

शिमला जनपद के जनमानस की मानसिक थकान पर आध्यात्मिक लोक गीतों का प्रभाव

MANOJ VERMA

Ph.D. Research Scholar, Department of Music, Himachal Pradesh University, Shimla

सारांश

इस शोध पत्र में जिला शिमला के जनमानस के दैनिक जीवन से सम्बन्धित क्रियाकलापों, कार्यभार व कार्यतनाव आदि से उत्पन्न मानसिक थकावट पर आध्यात्मिक लोक गीतों के प्रभाव का सर्वेक्षणालेखन अध्ययन किया गया। इसमें यादृच्छिक चयन द्वारा शिमला जनपद से कुल 100 प्रतिदर्शों का चयन किया गया। प्रतिदर्शों के प्री-टैस्ट के उपरान्त लगातार 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 97% प्रतिदर्शों की मानसिक थकान के स्तर में कमी पाई गई व केवल 3% प्रतिदर्शों के मानसिक थकान के स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। निष्कर्षतः जिला शिमला के जनमानस पर आध्यात्मिक लोकगीतों को सुनने से उन्हें मानसिक आनंद व आत्मिक शांति की अनुभूति होती है और फलस्वरूप मानसिक थकान के स्तर में कमी आती है।

बीज शब्द : अध्यात्म, लोक गीत, संगीत, मानसिक थकान।

भूमिका

पर्वत शिरोमणी हिमालय के पश्चिमी भाग में स्थित हिमाचल प्रदेश के आंचल में बसा है- अलौकिक व अनुपम सौन्दर्य से सराबोर शिमला जनपद जो यहाँ की प्राकृतिक छटा व सुन्दरता के साथ-साथ यहाँ की संस्कृति, रीति-रिवाजों व देव परम्परा के लिए भारत की नहीं वरन् संपूर्ण विश्व में एक अनूठा व उल्लेखनीय स्थान रखता है। यहाँ के जनमानस के जीवन में इनके कुल-देव व कुल-देवी के प्रति अपार आस्था है जिसके अन्तर्गत प्रत्येक कार्य का शुभारम्भ व अन्त इन्हीं देवताओं की अनुमति और आज्ञा के उपरान्त किया जाता है। देवतन्त्र का ताना-बाना इतना मजबूत है कि वर्षभर यहाँ के देवी-देवताओं के मन्दिर प्रांगणों में, इन्हें प्रसन्न करने हेतु विभिन्न उत्सवों, मेलों यज्ञों व अनुष्ठानों इत्यादि का आयोजन होता रहता है। इन उत्सवों में विभिन्न आध्यात्मिक गीतों जैसे षण्डमायण, महाभारत, लामण, बह्मखाडा, शिव स्तुति, कृष्ण स्तुति व देव गाथाओं का गायन अनिवार्य रूप से किये जाने का विधान प्राचीन काल से अब तक निरन्तर प्रचार में है। ये आध्यात्मिक लोकगीत एक ओर तो साधारण जन के हृदय में विद्यमान भक्ति व आस्था रूपी भावों की अभिव्यक्ति का सशक्त साधन है और दूसरी ओर जनमानस के स्नायुतन्त्र को प्रभावित कर चिंता, तनाव, थकान, निराशा व अवसाद की स्थिति में सकारात्मक प्रभाव डालते दृष्टिगोचर होते हैं।

जन मानस की मानसिक स्थिति पर संगीत का प्रभाव

मानव ने अपने जीवन को उन्नत व सुखमय बनाने हेतु अंधकार युग से लेकर अब तक असीम प्रगति की है। नए-नए आविष्कारों द्वारा जहाँ मानव का जीवन उन्नत व सुखमय हुआ है, वही प्रगति व तरक्की की होड़ में विभिन्न प्रकार के कार्यकार व कार्य तनावों ने व्यक्ति की दिनचर्या को भी प्रभावित किया है, जिसके प्रभावाधीन एक सामान्य व्यक्ति उसके दैनिक जीवन में विभिन्न उत्तार-चढ़ावों की अग्नि परीक्षा से होकर गुजरता है। एक ओर तो कार्य क्षेत्र से सम्बन्धित कार्यभार तथा दूसरी ओर पारिवारिक स्थितियों से उत्पन्न समस्याएँ व्यक्ति की चिंता का कारण बनती है। इन समस्याओं के हल न होने की स्थिति में व्यक्ति की चिंता 'तनाव' में परिवर्तित होकर व्यक्ति की मानसिक स्थिति, निर्णय शक्ति व कार्य क्षमता को नकारात्मकता के साथ प्रभावित करती है, जिससे व्यक्ति मानसिक रूप से थका-हारा महसूस करता है और विभिन्न रोगों जैसे अनिद्रा, अवसाद, हाई ब्लड प्रेशर, दिल की बिमारी व स्ट्रोक इत्यादि का शिकार हो सकता है। उन परिस्थितियों में संगीत व्यक्ति का मनोरंजन कर उसे आनन्द की अनुभूति प्रदान करता

है, जिसको सुनने से न केवल चिंता व मानसिक थकान को कम किया जा सकता है, बल्कि विभिन्न मानसिक रोगों की स्थिति में भी लाभ लिया जा सकता है। यही कारण है कि जब परिस्थितियों से परेशान व थका-हारा व्यक्ति संगीत सुनता है, तो स्वयं को प्रेरणा से भरपूर व तरोताजा महसूस करता है।

मानसिक थकान

साधारणतः मानसिक थकान से अभिप्राय ऐसी मनोवैज्ञानिक स्थिति से है जहाँ व्यक्ति का शारीरिक प्रदर्शन नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। यह अवस्था अक्सर लम्बे समय से तनाव या चिंता में रहने के कारण उत्पन्न होती है जिसमें व्यक्ति की सोचने विचारने, निर्णय लेने व कार्य करने की क्षमता क्षीण होती है और व्यक्ति चिड़चिड़ेपन के साथ थका-हारा व उदासीनता का अनुभव करता है। इस अवस्था में अक्सर रूचिकर गतिविधियाँ व कार्य भी नीरस व अरूचिकर हो जाते हैं, जिससे व्यक्ति के ध्यान केंद्रित करने की क्षमता तो प्रभावित होती ही है, साथ में शारीरिक क्षमता भी क्षीण होती है।

आध्यात्मिक लोक गीत

साधारणतः ऐसे गीत जो किसी प्रदेश, क्षेत्र, गांव या समुदाय विशेष की सुख, दुःख, हर्ष, प्रेम विरह आदि भावनाओं का उदगार उनकी स्थानीय बोली में स्पष्ट व सरल लोक धुनों के माध्यम से करते हैं, लोक गीत कहलाते हैं। इसी प्रकार दैवीय व इश्वरीय भावना पर आधारित लोक गीतों को आध्यात्मिक लोक गीत कहा जा सकता है, जिनका उद्देश्य सामान्य जन के हृदय में परम शक्ति, परमेश्वर, इश्वर या देवी-देवता आदि से सम्बन्धित भक्ति व आध्यात्मिक भावों का परिस्फुटन करना होता है। इन गीतों के गायन व श्रवण से जहाँ व्यक्ति स्वयं को भक्ति-भावना से ओत-प्रोत पाता है वहीं स्वयं में एक नवीन ऊर्जा व शक्ति का अनुभव करता है, जहाँ उसके मन में नकारात्मकता का परिष्कार व सकारात्मकता का प्रवाह होता है। शिमला जनपद के आध्यात्मिक लोक गीत का सुंदर उदाहरण इस प्रकार है:

जुगौ बै जुगौ रा न भौलारे ...

शिव तेरा नाम जौपणा ... 2

गंगा तैरै मुंडौ गाशी बै ...

गौले दे सपौरे माला ... 2

शिव तेरा नाम जपणा ... 2

आध्यात्मिक लोक गीतों के प्रभाव

विभिन्न ध्वनियाँ हमारे मस्तिष्क को विभिन्न प्रकार से प्रभावित करती हैं, जहाँ उच्च तथा रूक्ष ध्वनियाँ हमें क्रोधित व उत्तेजित करती हैं वहीं मधुर व सुकुमार ध्वनियाँ हमें सुख की अनुभूति प्रदान करती हैं। चूँकि संगीत भी मधुर ध्वनियों से युक्त रचनाओं पर आधारित है, इसलिये जब भी व्यक्ति अपनी दैनिक दिनचर्या के दौरान संगीत की स्वरलहरियों का आस्वादन करता है, वह स्वयं को विभिन्न प्रकार के तनावों, चिंताओं व निराशा के विपरित आनंद व नवीन सफूर्ती से भरपूर पाता है। लोक संगीत भी संगीत का ही भेद है, इसलिये रूचिकर लोकगीतों का श्रवण भी व्यक्ति की मानसिक दशा को सकारात्मकता के साथ प्रभावित करता है। इसी प्रकार आध्यात्मिक लोकगीतों का मूल उद्देश्य इश्वरीय उपासना होने के चलते इन्हें सुनने से इन्द्रिय, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक इन चारों स्तरों को आनन्द प्राप्त होता है, जिसके दूरगामी प्रभाव व्यक्ति की जीवन शैली से जुड़े विभिन्न कारकों जैसे भक्ति-भावना, एकाग्रता, शांति का अनुभव इत्यादि को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के रूप में दृष्टिगोचर होते हैं।

सम्बन्धित साहित्य की समीक्षा

रूचिकर संगीत सुनने से व्यक्ति की थकान में कमी आती है (Linnemann, 2015-2016)। संगीत को सुनने से व्यक्ति के तनाव व चिंता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और चिंता तथा तनाव कम होता है (Kent, 2015, शाह 2021)। रूचिकर संगीत व्यक्ति की चिंता व कार्य तनाव को कम करता है व उसके व्यक्तित्व को प्रभावित करता है (शर्मा, 2020; शर्मा 2022; भटोया 2019; देवी 2019)। संगीत सुनने से विभिन्न मानसिक बिमारियों की अवस्था में लाभ मिलता है (Cattell, 1953; Wassely, 2021)। विभिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों के तनाव के स्तर पर संगीत का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Cori, 2004 Labbe, 2007)। संगीत से जुड़ी गतिविधियाँ जैसे गाना, बजाना लिखना भले ही किसी दूसरे व्यक्ति के लिए सामान्य क्रियाएँ हो सकती हैं लेकिन अपने आप में एक सुखद गतिविधि का प्रतिनिधित्व करती हैं, जिसका प्रभाव साधारण मनोरंजन से परे है (Graham F. 2020)।

विषय चयन

आज का मानव जीवन की भागदौड़ में कुछ इस प्रकार व्यस्त है कि उसे स्वयं के लिए समय की कमी महसूस होती है। ऐसे में यौगिक व अन्य शारीरिक क्रियाओं के लिए समय निकालना लगभग असम्भव सा हो जाता है, जिसके चलते व्यक्ति को उस की दिनचर्या उबाऊ लगने लगती है तथा कार्य स्थल का स्मरण मात्र ही मानसिक थकान उत्पन्न करता है। फलस्वरूप व्यक्ति की कार्यक्षमता, कार्य कुशलता इत्यादि प्रभावित होकर नीरसता व थकान में परिवर्तित हो जाती है। चूंकि संगीत एक मानसिक व्यायाम के रूप में जाना जाता है इसलिए, मानसिक थकान की स्थिति में संगीत सुनना लाभप्रद हो सकता है। अतः शोधार्थी द्वारा “शिमला जनपद के जनमानस की मानसिक थकान पर आध्यात्मिक लोकगीतों का प्रभाव” नामक विषय शोध अध्ययन के रूप में किया गया है।

उद्देश्य

शिमला जनपद के जनमानस की मानसिक थकान के स्तर पर आध्यात्मिक लोक गीतों के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

जिला शिमला के जनमानस की मानसिक थकान पर आध्यात्मिक लोक गीतों का सार्थक प्रभाव होगा।

शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षणात्मक शोध प्रक्रिया का प्रयोग किया गया।

चर

निराश्रित चर : आध्यात्मिक लोक गीत

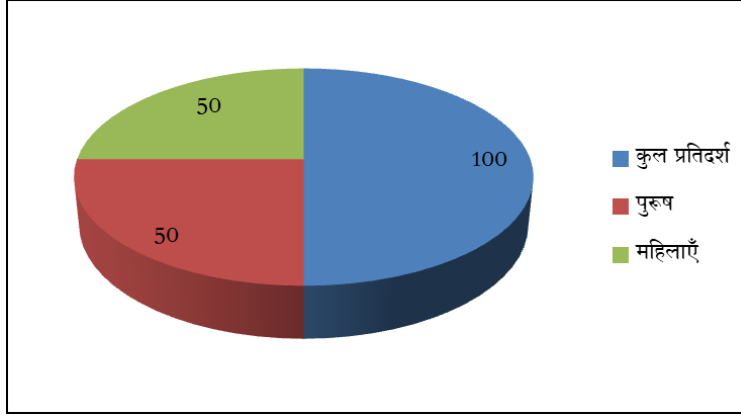
आश्रित चर : मानसिक थकान

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध कार्य में यादृच्छिक चयन तकनीक का प्रयोग कर कुल 100 प्रतिदर्श लिए गए हैं, जिनमें पुरुष तथा महिलाएँ दोनों शामिल हैं।

तालिका 1

जिला	कुल प्रतिदर्श	पुरुष	महिलाएँ
शिमला	100	50	50



उपकरण

प्रस्तुत शोध में अनुसूचि व अंतरावलोकन का प्रयोग उपकरण के रूप में किया गया है।

दत्त संकलन स्रोत

1) मूल स्रोत- : शोध से संबंधित मूल दत्तों का संकलन शिमला जनपद के प्रतिदर्शों को आध्यात्मिक लोकगीत सुनाकर 'अंतरावलोकन' द्वारा किया गया।

2) गौण स्रोत- : शोध से संबंधित गौण दत्तों का संकलन इंटरनेट, शोध पत्रों तथा पत्रिकाओं से किया गया।

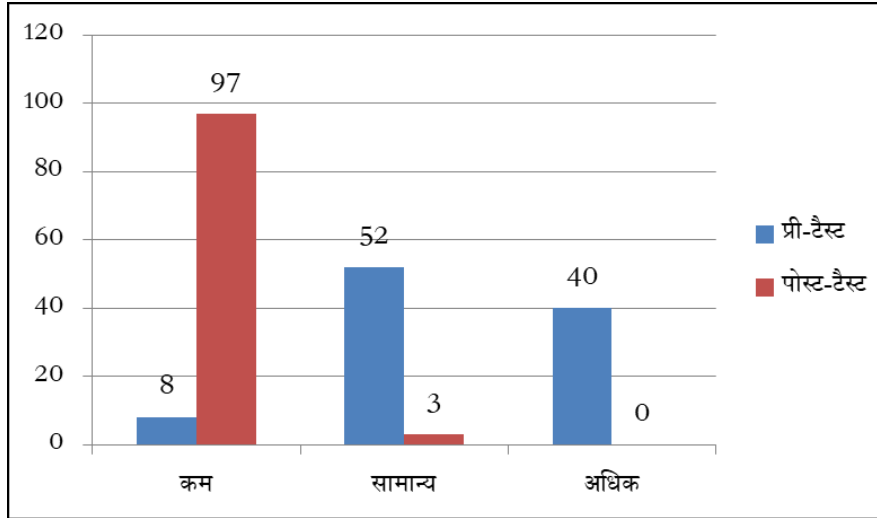
शोध प्रक्रिया

सर्वप्रथम शोध प्रक्रिया में प्रयोग किये गये आध्यात्मिक लोक गीतों का संकलन विभिन्न लोक कलाकारों के साक्षात्कार द्वारा किया गया। इसके पश्चात कुल 100 प्रतिदर्शों का प्री-टैस्ट लिया गया और उन्हें लगातार 20 दिनों तक शिमला जनपद के आध्यात्मिक गीत शिव व्याह, पण्डमायण, महाभारत, लोकभजन व देव गीत आदि सुनाये गये। इसके पश्चात पोस्ट-टैस्ट लिया गया और अंतरावलोकन द्वारा परिणामों का विश्लेषण किया गया।

प्रदत्त विश्लेषण

तालिका 2 : जिला शिमला के जनमानस की मानसिक थकान पर आध्यात्मिक लोक गीतों के प्रभाव का अध्ययन

चर	जिला	कुल प्रतिदर्श		मानसिक थकान का स्तर		
				कम	सामान्य	अधिक
मानसिक थकान	शिमला	100	प्री-टैस्ट	8 (8%)	52 (52%)	40 (40%)
			पोस्ट-टैस्ट	97 (97%)	3 (3%)	-



तालिका संख्या 2 से ज्ञात होता है कि जिला शिमला के कुल 100 प्रतिदर्शों में से 40 (40%) प्रतिदर्शों की मानसिक थकान का स्तर प्री-टैस्ट के समय काफी अधिक था तथा 52 (52%) प्रतिदर्शों की मानसिक थकान का स्तर सामान्य और केवल 8 (8%) प्रतिदर्शों की मानसिक थकान का स्तर प्री-टैस्ट के समय सामान्य से कम था। पोस्ट-टैस्ट के समय 97 (97%) प्रतिदर्शों के तनाव के स्तर में पहले की अपेक्षा सामान्य से कमी पाई गई तथा केवल 3 (3%) प्रतिदर्शों के तनाव के स्तर में कोई सार्थक विशेष प्रभाव नहीं पाया गया। अतः कहा जा सकता है कि आध्यात्मिक लोकगीतों को सुनने से जिला शिमला के जनमानस की मानसिक थकान पर सार्थक प्रभाव पड़ा और उनकी मानसिक थकान के स्तर में कमी आई।

अतः “जिला शिमला के जनमानस की मानसिक थकान पर आध्यात्मिक लोक गीतों का सार्थक प्रभाव होगा”, परिकल्पना स्वीकार की जाती है। अतः निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि जिला शिमला के सामान्य जनमानस पर आध्यात्मिक लोकगीतों को सुनने से उनके मानसिक थकान के स्तर में सार्थक कमी आती है।

यह इस कारण हो सकता है कि सुनाये गये आध्यात्मिक लोक गीतों द्वारा प्रतिदर्शों का मनोरंजन हुआ। चूंकि ये गीत प्रतिदर्शों की रुचि व उनके अपने क्षेत्र शिमला से सम्बन्धित थे। इसलिए गीत के भावों ने प्रतिदर्शों के हृदय व आत्मा को स्पर्श किया जिससे उन्हें खुशी महसूस हुई और उन्होंने चिंता, तनाव, निराशा आदि को भूलकर मानसिक शांति व सुकून का अनुभव किया। फलस्वरूप उनके मानसिक थकान के स्तर में कमी आई।

निष्कर्ष

निष्कर्ष स्वरूप कहा जा सकता है कि जिला जनपद के जनमानस पर आध्यात्मिक लोक गीतों को सुनने से उनकी मानसिक थकान के स्तर में सार्थक कमी आती है, जिसके फलस्वरूप जनमानस की निराशा व उदासी के स्तर में कमी तथा आंतरिक आनंद व आत्मिक शांति के स्तर में वृद्धि देखी जा सकती है। अतः कहा जा सकता है कि रुचिकर आध्यात्मिक लोक गीतों को सुनने से व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और मानसिक थकान से युक्त नीरस जीवन को सरस व आकर्षक बनाने में सहयोग मिलता है।

भविष्यगामी अध्ययन हेतु सुझाव

यह शोध कार्य शिमला जनपद के जनमानस की दैनिक क्रियाकलापों से उत्पन्न मानसिक थकान के ऊपर केंद्रित था। भविष्य में किए जाने वाले अध्ययन में शोध क्षेत्र तथा प्रतिदर्श के आकार में वृद्धि की जा सकती है। इस के अतिरिक्त विभिन्न प्रकार की मानसिक विकारों के ऊपर संगीत की विभिन्न शैलियों जैसे शास्त्रीय संगीत, उप शास्त्रीय संगीत, सुगम संगीत, फिल्म संगीत, गजल, भजन, ठुमरी, तराना, टप्पा, लोक संगीत आदि का अलग-अलग प्रभाव देखा जा सकता है।

सन्दर्भ

- देवी, आर० और शर्मा डॉ० एम० (2019). संगीत की उपलब्धि पर चिंता के प्रभाव का अध्ययन, स्वर सिंधु, वर्ष 07, प्रकाशन 01, ISSN 2320-7175
- भटोया, कु० के० (2019). संगीत उपलब्धि पर चिंता के प्रभाव का अध्ययन, स्वर सिंधु, वर्ष 07, प्रकाशन 01, ISSN 2320-7175
- शाह, प्रो० आर० और शर्मा, डॉ० ए० (2021). वैकल्पिक उपचार के रूप में संगीत की भूमिका : भारतीय शास्त्रीय राग एवं तंत्री वाद्यों के परिपेक्ष्य में, स्वर सिंधु, वर्ष 07, प्रकाशन 01, ISSN 2320-7175
- शर्मा, एल० और शर्मा, डॉ० एम० (2020). विद्यार्थियों का व्यक्तित्व तथा संगीत सुनने की रुचि का अध्ययन, स्वर सिंधु, वर्ष 08, प्रकाशन 01, ISSN 2320-7175
- Cattell, R.B. & Anderson, J.C. (1953). The measurement of personality and behaviour disorders by the I.P.A.T. music preference test, *Journal of applied Psychology*, 77(6):446-454. <https://doi.org/10.1037/h0056224>
- Cori L. P. (2004). The effect of music on decreasing Arousal Due to stress: A meta-analysis, *Journal of music therapy*, 41(3):192-214. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.192>
- Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J. & Pharr, M. (2007). Coping the stress: The effectiveness of Different types of music, *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32:163-168. <https://doi.org/10.1007/s10484-007-9043-9>
- Linnemann, A., Beate, D., Jana, S. & Doerr, J. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life, *Journal of Psychoneuroendocrinology*, 60:82-90. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>
- Linnemann, A., Strahler, J. & Nater, U.M. (2016). The stress reducing effect of music listening varies depending on the social context. *Journal of Psychoneuroendocrinology*, 72:97-105. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.06.003>
- Sharma, M. & Thakur, R. (2022). Effectiveness of multimedia package on Academic Achievement of music students of Senior Secondary School, *Sangeet Galaxy e-journal*, 02(01). ISSN: 23.19-9695
- Wassily, A. (2021). Music effect on the human brain and behaviour, *Figshare*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14038973.v1> Retrieved from https://figshare.com/articles/online_resource/Music_effects_on_the_Human_Brain_and_Behavior_by_Wassily_Almasidis/14038973/1