

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ

ડૉ. જયેશ જે. શેઠ

૨૧મી સદીની હરણકાળમાં આજનો માનવી અનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલો છે. દરેકને આવતીકાલના ભવિષ્યની ચિંતા કોરી ખાય છે. જે આજના માનવીને માનસિક અને શારીરિક ઉદ્વેગ આપે છે. આવા સમયે આપણી પાસે એવો કોઈ જાદુઈ ઉપાય તો નથી જ પરંતુ આપણી પ્રાર્થના, ધ્યાન, યોગ, કીર્તન વગેરેનો દિનચર્યામાં ઉપયોગ આપણને જરૂરથી માનસિક સંતાપ, અજંપાથી દૂર રાખી શકે છે તેવું વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થયેલ છે.

આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને જણાવ્યું હતું કે હવે પછીનો સમય પહેલાં કરતાં ઘણી બધી રીતે જુદો પડે છે. જેમાં વૈજ્ઞાનિક શોધખોળોએ આ સમયને અદ્ભુત સફળતાઓ અપાવી છે. પરંતુ એ ભૂલવા જેવું નથી કે માત્ર જાણકારી અને કૌશલ્ય આ માનવજાતને ગૌરવભરી અને આનંદમયી જિંદગી આપી શકે નહીં. આપણને જે જ્ઞાન ભગવાન ભુદ, મહાવીર, જિસસ, મોઝેસ, વલ્લભાચાર્ય કે ગાંધીજી પાસેથી મળ્યું છે તે કોઈ પણ ભૌતિક પ્રાપ્તિ કે સિદ્ધિ કરતાં ઘણું વધારે છે. સદીઓથી વેદો દ્વારા કહેવાયું છે કે મંત્રોચ્ચાર, ધ્યાન, યોગાસનો કે પ્રાર્થના જ સારી ખુશી કે પવિત્રતા ભરી જિંદગી આપી શકે છે. તેમજ આ દ્વારા ઘણા રોગ, ખામી કે તકલીફોમાંથી છુટકારો મળી શકે છે.

પૂ.શ્રી મોટાએ તેમની વાઈની તકલીફ સતત પ્રાર્થના દ્વારા જ દૂર કરી હતી. પરંતુ પ્રાર્થનાની શક્તિ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થઈ ન હોવાથી તેને શંકાની રીતે જોવાય છે. પરંતુ

જાણીતા વૈજ્ઞાનિક એન્ડ્ર્યુ ન્યૂબર્ગના સંશોધનાત્મક અભ્યાસ કે જે યુનિવર્સિટી ઓફ પેનસિલ્વેનિયામાં હાથ ધરવામાં આવેલ તે મુજબ ધ્યાની અવસ્થામાં કે પ્રાર્થના, યોગાસન પછી મગજના જુદા જુદા ભાગમાં જુદી જુદી રીતના ફેરફારો થાય છે. તેમના અભ્યાસ મુજબ ઈશ્વર તરફી લાંબી વિચારધારાથી મગજમાં અમુક ન્યૂરો સર્કિટ સક્રિય થાય છે. જે મૂલ્ય અનુભવો - અનુભૂતિઓ માટે આપણી દૃષ્ટિને નમનીય બનાવે છે. આ દ્વારા પરિસ્થિતિ, વસ્તુઓ કે સંજોગો તરફથી દૃષ્ટિ અને માન્યતાઓ બદલાય છે. અને જે આપણે ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં માનતા હોએ તો આપણું માનસ સત્ય માટે તૈયાર થાય છે.

જર્નલ ઓફ ફેમિલી સાયકોલોજી-૨૦૦૮માં વૈજ્ઞાનિક બુક અને લોરેન્સે બતાવ્યું છે કે કીર્તન ક્રિયાનાં આઠ અઠવાડિયાં પછી મગજના કોષો "Prefrontal Cortex" ની ક્રિયાશિલતામાં અદ્ભુત વધારો નોંધાયો છે. આ મગજનો એ ભાગ છે કે વ્યક્તિને તેના કાર્ય બાબત વધુ સ્પષ્ટતા તેમજ એકાગ્રતા પ્રદાન કરે છે. મગજના રેડિયો એક્ટીવ સ્કેન દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે "Anterior cingulate" પ્રાર્થનાથી વધુ કાર્યદક્ષ બન્યું છે, લાગણીઓ વધુ નિયંત્રિત બની છે, અને યાદશક્તિ કે મગજના વિકાસમાં પણ વધારો નોંધાયો છે. ઉપરાંત મગજનો આ ભાગ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ વધુ કાર્યદક્ષ બને છે, જે વૃદ્ધાવસ્થાની નકારાત્મક અસરોથી સુરક્ષિત બનાવે છે.

