

तनाव में संगीत की भूमिका

डॉ० सुदेश कुमारी

सहायक प्रोफेसर, संगीत तबला वादन, गोकुल दास हिन्दू गर्ल्स कालेज, मुरादाबाद

आज के समय में कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जो तनाव से पीड़ित ना हो तनाव आज की जिंदगी का एक प्रमुख हिस्सा बनता जा रहा है। हमारे दैनिक जीवन की शैली में तनाव प्रमुख और स्पष्ट रूप से झलकता है। यह हमारे जीवन की भागमभाग समाज के उतरते चढ़ते परिवर्तन और उसकी बढ़ती जटिलताएं और संघर्ष ने व्यक्ति को तनावग्रस्त बना दिया है किसी भी एक नकारात्मक विचार के दिमाग पर हावी हो जाने के बाद हमारी मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है, हमारा मस्तिष्क सही कार्य करने और किसी भी खुशी के मौके पर प्रसन्न होने में अक्षम हो जाता है, यह तनाव की स्थिति कही जा सकती है।

आज के समय हमारी जीवनशैली के जिसमें हमारा आहार विहार हम प्रकृति के कितने निकट हैं, हमारा पारिवारिक परिवेश समाज में आर्थिक, राजनीतिक, धार्मिक आदि का जब व्यक्ति सामना करता है तो वह एक ऐसी परिस्थिति में प्रवेश करता है जिसके कारण वह तनाव, क्रोध, ईर्ष्या जैसे उलझनों से संघर्ष करता है और इन्हीं उलझनों से नकारात्मक स्थिति जब सीमा पार कर जाती है ता वह निराशा की स्थिति में आ जाता है और वह तनाव को अनुभव करने लगता है, कुछ लोगों में तनाव की खास वजह होती है और कुछ लोगों में खास वजह नहीं होती है, तनाव में व्यक्ति खुद को बेकार समझने लगता है चिड़चिड़ा हो जाता है किसी भी बात पर ध्यान नहीं देता उदास रहना, सिर में अक्सर दर्द महसूस करना किसी भी काम में मन नहीं लगना इत्यादि लक्षणों से व्यक्ति ग्रस्त रहता है।

आज समाज के सभी वर्गों में तनाव तेजी से फैल रहा है यह एक चिंता का विषय है लोग तनावग्रस्त क्यों हो रहे हैं इस पर कैसे नियंत्रण पाया जा सकता है मनोरोग विशेषज्ञों के अनुसार एक व्यक्ति पर काम का बोझ बहुत ही अधिक होने के कारण उसके व्यवहार में बदलाव आना शुरू हो जाता है उसे जल्दी गुस्सा आता है, चिड़चिड़ापन रहता है, काम करने की क्षमता में कमी आने लगती है इन सब लक्षणों के चलते यदि उसको तनाव रहित ना किया जाए तो वह व्यक्ति विभिन्न मानसिक रोगों का शिकार बन जाता है।

संगीत को जो लोग मात्र समय गुजारने या मनोरंजन का साधारण माध्यम मानते हैं वह भ्रम के शिकार हैं क्योंकि संगीत ध्वनि विज्ञान का सबसे उन्नत और परिष्कृत रूप है जिसे संगीत साहित्य और अध्यात्म से जुड़े लोग नाद नाम से संबोधित करते हैं संगीत क्या है संगीत रत्नाकर में संगीत की परिभाषा गीतम, वाद्यम, नृत्यम, त्रयम संगीतमुच्यते अर्थात् गायन वादन नर्तन की त्रिवेणी संगम ही संगीत है।

संगीत मानव समाज की कलात्मक उपलब्धियों और सांस्कृतिक परंपराओं का मूर्तिमान प्रतीक है यह आदिम काल से जनजीवन के आत्म उल्लास और सुख अनुभूतियों की ललित अभिव्यक्ति का मधुरतम माध्यम रहा है संगीत में केवल भावों का शमन करने की नहीं बल्कि उन्हें उत्तेजित करने की भी भरपूर शक्ति है, भेरी दुंदुभी नक्कारे और बिगूल जैसे वाद्ययंत्रों का उपयोग सनिकों को जोश दिलाने हेतु किया जाता था। इस आधार पर यह मानना सर्वथा उचित है कि संगीत का हमारे मन मस्तिष्क पर आशा और अपेक्षा से कहीं अधिक प्रभाव पड़ता है और क्योंकि इंसान की 80% से अधिक बीमारियों के मूल में मानसिक कारण ही होते हैं अतः संगीत द्वारा बीमारियों को नियंत्रित करने में लगातार जो सफलता पाई जा रही है वह मात्र संयोग नहीं है।

नाद, ब्रह्म ध्वनि विज्ञान का चमत्कार है। मनोचिकित्सा के अनुसार इतर संगीत व्यक्ति के मन स्थिति को ठीक कर के जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार करता है। संगीत सुनने मात्र से ही दुखी व्यक्ति में हर्ष के मनोभाव संवेग उत्पन्न होते हैं, जो नकारात्मक विचारों को साफ करके नई सकारात्मक ऊर्जा द्वारा उमंग के साथ जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है। संगीत हमारे तनाव को कम करने के साथ स्मरण शक्ति बढ़ाने की क्षमता को विकसित करता है और भावनात्मक पीड़ा को भी कम करने में मदद करता है।

कार्य करते हुए यदि संगीत सुना जाए तो उस कार्य को जो व्यक्ति संगीत सुनते हुए करता है तो उसकी कार्य क्षमता और अधिक बढ़ जाती है और वह खुशी से उस कार्य को संपन्न करता है। संगीत तनाव से राहत दिलाता है। लोगों के मुताबिक मेट्रोपॉलिटन के दौरान संगीत सुनने से आप अपने मन को एकाग्र कर पाते हैं और इससे कई फायदे भी होते हैं इसके अलावा घर के काम या ऑफिस के काम के वक्त भी हल्की आवाज में संगीत चलाकर अपने काम को खुश होकर आनंद के साथ कर सकते हैं।

संगीत एक ऐसी गतिविधि है जो हमारे मानसिक विकास के साथ-साथ शारीरिक विकास में भी सहायक होती है। संगीत हमारे मनो विकारों को दूर करने में हमारी मदद करता है, संगीत से हमारी स्मृति की क्षमता बढ़ती है। संगीत से हम समय प्रबंधन और संगठनात्मक कौशल को बेहतर बना सकते हैं। संगीत हमारे पढ़ने और एकाग्रता में सुधार लाता है इससे हम अपनी आत्मभिव्यक्ति को बेहतर बना सकते हैं और अपने तनाव से मुक्ति पाते हैं।

संगीत का कार्य प्रत्येक व्यक्ति के तनाव को दूर कर उसे आनंद देना है सुख देना है क्योंकि प्लेटो ने कहा है आत्मा के लिए संगीत उसी प्रकार आवश्यक है जिस प्रकार शरीर के लिए व्यायाम संगीत का प्रभाव उत्पन्न करने में स्वरों का विशेष महत्व होता है। वैज्ञानिकों ने स्वीकार किया है कि विभिन्न स्वरों के उच्चारण से शरीर के अंगों का व्यायाम होता है क्योंकि संगीत एक विषय नहीं है यह हमारी संस्कृति है सस्कारों की धरोहर है जो मनुष्य के तनाव को दूर करके अच्छे विचारों का निर्माण कर उसे संवेदनशील बनाकर जन कल्याण का कार्य करती है।

संगीत सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण करता है यह तथ्य बिल्कुल सही है कि रोता हुआ बच्चा मधुर संगीत सुनकर आराम से सो जाता है, इसका कारण यह है कि संगीत मस्तिष्क पर प्रभाव डालता है। सुरीला और मधुर संगीत सुनने और गायन करने से हमारे शरीर को कई प्रकार से लाभ प्राप्त होता है। शरीर के विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। गायन वादन की श्रोताओं पर

जो प्रतिक्रिया होती है उसके फलस्वरूप मानसिक तनाव चिड़चिड़ापन आलस्य नींद का ना आना आदि में आराम मिलता है क्योंकि नियमित संगीत श्रवण करने या गायन करने का अभ्यास करने से मानसिक तनाव को कुछ सीमा तक कम किया जा सकता है संगीत मानव जीवन को एक नई दिशा प्रदान करता है।

व्यक्ति को अपने खाली समय में कुछ ना कुछ कार्य करते रहना चाहिए क्योंकि खाली होते ही नकारात्मक विचार दिमाग में आने लगते हैं जो कुछ समय में ही तनाव का रूप धारण कर लेते हैं क्योंकि यह कहावत सही कही गई है कि खाली दिमाग शैतान का घर होता है इसलिए हमें अपन तनाव को कम करने के लिए मधुर संगीत का श्रवण करना चाहिए जिससे हम अपने कार्य में व्यस्त रहें और हमारा मन भी शांत रहे फिल्म संगीत ने भी मानसिक तनाव को कम करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है जिसमें बहुत से ऐसे गाने हैं जो मानव की प्रतिकूल परिस्थितिया पर दर्शाए गए हैं। मनुष्य जब भी अपनी परिस्थितियों के अनुकूल गाना सुनता है उसे गीत संगीत के माध्यम से एक अदृश्य संभल प्राप्त होता है जिससे वह उस परिस्थिति में अपने आप को संभाल पाता है और तनाव मुक्त हो उस परिस्थिति का मजबूती के साथ सामना करता है। ऐसे हो कुछ फिल्मी गाने निम्न प्रकार से हैं :-

- | | | |
|---------------------|---|--|
| 1-बैजू बावरा | — | मोहे भूल गए सांवरिया |
| 2-बसंत बहार | — | दुनिया ना भाए मोहे अब तो बुला ले चरणों में |
| 3-अनारकली | — | मोहब्बत ऐसी धड़कन है जो समझाई नहीं जाती |
| 4-दो आंखें बारह हाथ | — | ए मालिक तेरे बंदे हम ऐसे हो हमारे करम |
| 5-झनक झनक पायल बाजे | — | जो तुम तोड़ो पिया मैं नाही तोड़ो रे |
| 6- नवरंग | — | अरे जा रे हट नटखट ना छू रे मेरा घूँघट |
| 7- जोगन | — | घूँघट के पट खोल रे तोहे पिया मिलेंगे |

आदि फिल्मी गीतों ने मधुर एवं सुरुचिपूर्ण संगीत सरलतम शैली में दिया है। संगीत का मानव के व्यक्तित्व विकास में सहयोग मिलता है और उसके मानसिक तनाव को कुछ हद तक कम करने में संगीत प्रमुख भूमिका का निर्वहन करता है क्योंकि संगीत एक ऐसी भाषा है जिसे सब समझते हैं यह एक ऐसी भाषा है जो दिल से निकलती है मधुर सुरीला अर्थात् अच्छा संगीत हमेशा दिलों पर राज करता है। हम कह सकते हैं कि संगीत में मात्र उत्सुकता और निष्क्रिय भावनाओं को जागृत करने की ही नहीं बल्कि उन्हें संतुलित और परिष्कृत करने की भी पूर्ण क्षमता है। सांगीतिक लहरों के माध्यम से सुप्त एवं निष्क्रिय पड़ी मांसपेशियों को जागृत एवं उत्तेजित किया जा सकता है। भावनाओं की कटुता मिटा कर उसमें माधुर्य रस का संचार किया जा सकता है। तनाव दूर किया जा सकता है और यही कारण है कि मानसिक रोगों के उपचार की संपूर्ण प्रणाली को विधिवत विकसित करने में निरंतर सफलता प्राप्त की जा रही है क्योंकि भावनाओं से भरे मस्तिष्क तंत्र पर संगीत का अत्यंत अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- [1] तबला पुराण प्रोफेसर विजय शंकर मिश्र पृष्ठ 199
- [2] संगीत निबंध संग्रह प्रोफेसर हरीश चंद्र श्रीवास्तव पृष्ठ 94
- [3] इंटरनेट