මෝහනය හෙවත් ස්වාපනික ප්‍රතිකාරය

වැලිපිටියේ පඤ්ඤාරතන හිමි

පෙරදිග උගතුන් පෙරදිගට අයිතියැයි ද (මෙහිදී පෙරදිග යනුවෙන් මූලික වශයෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ ඉන්දියානු අර්ථයෙන් ය. බටහිර උගතුන් බටහිර ට අයිතියැයි ද තර්ක කරනු ලබන මෝහනය හෙවත් ස්වාපනික ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පිළිබද මෙම දෙපිරිස තුළම විවිධ අර්ථකථන දක්නට ලැබේ. පෙරදිග අර්ථකථනයෙන් බලන කල මෙය වශීකරණය, ආකර්ෂණය ආදී වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ." භාරත දේශීය පුරාණ ඍෂිවරයන් විසින් මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍රය අෂ්ට කර්මයට බෙදන ලදී. එනම් ස්ථම්භනය, මෝහනය වශීකරණය, ආකර්ෂණ, භේදනය, උච්චාටනය, මාරණය යනුවෙනි."[1] බටහිර උගතුන් මෙය හඳුන්වනුයේ "HYPNO" නින්ද යන අරුත ඇති ග්‍රීක වචනයෙන් බිඳී ආ HYPNOSIS යන අර්ථයෙනි. ඒ අනුව එම සංසිද්ධිය HYPNOSIS යනුවෙන් හඳුන්වන ඉංග්‍රීසී ශබ්දකෝෂ, එසේ සිදුකිරීමේ ක්‍රියාවලිය එනම් සවිඥානික තත්ත්වය වෙනස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය HYPNOTIZE යනුවෙන් ද ඒ පිළිබඳ වූ ශාස්ත්‍රය HYPNOTISM යනුවෙන් ද විස්තර කොට ඇත.

සිංහලෙන් මෙම HYPNOSIS යන්න අර්ථදැක්වීමේ දී එය ආරම්භයේ සිට ම විවිධ ගැටලු සහගත වූවක් බව පෙනේ. මෙම මෝහන ක්‍රියාවලිය ලංකාව තුළ විධිමත් ආකාරයට ප්‍රචලිත කිරීමේ පුරෝගාමියෙකු ලෙස සඳහන් කළහැකි ආචාර්ය නෙවිල් ද සිල්වා මහතා මෝහනය යන වචනය පිළිබඳ මෙවන් අදහසක් දක්වා ඇත. " "HYPNOSIS" යන්නට වශීකරණය යන වදන වෙනුවට යෙදිය හැකි වෙනත් සිංහල වදනක් ගැන මම මුල්යුගයේ දී සිතා බැලීමි. එහෙත් මානසික ඇනවුමකට යටත්ව නිදිගැන්වීම යන්න හැගවෙන තනි වචනයක් සොයාගැනීම දුෂ්කරවිය. එබැවින් මම ඒ සඳහා එවකට එතරම් ජනප්‍රියව නොතිබූ මෝහනය යන වදන භාවිතයට ගතිමි.[2] " මෝහනය යන සිංහල වචනයෙහි සරළ අර්ථය වනුයේ මුළාව අසිහිය යන අර්ථයයි. මෙය පාලි භාෂාවේ ''මෝහ'' යන වදනින් බිඳී සිංහලට යොදාගත් වචනයක් වියහැක. එබැවින් HYPNOSIS යන්නට වඩාත් සුදුසු යෝග්‍ය වචනයක් ලෙස මෝහනය යන්න අර්ථ දැක්විය නොහැක. එසේම මේ සඳහා භාවිත කරන නම් අතර ස්වාපනය,

ස්වාපන චිකිත්සාව යන යෙදුම් ද කෙතරම් දුරට නිවැරදි ද යන්න පිළිබඳ ව මතභේද පවතී. එනම් ස්වාපනය යන්නෙහි අර්ථය වන්නේ සිහින දැකීම යන්නයි. මනෝ විශ්ලේෂණවාදය තුළ සිහින විශ්ලේෂණය ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් ලෙස භාවිත වුව ද HYPNOSIS යන්න තුළ එවැනි සිහින දැකීමක් සිදු නොවන බව මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ මතයයි. විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය ඩී.ජේ. හරිස්චන්ද්‍ර මහතා මේ සඳහා සුදුසු වචනයක් ලෙස විනිද්‍රාව යන වදන යොදාගෙන ඇත.

