ISSN: 2584-1777

બાળકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત પિઅર રિવ્યૂ શૈક્ષણિક સામયિક

બાળવિશ્વ

વર્ષ-૧૪, અંક-૦૫, જૂન - ૨૦૨૬, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮

ગર્ભસંસ્કાર

સુપ્રજનન અને ગર્ભશિક્ષણ

आयुः कर्म च वित्तं च विद्या निधनमेव च ।
पश्चैतान्यपि सृज्यन्ते गर्भस्थस्यैव देहिनः ॥

તંત્રીઃ ડૉ. નીલેશ પંડ્યા | સંપાદકઃ ડૉ. કૃણાલ પંચાલ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી ન્યૂઝ

'કિડનોવેશન' પ્રોજેક્ટનો પ્રારંભ

ગુજરાતના બાળકોમાં રહેલી નવસર્જનની શક્તિને પ્રોત્સાહન આપવા અને તેમના વિચારોને બૌદ્ધિક સંપત્તિ (Intellectual Property) તરીકે વિકસાવવાના હેતુથી ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી (CRU) દ્વારા 'કિડનોવેશન' (Kidnovation) નામનો અનોખો પ્રોજેક્ટ આજથી (૨૩ જૂન) શરૂ કરવામાં આવી રહ્યો છે. સમગ્ર ગુજરાતમાંથી આશરે ૧૦૦ પ્રતિભાશાળી બાળકોની પસંદગી કરવામાં આવશે. પસંદ થયેલા બાળકોને પ્રોટોટાઈપિંગ, ડિઝાઈન અને ઈનોવેશન અંગે વિશેષ તાલીમ આપવામાં આવશે. તેમના સર્જનાત્મક વિચારોનું મૂલ્યાંકન કર્યા બાદ ૨૦થી ૩૦ નવતર વિચારો માટે ભારતીય પેટન્ટ કચેરીમાં પ્રોવિઝનલ પેટન્ટ ફાઈલ કરવામાં આવશે. પ્રોજેક્ટનો સમયગાળો ૨૩ જૂનથી ૧૫ નવેમ્બર, ૨૦૨૬ સુધીનો રહેશે.

ગાંધીનગર જિલ્લાકક્ષાની અંડર-૧૩ ચેસ પસંદગી સ્પર્ધા યોજાઈ

ચેસ ગાંધીનગર જિલ્લા એસોસિયેશનના સહયોગથી ગાંધીનગર જિલ્લાકક્ષાની 'અંડર-૧૩ સ્ટેટ ચેસ ચેમ્પિયનશિપ - ૨૦૨૬ (ભાઈઓ અને બહેનો)' માટેની પસંદગી સ્પર્ધાનું સફળ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ અંડર-૧૩ ચેસ સ્પર્ધામાં ગાંધીનગર જિલ્લાના વિવિધ વિસ્તારોમાંથી અંડર-૧૩ વયજૂથના પ્રતિભાશાળી ૧૦૫ ખેલાડી ભાઈઓ અને ૨૯ બહેનોએ એમ કુલ ૧૩૪ બાળખેલાડીઓએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. સ્પર્ધામાં શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનાર ટોચના પાંચ ખેલાડીઓને ટ્રોફી આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. તેમજ છોકરાઓ અને છોકરીઓ એમ બંને વિભાગમાંથી પ્રથમ બે ખેલાડીઓની રાજ્યકક્ષાની ચેસ સ્પર્ધા માટે પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

વિદ્યાવાટિકામાં શાળા પ્રવેશોત્સવ ઉજવાયો

વિદ્યાવાટિકા ખાતે શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૬-૨૭માં નવા પ્રવેશ મેળવનાર વિદ્યાર્થીઓ માટે શાળા પ્રવેશોત્સવનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. મા. કુલગુરુશ્રીએ નવા પ્રવેશ મેળવનાર બાળકોને કુમકુમ તિલક કરીને હર્ષભેર આવકાર્યા હતા. બાળમિત્ર વાતાવરણમાં યોજાયેલા આ કાર્યક્રમમાં બાળકો અને તેમના વાલીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો.

બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૪, અંક : ૦૫

જૂન, ૨૦૨૬

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઑફ ટ્રેનિંગ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃણાલ પંચાલ

પીપીઆર બ્રાંચ હેડ,
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક મંડળ

ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા
પ્રૉ. રાકેશ પટેલ
ડૉ. નીલેશ પંડ્યા
ડૉ. ચિરાગ દરજી

ડિઝાઈન અને ટાઈપ સેટિંગ

દિગ્વિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :
Prof. Sanjay Gupta on behalf of
Children's Research University,
Nr. Jalaram Temple,
Sector-29, Gandhinagar - 382 030

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

જલારામ મંદિરની પાસે,
સેક્ટર-૨૯, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૩૦
ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯
ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in
વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in
@crugandhinagar

આ અંકમાં વાંચીશું...

ગર્ભસંસ્કાર સુપ્રજનન અને ગર્ભશિક્ષણ

- સંપાદકીય – ડૉ. કૃણાલ પંચાલ ૦૨
- भारतीय ज्ञान परंपरा में गर्भ संस्कार – अवनिशजी भटनागर ૦૩
- મનુષ્યજીવનના મહત્ત્વના સંસ્કારો – ડૉ. મનહર ઠાકર ૦૬
- ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં ગર્ભ-શિક્ષણનું પુનઃસ્થાપન – ડૉ. મગનલાલ મોલિયા ૧૦
- સગર્ભાવસ્થા તથા શિશુની વૃદ્ધિ સંબંધી મનોવિજ્ઞાન – ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા ૧૪
- આયુર્વેદમાં બીજશુદ્ધિ અને બીજપોષણ માટે... – ડૉ. વૃંદન જયસ્વાલ ૧૬
- સંસ્કૃત સાહિત્યના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ગર્ભસંસ્કાર અને... – ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત ૨૦
- ગર્ભોપનિષદ્ ગર્ભચેતનાનું ઉપનિષદીય દર્શન – પ્રૉ. રાકેશ પટેલ ૨૪
- માતૃત્વ પહેલાંનો મહાસંસ્કાર : ગર્ભસંસ્કાર – ડૉ. નિષાદ ઓઝા ૨૭
- બાળઉછેરનું પ્રથમ પગથિયું શ્રી મધુરાષ્ટકમ... – ડૉ. કૃણાલ પંચાલ ૩૧
- ગર્ભસંસ્કારની વૈજ્ઞાનિકતા અને પ્રયુક્તિઓ – ડૉ. દીપ્તિ ત્રિવેદી ૩૩
- ગર્ભાધાન સંસ્કાર : સંસ્કૃત સાહિત્યના પરિપ્રેક્ષ્યમાં – ડૉ. જય ઓઝા ૩૬
- ચિત્રકળા : ગર્ભસ્થ શિશુના સર્વાંગી વિકાસનું માધ્યમ – જયદેવ ધાંધિયા ૩૮
- ગર્ભાવસ્થા : પરિવારની સંયુક્ત યાત્રા – ડૉ. ઉષા શારડા ૪૦
- ગર્ભસંસ્કાર એપ્લિકેશન્સ અને સોશિયલ મીડિયા – મહેન્દ્રકુમાર ચૌધરી ૪૩
- ગર્ભસંસ્કારનું બદલાતું સ્વરૂપ – નીલમબેન જાદવ ૪૫
- ગર્ભશિક્ષણ દ્વારા સામાજિક ચેતના અને... – ડૉ. તેજસ ભાટિયા ૪૭
- ગર્ભસંસ્કાર અને મનોવિજ્ઞાનનો વૈજ્ઞાનિક સમન્વય – ડૉ. મયૂર ભમ્મર ૫૦
- તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓ – રાજશ્રી પટેલ ૫૨
- ગર્ભસ્થ શિશુ માટે આપણી તૈયારી કેટલી? – ભાવના પટેલ ૫૪
- ગર્ભમાં ગીતા : ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા અને... – અશોકકુમાર પ્રજાપતિ ૫૬
- સગર્ભા મહિલાઓમાં પેલ્વિકફ્લોર કસરતોના પ્રભાવ – ડૉ. શિલ્પા વાળા ૫૮
- ગર્ભ સંસ્કારમાં પંચમહાભૂતની વિભાવના અને... – ડૉ. વનિતા રાઠોડ ૬૦
- એપિજેનેટિક્સ અને ગર્ભસંસ્કારનું વૈજ્ઞાનિક સત્ય – નરેન્દ્ર મંદિર ૬૨
- ‘બાળવિશ્વ’ વિશે ૬૪

બાળવિશ્વનું વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫૦૦/-
ઑનલાઈન ભરવા માટે QR Code સ્કેન કરો.

સંપાદકીય

ગર્ભસંસ્કાર
સુપ્રજનન અને ગર્ભશિક્ષણ

- ડૉ. કૃણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૯૨૯૭૭૩૭

'બાળકનું શિક્ષણ ક્યારે શરૂ થાય?' આ પ્રશ્નનો સામાન્ય જવાબ કદાચ 'જન્મ પછી' અથવા 'શાળામાં પ્રવેશ પછી' એવો મળે. પરંતુ ભારતીય જ્ઞાનપરંપરા આ પ્રશ્નનો એક અત્યંત ગહન અને વૈજ્ઞાનિક જવાબ આપે છે. બાળકનું શિક્ષણ ગર્ભથી જ શરૂ થાય છે. ગર્ભ એ માત્ર શારીરિક વિકાસની પ્રક્રિયા નથી; તે બાળકના ભાવ, વિચાર, સંવેદના અને વ્યક્તિત્વના પાયાના ઘડતરનો અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ સમય છે.

માતાના વિચારો, તેની લાગણીઓ, જીવનશૈલી, આહાર, વાંચન, સંગીત, પ્રાર્થના અને આસપાસનું વાતાવરણ આ બધું ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ પર સૂક્ષ્મ રીતે અસર કરે છે. એટલે જ ભારતીય સંસ્કૃતિએ 'ગર્ભસંસ્કાર'ને માત્ર એક પરંપરા નહીં, પરંતુ ભાવિ પેઢીના નિર્માણ માટેનું એક મહાન સાધન માન્યું છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં મહાભારતના અભિમન્યુનું ઉદાહરણ હોય, પ્રહ્લાદની ભક્તિ હોય કે ઋષિ-મુનિઓના ગર્ભવિષયક સંસ્કારો, આ બધેથી એક જ સંદેશ સ્પષ્ટ થાય છે કે માતાના ગર્ભમાં રહેલું બાળક માત્ર શરીરથી જ નહીં, પરંતુ ચેતના અને સંસ્કારોથી પણ વિકાસ પામે છે.

આજે આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એ વાતને સમર્થન આપે છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનો માનસિક તણાવ, આનંદ, સંગીત, સંવાદ અને પોષણ બાળકનાં મગજ અને વ્યક્તિત્વના વિકાસને અસર કરે છે. આ રીતે જોઈએ તો ગર્ભસંસ્કાર એ પ્રાચીન જ્ઞાન અને આધુનિક વિજ્ઞાનનો સુંદર સમન્વય છે.

દુર્ભાગ્યે, આજના ઝડપી અને વ્યસ્ત જીવનમાં ગર્ભાવસ્થાને મોટાભાગે માત્ર તબીબી પ્રક્રિયા તરીકે જ જોવામાં આવે છે. પરંતુ હકીકતમાં આ સમય માતા-પિતા માટે એક આધ્યાત્મિક, ભાવનાત્મક અને શૈક્ષણિક યાત્રા છે. જે સમાજ ગર્ભને સંસ્કારનું પ્રથમ કેન્દ્ર બનાવે છે તે સમાજ વધુ સંવેદનશીલ, મૂલ્યનિષ્ઠ અને જવાબદાર નાગરિકોનું નિર્માણ કરે છે.

'બાળવિશ્વ'ના આ વિશેષ અંકમાં ગર્ભસંસ્કારના વિવિધ આયામો - વૈજ્ઞાનિક, માનસિક, સાંસ્કૃતિક, આધ્યાત્મિક અને વ્યાવહારિક દૃષ્ટિકોણથી વિવિધ લેખકોએ પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા છે. દરેક લેખ એક જ હેતુ તરફ આપણું ધ્યાન દોરે છે કે બાળકના ઉજ્જવળ ભવિષ્યની શરૂઆત જન્મ પછી નહીં, પરંતુ ગર્ભથી જ થાય છે. આ અંક માત્ર ગર્ભવતી માતાઓ માટે જ નહીં, પરંતુ દરેક માતા-પિતા, શિક્ષક, તબીબ, બાળઉછેર નિષ્ણાત અને સમાજની દરેક સંવેદનશીલ વ્યક્તિ માટે વિચારપ્રેરક સાબિત થશે એવી અમને આશા છે.

ચાલો, આપણે સૌ મળીને એવી સંસ્કૃતિનું નિર્માણ કરીએ જ્યાં બાળકને જન્મ પછી શિક્ષિત કરવાની સાથે સાથે જન્મ પહેલાં જ પ્રેમ, સંસ્કાર અને સકારાત્મકતાનાં બીજ વાવવાની પરંપરા જીવંત બને. કારણ કે જો આપણે ઉજ્જવળ ભવિષ્ય ઇચ્છીએ છીએ, તો તેની શરૂઆત ગર્ભમાં ધબકતા જીવનથી કરવી પડશે. આશા રાખું કે આ વિશેષાંક આપને વિચારવા, સમજવા અને જીવનમાં કંઈક નવું અપનાવવા પ્રેરિત કરશે.

બાલદેવો ભવ

भारतीय ज्ञान परंपरा में गर्भ संस्कार

– अवनिशजी भटनागर

उपाध्यक्ष – विद्याभारती अखिल भारतीय

शिक्षा संस्थान. ९४१२६७४९३०

भारत के दर्शन में समस्त ज्ञान को अखंड मंडलाकार माना गया है। हमारे ऋषि- मनीषियों ने अपनी तपस्या के अनुभव से प्राप्त विचारों को ग्रंथों के रूप में लिपिबद्ध किया। सामान्य व्यक्ति इस तत्त्वचिंतन को नहीं समझ सकते थे इसलिए उनकी ज्ञान वृद्धि के लिए इस प्रकार के ग्रंथों की रचना हुई। कहा गया, ''ऋषयः मंत्रदृष्टारः'' । इसका सामान्य अनुवाद है कि ऋषियों ने मंत्रों के दर्शन किए परंतु समझने की आवश्यकता है कि उन्हें स्वानुभूति से साधना की परमावस्था में ब्रह्मांडीय ऊर्जा से जो ज्ञान प्राप्त हुआ, उन्होंने उसे ग्रंथ का रूप दिया। वेद-उपनिषद – ब्राह्मण और आरण्यक ग्रंथ, मीमांसा, षड्दर्शन तथा पुराणों की रचना इसी उद्देश्य से हुई ।

परंतु कोई भी ग्रंथ अंतिम नहीं है। विषय की व्याप्ति को जानने का आधार ये ग्रंथ हैं अर्थात् गंतव्य पर पहुंचने के लिए हम प्रस्थान बिंदु से कितना आगे बढ़े इसकी समीक्षा इन ग्रंथों में संकलित किए गए ज्ञान के आधार पर की जाती है।

भारत में शिक्षा का आधार केवल पुस्तक, पाठ्यक्रम, कक्षा शिक्षण अथवा परीक्षा तक सीमित नहीं माना गया। शिक्षा ज्ञान अर्जन की प्रक्रिया है और ज्ञान प्राप्ति का उद्देश्य भारतीय चिंतन परम्परा में त्रि-स्तरीय कहा गया है – विश्व का कल्याण, राष्ट्र की उन्नति और व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास।

वर्तमान सामाजिक व्यवस्था एवं शैक्षिक विचार पद्धति में एक विशेष अंतर यह आया कि हमने शिक्षा के रूप में केवल विद्यालय में सिखाई जाने वाली बातों अथवा जानकारी को ही शिक्षा मान लिया। भारत की आश्रम व्यवस्था में मनुष्य के जीवन के प्रारंभिक जिन पच्चीस वर्षों को ब्रह्मचर्य कहकर ज्ञान अर्जन की अवधि बताया गया उसमें भी गुरुकुल की शिक्षा की अवधि आधी ही थी। इस अवधि में से भी सीखने की प्रक्रिया के विषय में श्लोक आता है –

आचार्यात् पादमादत्ते
पादं शिष्य स्वमेधया।
पादं सब्रह्मचारिभ्यः
पादं कालक्रमेण च ॥

अर्थात् सभी कुछ विद्यालय में नहीं सिखाया जाता, जीवन रूपी पाठशाला में कोई भी व्यक्ति जीवन पर्यंत सीखता है। सीखने की पहली सीढ़ी परिवार है क्योंकि शिशु जो देखता है, वही आचरण में स्वीकार करता है, सीख जाता है। इसीलिए हमारे यहां माता को प्रथम गुरु और परिवार को पहला विद्यालय कहा गया है। परिवार की शिक्षा बच्चों पर होने वाले संस्कारों पर निर्भर है। इसके मूल में विवाह की परम्परा है। तैत्तिरीय उपनिषद् के समावर्तन उपदेश में गुरुकुल में अध्ययन पूर्ण कर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने वाले शिष्य को गुरु जी 'सत्यं वद, धर्मम् चर, स्वाध्यायान्माप्रमद' के साथ ही उपदेश देते हैं – ''प्रजातन्तुम् न व्यवच्छेसि'' अर्थात् सृष्टि के क्रम में व्यवधान उत्पन्न न करना, अपनी अगली पीढ़ी इस समाज को देना। तीन ऋणों के उन्मोचन का भी यही अर्थ है – 'पितृ ऋण' के मोचन के लिए अपने वंश को आगे बढ़ाना, संतानोत्पत्ति करना किन्तु उसे सुशिक्षित, संस्कारवान और समाजोपयोगी बना कर 'ऋषि ऋण' से उऋण होना और समाज से जो प्राप्त किया, उसे किसी न किसी रूप में समाज को लौटा कर 'देव ऋण' से मुक्त होना।

सबल-सशक्त-समृद्ध राष्ट्र के निर्माण का आधार समाज है। राष्ट्र गीत ''वन्दे मातरम्'' की पंक्ति है – 'बहुबलधारिणीम् नमामि तारिणीम् रिपुदलवारिणीम्' । परंतु यह 'बहुबलधारिणीम्' है, 'कोटि-कोटि कण्ठ कल-कल

निनाद कराले, कोटि-कोटि भुजैधृतखरकरवाले' अर्थात् अपनी सामर्थ्यवान संतति के कारण। इस प्रकार, राष्ट्र निर्माण का आधार है श्रेष्ठ संतति।

प्रश्न है कि हम इस प्रकार की श्रेष्ठ संतति की प्राप्ति के लिए क्या उपाय करते हैं ? श्रेष्ठ आत्मा के संतति के रूप में परिवार में स्वागत के लिए क्या तैयारी करते हैं ? घर में किसी विशेष अतिथि के आने की सूचना मिलने पर हम घर की साफ-सफाई और व्यवस्था को ठीक करते हैं, स्वागत - सत्कार की योजना बनाते हैं जबकि कुछ सीमित समय के लिए आ रहा होता है। इसके विपरीत, जो संतान हमारे शेष जीवन और अपने पूर्ण जीवन के लिए आएगी, उसके स्वागत के लिए भावी माता - पिता अपने शरीर - मन- चित्त की शुद्धि करते हैं क्या ? पशु - पक्षियों और वृक्ष - वनस्पति की प्रजाति सुधार के लिए अनेक शोध कार्य किए जाते हैं किन्तु मानव जाति के लिए क्या करना, यह विचार नहीं किया जाता। भवन निर्माण से पहले नक्शा बनाया जाता है परंतु परिवार की अगली पीढ़ी के निर्माण के लिए कोई योजना नहीं बनाई जाती।

शिशु जन्म होने से दुनिया में प्रत्यक्ष आता है। जन्म की प्रक्रिया गर्भाधान से प्रारंभ होकर प्रसूति तक चलती है। शिशु संस्कार की प्रक्रिया इससे भी पहले प्रारंभ हो जाती है, अर्थात् जब से दंपती माता- पिता बनने की योजना बनाते हैं, शिशु को दुनिया में लाने की मानसिक तैयारी करते हैं। उनके परस्पर प्रेम, आत्मीयता, समन्वय और उनकी मनोदशा के अनुरूप उत्कृष्ट या निकृष्ट जीवात्मा उन्हें अपने माता-पिता के रूप में चुनती है।

गर्भ धारण के समय और गर्भावस्था की अवधि में मां के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, देखभाल और मनः स्थिति के अनुसार ही संतान का शरीर और मन बनता है। खेत की मिट्टी जितनी अच्छी तैयार होगी, फ़सल भी उतनी बेहतर आएगी।

अपने ग्रंथों में मनु-शतरूपा की तपस्या का उल्लेख आता है जिन्होंने स्वयं नारायण को संतान के रूप में मांगा। शिवगुरु -आर्याम्बा ने शंकराचार्य को संतान के रूप में पाया, जिजामाता ने शिवाजी महाराज को और माता भुवनेश्वरी देवी ने विवेकानंद को। राजा दशरथ के पुत्रेष्टि यज्ञ और सती मदालसा द्वारा अपने सात पुत्रों को संन्यास की प्रेरणा देने का वर्णन हम पढ़ते हैं। भगवान वेदव्यास के पुत्र शुकदेव और श्रीमद्भागवत महापुराण के प्रारंभ में ही गोकर्ण और धुंधकारी के जन्म की कथा, दैत्यराज हिरण्यकश्यप के पुत्र रूप में भक्त प्रह्लाद का जन्म और महाभारत में अभिमन्यु द्वारा चक्रव्यूह के छह द्वार विजय करने परंतु माता सुभद्रा के सातवें द्वार के विजय का वर्णन सुनते समय सो जाने की कथाएं केवल कपोल-कल्पना नहीं हैं। ये सभी प्रसंग गर्भ धारण अथवा गर्भकाल में हुए संस्कारों का प्रभाव - परिणाम बताते हैं।

गर्भावस्था में परिवार के परिवेश के अनुसार गर्भ में पल रहे शिशु का विकास होता है। ग्रंथ "भाव प्रकाश" के अनुसार, गर्भिणी माता की भावना के अनुरूप ही संतान के गुणों का विकास राजा, संन्यासी या हिंसक के रूप में होता है। माता-पिता के बीच संशय-अविश्वास-द्वेष-क्लेश है या प्रेम - आत्मीयता- समर्पण - समन्वय ? नीरोगी - उद्यमी - आस्थावान - श्रद्धावान दंपती को ही श्रेष्ठ संतति प्राप्त होती है। मनुस्मृति (३/४६-७८), पारस्कर तथा आश्वलायन गृह्यसूत्र एवं छान्दोग्य उपनिषद् (६/५) में इस प्रकार के विविध उल्लेख प्राप्त होते हैं। कालिदास कृत 'कुमारसंभवम्' में सप्त ऋषियों द्वारा हिमवान के पास जाकर श्रेष्ठ संतान की प्राप्ति के उद्देश्य से उनकी पुत्री को शिव से विवाह कर देने के प्रस्ताव का वर्णन है। रघुवंशम् में राजा दिलीप नंदिनी गौ से वरदान के रूप में अपनी पत्नी सुदक्षिणा से अनंतकीर्तिवान संतान की याचना करते हैं। 'अभिज्ञान शाकुन्तलम्' में राजा दुष्यंत पश्चात्ताप करते हैं कि उन्होंने अज्ञानवश वंश को प्रतिष्ठा देने वाले पुत्र को प्रदान करने वाली श्रेष्ठ नारी की अवज्ञा की।

चरक संहिता, सुश्रुत संहिता और काश्यप संहिता में गर्भिणी स्त्री की परिचर्या का विस्तृत वर्णन है। चरक संहिता में

समग्र परिषद का उल्लेख है जिसमें आत्रेय, अग्निवेश, शौनक तथा गौतम आदि ऋषि गर्भ के मासानुमास विकास और तदनुसार गर्भिणी की परिचर्या की चर्चा करते हैं। इनमें देह शुद्धि और नाड़ी शुद्धि के विधान हैं, पंचकर्म चिकित्सा तथा योग की प्रक्रिया के माध्यम से आन्तरिक शुद्धि का वर्णन है। ये सभी शिशु के आगमन की पूर्व तैयारी के आयाम हैं।

अथर्ववेद का उप वेद आयुर्वेद है। इसकी एक शाखा 'कौमारभृत्य' पूर्णतः शिशु संगोपन, संरक्षण तथा उसके विकास की प्रक्रिया के विषय में है।

भारत में जीवन के सोलह संस्कार को अविभाज्य अंग माना गया है। इन सोलह में से पहले तीन – गर्भाधान, पुंसवन और सीमंतोन्नयन, जन्म पूर्व के हैं। चौथा जातकर्म जन्म प्रक्रिया के साथ जुड़ा है। अगले तीन संस्कार अर्थात नामकरण, अन्नप्राशन और कर्णवेध शैशवावस्था में होते हैं।

ज्योतिष शास्त्र में विवाह पूर्व वर-कन्या की कुण्डली मिलान करना भी अन्धविश्वास नहीं, बल्कि भारत की प्राचीन जेनेटिकल इंजीनियरिंग है। वर-कन्या के बीच छत्तीस गुण उनकी कार्यक्षमता, अभिरुचि, प्रकृति, व्यक्तित्व, परस्पर आकर्षण, भाग्य, बौद्धिक क्षमता, परस्पर विश्वास, सामंजस्य, परिवार एवं समाज के साथ सम्बन्ध, धन-संतान-स्वास्थ्य तथा दाम्पत्य में स्थिरता एवं संतान सुख आदि के परिचायक हैं। उल्लेखनीय है कि इनमें से अंतिम अर्थात् नाड़ी दोष, जिससे दाम्पत्य जीवन और संतान सुख को देखते हैं, शेष २८ गुणों का मिलान होने पर भी नाड़ी दोष के आधार पर कुण्डली मिलान को मान्य नहीं किया जाता।

आजकल की परिस्थितियों में अत्यधिक परिश्रम, अनियमित दिनचर्या, काम के बोझ और तनाव, अपर्याप्त निद्रा, प्राणवायु की कमी तथा गर्भ निरोधक दवाओं के अनियंत्रित उपभोग के कारण गर्भपात, कष्टदायक प्रसव, सीजेरियन डिलीवरी आदि समस्याएं उत्पन्न होती हैं तथा प्रसूति उपरांत शिशु तथा प्रसूता को अनेक रोगों का सामना करना पड़ता है।

प्रसूति, शिशु का जीवनारंभ है और माता का पुनर्जन्म। कठिन प्रसव वेदना सह कर मां संतान को जन्म देती है किन्तु मां बनने के आनंद के सम्मुख वह अपनी पीड़ा को भूल जाती है। उसकी यह प्रसन्नता के कारण उसके मस्तिष्क में जनित न्यूरो हार्मोन शिशु पर कैमिकल सिग्नलिंग कर उसकी कोशिकाओं को सुदृढ़ बनाते हैं।

परिवार-समाज और राष्ट्र को सुदृढ़ बनाने वाली अगली पीढ़ी का निर्माण वर्तमान पीढ़ी का उत्तरदायित्व है। आज की आवश्यकता है कि वर्तमान पीढ़ी भारत की ज्ञान परम्परा में निहित इन तथ्योंको जाने और तदनुरूप अपने जीवन की योजना करे।

ઉચ્ચ કોટીનો આત્મા ત્યારે જ જન્મ લઈ શકે જ્યારે ઉચ્ચ ચેતનાના આહવાન માટે તે મુજબનું વાતાવરણ નિર્માણ કરેલું હોય. સંતતિનું સ્તર આ થકી સુધારી શકાય છે અને કેવળ ત્યારે જ મનુષ્યની દશા બહેતર બની શકે છે. મારી સમજ મુજબ જ્યારે મનુષ્યને મિલનની કળા અને વિજ્ઞાનું જ્ઞાન મળી જાય ત્યારે ઉચિત વાતાવરણનું નિર્માણ કરી એવા મનુષ્યને જન્મ આપી શકાય છે જેને મહર્ષિ અરવિંદ અને નિત્સેએ 'સુપરહ્યુમન' (મહામાનવ) કહ્યો છે.

- ઓશો

મનુષ્યજીવનના મહત્ત્વના સંસ્કારો

- ડૉ. મનહર ઠાકર
પૂર્વ પ્રિન્સિપાલ, સંઘવી શિક્ષણ
મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

બાળક પોતાના પરિવારમાં સંસ્કારિત થાય છે. સમયાન્તરે પોતે યુવા અને વૃદ્ધ થાય છે. આ સંસ્કાર તે પોતાના બાળકને આપે છે. આ પ્રમાણે પેઢી દર પેઢી સંસ્કારોની પરંપરા ચાલુ રહે છે. તેથી આપણા ઋષિઓએ કહ્યું છે કે સંસ્કાર જન્મોજન્માંતર સુધી સાથે રહે છે. અર્થાત વ્યક્તિ પોતાના નવા જીવનનો પ્રારંભ કરતી વખતે પૂર્વજન્મના સંસ્કારને પણ ગ્રહણ કરે છે. સંસ્કાર આત્માથી જોડાયેલ છે. આત્માને નવું શરીર મળે છે ત્યારે સંસ્કાર સાથે આત્મા તેમાં પ્રવેશ કરે છે તેથી જીવન સંસ્કારી હોવું જોઈએ. તેના માટે શાસ્ત્રોમાં સોળ સંસ્કાર કહ્યા છે. તેમાં સૌથી પહેલાં ગર્ભધાન સંસ્કાર છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં માન્ય સોળ સંસ્કારોમાં ગર્ભાધાન પહેલો સંસ્કાર છે. ગૃહસ્થ જીવનમાં પ્રવેશ કર્યા પછી સૌ પ્રથમ ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. ગૃહસ્થ જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શ્રેષ્ઠ સંતતિની ઉત્પતિ કરવી અને વંશ પરંપરા ચાલુ રાખવી તે છે.

સંતતિ પરંપરાનો અભિગમ :

વિદ્યાર્થી જ્યારે ગુરુના આશ્રમમાંથી વિદ્યાભ્યાસ પૂર્ણ કરીને વિદાય લે છે ત્યારે આચાર્ય તેને ગૃહસ્થના ધર્મો સમજાવતાં કહે છે, ‘સંતતિ પરંપરાનો વિચ્છેદ ન કરજે.’ એટલે ઉત્તમ સંતાનની ઈચ્છા રાખનાર માતા-પિતાએ સૌ પ્રથમ પોતાનું તન અને મન પવિત્ર અને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ અને તન અને મનને પવિત્ર રાખવા માટે આ સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. વૈદિકકાળમાં આ સંસ્કારને અતિ મહત્ત્વપૂર્ણ માનવામાં આવતો હતો. શાસ્ત્ર સૂચિત મંત્ર બોલીને ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે.

ગર્ભાધાન મંત્રનો ભાવાર્થ :

હે દેવી ! તમે આ સ્ત્રીને ગર્ભધારણ કરવા માટે સામર્થ્ય આપનારી થાઓ. કમળનાં પુષ્પોની માળા ધારણ કરનાર અશ્વિની કુમાર આ સ્ત્રીના ગર્ભને પુષ્ટ કરે. મિત્ર, વરુણ, ગુરુ, બૃહસ્પતિ, ઈંદ્ર, અગ્નિ, બ્રહ્મા આ બધા દેવતાઓ તારા ગર્ભને પુષ્ટ કરે.

નવ મહિનામાં બાળકનો જન્મ થાય તેના માટે બ્રહ્માજીની પ્રાર્થના કરવી. હે બ્રહ્માજી ! આ સ્ત્રીના ગર્ભમાં નવ મહિનામાં પુષ્ટ થઈ ઉત્પન્ન થાય એવા હેતુથી સ્ત્રીના ગર્ભમાં સંતાનને સ્થાપિત કરો. ઉત્પન્ન થયા પછી સો શરદ ઋતુ જીવે અર્થાત્ સો વર્ષ સુધી તે જીવે તેવા આશીર્વાદ આપનારા થાઓ.

પુંસવન સંસ્કાર :

ગર્ભધાન સંસ્કાર કર્યા પછી સ્ત્રીના ગર્ભધાનનું ચિહ્ન દેખાય ત્યારપછી ગર્ભમાં બાળકના માનસિક વિકાસ અને શુદ્ધીકરણ માટે આ સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. ગર્ભધાન ચિહ્ન દેખાયા પછી બીજા અથવા ત્રીજા મહિનામાં આ સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. પછી માસિક ચક્ર વર્ષના બીજા અને ત્રીજા મહિનામાં હોય છે. આપણા આચાર્યોએ સંતાનના ઉચ્ચ ઉત્કર્ષ માટે આ સંસ્કાર કરવો અનિવાર્ય માન્યો છે. ગર્ભસ્થ બાળક સંબંધી આ સંસ્કાર શુભ નક્ષત્રમાં પૂર્ણ કરવામાં આવે છે. સ્વસ્થ અને ઉત્તમ સંતતિનો જન્મ થાય એ હેતુથી આ પુંસવન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે.આ સંસ્કારમાં અગ્નિપૂજન કરવું, પોતાના ઈષ્ટદેવોનો મંત્ર સો વાર જાપ કરવો ત્યાર પછી બ્રાહ્મણને ભોજન તથા દક્ષિણા આપીને આશીર્વાદ ગ્રહણ કરવા.

સીમંતોન્નયન સંસ્કાર :

સીમંતોન્નયનને સીમંતકરણ અથવા સીમંત સંસ્કારના નામથી પણ જાણવામાં આવે છે. સીમંતોન્નયનનનો અભિપ્રાય છે કે સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત કરવું. ગર્ભપાત રોકવાની સાથોસાથ ગર્ભસ્થ બાળકની સ્થિરતા

રહે અને તેની માતાની રક્ષા કરવી એ આ સંસ્કારનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. આ સંસ્કાર ગર્ભધારણના ચોથા તથા છઠ્ઠા અથવા આઠમા મહિનામાં કરવામાં આવે છે. આ સંસ્કાર કરતી વખતે દેવતાઓની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે.

આ સંસ્કારના માધ્યમથી ગર્ભિણી સ્ત્રીનું મન પ્રસન્ન રાખવા માટે પતિ ગર્ભસ્થ બાળકના સ્વાસ્થ્યની પ્રાર્થના કરતાં કરતાં પોતાની પત્નીના કેશ (વાળ)ને સંવારે ઓળે છે અને કહે છે, મારી પત્નીના ગર્ભમાં લક્ષ્મીનો સમાવેશ કરીને બીજ-ગર્ભના આનંદ માટે હું શ્રી પરમેશ્વરની પ્રસન્નતા માટે પૂજા વિધિઓ કરીશ, જે સર્વ સુખનું મૂળ છે. સૌભાગ્યવતી કુલીન સ્ત્રીઓ તથા વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી સ્ત્રીની માંગ ભરે છે અને આશીર્વાદ આપે છે. આ સમયે ખીચડી ખાવાનો પણ રિવાજ છે.

જાતકર્મ સંસ્કાર :

નવજાત બાળકની નાળના ઉચ્છેદન, નાળ કાપવાથી પહેલાં આ સંસ્કાર કરવાનું વિધાન છે. આ દૈવી સૃષ્ટિ જગતના પ્રત્યક્ષ સંપર્કમાં આવનાર બાળકની મેધા, બળ અને દીર્ઘાયુ માટે સ્વર્ણ ખંડથી મધુ અને ઘી ઘૃત વૈદિક મંત્રોના ઉચ્ચારણની સાથે સોનાની સળીથી ચટાડવામાં આવે છે અને એ જ સોનાની સળીથી બાળકની જીભમાં ઘીથી ૐ લખવું જોઈએ. આ સંસ્કાર વિશેષ મંત્રો અને વિધિથી કરવામાં આવે છે. બે બુંદ ઘી તથા છ બુંદ મધનું મિશ્રણ અભિમંત્રિત કરીને ચટાવ્યા પછી પિતા યજ્ઞ કરે છે. બાળકના પિતા 'તારું ગુપ્ત નામ વેદ છે', એવું કહે છે. તું મારા અંગથી ઉત્પન્ન થયો છે. મારા હૃદયથી તું ઉત્પન્ન થયો છે. પુત્ર નામથી તું મારો આત્મા છે. સો વર્ષ સુધી જીવિત રહો. પિતા બાળકને વારંવાર આશીર્વાદ આપતાં કહે છે - આયુષ્યમાન ભવ, સુખીભવ, પથ્થરની સમાન દૃઢ થા, પરશુરામની સમાન શત્રુઓ માટે શૂરવીર બનો. શુદ્ધ સોના જેવો સદાય પવિત્ર રહો. જાતકર્મ સંસ્કાર બાળકને સ્નાન, નાળ છેદન, દૂધપાન, શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ વગેરે માટે કરવામાં આવે છે તથા આ સંસ્કારથી બાળકે માતાના ઉદરમાં જે કાંઈ ખાધું હોય તે દોષ દૂર થઈ જાય છે.

આ સમયે આચાર્ય સંકલ્પ કરાવે : આ નાના છોકરાના ગર્ભથી, હું પરમ પુરુષોત્તમ ભગવાનને પ્રસન્ન કરવા માટે તમામ પ્રકારના ધાર્મિક વિધિઓ કરીશ. આ સંસ્કારમાં મંત્રોનું વિશેષ રૂપથી ઉચ્ચારણ કરે છે. ત્યાર પછી બાળક બુદ્ધિમાન, બળવાન, સ્વસ્થ અને દીર્ઘજીવી બને તેના માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. ત્યાર પછી માતા બાળકને સ્તનપાન કરાવે છે.

નામકરણ સંસ્કાર :

જન્મથી દસ રાત્રિઓ વીત્યા પછી અગિયારમા દિવસે આ સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં જન્મથી દસ દિવસ સુધી અશૌચ સૂતક માનવામાં આવે છે. તેથી આ સંસ્કાર અગિયારમા દિવસે કરવાનું વિધાન છે. પોતાના ઈષ્ટદેવની પૂજા કર્યા પછી પુરોહિત કુલવૃદ્ધ અથવા પિતા દ્વારા આ સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. નામ આપનાર બાળકના કાનમાં નામ સંભળાવે છે. 'જન્માંગચક્ર' પણ ગાવામાં આવે છે. નામકરણ સંસ્કાર સમયે પુરોહિત દ્વારા સંકલ્પ કરવામાં આવે છે કે, 'હું આ ગર્ભથી જન્મેલા પુત્રના બીજકણને દૂર કરવા માટે નામજપ વિધિ કરીશ.' આ સમયે બાળકને સૂર્યદર્શન કરાવવામાં આવે છે. સૂર્ય દર્શનથી બાળકને અખંડ તેજ અને બળ મળે છે. નામ સંસ્કાર કરનાર પિતા અથવા પુરોહિત બાળકના ડાબા કાનમાં મંત્રોચ્ચાર કરે છે. મંત્રોચ્ચારણ પછી આચાર્ય બાળકને આશીર્વાદ આપતાં કહે છે. તમે તમારા પુત્રનો આત્મા છો અને તે સો પાનખર જીવશે. હે બાળક ! પિતાના અંગ અંગમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ અને સ્વયં પિતા જ પુત્ર રૂપે જન્મ લેનાર સો વર્ષ સુધી જીવો.

નિષ્ક્રમણ સંસ્કાર :

ભગવાનની આ અદ્ભુત રચનારૂપ જગતથી બાળકની પ્રગાઢતા વધે તથા બ્રહ્માજીની આ સૃષ્ટિથી તે સારીપેઠે પરિચય થઈને દીર્ઘકાલ સુધી ધર્મ અને મર્યાદાની રક્ષા કરતો થકો આ સંસારને ભોગવે એ જ આ સંસ્કારનો મુખ્ય ઉદેશ છે. નિષ્ક્રમણનો અભિપ્રાય છે બહાર નીકળવું. આ સંસ્કાર જન્મથી ચોથા મહિનામાં કરવામાં આવે છે. બાળકને વસ્ત્રાભૂષણોથી સુશોભિત કરી ઘરથી બહાર

લાવીને સૂર્યનું દર્શન કરાવવાનું વિધાન છે. ત્યાર પછી ઘરમાં રહેલા ભગવાનની મૂર્તિ - વિગ્રહની આગળ બાળકને દંડવતની મુદ્રામાં લેટાળવામાં આવે. આ સંસ્કારમાં બાળકને સૂર્ય તથા ચંદ્રમાની જ્યોતિ બતાવવાનું વિધાન છે. ભગવાન ભાસ્કરનું તેજ અને ચંદ્રમાની શીતલતાનો અનુભવ કરાવવો એ મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. આ વિધિની પાછળ ઋષિઓનો અભિપ્રાય છે કે બાળકને તેજસ્વી તથા વિનમ્ર બનાવવાનો છે. આ દિવસે મંદિરોમાં જઈ ઈષ્ટદેવનાં દર્શન કરાવવાં અને બાળકની દીર્ઘાયુ અને યશસ્વી જીવન માટે આશીર્વાદ માંગવા. જન્મના ચોથા મહિનામાં આ સંસ્કાર કરવાનું વિધાન છે. ત્રણ મહિના સુધી બાળકનું શરીર બહારના વાતાવરણ તથા તડકો, હવા આદિથી અનુકૂળ નથી હોતું. તેથી પ્રાયઃ ત્રણ મહિના સુધી બાળકને બહુ સાવધાનીથી ઘરમાં રાખવું જોઇએ. ત્યાર પછી ધીરે-ધીરે તેને બહારના વાતાવરણમાં લઈ આવવું જોઈએ. બાળક ધીરે-ધીરે સમાજના સંપર્કમાં આવીને સમાજની પરિસ્થિતિ ઓળખતું થાય એ જ આ સંસ્કારનો ઉદ્દેશ્ય છે.

અન્નપ્રાશન સંસ્કાર :

આ સંસ્કારનો ઉદ્દેશ બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો છે. અન્નપ્રાશનનો સ્પષ્ટ અર્થ છે કે - અત્યાર સુધી બાળક દૂધ પીતું હતું, હવેથી માતા બાળકને ધીરે-ધીરે અન્ન આપવાની શરૂઆત કરે જ્યારે સૌ પ્રથમ અન્ન બાળકના મુખમાં મૂકે છે તેને અન્નપ્રાશન સંસ્કાર કહેવાય છે. શાસ્ત્રોમાં અન્નને પ્રાણ કહ્યા છે, તેને ગ્રહણ કરવાથી બાળકનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ ઝડપી થાય છે.

શરીર અને મનને મજબૂત અને વિકસિત બનાવવામાં અન્નનું સર્વાધિક યોગદાન છે. શુદ્ધ સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક આહારથી જ શરીર સ્વસ્થ રહે છે અને શરીર સ્વસ્થ હોય તો જ મન સ્વસ્થ રહે છે. અન્નનો આહાર શુદ્ધ હોય તો જ અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. અન્નથી જ મન, બુદ્ધિ અને આત્માનું પોષણ થાય છે. તેથી માનવજીવનમાં સંસ્કારનું ઘણું મહત્ત્વ છે. આપણા ધર્માચાર્યોએ અન્નપ્રાશન માટે જન્મથી છઠ્ઠા મહિનાને યોગ્ય માન્યો છે. ભગવાન મનુએ પણ આ સંસ્કારને છઠ્ઠા મહિનામાં અથવા કુળના રીત રિવાજ મુજબ કરવાનું કહ્યું છે. કારણ કે છઠ્ઠા મહિના પછી બાળકની પાચનશકિત ધીરે-ધીરે વિકસિત થાય છે. બાળકના જન્મથી છઠ્ઠા મહિનામાં શુભ નક્ષત્ર અને શુભદિવસ જોઈને આ સંસ્કાર કરવો જોઈએ. ખીર અને મીઠાઈથી બાળકને અન્નગ્રહણ કરાવવું શુભ માનવામાં આવ્યું છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં ખીરને અમૃત સમાન ઉત્તમ માનવામાં આવેલ છે.

સંસ્કાર સમયે પુરોહિત બાળકના પિતા પાસે સંકલ્પ કરાવે છે, 'હું મારા ચોક્કસ યુવાનના આ સંતાનને ભૂતકાળમાં વિપુલતા પ્રાપ્ત કરવાના હેતુથી ગર્ભાવસ્થાના દુષ્ટતાઓથી રાહત મેળવવા માટે ભોજન આપીશ.' આ પ્રમાણે સંકલ્પ કરીને આ પ્રસંગે બાળકની આંતરિક પરીક્ષા કરવાનું પણ વિધાન છે. બાળકની બાજુમાં પુસ્તક, અંગૂઠી, કલમ, શાસ્ત્ર આદિ વસ્તુઓ રાખવી. બાળક જે વસ્તુ પહેલી ઉપાડે તે વિષયમાં પ્રવીણ થાય છે અને તે તેનું આજીવિકાનું સાધન બનશે એવું સમજવામાં આવે છે. આ વિધિ પૂર્ણ થયા બાદ આચાર્ય બાળકને અને પરિવારને આશીર્વાદ આપે છે.

કર્ણવેધ સંસ્કાર :

કર્ણવેધ સંસ્કારનું જેટલુ ધાર્મિક મહત્ત્વ છે એટલું જ મહત્ત્વ વૈજ્ઞાનિક રીતે શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં પણ છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે કાનમાં છિદ્ર કરવાથી એક એવી નસ વીંધાય છે, જેનાથી હર્નિયા રોગ થતો નથી. કર્ણેન્દ્રિયનો વીર્યવાહિની નાડીઓથી સમસંબંધ હોય છે, જેમાં છિદ્ર કરવાથી પુંસત્વ નષ્ટ કરનાર પરિબળોથી રક્ષા કરે છે. તેથી બાળકની શારીરિક વ્યાધિથી રક્ષા કરવા માટે આ સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. પંચભૂત દ્વારા નિર્મિત પ્રકૃતિ દ્વારા આપવામાં આવેલ આ શરીરમાં એક-એક અંગ અતિ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કાન પણ આ શરીરનું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. કાનથી સાંભળી શકાય છે. કર્ણવેધથી શરીરને અનેક પ્રકારની વ્યાધિથી રક્ષણ મળે છે અને શ્રવણ શક્તિ પણ વધે છે. કર્ણવેધ કર્યા પછી તેમાં આભૂષણો પહેરવામાં આવે છે.

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે આભૂષણ આપણા શરીર માટે સૌંદર્યનું પ્રતીક છે. આ સંસ્કારને છ મહિનાથી લઈને સોળ મહિના સુધી કરી શકાય છે. કુળ પરંપરાગત નિયમાનુસાર પણ કરી શકાય છે. પરંતુ પાંચ વર્ષ સુધીમાં કર્ણવેધ કરી લેવો જરૂરી છે. કારણ કે યજ્ઞોપવીત સંસ્કારથી પહેલાં આ સંસ્કાર કરવાનું વિધાન છે. જ્યોતિષશાસ્ત્ર પ્રમાણે શુકલ પક્ષના શુભ મુહૂર્તમાં આ સંસ્કાર કરવો અતિ ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ છે. આ સંસ્કારમાં સુવર્ણશલાકા અથવા રજતશલાકાથી કર્ણ છેદ કરવામાં આવે છે. બાળક કુમાર હોય તો પ્રથમ જમણો કાન વીંધવાનો અને પછી ડાબો કાન અને બાળક કન્યા હોય તો પ્રથમ ડાબો કાન અને પછી જમણો કાન અને તેની નાસિકા વીંધવાનો પણ વિધિ છે.

વિદ્યારંભ સંસ્કાર :

વિદ્યારંભ સંસ્કારના ક્રમ વિશે આચાર્યોનો જુદો જુદો મત છે. કેટલાક આચાર્યનો મત છે કે અન્નપ્રાશન સંસ્કાર પછી વિદ્યારંભ સંસ્કાર કરવો જોઈએ. તો કેટલાક આચાર્યો ચૂડાકર્મ સંસ્કાર પછી આ સંસ્કાર કરવો યોગ્ય માને છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે અન્નપ્રાશન સમયે બાળક બોલી શકતું નથી તેથી વિદ્યારંભ કરવો શકય નથી તેથી ચૂડાકર્મ સુધી બાળકમાં શીખવાની પ્રવૃત્તિ જાગે છે તેથી ચૂડાકર્મ પછી વિદ્યારંભ સંસ્કાર કરવાનો યોગ્ય સમય છે. આચાર્યનો મત છે કે બાળકના પાંચમા વર્ષે વિદ્યારંભ કરવો શ્રેષ્ઠ છે. વિદ્ ધાતુ નિષ્પન્ન વેદ શબ્દનો અર્થ જ્ઞાન છે. જ્ઞાન વિના જીવનની યાત્રા સુગમ થતી નથી તેથી આ સંસ્કાર દ્વારા જીવન યાત્રાને સફળ બનાવવા માટે વિદ્યા ભણવી જોઈએ. વિદ્યારંભ સંસ્કારનો અભિપ્રાય છે કે બાળકને શિક્ષણની પ્રાથમિકતાનો પરિચય કરાવવો. સંસ્કાર સમયે આચાર્ય બાળકને સંકલ્પ કરાવે છે કે, 'શ્રી વિદ્યાદેવી સરસ્વતીને નમસ્કાર હો, તેમજ શ્રીગણેશાય નમઃ ઈષ્ટદેવતાને નમસ્કાર હો, તથા શ્રીગુરુને નમસ્કાર હો. આ પ્રમાણે પૂજન કરી; આદિ અક્ષરોથી વિદ્યારંભ કરે. પ્રાચીન સમયમાં જ્યારે ગુરુકુળની પરંપરા હતી ત્યારે બાળકને વેદાભ્યાસ માટે મોકલતાં પહેલાં ઘરમાં અક્ષરજ્ઞાન કરાવવામાં આવતું. માતા-પિતા તથા ગુરરુજનો બાળકને સ્વર અને વ્યજંન જેવા અક્ષરોનું જ્ઞાન આપતા હતા અને વૈદિક કથાઓ સંભળાવતાં હતાં જેથી ગુરુકુળમાં વેદાભ્યાસ કરવો સરળ પડે. અક્ષરજ્ઞાન સાથે વૈદિક જ્ઞાનથી મનુષ્યની ઉન્નતિ થાય છે. જે વિદ્યા મુકિતને આપે એ જ સાચી વિદ્યા છે. તેથી બધાને વિદ્યાભ્યાસ કરવો જોઈએ. બાળકને શુભ મુહૂર્તમાં વિદ્યારંભ સંસ્કાર કરાવવો જોઈએ. જેથી તે નિર્વિધ્ન વિદ્યાભ્યાસ પૂર્ણ કરી શકે. આજના દિવસે આચાર્ય તેમજ અન્ય બ્રાહ્મણોને ભોજન દાન આપીને આશીર્વાદ ગ્રહણ કરે.

ચૂડાકર્મ સંસ્કાર :

ચૂડાકર્મને મુંડન સંસ્કાર પણ કહેવાય છે. આચાર્યોએ પહેલા-બીજા અથવા પાંચમા વર્ષમાં આ સંસ્કારને કરવાનું વિધાન બતાવ્યું છે. મનુસ્મૃતિમાં પ્રથમ અથવા ત્રીજા વર્ષમાં આ સંસ્કાર કરવાનું વિધાન છે. આ અવસર પર બાળકના મસ્તકના વાળ – કેશના ત્રણ ભાગ કરી મંત્રોચ્ચારણ સાથે શિખા રાખીને વાળ ઉતારીને પવિત્ર કુશના આસન ઉપર રાખવા ત્યાર પછી ગૌમૂત્રથી પવિત્ર કરી ગંગાનદીના કિનારે અથવા ગૌશાળાની જમીનમાં દાટી દેવાનો વિધિ છે. આચાર્ય ચરક કેશ તથા નખ આદિ ઉતારવાનું આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ માને છે અને આયુ, શરીર, પુષ્ટિ, પવિત્રતા અને સૌંદર્યમાં અભિવૃદ્ધિ થાય છે. આ સંસ્કારનો હેતુ પવિત્રતા, બૌદ્ધિક વિકાસ અને સુંદરતા છે એવું આપણા મનીષીઓનું કહેવું છે. મુંડન સમયે શિખા રાખવાથી બુદ્ધિનો જલદી વિકાસ થાય છે. મુંડન સંસ્કારનો અભિપ્રાય છે કે બાળકના જન્મ સાથે આવેલ અપવિત્ર કેશ હટાવીને બાળકને પવિત્ર બનાવવાનો છે. નવ મહિના સુધી ગર્ભમાં રહેવાને કારણે અસંખ્ય દૂષિત કીટાણુઓ તેમના કેશમાં રહેતા હોય છે. એવો સંકલ્પ લેવડાવાય છે કે, પરમેશ્વરને પ્રસન્ન કરવા માટે, હું પરમેશ્વર દ્વારા કરવામાં આવતી ધાર્મિક વિધિઓ કરીશ. મુંડન સંસ્કારને શુભ મુહૂર્તમાં કરવાનું વિધાન છે વૈદિક મંત્રોચ્ચારણની સાથે સંસ્કાર પૂરો કરવામાં આવે છે.

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા અને ગર્ભશિક્ષણનું પુનઃસ્થાપન

- ડૉ. મગનલાલ એસ. મોલિયા
પ્રોફેસર, શિક્ષણ વિભાગ,
સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ.
મો. ૯૬૮૭૬૯૩૨૪૧

"યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે" - જે પિંડમાં છે તે જ બ્રહ્માંડમાં છે. ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા માને છે કે માણસનું ઘડતર ગર્ભથી શરૂ થાય છે, સ્મશાનમાં પૂરું થાય છે. આજે આપણે IIT, AIIMS બનાવીએ છીએ, પણ માણસ બનાવવાનું ભૂલી ગયા. ગર્ભશિક્ષણ એ ભૂલ સુધારવાનો માર્ગ છે. આ લેખમાં IKP અને ગર્ભશિક્ષણનું વિજ્ઞાન, ઈતિહાસ અને આજની જરૂરિયાત જોઈએ.

૧. ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા એટલે શું?

IKP એટલે માત્ર ભૂતકાળના ગ્રંથો નહીં. એ એક દૃષ્ટિ છે, એક પદ્ધતિ છે.

IKPના ૪ સ્તંભ :

૧. **સર્વગ્રાહી દૃષ્ટિ :** શરીર, મન, બુદ્ધિ, આત્મા - ચારેનું શિક્ષણ. આજનું શિક્ષણ માત્ર બુદ્ધિનું.

૨. **અનુભવ આધારિત :** 'જ્ઞાન' એટલે માત્ર માહિતી નહીં, અનુભૂતિ. 'આમળા ખાટા છે' એ વાંચવું એ માહિતી, આમળું ખાવું એ જ્ઞાન.

૩. **પ્રકૃતિ સાથે સુમેળ :** માણસ પ્રકૃતિનો માલિક નહીં, અંશ છે. તેથી આયુર્વેદ, વાસ્તુ, કૃષિ બધું પ્રકૃતિ આધારિત.

૪. ઉદ્દેશ્ય - મુક્તિ : અંતિમ લક્ષ્ય ડિગ્રી કે નોકરી નહીં, પણ દુઃખમાંથી મુક્તિ. સા વિદ્યા સા વિમુક્તયે.
કબીર સાહેબ કહે છેઃ
પોથી પઢી પઢી જગ મુઆ, પંડિત ભયા ન કોય
ઢાઈ અચ્છર પ્રેમ કા, પઢે સો પંડિત હોય
IKP આ ઢાઈ અચ્છર શીખવે.

૨. ગર્ભશિક્ષણ : IKPનું સૌથી પાયાનું વિજ્ઞાન :

ગર્ભશિક્ષણ એટલે બાળક જન્મ્યા પછી નહીં, માતાના ગર્ભમાં હોય ત્યારથી જ તેના સંસ્કારનું સિંચન.

A. શાસ્ત્રીય આધાર :

૧. **અભિમન્યુ :** મહાભારતમાં અર્જુન ચક્રવ્યૂહની વાત સુભદ્રાને કરતો હતો. અભિમન્યુ ગર્ભમાં સાંભળી ગયો. પ્રવેશતા શીખ્યો, નીકળતા નહીં, કારણ કે સુભદ્રા ઊંઘી ગયેલી.

૨. **પ્રહ્લાદ :** કયાધુના ગર્ભમાં હતો ત્યારે નારદજીએ નારાયણ ભક્તિનો ઉપદેશ આપ્યો. જન્મતાં જ ભક્ત.

૩. **અષ્ટાવક્ર :** ગર્ભમાં પિતા કહોડ મુનિ વેદ ભણતા હતા. ભૂલ થઈ તો ગર્ભમાંથી જ ટકોર કરી. પિતાએ શાપ આપ્યો - આઠ ઠેકાણેથી વાંકો જન્મ્યો. નામ પડ્યું અષ્ટાવક્ર. પણ જ્ઞાની એવો કે જનક રાજાની સભામાં મોટા પંડિતોને હરાવ્યા.

આ દંતકથા નથી, સિદ્ધાંત છેઃ ૮૦ ટકા મગજનો વિકાસ ગર્ભાવસ્થામાં થાય છે.

B. આધુનિક વિજ્ઞાન શું કહે છે?

૧. Epigenetics: માતાના વિચાર, ખોરાક, વાતાવરણની અસર બાળકના હ્દ્દછના Expression પર પડે. એટલે સંસ્કાર જીન્સ સુધી પહોંચે.

૨. ગર્ભ ઉત્પત્તિ પૂર્વધારણાઃ ડૉ. ડેવિડ બાર્કરનું સંશોધન - ગર્ભાવસ્થામાં કુપોષણ હોય તો મોટપણે ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગનું જોખમ વધે.

૩. ધ્વનિ અને મેમરીઃ છઠ્ઠા મહિનાથી બાળક સાંભળે છે. માતાનો અવાજ, સંગીત, મંત્ર બધું મગજમાં નોંધ થાય. જન્મ પછી એ જ સંગીત વગાડો તો બાળક શાંત થઈ જાય.

આયુર્વેદમાં ચરક સંહિતામાં ૨૦૦૦ વર્ષ પહેલાં લખ્યુંઃ 'માતૃજશ્ચ ગર્ભઃ' - માતાના આહાર, વિહાર, વિચારથી ગર્ભ ઘડાય. આજનું વિજ્ઞાન એ જ કહે છે.

૩. ગર્ભશિક્ષણ કેમ તૂટ્યું? પુનઃસ્થાપનની જરૂર કેમ?

A. કેમ તૂટ્યું?

૧. **સંયુક્ત કુટુંબ તૂટ્યું :** પહેલાં દાદી-નાની ગર્ભવતી સ્ત્રીને કથા, ભજન, સારા વિચાર આપતી. આજે ન્યુક્લિયર ફેમિલી, સ્ત્રી એકલી.

૨. **પશ્ચિમી પ્રસૂતિ વિજ્ઞાન :** 'ગર્ભ એટલે માત્ર શરીર' એવી દૃષ્ટિ આવી. માતાને દર્દી ગણી. સંસ્કારની વાત 'અંધશ્રદ્ધા' ગણાઈ.

૩. **તણાવયુક્ત જીવન :** નોકરી, ટીવી, મોબાઇલ, ખરાબ સમાચાર. ગર્ભમાં બાળક ૯ મહિના માતાના તણાવનું હોર્મોન કોર્ટિસોલ પીએ છે.

પરિણામ : ADHD, ચીડિયાપણું, એકાગ્રતાનો અભાવ ધરાવતી નવી પેઢી. IIT માં જાય, પણ ડિપ્રેશનમાં આવે.

B. પુનઃસ્થાપનની જરૂર કેમ?

૧. **રાષ્ટ્ર ઘડતર :** બુલેટ ટ્રેન પહેલાં બુલંદ મનવાળા નાગરિક જોઈએ. ગર્ભશિક્ષણ એ રાષ્ટ્રીય ચારિત્ર્ય નિર્માણની પહેલી શાળા છે.

૨. **આરોગ્ય ખર્ચ ઘટાડવા :** સારા સંસ્કારે જન્મેલું બાળક ઓછું બીમાર પડે. માનસિક રોગ, ડાયાબિટીસ જેવા રોગોનું મૂળ ગર્ભમાં.

૩. **ગુના ઘટાડવા :** જે બાળક ગર્ભથી જ પ્રેમ, સંગીત, શાંતિ સાંભળે, તે મોટો થઈ પથ્થર ન મારે.

૪. **ગર્ભશિક્ષણનું પુનઃસ્થાપન કેવી રીતે કરવું? - વ્યવહારુ માર્ગ** : સરકાર, સમાજ અને કુટુંબ - ત્રણેય સ્તરે કામ કરવું પડે.

A. સરકારી સ્તર - NEP ૨૦૨૦ અને આયુષ મંત્રાલય :

૧. **આંગણવાડીમાં 'ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર' :** દરેક PHC પર ગર્ભવતી માતા માટે યોગ, સંગીત, સત્સંગના વર્ગો. ગુજરાતમાં 'શ્રેષ્ઠ માતૃત્વ યોજના' શરૂ થઈ છે.

૨. MBBS માં ગર્ભ સંસ્કાર વિષયઃ ડૉક્ટર માત્ર દવા ન આપે, માતાને ધ્યાન, પ્રાણાયામ પણ શીખવે. આયુર્વેદ અને ઍલોપથીનું સંકલન.

૩. પાઠ્યપુસ્તકમાં સમાવેશઃ ધોરણ ૯થી ૧૨ની બાયોલોજીમાં 'પ્રિનેટલ કેર' સાથે 'ગર્ભ સંસ્કાર'નું પ્રકરણ.

B. સામાજિક સ્તર - સંસ્થા અને મંદિર :

૧. **સીમંત સંસ્કારનું વિજ્ઞાન** : સીમંત એટલે માત્ર મિજબાની નહીં. ૭મા મહિને મગજ વિકસે ત્યારે સારા વિચારનું 'સીડિંગ'. સમાજ ભેગો થઈ સારી વાર્તા, ગરબા, શ્લોક સંભળાવે.

૨. મંદિરોમાં ગર્ભ સંસ્કાર શિબિરઃ દર પૂનમે ગર્ભવતી માતાઓને બોલાવી વિષ્ણુ સહસ્ત્રનામ, ગીતા પાઠ. અવાજના વાઈબ્રેશનની અસર બાળક પર પડે.

૫. **ગર્ભશિક્ષણના ૪ આધારસ્તંભ - ચરક સંહિતા આધારિત :**

આયુર્વેદના પિતા મહર્ષિ ચરક 'શારીર સ્થાન' અધ્યાય ૮માં ગર્ભિણી પરિચર્યા વિગતે આપે છે.

ઓજસ એટલે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને તેજનો સાર. ૮મા મહિને ઓજસ અસ્થિર રહે, તેથી જ '૮મો મહિનો ખરાબ' કહેવાય છે. માતા ચિંતા કરે તો બાળક નબળું જન્મે. માટે આનંદ જરૂરી.

૬. **ગર્ભ પર અસર કરતાં પાંચ પરિબળ - આધુનિક સંશોધન સાથે -**

૧. **ધ્વનિ :** ૧૮મા અઠવાડિયાથી બાળક સાંભળે છે. ૯૦ ડેસિબલથી વધુ ઘોંઘાટ બાળકના હૃદયના ધબકારા વધારે. પણ ૪૦-૫૦ ડેસિબલનું માતાનું ભજન, સંસ્કૃત શ્લોક બાળકના મગજમાં આલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન કરે. MIT નું સંશોધનઃ ગર્ભમાં સંસ્કૃત સાંભળનાર બાળકની ભાષા શીખવાની ક્ષમતા ૨૦ ટકા વધુ.

૨. **લાગણી :** માતા રડે ત્યારે કોર્ટિસોલ હોર્મોન બાળક સુધી પહોંચે. બાળક ગર્ભમાં જ 'તણાવ' શીખે. માતા હસે ત્યારે એન્ડોર્ફિન પહોંચે. બાળક 'આનંદ' શીખે. હાર્વર્ડ સ્ટડી : ગર્ભાવસ્થામાં

ડિપ્રેશન ધરાવતી માતાનું બાળક મોટપણે ચીડિયું થાય.

૩. **આહાર :** માતા જે ખાય તેની ગંધ-સ્વાદ એમ્નિઓટિક ફ્લુઇડમાં આવે. બાળક તે જ ચાખે. જન્મ પછી એ જ સ્વાદવાળો ખોરાક જલદી સ્વીકારે. માટે 'બાળકને શાક ન ભાવે' એ વાંક માતાનો. ગર્ભમાં કારેલું ખાધું હોય તો બહાર પણ ખાય.

૪. **સ્પર્શ :** ૭મા મહિને બાળકની ચામડી સંવેદનશીલ બને. પેટ પર હળવે હાથ ફેરવો, બાળક લાત મારી પ્રતિભાવ આપે. પિતાએ રોજ ૧૦ મિનિટ પેટ પર હાથ મૂકી 'બેટા હું તારો પિતા' બોલવું. જન્મ પછી પિતાનો અવાજ સાંભળી બાળક તરત ચૂપ થઈ જાય છે.

૫. **પ્રકાશ :** ૭મા મહિને બાળક આંખ ખોલ-બંધ કરે. માતાના પેટ પર તેજ લાઇટ કરો તો બાળક મોં ફેરવી લે. માટે ગર્ભ દીક્ષા વખતે દીવો, સૂર્ય નમસ્કારનું મહત્ત્વ. સવારનો તડકો માતાના પેટ પર પડે તો બાળકને વિટામિન D અને જૈવિક ઘડિયાળ બંને મળે.

૭. **દુનિયાના અન્ય દેશો ગર્ભશિક્ષણ કેવી રીતે કરે છે?**

ભારત પાસે થિયરી હતી, બીજા દેશોએ પ્રૅક્ટિકલ કરી બતાવ્યું.

૧. **જાપાન - તાઈક્યો :** 'તાઈ' એટલે ગર્ભ, 'ક્યો' એટલે શિક્ષણ. બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી જાપાને નક્કી કર્યું કે 'સારા નાગરિક ગર્ભથી બનાવવા'. દરેક હૉસ્પિટલમાં 'તાઈક્યો ક્લાસ'. માતાને મોરિઆર્ટી મેથડથી ગણિત, સંગીત, કેલિગ્રાફી શિખવાડે. પરિણામઃ જાપાની બાળકોનો IQ અને EQ બંને ઊંચા.

૨. **ચીન - યુજિયાઓ :** ૩૦૦૦ વર્ષ જૂની પરંપરા. ગર્ભવતી રાણી ખરાબ દૃશ્ય ન જુએ, ખરાબ શબ્દ ન સાંભળે. દરબારમાં સંતૂર, વીણા વાગે. આજે ચીન સરકારી હૉસ્પિટલમાં 'Prenatal University' ચલાવે છે.

૩. **યુરોપ - હેપ્ટોનોમી :** ફ્રાન્સના ડૉ. ફ્રાન્સ વેલ્ડમેને શોધ્યું કે પેટ પર હાથ મૂકી બાળકને 'આવ', 'જા' કહેવાથી બાળક ગર્ભમાં જ પ્રતિભાવ આપે. જન્મ પછી માતા-બાળકનું બોન્ડિંગ ૫૦ ટકા મજબૂત. યુરોપમાં મિડવાઇફ આ શિખવાડે.

ભારત પાસે આ બધાનું મૂળ હતું, પણ આપણે 'મૉડર્ન' થવા જતાં ભૂલી ગયા. હવે પશ્ચિમવાળા આપણને ભણાવે છે.

૯. **પુનઃસ્થાપન માટે ૧૦ વર્ષનો રોડમૅપ :**

૨૦૨૬ થી ૨૦૩૬ - 'ગર્ભ સંસ્કાર દશક'

વર્ષ ૧-૨ઃ જાગૃતિ :

દરેક જિલ્લામાં 'ગર્ભ સંસ્કાર રથ'. ડૉક્ટર + વૈદ્ય+ સંગીતજ્ઞ સાથે. ગામડે ગામડે નાટક, ફિલ્મ દ્વારા સમજણ. આશા વર્કરને તાલીમ.

વર્ષ ૩-૫ઃ માળખું :

૧. દરેક મેડિકલ કૉલેજમાં 'ગર્ભ સંસ્કાર વિભાગ'. MBBS સાથે BAMS ડૉક્ટર.

૨. 'માતૃ વંદના યોજના ૨.૦' : પૈસા સાથે યોગ, ધ્યાન, સંગીતના ક્લાસ ફરજિયાત. પૈસા હપતે હપતે ક્લાસ પૂરા થાય ત્યારે જ મળે.

૩. ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સમાં 'ગર્ભ સંસ્કાર કીટ' : હેડફોન, ભજન પેનડ્રાઇવ, ચરક સંહિતાની પુસ્તિકા.

વર્ષ ૬-૧૦ઃ સંશોધન અને નિકાસ :

૧. IIT દિલ્હી + AIIMS + બનારસ હિન્દુ યુનિવર્સિટી ભેગા મળી 'ભારતીય ગર્ભ વિજ્ઞાન' પર ડેટા ભેગો કરે.

૧ લાખ માતા પર સ્ટડી : દુનિયાને પુરાવા સાથે બતાવવું કે શ્લોકની અસર થાય છે.

૨. 'ગર્ભ પર્યટન' : કેરળ આયુર્વેદ માટે પ્રખ્યાત, તેમ ગુજરાત-રાજસ્થાન 'ગર્ભ સંસ્કાર ટુરિઝમ' હબ

બને. વિદેશી માતા ૭મા મહિને ભારત આવે, ૩ મહિના આશ્રમમાં રહે.

૩. શાળામાં પરિણામ : ૨૦૩૬માં જે બાળક આજે ગર્ભ સંસ્કારથી જન્મશે તે ૧૦ વર્ષનું થશે. તેની એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, કરુણા માપવી. જો ૨૦ટકા પણ ફરક પડે તો દુનિયા ભારતનું મૉડેલ અપનાવશે.

૧૦. શંકા-સમાધાન :

શંકા ૧ : આ બધું અંધશ્રદ્ધા નથી? ગર્ભ બાળક સાંભળે છે એ Sonography એ બતાવ્યું. માતાનો તણાવ બાળકને લાગે છે એ કોર્ટિસોલ ટેસ્ટથી ખબર પડે. તો સારું સંગીત, સારા વિચારની અસર કેમ ન થાય? આ શ્રદ્ધા નહીં, વિજ્ઞાન છે. ફરક માત્ર એટલો કે ઋષિએ ધ્યાનમાં જોયું, વૈજ્ઞાનિકે લૅબમાં.

શંકા ૨ : ગરીબ માતા પાસે સમય ક્યાં? ગર્ભશિક્ષણ એટલે હિમાલય જવાનું નથી. રસોઈ કરતા રામધૂન બોલો એ ગર્ભશિક્ષણ. કચરો વાળતાં વાળતાં બાળક સાથે વાત કરો એ ગર્ભશિક્ષણ. પૈસા નહીં, ભાવ જોઈએ.

શંકા ૩ : પતિનો શું રોલ? ૫૦ ટકા શુક્રાણુની ગુણવત્તા પિતાના આહાર-વિચારથી બને. ગર્ભાધાન પછી પિતાએ માતાને શારીરિક કામમાં મદદ કરવી, માનસિક શાંતિ આપવી. રોજ પેટ પર હાથ મૂકી બાળક સાથે વાત કરવી. પિતા ન હોય તો બાળક મોટપણે ‘ફાધર ફિગર’ શોધે. ગર્ભથી જ પિતા હાજર હોય તો બાળક નિર્ભય બને.

૧૧. અંતિમ સંકલ્પ :

યજુર્વેદ કહે છે : ‘માતૃમાન્ પિતૃમાન્ આચાર્યવાન્ પુરુષો વેદ’ - જેને સારી માતા, પિતા, ગુરુ મળ્યા એ જ ખરો વેદ ભણે છે.

આપણે યુનિવર્સિટી બહાર બનાવી, પણ પહેલી યુનિવર્સિટી ‘માતાનું ગર્ભાશય’ વિસારે પાડી. જો ૧૪૦ કરોડના દેશમાં દર વર્ષે જન્મતા ૨.૫ કરોડ બાળકોમાંથી ૧ કરોડ પણ ગર્ભ-સંસ્કાર પામે, તો ૨૦ વર્ષમાં ભારત જગતગુરુ બને.

યાદ રાખો : ડૉક્ટર બાળકને જન્મ આપે છે, પણ માતા યુગને જન્મ આપે છે.

માટે આજનો મંત્ર : ‘ગર્ભમાંથી ગૌરવ, ગૌરવમાંથી ભારત, ભારતમાંથી વિશ્વશાંતિ.’

મહિનો	શારીરિક વિકાસ	આયુર્વેદિક સલાહ	માનસિક સંસ્કાર
૦૧-૦૨	કલલ, ઘન સ્વરૂપ	દૂધ, ઠંડુ મધુર પ્રવાહી. તીખું, તળેલું નહીં.	માતા પ્રસન્ન રહે. ડર, શોક નહીં.
૦૩-૦૪	અંગ-પ્રત્યંગ બને	માખણ, દૂધ, ઘઉં. પુંસવન કર્મ	પતિ રોજ સારા શ્લોક, ઇતિહાસ વાંચી સંભળાવે
૦૫-૦૬	મન, બુદ્ધિ બને	ઘી, ચોખા, દૂધ. શરીરે તેલ માલિશ	સંગીત, વીણા, વાંસળી. માતા ચિત્ર દોરે, કાવ્ય રચે
૦૭	ઓજસ વિકસે	ઘી-મધ સરખા ભાગે નહીં. ગોખરુ પાણી	સીમંત સંસ્કાર. વીર, ધીર, જ્ઞાની પુરુષોની કથા
૦૮	ઓજસ માતા-બાળક વચ્ચે ફરે	દૂધ-ચોખાની ખીર, જવની ઘેબર	માતા એકલી ન રહે. હંમેશાં સખી સાથે. ભય ન લાગે
૦૯	પ્રસવ તૈયારી	અનુવાસન બસ્તિ, પિચુ. હળવો ખોરાક	હું સુખરૂપ જન્મ આપીશ એવો સંકલ્પ. રામરક્ષા સ્તોત્ર

સગર્ભાવસ્થા તથા શિશુની વૃદ્ધિ સંબંધી મનોવિજ્ઞાન

- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા
શ્રીમતી જે. જે. કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ
ટીચર્સ કોલેજ, સંત કબીર રોડ, રાજકોટ.
મો. ૯૪૨૬૮૫૩૧૧૧

સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં ગર્ભનો, જીવનો આરંભ નિશ્ચિત ઈંડા રૂપે થાય છે. બાળકના ભ્રૂણને પૂર્ણ વિકાસમાં લગભગ ૯ માસ લાગે છે. જ્યારે તે સંપૂર્ણ પરિપૂર્ણ થાય છે, તો તે સમયે તે ગર્ભથી બહાર જાય છે. એક મહિનામાં તે ગર્ભ બની જાય છે, જે ૬ મિલીમીટરથી ૧૩ મિલીમીટર થતી હોય. બીજા મહિનામાં આ ગર્ભસ્થ શિશુના રૂપમાં પરિણમે છે. તેની લંબાઈ ૬ ગણી વધી જાય છે અને વજન ૫૦૦ ગણું. હવે તે માનવ આકૃતિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. ૨૦ સપ્તાહમાં માતા તેના પ્રહારને ઝીલે છે. ગર્ભસ્થ શિશુ હવે ૧ પાઉન્ડનું વજન અને તેની લંબાઈ એક ફૂટની થતી હોય છે. જન્મ સમયે બાળકનો ભાર ૬ થી ૮ પાઉન્ડ હોય અને તેની લંબાઈ ૨૦ ઇંચ હોય છે. આ સમયે મગજનું માપ પુખ્તાવસ્થાથી ચોથા ભાગનું હોવાનું.

માતાના પેટમાં ભ્રૂણ - ગર્ભની પરિપક્વતા :

માતાના પેટમાં જેમ-જેમ ભ્રૂણ પરિપક્વતા તરફ આગળ વધે છે તેમ તેની પ્રતિક્રિયા સ્થાપિત થતી હોય છે. જે શરીરના માથા પર હોય છે, તે પહેલા સ્થાપિત થાય છે. હોઠ, આંખ, ડોક, ખભા, હાથ, ધડ, પગ, સમાન ક્રમમાં સહજ ક્રિયા પ્રમાણે વિકાસ પામે છે. આ પ્રકારનો વધારો માથાથી પગ સુધી થતો હોય છે. આ પ્રકારનો વિકાસ કેન્દ્રથી બહાર તરફના ક્રમે આગળ વધે છે.પહેલા પગની ક્રિયા પછી હાથની ક્રિયા એમ વિકાસ થતો હોય છે.

જન્મથી ત્રીજા વર્ષ સુધી બાળકની વૃદ્ધિ :

જન્મના સમયે બાળકની લંબાઈ લગભગ ૨૦ ઇંચ હોય. છોકરો છોકરીની અપેક્ષાએ ઊંચાઈ અને વજનમાં પણ વધુ હોય છે. બાળકના જીવનના પ્રથમ વર્ષમાં તેની ઊંચાઈ અને વજન બંનેમાં વધારો થતો રહે છે. ઊંચાઈ અને વજન વૃદ્ધિનો આ તફાવત બીજા વર્ષમાં પણ જળવાઈ રહે છે. પરંતુ પ્રથમ વર્ષની સાપેક્ષમાં ઓછો હોય છે. બાળકનું વજન ૬ માસમાં જ જન્મથી બમણું થઈ જાય છે અને એક વર્ષે તો ત્રણ ગણું થઈ જતું હોય છે. આ પ્રકારે ત્રીજા વર્ષ સુધી થતી શારીરિક વૃદ્ધિ ઝડપી ગતિથી હોય છે. પરંતુ ત્યારબાદ તે ત્યાં ધીમી પડતી જાય છે જ્યાં સુધી સુધી કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશ ન કરે.

બાળક જેમ-જેમ વધતું જાય છે, તેમાં વૃદ્ધિ થતી રહે છે, જેથી તેનામાં ઘણા શારીરિક ફેરફારો થતા રહે છે. બાળકના પોષણ,વૃદ્ધિ અને શારીરિક પ્રમાણ પરસ્પરાવલંબી છે. બાળકનો શારીરિક વિકાસ, પ્રસૂતિ પહેલાનો સમયગાળો, ફળદ્રુપ અંડકોષ, પ્રોટોપ્લાઝમ, ગર્ભ, વગેરે પર બાળકની વૃદ્ધિ અવલંબિત હોવાની.

બાળકમાં તેની ઉંમર સાથે-સાથે તેની ઊંચાઈ અને વજન પણ વધે છે. પરંતુ વિવિધ બાળકોમાં તેની શારીરિક વિવિધતા વધે છે. કેટલાકમાં ખૂબ જ ઝડપથી લાંબા થાય છે અને એક જ ઉંમરમાં અન્ય બાળકો પણ વધુ લાંબા થાય છે. બાળકનું વજન તેની ઉંમરની અપેક્ષાએ તેની લંબાઈ પર આધારિત રહે છે. જે બાળક વધુ ઊંચું હોય છે, તેનું વજન પણ નિશ્ચિતરૂપે વધુ હોય છે.

બાળકના ગુણ કે ક્ષતિ ભ્રૂણ- ગર્ભમાં કેવી રીતે ?

દરેક મનુષ્યનુ શરીર કોષોથી બનેલ છે. પરંતુ ગર્ભાવસ્થાની પ્રાથમિક સ્થિતિએ ભ્રૂણની રચના ફક્ત એક જ કોષથી, જેને યુગ્મ કહેવાય છે. તેમાં પુરુષના શુક્રાણુ અને સ્ત્રીના અંડનો સંયોગ થયો હતો. ગર્ભાધાન વખતે અંડ સ્રવિત થઈને ગર્ભાધાન નાળ દ્વારા ગર્ભાધાન માટે શુક્ર સાથે સંયોગ કરે છે. આ પ્રકારના સાયુજ્યથી એ ક્રિયા ચાલતી હોવાથી ભ્રૂણનું પ્રથમ સ્વરૂપ બને ત્યારે યુગ્મ ભ્રૂણકોષનો સંચાર થાય છે. શુક્ર અને અંડ બંને જ બીજ-કોષોના રૂપમાં કેટલાક વિશેષ ગુણ અને ક્ષતિઓ ધરાવે છે. આવા દરેક ગુણ કે ક્ષતિ જે ભ્રૂણમાં આવે તે જન્મ ઉપરાંત

વંશાનુક્રમ બની જાય. જે બીજકોષ પર આધારિત છે. દરેકના બીજકોષ ચોક્કસ વ્યક્તિ ગુણોથી ભરેલા હોય. આ વિશિષ્ટ ગુણો સાથે બાળક જન્મે છે. એવું પણ જરૂરી નથી કે બાળકો હૂબહૂ તેનાં માતા-પિતા સમાન હોય, છતાં જે બાળકો તેમના તમામ ગુણો ધરાવે છે તે તેમનાં માતા-પિતાના મુખ્ય ગુણ હોય તેવું પણ બને છે.

માતાપિતાના બીજકોષ એક નિશ્ચિત માત્રામાં મળે છે અને તે જ બાળકના વિશિષ્ટ ગુણોને નિર્ધારિત કરે છે. સંતાનના આ ગુણ નિર્ધારિત છે કે બાળક ઊંચું, નીચું, ગોરું, કાળું તેમજ કાળી, લીલી, માંજરી આંખોવાળો હોય.

બાળકના વિશિષ્ટ ગુણોના વાહક રંગસૂત્રો :

એક યુગ્મ બીજ કોષમાં ૨૩ જોડીરંગસૂત્રો નિહિત હોવાના, જેમાં અર્ધા માતાના હોય. ખરેખર તો આ રંગસૂત્ર બાળકના વિશિષ્ટ ગુણોના વાહક બને છે. અંડ તથા શુક્ર, બંનેમાં માત્ર ૨૩ સૂત્ર હતા, નહીં કે ૪૬. જેમ કે શરીરના અન્ય કોષો હતા. સ્ત્રીના અંડાશયમાં અને પુરુષના શુક્રપિંડમાં જ્યાં અંડ અને શુક્ર બને, જ્યાં ૪૬ રંગસૂત્ર વિભાજિત થઈ જાય છે. પ્રત્યેક રંગસૂત્ર પ્રબળ છે. આ પ્રકાર અંડ અને શુક્રકોષોમાં ૨૩ રંગસૂત્ર રહે છે. આ ક્રિયા અવકાશીય કોષ-વિભાજન કહે છે.

આ વિભાજનમાં ભાગ બિછાવેલા કોષના ૪૬ રંગસૂત્ર ૨૩ જોડમાં વહેંચાય છે. દરેક રંગસૂત્ર વિશેષ ગુણનો વાહક હોય છે. આ રીતે લાખો, કરોડો બાળકો તરીકે વ્યક્તિ પેદા થાય છે. દરેકમાં રંગસૂત્રોની મેળવણી અલગ પ્રકારે થયેલી હોય છે. આ જ કારણે કોઈ બે વ્યક્તિ બિલકુલ એકબીજાને મળતી આવતી નથી.

દરેક રંગસૂત્રમાં સૂક્ષ્મ લક્ષણો, જિન્સ હોય જેને પિત્રક કહે છે. એક રંગસૂત્રમાં અનેક પિત્રક હોય. જે એક-રેખીય આકૃતિમાં શ્રેણીબદ્ધ હોય. જે બાળકના વિભિન્ન ગુણો માટે પ્રેરક કહેવાય, જે દરેક પિત્રક બાળકમાં એક વસ્તુ અથવા એક માત્ર રચના હવે છે જે બાળકના ગુણ બચતના વ્યવહારનું મૂળ કારણ બને. રંગસૂત્રમાં કેટલાક આવા વિશેષ ગુણો હતા, જે એક પિત્રક અથવા પિત્રક-સમૂહ દ્વારા એક વંશમાંથી બીજામાં સંક્રમિત થાય છે. ગર્ભાધાન સમયે શુક્ર અને અંડને રંગસૂત્રના પિત્રક અરસપરસ જોડે છે અને સંતતિની સંભાવના તથા ગુણક બને છે.બાળકના માનસિક ગુણ પણ પિત્રાગત હોય એવું કહેવાયું છે.

ગર્ભાધાન અને બાળકની પ્રતિભા :

બીજકોષની યંત્રરચના પિતાથી પુત્ર અને માતાથી પુત્રી હોવાની સંભાવના હોય છે. માતાના પિત્રક તેમની વ્યક્તિગત સહાયતા બને. કારણ કે તે સંતાનથી અલગ હોઈ શકે છે. જેમ-ગુણવત્તા પ્રતિભાશાળી પુરુષો અને શાસ્ત્રીઓમાં પણ મંદબુદ્ધિથી પ્રકાંડ પ્રતિભા સુધી પિત્રક હાજર હોઈ શકે છે. પ્રજ્ઞાવાન બાળકના પિત્રક અધિક શક્તિશાળી હોય, અને મંદબુદ્ધિના નિમ્ન. પરંતુ એવું પણ બને કે ગર્ભાધાનના મંદબુદ્ધિના પિત્રક શક્તિશાળી હોય અને માતાપિતાનું સંતાન બુદ્ધિશાળી હોય. ગૌરવર્ણ માતાપિતાનું સંતાન શ્યામવર્ણું હોય. આ છે રંગસૂત્રમાં સૂક્ષ્મ લક્ષણો, જિન્સ કે પિત્રકની જન્મનાર બાળક પરની અસર.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કોઈ એક જ ગીત કે સંગીત જો શિશુને રોજ સંભળાવામાં આવે તો એ ગીતસંગીતની બાળક જન્મબાદ તો ઠીક, પણ પોતાના સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન પ્રતિક્રિયા આપે છે.

આયુર્વેદમાં બીજશુદ્ધિ અને બીજપોષણ માટે ગર્ભધારણ પૂર્વેની સંભાળ

- ડૉ. વૃંદન જયસ્વાલ
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર - આયુર્વેદ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,ગાંધીનગર
મો. ૮૪૬૦૭૮૧૫૨૦

પ્રજનન ક્ષમતા (Fertility) એ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની એક કુદરતી ક્ષમતા છે. આજના સમયમાં સ્ત્રીઓમાં પ્રજનન ક્ષમતાને લગતી સમસ્યાઓ વધી રહી છે અને વૈશ્વિક સ્તરે સામાન્ય પ્રજનન દર પહેલા કરતાં ઘણો ઓછો જોવા મળી રહ્યો છે. આજના સ્પર્ધાત્મક અને માનસિક તણાવથી ભરેલા યુગમાં, ગર્ભધારણ કરવાની ઈચ્છા રાખતી સ્ત્રીઓની પ્રજનન ક્ષમતાને મજબૂત કરવા માટે યોગ્ય ઉકેલોની ખૂબ જ જરૂર છે. આજની વ્યસ્ત અને સ્પર્ધાત્મક જિંદગીના કારણે નવી પેઢી માત્ર એક જ બાળકની ઈચ્છા રાખે છે અને એવું ઈચ્છે છે કે તેમનું બાળક શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક રીતે તેમના કરતાં પણ વધુ સક્ષમ બને. પરંતુ, આ વ્યસ્ત સમાજમાં યુગલો પરિવાર કરતાં કરિયરને વધુ મહત્ત્વ આપે છે અને તેના કારણે યોગ્ય લગ્ન વય, ગર્ભધારણનો સમય, દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા પર ધ્યાન આપી શકતા નથી. પરિણામે, તેઓ પોતે શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓનો ભોગ બને છે અને આ જ સમસ્યાઓ આગામી પેઢીમાં પણ સ્થાનાંતરિત થઈ શકે છે. તેથી, એક સ્વસ્થ સંતાન પ્રાપ્ત કરવા માટે, સ્ત્રીની ગર્ભાવસ્થાના તમામ તબક્કાઓ જેવા કે ગર્ભધારણ પૂર્વે (Pre-conceptional), ગર્ભધારણ સમય (Conceptional), પ્રસૂતિ પૂર્વે (Prenatal), પ્રસૂતિ સમય (Intra-natal) અને પ્રસૂતિ પછી (Post-natal) ની કાળજીપૂર્વક દેખરેખ રાખવી જોઈએ. આયુર્વેદ આપણને એ સમજાવે છે કે ગર્ભધારણ એ માત્ર એક શારીરિક પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ તે શારીરિક હોવાની સાથે એટલી જ આધ્યાત્મિક અને ભાવનાત્મક પણ છે. ગર્ભધારણ પ્રાપ્ત કરવા માટે ગર્ભાવસ્થા પહેલાના સમયગાળા દરમિયાન જે નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે છે તેને ''ગર્ભાધાન વિધિ'' (Garbhadhana vidhi) કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં ગર્ભધારણ પૂર્વેની સંભાળ માટે ચોક્કસ માર્ગદર્શિકા વર્ણવવામાં આવી છે, જેમ કે- રજસ્વલાચર્યા (માસિક ધર્મ દરમિયાનની જીવનશૈલી), લગ્ન અને ગર્ભધારણ માટેની યોગ્ય ઉંમર, ગર્ભધારણ માટેનાં આવશ્યક પરિબળો, સામાન્ય અને અસામાન્ય સ્થિતિઓ વગેરે.

આયુર્વેદ માનવ સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે એક સર્વગ્રાહી (Holistic) અભિગમ પૂરો પાડે છે જે જીવનના નિવારક (Preventive) અને ઉપચારાત્મક (Curative) બંને પાસાંઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ અભિગમને પ્રિવેન્ટિવ મેડિસિનનું ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ કહી શકાય, જ્યાં ગર્ભધારણના થોડા મહિના પહેલાં લેવામાં આવેલાં પગલાં બાળકના સમગ્ર જીવન પર સ્થાયી અસર છોડે છે.

ગર્ભધારણ પૂર્વેની સંભાળ યોગ્ય જીવનસાથીની પસંદગીથી શરૂ થાય છે. આયુર્વેદ અનુસાર, ગર્ભધારણ માટે સ્ત્રી અને પુરુષની પરિપક્વ ઉંમર હોવી અનિવાર્ય છે. સુશ્રુત સંહિતામાં આ અંગે જણાવ્યું છે કે:

पञ्चविंशतिवर्षाय षोडशदशवर्षा पत्नीमावहेत्।
(सु. सं. शा. १०/५३)

पञ्चविंशे ततो वर्षे पुमान्नारी तु षोडशे।
समत्वागतवीर्यो तौ जानीयात् कुशलो भिषक्।
(सु. सं. सू. ३५/१३)

આયુર્વેદમાં ઉલ્લેખ છે કે ૨૫ વર્ષનો પુરુષ અને ૧૬ વર્ષની સ્ત્રી ગર્ભધારણ માટે સંપૂર્ણ પરિપક્વ અને પાત્ર છે, કારણ કે આ ઉંમરે બંને વીર્ય, બળ અને ઉત્સાહથી પરિપૂર્ણ હોય છે. ખૂબ નાની ઉંમરની અથવા ખૂબ મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓએ ગર્ભધારણ ન કરવો જોઈએ.

અતિ નાની અથવા મોટી ઉંમરે ગર્ભધારણનાં પરિણામો (Consequences of Conception at Very Young/Old Age)

अतिबालामतिवृद्धां... वर्जयेत्।

(च. सं. शा. ८/६)

જો ૧૬ વર્ષથી ઓછી ઉંમરની સ્ત્રી ૨૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના પુરુષ દ્વારા ગર્ભવતી થાય, તો કાં તો તે ગર્ભ ધારણ કરી શકશે નહીં. જો ગર્ભ રહેશે, તો તેનું ગર્ભાશયમાં જ મૃત્યુ (Intrauterine Death) થઈ શકે છે. જો બાળકનો જન્મ થાય, તો તે લાંબું જીવશે નહીં અથવા તેનાં અંગો નબળાં, અસ્વસ્થ અને વિકૃત હોઈ શકે છે.

અતુલ્ય-ગોત્રીય (Atulya-Gotriya) :

આચાર્ય ચરક વર્ણવે છે કે લગ્ન માટે સ્ત્રી સમાન સમુદાયની હોવી જોઈએ પરંતુ તેનું ગોત્ર અલગ (ભિન્ન પારિવારિક વંશાવળી) હોવું જોઈએ, તો જ બુદ્ધિશાળી અને સ્વસ્થ બાળકનો જન્મ થાય છે. આનું કારણ વારસાગત રોગો (Hereditary diseases) અને જન્મજાત વિકૃતિઓ (Congenital anomalies)ના જોખમને ઘટાડવાનું હોઈ શકે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન (Modern Science)ના મતે પણ :

૧. વહેલી ગર્ભાવસ્થા (Early Pregnancy): NTD'S (Neural Tube Defects), IUGR (Intrauterine Growth Restriction), પ્રિમેચ્યોર બર્થ (Preterm birth) અને સ્ટીલ બર્થ (Still birth) નું જોખમ વધારે છે.

૨. મોડી ગર્ભાવસ્થા (Late Pregnancy): ડાઉન સિન્ડ્રોમ (Down's syndrome), ઇક્લેમ્પસિયા (Eclampsia), મેક્રોસોમિયા (Macrosomia), હાઇડ્રેમ્નિઓસ (Hydramnios) વગેરેનું જોખમ વધારે છે. ૨૦-૨૯ વર્ષની માતાઓની સરખામણીમાં ૨૦ વર્ષથી ઓછી ઉંમરની માતાઓ દ્વારા જન્મેલાં બાળકોમાં પેરિનેટલ મૃત્યુ દર (Perinatal deaths) ૫૦% વધુ હોય છે.

ગર્ભ સંભવ સામગ્રી (Factors Essential for Conception)

આયુર્વેદ ગર્ભધારણ માટે ચાર મુખ્ય ઘટકોનું વર્ણન કરે છે :

ध्रुवं चतुर्णा सान्निध्यात् गर्भःस्याद् विधिपूर्वकं।

ऋतुक्षेत्राम्बुबीजानां सामग्र्यादङ्कुरो यथा।

(सु. सं. शा. २/३३)

જેમ યોગ્ય ઋતુ (સમય), ક્ષેત્ર (જમીન), અમ્બુ (પાણી) અને બીજના મળવાથી અંકુર ફૂટે છે, તેમ જ નીચેનાં ચાર પરિબળો ભેગા મળવાથી વિધિપૂર્વક ગર્ભનું નિર્માણ થાય છેઃ

- **ઋતુ (Rutu) :** ઋતુકાળ અથવા ઓવ્યુલેશનનો સમયગાળો (Ovulation period).
- **ક્ષેત્ર (Kshetra) :** ગર્ભાશય અથવા સ્વસ્થ ગર્ભાશયની જગ્યા (Healthy uterus).
- **અમ્બુ (Ambu) :** રસ ધાતુ અથવા યોગ્ય પોષણ (Nourishment).
- **બીજ (Bija) :** શુક્ર (Semen) અને આર્તવ (Ovum) અથવા સ્વસ્થ ગેમેટ્સ (Healthy gametes).

ઋતુકાળનું મહત્ત્વ : (Importance of Rutukala in Conception)

ઋતુકાળનું મહત્ત્વ એ છે કે તે ગર્ભધારણ માટે સૌથી અનુકૂળ સમય છે.

अत्र सदैवर्तुः क्रमोचयापचये तु विशेषः गर्भाधानाय न विशेषः।

ऋतुत्वोपदर्शनरहितमन्ये ऋतुमिच्छन्ति॥

(अ. सं. शा. १/४० इन्दु टी.)

ઋતુકાળ એ ઓવ્યુલેશનનો સમયગાળો છે. આ સમય દરમિયાન સતત દિવસોમાં થતું ગર્ભાધાન દીર્ઘાયુ, ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય, સૌભાગ્ય/સમૃદ્ધિ અને ઊર્જાવાન બાળક પ્રદાન કરે છે, જ્યારે ઋતુકાળ વીતી ગયા પછી ગર્ભધારણ થવાથી આ ગુણોમાં ઘટાડો થાય છે.

રજસ્વલાચર્યા : (Regimen During Menstruation)

આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં માસિક ધર્મ દરમિયાન સ્ત્રીની જીવનશૈલી (Mode of living) નું વર્ણન છે. આ પ્રકારની દિનચર્યા પાછળનો સંભવિત તર્ક એ સ્ત્રીઓને આરામ આપવાનો હતો જેઓ ખૂબ જ સખત મહેનત કરતી હતી (જેમ કે ખેતરોમાં કામ કરવું, દળણાં દળવાં વગેરે).

માસિક ધર્મના પ્રથમ દિવસથી ૩ દિવસ અને રાત સુધી સ્ત્રીએ જાતીય સંભોગ, દિવસ દરમિયાન ઊંઘ અને અન્ય ભારે શારીરિક શ્રમ ટાળવો જોઈએ. તેણીએ ઘી, શાલી ચોખા અને દૂધમાંથી બનાવેલો ખોરાક લેવો જોઈએ અને ગરમ, તીખો તથા ખારો ખોરાક ટાળવો જોઈએ.

ઋતુમતી ચર્યા : (Rutumati Charya)

માસિક ધર્મના ચોથા દિવસે સ્ત્રીએ અભ્યંગ (માલિશ) પછી માથું ધોઈને સ્નાન કરવું જોઈએ, સફેદ વસ્ત્રો, ફૂલોની માળા ધારણ કરવી જોઈએ અને પ્રસન્ન ચિત્તે પોતાના પતિનાં દર્શન કરવાં જોઈએ. ગર્ભધારણ સમયે દંપતીની માનસિક સ્થિતિ બાળકના સ્વરૂપ અને સ્વભાવને પ્રભાવિત કરે છે.

વાયુની ભૂમિકા : (Role of Vaayu)

ગર્ભધારણ માટે અન્ય કેટલાંક પરિબળો પણ મહત્ત્વનાં છે જેમ કે વાયુ, અદૂષિત યોનિ (Apatyamarga) અને હૃદય (માનસિક સુખાકારી). વાયુને પ્રાણ અથવા જીવનની ઊર્જા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

वायुस्तन्त्रयन्त्रधरः ... कर्ता गर्भाकृतीनाम् ...।

(सु. सं. सू. १२/८)

गर्भस्य खलु रस निमित्ता मारुताध्मान निमिता च परिवृद्धिर्भवति।

(सु. सं. शा. ४/५७)

અપાન વાયુ (જે વાયુના પાંચ પ્રકારોમાંનો એક છે) કુદરતી રીતે માસિક ધર્મ, વીર્યના સ્રાવ અને મળ-મૂત્રના ત્યાગ માટે જવાબદાર છે. પેલ્વિક એરિયા (પેડુનો ભાગ) એ વાત દોષનું કુદરતી સ્થાન છે, તેથી જ્યારે વાયુ પ્રકોપિત થાય છે ત્યારે તે તેનું કુદરતી કાર્ય કરી શકતો નથી અને શુક્રાણુ સંબંધિત વિકારો તેમજ માસિક ચક્રમાં અનિયમિતતા પેદા કરી શકે છે, જે ગર્ભધારણમાં અવરોધ બને છે. વાયુ ગેમેટ્સ (બીજ)ની પરિપક્વતા, ફર્ટિલાઈઝેશનથી લઈને ગર્ભના પોષણ અને વીર્યના સ્ખલનમાં પણ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

પ્રિ-કન્સેપ્શનલ યોગ અને પ્રાણાયામ (Preconceptional Yoga & Pranayam)

અપાન વાયુને નિયંત્રિત કરવા માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બંને માટે કેટલાંક પ્રાણાયામ અને આસનો સૂચવવામાં આવ્યાં છે :

- પ્રાણાયામ : કપાલભાતિ, નાડીશોધન, ભ્રામરી.
- પુરુષો માટે આસન : સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, શીર્ષાસન, અર્ધ-મત્સ્યેન્દ્રાસન, ભુજંગાસન, અધોમુખશ્વાનાસન વગેરે.
- સ્ત્રીઓ માટે આસન : પશ્ચિમોત્તાનાસન, પવનમુક્તાસન, શવાસન, ભુજંગાસન, હસ્તપાદાસન વગેરે.

હૃદય અને માનસિક સ્થિતિ : (Hridaya & Psychology)

ગર્ભધારણ માટે દંપતીનું, ખાસ કરીને સ્ત્રીનું મન પ્રસન્ન હોવું ખૂબ જરૂરી છે :

सौमनस्यं गर्भधारणानां...

(च. सं. सू. २५/४०)

गर्भोपपत्तौ तु मनः स्त्रिया यं जन्तुं वृजेत्तत्सदृशं प्रसूते।

(च. सं. शा. २/२५)

પ્રસન્ન મન (Happy/pleasant state of mind) ગર્ભધારણ માટે જવાબદાર પરિબળોમાં મુખ્ય છે અને તે ગર્ભાવસ્થા જાળવી રાખવા માટે પણ મહત્ત્વનું માનવામાં આવે છે. ગર્ભધારણ સમયે માતા-પિતાની માનસિક સ્થિતિ, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાની માનસિક સ્થિતિ અને ગર્ભના અગાઉના જીવનનાં કાર્યો સંતતિની માનસિક સ્થિતિ નક્કી કરે છે.

સ્ત્રીઓ સામેની હિંસા કે તણાવને કારણે શારીરિક, માનસિક અને પ્રજનન સંબંધી પ્રતિકૂળ અસરો થાય છે, તેમજ પ્રિમેચ્યોર ડિલિવરી અને ઓછા વજનવાળા બાળકના જન્મનું જોખમ વધે છે.

ગર્ભાધાનની વિભાવના : (Concept of Garbhadhana)

આયુર્વેદ સ્પષ્ટ કરે છે કે બંને દ્વારા લેવામાં આવતા શુદ્ધ શુક્ર, આર્તવ, ગર્ભાશય અને આહાર-વિહારની હાજરીમાં જ ગર્ભાધાન સફળ થાય છે:

स्त्रीपुंसयोरव्यापन्नशुक्रशोणितगर्भाशयानां श्रेयसीं प्रजामिच्छतोस्तदर्थाभिनिवृत्तिकरं कर्मोपदेक्ष्यामः ॥

(च. सं. शा. ८/३)

શ્રેષ્ઠ સંતાનની ઈચ્છા રાખતા દંપતી માટે ગર્ભાધાન વિધિ દર્શાવવામાં આવી છે. ગર્ભધારણ પહેલાં દંપતીએ સ્નેહન, સ્વેદન અને શોધનની પ્રક્રિયાઓ (વમન, વિરેચન)માંથી પસાર થવું જોઈએ અને ત્યાર બાદ આસ્થાપન અને અનુવાસન બસ્તી આપવી જોઈએ, જેનાથી શરીરમાંથી દૂષિત દોષો અને મળ (ટોક્સિન્સ) દૂર થાય છે.

આહાર અને વિહાર : (Dietary Regimen)

પુરુષ માટે : શોધનની પ્રક્રિયા પછી પુરુષને દૂધ અને ઘી સાથે મધુર ઔષધિઓ આપવામાં આવે છે. ઘી શરીરને પોષણ અને શક્તિ આપે છે તેમજ શુક્રાણુઓને સ્વસ્થ અને બળવાન બનાવે છે. દૂધ શક્તિ આપે છે, શરીરનું પોષણ કરે છે અને શુક્રાણુઓની ગુણવત્તા અને માત્રામાં વધારો કરે છે.

સ્ત્રી માટે : સ્ત્રીઓને તલ (Tila) અને અડદ (Masa) વગેરે આપવામાં આવે છે. તલનું તેલ ગર્ભાશયનું શોધન કરે છે અને ત્રિદોષ શામક છે. અડદ બલ્ય, વૃષ્ય છે અને ઉત્સાહ વધારે છે. તેમાં વિટામિન B, ફોલિક એસિડ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન અને કેલ્શિયમ હોય છે, જે ગર્ભધારણ માટે આવશ્યક છે.

ખોરાકમાં મુખ્યત્વે રસાયણ (Rejuvenator) અને ગર્ભસ્થાપક (જે ઈમ્પ્લાન્ટેશન અને ગર્ભાવસ્થાના સ્થિરીકરણમાં મદદ કરે છે) ગુણો હોવા જોઈએ. આધુનિક ચિકિત્સા મુજબ આ સમયે ફોલિક ઍસિડના સપ્લિમેન્ટ્સ આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદમાં ગર્ભધારણ માટે પુત્રેષ્ટિ યજ્ઞનું વર્ણન છે, જે એક ધાર્મિક વિધિ છે જે દંપતી તેમજ તેમની આસપાસના વાતાવરણને શારીરિક અને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. પુત્રેષ્ટિ યજ્ઞ પછી બંનેએ એક મહિના સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. પુરુષને બપોરે શાલી ચોખા સાથે ઘી-દૂધ આપવું જોઈએ અને સ્ત્રીને તલ-અડદ આપવા જોઈએ અને પછી રાત્રે સંભોગ કરવો જોઈએ.

દંપતીએ નિર્ધારિત સમયે ખુશ અને ઉત્સાહિત હોવું જોઈએ. પુરુષે જમણા પગથી પલંગ પર જવું જોઈએ અને સ્ત્રીએ ડાબા પગથી જવું જોઈએ અને પોતાના પતિની જમણી બાજુએ રહેવું જોઈએ. સ્ત્રીએ ચત્તા (Supine position) સૂવું જોઈએ, કારણ કે આ આદર્શ સ્થિતિ છે જેમાં દોષો પોતાના સ્થાને રહીને બીજનો સ્વીકાર કરે છે.

ગર્ભાવસ્થા પર મનોવિજ્ઞાનની અસર : (Impact of Psychology on Pregnancy)

એવું માનવામાં આવે છે કે સ્ત્રી (શુદ્ધ સ્નાત) જે કંઈ પણ અનુભવે છે અથવા વિચારે છે, તે તેવા જ સમાન વર્તન અને શારીરિક રચનાવાળા બાળકને જન્મ આપે છે, તેથી ગર્ભાવસ્થા પહેલાં અને તે દરમિયાન શિક્ષણ અને મનોસામાજિક કાઉન્સિલિંગ (Psychosocial counseling) આપવું જરૂરી છે.

આયુર્વેદ સ્વાસ્થ્યના રક્ષણ અને રોગોના નિવારણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તે શરીરની શુદ્ધિ, રોગોની સારવાર અને શરીર તથા મનની સ્વસ્થ સ્થિતિ જાળવવા સાથે સંબંધિત છે. દંપતીની ગર્ભધારણ પૂર્વેની સંભાળ માત્ર સ્વસ્થ ગર્ભાવસ્થા મેળવવા માટે જ નહીં, પરંતુ શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક રીતે મજબૂત બાળક મેળવવા માટે પણ અનિવાર્ય છે. આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં વર્ણવેલ આહાર (Dietary regimen), વિહાર (Lifestyle) અને ઔષધ જેમ કે- શોધક કર્મ, યોગ, પ્રાણાયામ, લગ્ન માટેના માપદંડ (જેમ કે યોગ્ય ઉંમર, ભિન્ન ગોત્ર), સેક્સ ટાઈમિંગ અને પોઝિશન વગેરે બંને ભાગીદારોના યોગ્ય શુદ્ધીકરણ (બીજ શોધન) અને પોષણ (બીજ પોષણ) માટે અત્યંત જરૂરી છે. ગર્ભધારણ પહેલાં ઉલ્લેખિત આ તમામ નિયમો દંપતીના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરે છે, જે ચોક્કસપણે તેમના બાળકમાં સ્થાનાંતરિત થાય છે અને તેને સમુદાયના આરોગ્ય સંભાળ (Community healthcare) ના એક અભિન્ન ભાગ તરીકે પણ લાગુ કરી શકાય છે.

સંસ્કૃત સાહિત્યના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ગર્ભસંસ્કાર અને ગર્ભસંવાદ

- ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર (સંસ્કૃત)
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર
મો. ૮૧૨૮૯ ૮૪૨૨૮

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગર્ભસંસ્કારની પરંપરા અત્યંત પ્રાચીન અને સમૃદ્ધ છે. માનવજીવનના પરિષ્કાર માટે નિર્ધારિત સોળ સંસ્કારોમાં ગર્ભાધાન સંસ્કારને પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત થયું છે. ગર્ભસંસ્કારની સંકલ્પના ગર્ભાવસ્થાથી જ સંતાનના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક ઘડતર સાથે સંકળાયેલી છે. વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, મહાકાવ્યો અને આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં ગર્ભસંસ્કાર તથા ગર્ભસંવાદ સંબંધિત અનેક સંદર્ભો પ્રાપ્ત થાય છે, જે ભારતીય ચિંતનની ગહનતા અને દૂરંદેશી દૃષ્ટિને પ્રતિબિંબિત કરે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિના મૂળમાં રહેલી સંસ્કારપરંપરાના મહત્ત્વને રેખાંકિત કરતાં કહેવાયું છે કે-

वर्तन्ते बहुरत्नानि भारतस्य महीतले।

संस्कारेण सम्पृक्ता भआरतीय परम्परा॥

(ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત, શ્રી મધુરાષ્ટકમ્ : એક ઉત્તમ ગર્ભસંવાદ, સંસ્કૃત સાહિત્ય અકાદમી)

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સંસ્કારોના કેન્દ્રીય સ્થાન અને તેમની જીવનઘડતરની ભૂમિકાને સુંદર રીતે અહીં અભિવ્યક્ત કરવામાં આવી છે. ભારતીય પરંપરાની વિશિષ્ટતા તેના સંસ્કારમૂલક જીવનદર્શન સાથે સંકળાયેલી છે, જેના કારણે વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનમાં મૂલ્યબોધ, સદાચાર અને સાંસ્કૃતિક સાતત્યનું સંવર્ધન શક્ય બન્યું છે.

સમયના પરિવર્તન સાથે જીવનશૈલી, સામાજિક બંધારણ અને શિક્ષણપદ્ધતિમાં આવેલાં પરિવર્તનોના પરિણામે ગર્ભસંસ્કારનો વ્યાવહારિક પ્રયોગ ધીમે ધીમે મર્યાદિત બનતો ગયો. છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓ દરમિયાન ભારતીય જ્ઞાનપરંપરા પ્રત્યે વધતી જાગૃતિ અને ગર્ભસંસ્કાર ફરી ચર્ચાના કેન્દ્રમાં છે. ભારત તેમજ વિદેશમાં કાર્યરત વિવિધ ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્રો, તાલીમવર્ગો અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમો આ વધતી જાગૃતિના સાક્ષી છે.

તાજેતરનાં વર્ષોમાં ભારત સરકાર દ્વારા ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાના પુનરુત્થાન માટે વિવિધ સ્તરે પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા છે.

ભારતદેશના પરમ આદરણીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના માર્ગદર્શન હેઠળ ભારતીય જ્ઞાનપરંપરા (Indian Knowledge Systems), યોગ, આયુર્વેદ, ભારતીય ભાષાઓ અને સાંસ્કૃતિક વારસા પ્રત્યે વૈશ્વિક સ્તરે નવી જાગૃતિ સર્જાઈ છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ—૨૦૨૦માં પણ ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાને વિશિષ્ટ સ્થાન આપવામાં આવ્યું. આ નીતિના અનુસંધાનમાં પરંપરાગત જ્ઞાનસંપદાના પુનઃઅધ્યયન અને પુનઃસ્થાપન માટે અનુકૂળ વાતાવરણ નિર્માણ પામ્યું. ગર્ભસંસ્કાર પણ ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાના એક મહત્ત્વપૂર્ણ આયામ તરીકે પુનઃ ધ્યાનાકર્ષણ પામી રહ્યો છે.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં ગર્ભસંસ્કારની વિભાવના

'ગર્ભસંસ્કાર' શબ્દ 'ગર્ભ' અને 'સંસ્કાર' એમ બે શબ્દોના સંયોજનથી નિર્મિત થયો છે. 'ગર્ભ'નો અર્થ માતાના ઉદરમાં વિકસતો જીવ તથા 'સંસ્કાર'નો અર્થ પરિષ્કાર, શુદ્ધીકરણ, ગુણવિકાસ અને વ્યક્તિત્વનું ઘડતર. ભારતીય ઋષિમુનિઓએ માનવજીવનના ઘડતરની શરૂઆત જન્મ પછી નહીં, પરંતુ ગર્ભાધાનથી જ સ્વીકારી છે. બ્રહ્મસૂત્રભાષ્યમાં સંસ્કારની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપવામાં આવી છે - "संस्कारो हि नाम संस्कार्यस्य गुणाधानेन वा स्यात् दोषापनयनेन वा ।" અર્થાત્ ગુણોની સ્થાપના અને દોષોના નિવારણ સાથે સંબંધિત પ્રક્રિયાને સંસ્કાર કહેવામાં આવે છે. આ વ્યાખ્યા અનુસાર સંસ્કારનો મુખ્ય હેતુ વ્યક્તિના જીવનમાં સદ્ગુણોનું સંવર્ધન અને અવાંછિત પ્રવૃત્તિઓનું પરિમાર્જન.

વેદો અને ઉપનિષદોમાં ગર્ભસંસ્કાર :

ભારતીય જ્ઞાનપરંપરામાં વેદો માનવજીવનનાં વિવિધ પાસાઓનું માર્ગદર્શન આપતા પ્રાચીન અને પ્રમાણભૂત ગ્રંથો છે. ગર્ભાધાન, સુપ્રજનન, ગર્ભરક્ષા અને સંતાનના કલ્યાણ સંબંધિત અનેક મંત્રો વૈદિક સાહિત્યમાં ઉપલબ્ધ છે. વૈદિક ઋષિઓએ ગર્ભાવસ્થાને ભાવિ પેઢીના નિર્માણની સંવેદનશીલ અને જવાબદારીપૂર્ણ અવસ્થા તરીકે સ્વીકારી છે. ગર્ભસ્થ શિશુના આરોગ્ય, આયુષ્ય અને સદ્‌ગુણોના વિકાસ માટે વિવિધ પ્રાર્થનાઓ અને વિધાનોનું નિરૂપણ વૈદિક સાહિત્યમાં જોવા મળે છે.

અથર્વવેદમાં ગર્ભના વિકાસ અને રક્ષણ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે -

गर्भं धेहि सिनीवालि गर्भं धेहि सरस्वति ।

गर्भं ते अश्विनौ देवावाधत्तां पुष्करस्रजा ॥

(અથર્વવેદ ૫.૨૫.૩)

આ મંત્રમાં ગર્ભની સુરક્ષા અને તેના કલ્યાણ માટે દેવશક્તિઓનું આહ્વાન કરવામાં આવ્યું છે. વૈદિક સાહિત્યમાં ગર્ભસ્થ જીવન પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા તથા માતૃત્વના ગૌરવનો સ્પષ્ટ પરિચય મળે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીના આહાર, દિનચર્યા અને મનોદશા અને ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસની સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા વૈદિક ચિંતનમાં જોવા મળે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સાત્ત્વિક જીવનશૈલી, શુભ વિચારો અને ધાર્મિક ચિંતનને પ્રાધાન્ય આપવનો ઉલ્લેખ છે. ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ માટે અનુકૂળ વાતાવરણનું નિર્માણ વૈદિક જીવનદર્શનનો મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ રહ્યું છે. ઉપનિષદ સાહિત્યમાં ગર્ભસ્થ જીવના અસ્તિત્વ, વિકાસ અને ચેતના અંગેના વિચારોનું વિશદ નિરૂપણ પ્રાપ્ત થાય છે. ગર્ભોપનિષદ ભારતીય ગર્ભવિચાર પરંપરાનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ગ્રંથ છે. તેમાં ગર્ભના વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ, ગર્ભસ્થ જીવની શારીરિક રચના અને ચેતનાત્મક અવસ્થાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

ગર્ભોપનિષદમાં જણાવાયું છે કે છઠ્ઠા માસે ગર્ભસ્થ શિશુમાં મુખ, નાસિકા, નેત્ર અને શ્રોત્ર જેવી ઇન્દ્રિયોની રચના થાય છે - षष्ठे मासे मुखनासिकाक्षिश्रौत्राणि भवन्ति । આ ઉલ્લેખ ગર્ભસ્થ શિશુના સંવેદનાત્મક વિકાસ તરફ નિર્દેશ કરે છે. શ્રોત્રેન્દ્રિયના વિકાસનો ઉલ્લેખ ગર્ભસંવાદની સંકલ્પનાને સમજવા માટે વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે. ભારતીય પરંપરામાં માતાની વાણી, મંત્રોચ્ચાર, સ્તોત્રપાઠ અને સંગીતના પ્રભાવને ગર્ભસ્થ શિશુના સંસ્કારઘડતર સાથે સાંકળવામાં આવ્યાં છે.

ગર્ભોપનિષદમાં આગળ જણાવાયું છે કે, अथ नवमे मासि सर्वलक्षणसम्पूर्णो भवति पूर्वजातीः स्मरति कृताकृतं च कर्म विभाति शुभाशुभं च कर्म निन्दति । જે ગર્ભસ્થ જીવની ચેતના અંગેની ઉપનિષદીય દૃષ્ટિને પ્રતિબિંબિત કરે છે. ગર્ભાવસ્થાથી જ જ્ઞાન, ચેતના અને સંસ્કારોના અસ્તિત્વ અંગેનો ભારતીય વિચાર અહીં અભિવ્યક્ત થાય છે. ગર્ભસ્થ જીવને સંવેદનશીલ અને ચેતન અસ્તિત્વ તરીકે જોવાની આ દૃષ્ટિ ગર્ભસંવાદની સંકલ્પનાનો તાત્ત્વિક આધાર છે.

ગર્ભસંવાદ : અર્થ, સ્વરૂપ અને મહત્ત્વ :

માનવજીવનમાં સંવાદનું સ્થાન અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સંવાદ પરસ્પર વિચારો, ભાવનાઓ, અનુભવો અને જ્ઞાનના આદાન-પ્રદાનની પ્રક્રિયા છે. વ્યક્તિગત, પારિવારિક અને સામાજિક જીવનમાં સંવાદ સંબંધોની સુદૃઢતા, આત્મીયતા અને પરસ્પર સમજણનો આધાર બને છે. સંવાદના મહત્ત્વને દર્શાવતાં ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત પોતાના ગ્રંથ 'શ્રી મધુરાષ્ટકમ્ : એક ઉત્તમ ગર્ભસંવાદ'માં લખે છે-

संवादः सुष्ठु कर्तव्यः सर्वदा हितभाषया ।

कौशल्यवर्धनं नूनम् ऋजुमार्गेण प्राप्नोति ॥

(દીક્ષિત, ભૈરવી. શ્રી મધુરાષ્ટકમ્ : એક ઉત્તમ ગર્ભસંવાદ, સંસ્કૃત સાહિત્ય અકાદમી.)

પ્રસ્તુત શ્લોક સંવાદની હિતકારી અને વિકાસલક્ષી ભૂમિકાને ઉજાગર કરે છે, જેના પરિણામે સંવાદ વ્યક્તિના કૌશલ્યવિકાસ, સંબંધોની મધુરતા અને જીવનમાં સુમેળ સ્થાપવાના મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન તરીકે પ્રતિષ્ઠિત થયો છે. ગર્ભસંસ્કારની પરંપરામાં સંવાદની આ જ સંકલ્પના ગર્ભસંવાદના સ્વરૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે, જેમાં માતા અને

ગર્ભમાં વિકસતા બાળક વચ્ચે ભાવાત્મક, માનસિક તથા સાંસ્કૃતિક સંચારની પ્રક્રિયા સમાયેલી છે. ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાએ ગર્ભગત જીવને સંવેદનશીલ અને ચેતન અસ્તિત્વ તરીકે સ્વીકાર્યો હોવાથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાના વિચારો, ભાવનાઓ, વાણી અને વર્તનને વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. ભારતીય તત્ત્વચિંતનમાં વર્ણવાયેલા પંચકોષોમાં આનંદમય કોષને સર્વોચ્ચ સ્થાન પ્રાપ્ત થયું હોવાથી ગર્ભસંવાદને માત્ર સંચારની પ્રક્રિયા તરીકે નહીં, પરંતુ સ્નેહ, વિશ્વાસ, સુરક્ષા અને શાંતિના ભાવોનું પોષણ કરતી જીવનઘડતરની પ્રક્રિયા તરીકે પણ જોવામાં આવે છે. મંત્રશ્રવણ, સ્તોત્રપાઠ, પ્રાર્થના, સંગીત, સાત્ત્વિક સાહિત્યનું વાચન, શુભ સંકલ્પો તથા હકારાત્મક ચિંતન જેવાં માધ્યમો દ્વારા માતા અને ભાવિ સંતાન વચ્ચે આત્મીય સંબંધનું નિર્માણ થાય છે, જેના કારણે ગર્ભસંસ્કારને વ્યાવહારિક અને અનુભૂતિમય પરિમાણ પ્રાપ્ત થાય છે.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં ગર્ભસંવાદ :

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં ગર્ભસંવાદની સંકલ્પનાને વિવિધ આખ્યાનો, પુરાણો અને મહાકાવ્યો દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવામાં આવી છે. ભારતીય પરંપરામાં ગર્ભાવસ્થાને જીવનના ઘડતરનો મહત્ત્વપૂર્ણ તબક્કો માનવામાં આવ્યો છે. આથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન, સંસ્કાર, ભાવનાઓ અને આધ્યાત્મિક પ્રેરણાઓનો ભાવિ સંતાનના વ્યક્તિત્વ પર પ્રભાવ પડતો હોવાનું માનવામાં આવ્યું છે. મહાભારત, ભાગવત પુરાણ, અષ્ટાવક્રોપાખ્યાન તથા માર્કંડેય પુરાણમાં વર્ણવાયેલા પ્રસંગો ગર્ભસંવાદની આ સંકલ્પનાને સમજવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ આધાર પ્રદાન કરે છે.

મહાભારતમાં ગર્ભસંવાદની સંકલ્પના : અભિમન્યુ :

મહાભારતમાં અભિમન્યુનો પ્રસંગ ગર્ભસંવાદના સંદર્ભમાં સર્વવિદિત છે. પરંપરાગત કથાનુસાર અર્જુન સુભદ્રાને ચક્રવ્યૂહભેદનની પદ્ધતિ સમજાવી રહ્યા હતા ત્યારે અભિમન્યુ માતાના ગર્ભમાં હતો. આ વર્ણન અનુસાર તેણે ચક્રવ્યૂહમાં પ્રવેશ કરવાની પદ્ધતિ ગ્રહણ કરી હતી, જ્યારે તેમાંથી બહાર નીકળવાની રીતનું જ્ઞાન પૂર્ણપણે પ્રાપ્ત કરી શક્યો ન હતો. આ પ્રસંગ ભારતીય પરંપરામાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતી શ્રવણપ્રક્રિયા અને જ્ઞાનગ્રહણની સંભાવના અંગેની માન્યતાને પ્રતિબિંબિત કરે છે. આ કથાનો મુખ્ય આશય ગર્ભમાં રહેલા બાળકની ગ્રહણશક્તિ કરતાં વધુ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જ્ઞાનસભર, સાત્ત્વિક અને હકારાત્મક વાતાવરણના મહત્ત્વને ઉજાગર કરવાનો છે. અભિમન્યુનો પ્રસંગ ગર્ભસંવાદના લોકપ્રિય અને પ્રતીકાત્મક દૃષ્ટાંત તરીકે વિશેષ સ્થાન ધરાવે છે.

શ્રીમદ્ ભાગવત્ મહાપુરાણમાં ગર્ભસંસ્કાર : પ્રહ્લાદ

શ્રીમદ્ ભાગવત્ મહાપુરાણમાં વર્ણવાયેલ પ્રહ્લાદનો પ્રસંગ ગર્ભસંસ્કાર અને ગર્ભસંવાદના પરિપ્રેક્ષ્યમાં અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. હિરણ્યકશિપુની પત્ની કયાધુ ગર્ભવતી હતી ત્યારે દેવર્ષિ નારદના આશ્રમમાં નિવાસ કરતી હતી. તે દરમિયાન નારદ દ્વારા આપવામાં આવતા આધ્યાત્મિક ઉપદેશો, ભગવાન વિષ્ણુ પ્રત્યેની ભક્તિ અને સાત્ત્વિક જીવનમૂલ્યોનો પ્રભાવ પ્રહ્લાદ પર પડ્યો હોવાનું વર્ણન પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રહ્લાદના વ્યક્તિત્વમાં બાળપણથી જ ભક્તિ, ધૈર્ય, સમભાવ અને સદાચાર જેવા ગુણોનું પ્રબળ પ્રદર્શન જોવા મળે છે. આ પ્રસંગ ભારતીય પરંપરામાં માતાના આસપાસના વાતાવરણ, સાંભળવામાં આવતા વિચારો અને આધ્યાત્મિક સંસ્કારોના મહત્ત્વને રેખાંકિત કરે છે. ગર્ભસંવાદનો એક અગત્યનું પાસું ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક પોષણ સાથે પણ સંબંધિત છે, જેનું સુંદર નિરૂપણ પ્રહ્લાદના પ્રસંગમાં જોવા મળે છે.

અષ્ટાવક્રોપાખ્યાનમાં ગર્ભચેતનાનો વિચાર :

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં અષ્ટાવક્રનું વ્યક્તિત્વ જ્ઞાન, પ્રજ્ઞા અને તત્ત્વચિંતનનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે. પરંપરાગત કથા અનુસાર અષ્ટાવક્ર માતાના ગર્ભમાં હતા ત્યારે પોતાના પિતાના વેદોચ્ચારણમાં થયેલી ત્રુટિ અંગે પ્રતિભાવ વ્યક્ત કરે છે. આ પ્રસંગ ભારતીય ચિંતનમાં ચેતના અને જ્ઞાનના અસ્તિત્વ અંગેના વિચારોને પ્રતિબિંબિત કરે છે.

અષ્ટાવક્રનો પ્રસંગ ગર્ભસંવાદને તાત્ત્વિક પરિમાણ સાથે સાંકળે છે. આ કથામાં ગર્ભાવસ્થાને જ્ઞાન અને ચેતનાના વિકાસના પ્રારંભિક તબક્કા તરીકે નિરૂપિત કરવામાં આવી છે. ભારતીય જ્ઞાનપરંપરામાં જીવનના આરંભથી જ ચેતનાના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે, જેનો સંકેત આ પ્રસંગમાં જોવા મળે છે.

માર્કંડેય પુરાણમાં માતૃસંસ્કાર : મદાલસા

માર્કંડેય પુરાણમાં વર્ણવાયેલ મદાલસાનો પ્રસંગ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં માતૃત્વ અને સંસ્કારઘડતરનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. મદાલસા પોતાનાં સંતાનોને બાળપણથી જ આત્મજ્ઞાન, વૈરાગ્ય, સદાચાર અને જીવનમૂલ્યોનો ઉપદેશ આપતી હતી. માતા દ્વારા આપવામાં આવતા આ સંસ્કારો સંતાનોના વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં મહત્ત્વપૂર્ણ સાબિત થયા હતા.

મદાલસાના ઉપદેશોમાંથી પ્રસિદ્ધ શ્લોક આ પ્રમાણે છે-

શુદ્ધોऽસિ બુદ્ધોऽસિ નિરઞ્જનોऽસિ।

સંસારમાયા પરિત્યજોऽસિ॥

આ શ્લોકમાં માતા પોતાના બાળકને તેના મૂળ ચૈતન્યમય અને નિર્મળ સ્વરૂપનું સ્મરણ કરાવે છે. મદાલસાનો પ્રસંગ દર્શાવે છે કે સંતાનના ઘડતરમાં માતાની વાણી, વિચારો અને મૂલ્યબોધનું વિશિષ્ટ સ્થાન રહેલું છે. ગર્ભસંવાદની પ્રક્રિયામાં પણ માતાની આ જ ભૂમિકા કેન્દ્રસ્થાને રહે છે.

આયુર્વેદિક સાહિત્યમાં ગર્ભસંસ્કાર :

ભારતીય આયુર્વેદ પરંપરામાં ગર્ભસંસ્કારને વિશિષ્ટ સ્થાન પ્રાપ્ત થયું છે. ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા અને અષ્ટાંગહૃદય જેવા ગ્રંથોમાં ગર્ભાધાનથી પ્રસૂતિ સુધીની પ્રક્રિયાનું વિસ્તૃત નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે.

ચરકસંહિતામાં જણાવાયું છે –

"तत्र या यद् यद् इच्छेत् गर्भिणी तत्तद् दद्यात्।"

અર્થાત્ ગર્ભવતી સ્ત્રીની યોગ્ય અને હિતકારી ઇચ્છાઓની પૂર્તિ કરવી જોઈએ. આયુર્વેદમાં 'ગર્ભિણી પરિચર્યા' અંતર્ગત આહાર, વિહાર, આરામ, માનસિક પ્રસન્નતા અને સાત્ત્વિક જીવનશૈલી પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ગર્ભસંસ્કારનો સંબંધ માત્ર શારીરિક આરોગ્ય સાથે નહીં, પરંતુ માનસિક અને સાંસ્કૃતિક પરિબળો સાથે પણ રહેલો છે.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં ગર્ભસંસ્કાર અને ગર્ભસંવાદની સંકલ્પના માનવજીવનના પ્રારંભિક ઘડતર સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે. વેદો, ઉપનિષદો, મહાકાવ્યો, પુરાણો અને આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં પ્રાપ્ત સંદર્ભો દર્શાવે છે કે ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાએ ગર્ભાવસ્થાને ભાવિ પેઢીના નિર્માણનો આધારભૂત તબક્કો માન્યો છે. મહાભારત, ભાગવત પુરાણ, અષ્ટાવક્રોપાખ્યાન અને માર્કંડેય પુરાણમાં વર્ણવાયેલા પ્રસંગો ગર્ભસંવાદની ભારતીય સંકલ્પનાને વિવિધ દૃષ્ટિકોણોથી સમજવામાં સહાયક બને છે. શ્રવણ, આધ્યાત્મિક પ્રેરણા, જ્ઞાનગ્રહણ, ચેતનાનો વિકાસ અને માતૃસંસ્કાર જેવાં વિવિધ પરિમાણો દ્વારા ગર્ભસંવાદના મહત્ત્વને અભિવ્યક્ત કરવામાં આવ્યું છે. આથી ગર્ભસંવાદ ગર્ભસંસ્કારની પ્રક્રિયાનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે અને ભાવિ પેઢીના વ્યક્તિત્વ ઘડતર સાથે સંકળાયેલ વિચાર તરીકે ભારતીય જ્ઞાનપરંપરામાં વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. આધુનિક સમયમાં ગર્ભસંસ્કાર પ્રત્યે વધતી જાગૃતિ અને ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાના પુનરુત્થાનના પ્રયાસો આ વિષયની સમકાલીન પ્રાસંગિકતાને વધુ મજબૂત બનાવે છે.

૧. સંદર્ભસૂચિ

૨. અથર્વવેદ.

૩. ગર્ભોપનિષદ.

૪. મનુસ્મૃતિ.

૫. બ્રહ્મસૂત્રભાષ્ય.

૬. શ્રીમદ્ ભાગવત મહાપુરાણ.

૭. મહાભારત.

૮. ચરકસંહિતા.

૯. માર્કંડેય પુરાણ.

૧૦. દીક્ષિત, ભૈરવી. શ્રી મધુરાષ્ટકમ્ : એક ઉત્તમ ગર્ભસંવાદ. સંસ્કૃત સાહિત્ય અકાદમી.

ગર્ભોપનિષદ્ એટલે ગર્ભચેતનાનું ઉપનિષદીય દર્શન

- પ્રો. રાકેશ પટેલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૦૮૬ ૪૦૯૩૦

પ્રસ્તુત ગર્ભોપનિષદનું સંકલન મધ્યયુગમાં (આશરે ૧૨ મી થી ૧૪ મી સદી દરમિયાન) થયું હોવાનું માનવામાં આવે છે. ઋષિ પિપ્પલાદ દ્વારા રચિત મોક્ષશાસ્ત્ર અંતર્ગત આ ઉપનિષદ આવે છે. યદ્યપિ વિષયવસ્તુ ખૂબ પ્રાચીન વૈદિક વિચારસરણી પર આધારિત છે, છતાં પણ શરીરની રચના અને તેનાં વિવિધ સ્થાનોનું આબેહૂબ વર્ણન કોઈને પણ આકર્ષિત કરે છે. અહી ગર્ભની મનોભાવનાઓને સુંદર રીતે વર્ણવી છે. એક જીવ જગતમાં આવી રહ્યો છે, તેને ગર્ભોપનિષદ્દના ઋષિ પિપ્પલાદ ગર્ભની ઉક્તિ દ્વારા શરીરવિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન સમજાવી રહ્યા છે. આ ઉપનિષદ અથર્વવેદના ભાગ તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. ગર્ભોપનિષદ માતૃત્વને ભારતીય જ્ઞાન પરંપરાએ આપેલું મહાન વિચાર પુષ્પ છે.

આ ઉપનિષદમાં ઘણા વિષયોને સમાવવામાં આવ્યા છે. જેમાં જન્મપૂર્વના શારીરિક (Embryology) વિકાસ અંગે પ્રત્યક્ષ અનુભવ વર્ણવ્યો છે. જન્મ સમયે ચેતનાની સ્થિતિનું વર્ણન. જીવની સ્થિતિ, પૂર્વ જન્મ, માતૃ - પિતૃ બીજ અને જીવ વગેરેનું અપ્રતિમ આલેખન ઋષિએ કર્યું છે. ઉપનિષદમાં ગર્ભસ્થ શિશુની અવસ્થા, ગર્ભવૃદ્ધિ, આત્મજ્ઞાન અને જન્મ પછીના જીવનની માહિતી આપી છે.

ગર્ભોપનિષદની મુખ્ય વિશેષતાઓ :

- ગર્ભનિર્માણ અને તેનાં સ્થાનો અંગેની સટીક માહિતી
- ૧થી ૯ મહિના સુધીના ભ્રૂણ વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ
- માતાના આહાર, ચિત્ત, પ્રાર્થના અને તેની ભ્રૂણ પર પડતી અસરો અંગેનું નિરૂપણ
- જન્મ પહેલાં ગર્ભબાળ દ્વારા ''સ્મરણ'' તથા ''વિસ્મરણ'' નું વર્ણન

જીવન-મરણ-કર્મ ચક્ર અંગે સંક્ષિપ્ત દર્શન :

ગર્ભખંડ બને બાળક માટે વર્ગખંડ - માતૃત્વ ધારણ કરવું એનાથી ઉચ્ચ અને પવિત્ર કાર્ય કોઈ હોઈ શકે? સમય સાથે માતૃત્વનું પણ કોઈને કોઈ રીતે નિસ્તેજીકરણ થઈ રહ્યું છે ! શ્રેષ્ઠ માનવ નિર્માણ માટે ભારતીયો ચિંતકોએ અનેક પ્રયોગો કર્યા છે. તે માટે અધિજનન શાસ્ત્રનું નિર્માણ કર્યું છે. આયુર્વેદના ઘણા ગ્રંથોમાં ઉત્તમ ગર્ભ વિકાસ માટે ઘણા ઉપાયો દર્શાવ્યા છે. જેમ કે,

- ગર્ભિણી પરિચર્યા
- માતૃજ, પિતૃજ અને આત્મજ ભાવ (૧)
- ગર્ભપોષણમાં રસધાતુની ભૂમિકા
- માનસિક આરોગ્ય

ગર્ભ વિકાસમાં આહાર અને વિહારનું મહત્ત્વ :

આધુનિક વિજ્ઞાન અનુસાર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ આનુવંશિક (Genetic), પોષણાત્મક (Nutritional), હોર્મોનલ, પર્યાવરણીય અને માનસિક પરિબળોથી પ્રભાવિત થાય છે. Epigenetics અનુસાર જીવનશૈલી, આહાર અને પર્યાવરણ જનીનોની અભિવ્યક્તિને પ્રભાવિત કરી શકે છે. એટલે કે, માત્ર જનીનો જ નહીં, પરંતુ માતાનું વાતાવરણ પણ વિકાસને અસર કરે છે.

સામાન્ય સંજોગોમાં આનુવંશિકતા (Genetics)થી ઉત્તમ મનુષ્યનું નિર્માણ કેવી રીતે કરવું - એ વિષે આજે ભાગ્યે જ ગંભીરતાથી કોઈ વિચાર કરવામાં આવે છે ! ગર્ભવિદ્યા વિશે ભારતીય વિચાર શું છે, એ જાણવું પ્રત્યેક દંપતી માટે અતિ આવશ્યક છે. ચરિત્રનિર્માણનો પ્રારંભ ગર્ભાધાન પૂર્વે અર્થાત્ સ્ત્રી-પુરુષની સંતાન-ઇચ્છાથી જ

થઈ જાય છે. જેમ મકાન બનાવતાં પહેલાં જ એના સ્વરૂપની યોજના બની જાય છે કે મકાન કેવું હશે. સારું મજબૂત મકાન બનાવવા માટે ઈંટ, ચૂનો, રેતી ઉત્તમ પ્રકારનાં જ હોય, એનો પણ પહેલેથી જ વિચાર કરવામાં આવે છે. સારો પાક મેળવવા માટે ખેડૂત પણ પહેલેથી જ વિચાર કરે છે. તે સારું બીજ એકઠું કરે છે, ખેતરને શુદ્ધ કરે છે અને પરિશ્રમ પણ વધુમાં વધુ કરે છે. ઋતુ વગર પણ કોઈ ચીજ સારું ફળ આપતી નથી, આથી ઋતુનું પણ ધ્યાન રાખવું પડે છે. હવે ગર્ભોપનિષદની પ્રારંભિક પીઠિકાને જાણીએ.

સૌનું કલ્યાણ થાઓ !

ગર્ભોપનિષદનો પ્રારંભ સૌના કલ્યાણની અભિવંદનાથી થાય છે. ૐ આપણાં બંનેનું રક્ષણ થાઓ. આપણાં બંનેનું પોષણ થાઓ. આપણે શક્તિપૂર્વક સહયોગથી કાર્યરત થઈએ.આપણો સ્વાધ્યાય સ્ફૂર્તિદાયક અને અસરકર્તા બની રહે. આપણે પરસ્પર દ્વેષ રાખનારા ન થઈએ. ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

૧. પંચભૂતાત્મક શરીર :

આ શરીર (સ્ત્રી - પુરુષ) પંચાત્મક, પંચમહાભૂત-માંથી બનેલું છે,છ રસ પર આધારિત, છ ગુણોથી સંકલિત (ત્રિગુણ+ત્રિદોષની), સપ્તધાતુ (રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા) તથા ત્રિગુણયુક્ત, બે યોનિ ધરાવતું (સ્ત્રી અને પુરુષ) અને ચાર પ્રકારના આહારોથી પોષાયેલું છે.

૨. પંચમહાભૂતો શું છે ?

તે પંચાત્મક કેવી રીતે છે? પૃથ્વી,જળ,અગ્નિ,વાયુ અને આકાશ એ પંચ મહાભૂતોને કારણે. આ પંચાત્મક શરીરમાં પૃથ્વી શું? પાણી શું? અગ્નિ શું? આકાશ શું ? વાયુ શું ? તેનો જવાબ છે. જે કંઈ સખત છે તે પૃથ્વી છે, જે પ્રવાહી છે તે પાણી છે, જે કંઈ પણ ઉષ્ણ છે તે અગ્નિ છે, જેને ગતિ છે તે હવા છે અને જે અવકાશ છે, ખાલી જગ્યા છે તે આકાશ છે.

૩. પંચમહાભૂતોની ઓળખ :

અહીં પંચમહાભૂતોના જ્ઞાનેન્દ્રિયો/કર્મેન્દ્રિયો સાથેના સંબંધની ચર્ચા કરી છે. પૃથ્વી આધાર માટે, પાણી (સર્વને) એકરૂપ કરવા માટે, અગ્નિ તેજ માટે, હવા હલન ચલન માટે, અને આકાશ મોકળાશ માટે છે.બીજી રીતે કાન શબ્દ (અવાજ) સાંભળવા માટે, ત્વચા સ્પર્શ માટે,આંખ જોવા માટે, જીભ સ્વાદ ઓળખવા માટે અને નાક સૂંઘવા માટે છે.જનનેન્દ્રિય આનંદ માટે છે. અપાન (વાયુ) ઉત્સર્ગ માટે છે.માણસ બુદ્ધિથી જાણે છે. મનથી સંકલ્પ કરે છે અને (વાણી) શબ્દ વડે તેનું ઉચ્ચારણ કરે છે.

૪. ષડ્રસ, ધ્વનિ અને પ્રાર્થના

આ ષડ્રસ (સ્વાદ)નો આધાર કયો છે ? એ ષડરસ એટલે અન્નના છ સ્વાદ. (મધુર, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો અને તૂરો). તથા ષડ્જ એટલે રિષભ, ગંધાર, મધ્યમ, પંચમ,ધૈવત,નિષાદ એકત્રિત રીતે ઈષ્ટ કે અનિષ્ટ ધ્વનિ અને પ્રાર્થના સાથે દસ પ્રકાર બનાવે છે. રંગ, સપ્તધાતુ (રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, હાડ અને વીર્ય) અને ગર્ભની નિર્મિતિ થાય છે. એ (ગર્ભ) શ્વેત, લાલ, કાળા, ભૂખરા, પીળા, રતાશ પડતા અને પીળાશ પડતા ફીકા રંગનું છે. જયારે તે(દેવદત્ત) વિષયનો આનંદ ઈચ્છે છે ત્યારે આ સપ્તધાતુ (રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, હાડ અને વીર્ય)શું છે ? ત્રિગુણના યોગ્ય સંયોજનથી છ રસ (સ્વાદ) (મધુર, ખાટો, કડવો, તીખો, ખારો અને તૂરો)ની ઉત્પત્તિ થાય છે.આહારના રસમાંથી રક્ત બને છે. તેમાંથી માંસ, માંસમાંથી ચરબી, ચરબીમાંથી હાડકાં, મજ્જા અને મજ્જામાંથી શુક્ર અર્થાત્ વીર્ય બને છે.લોહી અને વીર્યના સંયોગથી ગર્ભનો જન્મ થાય છે અને હૃદય (માતાના તેમ જ ગર્ભના હૃદય ધબકારા) દ્વારા તેનો નિયમિત વિકાસ થાય છે.

૫. સર્જનહારના નિયમ પ્રમાણે ગર્ભનો વિકાસ :

(સપ્તધાતુ) હૃદયમાં છે જયાં આંતરગ્નિ છે; અગ્નિસ્થાને પિત્ત છે; પિત્તસ્થાને વાયુ તથા વાયુસ્થાને હૃદય છે. એ બધા જ સર્જનહારના નિયમ પ્રમાણે વિકાસ કરે.

૬. પ્રથમ ત્રણ માસનો ગર્ભ વિકાસ :

ઋતુકાળે, યોગ્ય સમયે (સ્ત્રી અને પુરુષના) સંભોગ પછીના એક દિવસરાત્રિ પછી ગર્ભ પ્રવાહી સ્વરૂપે

હોય છે;સાત દિવસ પછી તે પરપોટો બને છે.પખવાડિયા પછી ઘન સ્વરૂપ બને છે અને એક મહિનામાં તે કઠણ બને છે.બે મહિનામાં તેનું માથું વિકસે છે અને ત્રણ મહિને પગ અવતરે છે.

૭. ચારથી છ માસનો ગર્ભ વિકાસ :

ચોથા મહિને (ગર્ભનો) પેટ અને કટિપ્રદેશ બને છે.પાંચમા મહિને પીઠ બને છે. છઠ્ઠા મહિને નાક, આંખ, અને કાનની રચના થાય છે.

૮. સાત થી ૯ માસના ગર્ભનો વિકાસ :

સાતમા મહિને ગર્ભમાં જીવ આવે છે અને આઠમા મહિને તે સર્વ રીતે પરિપૂર્ણ બને છે.

૯. પિતૃબીજ- માતૃબીજ :

જો પિતાનું બીજ શક્તિશાળી હોય તો તે પુરુષ બને છે. માતૃબીજ વધુ બળવાન હોય તો સ્ત્રી બને છે અને જો બંને સમાન હોય તો તે નપુંસક બને છે.

૧૦. બાળજન્મ અને વિકાસ પ્રક્રિયા :

જો (સંભોગ સમયે) માતાપિતાનું મન વ્યાકુળ હોય તો બાળક આંધળું, પંગુ, કૂબડું, કે ઠીંગણું બને છે. જો પરસ્પર વાયુનું પ્રચલન થાય તો બીજ બે ભાગમાં પ્રવેશે છે જેના પરિણામે જોડિયાં બાળકો જન્મ છે. પંચાત્મક શરીરના સામર્થ્ય વડે પંચેન્દ્રિયોની શક્તિનું સર્જન થાય છે તથા તે અવિનાશી અક્ષર ૐકારનું ધ્યાન કરે છે. આ અક્ષરના જ્ઞાન વડે તે અષ્ટ પ્રકૃતિ (પાંચ ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર) અને પોતાના શરીરની સાથે સંકળાયેલાં તેના સોળ રૂપાંતરોને ઓળખે છે. આ મંત્રમાં માતા- પિતાની માનસિકતા ખૂબ મહત્ત્વની છે, તેવું સ્પષ્ટ દર્શાવ્યું છે. અને તેનું પરિણામ પણ કહ્યું છે. આધ્યાત્મિકતા વિચારસરણીથી બાળક શાંત અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ જન્મે છે.

૧૧. પૂર્વ જન્મનું સ્મરણ :

માતા જે કંઈ ખાય છે કે પીએ છે તે સ્નાયુ અને નાડી દ્વારા બાળક સુધી પહોંચે છે. તે તેના સંતોષ કે સમાધાનનું મૂળ હોય છે.નવમા મહિના દમિયાન બધાં જ બાહ્ય ચિહ્નો પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે.તે પોતાનો પૂર્વજન્મ યાદ કરે છે તથા તેણે આચરેલાં સારાં કે નરસાં કાર્યોનો પુનઃવિચાર કરે છે. પૂર્વ જન્મ અંગેની સ્મૃતિ ગર્ભને હોય છે. સંસારની અસારતા અંગે પણ જીવ જાણે છે. જન્મ લેવો એટલે કર્મોનું બંધન અને કર્મનું બંધન એટલે છેવટે પુનર્જન્મ. આ ચક્રમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ શું? આગળના મંત્રમાં જોઈએ.

૧૨. ગર્ભાવાસની વ્યથા, પુનર્જન્મનું સ્મરણ અને ઉપાય!

તે (જીવાત્મા) વિચારે છે : મેં અનેકવાર ગર્ભાવાસ સેવ્યો છે. અનેક પ્રકારનો ખોરાક ખાધો છે. અનેક માતાઓનાં ધાવણ પીધાં છે.વારંવાર જન્મ્યો છું અને મર્યો છું, હું દુઃખમાં ડૂબ્યો છું પણ તેનો ઉપાય દેખાતો નથી. ઉપરોક્ત મંત્રમાં જણાવ્યું છે તેમ જીવ સંપૂર્ણ મુક્તિની ઝંખના રાખે છે. અને તેનો ઉપાય એ છે કે ઈશ્વરનું શરણું સ્વીકારવું. નિષ્કામ અને કર્મયોગયુક્ત જીવન વિતાવવું એ જ એનો અંતિમ માર્ગ છે.

૧૩. મુક્તિની પ્રાર્થના અને ઈશ્વર સાથેનો કરાર :

હું (જીવાત્મા) આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ, તો અશુભનો નાશ કરનારા તથા મુક્તિ અપાવનારા સાંખ્યયોગ (જ્ઞાનમાર્ગ)નો આશ્રય લઈશ. જો આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ તો હું દુઃખોનો નાશ કરનારા અને મુક્તિદાતા મહેશ્વરનો આશ્રય લઈશ. જીવાત્મા ઈશ્વર સાથે કરાર કરે છે.

૧૪. મુક્તિની પ્રાર્થના- નારાયણનો આશ્રય :

જો હું આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ તો નારાયણના આશ્રયે જઈશ જે દુઃખોનો નાશ કરીને મુક્તિ અપાવે છે. જો હું આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ તો અનંત બ્રહ્મનું ધ્યાન ધરીશ. ભક્તિ દ્વારા જીવાત્મા ઈશ્વરનું આરાધન કરવાનું સ્વીકારે છે.

૧૫. પૂર્વજન્મનું વિસ્મરણ- માયાનું બંધન :

જ્યારે તે જન્મનાળની સમીપ પહોંચે છે અને તેમાંથી કષ્ટપૂર્વક બહાર આવી જાય છે કે તરત જ તેને માયા વીંટળાઈ જાય છે, જેને લીધે તે પૂર્વજન્મ તેમજ તે જન્મોમાં કરેલાં સારાં અને નરસાં બધાં જ કર્મો ભૂલી જાય છે.

માતૃત્વ પહેલાંનો મહાસંસ્કાર : ગર્ભસંસ્કાર

- ડૉ. નિષાદ ઓઝા
સિનિયર લેક્ચરર
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન,
ઈડર. મો. ૯૯૯૮૪૨૧૬૧૮

ભારતીય સનાતન સંસ્કૃતિમાં માનવજીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે 'ષોડશ સંસ્કાર' એટલે કે ૧૬ સંસ્કારોની સુંદર વ્યવસ્થા આપવામાં આવી છે. આશ્ચર્ય અને ગૌરવની વાત એ છે કે આ ૧૬ સંસ્કારોમાંથી પ્રથમ ત્રણ સંસ્કારો - ગર્ભાધાન, પુંસવન અને સીમંતોન્નયન - બાળક જીવ જગતમાં પગ મૂકે તે પહેલાં જ એટલે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કરવામાં આવે છે.

આ પરંપરા દર્શાવે છે કે આપણા પૂર્વજો એ વાતથી ભલીભાંતિ પરિચિત હતા કે સમાજને શ્રેષ્ઠ નાગરિકો આપવા માટે માતૃત્વને પવિત્ર અને સજાગ બનાવવું અનિવાર્ય છે. 'સીમંતોન્નયન' (જેને આજે આપણે ખોળો ભરવો કે સીમંત કહીએ છીએ) સંસ્કાર પાછળનું વિજ્ઞાન પણ એ જ છે કે ગર્ભવતી માતા માનસિક રીતે પ્રસન્ન રહે, તેને ઉત્તમ વાતાવરણ મળે અને તેના મનની સકારાત્મક અસરો ગર્ભસ્થ શિશુના મગજના વિકાસ પર થાય.

ગર્ભશિક્ષણના પ્રાચીન સંદર્ભો :

ओम् हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
स दाधार पृथ्वीं द्यातुतेमां कस्मै देवाय हविषा वधेम ॥

(ભાવાર્થઃ સમગ્ર બ્રહ્માંડની દિવ્ય ચેતના ગર્ભમાં જ સમાયેલી છે, તેમાંથી જ તેજસ્વી સૃષ્ટિનું નિર્માણ થાય છે.)

આપણાં ઇતિહાસ અને પુરાણો ગર્ભશિક્ષણની જીવંત સાક્ષી પૂરે છે. આ કોઈ કાલ્પનિક વાતો નથી પણ ગર્ભકાળની વૈજ્ઞાનિક ક્ષમતાના પ્રમાણો છે .જુઓ...

"ગર્ભસ્થો જ્ઞાનમાપ્નોતિ, માતૃગર્ભે ન સંશયઃ
યથા પ્રહલાદ-ભૂપાલો, યથા ચૈવાભિમન્યુના"

(અર્થ : ગર્ભમાં રહેલું બાળક પણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે, એમાં કોઈ શંકા નથી. જેમ (માતાના ગર્ભમાં જ) રાજા પ્રહ્લાદ અને વીર અભિમન્યુએ જ્ઞાન મેળવ્યું હતું.)

અભિમન્યુ અને ચક્રવ્યૂહ :

ગર્ભશિક્ષણનું સૌથી પ્રચલિત ઉદાહરણ સુભદ્રાના ગર્ભમાં રહેલા અભિમન્યુનું છે. જ્યારે અર્જુન સુભદ્રાને ચક્રવ્યૂહ ભેદવાની કળા સંભળાવી રહ્યા હતા, ત્યારે ગર્ભસ્થ અભિમન્યુએ એ જ્ઞાન આત્મસાત્ કરી લીધું હતું.

ભક્ત પ્રહ્લાદ :

અસુર કુળમાં જન્મેલા પ્રહ્લાદમાં દેવત્વના ગુણો કેવી રીતે આવ્યા? જ્યારે કયાધુ (પ્રહ્લાદનાં માતા) ગર્ભવતી હતાં ત્યારે તેઓ દેવર્ષિ નારદના આશ્રમમાં રહ્યાં હતાં. નારદજીના મુખેથી સાંભળેલી હરિકથા અને સત્સંગના સંસ્કારો ગર્ભમાં રહેલા પ્રહ્લાદના લોહીમાં વણાઈ ગયા, જેના પરિણામે મહાન નારાયણ ભક્તનો જન્મ થયો.

વીર શિવાજી અને અષ્ટાવક્ર :

માતા જીજાબાઈ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન રામાયણ અને મહાભારતના શૌર્યપ્રસંગોનું ચિંતન કરતા, જેણે શિવાજીને 'છત્રપતિ' બનાવ્યા. તો ગર્ભમાં જ પિતાની ભૂલો સુધારી આઠ વળાંકવાળા શરીરે જન્મેલા ઋષિ અષ્ટાવક્ર પણ ગર્ભશિક્ષણનું અદ્ભુત ઉદાહરણ છે.

સગર્ભાવસ્થા : ભીતરના શિશુની સંભાળનું મહત્ત્વ કેમ?

માનવજીવનની ઉત્ક્રાંતિનો સૌથી ચમત્કારિક અને સંવેદનશીલ તબક્કો એટલે સગર્ભાવસ્થા. આ નવ મહિના એ માત્ર એક શારીરિક પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ એક અદશ્ય શિલ્પી દ્વારા ભવિષ્યના માનવનું ઘડતર છે. તબીબી વિજ્ઞાન અને ન્યુરોલોજીનાં સંશોધનો સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે, માનવમગજનો ૮૦ ટકા જેટલો ગહન વિકાસ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જ થઈ જતો હોય છે.

ગર્ભ ધારણ થયાની ક્ષણથી લઈને જન્મ સુધીના નવ મહિનાના ટૂંકા ગાળામાં શિશુના કોષો અકલ્પનીય અને અકથ્ય ગતિથી વિભાજિત થતા હોય છે. આ દરમિયાન દર

મિનિટે લાખો ન્યુરોન્સ (ચેતાકોષો) ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમની જટિલ ગોઠવણી થતી હોય છે. આ સમયગાળો એ શિશુના મગજનું નકશીકામ છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું મનોવિજ્ઞાન :

ગર્ભસંસ્કારના અગાધ વિજ્ઞાનને જો એક શબ્દમાં વ્યાખ્યાયિત કરવું હોય, તો તે છે 'માતાનું મનોવિજ્ઞાન'. ગર્ભવતી સ્ત્રીનું મનોવિજ્ઞાન એ સમગ્ર ગર્ભસંસ્કારનું હૃદય (એપિસેન્ટર) છે. નવ મહિના દરમિયાન માતા માત્ર લોહી કે પોષણથી શિશુને નથી ઉછેરતી, પણ પોતાના ભાવોથી ઉછેરે છે. માતા જે વિચારે છે, જે અનુભવે છે, જે રાગ-દ્વેષ કે ભય અનુભવે છે, તેની સીધી અને ત્વરિત રાસાયણિક અસર ગર્ભસ્થ શિશુ પર થાય છે. માતાનું મન એ એક ફેક્ટરી છે, જે જેવા ભાવો અનુભવશે એવા હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન કરશે.

નકારાત્મક મનોવિજ્ઞાનની અસરો :

જ્યારે ગર્ભવતી માતા સતત ક્રોધ, અતિશય ચિંતા, છૂપો ભય, ઈર્ષ્યા કે ડિપ્રેશનમાં હોય છે, ત્યારે તેનું મગજ કટોકટીની સ્થિતિ અનુભવે છે. આ સ્થિતિમાં તેના શરીરમાં કોર્ટિસોલ અને એડ્રેનાલિન જેવા 'સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ' (એક પ્રકારનાં ઝેરી રસાયણો) ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં મુક્ત થાય છે. પ્લેસેન્ટા એટલે કે ગર્ભનાળના માધ્યમથી આ હોર્મોન્સ ફિલ્ટર થયા વિના સીધા જ ગર્ભસ્થ શિશુના કોમળ શરીરમાં પ્રવેશે છે.

પરિણામે, ગર્ભમાં રહેલા નિર્દોષ શિશુના હૃદયના ધબકારા અસાધારણ રીતે વધી જાય છે, તેની રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે અને તેના નાજુક માનસિક તથા મગજનો વિકાસ રૂંધાઈ જાય છે. આવાં બાળકો જન્મ્યા પછી ચીચિયાં, ડરપોક અથવા અતિશય હિંસક પ્રકૃતિનાં બને છે.

સકારાત્મક મનોવિજ્ઞાનની અસરો :

તેનાથી તદ્દન વિપરીત, જ્યારે માતા આંતરિક રીતે ખુશખુશાલ હોય, ભક્તિમય વાતાવરણમાં રહેતી હોય, મધુર સંગીત સાંભળતી હોય કે ધ્યાન-પ્રાણાયામ કરતી હોય ત્યારે તેનું શરીર અમૃત સમાન રસાયણો પેદા કરે છે. આ સમયે તેના મગજમાંથી એન્ડોર્ફિન, ડોપામાઇન અને ઓક્સિટોસિન જેવા 'હેપ્પી હોર્મોન્સ'નો સ્રાવ થાય છે. પ્લેસેન્ટા દ્વારા જ્યારે આ રસાયણો શિશુ સુધી પહોંચે છે, ત્યારે તે શિશુના કોષોને પરમ શાંતિ અને ઊર્જા આપે છે. આ હોર્મોન્સ શિશુને ગર્ભમાં જ સદ્ગુણી, શાંત, અત્યંત તેજસ્વી અને સકારાત્મક વ્યક્તિત્વ તરફ ધકેલે છે.

કઈ પ્રવૃત્તિઓ ઉપકારક? :

ગર્ભસંસ્કાર એ કોઈ અઘરી વિધિ નથી, પણ દૈનિક જીવનશૈલીમાં લાવવાનું સકારાત્મક પરિવર્તન છે. ગર્ભવતી માતાએ નીચેની પાંચ મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ (પંચામૃત) ને દિનચર્યાનો ભાગ બનાવવી જોઈએ :

આહાર શુદ્ધિ (સાત્ત્વિક પોષણ) :

'જેવું અન્ન એવું મન'. માતાનો આહાર માત્ર પૌષ્ટિક જ નહીં, સાત્ત્વિક અને પવિત્ર હોવો જોઈએ. તાજો, રાંધેલો અને ખુશખુશાલ મનથી તૈયાર કરેલો ખોરાક લેવો જોઈએ. અતિ તીખો, તળેલો અને વાસી ખોરાક ટાળવો.

સાત્ત્વિક વાંચન અને ચિંતન :

મહાન પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો, વૈજ્ઞાનિક શોધો, આધ્યાત્મિક પુસ્તકો કે પ્રેરણાદાયી નવલકથાઓનું વાંચન કરવું. દરરોજ થોડો સમય કોઈ સારો વિચાર મનમાં ઘૂંટવો.

સંગીત અને નાદબ્રહ્મ :

શાસ્ત્રીય સંગીત, ગર્ભસંસ્કાર સંગીત, મંત્રોચ્ચાર (ખાસ કરીને ગાયત્રી મંત્ર કે મહામૃત્યુંજય મંત્ર) અથવા વાંસળી-સિતારનું શાંત સંગીત સાંભળવું. સંગીતના ધ્વનિ-તરંગો બાળકના મગજની જ્ઞાનતંતુઓને સક્રિય કરે છે.

ગર્ભ સંવાદ :

આ સૌથી શક્તિશાળી પ્રવૃત્તિ છે. પાંચમા મહિનાથી શિશુ બહારના અવાજો સાંભળી શકે છે. માતા અને પિતાએ દરરોજ પેટ પર હાથ રાખીને શિશુ સાથે પ્રેમપૂર્વક વાતો કરવી જોઈએ, તેને સારા વિચારો કહેવા જોઈએ. આનાથી બાળક સાથેનું બોન્ડિંગ મજબૂત થાય છે.

યોગ અને ધ્યાન :

પ્રાણાયામ, હળવા આસનો (ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ) અને રોજ ૧૫ મિનિટનું ધ્યાન મનને શાંત રાખવા માટે રામબાણ ઈલાજ છે.

પરિવાર અને જીવનસાથીનું દાયિત્વ :

ગર્ભસંસ્કાર એ માત્ર સ્ત્રીની જવાબદારી નથી, એ આખા પરિવારનો સામૂહિક યજ્ઞ છે. તેમાં પણ જીવનસાથી એટલે કે પતિની ભૂમિકા સૌથી મોટી છે.

પતિએ આ સમયગાળા દરમિયાન પત્નીને શારીરિક આરામની સાથે માનસિક સુરક્ષા અને અઢળક પ્રેમ આપવો જોઈએ. ઘરમાં કલેશ, ઝઘડા કે નકારાત્મક ચર્ચાઓનું વાતાવરણ ન સર્જાય તે જોવાની મુખ્ય જવાબદારી પતિ અને પરિવારની છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીની આંખમાં આવતું આંસુ એ આવનારી પેઢીના ભવિષ્યને ધૂંધળું કરી શકે છે, માટે તેને સદાય પ્રસન્ન રાખવી એ પરિવારનું પરમ દાયિત્વ છે.અહી લખવું ઘટે કે ''ગર્ભસંસ્કાર એ માત્ર એક સ્ત્રીની જવાબદારી નથી, એ તો સશક્ત રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે પરિવારનો સામૂહિક યજ્ઞ છે.''

આધુનિક સ્ત્રી, ગર્ભસંસ્કાર અને સામાજિક પડકારો :

આજનો યુગ ટૅક્નોલૉજી અને કૅરિયરનો યુગ છે. આજની આધુનિક સ્ત્રી વર્કિંગ વુમન છે, જે ઘર અને ઑફિસ બંને સંભાળે છે. આવા સમયે તેની સામે અનેક સામાજિક અને માનસિક પડકારો છેઃ

તણાવ અને સમયનો અભાવ :

ઑફિસના ટાર્ગેટ્સ, ટ્રાફિક અને દોડધામભરી જિંદગી સ્ત્રીમાં અજાણતાં જ તણાવ પેદા કરે છે.

વિભક્ત કુટુંબ :

પહેલાના સમયમાં સંયુક્ત પરિવારમાં દાદી-નાની કે વડીલો ગર્ભવતી સ્ત્રીનું ધ્યાન રાખતાં અને વાર્તાઓ કહેતા.

સ્ક્રીન ટાઈમની નકારાત્મક અસર :

તણાવમુક્ત થવા માટે આધુનિક સ્ત્રીઓ સોશિયલ મીડિયા, વેબ સિરીઝ કે ટીવીનો આશરો લે છે, જેમાં આવતી હિંસા કે નકારાત્મકતા ગર્ભસ્થ શિશુને નુકસાન પહોંચાડે છે.

ગર્ભશિક્ષણ અંગે પ્રવૃત્ત સંસ્થાઓ :

આજે સમાજમાં જાગૃતિ લાવવા માટે રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ઘણી સંસ્થાઓ કાર્યરત છે. ગાયત્રી પરિવાર શાંતિકુંજ હરિદ્વાર દ્વારા 'આવો ગઢે સંસ્કારવાન પીઢી' અભિયાન ચલાવવામાં આવે છે. આ સિવાય પતંજલિ યોગપીઠ, ઈસ્કોન (ISKCON), વિવિધ આયુર્વેદિક હૉસ્પિટલો અને ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્રો હોલિસ્ટિક એપ્રોચ સાથે ગર્ભવતી મહિલાઓને કાઉન્સેલિંગ, આહાર અને યોગનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડી રહ્યા છે.

ગર્ભસંસ્કાર માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની ઉપકારક ભૂમિકા :

ગુજરાત માટે ગૌરવ લેવા જેવી બાબત એ છે કે તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી અને હાલના વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના વિઝનથી ગાંધીનગર ખાતે વિશ્વની સર્વપ્રથમ 'ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી' (CRU) ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. આ યુનિવર્સિટી માત્ર શૈક્ષણિક સંસ્થા નથી, પણ આવનારી પેઢીના નવનિર્માણનું પવિત્ર કેન્દ્ર છે. ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી હેઠળ ચાલતા 'તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર' દ્વારા ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક અને પ્રશંસનીય કાર્ય થઈ રહ્યું છેઃ

વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક અભિગમ :

ગર્ભસંવાદ અને પ્રવૃત્તિઓઃ માતા ગર્ભમાં રહેલા શિશુ સાથે વાતચીત (સંવાદ) કરે, સકારાત્મક વિચારો રાખે, તે માટે વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ શીખવવામાં આવે છે.

પંચાત્મક વિકાસઃ બાળકનો ગર્ભમાં જ માનસિક, શારીરિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક એમ સર્વાંગીણ વિકાસ થાય તે પ્રકારનું વાતાવરણ પૂરું પાડવા માટે માતા-પિતાને માર્ગદર્શન અપાય છે.

શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમો કાઉન્સેલિંગ અને ટ્રેનિંગ :

યુનિવર્સિટીએ ગર્ભસંસ્કારને માત્ર એક પરંપરા ન રાખતાં તેને શૈક્ષણિક સ્વરૂપ આપ્યું છે.

ગર્ભસંસ્કાર અને હોલિસ્ટિક ચાઈલ્ડ કૅરને લગતા

ખાસ ડિપ્લોમા, સર્ટિફિકેટ કોર્સ અને વેબિનાર્સનું આયોજન કરવામાં આવે છે. ગર્ભવતી માતાઓ અને તેમના જીવનસાથીઓને ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન માધ્યમથી વિનામૂલ્યે વૈજ્ઞાનિક તાલીમ આપવામાં આવે છે. આયુર્વેદ, યોગ અને પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ કરીને સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે આઈડિયલ લાઈફસ્ટાઇલનાં મૉડ્યૂલ તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે.

સંશોધન અને મૂલ્યાંકન :

ગર્ભવતી માતાની માનસિક સ્થિતિ, તેનો આત્મવિશ્વાસ અને તેની ખુશીની બાળકના વિકાસ પર શું અસર થાય છે, તેનું વૈજ્ઞાનિક રીતે માપન અને સંશોધન થાય છે. પ્રાચીન જ્ઞાન અને આધુનિક વિજ્ઞાનનો સમન્વય કરીને ગર્ભસંસ્કારનાં મોડ્યૂલ તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે.

યુનિવર્સિટી દ્વારા ‘મેદિની કેર’ અને રાષ્ટ્રીય સ્તરની અન્ય સંસ્થાઓ (જેમ કે ઉજ્જૈનની સંસ્કૃત યુનિવર્સિટી) સાથે MOU કરીને ગર્ભસંસ્કાર પર ઊંડા વિષયવાર સંશોધનો કરવામાં આવી રહ્યાં છે.

સામાજિક જાગૃતિ :

યુનિવર્સિટી માત્ર કૅમ્પસ પૂરતી સીમિત ન રહેતા સમાજની સામાન્ય અને ગ્રામીણ મહિલાઓ સુધી પણ ગર્ભસંસ્કારનુ જ્ઞાન પહોંચે તે માટે જાગૃતિ કૅમ્પ અને સેમિનારો યોજે છે. દેશના ભવિષ્યને ગર્ભમાંથી જ તેજસ્વી બનાવવાનો આ એક પાયાનો પ્રયાસ છે.

સાહિત્ય અને કિટ :

યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ તૈયાર કરાયેલું સાહિત્ય, ડાયરી અને સંગીતની સીડી/પેનડ્રાઈવ જેવી સામગ્રી પૂરી પાડવામાં આવે છે, જેથી માતા પોતાની ગર્ભાવસ્થાને ઉત્સવ બનાવી શકે.

ટૂંકમાં, ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી ગર્ભ સંસ્કારને ‘એક ઉમદા રાષ્ટ્રનિર્માણની પ્રક્રિયા’ તરીકે જુએ છે, જ્યાં આવનારી પેઢીને જન્મ પહેલાં જ ઉત્તમ સંસ્કાર અને સ્વાસ્થ્યનું કવચ પ્રદાન કરી શકાય. અને એટલે જ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીનું આ મૉડેલ આજે સમગ્ર દેશ અને દુનિયા માટે ગર્ભવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે એક દિશા ચીંધનારું સાબિત થયું છે.

ખાસ વાત એ છે કે યુનિવર્સિટીએ પોતાનું કાર્ય યુનિવર્સિટી પૂરતું જ મર્યાદિત ન રાખતાં ‘સર્વજન હિતાય’ના ન્યાયે Tapovan Garbh Sanskar Kendra દ્વારા,તેમના વિઝન અને તપોવન કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓને સત્તાવાર વીડિયો રૂપે પ્રસારિત કરેલ છે.

ગર્ભસંસ્કાર એ કોઈ અંધશ્રદ્ધા કે જડ રૂઢિચુસ્ત પરંપરા નથી, પણ પ્રગતિશીલ માનવજાત માટેનું સર્વોત્તમ વિજ્ઞાન છે. મહાન વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને કહ્યું હતું કે, ‘જો તમે ઇચ્છો છો કે તમારાં બાળકો બુદ્ધિશાળી બને, તો તેમને પરીકથાઓ સંભળાવો.’ આ જ વાત આપણા ઋષિઓએ સદીઓ પહેલાં ગર્ભસંસ્કારના રૂપે કહી દીધી છે.

આજે દેશને ભ્રષ્ટાચારમુક્ત, ચારિત્ર્યવાન અને સક્ષમ બનાવવો હશે તો માત્ર કાયદાઓ કે શાળાઓ બદલવાથી નહીં ચાલે. આપણે મૂળમાં જવું પડશે. વૃક્ષને ઘટાદાર અને ફળદ્રુપ બનાવવું હોય તો તેના મૂળમાં ખાતર અને પાણી આપવું પડે, પાંદડાં પર છાંટવાથી કશું ન થાય. ગર્ભકાળ એ માનવજીવનનું મૂળ છે. જો દરેક સ્ત્રી માતૃત્વ ધારણ કરતાં પહેલાં ગર્ભસંસ્કારના આ મહાસંસ્કારને અપનાવશે, તો ભારતમાં ફરી એકવાર વિવેકાનંદ, અબ્દુલ કલામ, શિવાજી અને પ્રહ્‌લાદ જેવાં દિવ્ય સંતાનોનો જન્મ થશે અને ભારત સાચા અર્થમાં વિશ્વગુરુ બનવા તરફ આગળ વધશે.

“જો આપણે ઇચ્છીએ છીએ કે આવનારી પેઢી બુદ્ધિશાળી અને સંસ્કારી બને, તો તેની શરૂઆત પાઠશાળાથી નહીં, પણ ગર્ભશાળાથી કરવી પડશે.”

ગર્ભસંસ્કારને મહા સંસ્કાર તરીકે આલેખવા આ પંક્તિ ટાંકવી જ પડે ...

“જનની જણ તો ભક્ત જણ, કાં દાતા, કાં શૂર,
નહિ તો રહેજે વાંઝણી,મત ગુમાવીશ નૂર.”

આવો, માતૃત્વના આ દિવ્ય મહાયજ્ઞમાં આપણે સૌ પોતપોતાની આહુતિ આપીએ અને શ્રેષ્ઠ સમાજના નિર્માણના સાક્ષી બનીએ.

બાળઉછેરનું પ્રથમ પગથિયું શ્રી મધુરાષ્ટકમ : એક ઉત્તમ ગર્ભસંવાદ

- ડૉ. કૃણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

બાળકનો ઉછેર જન્મથી નહીં પરંતુ માતા-પિતાના મનમાં ઉદભવેલી બાળક વિશેની પહેલી ઈચ્છાથી શરૂ થાય છે. શ્રી મધુરાષ્ટકમ થકી ગર્ભ સંવાદ પામેલું શિશુ અજેય બને છે.!

ગર્ભસંસ્કાર પ્રક્રિયા એ આપણાં શાસ્ત્રોમાં બતાવેલી પ્રાચીન શાસ્ત્રીય અને વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. ભારતીય જ્ઞાન પરંપરાનાં પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં આપણને એવાં અનેક ઉદાહરણો જોવા મળે છે કે જેમાં ગર્ભસંસ્કાર વડે બાળકે ગર્ભમાં જ શિક્ષણ મેળવ્યું હોય. ગર્ભસંસ્કારના ક્ષેત્રમાં ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે સકારાત્મક સંવાદ સ્થાપિત કરવા માટે સંગીત, મંત્રો અને સ્તોત્રોનું વિશેષ મહત્ત્વ માનવામાં આવે છે. તેમાં પણ શ્રી મધુરાષ્ટકમ એક એવું દિવ્ય સ્તોત્ર છે, જે માત્ર ભક્તિનો જ નહીં પરંતુ ગર્ભસંવાદનો પણ ઉત્તમ આધાર બની શકે છે.

શ્રી મધુરાષ્ટકમ્‌ના રચયિતા મહાન વૈષ્ણવ આચાર્ય શ્રી વલ્લભાચાર્યજી છે. ખૂબ જ પ્રચલિત થયેલું આ સંસ્કૃત સ્તોત્ર આઠ શ્લોકોનું અષ્ટક છે. જેમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના દરેક અંગ, ગુણ, લીલા અને વ્યક્તિત્વનું મધુરતાપૂર્વક વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ વર્ણનને અદ્‌ભુત રંગીન ચિત્રો સાથે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીનાં સંસ્કૃતનાં અધ્યાપિકા ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિતે રજૂ કર્યું છે. 'મધુરાધિપતેરખિલં મધુરમ્' એટલે કે "મધુરતાના સ્વામી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું બધું જ મધુર છે" - આ ભાવ સમગ્ર સ્તોત્રમાં વહેતો રહે છે. ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા પ્રકાશિત આ પુસ્તક પ્રત્યેક સગર્ભા માતા તથા ગર્ભ સંસ્કાર વિશે જાણવા ઈચ્છતા પ્રત્યેક ભાવક માટે ઉપકારક છે.

ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાનાં પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં આપણને એવાં અનેક ઉદાહરણો જોવા મળે છે કે જેમાં બાળઉછેરની શરૂઆત ગર્ભસંસ્કાર પ્રક્રિયા વડે કરવામાં આવી હોય. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભા મહિલા સામાન્ય રીતે યોગ, ધ્યાન, સંગીત શ્રવણ, આધ્યાત્મિક વાંચન, ભરતકામ, આર્ટ ઍન્ડ ક્રાફ્ટ, ચિત્રકામ વગેરે પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. ગર્ભસંસ્કારની પ્રક્રિયામાં ખૂબ જ અગત્યનું અંગ એ ગર્ભસંવાદ છે. જેના થકી બાળક માતા અને પિતા બંનેના અવાજ, મનના ભાવો અને બાળકના આગમનની તૈયારીને ઓળખે છે. ભારતીય ગર્ભસંસ્કાર અને ગર્ભસંવાદની અનન્ય પ્રતીતિ ભારતભૂમિમાં જન્મેલા સુભદ્રાપુત્ર અભિમન્યુ, કયાધુપુત્ર ભક્ત પ્રહ્‌લાદ, મદાલસાના પુત્રો, કહોડઋષિના પુત્ર અષ્ટાવક્ર, મહાવીર સ્વામી, આદિ શંકરચાર્યજી, શ્રીવલ્લભાચાર્ય, સ્વામી વિવેકાનંદ, જીજાબાઈના પુત્ર શિવાજીમહારાજ, સુપ્રસિદ્ધ મા સરસ્વતીનાં અવતાર કોકિલકંઠી ભારતરત્ન લતા મંગેશકરજી, પરમ વંદનીય પૂજ્ય હીરાબાના પુત્ર ભારતના યશસ્વી વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી સાહેબ જેવા અનેક મહાન ક્રાંતિકારી, વીર અને ઉચ્ચ કોટિનાં વ્યક્તિત્વોમાં જોવા મળે છે. ગીતાજીના ચોથા અધ્યાયના અગિયારમા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે,

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥ ११ ॥

ભગવાન કહે છે કે "જે મને જેવા ભાવથી ભજે છે તેને હું પણ તેવા સ્વરૂપે ભજું છું" અર્થાત્ સેવ્યસ્વામી સેવકના ભાવ મુજબ જ પ્રગટ થાય છે. સેવક પોતાનાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિભાવ અનુસાર જ સેવ્યસ્વામીને પામે છે. ગર્ભવતી મહિલા પણ ગર્ભસંવાદ કરતી વખતે કુક્ષિમાં રહેલ ઈશ્વરના અંશ સાથે ભાવપૂર્ણ સંવાદ કરે તો સ્વયં શ્રીહરિએ પણ પૃથ્વી પર અવતરવું જ રહ્યું. ગર્ભસંવાદના આવા વિવિધ ભાવને આ પુસ્તકમાં આવરી લેવામાં આવ્યા છે. મધુરાષ્ટકમ્ વિશ્વનું સૌથી મીઠું-મધુર સ્તોત્ર છે.

આ સ્તોત્ર અત્યંત પ્રસિદ્ધ છે. વર્ષોથી આ સ્તોત્રનું ગાયન થાય છે. કલાકારો તેના પર નૃત્ય કરે છે. ઈશ્વરના ગુણગાન કરતું, ઈશ્વર પ્રત્યેની ભક્તિ અને તેના ગુણોની પ્રસંશા કરતું આ એક એવું સ્તોત્ર છે કે જેમાં 'મધુરાધિપતેરખીલમ મધુરમ' આ પંક્તિ દરેક શ્લોકમાં ધ્રુવ પંક્તિ તરીકે પુનરાવર્તિત થાય છે, જેની વિશેષતા ગર્ભસંવાદના દૃષ્ટિકોણથી અહીં પ્રસ્તુત કરી છે.

આ ઉપરાંત શ્રીવલ્લભાચાર્યજીએ મૂળ સ્તોત્રના કુલ આઠ શ્લોકમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની ૪૮ વિશેષતાઓની પ્રસંશા કરી છે. ઈશ્વરનાં આ તમામ અંગભંગિમા અને ક્રિયા-કલાપો ગર્ભસ્થ શિશુના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. સગર્ભા મહિલાઓએ આ સ્તોત્રમાં રહેલ પ્રત્યેક શ્લોક અને શ્લોકમાં રહેલ પ્રત્યેક શબ્દના ઉત્કૃષ્ટ ભાવને ગ્રહણ કરીને, તેના ગર્ભમાં રહેલ સ્વયં હરિના અંશને સંબોધીને તેની સાથે વાત્સલ્યપૂર્ણ સંવાદ કેવી રીતે કરવો જોઈએ તેની વિસ્તૃત અને ગહન ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

માતૃત્વ એ માત્ર બાળકને જન્મ આપવાની પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ એક નવા જીવનના ઘડતરની દિવ્ય યાત્રા છે. ગર્ભસ્થ બાળક માતાના વિચારો, લાગણીઓ, વાણી અને આસપાસના વાતાવરણથી સતત પ્રભાવિત થતું રહે છે. આથી જ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સકારાત્મક વિચારો, સાત્ત્વિક જીવનશૈલી અને આધ્યાત્મિક સાહિત્યના શ્રવણ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. ગર્ભસંસ્કારના આ પવિત્ર માર્ગમાં શ્રી મધુરાષ્ટકમ્ એક અનોખું અને પ્રેરણાદાયી સ્થાન ધરાવે છે.

મધુરાષ્ટકમ્‌ના આઠ શ્લોકોમાં ભગવાનના અધર, વદન, નયન, હાસ્ય, હૃદય, ગમન, વચન અને કર્મની મધુરતાનું ગાન કરવામાં આવ્યું છે. જ્યારે સગર્ભા માતા ભાવપૂર્વક આ સ્તોત્રનું પઠન કરે છે અથવા તેનું શ્રવણ કરે છે ત્યારે તેના મનમાં શાંતિ, પ્રસન્નતા અને ભક્તિનો સંચાર થાય છે. માતાના મનની આ સકારાત્મક સ્થિતિ ગર્ભસ્થ શિશુ સુધી પણ પહોંચે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અને ગર્ભવિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે ગર્ભસ્થ બાળક અવાજો, સંગીત અને ભાવનાત્મક સ્પંદનોને અનુભવી શકે છે. માતાના હૃદયના ધબકારા, અવાજ અને ભાવનાત્મક સ્થિતિ બાળકના વિકાસને અસર કરે છે. આવા સમયે મધુરાષ્ટકમ્ જેવા સંગીતમય અને ભાવસભર સ્તોત્રો ગર્ભસ્થ શિશુ માટે એક સુમધુર સંવાદ બની શકે છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં ડૉ. ભૈરવી દિક્ષીતે શ્રી મધુરાષ્ટકમ્‌નું વિશેષ મહત્ત્વ તેની ભાષાની સરળતા અને ભાવોની મીઠાશ સાથે રજૂ કર્યું છે. આ અષ્ટકમાં ક્યાંય ભય, ચિંતા કે નકારાત્મકતા નથી પરંતુ બાળઉછેરમાં જરૂરી પ્રેમ, આનંદ, કરુણા અને સૌંદર્યનો અવિરત પ્રવાહ છે. ગર્ભસંસ્કારનો મૂળ હેતુ પણ બાળકના મનમાં સકારાત્મક અને સાત્ત્વિક સંસ્કારોનું બીજ રોપવાનો છે ત્યારે મધુરાષ્ટકમ્ આ કાર્ય ખૂબ સહજતાથી કરે છે. સગર્ભા માતા દરરોજ સવારે અથવા સાંજે થોડો સમય કાઢીને જીવનસાથી સાથે મળીને મધુરાષ્ટકમ્‌નું પઠન કરે, તેનું મહત્ત્વ જાણે, તેનું સંગીતમય શ્રવણ કરે અથવા તેના અર્થનું ચિંતન કરે તો ગર્ભસ્થ બાળક સાથે એક અનોખો ભાવનાત્મક સંબંધ વિકસે છે. આ એક માત્ર ધાર્મિક ક્રિયા નથી, પરંતુ પ્રેમ, શાંતિ અને સંસ્કારોથી ભરેલા બાળ ઉછેરનું પ્રથમ પગથિયું છે. મધુરતા, ભક્તિ અને સકારાત્મકતાનો જીવનસંદેશ છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેનું શ્રવણ અને પાઠન માતાને માનસિક શાંતિ આપે છે અને ગર્ભસ્થ શિશુ માટે પ્રેમાળ, સુમેળભર્યા અને સંસ્કારમય વાતાવરણનું નિર્માણ કરે છે. ગર્ભસંસ્કારની યાત્રામાં શ્રી મધુરાષ્ટકમ્ ખરેખર એક ઉત્તમ ગર્ભસંવાદ બની શકે છે, જે માતા અને શિશુ બંનેના હૃદયને મધુરતાથી ભરી દે છે.

શીખવા જેવું : જેનું સઘળું મધુર છે એવા શ્રીહરિની આરાધના કરતાં માતાપિતાના ભાવ થકી જ બાળકનું સઘળું મધુર બને છે!

બાળદેવો ભવ

ગર્ભસંસ્કારની વૈજ્ઞાનિકતા અને પ્રયુક્તિઓ

- ડૉ. દીપ્તિ એન. ત્રિવેદી
અધ્યક્ષ અને એસોસિયેટ પ્રોફેસર
શ્રીમતી બી.સી.જે.કૉલેજ ઓફ એજ્યુ.
એમ.એડ્., ખંભાત. મો. ૯૮૯૮૪૯૧૩૪૭

ગર્ભસંસ્કાર એ પ્રાચીન ઋષિઓની એક અનોખી શોધ છે જેના દ્વારા માતા-પિતા અને પરિવારનાં સભ્યો મળીને ગર્ભ દરમિયાન ગર્ભને તમામ પ્રકારનું શિક્ષણ આપે છે જેથી જ્યારે તે આ દુનિયામાં આવે ત્યારે, કેવી રીતે જીવવું? કેવી રીતે વર્તવું? કેવી રીતે અને શું જાણવું અને સમજવું જરૂરી છે, તેને પહેલાથી જ આ બધા પાસાઓનું મૂળભૂત જ્ઞાન હોવું જોઈએ, આ પ્રયાસ આ ગર્ભ સંસ્કાર પ્રક્રિયા દ્વારા કરી શકાય છે અને આ પ્રક્રિયાની અસર સીધી પણ જોવા મળે છે. પ્રહ્લાદ, રાવણ, ભરત, અભિમન્યુ જેવાં ઘણાં ઉદાહરણોએ પુષ્ટિ આપી છે કે બાળકની સમજ અને જ્ઞાન ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જ વિકસાવી શકાય છે.

આજે વિજ્ઞાને પુષ્ટિ આપી છે કે ગર્ભ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેના માતાપિતા અને પરિવારનાં સભ્યોના વર્તનને સાંભળે છે, અનુભવે છે અને શીખે છે. આજે વિજ્ઞાને પોતાના સંશોધન દ્વારા ગર્ભ સંસ્કારનાં ત્રણ મહત્વપૂર્ણ પાસાઓનો અભ્યાસ કર્યો છે અને શોધી કાઢ્યું છે કે તેના માટેના પ્રયત્નો અંડકોષ અને શુક્રાણુના નિર્માણના સમયથી જ અસરકારક હોય છે કારણ કે તે સમયે પૂર્વજોના ગુણોજનીનોના રૂપમાં આગામી પેઢીમાં સ્થાનાંતરિત થાય છે અને તેમની પસંદગી માતાપિતાનાં વર્તન, વિચારો અને આહાર પર આધાર રાખે છે અને જો આ સમયે પતિ-પત્ની દ્વારા પ્રયાસો કરવામાં આવે, તો ઈચ્છિત ગુણો પસંદ કરીને, સારા ગુણોવાળું બીજ બનાવી શકાય છે અને આવા ગુણોવાળું બાળક જન્મી શકે છે.

વિજ્ઞાને અનેક સંશોધનો અને અહેવાલોમાં શોધી કાઢ્યું છે કે ગર્ભધારણ પછી પણ, જો માતાપિતા સભાન પ્રયાસો કરે છે, તો તેઓ મન અને મગજને પ્રોગ્રામ કરીને ગર્ભસ્થ બાળકના ઉન્નત ગુણો વિકસાવી શકે છે. માતાના દરેક પાસાની સીધી અસર બાળક પર પડે છે. અનેક સંશોધનોએ પુષ્ટિ આપી છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા જે પણ વિચારે છે અને અનુભવે છે, તે જ અસર બાળક પર અનુભવાશે, એટલે કે, બાળકનું વ્યક્તિત્વ સમાન ગુણો સાથે વિકસિત થશે અને જ્યારે તે બહાર આવશે, ત્યારે તે જ ગુણો તેના વ્યક્તિત્વમાં સ્પષ્ટપણે પ્રદર્શિત થશે. આનાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે બાળકના સકારાત્મક કે નકારાત્મક સ્વભાવનાં બીજ ગર્ભધારણ પૂર્વેથી જ ગર્ભાવસ્થાના સમયગાળા સુધી વાવી શકાય છે.

ગર્ભસંસ્કારનો અર્થ "ગર્ભને શિક્ષિત કરવું" થાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાન - ખાસ કરીને ગર્ભ મનોવિજ્ઞાન, ન્યુરોસાયન્સ અને એપિજેનેટિક્સ - આ પ્રાચીન પ્રથાઓને સમર્થન આપે છે. તે એ સિદ્ધાંત પર કાર્ય કરે છે કે માતાનું શારીરિક વાતાવરણ, ભાવનાત્મક સ્થિતિ અને સભાન માનસિક ઉત્તેજના બાળકના વિકાસશીલ મગજ અને આનુવંશિક અભિવ્યક્તિને સીધી રીતે આકાર આપે છે.

આધુનિક વૈજ્ઞાનિક આધાર :

એપિજેનેટિક્સ : સંશોધન દર્શાવે છે કે માતાનાં પોષણ, તણાવ અને પર્યાવરણીય પરિબળો ગર્ભમાં જનીન અભિવ્યક્તિને શારીરિક રીતે બદલી શકે છે, જે ભવિષ્યના સ્વાસ્થ્ય અને મેટાબોલિક પ્રોગ્રામિંગને નિર્ધારિત કરે છે.

ગર્ભ મનોવિજ્ઞાન : બીજા ત્રિમાસિક સુધીમાં, ગર્ભનું મગજ સંવેદનાત્મક ઇનપુટ પર પ્રક્રિયા કરી શકે છે, જેમાં અવાજ અને સ્પર્શનો સમાવેશ થાય છે, જેનાથી ગર્ભસ્થ બાળકને તેની માતાના અવાજ અને પર્યાવરણને સાંભળવા અને પ્રતિભાવ આપવા દે છે.

હોર્મોનલ નિયમન : ધ્યાન અને વાંચન જેવી પ્રવૃત્તિઓ માતામાં 'ફીલ-ગુડ' હોર્મોન્સ (એન્ડોર્ફીન, ડોપામાઇન, સેરોટોનિન) મુક્ત કરે છે, જે પ્લેસેન્ટામાંથી

પસાર થાય છે અને બાળકને આરામ આપે છે, જ્યારે તણાવ કોર્ટિસોલ વધારે છે, જે ગર્ભના વિકાસ પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

ગર્ભ સંસ્કારની પ્રવર્તમાન તકનીકો :

ગર્ભ સંસ્કાર દ્વારા ગર્ભાવસ્થાના સર્વાંગી વિકાસની અપાર શક્યતાઓ છે, જેનો હેતુ ગર્ભના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અનુકૂળ વાતાવરણ પૂરું પાડવાનો છે જેથી તે સર્વાંગી વિકાસ કરી શકે. ઘણા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રયત્નો જરૂરી છે જેના દ્વારા ગર્ભના ગુણોનો સકારાત્મક વિકાસ થઈ શકે.

વર્તમાન સમયમાં, ગર્ભસંસ્કારની વૈદિક તકનીકમાં કેટલીક નવીનતા ઉમેરવામાં આવી છે, જે વર્તમાન જીવનશૈલી અનુસાર જરૂરી અને અસરકારક છે. એટલે કે, વર્તમાન સમયમાં, વર્તમાન જીવનશૈલી, સંજોગો અને સમસ્યાઓને સમજીને આધુનિક ગર્ભ સંસ્કારને એક નવા આધુનિક અને અસરકારક સ્વરૂપમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે, જેથી આજની યુવા પેઢી ગર્ભ સંસ્કારની અસરને સરળતાથી સમજી શકે અને સમય આવે ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરીને સકારાત્મક પ્રયાસો કરી શકે.

તેથી, આજના ગર્ભ સંસ્કાર તકનીકમાં ઘણાં નવાં પાસાઓ પણ ઉમેરવામાં આવ્યાં છે, જે નીચે મુજબ છે-

સંતુલિત આહાર :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દરેક સ્ત્રી માટે સંતુલિત આહાર ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કારણ કે બે શરીરને એકસાથે પોષણની જરૂર હોય છે. ગર્ભનો શારીરિક વિકાસ ગર્ભવતી સ્ત્રી દ્વારા લેવામાં આવતા ખોરાક પર આધારિત છે અને ગર્ભની વિકાસ યાત્રા ખોરાકમાં હાજર તત્ત્વો સાથે જોડાયેલી છે. શરીરના ભાગોના વિકાસ અને બધી આંતરિક પ્રવૃત્તિઓ માટે, ઘણા પ્રકારનાં રસાયણોની જરૂર પડે છે જે ફક્ત ખોરાક દ્વારા જ મળે છે, તેથી ખોરાકનું વિશેષ મહત્ત્વ છે, તેથી જ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને વધારાનો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

યોગ અને પ્રાણાયામ :

ગર્ભસંસ્કારમાં, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને હંમેશાં યોગ અને પ્રાણાયામ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે જેથી તેઓ શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહે. યોગ અને પ્રાણાયામ ગર્ભવતી મહિલાઓને તણાવમાંથી મુક્તિ આપે છે, રક્ત પ્રવાહ સુધારે છે, સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે અને ગર્ભમાં ઑક્સિજનનો પુરવઠો સુધારે છે. જેના લીધે મન શાંત અને ખુશ રહે છે, અને ઘણા પ્રકારના સકારાત્મક હોર્મોન્સ સ્રાવ થાય છે જે ગર્ભ પર સકારાત્મક અસર કરે છે. તેથી જ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, ગર્ભવતી સ્ત્રીને હળવી કસરતો અને પ્રાણાયામ કરવાનું કહેવામાં આવે છે.

ધ્યાન :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ધ્યાન ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કારણ કે ધ્યાન મનને શાંત કરે છે, તણાવ ઘટાડે છે, એકાગ્રતા વધારે છે, સકારાત્મકતા વિકસાવે છે અને જો ગર્ભવતી સ્ત્રી દરરોજ આ કરે છે, તો બાળકમાં આ બધા ગુણો વિકસિત થશે અને બાળક સાથે ભાવનાત્મક બંધન પણ વધશે. ગર્ભવતી સ્ત્રી અને ગર્ભસ્થ બાળક બંનેને ઘણા ફાયદા મળે છે.

સંગીત :

ગર્ભ સંસ્કારમાં સંગીતને ખાસ માનવામાં આવે છે કારણ કે ગર્ભ સંગીત પર પ્રતિક્રિયા આપતો જોવા મળ્યો છે. જ્યારે બાળક સાંભળવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તે માતાના શરીરમાં ૨૪ કલાક માતાના હૃદયના ધબકારાના અવાજ સાંભળે છે, જે તેને સંગીત જેવું લાગે છે, તેથી જ તે સંગીત સાથે જોડાયેલો અનુભવે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળવાથી બાળકના મગજમાં ચેતાકોષોના ઝડપી વિકાસમાં મદદ મળે છે અને માતામાં ખુશીના હોર્મોન્સનું સ્તર વધે છે, જેનાથી ગર્ભમાં રહેલ બાળક ખુશ થાય છે. સંગીત ઊંઘ, એકાગ્રતા, સકારાત્મકતા સુધારે છે અને તણાવ ઘટાડે છે.

મંત્ર :

વૈદિક પરંપરામાં, ઘણા પ્રકારના મંત્રો છે જેનો જાપ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કરવામાં આવે છે કારણ કે મંત્રોથી સકારાત્મક ઊર્જાનો પ્રવાહ વહે છે જે ગર્ભવતી સ્ત્રી

અને ગર્ભ બંનેને અસર કરે છે, અને બંનેનાં શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

વાંચન અને લેખન :

વિકાસને પ્રભાવિત કરવાની સૌથી અસરકારક તકનીક વાંચન અને શિક્ષણ છે. આ અજાત બાળકમાં શબ્દો યાદ રાખવાની અને શબ્દો સાથે સંકળાયેલી લાગણીઓ અનુભવવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે. વિજ્ઞાને પણ સ્વીકાર્યું છે કે ગર્ભસ્થ બાળક પાંચ મહિના પછી દરરોજ ૫૦૦૦ શબ્દો શીખી અને યાદ રાખી શકે છે, તેથી જ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, સગર્ભા સ્ત્રીને ધાર્મિક ગ્રંથો અને સારું સાહિત્ય વાંચવાનું કહેવામાં આવે છે જેથી અજાત બાળક સુધી ફક્ત સારા શબ્દો જ પહોંચે અને તેનો વિકાસ સકારાત્મક રીતે થાય.

ગર્ભસંસ્કારના ફાયદા :

ગર્ભસંસ્કાર એ ગર્ભમાં વિકાસ પામતા ગર્ભને તાલીમ આપવાનો પ્રયાસ છે. તેના કેટલાક મુખ્ય ફાયદા નીચે મુજબ છે-

૧. ગર્ભના શારીરિક અને માનસિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, સંગીત સાંભળવું વગેરે જેવા ગર્ભસંસ્કાર કરી શકાય છે જે માતા અને ગર્ભ બંનેમાં સકારાત્મક હોર્મોન્સ મુક્ત કરે છે જે સકારાત્મક અસરો ઉત્પન્ન કરે છે.

૨. ગર્ભસંસ્કાર તકનીકમાં ગર્ભસંવાદ દ્વારા માતા અને બાળક વચ્ચે ભાવનાત્મક બંધનનો વિકાસ થાય છે.

૩. સંગીત ગર્ભના મગજને સકારાત્મક દિશા આપે છે અને આનંદની લાગણી પણ આપે છે. સંગીત સુરક્ષા અને પ્રેમની લાગણી પણ વધારે છે.

૪. મંત્રોના જાપથી શબ્દો અને ધ્વનિની શક્તિશાળી ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે જે એકંદર વિકાસ પર સકારાત્મક અસર કરે છે.

૫. સકારાત્મક વિચારસરણી ગર્ભના મગજના અસરકારક વિકાસમાં મદદ કરે છે.

૬. ગર્ભસંસ્કાર દ્વારા, ગર્ભમાં સકારાત્મક ગુણોનાં બીજ વાવવામાં આવે છે અને નકારાત્મક ગુણોને ટાળી શકાય છે.

૭. ગર્ભસંસ્કારની વિવિધ પદ્ધતિઓ દ્વારા ગર્ભનો સંપૂર્ણ વિકાસ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૮. યોગ અને પ્રાણાયામ ગર્ભના શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત બનાવે છે અને મનને શાંત અને ખુશ રાખે છે.

૯. ધ્યાન દ્વારા માતાના તણાવને ઘટાડી શકાય છે જેથી ગર્ભને પૂરતા પ્રમાણમાં ઑક્સિજન મળી શકે અને અનેક પ્રકારની માનસિક સમસ્યાઓ ટાળી શકાય.

ગર્ભસંસ્કારના બીજા પણ અનેક ફાયદા છે, તેથી જ ખાસ કરીને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેનું વિશેષ મહત્ત્વ છે, કારણ કે આ બધી તકનીકોની મદદથી, માતા યોગ્ય સમયે ગર્ભસ્થ બાળકમાં સકારાત્મક પ્રયાસો થકી તમામ પ્રકારના સકારાત્મક ગુણોનાં બીજ વાવી શકે છે અને તેના બાકીના જીવન માટે તેના માટે ઉજ્જવળ અને મજબૂત ભવિષ્ય વિશે વિચારી શકે છે.

ગર્ભસંસ્કારના ફાયદા અને મહત્વ ઋષિઓ દ્વારા જાણવામાં અને સ્વીકારવામાં આવ્યાં હતાં અને એક પદ્ધતિ તરીકે વિકસાવવામાં આવ્યાં હતાં જે ચોક્કસપણે અસરકારક છે. વર્તમાન યુગમાં, તેને વિજ્ઞાન દ્વારા પણ ચકાસવામાં આવ્યું છે જે ચોક્કસપણે પુષ્ટિ આપે છે કે દરેક માતા અને પિતા યોગ્ય સમયે આ તક્નીકનો ઉપયોગ કરીને અને પ્રયાસ કરીને ગર્ભ અથવા બાળકમાં ઉન્નત ગુણો પસંદ કરી શકે છે અને વાવી શકે છે અને તેના સમગ્ર વ્યક્તિત્વને યોગ્ય દિશા આપી શકે છે જેથી બાળક તેના જીવનને યોગ્ય દિશા આપી શકે અને પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ સાથે તેનું જીવન જીવી શકે.

આ રીતે, ગર્ભસંસ્કાર એક પેઢીને સાચા અને સર્વાંગી વિકાસની શક્યતાઓ પૂરી પાડીને પરિવાર, સમાજ અને દેશના વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે અને ઉજ્જવળ ભવિષ્યનો પાયો નાખી શકે છે.

ગર્ભાધાન સંસ્કાર : સંસ્કૃત સાહિત્યના પરિપ્રેક્ષ્યમાં

- ડૉ. જય ઓઝા
આસિસ્ટન્ટ પ્રૉફેસર (સંસ્કૃત),
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી
મો. ૯૮૯૮૦ ૪૬૪૮૮

ભારતીય સંસ્કૃતિએ મનુષ્યજીવનને માત્ર જન્મથી નહીં, પરંતુ ગર્ભસ્થ અવસ્થાથી જ ઘડવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. આ કારણે આપણા ઋષિઓએ સોળ સંસ્કારોની પરંપરા સ્થાપી હતી. આ સંસ્કારોમાં ગર્ભાધાન સંસ્કાર પ્રથમ અને અત્યંત મહત્ત્વનો સંસ્કાર ગણાય છે.

ગર્ભાધાન સંસ્કારનો મુખ્ય હેતુ માત્ર સંતાનપ્રાપ્તિ નથી, પરંતુ ઉત્તમ, સંસ્કારી, તેજસ્વી અને સદાચારી સંતાનનું સર્જન કરવાનો છે. સમાજમાં પરિવર્તન લાવવું હોય તો તેની શરૂઆત માનવના બીજથી કરવી પડે. વૃક્ષ મોટું થઈ જાય પછી તેને બદલવું મુશ્કેલ બને છે, પરંતુ બીજમાં ઇચ્છિત ગુણોનું સિંચન શક્ય છે. આ વિચારને વૈદિક સંસ્કૃતિએ ગર્ભાધાન સંસ્કારના સ્વરૂપમાં વ્યક્ત કર્યો હતો.

આજે આપણે શિક્ષણ, કારકિર્દી, ઘર અને વ્યવસાય માટે વર્ષો સુધી આયોજન કરીએ છીએ, પરંતુ ભાવિ સંતાનના નિર્માણ માટે એટલી જ ગંભીર તૈયારી કરતા નથી. ગર્ભાધાન સંસ્કાર આપણને આ જવાબદારીનું સ્મરણ કરાવે છે.

ગર્ભાધાન સંસ્કારનો અર્થ અને તેનું મહત્ત્વ :

'ગર્ભાધાન' એટલે સ્ત્રી અને પુરુષનાં ઉત્તમ બીજના સંયોગ દ્વારા સશક્ત અને ગુણવાન સંતાનના બીજનું સ્થાપન કરવું. આપણાં શાસ્ત્રોમાં તેને એક પવિત્ર સંસ્કાર માનવામાં આવ્યો છે.

સંસ્કારગ્રંથોમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

निषिक्तो यत्प्रयोगेण गर्भः संधार्यते स्त्रिया ।
तद् गर्भालम्भनं नाम कर्म प्रोक्तं मनीषिभिः ॥

અર્થાત્ જે પ્રક્રિયામાં સ્ત્રી પતિ દ્વારા પ્રદાન કરાયેલા બીજને ધારણ કરે છે, તેને ગર્ભાધાન અથવા ગર્ભાલંભન કહેવામાં આવે છે.

આ સંસ્કારનો હેતુ દંપતીના શરીર, મન અને આત્માની શુદ્ધિ દ્વારા ઉત્તમ સંતાન માટે અનુકૂળ વાતાવરણ તૈયાર કરવાનો છે.

ગર્ભાધાનની તૈયારી :

પ્રાચીન સમયમાં ગર્ભાધાનને એક આધ્યાત્મિક અનુષ્ઠાન માનવામાં આવતું હતું. ગર્ભાધાન પહેલાં દંપતીને સાત્ત્વિક જીવનશૈલી અપનાવવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવતું.

- હવન, ધૂપ અને મંત્રોચ્ચાર દ્વારા વાતાવરણને પવિત્ર બનાવવામાં આવતું.
- સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક આહાર લેવામાં આવતો.
- મનને પ્રસન્ન રાખવા માટે પ્રકૃતિની નજીક સમય વિતાવવામાં આવતો.
- પ્રાર્થના, ધ્યાન અને ઈશ્વરસ્મરણ દ્વારા મનની શુદ્ધિ કરવામાં આવતી.

આ બધી બાબતોનો હેતુ માત્ર શરીરની તૈયારી નહીં, પરંતુ મન અને ભાવનાઓને પણ ઉન્નત બનાવવાનો હતો.

ઋતુ, ક્ષેત્ર, અમ્બુ અને બીજનું મહત્ત્વ :

આચાર્ય સુશ્રુતે ગર્ભાધાન માટે ચાર તત્ત્વોને અત્યંત મહત્ત્વનાં ગણાવ્યાં છે.

ध्रुवं चतुर्णां सान्निध्यात् गर्भः स्याद्विधिपूर्वकः ।
ऋतुक्षेत्राम्बुबीजानां संयोगादङ्कुरो यथा ॥

જેમ યોગ્ય ઋતુ, જમીન, પાણી અને બીજના સંયોગથી અંકુર ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ ઉત્તમ સંતાન માટે પણ ચાર તત્ત્વો જરૂરી છે.

ઋતુ : ગર્ભાધાન માટેનો યોગ્ય સમય.

ક્ષેત્ર : સ્ત્રીનું ગર્ભાશય, જે સંતાનના વિકાસનું ક્ષેત્ર છે.

અમ્બુ : ગર્ભના પોષણ માટે જરૂરી રક્ત અને પોષક તત્ત્વો.

બીજ : સ્ત્રીનું રજ અને પુરુષનું વીર્ય, જે સંતાનના ગુણો અને સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે.

ગર્ભાધાનનો વૈદિક આધાર :

અથર્વવેદમાં ગર્ભાધાનને અત્યંત પવિત્ર કાર્ય તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે.

यथेयं पृथिवी मही भूतानां गर्भमादधे।

एवा दधामि ते गर्भं तस्मै त्वामवसे हुवे॥

અર્થાત્ જેમ પૃથ્વી સમગ્ર જીવસૃષ્ટિને ધારણ કરે છે, તેમ તું પણ ગર્ભને ધારણ કર અને તેની રક્ષા કર. આ મંત્ર ગર્ભધારણની જવાબદારીનું સ્મરણ કરાવે છે.

ઉત્તમ સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે અથર્વવેદમાં પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે.

आ ते योनिं गर्भ एतु पुमान् बाण इवेषुधिम्।

आ वीरोऽत्र जायतां पुत्रस्ते दशमास्यः॥

અર્થાત્ જેમ બાણ ભાથામાં સ્થિર થાય છે, તેમ ગર્ભ ગર્ભાશયમાં સ્થિર થાય અને દસ માસ પછી શક્તિશાળી સંતાનનો જન્મ થાય.

ગર્ભના રક્ષણ માટે બીજી પ્રાર્થના કહે છે –

गर्भो अस्योषधीनां गर्भो वनस्पतीनाम्।

गर्भो विश्वस्य भूतस्य सो अग्ने गर्भमेह धाः॥

અર્થાત્ હે અગ્નિદેવ! તમે ઔષધિઓ, વનસ્પતિઓ અને સમગ્ર સૃષ્ટિના પોષક છો; અમારા ગર્ભનું પણ રક્ષણ કરો. તેમજ ગર્ભની પુષ્ટિ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે-

गर्भं धेहि सिनीवालि गर्भं धेहि पृथुष्टुके।

गर्भं ते अश्विनौ देवावाधत्तां पुष्करस्रजौ॥

અર્થાત્ હે દેવી સીનીવાલી! આ સ્ત્રીને ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ આપો અને તેના ગર્ભનું રક્ષણ કરો.

ગર્ભસંસ્કાર અને મનોભાવનું મહત્ત્વ :

આયુર્વેદ અને આધુનિક મનોચિકિત્સા બંને સ્વીકારે છે કે ગર્ભાધાન સમયે માતા-પિતાના વિચારો અને ભાવનાઓનો પ્રભાવ સંતાન પર પડે છે.

આચાર્ય સુશ્રુત કહે છે –

आहाराचारचेष्टाभिर्यादृशोभिः समन्वितौ।

स्त्रीपुंसौ समुपेयातां तयोः पुत्रोऽपि तादृशः॥

અર્થાત્ સ્ત્રી અને પુરુષ જેવો આહાર, વ્યવહાર અને ચિંતન ધરાવે છે, તેમનાં સંતાનમાં પણ તેવા ગુણો ધરાવવાની શક્યતા રહે છે. આથી ગર્ભાધાન સમયે સકારાત્મક વિચાર, સાત્વિક આહાર, સદાચાર અને આધ્યાત્મિક ચિંતનનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

ગર્ભસંસ્કારનાં પ્રેરક દૃષ્ટાંતો :

ભારતીય પરંપરામાં ગર્ભસંસ્કારના મહત્ત્વને સમજાવતાં અનેક ઉદાહરણો મળે છે. માતા મદાલસાના ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક વિચારોના પ્રભાવથી તેમના પુત્રોમાં વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનના ગુણો વિકસ્યા હતા. મહાભારતમાં અભિમન્યુએ ગર્ભસ્થ અવસ્થામાં ચક્રવ્યૂહની વિદ્યા સાંભળી હતી તે પ્રસંગ ખૂબ પ્રસિદ્ધ છે.

ગર્ભાધાન સંસ્કાર આપણને શીખવે છે કે શ્રેષ્ઠ સમાજનું નિર્માણ શ્રેષ્ઠ સંતાન દ્વારા થાય છે અને શ્રેષ્ઠ સંતાનનું નિર્માણ ગર્ભાધાનથી શરૂ થાય છે.

આપણા ઋષિઓએ સંતાનસર્જનને માત્ર શારીરિક ક્રિયા નહીં, પરંતુ એક પવિત્ર યજ્ઞ અને જવાબદારી ગણાવી છે. શરીરની શુદ્ધિ, મનની પ્રસન્નતા, સાત્વિક આહાર, ઉન્નત વિચાર અને આધ્યાત્મિક ચેતના સાથે કરવામાં આવેલ ગર્ભાધાન સમાજને સંસ્કારી અને તેજસ્વી પેઢી આપી શકે છે. માનવના નવસર્જનની આ વૈદિક સંકલ્પના આજે પણ એટલી જ પ્રાસંગિક છે જેટલી હજારો વર્ષ પહેલાં હતી.

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીમાં 'તપોવન ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર' આ અભિનવ પ્રકલ્પ છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી કાર્યરત છે. જેમાં લગ્ન પહેલાં લક્ષિત દંપતીને માર્ગદર્શન આપવાથી માંડીને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બહેનો માટે પરામર્શન અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા ઉત્તમ સંતતિ નિર્માણ માટે અવિરત અવનવા કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે.

ચિત્રકળા : ગર્ભસ્થ શિશુના સર્વાંગી વિકાસનું માધ્યમ

- જયદેવ ધાંધિયા
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૯૨૪૭ ૭૬૨૪૫

ચિત્રકળા એ એવી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાના વિચારો, ભાવનાઓ અને અનુભવોને રંગો અને રેખાઓ દ્વારા વ્યક્ત કરી શકે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીઓમાં હોર્મોનલ ફેરફારોને કારણે માનસિક તણાવ, ચિંતા અને ભાવનાત્મક અસંતુલન જોવા મળી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં ચિત્રકળા એક પ્રકારની સર્જનાત્મક થૅરાપી તરીકે કાર્ય કરે છે. જ્યારે સગર્ભા સ્ત્રી રંગો સાથે કાર્ય કરે છે, ત્યારે તેનું મન એકાગ્ર બને છે અને દૈનિક જીવનની ચિંતાઓથી થોડા સમય માટે મુક્તિ મેળવે છે. ચિત્ર દોરવાની પ્રક્રિયા મનને શાંત બનાવે છે અને હકારાત્મક વિચારોને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ચિત્રકળા દ્વારા માતા પોતાના ગર્ભસ્થ બાળક સાથે ભાવનાત્મક રીતે જોડાઈ શકે છે. ઘણી માતાઓ પોતાના બાળકની કલ્પના કરીને તેના ચિત્રો દોરે છે અથવા માતૃત્વ સાથે સંકળાયેલાં દૃશ્યો સર્જે છે. આવી પ્રવૃત્તિઓ માતામાં આત્મવિશ્વાસ, પ્રેમ અને જવાબદારીની ભાવનાનો વિકાસ કરે છે. ચિત્રકળા સર્જનાત્મકતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે, એકાગ્રતા વધારે છે અને મનને આનંદમય રાખે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સકારાત્મક મનોદશા જાળવી રાખવામાં તેનો મહત્ત્વપૂર્ણ ફાળો છે.

ગર્ભાવસ્થાના કયા મહિનામાં કેવા ચિત્રો દોરવાં જોઈએ?

ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રણ મહિનામાં શરીર અને મન નવાં પરિવર્તનોને સ્વીકારવાની પ્રક્રિયામાં હોય છે. આ સમયગાળામાં ફૂલો, પાંદડાં, પ્રકૃતિનાં દશ્યો, સૂર્યોદય, પતંગિયાં અને હરિયાળીના ચિત્રો દોરવા અનુકૂળ ગણાય છે.

આવાં ચિત્રો મનમાં શાંતિ, આશાવાદિતા અને નવી શરૂઆતની ભાવના ઉત્પન્ન કરે છે. આ સમય દરમિયાન કુદરત સાથે જોડાયેલાં ચિત્રો માતાના મનને સ્થિર રાખવામાં મદદરૂપ બને છે.

ચોથા મહિનાથી છઠ્ઠા મહિના દરમિયાન ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ ઝડપથી થતો હોય છે. આ સમયે માતા અને બાળકનાં ચિત્રો, હસતાં બાળકો, પરિવારનાં સભ્યો, વૃક્ષો, નદીઓ, બગીચાઓ તથા પ્રેમ અને લાગણી દર્શાવતાં ચિત્રો દોરી શકે છે. આવા વિષયો માતૃત્વની લાગણીઓને વધુ મજબૂત બનાવે છે અને પરિવાર પ્રત્યેની હૂંફને પ્રગટ કરે છે.

સાતમા મહિનાથી નવમા મહિના સુધીનો સમય બાળકના આગમનની તૈયારીનો હોય છે. આ સમયગાળામાં સ્વસ્થ અને આનંદી બાળકોનાં ચિત્રો, રમતાં બાળકો, આધ્યાત્મિક પ્રતીકો, પ્રેરણાદાયક દૃશ્યો અને પોતાની આશાઓ તથા સપનાઓને વ્યક્ત કરતાં સર્જનાત્મક ચિત્રો દોરવાં જોઈએ. આવાં ચિત્રો માતામાં આત્મવિશ્વાસ અને હકારાત્મકતા વધારવામાં મદદરૂપ બને છે.

ગર્ભાવસ્થાના વિવિધ માસ અનુસાર કેવા રંગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ?

રંગો માનવીના મન અને ભાવનાઓ પર અસર કરે છે. ભલે ચોક્કસ રંગો ગર્ભસ્થ શિશુના ગુણોને સીધી અસર કરે છે તેવા વૈજ્ઞાનિક પુરાવા ઉપલબ્ધ નથી, છતાં રંગો માનસિક શાંતિ અને સકારાત્મકતા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે. ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભિક તબક્કામાં હળવો લીલો, આછો વાદળી અને સફેદ રંગથી મનમાં શાંતિ અને સ્થિરતાની અનુભૂતિ થઈ શકે છે. આ રંગો તાજગી અને નિર્મળતાના પ્રતીક છે.

મધ્ય તબક્કામાં ગુલાબી, આછો પીળો અને ક્રીમ રંગથી આનંદ, પ્રેમ અને ઉત્સાહની લાગણીઓ વિકસે છે. આ રંગો મનને હળવું બનાવે છે અને આશાવાદી

વિચારસરણીને પ્રોત્સાહન આપે છે. ગર્ભાવસ્થાના અંતિમ તબક્કામાં આકાશી વાદળી, પીચ અને હળવા જાંબલી રંગો આત્મવિશ્વાસ, સંતુલન અને શાંતિની અનુભૂતિ થઈ શકે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ખૂબ ઘેરા અથવા આંખોને થકવી દે તેવા રંગોની જગ્યાએ આરામદાયક અને હળવા રંગોને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.

ગર્ભાવસ્થાના વિવિધ માસ અનુસાર કેવાં ચિત્રો જોવાં જોઈએ?

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જોવામાં આવતાં દૃશ્યો અને ચિત્રો પણ મન પર અસર કરે છે. પ્રથમ ત્રણ મહિનામાં હરિયાળી, કુદરતી દૃશ્યો, ફૂલો, બગીચાઓ, પર્વતો અને શાંત સરોવરોનાં ચિત્રો જોવાથી મનને શાંતિ મળે છે અને ચિંતા ઓછી થાય છે. કુદરત સાથે જોડાયેલા દૃશ્યો માનસિક તાજગી પ્રદાન કરે છે.

ચોથા મહિનાથી છઠ્ઠા મહિના દરમિયાન હસતાં બાળકો, માતા અને બાળકનાં ચિત્રો, સુખી અને પરિવારનાં દૃશ્યો અને પશુ-પક્ષીઓનાં સુંદર ચિત્રો જોવાથી પ્રેમ, મમતા અને લાગણીનો વિકાસ થાય છે. આ પ્રકારનાં ચિત્રો માતાના મનમાં આનંદ અને આશા-વાદિતાનો સંચાર કરે છે.

છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં આધ્યાત્મિક અને ઐતિહાસિક બાળપાત્રો, આધ્યાત્મિક ચિત્રો, પ્રેરણાદાયક મહાનુભાવોનાં ચિત્રો, સ્વસ્થ અને હસતાં બાળકોના ફોટોગ્રાફ્સ અને સકારાત્મક જીવનમૂલ્યો દર્શાવતાં ચિત્રો જોવાં અનુકૂળ ગણાય છે. આવાં ચિત્રો માતાને આંતરિક શક્તિ, આત્મવિશ્વાસ અને માનસિક સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે.

સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓની ગર્ભસ્થ શિશુ પર થતી અસરો અને જન્મ પછી બાળકને થતા ફાયદા :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કરવામાં આવતી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનો મુખ્ય લાભ માતાના માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યમાં જોવા મળે છે. જ્યારે માતા ચિત્રકળા, સંગીત, વાંચન કે અન્ય સર્જનાત્મક કાર્યોમાં વ્યસ્ત રહે છે, ત્યારે તેનું મન શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે. આવી સ્થિતિ ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ માટે અનુકૂળ વાતાવરણ ઊભું કરવામાં મદદરૂપ બને છે. ગર્ભસ્થ શિશુ માતાના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સતત જોડાયેલું હોય છે, તેથી માતાની હકારાત્મક મનોદશા સમગ્ર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મહત્ત્વ ધરાવે છે.

ચિત્રકળા જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા માતા પોતાની લાગણીઓ અને કલ્પનાઓને વ્યક્ત કરી શકે છે. આ પ્રક્રિયા ભાવનાત્મક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે અને તણાવનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. પરિણામે માતા વધુ આત્મવિશ્વાસુ અને ખુશ રહે છે. આવા વાતાવરણમાં ગર્ભાવસ્થાનો અનુભવ વધુ સુખદ અને સંતોષકારક બની શકે છે.

બાળકના જન્મ પછી પણ માતાની સર્જનાત્મક જીવનશૈલીનો લાભ પરિવારના વાતાવરણમાં જોવા મળે છે. સર્જનાત્મક વાતાવરણમાં ઊછરતાં બાળકોમાં કલાત્મક અભિરુચિ, નિરીક્ષણ શક્તિ, કલ્પનાશક્તિ અને નવી વસ્તુઓ શીખવાની ઉત્સુકતા વધુ જોવા મળે છે. આવાં બાળકોમાં સર્જનાત્મક વિચારસરણી, આત્મ-વિશ્વાસ અને ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિની ક્ષમતા પણ વિકસી શકે છે. માતા અને બાળક વચ્ચેનો ભાવનાત્મક સંબંધ વધુ મજબૂત બનવામાં પણ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાનની હકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ સહાયક બની શકે છે.

મનને શાંતિ આપે અને કંઈક નવું શીખવે એવી ફિલ્મો, સિરિયલો અને ડોક્યુમેન્ટરી જોવી. યાદ રહે, તમે જે જોશો અને વાંચશો એના આધારે તમારા ભાવ અને વિચાર બનશે અને આ વિચાર અને ભાવનો પ્રભાવ ગર્ભમાં ઉછરતા બાળક પર પડશે.

ગર્ભાવસ્થા :
પરિવારની સંયુક્ત યાત્રા

- ડૉ. ઉષા એસ. શારડા
એસોસિયેટ પ્રોફેસર
એન. એચ. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુ.,
આણંદ. મો. ૯૮૨૪૦૭૯૪૦૩

"સમગ્ર વિશ્વ એક પરિવાર" સંદેશ આપી સમગ્ર વિશ્વને પરિવારનું મહત્ત્વ ભારતે સમજાવ્યું છે. વસુધૈવ કુટુંબકમ્‌ની વિચારધારા પર ટકેલી ભારતીય સંસ્કૃતિએ વિશ્વને આપેલી અણમોલ ભેટ એટલે પરિવાર વ્યવસ્થા.માણસ જો ખુશી શોધતો હોય તો ખુશીનું સરનામું પરિવાર છે. પરિવારમાં સાથે જીવન જીવવાથી એકબીજાને સમજવું, જતું કરવું કે ક્ષમા કરવી અને એકબીજાને આપવું અને ખુશ રહેવું તે શીખવા મળે છે. પરિવાર અને સમાજમાં જીવનની ગુણવત્તા જાળવવા માટે સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય ચાવીરૂપ પરિબળ છે. સ્વસ્થ માતા સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપી શકે અને બાળકનો સારી રીતે ઉછેર કરી શકે. ગર્ભાવસ્થા સ્ત્રીના જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ અને સંવેદનશીલ તબક્કો ગણાય છે. ગર્ભાવસ્થા માત્ર વ્યક્તિગત અનુભવ નથી, પરંતુ સમગ્ર પરિવાર સાથે જોડાયેલો સામૂહિક અનુભવ છે. તેથી આ સમય દરમિયાન પરિવાર દ્વારા ગર્ભવતી સ્ત્રીની યોગ્ય સંભાળ, સહકાર અને સમજ અત્યંત આવશ્યક બને છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીની મૂળભૂત જરૂરિયાતો :

ગર્ભાવસ્થા એ તે સમયગાળો છે જ્યારે સ્ત્રીના ગર્ભમાં બાળકનો વિકાસ થાય છે. સામાન્યતઃ આ સમયગાળો નવ મહિના અથવા ૪૦ અઠવાડિયાં સુધી ચાલે છે. આ સમયગાળા દરમિયાન ગર્ભસ્થ સ્ત્રી પોતાના શરીરમાં અનેક હોર્મોનલ, શારીરિક તથા માનસિક ફેરફારોનો અનુભવ કરે છે. ઘણીવાર સ્ત્રીને થાક, ઊલટી, ચિંતા, ભાવનાત્મક ઊથલપાથલ જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ બદલાવોને સ્વીકારવા અને સંભાળવા માટે પરિવારનો સહયોગ તેના માટે શક્તિરૂપ બને છે, શારીરિક સંભાળ, ઘરકામમાં મદદ, આર્થિક સહાય, પોષણયુક્ત આહાર, પર્યાપ્ત આરામ, માનસિક શાંતિ, તબીબી દેખરેખ, સામાજિક સહકાર,પ્રેમ અને લાગણી વગેરે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીની પ્રમુખ જરૂરિયાતો હોય છે. અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિને અટકાવવા અને જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવામાં પરિવારની કેન્દ્રસ્થાને ભૂમિકા અનિવાર્ય બની જાય છે.

પરિવારની મુખ્ય ભૂમિકાઓ :

(૧) ભાવનાત્મક સમર્થન :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું બ્રેઈન થોડું સંકોચાય છે, જે બાળજન્મના ઘણા મહિના પછી એના સામાન્ય સ્વરૂપમાં આવે છે. હોર્મોન્સના પ્રમાણમાં ચઢાવ-ઉતારના કારણે સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થા પીડાદાયક અનુભવ હોય છે, જેથી સ્ત્રી અસ્વસ્થ બની જાય છે. એવામાં જો એને પતિ-પરિવાર તરફથી ભાવનાત્મક અને અન્ય સહયોગ ન મળે, તો એ ડિપ્રેશનમાં સરી પડે એવી શક્યતા વધી જાય અને કોઈ અપરાધ કરી બેસે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રી ઘણીવાર ભાવનાત્મક રીતે સંવેદનશીલ બને છે. ક્યારેક તે આનંદિત રહે છે તો ક્યારેક ચિંતા, ભય કે તણાવ અનુભવે છે. આવી સ્થિતિમાં પરિવારનાં સભ્યો તેને સમજે, તેની સાથે સહાનુભૂતિપૂર્વક વર્તે, તેની વાતો સાંભળે અને પ્રોત્સાહિત કરે, તો સ્ત્રીને ખૂબ હળવાશ અનુભવાય છે.

(૨) પતિની વિશેષ ભૂમિકા :

જો પતિ સંવેદનશીલ અને જવાબદાર હોય, તો ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે આ સમયગાળો ખૂબ સરળ બની શકે છે. પતિ માત્ર આર્થિક જવાબદારી જ નહીં, પરંતુ ભાવનાત્મક રીતે પણ પત્નીનો સાથી બને, ત્યારે ગર્ભવતી સ્ત્રીને આત્મવિશ્વાસ અને સુરક્ષા મળે છે. પતિએ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પત્ની સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવવો જોઈએ. પતિ પોતે પણ સ્ક્રીન ટાઇમ ઓછો કરે, ગર્ભવતી પત્નીને પ્રોત્સાહન અને પ્રેમ આપે, તબીબી તપાસ માટે

સાથે જાય, તેની લાગણીઓ સમજે, ઘરકામમાં મદદ કરે, સાથે મળીને ઓફલાઇન પ્રવૃત્તિઓ કરે, શાંતિપૂર્ણ અને સકારાત્મક વાતાવરણ જાળવે. પતિ-પરિવારને સતત પત્ની-માતાઓ માટે ભાવનાત્મક-પારિવારિક-આર્થિક સુરક્ષિત વાતાવરણ જાળવી રાખવા માટે જરૂર લાગે તો તાલીમ લેવી જોઈએ. એકલાં રહેતાં દંપતી આવી કોઈ મદદ માટે પ્રોફેશનલ સેવા લઈ શકે. સ્થાનિક સ્તરે ઉપલબ્ધ હોય એવી માનસિક આરોગ્યસેવાઓનો સંપર્ક આવી સ્ત્રી માટે સુલભ કરાવવો જોઈએ.

