

[01]

ක්ලමත කළමනාකරණය හා බෞද්ධ භාවනා

පී. එම්. එම්. ලක්ෂාණි, එච්. එම්. බී. එස්. හේරත්, ටී. ඒ. ඒ. එම්. සිරිවර්ධන,
ජී. කේ. පී. සී. ධර්මසේන, එස්. ඒ. පී. ඩී. පී. ලක්මිණි

හැඳින්වීම

සංවිධාන කළමනාකරණයේදී විවිධ සේවක ගැටලු දැකගත හැකිය. මෙම ගැටලු විවිධාකාරයෙන් සංවිධාන කාර්යක්ෂමතාවයට හා සඵලදායීත්වයට බලපෑම් කරනු ලබයි. සේවකයන් තුළ ඇති ගැටලු අතර ක්ලමතය වැදගත් වනුයේ වර්තමානයේ බොහෝ සේවකයන් තුළ ක්ලමතකාරී තත්ත්වය දැකිය හැකි වන බැවිනි. ක්ලමතය කළමනාකරණය සඳහා විවිධ උපක්‍රම සංවිධාන කළමනාකරුවන් භාවිත කරනු ලබයි. මෙම උපක්‍රම අතර භාවනා ක්‍රමය ක්‍රමිකව වැදගත් වෙමින් පවතින උපක්‍රමයකි. මේ අනුව මෙම ලිපියෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ ක්ලමත කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ භාවනාවේ භාවිතය පිළිබඳ විමර්ශනයක යෙදීමයි.

ක්ලමතය (Stress)

මිනිසාගේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන ඉතා වැදගත් මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්පයක් ලෙස ක්ලමතය හැඳින්විය හැකිය. ක්ලමතය යනු පුද්ගලයාගේ සිත තුළ පවතින ආයාසයයි. වෙහෙස, බිය මත පදනම් වූ අතෘප්තිමත් මානසික ක්‍රියාවලියයි. මෙම තත්ත්වයේදී පුද්ගලයා තුළ විත්තවේදී ස්වභාවයක් ඇති වේ. එමෙන්ම බාහිර උත්තේජනයන් සඳහා අභ්‍යන්තරිකව දක්වන ප්‍රතිචාර ද ක්ලමතය ලෙස හැඳින්විය හැකිය (එදිරිසිංහ සහ පෙරේරා, 2005). මානසික පීඩනය, අවපීඩනය යන විකල්ප නම් වලින් ද ක්ලමතය හැඳින් වේ.

කිසියම් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවන විත්තවේගාත්මක හැඟීමක් හෝ භෞතික ආතතිය ක්ලමතය ලෙස නිර්වචනය කළ හැකිය (Online¹). මෙවැනි විත්තවේගාත්මක ක්ලමතයක් සාමාන්‍යයෙන් ඇතිවනුයේ එම පුද්ගලයාට අවස්ථානුකූලව කටයුතු කිරීම දුෂ්කර වන විටකදී හෝ කළමනාකරණය කරගත නොහැකිවන විටකදීය. ඒ අනුව විවිධ පුද්ගලයන් ක්ලමතය විවිධාකාර ලෙස හඳුනාගනු ලබන බව පෙනේ.

ක්ලමතකාරී තත්ත්වයකට මුහුණදීමේදී ඒ සඳහා පුද්ගලයා විවිධ ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ඒවා පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපානු ලබන්නේ එම තත්ත්වයට මුහුණදීම හා එය විඳ දරා ගැනීමට පුද්ගලයා තුළ පවත්නා ශක්තිය මතය. පුද්ගලයා තුළ ස්වභාවයෙන්ම රෝග මර්දනය කිරීමේ ශක්තියක් පවතින අතර ක්ලමතය වැනි අත්දැකීම් වලට මුහුණදීමට ද පුද්ගලයා තුළ කිසියම් ස්වාභාවික ශක්තියක් පවතී. නමුත් මානසික සෞඛ්‍යය බිඳවැටීම කෙරෙහි බලපානු ලබන හේතු සාධක හැම විටම භෞතික මාර්ගවලින් අධ්‍යයනය කළ හැකි නොවේ. මේ අනුව මානසික සෞඛ්‍යය බිඳ වැටීම කෙරෙහි, ක්ලමතය ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනු ලබයි.

