



शारीरिक एवंमानसिक, स्वास्थ्य मे संगीत की भूमिका

– प्रा.डॉ. दाडगे महेश शामराव

संगीत विभागाध्यक्ष,

नवगण कॉलेज, परली वै.

जि.बीड (महारा)ट)

सारांश :-

भारतीय संगीत संपूर्ण विश्व में अपनी भावत्मकता रसात्मकता एवं चमत्करी विश्व के लिए प्रसिद्ध है। प्राचीनकाल मे भारतीय संगीत अपनी विशिष्टता के कारण सांगीतिक क्षितिज पर देदिप्यमान नक्षत्र की तरह सदैव विराजमान रहा है। वर्तमान मे मुख्य रूप से संगीत का उद्देश्य आनंद प्राप्ती व सौन्दर्य बोध समझा जाता है। इसी कारण संगीत अधिकतर मनोरंजन का साधन माना जाता रहा है। परंतु अब वैज्ञानिकों, प्रबुद्ध वर्ग एवं शोधकर्ताओं ने संगीत की वास्तविक उपयोगिता को समझ लिया है। मनोरंजन के साथ – साथ समाज को अनुशासित करणे, चरित्र निर्माण में सक्षम, राग चिकित्सा तथा नैतिक गुणों के विकास में संगीत विषय पर निरंतर अनुसंधान करने की आवश्यकता है। वर्तमान में संगीत के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की विकृतियों के निराकरण हेतु संगीत चिकित्सा के प्रयोग बड़े उत्साहवर्धक सिद्ध हो रहे हैं। मानसिक अशान्ती अस्थिरता एवं तनाव के फल स्वरूप उत्पन्न होने वाली शारीरिक व्याधियों ने आज समस्त विश्व के मानव समुदाय को ग्रसित किया हुआ है। इन व्याधियों को एक भयंकर दोष के रूप में जाना जाता है। इसका प्रमुख कारण मन का अत्यंत चंचल होना है। वास्तव में देखा जाय तो मन को नियंत्रण में रखना अत्यंत कठिन है। यजुर्वेद के तृतीय अध्याय के 55 वें मंत्र में भी लिखा है “ यदि हम मनन शक्ति को जीवन में सत्य व्रतों को धारण करने में लगा दें तो काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद, चिंता, क्लेश, दुःखः, ईर्ष्या, द्वेष, आदि शत्रु जो हमें दिन रात जलाते रहते हैं, स्वयं ही जल जाएंगे।”

मानव की संगीत के प्रति अनुभूति अत्यंत प्राचीन काल से ही चली आ रही है। पेड़ोंसो सरसराहट नालों की प्रवाही ध्वनी चिड़ियों का चहचहान और यहाँ तक की वर्षा की बूंदे की आवाजने भी मानव मन में ताल और लय की अनुभूति जागत की होगी। उसने अपना पहला संगीत वाद्ययंत्र घास अथवा सरकंडो के उंठलो और खोकले बॉस से बनाया। यही देहाती संगीत उपकरण आगे चलकर आधुनिक उपकरणोंमे परिवर्तित हो गए।¹ लय और 'ब्दों के अपने संयोजन ने गीतों या गानों को जन्म दिया। संसार के प्राचीनतम गीत लोक संगीत की उपज है। विश्व के प्रत्येक क्षेत्र के अपने अलग लोकगीत है जो देहाती

ग्रामीण लोगों द्वारा गाये जाते हैं। देहातों में रहने वाले लोगों के जीवन में संगीत मानों पूरी तरह से घुला हुआ है। यही कारण है कि वे वसंत, फसलों, विवाह, जन्म दिन और यहाँ तक की मृत्यु के अवसरों पर भी गीत गाये जाते हैं। जैसे – जैसे सभ्यता का विकास होता गया वैसे – वैसे बेहतर उपकरण और 'गास्त्रीय संगीत की नयी 'गैलीया विकसित होती गयी। पुरे विश्व में महान संगीतकार उन्हें स्वरबुद्ध करते हैं। भारत में हिंदूस्तानी संगीत 'गास्त्रीय संगीत 'गैली का उद्गम उत्तर भारत में और कर्नाटक संगीत का उद्गम दक्षिण भारत में हुआ। दोनों ही संगीत 'गैलीओं को आज भी संगीत प्रेमीओं द्वारा खूब सराहा जाता है।