Prefrontal Cortex અને Anterior

cingulateની વધુ ક્રિયાશીલતાથી ડ્રીમેશનમાં ઘટાડો નોંધવાની સાથે યાદશક્તિ અને કાર્યદક્ષતામાં વધારો થયેલ જોવા મળે છે. આ રીતે જોવા જઈએ તો પાર્કિન્સન્સ કે અલ્ઝાઈમર જેવા રોગોમાં શરીર તથા મનની મેટાબોલીક ક્રિયામાં સામાન્ય રીતે ઘટાડો થાય છે જે ધ્યાન-પ્રાર્થના દ્વારા તેની નકારાત્મક અસરો નાબૂદ કે ઘટાડી શકે છે.

બીજા એક અભ્યાસમાં નોંધાયું છે કે ધ્યાનનાં આઠ અઠવાડિયામાં મગજની અમુક ચોક્કસ સર્કિટ જે Prefrontal અને Orbital Frontal lobe, Anterior Cingulate Basal Ganglia અને થેલેમસ સાથે જોડાયેલી છે., તેની કાર્યદક્ષતામાં વધારો નોંધાયો છે.

મગજની આ સર્કિટનું સીધું નિયંત્રણ આંતરમન, મનની ચોક્કસાઈ, સમજની સ્પષ્ટતા, વાસ્તવિકતા સાથેનો સંબંધ, ભૂલ કે ખામીરહિત કાર્ય દક્ષતા, સહૃદયતા, કડુશા, સંતુલિત લાગણીતંત્ર અને ક્રોધ તથા ડર ઉપર કાબૂ જેવી બાબતો ઉપર છે. તેની વિરુદ્ધ મગજની આ સર્કિટમાં ખામી કે ખરાબી, ડ્રીમેશન, ઉત્તેજના ગેરવર્તણૂક કે મનોરોગ નોતરે છે.

ફક્ત આટલું જ નહીં પણ જે માણસ દરરોજ ૧૨ મિનિટના યોગાભ્યાસ પછી ધ્યાન કરે છે તેના Parietal Lobeની ક્રિયાશીલતા ઉપર સકારાત્મક અસર થાય છે. જે વ્યક્તિ પોતાપણની સભાનતાની લાગણી સાથે સંકળાયેલ છે. નન્સ અને બુદ્ધિસ્ટો(Buddhists)ના મનોવિશ્લેષણમાં એ સત્ય બહાર આવ્યું છે કે ધ્યાન દ્વારા 'હું' પદ્ધતિમાંથી છુટકારો થઈ વૈશ્વિક એકતા સધાય છે. અને જે દ્વારા વસ્તુઓ પ્રત્યેનું વિચારગાંભીર્ય કે તેના તરફી વલણમાં બદલાવ આવે છે. આમ, વ્યક્તિની તટસ્થ

વલણની વિપરીત સંજોગો વચ્ચે અનેકવિધ કાર્ય કરવાની દક્ષતા કેળવાય છે. જેને સાયકોલોજીમાં 'Flow' કહેવાય છે. આમ ધ્યાન, યોગ કે પ્રાર્થનાથી વ્યક્તિની ઉચ્ચ એકાગ્રતા કેળવાય છે. તથા cerebellumની સક્રિયતાથી વ્યક્તિમાં સ્થિરતા અને સભાનતા વધે છે. યોગાસનોમાં કરાતાં આસનો અને મુદ્રા મગજના સંતુલનો સાથે સંબંધિત છે. તેનાથી મગજના ઊંડાણમાં આવેલી basal gangliaની વધતી શક્તિ દ્વારા યાદશક્તિ, સ્વસ્થ વર્તણૂક, અને માનસિક સ્વસ્થતામાં વધારો થાય છે.

આમ ચેતાતંત્રના પ્રાયોગિક અભ્યાસમાં એ સાબિત થયું છે કે ધ્યાનથી Visual Scanning, Visual Motor co-ordination અને Visual spatical abilityમાં ૫૦ %નો વધારો થાય છે જે વૃદ્ધાવસ્થા તથા બાળકોમાં જોવા મળતી માનસિક અસ્વસ્થતામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. આથી જ આજે પશ્ચિમના દેશોમાં જાહેર અને ખાનગી હોસ્પિટલમાં પ્રાર્થના અને યોગાસનોને સારવારની એક પ્રક્રિયા ગણવામાં આવે છે. અને 'Holistic - Healing'ના અલગ વિભાગ દ્વારા માનસિક અસ્વસ્થતાના રોગોમાં દર્દીની સારવારનો એક ભાગ ગણવામાં આવે છે. જેને આપણા દેશમાં ગંભીરતાથી અમલમાં મૂકવાની જરૂર છે. Experimental Brain Research - 2007 અને European Journal of Neuro science - 2000ના અંકમાં એક અભ્યાસ દ્વારા એ સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે જે વિદ્યાર્થીઓમાં ઉત્તેજના, હતાશા, ગભરામણ કે આત્મ-વિશ્વાસને અભાવ હતો તેઓને ઊંડા શ્વાસથી ધણો ફાયદો જોવા મળેલ અને તે વિદ્યાર્થીઓ વધારે સક્રિય અને આત્મવિશ્વાસવાળા જોવા મળેલ હતા.

