



# मानव जीवन पर ताल वाद्यों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

डॉ खुशबू

असिस्टेंट प्रोफेसर (तबला)

संगीत विभाग

जुहारी देवी गल्स पी.जी.कालोज, कानपुर

सारांश

संगीत मानव जीवन का अभिन्न अंग है। यह न केवल मनोरंजन का माध्यम है, बल्कि मनुष्य की भावनाओं, विचारों और व्यवहारों को भी प्रभावित करता है। संगीत के तीन मूल तत्व स्वर, लय और ताल में “ताल” सबसे अधिक जीवंत और गतिशील है।

“ताल राग का मूल है, वाद्य ताल का अंग।

दोनों संयोग जब होता है, उठत अनेक तरंग।।।

ताल की गति और संरचना के कारण संगीत को उसकी पहचान मिलती है। ताल को गति ताल वाद्य प्रदान करते हैं। “भारतीय परिवेश में वाद्यों का महत्व और प्रयोग सदा से होता आ रहा है। नाटक सहित सभी मांगलिक, सामाजिक कार्यों में वाद्यों का प्रयोग अनिवार्य रूप से होता है।”<sup>2</sup>

ताल वाद्य जैसे तबला, मृदंग, ढोलक, पखावज आदि केवल संगीत का समर्थन नहीं करते, बल्कि ये मानव मस्तिष्क, भावनाओं और व्यवहार पर गहरा मनोवैज्ञानिक प्रभाव डालते हैं।

इस शोध पत्र में ताल वाद्यों के मनोवैज्ञानिक, वैज्ञानिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक प्रभावों का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। ताल वाद्यों की ध्वनि-तरंग मानव-मस्तिष्क को न केवल उत्तेजित करती है बल्कि उसे एक प्रकार की “आंतरिक व्यवस्था” तथा “समय-बोध” देती है। ताल उसी “समय-बोध” का संगीतात्मक स्वरूप है।

## मुख्य शब्द -

ताल, ताल-वाद्य, मनोविज्ञान, न्यूरो-रिदम, ताल-चेतना, ताल-अनुभूति, ध्वनि-विज्ञान इत्यादि।

## परिचय -

भारतीय संगीत परंपरा में “ताल” को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। यदि संगीत शरीर है तो “ताल” उसकी नाड़ी है। संगीतकार जब लय में गाता या बजाता है, तब वह ब्रह्मांड की गति से जुड़ जाता है। इसलिए भारतीय संगीतशास्त्र में कहा गया है -

“सर्व तालमयं जगत्।”

मानव सभ्यता के मूल इतिहास में यदि किसी संगीत तत्त्व की सबसे प्रारम्भिक उपस्थिति को देखा जाये तो वह सुर नहीं बल्कि ताल है। मनुष्य ने पहली बार अपनी हृदय गति में, साँस के आरोह-अवरोह में, जाँघ पर थपकियों में, कदमों की चाल में, झूलों की गति में एक निश्चित “स्पन्दन” का आभास किया। यही स्पन्दन बाद में ताल हुआ। अतः ताल मानव की पहली संगीत-अनुभूति है। इसी कारण ताल-वाद्यों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव स्वर-वाद्यों से भी अधिक मूलभूत और जैविक माना जाता है।

ताल वाद्य केवल ताल देने का साधन नहीं, बल्कि जीवन की लय का प्रतीक है। यह हमारे भीतर की गति, हृदय की धड़कन, श्वास-प्रश्वास की लय तथा भावनाओं के उतार-चढ़ाव से गहराई से जुड़ा हुआ है। ताल वाद्य मनुष्य के भीतर छिपी लयात्मक चेतना को जगाता है। ताल की लयात्मकता व गति का अनुभव शैशव काल से ही होने लगता है। डॉ मार्टिन गार्डिटर का मानना है कि, “उम्र के छठे महीने से ही संगीत की लयों का बदलाव महसूस होने लगता है।”

ध्वनि-तरंग मानव-मस्तिष्क को न केवल उत्तेजित करती है बल्कि उसे एक प्रकार की “आंतरिक व्यवस्था” तथा “समय-बोध” देती है। ताल उसी “समय-बोध” का संगीतात्मक स्वरूप है।