කෙසේ නමුත් HYPNOSIS යන්න ලාංකිකයන් හඳුනාගෙන ඇත්තේ මෝහනය යනුවෙනි. ඒ තුළ HYPNOSIS යන්නෙහි සැබෑ අරුත ඉස්මතු වෙනවාද? යන්න පිළිබඳව ඇත්තේ ගැටලු සහගත තත්ත්වයකි. මෝහනය යනු කුමක් ද යන පැනයට දියහැකි ඉතා සරලම හා කෙටිම පිළිතුර වන්නේ, ALTERED STATE OF CONSCIOUSNESS".[3] එනම් පුද්ගලයාගේ සවිඥානය හෙවත් උඩු සිත වෙනස් කළ පසුව ඇතිවන තත්ත්වයයි.

මෝහනයේ ඓතිහාසික පසුබිම

මිනිස් පරිණාමයේ මූලාරම්භයේ සිටම මිනිසාට බලපෑම් කළ ඉතා ප්‍රබල අංශයක් වුයේ විවිධ විශ්වාස හා ඇදහිලිය. පෙර අපර දිග භේදයකින් තොරව මෙකී විශ්වාස හා ඇදහිලි මිනිසාට බලපෑම් කළහ. මෙකී මූලාශ්‍රයන් පදනම් කරගෙන මෝහන ක්‍රියාවලියේ ආරම්භය සිදුවන්නට ඇත යන්න ඓතිහාසික මූලාශ්‍රයන්ගෙන් තහවුරු වේ. "හින්දුභක්තිකයෙකු ජේවී උල් ඇණ මත හිදීම, දකුණු පැසිපික් දූපත්වල වැසියන් ගිනි මත නැටීම වැනිදේ කරන්නේ ස්වයංමෝහනය මගින් සංවේදී ඉන්ද්‍රිය වේදනාව නිර්වින්දන තත්වයට පත්කර ගැනීමෙනි."[4] ආදි කාලීන මිනිසා තමාගේ ඉන්ද්‍රිය ප්‍රත්‍යක්ෂයට ගෝචර නොවන දේ පිළිබඳ විවිධ අර්ථකථන ගොඩනගන්නට වූහ. එකී සිද්ධීන් හා වස්තූන් පිළිබඳ වූ බිය තමාට වටහාගත හැකි හෝ නොහැකි වෙනත් වස්තුවකට ආරෝපනය කිරීම මගින් තමා තුළ ඇතිවූ බිය සමනය කරගත්හ. ආදී කාලින මිනිසාට අවබෝධ කරගත නොහැකි වස්තූන් අතර පුද්ගල මානසික ස්වභාවය ද ප්‍රධාන තැනක්

ගන්නා ලදී. පුද්ගල මනසෙහි ස්වභාවය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ විද්‍යාත්මක අදහස් ඔවුන් තුළ නොවීය.

ඉහත සඳහන් කළ ඓතිහාසික ක්‍රියාවලිය මත පදනම්ව මනස, මානසික රෝග, හා ප්‍රතිකාර ක්‍රමවල ක්‍රමානුකූල සංවර්ධනයක් හඳුනාගත හැක. එකී ඓතිහාසික ක්‍රියාවලිය මානසික රෝගින් හට එතරම් සුන්දර අත්දැකීමක් නම් නොවීය. එයට කදිම නිදසුනක් නම් ක්‍රි.පූ. 8 වන සියවසට අයත් යැයි සැළකිය හැකි මිනිස් හිස්කබල්වල සිදුරු හඳුනාගත හැකිවේ. මේ පිළිබඳ අදහස් දක්වන විද්‍යාඥයන් සඳහන් කරන්නේ මානසික රෝගීන් හට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී එසේ කරන්නට ඇති බවය. මානසික රෝග ඇතිවන්නේ යක්ෂාරූඪ වීමෙන් බවත් එකී යක්ෂයා එළවා දැමීමට මෙසේ හිස සිදුරු කරන ලදී --එම හිස්කබල් වල නලල අතර අස්ථි වල සීරීම් සහ තැලීම් දක්නට ලැබේ. ඇතැම් හිස්කබල්වල ලලාට අස්ථිය පාර්ශවික කණ්ඩිකාව අතර සිදුරු කර ඇති කැපුම් සහ සිදුරු අධ්‍යයනය කිරීම මගින් මෙම රෝගීන්ගේ හිසේ ඇතිවූ කිසියම් පීඩාකාරී තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දී ඇති බව වටහා ගත හැක. --

කෙසේ නමුත් ක්‍රි.පූ. 460-373 ජීවත් වූ හිපොක්‍රටීස් නැමති දාර්ශණිකයා මෙකී මනස මානසික රෝග හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ පෞරාණික විශ්වාසයන්ට විරුද්ධ වෙමින් යම් විද්‍යාත්මක තලයකට මෙම ක්‍රියාවලිය රැගෙනයන ලදී. මොහු මූලික වශයෙන් මොළය විසින් චින්තනය නිර්මාණය කරයි යන පදනමේ සිටිමින් ක්‍රියා කරන්නට විය. මොහු ප්‍රථම වතාවට මානසික රෝග වර්ගීකරනයක් ඉදිරිපත්කරන ලදී. එනම්,

1. උන්මාදය
2. මැලන්කෝලියා
3. සිහිමුලාව

එසේම මානසික රෝගීන් දෙස ඉතා සානුකම්පිත අයුරින් ක්‍රියාකරන්නට හිපොක්‍රටීස් ක්‍රියාකළ අතර එහිදී ඔහු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ලෙස රෝගීන් සැහැල්ලුවෙන් හා විනෝදයෙන් තැබීම, පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබාදීම, ශාරීරික ව්‍යායාම ආදීය නිර්දේශ කරන ලදී.

මධ්‍යතන යුගයේ දී රෝම අධිරාජ්‍ය බිඳවැටීමත් සමග හිපොක්‍රටීස් ගේ චින්තනය ද අභාවයට යයි. මෙම යුගයේදී කතෝලික

පල්ලියේ අදහස් සෑම ක්ෂේත්‍රයකම පැතිර යන්නට විය. මානසික රෝගීන් පිළිබඳව ද මොවුන් ඉදිරිපත් කරන ලද මතය වූයේ මානසික රෝගීන් යනු යක්ෂයාගේ නියෝජිතයින් යන්නයි. මෙම අඳුරු යුගයේදී ද ශාන්ත තෝමස් ඇක්වයිනාස්, ශාන්ත ඔගස්ටින් වැන්නවුන් මානසික රෝග පිළිබඳ යම් විද්‍යාත්මක අදහස් ඉදිරිපත් කළ ද ඒවා කතෝලික පල්ලිය මගින් යටපත් කරන ලදී මොවුන් සුළු මානසික රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර ක්‍රම ලෙස යාඥා කිරීම හා ශුද්ධ වූ ජලය ලබාදීම නිර්දේශ කළ නමුත් දරුණු මානසික රෝගීන් හට ප්‍රතිකාර ලෙස නියම කරන ලද්දේ දියෙහි ගිල්වා තැබීම, කසයෙන් පහර දීම කලුවර කාමරවල සිරකර තැබීම, කුසගින්නේ තැබීම ආදී ඉතා දරුණු හා බිහිසුණු ක්‍රියාවන් ය.

