



ಆರೋಗ್ಯ

ಆಯುರ್ವೇದ:

ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ

ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಐದು ಸರಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ.
ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ನಾವು ಸದೃಢರಾಗಿ
ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

■ ಡಾ. ಸಿ. ಶಾಮಸುಂದರ್

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೀಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರಗುಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮೊದಲನೆಯ ಲಕ್ಷಣ: ಆತ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನವಾದ ಐಕ್ಯತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗತಿ. ಆತ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಸಾಮರಸ್ಯವಾದ ಸಹಕಾರಯುತ ಸಂಯೋಗವೇ ಮಾನವ ಜೀವಿ. ಈ ಸಾಮರಸ್ಯ-ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯು ರೋಗಕ್ಕೆಡೆಗೊಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಾ- ಕರ್ತವ್ಯ ಮೊದಲೊಂದು ಜೀವನದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ, ವಿವೇಕ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಶಿಸ್ತು, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಲಕ್ಷಣ: ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮನಸಾ- ಕಾಯಾ- ವಾಚಾ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಿಸ್ತು. ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಗೌರವ-ಮನ್ನಣೆಯಿಂದ ಬದ್ಧನಾಗುವ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಈ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತಿನ ಅಂಗವಾಗಿವೆ. ತಾಯಿ ಕಲಿಸಿದ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಯುವ ತನಕ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಶಿಸ್ತಿನ ತರಬೇತಿಯು ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಆದರ್ಶದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕೊರತೆಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಲೋಲುಪ್ತತೆಯಿಂದ ಸುಖಾನುಭವ, ಮನರಂಜನೆ ಅಥವಾ ಉದ್ರಿಕ್ತ-ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮೂಲೋದ್ದೇಶವಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕ್ರಮವು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೆಯ ಲಕ್ಷಣ: ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿರುವುದು, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದು. ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಎಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಖ-ದುಃಖ ಉದ್ದೇಗಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಳಗಾದರೂ ಸಹ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ

ಉಳಿಯದೇ, ಅವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಷ್ಟಗಳಾಗಲೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಲೀ ಒದಗಬಾರದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ದಡ್ಡತನದ ಅಥವಾ ಭ್ರಮೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕಾರ್ಯ-ವಿಮುಖರಾಗಿ ಹಾಗಾಗಿ ಹೋಯಿತು, ಹೀಗಾಗಿ ಹೋಯಿತು, ಮುಂದೇನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ ಮುಂತಾಗಿ ಹತಾಶರಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಕರ್ತವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತಿಸಿ, ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯಗತರಾಗಬೇಕು; ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಲಕ್ಷಣ: ಮಾನವ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅಥವಾ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ. ಈ ನೀತಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಎರಡು.

(1) ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕೋಪ-ದ್ವೇಷ, ದುರಾಸೆ, ಭಯ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರವೂ ಈ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮಿತಿ-ಮೀರಿದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡುತ್ತವೆ.

(2) ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಬಯಸುವ, ಒಳ್ಳೆತನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತನಗೂ ಮರು-ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಐದನೆಯ ಲಕ್ಷಣ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಷ್ಟ-ನಿರ್ವಹಣಾ-ಕುಶಲತೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹಾರ-ಕುಶಲತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಕಲಿಯುವಿಕೆಗೆ ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಲನೆಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ಕುಶಲತೆಯ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯು ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗಿ ಮರಣದ ತನಕವೂ ಪಳಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶಗಳು, ಉತ್ತೇಜನ, ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಮಾದರಿಗಳು ಮುಂತಾದುವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

(ಲೇಖಕರು ನಿಮ್ಮಾನ್ ನೆನ ಸಿವತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು)