

(SJIF) Impact Factor-7.675

ISSN-2278-9308

# *B.Aadhar*

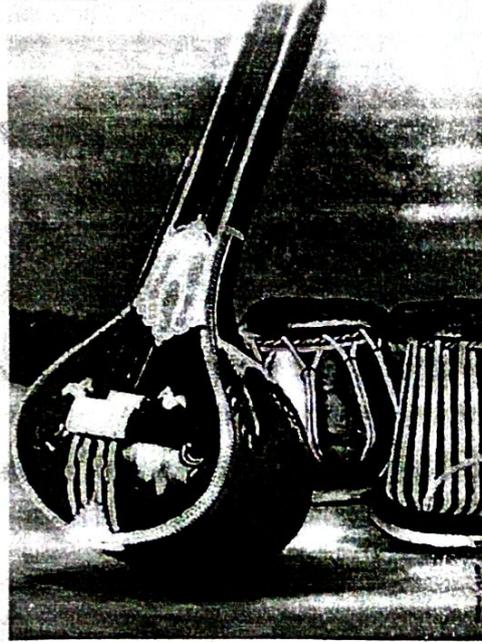
Peer-Reviewed & Refereed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

November -2021

ISSUE No- 328 (CCCXXVIII)

नवीन शैक्षणिक धोरणात संगीताची भूमिका



Prof. Virag S. Gawande

Chief Editor & Director  
Aadhar Social  
Research & Development  
Training Institute Amravati

Dr. Kaumudi Dattatry Kshirsagar

Editor  
Department of Music  
Sitabai Arts , Commerce  
& Science College Akola  
Dist.Akola.

**The Journal is indexed in:**

Scientific Journal Impact Factor (SJIF)

Cosmos Impact Factor (CIF)

International Impact Factor Services (IIFS)

**Aadhar International Publication**

## INDEX

No.	Title of the Paper	Authors' Name	Page No.
1	मन:शांती आणि स्वस्थ शरीर यासाठी संगीताची भूमिका	प्रा. वर्षा आगरकर	1
2	'स्वरांगिनी'—बंदिश रचनेत स्वर—शब्द संयोगाचे संयोजन	डॉ. अभय अरविंद गद्रे	3
3	ऑनलाइन संगीत शिक्षा का दायरा और सीमाएं	अमोल वासुदेवराव गावंडे	6
4	उच्च शिक्षासंस्थानों में संगीत	डॉ. राहुल मल्हारी भोरे	11
5	संगीत—एक ललीत कला	सहा.प्रा. ज्ञानेश्वर बोपिलवार	15
6	समाज परिवर्तनात संगीताची भूमिका	डॉ. उमेश संतोषराव चापके	18
7	लोकसंगीत समाजकलेतील महत्वप्रधान गायनशैली	सहा. प्रा. संतोष मुकिंदा धंदरे	21
8	पं. विष्णू नारायण भातखंडे यांचे संगीत क्षेत्रातील व्यक्तित्व व कर्तृत्व	प्रा. विशाल विजय कोरडे	23
9	लोककलेचे महत्व	प्रा. विद्या प्र. गावंडे	25
10	बंजारा जनजातीके लोकसंगीत का सांगितीक सौंदर्य: शास्त्रीय विवेचन	वैभव प्रभाकर डगवार	28
11	संगीत चिकित्सा : एक स्वास्थ्यवर्धक प्रणाली	प्रा.डॉ.कु. प्रिती. बी. इंगळे (वाकपांजर)	30
12	शरीर एवं मानसिक संतुलन में संगीत की भूमिका	सहा.प्रा. सुशिल अ. वावरकर / डॉ. सौ. अर्चना अंभोरे	34
13	संगीत और अध्यात्मिकता	डॉ. श्वेता दीपक वेगड़	37
14	संगीत और अध्यात्मवाद	प्रा. अनिता शर्मा	40
15	भारतीय संगीत चिकित्सा पध्दती	डॉ. सरिता एस. इंगळे	42
16	संस्कृती जोपासण्याचे एक माध्यम :-संगीत	सहा.प्रा. अमोल द. वाडवे	46
17	भारतीय शास्त्रीय संगीत :एक आध्यत्मिक शक्ती	Sangeeta Chati	48
18	मराठी साहित्य आणि संगीत	डॉ.सौ.सुरेखा रत्नपारखी	51
19	लोककलेचे सांगितीक महत्व	डॉ. प्रतिभा चं. पवित्रकार	55



शरीर एवं मानसिक संतुलन में संगीत की भूमिका

सहा.प्रा. सुशिल अ. वावरकर

(संगीत विभाग)श्री गणेश कला महाविद्यालय, शिवणी-कुंभारी, ता.जि.अकोला

Co-Author

डॉ. सौ. अर्चना अंभोरे

प्रोफेसर व संगीत विभाग प्रमुख श्रीमती राधादेवी गोयनका महिला महाविद्यालय, अकोला

“संगीत है शक्ति ईश्वर की, हर स्वर में बसे है राम,  
रागी जो सूनाये रांगीनी, रोगी को मिले आराम।।”

