



## गर्भ संस्कार: प्राचीन भारतीय परंपरा का वैज्ञानिक आधार

वैशाली जैन

अनुसंधात्री, MONAD विश्वविद्यालय

मुरादाबाद, उत्तर प्रदेश

ईमेल: vaishaliijain@gmail.com

### सार

गर्भ संस्कार एक प्राचीन भारतीय परंपरा है जो गर्भावस्था के दौरान शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास पर आधारित है। इसका मानना है कि मां के विचार, भावनाएं और क्रियाकलाप गर्भ में पल रहे शिशु को गहरे रूप से प्रभावित करते हैं। गर्भ संस्कार के अंतर्गत मां को सकारात्मक वातावरण बनाए रखने, पौष्टिक आहार ग्रहण करने और आध्यात्मिक साधना करने के लिए प्रेरित किया जाता है ताकि गर्भस्थ शिशु का सर्वांगीण विकास हो सके। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से, गर्भवती महिला की शारीरिक और मानसिक स्थिति का सीधा असर शिशु पर पड़ता है। हालिया शोध यह दर्शाते हैं कि तनाव, चिंता और अवसाद शिशु के विकास में बाधा उत्पन्न कर सकते हैं। साथ ही, एपिजेनेटिक्स के नए शोध यह सिद्ध करते हैं कि मां के आहार, तनाव स्तर और जीवनशैली शिशु के जीन अभिव्यक्ति को प्रभावित कर सकते हैं।

गर्भ संस्कार का मुख्य उद्देश्य एक स्वस्थ, बुद्धिमान और संस्कारित शिशु को जन्म देना है। यह मां और शिशु के बीच गहरा संबंध स्थापित करने में मदद करता है और दोनों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है। यह परंपरा न केवल धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान भी इसके स्वास्थ्य लाभों का समर्थन करते हैं। गर्भ संस्कार एक प्राचीन और वैज्ञानिक दृष्टिकोण वाला तरीका है, जो भावी पीढ़ियों के संपूर्ण विकास को सुनिश्चित करता है।

**कुंजी शब्द:** गर्भ संस्कार, शिशु विकास, प्राचीन भारतीय परंपरा

गर्भ संस्कार, एक प्राचीन भारतीय परंपरा है जो गर्भावस्था के दौरान माता और गर्भस्थ शिशु के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास पर केंद्रित है। यह मान्यता है कि माता के विचार, भावनाएं और कर्म गर्भ में पल रहे शिशु को प्रभावित करते हैं। इसीलिए, गर्भ संस्कार के माध्यम से माता को सकारात्मक वातावरण प्रदान करने, स्वस्थ आहार लेने, अच्छे विचार रखने और आध्यात्मिक साधना करने के लिए प्रेरित किया जाता है।

कहा जाता है कि A good mother is better than hundred teachers, 10 अध्यापकों से एक आचार्य. 100 आचार्य से एक पिता तथा हजार पिताओं से एक माता श्रेष्ठ है. एक अच्छी माता सो शिक्षकों से भी ज्यादा श्रेष्ठ है.

वे सारे सद्गुण जो इंसान को आम पुरुषों की भीड़ से निकलकर महापुरुषों का दर्जा दिलाते हैं संस्कार कहलाते हैं माता-पिता के जिस प्रकार के भाव होते हैं बालक के संस्कार भी उसी प्रकार से परिवर्तित हो जाते हैं. बालक का हृदय वसुदेव कुटुंबकम की भावना से भर जाए प्रेम भाव से भर जाए. यही शुभ संस्कार है. The child is as old as his ancestors.