(૩) સાસુ-સસરા અને વડીલોની ભૂમિકા :

અગાઉ ઘણા સમાજમાં સ્ત્રીઓને પ્રથમ બાળજન્મ માટે પિયરમાં છ-બાર મહિના મોકલવાની વ્યવસ્થા હતી. સાસરીપક્ષે પણ સંયુક્ત કુટુંબ હોવાને કારણે મોટાભાગના કિસ્સામાં સ્ત્રીઓને સહયોગ અને આરામનો અવકાશ મળતો.પરિવારની અન્ય સ્ત્રીઓ સગર્ભાને સંભાળી લેતી. હવે વધુ ને વધુ કુટુંબો વિભક્ત બની રહ્યાં હોવાથી નવી જનેતાને સાથ કે સધિયારો આપવાવાળું જ ઘરમાં કોઈ હોતું નથી. એ સમયે વડીલોનો સહયોગ ન મળે અથવા અન્ય અનુભવી મહિલાઓની મદદ, અનુભવ અને કાળજી ન મળે, તો નવી માતા માટે આ સમગ્ર ઘટનાક્રમથી ઉત્પન્ન થતું દબાણ ઝીલવાનું અસહ્ય થઈ જતું હોય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પરિવારમાં સાસુ-સસરા અને વડીલોનું મહત્ત્વ વિશેષ છે.જો તેઓ અનુભવના આધારે પૌષ્ટિક ખોરાક બનાવવામાં માર્ગદર્શન આપે, ,ઘરકામમાં સહકાર કરે, ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત પરંપરાઓના પાલન માટે શાંતિપૂર્ણ અને આરામ માટે યોગ્ય વાતાવરણ આપે, તણાવમુક્ત વાતાવરણ જાળવે, પ્રેમ અને સહાનુભૂતિથી વર્તે, તો સ્ત્રીને માતૃત્વનો આનંદ વધુ મળે છે.

(૪) પરિવારના પ્રત્યેક સભ્યનો સહયોગ :

બાળજન્મ એ પારિવારિક જવાબદારી છે, એ નિભાવવા પરિવારનાં બધાં સભ્યોએ પોતપોતાના સ્તરે સહયોગ આપવાનો થાય તો જ એક સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણ સાથે સ્વસ્થ માતાઓ પણ જીવનને માણી શકે. પરિવારનાં અન્ય સભ્યો જેમ કે ભાઈ-બહેન પણ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છેઃ ગર્ભવતી સ્ત્રીને એકલતા ન લાગે તે માટે સાથ આપવો, રોજિંદાં કામોમાં મદદ કરવી, હળવા મિજાજનું વાતાવરણ બનાવવું, વગેરે સ્ત્રીને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવે છે. પરિવારમાં સાથે રહેવું નહીં, પરંતુ ખરેખર માતાના જીવનને આસાન બનાવે એ પ્રમાણે પારિવારિક જવાબદારી પણ વહેંચવામાં આવે અને માતાના શારીરિક-માનસિક સતત થતા અનિચ્છનીય બદલાવ દરમિયાન માતાને સમજદારી સાથે ટેકો પૂરો પાડવામાં આવે એ જરૂરી છે.

(૫) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોષણ અને આરોગ્યમાં પરિવારની જવાબદારી :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીઓ પ્રેગ્નન્સી સંબંધિત માહિતી મેળવવા, યૂટ્યૂબ/સોશિયલ મીડિયા દ્વારા મનોરંજન, મિત્રો અને પરિવાર સાથે સંપર્કમાં રહેવા, તણાવ દૂર કરવા ડિજિટલ સાધનો વાપરે છે. સંશોધન મુજબ સ્ક્રીન ટાઇમ, નોટિફિકેશન અને ડિજિટલ મલ્ટિટાસ્કિંગના કારણે સગર્ભાની એકાગ્રતા પણ અસરગ્રત થઈ રહ્યી છે. તેથી પરિવારે સૌ માટે ડિજિટલ સાધનોનો સ્ક્રીન ટાઇમ મર્યાદિત કરવો. ઘરમાં કેટલાક વિસ્તારો જેમ કે શયનખંડ (Bedroom)માં ફોનનો ઉપયોગ ન કરવો. ખાસ કરીને સૂતાં પહેલાં એક કલાક ફોનથી દૂર રહેવું. પરિવારે સગર્ભા પાસે ડિજિટલ સમય ઘટાડીને પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી. સગર્ભા પુસ્તકો વાંચે, વસ્તુઓ યાદ રાખવાનો અભ્યાસ કરે, સુડોકુ અને અન્ય બ્રેઇન ગેઇમ્સ રમવાની પ્રવૃત્તિઓ કરે, સોશિયલ મીડિયા ડિટોક્સ કરાવવું .નકારાત્મક અથવા ભયજનક માહિતીથી દૂર રાખવું. માત્ર જરૂરી અને વિશ્વસનીય માહિતી જ જોવી. દિવસમાં એક-બે વાર જ સોશિયલ મીડિયા ચેક કરવું. પરિવારનાં સભ્યો સાથે વાતચીત કરવી,રમતો અથવા ફરવા જવું-આ બધું માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. અઠવાડિયામાં એક દિવસ સંપૂર્ણ રીતે સગર્ભાને ડિજિટલ ઉપકરણોથી દૂર રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. ટૅક્નોલૉજીનો ઉપયોગ જરૂર મુજબ કરવો, પરંતુ જીવનનો મુખ્ય ભાગ ન બનવા દેવું. ‘‘સંતુલિત ડિજિટલ

જીવન'' ગર્ભાવસ્થા માટે શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. કુટુંબના સહયોગ, સકારાત્મક વિચારધારા અને સ્વસ્થ આદતો દ્વારા ડિજિટલ ડિટોક્સને સરળતાથી જીવનમાં અમલમાં મૂકી શકાય છે.

આજની સગર્ભા વર્ક-લાઈફ બૅલેન્સ માટે સંઘર્ષ કરે છે. સગર્ભાને સમયસર દૂધ, ફળ, શાકભાજી અને પ્રોટીનયુક્ત સંતુલિત તાજો અને સ્વચ્છ ખોરાક ઉપલબ્ધ કરાવવો. પરિવારજનોએ સગર્ભા સારી મૌખિક સ્વચ્છતા જાળવે, હાઈડ્રેટેડ રહે,પુષ્કળ પ્રવાહી લે, તમાકુ, આલ્કોહૉલ, હાનિકારક ખોરાક અને પીણાંથી દૂર રહે માત્ર તાજો સમયસરભોજન લે, અને બિનજરૂરી તણાવ ન લે, ખુશ રહે અને સારી ઊંઘ લે તેવો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. તેને ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ આપવી સાથે, સમયસર તબીબી તપાસ, યોગ્ય જીવનશૈલી, રસીકરણ અને આરોગ્યની કાળજીથી ડિલિવરી સમયનું જોખમ ૮૦% ઓછું થાય છે.

(૬) માનસિક સ્વાસ્થ્યની અગત્ય :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીને તણાવ, ચિંતા અને ડિપ્રેશન જેવી સમસ્યાઓથી બચાવવા માટે પરિવારનો સહયોગ જરૂરી છે. માતાના વિચાર, આહાર, વર્તન અને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ બાળકના વિકાસને અસર કરે છે. વેદ, ઉપનિષદ, ભગવદ્ ગીતા જેવા ગ્રંથોના પાઠ, ભજન, ધ્યાન અને યોગ દ્વારા સકારાત્મક ઊર્જા સર્જાય છે. સારાં પુસ્તકોનું વાંચન મનને પ્રેરણા આપે છે. ઘરસભા-વાંચન અને સમૂહ પ્રાર્થના કરી શકાય. ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા મુજબ ગર્ભમાં જ બાળકમાં સારા ગુણો, સંસ્કાર અને બુદ્ધિ વિકસાવવામાં આવે છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે યોગ, પ્રાણાયામ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું યોગ્ય આયોજન આરોગ્ય માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ હળવા યોગાસન, જેમ કે તાડાસન, વજ્રાસન અને બટરફ્લાય આસન કરવાથી શરીર લવચીક રહે છે. પ્રાણાયામમાં અનુલોમ-વિલોમ અને દીર્ઘ શ્વાસ વ્યાયામ તણાવ ઘટાડે છે અને ઑક્સિજન પૂરો પાડે છે. નિયમિત ચાલવું, હળવી કસરત અને સ્ટ્રેચિંગ શરીરને સક્રિય રાખે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ માતાની તંદુરસ્તી સુધારે છે અને બાળકના વિકાસ માટે અનુકૂળ વાતાવરણ બનાવે છે.

(૭) હકારાત્મક વાતાવરણનું નિર્માણ :

ગર્ભાવસ્થા સમયે હકારાત્મક વાતાવરણ નિર્માણમાં લલિતકળાઓ માતાને ખુશ રાખીને બાળકના સંપૂર્ણ વિકાસમાં મદદ કરે છે. હ્યુમન કનેક્શન અને હીલિંગ માટે સંગીત આજે પણ શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે. મધુર સંગીત માતાના મનને શાંતિ આપે છે અને ગર્ભમાં રહેલા બાળકના માનસિક વિકાસ પર સારી અસર કરે છે. ચિત્રકામ, રંગોળી અને હસ્તકલા માતાની સર્જનાત્મકતા વધારીને ચિંતા ઘટાડે છે. સગર્ભાની સર્જનાત્મકતાને પુરસ્કૃત કરતાં રહેવું જોઈએ. હળવું નૃત્ય શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે. પરિવારે ગર્ભવતી મહિલાઓને કળા સાથે જોડાવા પ્રેરવી જોઈએ.

(૮) પરિવાર દ્વારા સંસ્કૃતિ અને પરંપરાઓનું વહન :

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વિવિધ વિધિઓ અને પરંપરાઓનું મહત્ત્વ છે, જેમ કે ગર્ભ સંસ્કાર અને ''ગોદ ભરાઈ'' (Baby Shower). ગર્ભસંસ્કાર દ્વારા શક્તિશાળી પેઢીનું નિર્માણ શક્ય બને છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાના વિચાર, વર્તન, આહાર અને વાતાવરણ બાળકના શારીરિક, માનસિક અને બુદ્ધિ વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે. સકારાત્મક વિચારો, સારા સંસ્કારો, ધાર્મિક વાંચન, સંગીત અને યોગ જેવી પ્રવૃત્તિઓ માતાને શાંતિ આપે છે અને બાળકમાં સારા ગુણો વિકસાવે છે. ગર્ભ સંસ્કારથી બાળકમાં સંવેદનશીલતા, શિસ્ત, આત્મવિશ્વાસ અને નૈતિક મૂલ્યો વિકસે છે. આ રીતે ગર્ભથી જ સકારાત્મક સંસ્કાર આપવાથી સમાજને સજ્જન, જવાબદાર અને શક્તિશાળી પેઢી મળે છે. પરિવાર આ પરંપરાઓ દ્વારા સ્ત્રીને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવી શકે.

ગર્ભસંસ્કાર ઍપ્લિકેશન્સ અને સોશિયલ મીડિયા

- મહેન્દ્રકુમાર આર. ચૌધરી
મદદનીશ શિક્ષક- ૩૯૦/૨, સે.-૫/એ,
ગાંધીનગર. મો. ૯૬૦૧૨૮૩૮૪૬

આજનો સમય ડિજિટલ યુગનો સમય છે. ટૅક્નોલૉજીએ માનવજીવનના લગભગ દરેક ક્ષેત્રમાં ક્રાંતિ લાવી છે. શિક્ષણ, આરોગ્ય, વ્યવસાય અને મનોરંજનની સાથે ગર્ભસંસ્કાર પણ હવે ડિજિટલ માધ્યમો સાથે જોડાઈ ગયો છે. સ્માર્ટફોન, મોબાઇલ ઍપ્લિકેશન્સ, વેબસાઇટ્સ અને સોશિયલ મીડિયા પ્લૅટફૉર્મ્સ દ્વારા ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત માહિતી સરળતાથી ઉપલબ્ધ બની છે. પરિણામે ગર્ભવતી માતાઓ અને તેમના પરિવારજનોને માર્ગદર્શન મેળવવું વધુ સરળ બન્યું છે. જોકે, આ સુવિધાઓ સાથે કેટલાક પડકારો પણ જોડાયેલા છે. તેથી ગર્ભસંસ્કાર માટે ડિજિટલ સાધનો આશીર્વાદરૂપ છે કે અવરોધરૂપ છે તે અંગે વિચારવું જરૂરી બને છે.

ગર્ભસંસ્કાર માટે રચાયેલ મોબાઇલ ઍપ્લિકેશન્સ આજકાલ ખૂબ લોકપ્રિય બની છે. આવી ઍપ્સ ગર્ભાવસ્થાના વિવિધ તબક્કાઓ વિશે વિગતવાર માહિતી આપે છે. ગર્ભસ્થ બાળકના અઠવાડિયા પ્રમાણે થતા વિકાસ, શરીરનાં અંગોની રચના, વજન અને વૃદ્ધિ જેવી બાબતો સરળ ભાષામાં સમજાવવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત માતાના આરોગ્ય, યોગ્ય આહાર, કસરત, યોગ, ધ્યાન અને આરોગ્ય સંભાળ અંગે પણ માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. કેટલીક ઍપ્સ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતી સામાન્ય તકલીફો અને તેના ઉપાયો વિશે પણ માહિતી આપે છે.

ઘણી ઍપ્લિકેશન્સમાં દવાઓ લેવાનો સમય, તબીબી તપાસ, સોનોગ્રાફી અને ડૉક્ટરની મુલાકાત માટે રિમાઇન્ડર સુવિધા પણ હોય છે. આથી ગર્ભવતી માતા જરૂરી બાબતો ભૂલતી નથી અને સમયસર આરોગ્ય સેવાઓ મેળવી શકે છે. કેટલીક ઍપ્સમાં ગર્ભસંસ્કાર માટે વિશેષ કાર્યક્રમો પણ હોય છે, જેમાં મંત્રોચ્ચાર, શાસ્ત્રીય સંગીત, પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ અને ધ્યાનની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આવા કાર્યક્રમો માતાને માનસિક શાંતિ અને સકારાત્મકતા પ્રદાન કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

સોશિયલ મીડિયાએ પણ ગર્ભસંસ્કારની પ્રક્રિયાને નવી દિશા આપી છે. ફેસબુક, યૂટ્યૂબ, ઈન્સ્ટાગ્રામ, વૉટ્સઍપ અને અન્ય પ્લૅટફૉર્મ્સ પર ગર્ભાવસ્થા અને બાળકના ઉછેર સંબંધિત હજારો વીડિયો, લેખ અને ચર્ચાઓ ઉપલબ્ધ છે. ગર્ભવતી મહિલાઓ વિવિધ ઑનલાઇન સમૂહોમાં જોડાઈને પોતાના પ્રશ્નોના જવાબ મેળવી શકે છે. તેઓ અન્ય માતાઓના અનુભવો જાણી શકે છે અને પોતાની સમસ્યાઓ અંગે ચર્ચા કરી શકે છે. ઘણીવાર નિષ્ણાત ડૉક્ટરો, આહારશાસ્ત્રીઓ અને મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ સોશિયલ મીડિયા દ્વારા માર્ગદર્શન આપે છે, જેના કારણે યોગ્ય માહિતી ઝડપથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

સોશિયલ મીડિયાનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે તે લોકોને એકબીજા સાથે જોડે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઘણી મહિલાઓને નવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે. ક્યારેક તેઓ ચિંતા, ગભરાટ અથવા એકલતાનો અનુભવ કરે છે. આવા સમયે સમાન અનુભવો ધરાવતા લોકો સાથે વાતચીત કરવાથી માનસિક હિંમત મળે છે. અન્ય માતાઓના સકારાત્મક અનુભવો સાંભળવાથી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે. ડિજિટલ પ્લૅટફૉર્મ્સ દ્વારા માહિતી અને સહયોગ બંને સરળતાથી પ્રાપ્ત થાય છે. જોકે, ડિજિટલ સાધનોના કેટલાક ગેરફાયદા પણ છે. ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ દરેક માહિતી વિશ્વસનીય હોય તે જરૂરી નથી. ઘણી વખત ખોટી, અધૂરી અથવા વૈજ્ઞાનિક આધાર વગરની માહિતી પણ ઝડપથી ફેલાતી હોય છે. કેટલાક લોકો પોતાના વ્યક્તિગત અનુભવને સર્વસામાન્ય સત્ય

તરીકે રજૂ કરે છે, જે દરેક માટે યોગ્ય હોય જ એવું જરૂરી નથી. આવી માહિતી પર વિશ્વાસ કરવાથી માતા-પિતા ગેરમાર્ગે દોરાઈ શકે છે.

સોશિયલ મીડિયાનો વધુ પડતો ઉપયોગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ અસર કરી શકે છે. ઘણી વખત લોકો પોતાના જીવનના માત્ર સારા પ્રસંગો જ રજૂ કરે છે. આ જોઈને અન્ય લોકો પોતાની સ્થિતિ સાથે સરખામણી કરવા લાગે છે. ગર્ભવતી મહિલાઓમાં આ સરખામણી ક્યારેક ચિંતા, તણાવ અને અસંતોષ પેદા કરી શકે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માનસિક શાંતિ અને સકારાત્મકતા અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ હોવાથી આ બાબત ગંભીર બની શકે છે.

મોબાઈલ અને સોશિયલ મીડિયા પર લાંબા સમય સુધી રહેવાની આદત શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરે છે. સતત સ્ક્રીન સામે બેસી રહેવાથી આંખો પર તાણ આવે છે, ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઘટે છે. ગર્ભવતી માતા માટે પૂરતી ઊંઘ, નિયમિત કસરત અને આરામ ખૂબ જ જરૂરી છે. તેથી ડિજિટલ સાધનોનો ઉપયોગ મર્યાદિત અને સંતુલિત હોવો જોઈએ. ગર્ભસંસ્કારનો સાચો અર્થ માત્ર માહિતી મેળવવામાં નથી, પરંતુ જીવનમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવામાં છે. ટૅક્નોલૉજી માર્ગદર્શન આપી શકે છે, પરંતુ માતા-પિતાનાં પ્રેમ, સંવાદ, પરિવારનું હૂંફાળું વાતાવરણ અને સારા વિચારોનું સ્થાન કોઈ ઍપ્લિકેશન લઈ શકતી નથી.

આથી ગર્ભસંસ્કાર ઍપ્લિકેશન્સ અને સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરતી વખતે કેટલીક સાવચેતીઓ રાખવી જરૂરી છે. માત્ર વિશ્વસનીય અને પ્રમાણિત સ્રોતોમાંથી જ માહિતી મેળવવી જોઈએ. આરોગ્ય સંબંધિત નિર્ણયો લેતા પહેલાં ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખવો જોઈએ અને ખોટી માહિતીથી સાવચેત રહેવું જોઈએ. ડિજિટલ સાધનોને જીવનનો આધાર નહીં પરંતુ સહાયક સાધન તરીકે જોવું જોઈએ.

ગર્ભસંસ્કારમાં પિતાની ભૂમિકા પણ એટલી જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે જેટલી માતાની છે. ડિજિટલ યુગમાં પિતા માટે પણ અનેક ઍપ્લિકેશન્સ અને ઓનલાઇન કાર્યક્રમો ઉપલબ્ધ છે, જે તેમને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જરૂરી જવાબદારીઓ સમજવામાં મદદ કરે છે. ગર્ભવતી પત્નીને ભાવનાત્મક સહારો આપવો, સ્વસ્થ વાતાવરણ જાળવવું અને ગર્ભસ્થ બાળક સાથે સકારાત્મક સંવાદ સ્થાપિત કરવો એ પિતાની મહત્ત્વપૂર્ણ ફરજો છે.

આજના સમયમાં ઘણી સરકારી અને ખાનગી સંસ્થાઓ પણ ડિજિટલ માધ્યમો દ્વારા ગર્ભસંસ્કાર અને માતા-શિશુ આરોગ્ય અંગે જાગૃતિ ફેલાવવાનું કાર્ય કરી રહી છે. ઓનલાઇન વેબિનાર, નિષ્ણાતોના વ્યાખ્યાન, આરોગ્ય સંબંધિત વીડિયો અને માર્ગદર્શિકા દ્વારા ગર્ભવતી મહિલાઓને જરૂરી માહિતી સરળતાથી ઉપલબ્ધ બને છે. ખાસ કરીને દૂરના ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં રહેતી મહિલાઓ માટે આ ડિજિટલ સાધનો ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે, કારણ કે તેઓ ઘરે બેઠાં જ નિષ્ણાતોની સલાહ મેળવી શકે છે. જોકે, ડિજિટલ માહિતી પર સંપૂર્ણપણે નિર્ભર રહેવાને બદલે પરિવારના વડીલોનો અનુભવ, તબીબી નિષ્ણાતોનું માર્ગદર્શન અને સ્વસ્થ જીવનશૈલીને પણ સમાન મહત્ત્વ આપવું જરૂરી છે. ગર્ભસંસ્કારનું સાચું પરિણામ ત્યારે જ મળે છે જ્યારે પરંપરાગત મૂલ્યો અને આધુનિક ટૅક્નોલૉજી વચ્ચે સંતુલન જાળવવામાં આવે.

નિષ્કર્ષરૂપે કહી શકાય કે ડિજિટલ યુગમાં ગર્ભસંસ્કાર ઍપ્લિકેશન્સ અને સોશિયલ મીડિયા અત્યંત ઉપયોગી સાધનો બની શકે છે. તેઓ માહિતી, માર્ગદર્શન, સહયોગ અને આત્મવિશ્વાસ પ્રદાન કરે છે. પરંતુ તેનો ઉપયોગ સમજદારીપૂર્વક અને મર્યાદિત પ્રમાણમાં કરવો જરૂરી છે. યોગ્ય માહિતી, નિષ્ણાતોની સલાહ અને સકારાત્મક જીવનશૈલી સાથે ટૅક્નોલૉજીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ગર્ભસ્થ બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપી શકે છે. આમ, ગર્ભસંસ્કાર ઍપ્લિકેશન્સ અને સોશિયલ મીડિયા ન તો સંપૂર્ણ સાધન છે અને ન તો સંપૂર્ણ અવરોધ; તેનો પ્રભાવ તેના ઉપયોગની પદ્ધતિ પર આધાર રાખે છે. યોગ્ય સંતુલન જ સફળ ગર્ભસંસ્કારની ચાવી છે.

ગર્ભસંસ્કારનું બદલાતું સ્વરૂપ

- નીલમબેન આઈ. જાદવ
આ. શિક્ષક- દેસાઈવાડા પ્રાથમિક
શાળા, દાહોદ.
મો. ૯૯૨૫૫૫૨૬૭૧

ગર્ભસંસ્કાર દ્વારા ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાએ કરેલી ક્રિયાઓ, તેના વિચારો, તેની ટેવો, શીખેલી બાબતોની ઘણી ઊંડી અસર બાળક પર જોવા મળે છે. માતાના સંસ્કાર બાળકમાં ઊતરે છે. તેથી પ્રાચીન સમયથી લઈને આજદિન સુધી આ ગર્ભસંસ્કાર અલગ અલગ સ્વરૂપ ધારણ કરતું આવ્યું છે.

ગર્ભસંસ્કારની આધુનિક વ્યાખ્યા : (આધુનિકતા અને વિજ્ઞાન-ટૅક્નોલૉજીનો સમન્વય)

પરિવર્તન એ સંસારનો નિયમ છે અને જ્યારે વર્તમાન યુગ એ ટૅક્નોલૉજીનો યુગ છે ત્યારે ગર્ભસંસ્કાર પર આધુનિકતાની અને વિજ્ઞાન- ટૅક્નોલૉજીની અસર કેમ ન હોય? આજના સમયમાં ગર્ભસંસ્કાર તો થાય જ છે, ફક્ત તેનું સ્વરૂપ બદલાયું છે. આધુનિક સમયમાં ગર્ભસંસ્કારને 'એપિજેનેટિક્સ' (Epigenetics) અને 'પ્રિનેટલ સાઈકોલોજી' (Prenatal Psychology) જેવાં વૈજ્ઞાનિક નામ આપી દેવામાં આવ્યાં છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ સાબિત કર્યું છે કે ૨૦મા અઠવાડિયાથી બાળક સાંભળી શકે છે. તેથી ગર્ભસંસ્કાર લેનાર બાળકોનો ન્યુરોલોજિકલ વિકાસ સામાન્ય બાળકો કરતાં ૧૫-૨૦% વધુ હોય છે.

પ્રાચીન સમયના મંત્રોનું સ્થાન હવે 'ગર્ભ સંસ્કાર સીડી' કે મોબાઇલ ઍપ્લિકેશનોએ લઈ લીધું છે. આજના સમયમાં વૈદિક મંત્રો સાથે ક્લાસિકલ મ્યુઝિકનો સમન્વય કરી દેવામાં આવ્યો છે, જેમાં રાગ બિલાવલ કે રાગ યમનનો ઉપયોગ કરી ગર્ભમાં જ બાળકના IQ અને EQ વધારવામાં આવે છે. આજના સમયમાં ખાસ કરીને શહેરોમાં 'ગર્ભ સંસ્કાર વર્કશોપ' પણ ચલાવવામાં આવે છે; જેમાં ગર્ભવતી મહિલાઓને સંગીત, કલા, યોગ, પેઇન્ટિંગ, ધ્યાન વગેરે જેવી સંસ્કારમય અને સ્વાસ્થ્યને લગતી પ્રવૃત્તિઓમાં જોડી દેવામાં આવે છે, જેથી બાળક ગર્ભમાંથી જ અભિમન્યુની જેમ વિવિધ કલાઓ શીખીને બહાર આવે છે.

ગર્ભસંસ્કારનો પ્રાચીન સંદર્ભ અને બદલાયેલું આધુનિક સ્વરૂપ :

પ્રાચીન સમયમાં ગર્ભસંસ્કારનો મુખ્ય હેતુ ધાર્મિક શુદ્ધિ અને સંસ્કાર શીખવવાનો હતો, જ્યારે આજના સમયમાં બાળકની IQ એટલે કે બૌદ્ધિક વિકાસ વધારવા અને બાળકમાં આધુનિક કૌશલ્યો કેળવવા માટે સ્માર્ટ ગર્ભસંસ્કાર કરવામાં આવે છે.

પ્રાચીન સમયમાં ઘરના વડીલો પાસે જ સંસ્કારનું અને અનુભવનું ભાથું હતું તેમજ તેમને શસ્ત્ર અને શાસ્ત્રનું જ્ઞાન હતું. તેથી અલગથી કોઈ તાલીમ વર્ગોમાં જોડાવાની જરૂર પડતી ન હતી. ઘરમાં જ ગર્ભસંસ્કાર મળી જતા હતા; જ્યારે વર્તમાન સમયમાં અલગથી તાલીમ વર્ગોમાં જોડાઈ ત્યાં કાઉન્સેલર્સ દ્વારા ટૅક્નોલૉજીની મદદથી ગર્ભસંસ્કાર કરવામાં આવે છે.

પ્રાચીન સમયમાં માનવજીવન કુદરત સાથે વધુ નજીક હતું. લોકો ખુલ્લી હવામાં રહેતા, શારીરિક શ્રમ કરતા અને નિયમિત જીવન જીવતા. આ કારણે ગર્ભવતી સ્ત્રીનું જીવન પણ સ્વાભાવિક અને સંતુલિત રહેતું હતું, જ્યારે વર્તમાન સમયમાં જીવનશૈલીમાં મોટા ફેરફારો આવ્યા છે. શહેરોમાં વધતી વ્યસ્તતા, લાંબા કામકાજના કલાકો, મોબાઇલ અને ડિજિટલ ઉપકરણોનો વધતો ઉપયોગ તેમજ તણાવપૂર્ણ જીવન ગર્ભસંસ્કારના સ્વરૂપને પણ અસર કરે છે. તેથી આજના સમયમાં ગર્ભસંસ્કાર હેઠળ ધ્યાન, યોગ અને માનસિક શાંતિ માટેની વિવિધ પદ્ધતિઓને વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે.

પ્રાચીન સમયમાં ઘરનું વાતાવરણ જ ભક્તિ અને

સમર્પણમય હતું જેથી સંસ્કાર અલગથી શીખવવાની જરૂર જણાતી ન હતી, જ્યારે આધુનિક સમયમાં ટૅક્નોલૉજીનો વિકાસ, વિભક્ત કુટુંબો, જ્ઞાનની ઘટતી જતી સીમા જેવાં પરિબળોના કારણે પ્રોફેશનલ સેન્ટર્સ ઊભાં કરવામાં આવ્યાં છે, જ્યાં રૂબરૂ જઈને અથવા તો મેડિટેશન ઍપ દ્વારા પ્રાયોગિક વિજ્ઞાનનો સહારો લઈ ગર્ભસંસ્કાર કરવામાં આવે છે.

પ્રાચીન સમયમાં ગર્ભસંસ્કારનું મુખ્ય માધ્યમ મૌખિક પરંપરા, ધાર્મિક ગ્રંથો અને વડીલોનું માર્ગદર્શન હતું. આજના ડિજિટલ યુગમાં ટૅક્નોલૉજીએ ગર્ભસંસ્કારને નવી દિશા આપી છે. હાલમાં મોબાઈલ ઍપ્લિકેશનો, ઓનલાઈન માર્ગદર્શન, વીડિયો લેક્ચર્સ અને વર્ચ્યુઅલ વર્કશોપ દ્વારા ગર્ભસંસ્કારની માહિતી સરળતાથી ઉપલબ્ધ બની છે. ગર્ભવતી મહિલાઓ ઘરે બેઠા જ વિવિધ કાર્યક્રમોમાં જોડાઈ શકે છે. આ બદલાવ આધુનિક યુગની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ છે, પરંતુ સાથે સાથે માહિતીની સત્યતા અને વિશ્વસનીયતા જાળવવી પણ એટલી જ જરૂરી બની છે.

પહેલાના સમયમાં ગર્ભસંસ્કાર એ ફક્ત માતાની જ જવાબદારી મનાતી હતી, પણ હવે 'પિતાની' ભાગીદારી પણ વધી છે. આજના સમયમાં 'ફાધર-બેબી બોન્ડિંગ' ગર્ભસંસ્કાર પર સૌથી વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે. આજની ભાગદોડ અને તણાવયુક્ત જીવનશૈલીના કારણે 'સ્ટ્રેસ મૅનેજમેન્ટ' પણ ગર્ભસંસ્કારનો એક અનિવાર્ય ભાગ બની ગયો છે.

સમયની સાથે ગર્ભસંસ્કારનું મહત્ત્વ વધ્યું છે, પરંતુ કેટલાક નવા પડકારો પણ ઊભા થયા છે. આજે ઘણી સંસ્થાઓ અને વ્યાપારી સંગઠનો ગર્ભસંસ્કારના નામે વિવિધ કોર્સ ચલાવે છે. ઘણી વખત લોકોમાં અતિશય અપેક્ષાઓ ઊભી કરવામાં આવે છે કે ગર્ભસંસ્કાર દ્વારા બાળકને અસાધારણ બનાવી શકાય છે.

આ ઉપરાંત સોશિયલ મીડિયામાં ઉપલબ્ધ માહિતીના કારણે ઘણી વખત ગર્ભવતી મહિલાઓ મૂંઝવણમાં પણ મુકાઈ જાય છે. સાચી અને વૈજ્ઞાનિક માહિતી મેળવવી આજના સમયમાં એક મોટો પડકાર બની ગયો છે. તેથી ગર્ભસંસ્કારને સમજદારીપૂર્વક અને સંતુલિત દૃષ્ટિકોણથી અપનાવવો જરૂરી છે. મોટાભાગે વાલીઓ એવી ગેરસમજ ધરાવે છે કે ગર્ભસંસ્કાર કરવાથી બાળક 'જિનિયસ' જન્મે છે. તેથી વિચાર્યા-સમજ્યા વગર ગર્ભસંસ્કારના નામે અઢળક પૈસા વેડફી નાખે છે.

ગર્ભસંસ્કારનો પ્રાચીન સંદર્ભ અને આધુનિકતાનો પ્રવાહ એ સમયાધીન છે. સમયની સાથે-સાથે તેનું સ્વરૂપ બદલાવાનું જ છે. ગર્ભસંસ્કારના ક્ષેત્રમાં પ્રાચીનતા અને આધુનિકતા વચ્ચે કોઈ વિરોધાભાસ નથી. બંનેનો હેતુ માતા અને બાળક માટે અનુકૂળ વાતાવરણ સર્જવાનો જ છે. પ્રાચીન સમયનાં મૂલ્યો, સદ્વિચારો અને સંસ્કૃતિને જાળવી રાખીને આધુનિક જીવનશૈલી અને ટૅક્નોલૉજીનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ગર્ભસંસ્કાર વધુ અસરકારક બની શકે છે.

આજની પેઢી માટે જરૂરી છે કે તે અંધશ્રદ્ધા અને અતિઆધુનિકતા બંનેથી દૂર રહીને સંતુલિત માર્ગ અપનાવે. પરંપરાનાં મૂળ તત્ત્વોને જાળવી રાખીને સમયાનુકૂળ પરિવર્તનો સ્વીકારવામાં જ ગર્ભસંસ્કારનું સાચું સાર્થક્ય રહેલું છે. જ્યારે પ્રાચીન મંત્રો અને આધુનિક મેડિકલ સાયન્સનાં તારણો ભેગાં થાય છે, ત્યારે જ એક સક્ષમ પેઢીનું નિર્માણ થઈ શકે છે. આજના સમયમાં સંસ્કારી બાળકના જન્મ માટે પરંપરા અને આધુનિકતા મિશ્ર ગર્ભસંસ્કાર ખૂબ જ જરૂરી છે. ગર્ભસંસ્કાર એ માત્ર બાળકને ભણાવવાની કે શીખવવાની માત્ર પ્રક્રિયા જ નથી, પરંતુ માતાની ગર્ભાવસ્થાને આનંદમય અને સંસ્કારમય બનાવવાની કળા છે. તેથી પ્રાચીન મૂલ્યો અને આધુનિક વિજ્ઞાનનો સમન્વય એ જ સાચો ગર્ભસંસ્કાર છે.

"જનની જણ તો ભક્ત જણ કાં દાતા કાં શૂર,
નહીં તો રહેજે વાંઝણી, મત ગુમાવીશ નૂર..."

ગર્ભશિક્ષણ દ્વારા સામાજિક ચેતના અને રાષ્ટ્રીય પ્રગતિનો રોડમૅપ

- ડૉ. તેજસ પી. ભાટિયા
સરકારી વિનયન કોલેજ, રાણાવાવ,
પોરબંદર. મો. ૯૪૨૯૭૬૭૫૬૦

માનવ સમાજના ઇતિહાસમાં સામાજિક પરિવર્તન અને રાષ્ટ્રીય પ્રગતિ માટે અનેક આંદોલનો અને સુધારાઓ થયાં છે. સમાજશાસ્ત્ર હંમેશાં એ શોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે એક આદર્શ, સુગ્રથિત અને સંઘર્ષમુક્ત સમાજનું નિર્માણ કેવી રીતે થઈ શકે. સામાન્યતઃ સામાજિક મૂલ્યો અને નિયમોનું ઘડતર બાળકના જન્મ પછી કુટુંબ, શાળા અને સમુદાય દ્વારા થાય છે, એવું માનવામાં આવે છે. પરંતુ, આધુનિક સમાજલક્ષી મનોવિજ્ઞાન, એપિજેનેટિક્સ અને પ્રાચીન ભારતીય પ્રજ્ઞા અનુસાર માનવના સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયાનો વાસ્તવિક પાયો માતાના ગર્ભમાં જ નંખાઈ જાય છે.

ગર્ભશિક્ષણ શું છે?

જેને આપણે ગર્ભસંસ્કાર કે ગર્ભશિક્ષણ કહીએ છીએ, તે કોઈ રૂઢિચુસ્ત ધાર્મિક વિધિ નથી, પરંતુ સમાજશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ તે સામાજિક ચેતનાના જાગરણ અને રાષ્ટ્રીય પુનઃનિર્માણ માટેનો એક અત્યંત વૈજ્ઞાનિક, સચોટ અને લાંબાગાળાનો રોડમૅપ છે. જ્યારે એક ગર્ભવતી માતા સકારાત્મક ચિંતન, ઉત્કૃષ્ટ સાહિત્યનું વાચન, સાત્ત્વિક આહાર અને શાંતિપૂર્ણ જીવનશૈલી અપનાવે છે, ત્યારે તે વાસ્તવમાં સમાજના એક ભાવિ સભ્યનું પૂર્વ-ઘડતર કરી રહી હોય છે.

જન્મ પૂર્વેનું સામાજિકીકરણ :

સમાજશાસ્ત્રમાં સામાજિકીકરણ એ એક અતિ મહત્ત્વની વિભાવના છે. તે એક એવી પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા નવજાત શિશુ જૈવિક જીવમાંથી સામાજિક જીવ બને છે. તે સમાજના રીત-રિવાજો, મૂલ્યો, સંસ્કૃતિ, ભાષા અને વર્તનની શૈલીઓ શીખે છે. ચાર્લ્સ કૂલે અને જ્યોર્જ હર્બર્ટ મીડ માને છે કે બાળક આસપાસના લોકોના પ્રતિભાવોમાંથી પોતાના 'સ્વ'ને ઘડે છે. ગર્ભશિક્ષણ આ પરંપરાગત સિદ્ધાંતને એક ડગલું આગળ લઈ જાય છે જેને આપણે જન્મ પૂર્વેનું સામાજિકીકરણ કહી શકીએ.

ગર્ભસ્થ શિશુ માટે તેની માતા એ બાહ્ય સમાજનું પ્રથમ અને એકમાત્ર પ્રતિનિધિત્વ છે. માતા જે સામાજિક ઉત્તેજનાઓ, તણાવ કે આનંદ અનુભવે છે, તે હોર્મોન્સના માધ્યમથી ગર્ભજળ દ્વારા શિશુ સુધી પહોંચે છે. જો ગર્ભકાળ દરમિયાન માતા સામાજિક સદ્ભાવના, દેશભક્તિ, પરોપકાર અને નૈતિકતાના વિચારો કરે છે અથવા તે પ્રકારના વાતાવરણમાં રહે છે, તો બાળકના અર્ધજાગ્રત મનમાં આ સામાજિક મૂલ્યોનાં બીજ કુદરતી રીતે જ રોપાઈ જાય છે. પરિણામે, જન્મ પછી તે બાળક ખૂબ જ સહજતાથી સામાજિક નિયમોને સ્વીકારે છે.

સામાજિક નિયંત્રણ, વિચલન અને અપરાધમુક્ત સમાજ :

પ્રત્યેક સમાજ પોતાની સ્થિરતા જાળવી રાખવા માટે પોતાના સભ્યોના વર્તન પર ચોક્કસ પ્રકારનું સામાજિક નિયંત્રણ રાખે છે. જ્યારે આ નિયંત્રણ નબળું પડે છે ત્યારે સમાજમાં વિચલિત વર્તન અને ગુનાખોરી વધે છે. ફ્રેન્ચ સમાજશાસ્ત્રી એમિલ દર્ખાઈમના મતે, જ્યારે સમાજનાં સામૂહિક મૂલ્યો નબળાં પડે છે ત્યારે અરાજકતાની સ્થિતિ પેદા થાય છે.

આજના સમાજમાં ગુનાખોરી, હિંસા, ભ્રષ્ટાચાર અને અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓ રોકવા માટે સરકારો જેલો, પોલીસ અને કાયદા પાછળ અબજો રૂપિયા ખર્ચે છે. આ બાહ્ય નિયંત્રણ છે. પરંતુ ગર્ભશિક્ષણ એ આંતરિક નિયંત્રણ મજબૂત કરવાનો ન્યુરો-સોશિયોલોજિકલ માર્ગ છે. ન્યુરોસાયન્સ અનુસાર જો માતા ગર્ભકાળ દરમિયાન ભારે ક્રોધ, નફરત, ઘરેલુ હિંસા કે અસુરક્ષા વચ્ચે રહે, તો બાળકના મગજનો જે ભાગ ભય અને આક્રમકતા માટે જવાબદાર છે, તે વધુ પડતો સક્રિય થઈ જાય છે. આવું

બાળક મોટું થઈને સામાજિક નિયમો તોડવા તરફ વધુ પ્રવૃત્ત થાય છે. ગર્ભશિક્ષણ દ્વારા માતાને ધ્યાનની પ્રક્રિયા અને સકારાત્મક સાહિત્ય તરફ વાળવામાં આવે છે. તેનાથી બાળકમાં જન્મજાત રીતે જ આત્મસંયમ, ધીરજ અને સહાનુભૂતિ જેવા સામાજિક ગુણો વિકસે છે. લાંબાગાળે આ પ્રક્રિયા સમાજમાંથી ગુનાખોરીના ગ્રાફને કુદરતી રીતે જ નીચે લાવે છે.

કૌટુંબિક એકતા અને વિઘટનની રોકથામ :

કુટુંબ એ સમાજનો પાયાનો અને પ્રાથમિક એકમ છે. જો કુટુંબ મજબૂત હશે તો સમાજ મજબૂત બનશે. આજના ઉત્તર-આધુનિક સમાજમાં આપણે જોઈ રહ્યા છીએ કે વ્યક્તિવાદ વધવાને કારણે પરિવારો તૂટી રહ્યા છે, છૂટાછેડાના દરમાં વધારો થઈ રહ્યો છે અને વૃદ્ધો તેમજ બાળકો એકલતા અનુભવી રહ્યા છે. સમાજશાસ્ત્ર આને કૌટુંબિક વિઘટન તરીકે ઓળખાવે છે.

ગર્ભશિક્ષણ એ ફક્ત માતા પૂરતી મર્યાદિત પ્રવૃત્તિ નથી. તે સમગ્ર પરિવારને એક સામાન્ય આદર્શ સાથે જોડે છે. ગર્ભશિક્ષણના રોડમૅપમાં પિતા અને પરિવારના અન્ય સભ્યોને સક્રિય ભાગીદાર બનાવવામાં આવે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને સન્માન આપવું, ઘરમાં શાંતિપૂર્ણ અને સ્નેહસભર વાતાવરણ જાળવવું એ આ પ્રક્રિયાનો મુખ્ય હિસ્સો છે. આનાથી પરિવારમાં એક પ્રકારની સામાજિક એકતા સ્થપાય છે.

સામાજિક મૂડીનું સર્જન :

સમાજશાસ્ત્રી રોબર્ટ પુટનામ અને પિયરે બોર્ડિયુએ સામાજિક મૂડીની વિભાવના આપી છે. સામાજિક મૂડી એટલે સમાજના લોકો વચ્ચે જોવા મળતો પરસ્પર વિશ્વાસ, સહકાર, સામાજિક નેટવર્ક અને સામૂહિક કલ્યાણની ભાવના. જે સમાજમાં સામાજિક મૂડી ઊંચી હોય, તે સમાજ આર્થિક અને રાજકીય રીતે વધુ ઝડપથી પ્રગતિ કરે છે. આજનો સમાજ અતિશય સ્પર્ધાત્મક અને સ્વાર્થી બની રહ્યો છે, જ્યાં 'હું' સર્વોપરી છે અને 'આપણે' ગૌણ છે. ગર્ભશિક્ષણ આ માનસિકતાને પાયામાંથી બદલી શકે છે :

ગર્ભશિક્ષણ પામેલાં બાળકોમાં ભાવનાત્મક બુદ્ધિ અને સામાજિક અનુકૂલન સાધવાની ક્ષમતા વધારે હોય છે. તેઓ અન્યની પીડાને સમજી શકે છે. ગર્ભમાં જ જે શિશુને સદ્ગુણોનું શિક્ષણ મળ્યું છે, તે મોટો થઈને માત્ર પોતાના સ્વાર્થનો વિચાર નથી કરતો, પરંતુ સમાજના વંચિત વર્ગો પ્રત્યે સંવેદનશીલ બને છે.

લિંગ સમાનતા અને પિતૃસત્તાક માનસિકતાનું પરિવર્તન :

ભારતીય સમાજશાસ્ત્રના સંદર્ભમાં લિંગ અસમાનતા અને સ્ત્રી ભ્રૂણહત્યા જેવી સમસ્યાઓ લાંબા સમય સુધી સામાજિક કલંક રહી છે. પિતૃસત્તાક માનસિકતાને કારણે દીકરાના જન્મને પ્રાધાન્ય આપવાની કુપ્રથા સમાજ વ્યવસ્થાને ખોરવી નાખે છે. ગર્ભશિક્ષણ એ ગર્ભમાં રહેલા જીવના અત્યંત આદર અને સ્વીકારની પ્રક્રિયા છે.

