



මුහුණේ ස්වරූපය පාලනය කරන්න ඔබවත් පුළුවන් ද?



බිත් රැරැක්කල් යනු මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරියකි. ඇය තුළ පැවතියා වූ එක් ලක්ෂණයක් වූයේ "මම ලස්සන වගේම සත්සුන් තැනැත්තියකි" යනුවෙන් තමා පිළිබඳව ස්වයං ආත්ම චරිතනාටක තීතර යෙදීම ය. දිනක් ඇය සතුව පැවතියා වූ පරිගණක යන්ත්‍රය පරිගණක ක්‍රියාකරුවන්- නියක් අතින් කැඩුණු අතර එම අවස්ථාවේදී ඇය තුළින් දිස් වූයේ දැඩි වූ තරහමය ස්වභාවයකි. එහිදී ඇයගේ සිතට ඇතිවූ තරහමය ස්වභාවය කොතරම් ද කියා ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් ඇය විසින් තම සැමියා සමගින් ගත කිරීම සඳහා යොදාගෙන තිබූ දින 02-03 ක නිවාඩුව ද සැමියාගේ අදහස් උදහස් වීම සා බැලීමකින් තොරවම අවලංගු කරනු ලැබූවා ය. මේ බව දැන ගත් ඇයගේ සැමියා විසින් ඇයට තදින් ම දෙස් පවරමින් ප්‍රකාශ කළේ "තමාගේ වීම සා බැලීමකින් තොරව දින 03 ක නිවාඩුව අවලංගු කළේ ඇයි ද" යන්න ය. මෙම අවස්ථාවේදී ඇය විසින් තමාගේ තීරණයට පවා කරුණු කිසිවක් ප්‍රකාශ නොකරමින් ම තීරණයට සිටියා ය. මේ අතර තම පරිගණකය කැඩුණු අවස්ථාවේදී තමා අතවශ්‍ය ආකාරයට කලබල වි ක්‍රියා කළ බව ද ඇයට අවබෝධ වී තිබුණා ය.

සිතෙහි පවතින්නාවූ කනස්සලමය ස්වභාවය මුහුණේ ඇතිවන්නාවූ ඉරියව් මගින් නිරූපනය වන්නේ ශාරීරික දේහ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ජෛව රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනස්වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට ය. එවන් වූ ආකාරයට වෙනස්වීම් ඇති වන්නේ මොළය මගින් ශ්‍රාවය කරනු ලබන "ඩොපමින්" (Dopamine) සහ "නොරෙපිනෙප්රින්" (Norepinephrine) යනුවෙන් වූ රසායනිකමය උත්තේජකයන් මගින් ය.

මිනිස් වර්ගය රටාමය තත්ත්වයන් පිළිබඳව අධ්‍යයනයක තීරන වූ මතෝ වෛද්‍ය විද්‍යාඥ රැන්ඩ් ලාසන් ප්‍රකාශ කරන්නේ සෑම දින 10 ක කාලසීමාවක් අතුරින් අවම වශයෙන් දින 03 ක්වත් බොහෝ පුද්ගලයන් තුළින් "මවුත්ගේ සිත් තුළ පවතින්නා වූ කනස්සලමය ස්වභාවය (Bad Mood) මුහුණේ පිළිබිඹු කරන බව ය." මෙලෙසින් ඇතිවන්නා වූ තත්ත්වය පිළිබඳව මහු වැඩිදුරටත් ප්‍රකාශ කරන්නේ ඉහත සඳහන් වන අවස්ථාව සාමාන්‍ය වූ තත්ත්වයක් වන බව ය. මෙවන් වූ ආකාරයට සිතෙහි පවතින්නාවූ කනස්සලමය ස්වභාවය මුහුණේ ඇතිවන්නාවූ ඉරියව් මගින් නිරූපනය වන්නේ ශාරීරික දේහ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ජෛව රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනස්වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට ය. එවන් වූ ආකාරයට වෙනස්වීම් ඇති වන්නේ මොළය මගින් ශ්‍රාවය කරනු ලබන "ඩොපමින්" සහ "නොරෙපිනෙප්රින්" යනු-

වෙන් වූ රසායනිකමය උත්තේජකයන් මගින් ය. මෙම රසායනිකමය උත්තේජකයන් හි ක්‍රියාකාරිත්වය සාමාන්‍ය අවස්ථාවන්හිදී පවතිනු ලබන්නේ සම්මත ප්‍රමාණයකිනි. එහෙත් යම් පුද්ගලයෙකු උද්වේගකාරී අවස්ථාවකට ගොදුරු වූ වහාම සිදුවනු ලබන්නේ මොළය මගින් සිදු වන මෙම උත්තේජකයන් ශ්‍රාවය වීම වඩාත් වූ වේගවත් ස්වභාවයකට පත්වීම ය. එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය බවට පත්වන්නේ එලෙසින් ඇතිවන්නාවූ ආවේගකාරී අවස්ථාවට මුහුණදීමට හැකි ආකාරයට පුද්ගල වර්තනය යොමු කිරීම ය. එහෙත් ඇතැම් පුද්ගලයන් මෙවන් වූ අවස්ථාවන්හිදී යොමු වන්නේ ආවේගශීලී තත්ත්වයකට හෝ තැනිතම් එම අවස්ථාවෙන් මිදී පලා යාම සඳහා ය. (Fight Or Flight) මෙලෙසට සඳහන් කරනු ලැබූ කරුණු මගින්