गर्भ में आने के 100 वर्ष पहले से बालक की शिक्षा दीक्षा प्रारंभ हो जाती है क्योंकि बच्चे में उसके पूर्वजों की कुल परंपरा की जेनेटिक्स अवश्य पाए जाते हैं गर्भाधान के पूर्व पति-पत्नी की भावनाओं का एवं उनके चारों तरफ की वातावरण का शिशु पर प्रभाव पड़ता है, जिस रज तथा वीर्य से बालक का शरीर बनने वाला है उस रज वीर्य की उत्पत्ति किस स्थिति में हुई है किस भोजन से हुई है उन सब का सीधा असर शिशु पर पड़ता है यदि हमें एक जागरूक ज्ञानी सचेत समझदार संतान की चाहत है तो पहले स्वयं में भी वही गुण विकसित करने होंगे, 10 धर्म का पालन करने वाले युवक युवती को ही संस्कृत संतान की प्राप्ति हो सकती है

यहां प्रश्न उठता है कि संभोग के लिए कौन सा समय उचित और कौन सा अंकित है परीक्षण एवं निरीक्षण के बाद हमारी जानकारी में जो तथ्य आए हैं हम आपके सामने रख रहे हैं एक संपूर्ण शिशु की प्राप्ति के लिए माता-पिता के उत्तम व्यक्तित्व उचित क्षेत्र में उचित समय की ज्ञान की आवश्यकता है गर्भधारण करने के लिए उचित समय व क्षेत्र इस प्रकार हैं-

1. बसंत रितु व शरद ऋतु
2. व्रत उपवास तीर्थ यात्रा विधि विधान के उपरांत राजव्यवरीय शक्तिशाली होता है
3. स्त्री के रजोधर्म के 6-7 दिन से लेकर 98 दिन तक गर्भ धारण करने का उचित समय होता है
4. आपका साफ हो सूर्य चंद्रमा चमकते हो शुभ ग्रहों का उदय हो वातावरण स्वच्छ हो यही शुभ समय है
5. इन सब में महत्वपूर्ण है युवक व युवती की सहासममती व दोनों का प्रसन्न चित्र होना

### गर्भाधान का अनुचित समय व क्षेत्र इस प्रकार है

6. अत्यधिक सर्दी या गर्मी के महीने अनुचित हैं
7. कोई व्रत उपवास या पूजा विधान का समय अनुचित है
8. स्त्री के मासिक धर्म के दौरान पूर्ण संयम रखना चाहिए
9. आकाश में भयंकर बादल छाए हो सूर्य चंद्रमा नहीं दिखाई पड़ते हो बिजली कड़कती हो आंधी तूफान या तेज बारिश आती हो सूर्य चंद्र ग्रहण लगा हो ऐसे समय में संभोग वर्जित है
10. कोई परेशानी घबराहट हो तो गर्भधारण नहीं करना चाहिए

### गर्भ संस्कार के मुख्य पहलू:

- **आहार:** गर्भवती महिला को पौष्टिक और सात्विक आहार लेने की सलाह दी जाती है। ऐसा माना जाता है कि माँ जो भी खाती है, उसका सीधा असर गर्भस्थ शिशु पर पड़ता है।
- **विचार:** सकारात्मक विचारों का प्रभाव शिशु के मानसिक और भावनात्मक विकास पर पड़ता है। इसलिए, माँ को तनाव मुक्त रहने, अच्छे विचार रखने और सुंदर चीजें देखने की सलाह दी जाती है।
- **वातावरण:** शांत और सकारात्मक वातावरण गर्भस्थ शिशु के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है।
- **आध्यात्मिक साधना:** गर्भावस्था के दौरान ध्यान, प्रार्थना और धार्मिक ग्रंथों का पाठ करने से माँ को मानसिक शांति मिलती है और शिशु के आध्यात्मिक विकास में सहायता मिलती है।

## गर्भ संस्कार का वैज्ञानिक आधार:

आधुनिक विज्ञान भी इस बात को मानता है कि गर्भावस्था के दौरान माँ की मानसिक और शारीरिक स्थिति का सीधा असर गर्भस्थ शिशु पर पड़ता है। अध्ययनों से पता चला है कि गर्भावस्था के दौरान तनाव, चिंता और अवसाद जैसी भावनाएँ शिशु के विकास को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं।

