



ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಂಚಲ ದರಕೆ?



'ಮನಸ್ಸು' ಎಂದರೇನು?
ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ?
ಇದರ ಮೂಲವೆಲ್ಲಿ? ಇದರ
ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಮನಸ್ಸಿಗೂ
ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ
ಎಂದಾದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿದೆ?
ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ
ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ
ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ
ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

'ನಿನ್ನ ಮನಸಾರೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ'
'ಇವತ್ತಾಕೋ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ'
'ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿತು, ಖರೀದಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ'

ಹೀಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಶಬ್ದವೆಂದರೆ ಅದು ಬಹುಶಃ 'ಮನಸ್ಸು'. ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಾವು ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಕವಿಗಳಿಗಂತೂ ಇದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪದ. ವೈದ್ಯರು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಈ ಪದವನ್ನು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ 'ಮನಸ್ಸು' ಎಂದರೇನು? ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ? ಇದರ ಮೂಲವೆಲ್ಲಿ? ಇದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಮನಸ್ಸಿನ ಕುರಿತು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅನೇಕ ವಾಗ್ಮಿಗಳು ಕೂಡ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂಗರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಭೌತಿಕ ಅಂಗವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲ! ಮನಸ್ಸು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಒಳಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಜೊತೆ ನರಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳಷ್ಟೇ ಇರುವುದು. ಹೃದಯದ ಒಳಗೂ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ

ಅಂಗ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಸರಣಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಭಾವನೆ. ನರವ್ಯೂಹದ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 100 ಬಿಲಿಯನ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನರಕೋಶ (ನ್ಯೂರಾನ್)ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ ಚುರುಕಾದ ಸಂದೇಶಗಳೇ ನಮ್ಮ ಚಲನೆ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಚಲನೆ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಮನಸ್ಸು. ಬುದ್ಧಿ, ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯಂಥ ಭಾವಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೇಗೆ 'ವಿಶಾಲ ಹೃದಯ'ವನ್ನು ಅಥವಾ 'ಕೈಗುಣ'ವನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಳತೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಆಗದ ಮಾತು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಅಂಗಗಳ ಬಹುತೇಕ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಈ ಮನಸ್ಸೇ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಸರಣಿಯು ತುಂಡಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಾವು ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