



સંગીતની માનવ સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

ભાવિકાબેન રામદાસભાઈ વસાવા

આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

બાલહંસ કોલેજ ઓફ સોશ્યલ વર્ક

સારાંશ :-

આધુનિક યુગમાં સંગીતને સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણું ફાયદાકારક માનવમાં આવે છે. પરંતુ આજે ટેકનોલોજીના વિકાસની સાથે નવા નવા ઇલેક્ટ્રિક ઉપકરણો અને એની સાથે જોડાયેલા ડિવાઈસોના ઉપયોગ વધ્યા છે. જેમ કે મ્યુઝિક સાંભળવા માટે, રિલ્સ જોવા માટે, ઓનલાઈન અભ્યાસ માટે, સામાન્ય રીતે આ ડિવાઈસો જેમ કે હેડફોન, ઈયરબર્ડ, ઈયરફોન વગેરે ડિવાઈસોનો ઉપયોગ કરતી વખતે વોલ્યુમનું સ્તર 75 થી 105 DB ની વચ્ચે રાખવું જોઈએ. પરંતુ ઘણા વપરાશકર્તાઓ તેનાથી વધુ રાખે છે ત્યારે આજ સંગીત સ્વાસ્થ્ય માટે નુકશાનકારક બની જાય છે. તાજેતરમાં જ WHO ના ‘મેક લીસનિંગ’ સેફ ગાઈડ લાઇન્સમાં એક અનુમાનમાં જણાવ્યું છે કે, 2050 સુધીમાં દુનિયાભરમાં 100 કરોડ કરતાં વધારે 12 થી 35 વય વચ્ચેના યુવાનો બહેરા થઈ શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો :- સંગીત, મ્યુઝિક, લાઉડ મ્યુઝિક, ઇલેક્ટ્રિક લીસનિંગ ડિવાઈસ, માનવ સ્વાસ્થ્ય, વોલ્યુમ, સંગીતના ફાયદા, નકારાત્મક અસરો, આધુનિકયુગ, ટેકનોલોજી.

પ્રસ્તાવના :-

‘સંગીત’ શબ્દ તો તમે બધાએ સાંભળ્યો જ હશે સંગીત એ સંસ્કૃત ભાષાનો શબ્દ છે. સંગીત=સમ +ગીત સમનો અર્થ સમાન બરાબર રીતે અને ગીતનો અર્થ ગાવું અર્થાત ‘ઉત્તમ રીતે ગાવું’. સંગીત શબ્દ માટે જુદી જુદી ભાષાઓમાં અલગ અલગ શબ્દો પ્રયોજવામાં આવ્યા છે જેમ કે, યુનાની ભાષામાં ‘મૌસિકી’, લેટિન ભાષામાં ‘મુસિકો’, ફ્રાન્સીસીમાં ‘મુસીક’, પોર્તુગીમાં ‘મુસિકા’, જર્મનીમાં ‘મૂસિકો’, અંગ્રેજીમાં ‘મ્યુઝિક’, આ બધા જ શબ્દો યુનાની ભાષાના શબ્દ મ્યુઝ (muse) પરથી ઉતરી આવ્યા છે. ‘મ્યુઝ’ ને યુનાની પરંપરામાં કાવ્ય અને સંગીતની દેવી માનવમાં આવે છે. શબ્દકોષ પ્રમાણે મ્યુઝ (muse) શબ્દનો અર્થ ‘The Inspiring Goddess Of Song’ અર્થાત ‘ગાનની પ્રેરિકા દેવી’ માનવમાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે જોઈએ તો પ્રાચીન સભ્યતાઓના આવશેષો, મૂર્તિઓ, મુદ્રાઓ અને ભીંતચિત્રો દ્વારા જાણી શકાય છે કે, હજારો વર્ષો પહેલા પણ લોકો સંગીતથી પરિચિત હતા. દેવી દેવતાઓને સંગીતના પ્રેરક માનવમાં



આવતા. આપણે ત્યાં શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે, જેના જીવનમાં સાહિત્ય, સંગીત, કલા નથી એનું જીવન પશુતુલ્ય છે એ મનુષ્ય જ નથી સાચું મનુષ્યત્વ એ સાહિત્ય, સંગીત અને કલાથી જ નિર્માણ પામે છે. આત્માને મનની સાથે સંગીત જ સંલગ્ન કરે છે. સંગીત ક્યાં છે? અત્ર, તત્ર, સર્વત્ર જ્યાં જોવો ત્યાં સંગીત માણવા મળે છે. ઝરમર વરસતા વરસદમાં, કલરવ કરતાં પંખીઓમાં, નૃત્ય કરતા મયુરમાં, ખીલ ખીલ કરતા બાળકમાં, ગંભીર એવ વૃદ્ધોમાં આમ આપની આસ પાસ ડગલે ને પગલે આપણે સંગીતને માણીએ છીએ. સંગીતના જુદા જુદા પ્રકારો છે. પણ એમાં મૂળ શાસ્ત્રીય સંગીત સંસ્કૃત ભાષામાં પ્રચલિત હતું જે આજે પણ કર્ણાટકી સંગીતના નામે દક્ષિણ ભારતમાં પ્રખ્યાત છે. ઉત્તર ભારતમાં મુગલ સામ્રાજ્યના કારણે ફારસી ભાષામાં શાસ્ત્રીય સંગીતમાં બદલાવ લાવીને હિંદુસ્તાની સંગીતરૂપે પ્રખ્યાત થયું. આમ સમયની સાથે સંગીતમાં ઘણા બદલાવ આવતા હોય છે જેમ કે, પહેલા ‘રાગ’ પર વધુ ધ્યાન અપાતું આજના જમાનામાં ‘રીઝમ’ પર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. આજે પણ શાસ્ત્રીય સંગીતનો ઉપયોગ માત્ર ફિલ્મોમાં જ નહીં પરંતુ બીજા ઘણા ક્ષેત્રોમાં પણ થાય છે. એક પ્રયોગ દ્વારા ગાયોને શાસ્ત્રીય સંગીત સંભળાવવામાં આવ્યું તો તે ગાયોએ પ્રમાણમાં વધુ દૂધ આપ્યું, જે માતાઓ બાળકોને સ્તનપાન કરાવતી વખતે શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળતી તે માતાઓ લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન કરવી શકી હતી. મેડિકલ ફિલ્ડમાં પણ શાસ્ત્રીય સંગીતના ઉપયોગ દ્વારા હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડિપ્રેશન વગેરે રોગોમાં સારવાર કરવામાં આવે છે. સંગીત આજે માનસિક રોગીઓ માટે થેરપી તરીકે પણ ઉપયોગી બનવા લાગ્યું છે.

સંગીત સાંભળવાના ફાયદાઓ:-

સંગીતને સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણું ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. સંગીતમાં આપની મુશ્કેલીઓ દૂર કરવાની ક્ષમતા છે. સંગીત આપણાં શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થ્ય સુધારવામાં મદદ કરે છે. તે ઘણી સમસ્યાઓથી છુટકારો આપાવે છે. ઉત્સાહ પૂર્વક સંગીત અથવા ગીતો સાંભળવાથી મગજમાં સેરોટોનીન નામના હોર્મોન્સનું સ્તર વધે છે જે આપણાં મૂડને સુધારી શકે છે. સંગીત હૃદય અને દિમાગ માટે ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. વિશ્વ સંગીત દિવસ ૨૧ જૂને ઉજવવામાં આવે છે. આ ખાસ દિવસે લોકોને સંગીતના ફાયદાઓથી વાકેફ કરવામાં આવે છે. જેમ કે,

- સંગીત તણાવ અને ચિંતામાંથી રાહત અપાવે છે.
- સંગીત સાંભળવાથી યાદ શક્તિમાં વધારો થાય છે.
- સંગીત સાંભળવાથી માનસિક બીમારીમાંથી રાહત મળે છે.
- સંગીત હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુધારે છે.
- સંગીત સભાળવાથી વ્યાયામ પ્રદર્શનમાં વધારો થાય છે.

આમ આધુનિક યુગમાં માનસિક રોગીઓ માટે સંગીતને વધુ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. પરંતુ આજે ટેકનોલોજીના વિકાસની સાથે નવા નવા ઇલેક્ટ્રીક ઉપકરણોની શોધ થઈ અને જે સંગીત સ્વાસ્થ્ય



માટે ફાયદાકારક હતું તે જ સંગીત આજે ઇલેક્ટ્રીક ડિવાઇસોના ઉપયોગના કારણે નુકસાનકારક બનવા લાગ્યું છે. શરૂઆતમાં સામાન્ય રીતે સંગીત સાંભળવા માટે રેડિયો, ટી.વી , અને ટેપરેકોર્ડરનો ઉપયોગ થતો પરંતુ વિકાસની સાથે વર્તમાન સમયમાં સ્માર્ટફોન, લેપટોપ અને ટેબલેટ જેવા ઉપકરણો અસ્તિત્વમાં આવ્યા જેમાં અલગ અલગ ડિવાઇઝ ફીચર્સ અસ્તિત્વમાં આવ્યા. અને આજે મ્યુઝિક સાંભળવા માટે, ઓનલાઈન અભ્યાસ માટે, જુદી જુદી આપ્લિકેશનોના ઉપયોગ માટે રેડિયો અને ટી.વી ની જગ્યાએ આપણે મોબાઇલ અને લેપટોપ નો ઉપયોગ કરીએ છીએ સાથે સાથે તેની સાથે જોડાયેલા ડિવાઇસો જેવા કે ઈયરફોન, ઈયરબર્ડ, હેડફોનનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છીએ.

