මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාව

Psycho - Theraputic Painting

කර්තෘගේ වෙනත් පොත්

1. නූතන චිත්‍රකලා ප්‍රවේශය
2. ළමා චිත්‍රයේ හාස්කම්
3. යුරෝපා කලාවේ ගමන්මග
4. ශ්‍රී ලංකාවේ බිතුසිතුවම් හා කැලණි චිත්‍ර
5. විශ්ව කලා නිර්මාණ (වර්ණ)
6. සොයිලියස් මැන්දිස් (චරිතාපදානය)
7. කොටි ආ හැටි (චිත්‍ර)
8. යුද්ධයේ කතන්දරේ (චිත්‍ර)
9. මානව හිමිකම් (චිත්‍ර - පේරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය සමග)
10. සියවසක කපටිකම් හා මෝඩකම් (චිත්‍ර)
11. ඉබේ ලියැවුනු කවි
12. පිටස්තරයෝ (නව කතා)
13. සිපිරිගෙයක වසර හයක්
14. ඉන්දීය කලාවේ ගමන් මඟ

මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාව
Psycho - Theraputic Painting

චාල්ස් දයානන්ද

මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව

© චාල්ස් දයානන්ද

ප්‍රථම මුද්‍රණය: 2019 ජූනි

ISBN 978-955-

කවරයේ චිත්‍ර:
නිරංග දයානන්ද

කවර නිර්මාණය:
ලසන්ත කරුණාරත්න

පරිගණක පිටු සැකසුම:
චන්දිමා පීරිස්

ප්‍රකාශනය:
අගහස් ප්‍රකාශන
717/2, මාදින්නාගොඩ, රාජගිරිය

මුද්‍රණය:
ජාතික ක්‍රිස්තියානි මණ්ඩලයේ අනුග්‍රහයෙනි.

පිදුම

කලාව
මානව සංහතියේ
යහපත උදෙසාත්
ජනතාවගේ ප්‍රඥාව
ඉහළතලයකට

ඔසවා තැබීම උදෙසාත්
භාවිතා කරමින්,

මුදල්-ලාභ්‍යත්කාර හා
ප්‍රසිද්ධිය පසෙකලා

තමන් සතු උත්තම කලාව
උතුම් සමාජ සත්කාරයක් ලෙස
භාවිතා කරමින්
අප්‍රකටව
මානව හිතවාදී
මෙහෙවරක යෙදෙන

සැබෑ කලාකරුවන්ට...

පෙරවදන

චාල්ස් දයානන්ද නැමැති සහෘදයාගේ සහ සුප්‍රකට කලාකරුවාගේ 'මනෝසායනික චිත්‍රකලාව' නැමැති නැවුම්, අගනා එමෙන්ම පුරෝගාමී කෘතියට පෙරවදනක් මා ලියනුයේ ඉමහත් සතුටකිනි. එම පෙරවදන වචන විශ්ලේෂණ ඡේදයකින් ආරම්භ කළ යුතුයැයි සිතුවෙමි.

මෙම කෘතියේ අවධාරිත සහ මුඛ්‍යය කලා ප්‍රකාරය වී ඇත්තේ ඉංග්‍රීසියෙන් *painting* යන නමින් හැඳින්වෙන විෂයයි. චාල්ස් මේ සඳහා යොදා ඇති වචනය චිත්‍රකලාව යන්නය. එහෙත් සමහරු *painting* යන්න සඳහා චිත්‍රශිල්පය යන වචනය භාවිත කරති. චිත්‍රශිල්පය යන්නින් අවධාරණය වෙනුයේ චිත්‍ර හෝ සිතුවම් ඇඳීමේ ක්‍රියාවේ තාක්ෂණ පැතිකඩය පිළිබඳව ඇති දැනුම හෙවත් ප්‍රවීණත්වයයි. ඒ අර්ථය හුවාදැක්වීමට අවශ්‍ය කෙනෙකුට ඒ සඳහා චිත්‍රශිල්පය යන වචනය අනිවාර්යයෙන්ම යෙදිය යුතුය. එහෙත් චිත්‍රකලාව යන වචනය තුළ ප්‍රතිභාව යන්නද අන්තර්ගතව ඇති නිසා එහි අර්ථය චිත්‍රශිල්පය යන වචනයෙන් සපුරා දැනවෙන්නේ හෝ ආවරණය වෙන්නේ නැත. ඇරත් කලාව මනස සමඟ සමීප සම්බන්ධයක් ඇති නිසා *painting* යන ඉංග්‍රීසි වචනය ශිල්පය ලෙස යොදාගැනීමෙන් කලාවේ අධිගෘහිත මානසික පැතිකඩය ආවරණය ද නොවේ. විශේෂයෙන් චිත්‍රකලාව මනෝසායනය සමඟ සම්බන්ධවීමේදී මෙය කැපී පෙනේ. මනෝසායනයේ අරමුණ මානසික සුවයක් ළඟාකරගැනීම නම් *painting* යන ඉංග්‍රීසි වචනයට ඉතා සුදුසු සිංහල වචනය චිත්‍රකලාව යන්නයැයි මට සිතේ. ආධුනිකයෙකු වේවා ප්‍රවීණයෙකු වේවා මානසික සුවය පතා එම කාර්යයේ යෙදෙන්නේ නම් ඔහු නිරතව ඇත්තේ **චිත්‍රශිල්පයේ**

නොව **චිත්‍රකලාවේය.** චාල්ස් දයානන්ද තම කෘතියේදී *painting* යන ඉංග්‍රීසි වචනය සිංහලෙන් චිත්‍රකලාව ලෙසට පරිවර්තනය කර තිබීම නිවැරදියැයි හඟිමි.

මා විසින් මීළඟට තවත් කරුණක් එනම් මනෝසායනික කලාවින් (*psychotherapeutic art*) මනෝසායනික චිත්‍රකලාව (*psychotherapeutic painting*) වෙන්කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය පැහැදිළි කරදිය යුතුයැයි සිතුවෙමි. හේතුව මනෝසායනික කලාවේ අංකුරයක් ලෙස පසුව බිහිව වර්ධනය වුණු මනෝසායනික චිත්‍රකලාවේ අරමුණු සහ විධික්‍රමය වෙන්කොට හඳුනාගැනීම මනෝසායනික චිත්‍රකලාවේ රූපය, ස්වභාවය, විෂය සීමාව කුමක්දැයි තේරුම්ගතහැකිවාසේම චාල්ස්ගේ මෙම කෘතිය පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට ආධාරකයක් වන හෙයිනි.

කලා මනෝසායනය (*Art Psychotherapy*) සහ මනෝසායනික චිත්‍රකලාව (*Therapeutic Painting*)

මනෝසායනික කලාවේ ආරම්භය 1960 දශකයට පමණ දිවෙන අතර එය විශේෂයෙන් එක්සත් රාජධානියේ සහ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඉතා හොඳින් වර්ධනය වෙමින් ඉදිරියට ඇදුනු සහ මේ ලියන මොහොත වනවිටත් ඇදෙන විෂයයකි. අද වනවිට මනෝසායනික කලාව භාරතයේ සහ ඈත පෙරදිග චීනය සහ ජපානය රටවල අධ්‍යයන විෂයයක් ලෙස ඉගැන්වෙන්නකි. එසේම කලාවේ උප ප්‍රකාරයන් වන සංගීතය සහ චිත්‍රකලාව මනෝසායනයට යොමුවෙමින් මේ රටවල දැන් දැන් විශාල උද්යෝගයකින් යුතුව හැදෑරේ සහ ඉගැන්වේ. මේ අනුව මනෝසායනික කලාව යනු කලාවේ සියළු උපප්‍රකාරයකටම සහ කලාපයකටම මනෝසායනය භාවිතවන විට යෙදෙන පොදුනාමයකි. මනෝසායනික චිත්‍රකලාව යනු චිත්‍රකලාව හරහා සාමාන්‍යය ඕනෑම කෙනෙකු ඇතුළු විශේෂ තත්වයන් යටතේ මානසික අසහනයෙන් පෙළෙන ඕනෑම අයෙකුට හෝ සමුහයකට මානසික සුවය ගෙනදීම අරමුණු කරගෙන භාවිත කරන ක්‍රමවේදයකි නැතිනම් ප්‍රතිකර්ම විශේෂයකි.

මනෝසායනික කලාව පිළිබඳ එකම සහ සම්මත නිර්වචනය මා පහත සපයන නිර්වචනය නොවූවද "මනෝසායනික කලාව යනු මනෝසායනික නිපුණයෙකු යටතේ ඕනෑම කලා නිර්මාණයක භාව ප්‍රකාශනය සහ භාව ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය සඳහා භාවිතා කිරීම", ලෙස සරලව නිර්වචනය කළ හැකිය. කෙනෙකුට කථාවෙන් කිව නොහැකි යමක් වෙනත් නිර්මාණශිලී මාර්ගයකින් හෝ මාධ්‍යයකින් (උදා: සංගීතය හෝ චිත්‍ර හෝ මූර්ති) ප්‍රකාශමාන කිරිමේදී එය වඩාත් ඵලදායි එළඹුමක් වනු ඇත. සංත්‍රාසය (*anxiety*), කෝපය (*anger*) මානසික අසහනය (*stress*) ආදිය නිර්මාණශිලීත්වයට කරනු ලබන සෘණාත්මක බලපෑම් සමනය කරගැනීම හෝ සහමුළින්ම ප්‍රහීණ කරගැනීම සඳහා මනෝසායනික ආභ්‍යාස සහ ප්‍රතිකර්ම උපකාරීවේ. අතීතයේදී නම් පෙර'පර දෙදිග චිත්‍රශිල්පීන්, සංගීතඥයින් සහ නාට්‍යකරුවන් තමන්ගේ නිර්මාණ කාර්යයේදී අනිවාර්යයෙන්ම ජනිතවන අසහනකාරී මානසික අත්දැකීම් තමන් විසින්ම නිරාකරණය කරගත් මුත් සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ මනෝවිශ්ලේෂණ විධික්‍රමය ජනප්‍රිය වීමත් සමඟ එහි උප-ප්‍රකාරයක් ලෙස පසුව වර්ධනය වූ "මනෝචිකිත්සා ක්‍රමවේදය" කලාවට ද ඇතුල්විය. මනෝචිකිත්සා ක්‍රමවේදය (*psychotherapy*) යන ඉංග්‍රීසි වචනය සඳහා සිංහල ශබ්දකෝෂයන් සපයා ඇති වචනය වුවද මේ සඳහා භාවිත ජනප්‍රිය සිංහල වචනය මනෝසායනය යන්නයි. නාට්‍යය, සංගීතය, නර්තනය, ගෘහනිර්මාණය ඇතුළු කලා සොනරයේ සෑම උප ප්‍රකාරයක් තුළම අඩු හෝ වැඩි වශයෙන් මනෝසායනය සමඟ සම්බන්ඳධව ඇත. මනෝසායනය අද චිත්‍රකලාවට (*painting*) ද ඇතුල්ව ඇත. දශක දෙකක පමණ සිට මනෝසායනික කලාව සමඟ මුසුව මනෝසායනික චිත්‍රකලාව වැඩුණු අතර අද මනෝසායනික චිත්‍රකලාව නැමැති අංකුරය මනෝසායනික කලාවේ විධික්‍රම බෙදාගන්නා අතරම එය තමන් සතු සුවිශේෂ මාධ්‍යය එනම්, චිත්‍ර ඇඳීම, උපයෝගී කරගනිමින් ශීඝ්‍රයෙන් එහෙත් ක්‍රමානුකූලව වැඩේ.

චිත්‍රකලාව හරහා මානසික සුවයක් ළඟාකරගැනීම වර්ධනය වීමෙන් එම සුවය ලබන්නාට හෝ ලබන්නියට අවශ්‍යනම් ගුණාත්මක, දාර්ශනික අන්තර්ගතයකින් යුතු චිත්‍ර වුවද නිර්මාණය කරගැනීමට හැකියාවක් ලැබීම චිත්‍රකලා මනෝසායනයෙන් ලැබෙන අතුරු ඵලයකි. එසේ වනුයේ ගුණාත්මක කලා නිර්මාණයක් සඳහා මානසික සුවයක් අත්‍යාවශ්‍යය යන්න විවාදයෙන් තොර නිසාය. හේතුව කලාව තුළ නිරතවීම ම එක්තරා අර්ථයකින් භාවනාවක් වන බැවිනි. භාවනාව යනු බලාපොරොත්තුවක් නැතිනම් අරමුණක් තුළ නොසැළී ඒකාග්‍රව සිටීමකි. මෙවැන්නක් අවශ්‍යවනුයේ කලා නිර්මාණයේදී (මෙහිදී චිත්‍ර ශිල්පය) නිර්මාණ කරුවෙකු (මෙහිදී චිත්‍රශිල්පියෙකු) බෝහෝ විට භාවමය සසලත්වයකට පත්ව එහි ඵලයක් හැටියට කලකිරීමකට (*disappointment*) මෙන්ම සමහර විට ඉන් ඔබ්බට විහිදුණු ඉච්චාභංගත්වයකට (*frustration*) වුවද පත්විය හැකි බැවිනි.

මෙය ස්වාභාවික වනවා පමණක් නොව පෙරපර දෙදිග සුප්‍රසිද්ධ චිත්‍රශිල්පීන් විසින් චර්යාවෙන් පෙන්වූ මනෝභාවයකි. එම මානසිකත්වය ආධුනික හෝ ප්‍රවීණ සහ මුහුකුරා ගිය චිත්‍රශිල්පියෙකුට වුවද තිබිය හැකිය. එවැනි අත් දැකීම් තමන්ට තිබූ බවට චිත්‍රකලාවේ පතාක හසලයින්වූ පිකාසෝ, එඩ්වඩ් මුන්ක්, සැල්වදොර් ඩාලි ප්‍රමුඛ චිත්‍ර ශිල්පීන් පිළිගෙන ඇත. මයිකල් ඇන්ජලෝ තමාම ඇඳි සිතුවමක් පිළිබඳව මානසිකව කළකිරී බලාපොරොත්තු කඩවීමකට පත්ව සිහිකල්පනා ප්‍රහීණ වූ අවස්ථාවේදී තම සහායකයා ක්ෂණිකව අවස්ථානුකූල ගනු ලැබූ තීරණය නිසාවෙන් අට්ටාලයෙන් නොවැටී දිවි ගලවා ගැනීමට මයිකල් ඇන්ජලෝට හැකිවූ බව සුප්‍රසිද්ධ කරුණකි. බෝහෝවිට චිත්‍ර ශිල්පීන් සහ වෙනත් බෝහෝමයක් කලා කරුවන් තමන්ගේ නිර්මාණ පිළිබඳ සෑහීමකට පත් නොවීම මෙයට හේතුවයි. ආරම්භයේදී මහාභිලාෂී (*ambitious)* මානසිකත්වයෙන් නිර්මාණ කාර්ය ආරම්භ කළද නිර්මාණ කාර්ය අතරතුර ඔහු හෝ ඇය හීනවන සෞන්දර්යමය ආන්තික උපයෝගිතා මානසිකත්වයක් අත්දැක අවසානයේදී එක්කෝ තම නිර්මාණ කාර්යය අත්හරියි. නැතහොත්

නිමකරන ලද නිර්මාණය විනාශ කරති. මෙවන් ඉච්ඡාභංග මානසිකත්වයට පැමිණ නිර්මාණ විනාශ කළ කලාවේ දැවැන්තයන් ඉතිහාසය තුළ නොසිටියා නොවේ. උදාහරණ : ක්ලෝඩ් මොනේ" *Water Lilies* චිත්‍රය විනාශ කිරීම. ජෝර්ජියා ඕ කීෆී *Red & Green* :1958) චිත්‍රය අස්ථාන ගත කිරීම. මයිකල් ඇන්ජිලෝට තම ආවේගයන් පාලනය කර ගැනීමට නොහැකිවීමෙන් අවුරුදු 8 කාලයක් පුරා නිර්මාණය කරන ලද *Deposition* නැමැති මූර්තිය මයිකල් ඇන්ජිලෝ මිටියකින් කඩා සුණු විසුණු කිරීම. මේ දැක්වූයේ උදාහරණ රාශියකින් කිහිපයක් පමණි. සාමාන්‍ය මිනිසෙකුට මෙන්ම කලාකරුවෙකුටද මානසික සුවයක් තිබීමේ වැදගත්කම මෙම සංසිද්ධින්ගෙන් පැහැදිලිවේ.

එහෙත් ශ්‍රී ලංකාවට චිත්‍රකලා මනෝසායනය නැතහොත් මනෝසායනික චිත්‍රකලාව පිළිබඳව එතරම් දැනුවත්කමක් නැත. එමනිසා නුහුරුය. ආගන්තුකය. චාල්ස්ගේ කෘතිය පිරිමසනුයේ එම හිඩැසයි.

කලාව නැමැති සොනරයේ සංගීතය නැමැති උප-ප්‍රකාරය මානසික සුවය කැඳවන මාධ්‍යයක් බව බොහෝ දෙනා අනාදිමත් කාලයක සිට දන්නා සත්‍යයකි. එසේම චිත්‍ර අඳින්නන්ද මානසික තෘප්තියක් ලබාගන්නා අතරම අන්‍යයන්ටද මානසික සතුටක් සහ ප්‍රබෝධයක් අත්වින්දවන විෂයක් ලෙස චිත්‍රකලාවද සුප්‍රකටය. චිත්‍ර ඇඳීම මානසික සංතාප්තිය ගෙනදෙන ක්‍රියාවක් බව චිත්‍ර අඳින්නෝ දනිති. දේශීය සහ විදේශීය සිත්තරුන් සියළු දෙනාම පාහේ මෙය පිළිගෙන ඇත. මෙයින් කියැවෙනුයේ චිත්‍රකලාවද මනෝසායනික කලාවක් බවය.

චිත්‍රකලාව මනෝසායනික විය හැක්කේ චිත්‍රයක් ඇඳීමේදී (*drawing*) කාර්යයේදී පමණක් නොවේ. චිත්‍රයක් විවරණය කිරීමේ (*interpreting*) සංකීර්ණ සහ ගැඹුරු කා්රයයේදී චිත්‍රකලාව පිළිබඳව වර්ධනය කරගත් මනෝසායනික දැනුම අතිශය වැදගත්ය. ඇරත් මනෝසායනික ආභ්‍යාසකරණය තුළ සිට චිත්‍ර අඳින්නෙකු එසේ කරනුයේම තමා අඳින චිත්‍රය විවරණය කරමිනි. එමනිසා අඳිනු

ලැබූ චිත්‍රය තුළ අඳින්නාගේ මානසිකත්වය පිළිබිඹු වනුයේ කෙසේද? මනස සහ චිත්‍රය අතර ඇති සම්බන්ධය කෙබඳුද? භාවිත කර ඇති වර්ණ සංයෝගය නිර්මාණකරුවාගේ මානසික ව්‍යුහය මතුකර පෙන්වනවාද? පුද්ගල ශරීරයන්ගෙන් විහිදෙන වර්ණ රශ්මීන් හඳුනාගෙන ඒ අනුව ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පෞරුෂයට සරිලන මානසික ඒකාග්‍රතාවය හෝ සුවය කැන්දවීමට වඩාත්ම සුදුසු චිත්‍ර වර්ගය හෝ තේමාව හෝ වර්ණ මාලාවන් තෝරා බේරාගෙන ඒ ආශ්‍රයෙන් ඔහුව හෝ ඇයව මානසික සුවයක් කරා ප්‍රේරණය කිරීම මනෝසායනික චිත්‍රකලාවෙන් කෙරේ.

මෙම පෙරවදනෙහි වෙනත් තැනක සඳහන් කළා මෙන් කලාව සහ මනෝසායනය පිළිබඳ තේමාව බටහිර රටවල නම් කලා සොනරයේ සියළුම ප්‍රකාරයන්ට සම්බන්ධ වෙමින් දැනටම ප්‍රධාන මාතෘකාවක් වෙමින් පවති. කලාව පොදුවේත් එහි ප්‍රකාරයන් වන නැටුම්, චිත්‍ර, සංගීතය, නාට්‍යය, නර්තනය පමණක් නොව (උදාඃ *C.Lee* 2015.*Y.Osie* 2014. *J.Basson* 2014) ගෘහ නිර්මාණ ක්ෂේත්‍රය පවා *(Stephanie Liddlecoat- Architecture as Psychotherapy*- 2010), මනෝසායනික වී තිබිණ. එසේම ඒ පිළිබඳව *J.A.Rubin* 2009. *Ikuko Huriguchi* 2013. *Rappaport* 2013) ආදීන් සහ වෙනත් අයගේ කතෘත්වයෙන් ග්‍රන්ථ රාශියක් බටහිර නම් පළව තිබිණ.

ශ්‍රී ලංකාවේ මනෝසායනය කලාව සමඟ සම්බන්ධ වුයේ දශක දෙක තුනකට පෙර කලාවේ තවත් ප්‍රබල ප්‍රකාරයක් වූ සංගීතය තුළිනි. එය ඉංග්‍රීසියෙන් හැඳින්වුයේ පම්සජදඑයැර්චහ ලෙසය. චිත්‍රකලාව මෙම ලැයිස්තුවට නොබෝ දා එකතුවූ නවතම විෂයයි. ඒ මෙම කෘතියෙහි කතුවරයාගේ මූලිකත්වයෙන් දේශන කිහිපයක් සහ වැඩමුළු කිහිපයක් පැවැත්වීමත් සමගය. එහෙත් පිටරටවල නම් මනෝසායන චිත්‍රකලාව පිළිබඳ වැඩමුළු, සම්මන්ත්‍රණ, දේශන බහුලව පැවැත්වෙන අතර ඒ පිළිබඳව පත්පොත් ද භාෂා ගණනාවකින් එළිදකිමින් පවතීග සිංහල භාෂාවින් මනෝසායනික කලාවට ප්‍රවේශයක් ලබාගැනීමට අපට අවස්ථාවක් උදාවෙනුයේ චාල්ස් අපට ප්‍රදානය කළ මෙම කෘතිය හරහාය.

එමනිසා චාල්ස් දයානන්ද නැමැති කලාකරුවාගේ, ලේඛකයාගේ සහ ප්‍රතිභා පූර්ණ චිත්‍ර ශිල්පියාගේ මෙම කෘතිය එම හිඩැස පිරවීම සඳහා ගත් ශාස්ත්‍රීය, කාලීන සහ පුරෝගාමී පියවරකි. විෂයයේ අවශ්‍ය ගැඹුර රඳවා ගන්නා අතරම අදාළ තේමාවන් ඉතා සරලව හඳුන්වාදීමට ද කතුවරයා වග බලාගෙන ඇත. පරිච්ඡෙද 8 කින් සමන්විත කෘතියෙහි සාකච්ඡාවට බඳුන් කොට ඇති තේමා මනෝසායන කලාව පිළිබඳ විෂය හඳුන්වාදීම සඳහා අතිශය වැදගත්වනවා පමණක් නොව එම පරිච්ඡේදයන්හී ශීර්ෂයන් ශාස්ත්‍රීය බරකින් යුතු ආකර්ශනීය ශීර්ෂයන්ද වේ. උදාහරණ: චිත්‍රකලාව සහ ස්නායු ප්‍රබෝධනය (2): මනෝසායනික චිත්‍රකලා අභ්‍යාස (4): චිත්‍රකලාව සහ වර්ණ ප්‍රතිකාර විද්‍යාව (5): වර්ණ ප්‍රතිකාර සහ වර්ණ චරිත (6) වර්ණවල ශාරීරික බලපෑම (7) ආදී ශීර්ෂ ශාස්ත්‍රීය සහ ආකර්ෂණීය නොවේ යැයි කිව හැකිද?.

කෘතියෙහි ශීර්ෂය ශ්‍රී ලාංකිකයනට ආගන්තුක වුවද එහි අන්තර්ගත සෑම පරිච්ඡෙදයක්ම කාටත් තේරෙන සරල බසින් චාල්ස් ඉදිරිපත් කර තිබීම අපූරුය. උදාහරණයක් වශයෙන් 'මනෝසායන චිත්‍රකලාව' ම හඳුන්වා දෙනුයේ අති සරලවය. " ...මානසික සුවයම ඉලක්ක කරගෙන චිත්‍රකලාව කරන්නේ නම් එය "මනෝසායනික චිත්‍රකලාව ලෙස හැඳින්විය හැකිය." (ප්‍රවේශය). මෙම වාක්‍යය නොතේරෙන්නේ කාටද? ඊළඟට කතුවරයා උපමා රූපක භාවිතයෙන් එය තවත් සරල කරයි. "මිහිරි ශබ්ද කණ හරහා මනසට ගමන් කිරීම තුළින් සිත සුවපත් වනවාක් මෙන්ම සුන්දර වර්ණ හැඩයන් ඇස හරහා මනසට ගමන් කිරීමෙන්ද සිත සුවපත්වේ" (එම). සිත සහ මොළය අතර සම්බන්ධයද ඔහු පැහැදිළි කරනුයේ සරලාකාරයෙනි. විෂය ගැඹුරින් හැදෑරුවෙකුට මිස විෂයක් සරලව පැහැදිළි කළ නොහැක. වසර 50 කට අධික කාලයක් චිත්‍රකලාව ආභ්‍යාසකරමින් සහ එය හදාරමින් එය තුළ කතුවරයාගේ පදිංචිවීම කර්තව්‍යයේ සාර්කත්වයට අනිවාර්යයෙන්ම බලපාන්නට ඇති බව සහතිකය. සිය කෘතියට අවශ්‍ය න්‍යායික කරුණු ඔහු පෙරාගෙන ඇත්තේ මෙම අත්දැකීම් තුළින්ය යන්න මගේ ලිවීමක් නොව ඔහුගේ පාපොච්චාරණයකි (පරිච්ඡේදය 9).

චිත්‍රකලාවට කැමැති ඕනෑම අයෙකුට හෝ වෘත්තීය පදනමකින් එහි නියැලෙන්නෙකුට හෝ වුවද මෙම කෘතිය ප්‍රයෝජනවත් වනුයේ කෙනෙකු තුළ නෛසර්ගිකව දායාද වූණු හෝ උපාර්ජනයෙන් වර්ධනය කරගනු ලැබූ කුශලතාවයනට තිරිංගයක් වන පරිදි මානසික පීඩක කරුණු මහා පරිමාණ වශයෙන් පෙල ගැසෙන සමාජ අවකාශයක සහ අවධියක අද අප සිටින හෙයිනි. මෙයින් මිදීම අත්‍යාවශ්‍ය වනවා මෙන්ම හැකි ඉක්මනින්ද එය කළ යුතුය. චිත්‍රකලාව හරහා මානසික අසහනය තුරන් කර ගැනීමේ අවශතාවය මෙම කෘතිය අපට කියාදෙයි. එසේම එයට අවශ්‍ය සංකල්පීය පදනමක් මෙන්ම අරමුණ කරා පහසුවෙන් ළඟාවීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ප්‍රායෝගික විධික්‍රම රාශියක්ද මෙම කෘතියෙන් හඳුන්වා දී ඇත.

මෙම කෘතිය මානසික සුවය සඳහා චිත්‍රඇඳීම ඔසුවක් ලෙස භාවිත කරන්නේ කෙසේද යන්න ඉලක්ක කරගෙන ලියූවක් වන මුත් කලාව සහ චිත්‍ර ශිල්පය පිළිබඳ උනන්දුවක් ඇති අයෙකුට වුවද තම නිර්මාණ කාර්යයට අත්‍යාවශ්‍ය වන මානසික ඒකාග්‍රතාවය චිත්‍රකලාව හරහා ගොඩ නඟා ගන්නේ කෙසේද යන්නටද මාර්ගෝපදේශක කෘතියක් ලෙස ගත හැකි කෘතියකි. චිත්‍රකලාව යනු චිත්‍ර ඇඳීම පමණක් නොවන බවත් මානසික සංසුන්බාවය ළඟාකරදෙන රසාස්ත්මක ඔසුවක් ලෙසද එය භාවිතා කළ හැකිබවත් මෙම කෘතිය පෙන්වා දෙයි.

සෞඛ්‍යයේ අතිශය වැදගත් රූපය වනුයේ මානසික සෞඛ්‍යයයි. එමනිසා එය බලගැන්වීම (*empowerment*) සහ එහි ස්ථායිතාවය (*stability*) පවත්වාගෙනයාම අපගේ ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම පැවතිය යුතුය. චාල්ස් දයානන්ද තම කෘතියෙන් උත්සාහ කර ඇත්තේ එම අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා චිත්‍ර කලාව භාවිත කළ හැක්කේ කෙසේද යන්න සරලව, එනම් තේරෙන භාෂාවින් කියාදීමයි. මනෝසායන චිත්‍රකලාව නැමැති මෙම කෘතිය කියවීමම මානසික සුවයකි.

මෙම කෘතිය පිළිබඳව මෙවන් දීර්ඝ ප්‍රස්ථාවනා සටහනක් තැබුවේ මනෝසායනික කලාව පිළිබඳ පළමු පොත මෙය වීමත්, විෂයයේ අධිගෘහිත ගාම්භිරත්වයත්, කතුවර චාල්ස් දයානන්ද විසින් එය ඉදිරිපත් කර ඇති සරල ලේඛන ශෛලියත් සහ ඇත්තටම මෙම උප විෂයයේ මව් විෂය වන සෞන්දර්ය දර්ශනයට *(aesthetic)* මගේ ඇති ඉමහත් ආදරයද නිසාවෙනි.

මහාචාර්ය ඩෙස්මන්ඩ් මල්ලිකාරච්චි

'සෞන්දර්ය දර්ශනය' පිළිබඳ කථිකාචාර්ය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය
'සෞන්දර්ය මූලධර්ම' පිළිබඳ කථිකාචාර්ය (ලලිත කලා)
කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය
1. මාර්තු. 2019

කර්තෘගෙන්....

මනෝසායනික චිත්‍රකලාව සම්බන්ධව අපගේ අවධානය යොමුවූයේ මීට වසර ගණනාවකට පෙරදීය. අපගේ අවධානය මුලින්ම යොමු වුණේ මෙහි න්‍යායික පාර්ශවය අධ්‍යයනය කිරීමට නොව ප්‍රායෝගික ක්‍රියාවන් මගින් මෙය අත්හදා බැලීමටය. ඒ අනුව පල්ලේකැලේ එළිමහන් හිරකඳවුරේ රඳවාගෙන සිටි තරුණ හිරකරුවන් පිරිසක් අරභයා අපගේ මුල්ම ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසය දියත් කළෙමු. හිරගතව ගෙවන ජීවිතයේ දුක් දොම්නස්වලට යම් සහනයක් දෙමින් මානසික සුවතාවයක් සඳහා චිත්‍රකලාව භාවිතා කළ හැකි දැයි මෙහිදී අපි අත්හදා බැලුවෙමු. එය ඉතා සාර්ථක විය.

දෙවනුව අපගේ අවධානය යොමුවූයේ මහරගම පිළිකා රෝහලේ රෝගී දරුවන්ගේ චිත්ත සංතුෂ්ටිය වෙනුවෙන් චිත්‍රකලාව භාවිතා කිරීමයි. මෙම වැඩසටහනේ දී මෙහි විද්‍යාත්මක පැත්ත අපි අවබෝධ කර ගතිමු. චිත්‍ර නිර්මාණ කරණයේ යෙදෙන විට මනස යහපත්ව ක්‍රියා කරන බවත් ඒ අනුව හදවත හා ලේ ගමනාගමනයද යහපත් තත්ත්වයට පත්වන බවත් අපි දුටිමු. එය ඖෂධ එන්නත් ශරීර ගතකිරීමට හා රුධිරය හරහා ශෛලකරා යැවීමට මහත් පිටුවහලක් ලැබෙන බව වෛද්‍යවරු පැවසූහ.