જ્યારે કોઈ પરિવાર ગર્ભશિક્ષણ અપનાવે છે, ત્યારે તેમનું ધ્યાન બાળકના લિંગ પરથી હટીને તેના ગુણો અને સંસ્કારો પર કેન્દ્રિત થાય છે. ગર્ભમાં રહેલો જીવ એ ઈશ્વરની પરમ દિવ્ય ભેટ છે તેવી માનસિકતા કેળવાય છે. આ પ્રક્રિયામાં ગર્ભવતી મહિલાને કેન્દ્રીય સ્થાન આપવામાં આવે છે. તેની ઈચ્છાઓ, તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તેના વિચારો સર્વોપરી બને છે. આનાથી પરિવારમાં સ્ત્રીનું સામાજિક સ્થાન ઊંચું આવે છે, જે લિંગ સમાનતા અને સ્ત્રી સશક્તીકરણ તરફ દોરી જતો એક ગર્ભિત સામાજિક રોડમૅપ છે.

ગર્ભશિક્ષણ અને રાષ્ટ્રીય પ્રગતિ :

સમાજશાસ્ત્ર અને અર્થશાસ્ત્ર બંને સ્વીકારે છે કે કોઈ પણ રાષ્ટ્રની વાસ્તવિક પ્રગતિ માત્ર તેના GDPથી નહીં, પરંતુ તેના માનવ વિકાસ સૂચકાંકથી મપાય છે. HDI ના ત્રણ મુખ્ય સ્તંભો છેઃ આરોગ્ય, શિક્ષણ અને જીવનધોરણ. ગર્ભશિક્ષણ આ ત્રણેય સ્તંભોને કેવી રીતે સુદૃઢ કરે છે, તેનો સામાજિક-આર્થિક રોડમૅપ સમજીએઃ

અ) રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય અને આર્થિક બોજમાં ઘટાડો :

પુખ્ત વયે થતી મોટાભાગની શારીરિક અને

માનસિક વ્યાધિઓનાં બીજ ગર્ભકાળ દરમિયાન માતાના કુપોષણ કે અતિશય તણાવને કારણે રોપાતાં હોય છે. તેને ફીટલ ઓરિજિન્સ ઑફ એડલ્ટ ડિસીઝ કહે છે. જો રાષ્ટ્રીય સ્તરે ગર્ભશિક્ષણ દ્વારા માતાના આહાર અને વિહારને સુધારવામાં આવે, તો દેશમાં હેલ્ધી અને ફિટ બાળકોનો જન્મ થશે. આનાથી ભવિષ્યમાં રાષ્ટ્રનો સ્વાસ્થ્ય પાછળ થતો અબજો રૂપિયાનો તબીબી ખર્ચ બચી જશે, જે નાણાં દેશના આંતરમાળખાકીય વિકાસ પાછળ વાપરી શકાશે.

બ) શૈક્ષણિક ગુણવત્તા અને ઈનોવેશન :

રાષ્ટ્રની પ્રગતિ માટે ઉચ્ચ બૌદ્ધિક અને સર્જનાત્મક ક્ષમતા જરૂરી છે. ગર્ભશિક્ષણ અંતર્ગત અપાતાં ઉદ્દીપનો બાળકની શીખવાની ક્ષમતાને જન્મજાત રીતે જ તીવ્ર બનાવે છે. દેશને ભવિષ્યમાં અસાધારણ પ્રતિભા ધરાવતા વૈજ્ઞાનિકો, વિચારકો, સંશોધકો અને ઉદ્યોગસાહસિકો મળશે, જે દેશને વૈશ્વિક સ્તરે ઈનોવેશન હબ બનાવશે.

ક) ઉત્પાદકતા અને કાર્યક્ષમતા :

એક મજબૂત રાષ્ટ્ર માટે સક્ષમ યુવાધન અનિવાર્ય છે. ગર્ભશિક્ષણ દ્વારા ઉછરેલા યુવાનોમાં સર્જનાત્મકતા, નેતૃત્વ ગુણ અને કટોકટી વ્યવસ્થાપનની કુશળતા વધુ હોય છે. તેઓ આર્થિક ક્ષેત્રે ઉચ્ચ ઉત્પાદકતા દર્શાવે છે, જે દેશની અર્થવ્યવસ્થાને મજબૂત બનાવે છે.

ગર્ભશિક્ષણને રાષ્ટ્રીય નીતિ તરીકે અમલમાં મૂકવાનો રોડમેપ :

કોઈ પણ રાષ્ટ્રમાં વ્યાપક સામાજિક પરિવર્તન લાવવા માટે તેને સંસ્થાકીય રૂપ આપવું અનિવાર્ય છે. ગર્ભશિક્ષણને ભારતના સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય ઉત્થાનના એક સશક્ત માધ્યમ તરીકે સ્થાપિત કરવા માટે ચાર પ્રમુખ સ્તરો પર વ્યૂહાત્મક આયોજન કરવું જરૂરી બને છે.

૧. શૈક્ષણિક સંસ્થાઓના સ્તરે :

શાળા અને કૉલેજના ઉચ્ચ અભ્યાસક્રમોમાં જન્મપૂર્વેનું સમાજશાસ્ત્ર અને ગર્ભશિક્ષણનો ફરજિયાત સમાવેશ કરવો જોઈએ, જેથી યુવા પેઢી લગ્ન, પિતૃત્વ અને માતૃત્વ પ્રત્યે પ્રારંભિક અવસ્થાથી જ ગંભીર, જવાબદાર અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ ધરાવતી બને.

૨. સરકારી સ્વાસ્થ્ય માળખાના સ્તરે :

ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારોમાં કાર્યરત આંગણવાડીઓ તથા પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રોને ગર્ભશિક્ષણ કેન્દ્રોમાં રૂપાંતરિત કરવા જોઈએ; આ પગલાથી ગરીબ અને સમાજના છેવાડાના વર્ગની સગર્ભા સ્ત્રીઓ સુધી પણ મ્યુઝિક થૅરપી, ઉત્કૃષ્ટ સાહિત્ય અને મેડિટેશન માટેની કિટ વિનામૂલ્યે પહોંચાડી શકાશે, જે સામાજિક સમાનતા લાવવામાં મદદરૂપ થશે.

૩. કૉર્પોરેટ અને શ્રમ ક્ષેત્રે :

કાર્યરત મહિલાઓ માટે મેટરનિટી લીવ સાથે કાર્યસ્થળ પર ફ્લેક્સિબલ વર્કિંગ અવર્સ અને ફરજિયાત સ્ટ્રેસ-ફ્રી ગર્ભસંસ્કાર સેમિનાર્સનું આયોજન કરવું અનિવાર્ય છે, જેથી નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ કોઈ પણ માનસિક તણાવ વિના સ્વસ્થ ગર્ભનું ઘડતર કરી શકે.

૪. સમુદાય અને મીડિયાના સ્તરે :

ટૅલિવિઝન, સિનેમા અને સોશિયલ મીડિયા જેવાં લોકપ્રિય માધ્યમો પર નકારાત્મક કે હિંસક કન્ટેન્ટના સ્થાને ગર્ભવતી મહિલાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અનુકૂળ એવા સકારાત્મક કાર્યક્રમોને પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. જે ગર્ભવતી મહિલાની આસપાસ એક સકારાત્મક અને સુરક્ષિત સામાજિક કવચનું નિર્માણ કરશે અને અંતતઃ એક સક્ષમ રાષ્ટ્રના નિર્માણનો પાયો નાખશે.

ગર્ભશિક્ષણ એ સમાજ અને રાષ્ટ્રના ચારિત્ર્યનું આલેખન છે. જેમ એક ભવ્ય ઈમારતનો આધાર તેના પાયા પર હોય છે, તેમ એક સશક્ત રાષ્ટ્રનો પાયો માતાનો ગર્ભ છે. ગર્ભશિક્ષણના આ રોડમૅપ દ્વારા જ્યારે સમાજનો પ્રત્યેક ગર્ભ તેજસ્વી, સંસ્કારી, કરુણામય અને બૌદ્ધિક બનશે, ત્યારે સમાજમાંથી અપરાધ, અસમાનતા, ભ્રષ્ટાચાર અને માનસિક રોગો આપોઆપ નાબૂદ થઈ જશે. આ પ્રક્રિયામાં રોકવામાં આવેલો સમય, શ્રમ અને સંસાધનો એ વાસ્તવમાં રાષ્ટ્રના ઉજ્જવળ અને સુરક્ષિત ભવિષ્ય માટેનું સૌથી શ્રેષ્ઠ સામાજિક રોકાણ છે. ''સુસંસ્કૃત ગર્ભ, સશક્ત સમાજ અને સમૃદ્ધ રાષ્ટ્ર'' એ જ આજના યુગની સૌથી મોટી સામાજિક અનિવાર્યતા છે.

ગર્ભસંસ્કાર અને મનોવિજ્ઞાનનો વૈજ્ઞાનિક સમન્વય

- ડૉ. મયૂર વી. ભમ્મર
અધ્યક્ષ અને આસિ. પ્રોફેસર,
મનોવિજ્ઞાન વિભાગ, સરકારી વિનયન કૉલેજ,
રાણાવાવ, પોરબંદર. મો. ૮૨૦૦૬૦૨૫૨૬

માનવજીવનની શરૂઆત માતાના ગર્ભમાં ગર્ભાધાનની પ્રથમ ક્ષણથી જ થઈ જાય છે. સનાતન ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગર્ભસ્થ શિશુને શ્રેષ્ઠ સંસ્કારો આપવાની પરંપરા સદીઓ પુરાની છે, જેને આપણે ગર્ભસંસ્કાર તરીકે ઓળખીએ છીએ. આધુનિક સમયમાં, મનોવિજ્ઞાને સાબિત કર્યું કે ગર્ભમાં રહેલું બાળક ફક્ત શારીરિક જ નહીં, પરંતુ માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે પણ વિકસી રહ્યું હોય છે. જન્મ પૂર્વેનું મનોવિજ્ઞાન (પ્રિ-નેટલ સાઈકોલોજી) આપણા પ્રાચીન ગર્ભસંસ્કારનું જ આધુનિક અને વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ છે. પ્રસ્તુત લેખમાં ગર્ભસંસ્કાર અને મનોવિજ્ઞાન વચ્ચેના સંબંધો, તેનું વૈજ્ઞાનિક મહત્ત્વ અને ગર્ભવતી માતાએ રાખવાની સાવચેતીઓ વિશે સવિસ્તાર ચર્ચા કરીશું.

ગર્ભસંસ્કારના મુખ્ય સ્તંભો અને મનોવિજ્ઞાન :

ગર્ભસંસ્કાર કોઈ જાદુ કે અંધશ્રદ્ધા નથી, પરંતુ દૈનિક જીવનશૈલીમાં લાવવાના વૈજ્ઞાનિક ફેરફારો છે. તેના મુખ્ય પાંચ સ્તંભો નીચે મુજબ છેઃ

૧. આહાર :

'જેવું અન્ન, તેવું મન'. ગર્ભવતી માતાનો આહાર સાત્ત્વિક, સંતુલિત અને પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોવો જોઈએ. મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે માતા જે પ્રકારે શાંત અને ખુશ મને જમે છે, તેની પાચનશક્તિ સારી રહે છે અને બાળકને પૂરતું પોષણ મળે છે. તીખું, તળેલું કે કેમિકલયુક્ત ખાવાથી માતાના મૂડમાં ઉતાર-ચઢાવ આવે છે, જે બાળકની તબિયતને અસર કરે છે.

૨. વિહાર :

હળવી કસરતો, યોગાસન અને વૉકિંગ કરવાથી શરીરમાં ઑક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે. યોગાસનો અને પ્રાણાયામ કરવાથી માતાનું મન શાંત થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે, યોગ કરવાથી ડિપ્રેશન અને પ્રસૂતિનો ડર ઓછો થાય છે.

૩. વિચાર :

ગર્ભકાળ દરમિયાન માતાએ પ્રેરણાદાયી પુસ્તકો, મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો અને આધ્યાત્મિક સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ. હોરર, સસ્પેન્સ, હિંસક કે રડમસ સિરિયલો કે ફિલ્મો જોવાનું ટાળવું જોઈએ. કારણ કે દૃશ્ય અસર ખૂબ ઊંડી હોય છે; અર્ધજાગ્રત મન તે નકારાત્મકતાને ગ્રહણ કરી લે છે.

૪. સંવાદ (ગર્ભસંવાદ) :

આ ગર્ભસંસ્કારનો સૌથી રોમાંચક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ભાગ છે. પાંચમા મહિના પછી બાળક બહારના અવાજો ઓળખી શકે છે. જ્યારે માતા અને પિતા પેટ પર હાથ રાખીને બાળક સાથે વાતો કરે છે, તેને વાર્તાઓ સંભળાવે છે કે દિવસભરની વાતો શેર કરે છે, ત્યારે બાળક અને માતા-પિતા વચ્ચે એક અતૂટ ભાવનાત્મક સેતુ રચાય છે. જન્મ પછી આવું બાળક ખૂબ જ સુરક્ષિતતા અનુભવે છે અને તેનો ભાષાકીય વિકાસ પણ ઝડપી થાય છે.

૫. સંગીત ઉપચાર :

સંગીત સીધું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પર અસર કરે છે. ગર્ભકાળ દરમિયાન શાંત શાસ્ત્રીય સંગીત, વાંસળીનો અવાજ, ગાયત્રી મંત્ર કે ગર્ભસંસ્કારના ખાસ રાગો (જેમ કે રાગ યમન, ભૈરવી, બિહાગ) સાંભળવાથી ગર્ભસ્થ શિશુના મગજના તરંગો શાંત થાય છે. તેને મોઝાર્ટ ઈફેક્ટ પણ કહેવામાં આવે છે, જે બાળકની ગાણિતિક અને તાર્કિક ક્ષમતા વધારે છે.

ગર્ભસંસ્કારની માસિક પ્રક્રિયા :

આયુર્વેદ અને મનોવિજ્ઞાન બંને સ્વીકારે છે કે

ગર્ભના નવ મહિના દરમિયાન દર મહિને બાળકનાં જુદાં જુદાં અંગો અને માનસિક પાસાઓનો વિકાસ થાય છે. તેને ધ્યાનમાં રાખીને ગર્ભસંસ્કારની પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવવી જોઈએ:

પિતાની ભૂમિકા : મનોવિજ્ઞાનનો નવો દૃષ્ટિકોણ

ગર્ભસંસ્કાર એ માત્ર માતાની જવાબદારી નથી, તેમાં પિતાનો હિસ્સો પણ છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન પિતૃત્વના ગર્ભકાળ દરમિયાનના મહત્ત્વ પર ખૂબ ભાર મૂકે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીના શરીરમાં હોર્મોનલ ફેરફારોને કારણે મૂડ સ્વિંગ્સ થવા સામાન્ય છે. આ સમયે પતિએ ધીરજ રાખી, તેને પ્રેમ અને સહકાર આપવો જોઈએ. જો માતા ખુશ રહેશે, તો બાળક આપોઆપ સ્વસ્થ રહેશે.

પિતાનો ઘેરો અવાજ ગર્ભજળમાં વધુ સારી રીતે વિહાર કરે છે. જ્યારે પિતા ગર્ભ સાથે વાત કરે છે, ત્યારે બાળક તેના અવાજથી પરિચિત થાય છે. જન્મ પછી જ્યારે એ જ બાળક રડતું હોય અને પિતા તેને તે જ અવાજમાં રમાડે, ત્યારે બાળક તરત શાંત થઈ જાય છે કારણ કે તે અવાજ તેને સુરક્ષાની અનુભૂતિ કરાવે છે.

ગર્ભસંસ્કાર અને બાળકના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર :

બાળક ભવિષ્યમાં કેવું બનશે? તે અંતર્મુખી હશે કે બહિર્મુખી? તેનો આત્મવિશ્વાસ કેવો હશે? તે મુશ્કેલીઓનો સામનો કેવી રીતે કરશે? આ બધાનાં બીજ ગર્ભમાં રોપાઈ જાય છે.

આત્મવિશ્વાસ : ગર્ભકાળ દરમિયાન જો માતાને સ્વીકાર અને પ્રેમ મળ્યો હોય, તો જન્મનાર બાળક આત્મવિશ્વાસુ બને છે. જો ગર્ભને વણજોઈતો ગણવામાં આવ્યો હોય, તો બાળકમાં અસુરક્ષાની ભાવના થાય છે.

ભાવનાત્મક સ્થિરતા : જે માતાઓ ગર્ભકાળમાં શાંતિ અને સંયમ જાળવે છે, તેમનાં બાળકો રોતડાં નથી હોતા, તેઓ શાંતિથી ઊંઘી શકે છે અને ભવિષ્યમાં પણ મોટી મુશ્કેલીઓમાં વિચલિત નથી થતાં.

શીખવાની ક્ષમતા : ગર્ભમાં બાળક જે ઉદ્દીપનો મેળવે છે, તેનાથી તેના મગજની ક્ષમતા વધે છે. આવા બાળકો સર્જનાત્મક અને ઝડપથી શીખનારા બને છે.

આધુનિક યુગમાં ગર્ભસંસ્કાર કેવી રીતે અપનાવવા?

આજના દોડધામભર્યા અને ટેક્નોલૉજીના યુગમાં વ્યસ્ત સ્ત્રીઓ માટે પ્રાચીન પદ્ધતિઓ આબેહૂબ પાળવી કદાચ અઘરી બને, તેમ છતાં નીચે મુજબના મનોવૈજ્ઞાનિક અને વ્યાવહારિક ફેરફારો ચોક્કસ કરી શકાય :

ડિજિટલ ડિટોક્સ : દિવસમાં ઓછામાં ઓછો એક કલાક સોશિયલ મીડિયા, નકારાત્મક સમાચાર કે હિંસક વેબ સિરીઝથી દૂર રહો. મોબાઈલનું રેડિયેશન પણ ગર્ભ માટે હાનિકારક છે.

ગર્ભ સંસ્કાર ઍપ અથવા ક્લાસિસ : આજના સમયમાં નિષ્ણાતો દ્વારા ચલાવવામાં આવતા ગર્ભસંસ્કાર વર્ગો મદદરૂપ થઈ શકે છે, જ્યાં મેડિટેશન અને ગર્ભસંવાદની વૈજ્ઞાનિક રીતો શીખવવામાં આવે છે.

પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ : રોજ સવારે અથવા સાંજે થોડો સમય બગીચામાં લીલા ઘાસ પર ચાલવું, પક્ષીઓનો કલરવ સાંભળવો. આનાથી મન પ્રફુલ્લિત બને છે અને સ્ટ્રેસ દૂર થાય છે.

કૃતજ્ઞતાનો ભાવ : ઈશ્વરે તમને માતૃત્વની જે દિવ્ય તક આપી છે તેના પ્રત્યે રોજ આભાર વ્યક્ત કરો. ગર્ભમાં રહેલા જીવને કહો: "અમે તારી રાહ જોઈ રહ્યા છીએ, તું ખૂબ જ વહાલો અને પ્રતિભાશાળી છે."

ગર્ભસંસ્કાર અને મનોવિજ્ઞાનનો સમન્વય એ સાબિત કરે છે કે આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ કેટલી વૈજ્ઞાનિક હતી. ગર્ભસંસ્કાર એ કોઈ ધાર્મિક કર્મકાંડ નથી, પરંતુ તે આવનારી પેઢીના માનસિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય માટેનું એક સુનિયોજિત વિજ્ઞાન છે. માતા બનવું એ ફક્ત એક શારીરિક પ્રક્રિયા જ નથી, પરંતુ એક આત્માને પૃથ્વી પર લાવીને તેનું ઘડતર કરવાની દિવ્ય જવાબદારી છે. જો દરેક સગર્ભા માતા ગર્ભસંસ્કાર અને મનોવિજ્ઞાનના આ સિદ્ધાંતોને સમજીને સકારાત્મક, ભયમુક્ત અને આનંદિત જીવન જીવે, તો સમાજને ફક્ત તંદુરસ્ત જ નહીં, પણ ગુણવાન, બુદ્ધિશાળી અને સંસ્કારી નાગરિકો મળી શકે. સુસંસ્કૃત ગર્ભ એ સમૃદ્ધ અને સશક્ત રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય છે.

તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓ

- રાજશ્રી પટેલ
કાઉન્સેલર (તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર)
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૬૬૩૫૦૫૬

આજનો યુગ એ શ્રેષ્ઠતાનો યુગ છે. આથી દરેક માતા પિતા પોતાનું સંતાન શ્રેષ્ઠ હોય તેવું ઈચ્છે છે. શારીરિક રીતે સુદ્રઢ અને સુંદર,સહૃદયી અને સંવેદનશીલ, મજબૂત મનોબળ ધરાવતું અને કુશાગ્ર બુદ્ધિવાળું હોય તે બાબતે કેટલાક માતા-પિતા હવે જાગૃત બનવા લાગ્યા છે. ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીના તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્રમાં કરાવાતી પ્રવૃત્તિઓ આ મુજબ છે.

પ્રાર્થના :

તેજસ્વી પ્રતિભાશાળી અને સમર્થ સંતાન મેળવવા માટે માતા-પિતા દ્વારા પ્રાર્થના જરૂરી છે. પ્રાર્થનાની તાકાતથી પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરી શકાય તો પરમાત્માના શ્રેષ્ઠ અંશને સંતાનરૂપે ચોક્કસથી પ્રાપ્ત કરી શકાય. આથી જ ગર્ભધાન પહેલા (ઉત્તમ આત્માના આહવાન માટે) અને ગર્ભાધાન પછી પ્રાર્થનાનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. તપોવન કેન્દ્રમાં ઇચ્છિત સંતાનની યાચના કરતું તપોવનગીત નિયમિત રીતે સગર્ભા બહેનો દ્વારા કરવામાં આવે છે.

યોગસનો -પ્રાણાયામ/ધ્યાન અને સૂક્ષ્મ વ્યાયામ :

સૂક્ષ્મ વ્યાયામની વિવિધ રીતોથી શરીરના સર્વ અંગોને પૂરતી કસરત મળે છે. પગની આંગળીઓથી માંડીને માથા સુધીના હળવા વ્યાયામો સગર્ભાના શરીરને લચીલું બનાવવામાં મદદ કરે છે. સગર્ભાવસ્થામાં આવતી સામાન્ય તકલીફો નિવારી શકાય છે. યોગાસનો અને પ્રાણાયામઅને ધ્યાન દ્વારા પ્રાણ શુદ્ધ, મન શાંત, એકાગ્ર અને સકારાત્મક બને છે. ઉત્સાહ અને નિર્ભયતા વધે છે. ગર્ભાવસ્થાઆનંદથી અને સરળતાથી પસાર થાય છે જેના કારણે કુદરતી રીતે તંદુરસ્ત બાળક જન્મે છે. આ કેન્દ્રમાં સગર્ભાને ટ્રાઈમેસ્ટર પ્રમાણે નિયમિત રીતે કસરતો અને આસનો વિષય નિષ્ણાતો દ્વારા કરાવવામાં આવે છે .

આયુર્વેદ :

યુનિવર્સિટીના આયુર્વેદાચાર્ય દ્વારા સગર્ભા બહેનોને માસાનુમાસિક આહાર-વિહાર, વિવિધ ઔષધિઓ અને સુવર્ણપ્રાશનનું જ્ઞાન, નોર્મલ ડિલીવરીના ઉપચારો, પ્રસૂતિ પછીની માતા અને શિશુ સંભાળ, ઋતુ પ્રમાણે આહારનું માર્ગદર્શન, ગાયનું દૂધ અને ઘીની અગત્યતા વગેરે સાથોસાથ કેવા આહાર ન લેવા તે અંગેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

સંગીત :

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મનને શાંતિ આપે અને પ્રફુલ્લિત કરે તેવું હળવું ભારતીય સંગીત અહીની સંગીત ટીમના નિષ્ણાતો દ્વારા સંભળાવવામાં આવે છે. ધૂન, ભજન, હાલરડાં, સુગમ સંગીત, ભક્તિ ગીતો, ઉત્સવ ગીતો, ઋતુ ગીતો, રાગ આધારિત ગીતો, વિવિધ પ્રાર્થનાઓ વગેરે સંભળાવવામાં આવે છે કારણ કે ઘોંઘાટિયું સંગીત સાંભળવાથી બાળક પર નકારાત્મક અસર થાય છે.

વૈદિક ગણિત અને બૌદ્ધિક રમતો :

સગર્ભાવસ્થાના છઠ્ઠા મહિના દરમિયાન ગર્ભસ્થ શિશુનો બૌદ્ધિક વિકાસ થતો હોય છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ ગણિત કોયડા, પઝલ, આડી ઊભી ચાવી, સુડોકું અને વિજ્ઞાનની પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ જેમાં સંખ્યાજ્ઞાન આધારિત કોયડાઓ સંખ્યાના ગુણધર્મો, આકૃતિ આધારિત કોયડાઓ શબ્દ કોયડાઓ, ભૂમિતિ તથા બીજ ગણિત આધારિત પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી બાળકનો સંપૂર્ણ બૌદ્ધિક વિકાસ થાય છે.

ભાષાજ્ઞાન - સંસ્કૃત શ્લોક - સ્તોત્રપઠન :

સગર્ભા સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંસ્કૃત શ્લોકગાન, સૂક્તગાન, મંત્રોચ્ચાર, ગાયત્રી મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. સંસ્કૃત ઉચ્ચારણથી આવનાર

બાળકના ઉચ્ચારો શુદ્ધ અને સ્પષ્ટ બને છે. વળી, મંત્રોચ્ચાર કરવાથી મન શુદ્ધ અને શાંત બને છે. માતા - સંતાન બંનેનું મનોબળ મજબૂત બને છે. યુનિવર્સિટીના નિષ્ણાત દ્વારા ભાષાકીય પ્રવૃતિઓ કરાવવામાં આવે છે.

સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ (હસ્તકલાઓ) :

સગર્ભા માતાએ સંગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આર્ટ - ક્રાફ્ટની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. જેમ કે, ભરત-ગૂંથણ, વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ બનાવવું, કાગળકામ, માટીકામ વગેરે . આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા માતા આંખ અને હાથના યોગ્ય સંકલન દ્વારા સ્થિરતા કેળવે છે, સર્જન કર્યાનો આનંદ અનુભવે છે. ગર્ભસ્થ શિશુને પણ કર્મેન્દ્રિયોના યોગ્ય સંસ્કાર મળે છે. ઉપરાંત આ પ્રવૃત્તિ કરવાથી માતા દ્વારા શિશુમાં ધીરજ, ખંત, સ્થિરતા, કલા અને સર્જનના ગુણો વિકસે છે. યુનિવર્સિટીના ક્રાફ્ટના નિષ્ણાત દ્વારા આ પ્રવૃતિ કરાવવામાં આવે છે.

ચિત્રકલા :

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભા માતાએ ચિત્રકલા દ્વારા પોતાની સર્જનશક્તિ ખીલવવી જોઈએ. કુદરતી દૃશ્ય દોરવાં ભૌમિતિક આકારોની ગોઠવણી, વિવિધ ડિઝાઈન, રેખાશક્તિ, બિંદુચિત્ર, પદાર્થચિત્ર, બાળકનું કલ્પનાચિત્ર વગેરે દોરવું જોઈએ. ચિત્રાકલા દ્વારા માતાની કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ થાય છે . શિશુમાં પણ સૌંદર્યબોધ વિકસિત થાય છે. યુનિવર્સિટીના ચિત્રકલાના શિક્ષક દ્વારા આ કળા શીખવવામાં આવે છે.

વાંચન :

સગર્ભા સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વૈવિધ્યસભર સાહિત્યનું વાંચન કરવું જોઈએ. જેમ કે, પ્રકૃતિનું વર્ણન કરતાં કાવ્યો, વાર્તાઓ, સંતાનગોપાલ સ્તોત્ર. કૃષ્ણ બાળલીલા સર્વધર્મ પ્રાર્થના અવતારોનાં બાળચરિત્રો, જીવનચરિત્રો, શહાદતની કથાઓ, વૈજ્ઞાનિકો ગણિતશાસ્ત્રીઓનાં જીવનચરિત્ર, પ્રેરકવાર્તાઓ -આધ્યાત્મિક વાંચન વગેરે જેની બાળક પર હકારાત્મક અને ઊંડી છાપ પડે છે. યુનિવર્સિટીમાં મુખ્ય લાઇબ્રેરી સિવાય બાળ લાઇબ્રેરી પણ છે.

ગર્ભસંવાદ અને ગર્ભધ્યાન :

ગર્ભસંવાદ અને ગર્ભધ્યાન એ ગર્ભસંસ્કારનું એક અતિ મહત્ત્વનું પાસું છે. સગર્ભાવસ્થામાં માતા-પિતા અને ભ્રૂણ વચ્ચે ઘણીવાર ભાવનાત્મક રીતે, ઘણીવાર અવાજ દ્વારા અથવા વિચારો દ્વારા સંવાદ કે વાતચીત થતી હોય છે. જેની ખૂબ સકારાત્મક અસર જોઈ શકાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ માને છે કે ભ્રૂણ ગર્ભમાં જ અવાજ, સ્પંદન અને માતાના ભાવો પ્રત્યે પ્રતિભાવ આપવાનું શરૂ કરે છે. ગર્ભસંવાદ દ્વારા માતા ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે એકાત્મનો અનુભવ કરે છે. ગર્ભમાં સાંભળેલી વાતો શિશુને જીવનપર્યંત યાદ રહે છે, જેનું પ્રમાણ અભિમન્યુનો કિસ્સો છે.

કાઉન્સેલિંગ (પરામર્શન) :

આ કેન્દ્રમાં સગર્ભા સ્ત્રીને દરેક સ્તરનું સર્વાંગી માર્ગદર્શન મળી રહે, તે ચિંતામુક્ત બને, ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસમાં સંપૂર્ણ ધ્યાન આપી શકે એ માટે અનુભવી, શિક્ષિત, પ્રેમાળ, સહૃદયી કેન્દ્ર સંયોજક તેને પ્રસૂતિ પહેલા અને પછી સતત મદદ કરે છે અને ગર્ભસ્થ શિશુનો સર્વાંગી વિકાસ સાધવામાં પણ સહાયરૂપ બને છે. આ ઉપરાંત બહેનોને ગર્ભસંવાદ કેવી રીતે કરવો,માસાનુમાસિક કેવા રંગના વસ્ત્રો અને કેવા ઘરેણાં પહેરવા, પ્રસૂતિ નજીક હોવાના લક્ષણો, તેમની દરેક સમસ્યાઓ અંગે માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

વિઝયુલાઈઝેશન :

સગર્ભાવસ્થામાં વિઝયુલાઈઝેશન અને વિઝન ચાર્ટનું પણ ખૂબ મહત્ત્વ છે. બહેનો જેવુ વિચારે અને જેવી કલ્પના કરે તેવું બાળક મેળવી શકે છે. આ સંદર્ભે તેમને વિઝન ચાર્ટ બનાવવા અંગેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. આની ખૂબ સકારાત્મક અસરો જોવા મળે છે.

તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્રમાં ઓફલાઇન અને ઓનલાઇન ક્લાસ શરૂ છે, જેમાં જોડાવા માટે યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ પર જઈ તપોવન પર ક્લિક કરી ફોર્મ ભરવાનું રહેશે.

ગર્ભસ્થ શિશુ માટે આપણી તૈયારી કેટલી ?

- ભાવના જે. પટેલ
૧૪-એ, અર્જુનવિલા
બંગ્લોઝ, પ્રહ્લાદનગર,
અમદાવાદ. મો. ૯૪૨૯૧૩૧૧૨૯

આપણી ઘરે કોઈ એક અઠવાડિયું રહેવા આવવાનું હોય તો આપણે કેટલી બધી તૈયારીઓ કરીએ છીએ! એમાંયે આવનાર વ્યક્તિ કોઈ વી.આઈ.પી. હોય તો એ તૈયારીઓ અનેકગણી વધી જાય છે.

જ્યારે આપણા જીવનમાં એક બાળકરૂપી વી.વી.આઈ.પી. આવશે અને આખી જિંદગી એ આપણી સાથે જોડાયેલું રહેશે, એવું જાણતા હોવાં છતાંયે એ બાળક માટેની આપણી તૈયારીઓ કંઈ હોય છે ખરી?

એના જવાબમાં ઘણાં મા-બાપ એવું કહેશે કે અમે તો ઘણી તૈયારી કરી છે. બાળકના જન્મ પહેલાં જ એનું નામ વિચારી રાખ્યું છે. એ કઈ સ્કૂલમાં ભણશે એ નક્કી છે, એ શું બનશે એ પણ નક્કી છે!

આજે આદર્શો, નૈતિક મૂલ્યો ખાડે જવા પાછળ નવી પેઢીનો દોષ કાઢવામાં આવે છે, પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિનો દોષ કાઢવામાં આવે છે. પરંતુ ખરેખર આ બધા માટે નવી પેઢી કરતાં વધારે દોષી આકસ્મિક બની જતાં મા-બાપ છે.

આજે ઘરડાઘરની વધતી જતી સંખ્યા પાછળનાં કારણનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરવામાં આવે તો એની પાછળનું કારણ પણ એ જ મળશે.

એવું નથી કે મા-બાપ પોતાની ફરજ બજાવતા નથી. પોતાના બાળક માટે મા-બાપ બધું જ કરવા તૈયાર હોય છે. બાળકના તમામ શોખ પૂરા કરવા, ગજાબહાર મોંઘીદાટ સ્કૂલમાં ભણાવવા મા-બાપ ઘણી જ મહેનત કરતાં હોય છે. પરંતુ બાળક માટે જે કરવાની ખરેખર જરૂર છે એ કરતાં નથી.

હજારો વર્ષો પહેલાં જ્યારે ગુગલ નહોતું, એ.આઇ. નહોતું ત્યારે આપણા વેદોમાં આ બધું જ વર્ણવવામાં આવ્યું છે. આપણી જિંદગીમા કુલ સોળ સંસ્કારોનું વર્ણન છે. એમાનો પ્રથમ સંસ્કાર એટલે ગર્ભાધાન સંસ્કાર. એ શું કામ કરવો જોઈએ? એ કરવાથી શું લાભ થાય છે? એનો જવાબ ભવિષ્યમાં થનારા મા-બાપને ખબર હશે તો મા-બાપ એ બધુ કરવા પ્રેરાશે.

એક સામાન્ય ઉદાહરણથી સમજીએ. આપણે બહારગામ ફરવા ગયા છીએ, ત્યાં કોઈ હોટેલમાં જઈએ છીએ. હોટેલના રૂમમાં ચારે બાજુ ગંદકી છે, બેડશીટ્સ મેલી છે, છતમાં કરોળિયાનાં ઝાળાંઓ લટકે છે, બાથરૂમની હાલત પણ એવી જ છે.

તો ત્યાં કોઈ સારું ફેમિલી રહેશે ખરું? એ રૂમ કદાચ સસ્તામાં મળી જાય તો પણ એવા ગંદા રૂમમાં નહીં રહે.

એજ રીતે શરીર માંદલું હશે, વિચારો નકારાત્મક હશે, અંદરની ઊર્જા ખરાબ હશે તો એવી જગ્યાએ ગર્ભરૂપે કોઈ સારો આત્મા ક્યારેય નહિ આવે. ઇતિહાસ સાક્ષી છે કે સારા આત્માએ ક્યારેય એવા ઘરે જન્મ નથી લીધો કે જ્યાં એને અનુરૂપ વાતાવરણ ન હોય.

અક્ષર યોગા બેંગ્લોરના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર અને ત્યાંના રિસર્ચ સેન્ટરનાં હેડ એમ.ડી. ગાયનેકોલોજિસ્ટ ડૉ. ત્વિષા પટેલ જ્યારે મહારાષ્ટ્રના વર્ધામાં એમની ગાયનેકની રેસિડેન્સી કરી રહ્યાં હતાં ત્યારના અનુભવો જણાવતાં કહે છે કે, ડિલિવરી સમયે ત્રણથી ચાર ટકા હિમોગ્લોબીન હોય, પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન કોઈ જ વિટામિન ન લીધાં હોય કે ન તો ક્યારેય ડૉક્ટરને બતાવ્યું હોય.

માના શરીરમાં ત્રણથી ચાર ટકા હિમોગ્લોબીન હોય તો એના બાળકને શું પોષણ મળવાનું? એ બાળક કેવું અવતરવાનું? આવા એકલદોકલ કેસ નહિ ત્યાં આવા જ કેસની ભરમાર હતી એવું પણ ડૉ. ત્વિષા પટેલ જણાવે છે. શહેરી વિસ્તારમાં આપણને ભલે આ મુદ્દો નગણ્ય લાગે પરંતુ અંતરિયાળ ગામડાઓમાં આવી જ પરિસ્થિતિ છે! આપણે કેવા સમાજનું નિર્માણ કરી રહ્યા છીએ?

દેશનું ભવિષ્ય હંમેશાં યુવા પેઢીના હાથમાં હોય છે. દેશ આબાદ થશે કે બરબાદી તરફ ધકેલાશે, એ યુવા પેઢીથી નક્કી થતું હોય છે. યુવા પેઢીને કેવી બનાવવી એ અત્યારનાં મા-બાપના હાથમાં છે.

જો હજુ પણ નહિ જાગીએ, આપણા મૂળ તરફ પાછળ નહિ ફરીએ તો કદી રિપેર ના થઈ શકે તેવું નુકસાન થશે. વીસ રૂપિયે કિલો મળતું તરબૂચ પણ આપણે એમનેમ નથી લઈ લેતા, તેને ટકોરા મારીને ચકાસીએ છીએ પછી લઈએ છીએ.

સામાન્ય તરબૂચમાં પણ આટલા ચીકણાવેડા કરીને લેનાર આપણે આપણા સંતાન માટે કંઈ જ વિચારવાનું નહિ? આપણી આખી જિંદગી જેના ભરોસે છે, આપણું ઘડપણ જેના ભરોસે છે એ સંતાન માટે કંઈ જ વિચારવાનું નહીં? જાગ્યા ત્યારથી સવાર. આકસ્મિક મા-બાપ બનવાને બદલે બધું પ્લાનિંગ કરીને મા-બાપ બનીએ.

સૌપ્રથમ આપણા શરીરને સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત બનાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ. એ માટે જે પણ ઉપાયો કારગત હોય એ કરીએ. આપણા ઘરનું વાતાવરણ, ઘરની ઊર્જાને સકારાત્મક બનાવવા માટેના પ્રયત્નો કરીએ.

આપણું શરીર પંચકોશનું બનેલું છે. અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમય કોશ. યોગ, ધ્યાન, આધ્યાત્મ દ્વારા આ પાંચેય કોશની ઊર્જાને ઍલાઇન કરીએ.

વેદોમાં ગર્ભસંસ્કારને માત્ર એક શારીરિક પ્રક્રિયા નહિ પરંતુ એક પવિત્ર યજ્ઞ અને આધ્યાત્મિક સંકલ્પ માનવામાં આવ્યો છે. માતા-પિતા બંનેની ભાવનાત્મક અને માનસિક પવિત્રતા પર ભાર મુકાયો છે. કારણ કે માતા-પિતાના વિચારોની બાળકના વ્યક્તિત્વ પર ઊંડી અસર પડે છે.

અત્યારે ગર્ભસંસ્કારને લગતી પ્રવૃત્તિઓ કરતી અનેક સંસ્થાઓ મોજૂદ છે. એનો સંપર્ક કરીને માર્ગદર્શન મેળવીએ. જ્યારે આ બધાજ પ્રયત્નો શ્રદ્ધાપૂર્વક એક જ દિશામાં થાય ત્યારે એક ગુણવાન બાળક જન્મ લેશે. એ ગુણવાન બાળક માત્ર પોતાનું જ નહિ, પોતાના મા-બાપનું, સમાજનું, દેશનું પણ ભલું કરશે.

જ્યારે બાળક જન્મે છે ત્યારે એના માથાના ઉપલા ભાગના તાળવામાં હાડકાં નથી હોતાં. એ ભાગને બ્રહ્મરંધ્ર કહે છે. આત્મા એ માર્ગે ગર્ભમાં પ્રવેશ કરે છે. જો એ આત્માને આવ્યા પછી એવું લાગે કે એના માટે આ શરીર યોગ્ય નથી તો આત્મા જન્મ લેતાં પહેલાં જ એ રસ્તેથી પાછો વળી જાય છે. ઈશ્વરે આટલી અદ્ભુત રીતે બધી ગોઠવણ કરી હશે એનો કંઈક તો અર્થ હશે જ ને!

બેબી બમ્પનું ફોટોશૂટ નહિ કરીએ તો ચાલશે, ન્યૂ બોર્ન બેબીના ફોટો, વીડિયો વાઇરલ નહિ કરીએ તો ચાલશે પરંતુ સંતાનને ગર્ભમાંથી જ સંસ્કાર નહિ આપીએ એ હવે નહિ ચાલે.

ગર્ભસંસ્કારના પ્રચાર-પ્રસાર માટે આંગણ-વાડીઓની બહેનોની મદદ લઈ શકાય, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં સેમિનારો યોજીને યુવાપેઢીને ગર્ભસંસ્કાર વિશે જાગૃત કરી શકાય. સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરીને આ મુદ્દાને વધારેમાં વધારે લોકો સુધી પહોંચાડી શકાય.

મહાભારતનું યુદ્ધ અને અભિમન્યુ વિશે આપણે બધા જ જાણીએ છીએ. અભિમન્યુના સાત કોઠા વીંધવાની વાતના મૂળમાં પણ ગર્ભસંસ્કાર જ હતા! આ વાતને નાટકમાં વણીને શેરી નાટકો યોજી શકાય.

આ વિષય દરેક વ્યક્તિ સાથે જોડાયેલો છે. કારણ કે દરેક ઘરમાં ક્યારેક ને ક્યારેક તો બાળક આવવાનું જ છે.

ગર્ભસંસ્કાર પછી જન્મેલું બાળક પહેલેથી જ પોતાના મૂળ સાથે જોડાયેલું હશે. જેને લીધે નવા જમાનાની બદીઓથી પણ તે બચી શકશે. ગર્ભસંસ્કારથી દરેક વાતે લાભ જ લાભ છે. એમાં એક ટકાનું પણ નુકસાન નથી. તો પછી શું કામ એનાથી દૂર ભાગવાનું?

'સમય વર્તે સાવધાન.' એવું આપણા વડવાઓ કહી ગયા છે. આપણા ભવિષ્ય માટે, આપણા બાળકના ભવિષ્ય માટે આપણી સંસ્કૃતિ તરફ પાછા વળીએ, આપણા મૂળ તરફ પાછા વળીએ એ જ અત્યારના સમયની માંગ છે.

ગર્ભમાં ગીતા : ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા અને ગર્ભ વિજ્ઞાન

- અશોકકુમાર બી. પ્રજાપતિ
આસિ. પ્રોફેસર
સરસ્વતિ એમ.એડ્. કૉલેજ, રણેલા.
મો. ૯૦૧૬૯૨૨૨૬૫

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જન્મ પહેલાંના સંસ્કારને અત્યંત મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. '' ગર્ભમાં ગીતા'' એ આ જ પરંપરાનું એક સુંદર અને ગહન સ્વરૂપ છે. આમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા ભગવદ્‌ગીતાના શ્લોકો, તત્ત્વજ્ઞાન અને સકારાત્મક વાણીનો અનુભવ કરાવે છે. આ પ્રક્રિયા માત્ર ધાર્મિક નથી પરંતુ તે વૈજ્ઞાનિક અને માનસિક વિકાસનું પણ માધ્યમ છે. પ્રાચીન ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં સોળ સંસ્કારોમાં ગર્ભાધાનથી લઈને જન્મ પછીના વિવિધ સંસ્કારોનો સમાવેશ થાય છે. આમાં ગર્ભ સંસ્કારને કેન્દ્રમાં રાખીને આયુર્વેદ, વેદ, ઉપનિષદ અને પુરાણોમાં વિસ્તૃત વર્ણન મળે છે. આજના આધુનિક સમયમાં ''ગર્ભસંસ્કાર '' અને ''પૅરેન્ટિંગ એજ્યુકેશન'' તરીકે આ વિષય વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોના કેન્દ્રમાં આવ્યો છે. વિજ્ઞાન સાબિત કરે છે કે ગર્ભ ૨૪ અઠવાડિયાંથી અવાજ સાંભળી શકે છે અને માતાની લાગણીઓ, અવાજ અને હોર્મોન્સ તેના મગજના વિકાસને આકાર આપે છે. ''ગર્ભમાં ગીતા'' એ માત્ર એક પદ્ધતિ નથી, પરંતુ તે એક જીવનશૈલી છે જે સ્વસ્થ, બુદ્ધિશાળી અને સંસ્કારી પેઢીનું નિર્માણ કરે છે. આજે તણાવ, પ્રદૂષણ અને અનિયમિત જીવનશૈલીને કારણે ગર્ભાવસ્થા જટિલ બની ગઈ છે. આવા સમયમાં પ્રાચીન જ્ઞાનનું પુનર્જાગરણ અત્યંત જરૂરી છે. ભગવદ્ગીતાના સંદેશ - ''કર્મયોગ'', ''ભક્તિયોગ'' અને ''જ્ઞાનયોગ'' - ગર્ભમાં પ્રવેશીને બાળકને આંતરિક શક્તિ આપી શકે છે.

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં ગર્ભ સંસ્કાર :

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં ગર્ભને માત્ર શારીરિક નહીં પરંતુ આધ્યાત્મિક સત્તા તરીકે જોવામાં આવે છે. વેદોમાં ગર્ભાધાનને પ્રથમ સંસ્કાર માનવામાં આવ્યો છે. ગર્ભ ઉપનિષદમાં ગર્ભના વિકાસનું વિસ્તૃત વર્ણન છે. આ ઉપનિષદ કહે છે કે ગર્ભમાં આત્માનું આગમન થાય છે અને તે કર્મોના આધારે વિકાસ પામે છે.

