



Continuous Issue - 12 | September - December 2015

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા ચાલતાં તપોવન સંશોધન કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓ અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય

પ્રસ્તાવના:

વર્ષો પહેલા આરોગ્યનો અર્થ માત્ર શારીરિક આરોગ્ય એવો કરવામાં આવતો હતો. વ્યક્તિ તનથી તંદુરસ્ત હોય, શરીરમાં કોઈ જાતનો રોગ થયેલો ન હોય તેને સ્વસ્થ (તંદુરસ્ત) વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવતો હતો. અને તેના ભાગરૂપે શારીરિક સ્વાસ્થ્યને લગતાં પ્રશ્નોને હલ કરવાની હોડ ચાલી. જોકે તેનો ફાયદો એ થયો કે જ્યારે કોઈ બીમારી પાછળ જંતર-મંતર વગેરે જેવા ખ્યાલોનો પ્રભાવ ધીરે ધીરે ઓછો થયો. અને અનેક પ્રકારનાં વૈજ્ઞાનિક સાધનો થકી શારીરિક બિમારીઓનાં ઉકેલો શક્ય બન્યાં.

આટલી વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ થઈ હોવા છતાં હજું પણ શારીરિક પ્રશ્નોનાં સંપૂર્ણ ઉકેલો જોઈએ તેટલાં પ્રમાણમાં ઝડપી શક્ય બન્યાં નથી. આ બાબત પરથી સમજાય છે કે શારીરિક બિમારી પાછળ પણ કેટલાંક અંશે માનસિક પરિબલો જવાબદાર જણાય છે. નેગી, (2010) ના શબ્દોમાં કહિએ તો માનસિક આરોગ્ય એ વ્યક્તિનાં જીવનનાં તમામ પાસાઓ જેવા કે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક વગેરે વચ્ચેનું સંતુલન છે. આથી માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રશ્નોને સમજવા એટલાંજ જરૂરી છે જેટલાં શારીરિક. માટે કહી શકાય કે શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો પ્રશ્ન માનસિક સ્વાસ્થ્યથી જુદો નથી. જેમ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એ માનસિક સ્વાસ્થ્યથી જુદું નથી તેવી જ રીતે નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક સ્વાસ્થ્યથી પણ જુદું નથી. નૈતિક સ્વાસ્થ્યનો જન્મ જ માનસિક સ્વાસ્થ્યમાંથી થતો હોય છે. આથી સ્વસ્થ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર વ્યક્તિઓમાં નૈતિક ચારિત્ર્ય આપમેળે જ ઊંચું જોવા મળે છે. ગોયલ (2007) ના અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે કર્મચારીઓમાં સંસ્થાક્રિય સ્વાસ્થ્ય અને સામેલગીરી વચ્ચેનો તફાવત સાર્થક છે. માટે કહી શકાય કે જ્યાં જ્યાં નૈતિક બાબતોનું અધ:પતન થયું હોય ત્યાં ત્યાં વ્યક્તિઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્તર ખૂબ જ નીચું જોવા મળ્યું છે. માટે જ વિલીયમ ઓસ્લરે (1849-1919) કહ્યું કે લગભગ દરેક બીમારી પાછળ વ્યક્તિનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની સારી કે માઠી અસર પડે છે. આ ઉપરાંત સૈદ્ધાંતિક દ્રષ્ટિએ સામાજિક સમર્થન પર થયેલું સંશોધન સૂચવે છે કે સામાજિક સમર્થન એ માનસિક સુખાકારી માટે સમગ્ર રીતે ફાળો આપે છે, (લેકેય અને કોહેન, 2000). આથી સ્વસ્થ વ્યક્તિઓનાં નિર્માણની પ્રક્રિયામાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું જળવાઈ રહેવું ખૂબ જ મહત્વનું બની રહે છે.

માનસિક રીતે નબળી વ્યક્તિઓ પોતાનું જીવન પોતાના દ્રષ્ટિકોણ પ્રમાણે ટકાવી રાખવાનાં હેતુથી નૈતિક મૂલ્યોનું અવમૂલ્યન કરે છે. તેની સામે માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ સમાજનાં પ્રચલિત નૈતિક મૂલ્યો આત્મસાત કરે છે અને મૂલ્યોની જાણવણીનાં ભાગરૂપે પોતાના સમાયોજનનું નિયમન કરે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય થકી વ્યક્તિ પોતાની અને સમાજની સાથે સુસમાયોજન સાધી શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ

માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં ખ્યાલની પ્રથમ રજૂઆત બિયર્સે (1908)માં કરી. અને ત્યાર પછીથી અનેક માનસશાસ્ત્રીઓએ આ ખ્યાલને વધું સ્પષ્ટ કરવાના પ્રયત્નો કર્યો છે.

કોલમેન (1962)ના મત મુજબ “માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માનસિક સમસ્યાઓથી બચવા માટેનો પદ્ધતિસરનો અને સુયોજિત પ્રયત્ન અને તેને પરિણામે થતો તંદુરસ્ત વિકાસ”.

કાર્લ મેનિન્જરના શબ્દોમાં કહિએ તો “માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માનવીઓનું જગત સાથે તેમજ એકબિજા સાથેનું મહત્તમ અસરકારક અને સુખપ્રદ સમાયોજન”

કાર્લ મેનિન્જરના શબ્દોમાં કહિએ તો “માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માનવીઓનું જગત સાથે તેમજ એકબિજા સાથેનું મહત્તમ અસરકારક અને સુખપ્રદ સમાયોજન”

આથી એવું કહી શકાય કે વ્યક્તિની દરેક ક્રિયાઓ પાછળ માનસિક સ્વાસ્થ્ય જવાબદાર જોવા મળે છે. જે વ્યક્તિને કુસમાયોજન પરથી સમાયોજિત વર્તન કરવા તરફ પ્રતિબદ્ધ કરે છે. જેને પરિણામે અન્ય સાથેની સામાજિક આંતરક્રિયામાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ સામાજિક આધાર પુરો પાડે છે. અને આથી જ ગુજરાતીમાં એક સુંદર કહેવત છે કે "સફળ સામાજિક જીવન એ સ્વસ્થ મનની નિશાની છે". રીસેન્ટ, લહકો, હાઉસ, ફેન્સ અને વિલકોસ (1980) સૂચવે છે કે સામાજિક આધાર એ માનવીને તાણ અને ચિંતાથી મૂક્ત કરનારું રક્ષણાત્મક કવચ બની રહે છે.

જીવનમાં જેમ શરીરને જીવંત રખવા માટે હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂર પડે છે તેમ મનને જીવંત રાખવા અને માનસિક સુખાકારી માટે માનસિક સ્વસ્થતા જરૂરી છે. આમ માનસિક સ્વસ્થતા પ્રત્યેક અવસ્થામાં જરૂરી છે. માટે જીવનની અન્ય અવસ્થાઓની જેમ ગર્ભાવસ્થામાં પણ માનસિક સ્વસ્થતા ખૂબ જરૂરી બની રહે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘટકો

મેરી જ્હોડા (1958) માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં ખ્યાલને વધુ સ્પષ્ટ કરતાં કેટલાંક ઘટકો વર્ણવે છે. જેવાકે.....

1. જાત (સ્વ) પ્રત્યેનાં વળણો
2. સ્વ-આવિસ્કાર અને તેમાંથી નીપજતું વર્તન
3. વ્યક્તિત્વનાં પાસાઓ વચ્ચે સુગ્રથન
4. વ્યક્તિની સ્વાયત્તતા
5. વાસ્તવિકતાનું યથાર્થ પ્રત્યક્ષીકરણ
6. પોતાની આસપાસનાં પર્યાવરણ પર પ્રભુત્વ અને નિયંત્રણ

ઉપરોક્ત માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં ઘટકોનો સીધો સંબંધ ગર્ભાવસ્થા સાથે રહેલો છે. એટલે કે ગર્ભાવસ્થાની સ્થિતિમાં સગર્ભાના માનસિક સ્વાસ્થ્યને તંદુરસ્ત રાખવામાં ઉપરોક્ત ઘટકોનું મહત્વનું પ્રદાન રહ્યું છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા ચાલતા 'તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર' દ્વારા કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓનો ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથેનો સંબંધ તપાસવાના ભાગરૂપે પ્રથમ આપણે 'તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર' વિશેની સંકલ્પના સમજવી જરૂરી બને છે.