"භාවිතාවෙන් න්‍යාය උපදී." "න්‍යාය භාවිතාවට සේවය කරයි" යන පරම සත්‍ය අප මෙහිදී අවබෝධ කරගතිමු. ඉන්පසු මෙම සත්ව්‍යාපාරයේ න්‍යායික සිද්ධාන්තමය පාර්ශ්වය අපි දීර්ඝ ලෙස අධ්‍යයනය කළෙමු. "වර්ණ ප්‍රතිකාර වේදය" *(Colour Ther apy)* නමින් ලොව ප්‍රකට ප්‍රතිකාර විධිධ හැදෑරීම තුළින් මෙම විෂය තව තවත් පෝෂණය විය. රතු වර්ණාවලිය ශාරීරික හා මානසික තත්ත්වය උද්දීපනයට බලපාන බවත් නිල් වර්ණාවලිය සිරුර හා

මනස සමබර තත්ත්වයෙන් පවත්වාගෙන යාමට බලපාන බවත් එමගින් අපි සොයා ගතිමු. *P.D.T. (Photo Dynamic Treatment)* නමින් හඳුන්වන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ දී ආලෝක සංවේදී වර්ණ සිරුර තුළට යවා ඒ මත ආලෝක ධාරා යෙදීමෙන් රෝග සුවපත් කරන අයුරු සොයා ගෙන ඇත. ඒ අනුව රතු වර්ණය භාවිතා කරමින් පිළිකා ශෛල විනාශ කිරීම සිදු කළ හැකිය. ඇඟිලි තුඩු හා ඇස හරහා මෙම වර්ණවල බලපෑම මොලයට ලබාදී එමගින් ස්නායු හා රුධිරය සංවේදීවීමෙන් මානසික හා ශාරීරික තත්ත්වයට බලපෑම් කළ හැකිය. චිත්‍ර කලාව මනෝසායනයක් හා ශාරීරික සුවයක් සඳහා භාවිතා කිරීමේ න්‍යාය එයයි. මේ බව විවිධ ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස හා අත්හදා බැලීම් මගින් අපි අවබෝධ කරගනිමු. ඒ අනුව අපගේ නිගමනය වන්නේ පිළිකා රෝගයෙන් පෙළෙන දරුවන්ට චිත්‍ර ඇඳීම මගින් චිත්ත සංතුෂ්ටිය ලබා දෙන අතර රතු වර්ණය වැඩියෙන් උපයෝගී කරගෙන ඉහතක කී තත්වය ළඟා කර ගත හැකි බවයි.

මේ සියල්ල අප විසින් කරන ලද්දේ මීට වසර 19 කට පෙර එනම් 2000 දී ගිරාගම සෞන්දර්ය ගුරුවිදුහල කේන්ද්‍ර කරගෙන පිහිටුවා ගන්නා ලද සමස්ත ලංකා චිත්‍රකලා අධ්‍යාපන වෘත්තියන්ගේ සංගමය මගිනි. චිත්‍ර කලාවත් චිත්‍රකලා අධ්‍යාපනයත් එකට මිශ්‍ර කරමින් විවිධ මානසික ආතතීන්ට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මනෝ සායනික චිත්‍රකලාව භාවිතා කිරීමේ ක්‍රමවේදය මේ වන විට අප ඉතා ඉහල තලයකට ඔසවා ඇත. එමගින් විශාල සමාජ මෙහෙවරක් කළ හැකි බව අපගේ හැඟීමයි. අපගේ පරමාර්ථයද උතුම් සමාජ මෙහෙවරක් වෙනුවෙන් චිත්‍ර කලාව භාවිතා කිරීමයි.

අපගේ සංගමයේ ආදර්ශ පාඨය වන්නේ "කලාව සමාජ යහපත සඳහාය" යන්නයි.

මෙම ග්‍රන්ථය සැකසීමේදී මාහට විශාල උපකාර අනුග්‍රහ සමූහයක් කරන ලද සියලු හිතවතුන්ට මගේ ස්තුතිය පිරිනමමි.

විශේෂයෙන් මා දිරිගන්වමින් මා හට විශාල ධෛර්යයක් මෙන්ම අනුග්‍රහයක් ලබා දුන් සෞන්දර්ය විද්‍යාව පිළිබඳ අප රටේ සිටින ඉහළම ප්‍රාඥයකු වන මහාචාර්ය ඩෙස්මන් මල්ලිකාරච්චි මහතාණන්ට මගේ නොමඳ ස්තුතිය මුලින්ම පුද කරමි.

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරදීමට මුද්‍රණ අනුග්‍රහය බාරගත් ජාතික ක්‍රිස්තියානි මණ්ඩලයටත් එහි මහලේකම් පියතුමාටත් එම කාර්ය සම්බන්ධීකරණය කළ රැල්ස්ටත් වයින්මන් හා ඩී.අයි.ජී. වීරසිංහ සොයුරන්ටත් මගේ ස්තුතිය හිමිවේ.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම බාරගත් අගහස් ප්‍රකාශන ආයතනය හිමි මා මිත්‍ර රංජිත් දිසානායකටත් පරිගණක සහය ලබාදුන් චන්දිමා පීරිස්ට හා සමන්ත ගමගේටත් මගේ ස්තුතිය පුදකරමි.

මාහට මහගු සහයක් ලබා දුන් සෙසු පිරිස මෙසේය.

වෛත්‍යලිංගම් නඩරාජා - මනෝවෛද්‍ය විශේෂඥ නිහාල් රංජන් - වෛද්‍ය බණ්ඩාර ජයවීර - ඩබ්.එම්.පී.බී. විජේකෝන් - ලසන්ත කරුණාරත්න - නන්දලාල් උඩුපෝරුව - එන්.ඒ.ඩී හේමචන්ද්‍ර නිමල් සිල්වා - බන්දුල ප්‍රේමතිලක - චූලනාථ ජගත් චන්ද්‍ර - නිරංග දයානන්ද - තමාලි රත්නායක - ඊමිලා දිලාෂිනී - කුෂාන් ගුණරත්න - ලාලනී චන්ද්‍රිකා - නර්මදා නිතිනි - නිමන්දා සශ්‍රී (සාති)

මේ සියලු දෙනාට මගේ ආදරණීය ස්තුතිය පිරිනමමි.

චාල්ස් දයානන්ද

85 D
ගොඩගංදෙනිය
පේරාදෙණිය
081-2387699
071-8135642
charlesdayananda@yahoo.com

ප්‍රවේශය

චිත්‍ර කලාව තුළින් මනස සුවපත් වේ. නමුත් චිත්‍ර කලා විෂයෙහි නිරත වන්නන් මනස සුවපත් කිරීමේ අරමුණින්ම එය භාවිත නොකරති. එය එහි අතුරු ඵලයක් පමණි. එසේ නොමැතිව මානසික සුවයම ඉලක්ක කර ගෙන චිත්‍ර කලාව භාවිත කරන්නේ නම් එය "මනෝසායනික" චිත්‍ර කලාව ලෙස සරලව හැඳින්විය හැක.

චිත්‍ර කලාව යනු ඇඳීම පමණක් නොවේ. ඒ තුළ සිතීමද ඇත. සිතීම හා ඇඳීම යනු නිර්මාණාත්මක චින්තනයයි. නූතන චිත්‍ර කලාව තවදුරටත් හුදු ඇඳීමම පමණක් නොව ඊට වඩා ඉහළට එසවුණු නිර්මාණාත්මක සිතීම පුරුදු කරන විෂයක් බවට පත්ව ඇත. මේ අනුව චිත්‍ර ඇඳිම ක්‍රමයෙන් අවලංගු වන වචනයක් බවට පත්වෙමින් තිබේ. ඇඳීම අතේ වැඩකි. නිර්මාණය සිතේ වැඩකි. එසේ නම් "චිත්‍ර ඇඳීම" වෙනුවට "චිත්‍ර නිර්මාණය" යන වචන ආදේශ කිරීම වඩාත් උචිත වේ.

නිර්මාණය යන්න චින්තනය හා බැඳුණු දෙයකි. ඇඳීම යනු ශිල්පීය දක්‍ෂතාවය හා අත් හුරුව හා බැඳුණු යාන්ත්‍රික විදියකි. මේ අනුව චිත්‍ර කලාව ශිල්පීය දක්‍ෂතාව යන කරුනෙන් ගැලවී යන බව පෙනේ. එසේ නම් ශිල්පීය දක්‍ෂතාව නැති ඇඳීමේ හැකියාව නැති ඒත් සිතීමේ හැකියාව ඇති නිර්මාණාත්මක චින්තනයක් ඇති ඕනෑම කෙනෙකුට චිත්‍ර නිර්මාණය කළ හැක.

ළමා චිත්‍ර කලාව තුළ මේ බව කදිමට දැක ගත හැක. ස්වාභාවික දේ එලෙසම ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම චිත්‍ර කලාව නොවේ. එය පිටපත් කිරීමේ ශිල්පීය අභ්‍යාසයකි. වර්ණ හැඩතල සමග

සිතීම මිශ්‍ර කිරීමෙන් ගැඹුරු අධ්‍යාත්මික සංකල්පනා නිර්මාණය කළ හැක. වර්ණ වලින් කවි ලිවිය හැක්කේ එවිටයි. සෑම කෙනෙකු තුළම කවියෙක් ජීවත් වේ. සෑම කෙනෙක් තුළම චිත්‍ර ශිල්පියෙක් ද ජීවත් වේ. එම ශිල්පියා අතට පින්සල හා වර්ණ දුන් විට ඔහු තම හදවත හා මනස චිත්‍රයට නගනු ඇත. ළමුන් කරන්නේ එයයි.

මිහිරි ශබ්ද කන හරහා මනසට ඇතුල් කිරීම තුළින් සිත සුවපත් වනවාක් මෙන්ම සුන්දර වර්ණ හා හැඩ ඇස හරහා මනසට ගමන් කිරීමෙන් ද සිත සුවපත් වේ.

මුහුද අද්දර ගල්තලාවක් මත හිඳ මුහුද දෙස පැය ගණනක් බලා සිටීමට මිනිසුන් යොමුවන්නේ අන්කිසිවක් නිසා නොව මුහුදේ හා අහසේ ඇති චලනය වන චමත්කාර වර්ණ සහ හැඩ ආශ්වාදනය කිරීමටය. සුන්දර වනයක පැය ගණනක් ගත කිරීමට අයකු පෙළඹෙන්නේද එහි ඇති සිත සුවපත් කරන වර්ණ හා හැඩ නිසාය. දිය ඇල්ලක් හෝ කඳුයායක් දෙස අපට පැය ගනනක් බලා සිටිය හැක. ඒ එහි ඇති විවිධ වර්ණ හා කලාත්මක හැඩ කෙරෙහි අපේ සිත බැඳී යන නිසාය.

ස්වභාව ධර්මය අපට නිපදවා දී ඇති එම දසුන් දැකීමෙන් සිත සුවපත් කර ගන්නා අපට ඊට සමාන සුන්දර හැඩතල තමාටම නිපදවා ගත හැක. නිපදවා ගනිමින් ඒ තළ ජීවත් විය හැක. මහා සතුටක් විඳිය හැක. ඒ චිත්‍ර නිර්මාණ තුළින් වර්ණ හා හැඩතල බිහි කර ගැනීම හා එයින් ස්වයං වින්දනයක් ලැබීමයි. මෙම ස්වයං වින්දනය සිත සුවපත් කරයි. ඒ තුළ එම ක්‍රියාවලිය තුළ වර්ණ එහා මෙහා කරමින් හැඩතල ගොඩනගිමින් නව හැඩතල හා තව තවත් සුන්දර වර්ණ සංකලන මතු කර ගනිමින් චිත්‍රය තුළ අපට පැය ගණන් ජීවත් විය හැක. ඒ කාලය තුළ බාහිර ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් අපට නොදැනේ. සිත සමාධිගත වේ. අපූර්ව වින්දනයකින් මුලු සිතම පිරී ඉතිරී යයි. මහත් වූ ආශ්වාදයකින් මුලු ගතම ප්‍රාණවත් වේ. සියලු දුක් දොම්නස් මනසින් ඉවත් වී සිත සුවපත් වේ.

තමන් නිමකළ චිත්‍රය දෙස ඈත සිට බලා සිටීමද තව තවත් සිත සුවපත් වීමට හේතු කාරක වේ. එවිට තමන්ගේ චිත්‍රය තමා සමඟ කතා බහ කරයි. එහි ඇති වර්ණ සෙමෙන් සිත සුවපත් කරයි.

මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාව යනු මෙයයි.

මනෝසායනික චිත්‍රකලාවේ විද්‍යාව

පිරිසිඳු හුස්ම ගැනීම, හොඳින් ලේ ගමන් කිරීම, ශරීරය සුවපත් වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක වේ. ලේ ගමනාගමනය යහපත් වීමට නම් හදවත හොඳින් ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. හදවත හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීමට නම් මනස ප්‍රීතිමත්ව තිබිය යුතුය. එසේ නොමැති නම් හදවතේ පීඩනයේ සමබරතාවය වෙනස් වේ. එය අධි රුධිර පීඩනයටද හේතු කාරක වේ. මෙම තත්වය පාලනයට මනස ඍජුවම බලපාන බව අද වෛද්‍ය විද්‍යාව සොයාගෙන ඇත. මානසික අසතුට, දොම්නස, කලකිරීම, පසුතැවීම, කනස්සල්ල ඍජුවම හදවතට බලපෑනු ලබයි. එවිට හදවතේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ සමබරතාවය බිඳ වැටේ. එය අධි රුධිර පීඩනය හෝ අව රුධිර පීඩනය ලෙස ප්‍රකාශයට පත් වේ. එයින් ශරීරය තුළ ලේ ගමනාගමනය අක්‍රමවත් වේ.

එසේ නම් මනස සුවපත් වීම හදවතේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට හේතුකාරක වන බව තර්කානුකූල දෙයකි. හදවත යහපත්ව ක්‍රියා කරන විට ලේ ගමනාගමනය සමබර වේ. ශරීරය නිරෝගී වේ. නිරෝගී සිරුරක් සඳහා නිරෝගී මනසක් යන්න ඉතාම තර්කානුකූල තත්වයකි. මනස සුවපත් කිරීම නිරෝගී සිරුරක් හා නිරෝගී ජීවිතයක් ලැබීමට මාර්ගය වේ.

මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව විසින් කරනු ලබන්නේ මනස සුවපත් කිරීම නම් එහි ඊළඟ ඍජු ප්‍රතිඵලය වන්නේ ශරීරය සුවපත් වී නිරෝගීභාවය ළඟා වීමයි.

මෙයින් ඇති වන ප්‍රබෝධය, ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ශක්තිය, ධෛර්යය හා අධිෂ්ඨානය ගොඩ නැංවීමට හේතු කාරක වේ. උසස් මානසික ශක්තියක් ඇතිව ජීවිතයට මුහුණ දීමේ ජීවිතය ජය ගැනීමේ ගමන් මගද එය වනු ඇත.

එසේ නම් මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාවේ අරමුණද මහා ආත්ම ශක්තියකින් හා ධෛර්යකින් ජීවිතය ජය ගැනීමට අවශ්‍ය

මානසික හා ශාරීරික ශක්තිය ලබා දීමයි. නිරෝගී මනසක් හා නිරෝගී සිරුරක් ලබා දීමයි.

මනෝසායනික චිත්‍ර කලා අභ්‍යාසයේ ස්වභාවය චිත්‍ර බලා රස විඳීම නොවේ. සංගීතය ආශ්වාදනයට සලස්වා සිත සමාධිගත කිරීමේ ක්‍රමවේදය මෙන් චිත්‍ර නරඹමින් චිත්ත සමාධිය ඇති කිරීම මෙහි මූලික විදිය නොවේ.

අදාල පුද්ගලයා චිත්‍ර නිර්මාණයට ප්‍රායෝගිකව යොමු කර ඒ තුළින් චිත්ත සංතුෂ්ටිය හා සමාධිය ඇති කිරීම මෙහි මෙහි මූලික ක්‍රමවේදයයි. මනෝසායනික චිත්‍ර කලා අභ්‍යාසයට යොමු වන තැනැත්තා පින්සල අතට ගෙන තමාම නිර්මාණ කරනයේ යෙදෙනු ලබයි. ප්‍රායෝගික නිර්මාණ අභ්‍යාසයේ තමාම නිරත වේ. වර්ණ හැඩතල තමාම නිපදවනු ලබයි. ශිල්පීය නිපුනතාවක් මෙහි අපේක්ෂා නොකෙරේ.

මුලු ජීවිත කාලයේ කිසිදින පින්සලක් අතින් නැල්ලූ අයෙකුට වුවද මෙහි අභ්‍යාසයේ නිරත විය හැක. අනෙකුත් මනෝසායනික අභ්‍යාස වලින් චිත්‍ර කලා අභ්‍යාස වෙන් වන්නේ මේ තුළිනි. මෙහි ශිල්පියා හා රස විඳින්නා දෙදෙනෙකු නොව තමාමය. රසවිඳින්නාම ශිල්පියෙකු වි තමාම ඒ තුළින් චිත්ත සමාධිය ලබා ගැනීම මෙහි මූලික ක්‍රමවේදය වේ.

විවිධ රෝග වලින් පෙළෙන්නන්ට ඇති ප්‍රධාන බාධකය සිත අවුල් වීම හා පසුතැවීමයි. දිගුකාලීන රෝගයක් නම් පිළිකා හෘදරෝගී ආදී තරමක් භයානක රෝගයක් නම් ඒ ගැන තදබල ලෙස සිතින් දුක් විඳීම රෝගීන්ගේ ස්වභාවයයි. එවැන්නන්ගේ චිත්ත ස්වභාවය පසුගාමී වීම නොවැලැක්විය හැක. මෙම මානසික කඩා වැටීම රෝගය උත්සන්න වීමට හා සුව නොවීමට සෘජුවම බලපානු ලබයි. ඕනෑම රෝගයක රෝගී තත්වය 25% වන අතර මානසිකත්වය 75%ක් වේ යැයි අද වෛද්‍යවරු ගනන් බලා ඇත. අද ඉතා දියුණු වෛද්‍ය විද්‍යාවක් ලොව සතුව ඇත. එය දිනෙන් දින දියුණු වේ. ඕනෑම රෝගයක් සුවපත් කිරීමට අද වෛද්‍ය විද්‍යාව සතුව ශිල්ප ක්‍රම හා ඖෂධ ඇත. නමුත් රෝග සුවපත් කිරීමට ඖෂධ පමණක් ප්‍රමාණවත් නැත. වෛද්‍යවරයාගේ උනන්දුව

පමණක් ප්‍රමාණවත් නැත. රෝගියාගේ සහයෝගයත් ඊට අවශ්‍ය වේ. රෝගියා අලස පසුගාමී මානසිකත්වයෙන් සිටියහොත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලින් පමණක් රෝගය සුවපත්කළ නොහැක. රෝගියාගේ මානසික ශක්තිය, ධෛර්යය, අධිෂ්ඨානයද එයට අවශ්‍ය වේ. එය ගොඩනැගෙන්නේ මනස තුලය. ශරීරය සුවපත් කිරීමට මනසද අවශ්‍ය වේ. පිළිකා සුවපත් කිරීමට හැකි එන්නත් අද වෛද්‍ය විද්‍යාව සතුව ඇත. එම එන්නත් ශරීරගත කළ විට ලේ නහර ඔස්සේ හදවතටත්, සිරුර පුරා සෛල වලටත් ගමන් කිරීමට නම් හොඳ ලේ ගමනාගමනයක් අවශ්‍ය වේ, ඒ සඳහා හදවත හොඳින් ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. හදවතේ ක්‍රියාකාරීත්වයට මනස ඍජුවම බලපානු ලබයි. මනසට බියක් ඇති වූ විට දුකක් ඇති වූ විට හදවත වේගයෙන් ගැහෙන්නට පටන් ගනී. මනස දුර්වල වන විට හදවතද දුර්වල වේ. මේ නිසා හොඳින් ලේ ගමන් කිරීමට හා හදවත යහපත්ව තබා ගැනීමට - හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට මනස ශක්තිමත්ව ගබා ගත යුතු වේ. රෝගය ගැන සිතමින් ඔහේ කල්පනා කරමින් සිටින රෝගියාගේ මනස දුර්වල වේ. අපේක්ෂා භංගත්වය රෝපනය වේ. මෙම මානසික තත්වයෙන් මිදී මනස ශක්තිමත් වීමට නම් ප්‍රථමයෙන් තමා ගැනත් - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනත් විශ්වාසයක් ඇති කර ගත යුතුය. "මට මෙය ජය ගත හැකිය" යන ශක්තිමත් සිතිවිල්ලෙන් ගත කළ යුතුය. මෙය අත්‍යවශ්‍යම සාධයකි.

මේ සඳහා ඉතාම වැදගත් වන්නේ චිත්ත සමාධිය හා චිත්ත ධෛර්යයි. "මට පුලුවන්" යන සිතිවිල්ලයි. එයින් චිත්ත ශක්තිය, ආත්මශක්තිය, ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගේ. රෝගී තත්වයෙන් ඇඳේ දිගාවී ඔහේ කල්පනා කිරීම වෙනුවට වෙනත් ක්‍රියාවක නිරත වීම මෙයින් මිදීමට එක් මගක් වේ. පොත් කියවීම - සංගීත රසවින්දනය - භාවනාව මීට යම් ආකාරයක විසඳුම් ලෙස භාවිත කළ හැක. නමුත් ඒවා අතරතුර සිත වෙනතක ගමන් කිරීම සිදු විය හැක. සිත එක තැනක තබා ගැනීමට නිරන්තර වෙහෙසක් ගත යුතුය. සිත සමාධිගත කරගෙන පොතක් කියවන්නට හැකි නම් ගීතයක් රසවිඳින්නට හැකි නම් එය හොඳ අභ්‍යාසයකි. සිත වෙනතක දිව යන්නට නොදී තබා ගැනීමට මෙමගින් පුහුණු විය හැක.

චිත්‍ර නිර්මාණ අභ්‍යාසය මීට වඩා වෙනස් වේ. චිත්‍රයක් නිර්මාණය කරන අතර සිත වෙනතක දුවන්නේ නැත. සිත වෙනතක දුවන අතර චිත්‍රයක් නිර්මාණය කිරීමටද නොහැක. චිත්‍ර නිර්මාණයේදී ඉන්ද්‍රිය සමායෝජනයක් සිදු වේ. එනම් ඇස - අත - මනස යන ඉන්ද්‍රියන් තුන ඒකාබද්ධ වීමයි. චිත්‍රයක් නිර්මාණය යනු සජීවී ක්‍රියාවකි. මෙම සජීවී ක්‍රියාවට ඇස - අත - මනස යන ඉන්ද්‍රියන් තුන ඒකාබද්ධව ක්‍රියාකිරීම අවශ්‍ය වේ. සිතෙන් සිතමින් ඇසෙන් දකිමින් අතින් වර්ණ කලතමින් හැඩතල ගොඩනගමින් ක්‍රියාවක නිරත විය යුතුය. මෙය තනිකරම භාවනානුයෝගී ක්‍රියාවකි. මෙම ක්‍රියාව තුළ සිත වෙනතක ගමන් කරන්නේ නැත. එම නිසා මනෝ කායික චිත්‍ර කලාව යනු ඉතාමත් විද්‍යාත්මක මනස සුවපත් කිරීමේ අභ්‍යාසයක් ලෙස හැඳින්විය හැක.

මෙහිදී චිත්‍ර ඇඳීමේ දක්ෂතාවය අවශ්‍ය නැත. මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව යනු චිත්‍ර නිර්මාණයේ ප්‍රායෝගිකව නිරතවීම මිස ලස්සන චිත්‍රයක් ඇඳීම නොවේ. මෙම අභ්‍යාසයේ චිත්‍රයක් නැත. ඇත්තේ විවිධ හැඩතල වලට වර්ණ හෝ රේඛා ගොඩනගමින් කෙරෙන චිත්ත අභ්‍යාසයකි. මෙය චිත්‍ර පන්තියක් නොවේ. පෑනක් ගෙන සුදු කඩදාසියක් මත තමන්ට අභිමත පරිදි කුරුටුගාමින් ටික වේලාවක් ගත කරන විට විවිධ හැඩ විවිධ රූප ඒ තුළින් මතුවිය හැක. සමහරවිට එම රේඛා ගොන්න අලියෙකුගේ කුරුල්ලෙකුගේ හෝ මිනිස් මුහුණක හැඩයක් වනු ඇත. මුහුදු රැල්ලක අහසේ පාවෙන වලාකුලක හැඩයක් ගනු ඇත. මෙය දකිමින් ඒ තුළ තව තවත් රේඛා ගොඩනැගීම මහත් ආශ්වාදජනක දෙයක් බවට පත්වේ. ඉන්පසු හිතාමතාම විවිධ රූප රේඛා තුළින් ගොඩනැගීමටඋනන්දුවක් ඇති වේ. රේඛා ජාලාවක් කඩදාසිය මත ගොඩ නැගී විවිධ අයුරින් නානාවිධ රූප ඒ තුළින් මතුවීම සිදුවේ. මෙය මනරම් අභ්‍යාසයක් බවට ටික වේලාවකින් පත්වේ.

කුඩා දරුවන්ගේ කුරුටුගෑමේ ක්‍රියාවලිය තුළ ඇත්තේද මෙයයි. කුඩා දරුවන් මුලින්ම තම නිර්මාණ එළිදක්වන්නේ බිත්ති කුරුටුගෑම තුළිනි. දරුවාට වර්ණ කූරු - පැස්ටල් - පෑන් ආදිය සහ කඩදාසි සපයා දුන් විට ඒ මත කුරුටුගාමින් පැය ගණන් ගත කරයි. එම

කුරුටුගෑමෙන් මතු වන හැඩතල වලින් දරුවා මහත් ආශ්වාදයක් ලබයි. මෙය මනස සුවපත් කිරීමට හා මනස ඒකාග්‍රව තබා ගැනීමට චිත්ත සමාධියට කදිම අභ්‍යාසයකි. දරුවෝ මෙසේ කුරුටුගාන අතරතුර කතාකරන්නේ වත් දඟ කරන්නේවත් නැත. නිසොල්මනේ මෙම ක්‍රියාව තුළම ජීවත් වෙති. ඕනෑම වයසක අයෙකුට මෙම ක්‍රියාව තුළ නිරත විය හැක.

මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව රෝගීන් සඳහා පමණක් භාවිත වන්නක් නොවේ. නිරෝගී අය සඳහාද චිත්තසමාධිය තැන්පත් මානසික තත්වය සඳහා මෙය ඉතා හොඳ ක්‍රමවේදයකි. මානසික පීඩා, කරදර, කේන්ති යාම, කලබල වීම වැනි පෘතග්ජන මානසික ස්වභාවයන් වලදී භාවනාව අවශ්‍ය වේ, සිත සන්සුන් වීම අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව හොඳ ඖෂධයකි. අධික රුධිර පීඩනය විවිධ හේතුනිසා ඇති වේ. මානසික වියවුල්තාවය, පසුතැවීමද මෙයට හේතු වේ.

මෙවන් අවස්ථාවල සහනදායී මානසිකත්වයක් ගොඩ නගා ගැනීමට මෙය ඉතා හොඳ අභ්‍යාස විදියකි.

වියපත්ව විශ්‍රාමිකව සිටි බොහෝ අයට මෙන්ම කාර්යබහුල රැකියා වල නිරතව සිටින අයටද මානසික විවේකය හා මානසික සමාධිය අවශ්‍ය වේ. ඒ සැමට මෙම අභ්‍යාස ක්‍රමය භාවතා කළ හැක. ඖෂධ වලින්ම සියල්ල සුවපත් කිරීම අපේක්ෂා කරනු වෙනුවට තමාම තමන්ගේ චිත්ත සමාධිය ගොඩ නගා ගැනීම තුළින් ඖෂධ වලින් කරන්නා වූ දෙය තමාටම කර ගත හැක. සියල්ල ජය ගැනීමට ජීවිතයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ශකතිමත් ප්‍රබෝධමත් අපේක්ෂා සහගත මානසික තත්වයක් තිබීම අවශ්‍ය වේ. චිත්ත ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. හොඳ චිත්ත ශක්තියක් ඇති තැනැත්තාට ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගත හැකි වේ.

බොහෝවිට මානසික දුබලතා පසුගාමී ස්වභාවයන් කලකිරීම් විශාදිය වැනි මානසික හැඟීම් ඇති වන්නේ මොලයේ සිනායු වල ඇති වන දුර්වලතා හේතුවෙනි. විශාදිය යනු දිවිනසා ගැනීමට හිතෙන පසුගාමී මානසිකත්වය ගොඩනැගෙන මානසික

ක්‍රියාවලියකි. මෙවන් මානසික තත්වයන් ගොඩනැගෙන්නේ මොලයේ ස්නායු ජාල අතර සිදුවන අන්තර්ක්‍රියාවලියේ දුර්වලතා හේතුවෙනි. ස්නායු ජාල අතර සබඳතා පවත්වනු ලබන්නේ ජාල අතර හිස් අවකාශ වෙත ස්නායු කෙළවර ඇති ශක්ති ජනනය කෙරෙන විශේෂිත කොටසකිනි. එය හඳුන්වන්නේ නියුරෝ ට්‍රාන්ස්මීටර් හෙවත් ස්නායු සංනිවේදක නමිනි. මෙමගින් නිකුත් කෙරෙන රසායන ද්‍රව්‍ය සංඥා විසින් ස්නායු ජාල අතර හිස් අවකාශ සබඳතා ක්‍රියාවලිය සිදු කෙරේ. මෙම රසායන ක්‍රියාවලිය මුළු ස්නායු පද්ධතිය හා මොලය හොඳින් ක්‍රියාකිරීමට බලපානු ලබයි. යම් ලෙසකින් මෙම නියුරෝ ට්‍රාන්ස්මීටර් ක්‍රියාවලිය දුර්වල වුවහොත් එය පසුගාමී මානසික තත්වයන් ඇති කිරීමට හේතු වේ. මෙයට මානසික වෛද්‍ය විද්‍යාව විසින් ඖෂධ නිපදවා ඇත. එම ඖෂධ මගින් මොලයේ ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් කරනු ලබයි.

මේ සඳහා ශාරීරික මෙන්ම මානසික ක්‍රියාද අවශ්‍ය වේ. මානසික ව්‍යායාම විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වේ. ප්‍රබෝධමත් ධනාත්මක ප්‍රීතිමත් මානසික තත්වයක් ඇති කිරීමට සමත් චිත්ත සමාධි චිත්ත ප්‍රීති අභ්‍යාස මේ සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. චිත්‍ර ඇඳීම මෙයට කදිම ඖෂධයක් බව වෛද්‍ය විද්‍යාව සොයාගෙන ඇත. චිත්‍රයක් නිර්මාණය කිරීමේදී ඇස - අත - මනස ඒකාග්‍ර වී කිසියම් ක්‍රියාවක නිරත වීම සිදුවේ. එය තුළ අපේක්ෂාව ඇත. තම නිර්මාණයේ අවසානය දැකීමේ ආශාව ඇත. එය පසුගාමී මානසික තත්වයේ විරුද්ධ පාර්ශවයයි. ඉදිරිගාමී යහපත් මානසිකත්වයකි. අනික මෙතුළ ආත්ම ධෛර්යය හා ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගේ. මේ සියල්ල තුළ චිත්ත ප්‍රීතිය නම් මානසිකත්වය දිගටම වර්ධනය වේ. මෙම සමස්ථ ක්‍රියාදාමය මොලයේ නියුරෝ ට්‍රාන්ස්මීටර් ප්‍රබෝධ වීමට බලපානු ලබයි. ඒ අනුව නියුරෝ රසායන නිකුත්වීම සිදුවේ. මනෝසායනික චිත්‍ර කලාවේ විද්‍යාත්මක පැත්ත එයයි.

චිත්‍රකලාව හා ස්නායු ප්‍රබෝධනය

සිත හා සිතිවිල යනු මොලය හා ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය හා බැඳුනු දෙයකි. මොලය හා ස්නායු වලින් තොරව සිතිවිලි හෝ සිතක් පවතින්නේ නැත. සිහි නැති කිරීම හෙවත් නිර්වින්දනය යනු සියලු ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය නතර කිරීම හෙවත් නිර්වින්දනය කිරීමයි. මෙවන් අවස්ථාවක සිතිවිලි ඇති නොවේ. මතකය නවතී. නිර්වින්දය කර කිසියම් ශල්‍යකර්මයක් කළ කෙනෙකුට සිහි නැති කර තිබූ කාලය තුල සිතට දැනුනේ කුමක්දැයි ඇසුවහොත් කිසිවක් නොමැති හිස් අන්ධකාර තත්වයක් බව කියනු ඇත. එය නිද්‍රාවට පත් වීමට වඩා වෙනස්ය. කෙනෙක් නිද්‍රාවට පත් වූ විට ස්නායු ක්‍රියාත්මක වී හීන පෙනෙයි. නමුත් නිර්වින්දය කර සිහි නැති කළ පුද්ගලයාට සිහින පෙනීම හෝ එවැනි කිසිම රූප, ශබ්ද හෝ සිතිවිලි මාත්‍රයක් හෝ ඇති නොවේ. යලි සිහිය ගැන්වූ විට සිහි නැතිව ගත කළ කාලය හිස් ඉඩක් පවතී. කිසිවක් මතක නැත. සිහි නැති කිරීමට පෙර හා පසු කාලය අතර ඇත්තේ කිසිවක් මතක නැති හිස් තත්ත්වයකි.

මේ අනුව පෙනෙන්නේ සිතිවිලි හා සිත යනු මොලය හා ස්නායු සම්බන්ධ භෞතික ක්‍රියාවලියක් බවයි. මොලය නැමති භෞතික ද්‍රව්‍ය හා බැඳුනු තත්වයකි. සිතකින් තොර ද්‍රව්‍ය තිබේ. නමුත් ද්‍රව්‍යකින් තොර සිතක් නැත. ද්‍රව්‍යකින් තොර සිතකට පවතින්නට බැරිය.

සිත ප්‍රබෝධමත් වීම යනු ස්නායු ප්‍රබෝධමත් වීමය. සිත කලකිරීම මානසික කඩා වැටීම යනුද ස්නායු දුර්වලතාවයකි. මේ සඳහා ප්‍රතිකර්ම ලෙස භෞතිකව එය යථා තත්වයට පත් කිරීමට

ඖෂධ නිපදවා ඇත. ස්නායු ජාල අතර ඇති පරතරයේ අවකාශය තුළ ඇති නියුරෝ ට්‍රාන්ස්මීටර් නිකුත් කරන රසායන ද්‍රව්‍ය නිසිසේ ක්‍රමවත් කිරීම එම ඖෂධ මගින් සිදුවේ. ඊට අමතරව එම ස්නායු ක්‍රියාත්මක වීමට මානසික අභ්‍යාසද ඇත. මෙම මානසික අභ්‍යාස වලින් කරන්නේද දුර්වල ස්නායු ශක්තිය යහපත් කිරීමයි. භාවනාව මෙයට හොඳ මානසික අභ්‍යාසයක් බව සොයාගෙන ඇත. භාවනාවෙන් කරන්නේ සිත එක තැනක සමාධිගත කිරීමයි. එනම් ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය වඩාත් සංවේදී හා පාලනයක් සහිතව පවත්වාගෙන යාමට උදව් කිරීමයි. බෝධිපූජා ශාන්තිකර්ම - ආගමික ගුප්ත ප්‍රතිකාර ආදියේ ඇත්තේද දුර්වල මානසික තත්වයක් ඇති තැනැත්තා තුල අපේක්ෂාව - බලාපොරොත්තුව ඇති කර සිත ශක්තිමත් කිරීමයි. එවන් ප්‍රතිකාර ගැළපෙන්නේ දැඩි ආගමික හා ගුප්ත ශාස්ත්‍ර පිළිබඳ විශ්වාසයක් භක්තියක් ඇති අයට පමණි. මේ සියල්ලම මානසික ප්‍රබෝධය - ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නගමින් ස්නායු වල ශක්තිය වැඩි දියුණු වීමට ඉවහල් වේ.

සියලු ස්නායු හා මොලය ක්‍රියාකාරී වන්නේද සංවේදී වන්නේද පංචේන්ද්‍රියන් හරහාය. ඇස - කන - නාසය - දිව - ස්පර්ශ ආදී ඉඳුරන් හරහා දැනෙන සංවේදීතාවය සිතිවිලි ඉපදීමට හා ක්‍රියාකාරී වීමට බලපානු ලබයි. ඇස නැමති ඉන්ද්‍රිය හරහා රූප නොපෙනේ නම් කිසිම රූපයක් හෝ රූප පිළිබඳ සිතිවිල්ලක් ඇති නොවේ. උපතින් අන්ධ වූ තැනැත්තා ජීවිතයේ කිසිම දිනක රූපයක් දැක නැත. ඔහුට හීන නොපෙනේ. හීනෙන් වත් රූපයක් දැකීමට හැකියාව නැත්තේ රූප සම්බන්ධ ඉන්ද්‍රිය වන ඇස විසින් අදාල රූපය සංඥා ස්නායු මගින් ලබා නොදෙන නිසාය. ඇස හා සම්බන්ධ ස්නායු වලින් තොරව කිසිම රූපයක් දැකීමට සිතට හෝ සිතිවිලි වලට නොහැක. එයින් පෙනෙන්නේ සිත යනු ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වයම බවයි.

ශරීරය දුර්වල වන විට මනස දුර්වල වීමද ස්වභාවිකය. මොලය යනු ශරීරයේම කොටසක් නිසා මොලය හා ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය ශරීරයත් සමග දුර්වල වීමට හෝ ප්‍රබෝධ වීම සිදුවේ. මානසික ශක්තියට ශරීර ශක්තිය සෘජුවම බලපාන බව මෙයින්

පෙනේ. මිනිසෙකු වයසට යන විට ශරීරය දුර්වල වී ඇවිදින්නට වැඩ කරන්නට බැරිව එක්තැන් වේ. පෙනීම - ඇසීම දුර්වල වේ. සිහි කල්පනාවද අඩු වේ. ඥාතීන් දරුවන් පවා හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වේ. මතකය කෙමෙන් ගිලිහී යයි. මෙසේ ටිකින් ටික දුර්වල වී ගොස් මිය යයි. මිය යන විට ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වයට සමගාමීව මොලයේ එනම් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයද අප්‍රාණික වී අක්‍රිය වේ.

මෙයින් පෙනෙන්නේ සිත හා සිතිවිලි යනු ශරීරයෙන් වෙන් වූ විශේෂ බලවේගයක් නොව ශරීරයේම කොටසක් බවයි. භෞතික ක්‍රියාවලියක් බවයි. ශාරීරික ශක්තිය දුර්වල වූ මරණාසන්න පුද්ගලයෙකුට මානසික ශක්තියත් ලබා දිය නොහැක. මානසික ශක්තියෙන් පමණක් ශාරීරික ශක්තිය පවත්වා ගෙන යා නොහැක. මානසික ශක්තිය පවත්වා ගෙන යමට ශාරීරික ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. මේ දෙක සමබරව ගමන් කරන්නකි.

ස්වාභාවිකව දුර්වල වීම වයසට පත්ව ශරීරය දුර්වල වීම මානසික ශාරීරික දෙපාර්ශවයම තුල සමබරව සිදු වන්නකි. මානසික දුර්වලතා හේතුවෙන් ශරීරය දුර්වල වීම වෙනත් කරුණකි. එවන් අවස්ථාවල ශරීරය පාලනය කරන මොලය මගින් එම තත්වය වෙනස් කල හැක. මානසික ශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ එවැනි අයටයි.

කෙසේ වෙතත් මානසික ශක්තිය ශාරීරික ශක්තිය නිරෝගීව පවත්වා ගෙන යාමට බෙහෙවින්ම අවශ්‍ය වේ. හොඳ ශක්තිමත් මානසික තත්වයක් ඇති තැනැත්තා මරණය දක්වාම නිරෝගීව සිටින්නේ ඒ නිසාය. මනස දුර්වල වන විට ශරීරයද දුර්වල වේ. එය පාලනය කර ගැනීමට මානසික ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

මානසික පසුගාමීත්වය - කලකිරීම - පසුතැවීම - අපේක්ෂා භංගත්වය වැනි මානසික කඩා වැටීම් සෘජුවම ශාරීරික ශක්තිය දුර්වල වීමට බලපායි. ඇතැම් රෝග සමහරවිට අංශභාගය වැනි රෝග පවා ඇති වීමට එය හේතු විය හැක. මෙවන් අවස්ථා වල මානසික ශක්ති ජනන අභ්‍යාස අවශ්‍ය වේ. එමගින් ස්නායු හා

මොලයේ ඒකාග්‍රතාවය හා මනා ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කරනු ලබයි. ඒ සඳහා චිත්‍රකලාව වැනි විෂයන් භාවිතා කිරීම මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාව ලෙස හැඳින්විය හැක.

චිත්‍ර නිර්මාණය යනු රසවත් විෂයකි. ආශ්වාදජනක විෂයකි. ඒ තුල ටික වේලාවක් නිරත වීමට ඕනෑම කෙනෙකු තුල කැමැත්තක් ඇත. මෙම කැමැත්ත සමග චිත්‍ර නිර්මාණයේ නිරත වෙමින් ස්නායු සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම මෙහි සෘජු ප්‍රතිඵලයයි. භාවනාව අමාරුවෙන් කල යුතු අභ්‍යාසයකි. භාවනාවේ නිරත වන්නන්ගේ සිත විවිධ පැති වලට දුවයි. නමුත් චිත්‍ර කලාවේ නිරත වන්නාගේ සිත කිසි තැනක ගමන් නොකරයි. එය එක එල්ලේ තම නිර්මාණය කෙරේම යොමු වේ. මෙයින් සිත සමාධිගතව පවත්වාගෙන යාමට පුළුවන.

රස ආහාරයක් දුටු විට ස්නායු ප්‍රබෝධමත් වේ. මිහිරි ගීතයක් ඇසෙන විටද ස්නායු ප්‍රබෝධමත් වේ. ගීතය අවසන් වන තුරු සිත වෙන අතක ගමන් නොකරයි. චිත්‍රය තුල සිත රැඳීමද එවැනිම දෙයකි. සංගීතයක් රස විඳීම යනු තමාට පිටින් කනට ලැබෙන දෙයකි. චිත්‍රය යනු තමාම කරන ක්‍රියාවකි. මෙම ක්‍රියාව ආරම්භ කිරීමම ප්‍රබෝධයකි. චිත්‍රයක් දැකීම සතුටක් මෙන්ම චිත්‍රයක් නිර්මාණය තමාම කිරීම ඊට වඩා සතුටක් ගෙන දෙන්නකි. චිත්‍ර නිර්මාණයට යොමු වන පුද්ගලයාට ඒ පිළිබඳ විශේෂ හැකියාවක් හා කැමැත්තක් තිබිය යුතුය. නමුත් චිත්‍රමය හැකියාව නොමැති අයට ද එම අභ්‍යාසයට පිවිසිය හැක. වර්ණ යනු ජීවිතය හා බැඳුනු දෙයකි. වර්ණ වලට අකමැති කෙනෙක් ලොව නොමැත. වර්ණ දැකීම වර්ණ ස්පර්ශ කිරීම වර්ණ තුලින් විවිධ හැඩ ගොඩ නැගීම ප්‍රිය ජනක දෙයකි. මිනිසා අවට ඇති මුලු ස්වාභාවික ලෝකයම වර්ණ වලින් පිරී ඇත. බැලූ බැලූ හැම අතම ඇත්තේ වර්ණ වලින් පිරි ලෝකයකි. හිරු එළිය යනු ඒ වර්ණ ලෝකය වෙත ලබා දෙන උල්පතයි. හිරු එළිය නොමැති නම් වර්ණ නොපෙනේ. වර්ණ යනු හිරු එළියේ ඇති වර්ණ මිස ද්‍රව්‍ය සතුව ඇති දෙයක් නොවේ. යම් ද්‍රව්‍යයක් මත හිරු එළිය වැටුනු විට එම ද්‍රව්‍ය විසින් හිරු එළියේ ඇති වර්ණ උරා ගනී. සියලු වර්ණ උරා ගැනීම යනු කළු වර්ණයයි.

යම් වර්ණයක් එම ද්‍රව්‍ය විසින් උරා නොගෙන පරාවර්තනය කරන්නේ නම් අපගේ ඇසට එම වර්ණය පෙනේ. යමක වර්ණය යනු මෙසේ හිරු එළිය විසින් පරාවර්තනය කරන වර්ණයයි. මේ අනුව වර්ණ යනු හිරු එළිය ඇස හා ද්‍රව්‍ය අතර බැඳුනු අන්තර් සබඳතා ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයයි. එය හැම ජීවියෙකුගේම ජීවිතය හා බැඳුනු දෙයකි. වර්ණ වලින් තොර ජීවිතයක් මිහිපිට නැත. වර්ණ පිළිබඳ වූ සංවේදීතාවයද එහිම ප්‍රභේදයකි. වර්ණයක් ඒ අයුරින්ම ඇස විසින් ග්‍රහණය කර ගැනීමට ස්නායු අවශ්‍ය වේ. ස්නායු දුර්වලතාවයක් තිබේ නම් නිසි වර්ණය නොපෙනෙන්නට පුළුවන. ඇතැමෙකුගේ වර්ණ අන්ධභාවය යනු මෙයයි. මේ අනුව චිත්‍ර කලාව වර්ණය හා ජීවිතය අතර දැඩි බැඳීමක් ඇති බව පෙනේ. ඕනෑම අයෙක් වර්ණ වලට ප්‍රිය කරයි. අහසේ සුන්දර වර්ණ මුහුදේ වර්ණ කැලෑවක වර්ණ ගස් කොලන් වල වර්ණ මල් වල වර්ණ වලට අපගේ සිත ඉබේම දුව යන්නේ ඒ නිසාය. මෙම සංවේදී බව වර්ණ ප්‍රිය බව චිත්‍ර කලාව සමග ඇති නොබිඳෙන බැඳීමකි.

මෙම ක්‍රියාවලියටද ඇස-ස්නායු හා මොලය ඍජුවම සම්බන්ධ වේ. ඒ හරහා වර්ණ සමග ස්නායු ප්‍රබෝධනය සිදු වීම චිත්‍ර කලාවේ ඇත වැදගත්ම ක්‍රියාවලියයි. දුර්වල ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රබෝධනයට ලක් කිරීමට වර්ණ හා හැඩ භාවිතා කිරීම මෙම විෂයේ ප්‍රධාන ඉලක්කය වේ.

චිත්‍රයක් ඇඳීම හා ඒ තුළින් ප්‍රිය වර්ණ හා හැඩ ගොඩ නැගීම සිතට සහනය ගෙන දෙන්නකි. මේ තුළ ඉතා සියුම් මානසික පරිවර්තනයක් සිදු වේ. ප්‍රථමයෙන්ම ඒ තුළින ප්‍රියජනක ආශ්වාදයක් මෙන්ම අපේක්ෂාවක් හෙවත් බලාපොරොත්තුවක් ගොඩ නැගේ. ප්‍රිය ජනක රස කෑමක් කා අවසන් කර රස විඳීම තුළින් ඇති වන්නේද අපේක්ෂාවකි. චිත්‍ර නිර්මාණයේදී ඇති වන අපේක්ෂාව ඊට වඩා උසස් හා සියුම් සංවේදී දෙයකි. මෙම කුඩා ක්‍රියාව තුළින් විශාල ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත හැක. එනම් "අපේක්ෂාව" "බලාපොරොත්තුව" නැමති ප්‍රබල මානසිකත්වයයි. අපේක්ෂා භංගත්වය යනු ජීවිතය එපා වීමයි. බලාපොරොත්තුවකින් තොරව කෙනෙකුට ජීවත් විය නොහැක. ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාමට

බලාපොරොත්තුව නැමති මාධ්‍ය අවශ්‍ය වේ. හැකි තරම් සිහින දකින ලෙස කියන්නේ ඒ නිසාය. සිහින සඵල කර ගැනීමට දරන වෙහෙස ජීවිතයයි. චිත්‍රයක් නිර්මාණය තුළින් වර්ණ කිහිපයක් එකට ගැලපීම තුළින් ඇති වන ප්‍රබෝධය සතුට තුළ එය අවසානය දැකීමේ දැඩි අපේක්ෂාවක්ද සිත තුළ දැල්වේ. මෙමගින් සිදු වන ප්‍රබලම ක්‍රියාකාරීත්වය මෙම අපේක්ෂාව දැල්වීම නැමති මානසික ප්‍රබෝධනයයි. එය කුඩා දෙයක් වුවත් මනස තුළ එය දැල්වීම මුලු ජීවිතයම එමගින් වෙනස් වීමට හේතුකාරක වේ. මේ සමගම තවත් මානසික ශක්තීන් කිහිපයක් කෙමෙන් ගොඩ නැගේ. එනම් ආත්ම විශ්වාසය - ආත්ම ශක්තිය - ධෛර්ය - අධිෂ්ඨානයයි. කිසියම් කෙනෙක් චිත්‍රයක් ඇඳීමට සූදානම් වීමම යනු අලුත් බලාපොරොත්තුවක් ඇති කර ගැනීමකි. එම බලාපොරොත්තුව ඇත්තේ සිත තුල පමණි. නමුත් ඒ කවර ප්‍රතිඵලයක්ද යන්න පැහැදිළි නැත. සිතෙහි ඇති දෙය කඩදාසියක් හෝ වෙනයම් දෙයක් මත මැවීම මෙහි ඇති අපේක්ෂිත කාර්යයි. කාර්යය ආරම්භ කළ වේලේ පටන් මෙතෙක් තමා ඇසින් නොදුටු දේ තමාගේම අතින් නිම වෙන්නට පටන් ගනී. එය අතිශය චමත්කාර අත්දැකීමකි. කුතුහලයකි. මෙම කුතුහලකාරී ක්‍රියාව අවසානය දක්වාම කිරීමෙන් ඉමහත් ජයග්‍රාහී සිතුවිල්ලකින් මුලු ගතම සිතම ප්‍රබෝධමත් වේ. මට පුලුවන් යන ජයග්‍රාහී සිතිවිල්ල විශ්වාසය සිතෙහි තහවුරු වේ. කුඩා දරුවන් චිත්‍ර ඇඳීමෙන් අසීමිත සතුටක් ලබන්නේ මේ නිසාය. කුඩා දරුවන්ගේ මානසික ශක්තිය, ධෛර්යය, ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ශක්තිය වැඩිමට ස්වාභාවයෙන්ම ලැබී ඇති දායාදය චිත්‍ර ඇඳීමයි. ලොව බිහි වන සියලුම දරුවන් වයස අවුරුදු $1^1/_2$ - 2 පසු වන විට කුරුටු ගාමන් චිත්‍ර අඳින්නට පටන් ගන්නේ ඒ නිසයි. එය සහජයෙන් ලැබෙන දෙයකි. දරුවන්ගේ නිර්මාණ උල්පත පටන් ගන්නේ එතැනිනි.

නිර්මාණයක් යනු මැවීමකි. තමන් විසින්ම මැවීමකි. මෙය පුද්ගලයෙකු ලබන මහත් ජයග්‍රහණයකි. ජීවිත ගමනට මෙවන් ජයග්‍රහණ අවශ්‍ය වේ. කුඩා දරුවා වැටි වැටී නැගිටීමද ජයග්‍රහණයකි. එතැන් පටන් මුලු ජීවිතයම යනු මොහොතින් මොහොත ලබන

ජයග්‍රහණනවලියකි. ජීවිතය යනු ජය ගැනීම සඳහා වූ අභියෝගයකි. මෙම අභියෝග එකින් එක ජය ගැනීම යනු ජීවිතයයි. අත්දැකීම් යනු වැටි වැටී නැගිටීම පිළිබඳ ජයග්‍රාහී මාවතේ අවබෝධයයි. දැණුමයි. අපේක්ෂා භංග වූ කෙනෙකුට දිය හැකි හොඳම දේ නම් ඔහු යලි ජයග්‍රහණයේ මාවතට ගෙන ඒමයි. එයට අවශ්‍ය ධෛර්යය හා "මට පුලුවන්" යන ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නගා දීමයි. එය ඉතා කුඩා දේකින් කල හැක.

මනෝසායනික් චිත්‍ර කලාව තුලින් කෙනෙක් නිර්මාණ තුලට යොමු කිරීම හා ජයග්‍රාහී සතුටක් ඒ තුලින් අත් කර දීම නැමති කුඩා ක්‍රියාව මගින් මේ සියල්ල වෙනස් කළ හැක. මෙමගින් ඉතා විශාල මානසික පෙරලියක් කළ හැක. එයට මුල් වන්නේ චිත්‍රය. වර්ණ - හැඩ හා "බලාපොරොත්තුව" නැමති ක්‍රියාව තුලින් ගොඩ නැගෙන ස්නායු ප්‍රබෝධනයයි.

චිත්‍ර නිර්මාණය යනු වෙනත් කෙනෙකු විසින් කර දෙන්නක් නොව තමන් විසින්ම කරන දෙයකි. මුල සිට අවසානය දක්වා තමන්ම අදාල ක්‍රියාවේ නිරත විය යුතුය. මෙය අතිශය ප්‍රීතිමත් ක්‍රියාවකි. තමන්ම සිතිය යුතුය තමන් සිතන දේ තමන්ම මැවිය යුතුය. ගීතයක් රස විඳීම හෝ රස කෑමක් යනු වෙනත් අයෙකුගේ දෙයක් තමන් පරිභෝජනය කිරීමකි. නමුත් චිත්‍ර නිර්මාණය යනු වෙනකෙකු නොමැතිව තමන් විසින්ම තනියම කර ගත යුත්තකි. එය ඊට පෙර මිහිපිට නොවූ දෙයකි. තමන් අතින් එය ප්‍රථමවරට නිපදවෙන්නකි. එය නිපදවීමට තමාගේම ශක්තීන් අවශ්‍ය වේ.තමාගේ ශක්තීන් තමාම මෙහෙයවමින් කරන ක්‍රියාවකි. එහිදී අවශ්‍ය සිතීම ඔස්සේ අදාල අවයව ඉන්ද්‍රියයන් තමාම පාලනය කර ගත යුතුයි. තමාම ඉවසමින් මෙහෙයවිය යුතුයි. තමාගේ සිතට අනුව අත - ඇස පාලනය කර ගත යුතුය. තමාම තීරණ ගත යුතුය. ඊලඟට යොදන්නේ මොන වර්ණයද එය ගැලපීමේදී නොගැලපෙන්නේ නම් එය ගලපා ගන්නේ කෙසේද - එයට මොන විදියේ ක්‍රම භාවිත කළ යුතුද ආදී සියල්ල තමාම ගත යුතුය. මේ අනුව බලන කල චිත්‍රයක් නිර්මාණය යනු දැවැන්ත මානසික ක්‍රියාවකි. ශක්තීන් සමූහයක් මනාව මෙහෙයවා ගැනීමකි. මෙම

කාලය තුල සිත වෙනතක දුවන්නේ නැත. සිත ඒකාග්‍ර නොකරගෙන මෙම ක්‍රියාව සිදු කල නොහැක. අවධානය මුළුමණින්ම අදාල කාරණය වෙතම කේන්ද්‍රකර ගත යුතුය. සමාධිගත විය යුතුය. අඛණ්ඩව අවසානය දක්වා මෙම චිත්ත ශක්තීන් ක්‍රමිකව මෙහෙයවිය යුතුය. පියවරෙන් පියවර බලාපොරොත්තුව සතුට තම ක්‍රියාව තුලට එකතු වේ. මෙම ක්‍රියාව තුල නිරත පුද්ගලයාට වෙන අය කියන දෙය ඇසෙන්නේම නැත. බඩගින්න නොදැනේ. වෙන කිසිම සිතිවිල්ලක් වෙත සිත ගමන් නොකරයි.

මෙම සමස්ථ ක්‍රියාව අවසානයේ මහා ජයග්‍රාහී ප්‍රතිඵලයක් භෞතිකවත් මානසිකවත් ලැබේ. එය මුළු සිරුරටම දැනේ. මහා ප්‍රබෝධයක් ගතට දැනේ. මහා චිත්ත සංතුෂ්ටියකින් සිත පිනා යයි. තමා කළ මැවීම යලි යලිත් නරඹමින් එම සතුට තවත් බොහෝ කාලයක් විඳිය හැක. මෙය මුළු ජීවිතයටම අපේක්ෂාව බලාපොරොත්තුව සතුට ගෙන දෙන්නක් බවට පත්වේ.

චිත්‍රය හා මානසික ශක්තිය

චිත්‍රයක් නිර්මාණය කිරීම යනු වෙනකකු විසින් කර දෙන්නක් නොව තමාම කළ යුතු කාර්යයකි. තමාගේ මනසින් නිර්මාණය කර ගත යුත්තකි. නිර්මාණය යනු තමාගේම සිතේ මවා ගැනීමකි. ඉන්පසු එය චිත්‍රයක් ලෙස වර්ණ හා හැඩ තුලින් ප්‍රකාශ කල යුතුය. මේ සඳහා නිර්මාණ ශක්තිය නැමති මානසික ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. නිර්මාණ ශක්තිය යනු සෑම පුද්ගලයෙකුටම උපතින් ලැබෙන දෙයකි. නමුත් එය නිරන්තර මුවහත් කර ගත යුතුය. එසේ මුවහත් කර ගත යුත්තේ යලි යලිත් නිර්මාණකරණයේ යෙදීමෙනි. නිර්මාණ ශක්තියට අවශය මූලිකම දේ සිතීමේ ශක්තියයි. මෙම චිත්ත ශක්තියද ඉබේ වර්ධනය නොවේ. එයද යලි යලිත් විවිධ අයුරින් සිතමින් වර්ධනය කර ගත යුතුය. සිතිවිලි වර්ධනය හෙවත් සිතීම වර්ධනයට අවට පරිසරය ජීවිත අත්දැකීම් අධ්‍යාපනය ආදී සියල්ල බලපායි. කියවීම - ඉගෙනීම - බොහෝ ඇසූ පිරූ තැන් ඇති බව යන සියල්ල හොඳ සිතීම කෙරෙහි බලපායි. බොහෝ දේ දකිමින් - බොහෝ දේ අසමින් - බොහෝ දේ ගැන කතා කරමින් - බොහෝ දේ ඉගෙනගනිමින් - බොහෝ දේ කියවමින් තම සිතීම නිරන්තර පුලුල් කර ගත් පුද්ගලයා තුල සිතීමේ ශක්තිය හෙවත් චින්තන ශක්තිය ගොඩ නැගේ. එය අලුතින් සිතීම දක්වා ඉන්පසු තමාම මෙහෙයවා ගත යුතුය. අලුතින් සිතීම යනු නිර්මාණාත්මක චින්තනයයි. නිර්මාණ ශක්තියයි. සිතෙහි ගොඩ නැගෙන මෙම නිර්මාණාත්මක සිතීම යම් ලෙසකින් ප්‍රකාශ කිරීම නිර්මාණාත්මක ප්‍රකාශනය හා නව නිර්මාණ එළිදැක්වීම ලෙස හැඳින්වේ. මෙසේ නව සිතීම තුලින් එලි දැක්වෙන නව නිර්මාණ විවිධ ආකාරයෙන් ප්‍රකාශයට පත් වේ. එය කවියක් විය හැක. කෙටි කතාවක් විය හැක. ගීතයක් විය හැක. චිත්‍රයක් විය හැක.

කුඩා දරුවන් තනිවම කරන එකම ක්‍රියාව චිත්‍ර ඇඳීමයි. අනෙක් සෑම ක්‍රියාවකම අම්මා හෝ වෙනත් අයෙකු උදව් කල යුතුය. නමුත් චිත්‍ර ඇඳීමට කිසිවෙකුගේ උදව් ඔහුට අවශ්‍ය නැත. ඒ චිත්‍රය යනු දරුවාගේ මනස තුලින් තමාම සිතා නිර්මාණය කර ගන්නා දෙයක් වීම නිසාය. දරුවා ප්‍රථමයෙන් කරන්නේ බිත්ති හෝ කඩදාසි කුරුටු ගාමින් අම්මා - තාත්තා - අපේ ගෙදර - මල් ආදී වශයෙන් ඒවා හැඳින්වීමයි. මේ කුරුටු ගෑමක් පමණක් නොවන බව එයින් අපට වැටහේ. දරුවා තම අම්මාගේ හැඩය ඇසින් බලා සිතින් සිතා කුරුටු ගෑමක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කරයි. බැලූ බැල්මට එහි අම්මාගේ නියම හැඩය නැතිවිය හැක. ඒ දරුවාගේ ඇඟිලි හා අත මෙහෙයවීමට තවමත් දක්වන ප්‍රාථමික අවධි ලක්ෂණ නිසාය. නමුත් ඒ තුල අම්මාගේ හැඩයේ මූලික ලක්ෂණ දැකිය හැක. ටික දිනකින් ඔලුව, ඇඟ, අත්, කකුල් සහිතව අම්මා ඇඳ පෙන්වයි. අම්මා විශේෂයෙන් හඳුනා ගැනීමට කොණ්ඩය ලොකුවට අඳියි. මෙම චිත්‍රය සුලු පටු නිර්මාණයක් නොවේ. දැඩි සිතීමක - නිරීක්ෂණක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කරන නවතම නිර්මාණයකි. මෙලෙස ගස - තාත්තා - බස් එක - පූසා ආදියද අඳිනු ලබයි. ඒ හැම එකකම එම ද්‍රව්‍ය වල මූලික ලක්ෂණ තිබේ.

මෙවන් ප්‍රකාශනයක් ඉබේ බිහි වන්නේ නැත. මෙයට ප්‍රධාන මානසික ශක්තීන් තුනක් අවශ්‍ය වේ. එනම් නිරීක්ෂණ ශක්තිය සංරක්ෂණ ශක්තිය හා ප්‍රකාශන ශක්තියයි.

කුඩා දරුවා යමක් දුටු විට එය හොඳින් නිරක්ෂණය කරයි. එය ඔවුන්ට දැණුම ලබා ගැනීමට ස්වාභාවයෙන්ම දී ඇති මානසික ශක්තියකි. මෙම ශක්තිය ඒ ඒ අය තුල වෙනස් බවක් ද දැකිය හැක. සමහරුන්ට ඉතා සියුම් නිරීක්ෂණ ශක්තියක් ඇති අතර සමහරුන්ට ඇත්තේ ඊට අඩු නිරීක්ෂණ ශක්තියකි. ඒ ඒ අයගේ බුද්ධිබලයේ ප්‍රමාණයද ඒ අනුව මැනිය හැක. මෙය දිනෙන් දින දියුණු කර ගත යුතු ශක්තියකි. දරුවෝ විවිධ දේ බලමින් - අතගාමින් - ප්‍රශ්න අසමින් ඒ ඒ දේ නිරීක්ෂණය කරති. මෙසේ නිරීක්ෂණය කර ගත් දේ හිතේ තැන්පත් කර ගත යුතුය. එය සංරක්ෂණ ශක්තිය ලෙස හැඳින්වේ. මෙය මතකය හෙවත් ස්මෘතිය ලෙසද හැඳින්විය හැක.

මතක ශක්තිය යනු බුද්ධි සංවර්ධනය හා බැඳුණු දෙයකි. මෙසේ සංරක්ෂණය කර ගත් දෙය චිත්‍රයක් ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට ප්‍රකාශන ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. නිරීක්ෂණය කල දේ මතකයේ සංරක්ෂණය කර ගෙන පසු වේලාවකදී එය චිත්‍රයක් බවට පත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රබල මානසික ශක්තියකි. කුඩා දරුවන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සිදු වන්නේ ඒ අයුරිනි. එය දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට දැණුමට - සංජානනයට සෘජුවම බලපානු ලබයි. එ අනුව පෙනී යන්නේ චිත්‍ර නිර්මාණය යනු බුද්ධි සංවර්ධණයේ හා අධ්‍යාපනික දැනුම් සංවර්ධනයේ අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයක් බවයි. කුඩා දරුවන්ට සහජයෙන් දිත්‍ර ඇඳීමේ ආශාව ලැබී ඇත්තේ ඒ නිසාය. යලි යලිත් චිත්‍ර ඇඳීම තුලින් මෙම මානසික ශක්තිය ප්‍රබල වේ. දූර්වල මානසික ශක්තීන් ප්‍රබල ශක්තීන් බවට පත් කර ගැනීමට චිත්‍ර ඇඳීමේ ක්‍රියාවලිය භාවිතා කර ගත හැක. කුඩා දරුවෝ වයස අවු $1^1/_2$ - 2 පමණ වන විට චිත්‍ර ඇඳීම ආරම්භ කරති. එතැන් සිට අවුරුදු 5 පමණ වන තෙක් දිගටම නිරන්තරයෙන් චිත්‍ර සිය දහස් ගණනක් අඳිති. නොනවත්වා අඳිති. එයින් දරුවන් සිය මානසික පෝෂණය හා ඒ තුලින් අධ්‍යාපන දැණුම සංවර්ධනය කර ගනිති. අවුරුදු 4 හෝ තුනහමාර වයසේදී මිනිස් රූපය ඇඳ අතේ ඇඟිල් පහම යොදති. ඇස් දෙක කන් දෙක කකුල් දෙක නිවැරදිව ඇඳීමෙන් පෙනෙන්නේ ඔවුන් චිත්‍ර තුලින් ගනන් ඉගෙනගෙන ඇති බවයි. භාෂා සංකල්ප - විද්‍යා සංකල්ප ආදී සියලුම අධ්‍යාපන සංකල්ප දරුවෝ චිත්‍ර ඇඳීම තුලින් ඉගෙන ගනිති.

