



સગર્ભા મહિલાઓ પર થતી સંગીતની સકારાત્મક અસરો

ડૉ. હયાતી દેવેન્દ્રભાઈ વૈદ્ય

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર (પરફોર્મિંગ આર્ટ્સ),
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

સારાંશ

ઈશ્વરે આ સૃષ્ટિની રચના તેનાં પરમ ઐશ્વર્યને વધુ ને વધુ પૂર્ણ સ્વરૂપે પ્રગટ કરવા માટે કરી છે. તેનાં પ્રાગટ્ય માટે મનુષ્ય નિમિત્ત બને છે. આથી સૃષ્ટિના વિકાસ ક્રમને સુચારુરૂપે આગળ ધપાવવા માટે વધુ ને વધુ શિશુઓ સામર્થ્યવાન અને પ્રતિભાસંપન્ન બને એ વધુ જરૂરી છે. આ પ્રકારનું બાળક અવતરે તે માટે માતા-પિતા તેના જન્મ પહેલાંથી જ ઈશ્વરને પ્રાર્થે તો તેનામાં ઈશ્વરીય અંશ ઊતરી આવે છે. પવિત્ર વાતાવરણમાં ઉત્તમ સંતાનની તીવ્ર ઈચ્છા દ્વારા કરેલ સંગીતમય પ્રાર્થના શ્રેષ્ઠ ફળ આપે છે. બાળકે જે ગીત, સંગીત કે કવિતા માતાના ગર્ભમાં સાંભળી હોય તે જન્મ બાદ પણ તેને પસંદ પડે છે. બાળકને પોતાની માતા અને અન્ય વ્યક્તિના અવાજમાં રહેલી ભિન્નતા પરખાય છે. ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર દ્વારા સંચાલિત તપોવન કેન્દ્રની સગર્ભા બહેનોના સંગીત પરત્વેના અભિપ્રાયોનો અભ્યાસ કરવો એ ઉદ્દેશ્યથી આ વિષયમાં સંશોધન કરવામાં આવ્યું. સંગીત ગાવા/સાંભળવાથી સગર્ભા બહેનોની નિદ્રા, આનંદની પ્રાપ્તિ, માનસિક શાંતિ, સકારાત્મક ઊર્જા, કલ્પનાશક્તિ વગેરે અભ્યાસ પ્રશ્નોનો સંશોધન માટે આધાર લેવામાં આવ્યો હતો.

પ્રાચીનકાળમાં ભારતમાં સગર્ભા નારીઓ પ્રાર્થના, મંત્રોચ્ચાર અને સ્તવનોનું શ્રવણ કરતી હતી. તેનાથી ગર્ભસ્થ શિશુનો સર્વાંગી વિકાસ યથાચોગ્ય રીતે થાય તે હેતુ અભિપ્રેત હતો. આ ઉદ્દેશ્યથી ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરના તપોવન વિભાગની લાભાર્થી સગર્ભા મહિલાઓ પર સંગીત વર્ગો દરમ્યાન હાથ ધરવામાં આવેલ સર્વેક્ષણની ફલશ્રુતિરૂપે સંગીતની સકારાત્મક અસરો થયેલી જોવા મળી.

આ સંશોધનપત્રનો મુખ્ય હેતુ સગર્ભા મહિલાઓ પર થતી સંગીતની અસર તપાસવાનો હતો. આ માટે સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વ્યાપવિશ્વ અને નિદર્શ તરીકે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરના તપોવન વિભાગની લાભાર્થી સગર્ભા મહિલાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. ઉપકરણ તરીકે સ્વરચિત પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રાપ્ત માહિતીનાં પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન માટે ટકાવારીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

ચાવીરૂપ શબ્દો : વૈશ્વિક સત્વ, પ્રાકૃત, સ્વર-સંગીત, સકારાત્મક, આત્મસાત્, લયબદ્ધ સ્વરો, ગ્રહણશક્તિ, ભાવનાત્મક વિકાસ, પ્રભાવક, સતર્કતા

પૂર્વભૂમિકા :

ભારતીય સનાતન સંસ્કૃતિની ધરોહર આદિકાળથી પેઢી દર પેઢી દ્વારા સંચરિત થઈને ભારતીય મૂલ્યોને ઉન્નત બનાવે છે. મનુષ્યને પ્રાકૃતમાંથી સંસ્કૃત બનવાની દિશામાં પ્રથમ પગલું ભારતીય સંસ્કૃતિનાં મૂળમાં રહેલું છે. વૈશ્વિક સત્વનાં વાહક માતા-પિતા શ્રેષ્ઠ સંતાનની ખેવના રાખે છે ત્યારે ભારતીય સંગીત તેમાં ઊર્જા ભરે છે. કેટલાક ખાસ પ્રકારનાં સંગીતથી ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ પણ ઘણો સારો થાય છે*(જોશી, ૨૦૧૨).

