

॥ सर्वे सन्तु निराभयाः ॥

ગમતી વસ્તુ વારંવાર કરવાની ઈચ્છા અને વ્યસન

ડૉ. રુચિર દિવેટિયા (ડી. એમ., ન્યુરોલોજી)

કન્સલ્ટન્ટ ન્યુરોલોજિસ્ટ, અમદાવાદ

પૃથ્વી પરના દરેક સર્જનને પંચેન્દ્રિયો થકી જોવા-માણવાની વિશિષ્ટ શક્તિ અને આવડત ધરાવતાં એવાં આપણને, ભગવાને સંતુલિત જીવન જીવીને સાર્થક કરવા માટે મનુષ્ય સ્વરૂપ આપ્યું છે. પરંતુ, આપણે તો એવી રીતે જીવતાં થઈ જઈએ છીએ કે, જાણે આ દુનિયામાં મજા કરવા માટે આવ્યાં છીએ ! તો ચાલો સમજીએ, આ મજા કરવાની ઈચ્છા કેવી રીતે ઉદ્ભવે છે ? આપણને હવે વિજ્ઞાનનાં પુસ્તકોથી નહીં, પણ ચલચિત્રોના માધ્યમથી ખબર પડી છે કે, મગજમાં કેમિકલ બનતાં હોય છે અને કેમિકલના લોચા થવાથી આપણાં વિચારો અને વર્તનમાં ગડબડ પણ થઈ શકે છે !

ઘણીવાર આપણને અમુક કામ કરવાની મજા આવે છે - અમુક કામ કરવાની આપણને મજા નથી આવતી. જે કામ કરવાની મજા આવે છે તે કામ આપણે વારંવાર કરીએ છીએ અને તે જ કામ કરતા રહેવાની ઈચ્છા થતી જ રહે, તો તે વ્યસન રૂપ પણ થઈ જાય છે. જરૂરી નથી કે આ વ્યસન તમાકુ-દારૂ કે કુસંગનું જ હોય. તે વાંચન-સંગીત-પ્રવાસનું પણ હોઈ શકે છે. તો આવું બધું શા કારણે થાય છે ? આ મજા કરવાની કે વ્યસન કરવાની ઈચ્છા પાછળ કયું કેમિકલ કામ કરે છે તે જાણીએ.

આ દુનિયામાં આપણને અમુક કાર્ય કરવામાં મજા આવે છે. તે કામ કરવામાં ખુશીનો અહેસાસ થાય છે. તે કામ આપણે વારંવાર કરીએ છીએ. તો તે કામ કરાવતા કેમિકલનું નામ છે ડોપામીન (Dopamine). તે આપણા મૂડને બરોબર રાખે છે. તે આપણને ઉત્સાહી એટલે કે મોટિવેટેડ રાખે છે. તેને અંગ્રેજીમાં Reward કેમિકલ કહેવાય. Reward કેમિકલનો મતલબ-જો તમે આમ કરશો તો તેના બદલામાં હું પુરસ્કાર રૂપે તમને ખુશી આપીશ. તે આપણી ઈચ્છાને પ્રજ્વલિત કરે અને એક પછી એક કામ કરાવવા માટે પ્રેરિત કરે. સફળતા મેળવવાનો આનંદ આપણને આ કેમિકલ દ્વારા મળે છે. આપણને હંમેશાં ખુશીનો અહેસાસ કરાવે. એ ખુશી-મજામાં સતત રહેવા માટે, આપણને કોઈ પણ વસ્તુના વ્યસની બનાવવા માટે પણ આ જ કેમિકલ જવાબદાર છે. ચા પીવાનું વ્યસન, દારૂ પીવાનું વ્યસન, તમાકુ કે ડ્રગ્સ લેવાનું વ્યસન, મનગમતું વારંવાર ખાવાનું વ્યસન ને તે ખાધા પછી આનંદ થવો, વારંવાર પિત્ત્વા ખાવાની અને પૅન્સી પીવાની ઈચ્છા થવી, વારંવાર મોબાઈલમાં વીડિયો જોવા, રીલ જોવી, મનને સતત વ્યસ્ત રાખવું, એક પછી એક

સફળતા મેળવવાનો આનંદ, પૈસા કમાવાનો આનંદ, પદ-પ્રતિષ્ઠા મેળવવાનો આનંદ; આ બધું આ કેમિકલને આભારી છે.

ચાલો, આ કેમિકલ છે શું ? તે કેવી રીતે કામ કરે છે ? તે વધી જાય તો શું થાય ? ઘટી જાય તો શું થાય ? નોર્મલ રહે તો શું થાય ? તેને નોર્મલ રાખવા માટે શું શું કરવું પડે તે જાણીએ - સમજીએ.

Dopamine એટલે શું ?

તે એક ન્યુરો ટ્રાન્સમીટર છે - સંદેશાવાહક છે. જે આપણા મગજના કોષો-ચેતાઓમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તે એક કોષમાંથી બીજા કોષમાં સંદેશો પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. તે મગજના જુદા જુદા ભાગો ઉપર જુદી જુદી અસર કરે છે. તેનું મુખ્ય કાર્ય આપણને ખુશીનો અહેસાસ કરાવવાનું છે. જે ક્રિયા કે કામ કરવામાં આપણને મજા આવતી હોય તે વારંવાર કરાવે એટલે કે વ્યસન પણ કરાવે. તે આપણા હાથ-પગ તથા શરીરનાં હલનચલનને પણ કંટ્રોલ કરે છે. તે આપણા રનાયુઓને ઢીલા-રિલેક્સ રાખે છે.

Dopamineનું પ્રમાણ ઓછું થાય ત્યારે શું થાય ?