संगीत मनुष्य को प्रकृति द्वारा दिया गया सबसे अमूल्य उपहार है। मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक विकास में संगीत की भूमिका प्राचीन समय से ही महत्वपूर्ण है। ऋग्वेद और अथर्ववेद में निहित मन्त्रों का प्रयोग मनुष्य की शारीरिक गतिविधियों के उपचार हेतु किया जाता था। सामवेद के मन्त्रों के गायन द्वारा भी असाध्य रोगों का उपचार किया जाता था। उसी प्रकार भारतीय शास्त्रीय संगीत भी मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक रोग निवारण में सहायक सिद्ध हो रहा है। प्रसिद्ध संगीत चिकित्सक रिस-विस के अनुसार मानवी संपूर्ण शरीर ही संगीतमय है। जैसे की हृदय का धडकना हो, नाडी का फडकना हो, सांसो की समान लय हो, मस्तिष्क की तरंगे हो, या हारमोन्स का प्रवाह हो सभी में एक प्रकार की सांगीतिक लय दिखायी पडती है। भारतीय संगीत के प्रयोग द्वारा मानसिक तनाव ग्रसित व्यक्तियों के लिए चाहे वह किसी भी आयु के हो अत्यंत लाभकारी सिद्ध हुआ है। अगर मन को तनाव मुक्त कर दिया जाये तो शरीर का प्रत्येक अंग भी तनाव रहित होकर स्फुर्ती को प्राप्त कर लेगा और अपना कार्य अधिक कुशलतासे करने में समर्थ होगा। संगीत के जरीये मनुष्य शिघ्र ही अपनी मनःस्थिती में सकारात्मक परिवर्तन कर अपने रोग में काफी हद तक आराम पाता है।

मानव जीवन में हर कला का अपना एक महत्वपूर्ण स्थान है। परंतु संगीत सभी कलाओं में आगे है। हृदयगत भावों का उगम एवं प्रगटीकरण संगीतद्वारा अधिक प्रभावी होती है। श्री प्रेमचन्दजी के अनुसार 'मनोव्यथा जब असहाय और अपार हो जाती है, जब उसे कही आराम नहीं मिलता, जब वह रूदन और क्रन्दन की गोद में भी आश्रय नहीं पाती तो वह संगीत के चरणों में जा गिरती है। भारतीय संगीत में गायन को एक प्रकार का योगाभ्यास एवं महत्वपूर्ण व्यायाम माना गया है। तालु, कंठ, फुफुस, हृदय, अमाशय, यकृत एवं आतों को प्रभावित करती हुई एक गति चक्र बनाती है, पुनः अपने उद्गम स्थान नाभि स्थान तक पहुँचती है। गायन में विशेष प्रकार के खिंचवा, तनाव एवं उल्हास की जरूरत पडती है और वह एक स्नायु विद्युत के रूप में नाभि केन्द्र से उद्भुत होती है। इस प्रकार अवयवों का व्यायाम होते रहने से उसके स्वास्थ्य संरक्षण एवं आन्तरिक रक्षण का लाभ मिलता है। शरीर और मन को शक्ति प्रदान करने की सरलता और अधिकता भरी क्षमता गायन में है उतनी और किसी कला में नहीं। भावात्क उल्हास के प्रभाव में मानसिक तनावों का भी निराकरण होता है। शास्त्रीय राग गायन में विलंबित, मध्य, द्रुत तीनों लयों में गायन होता है। जिससे जीभ, कंठ, वक्ष और हृदय का विशेष व्यायाम होता है। षड्ज स्वर लगाते ही मन एकाग्र हो जाता है और समस्त मानसिक विकार एवं तनाव दूर हो जाते हैं। उसी प्रकार नृत्याभ्यास भी पुर्ण शारीरिक व्यायाम है। नियमित नृत्याभ्यास करनेवाले व्यक्ति का शरीर स्वस्थ, सुडौल और सुंदर होता है।

संगीत में षड्ज साधन और प्राणायाम में ओऽम की आराधना होती है। दोनों के नियमित अभ्यास द्वारा अनेक मानसिक विकास दुर किय जा सकते हैं। दोनों मन को भीतर से शांत बनाते हैं और मनुष्य के मस्तिष्क को तनाव मुक्त बनाते हैं। जिससे हृदय, फेफडे एवं मस्तिष्क संबंधी रोग दुर होते हैं। और रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। मन सदैव प्रसन्न रहेगा तथा मुख पर तेज, आभा, ओज और शांती आयेगी। मन अत्यंत स्थिर, प्रसन्न, शांत तथा उत्साही होगा जिससे विशेषण आदि रोगों से बचाव होगा। बढावा देर से आयेगा प्रताप लम्बी होगी तथा आयु



बढेगी। मोटापा, मधुमेह, माईग्रेन, रक्तचाप, श्वास—हृदय संबंधी असाध्य रोग दूर होंगे। नकारात्मक विचार नष्ट होंगे। संगीत एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास करनेवाला व्यक्ति सदा सकारात्मक विचार, आत्मविश्वास एवं उर्जा से भरा रहेगा। काम, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार आदी दोष नष्ट होकर मन भितर से निर्मल, शुद्ध एवं पवित्र रहेगा। तालियाँ बजाकर गाने से हथेलियोंके एक्यूप्रेसर प्वाइंट दबते हैं तथा शरीर में रक्त संचार नियमित होगा। नाक, कान, गले के सभी रोग दूर होकर कण्ठ मधुर बनेगा।