ભારતનાં પ્રાચીન આયુર્વેદમાં ઉત્તમ સંતતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે ઊંડું જ્ઞાન જોવા મળે છે. તેના પ્રમાણે માતાનાં શરીરમાં જ્યારે બીજ પેદા થયું હોય ત્યારે જ તેના આચાર વિચાર પ્રમાણેનું સંતાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિષયમાં ઊંડા ઉત્તરવાથી તેની અસર એટલી પ્રગાઢ બની જાય છે કે માતા-પિતા દ્વારા સંતાનોમાં તેનાં લક્ષણો વારસામાં ઉતરી આવે છે. ભારતમાં સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પ્રાર્થના, મંત્રોચ્ચાર અને જુદી જુદી સ્તુતિઓનું ગાન કરવાની પ્રથા એક સમયે વ્યાપક હતી. તેનાથી ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ સુંદર થાય તે ભાવના અભિપ્રેત હતી*(જોશી, ૨૦૧૨).

બ્રહ્માંડનાં સર્જન વખતે શબ્દના અસ્તિત્વ પહેલાંથી જ સ્વર-સંગીતનું અસ્તિત્વ હતું. આથી ભાષાને નહીં સમજતું શિશુ ગર્ભમાં જ સંગીત સમજી શકે છે. ગર્ભમાં માતાના અવાજથી પરિચિત બાળક માતાના અવાજમાં હાલરડું સાંભળતા રડતું બંધ થઈને પરમ શાંતિ અનુભવે છે. ગર્ભસ્થ શિશુને સંભળાવવામાં આવેલું સંગીત તેનાં મનોમસ્તિષ્ક પર સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે અને તેના સાંવેગિક વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સાહિત્યની પુનઃ સમીક્ષા :

ગર્ભસ્થ શિશુ પર સંગીતની અસર વિષે પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકો ગહન સંશોધન કરી રહ્યા છે. આ સંશોધનોનું તારણ છે કે ગર્ભમાં રહેલું શિશુ સંગીત સાંભળી શકે છે અને તેની પ્રતિક્રિયા પણ આપે છે. બાળકને પોતાની માતા અને અન્ય વ્યક્તિના અવાજમાં રહેલી ભિન્નતા પરખાય છે. તેને માતૃભાષાનું શિક્ષણ સંગીત દ્વારા આપી શકાય છે. ભાષાના વર્ણો, સ્વર-વ્યંજનો તે સંગીતમય લયબદ્ધ સ્વરો દ્વારા વધુ સારી રીતે આત્મસાત્ કરી શકે છે. આ માટે શરીર-માનસના સત્ર પર સ્ત્રી-સંતુલન જળવાઈ રહે એ માટે સ્ત્રીએ વિશેષ સંગીત સાંભળવું જોઈએ*(તાંબે, ૨૦૧૬).

અમેરિકાના ટેક્સાસ રાજ્યના સાન એન્ટોનિયો શહેરની યુનિવર્સિટીમાં ઇન્ટરનેશનલ ફાઉન્ડેશન ઓફ મ્યુઝિક રિસર્ચ વિભાગમાં સંગીતની મન ઉપર થતી અસરોનું સંશોધન થાય છે આ વિભાગનાં સંશોધનો દ્વારા એવું પુરવાર થયું છે કે સંગીતની સૂરાવલીથી ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસને વેગ મળે છે. સગર્ભા માતા સંગીત સાંભળે છે ત્યારે તેના ઉદરમાં પાંગરતા ગર્ભનો મગજમાં લાખો ચેતા કોષો ઉત્પન્ન થાય છે જે શિશુનાં મગજને વિકસિત કરે છે. માતા જ્યારે ગીત ગાય છે ત્યારે તેના સ્વર-આંદોલનો ગર્ભમાંના બાળકને સ્પંદિત કરે છે. તેનાથી બાળકને જે સંવાદિતા પ્રાપ્ત થાય છે તે જન્મ પછી પણ ટકી રહે છે અને તેનાં જીવનને સુગમ બનાવે છે*(પટેલ, ૨૦૦૯).

આર્જેન્ટિનાનું એક દંપતી ગેબ્રિયલ ફેડરિકો અને નતાલિયા સંગીત સાંભળવાનું ખૂબ પસંદ કરતાં હતાં. નતાલિયાની ગર્ભાવસ્થાના સમયે તેને શાંત અને મધુર સંગીત સંભળાવવામાં આવતું હતું. તે તેનાં ઉદર પર નાનું લાઉડસ્પીકર રાખીને સંગીતની સુંદર ધૂન તેનાં બાળકને સંભળાવતી હતી. સવારે જાગવાના સમયે અને રાત્રે સૂતી વખતે પસંદ કરેલાં ગીતો વગાડવામાં આવતાં હતાં. આ પ્રક્રિયાનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેનો પુત્ર નિકોલસ જન્મના એક માસ બાદથી જ તેને ગર્ભમાં સંભળાવવામાં આવેલાં ગીતો ઓળખતો થઈ ગયો હતો. તેને સવારમાં જાગતી વખતે જે ગીતો સંભળાવવામાં આવતાં તે સાંભળીને તે ભર ઊંઘમાંથી પણ જાગૃત થઈ જતો હતો. નતાલિયા સંગીતની સાથે કસરત કરતી હતી એ આદતવશ નિકોલસ પણ હાથ-પગ હલાવવાનું શરૂ કરી દેતો હતો. આ પ્રકારનો સ્પષ્ટ પ્રતિભાવ તે ગર્ભમાં સાંભળેલાં સંગીત પર જ આપતો હતો, અન્ય સંગીત પર નહીં. આ ઘટના પરથી એ પ્રસ્થાપિત થાય છે કે બાળકે જે ગીત-સંગીત તે ગર્ભમાં હોય ત્યારે સાંભળ્યું હોય તે જન્મ બાદ પણ સ્મૃતિમાં હોય છે*(જોશી, ૨૦૧૨).

આપણા વિશ્વવિખ્યાત તબલાવાદક ઝાકીરહુસેન વિષે ભાગ્યે જ કોઈ અજ્ઞાત હશે. તેમના પિતા ઉસ્તાદ અલ્લારખ્મા સ્વયં તબલાના ઉત્તમ જ્ઞાતા હતા. જ્યારે ઝાકીરહુસેન ગર્ભમાં હતા ત્યારે તેમની માતાના ઉદર પર તેમના પિતા હળવા હાથે તબલાના તાલ લયબદ્ધ રીતે વગાડતા હતા. આનું પરિણામ આજે આપણી નજર સમક્ષ છે*(જોશી, ૨૦૧૨).

મિયામી યુનિવર્સિટીના સંશોધક ડૉ. હેન્રી ટુબીના સંશોધન મુજબ છ મહિનાનું ગર્ભસ્થ શિશુ માતાના અવાજના તાલે હલનચલન કરે છે. સંગીત ગર્ભસ્થ શિશુના કાન, શરીર અને મગજને વિકસાવે છે, તેની ગ્રહણશક્તિ, શ્રવણશક્તિનો વિકાસ



કરવામાં સહાયક બને છે. આથી જે બાળકે ગર્ભમાં જ આનંદદાયી અને મધુર સંગીત સાંભળ્યું હોય તેની ગ્રહણશક્તિ અન્ય બાળકો કરતાં વધારે સારી હોય છે*(જોશી, ૨૦૧૨).

એ બાબત સર્વ વિદિત છે કે સંગીતમાં રોગ સામે લડવાની ક્ષમતા હોય છે, તેથી શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે સંગીત ચિકિત્સાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ માટે મધુર ભજનો કે ગીતો સમ્ભવજોઈએ માનસિક તાણ અને ચિંતાઓ ટાળવા જોઈએ*(પનારા, ૨૦૨૦).

હેતુ :

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર દ્વારા સંચાલિત તપોવન કેન્દ્રની સગર્ભા બહેનોના સંગીત પરત્વેના અભિપ્રાયોનો અભ્યાસ કરવો.

અભ્યાસ પ્રશ્નો :

1. સંગીતની સગર્ભા બહેનોની નિદ્રા પર કેવી અસર થતી હશે?
2. સંગીત ગાવા/સાંભળવાથી સગર્ભા બહેનોને આનંદની પ્રાપ્તિ થતી હશે?
3. સંગીત દ્વારા સગર્ભા બહેનોને માનસિક શાંતિ મળતી હશે?
4. સંગીત દ્વારા સગર્ભા બહેનોનાં મનોમસ્તિષ્કમાં સકારાત્મક ઊર્જાનું વહન અનુભવાતું હશે?
5. સંગીત ગાયા કે સાંભળ્યા પછી સગર્ભા બહેનોની કલ્પનાશક્તિ ખીલતી હશે?

સંશોધન પદ્ધતિ :

પ્રસ્તુત સંશોધન વ્યાવહારિક અને અંકશાસ્ત્રીય પ્રકારે સર્વેક્ષણ પદ્ધતિથી કરવામાં આવ્યું હતું. આ સંશોધન ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર દ્વારા સંચાલિત તપોવન કેન્દ્રની ૩૦ સગર્ભા બહેનોને કેન્દ્રમાં રાખીને હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું.