તપોવન સંશોધન કેન્દ્રની વિભાવના

ભારતીય પરંપરામાં ગર્ભશિક્ષણ એ તેની સાંસ્કૃતિક પ્રણાલીનો જ એક ભાગ છે. બાળકની ઉત્તમતાનું શિક્ષણ તેના ગર્ભકાળથી જ શરૂ થાય છે અને જીવનપર્યંત રહે છે તે વાત ભારતિય રૂષિમુનિઓએ કરેલી છે. બાળક માતાના ગર્ભમાં ૨૮૦ દિવસ રહે છે. આ સમયગાળો તેના સમગ્ર જિવનનો પાયો બની રહે છે. માતાનાં વિચાર, લાગણીઓ, પ્રાર્થનાઓ, સંકલ્પોની સીધી અસર ગર્ભમાં રહેલા બાળક પર પડે છે. આ હેતુથી ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા તપોવન સંશોધન કેન્દ્રની સ્થાપના કરેલી છે.

આ અંગે તત્કાલિન મા. મુખ્યમંત્રીશ્રી અને હાલનાં મા. વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ કહ્યું કે 'બાળકનો ઉછેર એવી હુંફ અને સંભાળથી થવો જોઈએ કે જેથી તે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવાત્મક અને આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ માનવ તરીકે વિકસે અને તેને આત્મસાક્ષાત્કારના અવસર મળી રહે'. આ વિધાનના અનુસંધાનમાં ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા ચાલતા તપોવન સંશોધન કેન્દ્રની વિભાવના આ મૂજબ છે.

- સુપ્રજનનશાસ્ત્રના સંશોધનનું કેન્દ્ર
- શ્રેષ્ઠ સંતતિ જન્માવીને સમાજની કાચાપલટ કરવાની સાધનાસ્થલી
- ગર્ભસંસ્કાર અને ગર્ભવિજ્ઞાનના ઉત્તમશાસ્ત્રના વિકાસ અને અમલનું કેન્દ્ર.
- ગર્ભસ્થ શિશુનાં તથા સગર્ભા બહેનોનાં શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસની પ્રક્રિયા અંગે સંશોધન કરવાનું કેન્દ્ર.

તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા થતી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ

- પ્રાણાયામ/યોગ
- રમત (બૌદ્ધિક/શારીરિક)
- પ્રાર્થના
- સંગીત

- ધ્યાન	-વાચન-ચર્ચા
- ગર્ભસંવાદ	- વાર્તા
- કલા કૌશલ્ય/ચિત્રકલા	- વક્તૃત્વકલાનો વિકાસ
- ભરત ગુંથણ	-શિશુ સંગોપન
- ફિલ્મ નિદર્શન	- ગાણિતિક કોયડા
- પ્રકૃતિવિહાર	- ઓડિયો વિડિયો નિદર્શન
- સંસ્કૃત સ્ત્રોત પઠન	- ફિઝિયોથેરાપી
- વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન	- સામૂહિક માર્ગદર્શન
- ભાષા-શુદ્ધિ	

ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિઓનો ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના માનસિક સ્વસ્થ સાથે સીધો સંબંધ રહેલો છે. રીસેન્ટ, અને અન્ય (1980)ના સૂચવ્યા મૂજબ સામાજિક આધાર એ માનવીને તાણ અને ચિંતાથી મૂક્ત કરનારું રક્ષણાત્મક કવચ બની રહે છે. તેના ભાગરૂપે જોઈએ તો ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભાઓમાં અનેક પ્રકારની વિટંબણાઓ જોવા મળતી હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે કહિએ તો શું ખાવું અને શું ન ખાવું?, કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ, શારીરિક ફેરફારોની તેના મન પર થતી અસર વગેરેને કારણે સગર્ભાની માનસિક સ્થિતિ ખોરવાય છે. જે સીધું જ તેના માનસિક સ્વાસ્થ્યને ખોરવે છે અને લાંબે ગાળે તેની વિપરિત અસરો ગર્ભ પર પણ થતી જોવા મળે છે.

આની સામે સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, શારીરિક, આધ્યાત્મિક અને માનસિક આધારરૂપી રક્ષણાત્મક કવચ એ તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ બની રહે છે. અને તેને પરિણામે સગર્ભા પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરી શકે છે. જે એકરીતે જોઈએ તો કોલમેનના માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં ખ્યાલને સીધું જ મળતું આવે છે. એટલે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આવનારી માનસિક સમસ્યાઓથી બચવા માટેનો પદ્ધતિસરનો અને સુનિયોજિત પ્રયત્ન છે, જે તેના ગર્ભના તંદુરસ્ત વિકાસને સાકારિત કરે છે.