ක්ලමතය මනෝ විද්‍යා පර්යේෂණ සඳහා ඉතා වැදගත් ක්ෂේත්‍රයක් වශයෙන් දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව ක්ලමතය පිළිබඳව පර්යේෂණ සිදු කරන ලද පුද්ගලයන් දරන ලද මතවාදයන් ද සලකා බැලීම වැදගත්ය. ක්ලමතය යනු අයහපත් දෙයක් නොව, එය පුද්ගලයා අවස්ථානුකූලව ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය අනුව වෙනස් වනු ලබන්නක් බව එවැනි වූ මතයකි (Online¹). මේ අනුව බලන විට කිසියම් පුද්ගලයෙක් තමන් මුහුණදුන් තත්ත්වයක ප්‍රතිඵලය අපේක්ෂාවෙන් සිටී නම් එයින් ප්‍රබල කම්පනයක් ඇති නොවන හෙයින් ක්ලමතකාරී අත්දැකීමට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකිය. නමුත් ක්ලමතය යනු අසතුටුදායක, අයෝග්‍ය දෙයක් ලෙස පර්යේෂණවලින් හඳුනාගෙන ඇත (Online¹). අනපේක්ෂිත තත්ත්වයන්ට මුහුණදීමේ දී පුද්ගලයා ආයාසයට පත්වීම නිසා ඇතිවන අධික පීඩනය මත ක්ලමතකාරී අත්දැකීම් සාර්ථකව ජයගත නොහැකි වනු ඇත. මේ අනුව ක්ලමතය විවිධාකාරයෙන් පුද්ගල වර්ගව සඳහා බලපානු ලබන බව පෙන්වා දිය හැකිය (Online²).

ජීව විද්‍යාත්මක හෙවත් ශාරීරික හේතු, ස්වාභාවික විපත් ආදී පාරිසරික හේතු, උග්‍ර රෝග ආදී භෞතික සාධක, වැඩ කටයුතු අධිකවීම, දෛමවිපියන්ගෙන් වෙන් වීම ආදී මනෝ විද්‍යාත්මක සාධක මත ද ක්ලමනය ඇතිවිය හැකිය (එදිරිසිංහ සහ පෙරේරා, 2005). නිවසේදීත්, පාසලේදීත්, රැකියා ස්ථානයේදී ත් සහ දෛනික ජීවිතයේදී ත් ක්ලමතකාරී හේතු දක්නට ලැබේ. බොහෝ විට ක්ලමනය ඇති කරනු ලබන සිදුවීම් අසුබ ඒවා ලෙස සැලකුව ද සුබ සිදුවීම් වලින් ද ක්ලමනය ගෙන දිය හැකිය. නිදර්ශනයක් ලෙසට විවාහවීම, අනපේක්ෂිත ලෙස රැකියා ලැබීම දැක්විය හැකිය (එදිරිසිංහ සහ පෙරේරා, 2005).

පුද්ගලයා ක්ලමතකාරී අත්දැකීමකට මුහුණ දී දිගු කාලීන වශයෙන් මානසිකව පීඩාවිදින්නේ නම්, එය පශ්චාත් බිය සහිත ක්ලමතමය ව්‍යාධාධයක් ලෙස හැදින්විය හැකිය. මේවා බොහෝ විට ඇතිවන්නේ ස්වභාවික විපත්, යුද්ධය හෝ ලිංගික අතවර වැනි තත්වයන්ට මුහුණදීම මගින් වන අතර එය විද දරා ගැනීම පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

ක්ලමනය පාලනය ක්‍රම

පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් අන්දමින් පවත්වාගෙන යාම සඳහා ක්ලමතකාරී අත්දැකීම් සාර්ථක ව ජය ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ක්ලමනය විවිධ මුහුණුවරයන් ගන්නා ක්‍රියාවලියක් බැවින් පරිසරයේ සිදුවන යම් යම් සිදුවීම්, ක්‍රියාවන්, තත්ත්වයන් සඳහා පුද්ගලයා ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය මත ක්ලමනය තීරණය වේ. මේ නිසා ක්ලමන පාලන ක්‍රම ශිල්ප කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත්ය. අනුව ක්ලමනය පාලනය සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කළ හැකිය.

කැනේඩියානු වෛද්‍ය සංගමය මෑත කාලීනව නිකුත් කරන ලද "Destressitizers" සඟරාවට අනුව ක්ලමන පාලන ක්‍රමයන් වනුයේ ස්වයං පුහුණුව, ප්‍රජනන තෙරපුම, ගැටුම නිශ්චය කිරීම. විනෝද ජනක ක්‍රියා වල නිරත වීම. භාවනා කිරීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම, ගැඹුරු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ යෙදීම, සංයම අභ්‍යාස පුහුණු කිරීම (පරිකල්පන, මාංශපේශී සැහැල්ලු කිරීම, යෝග, භාවනාව), ප්‍රගාමී සංයම අභ්‍යාසවල නිරතවීම, ස්වභාවධර්මය සමඟ කාලය ගත කිරීම, කාල කළමනාකරණය, සමබර ආහාර රටාවකට හුරුවීම, සායනික ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම, ස්වාභාවික ඖෂධ භාවිතය, සැහැල්ලු, සම්භාව්‍ය සංගීතයට මුහුණදීම, කලා කුසලතා සහ නිතර ව්‍යායාමවල යෙදීම වේ (Online³).

මෙම උපක්‍රම වලට අමතරව ක්ලමනය කළමනාකරණය සඳහා භාවිත කළ හැකි විකල්ප උපක්‍රම වනුයේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සමබරව පවත්වාගෙන යා හැකි ආහාර රටාවකට හුරුවීම, ධනාත්මක චින්තනය, විවේකය ලබා ගැනීම සහ මිතුරන් ඇසුරු කිරීම ආදියයි (Online⁴).

බෞද්ධ භාවනාව හා ක්ලමන කළමනාකරණය

“භාවෙති කුසල ධර්මෙම ආසවෙති වඩිචෙති එතායානි භාවනා” යම් වේදනාවක් කරණ කොට ගෙන කුසල ධර්මයන් වැඩි දියුණු කරයි ද එය භාවනා නම් වේ. භාවනා නම් වැඩීමයි. විවිධ තැන විසිරී යා නොදී එකම අරමුණක සිත නැවත නැවත ඉපදීම් වශයෙන් බැඳ තැබීමයි. ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය, ක්‍රෝධය, තණ්හාව, ආසාව වැනි කෙලෙස් වලින් කිලිටි වූ සිත පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා භාවනාව උපකාරී වේ (සෝරත නාහිමි, 1958).

ප්‍රධාන වශයෙන් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම දෙකකි. එනම් සමථ භාවනා හා විදර්ශනා භාවනා යනුවෙනි. සමථ භාවනාව යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ කාමච්ඡන්ද ආදී පංච නීවරණ නමින් හැඳින්වෙන අකුසල ධර්ම පහක් සමනය කර ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන භාවනාවයි. මෙය සිත එක අරමුණක මැනවින් පිහිටුවා ගැනීමෙන් කෙරෙන භාවනාවක් බැවින් එය ‘චිත්ත භාවනා’, ‘සමාධි භාවනා’ යනුවෙන් ද හැඳින් වේ. සමථ භාවනාවට අරමුණු වශයෙන් ගත හැකි කර්මස්ථාන සතළිහකි (සෝරත නාහිමි, 1958).

බෞද්ධ භාවනාවේ මූලික අරමුණ නිර්වාණාවබෝධයයි. ඒ සඳහා මගපෙන්වීම් සිදු කරන්නේ විදර්ශනා භාවනාවයි. මෙ මගින් සිදු කරන්නේ පංචස්කන්ධය පිළිබඳ ව අනිත්‍යා දී වශයෙන්

විශේෂයෙන් බැලීමයි. මෙම භාවනාව ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීමට ඉවහල් වන බැවින් 'ප්‍රඥා භාවනාව' ලෙසද හැඳින්වේ (සෝරත නාහිමි, 1958).

බෞද්ධ භාවනාව දෙස බලන කළ එය ක්ලමත කළමනාකරණය සඳහා විශාල වශයෙන් පිටුවහලක් වේ. සිතේ අලසකම, නොසන්සුන් බව, පසුතැවිල්ල දුරු කොට ගෙන සහනයෙන් හා මානසික ප්‍රබෝධයකින් ජීවත් වීමට ඉවහල් වේ. සමථ භාවනා කර්මස්ථාන එක් එක් පුද්ගලයාගේ වර්ත වලට ගැලපෙන පරිදි වර්ග කිරීමක් බුදු සමයෙහි දක්නට ලැබේ.