આયુર્વેદના મહાન ગ્રંથો - ચરક સંહિતા, સુશ્રુત સંહિતા અને કાશ્યપ સંહિતા - માતાના આહાર, વ્યવહાર અને માનસિક સ્થિતિને ગર્ભના વિકાસ માટે નિર્ણાયક માને છે. આયુર્વેદ કહે છે કે માતા જે ખાય છે, જે સાંભળે છે અને જે વિચારે છે તેની અસર સીધી ગર્ભ પર પડે છે.

ભાગવત પુરાણમાં ગર્ભ વિકાસનું અદ્ભુત વર્ણન છે. તેમાં જણાવ્યું છે કે ગર્ભ સાતમા મહિને બહારની દુનિયાને અનુભવે છે. મહાભારતમાં અભિમન્યુની વાર્તા આ પરંપરાનું જીવંત ઉદાહરણ છે. ગર્ભમાં સુભદ્રા અર્જુન પાસેથી ચક્રવ્યૂહની વાત સાંભળે છે અને અભિમન્યુ તેને ગર્ભમાં જ શીખી જાય છે. આ વાર્તા સાબિત કરે છે કે ગર્ભ અવાજ અને જ્ઞાનને ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

ગર્ભમાં ગીતાનો વિચાર આ જ પરંપરાનો વિસ્તાર છે. ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુનને જે જ્ઞાન આપે છે તેને ગર્ભમાં પ્રસારિત કરવાથી બાળકમાં કર્મયોગની વૃત્તિ જાગે છે. માતા જો શ્લોક ''કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે...'' ને પ્રેમથી વાંચે તો ગર્ભમાં સકારાત્મક વાઇબ્રેશન ઉત્પન્ન થાય છે.

પરંપરાગત રીતે ગર્ભવતી સ્ત્રીને સાત્ત્વિક આહાર, યોગ, પ્રાણાયામ અને સત્સંગની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ બધું ગર્ભને ''સત્ત્વગુણ'' વધારવા માટે છે.

ગર્ભ વિજ્ઞાન અને પ્રાચીન-આધુનિક તુલના :

ગર્ભ ઉપનિષદમાં ગર્ભના માસિક વિકાસનું વર્ણન અદ્‌ભુત છે :

પ્રથમ માસ : કલિલ (અર્ધ-તરલ સ્વરૂપ)

દ્વિતીય માસ : બુદ્બુદ (પરપોટા જેવું)

તૃતીય માસ : અંગપ્રત્યંગનું નિર્માણ

પંચમ માસ : ભૂખ-તરસની અનુભૂતિ અને હૃદયનું

સ્પંદન.

આ વર્ણન આધુનિક સાથે ઘણું મેળ ખાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાન અનુસારઃ

પહેલા ત્રણ અઠવાડિયાં : એક કોષમાંથી બાળકનો પાયો રચાવાની પ્રક્રિયા થાય છે.

ત્રીજા મહિને : અંગોનું મૂળભૂત નિર્માણ

પાંચમા મહિને : ગર્ભ હલનચલન કરે છે અને અવાજ સાંભળે છે.

આયુર્વેદ અનુસાર ગર્ભ (નવા જીવ) ના નિર્માણ માટે શુક્ર (શુક્રાણુ), શોણિત (અંડકોષ) અને સત્ત્વ (આત્મા/મન) નું મિલન અનિવાર્ય છે. માતાના તણાવથી કોર્ટિસોલ હોર્મોન વધે છે જે ગર્ભના મગજને અસર કરે છે. તેથી જ ગીતાના શ્લોકો અને શાંત સંગીત માતાને શાંતિ આપીને ગર્ભને સુરક્ષિત વાતાવરણ આપે છે.

ગર્ભમાં ગીતાનું મહત્ત્વ અને વ્યાવહારિક પદ્ધતિ :

ભગવદ્ગીતા એ જીવનનો સાર છે. ગર્ભમાં તેના શ્લોકો સાંભળવાથી બાળકમાં આંતરિક સંતુલન અને કર્મની સમજ વિકસે છે. અવાજના વાઈબ્રેશન ગર્ભની નર્વસ સિસ્ટિમને પોષે છે.

વ્યાવહારિક પદ્ધતિ :

૧. પ્રથમ ત્રિમાસિકથી દરરોજ ૧૫-૨૦ મિનિટ ગીતા પાઠ.
૨. શ્લોકો જેમ કે " યોગસ્થઃ કુરુ કર્માણિ...." અને " સર્વ ધર્માન્પરિત્યજ્ય..." ને ધ્યાનપૂર્વક વાંચવા.
૩. સાત્ત્વિક આહાર (દૂધ, ઘી, ફળ, અનાજ) સાથે જોડવું.
૪. યોગ-પ્રાણાયામ (અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી).
૫. કૃષ્ણલીલા, રામાયણની વાર્તાઓ સાંભળવી.

આ પદ્ધતિથી માતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે અને બાળક શાંત, ધ્યાન કેન્દ્રિત અને લાગણીસભર બને છે. અનેક માતાઓના અનુભવો અનુસાર આવાં બાળકોને ઊંઘ અને ખોરાકની સમસ્યા ઓછી હોય છે.

વૈજ્ઞાનિક અને આધુનિક અભ્યાસો :

તાજેતરનાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંગીત અને અવાજનો સંપર્ક બાળકના મગજના વિકાસને પ્રભાવિત કરી શકે છે. વૈજ્ઞાનિકોએ નોંધ્યું છે કે માતાના અવાજને ગર્ભસ્થ બાળક જન્મ પછી પણ ઓળખી શકે છે. આ દર્શાવે છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સાંભળેલા અવાજો મગજમાં સંસ્મરણોનું નિર્માણ કરે છે.

અભ્યાસો સૂચવે છે કે માતાનો તણાવ, આહાર અને ભાવનાત્મક સ્થિતિ બાળકના જિન્સની અભિવ્યક્તિને પ્રભાવિત કરી શકે છે. તેથી સકારાત્મક વિચારધારા અને શાંતિપૂર્ણ જીવનશૈલીનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

આયુર્વેદ અને આધુનિક મેડિસિન બંને માતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યને ગર્ભ વિકાસ માટે અગત્યનું માને છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે સતત તણાવ ગર્ભના વિકાસ પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે, જ્યારે ધ્યાન, સંગીત અને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ સકારાત્મક પરિણામો આપી શકે છે.

ઘણા ગર્ભ સંસ્કાર કાર્યક્રમોમાં ગીતા પાઠ, ધ્યાન અને સંગીતનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે, જેના પરિણામે માતાઓમાં તણાવમાં ઘટાડો અને સકારાત્મક માનસિક પરિવર્તન નોંધાયું છે.

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા માનવ વિકાસને ગર્ભાવસ્થાથી જ શરૂ થતી પ્રક્રિયા માને છે. વેદો, ઉપનિષદો, આયુર્વેદ અને પુરાણોમાં ગર્ભ સંસ્કાર વિશે આપવામાં આવેલી શિક્ષાઓ આજે પણ પ્રાસંગિક છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ હવે સ્વીકારી રહ્યું છે કે માતાની લાગણીઓ, અવાજ, આહાર અને જીવનશૈલી ગર્ભસ્થ બાળકના વિકાસને અસર કરે છે.

'ગર્ભમાં ગીતા' માત્ર ધાર્મિક વિધિ નથી, પરંતુ માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેનો એક સર્વાંગી અભિગમ છે. ગીતાનો શાશ્વત સંદેશો માતાને શાંતિ, આત્મબળ અને સકારાત્મકતા પ્રદાન કરે છે, જેનો લાભ ગર્ભસ્થ બાળકને પણ મળે છે.

સગર્ભા મહિલાઓમાં પેલ્વિકફ્લોર કસરતોના પ્રભાવ

- ડૉ. શિલ્પા એમ. વાળા
આસિ. પ્રોફેસર (ફિઝિકલ એજ્યુકેશન)
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,ગાંધીનગર
મો. ૭૬૯૮૯૬૧૦૯૬

પેલ્વિકફ્લોર એ સ્નાયુઓ (Muscles) અસ્થિબંધનો (Ligaments) અને સંયોજક પેશીઓ (Connective Tissues) દ્વારા બનેલું એક મહત્ત્વપૂર્ણ અને જટિલ માળખું છે. તે પેડુ (Pelvis)ના તળિયે ઝૂલાની (Hammock) અથવા વાટકી (Bowl) જેવી રચના બનાવીને સ્થિત હોય છે. પેલ્વિકફ્લોર મૂત્રાશય, ગર્ભાશય અને આંતરડા જેવાં આંતરિક અંગોને આધાર પૂરો પાડે છે તથા પેશાબ અને મળના નિયંત્રણમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

પેલ્વિકફ્લોરના સ્નાયુઓ પેડુમાં આવેલા મહત્ત્વપૂર્ણ અવયવોને આધાર અને સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે. તેમાં મુખ્યત્વે મૂત્રાશય (Bladder) ગર્ભાશય (Uterus) અને આંતરડાના અંતિમ ભાગ (Rectum) નો સમાવેશ થાય છે. મૂત્રાશય પેશાબના સંગ્રહ માટે, ગર્ભાશય, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બાળકના વિકાસ માટે તથા આંતરડા મળત્યાગની પ્રક્રિયા માટે જવાબદાર છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો, પેલ્વિકફ્લોર કસરત શરીરના પાયાની જેમ કાર્ય કરે છે. આ પાયો મજબૂત હોય તો પેડુના તમામ અવયવો યોગ્ય સ્થાન પર રહી સારી રીતે કાર્ય કરે છે. પરંતુ જ્યારે પેલ્વિકફ્લોરના સ્નાયુઓ નબળા પડે છે, ત્યારે આ અવયવોનો ટેકો ઘટે છે, જેના પરિણામે મહિલાઓને વિવિધ શારીરિક સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

સ્ત્રીઓ માટે પેલ્વિકફ્લોર કસરતોના લાભો :

પેલ્વિક્ફ્લોર વ્યાયામ સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વ્યાયામ છે, જે પ્રસવ માટે શરીરને તૈયાર કરે છે. તથા પ્રસવ પછી ઝડપી પુનઃપ્રાપ્તિમાં ખૂબ મદદરૂપ થાય છે.

સુદૃઢ પેલ્વિક્ફ્લોર અંગોને શિથિલ થતાં અને મૂત્ર થઈ જવા જેવી સમસ્યાઓને ઓછી કરવા તેમજ રોકવામાં મદદરૂપ બને છે.

ગર્ભાવસ્થા, પ્રસૂતિ, વધતી ઉંમર અને વજનમાં વધારો જેવાં અનેક પરિબળો સ્ત્રીઓના પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને નબળા બનાવી શકે છે. આ સ્નાયુઓ મૂત્રાશય, ગર્ભાશય અને આંતરડાને આધાર આપવાનું મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય કરે છે. પેલ્વિક્ફ્લોર કસરતો દ્વારા આ સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી તેમની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરી શકાય છે.

પ્રસૂતિ સિઝેરિયન દ્વારા થઈ હોય કે સામાન્ય યોનિમાર્ગ દ્વારા, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેલ્વિકફ્લોર સ્નાયુઓ પર નોંધપાત્ર દબાણ આવે છે. ખાસ કરીને યોનિમાર્ગ દ્વારા થતી પ્રસૂતિમાં આ સ્નાયુઓ વધુ ખેંચાઈ શકે છે અથવા નબળા પડી શકે છે. નિયમિત પેલ્વિક્ફ્લોર કસરતો આ સ્નાયુઓની શક્તિ અને સ્થિતિસ્થાપકતા જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે. સ્ત્રીઓ ગર્ભધારણ પહેલાંથી જ પેલ્વિકફ્લોર સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે પેલ્વિક્ફ્લોર કસરતો શરૂ કરી શકે છે અને તબીબી સલાહ અનુસાર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પણ તેને ચાલુ રાખી શકે છે. જોકે, ગર્ભાશયમાં અસામાન્ય સંકોચન અથવા અન્ય કોઈ તબીબી સમસ્યા હોય તો નિષ્ણાતની સલાહ લેવી જરૂરી છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેટ અને કોર સ્નાયુઓમાં થતા ફેરફારોને કારણે કમરના નીચેના ભાગમાં દુખાવો થઈ શકે છે. પેલ્વિક્ફ્લોર કસરતો પેલ્વિક અને કોર સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી આ પ્રકારની અસુવિધામાં રાહત આપવામાં મદદ કરે છે.

આ ઉપરાંત, મહિલાઓને નોકરી, સામાજિક કામકાજ, ઘરેલુ જવાબદારીઓ અને બાળકના ઉછેરને કારણે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી પ્રત્યે પૂરતું ધ્યાન

આપી શકતી નથી, જેના પરિણામે વજન વધવા જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે. નિયમિત પેલ્વિક્ફલોર કસરતો તથા અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ શરીરને સક્રિય રાખવામાં, પેલ્વિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં અને પ્રસૂતિ પછી શરીરની પુનઃપ્રાપ્તિમાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

પેલ્વિક્ફલોર વ્યાયામ કરવાની પદ્ધતિ :

પેલ્વિક્ફલોર પેશિઓ સારી સ્થિતિમાં રહે તે માટે મૂત્ર વિસર્જન સમયે મૂત્રને પણ રોકવાનો પ્રયાસ કરો. આ દરમ્યાન તમે મૂત્રપ્રવાહને રોકવામાં સફળથાઓ તો એનો અર્થ છે કે તમે તમારી પેલ્વિક્ફલોર પેશીઓને સાચી રીતે સંકુચિત કરી રહ્યા છો. આ રીતે માસપેશિઓના સંકોચન અને શિથિલીકરણનો વ્યાયામ અલગથી પણ કરો.

એક વારમાં ૫ થી ૧૦ સેકન્ડ સુધી આ પેશીઓને સંકુચિત રાખો પછી ફરીથી બીજી વખત ૧૦ સેકન્ડ સુધી શિથિલ રાખો. થોડા દિવસો પછી સંકોચન અને શિથિલીકરણ કરવાનો સમય ૧૦ થી ૨૦ સેકન્ડ સુધી વધારો. જો તમે સંકોચનની પ્રક્રિયાને ૨૦ સેકન્ડ સુધી રોકી શકો તો આ પેલ્વિક્ફલોર પેશીઓની મજબૂતી વધી છે તેમ કહી શકાય. આ વ્યાયામ દિવસમાં કોઈ પણ સમયે કરી શકો. બેઠા બેઠા, ઊભા ઊભા અથવા સૂતા સૂતા પણ કરી શકાય છે. ઑફિસમાં ખુરસી પર બેઠા હોઈ ત્યારે પણ કરી શકાય અથવા ઘરકામ કરતાં અને ટેલિવિઝન જોતાં સમયે પણ કરી શકાય છે.

પેલ્વિક્ફલોર વ્યાયામ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અથવા ગર્ભાવસ્થા પહેલાં ગમે ત્યારે શરૂ કરી શકાય છે, પરંતુ આ વ્યાયામ જેટલો વહેલો શરૂ કરી શકાય એટલું સારું. જો આ વ્યાયામ ગર્ભાવસ્થા પહેલાં જ શરૂ કરી દેવામાં આવે તો પ્રસવક્રિયા સરળ થઈ જાય છે અને પ્રસવક્રિયા બાદની પુનઃપ્રાપ્તિ સ્થિતિ પણ ઝડપથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પેલ્વિક્ફલોર વ્યાયામ કેટલી વાર કરવી જોઈએ?

આ વ્યાયામ દરરોજ કરવો જોઈએ અને દિવસ દરમ્યાન ઓછામાં ઓછા ત્રણથી ચાર વાર તો કરવો જ જોઈએ. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જો અસંયમિત તણાવનો અનુભવ કરી રહ્યા હોય તો આ વ્યાયામ વધુમાં વધુ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. (આ વ્યાયામ ૦૧ થી ૦૩ માસનાં બહેનોએ ના કરવો) ચોથા માસથી ધીમે ધીમે શરૂઆત કરવી, કારણ કે દરેક બહેનોની શારીરિક શક્તિ, સ્નાયુ સહનશક્તિ અલગ અલગ હોય છે. આમ છતાં કોઈ શારીરિક સમસ્યા હોય અથવા કસરતો કરવામાં તકલીફ પડે તો રાહબર, અને તબીબી સલાહ લઈને કરવી.

પેલ્વિક્ફલોર વ્યાયામ ક્યાં સુધી કરવો જોઈએ :

પ્રસવ પછી ઝડપથી આ વ્યાયામ ફરી ચાલુ કરી શકાય. જો તમારા શરીરમાં યુરિન કૅથેટર નાખવામાં આવ્યું હોય તો એને કાઢી નાખે ત્યાં સુધી પ્રતીક્ષા કરવી જોઈએ. શરૂઆતના થોડા દિવસો અથવા અઠવાડિયાઓ સુધી તમને એવું લાગશે કે તમે તમારી પેલ્વિક્ફલોર પેશીઓની સક્રિયતાનો અનુભવ કરી શકતા નથી, પણ ચિંતા ન કરવી. આ સામાન્ય બાબત છે. વ્યાયામ ચાલુ રાખવો. થોડા દિવશો પછી તમારા પેલ્વિક્ફલોરમાં સંવેદનશીલતા પાછી આવી જશે અને એ સક્રિય થઈ જશે.

માણસ વિચારતો નથી!

મનુષ્ય તેને જે જોઈએ છે, તે મેળવે છે. એક ધોતિયું લેવા, એક માટલું લેવા એક ફ્રિજ લેવા... ટૂંકમાં ટાંકણીથી લઈને ગાડી સુધી તે પાકી ખાતરી કરીને વસ્તુ મેળવે છે. પરંતુ તે એક જ બાબતે આંધળો છે. ફાવે ત્યા લગ્ન કરે છે. આવેશવશ થઈ પશુની જેમ વાસનાની તૃપ્તિ કરે છે અને એ અજ્ઞાની પ્રવૃત્તિથી કેવા બાળકો જન્મશે, તેનો તે વિચાર જ કરતો નથી!

- 'ગર્ભસંસ્કાર' પુસ્તકમાંથી સાભાર

ગર્ભ સંસ્કારમાં પંચમહાભૂતની વિભાવના અને પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ

- ડૉ. વનિતા રાઠોડ (નેચરોપથ)
રાષ્ટ્રીપતિ એવોર્ડ વિજેતા શિક્ષક
આચાર્ય પીએમશ્રી વિનોબા ભાવે
પે સેન્ટર શાળા નં. ૯૩, રાજકોટ.
મો. ૮૧૫૫૦૫૦૧૦૨

માતાના ગર્ભમાં નવજીવનનો વિકાસ એ પ્રકૃતિનું અદભુત ચમત્કાર છે. બાળકના શરીર, મન અને વ્યક્તિત્વના પાયાની રચના ગર્ભાવસ્થામાં જ શરૂ થઈ જાય છે. ભારતીય ઋષિમુનિઓએ હજારો વર્ષ પહેલાં ગર્ભ સંસ્કારનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું હતું. ગર્ભ સંસ્કારનો અર્થ માત્ર ગર્ભસ્થ શિશુની શારીરિક વૃદ્ધિ જ નહીં, પરંતુ તેના માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ સાથે પણ જોડાયેલો છે. આયુર્વેદ અને ભારતીય દર્શન મુજબ સમગ્ર સૃષ્ટિ પાંચ તત્ત્વો - પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશથી બનેલી છે. આ પાંચ તત્ત્વોને પંચમહાભૂત કહેવામાં આવે છે. માનવ શરીર પણ આ પાંચ તત્ત્વોનું સુંદર સંયોજન છે. ગર્ભસ્થ બાળકના વિકાસમાં પણ આ પંચમહાભૂતોની અગત્યની ભૂમિકા હોય છે. જ્યારે માતા પ્રકૃતિ સાથે જોડાયેલી રહે છે ત્યારે આ તત્ત્વોનું સંતુલન જળવાઈ રહે છે અને બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદ મળે છે.

પૃથ્વી તત્ત્વ - સ્થિરતા અને શક્તિનું પ્રતીક :

પૃથ્વી તત્ત્વ સ્થિરતા, ધૈર્ય, મજબૂતાઈ અને સહનશક્તિનું પ્રતીક છે. આપણા શરીરના હાડકાં, સ્નાયુઓ, દાંત અને નખમાં પૃથ્વી તત્ત્વનું પ્રાધાન્ય જોવા મળે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા જો પ્રકૃતિની નજીક રહે, હરિયાળી વચ્ચે સમય વિતાવે, વૃક્ષો સાથે સંવાદ કરે અને પૌષ્ટિક કુદરતી આહાર લે તો પૃથ્વી તત્ત્વ મજબૂત બને છે. અનાજ, શાકભાજી, ફળો અને દાળ જેવા ખોરાક પૃથ્વી તત્ત્વને પોષણ આપે છે. જ્યારે માતા ધરતી માતા પ્રત્યે આદરભાવ રાખે છે ત્યારે ગર્ભસ્થ બાળકમાં પણ સ્થિરતા, ધીરજ અને સંવેદનશીલતા જેવા ગુણો વિકસે છે.

જળ તત્ત્વ - પ્રેમ અને લાગણીનું પ્રતીક :

જળ જીવનનો આધાર છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ પાણીથી બનેલો છે. ગર્ભમાં બાળક એમ્નિયોટિક પ્રવાહીમાં રહે છે, જે તેની સુરક્ષા અને વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે. જળ તત્ત્વ લાગણી, પ્રેમ, કરુણા અને શાંતિનું પ્રતીક છે. ગર્ભવતી માતાએ પૂરતું શુદ્ધ પાણી પીવું, નદીઓ, તળાવો અને વરસાદના સૌંદર્યનો આનંદ માણવો જોઈએ. પાણી પ્રત્યે આદરભાવ રાખવાથી મનમાં શાંતિ અને તાજગી આવે છે.માતાના મનમાં પ્રેમ, સ્નેહ અને હકારાત્મક ભાવનાઓ હશે તો તેનો સકારાત્મક પ્રભાવ ગર્ભસ્થ બાળક પર પણ પડે છે. તેથી ગર્ભાવસ્થામાં મીઠી વાતો, ભજન, સંગીત અને સારા વિચારોનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

અગ્નિ તત્ત્વ - ઊર્જા અને જ્ઞાનનું પ્રતીક :

અગ્નિ તત્ત્વ શરીરમાં પાચનશક્તિ, ઊર્જા અને તેજ માટે જવાબદાર છે. સૂર્ય અગ્નિ તત્ત્વનો મુખ્ય સ્રોત છે. સૂર્યપ્રકાશથી શરીરને વિટામિન-ડી મળે છે, જે બાળકના હાડકાંના વિકાસ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.ગર્ભવતી માતાએ સવારે થોડો સમય સૂર્યપ્રકાશમાં વિતાવવો જોઈએ. સૂર્યનમસ્કારના સરળ સ્વરૂપો અને પ્રાણાયામ પણ લાભદાયક બની શકે છે (તબીબી સલાહ મુજબ). અગ્નિ તત્ત્વ માત્ર શારીરિક ઊર્જા જ નહીં, પરંતુ જ્ઞાન, સમજણ અને આત્મવિશ્વાસનું પણ પ્રતીક છે. માતા જો સારા પુસ્તકો વાંચે, પ્રેરણાદાયક વિચારો સાંભળે અને હકારાત્મક વાતાવરણમાં રહે તો બાળકના માનસિક વિકાસને પણ પ્રોત્સાહન મળે છે.

વાયુ તત્ત્વ - ગતિ અને જીવનશક્તિનું પ્રતીક :

વાયુ એટલે પ્રાણ. શ્વાસ વિના જીવન શક્ય નથી. શરીરમાં થતી દરેક ગતિ પાછળ વાયુ તત્ત્વ કાર્યરત હોય છે. શુદ્ધ હવા શરીર અને મન બંને માટે જરૂરી છે. ગર્ભવતી માતાએ શક્ય હોય તેટલો સમય ખુલ્લી હવામાં વિતાવવો

જોઈએ. બગીચામાં ફરવું, વૃક્ષોની વચ્ચે બેસવું અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની સરળ કસરતો કરવી લાભદાયક છે. વાયુ તત્ત્વ મનની ચંચળતા અને વિચારો સાથે પણ જોડાયેલું છે. શુદ્ધ હવા અને પ્રાણાયામ મનને શાંત રાખવામાં મદદ કરે છે. શાંત અને પ્રસન્ન માતા ગર્ભસ્થ બાળકને પણ શાંતિ અને સુરક્ષાની અનુભૂતિ કરાવે છે.

આકાશ તત્ત્વ - વિશાળતા અને સર્જનાત્મકતાનું પ્રતીક :

આકાશ તત્ત્વ પાંચ તત્ત્વોમાં સૌથી સૂક્ષ્મ છે. તે અવકાશ, વિચારો, કલ્પના અને આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડાયેલું છે. શરીરમાં રહેલી ખાલી જગ્યાઓ અને મનની વિશાળતા આકાશ તત્ત્વનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાએ મનને શાંત રાખવું, ધ્યાન કરવું, પ્રાર્થના કરવી અને સારા વિચારો સાથે જોડાયેલા રહેવું જોઈએ. શાસ્ત્રીય સંગીત, મંત્રોચ્ચાર અને પ્રેરણાદાયક સાહિત્ય આકાશ તત્ત્વને પોષણ આપે છે. આકાશ તત્ત્વ બાળકમાં સર્જનાત્મકતા, જિજ્ઞાસા અને નવીન વિચારોની ક્ષમતા વિકસાવવામાં મદદરૂપ બને છે.

પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ ખૂબ જ જરૂરી છે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં માણસ ધીમે ધીમે પ્રકૃતિથી દૂર થતો જાય છે. મોબાઈલ, ટેલિવિઝન અને બંધ રૂમોમાં વધુ સમય પસાર થવાથી મન અને શરીર પર નકારાત્મક અસર થઈ શકે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તો પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ વધુ મહત્ત્વનું બની જાય છે. વૃક્ષોની હરિયાળી, પક્ષીઓનો કલરવ, સૂર્યપ્રકાશ, શુદ્ધ હવા અને સ્વચ્છ પાણી - આ બધું મળીને ગર્ભવતી માતાના મનને પ્રસન્ન રાખે છે. જ્યારે માતા આનંદિત રહે છે ત્યારે તેના શરીરમાં સકારાત્મક હોર્મોન્સનું સ્તર વધે છે, જે ગર્ભસ્થ બાળકના વિકાસ માટે લાભદાયક છે.

પ્રકૃતિ આપણને ધીરજ, સંતુલન અને સહઅસ્તિત્વનો પાઠ શીખવે છે. ગર્ભસ્થ બાળક માતાની લાગણીઓ અને અનુભવો સાથે સતત જોડાયેલો રહે છે. તેથી માતાનો પ્રકૃતિપ્રેમ બાળકના વ્યક્તિત્વમાં પણ પ્રતિબિંબિત થઈ શકે છે.

- ગર્ભ સંસ્કાર માટે સરળ પ્રાકૃતિક ઉપાયો
- દરરોજ થોડો સમય હરિયાળી વચ્ચે વિતાવો.
- શુદ્ધ અને સંતુલિત આહાર લો.
- પૂરતું પાણી પીવો.
- સવારના સૂર્યપ્રકાશનો લાભ લો.
- પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો.
- મીઠું સંગીત સાંભળો.
- સારા પુસ્તકો વાંચો.
- વૃક્ષારોપણ અને પક્ષીઓ માટે પાણી-ચણની વ્યવસ્થા જેવા સેવાકાર્યોમાં જોડાઓ.
- હકારાત્મક વિચારો રાખો અને તણાવથી દૂર રહો.

પંચમહાભૂત માત્ર પ્રાચીન તત્ત્વજ્ઞાનનો વિષય નથી, પરંતુ જીવનને સમજવાની એક સુંદર દૃષ્ટિ છે. પૃથ્વી આપણને સ્થિરતા આપે છે, જળ પ્રેમ શીખવે છે, અગ્નિ ઊર્જા આપે છે, વાયુ જીવનશક્તિ આપે છે અને આકાશ વિશાળ વિચારધારા આપે છે. ગર્ભ સંસ્કારમાં આ પાંચેય તત્ત્વોનું સંતુલન માતા અને બાળક બંનેના સર્વાંગી વિકાસ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે ગર્ભવતી માતા પ્રકૃતિ સાથે જોડાય છે, ત્યારે તે માત્ર પોતાના સ્વાસ્થ્યનું જ નહીં પરંતુ આવનારી પેઢીના ઉજ્જવળ ભવિષ્યનું પણ નિર્માણ કરે છે. પ્રકૃતિની ગોદમાં મળતા સંસ્કારો બાળકને સંવેદનશીલ, સ્વસ્થ, સર્જનાત્મક અને જવાબદાર નાગરિક બનાવવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

"પ્રકૃતિ એ પ્રથમ ગુરુ છે, અને ગર્ભ સંસ્કાર એ પ્રકૃતિ સાથે સુમેળ સાધીને જીવનને સુંદર બનાવવાની એક પવિત્ર પ્રક્રિયા છે."

આપણી વૈદિક સંસ્કૃતિ તો હજારો વર્ષોથી કહે છે, 'કૂળના સંસ્કારો પેઢી દરપેઢી ઊતરે છે તે માટે માતાપિતા બનવાની ઇચ્છા થાય ત્યારથી આવનાર બાળકને સંસ્કાર આપવાનું કામ શરૂ થઈ જાય છે.'

એપિજેનેટિક્સ અને ગર્ભસંસ્કારનું વૈજ્ઞાનિક સત્ય

- નરેન્દ્ર એ. મંડિર
શ્રી ચાંચઇ (ગીર) પ્રાથમિક શાળા
ધારી, જિ. અમરેલી.
મો. ૭૦૯૬૪૬૧૬૧૧

"માતાનું મન જ બાળકનું પ્રથમ વિશ્વ છે."

આ વાક્ય માત્ર લાગણીસભર અભિવ્યક્તિ નથી, પરંતુ આજનું આધુનિક વિજ્ઞાન પણ તેને સત્ય માની રહ્યું છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગર્ભસંસ્કારને હજારો વર્ષોથી વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓએ ગર્ભસ્થ શિશુના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ અંગે જે વિચારો રજૂ કર્યા હતા, તે આજે "એપિજેનેટિક્સ" જેવા વૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્ર દ્વારા સમર્થિત થઈ રહ્યા છે. એટલે ગર્ભસંસ્કાર માત્ર ધાર્મિક પરંપરા નહીં, પરંતુ આવનારી પેઢીને ઉત્તમ બનાવવા માટેનું જીવનવિજ્ઞાન છે.

ગર્ભસંસ્કારનું ભારતીય પરંપરામાં મહત્ત્વ :

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં સોળ સંસ્કારોનું વિશેષ મહત્ત્વ દર્શાવવામાં આવ્યું છે. તેમાં ગર્ભસંસ્કાર પ્રથમ અને પાયાનો સંસ્કાર માનવામાં આવે છે. ગર્ભસ્થ શિશુ માત્ર શરીરથી જ નહીં, પરંતુ લાગણીઓ, વિચારો અને વાતાવરણથી પણ ઘડાતો હોય છે - આ વિચાર આપણા પૂર્વજોએ વરસો પહેલાં રજૂ કર્યો હતો. આજે આધુનિક સંશોધનો પણ એ જ વાતને નવા શબ્દોમાં રજૂ કરી રહ્યા છે.

"એપિજેનેટિક્સ" શબ્દનો અર્થ થાય છે - જિન્સ (જનિન) ઉપર અસર કરનાર પરિબળો. બાળકને માતા-પિતાથી જે જિન્સ મળે છે તે તેના શરીર અને સ્વભાવનો મૂળ આધાર બને છે, પરંતુ તે જિન્સ કેવી રીતે કાર્ય કરશે તે માતાના આહાર, વિચારો, જીવનશૈલી, તણાવ અને આસપાસના વાતાવરણ પર નિર્ભર રહે છે. એટલે કે માતાની દરેક લાગણી બાળકના વિકાસ સાથે અદૃશ્ય રીતે જોડાયેલી હોય છે.

માતાની લાગણીઓ અને બાળકનો વિકાસ :

જો ગર્ભવતી સ્ત્રી આનંદિત, શાંત અને સકારાત્મક વાતાવરણમાં રહે, તો બાળકના મગજ અને વ્યક્તિત્વના વિકાસ પર તેની હકારાત્મક અસર થાય છે. બીજી તરફ સતત ચિંતા, ભય, તણાવ અથવા નકારાત્મક વાતાવરણ બાળકના માનસિક વિકાસને અસર કરી શકે છે. વૈજ્ઞાનિકો માને છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઉત્પન્ન થતા કેટલાક હોર્મોન્સ સીધા ગર્ભસ્થ શિશુના મગજ સુધી પહોંચે છે. એટલે માતાની ભાવનાઓ માત્ર તેની પોતાની નથી રહેતી, પરંતુ બાળકના ભવિષ્ય સાથે પણ જોડાઈ જાય છે.

ભારતીય મહાકાવ્યોમાં ગર્ભસંસ્કારનાં અનેક ઉદાહરણો જોવા મળે છે. મહાભારતમાં અભિમન્યુએ માતાના ગર્ભમાં રહીને ચક્રવ્યૂહ ભેદવાની કળા સાંભળી હતી. પ્રહ્લાદે ગર્ભમાં જ ભક્તિના સંસ્કાર મેળવ્યા હતા. આ કથાઓનો મૂળ સંદેશ એ છે કે ગર્ભસ્થ શિશુ સંવેદનશીલ હોય છે અને તે આસપાસના વાતાવરણથી પ્રભાવિત થાય છે.

ગર્ભસંવાદ અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ :

આધુનિક સંશોધનો દર્શાવે છે કે ગર્ભસ્થ શિશુ લગભગ ૧૬થી ૨૦ અઠવાડિયાથી અવાજોને અનુભવી શકે છે. માતાનો અવાજ, સંગીત, પ્રાર્થના અને ઘરની વાતચીત બાળકના મગજ પર અસર કરે છે. અનેક સંશોધનોમાં એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે જન્મ પછી બાળક માતાનો અવાજ સરળતાથી ઓળખી શકે છે. એટલે ગર્ભસંવાદ માત્ર માન્યતા નહીં, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે.

આહાર, આયુર્વેદ અને ગર્ભસંસ્કાર :

ગર્ભસંસ્કારમાં આહારનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. આયુર્વેદમાં ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે સાત્ત્વિક, પૌષ્ટિક અને તાજા આહાર પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. દૂધ, ઘી, ફળો, લીલી શાકભાજી, સૂકો મેવો અને પૌષ્ટિક અનાજ બાળકના

વિકાસ માટે લાભદાયક ગણાય છે. આજના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો પણ જણાવે છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગ્ય પોષણ બાળકના મગજ, હાડકાં અને રોગપ્રતિકારક શક્તિના વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

માત્ર શારીરિક પોષણ જ નહીં, પરંતુ માનસિક પોષણ પણ એટલું જ જરૂરી છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી જો સકારાત્મક પુસ્તકો વાંચે, સારા વિચારો સાંભળે, પ્રેરણાદાયી વાતાવરણમાં રહે અને આનંદિત રહે, તો તેની અસર બાળકના સ્વભાવ પર પણ પડે છે. ભારતીય પરંપરામાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને ધાર્મિક ગ્રંથોનું વાંચન, ભજન-કીર્તન, ધ્યાન અને પ્રકૃતિ સાથે સમય વિતાવવાની સલાહ આપવામાં આવતી હતી. આજે મનોવિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે સંગીત અને ધ્યાન તણાવ ઘટાડવામાં અસરકારક છે.

યોગ, પ્રાણાયામ અને ડિજિટલ ડિટોક્સ :

યોગ અને પ્રાણાયામ ગર્ભસંસ્કારનો મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે. નિયમિત યોગ શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે, જ્યારે પ્રાણાયામ મનને શાંત બનાવે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે હળવો વ્યાયામ, ધ્યાન અને શ્વાસક્રિયાઓ માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે. સ્વસ્થ માતા જ સ્વસ્થ સંતાનને જન્મ આપી શકે છે.

આધુનિક યુગમાં "ડિજિટલ ડિટોક્સ"ની જરૂરિયાત પણ વધી રહી છે. મોબાઇલ, સોશિયલ મીડિયા અને સતત નકારાત્મક સમાચારોથી ઘેરાયેલા વાતાવરણમાં મન અશાંત બની શકે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી સતત સ્ક્રીન સામે રહે, તો તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર પડી શકે છે. તેથી થોડો સમય ટૅક્નોલૉજીથી દૂર રહીને કુદરત, પરિવાર અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ સાથે જોડાવું ખૂબ જરૂરી છે.

પરિવાર અને સમાજની ભૂમિકા :

ગર્ભસંસ્કાર માત્ર માતાની જવાબદારી નથી. પતિ અને પરિવારની ભૂમિકા પણ એટલી જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને પ્રેમ, સન્માન અને સહકાર મળે તો તે વધુ આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ અને આનંદિત રહે છે. પતિનો સ્નેહભર્યો સાથ માતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યને મજબૂત બનાવે છે, જેનો સીધો લાભ બાળકને મળે છે. ઘરનું શાંતિપૂર્ણ અને પ્રેમાળ વાતાવરણ ગર્ભસ્થ શિશુ માટે પ્રથમ શાળા સમાન છે. આજે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી જેવી સંસ્થાઓ ગર્ભસંસ્કાર ક્ષેત્રે વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ અને જાગૃતિ ફેલાવી રહી છે. ગર્ભશિક્ષણ કેન્દ્રો દ્વારા માતા-પિતાને માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે કે કેવી રીતે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય. આ પ્રયત્નો માત્ર વ્યક્તિગત નહીં, પરંતુ સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

જો ગર્ભમાંથી જ સંસ્કારી, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર પેઢીનું નિર્માણ થાય, તો સમાજમાં હિંસા, અસહિષ્ણુતા અને મૂલ્યહ્રાસ જેવી સમસ્યાઓમાં ઘટાડો થઈ શકે. ગર્ભસંસ્કારનો સાચો અર્થ માત્ર ધાર્મિક વિધિ નહીં, પરંતુ ઉત્તમ માનવ નિર્માણની પ્રક્રિયા છે. બાળકનો વિકાસ જન્મ પછી નહીં, પરંતુ ગર્ભથી જ શરૂ થઈ જાય છે.

આજે વિશ્વ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યું છે. ટૅક્નોલૉજી અને આધુનિક જીવનશૈલી વચ્ચે માનવજીવનમાં તણાવ અને અસંતુલન વધી રહ્યું છે. આવી સ્થિતિમાં ગર્ભસંસ્કાર અને એપિજેનેટિક્સનો સમન્વય નવી આશા જગાવે છે. ભારતીય પરંપરા અને આધુનિક વિજ્ઞાન બંને એક જ વાત કહે છે - "ઉત્તમ સમાજનું નિર્માણ ઉત્તમ માતૃત્વથી શરૂ થાય છે."

અંતમાં કહી શકાય કે ગર્ભસંસ્કાર માત્ર પરંપરા નથી, પરંતુ ભવિષ્ય નિર્માણનું વિજ્ઞાન છે. માતાની દરેક લાગણી, વિચાર અને જીવનશૈલી ગર્ભસ્થ શિશુના વ્યક્તિત્વમાં અદૃશ્ય રીતે લખાઈ રહી હોય છે. તેથી ગર્ભાવસ્થા એ માત્ર બાળકને જન્મ આપવાની પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ એક સંસ્કારી, સંવેદનશીલ અને સશક્ત પેઢી ઘડવાની પવિત્ર જવાબદારી છે.

જો આપણે આવનારી પેઢીને બુદ્ધિશાળી સાથે સંસ્કારી પણ બનાવવી હોય, તો ગર્ભસંસ્કારને માત્ર પરંપરા તરીકે નહીં, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક જીવનપદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારવા પડશે. કારણ કે ભવિષ્યનું સાચું નિર્માણ ગર્ભથી જ શરૂ થાય છે.

'બાળવિશ્વ' વિશે

- 'બાળવિશ્વ'નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. **500/-** છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બૅન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ **www.cugujarat.ac.in** જુઓ.
- ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ કાળજી રાખીને કુરિયર/પોસ્ટ દ્વારા અંકો મોકલવામાં આવે છે. છતાં અંક ન મળે તો અમારા ઇ-મેલ balvishva@cugujarat.ac.in પર જણાવવા વિનંતી.
- **લેખ મોકલવા માટે પત્રવ્યવહાર :** તંત્રીશ્રી, બાળવિશ્વ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, જલારામ મંદિરની પાસે, સેક્ટર-29, ગાંધીનગર - 382 030.

  ઇ-મેલ : **balvishva@cugujarat.ac.in** વૉટ્સઍપ નંબર : **9429297737**
- લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઇલ નંબર, ફોટો અને ઇ-મેલ અચૂક લખવાં. જો કૃતિ પૂર્વે પ્રકાશિત થયેલી હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. લેખ પ્રકાશન બદલ લેખકપ્રત મોકલવામાં આવે છે.
- 'બાળવિશ્વ' એ થીમ આધારિત સામયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- સૉફ્ટ કૉપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફૉન્ટ 12 ની સાઇઝમાં મોકલવો.
- 'બાળવિશ્વ' માં પ્રગટ થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહે છે. સંપાદક કે તંત્રી એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહિ.
- જે તે લેખકે પોતાના સ્વ-રચિત કે મૌલિક લેખો જ મોકલવા. આ અંગે કોઈની નકલ કે ઉતારો કરેલ હશે તો આ અંગે ઊભા થતા વિવાદ અંગે જે તે લેખક જવાબદાર રહેશે.
- 'બાળવિશ્વ' માટે આવેલા લેખો સંપાદક મંડળ દ્વારા રિવ્યૂ કરવામાં આવશે. રિવ્યૂમાં પસંદ થયેલા લેખો જ છાપવામાં આવશે.

બાળ સાહિત્ય સંવાદ અને પુસ્તક વિમોચન કાર્યક્રમ યોજાયો

રાષ્ટ્રીય વાચન દિવસ નિમિત્તે રેડિયો પાલનપુર અને બનાસકાંઠા સોશિયલ મીડિયા ઈન્ફલુએન્સર ગ્રુપના સહયોગથી 'બાળ સાહિત્ય સંવાદ અને પુસ્તક વિમોચન' કાર્યક્રમમાં ગુજરાત સામુદાયિક રેડિયો એસોસિએશનના પ્રમુખ શ્રી અભિજીતસિંહ રાઠોડ, કવિ શ્રી નરેશ ઠાકર 'સોહમ પાલનપુરી' તેમજ બનાસકાંઠા સોશિયલ મીડિયા ઈન્ફલુએન્સર ગ્રુપના સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ પ્રસંગે કવિ શ્રી નરેશ ઠાકર 'સોહમ પાલનપુરી'ના ગઝલ સંગ્રહ 'ઝાકળ'નું વિમોચન કરવામાં આવ્યું હતું.

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી

ટેકશાળા વર્કશોપ યોજાયો

તા. ૦૧/૦૬/૨૦૨૬ થી ૦૫/૦૬/૨૦૨૬ દરમિયાન "ટેકશાળા" વર્કશોપનું સફળ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પાંચ દિવસીય વર્કશોપ દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓને કોડિંગ, રોબોટિક્સ, ઈન્ટરનેટ ઓફ થિંગ્સ, આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સ, ઓગ્મેન્ટેડ રિયાલિટી/વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી, ડ્રોન ટેક્નોલૉજી તેમજ ૩ડી પ્રિન્ટિંગ જેવી આધુનિક ટેક્નોલૉજી વિષયો પર તાલીમ આપવામાં આવી હતી.

ઊંઝાની શ્રી કન્યા કેળવણી મંડળ તથા શ્રી લોકકલ્યાણ ટ્રસ્ટ વચ્ચે શૈક્ષણિક MoU

C.R.U. અને ઊંઝાની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ શ્રી કન્યા કેળવણી મંડળ તથા શ્રી લોકકલ્યાણ ટ્રસ્ટ વચ્ચે સમજૂતી કરાર (MoU) પર હસ્તાક્ષર કરવામાં આવ્યા છે. ઊંઝાના ધારાસભ્યશ્રી તથા શ્રી કન્યા કેળવણી મંડળના અને શ્રી લોકકલ્યાણ ટ્રસ્ટમાં મંત્રી અને પ્રમુખ શ્રી કિરીટભાઈ પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ આ શૈક્ષણિક ભાગીદારીનો આરંભ કરવામાં આવ્યો છે.

RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated-21/5/2013

"માતાના ગર્ભમાં શિશુનો માત્ર શારીરિક વિકાસ થતો નથી પરંતુ તેનામાં સંસ્કાર, સંવેદના અને વ્યક્તિત્વનું પણ ઘડતર થતું હોય છે."

Book-Post

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, જલારામ મંદિરની પાસે, સેક્ટર-૨૯, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૩૦

ફોનઃ ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯ ● ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in ● વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in

@crugandhinagar