ඉහත ආකාරයට ඓතිහාසික ක්‍රියාවලිය තුළ මානසික රෝග සඳහා යොදා ගන්නා ලද ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන්හි කිසිදු විද්‍යාත්මක පදනමක් නොවූවා සේම ඉතා හිංසාකාරී එකක් විය. මෙම පසුබිම තුළ මෝහන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය එම යුගයේදී එතරම් විද්‍යාත්මක පදනමකින් ක්‍රියාත්මක නොවුන ද රෝගීන්ට හිංසාකාරී එකක් නොවූහ. එයට කදිම නිදසුනක් නම් ක්‍රි.පූ. 1552 දී පමණ ඊජිප්තු ශිෂ්ටාචාරයන්හි Sleep Temple (නිදිදෙවොල්) අපට හමුවේ. ස්වයං යෝජනා මගින් නින්ද ලගා කෙරෙන නිදි දෙවොල් ඊජිප්තුවේ සහ ග්‍රීසියේ තිබූ බව ඓතිහාසික වාර්ථා සනාථ කරයි. මෙමගින් පෙර සඳහන් කළ හිංසනය පදනම් කරගෙන නොව දෙවියන් පදනම් කරගෙන පූජකවරුන් විසින් ස්වයංයෝජනා මගින් නින්ද ලගා කරවා දෙවියන් දර්ශණය කරරෝග සුවපත්කර තිබේ. මෙම මෝහන ප්‍රතිකාරය පෙරදිග රටවල ශිෂ්ටාචාරවල පමණක් නොව පර්සියානු, මොන්ගෝලියානුවන්, ටිබෙට්වරු හා චීන ජාතිකයන් අතර මෙන්ම ඉන්දියානු යෝගීන් අතර ද ඉතා ජනප්‍රියව පැවති ප්‍රතිකාර ක්‍රම වේදයකි.

මෝහනය විධිමත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බවට පත්වීම.

මෝහනයේ අවිධිමත් යුගය සියවස් ගණනාවක් ඈතට විහිද ගියමුත් එය විධිමත් ලෙස සංවර්ධනය වීම ඇරඹෙන්නේ වියානා විශ්වවිද්‍යාලයෙන් වෛද්‍ය උපාදිය ලැබූ වෛද්‍යවරයෙකු වන ඔස්ට්‍රියානු ජාතික Franz Anton Mesmer මෙම ක්ෂේත්‍රයට පිවිසීමත්

