**મોટાભાગનાં રોગોનું મૂળ કારણ -- મનના દુર્ભાવો**

આજકાલ માનવી એવી પરિસ્થિતિથી ઘેરાયેલો રહે છે. જેનાથી એનું મન ખિન્ન, ઉદાસ અને ઉચાટથી ભરેલું રહે છે. આ દુર્ભાવોથી ચિંતા અને તનાવ પેદા થાય છે. આ રીતે મન તનાવગ્રસ્ત થાય છે. એટલે એનું સમગ્ર શરીરતંત્ર ખોરવાઈ જાય છે અને એનાથી અનેક અસ્વસ્થતા ઉદ્ભવે છે.

મનોચિકિત્સકો જણાવે છે કે, માનસિક અસંતુલન જ બધી આધિ-વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ છે. આ ક્ષેત્રમાં કરવામાં આવેલા સંશોધનોથી સિદ્ધ થયું છે કે ચિંતા, ક્રોધ, ભય, ઈર્ષા, આવેશ, તનાવ અનેક બીમારીઓ જન્માવે છે. અગ્રગણ્ય મનોવિજ્ઞાની ડૉ.રોજર્સે તનાવ, દબાણ અને મનોવિકારો માટે માનસિક ભાવનાઓને કારણભૂત માની છે. જ્યાં સુધી આ દુર્ભાવોનું નિષ્કાસન ન થાય ત્યાં સુધી બીમારીઓ દૂર થતી નથી. માનવીએ એના દોષ, દુર્ગુણ, પાપ, અપરાધ વગેરેને કોઈ યોગ્ય, સમજુ, વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ આગળ પ્રગટ કરી દેવા જોઈએ અથવા એમનું પ્રાયશ્ચિત કરી લેવું જોઈએ. જેથી એમના મનમાં પડેલા એ દબાયેલા-કચડાયેલા ભાવો મનમાંથી બહાર નીકળી જાય. જો એમ ન થાય તો મનમાં બેચેની, ખિન્નતા, વ્યગ્રતા, ઉદાસીનતા છવાયેલી રહે છે, જે છેવટે બીમારીના રૃપે પરિવર્તિત થઈ જાય છે. શ્રદ્ધા, પ્રેમ, પ્રસન્નતા, સહયોગ, સમર્પણ જેવા સદ્ગુણ અને હકારાત્મક વિચારસરણી આવા મનોદૈહિક રોગોને પ્રગટ થવા દેતા નથી અથવા એમાંથી જલદી મુક્ત કરી દે છે.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશનના જણાવ્યા પ્રમાણે વિકસિત, ધનિક દેશોમાં જે વ્યક્તિઓના મરણ નીપજે છે. એમાં અડધો અડધ હૃદયરોગથી જ નીપજે છે. આ રોગનું આટલું મોટું પ્રમાણ તબીબી સાધનોના અભાવે કે પરિસ્થિતિની પ્રતિકૂળતાને કારણે આવ્યું નથી. પણ ચિંતા અને તનાવભરી જિંદગીને કારણે આવ્યું છે. સાન ફ્રાન્સિસ્કોના વિખ્યાત હૃદયરોગ વિશેષજ્ઞ ડૉ. ફ્રીડમેન અને રોઝમેને અતિ મહત્વાકાંક્ષી, પ્રતિસ્પર્ધી, અસંયમી-નિરંકુશ જીવન જીવનારા અને એનાથી વિપરીત બિન-મહત્ત્વાકાંક્ષી, સંતુષ્ટ, સંયમી, નૈતિક જીવન જીવનારા એમ બંને પ્રકારની પ્રકૃતિ ધરાવતા લોકો પર તુલનાત્મક અભ્યાસ કર્યો હતો. આના આધારે એ જણાવે છે કે અતિ મહત્ત્વાકાંક્ષી, અસંયમી, અનૈતિક, જીવન જીવનારા લોકો વધારે તનાવગ્રસ્ત જોવામાં આવ્યા હતા અને એ હૃદયરોગનો ભોગ બન્યા હતા. આના જેવા અનેક સંશોધનો કરનારા અન્ય હૃદયરોગ વિશેષજ્ઞો પણ કહે છે કે મનોભાવ દબાવવાથી તનાવ પેદા થાય છે. જેનાથી એડ્રિનલ ગ્રંથિઓમાંથી હોર્મોન્સ વધારે પ્રમાણમાં સ્ત્રવે છે. આને લીધે લોહીની ધમનીઓ સંકોચાઈ જાય છે અને હૃદય સુધી લોહીને પહોંચવામાં તકલીફ ઊભી થાય છે. આના લીધે હૃદયને નુકસાન થાય છે અને હૃદયરોગનો હુમલો થાય છે.

