

ආගමික කටයුතුවලට නැඹුරු වීම ගර්භිණී මව්වරුන්ගේ මානසික පීඩා අවම කර ගැනීම කෙරෙහි බලපාන ආකාරය පිළිබඳ සමීක්ෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්

බණ්ඩාර ඩබ්. එස්. ඩී. එස්.¹, වක්කුඹුර එච්. පී.²

¹ ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද විද්‍යායතනය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, යක්කල.

² කෞමාරභාෂ්‍ය හා ස්ත්‍රී රෝග අධ්‍යයනාංශය, ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද විද්‍යායතනය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, යක්කල.

සංක්ෂිප්තය

දරුවකු පිළිසඳ ගැනීම, දරු ගැබ දරා සිටීම සහ දරුවෙකු මෙලොවට බිහි කිරීම යනු හුදු ජීව විද්‍යාත්මක සංසිද්ධියක් ලෙස පමණක් සැලකිය නොහැක. එසේ ම එය එම පවුලට පමණක් සීමා නොවන සමාජයට ම වැදගත් ක්‍රියාවලියකි. මේ නිසා ම ගර්භිණී මව්වරුන්ගේ පෝෂණය, ආරක්ෂාව, ඇදුම්-පැළඳුම් සහ විභරණ පිළිබඳ ව වැඩි අවධානයක් යොමු කෙරේ. නමුත් ඇයගේ මානසික තත්ත්වය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් නොදක්වනු ලැබේ. පෙරදිග දර්ශනයන්ගෙන් පෝෂණය වූ ආයුර්වේදය අනුව වෛද්‍ය කර්මයේ නිරත වෛද්‍යවරුන්ට මනස පිළිබඳ ව එසේ නොසලකා හැරිය නොහැක. එමනිසා ගර්භිණී මව්වරුන්ට ඇතිවන මානසික පීඩා හඳුනාගැනීම මෙන් ම එම මානසික පීඩා අවම කර ගැනීමට බුදුදහමේ දායකත්වය අධ්‍යයනය කිරීමේ අරමුණින් මෙම සමීක්ෂණය සිදු කරන ලදී. මේ සඳහා නාගරික පරිසරය තුළ ජීවත් වන මානසික ගැටලු සහිත ගර්භිණී මව්වරුන් 50ක් හා ග්‍රාමීය පරිසරය තුළ ජීවත් වන ගර්භිණී මව්වරුන් 50ක් බැගින් තෝරා ගෙන ඔවුන් වෙත ප්‍රශ්නාවලියක් ලබා දී ඔවුන්ට ඇති මානසික ගැටලු හා දැනට ඔවුන් යෙදෙන ආගමික කටයුතු හඳුනාගන්නා ලදී. අනතුරු ව එම ගර්භිණී මව්වරුන් වෙත මෙම ත්‍රී භාවනාව වැඩිමට අදාළ උපදෙස් හා තෝරාගත් පිරිත් සූත්‍ර කිහිපයක් තැටිගත කර දිනකට වරක් ඇසීමට ලබා දෙන ලදී. මාසයකට පසු ව නැවත ප්‍රශ්නාවලියක් මගින් දත්ත රැස්කර ගන්නා ලදී. තෝරාගත් නියැදියේ ගර්භිණී මව්වරුන්ගෙන් 36% ක් කායික පීඩා නිසා ද, 28% ක් ආර්ථික අපහසුතා නිසා ද, 13% ක් ස්වාමි පුරුෂයාගේ ක්‍රියාකලාපය නිසා ද, 13% ක් පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ බලපෑම් නිසා ද, 10% ක් රැකියාව නිසා ද මානසික ව පීඩා විඳින බව සොයා ගත හැකි විය. ප්‍රතිඵල විශ්ලේෂණයට අනුව මානසික පීඩා සහිත ගර්භිණී මව්වරුන්ගෙන් බහුතරයක් ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම මානසික පීඩා අඩු කර ගනිමින් දවසේ වැඩි කාලයක් සතුටින් සිටීමට උපකාර වූ බව ප්‍රකාශ කරන ලදී. මෙය ප්‍රතිශතයක් ලෙස 86% කි. ඒ අනුව ගර්භිණී සමය තුළ ඇතිවන මානසික පීඩා අඩු කර ගැනීමට ආගමික කටයුතුවල යෙදීම ඉතා ප්‍රතිඵල දායක බව නිගමනය කළ හැක.

ප්‍රමුඛ පද: දර්ශනයන්ගෙන් පෝෂණය වූ ආයුර්වේදය, පිරිත් සූත්‍ර, මෙම ත්‍රී භාවනාව

විද්‍යුත් ලිපිනය: sooriyabandara.suresh@gmail.com