මනෝසායනික චිත්‍ර කලාවේදී කරනු ලබන්නේ මෙම මානසික ශක්තිය අවධි කොට එය මානසික සුවය සහනය සඳහා භාවිතා කිරීමයි. ඊට අමතරව මානසික ඒකාග්‍රතාවයන් නිරීක්ෂණය - ප්‍රකාශනය වැනි ශක්තීන් තුලින් ආත්ම ධෛර්යයත් ආත්ම විශ්වාසයත් වර්ධනය කිරීමත් මෙමගින් සිදු කරනු ඇත. මානසික අසහනයට අපේක්ෂාභංගත්වයට එය ඉතා හොඳ ප්‍රතිකාර විදියකි.

මනෝ සායනික චිත්‍ර කලා අභ්‍යාස

චිත්‍ර කලාව මනෝසායනික අභ්‍යාසයක් ලෙස භාවිත කිරීමේදී ඊට සුදුසු අභ්‍යාස මොනවාදැයි ඒ ඒ අවස්ථාවට හා පුද්ගලයාට අනුව තෝරා ගත යුතුය. වැදගත්ම දෙය වන්නේ මෙය චිත්‍ර ඉගැන්වීමක්වත් චිත්‍ර පංතියක්වත් නොවන බව ඉතා හොඳින් අවබෝධ කර ගෙන මෙම කාර්යය මෙහෙයවීමයි.

චිත්‍ර පාඩමක් ඉගැන්වීමේදී අපේක්ෂිත දේට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයක් මෙම අභ්‍යාස වලදී අපේක්ෂා කෙරේ. එය තෙරුම්ගෙන මෙම අභ්‍යාස මෙහෙයවීම ඉතා වැදගත් වේ. චිත්‍ර පාඩමක් ඉගැන්වීමේදී හෝ විද්‍යා පංතියක් පැවැත්වීමේදී අපේක්ෂා කරන වැදගත්ම දෙය වන්නේ කුසලතා වර්ධනය හා නිර්මාණ ශක්ති ර්ධනයයි. අභ්‍යාස මෙහෙයවන්නේ එම අපේක්ෂාව සාර්ථක කර ගැනීමේ අරමුණෙනි. කුඩා දරුවන් කණ්ඩායමකට හෝ වැඩිහිටි දරුවන් කණ්ඩායමකට චිත්‍ර පංතියකදි රේඛා අධ්‍යාපනය නම් විෂය උගන්වනු ලබයි. මෙහිදී කරන්නේ පැන්සලය හෝ පෑන ගෙන යම් ද්‍රව්‍යයක් දෙස බලා එය නිවැරදිව රේඛාවෙන් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමට ඉගැන්වීමයි. ගසක් - කොලයක් - මලක් හෝ අජීවී ද්‍රව්‍යයක් මෙසේ රේඛාවෙන් ඇඳීම සඳහාද නිරීක්ෂණය අවශ්‍ය වේ. එමෙන්ම එම ද්‍රව්‍ය ඒ ලෙසට ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමට ශිල්පීය හැකියාව අවශ්‍ය වේ. මෙය යලි යලිත් කිරීමෙන් එම ශිල්පීය දක්ෂතාව දියුණු කර ගත හැක. පාඩම අවසානයේ අදාල ද්‍රව්‍ය හොඳින් නිරීක්ෂණය කර නියමිත පරිමාණ - එළිය අඳුර - සනත්වය ආදිය යොදමින් චිත්‍රය නිමකර ඇද්දැයි සොයා බලනු ලැබේ. ඒවා හොඳින් ඇත් නම් අභ්‍යාසය සාර්ථක වී ඇත. මෙවන් අභ්‍යාස මාලාවක් තුලින් රේඛා

අධ්‍යන කුසලතාව හා ඒ තුලින් නිර්මාණ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට යොමු කරනු ලැබේ.

නමුත් මනෝසායනික අභ්‍යාසයේදී මෙම පාඩම භාවිතා කරන්නේ ඊට වඩා වෙනස් අරමුණක් සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහාය. එහිදී අධ්‍යාපනයේ යෙදෙන්නන්ගේ ශිල්පීය දක්ෂතාවයවත් නිර්මාණ හැකියාවවත් සොයා බලනු නොලැබේ. අභ්‍යාසය අවසානයේ අදාල රේඛා අධ්‍යනය නිසි පරිදි කෙරී ඇද්දැයි සොයා බලන්නේද නැත. එහිදී එළිය අඳුර - සනත්වය හෝ වෙන කිසිවක් සොයා බලන්නේද නැත. සොයා බලන එකම කාරණය වන්නේ කෙතරම් වේලාවක් මෙම ක්‍රියාව තුල මානසික ඒකාග්‍රතාවය රඳවා ගන්නේද යන්න පමණි. එම අභ්‍යාසයට අදාල පුද්ගලයා කැමැත්තෙන් ඉදිරිපත් වුනාද - එම කැමැත්ත ඇඳීමේ ආශාවන් දක්වා වර්ධනය කර ගත්තාද - කෙතරම් දැඩි අවධානයක් ඒ කෙරේ යොමු කලාද - එමගින් සතුටක් උනන්දුවක් අදාල කාර්යය දිගටම කිරීමේ කැමැත්තක් ඔහු තුල ගොඩනැගුනාද යන කරුණු ඉතා පරිස්සමෙන් සොයා බලනු ලැබේ.

කොතරම් තදින් එය නිරීක්ෂණය කලාද වෙනතක අවධානය යොමු නොකරමින් ඉතා නිශ්ශබ්දව භාවනාවකට සමවැදුනාක් මෙන් එම ක්‍රියාව අදාල කාලය තුල ගත කලාද යන්න මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ. කවර විදියේ නිර්මාණයක් ඔහු තුල ගොඩ නැගුනත් කමක් නැත. එය සාර්ථකද නැද්ද ලස්සනද ආදී කිසිම දෙයක් මෙහිදී වැදගත් නැත. අපට අවශ්‍ය වන්නේ අදාල කාර්යයේදී දැක්වූ භාවනානුයෝගී චිත්ත ඒකාග්‍රතා ඉරියව්ව හා එයින් සිත සන්සුන්ව එම ක්‍රියාව අවසානය දක්වා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පමණි.

මෙම අභ්‍යාසයේදී පුද්ගලයා නිහඬ වේ. අවධානය වෙනතකට යොමු කරන්නේ නැතිව එක එල්ලේ අදාල ක්‍රියාව කෙරේ පමණක් යොමු කරයි. නිසොල්මනේ චිත්‍රය නිම කිරීමේ යෙදී අවසානයේ සතුටු මුහුණකින් යුතුව චිත්‍රය අවසන් කරයි. එසේ නම් අපගේ අභ්‍යාසය සාර්ථක වී ඇත.

අනෙක් කරුණ නම් චිත්‍ර පංතියකදී සිසුන් මෙහෙයවන ආකාරයෙන් වරින් වර උපදෙස් දෙමින් වැරදි හදමින් නිවැරදි

නිර්මාණයක්ම ඔහු ලවා කරවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමද අවශ්‍ය නැත. මෙහිදී අඳින චිත්‍රයේ ප්‍රතිඵලය වැදගත් නැත. අප කළ යුත්තේ ඇඳීම නැමති භාවනාමය ක්‍රියාවට අදාල පුද්ගලයා යොමු කිරීම හා එය සාර්ථකව පවත්වා ගෙන යෑමට උදව් කිරීම පමණි.

මෙම වැඩසටහනේදී ලබා දෙන අභ්‍යාස මාලාව චිත්‍ර පංතියකදී ලබා දෙන අභ්‍යාස මාලාවට බෙහෙවින් සමානය. සරල අභ්‍යාසයේ සිට සංකීර්ණ අභ්‍යාසය දක්වා විවිධත්වයෙන් යුතුව අභ්‍යාස දියුණු කිරීම මෙහිදී සිදුවේ. වෙනස ඇත්තේ අදාල කාර්යයේ පරමාර්ථය හා ප්‍රතිඵලය වෙනස්වීම පමණි. චිත්‍ර පංතියේදී දක්ෂ සිත්තරකු හා ශිල්පියකු බිහිකර ගැනීම පරමාර්ථය වන අතර මෙහිදී එවැන්නක් අපේක්ෂා නොකෙරේ. මෙහිදී අපේක්ෂා කරන්නේ අදාළ කාලය හා කාර්ය තුළ ඔහු සමාධිගතව පවත්වා ගැනීමයි. අවසානයේ චිත්ත සන්තුෂ්ටියක් ලබාදීමයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය සිදුවන්නේ සිත හා මොලය අභ්‍යන්තරිකවයි. එය එකවර පිටතට පෙනෙන්නේ නැත. අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන චෛතසික පරිවර්තන නිසා පුද්ගලයා මුළුමනින්ම වෙනස් වේ. අපේක්ෂා භංග වූ පුද්ගලයා තුළ අපේක්ෂාව ජනිත වේ. සියල්ල එපා වූ පුද්ගලයා තුළ ආශාව ජනිත වේ. ධෛර්ය හීන වූ පුද්ගලයා තුළ ආත්ම විශ්වාසය හා අධිෂ්ඨානය ගොඩ නැගේ. මේවා පිටතට පෙනෙන්නේ නැත.

මෙහිදී ඇඳීමට යළි යළිත් ආශාවක් උපදී නම් ඉහතක කී පරිවර්තන අභ්‍යන්තරයේ සිදුවෙමින් පවතින බව සිතාගත හැකිය. අපගේ ව්‍යායාමය සාර්ථක වී ඇති බව එයින් පෙනේ. සරල අභ්‍යාසමාලාව අවසානයේ පුද්ගලයා ලබන චිත්ත සංතුෂ්ටිය හා ආශාව තුළ බොහෝ මානසික චිත්තවේගී සංවර්ධන අවස්ථා තුළට ඔහු ඉබේම පත්ව ඇත. අපගේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය එයයි. ඔහු මෙම ක්‍රියාව තුළ ජයග්‍රාහී තත්ත්වයට ගෙන ඒම අපගේ අභිප්‍රායයි. එම ජයග්‍රහණය තුළ නොදැනීම ආත්ම විශ්වාසය - තමන්ට පුළුවන් යන ධනාත්මක හැඟීම ගොඩ නැගේ. යමක් අවසානය දක්වා කිරීමේ ආත්ම ශක්තියද ඒ කෙරේ ධෛර්යයද මේ තුළ ගොඩ නැගේ.

මෙම අභ්‍යාස මාලාව තුළ දී අදාල පුද්ගලයා වර්ණ සමග ජීවත්වීම සිදු කෙරේ. වර්ණ වල ඇති ශක්තීන් නොදැනීම ඇඟලි තුඩු වල ඇති සංවේදී ස්නායු හා ඇස හරහා මොලයට ගමන් කරයි. ඒ ඒ වර්ණ වල ඇති විවිධ ශක්තීන් හා ඒ හා බැඳුණු චරිත ස්වභාවයන් මේ අතරතුර නොදැනුවත්වම මනස තුල ක්‍රියාත්මක ක්‍රියාත්මක වේ. වර්ණ වෙත ප්‍රබෝධයක් ඇදී යාමක් මෙහිදී සිදුවේ.

මෙම අභ්‍යාස මාලාවේදී පංතියේදී මෙන් වැරදි හරිගස්සන්නේ නැත. "ඔහොම නෙමෙයි මෙහෙමයි" යන උපදේශය කිසි විටෙක ලබා දෙන්නේ නැත. කවර විදියට චිත්‍ර ඇන්දත් "හොඳයි" යන ප්‍රතිචාරය පමණක් පාවිච්චි කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. 'ඔහොම නෙමෙයි මෙහෙම කරන්න' යන කීම තුල ඔහු "වැරදියි" යන සිතුවිල්ල ඇත. එය ඔහුට පසුගාමී චිත්ත වේගයක් ඇති වීමට රුකුලක් වේ. "මට බෑ" යන සෘණ ආකල්පයට ඔහු ගොදුරු වේ. කිසිවිටෙක එවන් මානසිකත්වයකට ඔහු යොමු නොකිරීමට අප වග බලා ගත යුතු වේ. පොඩි දරුවෙකු අතින් අල්ලාගෙන ඇවිද්ද වන්නා සේ අපට තිබෙන්නේ ඉතා කරුණාවෙන් ආදරයෙන් ඔහු හෝ ඇය මෙහෙයවීමයි. හැම විටම ධෛර්යය ශක්තිය සැපයීමයි. කෙසේ හෝ අදාල කඩුල්ල ඔහු ලවා ජයග්‍රහණය කරවා ඉතා ප්‍රීතිමත් සිතුවිල්ලක් තුලට ගෙන ඒමයි.

මෙම වැඩසටහනේදී අපට දක්නට ලැබෙන තවත් වැදගත් දෙයක් නම් නොනවත්වා දිගින් දිගටම අභ්‍යාස කිරීමට ඇති කුතුහලයයි. මෙයද ඉතා වැදගත් වේ. දැඩි කුතුහලයෙන් යුතුව යලි යලිත් අභ්‍යාසයේ නිරත වීමට ඇති කැමැත්කත් දක්වන්නේ නම් එයින් පෙනෙන්නේ කාර්යය සාර්ථක බවයි.

යමෙක් කිසියම් අභ්‍යාසයකදී කසැමලිකමක් වෙහෙසක් දක්වන්නේ නම් වහාම අභ්‍යාසය වෙනස් කල යුතුය. වෙනත් ආකර්ශනීය අභ්‍යාසයකට යොමු කල යුතුයි.

අනික් කරුණ මෙම අභ්‍යාස අමාරු යාන්ත්‍රික - වෙහෙසකාරී ඒවා නොවිය යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස පින්සලෙන් වැඩ කිරීමට නුහුරු පුද්ගලයාට එය අමාරු අභ්‍යාසයක් විය හැක. එවන් අවස්ථා වල පහසු මාධ්‍යයකට මාරු විය යුතුය. පැස්ටල් වැනි පහසු ආලේපන

මාධ්‍යකට හෝ වර්ණ ඇලවීම වැනි අභ්‍යාසයකට හෝ මාරු විය යුතුය. මේ නිසා අපගේ අභ්‍යාස මාලාව විවිධත්වයෙන් යුතුව සකස් කර ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. එක් දේකට කැමති අයෙක් වෙනත් දේකට අකමැති විය හැක. ඒ නිසා තෝරා ගැනීමට ඉඩ ලැබෙන පරිදි විවිධ අභ්‍යාස රාශියකින් අපගේ වැඩසටහන පොහොසත් විය යුතුය. ඒ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රම සලකා බැලිය හැක.

පැස්ටල් ඇඳීම	රේඛා චිත්‍ර	වර්ණ කඩදාසි ඇලවීම
පැතලි වර්ණ අභ්‍යාස	ගස් බලාගෙන ඇඳීම	ඉරා ඇලවීම
මිශ්‍ර වර්ණ අභ්‍යාස	විවිධ ද්‍රව්‍ය ඇඳීම	කතුරෙන් කපා ඇලවීම
විවිධ හැඩ ගොඩ නැගීම	මෝස්තර නිර්මාණ	කඩදාසි විවිධ ගොඩනැගීම්
මුද්‍රණ අභ්‍යාස	අච්චු අභ්‍යාස	කැටයම් කැපීම (කඩදාසි)
වෙස්මුහුණු ගොඩනැගීම	අර්ධ උත්තන නිර්මාණ	විවිධ ප්‍රමාණ ගොඩනැගීම්
දිය සායම් අභ්‍යාස	දියර වර්ණ මිශ්‍ර අභ්‍යාස	පෝස්ටර් නිර්මාණ
දිය සායම් ක්‍රීඩා	සුභ පැතුම් නිර්මාණ	පොත් කවර නිර්මාණ
සරල බතික් නිර්මාණ	ඉටි බතික් නිර්මාණ	බිත්ති සැරසිලි
කොඩි නිර්මාණ	ගෘහ අලංකරණ නිර්මාණ	ගෘහ භාණ්ඩ වර්ණ කිරීම
සැලසුම් නිර්මාණ	මැටි මූර්ති නිර්මාණ	පල්ප් නිර්මාණ
වර්ණ සංකලන අභ්‍යාස	විවිධ සංකල්පනා	

මෙම මාධ්‍ය ඇසුරුකරගෙන අදාල පුද්ගල හා අවශ්‍යතා අනුව අභ්‍යාස නිර්මාණය කරගත හැකිවේ. අලුත් නව අභ්‍යාස නිපදවා ගැනීමද කළ හැකිය. මෙවා අතරින් වර්ණ අභ්‍යාස ඉතා වැදගත් වේ. මූලික අභ්‍යාසවලදී ඒ ඒ අය කුමන වර්ණවලට විශේෂ කැමැත්තක් දක්වන්නේද යන්න සොයා බැලීමද වැදගත් වේ. වර්ණවලට පුද්ගලයකු දක්වන කැමැත්ත තුළ ඔහුගේ මනෝභාවය රැඳී ඇත. යම් වර්ණයකට වැඩියෙන් ප්‍රිය නම් ඒ හා සබැඳි චරිත ලක්ෂණද ඇත. පුද්ගල ස්වභාව ද ඇත. ප්‍රශ්න නොකර පුද්ගලයා තෝරාගන්නා වර්ණ අනුව මෙය මුලදීම නිගමනය කළ හැකිවේ. මේ සඳහා සරල අභ්‍යාසයක් භාවිත කළ හැකි. "ඔබ කැමතිම වර්ණයෙන් රවුමක් අඳින්න. ඊළඟට කැමති වර්ණය ඊළඟ රවුමේ යොදන්න. මේ අයුරු ඔබ කැමති අනුපිළිවෙළ අනුව වර්ණ තුනක් අඳින්න." ආදී ලෙස වර්ණවලින් කෙරෙන සරල අභ්‍යාසයක් දීමෙන් මෙම මූලික සොයාබැලීම කළ හැක.

වර්ණ වලට ඇති කැමැත්ත අනුව ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ මානසික ස්වභාවය යම් තරමකට අවබෝධ කර ගත හැක. යම් අයෙක් කිසියම් වර්ණයකට අධි කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් ඔහුගේ චරිත ස්වභාවයද ඒ අනුව හැඩ ගැසී ඇත. එවන් අවස්ථා වල ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වර්ණ වලින් අභ්‍යාස කරවීමෙන් වැදගත් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වීමද සිදු විය හැක. උදාහරණයක් ලෙස රතු වර්ණය උද්වේගකර හැඟීම් ඇති කලබලකාරී නොසන්සුන් ගුණයක් ඇති ක්‍රියාශීලී චරිත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. එවැන්නන්ට නිල් හෝ කොළ වැනි තැන්පත් වර්ණ අභ්‍යාස දීම ඵලදායී විය හැක. එහි අනෙක් පැත්තද එසේමය.

නිල් - දම් - කොල වැනි වර්ණ තුල ඇත්තේ ඉතා තැන්පත් - උදාසීන - නිවුනු නිසොල්මන් - කල්පනාකාරී ගති ලක්ෂණයි. එවැන්නන් තු ඇති එම ගුණ වලට වෙනස් ගුණ කරා මෙහෙයවීමට රතු - තැඹිලි වැනි උෂ්ණ ක්‍රියාශීලී වර්ණ භාවිතා කිරීම සුදුසු විය හැක. මෙය නිරීක්ෂණය කල යුත්තේ ප්‍රායෝගිකව පුද්ගලයා තේරුම් ගැනීම අනුවය. වර්ණ වල ඇති විශේෂිත ගුණ හා එය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයක් ලෙස භාවිතා කිරීම ගැන තොරතුරු ඉදිරි පරිච්ඡේද වලදී දැන ගත හැක.

මෙම අභ්‍යාස මාලාවේදී අප විශේෂ අවධානය යොමු කරන්නේ ඉතා රසවත් ප්‍රිය විෂයක් ලෙස චිත්‍ර කලාව භාවිතා කිරීම හා ඒ තුල අදාල පුද්ගලයා නිරත කිරීමයි. අංග සම්පූර්ණ චිත්‍රයක් කිසිම විටෙක අපේක්ෂා නොකල යුතු බවද සිහි තබා ගත යුතු කරුණකි. අප මෙහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිත කරන්නේ වර්ණ හා හැඩ තුලින් විශේෂිත නිර්මාණාත්මක අභ්‍යාස මාලාවකි. කිසිවක් නොමැති එහෙත් අලංකාර හැඩ හා වර්ණ පමණක් භාවිත කරමින් නව නිර්මාණ කල හැක. පින්සල අතට ගෙන විවිධ වර්ණ පදාස යොදා ඒවා ඉබේ මිශ්‍ර වන්නට හරිමින් තව තවත් වර්ණ ඒවා සමග මිශ්‍ර කරමින් තව තවත් අලුත් හැඩ අලුත් වර්ණ සංකලන මතු වීමෙන් ලබන සතුට වින්දනය කිරීම මෙම අභ්‍යාස වල එක් විදියකි. තමන් මෙතෙක් නොදුටු චමත්කාර වර්ණ හැඩ මිශ්‍රණයක් චිත්‍රය තුලින් මතු වන විට අදින්නා අමන්දානන්දනයට පත් වේ. මෙය

ඉතා ඉහල මට්ටමේ අභ්‍යාස විදියකි. ප්‍රවීණ චිත්‍ර ශිල්පීන් පවා අද වියුක්ත චිත්‍ර - නූතන චිත්‍ර ලෙස භාවිත කරන්නේ මේ අයුරින් වර්ණ හා හැඩ යොදමින් ප්‍රබල හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ අති නවීන ක්‍රමවේදයයි. මෙම ක්‍රමයම අපට අවශ්‍ය ලෙස මෙම අභ්‍යාස වලදී භාවිතා කල හැක. කිසියම් කෙනෙක් මෙම වර්ණ හා හැඩතල වලින් පිරි සුන්දර ලෝකයට පිවිසි පසු එයින් ඔහු මෝහණයට පත් වේ. ඒ තුල මහා දුරක් යාමට ප්‍රිය බවක් ඇති වේ. යලි යලිත් වර්ණ කලතමින් නව හැඩ නව වර්ණ නිපදවමින් ස්වයං වින්දනයක් තුලින් අමුතුම ලෝකයකට මෙමගින් ගමන් කල හැක. අප කල යුත්තේ එම සුන්දර ලොවට යන මග කෙමෙන් විවර කර දීමයි. මෙම වැඩසටහනේදී වැදගත් වන්නේ අභ්‍යාසය නොවේ. කවර අභ්‍යාසයක් වුවද සතුටින් පිවිසෙන්නේද බලාපොරොත්තු සහගතව ඒ තුල කාලය ගත කරන්නේද එයින් චිත්ත ප්‍රීතියක් ලබන්නේද යන කරුණු ගැන පමණක් අප අවධානය යොමු කිරීම ප්‍රමාණවත්ය. එම ප්‍රතිඵල නොලැබෙන අභ්‍යාස වැඩ කරන අතරතුර හඳුනා ගත හොත් වහාම එය වෙනස් කල යුතුය. අභ්‍යාසය දුෂ්කර එකක් නොවිය යුතුය. අභ්‍යාසය යනු චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයට හා චිත්ත ප්‍රීතියට මග පාදමින් චිත්ත ශක්තිය ගොඩ නැගීමේ මෙවලමක් පමණි. චිත්‍ර පාඩම හා මෙම ක්‍රියාවලිය වෙනස් වන්නේ මෙතැනදීය. චිත්‍ර පාඩමේදී අභ්‍යාස කෙතරම් දුෂ්කර වුවත් එයට අත හුරු කිරීම අවශ්‍ය නිසා යලි යලිත් එයම භාවිත කර අවසානයේදී ශිල්පීය දක්ෂතාවය ගොඩ නගා දෙනු ලැබේ.

මෙහිදී එවැන්නක් අපේක්ෂා නොකෙරේ. මානව රූප අධ්‍යයනය, ස්වභාවිකත්ව අධ්‍යයනය වැනි දුෂ්කර ප්‍රතිනිර්මාණ අභ්‍යාස මෙහිදී භාවිතා නොකිරීම වඩා වැදගත් වේ. කිසියම් අයෙක් එවැන්නකට කැමැත්ත දක්වන්නේ නම් හෝ ඒ ගැන කිසියම් දක්ෂතාවයක් තිබෙන්නේ නම් හෝ ඒ අයගේ කැමැත්ත මත එවැන්නක් භාවිතා කිරීම වරදක් නැත. සමහර විට මිතුරෙකුගේ මුහුණ බලා ඇඳීම ඉතා ප්‍රියජනක විෂයක් විය හැක. මුහුණේ හැඩය යම් තරමකින් හෝ චිත්‍රය තුලින් මතු වීම ඉතා සතුටට කරුණකි. එය සරල අභ්‍යාසයක් ලෙස භාවිත කල හැක. අසාර්ථක නම්

අතහැර දැමිය හැක. ගසක් බලාගෙන ස්වාභාවික අධ්‍යයනයක් කිරීමද එවැන්නකි. එය අවසානයේ බලාගෙන ඇඳි ගසම ප්‍රති නිර්මාණය නොවනු ඇත. එයට කමක් නැත. අභ්‍යාසය අවසානය දක්වා සතුටින් ගෙන යාම පමණක් ප්‍රමාණවත්ය.

මේ අයුරින් මෙම වැඩසටහනේදී ඊට උචිත අභ්‍යාස තෝරා ගැනීම හා ඒවා භාවිතා කිරීම අවස්ථාවට අනුව කල යුතු වේ. කෙටි පිළිසඳරකින් හා සරල අභ්‍යාසයකින් පසුව අවශ්‍ය තීරණය ගත හැක. සමහරවිට අභ්‍යාසයට භාජනය වන්නන් පාසැල් යන සමයේ චිත්‍ර කලාව විෂයක් ලෙස ඉගෙන ගත් අය විය හැක. එවන් අවස්ථා වල ඔවුන්ට ගැලපෙන අභ්‍යාස තෝරා ගත හැක. මූලික අභ්‍යාස වලදී ඔවුන් පැන්සල පැස්ටල් කූර අල්ලන විදය හා භාවිතා කරන විදියෙන්ම එය තේරුම් ගැනීමට පුලුවන.

අභ්‍යාස මාලාව සාර්ථක වූයේ නම් දිගින් දිගටම කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරනු ඇත. මෙම වැඩසටහනේදී කල නිමි අභ්‍යස ගෙදර ගෙන යාමට ඉල්ලා සිටිනු ඇත. උපකරණද ඉල්ලනු ඇත. එය ඉතා හොඳ අවසානයකි. ඒ සියල්ල ඔවුන් වෙත ලබා දීම වඩාත් ඵලදායී වනු ඇත. මෙම අභ්‍යාස මාලාව දිගින් දිගටම පවත්වා ගෙන යාමට එය ඔවුන්ට රැකුලක් විය හැක.

කෙසේ වෙතත් තනිවම මෙම අභ්‍යාසය දියුණු කර ගැනීමට හා පවත්වා ගෙන යාමට සෑම කෙනෙක්ම යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. යම් මානසික ව්‍යාකූලතාවයකට පත් වූ විට චිත්‍රයක් නිර්මාණය කරන පුරුද්දට ඔවුන් ඇබ්බැහි කල යුතුය. පෑනක් ගෙන කොලයක් කුරුටු ගෑම වුවත් එවන් අවස්ථා වල විශාල සහනයකි. කම්මැලි අවස්ථා වලදී පොත් කියවීමට ඇබ්බැහි කිරීම වැනිවම චිත්‍ර ඇඳීමට ඇබ්බැහි කිරීමද ඉතා හොඳ දෙයකි. මෙම වැඩසටහනින් පසුව සියලු දෙනා එම තත්වයට පත් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම පසු විපරම් කිරීමට හැකි නම් එයද ඉතා වැදගත්ය. එවන් පසු විපරම් වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම හා සම්බන්ධීකරණය දිගටම පවත්වා ගෙන යාම මෙම සමස්ථ වැඩසටහන සාර්ථක කර ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.

අභ්‍යාස පියවර විධික්‍රමය

1. ප්‍රථම පියවර : හඳුනාගැනීම
2. දෙවන පියවර : සරල අභ්‍යාස
3. තෙවන පියවර : සංකීර්ණ අභ්‍යාස
4. සිව්වන පියවර : පුද්ගලානුබද්ධ අභ්‍යාස

1. හඳුනාගැනීම

වැඩසටහනට සම්බන්ධ වන පුද්ගලයන්ගේ වයස පුද්ගලිකත්වය ආදිය සලකා බලා කවර මානසික තත්වයක සිටී දැයි හඳුනා ගැනීමට සරල අභ්‍යාස කිහිපයක් මුලින්ම කරනු ලැබේ. මෙම අභ්‍යාස හුදෙක් චිත්‍රයක් ඇඳීමට පෙර කරන පෙරහුරුවක් අත්හුරුවක් ලෙස කරන රේඛා අභ්‍යාසයකින් ආරම්භ කිරීම උචිත වේ. නිදහස් අරමුණක් නැති රේඛා කැමති පරිදි කඩදාසිය පුරා කුරුටු ගෑම මෙම අභ්‍යාසයේ ස්වභාවයයි. එය කාබන් පෑනකින් හෝ පැන්සලකින් කල යුතු වේ. ඉන් පසු විවිධ රේඛා වර්ග පිළබඳ ඉතා කෙටි දැනුමක් ලබා දීම සඳහා ඍජු රේඛා - වක්‍ර රේඛා - ඝන රේඛා - සියුම් රේඛා - කැඩුනු රේඛා ඇදී විවිධ රේඛා වර්ග පුහුණු කර තිබීම ඉදිරි අභ්‍යාස වලට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ඊට පසු රේඛා තුලින් හැඩ තල ගොඩ නැගීම නම් අභ්‍යාසයට යා හැක. එයට පැස්ටල් භාවිත කිරීමත් සුදුසු වේ. ඉතා සරල රේඛා කිහිපයකින් විවිධ අවිධිමත් හැඩ තල ගොඩනැගෙන අයුරු අභ්‍යාස කිරීමෙන් අනතුරුව ප්‍රථම පියවර ආරම්භ කල හැක. එනම් තමන් කැමති වර්ණ තුනකින් හෝ හතරකින් එම හැඩතල වර්ණ කර මුලු චිත්‍රයම එම වර්ණ වලින් පමණක් නැවත නැවත යෙදීමෙන් අවසන් කල යුතුය. මෙම අභ්‍යාසයෙන් ඒ ඒ පුද්ගලයා වඩාත් කැමති වර්ණ මොනවාදැයි සොයා ගත හැක. මේ අතර විවිධ ප්‍රශ්න ඇසීම් සාකච්ඡා ද කල හැක. කැමති වර්ණ අනුව පුද්ගල චරිත ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමේ විධි ක්‍රම පිළිබඳව මුල් පරිච්ඡේදවලදී විස්තර කර ඇත. ඉතා සරලව එය මෙසේය. රතු - තැඹිලි - කහ යනු ක්‍රියාශීලී - උද්‍යෝගීමත් වර්ණ වේ. දම් - නිල් - කොල යනු තැන්පත් සිසිල් වර්ණ වේ. මෙම වර්ණ වල කැමැත්ත ඒ ඒ අයගේ වර්ණ හා

ආශාවන් වෙතද බැඳී පවතී. එය සියුම්ව අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කල යුතුය.

ඊලඟ අභ්‍යාසය විය යුත්තේ තමන් වඩාත් කැමති වර්ණයෙන් කඩදාසිය මත රවුමක් ඇඳීමයි. ඊට පසු ඊලඟට කැමති වර්ණයෙන් ඊට පිටින් තව රවුමක් ඇඳීම ඊලඟට කැමති වර්ණයෙන් ඊටත් පිටින් රවුමක් ඇඳීම.