તમ જોયું હશે કે આજે બાળકોથી માંડીને યુવાનો અને વૃદ્ધો પણ મ્યુઝિક સાંભળવા માટે ઇલેક્ટ્રીક ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરે છે પરંતુ મ્યુઝિક સાંભળવાની આદત પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ઘાતક સાબિત થઈ શકે છે. જેમ કે,

સંગીત સાંભળવાના આધુનિક સાધનોમાં તીવ્ર સંગીતથી માનવ સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસરો:-

➤ **ભણતી વખતે ગીતો સાંભળવાથી યાદ શક્તિ ઘટી જાય છે:-**

ઘણી વખતે વિદ્યાર્થીઓ તણાવ દૂર કરવા આરામ કરવા અને ધ્યાન વધારવા માટે ઈયરફોન સાથે અભ્યાસ કરે છે. મેડિકલ સર્જન PMC (Precision Medicine Clinic) અનુસાર આ આદત તેમની યાદશક્તિ અને બૌદ્ધિક ક્ષમતા ઉપર ખરાબ અસર કરી શકે છે. સમસ્યાઓ હલ કરવી, યાદ રાખવું અને અભ્યાસ સંબંધી અન્ય કાર્યો પૂર્ણ કરવા મુશ્કેલ બની જાય છે. હકીકતો અને ઘટનાઓનો ક્રમ યાદ રાખી શકાતો નથી, મોટા અવાજે સંગીત સાંભળવાથી વાંચવાની, વિચારવાની અને સમજવાની ક્ષમતા પર પણ ખરાબ અસર પડે છે. ભણતી વખતે ગીતો સાંભળવાથી વિચલિત થવાની શક્યતા વધી જાય છે. તે જ સમયે ધીમા અવાજે વાદ્ય સંગીત સાંભળવાથી ઊંઘ આવે છે.

➤ **લગ્નમાં જોરથી મ્યુઝિક પર ડાન્સ કરવાથી હાર્ટ ફેલ થઈ શકે છે. :-**

લગ્નમાં ડાન્સ કરતી વખતે અને જીમમાં કસરત કરતી વખતે લોકોના નિધનની ઘટનાઓ સામે આવી રહી છે. લાઉડ મ્યુઝિક પણ આનું કારણ બને છે. જર્મનીના ‘મેઝ યુનિવર્સિટી મેડિકલ સેન્ટર’ ના જણાવ્યા અનુસાર મોટા અવાજને કારણે હૃદયના ધબકારામાં સમસ્યા થાય છે. જેના કારણે સ્ટ્રોક અને હાર્ટફેલ્ચોરનો ખતરો વધી જાય છે. ઘોંઘાતીય વાતાવરણમાં લાંબા સમય સુધી રહેવાથી કે મોટા અવાજે સંગીત સાંભળવાથી બ્લડપ્રેશર અને હાર્ટરેટ પર ખરાબ અસર પડે છે. શરીરમાં કોર્ટીસોલ હોર્મોનનું સ્તર વધવા લાગે છે. જેના કારણે તે તણાવનો શિકાર બને છે.



➤ **પિતા બનવાની ક્ષમતા છીનવાઈ શકે છે, ગર્ભપાત થઈ શકે છે. :-**

મોટેથી સંગીત સાંભળવાથી ઉત્સાહ વધી શકે છે. પરંતુ આ આદત પુરુષોની સંતાન પેદા કરવાની ક્ષમતાને સમાપ્ત કરી શકે છે. સાઉથ કોરિયાની રીઓલ નેશનલ યુનિવર્સિટીના સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું કે ૮ વર્ષ થી ઘોંઘાટીયા વાતાવરણમાં રહેનારા પુરુષો વંધ્યત્વ માટે સંવેદનશીલ બની જાય છે. આ પ્રકારના વાતાવરણમાં રહેતી મહિલાઓને પણ મિસકેરેજ અને પ્રિ-મેચ્યોર જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે. આ પરિબળો બાળકોને જન્મ આપવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

