ఆరోగ్యం అంటే?-9

మనసుంటేనే మానవులం!

ఈ శీర్షిక మొట్టమొదటి భాగంలో-ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటో చెప్తూ, "ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనః" - అని చెప్పు కున్నాం. 'మనం' అంటే మన 'శరీరం' మాత్రమే కాదు, అందులో ఉండే 'మనస్సు', చైతన్య కారణమయిన 'ఆత్మా' కూడా కలిస్తేనే-జీవం ఉన్న మనిషికింద లెక్క.

మనసే మనం చేసే అన్ని పనులకీ వెనుక ఉండేది. మన ఆలోచనలు, ఊహలు, ఆనందం, బాధ, జ్ఞాన సము పార్జన... ఇలా ఎన్నో పనులు మనసుతోనే జరుగుతాయి. మన చెవులు వినాలన్నా, నాలుక చవులు గ్రహించాలన్నా, కళ్ళు చూడాలన్నా, ముక్కు-వాసన చూడాలన్నా, చర్మం స్పర్శకి స్పందించాలన్నా- ఏ జ్ఞానం కలగాలన్నా మనసుతో పనే. కాళ్ళు కదలాలన్నా, చేతులు పనిచేయాలన్నా, మాట పలకాలన్నా, వివిధ విసర్జనాలు జరగాలన్నా - ఏకర్మ చెయ్యాలన్నా ఇంద్రియాలకి మనసు చెప్పవలసిందే. అటు జ్ఞానేంద్రియాలకీ, ఇటు కర్మేంద్రియాలకీ లంకెలా ఉండే మనసుని-'ఉభయేంద్రియం' అంటారు.

మరి ఇంత కీలకమైన ఈ మనసు ఎక్కడుందీ శరీరంలో అనేది స్పష్టమైన జవాబు దొరకని క్లిష్టమైన ప్రశ్న. ఆలోచనలకి మూలస్థానమైన మెదడులో ఉందనేది ఒక జవాబు. స్పందించే శక్తి ఉన్న హృదయం మనఃస్థానం అనేది మరో జవాబు. ఏది ఏమైనా మనల్ని నడిపించే మనసుని, మన అధీనంలో ఉంచుకోకపోతే ఇబ్బందే. మంచి, చెడు విచక్షణ జ్ఞానాన్ని మనసుకి చిన్ననాటి నుంచే అలవాటు చేసుకోవాలి.

మనందరిలో ఉండే మనసు-రకరకాలుగా ఉండడం గమనిస్తూనే ఉంటాం. శరీరంలో మూడు దోషాలూ వాత, పిత్త, కఫాలు ఉన్నట్లే, ఈ మనసుకీ మూడు గుణాలు ఉన్నాయి. అవి సత్వగుణం, రజోగుణం, తమోగుణం. సత్వ గుణాన్ని వదిలిపెట్టి, మిగిలిన రెండు గుణాల్ని-రజో, తమో గుణాల్ని- మనో దోషాలు అంటారు. దోషాలు అంటే దూషింపజేసేవి, అంటే మనసుని దూషింపచేసి వ్యాధులకి కారణం అయ్యేవి అన్నమాట. సత్వగుణం-ఉత్తమ గుణం. అసలు మనసుకీ 'సత్వం' అని కూడా అంటారు.

ప్రతి వారిలోనూ సత్వ, రజో, తమ గుణాలు మూడు ఉంటాయి. ఎవరిలో ఏ గుణం ప్రధానం కనబడుతుందో వారిని ఆ మనో ప్రకృతి కలవారిగా చెబుతాం. సాత్విక ప్రకృతి, రాజసిక ప్రకృతి, తామసిక ప్రకృతి-అని ప్రధానం గా మూడు రకాల ప్రకృతులు. మళ్ళీ ఈ సాత్విక ప్రకృతి ఏడు రకాలు, రాజసిక ప్రకృతి ఆరు రకాలు, తామసిక ప్రకృతి మూడు రకాలు.

మానసిక ఆరోగ్యానికి ఈ మూడు గుణాలు సక్రమంగా ఉండాలి. కేవలం మానసిక ఆరోగ్యానికే కాదు, శారీరక ఆరోగ్యానికి కూడ మానసిక గుణాలు సమతుల్యం అవసరం. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మానసిక ఆరోగ్యం ఎంత అవసరం అన్నదీ, వేల సంవత్సరాల క్రితమే మన మహ ర్షులు గ్రహించారు. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో, మనసు ప్రాధా న్యత ఇప్పటి నుండీ గుర్తిస్తున్నారు.

(వివిధ మానసిక ప్రకృతి లక్షణాలు వచ్చే సంచికలో)