बहुत समय से मनोवैज्ञानिक तथा मनोचिकित्सक संगीत तथा इसकी रोगनाशक शक्तियों के बारे में प्रयोग कर रहे हैं, जिसके महत्वपूर्ण परिणाम प्राप्त हुए हैं। इसके फलस्वरूप संगीत चिकित्सा विज्ञान नामक नविन धारा का विकास हुआ है। इस चिकित्सा प्रणाली का स्नायुविक तथा मानसिक विकृती से पिडीत रोगियों के उपचार के लिये ही नहीं किया गया बल्कि इसके द्वारा दैहिक समस्याओं व दुःसाध्य रोगों से पिडीत रोगियों का उपचार भी सम्भव हुआ है। इसलिये हम कह सकते हैं की, 'Music is the medicine of the mind' प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ. ए. ए. कादरी का कहना है की ८० प्रतिशत से ८५ प्रतिशत रोग मानसिक स्वास्थ्य पर अवलंबून हैं। आज संगीतोपचार (Music Therapy) द्वारा अनेक असाध्य रोग दूर हो रहे हैं। भारत में ही नहीं विदेशों में भी संगीत पर पर्याप्त शोध हो रहे हैं। विज्ञान, मनोविज्ञान तथा आयुर्विज्ञान (Medical Science) के द्वारा विविध शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं पर संगीत के द्वारा उपचार एवं शोधकार्य किये जा रहे हैं। संगीत के द्वारा मानसिक तनाव को दूर किया जा सकता है, अतः अप्रत्यक्षरूप में शारीरिक स्वास्थ्य में भी संगीत बहुत सहाय्यक सिद्ध हो रहा है।

ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी :-

Music is an act of combining sounds with a view to beauty from and expression of emotion and will are the driving forces which create inspiration knowledge and beauty of music.

विचार, वेदना और थकावट की अनुभूति मन को होती है, किन्तु मानसिक अनुभूतियों के साथ—साथ शारीरिक क्रियायें भी होती रहती हैं। इसी विचार को John B Watson ने कहा है की, 'We think with the whole body when a individual reads to an object or situation his whole body reads.'

कई वर्ष पहले एक महान आयुर्वेदाचार्य पंडीत तारानाथ ने संगीत चिकित्सा विज्ञान (Theory of music therapy) के सिद्धांत को प्रतिपादित किया तथा उपहास का पात्र बने। लेकिन अब उनके द्वारा प्राप्त उपलब्धियों व निष्कर्षों का भारत व विदेशों में आज चिकित्सक स्वीकार कर रहे हैं। डॉ. मंजुला का विचार है की, "This form of therapy can also be of great use in aiding dedication."

पाश्चात्य देशों में संगीत चिकित्सा एक अधिक वैज्ञानिक तरिके से अभ्यास में आनेवाली विद्या है। जिसको प्रयोग विविध आयु असमर्थता (Disability) या संगीत की पृष्ठभूमि के व्यक्तियों पर किया जाता है। मानसिक या शारीरिक विकलांगता, अधिगमन संबंधी असमर्थता (Learning disabilities), संवेदी क्षति (Sensory Impairments), व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं, संवेगात्मक उत्तेजना आदी से पिडीत बालकों का उपचार संगीत की सहाय्यता से किया जाता है। इसके अतिरिक्त प्रसव दर्द या पिडा के प्रबन्धन तथा तनाव को कम करने में संगीत चिकित्सा का सकारात्मक प्रयोग होता है। नशा करनेवाले तथा मानसिक रोगी भी Music therapy से बहुत लाभान्वित होते हैं। भारत में Raga Research Center in Chennai में अनेक मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक तथा संगीततज्ञ संगीत चिकित्सा में विविध रागोंके प्रयोग के बारे में शोध कर रहे हैं। डॉ. मंजुला के मतानुसार संगीत का औषधि (Medicine) के रूप में सर्वाधिक प्रभाव तब पडता है, जब रोगी संगीत को श्रवण मात्र ही नहीं करता बल्कि स्वयं गायन या वादन भी करता है।

डॉ. गौतमदास जो एक मनोचिकित्सक हैं तथा Institute of Behaviour Analysis and Management के प्रबंध सलाहकार भी हैं, राग अनुसन्धान केन्द्र के सहयोग से व्यक्तियों की मानसिक स्थितीपर कर्नाटक संगीत के प्रभाव का मुल्यांकन करनेका कार्य कर रहे हैं। मनोवैज्ञानिक तथा स्नायुविक विकारों के साथ—साथ संगीत चिकित्सा शारीरिक विकारों का भी उपचार करता है। अनिद्रा (Insomnia), गठिया (Rheumatism), सिर दर्द व अन्य कष्टकर स्थितियाँ, पारकिन्सन्स रोग आदि शारीरिक विकार भारतीय संगीत वाद्यों जैसे—विणा, बासरी, सितार, वायलिन, सारंगी और

शहनाई के उपयोग बहुत लाभकारक सिद्ध हुये है। इसी प्रकार शास्त्रीय संगीत के कुछ रागों में विशिष्ट रोगहरण शक्तिया होती है, जैसे—

१. राग मुलतानी, रामकली, तिलंग, बिळावल — पुराणे तथा क्षयकरी (Degenerative) रोगों जैसे टि. बी., कैंसर आदीपर अच्छा प्रभाव डालते है।

२. आसावरी राग — नपुंसकता का उपचार करता है।

३. राग दरबारी कान्हडा — हिस्टीरिया तथा गर्भाशय से सम्बन्धित समस्याओं से ग्रस्त बालिकाओं और महिलाओं को लाभदायी है।

४. राग मेघमल्हार — कई दिनों तक नियमित रूप से सितार पर सुना जाये तो संधिवातीय विकारों को ठीक करने के लिये लाभदायी होता है।

५. भैरवी, तोडी, पुरीया, बिहाग, मालकंस राग — तनाव व दबाव से सम्बन्धित रोगों से मुक्ति दिलाते है।