සමගය. මෙතෙක් කල් අවිධිමත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස පැවති මෝහනය විධිමත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බවට පත් කිරීමේ මූලාරම්භකයා වනුයේ මෙස්මර්ය. මොහු විසින් මෝහනයට යම් ආලෝකයක් ලබාදුන්න ද මේ සඳහා යොදාගත් පදනම එතරම් විද්‍යාත්මක නොවීය. එයට හේතුව ලෙස සඳහන් කළ හැක්කේ කතෝලික පල්ලියේ ආභාෂයයි. පූජකයන්ට හා යකැදුරන්ට අයත් ව තිබූ මෝහනය විද්‍යාඥයන් අතට පත් කිරීමට යම් වෙහෙසක් මොහු දැරුවද එය එතරම් සාර්ථක නොවීය." මෙස්මර්, ගෘස්තර් පියතුමාගේ චිකිත්සක ක්‍රම පිළිබඳව උනන්දුවක් දැක්වීය. භූතාවේශ පලවා හැරීම සඳහා ගෘස්තර් පියතුමා යොදාගත් යකඩ කුරුසය යම් ආකාරයක කාන්දම් ශක්තියක් නිකුත් කරන බව ඔහු සිතුවේය. මෙම අදහස ඔස්සේ මෙස්මර් යකඩ වැනි ලෝහ විසින් ජීව ශරීරය කෙරෙහි ඇතිකරන බලබෑම පිළිබඳව හදාළේය. Animal Magnetism න්‍යාය ඉදිරිපත් කළ ඔහු විසටන හා සංවර්ථන ආබාධ තිබූ රෝගීන් රැසක් සුවපත් කිරීම මගින් යුරෝපය පුරා කීර්තියක් අත්පත් කර ගත්තේය"[6]. මෙහි දී මෙස්මර් Animal යනුවෙන් අදහස් කරන ලද්දේ සත්ව යන අර්ථය නොව "ජීව" යන අර්ථය ය. මෙමගින් කාන්දම් ශක්තිය පිළිබඳ අදහස් වන අතර මෝහන තත්වයේ පසුවන විට මිනිස් සිරුරට කාන්දම් බලය දිය හැකි බව මින් අදහස් වේ. "The farther of modern hypnotism is Franz Mesmer , an Austrian physician. Mesmer believed hypnosis to be a mystical force flowing from the hypnotist into the subject dismissed the magical element of his theory "[7] මෙස්මර් මෙම විද්‍යාවට බලපෑම් කළේ ද යත් කලක් මෝහනය "Mesmerism" යනුවෙන් හඳුන්වන ලදි.

"මෙස්මර් අදහස් කළ පරිදි ස්ථාපනයේ දී චිකිත්සකයා තුළින් ගුප්ත ශක්තියක් රෝගියා කරා යයි. මෙය මොහු Animal Magnetism හෙවත් එක්තරා ආකාරයක ජීවචුම්භක ශක්තියක් ලෙස අර්ථ දැක්විය. නමුත් මෙම මතය පසුව නිශ්ප්‍රභා කරන ලදි"[8] මෝහනය සඳහා මෙතෙක් භාවිත කළ යකඩ, කාන්දම්, කුරුස ඉවත්කොට මෝහනය මනෝ විද්‍යාත්මක පදනමක සිට විග්‍රහ කරන ලද්දේ ස්කොට් ජාතික කායික වෛද්‍යවරයෙකු වූ James Braid (1795-1860) විසිනි. 1843 දී " Neurypnology or The Rationale of Nervous

Sleep" නැමැති කෘතිය රචනා කරන මොහු නූතනයේ මෝහනවේදීන් පිළිගන්නා පරිදි සුභාපනයේ පදනම "යෝජනාව" (Suggestions) බව පෙන්වා දෙන ලදි. බාහිර වස්තුවක් ආධාරයෙන් සේවා ලාභියා නිද්‍රාවට පත්කළ හැකි බවත් එහිදී වැදගත් වනුයේ බාහිර වස්තුව නොව යෝජනාවේ ප්‍රබලතාව බව මොහු විසින් පෙන්වා දෙන ලදි.