आज की तनावपूर्ण जीवन 'गैली में मानसिक तणाव एवं असन्तुलन से बचना बहुत कठीण है। परंतु इससे निजात पाने का सबसे प्रभावशाली एवं सशक्त माध्यम है भारतीय संगीत। इस तथ्य को स्वामी विवेकानंद की यह पक्तियों सिद्ध करती है। उनेपब 'नबी जतमउमदकवने चवूमत वअमत जीम 'नउंद उपदक पि इतपदहे पज जव बवदबमदजतंजपवद पद उवउमदजण लवनूपसस पिदक दक कनससए पहदवतंदजए स्वीए इतनजम सपाम 'नउंद इमपदहे वीव दमअमत 'जमंकल जीमपत उपदके वित उवउमदज 'ज वजीमत जपउमे वीमद जीमल 'मंत 'जजतंबजपअम उनेपब पउउमकपंजमसल इमबवउम बीतउमक दक बवदबमदजतंजमकण²

संगीत का आधार है ध्वनी, स्वर या नाद तथा स्वर का बल है 'वास, प्रश्वास की स्थिरता एवं दृढता। संगीत स्वर साधना के द्वारा स्वर को स्थिर एवं गहन बनाते हैं। स्वर को सुदृढ करना तथा जमाना ही संगीत का प्राण है। स्वर वे ध्वनियों हैं जिनका उच्चारण अन्य ध्वनियों की सहायता के बिना नहीं हो सकता स्वर के उच्चारण में वायु निर्बाध गती से मुख से निकलती है। स्वर उन ध्वनियों को कहते हैं जो बिना किसी अन्य वर्णों की सहायता के उच्चारित किये जाते हैं। स्वतंत्र रूप से बोले जाने वाले वर्ण स्वर कहलाते हैं।³ 'वास प्रश्वास के माध्यम से की गई स्वर साधना, जो प्राणायाम का दुसरा रूप है हमें 'गारिरीक रूप से ही नहीं वरन मानसिक एवं आत्मिक रूप से भी स्वस्थ रखती है। स्वर साधना भी रजंक माधुर्यपूर्ण एवं लयपूर्ण ढंग से प्राणायाम करने के समान है। स्वर साधना तथा संगीत में अपना ध्यान स्थिर करने से मन की चंचलता स्थिर होती है। स्वर साधना तथा संगीत मानव को गहराई में ले जाता है।

संगीत के श्रवण का प्रभाव जड़ व चेतन दोनों में देखा जा सकता है। साथ साथ जो संगीत साधक अभ्यास करते हैं वह विशेष लाभ प्राप्त करते हैं। क्योंकि स्वर साधना करने से जो नियमित प्राणायाम होता है उससे फेफड़े मजबूत एवं स्वस्थ रहते हैं। पर्याप्त मात्रा में फेफड़ों में प्राण वायु पहुँचने से इनमें दुर्गति वायु नहीं रह पाती। जिससे रक्त की 'ध्वी होती है तथा 'रीर स्वस्थ एवं निरोग बना रहता है। इससे दुसरा महत्वपूर्ण लाभ मानसिक स्वास्थ्य पर भी पडता है। संगीत साधना करनेसे मन में स्थिरता एवं एकाग्रता तो आती है साथ ही सांसारिक प्रपंचों एवं तनावों से भी मुक्तो मिलती है। साधक बहिर्मुख प्रवृत्ति से मुक्त होकर अतंमूखी होने लगता है। मनु'य का तणाव दूर करने में संगीत की भूमिका महत्वपूर्ण होती