६. तीव्र खासी पर राग भैरवी लाभदायी है।

७. राग कामोद और अडाना — सुस्ती और अवसाद मनोदशा पर (Depressive Moods) उपकारक है।

८. राग शिवरंजिनी — स्मरणशक्ती तीव्र बनाने के लिये।

९. राग मल्हार — दमा एवं लू लगने से आराम दिलाते है।

१०. राग बिहाग, बहार, काफी एवं खमाज — अनिद्रा से मुक्ति।

११. राग बागेश्री — माईग्रेन जैसे सिरदर्द के इलाज में सहायक।

१२. राग भूपाली एवं तोडी — उच्च रक्तचाप वाले मरीजों को आराम।

संगीत के स्वर मानव शरीर में विद्यमान चक्रों की बाधाओं को दूर करके उन्हें प्रकाशित करत है।

१) सा — मुलाधार २) रे — स्वाधिष्ठान ३) ग — नाभि मणिपुर ४) म — अनाहत

५) प — विशुद्धि ६) ध — आज्ञा ७) नि — सहस्रार के स्वर है।

मानवी शरीर में तीन नाडिया व सात चक्र है। स्वरों के माध्यम से हम ऐसे रागों द्वारा नाडियों का संतुलन भी बना सकते है। जिससे शारीरिक एवं मानसिक संतुलन प्राप्त होगा। साथ ही प्राकृतिक औषधीयुक्त वनस्पती, रासायनिक औषधी के साथ संगीत चिकित्सा द्वारा अनेक असाध्य रोगों से छुटकारा पा सकते है।

उपसंहार :-

उपरोक्त विषयपर विविधांगी अध्ययनो से यह बात स्पष्ट होती है की २१ वी शताब्दी में आपाधापी जीवन में अनेक रोग ये मात्र मनःस्वास्थ्य पर निर्भर करते है। अतः हम कह सकते है की, संगीत का मनुष्य के जिवन में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। संगीत के माध्यम से हम अपने शरीर एवं मन को शांत, निर्मल करके संतोष की प्राप्ती करा सकते है। जिससे हमारा मानसिक संतुलन ठीक होके अनेक रोगों से छुटकारा पा सकते है। संगीत से मन स्थिर होता है, तो वह परमात्मा में विलिन हो जाता है। और समस्त चिन्ताओं से मुक्ती प्राप्त होकर मनःशान्ति, तनावमुक्ति और रोगनिवारण में संगीत अत्यंत उपयोगी सिद्ध है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

१. गर्ग लक्ष्मीनारायण, गर्ग मुकेश (१९९५ जनवरी-फरवरी), संगीत शोध लेखअंक, संगीत कार्यालय, हाथरस

२. सक्सेना डॉ. मधुबाला (१९९०), भारतीय संगीत शिक्षण प्रणाली एवं उसका वर्तमान स्तर, हरियाणा साहित्य अकादमी, चण्डीगढ़

३. यादव ज्ञान प्रकाश (१९८८), सुर सागर — म्युजिक थैरेपी

४. गुप्ता महेश चन्द्र एवं मंजू (१९९१), शरीर और शरीर क्रिया विज्ञान

५. वर्मा डॉ. सतीश (१९९३), संगीत चिकित्सा

६. कुलकर्णी वसुधा — भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान

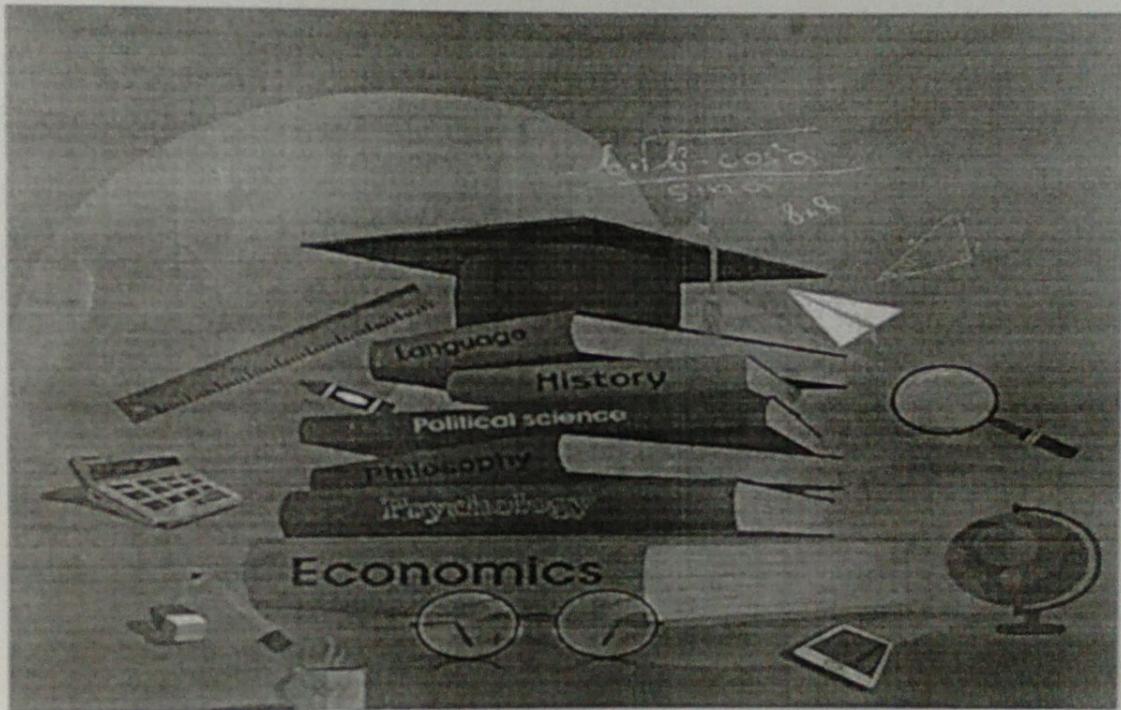
७. गोखले सौ. मंजिरी (२००६), योग आणि संगीत, संगीत कला विहार