සුභාපනික නිද්‍රාවේ ස්වභාවය

සුභාපනික නිද්‍රාවේ ස්වභාවය සහ සුභාපනික අවස්ථාවේ දී මිනිස් මොළය සහ චර්යාව ක්‍රියාකරන ආකාරය පිළිබඳ අර්ථකථනවල ඒකීය බවක් දක්නට නොතිබීම මෙම මෝහන විද්‍යාවේ දක්නට ලැබෙන ඉතා ප්‍රබල දුර්වලතාවයක් ලෙස හඳුනාගත හැක." වර්තමාන යුගයේ විද්‍යාව තාක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයේ කවර කෙතරම් දියුණුවක් දක්නට ලැබුන ද මිනිස් සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුවන ආකාරය පිළිබඳ තවමත් පූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කරගෙන නොමැත. මෝහනය යනු කුමක්ද? මෝහන ක්‍රියාවලියේ දී සිදුවන්නේ කුමක්ද? යන්න පිළිබඳව විද්‍යාඥයන් අතර එකඟතාවයක් නැතිවීමට හේතුව ද එයය"[9] මෝහනයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා ස්වභාවය පිළිබඳ ඉතා වැදගත් මතවාදයක් ලෙස මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ මතය ඉතා වැදගත් වේ. මොවුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ සුභාපනික තත්වයේ දී මොළයේ ක්‍රියාකාරකම් වල පැහැදිලි වෙනස්කම් ECG හා PET පරීක්ෂණවලින් හඳුනාගත හැකි වෙයි. මෙහිදී මනෝ වෛද්‍යවරුන් අවධානය යොමු කරන අංශයක් වනුයේ මොළයේ විද්‍යුත් තරංග පිළිබඳවය. මෙහිදී ප්‍රකාශ වන්නේ සුභාපනික අවස්ථාවේ දී මෙම විද්‍යුත් තරංග හෙවත් මස්තිෂ්ක තරංගයන්හි (Brain Waves) වෙනස්කම් හඳුනාගත හැකි බවයි. මෙහිදී මස්තිෂ්ක තරංග 4ක් හඳුනාගත හැකි වෙයි.

1) බීටා තරංග
2) ඇල්ෆා තරංග
3) තීටා තරංග
4) ඩෙල්ටා තරංග

❖ බීටා තරංග (ස්වභාවය)
පුද්ගලයා ක්‍රියාකාරීව සිටින විටදී මෙම අවස්ථාව ක්‍රියාත්මක වේ.
නිදසුන් :- ව්‍යායාම කිරීම, ඇවිදීම......

❖ ඇල්ෆා තරංග (ස්වභාවය)
මෙම අවස්ථාවේ දී පුද්ගලයා ක්‍රියාකාරීව සිටියද මනස ඉතා සැහැල්ලු ස්වභාවයක පවතී.
නිදසුන් :- භාවනාව, සංගීතයට සවන් දීම, ස්වසන අභ්‍යාස...

❖ තීටා තරංග (ස්වභාවය)
පුද්ගලයා කායිකව ක්‍රියාකාරී නොමැත.
නිදසුන් :- නින්ද
(සුභාපනයේදී ක්‍රියාත්මක වන්නේ මෙම තීටා තරංග බව බොහෝ විද්‍යාඥයන්ගේ මතයයි.)

❖ ඩෙල්ටා තරංග(ස්වභාවය)
ඩෙල්ටා තරංග ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඉතා ගැඹුරුනින්දේ දී ය.
නිදසුන් :- සවිඥානික සිත පිළිබඳව හෝ තමා අවට පරිසරය පිළිබඳ කිසිදු සංජානනයක් නොමැත.

මෙම ඩෙල්ටා අවස්ථාව පිළිබඳ සුභාපනික තාවය පවතින්නේ ද යන්න විවාදාත්මක වේ. ඇතැමුන් සුභාපනයේ දී ඩෙල්ටා අවස්ථාව දැකිය නොහැකි බවත් ඇතැමුන් සුභාපනයේ දී මෙම ඩෙල්ටා තරංග දැකගත හැකි බවත් ප්‍රකාශ කරති. කෙසේ නමුත් මෙම අවස්ථා 4න් සුභාපනික ස්වභාවය පෙන්නුම් කරනුයේ ඇල්ෆා හා තීටා අවස්ථාවේ දී බව බොහෝ විද්‍යාඥයන්ගේ මතයයි.

