

ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಈ ಮನಸ್ಸು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ತಲುಪಬಹುದು (ಮಹಾಭಾರತದ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!) ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಬೃಹದಾಕಾರದ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅದು ಸಾಕಾರಗೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಕಾಣಬಹುದು ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭೂತಕಾಲದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ಮೃತಿಪಟಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಅದನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಮನಸ್ಸು. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹಚ್ಚಿ ಕನಸು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಈ ಮನಸ್ಸೇ. ಇವೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ, ಹೇಗಿದೆ? ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವಂತಿಕೆಗೆ, ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನಂತೂ ಹೇಳಬಹುದು.

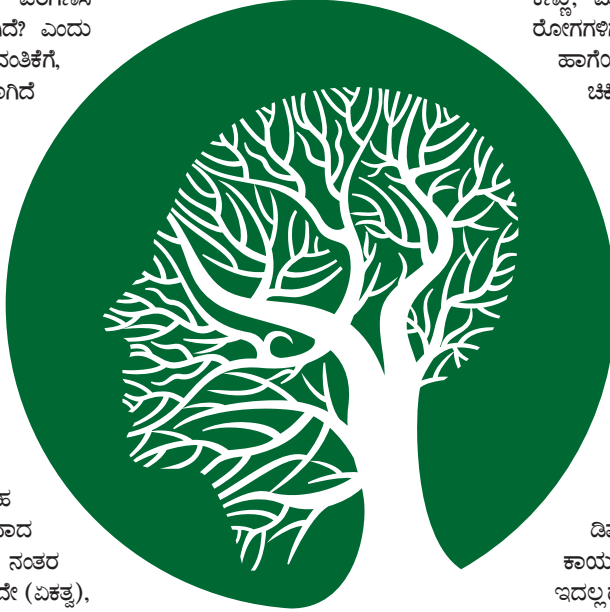
ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಾದ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೂಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಳೆದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದವರು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲದೆ ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ (ದ್ವಿತ್ವ) ಎಂಬ ವಾದ ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಂಚೂಣಿಗೆ ಬಂದರೂ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡೂ ಒಂದೇ (ಏಕತ್ವ), ಒಂದಿಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಳವೂರಿತು. ತದನಂತರ ಕಳೆದರಡು ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳ ಅಗಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಖ್ಯಾತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ, ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂದೇಶಗಳ ಹರಿವು ಈ ಮೂರೂ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಡೆಯುವ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ನಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೃತಕ ಮನಸ್ಸು!

ರೋಬಾಟಗಳು ಕೆಲ ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿವೆ. ಈಗ ಕೆಲವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ರೋಬಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು (artificial intelligence) ತುಂಬಿ ಅವು ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲೆಕ್ಸಾ, ಸಿರಿ ಮುಂತಾದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇಂತಹ ಕೃತಕ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ. ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡಿ ಮನುಷ್ಯರಿಲ್ಲದೆಯೂ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯರು ಇರಲಾರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ



ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಜೊತೆಗಾರ/ಗಾತ್ರಿಯರೂ ಈಗ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ!

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯ

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯಗಳೆರಡೂ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ! ನೆನಪಿಡಿ, ನಾವಿಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವನ್ನು ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನನ್ನ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಬಂದಿತು' ಅಥವಾ 'ಆತನದು ಕಟುಹೃದಯ' ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಭೌತಿಕ ಮೆದುಳಿನ ತರ್ಕವನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಧಕಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯೇ?

ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಚಂಚಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧೀರಗೊಳಿಸಿ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಹಳಿ ಮೇಲೆ ತರಲು ಕೆಲಮಟ್ಟಿನ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ನುರಿತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೆಂದೇ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿವೆ. ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಖ್ಯಾತ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಿಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಆಶ್ರಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಜನರ ಮನಃಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕುರಿತು ಒಂದು ಉಪನ್ಯಾಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ, ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲವೇ ಅದಾಗಿದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಿಯೂ ತಲುಪದೇ ಜಡವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಹೃದಯ, ಕಿಡಿ ಅಥವಾ ಲಿವರ್ ಹಾಳಾದರೆ ಈಗ ಮರುಜೋಡಣೆ (ಕೆಸಿ) ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮರುಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಇರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ನಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿರುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ■