



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor: 5.2  
IJAR 2020; 6(9): 234-236  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
Received: 22-06-2020  
Accepted: 06-08-2020

**डॉ. रमा शर्मा**

सीटीई, बुनियादी शिक्षक प्रशिक्षण  
महाविद्यालय, गाँधी विद्या मन्दिर,  
राजस्थान, भारत।

## भारतीय संस्कृति के संगीत कला का विद्यार्थियों के तनाव प्रबंधन में योगदान

### डॉ. रमा शर्मा

#### सारांश

भारतीय समाज में अनेकता है। इसमें कई जातियाँ हैं। भारत में कई भाषाएँ, संस्कृतियों व अनेक प्रकार के लोग हैं। विविधता के इस भंडार में कुछ ऐसे तथ्य भी हैं जिसने इस बड़े से समाज को बांध रखा है। एक व्यक्ति देश के किसी भी कोने में रहता है, उस पर भारतीय समाज की स्पष्ट छाप दिखाई देती है। यह बड़ी रोचक बात है कि असमी, बंगाली, तमिल, मराठी, मलयाली, पंजाबी, सिंधी, कश्मीरी, पठान, राजपूत और बीच के लोगों का एक बड़ा हिस्सा जो हिंदुस्तानी भाषा बोलता है संगीत प्रत्येक समाज में किसी न किसी रूप में व्याप्त है। भारतीय संस्कृति के संगीत कला में वह अदभुत शक्ति है जिससे विद्यार्थी अपने तनाव को बहुत हद तक कम कर सकते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि सर्जरी से पहले आराम से संगीत सुनने से चिंता कम हो जाती है।

**शब्दकुंजी:** संगीत, तनाव, कला, भारतीय, संस्कृति

#### प्रस्तावना

भारत की संस्कृति विश्व की सर्वाधिक प्राचीन व समृद्ध संस्कृति है। अन्य देशों की संस्कृति तो समय के साथ नष्ट होती गई परंतु भारत की संस्कृति प्राचीन काल से ही अपने परंपरागत अस्तित्व के साथ अजर अमर है। भारत की संस्कृति का अस्तित्व आज भी उसके पारंपरिक रूप में बना हुआ है और निरंतर फल फूल रहा है। इसकी उदारता तथा समन्वयवादी गुणों ने अन्य संस्कृतियों को समाहित किया है किंतु अपने अस्तित्व के मूल को सुरक्षित रखा है। यही कारण है कि पाश्चात्य विद्वान भारतीय संस्कृति को सर्वप्रथम समझने का सुझाव देते हैं तत्पश्चात् ही अपने देश की संस्कृति को समझने की राय देते हैं। पश्चिम बंगाल के लोगों ने हमेशा से ही साहित्य, कला, संगीत, और नाटकों को संरक्षण दिया है। शांतिनिकेतन में रविंद्रनाथ ठाकुर द्वारा स्थापित विश्व भारती विश्वविद्यालय भारतीयता एवं अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक संबंधों के अध्ययन का विश्वप्रसिद्ध केंद्र है। बिहार राज्य धार्मिक व सांस्कृतिक महत्व के स्थानों से समृद्ध है। भारतीय सांस्कृतिक विरासत में आंध्र प्रदेश का योगदान उल्लेखनीय है। कर्नाटक संगीत ने आंध्र मूल से बहुत कुछ ग्रहण किया है। कई दक्षिण भारतीय शास्त्रीय संगीतकार आंध्र प्रदेश के हैं। जनजातीय रीति रिवाज, लोक कथाएँ, लोकगीत त्रिपुरा की संस्कृति के महत्वपूर्ण तत्व हैं। उत्तर प्रदेश में लखनऊ स्थित कला एवं हिंदुस्तानी संगीत के महाविद्यालय और इलाहाबाद स्थित प्रयाग संगीत समिति ने देश में कला शास्त्रीय संगीत के विकास में बहुत योगदान दिया है। कला का मनुष्य के जीवन में घनिष्ठ संबंध होता है। वह व्यक्ति का समाज, धर्म तथा संस्कृति के साथ संबंध स्थापित करती है। कला के अभाव में मानव जीवन नीरस और पशु के समान हो जाता है। कला मानवीय जीवन को सुव्यवस्थित एवं प्रभावी रूप से संचालित करने वाली वह बौद्धिक व मानसिक शक्ति है जो मानव को सुकून देती है। कला मानव की भावात्मक अनुभूति को प्रदर्शित करने का एक माध्यम है। मानव आदिकाल से विभिन्न क्षेत्रों में कला का प्रदर्शन करता आया है। आज के दौर में कला मानव जीवन का एक अनिवार्य अंग बन चुकी है। जीवन के प्रत्येक क्रिया की कला है व कला को जीवन से अलग नहीं किया जा सकता है।

अन्य कलाओं की तरह संगीत भी एक कला है। वैदिक काल का संगीत भारतीय जीवन का एक अभिन्न अंग है। भारतीय संगीत में स्वर परम्पराएँ हैं जो किसी स्वरूप के विचार व भावनात्मक अभिव्यक्ति हेतु गायन और वादन को संयुक्त करने की कला है। प्राकृतिक रूप में संगीत पक्षियों की चहचहाहट,

**Corresponding Author:**

**डॉ. रमा शर्मा**

सीटीई, बुनियादी शिक्षक प्रशिक्षण  
महाविद्यालय, गाँधी विद्या मन्दिर,  
राजस्थान, भारत।

लहरों की कलकल, बादलों की गर्जना और प्रकृति के अन्य ध्वन्यात्मक स्वरूपों में है। मानव के आदिम अवस्था में खानाबदोश जीवन काल में उसके अंदर सौंदर्य व कला के प्रति प्रेम रहा है। वैदिक युग से ही संगीत भारतीय जन जीवन का अभिन्न अंग रहा है। संगीत मनुष्य की वह कला है जो लय, ताल माधुर्य के सांस्कृतिक मानदंडों और पश्चिमी संगीत में सामजस्य के मानकों के अनुरूप होता है। अनादि काल से मानव अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति व विचारों व सूचनाओं के आदान-प्रदान के लिए हाव-भाव और भाषा का इस्तेमाल आदिम व अत्यंत जटिल दोनों संचार पद्धतियों से करता आया है। संगीत रचना की प्रक्रिया भी अभिव्यक्ति एवं संप्रेषण की ही एक प्रणाली रही है, जो समय के साथ विकसित होती गई और इस तरह कई शैलियों तथा स्वरूपों में जैसे ही समृद्ध व विविध बनी जैसी स्वयं मानव जाति है। संगीत मानव के जीवन में रस घोलने की क्षमता रखता है इसके अभाव में मानव जीवन नीरस है। यह तनाव को दूर करने की अद्भुत क्षमता रखता है। आज का जीवन तनाव से भरा हुआ है। समाज में रहने वाले हर व्यक्ति को तनाव ने प्रभावित किया है क्या वयोवृद्ध, क्या महिला, क्या विद्यार्थी सभी इससे प्रभावित हैं। विद्यार्थियों के जीवन को तो इसने विशेष रूप से प्रभावित किया है। पहले अमेरिका और अन्य यूरोपीय देशों में छात्रों द्वारा हिंसक घटनाओं को हम सुनते पढ़ते थे पर अब यह प्रकृति हमारे यहां घुसपैठ कर चुकी है जिसके मूल में क्रोध प्रतिरोध और प्रतिशोध की भावना रहती है। मानव जीवन में अध्ययनकाल सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों में तनाव आज सामान्य बात हो गई है। विद्यार्थियों में अध्ययन संबंधित दबाव रहता है। कई घंटे अध्ययन करने के कारण वे मानसिक तनाव का शिकार हो जाते हैं। इसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। विद्यालय परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने वाले छात्र भी बोर्ड की परीक्षा का नाम सुनते ही सत्राटे में आ जाते हैं। बोर्ड परीक्षाएं एक होवें की तरह विद्यार्थियों को लंबे समय से डराते आ रहे हैं। परीक्षा के पहले ढेर सारी पढ़ाई और याद करने का काम उनके लिए किसी मुसीबत से कम नहीं होता है। यह सिर्फ उनकी समस्या नहीं होती है जिनको परीक्षा देनी है बल्कि यह परिवार के लिए भी तनाव का कारण होता है। यह तनावपूर्ण माहौल परीक्षा देने के बाद खत्म नहीं होता है। यह तनावपूर्ण वातावरण परिणाम आने तक रहता है। पढ़ाई के तनाव का आलम यह रहता है कि विद्यार्थी खाना-पीना खेलकूद छोड़ सिर्फ पढ़ाई करने में लगे