

മിഥ്യതയ്ക്കു ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കേണ്ടത്

യു.എം. മുസ്തഫ

ഈ ചോദ്യത്തിന് കേട്ടവരെല്ലാം ഇപ്രകാരം മറുപടി പറഞ്ഞു. "വേണം. എനിക്കും ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കണം." ഈ മറുപടിയിൽ ഒരാഗ്രഹമുണ്ട്. വിജയിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം. ഇതു തികച്ചും വ്യക്തിപരമായ ഒന്നാണ്. ഇത് ഒരു തീരുമാനമാക്കി മാറ്റിയാൽ (ഡിറ്റർമിനേഷൻ) അത് നേടിയെടുക്കാനുള്ള പ്രവർത്തന (ആക്ഷൻ) തിന്മ രൂപംകൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട് (പ്ലാനിംഗ്).

ജീവിതത്തിലെ വിജയം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിയെ/ഞാനെന്ന വ്യക്തിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഓരോന്നും സ്വയം അറിയേണ്ടത്. ഞാനാണ് ആ വ്യക്തിയെങ്കിൽ ഞാനാണ് എന്ന ചോദ്യം എന്റെ മനസ്സിൽ തെളിയുന്നു. എന്തെല്ലാം വ്യക്തമായും മനസ്സിലാക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയണം.

ആരാണ് ഞാൻ? എന്റെ ശരീരം, മനസ്സ്, ആത്മാവ്- ഇതാണ് ഞാൻ. ആത്മാവ് സർവ്വവ്യാപിയായ ഈശ്വരനാണെന്നും പ്രപഞ്ചശക്തിയാണെന്നും പ്രകൃതിശക്തിയാണെന്നും മൊക്കെയുള്ള തത്വ ചിന്താരിതികളുണ്ട് എന്നതിനാൽ വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ എന്നിൽനിന്ന് ഉയർന്ന ഒരു പ്രതിഭാസത്തിന്റെ വ്യാപ്തി അതിനു കൈവരുന്നു. ശരീരവും മനസ്സും തികച്ചും വ്യക്തിപരമായ ഞാനാകുന്നു.

ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന ഓരോ വ്യക്തിയും തന്റെ പ്രവർത്തനമണ്ഡലം കണ്ടെത്തേണ്ടതും കീഴടക്കേണ്ടതുമാണ്. പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്തു കൊണ്ടുള്ള മുന്നോട്ടുള്ള കരുത്തുള്ള ഒരു മനസ്സ് വാർത്തെടുക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

എന്റെ ശരീരം: വടക്കൻ പാട്ടുകളിലൂടെ അജ്ഞാതരുടെ കടന്നുവരുന്ന ശരീരവർദ്ധനകൾ കേട്ടുവളർന്ന നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക് എന്തെല്ലാം കൂടുതലാണ് കൂടുതലും ദുർമ്മേദസും ആരോഗ്യലക്ഷണങ്ങളായി കടന്നുവരുന്നത്?

പൗരാണിക മതങ്ങളും ആധുനിക ശാസ്ത്രവും ഒരുപോലെ സമ്മതിക്കുന്ന കാര്യമാണ് രോഗമില്ലാത്ത ശരീ

രമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ധനമെന്ന്. വേണം എനിക്കും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരം. ശുചിത്വം, ഭക്ഷണം, വ്യായാമം എന്നിവ ആരോഗ്യമുള്ളൊരു ശരീരത്തെ വാർത്തെടുക്കുന്നു. ദുർമ്മേദസിനും കൂടുതലും പ്രസക്തിയേ തുമില്ല.

ശുചിത്വം നമുക്കുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തെ രൂപപ്പെടുത്താൻ എന്തു ഭക്ഷണം വേണം. ആധുനിക ആരോഗ്യശാസ്ത്രവും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഒരേ മനോഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യദായകവും പോഷകപ്രധാനവുമായ ഭക്ഷണത്തെ അതിന്റെ മേന്മയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇങ്ങനെ വിലയിരുത്താം.

- (1). പഴങ്ങൾ, (2). പച്ചക്കറികൾ
- (3). അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ (4). ധാന്യങ്ങൾ
- (5). പാൽ, പാലുത്പന്നങ്ങൾ, (6). മത്സ്യം, (7). മാംസം, (8). മുട്ട.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അണ്ടിപ്പരിപ്പുകളും ധാന്യങ്ങളുമടങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമമാണ് ഏറ്റവും മികച്ചത്. ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ, കിഡ്നി രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, പ്രമേഹം, മാനസികരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മത്സ്യമാംസാദികൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവരിലാണ് കൂടുതലായി കാണുന്നത്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം വിലയിരുത്തുന്നു. രോഗ സാധ്യതയുള്ള ഒരു ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ളൊരു മനസ്സിനെ രൂപപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമോ.

ശരീരത്തിന് കരുത്തേകുന്ന വ്യായാമമുറകളുണ്ട്. വ്യായാമം മലയാളി മരണപോയി. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരുപോലെ ഗുണകരമായ വ്യായാമരീതിയാണ് യോഗാജ്യാസം. ജീവിതവിജയം കാംക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യവും ഇതുതന്നെയാണ് എന്നാണ് അഭിലാഷമതം.

ഇന്ന് പാശ്ചാത്യ നാടുകളിൽ പ്രചാരപ്രദമാണ് നേടാൻ യോഗാജ്യാസത്തിന് കഴിഞ്ഞതിന്റെ പൊരുളും ഇതുതന്നെ. (എന്തിനും പടിഞ്ഞാറിലെ അനുകരിക്കുന്ന അടിമതമാണല്ലോ ശരാശരി ഇന്ത്യൻ മനസ്സിന്റെ മഹത്വം). ഒന്നാം പാഠം: ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും രൂപപ്പെടുന്നു. ചുമരുകളെങ്കിലെ ചിത്രമെഴുതാനാകും.