Hill Quest: A Multidisciplinary, National Peer-Reviewed Journal
ISSN 2454-3144 | Volume 09, Issue 04, December 2022
http://hillquest.pratibha-spandan.org
© The Author(s) 2022

जिला शिमला के जन मानस की निराशा पर आध्यात्मिक लोक गीतों का प्रभाव

MANOJ VERMA

Ph.D. Research Scholar, Department of Performing Arts, Himachal Pradesh University Summerhill, Shimla

सारांश

इस शोध पत्र में जिला शिमला के जन मानस के दैनिक जीवन से जुड़े क्रियाकलापों से उत्पन्न निराशा व उदासीनता पर आध्यात्मिक लोक गीतों के प्रभाव का अध्ययन किया गया। इसमें शिमला जनपद से 104 प्रतिदर्शों का चयन किया गया। प्रतिदर्शों के प्री-टैस्ट के पश्चात 20 दिनों तक उन्हें आध्यात्मिक लोक संगीत सुनाया गया। पोस्ट-टैस्ट से प्राप्त दत्तों को अंतरावलोकन विधि द्वारा लिया गया। प्री-टैस्ट की अपेक्षा पोस्ट-टैस्ट में 96% प्रतिदर्शों के निराशा के स्तर में कमी पाई गई व केवल 4% प्रतिदर्शों के निराशा के स्तर में कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। निष्कर्षत: जिला शिमला के जनमानस पर आध्यात्मिक लोक गीतों को सुनने से उनके मन में सकारात्मक भावों की सृष्टि होती है और निराशा के स्तर में कमी आती है।
संकेत शब्द : संगीत, लोक गीत, अध्यात्म्, निराशा।

प्रस्तावना

पर्वत राज हिमालय के पश्चिमी श्वेत श्रृंखलाओं के आँचल में बसा हिमाचल एक सुन्दर और पहाड़ी प्रदेश है, जो 12 जिलों से मिलकर बना है। ये सभी जिले अपनी अलौकिक सुन्दरता व संस्कृति के लिये विश्व प्रसिद्ध है। इनमें जिला शिमला अपने अलौकिक सौन्दर्य के साथ-साथ ऐतिहासिक महत्व तथा यहॉं की लोक परम्परा और देव परम्परा के लिए विशिष्ट रूप से उल्लेखनीय है। यहॉं के लोग अपनी धार्मिक परम्परा में विश्वास के साथ आज भी जीवन की प्रत्येक सफलता-असफलता व सुख-दु:ख इत्यादि को देवता के प्रतिफल के रूप में देखते हैं। यहॉं की देव-परम्परा के सामाजिक ताने-बाने में विभिन्न उत्सवों जैसे शांत, भूण्डा, जातर, बिशु व जागरा इत्यादि मनाने की प्रथा में आध्यात्मिक लोक गीतों का स्वरूप व महत्व निखर कर सामने आता है, जिसके अन्तर्गत विभिन्न लोक वाद्यों एवं स्वरावलियों के साथ इन आध्यात्मिक गीतों का गायन देवता की स्तुति के रूप में किया जाता है। देवता को प्रसन्न करने के उद्देश्य से गाये जाने वाले ये स्तुतिपूरक गीत साधारण जन की आध्यात्मिक व धार्मिक भावनाओं का गेय रूप प्रस्तुत करते है। शिमला जनपद के आध्यात्मिक लोक गीतों के गायन की यह परम्परा अनंत काल से ही यहॉं के जनमानस की भक्ति-भावनाओं रूपी नाव की पतवार को संभाले हुये तथा यहॉं के साधारण जनमानस की जीवन शैली के विभिन्न कारकों को प्रभावित कर उन्हें उन्नत बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही है।

वर्तमान में यदि मनुष्य के प्रतिदिन के क्रिया-कलापों को देखा जाये तो वह हर समय विभिन्न प्रकार की उधेड-बुनों में व्यस्त रहता है। एक सामान्य व्यक्ति का सामान्य दिन विभिन्न प्रकार के कार्य भार, चिंताओं और तनाव में व्यतीत होता है। जहॉं एक अभिभावक पर परिवार व कार्य-स्थल से सम्बन्धित कार्यों का बोझ रहता है वहीं एक विद्यार्थी पर भी कक्षा व पढ़ाई से सम्बन्धित कार्यों का दबाव बना रहता है। एक ओर तो व्यक्ति अपनी सफलता से खुशी महसूस करता है, वहीं दूसरी ओर अपनी असफलताओं से मानव व्यवहार के चलते टूट भी जाता है। ऐसी परिस्थिति में व्यक्ति की जीवन शैली नीरस और उबाऊ बन कर रह जाती है, जिससे व्यक्ति की व्यक्तिगत जीवन शैली प्रभावित होकर पारिवारिक समस्याओं,

Hill Quest: A Multidisciplinary, National Peer-Reviewed Journal
ISSN 2454-3144 | Volume 09, Issue 04, December 2022
http://hillquest.pratibha-spandan.org
© The Author(s) 2022

सामाजिक चिंताओं तथा मानसिक थकान से गुजरती हुई निराशा व अशांति के दलदल में फसकर रह जाती है। इस अशांति और निराशा के चलते व्यक्ति अपने दैनिक जीवन के निर्णयों को आत्मविश्वास के साथ लेने में तो असमर्थ होता ही है लेकिन परिस्थितियों में सुधार न आने के कारण विभिन्न मानसिक और शारीरिक रोगों और अवगुणों का शिकार हो जाता है। ऐसी अवस्था में लोक गीत जहॉं व्यक्ति को उसकी संस्कृति, रीति-रिवाजों व परम्पराओं इत्यादि से जोड़ने का कार्य करते हैं, वहीं एक औषधि की भांति भी कार्य करते है जो व्यक्ति की निराशा को खत्म कर उसे खुशी व मानसिक शांति प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

अध्यात्म्

अध्यात्म् से अभिप्राय स्वयं को जानने की ऐसी प्रक्रिया से है जिसके अन्तर्गत व्यक्ति अपनी संवेदनाओं, इच्छाओं, भावनाओं, बुद्धि अर्थात अपने स्वरूप या व्यवहार का अध्ययन आत्मा व परमात्मा या परम शक्ति को आधार मानकर करता है। विभिन्न विद्वानों ने अध्यात्म् को आत्मा व परमात्मा के संदर्भ में स्वयं के अस्तित्व की खोज के रूप में परिभाषित किया है। असल में देखा जाये तो अध्यात्म् का ध्येय ही स्वयं के अस्तित्व के बारे में जानने से है, जिसका माध्यम कोई भी कला या धर्म हो सकता है।

आध्यात्मिक लोक गीत

साधारणत: लोक गीतों से अभिप्राय ऐसे गीतों से है जिनमें किसी प्रदेश, क्षेत्र, गांव या समुदाय विशेष की संस्कृति, रहन-सहन, रीति-रिवाज, आचार-व्यवहार व खान-पान इत्यादि सभी विशेषताओं के दर्शन वहॉं की साधारण लोक बोली में मिलते हैं। इसी प्रकार आध्यत्मिक लोक गीतों की श्रेणी में ऐसे गीत आते हैं जिनमें किसी प्रदेश, क्षेत्र, ग्राम व समुदाय विशेष की आस्था, मान्यता, देव परम्परा, ईश्वर या परमात्मा सम्बन्धी मान्यताओं या धार्मिक परिवेश का बखान साधारण बोली में किया गया हो। शिमला जनपद के आध्यात्मिक लोक गीत का उदाहरण इस प्रकार है :

मॉं हाटेश्वरीऐ तेरी जय-जयकारौ
सौबी कौरो मिलियौ।
माता राणीयें तेरी जय-जयकारौ।
सौबी कौरौ मिलियौ।।

इन गीतों को सुनने या गाने से व्यक्ति स्वयं को एक ऐसी अवस्था में पाता है, जहॉं वह ईश्वर या परमेश्वर रूपी परम शक्ति का अनुभव करता है और आत्मिक आनन्द रूपी समुंद्र में गोते लगाता है। यही कारण है कि सभी क्षेत्रों की संस्कृतियों के आध्यात्मिक व धार्मिक जीवन में आध्यात्मिक लोक गीतों का विशेष महत्व रहता है।

आध्यत्मिक लोक गीतों के प्रभाव

संगीत ध्वनियों से निर्मित एक ऐसी रचना है जो व्यक्ति के हृदय को विभिन्न प्रकार की भावनाओं रति,हास्य, क्रोध, शोक, हर्ष, विषाद आदि से भर देती है तथा जिसका उद्देश्य ही व्यक्ति के मन में भावों का उदगार कर आनन्द की अनुभूति प्रदान करना है। चूंकि लोक संगीत भी संगीत का ही भेद है इसलिऐ लोक संगीत भी भावों की सृष्टि का सफल साधन है। जहॉं शास्त्रीय संगीत, उपशास्त्रीय संगीत व सुगम संगीत इत्यादि के तान, गमक, खटका, मूर्की, कण व हरकत रूपी सौंदर्य गांव के भोले-भाले लोगों की समझ से परे हैं, वहीं लोक गीतों में इनकी आत्मा वास करती है। लोक गीत

सीधे-सादे लोगों का सीधा-सादा गीत होता है, जो उनके सुख-दु:ख इत्यादि से सम्बन्धित भावनाओं की अभिव्यक्ति करता है। आध्यत्मिक लोक गीतों के प्रभाव के रूप में जहॉं व्यक्ति अपनी धार्मिक रीतियों, रिवाजों व देव परम्पराओं आदि से जुड़ा रहता है, वहीं थकान, निराशा, चिंता, एकाग्रता, आत्मिक शांति इत्यादि कारकों में सार्थक परणिाम भी दृष्टिगोचर होते है।

सम्बन्धित साहित्य की समीक्षा

रूचिकर संगीत व्यक्ति की चिंता व कार्य तनाव को कम कर उसके व्यक्तित्व को प्रभावित करता है (शर्मा, 2019; शर्मा, 2021; देवी, 2021; भाटोया, 2019)। रूचिकर संगीत सुनने से विभिन्न मानसिक बीमारियों के साथ-साथ अल्जाईमर व पार्किंसन की अवस्था में लाभ मिलता है (Wassely, 2021) । रूचिकर संगीत सुनने से व्यक्ति की थकान, तनाव व चिंता में कमी आती है (Linnemann, 2016,2015 Kent, 2006; शाह, 2021)।

विषय चयन

आज का साधारण जन मानस अपनी दिनचर्या में इस प्रकार व्यस्त है कि उसे अपनी निजी जीवन के लिऐ समय की कमी महसूस होती है। कार्य भार के बोझ तले दबा व्यक्ति दैनिक जीवन की विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा करने की होड़ में आये दिन विभिन्न समस्याओं से उलझता रहता है। ऐसे में व्यक्ति के मन में उदासीनता व अशांति आ जाती है, जिससे व्यक्ति निराश रहने लगता है और विभिन्न मानसिक रोग जैसे अनिंद्रा, चिंता व तनाव इत्यादि व्यक्ति को अपनी चपेट में ले लेते है। ऐसी अवस्था में संगीत एक चमत्कारी व असरकारक औषधि का कार्य करता है, जो व्यक्ति का मनोरंजन कर उसे खुशी प्रदान करता है। अत: शोधार्थी द्वारा ''जिला शिमला के जनमानस की निराशा पर आध्यात्मिक लोक गीतों का प्रभाव'' नामक विषय शोध अध्ययन के रूप में लिया गया है।

उद्देश्य

जिला शिमला के जनमानस की निराशा के स्तर पर आध्यत्मिक लोक गीतों के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

जिला शिमला के जनसमुदाय की निराशा के स्तर पर आध्यात्मिक लोक गीतों का सार्थक प्रभाव होगा।

शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध मे सर्वेक्षणात्मक शोध प्रक्रिया का प्रयोग किया गया है।

चर

स्वतन्त्र चर – लोक संगीत

आश्रित चर – निराशा

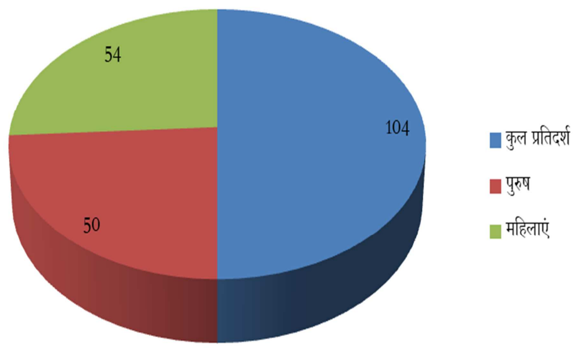
न्यादर्श

प्रस्तुत शोध कार्य में यादृच्छिक चयन तकनीक का प्रयोग कर कुल 104 प्रतिदर्श लिए गये हैं। जिनमें पुरुष तथा महिलाएं दोनों शामिल हैं।

Hill Quest: A Multidisciplinary, National Peer-Reviewed Journal
ISSN 2454-3144 | Volume 09, Issue 04, December 2022
http://hillquest.pratibha-spandan.org
© The Author(s) 2022

तालिका 1

जिला	कुल प्रतिदर्श	पुरुष	महिलाएं
शिमला	104	50	54



उपकरण

अंतरावलोकन व प्रश्नावली का प्रयोग उपकरण के रूप में किया गया है।

शोध प्रक्रिया

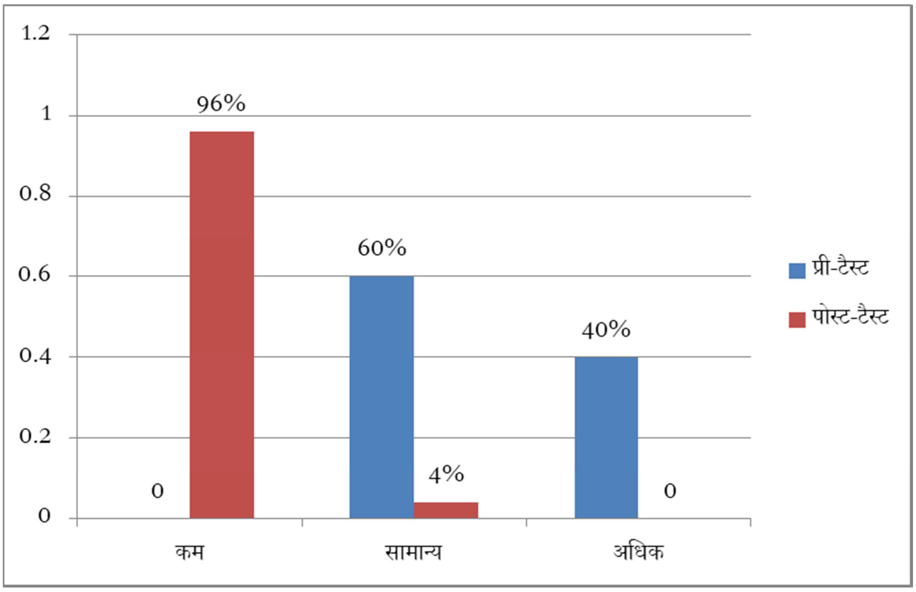
सर्वप्रथम शोध प्रक्रिया में प्रयोग किए गये आध्यात्मिक गीतों का संकलन शिमला जनपद के कलाकारों के साक्षात्कार द्वारा किया गया। इसके पश्चात कुल 104 प्रतिदर्शों का प्री-टैस्ट लिया गया। अगले दिन से उन्हें जिला शिमला के आध्यात्मिक लोक गीत-रामायण, पण्डमायण, कृष्ण गीत, शिव स्तुति, देव गीत आदि सुनायें गये। यह प्रक्रिया 20 दिनों तक लगातार चलने के पश्चात पोस्ट-टैस्ट लिया गया व अंतरावलोकन द्वारा परिणामों का विश्लेषण किया गया है।

प्रदत विश्लेषण

तालिका 2 : जिला शिमला के जनमानस के निराशा के स्तर पर आध्यात्मिक लोक गीतों का

चर	जिला	कुल प्रतिदर्श		निराशा का स्तर		
				कम	सामान्य	अधिक
निराशा	शिमला	104	प्री-टैस्ट	-	62 (60%)	42 (40%)
			पोस्ट-टैस्ट	99 (96%)	5 (4%)	-

Hill Quest: A Multidisciplinary, National Peer-Reviewed Journal
ISSN 2454-3144 | Volume 09, Issue 04, December 2022
http://hillquest.pratibha-spandan.org
© The Author(s) 2022



तालिका क्रमांक 2 से ज्ञात होता है कि जिला शिमला के कुल 104 प्रतिदर्शों में से 42 (40%) प्रतिदर्शों का प्री-टैस्ट के समय निराशा का स्तर काफी अधिक था तथा 62 (60%) प्रतिदर्शों का प्री-टैस्ट के समय निराशा का स्तर सामान्य था। पोस्ट-टैस्ट के समय 99 (96%) प्रतिदर्शों के निराशा के स्तर में पहले की अपेक्षा सामान्य से कमी पाई गई तथा केवल 5 (4%) प्रतिदर्शों के निराशा के स्तर में कोई विशेष सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। अत: यह कहा जा सकता है कि आध्यात्मिक लोक गीतों को सुनने से जिला शिमला के सामान्य जनमानस के निराशा के स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ा तथा उनके निराशा के स्तर में कमी आई।

अत: ''जिला शिमला के जनमानस के निराशा के स्तर पर आध्यात्मिक लोक गीतों का सार्थक प्रभाव प्रभाव होगा'', परिकल्पना स्वीकार की जाती है। अत: निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि जिला शिमला के सामान्य जनमानस पर आध्यात्मिक लोक गीतों को सुनने से उनके निराशा के स्तर में सार्थक कमी आती है।

यह इस कारण हो सकता है कि सुनाये गये आध्यात्मिक लोक गीत प्रतिदर्शों के क्षेत्र व संस्कृति से जुड़े होने के कारण उन के धार्मिक भावों से सम्बन्धित थे। जिस कारण प्रतिदर्शों के मन में भक्ति एवं शांत रस की अभिवृत्ति हुई और उन्होंने मानसिक शांति का अनुभव किया। जिस कारण प्रतिदर्शों की चिंता कम हुई तथा प्रतिदर्शों के मन में सकारात्मक भावों की सृष्टि हुई और फलस्वरूप उनके निराशा के स्तर में कमी आई।

निष्कर्ष

निष्कर्ष स्वरूप कहा जा सकता है कि जिला शिमला के सामान्य जनमानस पर आध्यात्मिक लोक गीतों को सुनने से उनके निराशा के स्तर में सार्थक कमी आती है, जिसके परिणामों के रूप में साधारण जनमानस की आत्मिक शांति व आनन्द की अनुभूति के स्तर में वृद्धि देखी जा सकती है। अत: कहा जा सकता है कि रूचिकर आध्यात्मिक लोक गीतों को सुनने से व्यक्ति की मानसिक विकृतियों में कमी आती है और निराशावादी जीवन को आशावादी बनाने में मदद मिलती है।

संदर्भ

भटोया कुमारी कमलेश (2019), संगीत उपलब्धि पर चिन्ता के प्रभाव का अध्ययन स्वर सिंधु, Vol 7, Issue 1, ISSN 2320-7175

देवी रजनी, शर्मा डॉ० एम. (2019), हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन, *स्वर सिंधु,* Vol 7, Issue 1, ISSN 2320-7175

शाह प्रो० राजेश, शर्मा डॉ० ए० (2021), वैकल्पिक उपचार के रूप में संगीत की भूमिका : भारतीय शास्त्रीय राग एवं तन्त्री वाद्यों के परिपेक्ष्य में, *स्वर सिंधु,* Vol. 9, Issue 1, ISSN 2320-7175

तिवारी डॉ० किरन (2015), संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स एवं डिस्ट्रीब्यूटर्ज नई दिल्ली।

शर्मा लीना, शर्मा डॉ० एम० (2020), विद्यार्थीयों का व्यक्तित्व तथा संगीत सुनने की रूचि का अध्ययन, *स्वर सिंधु,* Vol. 8, Issue 1, ISSN 2320-7175

Sharma Parul (2021) A Study of effect of Listening Music and various types of Feelings, Swar Sindhu, Vol. 9, Issue 2, ISSN 2320-2175

Kent Dawan (2006) The effect of music on the human body and mind, thesis Honors Program Liberty University.

Wassily Almasides (2021) Music effect on the human brain and behaviour, DOI 10. 6084/mg. Figshore. 14038973. VI

Linnemann alexondra, Jona's Urs N. (2016) The stress reducing effect of music listening varies. DOI 10/01/J. Psyneuen. 2016.06.003.

Linnemann alexondra, Beahe P., Jona S' Johomann D. (2015) music listening as a means of stress reduction in daily life DOI : 10.101/J. Psynenuen 215.06.008.