අද - හස් වනු ලබන්නේ එවන් වූ සෑම අවස්ථාවකදීම එම පුද්ගලයා ආවේගශීලී භාවයකට හෝ තැනිතම් එම අවස්ථාවෙන් පලා යාම හෝ අතිවාරයයෙන් ම කළ යුතුය යන්න නොවන බව මෙහිදී විශේෂයෙන් ම සඳහන් කළ යුතු ය. මෙවන් වූ තත්ත්වයන් ඇති වීම පිළිබඳව තම අදහස් ප්‍රකාශ කරන මතෝ විද්‍යාඥ ලාසන් විසින් වැඩිදුරටත් ප්‍රකාශ කරන්නේ "යම් උද්වේගකාරී අවස්ථාවකදී අපගේ හැගීම් ස්වභාවය සාමාන්‍ය වූ තත්ත්වයට වඩා වෙනස් තත්ත්වයක් ගන්නා බව හා එවන් වූ අවස්ථාවකදී දේහ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන වෙනස්වීම් මගින් අපට පාලනය කිරීමට ඉඩකඩ සලසා දීම අතිවාරයයෙන් ම කළ යුතු තත්ත්වයක් නොවන බව ය." ඇතැම් අවස්ථාවන්හි දී මුහුණේ පිළිබිඹු වන සිතක පවතින වූ කනස්සලමය ස්වභාවය (Bad) මගින් අප ජීවිතය කරා උපද්‍රවයන් ලඟා වන බව මේ පිළිබඳව 1995

වසරේදී කරනු ලැබූ පර්යේෂණයක් මගින් ද සනාථ වී ඇත. මුහුණින් පිළිඹිබු වන සිතක පවත්නාවූ ස්වභාවය ආශ්‍රිතව කරනු ලැබූ එම පර්යේෂණය මගින් අනාවරණය වී ඇති උපද්‍රවයන්ගෙන් බිඳක් මෙසේ ය.

“ඉතා සුළු දෙයකට පවා වැඩි දුර කීපෙන හෙවත් තරහ යන පුද්ගලයන් හට හෘදරෝගයන් ඇතිවීමේ දැඩි අවදානමක් ඇත.

හෘදරෝගීන් දහසකට අධික සංඛ්‍යාවකගේ සහභාගිත්වයෙන් යුතු පර්යේෂණයකට අනුව සනාථ වී ඇත්තේ ඔවුන් විසින් යම් දෙයක් වෙනුවෙන් කීපෙන සෑම වාරයකින් ම අනතුරුව උදවන ඊළඟ පැය 02 ක පමණ වන කාලසීමාව ඇතුළතදී ඔවුන් තුළ ඇති හෘදරෝගමය ස්වභාවය (Heart Attack) දෙගුණයකින් පමණ ඉහළ යන බව යි” යනුවෙනි. මෙවන් වූ තොරතුරුවලට අනුකූලව සනාථ වන්නේ “මුහුණින් පිළිඹිබු වන සිතෙහි පවත්නාවූ ස්වභාවය පාලනය කිරීම හෝ නොකිරීම හෝ යන සාධකය මත හෘද රෝගීන්ගේ ආයු ප්‍රමාණය තීරණය වන බව ය.”

සිතෙහි ඇතිවනු ලබන ස්වභාවය මගින් නිරූපනය වන්නාවූ මුහුණේ ස්වරූපය පාලනය කිරීම වෙනුවෙන් අවශ්‍ය වන උපදේශයන් රාශියක් ද එම පර්යේෂණයන් විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර යම් පුද්ගලයෙකුට කුමන හෝ ගැටලුවක් ඇතිවූ විට පහත සඳහන් වන පියවර අනුගමනය කිරීම මගින් ඉතාමත් සාර්ථක වූ ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත හැකි බවද එම පර්යේෂණය මගින් තවදුරටත් අනාවරණය කර ඇත. එනම්,

යම්කිසි ගැටලුවක් ඇතිවූ විට ඒහි ඇති හියුණු බව තේරුම් ගැනීම

යම් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවනු ලබන තරහමය ස්වභාවයක් තිසා හෝ තැනිතම් යම් ගැටලුවක් තිසා හෝ සිත විසවුල් භාවයට පත්වූ අවස්ථාවකදී ගත යුතු ප්‍රථම පියවර විය යුත්තේ එවන් වූ තත්ත්වයක් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපානු ලැබූ හේතු සාධකයන් මොනවාද යන්න පිළිබඳව සොයා බැලීම ය. උදහ-