रहते हैं। रात भर पढ़ाई करने से विद्यार्थियों की नींद पूरी नहीं होती। विद्यार्थी परीक्षा की तैयारी करते समय भी बुरे परिणामों की कल्पना कर खुद को और भी परेशान कर लेते हैं। कभी कभी वे शुरुआत करने से पहले ही हाथ खड़े कर देते हैं। आज समाचार पत्र में हमें हर दिन विद्यार्थियों द्वारा आत्महत्या की खबर सुनने को मिलती है। उनके माता-पिता के जीवन पर क्या असर पड़ता होगा जब वे अपनी संतान के उज्ज्वल भविष्य के सपने देखते हुए उनके जीवन अंत की खबर सुनते हैं। वे कैसे अपने आप को अवसाद से मुक्त करेंगे यह एक गंभीर चिंतन का विषय है ? आज के प्रतियोगी युग में विद्यार्थीगण तनाव में सबसे ज्यादा रहते हैं। तनाव ने उनके पूरे जीवन शैली को विकृत कर दिया है/ आज आवश्यकता है कि विद्यार्थी गण को तनाव प्रबंधन के गुण सिखाने की। संगीत का इसमें बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। भारतीय संस्कृति के संगीत कला में वह अद्भुत शक्ति है जिससे विद्यार्थी अपने तनाव को बहुत हद तक कम कर सकते हैं। तनाव कम करने के अन्य नकारात्मक तरीके भी विद्यार्थी ज्यादा प्रयोग करते हैं परंतु सकारात्मकता के साथ बढ़ते कदम में संगीत कला के महत्वपूर्ण स्थान है। समाज के नवनिर्माण में कला की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। टालस्टॉय ने

अपने कला विवेचन में कला को संचार का माध्यम बताया है। उनका मत है कि कला केवल मनोरंजन का साधन नहीं है अपितु वे संप्रेषण का सफल माध्यम है जो समाज के दिशाहीन जनमानस को उसके उद्धार का मार्ग निर्देशित करती है। कला ही संपूर्ण मानव जीवन को एक सूत्र में बांधकर विश्वकल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है।

### संस्कृति

आधुनिक संदर्भ में संस्कृति की एक परिभाषा आचार्य नरेंद्र देव ने दी संस्कृति मानव चित्र की खेती है। खेती की उर्वरता को बार-बार सुनिश्चित करने के लिए जोता जाता है नीचे की मिट्टी ऊपर, ऊपर की मिट्टी नीचे लाई जाती है और उसमें से सुषुप्त ऊर्जा निकाली जाती है तो उसे संस्कृति कहते हैं। डॉ. सुनीति कुमार चटर्जी ने संस्कृति के वर्तमान अर्थ के लिए पुराने 'कृष्टि' शब्द का प्रयोग किया जो एक तरह से कल्चर का ध्वन्यात्मक दृष्टि से संवाद शब्द है। इस 'कृष्टि' शब्द का अर्थ खेती के विविध प्रकारों, बागवानी, रेशम के कीड़ों का पालन आदि अर्थों में विकसित हुआ साथ ही किसी भी पदार्थ को संशोधित करके उसके स्वरूप को उत्तम बनाने के अर्थ में परिवर्धित हुआ। इन सभी अर्थों का आधार संस्कृति शब्द में करके इसे मनुष्य को सृजनात्मक ऊर्जा के अनुसंधान के अर्थ में प्रयोग किया जाता है। सामान्यतः संस्कृति सीखे हुए व्यवहारों की संपूर्णता है लेकिन संस्कृति की अवधारणा इतनी विस्तृत है कि उसे एक वाक्य में परिभाषित करना संभव नहीं है। वायु पुराण में धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष विषय घटनाओं को संस्कृति के अंतर्गत समाहित किया गया। इसका तात्पर्य हुआ के मानव जीवन के दिन प्रतिदिन के आचार विचार जीवन शैली तथा कार्य व्यवहार ही संस्कृति कहलाती है।