८. चक्रवर्ती डॉ. कविता — संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि

Impact Factor 5.057

ISSN No. 2454-8731 MONTHLY PEER REVIEWED JOURNAL

# Rankranti Multidisciplinary Research Journal



*Chief Editor*  
**Dr. Umesh B. Pujari**

*Executive Editor*  
**Dr.. Amit H. Raut**

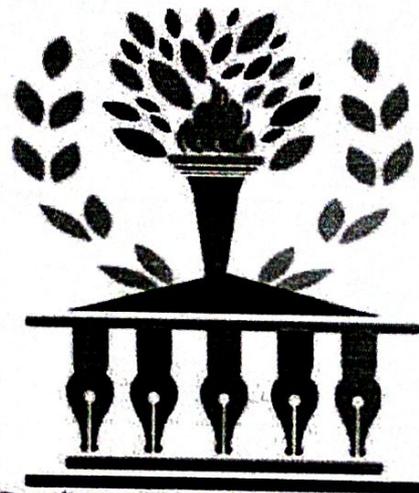
Vol.8, Issue : II, Feb. 2022

Contact : 9766600002, 02025179366

Chaitanya Prakashan, Nanded - 431 606

email - [mrjournal@gmail.com](mailto:mrjournal@gmail.com)

# Rankranti Multidisciplinary Research Journal



Rankranti Multidisciplinary  
Research Journal  
ISSN No. 2454-8731

*Chief Editor*  
**Dr. Umesh B. Pujari**

*Executive Editor*  
**Dr.. Amit H. Raut**



Vol.8, Issue : 01,

Feb. 2022

Chaitanya Prakashan &  
Rankranti Multidisciplinary  
Research Journal

चैतन्य प्रकाशन व रणकांती  
मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च जर्नल

© All Copy Right Reserve  
to Publication

ISSN NO. 2454 - 8731

RNI  
MAHMAR.43768/18/12/2013.TC

Address

Snehanand Nivas Nanded  
431606

Contact:

9763308333, 9011107939

Email -

rmrjournal@gmail.com

Printers:

Price: Free

Pri. Dr. Rashmi Gupta

Gyaneshwari Shiksha  
Mahavidyalay Dindori,  
M.P.

PROFESSOR OF ADDITIONAL EDITOR & REVIEWER  
COMMITTEE

Dr. Sahab Khandare

Practitioners of folklore and abstract  
culture

Guidance

Dr. Narendra Deshmukh  
S. P. Pune Univrsity,  
Pune

Guidance

Dr. H. J. Narke  
Principal, V.P.S.P's  
Art, Commerce & Science  
College, Kannad  
Aurangabad

EDITORIAL BODY

Dr. Pramod Padwal

Banras Hindu  
University, Varansi  
Uttar Pradesh

Dr. Sanjay Karandikar

The Maharaja Sayajirao  
University of Baroda,  
Baroda, Gujarat

Dr. Sneha S. Mahambre

Government College,  
Sankhli, Goa

Dr. Taher Pathan

Alighar Muslim  
University Alighar,  
Uttar Pradesh

Dr. Manik Chavan

Gulbarga University,  
Kulbargi - 585106,  
Karnataka

Dr. Manisha S. Nesarkar

Rani Chennamma  
Univerisy Belgavi  
Karantka

Dr. Vitthal H. Jambale

Swami Ramanand Teerth  
Marathwada. University,  
Nanded, Dist. Nanded

Dr. Z. A .Pathan

Art's, Comm. &  
Science College,  
Badnapurur Dist. Jalna

## अनुक्रमणिका

अ.क्र.	संशोधन विषय	लेखकाचे नाव	पान क्र.
1	महात्मा फुले यांचे दलितांच्या उध्दाराचे कार्य	प्रा. डॉ. श्रीराम कऱ्हाळे	01 - 04
2	महाराष्ट्राच्या लोकप्रशासनात यशदाचे योगदान	डॉ. बबन जोगदंडे डॉ. बालाजी कचुरवार	05 - 09
3	भारतीय महिलांचा एकात्मिक प्रवास	प्रा. गजानन रा. जाधव	10 - 16
4	The Economic Theory and Thought of Adam Smith	Dr. Shankar Sawargaonkar	17 - 20
5	राष्ट्रीय सेवा योजना - एक युवा चळवळ	प्रा. डॉ. रंजीता डी. जाधव	21 - 26
6	A multisensory approach to teach basic mathematics skills to primary children with learning disorder.	Ms. Taruna Samnotra Dr Anil.B.Wagh	26 - 37
7	INTERVIEWS IN QUANTITATIVE AND QUALITATIVE RESEARCH	Dr. Chandu Popatkar	38 - 45
8	ऊसतोड महिला कामगारांचे सक्षमीकरण	प्रा. महादेव चैतराम चुंचे	46 - 51
9	A Study of Youth Problems among Male and Female College Going Students	Dr. Amit Raut	52 - 58
10.	रंगो व्दारा राग-चित्रों में रसाभिव्यक्ति	प्रा. डॉ. प्राची हलगांवकर	59 - 64
11	सुरेश भट आणि त्यांची गझल	प्रा. डॉ. पुरुषोत्तम जुन्ने	65 - 70
12	मनुष्य जीवन में संगीत का योगदान	प्रा. डॉ. सुशील वावरकर	71 - 77

वरील संशोधन पत्रिकेतील सर्व लेखन किंवा मतांशी प्रकाशक, मुद्रक, संपादक, संपादक समिती सदस्य आणि प्रकाशनांच्या सर्व समितीचे सर्व सदस्य सहमत असतील असे नाही. वरील संशोधन लेखाची जबाबदारी ही त्या - त्या लेखकांची असेल. जर कुणाला प्रकाशनाची काही हरकत असेल तर त्यांची न्यायालयीन कार्यक्षेत्र नांदेड असेल.



## मनुष्य जीवन में संगीत का योगदान

सहा. प्रा. सुशील वावरकर

(संगीत विभाग)

श्री गणेश कला महाविद्यालय,

कुंभारी, अकोला, महाराष्ट्र.

### सारांश

प्रस्तुत शोध लेखन में मनुष्य के जीवन में संगीत किस प्रकार प्रभाव डालता है और उससे मनुष्य का किस प्रकार सर्वांगीण विकास होता है, साथ ही मानव की बौद्धिक स्तर में किस प्रकार से वृद्धि होती है, मानव को तनाव से छुटकारा दिलाकर किस प्रकार से उसमें संवेगात्मक विकास कर संवेगों में संतुलन लाया जाता है, व्यक्ति के बोलचाल से लेकर किस प्रकार बौद्धिक, सामाजिक और सांस्कृतिक विकास किया जाता है, साथ ही धार्मिक चेतना से लेकर मनोरंजन का साधन प्रदान करने तक संगीत मनुष्य के जीवन में किस प्रकार योगदान देता है उस पर प्रस्तुत शोध लेखन किया गया है।

**मुख्य बिंदु :-** १) मनुष्य के विकास में संगीत का योगदान २) मनुष्य जीवन और संगीत

### प्रस्तावना

संगीत एक ऐसी कला है जो हर समय मानवीय मन की असंगति को एक मधुरतम और मौलिक एकता की अनुभूति में पिरोता रहता है। शायद ही कोई ऐसा इंसान हो जिसने संगीत की अलौकिक क्षमता को पहचान कर स्वीकार न किया हो। कभी प्रकट रूप में मुखर होकर या कभी अव्यक्त रूप से ही सही पर संगीत की स्वरलहरियों ने मानव मन को भिगोया जरूर है। गुरु रविंद्र नाथ टैगोर ने संगीत को अलौकिक शक्ति के रूप में देखा है, उसे ईश्वरीय माना है। संगीत ही जीवन की धारा है, जहां कहीं जड़ता या स्तब्धता है, कहीं कल कलाहट है, कहीं मंद गति है तो कहीं



प्रखर प्रभाव डालने वाली स्वर लहरियां हैं। प्रकृति के साहचर्य से ही मनुष्य ने संगीत की कला प्राप्त की है। प्रकृति स्वयं संगीतमय है। उसमें स्वयं संगीत की मधुरता है भिन्न-भिन्न ऋतुओं में स्वर लालित्य के साथ भाव माधुर्य है। यही नहीं, दिवस के भिन्न-भिन्न समयों में प्रकृति का संगीत वैचित्र्य और चिर नवीनता का भाव न रहता तो संगीत की उत्पत्ति ही शायद न होती। प्रकृति में जो परिवर्तनशीलता है वही मनुष्य के मानसिक जगत में भी है। इस प्रकार समग्रता पूर्वक देखा जाए तो मनुष्य के सर्वांगीण विकास में संगीत का अनन्य साधारण योगदान है।

**मनुष्य पर संगीत का प्रभाव :-** यूँ तो हर कला का मानव जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है, परंतु संगीत कला इस क्षेत्र में सबसे अग्रणी है। हृदय गत का भाव का उद्गार जिस भाषा से हुआ वह संगीत है। श्री प्रेमचंद जी के अनुसार मनोव्यथा जब असहाय और अपार हो जाती है, जब उसे कहीं आश्रय नहीं मिलता जब वह रुदन और क्रंदन की गोद में भी आश्रय नहीं पाती तो वह संगीत के चरण में जा गिरती है।

**मनुष्य जीवन में संगीत का प्रभाव निम्न प्रकार से :-**

१) **मस्तिष्क का विकास करना :-** संगीत मानव मस्तिष्क के विकास में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है क्योंकि शिक्षा शास्त्रियों का भी मानना है कि संगीत केवल समय को वह उदय पक्ष का विकास नहीं करता अपितु मानव मानसिक प्रक्रिया हो जैसे ध्यान कल्पना निर्णय लेने की क्षमता आदि मानसिक प्रक्रिया का भी विकास करता है। डॉ. इलियट ने संगीत को इतना महत्वपूर्ण माना है कि उनका यह विचार है कि यदि किसी कारणवश पाठ्यक्रम में से सभी विषय निकाल कर केवल एक ही विषय रखना हो तो वह विषय केवल संगीत होना चाहिए क्योंकि यह मस्तिष्क प्रशिक्षण का सबसे अच्छा साधन है।

२) **संवेगों का विकास करना :-** जो व्यक्ति संवेगात्मक रूप से विकसित नहीं उसका व्यक्तित्व भी प्रभावहीन अरुचि कर तथा निर्जीव होता है। जिस जीवन का सौंदर्य के साथ कोई संबंध नहीं है वह जीवन भी निरस, निष्फल व तुच्छ है। संगीत का आनंद लेकर जो संवेगात्मक विकास तथा परिष्कार की भावना आंतरिक रूप से महसूस होती



है वह अपने में एक ऐसा अनुभव है जिसे शब्दों में अभिव्यक्त करना असंभव है। संवेगात्मक विकास की प्रक्रिया में संगीत संवेगात्मक अभिव्यक्ति मोचन व मार्गान्तरिकरण के लिए वाहक का कार्य करता है। तनाव दूर करता है तथा संवेगों में संतुलन लाता है।

**३) सुनने की क्षमता का विकास करना :-** संगीत श्रवण संबंधी योग्यता को तीन प्रकार की कुशलताओं का विकास करके विकसित करता है १ नाद की ऊंचाई-निचाई का ज्ञान, २ ध्वनि की तीव्रता का ज्ञान, ३ ध्वनि की जाति या गुण का ज्ञान ये योग्यताएं व्यक्ति में जन्म से ही उपस्थित होती हैं लेकिन वास्तविकता यह नहीं है। हमें विविध आवाजों को सुनने व पहचानने की योग्यता अर्जित करनी पड़ती है। इस योग्यता के विकास के लिए संगीत एक अच्छा विषय है।

**४) आवाज का विकास करना:-** व्यक्ति के बोलचाल की आवाज तथा गाने की आवाज भिन्न होती है। गायन दोनों प्रकार की वाणी का संस्कार करता है। संगीत (गायन) मानव की बोलचाल की भाषा में सुधार करता है तथा मौखिक नियंत्रण प्रदान करता है।

**५) मांसपेशियों के समन्वय का विकास करना :-** गायन, वादन, नृत्य, समूह में गायन या वादन सभी क्रियाओं में इस बात की आवश्यकता पड़ती है, कि मानव का मस्तिष्क मांसपेशियों तथा नाडिया मिलकर समय के संदर्भ में विशुद्ध क्षमता तथा स्पष्टता के साथ प्रतिक्रिया करें। संगीत में इन योग्यताओं का विकास करने की क्षमता है जो बहुत कम विषयों में है।

**६) कल्पना भक्ति का विकास करना :-** मानव की कल्पना भक्ति में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान है। कल्पना वह प्रतिमाओं के विविध प्रकार के रूप मनोवैज्ञानिकों ने वर्गीकृत किये हैं। जैसे- उत्पादनात्मक, पुनरुत्पादनात्मक, आदानात्मक-सृजनात्मक, कार्य-साधक, सौंदर्यात्मक, विचारात्मक, क्रियात्मक-कलात्मक। संगीत परोक्ष-अपरोक्ष रूप में कल्पना के इन सभी रूपों को विकसित करता है।



७) व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना :- संगीत मानव जीवन का सर्वांगीण विकास प्रदान करता है, जैसे संगीत के अतिरिक्त अन्य विषय शायद 3R'S (Reading, Writing & Numeracy) के ज्ञान प्रदान करते हैं जबकि संगीत विषय का लक्ष्य 3H'S (Head, Hand & Heart) अर्थात दिल दिमाग एवं हाथ का विकास करता है। संगीत व्यक्ति के मुद्दे पक्ष का विकास करता है। जिसकी आज वर्तमान समय में कमी होती दिखाई दे रही है।

८) सांस्कृतिक विरासत का संरक्षण एवं हस्तांतरण करना :- किसी भी समाज व जाति के उद्भव, विकास व परिवर्तनों का इतिहास उस समाज व समुदाय की ललित कलाओं के द्वारा सुरक्षित रखा जाता है। संगीत भी एक ऐसा विषय है जो इस दायित्व का निर्वाह करता है। इसका संबंध मानव समाज की संस्कृति व कलात्मक उपलब्धियों से है। संगीत यह कार्य विभिन्न रूपों में करता है। जैसे- शास्त्रीय संगीत के उद्भव व विकास का इतिहास हमारे देश व समाज के समय-समय पर होने वाले राजनीतिक व सामाजिक परिवर्तनों को परिलक्षित करता है। वैदिक संगीत व मध्यकालीन संगीत का आधारभूत अंतर उन दोनों कलाओं की सामाजिक अवस्थाओं के अंतर को भी स्पष्ट करता है। सम्राट औरंगजेब के बारे में कहा जाता है कि वह संगीत से गुणा करता था। उसके राज्य काल में संगीत का अवरुद्ध विकास इस तथ्य की पुष्टि करता है। इसी प्रकार लोक संगीत सामाजिक परंपराओं को सुरक्षित रखता है। तथा उनका वाहक भी है इस प्रकार संगीत का महत्वपूर्ण उद्देश्य संस्कृति का संरक्षण करना भी है।

९) धार्मिक चेतना का विकास करना :- हमारे देश में शास्त्रीय संगीत को भक्ति व आध्यात्मिकता के साथ जोड़ा गया है। वैदिक संगीत वास्तव में आध्यात्मिकता व धर्म उपासना से जुड़ा हुआ था। मनोरंजन के माध्यम का स्थान इसे मुगल काल में प्राप्त हुआ। यह संगीत व्यक्ति को मानसिक भान्ति तथा अतिंद्रिय व अलौकिक सुख प्रदान करता है। यह व्यक्ति को व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है। तथा विश्वबंधुत्व की भावना का विकास करता है। संगीत का साहित्य से जुड़े होने का कारण संगीत का रुझान धर्म की ओर भी है। भक्ति साहित्य पर आधारित संगीत व्यक्ति में धार्मिक चेतना लाता है। पर इसमें धर्म की संकुचित भावना निहित नहीं है। यह हिंदू



मुसलमान सभी को एक व्यापक दृष्टिकोण व सार्वजनिक भावना प्रदान करता है। यह सामाजिक भेदभाव से परे है। संगीत मानव विकास के व्यापक धार्मिक चेतना का विकास करता है।

१०) भावी जीवन के लिए मनोरंजन का साधन प्रदान करना :- प्रत्येक व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व का समुचित विकास करने के लिए कार्य के अतिरिक्त मनोरंजन की भी आवश्यकता होती है। आज के युग में जीवन का मशीनीकरण होने के कारण प्रत्येक व्यक्ति के पास पर्याप्त खाली समय बच जाता है। प्रायः जिन कार्यों को हमारे पूर्वज हाथ से करते थे उन्हें हम मशीन से करते हैं। लेकिन यह देखा गया है कि अधिकांश व्यक्ति अपने खाली समय का रचनात्मक प्रयोग नहीं कर पाते। वे उचित प्रशिक्षण व मार्गदर्शन के अभाव में अपना यह समय जुआ, शराब गपशप व अन्य अवांछनीय कार्य में व्यतीत करते हैं। अतः इस बात को ध्यान में रखकर की दिन पर दिन हमारे पास खाली समय बढ़ता जा रहा है। तथा अधिकांश व्यक्ति इसके उचित उपयोग से अनभिज्ञ हैं संगीत का इस दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि वह एक ऐसा विषय है जिसे हम समय व्यतीत करने के लिए एक रचनात्मक हॉबी के रूप में अपना सकते हैं।

गायन वादन नृत्य तथा सुषिर वाद्यों के प्रशिक्षण व अभ्यास द्वारा फेफड़ों का विकास होता है। विविध वाद्यों के प्रशिक्षण से सूक्ष्म स्पेशियो का विकास होता है। समूह में सहयोग से कार्य करने की योग्यता का विकास होता है। संगीत में व्यक्तिगत व सामूहिक दोनों प्रकार की क्रियाएँ नीहीत रहती हैं। वस्तुतः संगीत कला और मन का घनिष्ठ संबंध है। क्योंकि मनुष्य की कलात्मक चेतना का परिचालन मनकी सहज क्रियाओं और मूल प्रवृत्तियों पर आधारित है। संगीत ध्वनि या लय के प्रकार कानों द्वारा मस्तिष्क में पहुंचते हैं तो Cerebral cordate (मस्तिष्क का एक भाग) में ग्रहण किए जाते हैं। यह मन को प्रभावित करते हैं। यह प्रभाव सापेक्ष नहीं है क्योंकि मन का अस्तित्व मनोवैज्ञानिक शारीरिक नहीं मनुष्य के शरीर धर्म का नियंत्रण मन से होता है। मानव का सर्वांगिन विकास शरीर और मानसिक दोनों तरह से होता है। संतुलित खानपान शुद्ध जलवायु के कारण जो शारीरिक विकास होना है उसमें कोई भी



कला सहायक नहीं हो सकती। परंतु जो ही मन पर पड़ने वाला प्रभाव शरीर को व्याधि पहुंचाने लगता है वहा कलाएं निश्चित रूप से मानसिक असंतुलन को रोकना, दुरुस्त करना आदि का कार्य करती है। कलाओं का उद्देश्य मानव मन के अमूर्त मनोभावों को मूर्त रूप देना तथा उसका लक्ष्य जीवन को तनावमुक्त सौंदर्य पूर्ण करके धीरे-धीरे आध्यात्मिक उत्थान करना है। गर्भावस्था और जन्म से लेकर बाल्यावस्था किशोरावस्था गृहस्थ जीवन, फिर पारिवारिक जिम्मेदारियां सन्यास और वानप्रस्थ इन सभी स्थितियों में मन का शांत रहना मनुष्य को क्रियाशील बनाता है।

**निष्कर्ष :-** मन को शांति विभिन्न कलाओं के रसास्वादन से मिलती है। विभिन्न शोध पत्रों का निष्कर्ष यही है की संगीत के स्वर और लय मानव मन को सकारात्मक प्रेरणा देते हैं । जो उसके संपूर्ण विकास के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण घटक है। स्पंदन, थिरकन, गुनगुनाहट मन को राहत और सुकून देती है। यह तनाव मुक्ति मनुष्य को क्रियाशील बनाती है। संगीत के सानिध्य में मनुष्य का बाल्यावस्था से ही जब शारीरिक , मानसिक और बौद्धिक विकास होगा तो उस मानव का संपूर्ण सर्वांगीण विकास निश्चित ही होगा। इसलिए हम कह सकते हैं कि मनुष्य के जीवन में संगीत का अनन्य साधारण महत्व और योगदान है।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- १) सक्सेना डॉ. मधुबाला, (१९९०), भारतीय संगीत शिक्षण प्रणाली एवं उसका वर्तमान स्तर, हरियाणा साहित्य अकादमी, चंडीगढ़
- २) गर्ग लक्ष्मी नारायण, गर्ग मुकेश, (१९९५ जनवरी-फरवरी), संगीत शोध लेख अंक, संगीत कार्यालय, हाथरस
- ३) डॉ. पलनिटकर अलकनंदा, (२०००), शास्त्रीय संगीत शिक्षा समस्याएं एवं समाधान, आदित्य पब्लिशर्स
- ४) डॉ. लक्ष्मी नारायण गर्ग, (२०१२), संगीत निबंध सागर, संगीत कार्यालय, हाथरस
- ५) संगीत कला विहार ,अखिल भारतीय गांधर्व मंडल, मिरज



- ६) शर्मा डॉ. मृत्युंजय, (२००२), संगीत मैन्वुअल, प्रकाशन एच.जी. पब्लिकेशन, न्यू दिल्ली
- ७) चक्रवर्ती डॉ. कविता, (२०१७), संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, साइंटिफिक पब्लिशर्स, दयालबाग आगरा
- ८) कुलकर्णी वसुधा, (१ जनवरी २०१३), भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान, आर. जी. प्रकाशक, जोधपुर