රණයක් ලෙසට යම් බිරිඳකට යම් ගැටලුවක් ඇතිවූ විට එම ප්‍රශ්නය පිළිබඳව ඇයගේ සම්පතම හිතවතා වන තම සැමියා සමඟ විවාහව හා ගැඹුරින් සාකච්ඡා කළ හැකි ය. එමගින් එම තත්ත්වය සඳහා සාර්ථක විසඳුම් පවා ලබා ගත හැකි ය. මෙමගින් අපහට අවබෝධ වනුයේ කොතරම් බරපතල වූ ප්‍රශ්නයකට පවා එයට අදාළ වන කුමක් හෝ පිළිතුරක් ඇති බව ය.

ඉහතින් සඳහන් කරනු ලැබූ රෝබින් ෆැරින්කල් නම් වූ මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරිනිය හා සම්බන්ධ කතා පුවතට අදාළව ඇයට අවබෝධ වූ ප්‍රධානතම කරුණ වූයේ තම පරිගණකය ක්‍රියාවිරහිත වීම වැනි සුළු ප්‍රශ්නයකදී පවා ඇය ප්‍රමාණයටත් වඩා ආවේගශීලීව ක්‍රියා කළ බව ය. අනතුරුව ඇය විසින් එම ගැටලුව පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම මගින් ඇයට එම ගැටලුව විසඳ ගැනීම ඉතාමත් පහසුදයක විය.

තමාගේ පරිගණකය ක්‍රියා විරහිත භාවයට පත්වූයේ පරිගණකයට දත්ත ගොනු කිරීමේ ක්‍රමයට අදාළව යම්කිසි අඩුපාඩුවක් වූ තිසා බව අවබෝධ කර ගත් ඇය ඒ සඳහා විසඳුම් සොයනු ලැබූවේ ගිනුම් වාර්තාවන්හි පවතින්නාවූ අඩුපාඩු සකස් කරලීම මගිනි. එමගින් ද සෑමීමකට පත් නොවූ ඇයගේ ඊළඟ ප්‍රයත්නය වූයේ මූල්‍යකරණයට අදාළ වන නව මං මාවත් සොයමින් පර්යේෂණයන් කිරීමට යොමු වීම ය.

යම් පුද්ගලයකුගේ මුහුණින් පෙන්නුම් කරනු ලබන සිතෙහි පවත්නාවූ ස්වභාවය සඳහා හේතු සාධක වන්නේ එම පුද්ගලයා හට සිදුවනු ලැබූ යම් දෙයක් හෝ හැටිහම් එම පුද්ගලයා තුළ ඇති වෙන්නාවූ ගැටලු සහගතමය තත්ත්වයකි.

විචනර්ජුමය විළිබඳුව ඤලකිලිවන් වීම

යම් පුද්ගලයකුගේ මුහුණින් පෙන්නුම් කරනු ලබන සිතෙහි පවත්නාවූ ස්වභාවය සඳහා හේතු සාධක වන්නේ එම පුද්ගලයා හට සිදුවනු ලැබූ යම් දෙයක් හෝ තැනිතම් එම පුද්ගලයා තුළ ඇති වෙන්නාවූ ගැටලු සහගතමය තත්ත්වයකි. එහෙත් මෙවන් වූ ආකාරයට නිරූපනය වන සිදුවීම් තුළින් වඩාත් ම සමීප වූ සබඳතාවක් ඇති වනුයේ දේහ අභ්‍යන්තරය තුළ සිදු වන ජෛව රසායනික ක්‍රියාවලීන් සඳහා ය. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, දේහමය ක්‍රියාකාරිත්වය මෙන් ම දේහය තුළ පවතින්නාවූ සුවිශේෂිත ක්‍රියාකාරිත්වය කුමක් ද යන්න පෙන්නුම් කරලීමේ පදනම රඳ පවතින්නේ එම පුද්ගලයා විසින් ගන්නාවූ ආහාරයන් මත ය. යම්කිසි හේතු සාධකයක් තිසා සිතක් තුළ ඇතිවන අසහනකාරී ස්වභාවය වැඩිවනු ලබන්නේ මැදියම් රැසේදී

වන බව පවසන පර්යේෂකයන් විසින් ඒ සඳහා බලපානු ලබන හේතු සාධකය ලෙසට දක්වා ඇත්තේ එක් දිනක් තුළ ගත වී යනු ලබන මුල් පැය 08 ක පමණ කාලසීමාව තුළදී එම පුද්ගලයා විසින් ගනු ලැබූ ආහාර මගින් ලැබුණා වූ ඉහළම ශක්ති ප්‍රමාණය සවස් කාලය උදවනු ලබද්දී අඩුමටමකට පත් වීම ය.