මේ පිළිබඳව මනෝ විද්‍යාඥයන්ගේ මතය ප්‍රධාන සාධක 2ක් පදනම් කරගනිමින් ඉදිරිපත් කරයි. ඒවානම්,

1) මනස හා එහි සේවය
2) මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය පුද්ගල චර්යාව සඳහා බලපාන ආකාරය

යන සාධක පදනම් කරගනිමින් පුද්ගල මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කිරීම මූලික වශයෙන් මෝහනයේදී සිදුවන බව මනෝ විද්‍යාඥයන්ගේ මතයයි. "මෝහන ක්‍රියාවලියේදී තාවකාලිකව සවිඥානිකව නිද්‍රාවට පත් කරන හෙයින් ඉන් බාධකයක් නොමැතිව ඍජුව අවිඥානික සිතට ළඟාවිය හැකිය."[10] මෙහිදී සවිඥානික තත්වය අභික්‍රමණය කොට අවිඥානික මනස අවධි කිරීමත් අවිඥානික මනස හරහා පුද්ගල චර්යාවේ යම් වෙනසක් සිදුකිරීමත් හඳුනාගත හැක.

මෝහන ක්‍රියාවලියේදී මනෝ විද්‍යාඥයන් ඉදිරිපත් කරන තවත් මතවාදයක් නම් " ඈසුරින් ඉවත්වීම" (Desassociation) යන්න තුළින් අර්ථවත් කරනුයේ පුද්ගල මනසින් තාවකාලිකව ඉවත් වූ මතකයන් ස්වාපනයේ දී නැවතත් ඉස්මතු කරගැනීම වේ. ප්‍රධාන මතකයෙන් මානසික හේතුන් මත යටපත් හෝ අමතක කර දැමූ මතකයන් ප්‍රමාණයක් නැවතත් සවිඥානය කරා ළඟා කරගත හැකි බව බොහෝ පර්යේෂණ තුළින් සනාථ කොට තිබේ.

සමස්ථයක් ලෙස ගත්කළ ස්වාපනික ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පිළිබඳ යම් යම් පරස්පර මතවාද හා අදහස් දක්නට ලැබුන ද බොහෝ මෝහනවේදීන් හා මනෝවෛද්‍යවරු මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පුද්ගල මානසික ගැටලු නිරාකරණය කිරීම සඳහා අඩු වැඩි වශයෙන් උපයෝගී කර ගනියි. නිදසුනක් ලෙස ගත් කළ මධුලෝලීතාවයෙන් පෙළෙන අයෙකුට ඖෂධ ප්‍රතිකාර හෝ උපදේශන ප්‍රතිකාර කරන අතරම ඔහුට මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇති අභිරුචිය ඉවත් කිරීම සඳහා ස්වාපනික යෝජනාවක් යොදාගත හැක. එසේම භීතිකා (Pnobia) තත්ත්වයෙන් පෙළෙන අයෙකුට එයට හේතු වූ සංසිද්ධිය මනසින් ඈත් කිරීම සඳහා මෙම ප්‍රතිකාරය යොදාගත හැක.

ආන්තික සටහන්

1. v.n.k. යාතුර්දාස්, මෝහනය හා ආකර්ෂණය 08පිටුව
2. මෝහනයේ ගුණ අගුණ, ආචාර්ය නෙවිල් ද සිල්වා, 129 පිටුව
3. ස්වාපනික චිකිත්සාව හෙවත් මොහන ප්‍රතිකාරය, වෛද්‍ය රුවන් එම් ජයතුංග, 08 පිටුව
4. බී. එච්. එස් සිල්වා, මෝහන විද්‍යාව 12 පිටුව
5. ඥානදාස පෙරේරා, ප්‍රතිකාර මනෝ විද්‍යාව 23 පිටුව
6. බී. එච්. එස් සිල්වා, මෝහන විද්‍යාව 98 පිටුව
7. Rajneesh Choudhry, hypnotism,9පිටුව
8. වෛද්‍යය රුවන් එම් ජයතුංග, ස්වාපන චිකිත්සාව හෙවත් මෝහන ප්‍රතිකාරය, 08පිටුව
9. දයාරෝහණ අතුකෝරල, මෝහනය හා මෝහනයේ ක්‍රම ශිල්ප , 20පි)
10. එම, 35 පිටුව