હૃદયરોગ વિશેષજ્ઞ ડૉ. ઈરવિન કહે છે કે આંતરિક શાંતિ, સંયમ અને આત્મવિશ્વાસ તનાવ, દબાણ અને હૃદયરોગની રામબાણ દવા છે. સહૃદયતા, સહકાર, પ્રેમ, પરોપકાર જેવા સદ્ભાવો હૃદયરોગની તકલીફને હળવી કરી દે છે. આવી જીવનશૈલી અપનાવનારા અનેક હાર્ટએટેક આવી ચૂકેલ દર્દીઓ બીજા કરતા વધારે જીવી શક્યા હતા. વિખ્યાત મનોરોગ ચિકિત્સક ડૉ.સ્ટેકલના મત પ્રમાણે માનવીના સ્વાસ્થ્ય અને સંતુલનનો આધાર તેના આહાર-વિહાર પર ઓછો પણ માનસિક ભાવો પર વધારે હોય છે.

વિખ્યાત સર્જન ડૉ. બર્ની સીગેલ કહે છે કે પ્રેમ અને સામીપ્ય, સહોયગ તંદુરસ્ત પર મોટી અસર નિપજાવે છે. આના અભાવે માનવી બીમાર પડે છે. બીમાર પડેલા માનવીને આવા સદ્ભાવો પ્રાપ્ત થય તો એ જલદી સાજો થઈ જતો જોવામાં આવે છે. સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીમાં ડૉ. ડેવિડ સ્પિગેલે આ માન્યતાને ચકાસવા પ્રયોગ પણ કર્યો. તેમણે કેન્સરના દર્દીઓને બે વિભાગમાં વહેંચ્યા અને એમની રહેણીકરણીનો અભ્યાસ કરી એના પરિણામો જોયા. એક વિભાગના દર્દીઓને માત્ર દવા અને પરેજી આપ્યા. બીજા વિભાગના દર્દીઓને દવા અને પરેજી સાથે પ્રેમ અને સામાજિક સહયોગ પ્રાપ્ત થયા તેવી ગોઠવણ કરી.

એના પરિણામોથી ડૉ. સ્પિગેલ આશ્ચર્યચક્તિ થઈ ગયા. પહેલા જૂથના દર્દીઓ જેમણે ચુસ્તપણે દવા ખાધી હતી અને પરેજી પણ પાળી હતી તે વહેલા મૃત્યુ પામ્યા હતા અને બીજા જૂથના દર્દીઓ કે જેમણે એ જ દવા અને પરેજી લીધા હતા પણ વધારામાં કોઈનો પ્રેમ, સહકાર કે સહયોગ પામ્યા હતા તે પેલા દર્દીઓ કરતાં ઘણું વધારે જીવ્યા હતા.

આવો જ એક પ્રયોગ હૃદયરોગના દર્દીઓ પર કરવામાં આવ્યો. ડૉ.મેયર ફ્રેડમેને આ દર્દીઓને ત્રણ જૂથમા વહેંચી દીધા. પહેલા જૂથના દર્દીઓને યોગ્ય ખોરાક આપવામાં આવ્યો, સારામાં સારી દવા અને રોગની સમજ આપવામાં આવી પણ એમને એ સાથે કોઈનો સ્નેહ, સાથ કે સથવારો ન અપાયા. બીજા જૂથના દર્દીઓને યોગ્ય ખોરાક, પહેલા જૂથને આપવામાં આવી હતી એ જ સારામાં સારી દવા અને રોગની સમજ આપવામાં આવ્યા હતા. એ ઉપરાંત પ્રેમાળ વ્યક્તિઓનો પ્રેમ અને હૂંફ મળે એવો સથવારો પણ આપવામાં આવ્યો. જ્યારે ત્રીજા જૂથના દર્દીઓને માત્ર યોગ્ય ખોરાક અને પહેલા બીજા જૂથના દર્દીઓને આપી હતી. એ જ દવા આપી. પણ એમને રોગની સમજ ન આપી અને પ્રેમાળ સાથ-સહયોગથી પણ વંચિત રાખ્યા.

પરિણામ ગજબનાક આવ્યું. પહેલા જૂથનાં દર્દીઓમાંથી ર૧ ટકાને જ ફરીથી હાર્ટએટેક આવ્યો. ત્રીજા જૂથના દર્દીઓમાંથી ૭પ ટકાથી વધારેને ફરીથી હાર્ટએટેક આવ્યો. જ્યારે બીજા જૂથના દર્દીઓમાંથી કોઈને પણ ફરીથી હાર્ટએટેક ના આવ્યો.

ડૉ. ડી.જે. વેસ્ટે એમના સંશોધનો બાદ એક સુંદર વિધાન કર્યું હતું. લગભગ બધા રોગો પાછળ મનનો થોડો અમથો હાથ તો હોય જ અને ઘણા બધા રોગો પાછળ તો એનો બહુ મોટો હાથ હોય છે.