

ಮಿದುಳು ಎಂಬ ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರ

ಡಾ. ಸರಸ್ವತಿ ಜಿ.

ಪರಮಾಧುತ ಮಿದುಳು

ಮಾನವನ ಮಿದುಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಾಧುತ ವಾದುದು! ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಣಕಯಂತ್ರ ಈ ಮಿದುಳು. ವೇದಾಂತಿಗಳ, ದಾರ್ಶನಿಕರ, ಕವಿಗಳ, ವಿಚಾರಪರರ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನಾಪೀಠವಿದು. ಆದರೆ ಅಯ್ಯೋ! ಇದೇ ಅಂಗ ವಿನಾಶಕಾರಕ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳ ಜನರ ದುಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳ ನೆಲೆಯೂ ಆಗಿದೆ; ಜಗತ್ತಿನ ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಜೀಡೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದೋ, ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಹೊಳೆಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಚೂಪಾದ ಕತ್ತಿಯೊಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು; ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಕೊರಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಸೆರೆಮನೆಯ ಸರಳುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಲೂಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಾಧನ. ಅದರಿಂದ ಒಳಿತೂ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಕೆಡಕೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಮಿದುಳು ಎಂಬ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗಣಕಯಂತ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿವಿಧ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಮಿದುಳು ಎಂಬ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಸಾಧನವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ, ಧರ್ಮ, ಸ್ವಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಅಂಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ಮಾನವನಿರ್ಮಿತ ಗಣಕಯಂತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಗಣಕಯಂತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಅಡಕಮಾಡಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಜಾಲಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಅದೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಪ್ರೇರಣಾಶಕ್ತಿಯೂ, ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸಿತಗೊಂಡಿರುವ ಜೀವಿಯೆಂದರೆ ಮಾನವ ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮಿದುಳು. ಅದರ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನರಮಂಡಲದ ಅತಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಾಲಗಳು ಜೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಗುರುತಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೀಗಿವೆ: ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿ

ಆವರಣ, ಜ್ಞಾನವಾಹಿ ಆವರಣ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಕ ಆವರಣ, ದೃಶ್ಯ ಆವರಣ, ಶ್ರವಣ ಆವರಣ, ಮಾತನಾಡುವ ಆವರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವದನಾ ಆವರಣ, ಸ್ಮರಣ ಆವರಣ. ಸ್ಮರಣ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು, ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ನೆನಪೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜಕ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ (ಮಿದುಳಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ) ಕೂಡ ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಂಶಗಳು ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಅಂಶಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಈ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾದಂತೆ, ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಖಚಿತವಾಗುವ ಸಂಗತಿ ಇಷ್ಟು: ಮಾನವನ ಮಿದುಳೆಂಬುದು ಸರ್ವಥಾ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದು ವಿವಿಧ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅವನ ಮನೋಭಾವ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಚಿಂತನೆ, ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ನಡತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗ ಚಿಂತಿಸೋಣ. ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

೧.ನರವಾಹಿಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿ ಚಾಲಕ ನರಗಳು (neuro transmitters) : ಇವು ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕು ತನವನ್ನೂ ವೇಗವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಅಂತೆಯೇ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲೂಬಲ್ಲವು. ಮೂಲತಃ ಇವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಮಿದುಳಿನ ಅನೇಕ ಅವಯವಗಳು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದಲೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ Basal Ganglia ಎಂಬ ನರವಾಹಿಯು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸರಾಗವಾದ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಂವೇದನಾ ನರಮಂಡಲವು ಅಡ್ಡಿನಲಿನ್ ಮುಂತಾದ

ಲೇಖಕರು ಮೈಸೂರಿನ ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು.

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

೨. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಂಚಲನೆ (circulation): ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರ ಸ್ವಭಾವ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಸಹಜ ಕೋಮಲತೆ ಮುಂತಾದವು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ವಾವೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಡವಳಿಕೆಯ ಭಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಮಾನಸಿಕ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಅವು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ. ಹೀಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

೩. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಚರ್ಮ, ನಾಲಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇಂದ್ರಿಯಜನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅನುಭವ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶ್ರವಣಮಾಧ್ಯಮವಾದ ಸಂಗೀತ. ಅದು ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಬೀರುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರಭಾವದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಯಸದಿರುವವರು ಯಾರು ತಾನೇ ಇದ್ದಾರೆ? ಈಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಸಂಗೀತವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಶಬ್ದತರಂಗಗಳು ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿಯೇ ಬೀರುತ್ತವೆ.

೪. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು: ಇಂದ್ರಿಯಜನ್ಯ ಅನುಭವವು ಮಿದುಳಿನ ಮಾನಸಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಅನುಭವವು ಮಿದುಳಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮವೂ ಕೂಡ. ಅದೂ ಕೂಡ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ, ಹರ್ಷ, ದುಃಖ ಮೊದಲಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಅವು ಶಾಶ್ವತ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಟಿ.ವಿ. ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆ, ಬಂಧೂಕು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮುಂತಾದವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಆಘಾತಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಯುವಕರಲ್ಲಿನ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

೫. ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿರುವ (genes); ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಅಂತರ್ಗತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು: ಅವುಗಳು ಅವನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಕಲಾನೈಪುಣ್ಯ ವಿರಬಹುದು, ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಗಳಿರಬಹುದು, ಚಿಂತನಾವಿಧಾನಗಳಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಂವಹನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 'ಅವನ ವಂಶವಾಹಿಗಳೆದ್ದಂತೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಆಯೋಜನೆಯಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವನ ಶೇ. ೭೦ ರಷ್ಟು ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವನು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಬದಲಿಸಬಹುದೇ? ಆ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಅದರಿಂದ ಧೈರ್ಯ, ಮಾನ್ಯತೆ, ವಿಧ್ವಂಸಕ ಮನೋಭಾವ ಮೊದಲಾದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿದ್ದರೆ, ಈ ಭೂಗ್ರಹವು ಶಾಂತಿಧಾಮವಾಗುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? - ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾದುವು.

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ, 'ಹೌದು, ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೌದು!' ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ, ಮಿದುಳಿನ ಧನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳು ಕೆಲವು ಇವು:

೧. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ : ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮಿದುಳಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಅನುವೇದನಾ ಮಂಡಲದ (Parasympathetic) ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಸಂಚಯನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಾಯುತ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಾರದು -ಸಂ).

೨. ಸದ್ಗುಣಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ : ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ದೀನದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಸಹಾಯಹಸ್ತ ನೀಡುವುದು, ಸಹನೆ, ಕ್ಷಮಾಗುಣ, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

೩. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಎಂದು ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಅಂತರ್ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಮೌನ: ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟಾದರೂ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಇತರ ಜನರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉದಾತ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದಂತಹ ಮಿದುಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ನಾವು ಮಾನವರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲವೇ?