



## International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

[www.allstudyjournal.com](http://www.allstudyjournal.com)

IJAAS 2022; 4(2): 105-106

Received: 12-02-2022

Accepted: 15-03-2022

### डॉ. रंजना ग्रेवर

सह-आचार्य (संगीत), सी.एम.के.  
नेशनल पी.जी. गर्ल्स कॉलेज,  
सिरसा, हरियाणा, भारत

## संगीत का मानसिक अवसाद में योगदान

### डॉ. रंजना ग्रेवर

#### सारांश

तनाव शब्द आज किसी से भी अनजाना नहीं है। बच्चा जिस पल से विद्यालय जाना आरम्भ करता है, उसी क्षण से वह तनावग्रस्त होना शुरू हो जाता है। उसे इस बात की पीड़ा रहती है कि वह माता-पिता की छत्रछाया छोड़कर विद्यालय के एकदम अनजाने वातावरण में किस प्रकार अपने लिये उपयुक्त स्थान बनायेगा। वह कैसे अपने वजन से भी अधिक भारी बस्ते का बोझ अपने छोटे-छोटे कंधों पर उठायेगा। सुबह उठते ही बस की भागदौड़ ऊपर से भारी भरकम पाठ्यक्रम, सीमा से अधिक दिया गया गृहकार्य, यह सब उसे बचपन से ही तनावग्रस्त कर देते हैं।

**कुटशब्द:** संगीत, मानसिक अवसाद, तनावग्रस्त

#### प्रस्तावना

तनाव मनुष्य जीवन को एक ऐसी गहरी खाई में ले जाता है जिससे निकलने का एक अच्छा साधन संगीत है। मित्रों से न मिल पाने की पीड़ा, खेलकूद के लिये समय का आभाव उसे अन्दर ही अन्दर खाये जाता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, पुस्तकों की संख्या और बस्ते का आकार भी बड़ा होता चला जाता है। अध्यापकों की अपेक्षाएँ, माता-पिता की आकांक्षाएँ उसे अपनी सीमा से अधिक कार्य करने को बाध्य करती हैं। जब वह इन सब पर खरा नहीं उतर पाता तो वह हीन भावना अथवा तनाव से ग्रस्त हो जाता है। महाविद्यालयों में विषयों का चुनाव, शिक्षा समाप्ति के उपरान्त रोजगार की चिन्ता, समाज के प्रति अपनी उपयोगिता का प्रश्न उसे इतना कुंठित करते हैं कि वह अपने जीवन की उपयोगिता पर ही प्रश्न-चिन्ह लगाने के लिये बाध्य हो जाता है। आज की भागदौड़ प्रत्येक क्षेत्र में प्रतियोगिता का वातावरण उसे चैन से नहीं बैठने देता। इस भौतिकता प्रधान युग में वह अनेक प्रकार की कुंठाओं से ग्रस्त होकर सदैव तनाव में जीने लगता है। यह तनाव यदि अकेला होता तो भी कोई बात थी, यह तनाव तो कई प्रकार की समस्याओं और रोगों का जनक है। किसी ने सच ही कहा है कि चिन्ता चिता के समान है, जो प्रत्येक वस्तु के पल दो पल में ही राख के ढेर में परिवर्तित कर देती है। चिन्तित व्यक्ति सदैव तनावग्रस्त रहता है, जिससे न उसे भूख लगती है, न नींद आती है, न वह संयमित रहता है, न संचत। इतना ही नहीं इस दशा में वह अनेकानेक रोगों का शिकार हो जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि न उसका तन काम करता है, न मन, न बुद्धि। ऐसी स्थिति में वह केवल एक चलती फिरती लाश रह जाता है।

आवश्यकता इस बात की है कि उसे इस प्राणग्राही तनाव से मुक्ति प्रदान की जाये जिसके लिये संगीत से अधिक सशक्त कोई उपाय नहीं है। संगीत, चाहे भारतीय हो, पाश्चात्य हो, देशी हो अथवा शास्त्रीय, यह एक ऐसी विधा है जोकि मुरदे में भी जान फूंकने का असर रखती है। यही कारण है कि कुछ ही दिनों का अबोध शिशु भी लोरी सुनकर सो जाता है। यदि और विस्तार में न भी जाया जाये तो भी इसी एक मात्र उदाहरण से यह स्पष्ट है कि संगीत में एकाग्रचित करने की असीम शक्ति है और चित की एकाग्रता तनाव से मुक्ति के लिये प्रथम आवश्यकता है, दिन भर की थका देने वाली भागदौड़ कल के अधूरे रह गये कामों का ध्यान, कल की चिन्ता यह सब ऐसे कारण हैं जो मनुष्य के एकाग्रचित नहीं होने देते। इसे प्राप्त करने के लिये कुछ हमें ऐसे साधन की आवश्यकता है जो अत्यन्त प्रबल हो। जिसमें बांधे रखने की क्षमता हो, जो मन के उद्वेगों को शान्त करने में समर्थ हो, जो माता-पिता की तरह गंभीर हो, सखी सहेलियों की तरह चंचल है और अपने इष्ट देव की भांति मन की पीड़ा को न केवल समझ सके, अपितु उसे सहन कर सकने में भी समर्थ हो। कहना न होगा कि यह सब गुण केवल मात्र संगीत कला में है। आप गमों से बोझिल हैं तो संगीत के माध्यम से आप अपना गम हल्का कर सकते हैं।

विश्व के प्रत्येक संगीत में मनोभावों की हर वृत्ति के अनुकूल रसोत्पादन करने की क्षमता है। यदि किसी मनुष्य को चंचल एवं चपल प्रकृति का संगीत उपलब्ध है। कोई व्यक्ति गंभीरता से प्रभावित होता है, किसी को करुणरस प्रभावित करता है तो कोई तड़क भड़क से आनन्दित होता है।

#### Corresponding Author:

### डॉ. रंजना ग्रेवर

सह-आचार्य (संगीत), सी.एम.के.  
नेशनल पी.जी. गर्ल्स कॉलेज,  
सिरसा, हरियाणा, भारत

ऐसा भी नहीं है कि एक व्यक्ति सदैव एक ही मनोवृत्ति में रहता हो। वह स्वयं भी कभी गंभीर, कभी चंचल, कभी खिन्न तो कभी उल्लसित होता है। शोकातिरेक अथवा हर्षातिरेक के कारण भी मनुष्य की मनोवृत्तियाँ तनावग्रस्त हो जाती हैं। अतः अनिवार्य है कि प्रत्येक वृत्ति को संचत रखा जाये। इसके लिये संगीत ही ऐसा माध्यम है, जिसका कोई अन्य विकल्प नहीं है। संगीत द्वारा आप किसी भी कायर व्यक्ति को युद्ध के लिये अथवा युद्धरत व्यक्ति को अहिंसा के लिये प्रेरित किया जा सकता है।

विश्व में संगीत के अतिरिक्त ऐसी और कोई औषधी नहीं है जिसका मन, मस्तिष्क पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़ता हो। यही एक ऐसी विधा है जो सर्वजनहिताय और सर्वजनसुखाय है। माता जब लोरी गाती है तो इससे न केवल बच्चा प्रभावित होता है, माता की भी दिनभर की थकान दूर हो जाती है। चक्की चलाते हुये, कुयें से पानी भरते हुये, खेतों में काम करते हुये, भारी भरकम बोझ उठाते हुये – विभिन्न प्रकार के गीतों का गाया जाना, इस बात को सिद्ध नहीं करता कि प्रत्येक कार्य को करते समय क्षेत्र में आते ही स्वयं नष्ट हो जाता है।

क्या कारण है कि आचार्य भरत ने अभिव्यक्ति और अनुभूति में तादात्म्य स्थापित करने के लिये संगीत को ही माध्यम चुना। उन्होंने ऐसा क्यों कहा कि कोई भी नाटक आरम्भ करने से पूर्व ऐसी ही संगीत का गायन-वादन किया जाये जो दर्शकों के ध्यान को दुनिया भर के तनाव से मुक्त करके नाट्यमंच तक ले आये। क्या इससे यह बात सिद्ध नहीं होती कि संगीत में सम्मोहन की वह शक्ति है जो अन्य किसी कला में नहीं है। इतना ही नहीं संगीत-कला का ग्रहण करना अथवा उससे लाभान्वित होना विश्व की अन्य किसी भी विधा से अधिक सहज एवं सरल है। न इसमें धन की आवश्यकता है, न बल की आवश्यकता है। बस यथासामर्थ्य गुनगुनाना आरम्भ कीजिये, हो गया संगीत। मित्र मण्डली में बैठकर दो चार गीत गाये – आप हो गये तनाव से मुक्त। काम में आपका दिल नहीं लगता, तो अच्छा संगीत सुनना आरम्भ कीजिये मन एकाग्र होगा और कार्य आपको स्वयं रोचक लगने लगेगा। बोझिल वातावरण भी सुखद प्रतीत होने लगेगा।

महाभारत में भी द्रोणाचार्य द्वारा अपने शिष्यों की परीक्षा लेने का प्रसंग आता है और इस प्रसंग की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि तीर चलाते समय ध्यान न वृक्ष पर हो, न टहनी पर, न पत्तों पर, न चिड़िया पर, उस समय यदि आपको दिखे तो केवल चिड़िया की आँख दिखे। इस बात से भी यह सिद्ध होता है कि लक्ष्य प्राप्ति के लिये चित्र की एकाग्रता का होना पहली शर्त है, और ऊपर इस बात की चर्चा की जा चुकी है कि एकाग्र रखने की शक्ति जितनी संगीत कला में है, उतनी किसी अन्य में नहीं। एकाग्रचित होकर संगीत के माध्यम से आराधना करके कितने ही ऋषिमुनि, संत, ईश्वर प्राप्ति कर चुके हैं।

स्वयं भगवान श्री कृष्ण ने वंशी के बल पर अनगिनत गोपियों को ही नहीं अपितु समस्त चर अचर सृष्टि को ही मंत्रमुग्ध कर रखा था, और गोकुलवासी, कंस जैसे दुराचारी के अत्याचारों से उत्पन्न तनावों की लेशमात्र भी चिन्ता न करते हुये अपने कार्य, च्यापार में आनन्दपूर्वक लीन रहे।

संक्षेप में यह कहना अनुचित न होगा कि गायन, वादन अथवा नृत्य-संगीत की कोई भी विधा हो, मनुष्य की ही नहीं अपितु सम्पूर्ण सृष्टि की वृत्तियों पर अपना प्रभाव छोड़ती है। जहाँ तक मनुष्य के मन-मस्तिष्क का प्रश्न है, वह विश्व की अन्य किसी भी वस्तु से अधिक संवेदनशील है। जो सदैव चंचल, संपदित एवं चपल रहता है। जो समस्त पीड़ाओं और आनन्द का ग्राहक है। मनुष्य का मन मस्तिष्क वायु से अधिक चंचल है, जिसे एकाग्र करने के लिये यदि कोई शक्ति समर्थ है, तो वह है, 'संगीत'। यदि मन संयमित एवं संचत हैं तो दुनिया की कोई भी पीड़ा कोई भी तनाव, मनुष्य को विचलित नहीं कर सकता। अतः यदि समाज को तनावमुक्त रखते हुये सुचारु रूप से चलाना है तो

आवश्यकता इस बात की है कि संगीत की उपयोगिता एवं उसके प्रयोग के प्रति समाज को शिक्षित किया जाये।

### संदर्भ

1. संगीत कला का इतिहास - डॉ पननालाल मदन
2. संगीत का कलापक्ष और शिक्षापक्ष - डॉ संगीता