මේ අභ්‍යාසයෙන් මුලින් කල අභ්‍යාසයේ නිගමන තහවුරු වේ. මඳක් වෙනස් වීමටද පලුවන. කෙනෙක් තද රතු වර්ණයම ප්‍රිය කරයි නම් චිත්ත ව්‍යාකුලත්වයක් මෙන්ම උද්යෝගීමත් ක්‍රියාශීලී බවකින් ද යුක්ත අයෙක් විය යුතුය. තැඹිලි වර්ණයම ප්‍රිය කරයි නම් ප්‍රසන්න ප්‍රිය ජනක තාවයක් පෙන්නුම් කෙරේ. නිල් - දම් වැනි සිසිල් වර්ණම ප්‍රිය වීම කිසියම් උදාසීන කම්මැලි කමක් මෙන්ම කලකිරුණු කල්පනාකාරී මානසිකත්වයකින් යුක්ත විය හැක. ඒ තුල තැන්පත් කලබල නොවන ප්‍රසන්න ගති ලක්ෂණ ඇත.

මෙම චරිත ලක්ෂණ අවබෝධය ඉදිරි අභ්‍යාස සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. එහිදී රතු වර්ණ මාලාවට වැඩි ප්‍රියයන් නිල් වර්ණ මාලාවට යොමු කල යුතුය. නිල් වර්ණ මාලාවට වැඩි ප්‍රියක් දක්වන්නන් තැඹිලි - කහ - රතු වර්ණ කෙරෙහි යොමු කල යුතුය. මෙම වර්ණ මාලා දෙකම සමබරව භාවිතා කරයි නම් එහි වෙනසක් කල යුතු නැත. අමිශ්‍ර බවේ සිට මිශ්‍ර වර්ණ වෙත යාම වඩාත් හොඳය. මෙ මූලික පියවරෙන් පසු දෙවන පියවරට යා හැක.

2. සරල අභ්‍යාස

මූලික අභ්‍යාස වලින් කරන ලද හඳුනාගැනීම් අනුව ඊට ගැලපෙන ලෙස දෙවන අභ්‍යාස මාලාව ගොනු විය යුතුය. චිත්‍ර නිර්මාණයට දක්ෂතාවයක් හා ඒ ගැන පාසලේදී ඉගෙන ගත් අය සිටී නම් එතැන් සිට ඉදිරියට ගැලපෙන අභ්‍යාස තෝරා ගත යුතුය. කිසිම දිනෙක චිත්‍ර අභ්‍යාස නොකල දක්ෂතාවයක් නැති අය සඳහා සරලම අභ්‍යාස තොරා ගැනීම සුදුසු වේ. ඒ සඳහා පැතලි වර්ණ වලින් විවිධ හැඩ තල වර්ණ කිරීම හෝ විවිධ වර්ණ කඩදාසි කැමති හැඩයකට රටාවකට ඉරා හෝ කපා ඇලවීම තුලින් ගැලපීමද

සුදුසු අභ්‍යාසයකි. මෙහි පසුබිම ලෙස කළු කඩදාසියක් ගැනීම වඩාත් උචිත වේ. මෙම ඇලවීම අක්‍රමවත් හැඩ සම්පින්ඩනයක් ලෙස කල හැක.

ඊට වඩා මදක් ඉදිරියට ගොස් කැමති නිශ්චිත හැඩයක් වර්ණ කඩදාසි වලින් අලවා කරන කොලාජ් චිත්‍රයක් වෙත යොමු කල හැක. ගහක් - ගෙයක් - මුහුදක් - වාහනයක් හෝ ඒ හැම දෙයක්ම සත්ව රූප - අලියා - හරකා - බල්ලා - ආදිය ඇතුලත් සම්පින්ඩනයක් ඇලවීම මගින් කල හැක. ඉන් පසුව එයම හෝ ඊට සමාන චිත්‍රයක් වර්ණයෙන් නිර්මාණය කිරීම දක්වා අභ්‍යාස වර්ධනය කර ගත හැක. මෙය එක් එක්කෙනාට අනුව වෙනස් විය හැක. ඒ ඒ අයගේ නිර්මාණ ශක්තියේ ප්‍රමාණයට ඔවුන්ට හැකි මට්ටමේ ප්‍රමාණයන් තේරුම් ගෙන ඉදිරි පියවර යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

මේ වන විට අදාල කාර්යය උනන්දුව ප්‍රිය මානසිකත්වය ගොඩ නැගී ඇත. ඒ අනුව ඉදිරියට ගෙන යාම ඉතා පහසුය. උනන්දුවට ගැලපෙන අභ්‍යාස තෝරා දීම මෙහෙයවන්නාගේ දක්ෂතාවය විය යුතුය. මේ සමගම ගසක් මලක් හෝ කිසියම් ද්‍රව්‍යයක් පෑන් තුඩෙන් රේඛාවෙන් ඇඳීම වැනි අභ්‍යාස කෙරේද යොමු කල හැක. මෝස්තරයක් නිර්මාණය කර වර්ණ කිරීම - වෙස් මුහුණක් ඇඳ වර්ණ කිරීම ආදියද සුදුසු සරල අභ්‍යාස වේ. මෙම සරල අභ්‍යාස වලින් පසුව විවිධත්වයක් කරා ගෙන යාමට ඊලඟ පියවර භාවිත කල හැක.

3. සංකීර්ණ අභ්‍යාස

මෙතෙක් කල ඒවාට වඩා වෙනස් අත්දැකීමක් වෙත ගෙන යාම වඩාත් උචිත වේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් අභ්‍යාස සුදුසුය.

1) බැලුම් බෝලයක් පුම්බා ඒ වටා විවිධ වර්ණ කඩදාසි අලවමින් ගෘහ අලංකරණ සැරසිල්ලක් - වෙස් මුහුණක් -

2) වර්ණ කඩදාසි වලින් කැටයම් කැපීම

3) ඉටිපන්දම් භාවිතයෙන් බතික් සැරසිල්ලක්

4) සුභ පැතුම් පතක් නිර්මාණය -
5) වර්ණ වලින් හා ඇලවීමෙන් පොත් කවරයක්
6) පෝස්ටරයක් / කොඩියක් / බිත්ති සැරසිල්ලක්

මෙම අභ්‍යාස උචිත භාවය හා පුද්ගල කැමැත්ත දක්ෂතාවය අනුව විවිධත්වයෙන් යුතුව ඉදිරියට මෙහෙයවිය යුතුය. කිසිම අභ්‍යාසයක් දුෂ්කර නොවිය යුතුය. සෑම එකක්ම ප්‍රිතිය සතුට දනවන්නක් විය යුතුය.

4. පුද්ගලානුබද්ධ අභ්‍යාස

ඉහත අභ්‍යාසයම තවත් දියුණු කර ගනිමින් ඒ ඒ පුද්ගලයාට ගැලපෙන අභ්‍යාසය තෝරා දීම හා ඒ කරා ඔවුන් මෙහෙයවීමට තරම් අවබෝධයක් මේ වන විට ලබා ඇති නිසා එය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම යෝග්‍ය වේ. විවිධ දිය සායම් - ශිල්ප ක්‍රම - ඇක්‍රලික් රෙදි මත ඇඳීම - ෆැබ්‍රික් වර්ණ අභ්‍යාස - වියුක්ත වර්ණ අභ්‍යාස වැනි සතුට දනවන නිර්මාණාත්මක අභ්‍යාස කෙරේ එකිනෙකා යොමු කිරීම තුලින් ඔවුන් තුල පෞද්ගලික මානසික විපර්යාසයක් ඇති කිරීම මෙමගින් කල හැක. මැටි හෝ පල්ප මගින් මූර්ති අර්ධ උන්නත ආදී ඉතා සතුට දනවන ගොඩ නැගීම් වෙත ද යොමු කල හැක.

මෙය සමස්ථ කාලය තුලම ඉතා දැඩි නිරීක්ෂණයකින් තිබිය යුතුය. ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත - සතුට - වර්ධනය ආදිය ගැන ඉතා උවමනාවෙන් සොයා බැලිය යුතුය. කිසිවෙක් කම්මැලිකමින් - ඕනෑවට එපාවට - උදාසීනව කටයුතු කරයි නම් වහාම අභ්‍යාස හා වර්ණ මාරු කල යුතුය. ඇඳීමෙන් - කැපීමකට - කැපීමෙන් - ඇලවීමකට එයින් නිර්මාණයකට ගොඩ නැගිමකට ආදී වශයෙන් උචිත පරිදි අභ්‍යාස වෙනස් කල යුතුය.

මානසික චිත්ත වේගී උද්දීපනය - නිර්මාණ සතුට - චිත්ත සංතුෂ්ටිය - ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීමේ අරමුණ කරා සියල්ල මෙහෙයවීම මූලික පරමාර්ථය ලෙස සිතා ගෙන මෙම සියලු අභ්‍යාස මෙහෙයවීම ඉතා වැදගත් වේ.

චිත්‍ර කලාව හා වර්ණ ප්‍රතිකාර විද්‍යාව

චිත්‍ර කලාව යනු තනිකරම වර්ණ මත ගොඩ නැගුණු කලාවකි. චිත්‍ර කලාවේ මූලිකාංග ලෙස සලකනු ලබන රේකා - හැඩතල යනු වර්ණ පදනම් කර ගෙන ගොඩනැගුණු සංකල්පයකි. රේඛාව යනුද වර්ණමය. හැඩතල යනු රේඛාව විවිධ වර්ණ වලට භාවිත කිරීමයි. අවසාන විග්‍රහයේදී මුලු මහත් චිත්‍ර කලාවම රඳා පවතින්නේ වර්ණ මතය.

වර්ණ යනු හිරු එලියේ වර්ණ මාලාවයි. අපගේ ඇසට විවිධ වර්ණ පෙනෙන්නේ හිරු එලිය නිසාය. වර්ණ නිපදවන්නේ හිරුඑලිය විසිනි. අඳුරු පසුබිමක රාත්‍රී කාලයේ වර්ණ නොපෙනේ. වර්ණ පෙනීම යනු විවිධ ද්‍රව්‍ය විසින් හිරු එලියේ වර්ණ උරා ගැනීම හා පරාවර්තනය මගින් සිදු කෙරෙන ක්‍රියාවලියකි. කොලපාට යනු හිරු එලියේ ඇති වර්ණ වර්ණාවලියේ සියලු වර්ණ උරාගෙන කොලපාට පරාවර්තනය කිරීමයි. මේ අයුරු ලොව ඇති සියලු වර්ණ නිපදවන බලවේගය හිරු එලිය බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇති සත්‍යයකි. හිරු එලියේ ඇති වර්ණ දේදුන්න ඇසුරින් දැකිය හැක. එනම් රතු, කහ, තැඹිලි, නිල්, කොල, දම්, ගැඹුරු නිල් *(Red, Orenge, Yellow, Green, Blue, Indigo, Violet)* යන වර්ණයි. මේ සියලු වර්ණ වල එකතුව සුදු පාටයි. මේ සියලු වර්ණ නොමැති බව යනු කලු පාටයි. හිරු එලිය සුදු වර්ණයෙන් යුක්ත වී ඇත්තේ සියලු වර්ණ වල සංයුතිය එතැන ඇති නිසාය.

මේ සියලු වර්ණ වලට විශේෂ වූ ශක්තියක් ඇත. ඒ හිරු එලියේ ශක්තියයි. හැම ජීව ශක්තියක්ම, ජීවියෙක්ම උපත ලබන්නේ හා පවතින්නේ හිරු එලියේ ශක්තිය නිසාය. හිරු එලිය සතුව පවතින සමස්ථ ශක්තිය විභේදනය කල විට වර්ණ ලෙස වෙන්

වෙන්ව දැකිය හැක. ඇසට නොපෙනෙන තවත් වර්ණ දෙකක් හිරු එලියේ ඇත. එනම් පාරජම්බුල *(Altra violet)* හා අධෝරක්ත *(Infer red)* යන වර්ණයි.

මෙම වර්ණ මාලාව සතු සුවිශේෂී ගුණ හා ශක්තීන් මිනිස් හා සියලු ජීව ශක්තීන් වෙතට සෘජුවම බලපානු ලබයි. මෙම වර්ණ ශක්තිය රශ්මි තරංග ලෙස නිරන්තරව විහිදෙමින් ඇත. නූතන විද්‍යාව විසින් මෙම වර්ණ රශ්මි තරංග වල ශක්තිය ගණනය කර ඇත. ඒ අනුව පහත සඳහන් ලෙස ඒ ඒ වර්ණ වල ශක්තිය ගණනය සඳහන් වේ. මෙම ශක්ති මාපක ඒකක *Amstrom units* ලෙස හැඳින්වේ.

දම්	*Violet*	-	*4300*	-	*4600*
නිල්	*Blue*	-	*4700*	-	*5000*
කොල	*Green*	-	*5000*	-	*5500*
කහ	*Yellow*	-	*5800*	-	*5900*
තැඹිලි	*Blue*	-	*5900*	-	*6000*
රතු	*Red*	-	*6000*	-	*6700*

විද්‍යාඥයන් විසින් මෙම ප්‍රධාන වර්ණ මාලාව කොටස් දෙකකට බොදා ඇත. එනම් එම වර්ණ වල චරිත ස්වභාවය අනුවයි. සාමකාමී වර්ණ ලෙස දම් - නිල් - කොල වර්ණත් උත්තේජක වර්ණ ලෙස කහ - තැඹිලි - රතු වර්ණත්ය.

මෙම වර්ණ වලට සුවිශේෂී වූ චරිත ශක්ති ඇත. එම චරිත ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම සඳහා දිගු කලක් තිස්සේ පෙරදිග අපරදිග විවිධ පරීක්ෂණ පවත්වා ඇති අතර වර්තමානයේ එය තහවුරු විද්‍යාවක් බවට පත්ව ඇත. වර්ණ මගින් රෝග සුවපත් කිරීම සඳහා වර්ණ වෛද්‍ය විද්‍යාවක්ද *(Colour therapy)* එමගින් බිහි කර ගෙන ඇත.

වර්ණ ප්‍රතිකාර විද්‍යාවේ ඉතිහාසය

මෙම විෂයට දීර්ඝ කාලීන ඉතිහාසයක් ඇත. මෙහි මූලාශ්‍ර තොරතුරු අතර මිසර ග්‍රීක යුග වලදී ගුප්ත විද්‍යාවක් ලෙස වර්ධනය වූ අයුරු සඳහන් වේ. ඊට සමගාමීව පෙරදිග ආදී දර්ශන තුලද මේ පිළිබඳ තොරතුරු හමුවේ. ඉන්දියාවේ වේද දර්ශනය ඇසුරින් උපන් සූර්ය වන්දනාව එක් අතකින් හිරු එලිය තුලින් ජීවිතය හා සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීමේ පිලිවෙතක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. හිරු එලියේ සිට සූර්වන්දනාවේ යෙදීම හා භාවනාව තුලින් සිත සමාධිගත වීම මෙන්ම හිරු රශ්මිය ශරීරය තුලට ඇද ගැනීම සිදු වේ. එයින් විවිධ රෝග සුවපත් වන බව පුරාණ ඉන්දියානුවන් විශ්වාස කළේ ගුප්ත විද්‍යාවක් ලෙසය. නමුත් වර්තමානයේ එය භෞතික විද්‍යාවක් ලෙස වර්ධනය වී ඇත. එය සිදු වූයේ 8 - 9 සියවස් වලදීය. යුරෝපයේ විද්‍යාව බිහි වී වර්ධනය වන විට වෛද්‍ය විද්‍යාව දියුණු විය. මෙම වෛද්‍ය විද්‍යාව තුලට වර්ණ ප්‍රතිකාර විද්‍යාවද විවිධ පර්යේෂණ මගින් පෝෂණය කරන්නයට විවිධ රට වල විද්‍යාඥයින්ට හැකි විය. 19 - 20 සියවස් වලදී මෙම විෂයේ විශාල දියුණුවක් දැකිය හැකි විය.

1876 දී **ඔගස්ටිස් ප්ලෙසන්ටන්** *(Augusts Pleasanton)* විසින් **"නිල් හා හිරු එලිය"** *(Blue and sunshine)* නම් ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශයට පත් වීම සමග බොහෝ තොරතුරු ලොව හෙලි වන්නට විය. එමගින් වර්ණ, ගස් වලට හා සතුන්ට මෙන්ම මිනිසුන්ට බලපාන අයුරු විද්‍යාත්මකව ගවේශනය කර ඇත. වර්ධනය වන පැලැටියකට නිල් වර්ණය ලබා දීමෙන් හොඳින් වැඩෙන බව ඔහු සොයා ගෙන ඇත. එනේම සමහර කෘමි රෝග පස නිසා ඇති වන කෘෂි රෝග මර්ධනයටද මෙම ආලෝක තරංග භාවිතා කිරීම ඵලදායී වන බව සොයා ගෙන ඇත. මිනිස් සිරුරේ වේදනා අඩු කිරීමේ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස නිල් ආලෝක තරංග භාවිතා කිරීම ඔහු සොයා ගත් තවත් දෙයකි. ඇතැම් රෝග සුවපත් කිරීමටද නිල් වර්ණයට හැකි බව ඔහු මෙමගින් පෙන්වා දී ඇත.

1877දී **කීර්තිමත්** වෛද්‍යවරයෙකු වූ සෙත් පැස්කෝස්ට් *(Dr. Seth Pascoast)* "නිල් හා රතු වර්ණය" *(Red and blue light)*

නමින් පොතක් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි. 1878 දී එඩ්වන් බැබිට්ස් *(Edwin Babbits)* විසින් ද "ආලෝකය හා වර්ණ මූලධර්ම" *(The principls of light and colours)* නමින් පොතක් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි. මෙහිදී දෙවන මුද්‍රණය 1896 දී ප්‍රකාශයට පත් වූ අතර එය ලෝක අවධානයට යොමු විය. මෙම පොත මගින් ආලෝකය හා වර්ණ ගැනත් වර්ණ වලින් රෝග සුවපත් කිරීම ගැනත් ජීවීන් කෙරෙහි වර්ණ වල බලපෑම ගැනත් න්‍යායන් රැසක් එළිදරව් කරනු ලැබීය.

මිනිස් සිරුරේ ලේ ගමන් කිරීම ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය ආදියට වර්ණ වල බලපෑම පිළිබඳ පර්යේෂණ රැසක්ම සිදු කෙරුණු අතර ශරීරයේ විවිධ අවයව වලට විවිධ ස්ථාන වලට විවිධ වර්ණ ආලෝක ධාරා යෙදීමේ ඇති වන ප්‍රතිඵල හා සංවේදීතා පිළිබඳ ඉතා සියුම් පරීක්ෂණ රැසක්ම සිදු කරන ලදි. හිරු එළිය සෘජුවම මිනිස් සිරුර මත යෙදීම මෙන්ම හිරු එළියේ වර්ණ වෙන වෙනම කාච මගින් යෙදීම තුලින් ඇති වන බලපෑම මෙමගින් පුළුල්ව සොයා බැලින. වර්ණ පිරවූ වීදුරු හරහා හිරු එළිය හා විද්‍යුත් එළිය සිරුරේ රෝගී අවයව හා ඉන්ද්‍රියයන් වෙත යෙදීමෙන් සිදු වන ප්‍රතික්‍රියා පිළිබඳව සියුම් පරීක්ෂණ රැසක්ම මෙමගින් සිදු කරන ලදි. ඒ සියල්ලේ ප්‍රතිඵලය ලෙස වර්ණ මාලාවේ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදුණු අතර උච්චප්‍රබෝධක වර්ණ හා සමබර වර්ණ ලෙස වර්ණ මාලාව හඳුන්වන ලදි. රතු - තැඹිලි - කහ උච්චප්‍රබෝධක වර්ණ ලෙසත් නිල් - දම් - කොළ සමබර වර්ණ ලෙසත් හඳුනා ගන්නා ලදි.

මේ අනුව කරන ලද පරීක්ෂණ වලින් නවතම කරුණු රැසක් ලොවට හඳුනා ගැනීමට හැකි විය. ලේ හා ස්නායු ප්‍රබෝධකයන් ලෙසත් දුර්වල ලේ ගමනාගමනය හා දුර්වල ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වයට වේගවත් ප්‍රබෝධකයක් රතු වර්ණයට මගින් ලබා දිය හැකි බව සොයා ගන්නා ලදි. තැඹිලි මෙන්ම කහ වර්ණද ඊට සමාන මෙහෙයක් ඉටු කරයි.

බ්‍රිතාන්‍ය ඇමරිකාව වැනි රටවල විද්‍යාඥයන්ද මෙම පරීක්ෂණ අනුව යමින් තව තවත් බොහෝ දේ සොයා ගන්නා ලද අතර ඒ සියල්ල තුලින් වර්ණ ප්‍රතිකාර විද්‍යාව පෝෂණය වන්නට විය.

20 වන සියවසේදී මෙම විෂය පිළිබඳව විශේෂ උනන්දුවක් දැක්වූ අතර ජර්මනියේ රුඩොල්ෆ් ස්ටෙනර් *(Rudolph Steiner)* විසින් විශේෂ පරීක්ෂණ ගණනාවක් කරන ලදි. ඔහු විසින් විශේෂිත හැඩ සමග හඬ භාවිතා කිරීම පිළිබඳ අත් හදා බැලීම් රැසක් කරන ලදි. වර්ණ ධාරාවක කම්පන තරංග සිරුර තුල ඒ ඒ ස්ථාන වෙත යැවීම තුලින් ඉන්ද්‍රියන් තුල සිදු වන ප්‍රතික්‍රියාව හා රෝගීන්ට සිදු වන බලපෑම එමගින් සොයා ගන්නා ලදි.

ඔහු කුඩා දරුවන් සම්බන්ධයෙන්ද විශේෂ අධ්‍යනයක් සිදු කර ඇත. දරුවන්ගේ මානසික ශක්ති වර්ධනයට චරිත ශක්තීන් ගොඩ නැගීමට හා නිරෝගීභාවයට වර්ණ බලපාන අයුරු පිළිබඳ කරන ලද පරීක්ෂණ ඉතා සාර්ථක විය. ළදරු පන්ති කාමර වල බහුලව භාවිතා කල යුතු වර්ණ දරුවන්ට අත පත ගෑමට මෙන්ම දැකීමට වඩාත් යොමු කල යුතු වර්ණ පිළිබඳව ඔහු කරුණු ගණනාවක් ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ අනුව ළදරු පන්ති කාමර වල බිත්ති භාණ්ඩ වර්ණ කිරීම පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කර ඇත. ළදරු ඇසුරට හා දැකීමට වඩාත් සුදුසු වර්ණ ලෙස ඔහු හඳුන්වා ඇත්තේ කහ - රෝස - ලා නිල් - ලා දම් - ලා කොල වැනි වර්ණය. මේවා විවිධ හැඩ වලට ගැලපීම් කරමින් බිත්ති වර්ණ කිරීම සුදුසු බව ඔහු ප්‍රකාශ කර ඇත .

මෙම වකවානුවේම බ්‍රිතාන්‍යයේ වර්ණ විද්‍යාගාර පාසලේ තියෝ ගිම්බල් *(Theo Gimbel)* විසින් මෙම න්‍යාය තවදුරටත් පෝෂණය කරමින් වැඩි දියුණු කළේය. බේසල් විශ්ව විද්‍යාලයේ *(Basle Univercity)* මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය මැක්ස් ලූෂර් මෙම වර්ණ න්‍යාය මූලික මනෝ විද්‍යා සිද්ධාන්ත සමග ගැලපීමට උත්සාහ කළ අතර එයින්ද සාර්ථක ප්‍රතිඵල නෙලා ගන්නා ලදි.

ශාරීරික හා මානසික රෝග විනිශ්චය හා ප්‍රතිකාර සඳහා වර්ණ භාවිතය ගැන ඔහු විශේෂ විමර්ෂණයක් කර ඇත. රෝග විනිශ්චයේදී රෝගියාගේ වෘත්තීය වැඩ කරන කාලය ඔහු වැඩියෙන්ම ඇසුරු කරන වර්ණ හිරු එළියේ හා අඳුරේ බලපෑම වැඩියෙන් ලැබෙන අවස්ථා ආශා කරන වර්ණ ආදිය සොයා බැලීම තුලින් රෝග විනිශ්චයට යම් එළියක් ලැබෙන බව ඔහු ප්‍රකාශ කරන ලදි.

ලූෂර්ගේ න්‍යායට අනුව 1940 දී රුසියන් විද්‍යාඥ එස්. වී. ක්‍රැකෝව් *(S. V. Krakov)* එය තවදුරටත් වර්ධනය කරමින් තවත් පරීක්ෂණ ගණනාවක් කරන ලදි. ඒ අනුව රතු වර්ණය සිරුරේ ස්නායු පද්ධතියේ ස්වභාවය උද්දීපනය කරන බවත් නිල් වර්ණය ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධව ක්‍රියා කරන බවත් සොයා ගන්නා ලදි. 1958 දී ඇමරිකාවේ රොබට් ජෙරාඩ් *(Robert Gerad)* තම පරීක්ෂණ තුලින් මෙම මතය තහවුරු කර ඇත. රතු වර්ණය හැඟීම් උද්දීපනය කරන බවත් නිල් වර්ණය හැඟීම් සාමකාමී කරන බවත් ඔහු තහවුරු කර ඇත. මේ අනුව රතු වර්ණය තුලදී රුධිර පීඩනය ඉහළ නගින බවත් නිල් වර්ණයේදී පහත බහින බවත් සොයා ගන්නා ලදි. මේ තුල සිදු වන වර්ණ තරංග වෙනස් වීම ඉතා සියුම්ව සිදු වන අයුරු සොයා ගන්නා ලදි. මේ අනුව රතු හා නිල් වර්ණය විවිධ කාල වලදී විවිධ ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා භාවිතා කල හැකි බව ජෙරාඩ් නිගමනය කරන ලදි. රුධිර ගමන් පාලනයට වර්ණ යොදා ගත හැකි බව තවදුරටත් නිගමනය කරන ලදි. ඒ අනුව අධිරුධිර පීඩනය පාලනයට නිල් වර්ණයත් අවරුධිර පාලනයට රතු වර්ණයත් භාවිතා කළ හැකි බව පරීක්ෂණ මගින් තහවුරු කරන ලදි.

වර්ණ මගින් ස්නායු පද්ධතියට ඍජු බලපෑම් කළ හැකි බව වෛද්‍ය හැරී වෝල්ෆෝත් *(Harry Walforth)* විසින්ද සොයා ගන්නා ලදි. වෛද්‍ය ජෝන් ඔට් *(John Ott)* කරන ලද පරීක්ෂණද මේ අතර වැදගත් වේ. ඔහු සතුන් පැලෑටි සම්බන්ධයෙන් කරන ලද අධ්‍යනයන්ද ඉතා ඵලදායී ඒවා විය. ඔහු පැලෑටි හා කුඩා සතුන් වෙත රතු ආලෝක ධාරා යොදා කරන ලද පරීක්ෂණ වලදී ඒවායේ වර්ධන වේගය අධික වන බව සොයා ගන්නා ලදි. රතු වර්ණය තුලදී සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා හතර ගුණයක වර්ධනයක් ඇති බව දක්නට ලැබුණි. එමෙන්ම කොල වර්ණයේදී වර්ධන වේගය අඩු වන බවද දක්නා ලදි. රතු වර්ණයේදී සිදු වන වර්ධනය අස්වාභාවික බවද මෙයින් පිළිබිඹු විය. ඒ අනුව රතු වර්ණ භාවිතය සිදු විය යුත්තේ අනවශ්‍ය බව හා උචිත බව අනුව පමණක් යනුවෙන් නිගමනය විය. නිල් වර්ණය සාමාන්‍ය වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. නිල් වර්ණයේදී උස් හා ඝන පැලෑටි අඩු වර්ධනයක් පෙන්නුම්

කරයි. එමෙන්ම මීයන් වැනි සතුන්ද නිල් හා රතු වර්ණයේදී දෙවිදියක වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන බවද සොයා ගෙන ඇත. නිල් වර්ණයේදී සාමාන්‍ය හා රතු වර්ණයේදී අධි වර්ධනයක් ඇති බව සතුන් අරභයාද පොදු බව සොයා ගෙන ඇත. රතු, තැඹිලි වර්ණ වලදී මෙම සතුන් සනව මහත්ව වර්ධනය වන බවත් නිල් කොල වර්ණයෙදී සාමානය හා අඩු වර්ණයක් පෙන්නුම් කරන බවද නිගමනය වී ඇත.

1950දී කරන ලද පරීක්ෂණ වලදී නොමේරූ ළදරුවන් හිරු එළියට නිරාවරණය කිරීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත් කර ගෙන ඇති බව සොයා ගෙන ඇත. මෙහිදී සිදු වන්නේ හිරු එළියේ වර්ණ ශක්තීන් ළදරු සිරුර තුළට ඇද ගැනීමයි. රාත්‍රී කාලයේ සුදු එළිය දිගටම යෙදීමෙන් රුධිර වර්ධනය සමබරව තබා ගත හැකි බව තහවුරු වී ඇත. නිල් එළිය යෙදීමෙන් තවත් ඵලදායක බව තවදුරටත් සොයා ගෙන ඇත. පාන්ඩුව වැනි ඌණ පෝෂණ තත්වයන් වලදී ළදරු සිරුරට නිල් එළිය භාවිතා කිරීම අද වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිගත් මතයකි. සිරුර කහ පාට වීමෙන් ළදරුවන් තුළ මෙම ඌණපෝෂණ තත්වය පෙන්නුම් කරයි. මෙවන් අවස්ථා වල නිල් - දම් ආලෝක ධාරා සිරුර මත යෙදීම අද භාවිතා කරන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි.

එමෙන්ම දීප්තිමත් සුදු ආලෝක ධාරාව විවිධ රෝග ගණනකට හිතකර බවද සොයා ගෙන ඇත. පිළිකා සෛල වර්ධනය නවතා ලීමට පවා එමඟින් කළ හැකි බව සොයා ගෙන ඇත.

වෛද්‍ය මැක් ඩොනල්ඩ් *(Dr. Mc Donald)* කළ පරීක්ෂණ වලින් පාණ්ඩුව පමණක් නොව ආතරයිටීස් වැනි රෝග වලට පවා නිල් ආලෝක ධාරා යෙදීම සුදුසු බව සොයා ගෙන ඇත. නිල් එළිය විනාඩි 15ක් පමණ යෙදීමෙන් වේදනාව අඩු වන බවද සොයා ගෙන ඇත. නිල් වර්ණ ආලෝක ධාරා මගින් පිළිකා - තුවාල - මස් පිඩු වේදනා - පටල ඉරීම් - සමේ රෝග - පෙනහළු ආබාධ සුව කළ හැකිබව 1990 ඇමරිකා වාර්ෂික විද්‍යා සමුළුවේදී ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි. ශාරීරික මානසික ව්‍යාධීන් බොහොමයකට නිල් වර්ණය මගින් සුවය ලබා දිය හැකි බවද එහි නගමනය වී ඇත.

රතු ආලෝක ධාරා මගින් මිග්රේන් - හිසරදය පිළිකා සුවය ගෙන දිය හැකි බවද මෙමගින් තවදුරටත් ප්‍රාකාශයට පත් කර ඇත. මේ අනුව විවිධ ආලෝක ධාරා ශරීරය තුළට යැවිය හැකි උපකරණ මෙන්ම හිරු එළියේ විවිධ ප්‍රමිතීන්ට අනුව වර්ණ අනුව බෙදීමට හැකි උපකරණද නිපදවා ඇත.

ඇමරිකාවේ වෛද්‍ය විශේෂඥයින් විසින් ආලෝක සංවේදී වර්ණ රසායන නිපදවා ඒවා ශරීරයේ අවශ්‍ය තැන් වලට යවා ඒ මතට ආලෝකය යොමු කර එමගින් ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමයක්ද සොයා ගෙන ඇත. එය හඳුන්වන්නේ *P. T. D. (Phot Dynamic Therapy)* ආලෝක සංවේදී වර්ණ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය වශයෙනි. මේ ක්‍රමයට රතු වර්ණය භාවිතා කර ඒ මතට ආලෝකය නිකුත් කර පිළිකා සෛල විනාශ කිරීමේ ක්‍රමයක්ද සොයා ගෙන ඇත. මෙම *P. T. D.* ක්‍රමය රෝග විනිශ්චය සඳහාද භාවිතා කිරීමට අත් හදා බැලීම් කර ඇති අතර ඊට සම්බන්ධ ලෝක පරිමාණ පරීක්ෂණයක් රෝගීන් 3000ක් අරභයා වෛද්‍ය තෝමස් ඩෝර්ටි *(Dr. Thomas Dougherty)* විසින් පවත්වා ප්‍රතිඵල අත් කර ගෙන ඇත.