हालांकि गर्भ संस्कार को मुख्यतः एक धार्मिक और सांस्कृतिक परंपरा के रूप में देखा जाता है, आधुनिक विज्ञान भी इसके पीछे छिपे वैज्ञानिक सिद्धांतों को स्वीकार करता है।

### 1. एपिजेनेटिक्स:

यह विज्ञान का एक उभरता हुआ क्षेत्र है जो बताता है कि हमारे जीन्स, हमारे व्यवहार और वातावरण से कैसे प्रभावित होते हैं। गर्भावस्था के दौरान माँ का आहार, तनाव का स्तर, और जीवनशैली, गर्भस्थ शिशु के जीन्स की अभिव्यक्ति को प्रभावित कर सकते हैं। यह बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को दीर्घकालिक रूप से प्रभावित कर सकता है।

**डीएनए मेथिलिकरण:** यह एक एपिजेनेटिक प्रक्रिया है जो जीन्स के "ऑन" या "ऑफ" होने को प्रभावित करती है। अध्ययनों से पता चला है कि गर्भावस्था के दौरान माँ का पोषण और तनाव का स्तर, शिशु के डीएनए मेथिलिकरण पैटर्न को बदल सकता है। इसका असर बच्चे के स्वास्थ्य और बीमारियों के प्रति संवेदनशीलता पर पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, अगर गर्भवती महिला पर्याप्त पोषण नहीं लेती है, तो उसके बच्चे में मोटापा और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

**हिस्टोन संशोधन:** यह एक और एपिजेनेटिक तंत्र है जो जीन्स की अभिव्यक्ति को नियंत्रित करता है। माँ का मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली, शिशु के हिस्टोन संशोधन को प्रभावित कर सकते हैं, जिसका उसके व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ सकता है।

### 2. न्यूरोसाइंस:

अध्ययनों से पता चला है कि गर्भ में ही शिशु का मस्तिष्क विकसित होने लगता है और वह बाहरी उत्तेजनाओं को ग्रहण करने लगता है। माँ के विचार, भावनाएँ और संवेदनाएँ, हार्मोन्स के माध्यम से शिशु तक पहुँचती हैं और उसके मस्तिष्क के विकास को प्रभावित करती हैं। सकारात्मक विचारों और वातावरण से शिशु के मस्तिष्क का विकास बेहतर होता है।

**मस्तिष्क का विकास:** गर्भावस्था के दूसरे तिमाही से ही शिशु का मस्तिष्क तेजी से विकसित होने लगता है। इस दौरान, माँ के विचार, भावनाएँ और अनुभव, हार्मोन्स और अन्य रसायनों के माध्यम से शिशु के मस्तिष्क तक पहुँचते हैं। सकारात्मक उत्तेजना, जैसे शांत संगीत, माँ का प्यार और सुरक्षा का एहसास, शिशु के मस्तिष्क के स्वस्थ विकास को बढ़ावा देते हैं।

**तंत्रिका कनेक्शन:** गर्भ में ही शिशु के मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएँ (neurons) बनती हैं और उनके बीच कनेक्शन स्थापित होते हैं। यह प्रक्रिया बच्चे के सीखने, याददाश्त, भावनात्मक प्रतिक्रिया और अन्य महत्वपूर्ण कार्यों को प्रभावित करती है। माँ का प्रेमपूर्ण व्यवहार और सकारात्मक वातावरण, इन तंत्रिका कनेक्शन को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

### 3. मनोविज्ञान:

गर्भावस्था के दौरान माँ का मानसिक स्वास्थ्य, बच्चे के जन्म के बाद उसके व्यवहार और व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। तनाव मुक्त और खुश रहने वाली माँ से जन्मे बच्चे अधिक शांत, समस्याओं का सामना करने में सक्षम और सकारात्मक दृष्टिकोण वाले होते हैं।

