

અમમ ફાઉન્ડેશન – માનસિક આરોગ્ય અને જીવન મૂલ્યો માટે અગ્રણી સંસ્થા

૧. અમમ ફાઉન્ડેશન વિષે

અમમ ફાઉન્ડેશન વડોદરાની એક અગ્રણી સંસ્થા છે, જેનો મુખ્ય હેતુ માનસિક આરોગ્યને મજબૂત બનાવવો, આત્મહત્યા નિવારણ માટે સમાજમાં જાગૃતિ લાવવી અને દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં સકારાત્મક દિશા આપવી છે. આજના સમયમાં લોકો જીવનની દોડધામમાં અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે – શિક્ષણમાં દબાણ, કારકિર્દીનો ગૂંચવાડો, પરિવારના મતભેદો, ટેકનોલોજીની લત, તેમજ વ્યક્તિગત ભાવનાત્મક તણાવ. આવા સંજોગોમાં અમમ ફાઉન્ડેશન માર્ગદર્શક બનીને લોકો માટે આશાનો દીવો પ્રગટાવે છે.

આ સંસ્થા “Anand Zindagi – Amulya Jeevan”ના સૂત્ર સાથે સમાજને એક સંદેશ આપે છે કે જીવન અમૂલ્ય છે અને દરેક મુશ્કેલીનો ઉકેલ શક્ય છે. જીવનમાં મુશ્કેલીઓ આવે તે સ્વાભાવિક છે, પરંતુ યોગ્ય માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ દ્વારા તેને હળવી બનાવી શકાય છે. અમમ ફાઉન્ડેશન તેના વિવિધ કાર્યક્રમો, વર્કશોપ્સ અને વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ દ્વારા સમાજના દરેક વર્ગના લોકોને મદદરૂપ બની રહ્યું છે.

૨. ડૉ. પૂર્વી ભીમાણી વિષે

અમમ ફાઉન્ડેશનની સ્થાપિકા ડૉ. પૂર્વી ભીમાણી પોતે જ એક પ્રેરણાસ્ત્રોત છે. તેઓ મનોચિકિત્સક, શિક્ષિકા, સામાજિક સુધારક અને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક છે. તેમની પાસે PhD – Philosophy of Life તથા MSc – Value Education & Spirituality, Emotional Intelligence & Psychological Counselling જેવી ઊંચી શૈક્ષણિક લાયકાતો છે, જે દર્શાવે છે કે તેઓએ માનસિક આરોગ્ય અને જીવન મૂલ્યો પર ઊંડો અભ્યાસ કર્યો છે.

ડૉ. પૂર્વી ભીમાણી માત્ર શૈક્ષણિક જ નહીં પરંતુ સામાજિક સ્તરે પણ સક્રિય રીતે કામ કરે છે. તેઓ આત્મહત્યા નિવારણ માટે રાષ્ટ્રીય તેમજ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે કાર્યરત **IASP (#SP1813)**ની ગર્વભરી સભ્ય છે. તેમના પ્રયત્નોનો કેન્દ્રબિંદુ એ છે કે દરેક વ્યક્તિને જીવનના દરેક તબક્કામાં યોગ્ય દિશા મળે અને તેઓ માનસિક, ભાવનાત્મક તેમજ આધ્યાત્મિક રીતે મજબૂત બની શકે.

ડૉ. ભીમાણીના માર્ગદર્શન હેઠળ અમમ ફાઉન્ડેશન માત્ર કાઉન્સેલિંગ પૂરતું મર્યાદિત નથી, પરંતુ જીવન જીવવાની પદ્ધતિઓ શીખવે છે, મૂલ્યોને મજબૂત બનાવે છે અને વ્યક્તિને સ્વસ્થ મન તથા હૃદય સાથે આગળ વધવાની પ્રેરણા આપે છે.

૩. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં કરેલી પ્રવૃત્તિઓ

અમમ ફાઉન્ડેશન છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી સમાજને બદલવાના અનેક પ્રયાસોમાં સક્રિય છે. સંસ્થાએ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં કાર્યો કરીને વિદ્યાર્થીઓ, યુવાનો, મહિલાઓ અને પરિવારના સભ્યો સુધી સકારાત્મક સંદેશ પહોંચાડ્યો છે.