සිතෙහි පවතිනු ලබන ස්වභාවය මගින් පෙන්නුම් කරනුනාවූ මුහුණේ ඇතිවන ස්වරූපයෙහි සහ දේහමය උෂ්ණත්වයේදී සුළු සුළු වෙනස්වීම් ඇතිවීම අතර සබඳතාවක් පවතින බව මනෝවිද්‍යාඥයෙකු වූ ඩේවිඩ් වොට්සන් මහතා විසින් කරනු ලැබූ පර්යේෂණයක් මගින් ද අනාවරණය කර ඇත. මෙම සබඳතාව ඔහු විසින් සනාථ කර ඇත්තේ පුද්ගලයන් 125 දෙනෙකු සම්බන්ධ කර ගනිමින් දින ගණනාවක් පුරාවට නොකඩවා ම කරනු ලැබූ පර්යේෂණයක් මගින් ය. දේහමය අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන සුළු වශයෙන් වූ උෂ්ණත්ව වැඩිවීමක් වන අවස්ථාවේදී දේහ අභ්‍යන්තරය තුළ පවතින්නාවූ ජෛව රසායනික ශක්තිය උපරිම අගයක් දක්වා වැඩි වන බව ද එම පර්යේෂණය මගින් වැඩිදුරටත් සනාථ වී ඇත. මෙම පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කරගනු ලැබූ ප්‍රතිඵලයන් පිළිබඳව තම අවධානය යොමු කරන ඩේවිඩ් වොට්සන් විසින් ඔහුගේ ම සිතුවිලි මගින් නිරූපණය වන මුහුණේ ස්වභාවය වඩාත් වූ හොඳ තත්ත්වයක පවත්වා ගනිමින් (Positive Mood) ඉතාමත් හිතකර වූ ප්‍රතිඵල ලබාගෙන ඇත. මීට අමතරව ඔහු විසින් වෛද්‍ය සිසුන් උදෙසා කරන දේශන සහ ඔහුගේ පර්යේෂණ කටයුතු යනාදිය මගින්



තියමිත ඉලක්කයන් සපුරා ගැනීමට ද මෙම පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල යොදා ගෙන ඇත. මීට අමතරව වොට්සන් විසින් අවබෝධ කර ගනු ලැබූ කරුණ වූයේ "ඔහුගේම දේහය තුළ සිදුවන්නාවූ සුළු සුළු වෙනස්වීම් පිළිබඳව සැලකිලිමත්ව සිටීම මගින් තමාගේ දිනවර්ෂාව ඉතාමත් සාර්ථක ආකාරයට සකස් කර ගත හැකි බව ය."

ප්‍රමාණවත් වූ නින්දක් ලබා ගැනීම

පුද්ගලයන් දහසකට අධික සංඛ්‍යාවක් යොදා ගනිමින් කරනු ලැබූ සමීක්ෂණයකට අනුකූලව අනාවරණය වූයේ ඔවුන් අතුරින් වැඩි දෙනෙකු විසින් දිනක දී ලබාගන්නාවූ නින්දේ ප්‍රමාණය පැය 07 කටත් වඩා අඩු බව ය. දෛනිකව පැය 07 කටත් වඩා අඩු කාලයක් ලබන්නාවූ නින්ද පුද්ගලයෙකුට ප්‍රමාණවත් තොවන බව පවසන පර්යේෂකයන් විසින් වැඩිදුරටත් පෙන්වාදී ඇත්තේ ප්‍රමාණවත් අයුරින් නින්දක් නොලැබීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට සිතෙහි ඇතිවන උද්වේගකාරී තත්ත්වය ඉහළ යන බව ය. යම් දෙයක් පිළිබඳව විශාල ලෙසින් බලාපොරොත්තු තබා ගනිමින් කරන යම් කාර්යයක් නිෂ්ඵල භාවයට පත්වුවහොත් ඇතැම් අය විසින් බොහෝ සෙයින් කලබලකාරී ස්වරූපයකට පත් කරයි. එවැනි වූ අවස්ථාවකදී ඔවුන් හැසිරෙන්නේ කළ යුත්තේ කුමක්දැයි කියා සිතා ගැනීමට පවා නොහැකි වූ තත්ත්වයකට පත්වූ අධික ලෙසින් මහත්සි භාවයට පත්ව ඇති කුඩා දරුවන් මෙන් ය. මෙලෙසින් ඇතිවන තත්ත්වය නව නවත් බරපතල භාවයට පත්වුවහොත් අවසානයේදී ඇති වන්නේ තීද්‍ර ගැනීම සඳහා වැය කළ යුතු කාලය ඔවුන්ගේ දෛනික ජීවිතය තුළින් ගිලී යාම ය.

මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වූ අන්තර් ජාතික සංවිධානයේ සාමාජිකයකු වන චෙට්‍රස් කෝමස් විසින් පුද්ගලයන් 15 දෙනෙකු යොදා ගෙන නින්ද ආශ්‍රිතව පර්යේෂණයක් කරනු ලැබූ අතර ඒ සඳහා සහභාගී වූ පුද්ගලයන් විසින් කළේ කළු පට්ටර කාමරයක පැය 14 ක කාලසීමාවක්

තීද්‍ර ගැනීම ය. අතතුරුව තම නිවෙස්වලට පැමිණීම ඔවුන් විසින් පළමු රාත්‍රියේ දී පැය 11 ක පමණ නින්දක් ලබා ගත් අතර ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඔවුන් නිදිසුව විඳිනු ලබන කාලසීමාව පැය 08 විනාඩි 15 දක්වා අඩු වී ඇත. මෙම පර්යේෂණයට ලක් කරනු ලැබූ පුද්ගලයන් 15 දෙනා පර්යේෂණ කාලසීමාව ඇතුළතදී දිනකට 02 වරක් බැගින් ඔවුන්ගේ මුහුණේ ස්වරූපය පරීක්ෂාවට ලක් කළ වෛද්‍ය තෝමස්ට

විස්තර කෙරෙන එම ග්‍රන්ථයෙහි වැඩිදුරටත් සඳහන් වන්නේ "එළීමහත් ආශ්‍රිතව රැකියාවන්හි යෙදෙන අය බොහෝ සැහැල්ලු ආකාරයට තම දෛනික වර්ෂාවන්හි තීරන වන බව හා එම පුද්ගලයන් රෝගීන් බවට පත්වීමේ සම්භාවිතාව ද ඉතාමත් පහළ මට්ටමක පවතින බව ය."

58 වන වියෙහි පසුවනු ලැබූ ඩේවිඩ් සන් වෘත්තියෙන් වතු සංවර්ධන නිලධාරියෙකි. ඔහුගේ

දෛනිකව පැය 07 කටත් වඩා අඩු කාලයක් ලබන්නාවූ නින්ද පුද්ගලයෙකුට ප්‍රමාණවත් නොවන බව පවසන පර්යේෂකයන් වැඩිදුරටත් පෙන්වාදී ඇත්තේ ප්‍රමාණවත් අයුරින් නින්දක් නොලැබීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට සිතෙහි ඇතිවන උද්වේගකාරී තත්ත්වය ඉහළ යන බව ය.

දක්නට ලැබුණේ මීට පෙර තිබූ තත්ත්වයට වඩා වූ සුභවාදී වර්ධනයක් ඔවුන්ගේ මුහුණින් දක්නට ලැබෙන බව ය.

විවේකය ලද සෑම අවස්ථාවකදීම යච්ඡානව බර්බෙස යමග ජීවිතවීම

බොහෝ විද්‍යාඥයන් විසින් පෙන්වා දෙනු ලබන කරුණක් වූයේ ස්වභාව ධර්මය සමග ගැටෙමින් ජීවත්වනු ලබන පුද්ගලයන්ගේ මුහුණේ ස්වරූපය මගින් තීරුපතය වන සිතුවිලි වඩාත් ඵලදායීවූත් සුභවාදීවූත් ස්වරූපයකින් යුක්ත වන බව ය.

මකෝවෙට්‍රස් විශේෂඥවරයකු වන ස්ටීවන් මහතා විසින් 1988 වර්ෂයේදී රචනා කළ පර්යේෂණ කෘතියක් ලෙසින් "ස්වභාව ධර්මයාගේ අත්දැකීම" (Experience of Nature) නම් වූ ග්‍රන්ථය සඳහන් කළ හැකි ය. බාහිර වශයෙන් වූ වැඩ කටයුතුවල නිරත වන පුද්ගලයන් සහ කන්නෝරු කාමරයන් තුළ රැකියාවන් හි නිරත වන අය අතර විශාල වෙනසක් දක්නට ඇති බව

සිත තුළ ඇතිවන කනස්සලමය ස්වරූපය මගින් තීරුපණය වනු ලබන මුහුණේ ස්වරූපය ඔහු විසින් නදින් ම ප්‍රතික්ෂේප කළ අතර තමා තුළින් එවන් වූ තත්ත්වයක් ඇතිවූ වහාම කරනු ලැබුවේ තම මුහුණේ ස්වරූපය යථා පරිදි තබා ගැනීම වෙනුවෙන් ඔහු විසින් අනුගමනය කළ උපක්‍රමයන් ලෙසට බෝතලයකට වේගයෙන් පහරක් ගැසීම හෝ වනාන්තරය තුළ තනිවම ඇවිදීමට යාම සඳහන් කළ හැකි ය.

මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රය ආශ්‍රිතව කරනු ලැබූ නවත් එක් පර්යේෂණයකට අනුකූලව සනාථ වූ නවත් කරුණක් වූයේ මිනිත්තු 10 ක පමණ කාලසීමාවක් කඩසර ගමනින් ඇවිද යාම මගින් තමාගේ වැඩ කිරීමේ ඵලදායීතාවය වැඩි වන බව සහ තම තමන් තුළ පවතින මානසික ආතතිය (Stress) අඩුවන බව ය. කඩසර ගමනින් ඇවිද යාම මගින් යම් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවන සුභවාදී තත්ත්වය අවම වශයෙන් පැය 10 ක කාල සීමාවක් පුරාවට පවතින බවද මෙම පර්යේෂණය මගින් තවදුරටත් සනාථ වෙයි.

යම් පුද්ගලයෙකු තුළ මානසික ආතතිය ඇති වන්නේ "බිටා එන්-ඩොට්‍රොපින්" නම් වූ රසායනික ද්‍රව්‍යයක් මගින් ය. දීර්ඝ කාලයක් පුරාවට ශරීරය වෙහෙසවනු ලබන කාර්යයක නිරතවීම මගින් බිටා එන්-ඩොට්‍රොපින් තමාගේ රසායනිකය ශරීරය තුළින් නිදහස් වනු ලබන අතර එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය බවට පත්වනු ලබන්නේ මුහුණ තුළින් සුභවාදී ස්වභාවයක් ඇති වීම වන අතර මේ බව අනාවරණය වනු ලැබුවේ ද කරන ලද සමීක්ෂණයක් මගින් ය.

මෙම අවස්ථාවේදී අභ්‍යන්තරික දේහ උෂ්ණත්වය පවා සුළු වශයෙන් වැඩි වන බව ප්‍රකාශ කරනු ලබන පර්යේෂකයන් විසින් ඒ සඳහා උද්ගරණයක් ලෙසින් සඳහන් කරන්නේ උණු ජලය තෑම ය.

ආහාර ගැනීම මනා අවබෝධයකින් යුතුව කිරීම

අප විසින් ගන්නා ආහාරවල අන්තර්ගත පෝෂ්‍යමය පදාර්ථයන් මගින් ස්නායු සම්ප්‍රේෂකවල වෙනසක් ඇති කිරීමට සමත් බව පෙන්වා දෙන පර්යේෂකයන් විසින් ඒ පිළිබඳව තවදුරටත් ප්‍රකාශ කරන්නේ ස්නායු සම්ප්‍රේෂකවල වෙස්විම්වලට අනුව පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවන සිතුවිලි සමුදාය හොඳ සහ තරක යන අවස්ථාවන් 02 අතර දෝලනය වන බව ය. මීට අමතරව පුද්ගලයන් තුළ පවතින අභිතකර වූ ආහාර පුරුදු මගින් පුද්ගල සිත තුළ මල්මාදමය ස්වරූපයක් (Cranky) ඇති කරන බව ද එම පර්යේෂණයන් මගින් තවදුරටත් අනාවරණය කර ඇත.

භිතකර වූ ආහාර පුරුදු පිළිබඳව තම අදහස් ප්‍රකාශ කරන පර්යේෂකයන් විසින් දක්වා ඇති ආහාර පුරුදු කිහිපයක් මෙලෙසින් සඳහන් කළ හැකි ය. එනම්,

- * ක්‍රමානුකූල වූ රටාවකට අනුකූලව ආහාර ගැනීම
- * උදසන ආහාරය සඳහා සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- * දෛනිකව පානය කරන තේ, කෝපි (කැෆේන් අඩංගු ආහාර) සහ සීනි ප්‍රමාණය අඩු කිරීම
- * අවම වශයෙන් දෛනිකව

පිරිසිදු ජලය විදුරු 06-08 ක ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම

(මෙමගින් සිදුවන්නේ දේහය තුළ ඇති ජලය ඉවත්වයාම හෙවත් විජලනය මගින් ඇතිවන වෙහෙසකර භාවය දුරු වීම ය)

* කාබෝහයිඩ්‍රේට් තම් වූ පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අධිංශ ආහාර වැඩි වශයෙන් ලබා ගැනීම

අපගේ ශරීර සංවේදීතාව වර්ධනය කරනු ලබන හොඳම සාධකය වන්නේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. මොළයේ ඇති "සිරොට්‍රොනින්" තම් වූ ස්නායු උත්තේජකය ශ්‍රාවය වීම සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් මගින් සිදුවන මෙහෙය අතිවිශාල වන අතර මෙම උත්තේජකය මගින් සිදුවන්නේ වේදනාමය නාශකයක් ලෙසට ක්‍රියාකාරී වීම ය. මෙම නිසා අප විසින් ගන්නා ආහාරය සඳහා ප්‍රමාණවත් වූ ආකාරයෙන් යුතුව කාබෝහයිඩ්‍රේට් තම් වූ පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ඒකරාශී කර ගත යුතු ය.

