

നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കണ്ടോ?

ഡോ. യു.എം. മുസ്തഫ

മുൻ

മനസ്സിന് ആരോഗ്യം. ഈ ആശയത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഈയിടെ അമേരിക്കയിൽ നടന്ന ഒരു പഠനം (അമേരിക്കയിൽ നടക്കുന്ന പഠനങ്ങൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം നിലയും) ഇപ്രകാരം പറയുന്നു.

'നൂറ്റിൽ എൺപത്തഞ്ചു പേരുടെയും രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് വേണ്ടതില്ല. പകരം മനസ്സിന് ബലം നൽകിയാൽ മതിയാകും.' നോക്കണേ മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യത്തിന് ഒരു സാക്ഷ്യപത്രം.

മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെപ്പറ്റി രണ്ടായിരം വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പേ അരിസ്റ്റോട്ടിൽ ചിന്തിച്ചിട്ടത് നിന്ന് നാം എത്രത്തോളം മുന്നോട്ടു പോയിട്ടുണ്ട്? എന്തായാലും രണ്ടായിരം വർഷങ്ങൾ മുന്നോട്ടു പോയിട്ടില്ല.

മനസ്സിന് എങ്ങനെ ആരോഗ്യമേകാൻ കഴിയും? ഒറ്റവാക്കിൽ ഇതിപ്രകാരം പറയാം, ശരീരത്തെപ്പോലെ മനസ്സിനു വേണ്ട പോഷണവും, വ്യായാമവും, കീറ്റാണുക്കൾ ശരീരത്തെപ്പോലെ, കാമക്രോധ മോഹമാ

സര്യാദികൾ മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ താറുമാറാക്കുന്നു. ഇവയെ അതിജീവിക്കാൻ മനസ്സിൽ പ്രതിരോധശക്തി ആവശ്യമത്രെ.

ശരീരത്തിൽ നല്ല ഭക്ഷണവും ചീത്ത ഭക്ഷണവും എപ്രകാരം പ്രതികരിക്കുന്നു അതിൽ പ്രകാരം മനസ്സിൽ നല്ല ചിന്തകളും, ചീത്ത ചിന്തകളും സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

ശൈശവം മുതൽ മാതാപിതാക്കളും ഗൃഹാന്തരീക്ഷവും എല്ലാം ചേർന്ന് നമ്മുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. വളർച്ചയോപ്പം, യഥാർത്ഥ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും നമ്മുടെ തോന്നലുകൾക്ക് രൂപം നൽകുന്നു. ഇവ വിചാരങ്ങളായും ചിന്തകളായും വികാരങ്ങളായും ചിന്തകളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഈ ചിന്തകളാണ് മനസ്സിന്റെ പോഷണം.

കുഞ്ഞുനാൾ മുതൽ മുലപ്പാലിനോപ്പം നൽകേണ്ട, മുലപ്പാലിനോക്കാൾ പതിനുമടങ്ങ് ശക്തിയും സ്വാധീനവുമുള്ള മാനുഷിക മൂല്യങ്ങളുണ്ട്. സത്യം, സ്നേഹം, നീതി, കാര്യം എന്നിങ്ങനെ ലളിതമായി അവയെ നിർവ്വചിക്കാം. മുലപ്പാലിന് പകരം കപ്പിപ്പാൽ നൽകാൻ തുടങ്ങി

യപ്പോൾ ഈ നന്മകളെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിന്നും ആട്ടിയോടിച്ച്, ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി വളർത്താൻ മേല്പടി നന്മകളില്ലാതെ പറ്റില്ല അവ, നല്ല വിദ്യാലയം, നല്ല സമൂഹം എന്നിവയിലൂടെ വളർന്ന് വ്യക്തികളുടെ മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു. വസ്തുതകളേക്കാൾ നമ്മുടെ ചിന്താരീതികൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം എന്ന കാൾ മെനിൻജറുടെ അഭിപ്രായം ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ്.

മൗനം, ധ്യാനം, പ്രാർത്ഥന എന്നിവ മനസ്സിന് കരുത്തേകാനുള്ള വ്യായാമ മൂലകളായി കണക്കാക്കാം. നിരന്തര പരിശീലനത്തിലൂടെ ഇവയുടെ ഫലം അനുഭവഭേദ്യമാകും. പരിശീലനത്തിന് ഒരുങ്ങിയിരുന്നിയാൽ മതി.

അതോടൊപ്പം സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങളെ പക്വതയോടെയും വിവേകത്തോടെയും നോക്കിക്കണ്ടു പഠിക്കുകയും, സ്വന്തം ദൗർബല്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി, അവയെ അതിജീവിക്കുകയും ചെയ്യുക. നോക്കിയിരിക്കേ മനസ്സ് കരുത്തും, ശക്തിയുമാർജ്ജിച്ചു വളരുന്നതുകാണാം. (തുടരും)