

ఆరోగ్యం అంటే? -27

మానసిక ఒత్తిడి - ఆరోగ్యం

ఒత్తిడికి కారణాలేంటి? అరిషడ్వర్గాలే. కామ, క్రోధ, మోహ, లోభ, మద, మాత్సర్యాలు. వీటన్నింటి వలన మనసు ఒత్తిడికి గురి అవుతుంది. రాజస గుణాలన్నీ మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. సాత్విక గుణాలు - మనసుకి ప్రశాంతతనిస్తాయి. అహంకారం, ధనకాంక్ష, కీర్తి కాంక్ష, ఇంకా అనేక మోహాలూ, లోభాలూ మనిషి మనసుని పరుగులు పెట్టిస్తుంటాయి.

ఈ పరుగులో కొందరికి దొరికినపుడు ఆనందంతో ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడడం, దొరకనపుడు అధఃపాతాళానికి పడి పోవడం- రజోగుణభరిత మనసు లక్షణం.

కోరుకున్నది దొరుకుతుందో లేదోనని ఆదుర్దా, అందుకోవడానికి ఆదుర్దా, అందకపోతే దుఃఖం- వీటన్నింటినీ మనసు అనుభవిస్తూంటుంది. అది అక్కడితో ఆగదు కదా-మనసు ఉన్నది శరీరంలో, కనుక మనసు ప్రభావం శరీరం మీద పడుతుంది. మనసు సత్యగుణంతో ప్రశాంతంగా ఉంటే- శరీరానికి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. మానసిక శత్రువుల లక్షణాలతో ఉద్వేగంతో, ఒత్తిడితో ఉంటే-అది అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది. శరీరం మీద ప్రభావం:...

◆ గుండె దడ ◆ చీటికీ మాటికీ తలనొప్పి ◆ మెడ, భుజాలలో కండరాలు బిగిసిపోవడం ◆ ఆకలి మందగించడం, వికారం, విరేచనాలు ◆ నడుమునొప్పి ◆ ఆయాసం-ఇటువంటి లక్షణాలు మనసు ఒత్తిడికి గురి అయిన వెంటనే కనబడుతుంటాయి. ఇలా పదే పదే ఒత్తిడికి గురి అవుతుంటే- శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు అనారోగ్యం బారిన పడడం మొదలవుతుంది ◆ రక్తపోటు, రక్తనాళాలు మందంగా అవడం ◆ గుండెపోటు ◆ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి - Rheumatoid arthritis వంటి అనారోగ్యాలు ◆ మధుమేహం ◆ చర్మ సమస్యలు ◆ జీర్ణ మండలంలో acidity, ulcer వంటివి. ఇలా చెబుతూపోతే పెద్ద చిట్టా తయారవుతుంది.

మనసు మీదా ప్రభావం:

◆ చీటికీ మాటికీ చిరాకు కలగడం ◆ ప్రతిదానికీ కోపం

తెచ్చుకొని అరవడం ◆ ప్రతి చిన్న విషయం గురించీ బాధ పడడం, భయపడడం. ◆ అలసట ◆ ఏకాగ్రత లోపించడం ◆ నిద్రపట్టకపోవడం...

ఇలాంటివన్నీ మొదలవుతాయి.

వీటన్నింటి ప్రభావం ఇంటా, బయటా ఉన్నవారి సంబంధ బాంధవ్యాలమీద పడుతుంది. ఇవన్నీ మరింత చికాకుకి, ఒత్తిడికి దారితీస్తాయి.

వీటి నుండి బయటపడడానికి అంటూ మగవారు మధ్య పానం, ధూమపానం, ఆడవారు అరుపులు, ఏడుపులు.. దానితో సమస్యలు మరింత జటిలం అవుతాయి. చిక్కుముడి పడి పోతుంది.

మరి ఏం చెయ్యాలి?...

మొదట ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని ఒత్తిడికి మూలకారణం ఏమిటి అని 'నిష్పక్షపాతం'గా ఆలోచించాలి. నిష్పక్షపాతం అని ఎందుకు అనవలసి వస్తోందంటే ప్రతివారికీ, తమ సమస్యలకు కారణం - ఎదుటివారనే అనిపిస్తుంది. ఆ మాటే అనేస్తారు కూడా. అది మరో సమస్యకి మరింత ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది.

ఎవరికి వారు సక్రమంగా ఆలోచించుకుని డబ్బు సంపాదనే లక్ష్యంగా ఉన్నందువలన ఒత్తిడి కలుగుతోందా, ఇంట్లో వస్తువులు సమకూర్చుకోవాలనే ఆశ ఎక్కువై, అమలు తక్కువయ్యి ఒత్తిడా, ఆఫీసు పని పూర్తి చెయ్యలేక ఒత్తిడా, ఇంట్లో సమస్యలు, వేటికి ఎంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి, వేటిని పరిష్కరించగలం, వేటిని గురించి ఆలోచన తగ్గించుకోవాలి - ఇలా ప్రతి అంశం గురించీ విశ్లేషించుకొని, ఒత్తిడి తగ్గించుకునే మార్గం అన్వేషించాలి. అన్ని సమస్యలూ పరిష్కరించుకోలేకపోవచ్చు.

అటువంటి సమయంలో శ్రీకృష్ణుడు, పతంజలి చెప్పిన వైరాగ్యధోరణి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

నేను చెయ్యగలిగినది చేశాను. ఫలితంతో నాకు నిమిత్తం లేదు- అనే ధోరణి మనసుకి ప్రశాంతత ఇస్తుంది.

(ఒత్తిడి తగ్గించే మార్గాలు వచ్చే సంచికలో)