

ఆరోగ్యం అంటే? -24

ఆరోగ్య రక్షణ కోసం ఆపకూడని వేగాలు కొన్నయితే, ఆపవలసినవి కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. ఆపకూడనివి 'అధారణీయ వేగాలు', ఆపవలసినవి 'ధారణీయ వేగాలు'.

చరక సంహితలో ధారణీయ వేగాల గురించి ప్రస్తావించే టప్పుడు మొట్టమొదట చెప్పిన మాట త్రికరణశుద్ధిగా చెడు చేయకూడదు. అంటే శారీరకంగా కానీ, మానసికంగా కానీ చెడు ఆలోచించటం, నోటితో చెడ్డ మాటలు పలకడం చెయ్యకూడదు. 'చెడు'కి ఫలితంగా శరీర ఆరోగ్యం చెడు తుంది. చెడు మాట్లాడడం వలన తక్షణమే ఇద్దరి మధ్య దెబ్బలాటలు మొదలవచ్చు. లేదా వాటి పర్యవసానాలు భవిష్యత్తులో సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతినే తత్ఫలితంగా మానసిక ఒత్తిడి, సంఘర్షణలు, వాటి ప్రభావం ఆరోగ్య మీద కనబడడం. ఇది సామాన్యంగా జరుగుతూనే ఉన్నది.

మనసులో కలిగే చెడు ఆలోచనల ఫలితం తప్పనిసరిగా మెదడు మీద, నరాల మీద, రక్తనాళాలు, గుండెమీద పడు తుంది. అది కూడా శారీరక అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది/ తీస్తోంది. చెడ్డ పనులు ప్రభావం అంతే. ఇతరులకి హాని కలిగించడం, సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతినడం, ఈర్ష్యా ద్వేషాలకి దారితీయడం ఒక ఎత్తయితే మరోపక్క ఈ వ్యతిరేక కార్యకలాపాల ప్రభావం ఆ వ్యక్తి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాల మీద కూడా కనబడుతుంది.

మనసుకి సంబంధించిన కొన్ని నేగాలు (శత్రువులు) ఉన్నాయి. వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవడం మరీ మరీ అవసరం అన్నారు చరకాచార్యులు.

లోభ శోక భయ క్రోధ మాన వేగాన్ విధారయేత్
నైర్లజ్యైర్ష్యాతిరాగాణా మభిధాయశ్చ బుద్ధిమాన్ ॥
పరుషస్యాతి మాత్రస్య సూచకస్యాన్నతస్యవ
వాక్యస్యాకాలయుక్తస్య ధారయేద్వేగ ముత్థితమ్ ॥

(చరకసూత్ర స్థానం-7/27,28)

లోభం, శోకం, భయం, కోపం, కామం, నిర్లజ్జ (సిగ్గు లేకపోవడం), ఈర్ష్య, అతిగా బంధనాలలో ఉండడం, పరుష మైన మాటలు మాట్లాడడం, ఇతరుల్ని దూషించడం, మోస గించడం, అబద్ధాలు చెప్పడం ఇవన్నీ కూడా చేయకూడని పనులు. అదుపులో ఉంచుకోవలసిన వేగాలు.

ఇవి చదువుకున్న కొందరికి ఈ లక్షణాలకీ, ఆరోగ్యానికీ సంబంధం ఏమిటి అనిపించవచ్చు. చాలా సంబంధం ఉంది. ధారణీయ వేగాలలో కొన్నింటి గురించి విపులంగా తెలుసుకుంటే ఆ సంబంధం ఏమిటో అర్థం అవుతుంది.

క్రోధం (కోపం) గురించి వివరంగా చూద్దాం. శత్రువుగా మన శరీరాన్ని, మనసునీ రెండింటినీ దెబ్బ తీసే శక్తి కోపానికి ఉంది. కోపం ఎక్కువైనప్పుడు మన శరీరంలో Adrenaline అనే పదార్థం ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. అప్పుడు రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయి. గుండె వేగం పెరుగు తుంది. కండరాలు బిగుసుకుంటాయి. ఒక్క వేడెక్కుతుంది. ఊపిరి వేగం ఎక్కువవుతుంది. ఈ లక్షణాలన్నీ కూడా శరీరానికి హానికరాలే. ఇటువంటి మార్పులు ఎప్పుడైనా ఒకసారి వస్తే శరీరం తట్టుకోగలదు. కానీ పదే పదే ఇలాగే జరుగు తుంటే శరీరం అనారోగ్యాలకి స్వాగతం పలుకుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, కడుపులో మంట ఇలాగ రకరకాల అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది.

మానసికంగా కూడా కోపం బాధలకే దారితీస్తుంది. ఎదుటి మనిషి మీద కోపంతో అరిచేసి విజయం సాధించాం అనుకుంటే పొరపాటే. మనం ఎదుటి మనిషిని జయించడం కాదు. కోపం మనల్ని ఓడించినదన్నమాట. కోపంతో శరీరం, మనసులో ప్రతికూల శక్తి విపరీతంగా బలపడు తుంది. అది ప్రయోజనకరం కాదు.

(కోపాన్ని జయించడం ఎలా? - వచ్చే సంచికలో)