➤ **જીમમાં સંગીત સાંભળવાના ફાયદા ઓછા પણ ગેરફાયદા વધુ :-**

વધુ મોટા અવાજમાં ગીતો સાંભળવાથી શરીરમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન, એન્ડ્રોનાલિન જેવા હોર્મોન્સનું લેવલ વધે છે. જેના કારણે દુખાવામાં ધ્યાન નથી જતું અને ઉત્સાહમાં લોકો વધુ વજન ઉપાડે છે. જેના કારણે ફેકચર થઈ શકે છે. વ્યાયામ દરમિયાન શ્વાસ પર નિયંત્રણ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. પરંતુ ગીતો સાંભળતી વખતે ઘણીવાર શ્વાસના ઉતાર ચઢાવને અવગણવામાં આવે છે. કસરત દરમિયાન મન અને સ્નાયુઓ વચ્ચે જોડાણ જાળવી રાખવું જોઈએ. બેન્ય પ્રેસ દરમિયાન સ્નાયુઓ પર વધુ ધ્યાન આપવાથી તેમની પ્રવૃત્તિઓ ઝડપી બને છે. કસરતની અસર ઝડપથી થાય છે. પરંતુ લાઉડ મ્યુઝિક સાંભળવાથી આ જોડાણ તૂટી જાય છે.

➤ **ઉશ્કેરીજનક સંગીત સાંભળીને લોકો હિંસક બની જાય છે. :-**

માર્ગ અકસ્માતોનું એક મોટું કારણ ડ્રાઈવરો દ્વારા મોટેથી સંગીત સાંભળવાની આદત છે. ઈઝરાયેલ સ્થિત ‘બેન ગુરિયન યુનિવર્સિટી ઓફ નેગેવ’ દ્વારા કરવામાં આવેલા સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે, મોટેથી મ્યુઝિક સાંભળનાર ડ્રાઈવરોને આક્રમક બનાવે છે. તેઓ ટ્રાફિકના નિયમોની પણ પરવાહ કરતાં નથી. લગભગ 40 વર્ષ સુધી ચાલેલ ‘જનરલ ઓફ પર્સનાલિટી એન્ડ સોશિયલ સાયકોલોજીના’ એક રિસર્ચ અનુસાર ઉશ્કેરીજનક ગીતો સાંભળવાથી આક્રમકતા વધે છે. એટલા માટે યુદ્ધ દરમિયાન સૈનિકો માટે આવા મોટા અવાજ સંગીત વગાડવામાં આવે છે. જે તેમના ગુસ્સાને વધારે છે.

➤ **ગીતો સાંભળવાની લત ઊંઘ પર પણ અસર કરે છે. :-**

સંગીત શરીરમાં ડોપામાઈનનું લેવલ પણ વધારે છે. જે વ્યક્તિને સારું લાગે છે ડોપામાઈનનો આનંદ વ્યક્તિને સંગીત સાંભળવાનો વ્યસની બનાવે છે. જેના કારણે ગીતો ન સાંભળવા પર તે અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરે છે. ‘ધ જનરલ ઓફ એડવાન્સ સ્લીપ રિસર્ચના’ અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે, ગીતો સાંભળવાની આ આદતની અસર ઊંઘ પર પણ પડે છે. લોકો ચિંતા અને ઊંઘની સમસ્યાઓથી ઘેરાય જાય છે. કોઈ ગીત ન વાગતું હોય ત્યારે પણ તેમના મગજમાં સંગીત ચાલતું રહે છે. ૨૦૧૭ માં સાયન્ટિફિક રિપોર્ટ્સના એક રિસર્ચ અનુસાર, હવામાં ઝૂલતા વૃક્ષો અને છોડ, પક્ષીઓના કિલકિલાટ



સાંભળવાથી તણાવ અને બ્લડ-પ્રેશર ઓછું થાય છે. પરંતુ કાનમાં લગાવેલ ‘હેડફોન’ આ કુદરતી સંગીત સાંભળવા ડેતા નથી. ઈયરફોન વગર પાર્કમાં યોગ-ધ્યાન માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.