આમ જોહડા, (૧૯૫૮)એ દર્શાવેલાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રત્યેક લક્ષણોનો વિકાસ અને રક્ષણ તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ થકી થતું જોઈ શકાય છે. ભારતિય તત્ત્વજ્ઞાનમાં પણ યથાર્થ દર્શન પર ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. એટલે કે વ્યક્તિનું દર્શન સ્પષ્ટ ન હોય તો તેનું વ્યક્તિત્વ, તેના દ્વારા થતી પ્રત્યેક ક્રિયા, તેના અનુભવો વગેરે બધું જ અસ્પષ્ટ બની રહે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભા જે વાંચે, જે જુએ, જે જાણે, જે સાંભળે છે તેની તેના પ્રત્યક્ષિકરણ પર ખૂબ ઉંડી અસર પડે છે. આથી તપોવન કેન્દ્ર દ્વારા થતી ધ્યાન, વાંચન, ગર્ભસંવાદ, સંગીત વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓ થકી સગર્ભા પોતાના વાસ્તવિક જગતથી સભાન થાય છે. સાથે સાથે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભાના વ્યક્તિત્વના પાસાઓનું સુગ્રથન પણ તેના પ્રત્યક્ષિકરણને અસર કરે છે.

આ અવસ્થા દરમિયાન સગર્ભાને તેના સ્વની જાણકારી યથાર્થ હોય તે પણ ખૂબજ આવશ્યક છે. કારણ કે સગર્ભા 'જે છે અને જે માની બેઠી છે' તે બન્ને વચ્ચેનો ભેદ ન તારવી શકે તો બન્નેમાંથી એકને પણ ન્યાય આપી શકતી નથી. આવી સ્થિતિમાં વ્યક્તિગત માર્ગદર્શનથી સગર્ભા પોતાની આજુબાજુના પર્યાવરણનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી અન્યને નૂકશાન પહોંચાડ્યા વિના સમાયોજન સાધવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેથી માનસિક રીતે તંદુરસ્ત સગર્ભા પર્યાવરણ પર પ્રભુત્વ ધરાવી શકે છે. આથી તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા થતી પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થનાર સગર્ભાઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમગ્ર રીતે જળવાઈ રહે છે. પ્રજાપતિ, (૨૦૧૫) દ્વારા ૧૨૦ સગર્ભાઓ પર કરવામાં આવેલા "તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા ચાલતી પ્રવૃત્તિઓમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની સહભાગીતા અને શિક્ષણની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર"ના અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા ચાલતી પ્રવૃત્તિઓમાં જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ ભાગ લે છે તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ભાગ ન લેતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ સારું જોવા મળે છે. એટલે કે તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિધાયક અસર થાય છે. જેથી તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર દ્વારા કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ અને માનસિક પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે સંબંધ રહેલો છે તેમ ફલીત કરી શકાય છે.

સંદર્ભ:

1. Beers, C.W. (1908). A Mind That Found Itself an Autobiography. [5th Ed]. Ted Garvin, Retrieved from http://www.cercle-d-excellence-psy.org/fileadmin/cep_files/A_mind_that_found_itself_by_Clifford_Beers.pdf
2. Coleman, J. C., (1962), 'Abnormal Psychology and Modern Life', D.B. Taraaporewaall Sons & Co., Pvt. Ltd., Bombay. pp - 613.
3. Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books.
4. Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.), Social support measurement and interventions: A

- guide for health and social scientists. New York: Oxford.
5. LaRocco, J. M., House, J.S., & French, J.R.P. (1980), Social support, occupational Stress and health, *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 202-218
 6. Menninger, K.A. (1945). *The human mind*. 3rd edition. New York: Knof.
 7. Negi, Y. (2010). *Personality correlation of mental health unpublished M. Phill dissertation. Himachal Pradesh, University Shimla.*
 8. થાનકી, જે. (૨૦૧૩), "તપોવન કાઉન્સેલર માર્ગદર્શિકા", ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર, ગુજરાત.
 9. World Health Organization. (1948). *WHO definition of health*. Geneva, Switzerland: Author.

ડૉ. અશોક એન. પ્રજાપતિ

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સેન્ટર ઓફ રીસર્ચ

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી

ગાંધીનગર

Copyright © 2012 - 2016 KCG. All Rights Reserved. | Powered By : Knowledge Consortium of Gujarat