- આત્મહત્યા નિવારણ કાર્યક્રમો: આજના સમયમાં વધતી આત્મહત્યાઓ એક મોટું ચિંતાજનક વિષય છે. અમમ ફાઉન્ડેશન સતત આવા કાર્યક્રમો ચલાવીને લોકોને જીવનની કિંમત સમજાવે છે અને મુશ્કેલીઓમાંથી બહાર આવવાના માર્ગ દર્શાવે છે.
- કેરિયર ગાઈડન્સ સેમિનાર્સ: વિદ્યાર્થીઓ અને યુવાનો માટે કારકિર્દી ઘણી વખત ગૂંચવણભરી હોય છે. તેમને યોગ્ય દિશા આપવી ખૂબ જ જરૂરી છે. આ માટે ફાઉન્ડેશન નિયમિત સેમિનાર્સ દ્વારા તેમની શક્તિઓ, રસ અને ભવિષ્યના અવસર વિશે માર્ગદર્શન આપે છે.
- એજ્યુકેશનલ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ: પરીક્ષાનો દબાણ, વિષયનો ડર અને અભ્યાસમાં થતી મુશ્કેલીઓ માટે ખાસ કાર્યક્રમો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે, જેથી વિદ્યાર્થીઓ તણાવમુક્ત થઈ અભ્યાસ કરી શકે.
- ઇમોશનલ ઇન્ટેલિજન્સ વર્કશોપ્સ: વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં સફળતા માટે ભાવનાત્મક બુદ્ધિ અત્યંત જરૂરી છે. આવા વર્કશોપ્સ લોકોમાં આત્મવિશ્વાસ, સંયમ અને સકારાત્મક વિચારધારા વિકસાવે છે.
- સોશિયલ કેમ્પેઇન્સ: વડોદરાને Happy City બનાવવાની પહેલ, “Anmol Zindagi – Amulya Jeevan” જેવી આર્ટ એક્ઝિબિશન તથા જાહેર જાગૃતિ અભિયાન એ બધું જ સમાજને જોડવા માટેના સફળ પ્રયાસો રહ્યા છે.
- આર્ટ, સાંસ્કૃતિક અને શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો: કલા, કાવ્ય, નૃત્ય, નાટ્ય અને ફોટોગ્રાફીના માધ્યમથી માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સંદેશ લોકો સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

આ તમામ પ્રવૃત્તિઓનો મુખ્ય હેતુ એક જ રહ્યો છે – સમાજમાં માનસિક આરોગ્યને મહત્વ આપવું અને દરેક વ્યક્તિને આનંદમય જીવન જીવવા માટે પ્રેરણા આપવી.

૪. હાલ ઉપલબ્ધ સેવાઓ

અમમ ફાઉન્ડેશન અને અમમ કન્સલ્ટન્સી હાલમાં અનેક પ્રકારની સેવાઓ પૂરી પાડે છે, જે જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોને આવરી લે છે.

- કારકિર્દી માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ: વિદ્યાર્થીઓ તથા યુવાનો માટે યોગ્ય કારકિર્દી પસંદગી માટે નિષ્ણાત માર્ગદર્શન.
- શૈક્ષણિક કાઉન્સેલિંગ: પરીક્ષા ભય, વિષય ફોબિયા, મેમરી ટેકનિક્સ, લર્નિંગ ડીસેબિલિટીઝ જેવી સમસ્યાઓ માટે ઉકેલ.

- માનસિક આરોગ્ય અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ: શૈક્ષણિક, ભાવનાત્મક તથા વ્યવસાયિક તણાવમાંથી બહાર આવવા માટે થેરાપી અને માર્ગદર્શન.
- પરિવાર અને દાંપત્ય કાઉન્સેલિંગ: પરિવારના મતભેદો, લવ લાઈફ સમસ્યાઓ તથા પ્રી/પોસ્ટ મેરેજ મુદ્દાઓ માટે સહાયતા.
- કિશોરાવસ્થા સંબંધિત સમસ્યાઓ: કિશોરાવસ્થાના પરિવર્તનો અને તેના કારણો થતી માનસિક ગૂંચવણો માટે માર્ગદર્શન.
- ટેકનોલોજી અને ડિજિટલ લત: મોબાઇલ એડિક્શન, સ્ક્રીન ટાઈમ કંટ્રોલ તથા ઓનલાઇન બુલિંગ માટે કાઉન્સેલિંગ.
- આધ્યાત્મિક અને વૈકલ્પિક ઉપચાર:
- સાઈકલોજિકલ કાઉન્સેલિંગ: વ્યક્તિગત થેરાપી સેશન દ્વારા માનસિક આરોગ્ય અને આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે સહાય.
- વર્કશોપ્સ અને તાલીમ કાર્યક્રમો: શાળાઓ, કોલેજો તથા કોર્પોરેટ સ્તરે વર્કશોપ્સ, ટ્રેનિંગ સેશન્સ અને અવેરનેસ કાર્યક્રમો.

પ. અમારી અગાઉની પ્રવૃત્તિઓની ઝલક



