

ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ - ಇದು ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ ತೋಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಷಯ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದೊಡನೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ನ್ಯೂರಲ್ ಪಾತ್‌ವೇ

ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗುಂಡಾದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ರೆಂಬೆಗಳಂತೆ ಹೊರಚಾಚಿದ ಎಳೆಗಳಿವೆ. ನರಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಚಾಚಿದ ಈ ಎಳೆಗಳೇ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ನರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಾಹಿತಿ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಇಂಪಲ್ಸ್, ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ನರದ ತುದಿಗೆ ತಲುಪಿ, ಇಲ್ಲಿ ಅದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು 'ಸಿನಾಪ್ಸ್' ಎಂಬ ಅಂತರವನ್ನು ದಾಟಿ, ಬಗಲಿನ ನರಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಣೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದ ನರಕೋಶಗಳು ಮಂಡಲಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು 'ನ್ಯೂರಲ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಮಂಡಲವನ್ನೇ 'ನ್ಯೂರಲ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ನ್ಯೂರಲ್ ಪಾತ್‌ವೇ'ಗಳು, ಅಂದರೆ 'ನರಮಾರ್ಗಗಳು'. ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬರಬಹುದು, ಇಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಒಳ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬರಬಲ್ಲದು.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಅನುಭವಗಳು, ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ

ಜೋಡಣೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆ ಹಾ ದಿ ಯ



ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ

'ನ್ಯೂರಲ್ ಪಾತ್‌ವೇ'ಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಜೋಡಣೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲೊಂದು ನರಮಾರ್ಗ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದ ಕೆಲಸ ಆ ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳ ನಡುವಿನ 'ವೈರಿಂಗ್' ಅನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### 'ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ' ವರ್ತನೆ

ನಾವು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕಲಿತ ಒಂದು ಕೆಲಸ, ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತ ಕೌಶಲ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಅದನ್ನೇ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿ ಈ 'ಅತಿಕಲಿಕೆ' ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು 'ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ'ವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಟೈಪಿಂಗ್ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಟೈಪಿಂಗ್ ಕಲಿತೆ. ಟೈಪಿಂಗ್ ಕಲಿಯುವಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. 'ಎ' ಅಕ್ಷರ ಎಲ್ಲಿದೆ, 'ಬಿ' ಅಕ್ಷರ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡುವುದು ಬಲು ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು, ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಟೈಪಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಆದಂತೆ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೀಲಿ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಆಟೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿ, ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವೆಂಬಂತೆ ನನ್ನ ಬೆರಳುಗಳು ಟೈಪ್ ರೈಟರ್ ಮೇಲೆ ಸರಿದಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ 'ಅತಿಕಲಿಕೆ' ನನ್ನ ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ ಈ ಕಾರ್ಯದ 'ವೈರಿಂಗ್' ಅನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲೊಂದು 'ನ್ಯೂರಲ್ ಪಾತ್‌ವೇ' ಬಲವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ.

ಟೈಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಸಂಗೀತ ಹಾಡುವುದು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದು - ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಆ ಕಾರ್ಯ 'ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ'ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಆದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾದರೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ನೋಡೋಣ.

### ಹಾಳುಬಾವಿಯ ಹಾದಿ

'ನರಮಾರ್ಗ'ಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಾನೊಂದು ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯದ ನಟ್ಟ ನಡುವೆ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾನು ಇರುವಲ್ಲಿಂದ ಸುತ್ತಲೂ ಪೊದೆಗಳು, ಗಿಡಮರಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿವೆ; ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಾದಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಊಹಿಸಿ, ನಾನು ಇದ್ದಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾದ ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ. ನನ್ನ ಈ ಆಯ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾದ ಒಂದು ಯೋಚನೆ. ಯೋಚನೆ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪೊದೆಗಿಡಗಳನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯತೊಡಗುತ್ತೇನೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಡೆದಾಗ ನಾನೊಂದು ಹಾಳುಬಾವಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಬಾಯಾರಿದೆ, ಆ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದರ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮದ್ಯದ ಮಡಿಕೆ ಇದೆ. ನಾನದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸುಖದ ಅನುಭವ. ಅದು ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಸುಖ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಶಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ, ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಇದು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ವಿವೇಕ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. 'ಕುಡಿಯಬಾರದಿತ್ತು' ಎಂಬ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದವಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮದ್ಯದ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆ ಹಾಳುಬಾವಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯತೊಡಗಿದಂತೆ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲುಹಾದಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ನಡೆದಷ್ಟೂ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಯಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು, ಗಿಡಗಂಟಿ ಸವರಿ ಸರಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿವೆ. ಕಾರಣ ನನ್ನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಈ ಕಾರ್ಯಸರಣಿಯ 'ವೈರಿಂಗ್' ಬಲವಾಗಿದೆ, 'ನ್ಯೂರಲ್ ಪಾತ್‌ವೇ' ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೊಸದಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಗೊಂಡಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವೇ ಈ ಹದ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ, ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮೆದುಳಿನ ತಜ್ಞರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಹಾದಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು'.

**ಹಾದಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.**

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)