**माँ-शिशु का लगाव:** गर्भावस्था के दौरान माँ और शिशु के बीच एक गहरा भावनात्मक बंधन स्थापित होता है। माँ अपने अजन्मे बच्चे से बात करती है, उसे छूती है और उसके लिए सपने देखती है। यह सब बच्चे को सुरक्षा और प्यार का एहसास दिलाता है, जो उसके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण होता है।

**तनाव का प्रभाव:** गर्भावस्था के दौरान माँ का तनाव स्तर, शिशु के विकास को प्रभावित कर सकता है। अत्यधिक तनाव, शिशु के मस्तिष्क में कॉर्टिसोल नामक हार्मोन के स्तर को बढ़ा

#### कुछ अध्ययन:

- कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि गर्भावस्था के दौरान शास्त्रीय संगीत सुनने से शिशु के संज्ञानात्मक विकास में सुधार होता है।
- ध्यान और योग का अभ्यास करने वाली गर्भवती महिलाओं के बच्चे अपेक्षाकृत शांत और कम चिड़चिड़े होते हैं।

#### गर्भ संस्कार के लाभ:

- स्वस्थ और बुद्धिमान संतान का जन्म
- माँ का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार
- माँ और बच्चे के बीच एक मजबूत बंधन का निर्माण
- बच्चे के व्यक्तित्व का सकारात्मक विकास

1. गर्भ संस्कार – गर्भ के दौरान शिशु का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास।
2. शारीरिक विकास – शरीर का विकास।
3. मानसिक विकास – मस्तिष्क और सोचने-समझने की क्षमता का विकास।
4. सात्विक आहार – पौष्टिक और शुद्ध भोजन।
5. आध्यात्मिक साधना – ध्यान और प्रार्थना जैसी धार्मिक गतिविधियाँ।
6. सकारात्मक वातावरण – शांति और सौहार्दपूर्ण माहौल।
7. एपिजेनेटिक्स – बाहरी कारकों का जीन पर प्रभाव।
8. गर्भावस्था – गर्भधारण की अवधि।
9. शिशु विकास – गर्भ में शिशु का सम्पूर्ण विकास।
10. समाधान – किसी समस्या का हल।

#### निष्कर्ष:

गर्भ संस्कार एक प्राचीन परंपरा है जिसका उद्देश्य स्वस्थ और सुसंस्कृत पीढ़ी का निर्माण करना है। यह परंपरा माँ और बच्चे के बीच एक अटूट बंधन स्थापित करने में मदद करती है और बच्चे के सर्वांगीण विकास का मार्ग प्रशस्त करती है। गर्भ संस्कार, माँ और बच्चे के बीच के गहरे संबंध को समझने और उसे और मजबूत बनाने का एक प्राचीन और वैज्ञानिक रूप से प्रासंगिक तरीका है। यह सिर्फ एक परंपरा नहीं बल्कि माँ और बच्चे दोनों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक प्रक्रिया है।

#### संदर्भ ग्रंथ-

- Gerhardt, K.. *Why love matters: How affection shapes a baby's brain.* Routledge.
- Field, T.. *Touch.* MIT press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M.. *Affect regulation, mentalization, and the development of the self.* Other Press.
- आदि पुराण, आचार्य जिनसेन, संपादक एवं अनुवादक- पन्नलाल जैन साहित्यचार्य, भारतीय ज्ञानपीठ, नई दिल्ली, 2018
- संस्कार मंजूषा, पूर्वार्ध, आर्यका विज्ञानमती, धर्मोदय साहित्य प्रकाशन, सागर, मध्य प्रदेश

- Sroufe, L. A.. Early relationship and their organizational role in the development of personality. *Infant Mental Health Journal*, 23, 1-33.
- Jirtle, R. L., & Skinner, M. K.. Environmental epigenomics and disease susceptibility. *Nature Reviews Genetics*, 8, 253-262.
- Meaney, M. J.. Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity and stress-related behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98, 6604-6609.