

## संगीत: मानसिक तनाव दूर करने का एक सशक्त माध्यम

DR. PREM LAL

Assistant Professor, Vocal Music, Govt. Fine Arts College, Shimla

### सार

आज की इस भाग दौड़ भरी ज़िन्दगी में कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसको तनाव न होता हो। जैसे तनाव का होना अच्छी बात भी है, परन्तु एक हद के बहार तनाव का हो जाना उसके जीवन को खतरनाक भी हो सकता है अर्थात् जब यही तनाव हमारी रोजमर्रा की ज़िन्दगी में परेशानी उत्पन्न करने लगता है तब यही तनाव कई प्रकार के रोगों को जन्म देता है। इस तनाव से बचने के मनोचिकित्सक कई प्रकार के साधनों व माध्यमों को अपनाने का परामर्श देते हैं, जिनमें से संगीत सुनने व संगीत के प्रयोग को लगभग हर एक मनोचिकित्सक प्रमुखता से कहते हैं। प्राचीन काल से अब तक भारतीय संगीत के इतिहास में ऐसे अनेक उल्लेख प्राप्त होते हैं, जिसके द्वारा संगीत के चिकित्सक प्रभाव को देखा व समझा जा सकता है। वर्तमान समय में संगीत एक ऐसा सशक्त माध्यम है जो व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। संगीत की तीनों धारों गायन, वादन, व नृत्य न केवल स्वर और ताल की साधना है बल्कि यौगिक क्रिया भी है। इससे शरीर, मन और प्राण तीनों में चैतन्यता आती है। जैसे तो तनाव से मुक्ति पाने के बहुत से साधन आज हर मनुष्य अपना रहा है, जैसे – योग और मेडिटेशन, घूमना, भरपूर नींद लेना, स्वस्थ आहार लेना, हंसने वाली तस्वीरें लगाना इत्यादि। परन्तु इन सब साधनों में से संगीत सुनना व संगीत का प्रयोग एक ऐसा सशक्त माध्यम है जिसके द्वारा हम आसानी से तनाव मुक्त रह सकते हैं। संगीत एक ऐसी कला है जो हर एक मनुष्य को अपनी ओर आकर्षित करती है व हर एक प्राणी को आसानी से समझ आती है। संगीत जहाँ मनुष्य को तनाव मुक्त रखता है वहीं तनावग्रस्त मनुष्य को आसानी से स्वस्थ कर सकता है। क्योंकि इसका संबंध ध्वनि से है और ध्वनि संप्रेषण का माध्यम हवा या वायु है। जब यही ध्वनि मनुष्य के कानों तक पहुँचती है तो इस ध्वनि के माध्यम से शरीर में कंपन पैदा होती है जो एक थैरेपी का काम करती है। कहने का तात्पर्य है कि संगीत मानसिक तनाव दूर करने का एक सशक्त माध्यम है।

सूचक शब्द :- सशक्त, अवसाद, मन्त्र-मुग्ध, निर्बल, चौरसंगी, चैतन्यता।

### भूमिका

आज कल की भाग दौड़ भरी ज़िन्दगी में तनाव एक गम्भीर बीमारी का रूप ले रहा है। एक व्यक्ति अपने काम या अपनी परेशानियों को इतना बड़ा कर देता है कि उसे और कई बीमारियाँ होने लगती हैं। हम हर दिन समाचार पत्रों में अक्सर पढ़ते हैं कि बहुत से लोग अपने जीवन से हताश हो जाते हैं और आत्महत्या का रास्ता चुनते हैं। तनाव (डिप्रेशन) एक मानसिक समस्या है जिससे बहुत से लोग असमर्थ हो जाते हैं और अपना मानसिक संतुलन खो देते हैं। आज के समय में यह समस्या हर दूसरे व्यक्ति को होती है। व्यक्ति अपने परिवार के बारे में, कार्यालय के बारे में व अपने भविष्य के बारे में बहुत कुछ सोचता है। उन छोटी समस्याओं को इतना बड़ा बना देता है कि वह खुद उन समस्याओं में घिर जाता है, जिससे बाहर निकलना उसके लिए बहुत मुश्किल हो जाता है।

आज की दुनिया में कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसको तनाव न होता हो। तनाव का होना एक दृष्टि से अच्छी बात भी है परन्तु एक हद से बाहर तनाव का हो जाना घातक सिद्ध भी हो सकता है। यह स्थिति तब आ जाती है जब यह हमारी रोजमर्रा की ज़िन्दगी को प्रभावित करता है। इस स्थिति में तनाव एक गंभीर बीमारी का कारण बन जाता है।

तनाव एक मानसिक रोग न होकर मानसिक रोगों का मूल कारण है। तनाव मनःस्थिति में उपजा विकार है जो मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असांमजस्य के कारण उत्पन्न होता है। तनाव एक द्वंद्व है जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार भी पैदा करता है। तनाव को यदि हम सरल व सीधे शब्दों में स्पष्ट करना चाहे तो कह सकते हैं कि मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन का आभाव ही तनाव की अवस्था है। कहने का तात्पर्य यह है कि जब व्यक्ति के सामने कोई ऐसी समस्या या परिस्थिति आ जाती है, जब उसे लगे कि यह समस्या या परिस्थिति उसकी क्षमताओं के नियंत्रण से बाहर है अर्थात् उस परेशानी या परिस्थिति से निपटने में उसकी सामर्थ्य कम पड़ रही है। स्वयं को निर्बल एवं असमर्थ पा रहा है, तो व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है।

,और यही तनाव मनुष्य में कई प्रकार की बीमारियों को जन्म देता है। तनाव से ग्रस्त मनुष्य को जो बीमारियां जकड़ लेती है उनमें से हृदय रोग, चिंता (Anxiety), चिढ़चिढ़ापन, अवसाद (Depression) इत्यादि गंभीर बीमारियां मनुष्य को लग जाती है।

आज हर मनुष्य जैसे तो तनाव से मुक्ति पाने के बहुत से साधन अपना रहा है, जैसे – योग और मेडिटेशन, घूमना, भरपूर नींद लेना, स्वस्थ आहार लेना, हंसने वाली तस्वीरें लगाना इत्यादि। परन्तु इन सब साधनों में से संगीत सुनना व संगीत का प्रयोग एक ऐसा सशक्त माध्यम है जिसके द्वारा हम आसानी से तनाव मुक्त रह सकते हैं। संगीत एक ऐसी कला है जो हर एक मनुष्य को अपनी ओर आकर्षित करती है व हर एक प्राणी को आसानी से समझ आती है। संगीत जहां मनुष्य को तनाव मुक्त रखता है वहीं तनावग्रस्त मनुष्य को आसानी से स्वस्थ कर सकता है। कहने का तात्पर्य है कि संगीत मानसिक तनाव दूर करने का एक सशक्त माध्यम है।

**शोध कार्य का उद्देश्य:-** “संगीत : मानसिक तनाव दूर करने का एक सशक्त माध्यम” विषय चुनने का मुख्य उद्देश्य मानसिक तनाव को संगीत के द्वारा कैसे कम किया जा सकता है ? इस विषय पर प्रकाश डालते हुए संगीत के महत्व पर भी प्रकाश डाला गया है। क्योंकि आज लगभग सभी मनोचिकित्सक ये मान चुके हैं कि संगीत के द्वारा मानसिक तनाव को बेहतर तरीके से कम किया जा सकता है। क्योंकि संगीत का सीधा प्रभाव हमारे मानसिक पटल पर पड़ता है जो तनाव को कम करने में अपनी अहम भूमिका निभाता है। संगीत एक ऐसा माध्यम है जिसके प्रयोग से मानसिक तनाव कम समय में ठीक किया जा सकता है। इस उद्देश्य को सामने रखते हुए शोध कार्य किया गया है।

### विषय-वस्तु

आधुनिकता की इस भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में मनुष्य हर पल कई अनचाही समस्याओं में घिरा रहता है और वह निरंतर उन समस्याओं से छुटकारा पाने का प्रयास करता रहता है। धीरे-धीरे ये छोटी-छोटी समस्याएं भयानक रूप धारण कर लेती हैं जिससे वह तनावग्रस्त हो जाता है। आहिस्ता-आहिस्ता यह तनाव कई प्रकार की गंभीर बीमारियों को जन्म देने लगती है। कहने का तात्पर्य है कि कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं जो तनावग्रस्त न हो चाहे वो पारिवारिक विषय हो, चाहे कार्यालयी विषय हो या चाहे किसी को भविष्य की चिंता हो, ये सभी घटनायें तनाव को जन्म देती हैं। तनाव को कैसे कम किया जाये इस विषय पर बहुत से मनोचिकित्सकों ने अनेक उपाय बताए हैं, जिनमें से संगीत को तनाव मुक्ति का एक सशक्त माध्यम माना है जिसके द्वारा तनाव को कम अथवा समाप्त किया जा सकता है।

### संगीत :

संगीत एक ऐसी कला जो मनुष्य के साथ-साथ इस जगत के सभी जीव-जन्तुओं को अपनी ओर आकर्षित कर लेती है। आज संगीत का सफल प्रयोग कई बीमारियों को ठीक करने हेतु किया जाने लगा है और इस प्रयोग में सफल भी हो रहे हैं। संगीत का सीधा प्रभाव हमारे मन और मस्तिष्क पर पड़ता है, जिससे मन को शांति मिलती है। जब मन शांत होगा तो बीमारियां स्वतः ही ठीक होने लग जाती हैं। वास्तव में संगीत क्या है ? इस विषय पर थोड़ी चर्चा की जाये तो यह स्पष्ट हो जायेगा कि किस प्रकार यह मनुष्य के तनाव को कम करने में सहायक होता है। यथा, पं.शारंग देव कृत संगीत रत्नाकर ग्रन्थ में संगीत की परिभाषा निम्नलिखित है “गीतं, वाद्यं च नृत्यं त्रयं संगीतं मुच्यते” अर्थात् गायन, वादन और नृत्य इन तीन कलाओं का संयोग संगीत कहलाता है। (संगीत रत्नाकर, सरस्वती व्याख्या और अनुवाद सहित) प्रथम खंड –सुभद्रा चौधरी पृष्ठ -12

इन तीनों कलाओं का एक दूसरे से गहरा संबंध है। वैदिक काल में इन तीनों कलाओं का प्रयोग एक साथ हुआ करता था। आधुनिक काल में इन तीनों कलाओं ने अपने-अपने क्षेत्र में बहुत विकास किया है। आदिकाल से ही संगीत दो धाराओं में प्रवाहित होता रहा है –मार्गी संगीत एवं देशी संगीत। मार्गी संगीत को संस्कार प्राप्त होने के कारण उच्च श्रेणीय संगीत में स्थान प्राप्त

हुआ और देशी संगीत को लोकरुचि के अनुकूल विकसित होने के कारण सामान्य जनता में लोकप्रिय हुआ। संगीत रत्नाकर में गान्धर्व (मार्ग संगीत) और गान (देशी संगीत) इसी प्रकार का विभाजन प्रस्तुत किया गया है। मार्ग संगीत के नियम प्रतिबंध कठोर थे जिसका उद्देश्य परमेश्वर प्राप्ति था। देशी संगीत का उद्देश्य जन-मन रंजन था। आधुनिक काल में संगीत को चार भागों में बांटा गया है –(क) शास्त्रीय संगीत (ख) उप- शास्त्रीय संगीत (ग) सुगम संगीत (घ) लोक संगीत।

हर एक मनुष्य की संगीत के प्रति अपनी –अपनी रुचि होती है। कोई शास्त्रीय संगीत सुनना पसंद करता है, कोई लोक संगीत, कोई सुगम संगीत और कोई उप-शास्त्रीय संगीत। यदि हम आम आदमी की बात करें तो सबसे ज्यादा लोग सुगम संगीत और उप-शास्त्रीय संगीत सुनना पसंद करते हैं। क्योंकि ये एक ऐसा संगीत है जिसे आम लोग सुनना पसंद करते हैं क्योंकि ये आसानी से समझ आ जाता है, और यदि हम तंत्री अर्थात् तार वाले वाद्यों की बात करें जिनमें सितार, वीणा, सारंगी, वाईलिन इत्यादि आते हैं, इनकी झंकार मात्र से मनुष्य के शरीर व मस्तिष्क में एक ऐसी झंकार पैदा होती है जो तनावग्रस्त मनुष्य के तनाव को कम करने में अपनी अहम् भूमिका निभाता है। इस बात को लगभग सभी मनोचिकित्सक स्वीकार कर चुके हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि संगीत तनाव मुक्ति का एक ऐसा साधन या माध्यम है जिसके द्वारा तनाव को कम किया जा सकता है।

### तनाव का अर्थ

तनाव का सामान्य अर्थ है :- (क) मनुष्य के चिन्तायुक्त होने की अवस्था। (ख) चिन्ता या परेशानी के कारण मानसिक उत्तेजना। (ग) किसी विचार या बात के कारण उत्पन्न होने वाली वह स्थिति जिसमें दोनों पक्ष एक दूसरे की ओर सकारात्मक रूप से प्रवृत्त नहीं होते।

तनाव के विषय में बहुत से विद्वानों ने अपने –अपने मत दिए हैं। जिनमें से सभी लगभग इसी निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि तनाव (Stress) मनःस्थिति से उपजा विकार है। मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असामंजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव एक द्वंद्व है, जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव अनेक मनोविकारों का प्रवेशद्वार है। उससे मन अशांत भावना अस्थिर एवं शरीर अस्वस्थता का अनुभव करते हैं। ऐसी स्थिति में हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है और हमारी शारीरिक व मानसिक विकास यात्रा में व्यवधान आता है। तनाव एक प्रकार का मानसिक विकार 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 से कार्य करने और किसी भी खुशी के अवसर पर प्रसन्न होने में असक्षम हो जाता है। यही तनाव की स्थिति कही जा सकती है।

तनाव की परिभाषाएं इस प्रकार से हैं:-

(क) बेरोन – “तनाव एक ऐसी बहु आयामी प्रक्रिया है जो हम लोगों में ऐसी घटनाओं के प्रति अनुक्रियाओं के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता है या विघटित करने की धमकी देता है।” (Robert Alan Baron, 1943 Professor of Management )

(ख) गेट्स के अनुसार :- “तनाव असंतुलन की दशा है, जो प्राणी को अपनी उत्तेजित दशा का अंत करने के लिए कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।” (Elmer R. Gates, 1859, Scientist, Inventor psychologist.)

(ग) मॉर्गन के शब्दों में :- “हम लोग तनाव को एक आंतरिक अवस्था के रूप में परिभाषित करते हैं, जो शरीर की दैहिक मांगों (बीमारी की अवस्था, व्यायाम, अत्यधिक तापक्रम इत्यादि) या वैसे पर्यावरणी एवं सामाजिक परिस्थितियां जिसे सचमुच में हानिकारक, अनियंत्रण योग्य तथा निबटने के मौजूद साधनों को चुनौती देने वाला के रूप में मूल्यांकित किया जाता है। से उत्पन्न होता है।” (Conwy Lloyd Morgan, British, 1882-1936, ethnologist and psychologist )

(घ) इलियट के शब्दों में :- “तनाव से हमारा अभिप्राय किसी संघर्षात्मक परिस्थिति से है , जो विरोधी या विपरीत मनोवृत्तियों को उत्पन्न करती है।” टी.एस.इलियट के काव्य-सिद्धांत पृष्ठ सं. 185

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि व्यक्ति के शरीर एवं मन को समय-समय पर मिलने वाली चुनौतियां ,जिनका सामना करने में वह स्वयं को असहाय एवं असमर्थ मानता है। उसमें तनाव को जन्म देता है।

### तनाव के कारण

जब कोई व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में रुकावटों का सामना करता है तो वह तनावग्रस्त हो जाता है। उसे मिलने वाली चुनौतियां जिनमें चाहे वे पारिवारिक हो , कार्यालयी हो या फिर अपने भविष्य के प्रति हो ये सभी घटनाएं उसमें तनाव की स्थिति को जन्म देती हैं।

हेंस शैले (Hans Selye-1907-1982 ,Founder of the stress theory) ने तनाव के दो प्रकार बताए हैं :-

(क) यूस्ट्रेस (Eustress) अर्थात् मध्यम और इच्छित तनाव जैसे कि कोई प्रतियोगी खेल खेलते समय उत्पन्न हुआ तनाव इत्यादि।

(ख) विपत्ति (Distress) जो बुरा ,असंयमित ,अतार्किक या अवांछित तनाव होता है।

इसके इलावा तनाव के मुख्य कारण निम्नलिखित हैं :-

(१) रोजमर्रा की जिन्दगी (२) अकेलापन (३) घरेलू कलह (४) शारीरिक बीमारियां (५) पुरानी यादें

(६) वंशानुगत (७) नशा इत्यादि।

ये कुछ तनाव के मुख्य कारण हैं जो मनुष्य के जीवन को प्रभावित करता है।

### तनाव के लक्षण

आज की इस भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में तनाव मनुष्य के लिए बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है , जो कि ज्यादातर दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है। तनाव के मुख्य जो लक्षण हमारे सामने आते हैं वे कुछ इस प्रकार से हैं :-

(१) सर में दर्द होना (२) उदास रहना (३) शरीर में थरथराहट होना (४) छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ जाना

(५) किसी काम में दिल न लगना (६) ज्यादा सोना या कम सोना (७) कम बोलना या गुमसुम रहना (८) मायूस होना (९) खुद को बेकार समझना (१०) अश्वत्था इत्यादि।

इस तरह के लक्षण हमें तनाव ग्रस्त होने का संकेत देते हैं। यदि किसी व्यक्ति में इस तरह के लक्षण दिखाई दें तो उस व्यक्ति को किसी मनोचिकित्सक की सलाह लेना ज़रूरी हो जाता है अन्यथा धीरे-धीरे ये तनाव गंभीर बिमारियों को जन्म देती है।

### तनाव को कम करने के माध्यम (उपाय)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है , तथा समाज में रहते हुए उसे कई प्रकार की ऐच्छिक व अनेच्छिक परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है। इन सभी परिस्थितियों में उसे तनाव का सामना भी करना पड़ता है। मनुष्य इस तनाव को कम करने के लिए बहुत से उपाय या माध्यम अपनाता रहता है जिनमें से कुछ इस प्रकार से हैं :-

(१) संगीत सुनना (२) स्वस्थ आहार का सेवन (३) भरपूर नींद लेना (४) नशीले पदार्थों से दूरी बनाये रखना (५) व्यायाम करना

(६) खुली हवा में घूमने निकलना (६) हंसने वाली तस्वीरें सोने वाले कमरे में लगाना (७) योग एवं ध्यान इत्यादि।

इसके अतिरिक्त मनुष्य तनाव मुक्ति के लिए बहुत से माध्यम अपनाता रहता है परन्तु उपरोक्त तनाव मुक्ति के जो माध्यम या उपाय है उन सब में से संगीत एक ऐसा सशक्त माध्यम है जिसके द्वारा तनाव को जल्दी व आसानी से कम किया जा सकता है।

### संगीत:मानसिक तनाव दूर करने का एक सशक्त माध्यम

संगीत एक ऐसी कला है जिसका संबंध मनुष्य के साथ जन्म से लेकर मृत्यु तक रहता है। संगीत सुनना हर एक मनुष्य को अच्छा लगता है। कोई शास्त्रीय संगीत सुनना पसंद करते हैं, कोई लोक संगीत, कोई उप-शास्त्रीय तो कोई सुगम संगीत सुनना पसंद करते हैं। आज के इस युग में संगीत विषय पर बहुत से शोध हो चुके हैं जिससे ये प्रमाणित भी हो चुका है कि संगीत तनावमुक्ति का एक मात्र ऐसा साधन है जो मनुष्य के तनाव के साथ-साथ कई प्रकार की बीमारियों में भी औषधि का कार्य करता है। यहां तक की भारतीय शास्त्रीय संगीत में विद्वानों ने ऐसे राग बताये हैं जिनके प्रयोग से तनाव से होने वाले रोगों का निवारण किया जा सकता है। ये कुछ ऐसे राग हैं जिसके गायन, वादन व श्रवण मात्र से इन रोगों में लाभदायक सिद्ध हो सकते हैं जैसे:- सर दर्द –भैरव राग, डिप्रेशन में –मधुवंती राग, अस्थमा में –ललित राग, रक्तचाप में-भूप राग, यादाशत में-शिवरंजनी, अनिद्रा दोष – मालकौंश या भैरवी इत्यादि।

“प्राचीन मिश्र में संगीत की शक्ति के द्वारा पागलों का उपचार किया जाता था। डॉ. जे० पॉल ने अपनी पुस्तक ‘संगीत चिकित्सा’ में विभिन्न रागों द्वारा विभिन्न बीमारियों का उपचार करने पर विस्तृत प्रकाश डाला है। क्लोरोफोर्म की अपेक्षा किसी भी गंभीर नाद द्वारा मस्तिष्क की नाड़ियों को सुषुप्त किया जा सकता है। इस प्रकार औषधि और शक्ति, दोनों ही रूपों में यह कला प्रयोज्य है।”  
संगीत विशारद पृष्ठ सं. 530।

संगीत के द्वारा स्वास्थ्य लाभ के विषय में उ० चाँद खाँ ने अपने निबंध ‘संगीत की आवश्यकता और वास्तविकता’ में लिखा है कि “संगीत का मानव के स्वास्थ्य पर भी पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। क्योंकि संगीत के तीनों विभागों (स्वर, लय और बोल) इनके संयोजन में ऐसे तत्व निहित हैं, जिनके द्वारा प्रत्येक रोग की चिकित्सा संभव है।” निबंध संगीत – संकलन लक्ष्मी नारायण गर्ग पृष्ठ सं. 623। यह कथन सत्य है क्योंकि विद्वानों के कथनानुसार, संगीत के स्वरों का क्रम आकाशीय तत्वों के आंदोलनों से उद्भूत ध्वनि के आधार पर निश्चित किया गया है।

वास्तव में यदि हम संगीत के शास्त्रीय पक्ष की बात करें तो इसे पूरा विश्व मनाता है की भारतीय शास्त्रीय संगीत में इतनी शक्ति है कि यह कई प्रकार की गंभीर बीमारियों को ठीक कर सकता है, क्योंकि बहुत से प्रयोग इस विषय को लेकर हो चुके हैं और हो भी रहे हैं।

संगीत का प्रयोग तनाव मुक्ति का एक सशक्त माध्यम तो है। परन्तु यहां एक प्रश्न यह भी उठता है कि किस तरह का संगीत? जहां तक शास्त्रीय संगीत की बात है उसे केवल वो लोग ही समझ सकते हैं जिन्हें शास्त्रीय संगीत का ज्ञान हो। दूसरी ओर सुगम संगीत है जिसके अंतर्गत गज़ल, भजन, ठुमरी, फ़िल्मी गीत इत्यादि आते हैं इस तरह के संगीत का आनन्द लगभग सभी मनुष्य ले सकते हैं। साथ ही तार (तंत्री) वाद्यों की बात करें तो इन वाद्यों पर बजने वाला संगीत चाहे वो शास्त्रीय हो या सुगम लोग सुनना पसंद करते हैं। तारों की झंकार मात्र से ही सब का मन आनन्द का अनुभव करने लगता है।

संगीत सुनने में सभी लोगों को बहुत आनंद मिलता है। लोग ज्यादातर समय जब कोई काम करते हैं तो हल्का म्यूजिक उस काम को रुचिकर बना देता है। जो कि बहुत अच्छी बात है। कहा जाता है कि अगर इन्सान खुश रहे तो जिंदगी की आधी बीमारियां तो ऐसे ही खत्म हो जाती हैं। इसलिय सबसे पहले तो जरूरी है की आप जिन चीजों से खुश रहते हो उन छोटी-छोटी चीजों को अवश्य करें। इन सब चीजों में शामिल संगीत बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। क्योंकि ये आपके मूड को बदल सकता है। ये बात डॉ. की रिसर्च बताती है की संगीत तनाव मुक्ति के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। ये हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत

ही लाभदायक है। संगीत दिमागी समस्याएं जैसे डिप्रेशन, चिंता आदि को दूर करने में मदद करता है। तनाव में संगीत के प्रयोग के क्या-क्या लाभ हैं उनका वर्णन निम्नलिखित प्रकार से है :-

(१) दिल को स्वस्थ रखता है :- संगीत दिल के रोगी के लिए काफी फायदेमंद होता है। क्योंकि जब संगीत बजाया जाता है तो हमारे शरीर में रक्त का बहाव आसानी से होता है। यही नहीं ये हृदय गति और कोर्टिसोल (Cortisol) जो कि स्टेरॉयड हार्मोनो में से एक है, एट्रेनल ग्लैंड द्वारा इस हार्मोन का निर्माण होता है, के स्तर को कम कर सकता है और रक्त में सेरोटोनिन और एंडोर्फिन (Endoformin) के स्तर को बढ़ा सकता है। इसलिए यदि कोई संगीत नहीं सुनता हो तो संगीत सुनना शुरू कर दे।

(२) तनाव दूर करता है :- आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास चैन से बैठने के लिए वख्त नहीं है। जिसकी बजह से आज लाखों लोग डिप्रेशन और चिंता (Anxiety) की बीमारी से घिरे हैं। हमारा दिमाग हमें कई बार इशारा भी करता है कि मैं थक गया हूँ। लेकिन हम उसे अनदेखा कर देते हैं और अपनी दिनचर्या को वैसे ही रखते हैं। हमारे दिमाग को भी आराम की जरूरत होती है। उसका मनोरंजन करना भी आवश्यक है। इससे आप को तनाव महसूस नहीं होगा। संगीत की बात करें तो हमारे शरीर और दिमाग के लिए सबसे अच्छा शास्त्रीय संगीत माना गया है। उस संगीत में प्रयोग होने वाले वाद्ययंत्र जैसे –सितार, वीणा, तबला इत्यादि से जो कम्पन पैदा होती है वो हमें शांति प्रदान करता है और हमारे दिमाग को तंदरुस्त रखता है।

(३) अच्छी नींद के लिए :- आज कल के लाइफ़ स्टाइल को देखे तो ज्यादातर लोगों का सोने और उठने का कोई टाइम-टेबल नहीं है, जिसकी वजह से वे कई बिमारियों से ग्रस्त हो रहे हैं। लेकिन अगर समय पर न सोने की वजह को जाने तो लोगों को समय पर नींद ही नहीं आती। यदि किसी को ये समस्या है तो रात को सोते समय कमरे में अंधेरा करके हल्का-हल्का अपनी पसंद के अनुसार संगीत को सुन सकते हैं। जो काफी फायदेमंद होता है।

(४) मूड ठीक रहता है :- जब भी हमारा मूड थोड़ा खराब होता है, तो हम उस समय अक्सर गाने लगा लेते हैं और जैसे ही गाने लगते हैं हम उसके लिरिक्स पर ज्यादा ध्यान देते हैं। इससे आप क्या समझते हैं की आखिर क्यों करते हैं हम ऐसा? इसका कारण ये है कि संगीत हमारे दिमाग में सीधा प्रभाव डालता है। संगीत मस्तिष्क के हार्मोन डोपामाईन के उत्पादन को बढ़ा सकता है। यह बढ़ा हुआ डोपामाईन उत्पादन चिंता (Anxiety) और अवसाद (Depression) की सम्भावनाओं को दूर करने में मदद करता है।

(५) काम में दिलचस्पी बढ़ाता है :- संगीत सबसे मनोरंजन भरा होता है। खासकर महिलाएं जिससे वो सुन कर घर का सारा काम मजे-मजे में कर लेती हैं। यानि संगीत हमारे काम में दिलचस्पी को बढ़ाता है। हम अक्सर अपने इर्द-गिर्द देखते हैं कि काम करने वाले श्रमिक अक्सर काम करते वख्त संगीत सुनते रहते हैं। अपने कठिन कार्य को भी आसानी से कर लेते हैं। कहने का तात्पर्य है की संगीत काम में दिलचस्पी बढ़ाता है और उसे आसान बनाता है। यदि किसी का काम में दिल नहीं लगता है तो वो संगीत सुन कर अपना काम कर सकते हैं।

आज कल लोगों के लिए अपना मनपसंद संगीत सुनना बहुत ही आसान हो गया है। आज हम ऑनलाइन संगीत ऐप (online app), You tube, आदि पर अपनी मर्जी से गाने सुन सकते हैं। आज बहुत से म्यूजिक प्लेटफोर्म उपलब्ध हैं, जैसे- गाना, ऐपल म्यूजिक, स्पॉटिफ़, जिओ सावन, अमेज़न म्यूजिक, हंगामा म्यूजिक आदि जहां आप अपना मनपसंद संगीत जब चाहे सुन सकते हैं।

### निष्कर्ष

अन्त में हम निष्कर्ष रूप में यह कह सकते हैं कि आज के दौर में तनाव एक ऐसी समस्या है जिस से हर एक मनुष्य ग्रसित है। धीरे-धीरे यही तनाव हमारे जीवन में अनेक प्रकार की बीमारियों को जन्म देती है। इस तनाव से बचने के लिए हमारे मनोचिकित्सक हमें

बहुत से साधन बताते हैं, और उन सब साधनों में सभी मनोचिकित्सक संगीत के प्रयोग को प्राथमिकता देते हैं। वह इसलिए क्योंकि संगीत एक ऐसा माध्यम है जो मानसिक तनाव को कम करने में अपनी अहम भूमिका निभाता है। कहने का तात्पर्य है कि, संगीत मानसिक तनाव दूर करने का एक सशक्त माध्यम है।

#### संदर्भ

1. इलियट टी.एस. काव्य-सिद्धांत पृष्ठ 185
2. खां उस्ताद चाँद निबन्ध संगीत, लेख 'संगीत की आवश्यकता और वास्तविकता पृष्ठ - 623
3. गर्ग डॉ.लक्ष्मी नारायण संगीत विशारद पृष्ठ – 530
4. चौधरी सुभद्रा संगीत रत्नाकर सरस्वती व्याख्या और अनुवाद सहित पृष्ठ – 12
5. Conwy Lloyd Morgan, British, 1882-1936, ethnologist and psychologist )
6. Elmer R. Gates, 1859, Scientist, Inventor psychologist.
7. Hans Selye - 1907-1982 , Founder of the stress theory)
8. इंटरनेट से प्राप्त जानकारी