

शास्त्रीय संगीत में गायन व तबला तथा मानसिक शांति

Vikrant Sharma

Tabla Assistant, Department of Performing Arts (Music), Himachal Pradesh University, Summerhill, Shimla

सार

भारतीय शास्त्रीय संगीत केवल मात्र एक साधारण संगीत शैली न होकर कलाकार के हृदय में उमड़ने वाले असंख्य भावों का ऐसा विचित्र, जटिल व रोचक उद्गार है जो स्वर, लय, ताल आदि के शुद्ध रूप में विभिन्न चमत्कारों, गुणों आदि से युक्त होकर सुनने वाले के चित का रंजन करता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत के गायन व वादन दोनों प्रकारों की जटिलता, अलंकरण तकनीक, राग (मधुर पैमाने), लयबद्ध पैटर्न और तात्कालिकता जैसे सामान्य तत्व इसे ना केवल अन्य संगीत शैलियों से अलग करते हैं बल्कि विभिन्न मानसिक अवस्थाओं व विकारों आदि की अवस्था में एक असीम शांति व सुकून प्रदान करने का सार्थक माध्यम बनाते हैं। शास्त्रीय संगीत पर हुए विभिन्न शोध कार्य भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि शास्त्रीय संगीत को सुनने से विभिन्न मनोवैज्ञानिक अवस्थाओं में सकारात्मक परिणाम दृष्टिगोचर होते हैं। इस प्रकार यह शोध भारत की सांस्कृतिक विरासत और कलात्मक परंपराओं का प्रतीक 'भारतीय शास्त्रीय संगीत' को सुनने, गाने व संगत आदि को व्यवहार में सम्मिलित करने से व्यक्ति पर पड़ने वाले व्यवहारात्मक, मानसिक आदि आनंददायक प्रभावों के गुणात्मक अध्ययन पर केंद्रित है जिसका उद्देश्य शास्त्रीय संगीत के पुनर्स्थापनात्मक और चिकित्सीय लाभों के साथ-साथ समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में शास्त्रीय संगीत की भूमिका का अध्ययन प्रस्तुत करना है।

उद्देश्य: इस शोध का उद्देश्य शास्त्रीय संगीत के पुनर्स्थापनात्मक और चिकित्सीय लाभों का पता लगाना व यह जाँच करना है कि यह हमें मन के लिए आराम की स्थिति प्राप्त करने और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में कैसे मदद कर सकता है।

शोध प्रविधि: यह शोध कार्य गुणात्मक शोध प्रविधि पर आधारित है जिसमें मूल दत्तों का संकलन साक्षात्कार व अवलोकन विधियों द्वारा तथा गौण दत्तों का संकलन शोध-पत्र, पत्रिकाओं व प्रकाशित पुस्तकों इत्यादि के माध्यम से किया गया है।

बीज शब्द : संगीत, भारतीय शास्त्रीय संगीत, शास्त्रीय गायन, वादन, तबला।

प्रस्तावना

भारतीय शास्त्रीय संगीत 'संगीत' की एक ऐसी शैली है जिसकी समृद्ध और प्राचीन परंपरा भारतीय उपमहाद्वीप से उत्पन्न हुई है। यह दुनिया की सबसे पुरानी संगीत परंपराओं में से एक है, जिसकी जड़ें हजारों साल पुरानी हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत की विशेषता इसकी जटिल धुन, जटिल लय और तात्कालिक प्रकृति है। भारतीय शास्त्रीय संगीत की दो मुख्य शाखाएँ हैं: हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत और कर्नाटक शास्त्रीय संगीत। हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत मुख्य रूप से भारत के उत्तरी क्षेत्रों में पाया जाता है, जबकि कर्नाटक शास्त्रीय संगीत देश के दक्षिणी भागों में प्रमुख है। दोनों शैलियों की अपनी अलग-अलग विशेषताएँ और प्रदर्शन हैं, लेकिन उनमें राग (मधुर पैमाने), ताल (लयबद्ध पैटर्न) और तात्कालिकता जैसे सामान्य तत्व हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत अक्सर सितार, तबला, सरोद, बांसुरी और वीणा जैसे पारंपरिक वाद्ययंत्रों पर बजाया जाता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में गायन भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसमें जटिल धुनें और अलंकरण तकनीकें इस शैली की पहचान हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत के प्रदर्शन में आमतौर पर आध्यात्मिकता, भक्ति और भावनात्मक अभिव्यक्ति की गहरी भावना होती है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत के प्रमुख पहलुओं में से एक राग की अवधारणा है, जो एक मधुर ढांचे को संदर्भित करता है जो किसी टुकड़े की रचना और सुधार को नियंत्रित करता है। राग नोट्स और आरोही/अवरोही पैटर्न के एक विशिष्ट सेट पर आधारित होते हैं, जिनमें से प्रत्येक एक विशिष्ट मनोदशा या भावना को जगाता है। राग के प्रदर्शन में इसकी बारीकियों की खोज करना, इसके ढांचे के भीतर सुधार करना और राग और लय के माध्यम से राग के सार को व्यक्त करना शामिल है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में ताल पर भी बहुत जोर दिया जाता है, जो संगीत के एक अंश के साथ होने वाले लयबद्ध चक्र या पैटर्न को संदर्भित करता है। ताल की विशेषता एक विशिष्ट संख्या में बीट्स और उपविभाजनों से होती है, जो प्रदर्शन के लिए एक लयबद्ध संरचना प्रदान करते हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत में राग और ताल का परस्पर संबंध माधुर्य और लय की एक गतिशील और जटिल टेपेस्ट्री (चित्र या ताना-बाना) बनाता है। कुल मिलाकर, भारतीय शास्त्रीय संगीत एक गहन आध्यात्मिक और चिंतनशील कला रूप है जो सदियों से पीढ़ियों से चली आ रही है। यह भारत की सांस्कृतिक विरासत और कलात्मक परंपराओं का प्रतीक है, जो श्रोताओं को संगीत अभिव्यक्ति, भावनात्मक गहराई और आध्यात्मिक प्रतिध्वनि के समृद्ध टेपेस्ट्री (चित्र या ताना-बाना) से जोड़ता है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत में तबला वाद्य का स्थान

‘गायन, वादन, नृत्यम यस्यताल प्रतिष्ठितम्’ (संगीत रत्नाकर)

गायन वादन और नृत्य की प्रतिष्ठा ताल से पूर्ण होती है। ताल संगीत का तल अर्थात् आधार है। समस्त ब्रह्मांड एक निश्चित लय में गतिमान है। दो पक्ष हो या बारह मास या छे ऋतुएँ सब एक निश्चित लय में बंधी है। ‘बिन पग चलत सुनत बिनु काना कर विधि कर्म करत विधि नाना’ ये निश्चित लय का प्रमाण है। उदाहरण के लिये सन्तान जब माता के गर्भ में होती है तो कमलनाद से जुड़ी होती है और पोषक तत्वों का पोषण उसी से पूर्ण होता है। माता जब स्वास लेती है तो कमलनाद से स्पन्दन होता है इसी स्पन्दन नाद को लय या ताल कहते हैं, जो हम मात्री के गर्भ से श्रवण करते हैं। हमारा शरीर एक निश्चित लय में गतिमान होता है। शारीर की तीन नाड़ियाँ वात, पित और कफ़ एक निश्चित लय में चलती है। यदि ये नाड़ियाँ बेलय या बेताल हो जाए तो शरीर अस्वस्थ हो जाता है।

वर्तमान में तबला भारतीय शास्त्रीय संगीत में सबसे महत्वपूर्ण और प्रतिष्ठित ताल वाद्यों में से एक है। यह गायन और वाद्य प्रदर्शनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है - लयबद्ध समर्थन, जटिल पैटर्न (नमूना) और गतिशील विविधताएं प्रदान करता है जो संगीत की समग्र बनावट और गहराई को बढ़ाता है। तबला छोटे ड्रमों की एक जोड़ी से बना होता है - बड़ा ड्रम, जिसे बयान या डुग्गी के रूप में जाना जाता है, और छोटा ड्रम, जिसे दयान या तबला के रूप में जाना जाता है। तबले का एक प्रमुख पहलू जो इसे भारतीय शास्त्रीय संगीत के लिए आवश्यक बनाता है, वह है ध्वनियों और स्वरों की एक विस्तृत श्रृंखला उत्पन्न करने की इसकी क्षमता। तबला वादक, जिसे तबला वादक या तबला नवाज के रूप में जाना जाता है, विभिन्न तरीकों से तबले पर प्रहार करने के लिए उंगलियों, हथेलियों और कलाई के संयोजन का उपयोग करता है, जिससे विविध स्वर और बनावट बनती है। तबला वादकों द्वारा नियोजित जटिल उंगली की हरकतें और तकनीकें उन्हें तीखे और कुरकुरे आघात से लेकर गूँजने वाले और मधुर स्वरों तक की समृद्ध ध्वनियों का उत्पादन करने की अनुमति देती हैं।

शास्त्रीय संगीत में तबला वादक किसी प्रदर्शन की लयबद्ध संरचना को बनाए रखने में एक अभिन्न भूमिका निभाता है। वे एक विशिष्ट ताल या लयबद्ध चक्र का अनुसरण करते हैं, जो एक स्थिर ताल और लयबद्ध मिजाज़ प्रदान करता है जो गायक या वादक का मार्गदर्शन करता है। तबला वादक ताल के ढांचे के भीतर सुधार करता है, जटिल लयबद्ध पैटर्न और विविधताओं को बुनता है जो संगीत के मधुर और सामंजस्यपूर्ण तत्वों को पूरक और बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त, तबला अपनी अभिव्यंजक क्षमताओं के लिए जाना जाता है, जिससे तबला वादक संगीत में भावना, ऊर्जा और उत्साह भर सकता है। लय, गतिशीलता और अभिव्यक्ति में सूक्ष्म बारीकियों के माध्यम से, तबला वादक भावनाओं और मनोदशाओं की एक विस्तृत श्रृंखला को व्यक्त कर सकता है, जिससे प्रदर्शन में गहराई और आयाम जुड़ते हैं। तबला वादक और मुख्य संगीतकार - चाहे गायक हो या वादक सभी के बीच परस्पर क्रिया एक गतिशील और आकर्षक संगीत संवाद बनाती है जो दर्शकों को आकर्षित करती है और संगीत की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाती है। इसके अलावा, तबला एक बहुमुखी वाद्य है जो भारतीय शास्त्रीय संगीत के भीतर विभिन्न प्रकार की संगीत शैलियों और विधाओं के अनुकूल हो सकता है। चाहे धीमी और ध्यानपूर्ण रचना के साथ हो या तेज़-तरार और उत्साहपूर्ण सुधार के साथ, तबला वादक के पास भारतीय शास्त्रीय संगीत के विविध लयबद्ध और मधुर परिदृश्यों को दिखाने का कौशल और चपलता है। तबला के जटिल पैटर्न, जटिल लय और कलापूर्ण तकनीक इसे शास्त्रीय संगीत प्रदर्शनों का एक अनिवार्य घटक बनाती हैं, जो संगीत में गहराई, जटिलता और जीवंतता जोड़ती हैं।

अतः कहा जा सकता है कि तबला भारतीय शास्त्रीय संगीत में एक आवश्यक वाद्य है, जो लयबद्ध लंगर, गतिशील अभिव्यक्ति का स्रोत और रचनात्मकता और सुधार के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करता है। इसके जटिल पैटर्न, अभिव्यंजक क्षमताएं और लयबद्ध बहुमुखी प्रतिभा इसे शास्त्रीय संगीत प्रदर्शनों की आधारशिला बनाती हैं, जो संगीत के अनुभव को समृद्ध करती हैं और तबला वादक की कलात्मकता और कौशल को प्रदर्शित करती हैं।

भारतीय शास्त्रीय संगीत में गायन और तबला

यूँ तो भारतीय शास्त्रीय संगीत विभिन्न प्रकार के ताल वाद्यों रूपी आभूषणों से विभूषित है जो अपनी विशिष्ट ध्वनि रूपी परम नाद से सम्पूर्ण जगत को अलंकृत करता है लेकिन वर्तमान में गायन और तबला भारतीय शास्त्रीय संगीत के दो ऐसे अभिन्न अंग हैं जिनमें प्रत्येक अंग की अपनी विशिष्ट लेकिन पूरक भूमिका है, जिसकी जुगलबंदी व एकल प्रस्तुतियों से ना केवल रसत्व की प्राप्ति बल्कि गायक, वादक व श्रोता समेत सभी को एक

असीम आनंद व संतोष की अनुभूति होती है। यह जुगलबंदी न केवल आनंद, परम आनंद, ईश्वर व परमेश्वर की प्राप्ति बल्कि स्वयं की खोज(अध्यात्म) रूपी जीवन के उद्देश्यों की पूर्ति में मानव के पथ प्रदर्शक का कार्य करती है।

शास्त्रीय संगीत गायन:

1. गायन को भारतीय शास्त्रीय संगीत का प्राथमिक और सबसे महत्वपूर्ण तत्व माना जाता है। इसमें रागों के रूप में जानी जाने वाली मधुर रचनाओं का गायन शामिल है, जिसके साथ ताल के रूप में जानी जाने वाली लयबद्ध पैटर्न (नमूना) भी शामिल हैं।
2. शास्त्रीय गायक अपनी आवाज़, सांस पर नियंत्रण और गायन तकनीकों को विकसित करने के लिए व्यापक रूप से प्रशिक्षण लेते हैं, जिससे वे अपने गायन के माध्यम से जटिल धुनों, अलंकरणों और भावनाओं को व्यक्त करने में सक्षम होते हैं।
3. गायकों के पास रागों की बारीकियों का पता लगाने, धुनों में सुधार करने और अपने गायन के माध्यम से रचनाओं की गीतात्मक सामग्री को व्यक्त करने का लचीलापन होता है, जिससे यह एक गहन अभिव्यंजक और भावनात्मक कला रूप बन जाता है।
4. शास्त्रीय गायन प्रदर्शन अक्सर संगीत समारोहों के केंद्र बिंदु के रूप में काम करते हैं, जिसमें गायक समूह का नेतृत्व करता है और संगीत अन्वेषण की दिशा का मार्गदर्शन करता है।
5. गायक संगीत की स्वर गुणवत्ता, पिच की सटीकता और भावनात्मक गहराई को बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होते हैं, जो अपने गायन के माध्यम से राग और ताल का सार व्यक्त करते हैं।

शास्त्रीय संगीत तबला:

1. तबला एक ताल वाद्य है जो दो ड्रमों - बयान (बड़ा ड्रम) और दयान (छोटा ड्रम) से बना होता है - जिसे उंगलियों, हथेलियों और कलाई से बजाया जाता है ताकि विभिन्न प्रकार के लयबद्ध पैटर्न (नमूना) और ध्वनियाँ उत्पन्न की जा सकें।
2. तबला वादक, जिन्हें तबला नवाज के रूप में जाना जाता है, लय की कला में कुशल होते हैं, जटिल ताल और बोल (शब्दांश) में महारत हासिल करके गतिशील और स्पंदित लय बनाते हैं जो संगीत के मधुर तत्वों को पूरक बनाते हैं।
3. तबला भारतीय शास्त्रीय संगीत की लयबद्ध रीढ़ प्रदान करता है, जो रचना की गति, चक्र और संरचना को बनाए रखता है, साथ ही समग्र लयबद्ध बनावट को बढ़ाने के लिए अलंकरण, विविधता और सुधार जोड़ता है।
4. तबला वादक गायकों और वादकों के साथ लयबद्ध संवाद में संलग्न होते हैं, मधुर वाक्यांशों, संकेतों और इशारों का जवाब देते हुए समूह के भीतर एक गतिशील परस्पर क्रिया और संगीतमय तालमेल बनाते हैं।
5. शास्त्रीय संगीत प्रदर्शनों में तबला संगत आवश्यक है, जो लयबद्ध समर्थन प्रदान करती है, मधुर वाक्यांशों को उभारती है और संगीत में गहराई, ऊर्जा और उत्साह जोड़ती है।

शास्त्रीय संगीत गायन और तबला दोनों ही भारतीय शास्त्रीय संगीत के महत्वपूर्ण घटक हैं, जिनमें से प्रत्येक समग्र संगीत अनुभव में अद्वितीय गुण और कौशल का योगदान देता है। जहाँ गायन संगीत मधुर अभिव्यक्ति, भावनात्मक गहराई और गीतात्मक सामग्री को प्रदर्शित करता है वहीं तबला ताल तालबद्ध जटिलता, गतिशीलता और वाद्य संगत प्रदान करता है। इस प्रकार से कहा जा सकता है कि शास्त्रीय संगीत गायन और तबला एक साथ मिलकर एक गतिशील और मनमोहक संगीत संवाद बनाते हैं जो दर्शकों को आकर्षित करता है और भारतीय शास्त्रीय संगीत की कलात्मकता और जटिलता को प्रदर्शित करता है।

मन को आराम देने वाला शास्त्रीय संगीत

शास्त्रीय संगीत को मन को शांत, सुकून देने और तरोताजा करने की अपनी क्षमता के लिए लंबे समय से सम्मानित किया जाता रहा है। शास्त्रीय रचनाओं की जटिल धुनें, सामंजस्य और लय हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती हैं, जिससे हमें तनाव, चिंता या अराजकता के क्षणों में सांत्वना मिलती है। शास्त्रीय संगीत मानसिक आराम प्रदान करने में इतना प्रभावी क्यों है, इसका एक मुख्य कारण इसकी संरचना और जटिलता

है। लोकप्रिय संगीत शैलियों के विपरीत जो अक्सर दोहराए जाने वाले लय और गीतों पर निर्भर करते हैं, शास्त्रीय संगीत की विशेषता इसके वाद्य-यंत्रों की समृद्ध परतें, गतिशील परिवर्तन और जटिल नमूना हैं। यह जटिलता हमारे मस्तिष्क को इस तरह से संलग्न करती है जो एकाग्रता और ध्यान को बढ़ावा देती है, जिससे हम खुद को संगीत में डुबो सकते हैं और बाहरी दुनिया से ध्यान भटकाने वाली चीजों को रोक सकते हैं। शास्त्रीय संगीत का हमारे मस्तिष्क की तरंगों और तंत्रिका संबंधी कार्यप्रणाली पर सीधा प्रभाव पड़ता है। अध्ययनों में पाया गया है कि शास्त्रीय संगीत सुनने से डोपामाइन का स्राव उत्तेजित हो सकता है, जो आनंद और विश्राम की भावनाओं से जुड़ा एक न्यूरोट्रांसमीटर है। यह तंत्रिका संबंधी प्रतिक्रिया तनाव को कम करने, रक्तचाप को कम करने और शांति और कल्याण की भावना को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है।

शास्त्रीय संगीत का एक और महत्वपूर्ण पहलू जो मानसिक विश्राम में योगदान देता है, वह है इसकी भावनात्मक गहराई और अभिव्यक्ति। शास्त्रीय रचनाएँ अक्सर आनंद और शांति से लेकर उदासी और आत्मनिरीक्षण तक की कई तरह की भावनाएँ जगाती हैं। संगीत में प्रकट होने वाले इन भावनात्मक परिदृश्यों को सुनकर, हम अपनी भावनाओं और विचारों का पता लगा सकते हैं और उन्हें संसाधित कर सकते हैं, जो हमें आत्म-चिंतन और आत्मनिरीक्षण के लिए एक मुद्दा प्रदान करता है।

इसके अलावा, शास्त्रीय संगीत में हमें अलग-अलग मानसिक अवस्थाओं और कल्पनाशील क्षेत्रों में ले जाने की क्षमता है। शास्त्रीय रचनाओं की प्रेरक शक्ति कालातीतता और उत्कृष्टता की भावना पैदा कर सकती है, जिससे हम रोजमर्रा की जिंदगी के दबावों से बच सकते हैं और मन के लिए राहत के एक पल का अनुभव कर सकते हैं। चाहे हम पंडित राजन साजन मिश्रा जी की गायकी या पंडित रवि शंकर जी की सितार पर कोमल धुनें सुन रहे हों या पंडित किशन महाराज या डॉ. राजीव शर्मा उर्फ राजू पंडित जी का तबला जो कि वो लय के साथ और उसकी भव्यता को दर्शा रहे हों, शास्त्रीय संगीत में हमें आंतरिक शांति और शांति की जगह पर ले जाने की क्षमता है। अपने पुनर्स्थापनात्मक लाभों के अलावा, शास्त्रीय संगीत संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक स्पष्टता को भी बढ़ा सकता है। विभिन्न शोधों से पता चला है कि पढ़ाई करते समय या किसी काम पर काम करते समय शास्त्रीय संगीत सुनने से ध्यान, याददाश्त और रचनात्मक सोच में सुधार हो सकता है। शास्त्रीय रचनाओं में धुनों और लय का सामंजस्यपूर्ण परस्पर क्रिया हमारे दिमाग को उत्तेजित कर सकता है और हमारी संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ा सकता है, जिससे हमारे लिए ध्यान केंद्रित करना और जटिल कार्यों में शामिल होना आसान हो जाता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि मानसिक आराम के लिए शास्त्रीय संगीत के लाभ केवल निष्क्रिय सुनने तक सीमित नहीं हैं। शास्त्रीय संगीत के साथ सक्रिय रूप से जुड़ना, चाहे किसी वाद्ययंत्र को बजाने, गाने या लाइव प्रदर्शन में भाग लेने के माध्यम से, मन पर इसके पुनर्स्थापनात्मक प्रभावों को और बढ़ा सकता है। शास्त्रीय संगीत के निर्माण और प्रदर्शन में सक्रिय रूप से भाग लेने से, हम संगीत के साथ एक गहरे संबंध का अनुभव कर सकते हैं और खुद को इसकी सुंदरता में डुबो सकते हैं।

शास्त्रीय संगीत के साथ मन को आराम देना एक ऐसा विषय है जो मानसिक विश्राम और कायाकल्प के लिए शास्त्रीय संगीत सुनने के चिकित्सीय लाभों पर प्रकाश डालता है। शास्त्रीय संगीत अपनी जटिल संरचना, भावनात्मक गहराई और मस्तिष्क को इस तरह से उत्तेजित करने की क्षमता के लिए जाना जाता है जो एकाग्रता, विश्राम और समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है। शास्त्रीय रचनाओं की जटिल धुन, सामंजस्य और लय मस्तिष्क को इस तरह से संलग्न करने के लिए दिखाए गए हैं जो तनाव को कम करता है, रक्तचाप को कम करता है और शांति और आनंद की भावनाओं को प्रेरित करता है। शास्त्रीय संगीत सुनने से हमारे मस्तिष्क की तरंगों और तंत्रिका संबंधी कार्यप्रणाली पर भी सीधा प्रभाव पड़ सकता है, जिससे संज्ञानात्मक क्षमताओं, रचनात्मक सोच और बढ़ी हुई स्मृति प्रतिधारण में सुधार होता है। शास्त्रीय संगीत की भावनात्मक अभिव्यक्ति आत्म-प्रतिबिंब, आत्मनिरीक्षण और भावनाओं के प्रसंस्करण की अनुमति देती है, जिससे श्रोताओं को मानसिक आराम और विश्राम के लिए जगह मिलती है।

इसके अतिरिक्त शास्त्रीय संगीत की प्रेरक शक्ति श्रोताओं को अलग-अलग मानसिक अवस्थाओं और कल्पनाशील क्षेत्रों में ले जा सकती है, जो दैनिक जीवन के दबावों से राहत का एक पल प्रदान करती है। शास्त्रीय संगीत के साथ सक्रिय रूप से जुड़ना, चाहे किसी वाद्ययंत्र को बजाने के माध्यम से, गायन के माध्यम से, या लाइव प्रदर्शनों में भाग लेने के माध्यम से, मन पर पुनर्स्थापनात्मक प्रभावों को गहरा कर सकता है और संगीत के साथ एक गहरा संबंध विकसित कर सकता है।



निष्कर्ष

अतः कहा जा सकता है कि शास्त्रीय संगीत मन को आराम देने का एक सशक्त साधन होने के साथ साथ एक मानसिक व्यायाम है जिसके मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत सारे लाभ हैं। शास्त्रीय संगीत के स्वर, लय तथा ताल मिलकर एक बेहतरीन वातावरण तैयार करते हैं जिसके श्रवण से न केवल तनाव में कमी, बेहतर संज्ञानात्मक कार्य, भावनात्मक प्रसंस्करण और आंतरिक शांति की अनुभूति होती है बल्कि व्यक्ति के मानसिक शांति का स्तर भी बढ़ता है। हमारे दैनिक दिनचर्या में शास्त्रीय संगीत को शामिल करना तेजी से भागती और तनावपूर्ण दुनिया में मानसिक आराम और कायाकल्प प्राप्त करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में काम कर सकता है।

संदर्भ सूची

- अशोक कुमार, (2007), संगीत और संवाद, कनिष्क पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स नई दिल्ली।
डॉ० रानी कुमार, (2008), हिन्दुस्तानी संगीत का अवलोकन, कनिष्क पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स नई दिल्ली।
डॉ० ललित कौशल, (2013), हिन्दुस्तानी शास्त्रीय संगीत में वाद्यात्मक रस भावाभिव्यक्ति, कनिष्क पब्लिशर्स नई दिल्ली।
डॉ० कविता चक्रवर्ती, (1994), संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठ भूमि, सांइटीफिक पब्लिशर्स जोधपुर।
डॉ० किरन तिवारी, (2015), संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली।
डॉ० साहित्य कुमार नाहर, (1999), भारतीय शास्त्रीय संगीत मनोवैज्ञानिक आयाम, प्रतिभा प्रकाशन।