මෙයට සමගාමීව මිනිස් චර්යා සම්බන්ධ වර්ණ වල බලපෑම ගැනද පර්යේෂණ සිදු කර ඇත. අලුතින් ඉදි කළ බන්ධනාගාරයක ඇතුළත බිත්ති හා ආලෝකය ලැබෙන ජනෙල් විවිධ වර්ණ යොදා කරන ලද පරීක්ෂණයකින්ද සාධනීය ප්‍රතිඵල ලබා ගෙන ඇත. රතු - කහ දම් - නිල් කොල ආදී විවිධ වර්ණ විවිධ අයුරින් මෙසේ පරීක්ෂණයට භාජනය කර ඇත. ඒ ඒ වර්ණ තුළ ජීවත් වූ හිරකරුවන්ගේ චර්යාවන් වෙනස් වන අයුරු එමගින් නිරීක්ෂණය කර ඇත. රතු - කහ වර්ණ තුළ ජීවත් වූ හිරකරුවන් නොසන්සුන් - දඩබ්බර හැසිරීම් ප්‍රකාශ කළ අතර නිල් - කොල වර්ණ තුල ජීවත් වූවන් සන්සුන් චර්යා ප්‍රකාශ කර ඇත. මෙමගින් කරන ලද විද්‍යාත්මක සොයා බැලීම් වලදී ශරීරවල ස්නායු උත්තේජනය මස් පිඬු ක්‍රියාකාරීත්වය ආදිය වෙනස් වන අයුරු දැන ගත හැකි විය. රතු වර්ණය තුලදී 13.5%ක අධික සංවේදීතාවයක් ප්‍රකට කර ඇත. සියයට 5.8 සිට 13.5 දක්වා ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වන බවද සොයා ගෙන ඇත. මෙම නිර්නායක අනුව වර්ණ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය

ක්‍රීඩකයන් සඳහා භාවිතා කිරීමට සුදුසු බවද නිගමනය කර ඇත. කෙටි දුර ධාවනය වැනි ශක්තිය විදහාලන ක්‍රීඩකයන්ගේ මස් පිඬු ක්‍රියාකාරීත්වයට මෙම ක්‍රමය භාවිතා කළ හැකි බව නිගමනය කර ඇත. ක්‍රීඩකයන්ගේ ඇඳුම් වල වර්ණය ඔවුන්ගේ විවේක හා ව්‍යායාම් පරිසර වල වර්ණ යෙදීම ගැනද විශේෂ අවධානය යොමු කිරීම ගැනද සොයා බලා ඇත. තැන්පත් එහෙත් ශක්තිමත් හා ඒ ශක්තිය දිගු වේලාවක් දරා ගැනීම ආදී ක්‍රීඩාවන්ට නිල් කොල දම් වැනි වර්ණ සුදුසු බවද මේ නිගමන අතර විය.

මේ සියලු දේ තුළින් පුද්ගලයන්ගේ මානසිකත්වය - චරිත ලක්‍ෂණ - පෞරුෂ ලක්‍ෂණ ආදියටද වර්ණ බලපාන අයුරු නිගමනය කෙරුණි. මෙම මතවාදයට අනුව යහපත් සමාජශීලී ප්‍රිය චරිත ලක්‍ෂණ ගොඩ නැගීමටත් වර්ණ භාවිතා කර ඇති බවට නිගමනය කෙරී ඇත. විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන්ගේ සමබර මානසිකත්වය - යහපත් සමාජශීලී චරිත ගොඩනැගීමෙහිලා වර්ණ ප්‍රමුඛ කාර්යයක් ඉටු කරන බව මෙම අධ්‍යනයන්ගේ නිගමනය වී ඇත. ඇඳුම් භාවිතා කරන භාණ්ඩ - ජීවත් වන පරිසරය තුළින් මෙම තත්වය ගොඩ නැගිය හැක. මෙවන් යහපත් චරිත ශක්තියක් ඇති හා සමබර මානසිකත්වයක් සඳහා ලානිල් - ලාකොල - රෝස - ලාදම් වැනි වර්ණ බෙහෙවින් බලපාන බව සොයා ගෙන ඇත. එමෙන්ම එම වර්ණවලට කෙනෙක් ප්‍රිය කරයි නම් එයින් ඔහුගේ චරිතයේ ඇති ප්‍රසන්න ගුණයද හඳුනා ගත හැක. චිත්‍ර ඇඳීමේදී කුඩා දරුවෙක් වැඩි ආශාවක් දක්වන වර්ණ තුළින් ඔවුන්ගේ සිතුම් පැතුම් පෞරුෂ ස්වභාවය හඳුනා ගත හැක. එමෙන්ම ඔවුන් තුළ යහපත් චරිතයන් ගොඩ නැගීමද ඉහත කී වර්ණ භාවිතයෙන් කළ හැක. මේ අනුව රෝග ප්‍රතිකාර සඳහා පමණක් නොව ළමා අධ්‍යාපනයටද මෙම වර්ණ විද්‍යාව භාවිත කළ හැකි බව පෙනේ.

මොළයේ ස්නායු හා හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වයට වර්ණ හා ආලෝක ඍජුවම බලපාන බවද මේ සියල්ල තුළින් අනාවරණය කර ගෙන ඇත. ඇමරිකානු මනෝ වෛද්‍ය හෙලන් අයලන් *(Helan Ivlen)* වර්ණ කණ්ණාඩි පැළඳීම තුළින් විවිධ මානසික ශක්තීන් හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් සිදු වන බව 1995 හෙළි කල අතර එය බ්‍රිතාන්‍ය

වෛද්‍ය පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය විසින්ද පිළිගෙන ඇත. දීප්තිමත් කහ - රෝස - කොල - නිල් ආදී වර්ණ විවිධ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා භාවිත කළ හැක. විවිධ රෝග විවිධ මානසික තත්වයන් සමනය කිරීම සඳහා මෙම වර්ණාලේපිත කණ්නාඩි යෝග්‍ය බව එම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය නිගමනය කර ඇති අතර මනෝ හා කායික වෛද්‍ය උපදෙස් මත එවන් කාච පැළඳීමෙන් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක.

වර්ණ හා සම්බන්ධ මිනිස් චරිත ලක්‍ෂණ සිතුම් පැතුම් පිළිබඳ විවරණයක්ද යුරෝපයේ මෙන්ම පෙර අපර දෙදිගම වෛද්‍ය හා මනෝ වෛද්‍ය දර්ශක පර්ෂද විසින් සනාථ කර ඇත.

මේ අනුව බැස ගත හැකි අනෙක් නිගමනය වන්නේ චිත්‍ර කලාවද වර්ණ ප්‍රතිකාරකයක් ලෙස භාවිත කල හැකිය යන්නයි. වර්ණ වල බලපෑම ඇස හරහා මෙන්ම ඇඟිලි හරහාද චිත්‍ර ඇඳීමේදී සිදු වේ. චිත්‍ර ඇඳීමේ නිරත වන්නා භාවනාවකට යොමු වේ. වර්ණ තුල ජීවත් වේ. එම වර්ණ මොලය හරහා සංවේදී වීම තුළින් විවිධ මානසික ආතතීන් ඇතුළු මානසික හේතු නිසා හට ගන්නා රෝග සුවපත් කිරීම සිදුවේ. චිත්‍ර ඇඳීම රෝග සුවපත් කිරීමේ මාධ්‍යක් ලෙස භාවිත කරන්නේ මෙම විද්‍යාත්මක පදනම මත පිහිටාය.

වර්ණ ප්‍රතිකාර විද්‍යාව සෘජුවම චිත්‍ර කලාව හා සම්බන්ධ වන අතර චිත්‍ර නිර්මාණයද රෝග ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා කළ හැක. එය හඳුන්වන්නේ මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව *Art therapy* නමිනි.

වර්ණ ප්‍රතිකාර හා වර්ණ චරිත

වර්ණ පිළිබඳ සංවේදී ගුණයක් මොලයේ ඇත. ඕනෑම වර්ණයකට මොලය අදාල අයුරින් ප්‍රතික්‍රියා සංඥා නිකුත් කරයි. මෙම වර්ණ ශරීර ස්පර්ශය හෝ දැකීම අනුව හෝ ආලෝක කදම්බ ලෙස හෝ මොලයට සංඥා ලැබෙන අතර ඒ සැනින් ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම මොලයේ ස්වභාවයයි. මොලයේ ප්‍රතිචාරයන්ට අනුව අවශ්‍ය හෝර්මෝන නිපදවීම පිටියුටරි ග්‍රන්ථය හා නිර්නාල ග්‍රන්ථි මගින් සිදුවේ. හෝර්මෝන මගින් නිපදවන රසායන ස්නායු සංවේදක ලෙස ක්‍රියා කරයි. ස්නායු හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ඊට අනුකූලව ක්‍රියා කෙරේ. පිටියුටරි - තයිරොයිඩ් - පැරාතයිරොයිඩ් ඇතුළු සියලු ග්‍රන්ථි හා ඩිම්බ කෝෂ අග්න්‍යාස - වෘෂණ කෝෂ ඇතුළු සියලු ග්‍රන්ථි මෙමගින් උද්දීපනය වේ. විවිධ ප්‍රතික්‍රියා හා හැඟීම් උද්දීපනයටද මෙය බලපානු ලබයි. මෙම ක්‍රියා දාමය වර්ණ සම්බන්ධව ක්‍රියා කරන අයුරු මේ වන විට වෛද්‍ය විද්‍යාව සොයා ගෙන ඇත. යම් යම් ප්‍රතිකාර සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධීය වර්ණ ලෙස කහ - නිල් - කොල යන වර්ණ භාවිත කරනු ලැබේ. කහ වර්ණය සතුට දනවයි. කොල යනු ස්වභාව ධර්මයේ වර්ණය වන අතර එය සියල්ල සමනය කරයි. නිල් වේදනා නසන සෞම්‍ය ගුණයක් ප්‍රකාශ කරයි.

වර්ණ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය භාවිත කරන වෛද්‍යවරු රෝග විනිශ්චය සඳහාද වර්ණ යොදා ගනී. රෝගියාගේ ඉතිහාසය - දෛනික චර්යා ආදිය විමසීමේදී ඔහු සිටින කාමරයේ වර්ණ - අවට ඇති වර්ණ වඩාත් වැඩි කාලයක් ඇසුරු කිරීමට සිදුව ඇති වර්ණ ආදිය ගැන අවධානය යොමු කිරීමෙන් කිසියම් පූර්ව විනිශ්චයට වෛද්‍යවරයාට පැමිණිය හැක. යම් විදියකින් රෝගියාට

තම පරිසර වර්ණය නොගැලපීමක් සිදුව ඇති බව වෛද්‍යවරයාට වැටහී ගිය හොත් ඔහු මුලින්ම කරන්නේ එම පරිසරයේ වර්ණ වෙනස් කරීම හෝ සුදුසු වර්ණ සහිත පරිසරකට රෝගියා ගෙන යාමයි. මෙවන් වෛද්‍යවරු තම සායනික කටයුතු කරන ස්ථානයේ අවශ්‍ය වෙනස්කම් කරමින් අවශ්‍ය වර්ණ පරිසරයක් ගොඩනැගීමේ පහසුකම් සලසාගෙන ඇත. ඉන්පසු රෝගියා පිළිබඳව සියුම් අධ්‍යනයක් කරනු ලැබේ. වර්ණ සහිත පරිසරය වෙනස් වූ පසු රෝගියාගේ කතාව මුහුණේ ඉරියව් ආදිය තුළින් මෙම නිරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබයි. ඉතා සියුම් වෙනස්කම් රෝගියා තුළ සිදු වන බව වෛද්‍යවරු සියුම්ව හඳුනා ගනිති. මේ අනුව පහත සඳහන් ප්‍රතිචාරයන්ගෙන් සංවේදීතාවයන් හඳුනාගනු ලබයි.

රතු - උණුස්ම - දැවිල්ල
තැඹිලි - මද උණුසුම
කහ - මන්දෝත්සාහී බව
කොල - සහනය
දම් - සිසිලස

තැඹිලි යනු ශක්තිය උත්පාදක වර්ණයකි. තැඹිලි සහ කහ විරේක ගතියක්ද පෙන්නුම් කරයි. ශරීරයට සුවදායක වෙනසක් ඇති කරයි. මෙම වර්ණ වකුගඩු ආසාදන වලට මුත්‍රා පිරිසිඳුවට බලපානු ලබයි. මෙම වර්ණයෙන් යුතු අහාර අනුභවය හා බීමද එක් වර්ණ ප්‍රතිකාර විදියකි.

වර්ණ වලට හිමි චරිත ලක්ෂණ

දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ කරන ලද විවිධ පර්යේෂණ වලට අනුව වර්ණ පිළිබඳ විද්‍යාත්මක තොරතුරු හා නිගමන රැසක්ම ලොව හමුවට පත්ව ඇත. වර්ණ භාවිත කරමින් ප්‍රතිකාර කිරීම විවිධ අංශ වලින් අද දියුණුවට පත්ව ඇත. බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ විවිධ අංශ වල ආලෝක තරංග - විද්‍යුත් තරංග - කිරණ ආදිය තුලින් වර්ණ භාවිත කරමින් රෝග විනිශ්චය හා ප්‍රතිකාර කිරීම අද ඉතා දියුණු මට්ටමට පත්ව ඇත. මීට අමතරව වර්ණ ප්‍රතිකාර යනුවෙන් වෙනම වෛද්‍ය ක්‍රමයක්ද බිහිව වර්ධනය වී ඇත. බටහිර

හා පෙරදිග දිගු කාලීන ගවේෂණ හා නූතන සොයා ගැනීම් අනුව පොදුවේ වර්ණ වල ඇති විශේෂ ගුණ හා චරිත ලක්ෂණ හඳුනා ගෙන ඇත. පැලැටි - සතුන් හ මිනිසා අරභයා කරන ලද විවිධ පර්යේෂණ වලින් එම මත තහවුරු වී ඇත.

රතු වර්ණය

රතු යනු හැඟීම් ආශාවන් උද්දීපනය කරන වර්ණයකි. බලය උද්යෝගය වැනි ශාරීරික මානසික තත්වය ප්‍රකාශ කරනු ලැබේ. මෙම වර්ණයට සතුට ප්‍රීතිය ආදරය වැනි මානසික තත්වයන් උද්දීපනය කළ හැක. සතුන්ගේ මූලික සත්ව ගුණ මෙන්ම එය උද්දීපණය කළ හැකි ගුණයද රතු වර්ණය සතුව පවතී. මූලික ශාරීරික ආශාවන්ට රතු වර්ණය සම්බන්ධ වේ. මෙම වර්ණයම ගුණයෙන් අඩු වන විට රෝස පැහැය ගනී. එය මව් සෙනෙහස ආදරණියත්වය - දයාබර බව ප්‍රකාශ කරයි. උණුසුම් පෞරුෂයද රතු වර්ණයෙන් ප්‍රකාශ වන චරිත ගුණයකි. මොලයේ හෝ හදවතේ කිසියම් උත්තේජනයක් වන විට ලේ ගමන වෙනස් වේ. එය ශරීරය තුලින් ප්‍රකාශ වන්නේද රතු වර්ණය මගිනි. අධික කෝපය - ලැජ්ජාව - බිය ආදී විශේෂ ආවේග වලදී මුහුණ කන් වැනි සියුම් ස්ථාන රත් පැහැයට හැරේ. ප්‍රකෝපකාරී තත්වයන් උත්තේජනයන් මෙන්ම එහි ප්‍රතිපක්ෂය වන බිය - තැතිගැන්ම - පසුබැස්ම - ආදියේදී ද රත් පැහැ ගැන්වීම සිදු වේ. මානසික ප්‍රශ්න වලදී මෙම රත් පැහැය ප්‍රකාශ වීම සිදු වේ.

තැඹිලි වර්ණය

ප්‍රබෝධමත් උත්තේජක වර්ණයකි. මෙය රතු වර්ණයට වඩා විනිත සන්සුන් චරිත ලක්ෂණ නිරූපණය කරයි. සතුට - ප්‍රසන්න බව - ප්‍රිය මනාප බව - උද්යෝගය - ප්‍රීතිමත් මානසිකත්වයන් මෙම වර්ණයේ චරිත ලක්ෂණ වේ. එය උසස් අධ්‍යාත්ම ශක්තිය ද ප්‍රකාශිතයි.

කහ වර්ණය

මෙය පොදුවේ සතුට ප්‍රීතිය දනවන වර්ණයකි. ප්‍රිය මනාප බව - ආදරය මෙහි ගැබ්ව ඇත. සාමකාමී ගුණය - විවේක ගුණය මෙන්ම අධිෂ්ඨානය සහිත ප්‍රතිභාවද මෙහි චරිත ලක්ෂණ වේ. මෙය හිරු එළියේ ඇති දීප්තියේ ප්‍රබලම ප්‍රකාශ වන වර්ණය වේ. අඳුරු කාමර හිරු එළියෙන් තොරව දීප්තිමත් වන සේ එළිය කළ හැක්කේ මද කහ වර්ණයෙනි. සියලු වර්ණ අතර ඉක්මණින් ඇසට පෙනෙන්නේ කහ වර්ණයයි. නහර සිනායු ප්‍රබෝධමත් කරන ගුණය කහ පාට සතු වේ. පළතුරු වල පැහැයද බොහෝ විට කහ පැහැයයි. ඒවායේ පෝෂණ ගුණය කහ වර්ණයෙන් ප්‍රකාශ වේ. වර්ණ ප්‍රතිකාරයට වර්ණ ආහාරද භාවිත කරනු ලැබේ. කහ පාට පළතුරු එළවළු වර්ග විශේෂිත ප්‍රබෝධක ජීව ගුණය සහිත ආහාර වේ. නමුත් මෙම වර්ණය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අධික වුව හොත් විරුද්ධ ප්‍රතිඵල ගෙන දෙනු ඇත.

කොල වර්ණය

කොල යනු ස්වභාව ධර්මයේ වර්ණයය. කොල පාට වන වදුල - තුරු සෙවන ගතට සිතට ප්‍රිය මනාප වේ. මෙම වර්ණයේද එම චරිත ලක්ෂණ ඇත. සිත පිනවන ගත සනසන මෘදු ගුණයක් කොල වර්ණයේ ඇත. එමෙන්ම මෙම ගුණය අධික වීම කුසීත කම්මැලි ස්වභාවයකට නැඹුරු වේ. ඒ මෙහි ප්‍රති විරුද්ධ පාර්ශවයයි. එහි චරිත ස්වභාවය වන්නේ ආත්මාර්ථකාමී තමාගේ සුවය පමණක් ගැන සිතන ගුණයයි. මෙම වර්ණයේ ඖෂධීය ලක්ෂණය වන්නේ වේදනා නාශක බවයි. අඳුරු කොල පාට වේදනා නාශක සහනදායී ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. අධික කොල පාට මන්දෝත්සාහී මානසික තත්වයකටද යොමු කරයි. සහනදායී ප්‍රබෝධක සන්සුන් ගුණය මෙන්ම ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත වන කම්මැලි - කුසීත - අධෛර්යය - ආත්මාර්ථකාමී ගුණයද මෙහි ඇත. පැහැපත් ලාකොල පාට ඉතා පියකරු වර්ණයකි. එය ප්‍රසන්න ප්‍රබෝධක මානසික තත්වය ඇති කරයි. කොලපාට ආහාර වලද එම ගුණය ඇත.

නිල් වර්ණය

නිල් යනු සාධාරණ - මධ්‍යස්ථ - ප්‍රසන්න - විනීත ගුණය ප්‍රකාශ කරන වර්ණයකි. ලානිල් පාට ඉතා ප්‍රියමනාප සන්සුන් මානසික තත්වයක් ලබා දෙයි. ප්‍රචන්ඩ - චංචල මානසිකත්වයක් ඇති ප්‍රකෝපකාරී ගති ඇති අය සමනය කිරීමට නිල් පාට භාවිතා කිරීම සුදුසු වේ. වර්ණ වෛද්‍ය ක්‍රමය *(Colour therapy)* මෙවන් රෝගීන් සඳහා නිල් පාට පසුබිමක තැබීම එක් ප්‍රතිකාරයක් ලෙස භාවිතා කරයි. නිල් ඇඳුම් ඇඳීමද සුදුසු වේ. කුඩා දරුවන් තුල සන්සුන් ප්‍රිය ප්‍රසන්න - සමාජශීලී මානසිකත්වයක් ගොඩ නැගීම සඳහා ද ලානිල් වර්ණය භාවිතා කිරීම ඉතා සුදුසු වේ. ළමා හා ළදරු පන්ති කාමර හා ළමා ඇඳුම් සඳහා ලානිල් වර්ණය භාවිතා කිරීමෙන් ඉහත කී චරිත ලක්‍ෂණ ළමුන් තුල ගොඩනැගිය හැක. මෙහිදී අධික ලෙස භාවිතා කිරීම පසුගාමී උදාසීන මානසිකත්වයකට යොමු විය හැකි බැවින් අවබෝධයෙන් යුතුව දැණුවත්ව මෙම වර්ණ භාවිතා කළ යුතුය. මෙම මානසික තත්වය සමබර කිරීමට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ රතු - තැඹිලි වැනි වර්ණද අතරින් පතර භාවිතා කළ යුතු වේ.

දම් වර්ණය

මෙම වර්ණය ආත්මීය යහපත් ගුණ ප්‍රබෝධකයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. මිනිසුන්ගේ අධ්‍යාත්මික ගුණ වගකීම - විශ්වාසවන්ත භාවය ආදිය මෙහි චරිත ලක්‍ෂණ වේ. යථාවාදී ලෙස දැකීම - ආත්මශක්තිය ආදී යහපත් ගුණ දම් වර්ණය මගින් ප්‍රකාශිතය. ලාදම් පැහැය ඉතා ප්‍රසන්න මානසිකත්වයක් ගොඩ නගයි. ප්‍රවේගකාරීත්වයේ විරුද්ධ පාර්ශවය වන සන්සුන් සාමකාමී මානසිකත්වය මෙමගින් ප්‍රදානය කෙරේ.

සුදු වර්ණය

සියලු වර්ණ වල එකතුව සුදු වර්ණයයි. සියලු යහපත් අයහපත් ගුණ වල එකතුවද මේ තුල විද්‍යාමාන වේ. යහපත් තැන්පත් සාමකාමී ගුණය මෙහි පොදු ලක්‍ෂණයයි. බුද්ධිමත් බව නිරෝගී බව

සුදු වර්ණයෙහි චරිත ලක්ෂණ අතර ඇත. නිරාශාව - චාම් බවද මෙහි ඇති අනෙක් ගුණ වේ.

කලු වර්ණය

මෙය සුදු වර්ණයේ වරුද්ධ වර්ණයයි. සුදු චරිතයේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පාර්ශවය කලු වර්ණය නියෝජනය කරයි. ශෝකය - දුක - කම්පාව - පසුබෑම මෙමගින් ප්‍රකාශිත මානසික ස්වභාවයයි. කලු වර්ණය යනු හිරු එළියේ සියලු වර්ණ උරා ගැනීම මගින් ප්‍රකාශ කරන අන්ධකාරයයි. කලු අධික වීම අධික උෂ්ණත්වයද ප්‍රකට කරයි. කලු ඇඳුම් ඇඳ සිටින විට දැඩි උෂ්ණ ගතියක් දැනේ. සාංකාව මානසික අවිනිශ්චිත ගතිය මේ තුල ඇත. කුඩා දරුවන් කලුපාටින් පමණක් හෝ කලු වර්ණය බහුලව භාවිතා කරයි නම් කිසියම් මානසික කම්පනයක් හෝ ආදරය අහිමි වීම වැනි මානසික පසුගාමී තත්වයක් ඒ තුල ඇත. රුධිර පීඩනය කලු වර්ණයේදී අඩු බවක් පෙන්වයි.

දුඹුරු වර්ණය

මහ පොලොවේ වර්ණය දුඹුරු වර්ණයයි. හිරු එළිය පුලුල්ව පතිත වන්නේ මහ පොලොව මතයි. ශක්තිමත් බව දැඩි බව ස්ථාවර බව මෙම වර්ණයේ චරිත ලක්ෂණ වේ. පෝෂිත ගුණය - සරුසාර ගුණය - වැනි ප්‍රබෝධක පාර්ශවයද දුඹුරු වර්ණයේ ඇත.

වර්ණ වල ශාරීරික බලපෑම

වර්ණ සෘජුවම ශරීරයේ සියලුම ඉන්ද්‍රියන් වෙත ක්‍රියාකාරී බලපෑමක් කරන බව වෛද්‍ය විද්‍යාව සොයා ගෙන ඇත. වර්ණ ආලෝක මගින් හෝ ඇස මගින් හෝ වර්ණ ශරීරය තුල ක්‍රියාකාරී වීම ප්‍රථමයෙන් ඇරඹෙන්නේ එම සංඥාව මොලය විසින් ග්‍රහණය කර ගැනීමෙන් අනතුරුවයි. මොලයෙන් එය පිටියුටරි ග්‍රන්ථියටත් එමගින් සියලු ග්‍රන්ථීන් වෙතටත් මුදා හැරේ. ස්නායු සංවේදී කෙරේ. ග්‍රන්ථි විසින් අදාල හෝමෝන නිපදවන අතර ඒවා සෘජුවම රුධිරයට සම්බන්ධ වී සියලු සෛල කරා ගෙන යයි. වර්ණ වල ඇති ඉහත කී ශක්ති හා ගුණ වලට අනුකලව මොලය ප්‍රතික්‍රියා දක්වන අතර ඊට අනුකූල හෝමොන නිපදවීම ග්‍රන්ථි විසින් සිදු කරයි. කිසියම් රෝගී තත්වයක් හෝ ඉන්ද්‍රියක වෙනත් ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති නම් එය යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වයක් දක්වා ගෙන ඒමට මෙම වර්ණ ප්‍රතිචාර ඉතා එලායී ලෙස වෛද්‍ය විද්‍යාව භාවිතා කරනු ලැබේ. ඒ අනුව ඒ ඒ වර්ණ විසින් ඉටු කරනු ලබන කාර්ය වෙනස්ය. අවශ්‍ය ආකාරයට එය මෙහෙයවීමට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස වර්ණ භාවිතා කළ හැක.

රතු පාට

- රුධිර පීඩනය ඉහළ ක්‍රියාකාරීත්වයකයට පත් කරයි
- රුධිර ගමන වේගවත් වන අතර නාඩි වේගය වැඩි වේ
- ස්නායු පද්ධතිය ප්‍රබෝධමත් කරයි
- රස ස්නායු ආග්‍රහණ ස්නායු උද්දීපනය වේ
- කෑම රුචිය ඇති වේ
- පිරිමි කාන්තා හැඟීම් ප්‍රබෝධක උසස් වේ

තැඹිලි පාට

- ආහාර රුචිය ඉහළ නැංවේ
- විවේක සුවයට කැමැත්තක් ඇති වේ
- රුධිර ගමන ප්‍රබෝධමත් වේ

කහ පාට

- ඇස් පෙනීම හා මොලය සංවේදී වීම තීව්‍ර වේ
- ප්‍රබෝධමත් මානසිකත්වයක් ඇති වේ
- කුඩා දරුවන් හැඟීම්බර කරයි
- අරුචි බව රුචියට හැරේ

නිල් පාට

- සිරුර තැන්පත් සන්සුන් බවක් ඇති කරයි
- හුස්ම ගැනීම යහපත් වේ
- දහඩිය - ශරීර උෂ්ණසුම අඩු වේ
- අධිවේගී හැඟීම් පාලනය වේ

කොළ පාට

- ලේ වල හිතකර ගුණය යහපත් වේ
- මස්පිඬු හා ඉන්ද්‍රියන්ට සුවයක් දැනේ
- සම මතුපිට සුවපත් කරයි
- ආහාර රුචිය ඇති වේ
- ප්‍රතිශක්ති ගුණය වැඩි වේආහාර දිරවීම යහපත් වේ
- ගැස්ට්‍රික් වැනි අභ්‍යන්තර ආකුලතා නවතයි
- දෘෂ්ටිය ඉහළ යයි
- ඇසෙහි දෘෂ්ඨිමය රසායන ප්‍රබෝධමත් වේ

දුඹුරු පාට

- මානසික ආතතිය දුරු කරයි
- ස්නායු සහනය ලැබෙයි

- දැවිල්ල උණුසුම අඩු කරයි
- වෙහෙස පාලනය කරයි
- මොලය - ගර්භාෂය - බඩවැල් - වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් කරයි
- ඇමයිනෝ අම්ල පාලනය - ඉන්ප්ලුවෙන්සා සුවය හා මිග්‍රේන් සුවය ඇති කරයි

වර්ණ වලට ප්‍රිය කිරීම

දරුවන්ගෙන් තමන් කැමති වර්ණය කුමක්දැයි ඇසුවහොත් ඔවුන් දෙන පිළිතුර අනුව ඔවුන්ගේ මානසික හා ශාරීරික තත්වය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කර ගත හැක. යම් දරුවෙකු කිසිම වර්ණයකට කැමති නැතැයි කීවොත් එම දරුවා විශේෂිත මානසික ආතතියකින් පෙළෙන්නකු විය හැක. කලු වර්ණයෙන් චිත්‍ර ඇඳීමද මීට සමානය. මව් සෙනෙහස අහිමි වීම - සාංකාව - බිය වැනි මානසික තත්වයකින් පෙළෙන්නෙකු විය හැක. ඔහු ශෝකී කළකිරුණු තනිව සිටීමට කැමති මානසික තත්වයකින් සිටින්නකු බව හඳුනාගත හැකි වනු ඇත. හැමදේටම අකමැති හැමදේටම විරුද්ධ මානසිකත්වය මෙමගින් පිළිබිඹු වේ.

සෑම කෙනෙක්ම උපතින් වර්ණ ප්‍රියයන් වෙති. එම නිසා වර්ණ අප්‍රිය වීම මානසික වියවුල් භාවය පෙන්වන කැඩපතක් වේ. ළමා කාලය මතකය සංස්කෘතිය ලැදිකම් අධ්‍යාපනය ආදිය එක් වූ ජානගත ස්වභාවයන් මෙවන් අය තුළින් ප්‍රකාශිත වේ. කුඩා දරුවන් දීප්තිමත් වර්ණ වලට ප්‍රිය කරයි. කතා කිරීමට වත් බැරි කුඩා දරුවන් වර්ණ වලට ප්‍රිය වීම තුළින් කතාවට දක්ෂ වේ. කලු පාටට ප්‍රිය කිරීම මාපිය දැඩි පාලනය - මව් සෙනෙහස අහිමි වීම ආදිය නිසා විය හැක. ප්‍රීතිමත් දරුවෝ කහ පාට ප්‍රිය කරති. ක්‍රීඩාශීලී නිදහස් කෙලිලොල් දරුවෝ රතු ප්‍රිය කරති. සමබර මිත්‍රශීලී - සන්සුන් විනීත දරුවෝ නිල් කොල ප්‍රිය කරති. දඩබබර නොවෙති.

වර්ණ ප්‍රිය වීම මිනිස් ස්වභාවයකි. මිනිස් වර්ගයා බිහි වූ දා පටන් ජීවත් වූයේ වර්ණ සමගයි. ස්වභාව ධර්මය - පරිසරය යනු වර්ණ ජලාවකි. මිනිස් සිරුරද විවිධ වර්ණ වලින් සමන්විතය.