ह्लाइट ने बताया कि संस्कृति एक प्रतीकात्मक निरंतर संचर्च एवं प्रगतिशील प्रक्रिया है। टी एस इलियट के अनुसार शिष्ट व्यवहार, ज्ञानार्जन कलाओं के आस्वादन इत्यादि के अतिरिक्त किसी जाति की अथवा वे समस्त राष्ट्रीय एवं कार्यकलाप जो उसे विशिष्टता प्रदान करती है संस्कृति के अंग हैं।

### कला

सुंदर, मधुर, कोमल, स्थाई, प्रेरणादायक सुख देने वाला एवं कल्याणकारी स्वरूप प्रकट करना या अनुभव करना ही कला है। यूनानी भाषा के क्लोस शब्द से कला शब्द का उद्गम हुआ है। पाश्चात्य साहित्य शास्त्र तथा सौंदर्य शास्त्र में कला शब्द को आर्ट का समानार्थी माना गया है। यह लैटिन भाषा से संबंध रखता है। इसका अर्थ निपुण, प्रवीण, कुशल, आदि विशेषण से संबंधित है। जर्मन भाषा में आर्ट को कुंशट शब्द का पर्याय माना जाता है। इसका अर्थ भी कार्य कुशलता के भाव को व्यक्त करता है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने बताया कि एक अनुभूति को दूसरे तक पहुंचाना ही कला है। राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त के शब्दों में कला से जीवन का महत्व है। यदि कला जीवन को सुमार्ग पर न लाए तो वह कला क्या हुई ? कोचे के शब्दों में कला सहजानुभूति है और उसकी अभिव्यक्ति ही कला है। टॉलस्टॉय की मान्यता अनुसार कला में माध्यम है जिसके द्वारा कलाकार अपनी अनुभूत भावना से दूसरे को प्रभावित करता है।

### तनाव

क्रेज एवं क्रच फील्ड ने अपनी पुस्तक 'थ्योरी एंड प्रॉब्लम्स ऑफ सोशल साइकोलॉजी' में तनाव की व्याख्या इस प्रकार की है। मनोवैज्ञानिक क्षेत्र का प्रतिमान स्थाई नहीं अपितु अपने विभिन्न

अंगों की गतिशील अंतःक्रिया के परिणाम स्वरूप निरंतर परिवर्तनशील है। यह प्रतिमान किसी भी क्षण संभव है इसलिए यह एक प्रकार से अस्थायी है इससे अस्थिरता का अर्थ इस तरीके से है जिसमें मनोवैज्ञानिक क्षेत्र के विभिन्न भाग किसी प्रकार से असंगतता, अशांति, असंतुलन अथवा उसी प्रकार की किसी अन्य स्थिति में फंस जाते हैं। यही अस्थिरता अपूर्व प्रतिमानों के रूप में मानसिक कष्ट कहलाता है जिन्हें तनाव के नाम से भी पुकारा जाता है और यह तनाव ही है जो मानव के आक्रोश, चिंता, इच्छा, मांग एवं आवश्यकताओं के पीछे निहित है अर्थात् व्यवहार के उस पहलू के पीछे जैसे हम प्रेरणा कहते हैं। ड्रेवर ने कहा है कि तनाव का अर्थ है संतुलन के नष्ट होने की सामान्य भावना और परिस्थिति के किसी अत्यधिक संकटपूर्ण कारक का सामना करने के लिए व्यवहार में परिवर्तन करने की तत्परता।