વ્યાપવિશ્વ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વ્યાપવિશ્વમાં ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર દ્વારા સંચાલિત તપોવન કેન્દ્રની ૩૦ સગર્ભા બહેનોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

નિદર્શ :

આ સંશોધનમાં ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર દ્વારા સંચાલિત તપોવન કેન્દ્રની ૩૦ સગર્ભા બહેનોનો નિદર્શ લેવામાં આવ્યો હતો.

ઉપકરણ :

આ સંશોધનમાં ઉપકરણ તરીકે સ્વરચિત પ્રશ્નાવલીની રચના કરવામાં આવી હતી. આ પ્રશ્નાવલીનો સંશોધનમાં ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં વસ્તુલક્ષી પ્રકારના પ્રશ્નોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

માહિતી એકત્રીકરણની પ્રવિધિ :

માહિતીનાં એકત્રીકરણ માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર દ્વારા સંચાલિત તપોવન કેન્દ્રની ૩૦ સગર્ભા બહેનોને સ્વરચિત પ્રશ્નોત્તરી ગૂગલ ફોર્મ દ્વારા આપવામાં આવી હતી. આ ફોર્મ સગર્ભા બહેનોએ ભર્યા બાદ તેમના અભિપ્રાયો દ્વારા સંશોધન માટે આવશ્યક માહિતીનું એકત્રીકરણ કરવામાં આવ્યું હતું.



માહિતી પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ૩૦ સગર્ભા બહેનો પાસેથી માહિતી મેળવવામાં આવી. સંશોધક દ્વારા બહેનોના અભિપ્રાયો દ્વારા પ્રાપ્ત માહિતીનું યોગ્ય અંકશાસ્ત્રીય પદ્ધતિ દ્વારા પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું તેમજ મેળવેલ માહિતીનું વિશ્લેષણ કરી અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું.

તારણો :

1. સૂતી વખતે સંગીત સાંભળવાથી બહેનોને પૂરતી અને ખલેલ વગરની નિદ્રા આવે છે.
2. સંગીત ગાવા/સાંભળવાથી સગર્ભા બહેનોને આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે.
3. સગર્ભા બહેનોને સંગીત દ્વારા માનસિક શાંતિ મળે છે.
4. સંગીત દ્વારા સગર્ભા બહેનોનાં મનોમસ્તિષ્કમાં સકારાત્મક ઊર્જાનું વહન અનુભવાય છે.
5. સંગીત ગાવા કે સાંભળ્યા પછી સગર્ભા બહેનોની કલ્પનાશક્તિ ખીલે છે.

નિષ્કર્ષ :

નિયમિતપણે સંગીત ગાવા/સાંભળવાથી સગર્ભા બહેનો પર સંગીતની સકારાત્મક અસર થાય છે. સગર્ભા સગર્ભા બહેનો માટે સંગીત એક સાંત્વનાદાયક તત્વ છે જે મહિલાઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત બનાવે છે. આરામપ્રદ નિદ્રા આપે છે. સગર્ભા બહેનોને આનંદમય અનુભૂતિ થાય છે.

સંદર્ભ સૂચિ :

1. જોશી અર્કેશ, ગર્ભસંહિતા ભાગ ૧(૨૦૧૨), પ્રભુત્વ વિકાસ ટ્રસ્ટ, વડોદરા, પૃ. ૮૭.
2. જોશી અર્કેશ, ગર્ભસંહિતા ભાગ ૧(૨૦૧૨), પ્રભુત્વ વિકાસ ટ્રસ્ટ, વડોદરા, પૃ. ૮૯.
3. તાંબે ડૉ. બાલાજી, આયુર્વેદીય ગર્ભસંસ્કાર(૨૦૧૬), બાલાજી તાંબે ફાઉન્ડેશન, કાર્લા, પૃ. ૩૩.
4. પટેલ ડૉ. સતીશ, બાળઉછેર બે હાથમાં(૨૦૦૯), કોમનમેન ફાઉન્ડેશન, મોરબી, પૃ. ૧૩.
5. જોશી અર્કેશ, ગર્ભસંહિતા ભાગ ૧(૨૦૧૨), પ્રભુત્વ વિકાસ ટ્રસ્ટ, વડોદરા, પૃ. ૮૭.
6. જોશી અર્કેશ, ગર્ભસંહિતા ભાગ ૧(૨૦૧૨), પ્રભુત્વ વિકાસ ટ્રસ્ટ, વડોદરા, પૃ. ૮૮.
7. જોશી અર્કેશ, ગર્ભસંહિતા ભાગ ૧(૨૦૧૨), પ્રભુત્વ વિકાસ ટ્રસ્ટ, વડોદરા, પૃ. ૮૮.
8. પનારા વૈદ્ય બળદેવપ્રસાદ, આદર્શ ગર્ભસંસ્કાર અને માતૃત્વ(૨૦૨૦), ગજાનન પુસ્તકાલય, સુરત, પૃ. ૬૧-૬૨.