તાજેતરમાં જ તમે સંભાળ્યું હશે કે, પ્રસિદ્ધ ગાયિકા અલ્કા યાજ્ઞિકે સાંભળવાની ક્ષમતા ગુમાવી દીધી છે. ત્યારે આ વિષયની ભારે ચર્ચા થવા લાગી છે. સતત કાનમાં ઈયરફોન લગાડીને મોટા આવજે ગીતો સાંભળવા ખતરનાક છે. તમે મેટ્રો, ટ્રેન, પાર્ક કે જાહેર સ્થળોએ લોકોને કાનમાં ઈયરફોન લગાડીને આસપાસના વાતાવરણથી સંપૂર્ણપણે બેખબર થઈને પોતાની દુનિયામાં મસ્ત થઈને રહેતા જોયા હશે. ઘણીવાર તેમની આસપાસ શું થાય છે તેનો અવાજ પણ તેમને સંભળાતો નથી જે તેમના ઈયરફોન, ઈયરબર્ડ અથવા અન્ય લીસનિંગ ડિવાઇસના કારણે થાય છે. પરંતુ તમે વિચારો કે, આવનારા સમયમાં જો લોકો ખરેખર બહેરા થઈ જાય તો? લોકો એક સાથે બેઠા હોય પરંતુ એક બીજાની વાત સાંભળી જ ન શકે તો? પરંતુ આવું શક્ય બની શકે છે. WHO ના ‘મેક લીસનિંગ સેફ ગાઈડલાઇન્સમાં’ એક અનુમાનમાં જણાવ્યું છે કે, ૨૦૫૦ સુધીમાં દુનિયાભરમાં ૧૦૦ કરોડ કરતા વધારે યુવાનો બહેરા થઈ શકે છે. આ યુવાનોની વય ૧૨ થી ૩૫ વર્ષની વચ્ચે રહેશે.

➤ **આ શોખ ભારે પડી રહ્યો છે. :-**

ગાઈડલાઇન્સમાં જણાવ્યું છે કે, હાલ ૧૨ થી ૩૫ વર્ષના લગભગ ૫૦ કરોડ લોકો વિવિધ કારણોસર સાંભળી નહીં શકવાની અથવા બહેરાશની સમસ્યા સાથે ઝઝૂમી રહ્યા છે. તેમાંથી ૨૫ ટકા એ લોકો છે જે પોતાના અંગત ડિવાઇસ જેવા કે ઈયરબર્ડ, ઈયરફોન, હેડફોન પર વધારે તેજ અવાજમાં સતત કંઈને કંઈ સાંભળવા ટેવાયેલા છે. જ્યારે ૫૦ ટકાની આસપાસ મનોરંજનની જગ્યાએ વાગતા લાઉડમ્યુઝિકના સંપર્કમાં રહે છે.

➤ **ડિવાઇસોનો વોલ્યુમ કેટલો હોય છે?**

સામાન્ય રીતે પર્સનલ ડિવાઇસોમાં વોલ્યુમનું સ્તર ૭૫ ડેસિબલ થી ૧૩૬ ડેસિબલ હોય છે. અલગ અલગ દેશમાં તેનું મેક્સીમમ સ્તર અલગ પણ હોય શકે છે. જો કે યુઝર્સએ પોતાના ડિવાઇસનું વોલ્યુમ ૭૫ થી ૧૦૫ DB ની વચ્ચે રાખવું જોઈએ અને તેને મર્યાદિત સમય માટે જ ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ તેનાથી ઉપર જવા પર કાનને ખતરો થઈ શકે છે.

➤ **કેટલો વોલ્યુમ સેફ મનાય છે.:-**

એઈમ્સના ડૉ. બી.પી શર્માના અનુસાર ડિવાઇસોમાં આવતો વોલ્યુમ ખૂબ વધારે હોય છે. કાન માટે સૌથી સુરક્ષિત અવાજ ૨૦ થી ૩૦ ડેસિબલ છે. સતત તેના કરતાં વધારે અવાજના સંપર્કમાં રહેવાથી કાનના સેન્સર સેલ્સને નુકશાન થવા લાગે છે. ડિવાઇસના ઉપયોગથી આવેલી બહેરાશ ક્યારેય ઠીક થતી નથી માટે દરેક વ્યક્તિએ આ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.



❖ સંદર્ભ:-

- 8 August 2024 Sandesh News Paper
- [https://simple Wikipedia.org](https://simple.wikipedia.org)
- <https://palanpuronline.com>
- <https://gujrati.news18.com>
- <https://www.divyabhaskar.co.in>



**MULTIDISCIPLINARY COSMOPOLITAN JOURNAL OF
RESEARCH**

(MUCOJOR)-2583-9829 (On-line)

International Peer Reviewed and Refereed Journal

Certification of Publication

The Board of Multidisciplinary Cosmopolitan Journal of Research (MUCOJOR) is hereby awarding
this certificate to

ભાવિકાબેન રામદાસભાઈ વસાવા

In recognition of the publication of the paper entitled
સંગીતની માનવ સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

Published in Volume 02, Issue 04, December 2024.

EDITOR IN CHIEF