आज मनोविज्ञान और न्यूरो-साइकोलॉजी यह स्वीकार कर रहे हैं कि rhythm / beat / sound-cycle - मानव मस्तिष्क के stimulus-organizing centres पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं। इसलिए ताल-वाद्यों के प्रभाव को केवल “कलात्मक” प्रभाव कह कर समाप्त नहीं किया जा सकता। यह मनोवैज्ञानिक-विज्ञान की दृष्टि से भी एक स्वतंत्र विषय है।

## ताल वाद्यों की उत्पत्ति, परिभाषा और प्रकार -

“संस्कृत भाषा के ‘वद्’ धातु जिसका अर्थ ‘बोलना’ होता है उसमें ‘णिच’ और ‘यत’प्रत्यय के योग से ‘वाद्य’ शब्द की उत्पत्ति हुई है जिसका अर्थ है ‘बोला हुआ।’ ‘वाद्य’ शब्द को भारतीय संगीत में ‘संगीत यंत्र’, उसे बजाने की क्रिया तथा उसे पर बजाई जाने वाली अंतर्वस्तु के रूपार्थ में प्रयोग किया जाता है।”<sup>3</sup>

“ऐसा प्रतीत होता है कि जब सभ्यता के पूर्व भाषा का विकास ना हुआ था, कंठ संगीत का जन्म तक ना हुआ था, वाद्यों का जन्म हो गया होगा। नर नारी अपने हृदय की प्रसन्नता को प्रकट करने के लिए अंग संचालन

करते हुए नाचे होंगे तथा दो वस्तुओं को परस्पर टकराकर ध्वनि उत्पन्न करके वाद्यों का काम लिया होगा।

उपलब्ध संगीत के इतिहास से स्पष्ट है कंठ संगीत के साथ वाद्य संगीत भी उत्पन्न करता रहा।”<sup>4</sup>

“विभिन्न पदार्थों से ध्वनि उत्पादन और नाद की जाति या गुण की भूमिका के आधार पर वाद्यों के कई भेद किए गए हैं। संगीत के कुछ प्राचीन ग्रंथों में तार पर नख प्रहार से उत्पन्न ध्वनि को नखज, फूंक इत्यादि के द्वारा वायु से उत्पन्न ध्वनि को वायुज, मढ़े हुए चर्म पर आधात से उत्पन्न ध्वनि को चर्मज, लौह आदि धातुखंडों के आपस में टकराने की ध्वनि को लौहज और मनुष्य के शरीर अर्थात् मानव कंठ से निकलने वाली ध्वनि को शरीरज बताते हुए इन पांच प्रकार की ध्वनियों के आधार पर वाद्यों को तंत्री, सुषिर, चर्मनद्य, घन तथा गान यह पांच वर्ग माने गए हैं जिन्हें ‘पंचमहावाद्यम्’ कहा गया है।”<sup>5</sup>

“इस प्रकार कुछ शास्त्रज्ञों ने यद्यपि मानव कंठ को भी एक वाद्य के रूप में वर्गीकृत करने का प्रयास किया है परंतु भरत मुनि, दत्तिल, पंडित शारंगदेव, जैन मुनि पार्श्वदेव तथा महाराणा कुंभकर्ण एवं परवर्ती शास्त्रज्ञों ने शरीरज को छोड़कर पूर्वोक्त शेष चार ध्वनियों के आधार पर वाद्यों को तत्, सुषिर, अवनद्य और घन इन चार वर्गों में बांटा गया है और वाद्यों का यह चतुर्विध वर्गीकरण ही सर्वमान्य है।”<sup>6</sup>

ताल वाद्य वे वाद्य होते हैं, जिनसे प्रहार, कंपन, घर्षण या आधात से ध्वनि उत्पन्न होती है। इनका प्रयोग संगीत में ताल, लय और गति को बनाए रखने के लिए किया जाता है। “अवनद्य और घन वर्ग के वाद्यों में से प्रत्येक का वादन करते समय वादक की इच्छानुसार तत्क्षण ध्वनि परिवर्तन कर सकने का गुण न होने के कारण इन वर्गों के वाद्यों में प्रायः गति प्रयोग व काल विभाजन द्वारा ताल की अभिव्यक्ति ही संभव होती है। अतः अवनद्य और घन वाद्य स्वभावतः ताल प्रधान हैं।”<sup>7</sup>

#### मुख्य प्रकार -

1-अवनद्य वाद्य (Membranophones): तबला, मृदंग, ढोलक, पखावज, नगाड़ा, ढोल, खोल, दुक्कड़, नक्कारा, झील, ताशा, खंजरी, नाल, ढफ इत्यादि।

2-घन वाद्य (Idiophones): मंजीरा, खंजरी, झाँझा, चिमटा, करताल, घुंघरू इत्यादि।

इन वाद्यों से उत्पन्न ध्वनि न केवल श्रवण सुख देती है, बल्कि मस्तिष्क में विशेष प्रकार की तरंगें उत्पन्न करती हैं जो मनोवैज्ञानिक संतुलन में सहायक होती हैं।

#### ताल वाद्य और मानव जीवन का लयात्मक संबंध-

मनुष्य का जीवन स्वयं लयबद्ध है – हृदय की धड़कन, श्वास की गति, चलना, बोलना, सोना, जागना सबमें ताल की छाया विद्यमान है।

इसलिए ताल वाद्य जब बजाया या सुना जाता है, तो यह शरीर और मन की लय को संतुलित करता है। जीवन की प्रत्येक क्रिया ताल की गति पर आधारित है।

“संगीत के अतिरिक्त भी लय का महत्व है। समस्त प्राणी के हृदय की गति तथा नाड़ी एक निश्चित लय में चलती है।”<sup>8</sup>

ताल वाद्य का अभ्यास व्यक्ति को एकाग्रता, संयम और आत्मनियंत्रण सिखाता है। लय का अनुसरण करने से मन स्थिर होता है और विचारों में अनुशासन आता है।

## मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से ताल वाद्यों का प्रभाव

### 1. भावनात्मक स्थिरता-

ताल वाद्यों की ध्वनि मस्तिष्क की तरंगों से सामंजस्य बनाकर व्यक्ति की भावनाओं को संतुलित करती है। धीमी लय शांति और सुकून देती है जबकि तेज़ लय ऊर्जा, उत्साह और आत्मविश्वास बढ़ाती है। ताल वाद्य का स्वर व्यक्ति की भावनाओं की दिशा निर्धारित करता है।

### 2. तनाव, चिंता और अवसाद से मुक्ति -

वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि ताल वाद्य बजाने या सुनने से मस्तिष्क में डोपामिन, सेरोटोनिन और एंडोरफिन हार्मोन सक्रिय होते हैं जो आनंद और शांति प्रदान करते हैं।

American Psychological Association (APA, 2020) के अनुसार -

“नियमित इम थेरेपी से कॉर्टिसोल स्तर में 25% की कमी पाई गई।”

Journal of Music Therapy (2019) में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार -

“ताल वाद्य बजाने वाले समूहों में तनाव में 78% कमी और आत्म-संतोष में वृद्धि दर्ज की गई।”

### 3. एकाग्रता और मानसिक सजगता -

ताल वाद्य का अभ्यास मस्तिष्क के दोनों गोलाधीं (Left & Right Hemispheres) को सक्रिय करता है। यह एकाग्रता, निर्णय क्षमता और रचनात्मकता को बढ़ाता है।

बच्चों में ताल अभ्यास स्मृति और ध्यान नियंत्रण को सुदृढ़ करता है। ताल अभ्यास ध्यान योग का एक वैज्ञानिक रूप है।

### 4. सामाजिक और समूह चेतना -

संगीत के समूह अभ्यास में ताल वाद्य सबसे अधिक सहयोग और समन्वय की भावना उत्पन्न करता है। जब अनेक कलाकार एक ही लय में ताल देते हैं, तो “सामूहिक चेतना” जाग्रत होती है।