ක්ලමතය නිසා මිනිස් සිරුරට භෞතික ව ඇති වන බලපෑම් වලක්වා ගැනීමටත්, තමන් තුළින්ම ශරීරය මානසික වශයෙන් නැවත අළුත්වැඩියා කිරීමටත් භාවනාව ඉවහල් වේ. භාවනාව තුළින් ක්ලමත කළමනාකරණය සඳහා ඇති වන පිටිවහල අතිමහත්ය.

ක්ලමතය කළමනාකරණය සඳහා පුළුල් වශයෙන් නිර්දේශ කරන ලද උපක්‍රමයක් ලෙස භාවනාව සැලකිය හැකිය. එමගින් ක්ලමත හා කාංසා ලක්ෂණ අඩුකර කායික-මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් අන්දමින් පවත්වාගෙන යාමට, ශරීර ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. භාවනාව ප්‍රායෝගිකව විවිධ ක්‍රම යටතේ පුහුණු කළ හැකිය.

සන්සුන් මනස: භාවනාව තුළින් පුද්ගලයා ගේ චිත්තනය සන්සුන් වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පැන නගින ප්‍රශ්නවල දී මතු වන ක්ලමතකාරී සාධකයන්ගෙන් ඉවත්ව එම ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් සෙවීමේ හැකියාව මෙවැනි සන්සුන් මනසකින් හෙබි පුද්ගලයෙකු සතු වේ.

වර්තමානයේ පැවැත්ම: සියළු භාවනාමය කටයුතු ඉලක්ක කරනුයේ අතීතය හා අනාගතය නොව වර්තමානයයි. මෙම ක්‍රියාදාමය තුළ හැම මොහොතක්ම අත්දැකීමක් ලෙස සලකා පෙර සිදුවීමට සමු දී ඊළඟ සිදුවීම තුළ අත්දැකීමක් එක් කර ගැනීමෙහි ලා නිරත වේ.

විඥානයේ විකල්ප තත්වයන්: කාලයත් සමඟ සන්සුන් මනසක් ඇති කර ගෙන, එය ඒ අයුරින්ම පවත්වාගෙන යන්නේ නම් වර්තමානය තුළ විඥානයේ විකල්ප තත්වයන් කරා එළඹිය හැකිය. විඥානයේ විකල්ප තත්වයන් යනු පුද්ගලයාගේ නින්දන් නොනින්දන් අතර තත්වයක් වනා එය නින්දෙහි තත්වයක් හෝ සම්පූර්ණයෙන් අවදිව සිටින තත්වයක් හෝ නොවේ. භාවනාව වැඩීම තුළින් මොළයේ ධනාත්මක සිතුවිලි, හැඟීම්, සතුට උපදවන ක්‍රියාවන්ට අදාල ක්‍රියාකාරකම් වල වර්ධනයක් සිදුවන අතර එය නිරන්තර පුහුණුව මගින් දිගුකාලීන ව යහපත් ධනාත්මක වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි (Online⁶).

භාවනාව පිළිබඳව කරන ලද පර්යේෂණයන් ට අනුව භාවනා ක්‍රම දෙයාකාරයක වර්ගීකරණයකට යටත් වේ. එනම් මනස ඒකාග්‍රතාවයට පත් කරන හා නොකරන ලෙසය (Online⁶). මනස ඒකාග්‍රතාවයට පත් කරන ශිල්ප ක්‍රම පුද්ගලයාගෙන් පරිබාහිර වූ යම් විශේෂිත විෂය වස්තුවක් මුල් කරගෙන සිදු කරයි. නිදසුන් ලෙස ඉටිපන්දමක දල්ල, සංගීත භාණ්ඩයක වාදනය ආදිය දැක්විය හැකිය (Online⁶). මනස ඒකාග්‍ර නොකරන භාවනා ශිල්ප ක්‍රම ලෙස පුද්ගලයා ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, අභ්‍යන්තර ශරීර තත්වය, පරිසරයේ ඇසෙන ශබ්ද ආදිය දැක්විය හැකිය. ඉහතින් සඳහන් කළ පරිදි විවිධ වූ භාවනා ක්‍රම පවතී. එවැනි විකල්ප භාවනා ක්‍රම කීපයක් පහතින් දැක්වේ.