ලෝකයේ වර්ණ දැකිය නොහැක්කේ වාතයේ සුළගේ පමණි. අනෙක් හැම වටපිටාවකම ඇත්තේ වර්ණයි. මේ සියලු වර්ණ යනු හිරු එලියේ නිශ්පාදිතයන්ය. මානවයා ඇතුළු සියලු ජීවීන් පවතින්නේ හිරු එළිය සමග ඇති අඛණ්ඩ සම්බන්ධතාවය මතය. හිරු එළිය යත් වර්ණ ජාලාවක එකතුවකි. මිනිස් ජීවිතය හා වර්ණ අතර ඇති බැඳීමේ මූලය එයයි. ඒ අනුව හැම කෙනෙකුගේම ශරීර ලක්‍ෂණ මෙන්ම මානසික හා චරිත ලක්‍ෂණ වලටද වර්ණ වල සම්බන්ධයක් ඇත. වර්ණ වලට විශේෂ වූ ශක්තීන් හා ඒ හා බැඳුණු ගුණ ඇත. රතු වර්ණය උණුසුම් ගුණයක් ප්‍රකට කරයි. කැලෑව හා ගස් කොල පාට වන අතර උණුසුම් ගින්දර රතු පාටය. මේ අයුරින් වර්ණ වල ඇති මෙම ගුණ හා චරිත ලක්‍ෂණ - වර්ණ ප්‍රියත්වය හා ඇලුම් බව ජාන වලටද සම්බන්ධ වේ. මෙම ජානගත සබඳතාවය මිනිසුන්ගේ කැමති අකමැති මෙන්ම සතුට ශෝකය වැනි හැඟීම් වලටද බලපායි. කිසියම් අයෙක් කිසියම් වර්ණයකට ප්‍රිය කරන්නේ නම් එය ඔහුගේ ජානමය ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. එම ලැදිකම හා බැඳුණු චරිත හා මානසික ලක්‍ෂණ ද ඒ තුල ගැබ්ව ඇත. මේ නිසා යමෙක් ලැදිකමක් දක්වන වර්ණ ඇසුරින් ඔවුන්ගේ චරිත ලක්‍ෂණද ප්‍රකාශ වේ. ඒ වර්ණය සතු සංවේදී චරිත ලක්‍ෂණ ඒ ඒ වර්ණ ප්‍රියයන්ගේ චරිත මානසිකත්වය තුල ඇත.

කිසියම් චරිතයක් හා බැඳුණු ගති ලක්‍ෂණ චරිත ලක්‍ෂණ වෙනස් කිරීමටද විවිධ වර්ණ උපයෝගී කර ගත හැක. කුඩා දරුවන්ගේ චරිත හැඩ ගැස්වීමෙහිලා ළදරු අධ්‍යාපනයේදී මෙන්ම ගෙදරදීද වර්ණ මගින් කළ හැක.

රතු වර්ණ ප්‍රිය වීම

- නිදහස්කාමී ඇහස් දරන්නෙකි
- උද්යෝගිමත්, ක්‍රියාශීලී කෙළිලොල් ගුණ ඇත්තෙකි
- සියලු මිනිසුන් කෙරේ දයාව කැණාව දක්වයි
- දැඩි ආශා හා රාගික හැඟීම් ඇත
- බොහෝ විට හැඟීම් වලට වහල් වේ
- ශුභවාදී අදහස් දරන්නෙකි

තැඹිලි වර්ණ ප්‍රිය වීම

- ඉතා හොඳ මිත්‍රශීලී ගුණ වලින් යුක්තය
- විනෝදකාමීය. මිතුරන් ප්‍රියය.
- වඩාත් හාඳ දේ තෝරා ගැනීමේ හැකියාව ඇත
- දැඩි නීතිගරුක කීකරු ගුණයෙන් යුක්තය
- හොඳ ශාරීරික සෞඛ්‍යයෙන් යුක්තය

කහ වර්ණ ප්‍රිය වීම

- ඉතා හොඳ සමබර මානසිකත්වයක් දරයි
- සුහදශීලී විනීත ගති ඇත
- විශ්වාසයකින් හා ශක්තියකින් කටයුතු කරයි
- ලෝකයට - මිනිසුන්ට - පරිසරයට ආදරය කරයි
- න්‍යායට වඩා ප්‍රායෝගිකත්වයට යොමු වේ
- විශ්වාසවන්ත මිතුරු ඇසුරක් පවත්වයි

කොල වර්ණ ප්‍රිය වීම

- යහපත් ගති ඇති හොඳ පුරවැසියෙකු ලෙස ජීවත් වෙයි
- සමාජ සමාදානයන්ට ගරු කරයි
- සමානාත්මතාවය අගය කරයි
- අවංක විශ්වාසවන්ත ගුණවත් බවක් උසුලයි
- පවුලට සහෝදර සහෝදරියන්ට ඇලුම් කරයි
- ගරු වෘත්තීය වැනි සමාජ ප්‍රිය වෘත්තීන්ට ඇලුම් කරයි

නිල් වර්ණ ප්‍රිය වීම

- කල්පනාකාරීය. තම අභ්‍යන්තරය ගැන විමසිලිවත් වේ
- සන්සුන් තැන්පත් ඉරියව් ඇත
- මහත්මා ගුණයෙන් යුක්තය
- අනුන් ගැන අවබෝධයෙන් හා හැඟීමෙන් කටයුතු කරයි
- විනය ගරුක මිතුරෙකි
- මධ්‍යස්ථ මතධාරියෙකි

- විකාර සිහින දකියි. නමුත් ක්‍රියා නොකරයි
- බුද්ධිමතෙකු සේ ක්‍රියා කරයි

දම් වර්ණ ප්‍රිය වීම

- ඉතා හොඳ සමබර මානසිකත්වයෙන් යුක්තය
- පරීක්ෂණ විමර්ශන වලට යොමු වේ
- පහසුවෙන් කනස්සලු වේ
- බොරු අහංකාරකමින් යුක්තය
- ලලිතකලා ප්‍රිය කරයි

දුඹුරු වර්ණ ප්‍රිය වීම

- මුදල් උපයන ව්‍යාපාර කරයි
- වෙළඳාමට ශූර වේ
- නොසැලෙන අදහස් දරයි

කලු පාට ප්‍රිය වීම

- උසස් ලෙස චාරිත්‍රානුකූලව ජීවත් වෙයි
- රස මුසු ආහාර ප්‍රිය කරයි
- විනීත සන්සුන් ඉරියව් ඇත
- නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කරයි

විවිධ රෝග ප්‍රතිකාර හා වර්ණ

මානව ඉතිහාසයත් සමග රෝග හා ප්‍රතිකාර යන්නද බැඳී ඇත. විවිධ රෝගී තත්වයන් ඉස්මතු වීමත් ඒවාට ප්‍රතිකාර සොයා ගැනීමත් හේතු කොට ගෙන විවිධ වෛද්‍ය ක්‍රම ලොව පහළ විය. රෝග සුව කිරීම යනු මානව ශිෂ්ඨාචාරය හා බැඳුණු විෂයකි. හිරු එළිය හා එමගින් නිපදවා ඇතිවර්ණ හා පරිසරය පිළිබඳ මිනිසාගේ බැඳීමද දුරාතීතයක පටන් පැවත එන්නකි. ආදි කාලීන මානවයා හිරු දෙවියෙක් ලෙස සලකමින් කළ සූර්යය වන්දනාව තුලද රෝග ප්‍රතිකාර පිළිබඳ අදහසක් ඇත. හිරු වන්දනා කරමින් උඩුකය නිරාවරණය කර ගෙන බොහෝ වේලාවක් හිරු එළිය තුල ජීවත් වීම විසින් ශරීරයේ විවිධ රෝගාබාධ සුව වන බව ආදි මානවයා දැනගෙන සිටියේ එය දේව බලයක් ලෙස සලකාගෙනය. නමුත් පසුකාලීනව මෙය සූර්ය ශක්තිය - වර්ණ ශක්තිය ආදී වශයෙන් විද්‍යාඥයින් විසින් සොයා ගන්නා ලදි. ඒ අනුව විවිධ වෛද්‍ය ක්‍රම වලට සූර්යයා හා වර්ණ සම්බන්ධ වන්නට විය. සූර්යය ශක්තිය විභේදනයට ලක් කරමින් ශාරීරික ඉන්ද්‍රියන් වෙත යොමු කිරීම තුලින් රෝග සුවපත් කිරීම නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාව විසින් දිගු කාලීන පර්යේෂණ තුලින් සොයා ගෙන ඇත.

හිරු එළිය හා පැලෑටි අතර ඍජු සබඳතාවයක් ඇති බව ආදි කාලීන මානවයා දැන සිටියේය. පසු කාලයේදී එය වර්ණ විභේදන විවිධ වර්ධන ශක්තීන් ප්‍රකාශ කරන බව සොයා ගන්නා ලදි.

රතු වර්ණයේදී වේගයෙන් වැඩෙන පැලෑටිය නිල් වර්ණයේදී සාමාන්‍ය වර්ධනයක් ප්‍රකට කරයි. මෙය මිනිස් ශරීරයටද බලපානු ලබයි. ඒ ඒ වර්ණ වල ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය සොයා ගත්

විද්‍යාඥයන් විසින් දුර්වල ඉන්ද්‍රියයන් පාලනය කිරීමට වර්ණ යොදා ගන්නා ලදි. රතු වර්ණය සමග රුධිර සංසරණය සෘජුව ප්‍රතිචාර දක්වයි. රුධිරය රතු වර්ණය සමග ඉහළ ප්‍රතිචාරයක් දක්වන අතර නිල් වර්ණයේදී සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයක් දක්වයි. රුධිර පීඩනය රුධිර ගමනාගමනය වර්ණ මගින් පාලනය කල හැකි බව මෙයින් නිගමනය වේ. මේ අනුව විවිධ වෛද්‍ය ක්‍රම විසින් වර්ණ හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර විධි මෙන්ම විවිධ රෝග හා වර්ණ සම්බන්ධ කරුණු එළිදරව් කර ඇත. මේ පිළිබඳව ලියවුණු පොත් පත් ගණනාවක් පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග වෛද්‍ය විද්‍යාඥයන් විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. ඒ අනුව පොදුවේ රෝග හා වර්ණ සම්බන්ධ තොරතුරු පහතින් පල වේ.

රතු වර්ණය

රතු වර්ණය ශරීරයේ විවිධ අංග වෙත බලපෑම් කරයි. පෙනීම - ඇසීම - රස - ස්පර්ශ යන සියලු අංග වලට රතු වර්ණය විවිධ අයුරින් බලපායි. එය සිදු වන්නේ රතු වර්ණය මගින් රුධිර සංසරණ ප්‍රබෝධමත් වීම මගිනි. රතු ආලෝකය සමග හිමොග්ලොබින් වර්ධනය වේ. ශරීර ප්‍රතිශක්ති වර්ධනයට මෙය බලපානු ලබයි. ලේ වල රක්තහීනතාවය - උදාසීන බව - ඇදුම - අංශභාගය - බ්‍රොන්කයිටිස් - නිව්මෝනියා - ක්ෂය රෝගය වැනි රෝග සුව කිරීමට රතු වර්ණ - රතු ආලෝක ධාරා කිරණ භාවිතා කරනු ලැබේ. මානසික ආබාධ - උණ - ස්නායු රෝග ආදියට රතු වර්ණයෙන් සහන ලැබිය හැක.

කහ වර්ණය

කහ වර්ණ කිරණ ශරීරයට යැවීමෙන් ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය තීව්‍ර කෙරේ. අංශභාග රෝගයට මෙය භාවිත කරයි. කහ සමග කොල මිශ්‍ර ආලෝකය මේ සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වේ. ලේ ගමන යහපත් වේ. ආතරයිටීස් - දියවැඩියා - අක්මා රෝග - ස්නායු - හදවත් රෝග වලට කහ වර්ණය යහපත් ප්‍රතික්‍රියා දක්වයි. වර්ණ

ප්‍රතිකාරයේදී වර්ණ ආහාර ගැනීමද එක් ක්‍රමයකි. කහ වර්ණ ආහාර මෙම රෝග වලට සුදුසු බව පිළිගැනේ. ආහාරයට ගන්නා කහ කුඩුද විශේෂ ඖෂධයක් ලෙස සියලු වෛද්‍ය විද්‍යා විසින් පිළිගනු ලබයි.

තැඹිලි වර්ණය

තැඹිලි යනු රතු - කහ වර්ණ වල මිශ්‍රණයයි. මෙම වර්ණයෙන් කහ රතු යන වර්ණ දෙකෙන්ම ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ලැබේ. හතිය - ඇදුම - වකුගඩු ආබාධ - ශීතාධික රෝග ආදියට තැඹිලි වර්ණය ගුණදායකය.

කොල වර්ණය

කොල හා නිල් සමාන ප්‍රතිඵල දෙන වර්ණ දෙකකි. වෙන්ව හෝ මිශ්‍රව භාවිතා කිරීමද කරනු ලබයි. මෙමගින් උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි. උෂ්නාධික රෝග වලට හිතකර ඖෂධයකි. පිටියුටරි ග්‍රන්ථි යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වයට මෙම වර්ණය හොඳය. විෂබීජනාශක ගුණය ප්‍රතිශක්තිය මෙම වර්ණයේ ඇති ප්‍රධාන ගුණ වේ. ඇදුම - පීනස - මැලේරියා - කොන්දේ අමාරු - ස්නායු ආබාධ - හදවත් රෝග - තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත රෝග ආදියට කොල වර්ණය යහපත් ප්‍රතිචාර දක්වයි. කොල වර්ණ ආහාර වලින්ද මෙම ගුණ ලබා ගත හැක.

නිල් වර්ණය

ශරීරය සමබර තත්වයට පත් කරන වර්ණයකි. උදරය - ආමාශය - බඩවැල් - ජීර්ණ පද්ධතිය - අස්ථි - ආබාධ - දැවිල්ල - අක්ෂි රෝග - ග්ලූකෝමා - හිසරදය - හිස්ටීරියා - සමේ රෝග - දත් රෝග - වමනය ආදියට නිල් වර්ණය ගුණදායකය.

වර්ණ භාවිතයේ විවිධ ක්‍රම

වර්ණ වලින් රෝග සුවපත් කිරීම සඳහා වර්ණ වෛද්‍ය විද්‍යාව විසින් විවිධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිතා කරයි. ඒවා අතර වර්ණ ආහාර - වර්ණ ආග්‍රහණ - වර්ණ ස්නානය - වර්ණ බීම - වර්ණ කිරණ - වර්ණ ආලෝක ආදිය ඇතුලත් වේ. මීට අතරව ඒ ඒ රෝග වලට අවශ්‍ය ලෙස පරිසරය සැකසීමද සිදු කෙරේ. පරිහරණය කරන භාණ්ඩ - අඳින ඇඳුම් ආදියද ප්‍රතිකාරක වර්ණ අනුව සිදු කිරීමද මෙමගින් සිදු කෙරේ. වර්ණ ආභරණ වර්ණ මැණික් ගල් - ක්‍රිස්ටල් වර්ණ වීදුරු ආභරණ පැළඳීමද මේ අතර වේ.

වර්ණ ආහාරයේදී විවිධ වර්ණ පළතුරු - කොල වර්ග - ගෙඩි වර්ග - එළවළු වර්ග හා වර්ණ යොදා නිශ්පාදිත ආහාර භාවිතා කෙරේ. වර්ණ බීම සඳහා පළතුරු බීම කොල වර්ග ඉස්ම වලින් සෑදූ බීම ආදිය භාවිත කරයි. කොල පාට පළා වර්ග ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය මෙන්ම යහපත් ආහාර දිරවීම විවිධ විටමින් වර්ගද ලැබෙන බව බොහෝ දෙනා දන්නා දෙයකි. කහ පාට තැඹිලි පාට ඉදුණු පළතුරු වලින්ද විශේෂිත විටමින් - ප්‍රෝටීන් ශක්ති ලැබෙන බවද ප්‍රචලිත දෙයකි. මීට අමතරව සුලභ නොවන විවිධ වර්ණ කොල - ගෙඩි - මුල් වර්ගද භාවිතා කරයි. වර්ණ ආග්‍රාහනය සඳහා භාවිතා කරන්නේ ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය සහ හිරු එළියයි. කැලෑ වන රොද පිසගෙන එන ඔක්සිජන් වාතය හුස්ම ගැනීම යහපත් බව කවුරුත් දන්නා දෙයකි. මීට අමතරව වර්ණ දුම් වර්ග - වාත වර්ග නිපදවනු ලැබේ. වර්ණ නෑම බොහෝ විට හිරු එළිය හා හිරු එළියේ විවිධ වර්ණ පරාවර්තනය මගින් සිදු වේ. විවිධ වර්ණ ආලෝක ධාරා මගින්ද වර්ණ ස්නානය සිදු කෙරේ. වර්ණ කිරණ ආදියද මීටම අදාල වේ.

• • •

චිත්‍ර කලාව හා වර්ණ මිනිස් ජීවිතය හා බැඳුණු මිනිස් සිත හා බැඳුණු මානව ඉතිහාසය හා බැඳුණු විෂයක් බව ඉතා පැහැදිලි කරුණකි. මානව ශිෂ්ඨාචාරය ඇරඹුණු දා පටන්ම මිනිසා චිත්‍ර කලාව ඇසුරු කල බව ආදී මානවයන් විසූ ගල් ගුහා වලින් හමු වී ඇති චිත්‍ර වලින්ද පැහැදිලි වේ. සූර්ය වන්දනාව ඇතුළු විවිධ පුද පූජා ඇදහිලි ආගමික සිරිත් විරිත් සම්ප්‍රදායන් සියල්ලම වාගේ චිත්‍ර කලාව වර්ණ සමග බැඳුණු මානව ක්‍රියාකාරකම් වේ. මේ හැම අවස්ථාවකම මිනිසා චිත්‍ර - මෝස්තර - සැරසිලි හා වර්ණ භාවිතා කර ඇත. ඒවා නිර්මාණය කර ගෙන ඇත. නිෂ්පාදනය කර ගෙන ඇත. වර්ණ නිෂ්පාදනය කර ගත් ආදි මානවයා එම වර්ණ වලින් තම නිවස්න ගල් ගුහාව ජීවත් වන පරිසරය පමණක් නොව තම ශරීරය පවා අලංකාර කර ගත්තේය. මිනිස් ජීවිතය හා චිත්‍ර කලාව යනු එකිනෙක වෙන් කළ නොහැකි සබඳතාවකි.

රසවින්දනය - අලංකාරය පමණක් නොව මානසික සතුට - සහනයද චිත්‍ර කලාව තුල ඇත. මිනිසාගේ පැවැත්මට ද රෝග සුවපත් කර ගැනීමටද චිත්‍ර කලාව සේවය කර ඇති අයුරු ඉතිහාසය විමසීමෙන් පෙනේ. චිත්‍ර කලාව හා ඊටම අයත් මූර්ති කලාව - කැටයම් කලාව මිනිසා විසින් ආගම් ඇරඹූ දා පටන් එය දිගටම පවත්වා ගෙන යාමට භාවිතා කර ඇති අයුරුද ඉතිහාසයෙන් දැන ගත හැක. අනෙකුත් කලාවන්ගෙන් මෙම කලාව වෙන් වන්නේ ඒවා බිහිකළ ශිල්පියා මිය ගියත් මෙම කලාවන් මිය යන්නේ නැති නිසාය. ඒ බව මිසර - ග්‍රීක් - ඉන්දුනිම්න ආදී ශිෂ්ඨාචාර වලින් හමුව ඇති චිත්‍ර මූර්ති කැටයම් වලින්ම පෙනේ. ඒවා බිහි කළ කාලාකරුවෝ මිය ගොස් ඇත. නමුත් කලා නිර්මාණ මිය ගොස් නැත.

ආගම හා චිත්‍ර කලාව සම්බන්ධ වීම මනෝසායනික කලාවක් ලෙස එය භාවිතා වීමක් ලෙසද හැඳින්විය හැකිය. ආගම් වලින් කෙරෙන්නේද සිත සුවපත් කිරීමයි. ආත්මය සුවපත් කිරීමයි. ඒ සඳහා සියලුම ආගම් විසින් චිත්‍ර හා වර්ණ සමග ඉතා සමීප සබඳතාවයක් පවත්වා ගෙන ගිය අයුරු ඇත අතීතයේ පටන්ම පෙරදිග හා අපරදිග ආගමික ස්ථාන වල ඇති කලා නිර්මාණ

වලින් දැක ගත හැක. යුරෝපා පුබුදු යුගයේ සිට ඊට පෙර යුග වලදී ගොඩ නගන ලද පල්ලි වල ඇති චිත්‍ර මූර්ති වලින් මේ බව පැහැදිළි වේ. බයිසැන්තියන් යුගයේදී ක්‍රිස්තියානි ආගම බිහි වී ව්‍යාප්ත වීම සිදු වන විට යුරෝපය පුරා පල්ලි ඉදි වීම සිදු විය. ඒ සමගම පල්ලි වල අභ්‍යන්තරය චිත්‍ර වලින් හා මූර්ති කැටයම් වලින් අලංකාර කෙරුණි. හින්දු ආගම - බෞද්ධ ආගම - ජෛන ආගම විසින් පෙරදිග වෙහෙර විහාර කෝවිල් සිද්ධස්ථාන බිහි කිරීමේ පටන් චිත්‍ර මූර්ති කලාවන් භාවිතා කළ අයුරු ඉන්දීය හා පෙරදිග ආගමික ස්ථාන වලින් අවබෝධ වේ.

මනෝසායනික චිත්‍ර කලාවට එතරම් දිගු ඉතිහාසයක් ඇත. ශාන්ති කර්ම ඇතුළු රෝග සුවපත් කිරීමට භාවිතා කළ විවිධ ගුප්ත ශාස්ත්‍ර විසින්ද ඒ සඳහා සෘජුවම භාවිතා කරන ලද්දේ චිත්‍ර කලාව හා වර්ණ බව තොවිල් ආදී ශාන්ති කර්ම වලින් පෙනේ. රාත්‍රී කාලයේ වෙස් මුහුණු පැළඳගෙන ගිණි ජාලා මවමින් කරන ශාන්තිකර්ම තුළ කලු - රතු - කහ යන වර්ණ වල ජීවී දර්ශන දැකිය හැක. මෙමගින් රෝගියාගේ සිත බන්ධනය කොට රෝගය සුවපත් කිරීමේ මානසික අභ්‍යාසයක් ඵයක් තිස්සේ පවත්වනු ලැබේ. මේ සියලු කරුණු වලින් පෙනී යන්නේ මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාව මිනිස් ඉතිහාසයේ පටන්ම මිනිසාට චිත්‍ර හා වර්ණ විසින් කරන ලද මෙහෙවරෙහි ඉතිහාසයයි. එය සංවර්ධනය කරමින් අනාගතයට ඵගෙන යාමට වත්මන් මිනිසාගේ වගකීම වේ.

මනෝසායනික චිත්‍ර කලා අත්දැකීම්

"භාවිතයෙන් න්‍යාය උපදී - න්‍යාය භාවිතාවට සේවය කරයි" යන්න පිළිගත් සිද්ධාන්තයකි. ඕනෑම න්‍යායක් සිද්ධාන්තයක් ඉපදී ඇත්තේ ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස හා භාවිතාවන් තුළිනි. අත් හදා බැලීම් අත්දැකීම් තුළිනි.

මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව පිළිබඳ ප්‍රායෝගික සාමූහික අභ්‍යාස කීපයක් පසුගිය කාලයේ අප රටේ සිදු විය. ඒ සියලු අභ්‍යාසයන් මෙහෙයවන ලද්දේ චිත්‍ර කලා අධ්‍යාපනය සංවර්ධනය උදෙසා මෙරට තුළ පිහිටුවාගෙන ඇති එකම වෘත්තීය සංගමය විසිනි. එනම් "චිත්‍ර කලා අධ්‍යාපන වෘත්තිකයන්ගේ සංගමයයි". මෙම ග්‍රන්ථය ලිවීමට අවශ්‍ය සිද්ධාන්ත න්‍යායාත්මක කරුණු බොහොමයක් එම අභ්‍යාස වලදී ලද අත්දැකීම් අනුව හඳුනාගත් ඒවාය. එවන් වැගගත් අභ්‍යාස හතරක් පසුගිය කාලයේ පවත්වන ලදි.

1. පල්ලෙකැලේ එළිමහන් සිර කඳවුරේ සිරකරුවන් අරභයා පවත්වන ලද අභ්‍යාසය
2. මහරගම පිළිකා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබන කුඩා දරුවන් සම්බන්ධ වැඩසටහන
3. සබරගමුව පළාතේ ළමා නිවාස වල ජීවත් වන දරුවන් සම්බන්ධ වැඩසටහන
4. මහනුවරදී පවත්වන ලද යුද්ධයෙන් හා විවිධ හේතු නිසා අනාථභාවයට පත් තරුණ පිරිසක් අරභයා පවත්වන ලද වැඩසටහන

පල්ලෙකැලේ එළිමහන් සිර කඳවුර

බෝගම්බර බන්ධනාගාරය හා පල්ලෙකැලේ එළිමහන් සිර කඳවුර භාර අධිකාරීවරයාගේ හා සුභසාධක නිළධාරී මහතාගේ සහය ඇතිව මෙම වැඩසටහන සිරකරුවන් 160 දෙනෙක් අරභයා පවත්වන ලදි. මෙය එක් දින වැඩසටහනක් මෙන්ම මෙම විෂය පිළිබඳ අත්හදා බැලීමක් විය. මෙම තරුණ සිරකරුවන් සියලු දෙනාම මත්ද්‍රව්‍ය වැරදි වලට බන්ධනාගාර ගත වූවන්ය. ඔවුන් පුනරුත්ථාපනය කිරිම රජයේ මෙන්ම සමාජයේද වගකීමකි. එම නිසා ඔවුන්ගේ දඩබ්බර සිතිවිලි වෙනස් කිරීමේ රසවින්දනාත්මක වැඩසටහනක් ලෙස චිත්‍ර කලා ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසයක් පවත්වන ලදි. මේ සඳහා අවශ්‍ය කඩදාසි සායම් ආදී උපකරණ අනුග්‍රාහක පදනමින් ලබා ගන්නා ලද අතර අභ්‍යාසය උදේ 9.00 සිට සවස 4.00 වන තෙක් පැවැත්වීමට නියම කර ගෙන තිබුණි.

මේ සඳහා සම්පත් දායකයන් ලෙස චිත්‍ර කලා අධ්‍යාපනඥයන් චිත්‍ර උපදේශකවරුන් හා වරියන් 10 දෙනෙකු සහභාගී විය. බන්ධනාගාරගත වී ඇති සිරකරුවන් සියලු දෙනාම තැණයන් විය. ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවූවන් හා මත්ද්‍රව්‍ය ලඟ තබා ගත්වුන්ය.

අපගේ වැඩසටහන සකස් කිරීමේදී ප්‍රථම අභිප්‍රාය වූයේ මෙම තරුණයන් වෙත සානුකම්පිතව ආදරයෙන් හා කරුණාවෙන් ඔවුන් මෙයට දායක කර ගැනීමයි. ඔවුන් තුල සතුටක් බලාපොරොත්තුවක් හා ජීවිතය පිළිබඳ හරි අවබෝධයක් වෙතට ඔවුන් කිසියම් ප්‍රමාණයකට යොමු කිරීම අපගේ වැඩසටහනේ මූලික පරමාර්ථය විය. මේ සඳහා තරුණ උපදේශක වරියන් කීපදෙනෙක්ම යෙදවීමට අප ක්‍රියා කළෙමු. ඔවුන් හැම තරුණයෙකු සමගම කරුණාවෙන් කතා කරමින් තොරතුරු විමසන්නට විය. තරුණ සිරකරුවන්ද ඔවුන්ට කලකින් කාරුණික ආමන්ත්‍රණයක් ලැබූ නිසාම ඉතා උනන්දුවෙන් සතුටින් මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වන බව පෙනුනි. හිර ගෙදර කරුණාව නැත. එහි නැති දෙය අප ඔවුන් වෙත රැගෙන ගියෙමු. ආදරයෙන් කරුණාවෙන් ඕනෑම ගල් හිතක් වෙනස් කළ හැකි බව අපි අවබෝධ කර ගෙන සිටියෙමු.

අප චිත්‍ර නිර්මාණ වැඩසටහන ඔවුන්ට හඳුන්වා දුන් වහාම ඔවුන්ගෙන් ලැබුනේ "අපිට චිත්‍ර අඳින්න බෑ" යන හඬයි. කිසිවෙක් චිත්‍ර අඳින්නට අවශ්‍ය නැති බවත් අපි අවේ චිත්‍ර උගන්වන්නට නොවන බවත් පවසා ඔවුන් වෙත ඉතා සරල අභ්‍යාසයක් දුන්නෙමු.එනම් සුදු කඩදාසිය මත ඉරි රේඛා කිහිපයක් විවිධ පැති වලට ඇඳීමෙන් එයින් ගොඩ නැගෙන හැඩතල තමන් කැමති පාටකින් වර්ණ කිරීමය. මෙය දුන් විගස ඔවුන් ඊට කැමැත්ත පළ කරනු දුටිමු. ඹුන් සිතා සිටියේ මිනිස් රූප වැනි දුෂ්කර අභ්‍යාසයක් ඔවුන් ලවා කරවන්නට යන බවයි. මෙය දුන් විගස "ආ ඒක නම් පුලුවන්" කියමින් එම කාර්යට ඔවුන් අවතීර්ණ විය. මද වේලාවකින් විවිධ වර්ණ ගෙන කොලයේ ගාමින් ඒ දෙස නරඹමින් එයින් යම් රසයක් විඳිමින් නිහඬව එම කාර්යය තුළට පිවිසෙන අයුරු අප දුටිමු. අපගේ ව්‍යායාමය සාර්ථක විය. ඉතා අලංකාර ලෙස විවිධ වර්ණ වලින් රටා මවන්නට ඔවුන්ට හැකි වීමෙන් මහත් සතුටට පත්විය. තමා ඇඳි චිත්‍රයට තමාම ආකර්ශනය වී ඇති බව අපට පෙනුනි. එයින් පසුව තවත් එවැනි වැඩක් දෙන මෙන් ඔවුන් ඇවටිලි කරන්නට විය. ඊට පසු අප ඔවුන් යොමු කළේ අමුතුම චින්තන අභ්‍යාසයකටයි. අපි ඔවුන් වෙත පරණ පත්තර ගොඩක් දුන්නෙමු. සුදු කඩදාසියක් හා ගම් ටික බැගින් දුන්නෙමු. මෙම අභ්‍යාසය වූයේ පත්තර කෑලි ඉරා තමන් කැමති කැමති ආකාරයට අලවා නිර්මාණයක් කරන ලෙසටය. වර්ණ පිංතූර අකුරු වචන ඕනෑම දෙයක් භාවිත කිරීමට අවසර දෙන ලදි. ටික වේලාවකින් අප බලාපොරොත්තු නොවූ විශ්මයජනක ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන්නට විය. මුලින්ම ඔවුන් පත්තර පිටු කීපය බැගින් ගෙන ගොස් තනිවම එය අධ්‍යනය කරන අයුරු දුටුවෙමු. ඉන් පසුව කෑලි ඉරමින් කපමින් විවිධ දේ අලවන්නට විය. ප්‍රතිඵලය ඉතාමත් සාර්ථක විය. ඔවුහු තමන්ගේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති සිතිවිලි සියල්ල මෙමගින් ප්‍රකාශ කරන්නට වූහ. මෙය අපූරු හැඟීම් ප්‍රකාශක නිර්මාණයක් බවට පත් විය. සමහරු විවිධ රූප ඡායා රූප අලවා ඊට ගැලපෙන විවිධ වැකි ලියා තිබුණි. තවත් සමහරු වචන ඉරා තමන්ට කීමට ඇති දෙය මනාව ගලපා තිබුණි. සමහරු එවැනි වැකි සමග චිත්‍ර ද ඇඳ තිබුණි.

චිත්‍ර බෑ යැයි කියූ බොහෝ දෙනෙක් තමන්ට හැකි ලෙස විවිධ චිත්‍ර සංකේත රූප සත්ව රූප ඇඳ තිබුණි. එක් අයෙක් ඔරුවක් ඇඳ ඊට යටින් මෙසේ ලියා තිබුණි. "හබලක් නැති ඔරුවක් වගේ මමත් ඔහේ පා වුනා" තවත් කෙනෙක් මව් කෙනෙක් වැනි ඡායාරූපයක් අලවා ඊට ඉදිරියෙන් වඳින අත් දෙකක් ඇඳ මෙසේ ලියා තිබුණි. "අම්මේ මට සමාවෙන්න.. මම ගියේ වැරදි පාරක"

මේ අයුරු විවිධ වැකි කවි ආදියෙන් ඔවුහු තම අදහස් ප්‍රකාශ කර තිබුණි. ඒ හැම කෙනෙක්ම තමන් කළ කී දේ ගැන අතිශයින් කණගාටු වන බව ප්‍රකාශ කර තිබුණි. එවැනි වැකි කීපයක් මෙසේය.