මෙම ස්නායු උත්තේජකය ශ්‍රාවය වීම මගින් ඇතිවන වේදනා සමනය මගින් සිදුවන්නාවූ ප්‍රධානතම මෙහෙය වනුයේ සන්සුන් වූ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයක් සඳහා පුද්ගල වර්තය යොමු කිරීම ය. එහෙත් ලබාගන්නාවූ ආහාරයන් තුළ අධික ලෙසට ප්‍රෝටීන් පදාර්ථ නොපැවතිය යුතු අතර එවන් වූ ආකාරයට ප්‍රෝටීන් පදාර්ථයන් ආහාරය තුළ විශාල ලෙසින් පැවතියහොත් සිරොට්‍රොනින් තම් වූ ස්නායු උත්තේජකය නිෂ්පාදනය වීම කෙරෙහි යම් යම් වූ අහිතකර බලපෑම් ඇතිවන බව මේ ආශ්‍රිත කරනු ලැබූ නවීන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයන් මගින් අනාවරණය කර ඇති බවද සඳහන් කළ යුතු ය.

යූනාවාදී ආකල්ප වර්ධනය කර ගැනීම

යථාර්ථවාදීව සිතීම පිළිබඳව තම අදහස් දක්වනු ලැබූ එක්තරා මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු විසින් ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව සාක්ෂාත්මකව සිතීම ඇතැම් දෙනා විසින් යථාර්ථවාදීව සිතීම යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන බව ය. මෙවන් වූ ආකාරයට

ඉතා සුළු දෙයකට පවා වැඩි දුර කිපෙන හෙවත් තරඟ යන පුද්ගලයන් හට හෘදරෝගයන් ඇතිවීමේ දැඩි අවදානමක් ඇත.

යථාර්ථවාදීව සිතීම යනුවෙන් අදහස් දක්වනු ලබන යම් යම් වූ ප්‍රකාශයන් සඳහා තම අදහස් දක්වනු ලබන මෙම මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් තවදුරටත් පවසනු ලබන්නේ "අප අවට පවතිනු ලබන බොහෝ දේ සමහ ඉන් සිදුවනු ලබන බොහෝ දේ පවතිනු ලබන්නේ සිදුවනු ලබන්නේ ස්වභාවධර්මයට අනුකූලව සහ ධනාත්මක මෙන්ම සාක්ෂාත්මක යන වටිනාකම් යනාදිය මගින් බවත් ඒවායින් අප විසින් අතිසිඵල ප්‍රයෝජන ලබා ගන්නා බවත් ය."

කෙසේ වෙතත් එම මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් ප්‍රකාශ කර ඇති ධනාත්මක හා සාක්ෂාත්මක යනාදී වූ තත්ත්වයන් 02 අතුරින් කුමන තත්ත්වය තෝරා ගන්නේද යන්න පිළිබඳව මෙහිදී ඇතිවනු ලබන්නේ ගැටලුමය තත්ත්වයකි. එමෙන්ම අප සමාජයේ වෙසෙන බොහෝ දෙනෙකු තුළ පවතිනු ලබන්නේ සාක්ෂාත්මක සිතුවිලි වන අතර එවන් වූ අය බොහෝ විට අවබෝධ කර ගනු ලබන්නේ තමා තුළ පවතිනු ලබන සාක්ෂාත්මක සිතුවිලි මගින් නියම යථාර්ථය පිළිඹිබු වන බව ය.

එහෙත් ඔවුන් තුළ පවතිනු ලබන මෙම නිගමනය වැරදි සහගත ය.

එවන් වූ තත්ත්වයක් පැවතීමේ අවසන් ප්‍රතිඵලය බවට පත්වනු ලබන්නේ එම පුද්ගලයන්ගේ මුහුණු තුළින් පරාජිත ස්වරූපයක් තීරුපනය වීම ය. පරාජිත වූ මුහුණුමය ස්වරූපයක් ඇති පුද්ගල කොට්ඨාශයක් යොදා ගනිමින් කරනු ලැබූ එක්තරා පර්යේෂණයක පළමු කාර්ය භාරය වූයේ

එම පුද්ගලයන් තුළ ධනාත්මක ආකල්පයන් වර්ධනය කරවීම ය. එවන් වූ ආකාරයට ධනාත්මක ආකල්පයන් වර්ධනය කරනු ලැබූ එම පුද්ගල කොට්ඨාශය මාස කිහිපයක් ගතවීමෙන් අතතුරුව පරීක්ෂා කළ අතර එහිදී ඔවුන් අතුරින් වැඩි දෙනෙකු ප්‍රකාශ කර සිටියේ ඔවුන්ගේ අනාගත දිවිය පිළිබඳව පෙර පැවැති බියජනකමය සිතුවිලි සැබෑ නොවීම නිසා පාලනයකින් තොරව ඔවුනොවුන්ගේ මුහුණේ ස්වරූපය වෙනස් වූ බවය.

මුහුණේ ස්වරූපය ආශ්‍රිතව විවිධ වූ පර්යේෂණයන්හි තීරන වූ විද්‍යාඥයින්ගේ පර්යේෂණවල අවසන් ප්‍රතිඵලය ලෙසට ඔවුන් විසින් අනාවරණය කරනු ලැබුවේ "යම් පුද්ගලයෙකුගේ මුහුණ තුළින් තීරුපනය වනු ලබන කනගාටුදයක ස්වරූපය පිළිබඳව ඔවුනට අවබෝධ වනු ලැබුවහොත් අවසානයේදී සිදු වන්නේ ක්ෂණික ලෙසින් ම එම කනගාටුදයක ස්වරූපය වෙනස් කර ගැනීමේ හැකියාවක් ඔවුනට ලැබෙන බව ය." මීට අමතරව මුහුණේ ස්වරූපය පිළිබඳව පර්යේෂණයන් රාශියක් මෙහෙයවනු ලැබූ රුත්ඩ් ලාසන් තම් වූ විද්‍යාඥයාට දිනක් ඔහුගේ

පොද්ගලික ලේකම්වරයා විසින් පවසා ඇත්තේ මෙවන් වූ ප්‍රකාශයකි. "ඔබගේ මුඩු එක අද එවිටර හොඳ නෑ" යනුවෙනි. ලේකම්වරයාගේ මුවින් පිටවූ මෙම වදන් ඇසූ මෙම විද්‍යාඥයාට පළමුව ඇතිවූයේ අතිමහත් වූ ලැජ්ජාශීලීභාවයක් වූ අතර එම ලැජ්ජාශීලීභාවය යටපත් කරගත් ඔහුගේ මුහුණේ ස්වරූපය මගින් ක්ෂණිකව තීරුපනය වූයේ සුභවාදී මුහුණුවරකි.

මෙලෙසින් සඳහන් කරනු ලැබූ කරුණු සියල්ල ම සාරාංශගතව ගෙන සලකා බැලූ කළ අපට පෙනී යන්නේ "යම් පුද්ගලයෙකුගේ මුහුණේ ඇතිවන ස්වරූපය හෙවත් ඉරියව් වෙනස්වීම් තීරුපණය මගින් වන්නේ එම පුද්ගලයාගේ දේහ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ජෛව රසායනික වෙනස්වීම් බව ය. මෙලෙසට අතිවන සිදුවීම් මාලාව සාමාන්‍ය කළ හැකි වනුයේ "සිතහව හදවතේ කැඩපතයි" යන උපමාවට ය.

(Readers Digest සඟරාවේ පළවූ "HOW TO MASTER YOUR MOODS" ලිපිය ඇසුරෙනි)
තුෂාර වාමිණිද
උල්විස්හේවා

මානසික සෞඛ්‍යය දේශන මාලාවක්

ශ්‍රී ලංකාවේ ග්‍රාමීය සහ නාගරික ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍යය තැවීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා මානසික සෞඛ්‍යය පදනම මෙහෙයවන දේශන මාලාවක් 2002 වර්ෂය පුරා දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල දී පැවැත්වේ.

මනෝවිද්‍යාඥ ඥානදාස පෙරේරා විසින් මෙහෙයවන මෙම වැඩසටහන් සඳහා දේශන, සාකච්ඡා, මනෝ ප්‍රතිකාර, මනෝවිද්‍යා සන්නිවේදනය හා මනෝ උපදේශනය ඇතුළත් වේ.

ලමා, තරුණ, වැඩිහිටි, පවුල් විවාහ ප්‍රශ්න සඳහා මෙම උපදේශන වැඩමුළු සුවිශේෂී වන අතර ඥානදාස පෙරේරා ඇතුළු මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරුන් 40 දෙනෙකු පමණ මෙම දේශන හා කඳවුරුවලට සම්බන්ධ වේ.

අගෝස්තු 10 ගම්පහ පහලගම විහාරස්ථානය, සැප්තැම්බර් - පොල්පිනිගම මහ විදුහල, ඔක්තෝම්බර් - හෝමාගම පනාගොඩ මහ විදුහල (පැවැත්වෙන දින පහත දුරකථන අංකයෙන් විමසන්න) යන ස්ථානවල දී මෙම උපදේශන කඳවුරු පැවැත්වේ.

නොමිලයේ පැවැත්වෙන මෙම වැඩමුළුවලට ඕනෑම අයකුට සහභාගී විය හැකි අතර වැඩි විස්තර 907396 යන දුරකථන අංකයෙන් ලබාගත හැකි ය.