यह व्यक्ति में सह-अस्तित्व, टीमवर्क और आत्म-संतुलन का विकास करता है। ताल वाद्य सामूहिक चेतना का माध्यम है।

## 5. आध्यात्मिक प्रभाव -

भारतीय साधना पद्धतियों में “नाद” और “ताल” को ब्रह्म का प्रतीक माना गया है। मंदिरों में घंटी, ढोल, मंजीरा या पखावज का प्रयोग केवल परंपरा नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक शुद्धि का माध्यम है। ताल के नियमित स्पंदन से चेतना उच्च स्तर पर पहुंचती है। नाद ब्रह्म का अनुभव ताल के माध्यम से संभव है।

“जैसा की प्राचीन ग्रंथों में उल्लेख मिलता है, वृत्तासुर के वध के पश्चात शिवजी ने आनंदमग्न होकर तांडव नृत्य आरंभ किया और उनके पुत्र गणेश ने पृथ्वी में गड़ा खोदकर उसे पर वृत्तासुर की खाल मढ़कर तांडव नृत्य के साथ संगति की।”<sup>9</sup>

“दुर्गा देवी को भी ‘तालनादप्रिया चैव मृदंगध्वनितत्परा’ कहा गया है। महिषासुर से उनके युद्ध करते समय मृदंग की तालबद्ध ध्वनि हो रही थी।”<sup>10</sup>

## वैज्ञानिक प्रमाण -

न्यूरोसाइंस के अनुसार ताल वाद्य सुनते या बजाते समय मस्तिष्क के “ऑडिटरी कॉर्टेक्स”, “प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स” और “सेरिबेलम” सक्रिय हो जाते हैं। ये क्षेत्र भावना, गति नियंत्रण और संतुलन से संबंधित हैं।

MRI अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि जो व्यक्ति नियमित रूप से ताल वाद्य बजाते हैं, उनमें “motor coordination” और “emotional stability” अधिक होती है।

## भारतीय समाज और संस्कृति में ताल वाद्यों की भूमिका-

“भारतवर्ष में संगीत के क्षेत्र में वाद्यों का प्रयोग अत्यंत प्राचीन काल से होता चला आ रहा है। प्राचीन भाग्याविशेषों तथा प्राचीन मंदिरों के पत्थरों में वाद्यों की खुदाई तथा आदि ग्रंथ सामवेद में वाद्यों की चर्चा इसका प्रमाण है। वाद्यों का संबंध हिंदू धर्म में देवी देवताओं से भी बहुत घनिष्ठ रहा है। बांसुरी के साथ भगवान कृष्ण, डमरू के साथ भगवान शंकर तथा वीणा के साथ मां सरस्वती की कल्पना साकार हो उठती है।”<sup>11</sup>

भारतीय समाज में प्रत्येक अनुष्ठान, पर्व, विवाह, भक्ति गीत, लोक नृत्य या यज्ञ में ताल वाद्यों की उपस्थिति अनिवार्य है। ढोलक, मृदंग, पखावज या मंजीरा - सब सामाजिक उत्सवों में “सामूहिक आनंद” उत्पन्न करते हैं। ताल वाद्य लोक-संस्कृति का हृदय है।

“इसी प्रकार की भिन्न-भिन्न भावों और परिस्थितियों के अनुरूप ध्वनियां उत्पन्न करने हेतु अनेक अवनद्य वाद्य (ताल वाद्य) भारत में उपलब्ध हैं।”<sup>12</sup>

इस आनंद की भावना सामूहिक मानसिक स्वास्थ्य का सूचक है। यह व्यक्ति को अपने समुदाय, संस्कृति और परंपरा से जोड़ता है।

## ताल वाद्य और चिकित्सीय उपयोग -

आज संगीत चिकित्सा में ताल वाद्य एक प्रभावी साधन के रूप में प्रयोग हो रहे हैं -

1-इम थेरेपी: चिंता और अवसाद के उपचार में।

2-ताल ध्यान (Rhythmic Meditation): 3-ध्यान और नींद सुधार में सहायक।

4-ऑटिज़म और ADHD से पीड़ित बच्चों के लिए ताल अभ्यास एकाग्रता और व्यवहार नियंत्रण में सहायक सिद्ध हुआ है।