"අපට තෙරෙනකොට වෙන්න තියෙන දේ වෙලා ඉවරයි"

"මාව මේ තත්වයට ගෙනාව සමාජයට මම වෛර කරනවා"

"මට මේ දේ වුනේ යාළුවෝ හින්දා"

බොහෝ දෙනෙක් තමන්ගේ ආගමට අනුව චෛත්‍යය - බුද්ධ රූප - දේව රූප - ජේසුස් වහන්සේගේ රූප ආදිය අලවා ඒවාට තම දුක කියා තිබුණි. මෙය බොහෝ වේලාවක් ගත කළ ඉතා සාර්ථක අභ්‍යාසයක් විය. මේ අතරතුර ඔවුන් අපගේ උපදේශයන්ට තමන්ගේ ජීවිත කතා විස්තර ද නොඅඩුව පවසන්නට විය. ඒ හැම කෙනෙක්ම පසුතැවිල්ලෙන් පසු විය.

අපගේ මෙම අත්හදා බැලීම තුළ අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලබා ගන්නට අපට හැකි විය. මෙතැනදී මෙම කාර්යයට සහභාගී වූ පිරිස තරුණ වැරදිකරුවන්ය. ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ සතුට බලාපොරොත්තුව වැනි දෙයකි. ඔවුන් දඩබ්බර දරුණු සමාජ විරෝධීන් බවට පත් නොකර යහපත් පැත්තට ඔවුන්ගේ මනස යොමු කිරීම මෙවන් තැනක ප්‍රධාන අපේක්ෂාව වේ. එම අපේක්ෂාව මෙම වැඩසටහන තුළින් සාක්ෂාත් කරන්නට හැකි විය.

පල්ලේකැලේ එළිමහන් හිරකඳවුරේ මනෝ සායනික චිත්‍රකලා වැඩසටහන

මහරගම පිළිකා රෝහල

පිළිකා සුවපත් කිරීමට මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව ඖෂධයක් නොවේ. නමුත් ඖෂධයක් සමග මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව භාවිත කිරීමෙන් පිළිකා සුවපත් කළ හැකි බව මහරගම පිළිකා රෝහලේ කුඩා දරුවන් සියයක් අරභයා මාසයක් තිස්සේ පවත්වන ලද මනෝසායනික චිත්‍ර කලා අභ්‍යාසයේදී අත්දැකීමෙන් පසක් කර ගැනීමට හැකි විය.

මහරගම පිළිකා රෝහලේ වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂක වරයාගේ මැදිහත් වීම මත කරන ලද මෙම මනෝසායනික අභ්‍යාසය ඉතාම සාර්ථක විය. මෙය ඇරඹීමට පෙර වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ පිළිකා රෝගය සුවපත් කිරීමට අවශ්‍ය ඖෂධ තමන් සතුව ඇති බවයි. දැන් ලෝකය පිළිකා සුවපත් කිරීමට අවශ්‍ය ඖෂධ සොයා ගෙන ඇත. නමුත් පිළිකා සුවපත් කිරීමට ඇති එකම බාධකය වී ඇත්තේ රෝගීන්ගේ මානසික කඩා වැටීමයි. බොහෝ රෝගීන්ගේ රෝගී තත්වය සියයට විසිපහකි. සියයට හැත්තෑපහක්ම මානසික දුර්වලතාය. මේ නිසා නිසි ලේ ගමන් කිරීමක් හෝ හදවතේ සමබර ක්‍රියාකාරීත්වයක් සිදු නොවේ. මේ නිසාම ඖෂධ එන්නත් නිසි ලෙස ශරීරගත වීම ප්‍රමාද කෙරේ. නැතිනම් දුර්වල කෙරේ.

එම හේතුව නිසා රෝගියා සුවපත් කිරීම වෛද්‍යවරුන්ට තරමක ප්‍රශ්නයක් වී ඇත. මෙම රෝගය සුවපත් කිරීමට රෝගියාගේ මානසික තත්වය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මෙම තත්වය ජය ගැනීම ඖෂධ වලින් පමණක් කළ නොහැක. එයට මානසික සතුට අපේක්ෂාව වඩවන ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය. මේ නිසා මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව ඉතාම උචිත බව වෛද්‍ය මතය විය.

එම පදනම මත රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටි කුඩා දරුවන් 100ක් අරභයා මෙම අභ්‍යාස ආරම්භ කරන ලදි. දරුවෝ චිත්‍ර ඇඳීමට බෙහෙවින් ප්‍රිය කරති. වර්ණ වලට ආශා කරති. මෙය සෑම දරුවෙක්ගේම පොදු තත්වයකි. ඔවුන් වෙත ඩ්‍රොවින් පොත් අලුත් පැස්ටල් පෙට්ටි විවිධ වර්ණ තෑගි වශයෙන් ලබා දීමද ඔවුන් තුල ප්‍රථම ප්‍රබෝධකය ලෙස භාවිතා කිරීමට හැකි විය. දවස පුරා විවිධ

අයුරින් මෙම අභ්‍යාස තුළ ළමුන් ජීවත් කරවීමේ කාලසටහනක්ද සකස් කෙරුනි. ඉතා ප්‍රසන්න ලෙස ඉතා ප්‍රබෝධයෙන් හා චිත්තප්‍රීතියෙන් නින්දට යන තෙක්ම ගත කිරීමට හැකි වන ලෙස එම වැඩසටහන සකසන ලදි.

උදේ දරුවන්ට ලබා දෙන එන්නත සඳහා විනාඩි කිහිපයක් ගත වේ. මෙම එන්නත ශරීරගත වන විට ඔවුන් තුල ක්ලාන්තයක් නිදිමත ගතියක් ඇතිවේ. සමහරුන්ට වමනය යයි. මෙය දිනපතාම එන්නත දුන් විගස ඇති වන පොදු තත්වයකි. නමුත් මනෝසායනික චිත්‍ර කලා අභ්‍යාසය ආරම්භ කලාට පසුව මෙම චර්යාව ටිකෙන් ටික වෙනස් වන්නට විය. වෙනදා නිදිමත ගතිය නිසා ටික වේලාවක් නිදාගත්ත දරුවිනට එම නිදිමත හෝ ක්ලාන්ත ගතිය ටිකෙන් ටික අඩු වී මුළුමණින්ම නැතිවන්නට විය. වමනයද නැතිව ගියේය. එන්නත දුන් විගස ළමුන් චිත්‍ර ඇඳීම සඳහා දුවගෙන අදාල ස්ථානය වෙත එන්නට විය. ඔවුන්ට නිදිමත ක්ලාන්තය වමනය අමතක වී ඇත. මනස විසින් ඒ සියල්ල පාලනය කර ඇත. මෙම වෙනස වෛද්‍යවරුද දුටු විට කාර්යය සාර්ථක බව ඔවුන්ගේද මතය විය.

මේ අයුරින් ඉතා ප්‍රීතියෙන් චිත්‍ර නිර්මාණයේ යෙදෙන දරුවන් ටිකෙන් ටික සුවපත් වන්නට විය. මනෝසායනික ප්‍රතිකාරය සියයට සීයක්ම සාර්ථක විය.

මෙය කුඩා දරුවන්ට පමණක් නොව යම් අවබෝධයක් සහිත වැඩිහිටියන්ටද භාවිතා කළ හැකි බව මේ අතරම දැන ගත හැකි විය. මේ කාලයේම ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටි විශ්ව විද්‍යාල සිසුවෙකුද මේ ප්‍රතිකාරය සඳහා යොමු වූ විටඔහු තුලද වෙනස්කම් ඇති වන අයුරු දැන ගත හැකි විය. දැඩි කනස්සල්ලෙන් අපේක්ෂා භංගත්වයෙන් ඇඳට වී සිටි මෙම සිසුවාට කරුණු අවබෝධ කර දී චිත්‍ර නිර්මාණ අභ්‍යාසයේ යෙදවීමෙන් පසු ඔහු තුලද මානසික හා ශාරීරික වෙනස්කම් ඇති වන අයුරු නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. සිරුර ප්‍රාණවත් වන අයුරුත් මානසික කළකිරීම ඉවත් වී සතුටක් අපේක්ෂාවක් දැනෙන බවත් ඔහුගෙන් දැන ගත හැකි විය. මෙම

සිසුවාද ඉක්මන් සුවය ලබා ගන්නට ඖෂධ සමග මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව භාවිතා කිරීම හේතු වූ බව ඉතා සතුටින් ප්‍රකාශ කළ හැක.

මෙම වැඩසටහනට භාජනය වූයේ වයස අවුරුදු 10ට අඩු කුඩා දරුවන්ය. ඔවුන් බොහෝ දෙනෙක් තමන්ට පිළිකා රෝගය වැළඳී ඇති බව නොදනිති. නමුත් දිගු කලක් රෝහලේ සිටීමෙන් ඔවුහු උදාසීන භාවයට පත්ව තිබුණි. ඔවුන්ගේ දවස ප්‍රීතියෙන් ගෙවා දැමීමට හැකි උපායක් සකසා දීම අපගේ වගකීම විය. මෙයට දරුවන්ගේ අම්මලාගේ සහයද ලබා ගත්තෙමු. මුලු දවසම විවිධ චිත්‍ර ඇඳීමේ නිර්මාණ ක්‍රියාකාරකම් රැසක් වෙත ඔවුන්ගේ අවධානය යොමු කිරීම අපගේ වැඩසටහන විය. අතරින් පතර වෙනත් විවිධ රසවත් වැඩසටහන්ද ඊට එකතු විය. රස කතා - කතාන්දර - විවිධ ක්‍රීඩා - ගීත ගැයීම් - සාමූහික රංගන ආදියද ඊට ඇතුළත් විය.

මේ හැම දේකින්ම දරුවන්ගේ සිත ප්‍රීතියෙන් තැබීමට අපි වග බලා ගත්තෙමු. එවිට ඔවුන්ගේ හදවත හා ලේ ගමන යහපත් වී එන්නත් ඖෂධ නිසි පරිදි පිළිකා සෛල කරා ගමන් කරවීම එහි ඊළඟ ප්‍රතික්‍රියාවයි. එය සාර්ථක කර ගැනීමට මෙම වැඩසටහනේදී හැකි වීම නිසා දරුවන් සුවපත් වන හැටි අපි දුටිමු.

මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වන අතර ඔවුන්ගේ වෙනස්කම් පිළිබඳ දෙමාපියන්ගේ අදහස් ගැනීමටද අපි ක්‍රියා කළෙමු. එම දෙමාපියන් දැක්වූ අදහස් පහතින් දැක්වේ.

ප්‍රශ්නය : මෙම චිත්‍ර කලා වැඩසටහනින් පසුව ළමුන් තුල ඇති වූ වෙනස්කම් මොනවාද?

මෙම ප්‍රශ්නයට දෙමාපියන් දී ඇති පිළිතුරු කිහිපයක් මෙසේය.

- වෙනදාට වඩා සතුටින් කාලය ගත කරනු දැකිය හැක. වෙනදා ඒකාකාරී ලෙස ගත කරන කාලය දැන් වෙනස්ව සතුටින් චිත්‍ර අඳිමින් ගත කරයි - (තිලක්)

- මෙම වැඩසටහනේ චිත්‍ර ඇඳීමට දරුවා ඉතා කැමතියි. ඔහු සමහර දේ අනුකරණය කිරීමට දක්ෂයි. එම අවස්ථා මෙහිදී ලැබුන පසු ඉතා අසාවෙන් කරනවා - (සිත්ති නිහාරා)
- මගේ දරුවා ඉතාම සතුටින් ඉන්නේ මෙම චිත්‍ර අඳින කාලය තුලදීයි - (නිලන්ති)
- දරුවා අලුතින් යමක් නිර්මාණය කරන්න දක්වන උනන්දුව වැඩි වුණා. වැඩසටහන ආරම්භ කරන තෙක් නොඉවසිල්ලෙන් බලා ඉන්නවා - (චන්ද්‍රසේන)
- මෙම වැඩසටහනට මගේ ළමයා යොමු වී වැඩ කරන හැටි බලා ඉන්න කොට ඒ මගින් දරුවාට අධ්‍යාපනයක් ලැබෙන බවත් එයින් ඉගෙන ගැනීම දියුණු වන බවත් මට දැනෙනවා - (උම්මු ජසීමා)
- දරුවාගේ සිතීම - විශ්වාසය - නිර්මාණ ආශාව වැඩි වී තිබේ - (සුමිත් නයනානන්ද)
- ලොකු වෙනසක් දක්නට ලැබුනා සතුට - ආශාව මනස නිරෝගී වීම මේ තුලින් සිදු වන බව පේනවා - (මොහොමඩ් මුසින්)
- වෙනදාට වඩා චිත්‍ර ඇඳීමේ ආශාව දියුණු වුනා - (බන්දුල)
- ඉතා හොඳින් ඉතා සතුටින් ඉන්නවා - (ශාන්ති දිසානායක)
- දරුවාගේ චිත්‍ර ඇඳීමේ දක්ෂතාවය වර්ධනය වී ඇත - (ලක්ෂ්මන්)
- දරුවා කියනවා එයා ආසයිලු චිත්‍ර අඳින්න - (තෙරේසා)
- රොගී දරුවන් වාට්ටුව තුල දුකින් සිටින නිසා මේ වැඩසටහන ඉතා හොඳයි - (ප්‍රිය දර්ශන)
- දරුවාගේ මානසික වර්ධනයට ඉතා උපකාරී වේ. පාසැල් යා නොහැකි මේ දරුවන්ට මෙම වැඩසටහන් වලින් ලැබෙන පිටුවහල ඉඩතා වැදගත් - (අබේනායක)
- දරුවා නිර්මාණයටත් ඇඳීමටත් යොමු වී එමගින් ලබන සතුට ආත්මාභිමානයක් ඇති වීමට හේතු වී ඇත - (ගුණවර්ධන)

මෙම පිළිතුරු දීම් වලට සහභාගී වූ දෙමාපියන් සියයට සියක්ම කියා සිටියේ එය ඉතා ඵලදායී සාර්ථක වැඩසටහනක් බවයි. දිනෙන් දින නවතාවක් තිබීමද ඔවුන්ගේ ඇගයීමට ලක් වූ අතර දරුවන් තුල ප්‍රබෝධය වැඩි කිරීමට එයට හැකි විය. අතරතුර සංගීත රසාස්වාදනයටද ළමුන් සහභාගී කරමින් විවිධ සංගීත රසාස්වාදන ක්‍රියා කිරීමටද හැකි විය. එය තවත් වෙනසක් හෝ ප්‍රබෝධයක් ඇති වීමට හේතු විය.

මෙම වැඩසටහන අවසානයේදී ගත් ලිඛිත ප්‍රකාශන අතර වාට්ටුව භාර ප්‍රධාන හෙද පාලිකාව විසින් ලබා දෙන ලද අදහස් කීපයක්... "අප රෝහලේ රෝගී දරුවන් වෙනුවෙන් මෙහෙයවනු ලැබූ මනෝසායනික චිත්‍ර කලා වැඩසටහන දරුවන්ගේ සිත් තුලට කිඳා බැස නැවත ගමේ ගෙදර වටපිටාවට ඇතුළු වූවාක් මෙන් ඔවුන්ගේ සුන්දර ළමා ලෝකය අප රෝහලේ සෙල්ලම් ගෙදරට ගෙනවිත් දුන්නා බඳු විය. රෝගී බවින් මිදුණු ඔවුන් සිත් සේ සතුටු වනවා මම දුටිමි" - (ආර්. ජේ. එස්. කේ. ද සිල්වා-ප්‍රධාන හෙද නිළධාරිණී)

සෙල්ලම් ගෙය නමින් හඳුන්වන පිළිකා රෝහලේ ළමුන් සඳහාම ගොඩ නගා ඇති විශේෂ පරිශ්‍රය භාරව කටයුතු කරන ගුරුතුමිය වන කේ. ජී. තේජා සන්ධ්‍යා සිය අදහස් මෙසේ පල කර තිබුනි. "මෙම කාලය තුල දරුවන් මෙන්ම දෙමාපියන්ද ප්‍රබෝධයට පත් වන අයුරු මම දුටුවෙමි. දරුවෝ උදේ නැගිට වැඩසටහන ඇරඹෙන තෙක් නොඉවසිල්ලෙන් සිටි අයුරු මට මැවී පෙනේ. එයින්ම මෙය ඉතා සාර්ථක වැඩසටහනක් බව අපට අවබෝධ විය."

වැඩසටහන අවසන් වන විට ළමුන් කීප දෙනෙක්ම සුවය ලබා නිවෙස් බලා ගියහ. මෙම මධ්‍යස්ථානයේ මෙම වැඩසටහන ඉදිරියටත් අභ්‍යාස කරන අතර ගුරුතුමියටද උපදෙස් දෙන ලදි. පසු විපරම් කරමින් නිසි අයුරින් මනෝසායනික චිත්‍ර කලා අභ්‍යාස ඇය පවත්වාගෙන යන අයුරු අප කළ පසු විපරම් වලදීද දැනගත හැකි විය.

මහරගම පිළිකා රෝහලේ
ළමා මනෝ සායනික චිත්‍රකලා වැඩසටහන

සබරගමු ළමා නිවාස

සබරගමු පළාතේ ළමා නිවාස වල ජීවත්වන දරුවන් වෙනුවෙන්ද මනෝසායනික චිත්‍ර කලා වැඩසටහනක් සංවිධානය කරන්නට අපට හැකි විය. ඊට පූර්ණ අනුග්‍රහය දක්වන ලද්දේ පළාත් පරිවාස කොමසාරිස් මහත්මිය විසිනි.

මෙම වැඩසටහන වෙනස් උපායික ක්‍රමවේදයක් ඔස්සේ සංවිධානය කරන ලද්දකි. එනම් ළමා නිවාස අතර චිත්‍ර නිර්මාණ තරඟාවලියක් විලසිනි. එය සංවිධානය කළේ පළාත් පරිවාස අමාත්‍යාංශයෙනි. ඊට සමගාමීව දරුවන්ගේ නිර්මාණ හැකියාව වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් පෙරදැරිව සෑම ළමා නිවාසයකම දින දෙක බැගින් වැඩමුළු සංවිධානය කෙරුණි. උදේ සිට විවධ නිර්මාණ ඔවුන් සමග කරමින් ඔවුන් තුල ආත්ම විශ්වාය සතුට උද්‍යෝගය ආදී චිත්ත වේගයන් ගොඩ නැගීමට හැකි විය. කළකිරුණු මානසිකත්වයෙන් මිදී තනිවම තම ජීවිතය ගොඩ නගා ගැනීම හා ජීවිතයේ දුෂ්කර අභියෝගයන්ට මුහුණදීමට ශක්තිය ඔවුන් තුල ගොඩ නැගීම මෙම වැඩමුළු වල ප්‍රධාන අරමුණ වූ අතර එය ඉතා සාර්ථක විය.

මෙම ළමා නිවාස වල සිටින්නේ අනාථ ළමුන්ය. ඔවුන් අනාථභාවයට පත්ව ඇත්තේ විවිධ හේතූන් නිසාය. දෙමාපියන් වෙන් වීම නිසා අනාථ වන ළමුන් උසාවිය විසින් පරිවාසයට බාර කරන් ලැබේ. විවිධ අපචාර වලට ගොදුරු වූ ළමයිද මේ අතර ඇත. උපන් හැටියේ අතහැර දමා යන ළමුන්ද ඇත. මේ හැම ළමයෙක්ම හැදී වැඩෙන්නේ තම දෙමාපිය ඥාතීන් ඇසුරේ නොව ළමා නිවාස පාලනය යටතේය. එය ඒකාකාරීය. ගෙදර ඇති ආදරය සෙනෙහස මෙහි නැත. බොහෝ පාලිකාවන් ඉතා කරුණාවෙන් දයාබරව මෙම ළමුන්ට සලකති. රෝහල් වල සිටින හෙදියන් මෙන් මොවුන් ද කාරුණික හදවත් ඇත්තවූවන් බව මෙම වැඩසටහන් වලදී දැක ගත හැකි විය. නමුත් සැබෑ මව් සෙනෙහස මේ කිසිවෙකුට නොලැබේ.

ඔවුන්ගේ ඒකාකාරී මානසිකත්වය වෙනස් කොට ඔවුන් තුල ප්‍රබෝධජනක ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් ගොඩ නගා දීම මෙවන් වැඩසටහන් වල පරමාර්ථය වේ. එම නිසාම අපගේ මනෝසායනික චිත්‍ර කලා වැඩසටහන තුලින් විවිධ නිර්මාණාත්මක කලා කෘති නිපදවීම කෙරෙහිද අවධානය කරන ලදි. මේ දරුවන්ට තනිවම කිසියම් වෙළඳ වටිනාකමක් ඇති කලා කෘතියක් නිපදවා ගැනීමට අවශ්‍ය පුහුණුව මෙමගින් ලබා දීමට මෙහි එක් පරමාර්ථයක් විය. මනෝ "සායනය" ලබා දෙන අතර එයම ජීවන මගත් ප්‍රීතිමත්ව දවස ගත කළ හැකි මගක් බවට පත් කිරීමට හැකි වන සේ මෙම වැඩසටහන සකස් කෙරුනි. ඒ අනුව විවිධ ව්‍යවහාරික කලා භාණ්ඩ නිපදවීමද ඔවුන්ට කියා දෙනු ලැබීය. ගෘහ අලංකරණ කලා නිර්මාණ නිපදවීම බිත්ති සැරසිලි - වෙස් මුහුණු නිපදවීම - විවිධ මැටි භාණ්ඩ වර්ණ කිරීම - ආදී ව්‍යවහාරික කලා නිර්මාණ රැසක් ඒ ඒ වැඩසටහන් වලට සුදුසු පරිදි ඉගැන්වීමද මේ සමග සිදු විය. රත්නපුර - පැල්මඩුල්ල - කලවාන - කෑගල්ල - බලංගොඩ - මාවනැල්ල ආදී විවිධ ප්‍රදේශ වල ඇති ළමා නිවාස වල විවිධ වයස් වල විවිධ ජාතීන්ට අයත් විවිධ හැකියා ඇති දරු පිරිසක් සිටිති. ඔවුන්ට ගැලපෙන පරිදි සියලු වැඩසටහන් සකසා ගන්නා ලද අතර මාස කිහිපයක් තිස්සේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කෙරුනි. එය ඉතා සාර්ථක විය.

සබරගමුපළාතේ ළමා නිවාසවල මනෝ සායනික චිත්‍රකලා වැඩසටහන

මහනුවර මනෝසායනික වැඩසටහන

ජාතික ක්‍රිස්තියානි මණ්ඩලයේ පූර්ණ අනුග්‍රහය යටතේ පවත්වන ලද මෙම වැඩසටහනට තරුණ තරුණියන් 35ක් පමණ සහභාගී විය. ඔවුන් රත්මලාන - පුත්තලම - මහනුවර - හැටන් ආදී ප්‍රදේශ වල ළමා නිවාස වල සිංහල දෙමළ මුස්ලිම් යන වර්ග තුනටම අයත් වයස 20-30 අතර තරුණ කණ්ඩායමකි. මොවුන් විවිධ හේතූන් නිසා අනාථ භාවයට පත්ව මානසික වික්ෂිප්ත භාවයෙන් පසු වන්නන්ය. යුද්ධය - සුනාමි - අපචාර ආදී හේතූන් මත මෙම තරුණ පිරිස අනාථ වී දැන් විවිධ කඳවුරු වල ජීවත් වෙති. මෙම නිවාස වලදී ආදරය, කරුණාව, රැකවරණය තිබේ. නමුත් ඊට එහාගිය මානසික සතුටක් ඔවුන්ය අවශ්‍ය වේ. කාලය ගෙවා දැමීමට මඟක් ඔවුන්ට අවශ්‍ය වේ. එය තෘප්තිමත් මානසික සහනදායී මාර්ගයක් විය යුතුය.

මෙහිදී අප භාවිතා කළේ තරුණ පිරිසට ගැලපෙන චිත්‍රකලා ශිල්ප ක්‍රම ආශ්‍රිත අධ්‍යාපනික දැනුමට සම්බන්ධ වූ මනෝසායනික විධික්‍රමයකි. මෙහි සිටි සමහරු චිත්‍ර ඇඳීමට කිසියම් දක්ෂතාවයක් දැක්වූවන්ය. සමහරු චිත්‍ර ඇඳීම බෙහෙවින් ප්‍රිය අය විය. එම කිසා මොවුන්ට අදාළ අභ්‍යාස භාවිත් කිරීම ඉතා පහසු විය. ඔවුන්ට ලබා දුන් අභ්‍යාස ඉතා හොඳින් ඔවුන් අවසන් කළහ. කිසිවෙක් කම්මැලි කමක් හෝ අවසානය දක්වා ක්‍රියාකාරී නොවීමේ තත්වයක් නොපෙන්වූහ. හැම කෙනෙක්ම ඉතා සතුටින් භාවනාවකට සම වැදුනාක් වැනිව කථාබහ නොකර වැඩෙහි නිරත වන්නට විය. ඉතා සියුම් අභ්‍යාස පවා හොඳින් කරන අයුරු පෙනුනි. සමහරු මෙය චිත්‍ර ඉගෙනගැනීමේ පාඨමාලාවක් ලෙස භාවිතා කළහ. තව තවත් ශිල්ප ක්‍රම - විධික්‍රම අසමින් විමසමින් අත්හදාබලමින් චිත්‍ර නිර්මාණය කරන අයුරු පෙනුනි. ඔවුන් දැක්වූ අදහස් වලින් ඒ බව දැනගත හැකි විය. වැඩසටහන අවසානයේදී ඒ ගැන ලිඛිත අදහස් විමසීමක් කරන ලදි. එහිදී ඔවුන් දැක් වූ අදහස් කීපයක් මෙසේය.

"මෙම වැඩසටහන මනසට ගොඩක් හොඳයි. එයින් මගේ මනසේ දුක වේදනාව ගැටළු අමතක කර දැමීමට අවස්ථාව ලැබුනි.

නිතරම ගොඩනැගිලි මත ගත කරන ඒකාකාරී ජීවන රටාවෙන් මිදීමට අවස්ථාව ලැබුනි. මෙය සතුට මෙන්ම ඉගෙනීමටද හොඳ අවස්ථාවක් විය. මේ සමග මම යෝජනාවක් කරමි. හිරගත වී සිටින සිරකරුවන්ටද මේ සුවය ලබා දෙන්න" - (ලසන්ති දිලිනිකා වයස අවු 25)

"මෙම වැඩසටහන හුඟක් හොඳයි. හිතුවට වඩා වානෝද වුනා. සතුටු වුනා. ඒ සඳහා උදව් වුනේ චිත්‍රය හා සංගීතයයි (මේ වැඩසටහනේ සන්ධ්‍යා කාලය පැයක සංගීත රසවින්දනයක් කරන ලදි) මෙවන් වැඩසටහන් අපට දීලා අපේ මනස නිරවුල් කලාට ගොඩක් ස්තුතියි" (නිමාෂා මල්ෂානි - අවු 13)

"මේ වැඩසටහන ගොඩක් හොඳයි. අපි චිත්‍ර ගැන දැනන් හිටපු නැති ගොඩක් දේවල් දැන ගත්තා. අපි වගේ ළමා නිවාස වල ඉන්න අයට මේ වගේ අවස්ථා ලැබෙන්නේ නැහැ. සැමට ස්තුතියි" (රිද්මා උපමාලිකා - අවු 13)

"සිතුවම් තුලින් සතුටක් ලබා ගැනීම ඉතා පහසු බවක් දැනගන්නට ලැබුනි. වර්ණ ගැන්වීම වැඩි ආශ්වාදයක් ගෙන දෙනු ලැබුනි" (මහේන්ද්‍රන්)

• • •

මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව *(Psycho Therapeutic Painting)* පිළිබඳ න්‍යායාත්මක කරුණු නිපදවා ගැනීමට ප්‍රධානම මූලයක් වූයේ මෙම ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසයන්ය. සජීවී මිනිසුන් සමග කළ එම චිත්‍ර කලා මනෝසායනික අභ්‍යාසයන් එම විෂය න්‍යායාත්මකව සම්පාදනය කර ගැනීමට වඩාත් නිවැරදි මග පෙන්වීමක් විය. මේ අනුව සැකසුනු න්‍යාය හා භාවිතය යන දෙකරුණු විසින් මෙම විෂය ඉදිරියට තව තවත් පෝෂණය වනු ඇත. අලුත් අත්දැකීම් අලුත් සංකල්පනා අලුත් න්‍යායික සිද්ධාන්තමය කරුණු එක් වනවා ඇත. එමගින් මෙම ප්‍රායෝගිත ක්‍රියාවලිය තවදුරටත් පෝෂණය වනවා ඇත.

මහනුවරදී පවත්වන ලද
මනෝ සායනික චිත්‍රකලා වැඩසටහන

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ හා ප්‍රායෝගික මූලාශ්‍ර

1. Healing with colour - Helen Graham
2. Colour Therapy - Rashmi Sharma Maharaj Sharma
3. Gems - Vijaya Kumar
4. Crystals - Bryan Gardiner
5. Soul Healing - Dr. Bruce Goldberg
6. Art Therapy - Internet Studies
7. පල්ලෙකැලේ හිරගෙදර එක් දින
   මනෝසායනික වැඩමුළුව
8. මහරගම පිළිකා රෝහල
   මාසයක ළමා මනෝසායනික වැඩමුළුව
9. සබරගමු පළාතේ ළමා නිවාසවල
   මාස දෙකක මනෝසායනික චිත්‍ර කලා වැඩසටහන
10. මහනුවරදී පවත්වන ලද දෙදින
    යුද්ධ අනාථ තරුණ කණ්ඩායම සඳහා වූ වැඩසටහන

විශේෂ ස්තුතිය

- ජාතික ක්‍රිස්තියානි මණ්ඩලයේ මහලේකම් පියතුමා
- දර්ශනය හා සෞන්දර්ය විද්‍යා මහාචාර්ය ඩෙස්මන් මල්ලිකාරච්චි මහතා
- මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ නිහාල් රන්ජන් මහතා
- විශේෂඥ වෛද්‍ය බණ්ඩාර ජයවීර මහතා
- ස්නායු වෛද්‍ය විශේෂඥ පද්මා ගුණරත්න මහත්මිය
- මහරගම පිළිකා රෝහලේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය කණිෂ්ක කරුණාරත්න මහතා
- සබරගමු පළාතේ හිටපු පරිවාස කොමසාරිස් චන්ද්‍රානි සමරකෝන් මිය
- බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ හිටපු අධිකාරී තිස්ස ජයසිංහ මහතා

චිත්‍ර කලා අධ්‍යාපන වෘත්තිකයන්ගේ සංගමය විසින් මෙහෙයවන ලද මනෝසායනික චිත්‍ර කලා වැඩසටහන් වලට සහභාගී වූ සම්පත් දායක පිරිස

- චාල්ස් දයානන්ද - චිත්‍ර කලා ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
- නන්දලාල් උඩුපෝරුව - චිත්‍ර කලා ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
- කේ. නිමල් සිල්වා - චිත්‍ර කලා අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
- තිලක් පල්ලියගුරුගේ - චිත්‍රශිල්පි
- එන්. ඒ. ඩී. හේමචන්ද්‍ර - චිත්‍ර කලා උපදේශක
- චූලනාථ ජගත්චන්ද්‍ර - චිත්‍ර කලා උපදේශක
- අමිත බණ්ඩාර ජයසුන්දර - සංගීත ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
- ග්‍රේස් වික්‍රමරත්න - චිත්‍ර කලා උපදේශක
- දීප්ති නයනා කුමාර - චිත්‍ර කලා උපදේශක
- සීතා කුමාරිහාමි - චිත්‍ර කලා උපදේශක
- මයුරි වලිසුන්දර - චිත්‍ර කලා උපදේශක
- තමාලි රත්නායක - චිත්‍ර ශිල්පී
- නිරංග ධනුශංඛ දයානන්ද - චිත්‍ර ශිල්පී

වැඩසටහන් පැවැත්වූ ස්ථාන

- පල්ලෙකැලේ එළිමහන් කඳවුර
- මහරගම පිළිකා රෝහල
- සබරගමු පළාතේ ළමා නිවාස (රත්නපුර - කෑගල්ල - මාවනැල්ල- බලංගොඩ - හලාවත)
- මහනුවර ජාතිය ගොඩනැගීමේ මධ්‍යස්ථානය