संबन्धित साहित्य ब्रिटेन में फिट्ज़विलियम कॉलेज के शोधकर्ताओं ने 20,000 लोगों पर ऑनलाइन यह शोध किया उनमें से अधिकतर की उम्र 22 से ज्यादा थी। शोध के दौरान लोगों के सामने 25 अलग-अलग श्रेणियों का संगीत पेश किया गया इसमें पाया गया कि ऊर्जावान और बातूनी लोगों ने सरल आराम देह और बिना गीत वाला संगीत सुनना पसंद किया। साइकोलॉजिकल साइंस पत्रिका में प्रकाशित इस शोध का निष्कर्ष यह है कि व्यक्ति के संगीत की पसंद से आप उसके व्यक्तित्व का अंदाजा लगा सकते हैं।

टेलसिकी विश्वविद्यालय के शोध से पता चला है कि स्ट्रोक रोगियों से संगीत सुनने की जो उन्होंने दिन में 2 घंटे के लिए खुद को चुना था, उन लोगों की तुलना में संज्ञानात्मक कार्य की वसूली में काफी सुधार हुआ था, जिन्होंने ऑडियो पुस्तक सुनी थी। या उनके कोई श्रवण सामग्री नहीं दी गई थी अधिकांश संगीत में गीत शामिल थे जो बताते हैं कि यह संगीत और आवाज का संयोजन है जो रोगियों की श्रवण और मौखिक स्मृति को बढ़ावा देता है।

मार्सेलो बीग्लीस्सी और उनके सहयोगियों ने पाया कि धावक जिन्होंने तेजी से या धीमी गति से प्रेरक संगीत की बात सुनी थी, वह अपने पहले दौड़ने वालों की तुलना में 800 मीटर तेजी से दौड़ चुके थे जिन्होंने संगीत के बिना भाग लिया।

शोधकर्ताओं ने पाया कि सर्जरी से पहले आराम से संगीत सुनने से चिंता कम हो जाती है। संगीत आपको बेहतर तरीके से संगीत और याद करने में मदद कर सकता है। शोध में विषयों को संगीत सुनने के दौरान जापानी वर्णों को याद किया गया जो उनके लिए सकारात्मक लग रहा था।

अमेरिका के ओहियो स्थित क्वीनलैंड क्लीनिक फाउंडेशन द्वारा किए गए शोध से पता यह बात सामने आई इस शोध के अनुसार जो लोग ओस्टियो अर्थराइटिस या रुमेटाइड अर्थराइटिस से ग्रस्त हैं अगर वे इसके दर्द के दौरान संगीत सुनते हैं तब उन्हें दर्द का एहसास कम होता है। इस शोध में शामिल लोगों ने सप्ताह भर रोज 1 घंटे संगीत सुना, उनमें दर्द की शिकायत के साथ-साथ तनाव भी कम दिखा।

सरबजीत सिंह चिकित्सा के क्षेत्र में संगीत 'ने पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला, कोमल, 'मंदबुद्धि बच्चों के लिए संगीत शिक्षा' एक समीक्षात्मक अध्ययन, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, रेवती सकलकर, मनोदैहिक व्याधियों के चिकित्सा में संगीत के योगदान की संभावनाओं का अध्ययन' बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, निश्चित, मानसिक रोग मनोविक्षिप्त में संगीत चिकित्सा की संभावनाएं एवं