5-वृद्धावस्था में ताल वाद्य मनोबल और सामाजिक सहभागिता को बनाए रखते हैं।

ताल आधारित सत्रों से रोगियों में तनाव में कमी और सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि पाई गई।

“कोदउसिंह ने पखावज बजाकर पागल हाथी को अपने वश में कर लिया। संतुलनविहीन मस्तिष्क पर लय ध्वनियों के प्रभाव की यह एक महत्वपूर्ण ऐतिहासिक घटना है।”<sup>13</sup>

“केनिया देश के लुओं जनजातीयां मानसिक बीमारी से पिंड छुड़ाने हेतु जंगली वनौषधियों के सेवन के अतिरिक्त चिकित्सा पद्धति के रूप में नृत्य और नगाड़े की आवाज का उपयोग करती है। मानसिक रोगों, पीड़ाओं की निवृत्ति के लिए रोगी को नगाड़े की ताल के साथ तब तक नृत्य करना पड़ता है, जब तक आत्म-विस्मृत ना हो जाए।”<sup>14</sup>

#### शिक्षा और व्यक्तित्व विकास में योगदान

ताल वाद्य शिक्षा बच्चों में अनुशासन, धैर्य, टीमवर्क और सामंजस्य का विकास करती है।

तबला या मृदंग सीखने से cognitive skills, motor coordination और decision-making ability में वृद्धि होती है। ताल अभ्यास बाल मनोविकास का संतुलित साधन है।

#### निष्कर्ष -

ताल वाद्य केवल संगीत का उपकरण नहीं, बल्कि मानव मस्तिष्क और आत्मा के संतुलन का साधन हैं। इनकी लय मन को स्थिर करती है, तनाव घटाती है, एकाग्रता बढ़ाती है और समाज में सहयोग की भावना उत्पन्न करती है।

भारतीय संस्कृति में ताल वाद्यों का स्थान केवल कला नहीं, बल्कि जीवन दर्शन का भी प्रतीक है।

“जहाँ ताल है, वहाँ जीवन है; जहाँ लय है, वहाँ चेतना है।”

#### संदर्भ सूची -

1-मृदंग तबला वादन सुबोध भाग दो, गोविन्द देवराज, पृष्ठ संख्या -5

2-लय ताल विचार मंथन, अचार्य गिरीश चंद्र श्रीवास्तव पृष्ठ संख्या 30

3-तबले का उद्घम विकास और वादन शैलियां, डॉ योग माया शुक्ल, पृष्ठ संख्या 22

4-ताल परिचय भाग 2, अचार्य गिरीश चंद्र श्रीवास्तव, पृष्ठ संख्या -27)

5-तबले का उद्घम विकास और वादन शैलियों, डॉक्टर योग माया शुक्ला, पृष्ठ संख्या 22

6-तबले का उद्घम, विकास एवं वादन शैलियों, डॉक्टर योगमाया शुक्ला, पृष्ठ संख्या -23

7-तबले का उद्घम, विकास और वादन शैलियां, डॉक्टर योग माया शुक्ल, पृष्ठ संख्या -26

8-ताल परिचय भाग 2, अचार्य गिरीश चंद्र श्रीवास्तव, पृष्ठ संख्या-76

9-रविंद्र संगीत ,शांति घोष, पृष्ठ संख्या- 24

10-तबला शास्त्र, मधुकर गणेश गोडबोले ,पृष्ठ संख्या-46

11-ताल परिचय भाग 2 ,अचार्य गिरीश चंद्र श्रीवास्तव ,पृष्ठ संख्या-27

12-भारतीय संगीत वाद्य,पंडित लाल मणि मिश्र, पृष्ठ संख्या188

13-भारतीय तालों का शास्त्रीय विवेचन, डॉ अरुण कुमार सेन, पृष्ठ संख्या -186

14-अखंड ज्योति नवंबर2008, पृष्ठ संख्या -20

