



Knowledgeable Research

ISSN 2583-6633

Vol.02, No.10, May, 2024

<http://knowledgeableresearch.com/>

संगीत और विचार: मन की शक्ति और संगीत के संबंध

डॉ कविता भटनागर

संगीत विभागाध्यक्ष, एस.एस. कॉलेज, शाहजहाँपुर

Email: drkavitabhatnagar1@gmail.com

शोध सार:

संगीत, मानव के लिए मानव द्वारा बनाया गया है। लोग संगीत को एक महत्वपूर्ण अंश मानते हैं और महत्वाकांक्षी संगीतकार अपनी कला को आगे बढ़ाने के लिए मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि पर ध्यान देते हैं। प्रस्तुत शोधपत्र संगीत के मनोविज्ञान का एक विस्तार है। यहाँ विभिन्न विषय शामिल हैं, जैसे संगीत की सांस्कृतिक प्रकृति, भावनात्मक संगीत अनुभवों में योगदानकर्ता और संगीतमय क्षमता का अर्जन कौशल। अब प्रश्न यह है कि व्यक्ति संगीत से क्यों जुड़ते हैं यह वर्षों से विद्वानों के लिए खोज का विषय रहा है। कई दशकों के दौरान, विभिन्न सिद्धांतों, पद्धतियों और अध्ययन समूहों के परिणामस्वरूप संगीत द्वारा प्रदान किए जाने वाले अनेक उद्देश्यों की पूर्ति हुई है।

संकेत शब्द: संगीत, मनोविज्ञान, विचार। .

कला अथवा लय कि आधारभूत भूमि को टटोलें तो पाएंगे कि अनंत काल से समस्त ग्रहों के लयात्मक वे अनुशासित परिक्रमा तथा उससे बनने व सिमटने वाले अंधकार, प्रकाश, ऊर्जा के अन्य तत्व तथा इन तत्वों के परिणाम स्वरूप प्रकट होने वाली प्राकृतिक छटा सभी कुछ लय के की कोख से निकले सत्य हैं। इसी सौन्दर्य, छटा, पर्वत, नदी, समुद्र, वनस्पति, जीव-जगत व उनकी ध्वनियों ने मानव जाती को सम्मोहित किया और मानव के मानसिक विचारों ने इन्हें अपने जीवित रहने के धरातल से लेकर, जीवन जीने की संस्कृति में उतारा।

मानव द्वारा व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत की जाने वाली आज की कोई भी कला एक लयात्मक प्रस्तुति है, क्योंकि लय ही किसी भी भाव की अनुभूति का एक निश्चित, नियमित व अनुशासित प्रतिफल है, जिसके बिना कला के विकृत होने की पूर्ण संभावना

Author Name: डॉ कविता भटनागर

Acceptance Date: 06.05.2024

Publication Date: 28.05.2024

रहती है। यही वह सत्य है जिसे मनुष्य बी कई युगों तक खोज व अनुभव से लड़कर पाया है और जिसके लिए वह सर्वदा ही इस प्रकृति का ऋणी रहेगा। मनुष्य ने इस लौकिक सौन्दर्य को अनुभूति की हथेलियों में समेटकर धीरे-धीरे इसे भाव, भावनाओं व स्वरों की रेखाओं को जन्म दिया और अपने जिज्ञासु मन की छाया में अभिव्यक्ति के भाग्य को चमकाया। समय व काल का चक्र घूमता गया और मानव में अपनी जिज्ञासा से हर भाव व बोध को एक सूत्र या अनुशासन (ध्वनि) में बाँधना प्रारंभ किया। इस ब्रह्माण्ड में उपस्थित सूर्या की ऊर्जा, तारों की टिमटिमाहट, चंद्रमा की आकृति और वातावरण में उपस्थित विभिन्न ध्वनियाँ व स्वर संगीत का ही गर्भ है। मनुष्य ने इन समस्त सुन्दरताओं को देखा, अनुभूत किया और फिर कही प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में इन्हें अपने मस्तिष्क में पोषित किया।

मनोविज्ञान के इतिहास में “मन” शब्द केवल “आत्मा” शब्द के पर्यायवाची शब्द का ही स्थान ले सका, इससे अधिक नई क्योंकि मन शब्द भी आत्मा के समान ही अस्पष्ट, भ्रमपूर्ण तथा अनेकार्थी शब्द सिद्ध हुआ इसलिए मन का रूप जानना व इसका विज्ञानिक अध्ययन करना संभव नहीं था। आज मन के स्थान पर धीरे-धीरे मानसिक क्रियाओं पर जोर दिया जाता है जिससे मानव और पशु की व्याख्या करना कठिन होता था। जिस कारण इसे आत्मा का विज्ञान और बाद में मन का विज्ञान कहा गया।

प्रायः कान के ज्ञान तन्तुओं के स्पन्दन के बाह्य भौतिक कारक को ध्वनि कहा जाता है, क्योंकि ध्वनि केवल बाहरी वातावरण से ही नहीं बल्कि देह के भीतर के वातावरण से भी संबंधित है। ध्वनि के मुख्य कारक वायु, द्रव्य व ऊर्जा हैं, जिन्हें हम शरीर कि संदर्भ में प्राण (हृदय तथा फेफड़े), “रक्त व बीज नियंत्रण” व “नाभि मूल अग्निसार” भी कहते हैं। ध्वनि का मूल उत्पादन देह, पदार्थ, तत्व या वनस्पति के द्वारा होता है। इसमें देह के अतिरिक्त अन्य तीन कारण बाहरी वातावरण से जुड़े हैं किंतु इन चारों कारणों में वायु, द्रव्य व ऊर्जा की उपयोगिता समान है। ध्वनि के विशुद्ध श्रव्य गुणों को उपयोग में लाकर संगीत का उत्पादन किया और इसको अर्थपूर्ण बनाने के लिए मनोविज्ञान ने किसी पक्षी की तरह छोटे छोटे तिनको को जोड़कर एक अर्थपूर्ण घोंसले अर्थात् स्वर को जन्म दिया। सूक्ष्म ध्वनिओं की अन्तरहीन कंपनों से युक्त सम्बद्धता ही एक संपूर्ण ध्वनि है तथा इनके व्यवस्थित गुच्छों से एक स्वर ही उत्पत्ति होती है।

सूक्ष्म ध्वनि, पिंड अर्थात् देह के भीतर उपस्थित नाद ही हैं। यही नाद “सन्नाटा” भी कहलाता है। इस भीतर के नाद में भी ध्वनियों का सूक्ष्म रूप उपस्थित रहता है तथा इनके वाहक या माध्यम भी देह में उपस्थित वायु, द्रव्य व ऊर्जा हैं। भीतर के अनाहत नाद में मनस का संघर्ष सदैव ही सक्रिय रहता है। एक साधक या ऋषि का अनाहत नाद द्वारा स्वयं की वायु(प्राण), द्रव्य (रक्त- रसायन) व ऊर्जा (नाभि मूल अग्निसार) को संयमित व एकाग्र करना ही उसके मोक्ष की प्रथम सीढ़ी है। इसी ध्वनि अर्थात् “ओम” के “म” को भीतर स्वरित करना अनंत “अ”(बाहरी ब्रह्मांड) के पश्चात स्वयं को भीतर की ध्वनि से जोड़ना है।

Author Name: डॉ कविता भटनागर

Acceptance Date: 06.05.2024

Publication Date: 28.05.2024

ध्वनि समूहों का नाम ही मंत्र है।

पण्डित ओंकारनाथ ठाकुर ने “प्रणव भारती ” में “सूक्ष्मतर ध्वनिओं” का उल्लेख किया है। उनके कथनानुसार आज भी हम तानपुरा या वीणा जैसे तंतु वाद्यों को मिलते समय २२ श्रुतियों के अतिरिक्त सूक्ष्मतर ध्वनियों का भी अनुभव करते हैं। षड्ज-षड्ज, षड्ज- पंचम, षड्ज- मध्यम इत्यादि के तार मिलते समय श्रुतियों से भी सूक्ष्मतर ध्वनि का अंतर हम प्रत्यक्ष रूप से सुन पाते हैं। ऐसी सूक्ष्म ध्वनियाँ एक से दूसरी श्रुति के बीच में तीन -तीन मानने से (२२X३=६६) संख्या सिद्ध हो जाती हैं। वह सुव्यवस्थित ध्वनियाँ जो रस की सृष्टि उत्पन्न करती हैं, संगीत कहलाती हैं। संगीत गायन, अभिनय और नृत्य का मिश्रण है। मनुष्य के लिए गाना उतना ही स्वाभाविक है जितना बोलना। यह निर्धारित करना कठिन है कि किसी व्यक्ति ने कब गाना शुरू किया और कब और कैसे बोलना शुरू किया। संगीत हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। और यह हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बन गया है। लोग केवल मनोरंजन के लिए संगीत नहीं सुनते। दरअसल, इसके कई फायदे हैं। वैज्ञानिक अब संगीत का प्रयोग कई बीमारियों के इलाज के लिए भी कर रहे हैं। कई वैज्ञानिक अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि संगीत सुनना मानसिक विकास के लिए फायदेमंद है। संगीत और मनोविज्ञान मुख्य रूप से श्रवण और ध्वनि अभिव्यक्ति से संबंधित हैं। सभी कलाओं में संगीत का मनुष्य की आंतरिक प्रकृति, भावनाओं और विचारों पर अपेक्षाकृत अधिक प्रभाव पड़ता है। राग और उसमें लिखी रचनाएँ अद्भुत सौन्दर्यपरक इकाईयाँ हैं जो लोगों की भावनाओं को प्रभावित करती हैं। वहां प्रतिबिंबित राग और रस का अध्ययन हमें मनोविज्ञान के दायरे में ले जाता है।

संगीत कलाकारों को विचार देता है और उन्हें रचनात्मक रूप से सोचने में मदद करता है। कलाकार अपनी भावनाओं और विचारों को दूसरों के साथ साझा करने के लिए अपनी कल्पना का उपयोग करते हैं। संगीत मनोविज्ञान एक ऐसा क्षेत्र है जो यह देखता है कि लोग संगीत के साथ कैसे बातचीत करते हैं और वे इसका आनंद क्यों लेते हैं। यह हमें यह समझने में मदद करता है कि संगीत कैसे बनता है और लोग इसे अपने रोजमर्रा के जीवन में कैसे उपयोग करते हैं। लोग संगीत कैसे सुनते हैं और उसका प्रदर्शन कैसे करते हैं, इसका अध्ययन करके, हम मानव व्यवहार के बारे में और जान सकते हैं कि संगीत हमें कैसे प्रभावित करता है।

सू एट अल. (2015) की रिपोर्ट है कि शक्ति की व्यक्तिपरक भावनाओं को पैदा करने के लिए संगीत की क्षमताओं को सशक्त बनाने से शक्ति से संबंधित विचारों और व्यवहारों को सक्रिय रूप से सक्रिय किया जाता है (उदाहरण के लिए, शक्ति के निर्माण को सक्रिय करना, अमूर्त सोच, भ्रामक नियंत्रण और "पहले आगे बढ़ने की प्रवृत्ति")। सशक्त संगीत के ऐसे संभावित लाभकारी प्रभाव स्वस्थ व्यक्तियों और नैदानिक आबादी दोनों के लिए प्रासंगिक हैं। संगीत को लंबे समय से लोगों को शक्तिशाली महसूस कराने का एक तरीका माना जाता रहा है। शोधकर्ता यह जांच कर रहा है कि क्या संगीत शक्ति की भावना पैदा कर सकता है और

Author Name: डॉ कविता भटनागर

Acceptance Date: 06.05.2024

Publication Date: 28.05.2024

शक्ति-संबंधी अनुभूति और व्यवहार उत्पन्न कर सकता है। आरंभिक परीक्षणों ने ऐसे संगीत चयनों की पहचान की जो शक्ति की व्यक्तिपरक भावनाएँ उत्पन्न करते थे।

कोएल्श, एस., बाशेवकिन, टी., क्रिस्टेंसन, जे. एट अल (2019) के नतीजे बताते हैं कि किसी भी प्रकार के संगीत (वीर, दुखद) को सुनने के दौरान दिमाग में भटकाव पैदा हुआ, और संगीत के प्रकार ने दिमाग के दौरान विचार सामग्री को दृढ़ता से प्रभावित किया- भटकना. वीर-ध्वनि वाले संगीत ने अधिक सकारात्मक, रोमांचक, रचनात्मक और प्रेरक विचार पैदा किए, जबकि उदास-ध्वनि वाले संगीत ने अधिक शांत या हतोत्साह करने वाले विचार पैदा किए। परिणाम इस प्रकार संकेत देते हैं कि मन-भटकने के दौरान विचार सामग्री की वैधता पर संगीत का एक मजबूत प्रभाव पड़ता है, वीर संगीत अधिक सशक्त और प्रेरक विचारों को उद्घाटित करता है, और दुखद संगीत अधिक आरामदायक या अवसाद ग्रस्त विचारों को उत्पन्न करता है।

कैरोलिन. (2017) ने अपने शोध में पाया कि मस्तिष्क की प्लास्टिसिटी पर संगीत के शक्तिशाली प्रभावों का आज स्वास्थ्य देखभाल पर गहरा प्रभाव पड़ता है। दर्दनाक मस्तिष्क की चोटों से पीड़ित लोग अपने मूड को बेहतर बनाने और वाणी और गति को पुनः प्राप्त करने में मदद के लिए संगीत चिकित्सा का उपयोग कर सकते हैं। इसी तरह, संगीत चिकित्सा भी ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों को सामाजिक संपर्क और मौखिक संचार के साथ अधिक सहज होने के लिए उपकरण देकर लाभान्वित करती है। संगीत शक्तिशाली है और इसका प्रयोग हल्के ढंग से नहीं किया जाना चाहिए। जब उत्थानशील और लाभकारी तरीके से उपयोग किया जाता है, तो सबसे सरल संगीत भी महत्वपूर्ण और गहन परिणाम उत्पन्न कर सकता है।

स्टीवर्ट जे. (2019) ने उन परिस्थितियों का पता लगाया जिनमें अवसाद की प्रवृत्ति वाले सात युवाओं ने सुनने के लिए संगीत की विभिन्न शैलियों को चुना, और उनके संगीत सुनने की आदतों के मूड और भलाई पर प्रभाव के बारे में उनकी जागरूकता का स्तर भी बताया। संगीत के उपयोग के माध्यम से विभिन्न मार्गों का एक मॉडल विकसित किया गया था जो यह बता सकता है कि युवा लोगों में संगीत सुनने के इरादे हमेशा उनके कल्याण परिणामों के साथ संरेखित क्यों नहीं होते हैं। हमारा सुझाव है कि इरादों और परिणामों के बीच संबंध आत्म-जागरूकता के विभिन्न स्तरों और संगीत सुनने के दौरान होने वाली मनोदशा विनियमन प्रक्रियाओं में अंतर्दृष्टि द्वारा मध्यस्थ होते हैं।

संगीत शारीरिक दर्द से राहत देने की सहायता कर सकता है; गहरे दुख को कम कर सकता है और सांत्वना और नई आशाएँ प्रदान कर सकता है; अस्थायी अवसाद को दूर करने में मदद कर सकता है और अक्सर अज्ञात, छिपे विचारों, भावनाओं के संपर्क में आकर खुलापन और स्वतंत्रता प्रदान करता है। अपने जीवन जीने के तरीके, दूसरे लोगों से संबंधों और सामान्य वास्तविकता के

संबंध में नई अवधारणा प्रदान कर सकता है। एक को उपयुक्त महसूस करने की अनुमति देता है, एवं दूसरे लोगों द्वारा पुष्टि मिलने के कारण, जिससे एक का आत्म-विश्वास बढ़ जाता है। मन की स्थिति को पुष्टि, मजबूत करने या बदलने के लिए उद्देश्यपूर्वक संगीत का प्रयोग किया जा सकता है, और खुद के अहंकार, मानव जीवन और अस्तित्व की स्थिति को मजबूत बना सकता है। संगीत हमारे विचारों को उद्धाटित करता है, हमने अपने दैनिक जीवन में देखा है, हम किसी भी प्रकार का संगीत सुनते हैं, हम उससे सीखते हैं। जो संगीत हम सुनते हैं वह हमारे विचारों को विकसित करता है, हमारी भाषा को विकसित करता है और हमें दूसरों की भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है।

हमारा शरीर विभिन्न तरीकों से संगीत के प्रति प्रतिक्रिया देता है, साहित्यिक और असाहित्यिक दोनों तरीकों से। प्रौद्योगिकी के साथ हुई तरक्की के साथ हमें जोश, निपुणता और एकांत मिलता है, इसलिए हम संगीत का उपयोग करके अपनी ऊर्जा को नियंत्रित कर सकते हैं। सामान्यतः, हम संगीत का उपयोग मनोदशा और उत्तेजना के लिए करते हैं ताकि हम किसी भी स्थिति में समर्थ और संवेदनशील महसूस कर सकें।

निष्कर्ष:

मानव शरीर और उसकी इंद्रियाँ, अन्य अवयव ही बाहरी और भीतर के वातावरण से ओत-प्रोत होकर एक विशेष “मानस” का निर्माण करते हैं। इस विशेष मानस से संबंधित संवेग, संवेदना, चिंतन, मनन, भाव, इत्यादि ही व्यक्तित्व के निर्माण से लेकर व्यवहार की क्रिया-प्रतिक्रिया के निर्धारक बनते हैं। संगीत एवं अन्य कलाएं मानव के व्यक्तित्व व व्यवहार से उत्पन्न स्मृति कल्पना व जिज्ञासा के वे अभ्यास हैं, जो मनुष्य की सभ्यता, संस्कृति व संस्कार के जन्म व विकास के कारक बनते हैं। मानव जीवन की यह समस्थ क्रियाएं व तथ्य ही उसके आचरण अनुशासन, आहार व अहम का प्रतीक हैं। संगीत मे लय सर्वोच्च है। इसी लय के कारण वातावरण, अंतरिक्ष, धरा व जीव जगत का अस्तित्व है। संगीत का मनस से अति विशिष्ट संबंध परम ज्ञान को भी परिभाषित करता है क्योंकि संगीत एक ऐसी विशुद्ध अनुभूति व अभिव्यक्ति है जिसका मनस की चेतन, अवचेतन, व अचेतन तीनों अवस्थाओं में ही प्रभाव पड़ता है। संगीत का साधाक अपनी देह के यंत्र से सर्वप्रथम, स्वयं ही संगीत के गुणों व कणों को सुनता व संग्रहीत करता है। संगीत का मन पर प्रभाव महत्वपूर्ण है। यह आपके मस्तिष्क में रसायनों को बदलता है, जो आपके मूड में उतार-चढ़ाव या आपके द्वारा याद की जा सकने वाली चीजों के रूप में प्रकट होता है। संगीत की शक्ति को कम मत आंकिए: यह निस्संदेह आपका जीवन बदल सकता है।

Author Name: डॉ कविता भटनागर

Acceptance Date: 06.05.2024

Publication Date: 28.05.2024

संदर्भ ग्रन्थ सूची-

1. Dudhale, Khaleda. (2015). MUSIC AND MUSIC AND PSYCHOLOGY: संगीत और मनोविज्ञान. International Journal of Research -GRANTHAALAYAH. 3. 1-2. 10.29121/granthaalayah.v3.i1SE.2015.3438.
2. Hsu, D. Y., Huang, L., Nordgren, L. F., Rucker, D. D. & Galinsky, A. D. (2015) The music of power: perceptual and behavioural consequences of powerful music. Soc. Psychol. Pers. Sci. 6, 75–83.
3. Koelsch, S., Bashevkin, T., Kristensen, J. et al. (2019). Heroic music stimulates empowering thoughts during mind-wandering. Sci Rep 9, 10317. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-46266-w>
4. Ticker, Carolyn. (2017). Music and the Mind: Music's Healing Powers. Musical Offerings. 8. 1-12. 10.15385/jmo.2017.8.1.1.
5. Stewart J, Garrido S, Hense C, McFerran K. Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People With Tendencies to Depression. Front Psychol. 2019 May 24;10:1199. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01199. PMID: 31178806; PMCID: PMC6542982.
6. Tiwari K. (2016). संगीत और मनोविज्ञान, शोध मंथन , Vol. –VII, No. 2, 2016 ISSN: (P): 0976-5255, (e): 2454-339X https://anubooks.com/uploads/session_pdf/16629834075.pdf
7. डॉ जगदंबू प्रसाद (2023). संगीत तथा प्रकृति का पारस्परिक संबंध . Vageeshwari the world classical music e-journal. Vol.-36 <https://ejournal.music.du.ac.in/pdf/2023/Sangeet%20Tatha%20Prakriti%20-%20Dr%20Jagbandhu%20Prasad.pdf> S