उपादेयता 'कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, शिखा थापा, 'मानस चिकित्सा में हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत की भूमिका: एक प्रयोगात्मक अध्ययन' गुरु नानक यूनिवर्सिटी, अमृतसर मधुरिमा चौधरी, 'संगीत का मंदबुद्धि प्रयोज्यों पर प्रभाव एक सर्वेक्षणत्मक अध्ययन' दयालबाग यूनिवर्सिटी, कुमारी सोनिका पारीक, 'दीर्घकालिक रोगों के उपचार में सहायक संगीत चिकित्सा एक अध्ययन' वनस्थली विद्यापीठ भारत में उपरोक्त शोधार्थियों ने संगीत पर शोध कार्य किये।

**निष्कर्ष** - रोग निवारण के लिए ध्वनि और संगीत के उपयोग का सिलसिला मानव सभ्यता के लगभग साथ ही साथ विकसित हुआ ध्वनियों के नाड़ियों पर पड़ने वाले प्रभाव से स्पष्ट होता है कि मस्तिष्क अच्छी ध्वनियों पर उच्च स्तर में अपनी प्रतिक्रिया देता है। संगीत के विभिन्न प्रकारों के साथ प्रयोगों के आधार पर कहा जा सकता है कि यह हमारी समस्याओं का निवारण करते हुए क्रियाशीलता को भी बढ़ाता है। यह एक अत्यंत सरल सहज और सुहावना रास्ता है जो सृजनात्मकता के अनुभवों का विकास करते हुए उसमें नित प्रति कुछ न कुछ नया जोड़ता है।

**उपादेयता-** समय चक्र में एक कालांश संगीत का अवश्य होना चाहिए। विद्यार्थियों को रुचि अनुसार म्यूजिक यंत्र को सीखने की प्रेरणा देनी चाहिए। बैकग्राउंड में हल्का संगीत बजाकर भी कार्य ध्यान पूर्वक करने में सहायक होगा। विद्यार्थियों को संगीत प्रसन्न रखने में मदद करता है। यह योग की तरह है जो शरीर में हार्मोन का संतुलन बनाए रखता है। संगीत एक मित्र की तरह है जो हमें खुश रखता है एवं मस्तिष्क को राहत पहुंचाता है। इसका उपयोग जीवन के सभी क्षेत्रों में किया जा सकता है।

## संदर्भ

1. श्रीवास्तव करुणा, 'भारत में लोग एवं संस्कृति', रोहित पब्लिकेशन, नई दिल्ली, पृष्ठ-17,65
2. श्रीवास्तव रघुवीर, 'भारती लोक संस्कृति और साहित्य', रोहित पब्लिकेशन, नई दिल्ली पृष्ठ-12
3. लवानिया, एम<sup>०</sup> एम, 'सामाजिक मनोविज्ञान', रिसर्व पब्लिकेशन, जयपुर, पृष्ठ-147
4. मेनी, धर्मपाल, साहित्य शिरोमणि, भानव मूल्यपरक शब्दावली का विश्वकोश. भारतीय संस्कृति संस्थान, स्वरूप एंड संस, नई दिल्ली पृष्ठ- 1887
5. ठकराल, रमेश, 'भारतीय कला के विविध रंग', रोहित पब्लिकेशन नई दिल्ली पृष्ठ 2,3,4,5,8,59
6. भाटिया, अर्चना, 'भारत की राष्ट्रीय संस्कृति' रोहित पब्लिकेशन, नई दिल्ली, पृष्ठ- 3
7. जैन, शिखर चंद्र, 'परीक्षा के लिए हो जाए तैयार', सुमन सौरभ, मार्च, 2018, पृष्ठ- 4
8. कुमार, पंकज, 'किशोरों में परीक्षा का तनाव' सुमन सौरभ, दिसंबर 2017, पृष्ठ -20
9. चतुर्वेदी, शैलेंद्र कुमार, 'परीक्षा की घड़ी' सुमन सौरभ, मार्च 2015, पृष्ठ-20
10. <https://www.apratimblog.com>>vidyarthi
11. <https://www.livehindustan.com>
12. <https://n.dailyhunt.in>
13. <https://www.instantkhabar.com>