તેનું પ્રમાણ ઓછું થાય તો આપણને હાથ-પગમાં ધ્રુજારીની સમસ્યા એટલે કે કંપવા-Parkinsonism નામનો રોગ થાય. આ કેમિકલ આપણા શરીરમાં ઓછું હોય ત્યારે ચાની રકાબી મોઢા સુધી લાવતા લાવતા ચા ઢોળાઈ જાય, કારણ કે આપણા હાથ ધ્રુજે છે. આ થઈ જોઈ શકાતાં લક્ષણોની વાત. પરંતુ જો મગજના અમુક ભાગમાં તેનું લેવલ ઓછું થાય તો આપણને ડિપ્રેશન અને ચિત્તભ્રમ (Schizophrenia) નામની બીમારી થાય. Dopamineની સાથે સાથે Serotonin-આ બે કેમિકલ ઓછાં થાય તો આપણને કંઈ ગમે નહીં, કામ કરવાની ઈચ્છા ન થાય, પતિ-પત્નીના સંબંધોની ઈચ્છા ન થાય, અશક્તિ જેવું લાગ્યા કરે. મૂડ બરોબર ન રહે.

Dopamine વધી જાય તો શું થાય ?

Dopamineનું પ્રમાણ મગજમાં વધી જાય તો વ્યક્તિનો વ્યવહાર આક્રમક એટલે કે એગ્રેસિવ થઈ જાય. આ કરી દઉં-તે કરી દઉં તેવું કર્ચા કરે, નાનાં બાળકોમાં આ કેમિકલનું લેવલ વધી જાય ત્યારે તે બાળક એક

જગ્યાએ શાંતિથી બેસે નહીં, ફર ફર કર્યા કરે, એક જગ્યાએ લાંબો ટાઈમ ધ્યાન રાખી ન શકે, સ્કૂલમાં બહુ તોફાન કરે, ભણવામાં પાછું પડે. તેને Attention Deficit Hyperactivity Disorder એટલે કે ADHD કહેવાય. જેને વડીલો એવી રીતે વર્ણવે કે - આને તો જંપ જ નથી, એક જગ્યાએ ચોંટીને બેસી શકતો જ નથી.

Dopamineનું લેવલ નોર્મલ જાળવી રાખવા માટે શું કરવું?

આપણે જાણ્યાં તે મુજબનાં કોઈ પણ ચિહ્નો જણાય તો, આ કેમિકલ ઓછું થઈ જાય કે વધી જાય છે કે નહીં તે જાણવા માટે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે. ડોક્ટર તેને માટે જરૂરી ચકાસણી કરીને તેનું નિદાન કરી આપે અને પછી જરૂર જણાય તો તેની સારવાર સૂચવે. જરૂર લાગે તો ન્યુરોલોજિસ્ટ કે માનસિક રોગ વિશેષજ્ઞ પાસે અને કોઈ ડોક્ટર સાથે આપે તો વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર સુધી પણ જવું પડે છે.

પરંતુ, જો આ Dopamineને નોર્મલ રાખવું હોય તો? નિયમિત ખેલકૂદ કે એક્સરસાઈઝ કરવી પડે, યોગ-પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરવું પડે. Dopamine આપણા શરીરમાં Tyrosine નામના એમિનો એસિડમાંથી બને છે. એટલે કે એવો પૌષ્ટિક આહાર જેમાં Tyrosineનું પ્રમાણ વધુ હોય - એટલે કે ટ્રાયફૂટ,

દૂધ, પનીર-ચીઝ, ઓટ્સ, સોયાબીન વગેરે લેવો પડે. નિયમિત - પૂરતી ઊંઘ લેવી પડે, સંગીત સાંભળવું પડે, સૂર્યપ્રકાશમાં બેસવું પડે, કુદરત જોડે રહેવું પડે.

આપણું શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું હોય તો આપણે આવા નાના જણાતા પણ મહત્વના મુદ્દા પર ધ્યાન આપી જાગૃત રહેવું જરૂરી છે. ખુશ રહીએ... સ્વસ્થ રહીએ! ◆



With the grace of Bhagwan Shri Swaminarayan, Anoopam Mission USA and the Mahotsav Committee cordially invite you to join us Santo and Aksharmukto in celebrating

SHRI SWAMINARAYAN MANDIR
MURTI PRATISHTHA MAHOTSAV
MIDWEST PEORIA

with blessings and in the divine presence of

GURUHARI SANT BHAGWANT SAHEBJI MAHARAJ

Program Highlights

SAT	AUG 24 2024	9:00 AM 4:30 PM 7:30 PM	Youth Session Opening Ceremony Cultural Program
SUN	AUG 25 2024	8:30 AM 9:00 AM 4:30 PM 7:30 PM	Yagna Check-in Yagna Vidhi Shobha Yatra Bhajan Sandhya
MON	AUG 26 2024	9:00 AM 4:30 PM	Param Pujya Shantidada Pragatyadin Sabha Shri Akshar Purushottam Upasana in Shrimad Bhagwad Gita
TUE	AUG 27 2024	8:00 AM 10:00 AM	Murti Pratishtha Closing Ceremony

We humbly request that you register online for this event using the link below before June 30, 2024.

anoopam.org/mpmpm



Event Location: Three Sisters Park, 17189 IL-29, Chillicothe, IL 61523
Mandir Location: 7201 N Wescott Ct, Peoria, IL 61615

On behalf of Anoopam Mission USA and the Mahotsav Committee,
Sadhu Jayeshdas, Dr. Jitubhai Patel (President, AMUSA),
and Bimalbhai Sheth (Trustee, AMUSA)

Anoopam Mission