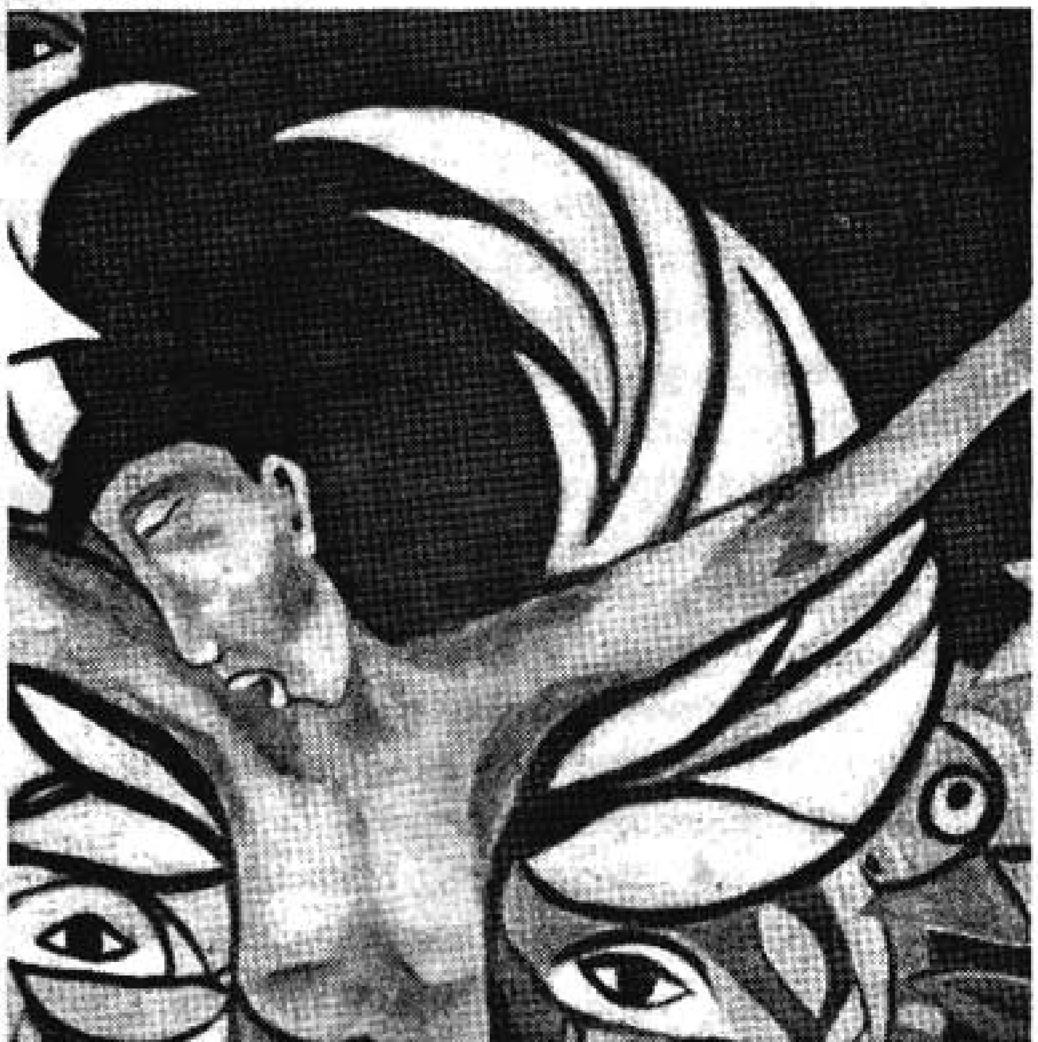

എപ്രകാരമാണോ ചൂടേറിയ നെയ്യൊഴിച്ചാൽ നെയ്യിൽനിന്നും പാത്രത്തിലേയ്ക്ക് ചൂട് സംക്രമിയ്ക്കുന്നത് അതേ വിധത്തിൽ മന:ശരീരങ്ങൾ തമ്മിലും താപം (രോഗം) കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു

സ്വാസ്ഥ്യം, ധർമ്മം, സദാചാരം

ഡോ. എം. പ്രസാദ്

സ്വാസ്ഥ്യം എന്ന വാക്കിന് ആരോഗ്യം എന്നതിനേക്കാൾ അർത്ഥവ്യാപ്തിയുണ്ട്. രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നതാണല്ലോ ആരോഗ്യം എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കുന്നത്. എന്നാൽ സ്വാസ്ഥ്യം രോഗത്തിന്റെ അഭാവത്തെയല്ല മറ്റു ചിലതിന്റെ ഭാവത്തെയാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഇന്ന് പൊതുവിലുള്ള ആകുലത, അല്ലെങ്കിൽ പരിഗണന രോഗത്തെക്കുറിച്ചാണ്. രോഗത്തിനെതിരെ എന്നതാണ് സമീപനം. എന്നാൽ രോഗവും സ്വാസ്ഥ്യവും അതാതിനുവേണ്ട കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട്, അതാതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടി പ്രകടമാകുന്നതാണ്. രോഗത്തിനു കാരണമുള്ളതുപോലെ സ്വാസ്ഥ്യത്തിനും കൃത്യമായ കാരണമുണ്ട്, ലക്ഷണവും. ഉദാഹരണത്തിന് രണ്ടായിരത്തിലധികം വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ജീവിച്ചിരുന്ന ആയുർവേദാചാര്യൻ സുശ്രുതൻ സ്വാസ്ഥ്യത്തെക്കുറിച്ച് നൽകുന്ന വിവരണം ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക: "ശരീരത്തിലെ അഗ്നിയുടേയും ദോഷങ്ങളുടേയും ധാതുക്കളുടേയും പ്രവർത്തനം വേണ്ടവിധത്തിലായിരിക്കുക മലമൂത്രാദിവിസർജ്യങ്ങൾ വേണ്ടതുപോലെ പുറന്തള്ളപ്പെടുക, ആത്മാവും മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും പ്രസന്നങ്ങളായിരിക്കുക എന്നിവയാണ് സ്വസ്ഥന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ." ഇപ്പറഞ്ഞത് സ്വാസ്ഥ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച വളരെ ഭാവാത്മകവും സമഗ്രവുമായ ഒരു വിശദീകരണമാണ്. രോഗത്തിന്റെ അഭാവം എന്നതിൽ നിന്നും ഇത് ഏറെ വ്യത്യസ്തമായിരിയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ ശ്രദ്ധ രോഗത്തിലായതോടെ രോഗം ഇല്ലാതിരിക്കന്നതിലായി പ്രാധാന്യം. ഇത് നിർണ്ണയിയ്ക്കപ്പെടുന്നതാകട്ടെ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പരിശോധനകളിൽ രോഗസൂചകങ്ങളെന്നു നിർണ്ണയിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചില ഘടകങ്ങളുടെയോ സ്വാധീനങ്ങളുടെയോ അസാന്നിദ്ധ്യം മാത്രം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയിട്ടാണുതാനും. ഇതിനിടയിൽ നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച ലക്ഷണത്തിലെ ആത്മേന്ദ്രിയമനസ്സുകൾക്കെന്നല്ല വ്യക്തിയ്ക്കുതന്നെയും സ്ഥാനമൊന്നുമില്ല. ഇതുമൂലം രോഗമൊന്നുമില്ലാതിരിയ്ക്കുമ്പോഴും സ്വാസ്ഥ്യം അനുഭവിയ്ക്കാൻ സാധിയ്ക്കാത്തവരുടെ സംഖ്യ ദിനംപ്രതി കൂടിക്കൊണ്ടുവരുന്നു. ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് morbidity എന്നു വിളിയ്ക്കാവുന്നതാണ്. സമൂഹത്തിൽ morbidity വർദ്ധിച്ചുവരുന്നുവെങ്കിൽ അതിന്റെ അർത്ഥം യാത്ര അസ്വാസ്ഥ്യത്തിലേയ്ക്കാണ് എന്നത്രെ.