මූලික භාවනා ක්‍රම ශිල්ප

පුද්ගලයාට සුව පහසු ක්‍රමයකට අසුන් ගෙන කිසිවක් කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකර කිසිවක් ගැන නොසිතා මනස ඒකාග්‍ර කිරීමයි. මේ පිළිබඳ පුහුණුවක් නැති පුද්ගලයාට මෙය තරමක් දුෂ්කර කාර්යයකි. නමුත් පුද්ගලයෙක් තමන් ගැන සිතීමට ආරම්භ කිරීම, ඔහුගේ සිතුවිලි පිළිබඳ ගවේෂණය කිරීමට ඉතාම වැදගත් වන මාර්ගයක් වේ. ඔබේ මනසේ කථන

ස්වරයට සවන් දෙන්න. නමුත් එහි රැඳෙන්නට එපා. ඔබේ මනසේ පහළ වන සියළුම සිතුවිලි, සිතුවිල්ලක් ලෙසම යන්න ඉඩහරන්න.’ මෙය භාවනාව පිළිබඳව මූලිකම අදහස වේ.

ඉලක්කගත භාවනා ක්‍රම ශිල්ප

මෙහිදී පුද්ගලයා යමක් අරමුණු කරයි. නමුත් ඔහුගේ සිතුවිලි එකී අරමුණ තුළ රඳාපවතින්නේ නැත. ඔහු අරමුණු කරනුයේ පෙනෙන, ඇසෙන දෙයකි. නිදසුන් ලෙස සයුරේ රළ නැගෙන ශබ්දය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ශබ්දය දැක්විය හැකිය (Online⁶).

ක්‍රියාකාරකම් අරමුණු කරගත් භාවනා ක්‍රම ශිල්ප

මෙහිදී පුද්ගලයා නැවත නැවත තමන්ට අත්දැකීම් ලැබිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ. මෙ මගින් මනස සන්සුන් වේ. ගෙවතු වැවීම, කලාකාමී නිර්මාණශීලී කටයුතුවල නිරතවීම, යෝග කිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම තුළින් ද භාවනා ඵලදායී අන්දමින් සිදුකල හැකිය (Online⁶).

සවිඥානික ශිල්ප ක්‍රම

මෙයද ක්‍රියාකාරකම් අරමුණු කරගත් භාවනා ක්‍රමයට සමාන වේ. මෙහිදී අතීතය හෝ අනාගතය ගැන සිතීමට වඩා වර්තමාන තත්වය ගැන සවිඥානිකව විමසා බලයි (Online⁶).

අධ්‍යාත්මික භාවනා ක්‍රම ශිල්ප

බොහෝ පුද්ගලයෝ භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස කිසියම් ආගමක් ගැන යදිමින් ඔවුන්ගේ මාර්ගෝපදේශන හෝ අභ්‍යන්තර බුද්ධිය උකහා ගැනීමට උත්සාහ කරන අතර එකී අරමුණු සාක්‍ෂාත් කර ගැනීමට භාවනාවේ යෙදෙති. එමෙන්ම ඒ තුළින් මනස සන්සුන් කරගැනීමට ද උත්සාහ කරති (Online⁶).

කුමන භාවනා ක්‍රමය අනුගමනය කළද ඒ තුළින් ලැබිය හැකි වාසිදායක තත්වයන් බොහෝය. භාවනාව ප්‍රායෝගිකව වැඩීම තුළ හෘද ස්පන්දනය හා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාදාමය අඩු වේ. රුධිර පීඩනය සාමාන්‍ය මට්ටම ට පවතී. ඔක්සිජන් භාවිතය කාර්යක්‍ෂම ලෙස සිදු වේ. දහඩිය දූමිම අඩු වේ. ඇඩ්‍රිනලින් හෝමෝනය මගින් කෝටිසෝල් අඩුවෙන් නිපදවයි. මේ නිසා මනස වැඩි කාලයක් සාමාන්‍ය තත්වයේ පවතී. ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව ඉහළ යයි. මනස පැහැදිලි හා නිරවුල් වේ. නිර්මාණශීලී හැකියාව වර්ධනය වේ.