નોબલ લ્યુરેટ એરીક કેનીલે પણ સાબિત કર્યું છે કે મગજના કોષોનો વિકાસ ક્યારેય અટકતો નથી પરંતુ વ્યક્તિની આંતરિક અને બાહ્ય સ્થિતિના બદલાવ મુજબ મગજના કોષોમાં ફેરફાર થાય છે. જે મગજના exonsનો વિકાસ કરે છે. અને તેનાથી મગજના એક ભાગમાંથી સંદેશાબીજ્ઞ ભાગમાં મોકલી શકાય છે. ધ્યાન એ મગજની રાસાયણિક તેમજ જૈવિક ક્રિયામાં બદલાવ લાવીને વ્યક્તિની કૌશલ્યતામાં વધારો કરે છે. કીર્તનક્રિયા પણ એક ભાગ છે જેમાં ત્રણ આયામો સંકળાયેલા છે. શ્વાસોચ્છવાસ, અવાજ અને હલનચલન. આ ત્રણ વસ્તુનું સભાનપણે સંતુલિત નિયંત્રણ, માનસિક તણાવ, પ્લડપ્રેશર અને ઉત્તેજના ઘટાડે છે. તો સામે પક્ષે સભાનતા અને ક્રિયાશીલતાનો વધારો મંત્રોચ્ચારથી જોવા મળે

છે. જે દ્વારા હૃદયના ધબકારા ઉપર પણ હકારાત્મક, સશક્ત અને સંવાદી અસર કરે છે. કીર્તનક્રિયાનો ત્રીજો ભાગ હાથ-આંગળીઓનું સતત હલનચલન મગજની એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે. આમ ધ્યાન, યોગ અને કીર્તન એ આપણા જીવનમાં નિશ્ચિત સભાનતા, કાર્યદક્ષતામાં વધારો, તેમજ મનોમય સર્કિટની તંદુરસ્તી કે કાર્યદક્ષતામાં વધારો કરીને આપણું તન અને મન સ્વસ્થ રાખે છે. તેમજ અનેક માનસિક રોગોમાં રાહત અપાવે છે. જે આજના ભૌતિક યુગમાં ખૂબ જ ઉપયોગી અને સચોટ ઉપાયનો એક ભાગ છે.

* * *

ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હુમન જનેટીક્સ
'કીજ હાઉસ', જોધપુરગામ રોડ
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

■ સાભાર સ્વીકાર ■

● ૨૬/૧૧ ઓપરેશન મુંબઈ :- (૨૬ નવેમ્બરે મુંબઈમાં થયેલા આતંકવાદી હુમલાની ઘટનાઓનું પત્રકારની ક્લમે આલેખન), મૂ.લે : અતુલ કુલકર્ણી, અનુ : કિશોર ગૌડ, પ્રકા : અરુણોદય પ્રકાશન, ગાંધીરોડ અમદાવાદ, પૃષ્ઠ : ૧૩૪ + ૧૬ (તસવીરોનાં પાનાં), મૂલ્ય : રૂ.૧૪૦

● પ્રેમમૂર્તિ શ્રી પૂજાલાલ :- (ભક્તકવિ શ્રી પૂજાલાલના ચરિત્રસંકીર્તનનો ગ્રંથ), લે : કિરીટ ક્કર, પ્રકા : શ્રી અરવિન્દ મેમોરિયલ ટ્રસ્ટ, શ્રી અરવિન્દ નિવાસ, દાંડિયા બજાર, વડોદરા-૩૯૦૦૦૧, પૃષ્ઠ : ૩૨૭, મૂલ્ય : રૂ.૧૨૦

● આદિલ મનસુરી : ગઝલને સમર્પિત વ્યક્તિત્વ (કવિ આદિલ મનસુરીના સાહિત્યસર્જનની સમીક્ષા) લેખન - સંપાદન : પ્રો. સુમન અજમેરી, પ્રકા : સાગર પબ્લિકેશન્સ, 'સાગર', ગુજરાત સમાચાર ચોક, ખાનપુર, અમદાવાદ, પૃષ્ઠ : ૫૮૮, મૂલ્ય : રૂ.૫૦૦

● સુમન અજમેરીની :- (વ્યક્તિત્વ અને કૃતિત્વ ખંડ-૨) (સુમન અજમેરી કૃતિઓની વિવિધ સમીક્ષાઓ કરેલા મૂલ્યાંકનનો સંગ્રહ) સંપાદન : ડો. જગદીશ દવે (લંડન), ડો. જી.ડી. શર્મા પ્રકા : સાગર પબ્લિકેશન્સ, 'સાગર', ગુજરાત સમાચાર ચોક, ખાનપુર, અમદાવાદ, પૃષ્ઠ : ૧૨૦૪ મૂલ્ય : રૂ.૬૦૦.