രോഗത്തിന് രണ്ട് ഇരിപ്പിടങ്ങളുണ്ട്, ശരീരവും മനസ്സും. മനസ്സിലെ രോഗങ്ങൾ എന്നാൽ ഉന്മാദം എന്ന് മാത്രം അർത്ഥമാക്കരുത്. മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിൽ ഉള്ള പാരമ്പര്യത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യനോളം തന്നെ പഴക്കമുണ്ടാവാം. ആധുനികം എന്നു അറിയപ്പെടുന്ന പാശ്ചാത്യവൈദ്യ സമ്പ്രദായത്തിന് മനസ്സ് ഒരന്ധവിശ്വാസമായിരുന്നു അടുത്തിടവരെ. എന്നാൽ പ്രാചീനമായ എല്ലാ വിജ്ഞാനശാഖകളിലും മനസ്സിനെ സംബന്ധിച്ചും മനശ്ശരീരങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനത്തെ സംബന്ധിച്ചു വളരെ വിശാലമായ ആലോചനകൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. "എപ്രകാരമാണോ ചൂടേറിയ നെയ്യൊഴിച്ചാൽ നെയ്യിൽനിന്നും പാത്രത്തിലേയ്ക്ക് ചൂട് സംക്രമിയ്ക്കുന്നത് അതേ വിധത്തിൽ മന:ശരീരങ്ങൾ തമ്മിലും താപം (രോഗം) കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു" എന്ന് പ്രസിദ്ധമായ ഒരു നിരീക്ഷണമുണ്ട്. ഈ നിരീക്ഷണത്തിന് വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ രോഗ-സ്വാസ്ഥ്യാവസ്ഥകളെ നിർവചിയ്ക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്കുണ്ടെന്നു കരുതാം. ഇന്നത്തെ ചുറ്റുപാടിൽ പ്രത്യേകിച്ചും.

കാലം, അർത്ഥം, കർമ്മം എന്നീ മൂന്നു ഘടകങ്ങളാണ് സ്വാസ്ഥ്യത്തെയും അസ്വാസ്ഥ്യത്തെയും ആവിഷ്ക്കരിക്കുന്നതിൽ ഏറ്റവും നിർണ്ണായകമായിരിക്കുന്നത് എന്ന് ആയുർവേദാചാര്യനായ ചരകൻ വിശദമാക്കുന്നത് ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. കാലം എന്നതുകൊണ്ട് ഋതുഭേദങ്ങളാണ് ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. അർത്ഥം എന്ന വാക്കിന് object എന്നാണ് താത്പര്യം. ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വിഷയങ്ങൾ എന്നർത്ഥം. ഓരോ വ്യക്തിയും അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽക്കൂടി ചുറ്റുപാടുകളെ അറിഞ്ഞുക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവല്ലോ. വ്യക്തി അവന്റെ ചുറ്റുപാടിനെ അറിയുന്നത് ശബ്ദമായും സ്പർശമായും രൂപമായും, രസമായും ഗന്ധമായും മാത്രമാണ്. കർമ്മം എന്നത് പ്രവൃത്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു കണക്കിന് പ്രതികരണം എന്നും പറയാം. കായികം, വാചികം, മാനസം എന്ന് കർമ്മത്തിന് മൂന്നാണ് വിഭാഗം. ഇങ്ങനെ

എപ്പോൾ ഒരാളിനെ സംബന്ധിച്ച് കാലം അർത്ഥം കർമ്മം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ വേണ്ടതുപോലെയായിരിക്കുന്നുവോ അപ്പോൾ അയാൾ സ്വാസ്ഥ്യം അനുഭവിയ്ക്കുകയും ഇപ്പറഞ്ഞവ വേണ്ടതുപോലെയല്ലാതായാൽ സ്വാസ്ഥ്യത്തിൽനിന്നും വഴിമാറി രോഗത്തിലേയ്ക്ക് സഞ്ചരിക്കാനാരംഭിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്പറഞ്ഞ മൂന്നു ഘടകങ്ങളെ അവയുടെ പൂർണ്ണമായ അർത്ഥത്തിൽ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ അവയ്ക്കു പുറത്തായി ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട യാതൊന്നും തന്നെ ഉണ്ടാകാനിടയില്ല എന്നത് ബോധ്യമാകുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ജീവിതത്തെ സംബന്ധിച്ച ഒരു സമഗ്രത ഈ ദർശനത്തിലൂടെ നടപ്പിൽവരുത്താൻ സാധിയ്ക്കുന്നു. ഒന്നാലോചിച്ചാൽ സ്വാസ്ഥ്യത്തിലേയ്ക്ക് മറ്റു കുറുക്കുവഴികളൊന്നും തന്നെ ഇല്ലതാനും.

