



ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ
ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒತ್ತಡ

ಎಂ.ಪಿ ಯೋಗೇಂದ್ರ

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪರಮೌಷಧ. ಅಂಥ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವ ಈ ಲೇಖನದ ಕರ್ತೃ ದಾವಣಗೆರೆಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಎಂ.ಪಿ. ಯೋಗೇಂದ್ರ ಅವರು.

“ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸು” ಎಂದು ಮಹಾ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಪ್ಲೇಟೋ ಹೇಳಿದರೆ, “ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಏದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನಾದರೂ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು” ಎಂದು ಇಂದು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಭೌತಿಕವಾದಿ (Metaphysicist) ಲೂಯಿ ಎಲ್. ಹೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಗಾಧಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಯೋಚನಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ನಮಗಾಗಿರುವ ಅನುಭವಗಳು, ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದು, ತಿಳಿದಿದ್ದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆಗೆ ಆದ ಘಟನೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ (Negative) ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಯೋಚನೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು (Psychosomatic disorders), ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯು, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ದೇಹದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಸುಗಮ ದಾರಿ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಅಥವಾ ದೇಹದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು

ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರೆ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಲು ನಮ್ಮ ವರ್ತಮಾನದ ಯೋಚನಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಿಸುವ ಘಟನೆಗಳಿಗೂ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲೇ. ಅಂದರೆ ಇಂದು ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂತಕಾಲದ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಆಲೋಚನಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು —Catherine Ponder (ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ಪಾಂಡರ್).

ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಮರೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳು ವರ್ತಮಾನದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡೆಮೆಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಂಫುಟನೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ವರ್ತಮಾನದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿ ಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದುರದೃಷ್ಟದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಆಶಾಸೌಧಗಳನ್ನು ಹೆದರಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಬದುಕು ನಮ್ಮ ನಾಳೆಯ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿತರೆ (Live in present) ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಯ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಕುಟುಂಬವಿವರ್ತ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಸ್ವ-ಪ್ರೇಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.