ක්ලමතය පුද්ගලයාගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ම කොටසකි. ක්ලමතය සුළු වශයෙන් යම් තාක් දුරට හොඳ ලක්‍ෂණ පෙන්වුම් කරනුයේ එමගින් පුද්ගල ජීවිතය ඵලදායී අන්දමින් හැඩගසා ගැනීමට උදව් ඇති නිසාවෙනි. නමුත් ක්ලමතකාරී තත්වයක් සඳහා දැඩි ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් එය පුද්ගල කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි. නිදර්ශන ලෙස හෘද රෝග, විශාදය වැනි තත්වයන් දැක්විය හැකිය. එසේම ක්ලමතකාරී තත්වයක්, කාංසාව සහ අධිකව ආහාර ලබා ගැනීම, මත්ද්‍රව්‍ය වලට හුරුවීම වැනි අහිතකර සෞඛ්‍ය තත්ව කරා ළඟා වේ. වෙවිලීම, අධික හිසරදය, දහඩිය දූමිම, තොල කට වියලීම ආදිය කාංසා රෝග ලක්‍ෂණ වේ. එමෙන්ම වේගවත් හෝ අසාමාන්‍ය හෘද ස්පන්දන තත්වයක් මතුවීම, වේගවත් ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාසය, අධික මහන්සිය, අවධානය මඳබව, ලිංගික ප්‍රශ්න, නින්ද නොයාම, අධික මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාව ද කාංසා රෝග ලක්‍ෂණ යටතටම ගෙන දැක්විය හැකිය.

අසාමාන්‍ය ක්ලමතකාරී තත්වයන් නිසා කාංසා අක්‍රමතා, විශාදය, අධි රුධිර පීඩනය, ගැස්ට්‍රයිටිස්, පිළිකා රෝග, ඉක්මනින් වයසට යාම, ඉරුවාරදය, ඇදුම, රුධිර ගත සීනි ප්‍රමාණයේ විචලනයන්, දියවැඩියාව ආදී අහිතකර සෞඛ්‍ය තත්වයන්, අක්‍රමතා ද ඇති විය හැකිය (Online⁷).

ක්ලමතය යනු අවිනිශ්චිත, පාලනය කළ නොහැකි තත්වයක් නිසා එය පාලනය සඳහා ආගමික සම්ප්‍රදායන්, භාවනා ක්‍රම, සංයම අභ්‍යාස දශක ගණනාවක සිට භාවිතයේ පැවති අතර වර්තමානයේදී සරල අධ්‍යාත්මික නොවන ක්‍රමවේදයන් සහ ඒවායේ විද්‍යාත්මක සඵලදායීත්වය බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව හා මනෝවිද්‍යාව මගින් තහවුරු කරගෙන ඇත.

නමුත් ක්ලමත පාලන උපක්‍රමයක් ලෙස ඖෂධ භාවිතය සඳහා යොමු විය යුත්තේ ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමෙහි ලා නිරත, අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් පරිදි ය.

භාවනාව වැඩිම තුළින් කෙටි කාලීන ක්ලමතකාරී තත්වය අඩුකර ගැනීමටත් දිගුකාලීන යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමටත් ඉවහල් වේ (Online¹). අනෙකුත් ක්ලමත පාලන ක්‍රමයන් මෙන් නොව භාවනාව වැඩිම තුළ අතුරු ආබාධ අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇති නොවේ. එමෙන්ම ඒ සඳහා විශේෂිත වූ උපකරණ ආදිය අවශ්‍ය නොවන අතර විනයානුකූල පැවැත්මක් හා කැපවීම පමණක් වැදගත් වේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. එදිරිසිංහ, දයා සහ පෙරේරා, ඥානදාස. (2005). මනෝ විද්‍යා විමර්ශන. වත්මා ප්‍රකාශන: දෙහිවල.
2. සෝරත නාහිමි, වැලිවිටියේ. (1958). බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය හා අලුත් බුරුම භාවනාව. හෙන්රි ප්‍රේලිස්: කොළඹ.
3. Online¹: Boost your career, right here, right now. Mind tools: Essential skills for an excellent career. <www.mindtools.com> [10/02/2010].
4. Online²: Stress Management. Wikipedia: the free encyclopedia <[en.wikipedia.org/wiki/stress management](http://en.wikipedia.org/wiki/stress_management)> [10/02/2010].
5. Online³: Medline plus, trusted health information for you. Medilineplus: stress management. <www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001942.htm> [10/02/2010].
6. Online⁴: Stress management, stress courses, stress effects, managing stress. Tensiontamers: be mindful of stress relief <stress.about.com/od/tensiontamers/plprofilemeditati.htm> [10/02/2010].
7. Online⁵: Diseases, psychological, mental illness/retardation. Healthscout: anxiety disorder, patients process. <www.healthscout.com> [10/02/2010].
8. Online⁶: Meditation & health. <meditation-health.suite101.com/article.cfm/stressandmediation> [10/02/2010].