രോഗം രാഗാദിയാണ് എന്നൊരു സങ്കല്പം ആയുർവേദത്തിനുണ്ട്. രാഗാദിയെന്നാൽ രണ്ടുതരത്തിലാണ് വിശദീകരണം. രാഗം മുതലായവ എന്ന അർത്ഥത്തിൽ രാഗം, ദ്വേഷം, ലോഭം, മാത്സര്യം തുടങ്ങിയവയെ രോഗമായി സങ്കൽപ്പിക്കുന്നതാണ് ഒന്നാമത്തേത്. എന്നാൽ രാഗാദിയെന്നതിന് രാഗം ആദിയായിട്ടുള്ളത്, രാഗത്തിൽ നിന്നാരംഭിയ്ക്കുന്നത് എന്ന വിശദീകരണം ഏറെ അർത്ഥസാന്ദ്രമത്രെ. രാഗം എന്നത് അടക്കാനാവാത്ത ആഗ്രഹമാണ്. ആഗ്രഹം എന്തിനോടുമാവാം. അങ്ങനെയുള്ള രാഗത്തിൽനിന്നാണ് എല്ലാ രോഗങ്ങളുടേയും ഉത്ഭവം എന്ന ആശയം വലിയ ശ്രദ്ധ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ്. ഏതാണ്ട് ഈ ആശയത്തിന്റെ വിശദീകരണമെന്നതോതിൽ ഗീതയിൽ നിന്നുള്ള ഒരു ഭാഗം ശ്രദ്ധിക്കുക :

"ധ്യായതോ വിഷായൻ പുംസഃ
സംഗസ്തേഷൂപജായതേ
സംഗാൽ സംജായതേ കാമഃ
കാമാൽ ക്രോധോപജായതേ
ക്രോധാൽ ഭവതി സമ്മോഹഃ
സമ്മോഹാൽ സ്മൃതിവിഭ്രമഃ
സ്മൃതിഭ്രംശാത് ബുദ്ധിനാശോ
ബുദ്ധിനാശാൽ പ്രണശ്യതി"

(സുഖദങ്ങളായ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിരന്തരം ചിന്തിയ്ക്കുന്നതോടെ അതിനോട് അടുപ്പവും അടുപ്പത്തിൽനിന്ന് അനുഭവിയ്ക്കാനുള്ള ആഗ്രഹവും ജനിയ്ക്കുന്നു. അതു നടക്കാതായാൽ ക്രോധവും ക്രോധത്താൽ വകതിരിവു നഷ്ടപ്പെടലും ഉണ്ടാകുന്നു. വകതിരിവില്ലായ്മ ഭൂതകാലത്തെ വിസ്മരിക്കുന്നതിനും അത് ബുദ്ധിനാശത്തിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു. ബുദ്ധിശൂന്യത നാശത്തിലവസാനിയ്ക്കുന്നു). ഇത് രാഗാദിയായ രോഗത്തെയും നാശത്തെയും വിശദമാക്കുന്ന വരികളാണ്. ഇന്ന് സമൂഹം വ്യാപകമായ ആതുരത, അതിന്റെ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും, അനുഭവിയ്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഈ വിശദീകരിച്ച 'രോഗവിജ്ഞാനീയം' അതിൽ എത്രകണ്ട് പങ്കുവഹിയ്ക്കുന്നുവെന്നാലോചിയ്ക്കുന്നത് രസകരമായിരിയ്ക്കും.

വ്യക്തികളുടെ പ്രയത്നത്തിനൊത്താണ് സമൂഹത്തിന്റെ സ്വഭാവം. സമൂഹത്തിന്റെ സ്വാസ്ഥ്യ-രോഗ സങ്കല്പങ്ങൾ അതിനാൽ വ്യക്തിയിൽ നിന്നാരംഭിയ്ക്കുന്നു. ഇന്ന് നമ്മൾ സദാചാരത്തെ സംബന്ധിച്ച് ആകുല ചിത്തരാകാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മൂല്യങ്ങൾക്കു നേരിട്ട തകർച്ചയെച്ചൊല്ലി വേവലാതിപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം സാമാന്യവൽക്കരണമാണ് മിക്കപ്പോഴും. ഇതിലോരോന്നിലും അവനവന്റെ നില എവിടെ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്താൻ തുനിയാറില്ല. വ്യക്തിയിൽനിന്നാരംഭിച്ച് സമൂഹത്തിലേയ്ക്കു വളരുന്നതായ സദാചാരത്തിൽനിന്നാണ് ഭാവാത്മകമായ സ്വാസ്ഥ്യം സമൂഹത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയാകുന്നത്. (1) സർവ്വരുടേയും സുഖത്തിനായിട്ടാണ് എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. സുഖം എന്നതാകട്ടെ ധാർമ്മികത കൂടാതെ ഉണ്ടാക്കുന്നുമില്ല. അതിനാൽ ധർമ്മനിഷ്ഠയുള്ളവനാകുക (2) തൊഴിലില്ലാത്തവർ, രോഗി, ദുഃഖാർത്തൻ എന്നിവരെ ആവുംവിധം സഹായിയ്ക്കുക, (3) കീടങ്ങളേയും ഉറുമ്പുകളേയും പോലും സ്വതന്ത്രരായ ആത്മാക്കളെന്നറിയണം (4) സുഖദു:ഖങ്ങളിൽ മനസ്സിളകാതെ നോക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് ഏതെങ്കിലും മതഗ്രന്ഥത്തിലല്ല മറിച്ച് സ്വാസ്ഥ്യവിജ്ഞാനീയം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന 'അഷ്ടാംഗഹൃദയ'ത്തിലാണ് എന്നത് സമൂഹത്തിന്റെ സ്വാസ്ഥ്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള വഴിയേതെന്നതിനെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ചില സൂചനകൾ നൽകുന്നുണ്ടല്ലോ.

രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറിലധികം വർഷത്തെ പഴക്കം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ചരകസംഹിത എന്ന വിഖ്യാത വൈദ്യഗ്രന്ഥത്തിൽ 'ജനപദോധ്വംസനീയം' എന്ന പേരിൽ ഒരധ്യായമുണ്ട്. വ്യക്തിപരമായ നിഷ്ഠകൾക്കപ്പുറത്ത് ഒരു സമൂഹം, ജനപദം, ഒന്നാകെ രോഗബാധിതമാകുന്നതെങ്ങനെ എന്ന ചർച്ചയാണ് പ്രസ്തുത അധ്യായത്തിലെ വിഷയം. പുതിയ കാലത്ത് ഇത് ഒരു പുനർവായന ആവശ്യപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് ചിലത് ഇവിടെ കുറിയ്ക്കുകയാണ്.

"വായു, ജലം, ദേശം, കാലം എന്നിവ ഒരു ജനപദത്തിൽ എല്ലാ ജനങ്ങളേയും ഒരുപോലെ ബാധിയ്ക്കുന്നവയാണ്. ഈ ഘടകങ്ങൾ ദുഷ്ടി സംഭവിയ്ക്കാനുള്ള കാരണം അധർമ്മമാകുന്നു. അത്തരം അധർമ്മത്തിന് പൂർവ്വകൃതമായ അസത്കർമ്മം കാരണമാകുന്നു. ഇവയ്ക്ക് രണ്ടിനും കാരണം പ്രജ്ഞാപരാധമാണ്. ഇതെപ്രകാരമെന്നാൽ, എപ്പോൾ ദേശത്തിന്റെയോ നഗരത്തിന്റെയോ ജനപദത്തിന്റെയോ ഭരണാധിപന്മാർ ധർമ്മത്തെ മറികടന്ന് അധർമ്മത്താൽ പ്രേരിതരായി ജനങ്ങളെ ഭരിയ്ക്കുന്നുവോ, എപ്പോൾ അത്തരം ഭരണാധിപന്മാരുടെ ആശ്രിതരും ഉദ്യോഗസ്ഥരും ന്യായപാലകരും ഈ അധർമ്മത്തെ പലമടങ്ങ് വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നുവോ, അതിനെത്തുടർന്ന് ധർമ്മം തീർത്തും പിൻവാങ്ങുന്നു. അത്തരത്തിൽ ധർമ്മക്ഷയം ബാധിച്ച അവരെ ദേവതകൾത്തന്നെയും കൈവിടുന്നു. അവരുടെ ഋതുക്കൾ പിഴയ്ക്കുന്നു. അതിനാൽ ദേവകൾ യഥാകാലം മഴപെയ്യിക്കാതിരിക്കുന്നു, ചിലപ്പോൾ തീർത്തും മഴ പെയ്യാതായിപ്പോകുന്നു, ചിലപ്പോൾ മഴ തോന്നിയതുപോലെയായിപ്പോകുന്നു, കാറ്റ് ക്രമം തെറ്റിവീശുന്നു, ഭൂമി പിഴയ്ക്കുന്നു, പൊയ്കകൾ വറ്റിവരളുന്നു, ഔഷധികൾ തങ്ങളുടെ വീര്യം ഉപേക്ഷിച്ച് കെട്ടുപോകുന്നു. അങ്ങനെ നാട് നശിയ്ക്കുന്നു."

സുനേത്രി ഫൗണ്ടേഷൻ, ചിയ്യാരം, തൃശൂർ-6