है । किसी भी व्यक्तीको तणाव हो तो वह म्यूजिक सून ले । इससे उसका तणाव कम हो सकता है । उसे आराम मिलेगा ।⁴

मानसिक अस्थिरता के व्यक्तिगत कारणोंके साथ अनेक सामाजिक कारण भी है । वर्तमान समय के बदलते परिवेश मे इस भौतिकवादी यूग मे हर व्यक्तित्व तिव्र गती से अपने जीवन मे इच्छाओं तथा अपनी आकाक्षाओं को पूर्ण करने के लिय तनाव एवं कुंठा से ग्रस्त होता जा रहा है । इसका प्रमुख कारण परिवर्तनशील सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थियाँ ही है । मानसिक तणाव ही अनेक बिमारियों को जन्म देता है । संगीत द्वारा मानव अपनी कुंठीत मनोवृत्तियों से छुटकारा प्राप्त करता है क्योंकि संगीत उसकी उन मनो भावनाओंको व्यक्त करता है । जिसे वह अपने 'बदों द्वारा व्यक्त नहीं कर सकता है । संगीत नाद मे तन्मय व्यक्तीस्थूल स्थिर जगत को छोडकर श्रव्य, सूक्ष्म तथा तरल जगत मे चला जाता है । 'गारिरीक रूप से स्वस्थ रहने के लिय मानसिक रूप से भी स्वस्थ होना भी बहुत जरूरी है । मानसीक रूपसे अस्वस्थ व्यक्ती 'गारिरीक रूपसे अधिक दर तक स्वस्थ नहीं रह सकता । संगीत के बारे मे कहा जाता है कि जब आप खुश होते है तो आप गाने की धून सुनते है और जब आप दुखी होते है तो गाने की 'बद । मतलब हर मोड पर संगीत आपके आसपास आपकी मदत करता है ।⁵

'गारिरीक मन से और मन का प्राण से धनि'ठ संबंध है जिसे संगीत और सशक्त करता है । संगीत साधना मे योग साधना के समस्त अंगो का समावेश होने के कारण यह मनोचिकित्सा के क्षेत्र मे संगीत संजीवनी है, तो अतिशयोक्ति न होगी । प्लेटो के विचार मे संगीत के स्वर व लय आत्मा के मर्म स्थल तक गूँज जाते है । उनकी गतियोंमे सौंदर्यका आनंद बँधा रहता है । जो आत्मा को गरिमामय बना देता है । संगीत अपने प्रभाव के द्वारा मनू'य के मस्ति'क को आनंदित करता है । जिसके फल स्वरूप मस्ति'क द्वारा संचलित समस्त प्रणालियों तथा 'गारिरीक को कार्य प्रक्रिया मे पतिवर्तन आता है एवं वे सुचारू रूप ये अपना कार्य करने लगते है ।

पंडित विजय 'ांकर मिश्र के अनुसार – संगीत मे मात्र सुप्त एवं निश्किय भावनाओंको जाग्रत करने की ही नहीं बल्की उन्हे संतुलित एवं परि'कृत करने की पुर्ण क्षमता है । सांगितिक लहरोंके माध्यम से सुप्त एवं निश्किय पडी मांस पेशियों को जाग्रत एवं उत्तेजित किया जाता है ।⁶

संगीत प्रत्यक्ष रूप से मनोविकारोंसे उत्पन्न व्याधियों के उपचार मे भी सहायक होता है । मानसिक स्थिती से संबंधित सभी रोगोंका मुख्य कारण अनिद्रा है और संगीत का प्रभाव नींद न आनेवाले रोगोंपर बहुत अधिक पडता है ।

संदर्भ सूची :-

- 1- hindikunj.com
- 2- vidyawarta, April to June 2015 page 69
- 3- hindimerijaan.com
- 4- jyyo.com
- 5- hindi.momspresso.com
- 6- vidyawarta, April to June 2015 page 71

