



## संगीत और मन



मनुष्य सामाजिक प्राणी है और समाज में रहने के साथ-साथ मन को भी उसी सामाजिक आचार-विचार, व्यवहार के परिवेश में डाल लेता है। मनुष्य का मन बहुत ही चंचल होता है। वह तो सभी की भावनाओं के साथ बहकर उन्हीं के जैसा हो जाता है। जैसे कि यदि कोई अपने दुःखों की बात करता है तो मन दुखी और खुशी की बात करे तो प्रसन्न से ओत-प्रोत और उत्साह पूर्ण बातों से उत्साहित व उत्तेजित भी हो जाता है।

मानव मन पर ना केवल व्यवहारिक प्रभाव पड़ता है बल्कि वह तो विभिन्न ध्वनियों को सुनकर विचलित और प्रभावित भी हो जाता है। जैसे मधुर व सांगीतिक ध्वनियों को सुनकर मुग्ध और तीव्र व करकश ध्वनि को सुनकर विचलित हो जाता है। यह दोनों प्रकार की ध्वनियां मानव मन व मस्तिष्क पर अलग-अलग तरह का प्रभाव डालती हैं।

वह विभिन्न प्रकार की ध्वनियां, जो फिल्मों व नाटकों में प्रयोग होती हैं। वह भी मनोस्थिति को परिवर्तित कर देती हैं। जैसे फिल्म व नाटकों में किसी दुःखद घटना के साथ, संवाद के पीछे साथ-साथ चलने वाली ध्वनि हृदय में उदासीनता भर देती है और यह विशेष ध्वनि उपस्थित घटना को बिना संवाद के भी मात्र अपने (साउंड इफ़ैक्ट) के माध्यम से ही सारी घटना को विश्लेषित कर देती है। ठीक इसी प्रकार फिल्म व नाटक में खुशी की घटना व त्यौहार के आयोजन के समय, संवाद के पीछे व साथ-साथ चलने वाली विशेष ध्वनि हृदय में प्रसन्नता व उत्साह की भावना जागृत कर देती है। यह संगीतिक ध्वनियां मानव हृदय पर बहुत गहरा प्रभाव डालती हैं व मानव मन को उपस्थित संवाद के अनुसार परिवर्तित कर देती हैं। जैसे व्यंग व हास्य संवाद के साथ उपस्थित वातावरण हास्यपूर्ण व स्वस्थ हो जाता है और युद्ध लड़ाई के संवाद के साथ वातावरण वीर रस पूर्ण बन जाता है।

जब हम किसी भक्ति स्थल पर जाते हैं या भक्ति भजन टी0वी0 व सी0डी0 के माध्यम से सुनते हैं तो तब भी सारा वातावरण, जितने में भक्ति गीत की ध्वनि गूँजती है भक्ति पूर्ण हो जाता है। यह लय

स्मरण शक्ति को भी तेज करती है।

छोटे बच्चे तक जिन्हें अभी किसी चीज का ज्ञान नहीं होता वह भी ध्वनियों से प्रभावित होते हैं। जब बच्चा गर्भ में होता है तो वह पांच महीने से ही गर्भ में ही सुनना शुरू कर देता है और सभी बातों को याद करने लगता है। वह भी संगीत का आनंद लेता है शायद एक ये भी कारण है कि जब स्त्री गर्भ धारण की स्थिति में होती है तो कहते हैं कि ईश्वर की आराधना करनी चाहिए, भक्ति भजन सुनने चाहिए व अच्छी बातें करनी चाहिए। क्योंकि इन सभी गतिविधियों को बच्चा सुनकर याद करता है और इन सभी ध्वनियों का प्रभाव बच्चे पर पड़ता है।

अब अन्त में एक उदाहरण के साथ मैं अपनी लेखनी को विराम देना चाहूँगी कि जहाँ मैंने इस लेख में संगीत की लय पर बल देते हुए बताया है कि यह स्मरण शक्ति तेज करती है इसी का परिचय मैं देना चाहूँगी। मेरी बेटी जो ढाई वर्ष की है कुछ भी याद करने में परेशान होती व करती थी। फिर मैंने गायत्री मंत्र लयबद्ध तरीके से सिखाया और उसने वह बहुत आसानी से याद कर लिया फिर मैंने उसे महामृत्युञ्जय मंत्र याद कराया, वह भी उसे याद हो गया। मैंने महसूस किया कि वह एक लयता के साथ लयबद्ध क्रम को जल्दी व अच्छे से याद कर रही है। आज मैं उसे सारा पाठ्यक्रम भी एक कविता व गाने के माध्यम से लयबद्ध करके ही याद कराती हूँ और वह आसानी से जल्दी याद कर लेती है और उसकी अध्यापिका भी उसकी इस प्रवृत्ति से प्रसन्न होकर उसे प्रोत्साहित करती हैं।

प्रयोगात्मक क्षेत्र में यदि विचार किया जाय तो हम हम देखते हैं कि कोई भी कहरवा या दादरा की चंचल ध्वनि जब बजती है तो इंसान ही नहीं बच्चे भी ताली देकर धिरकने लगते हैं। यहाँ तक पशु पर भी ध्वनि का अचूक प्रभाव पड़ता है।

मन अशांत हो तो संगीत का सहारा अचूक औषधि के समान है। आचार्य रवीन्द्र नाथ टैगोर ने कहा है कि 'व्यक्ति की भावनायें जब कहीं सुकून नहीं पाती तो वह संगीत के चरणों में जा गिरता है।'

सांगीतिक ध्वनियों का मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इसके एक नहीं वरन अनेकों दृष्टांत विद्वानों द्वारा किये गये हैं।



यहाँ तक कि अशांत मन को बांधने और संयमित करने के लिये मनुष्य 'ॐ' सांगितिक उच्चारण करके ध्यान मुद्रा में अपने मन को एकाग्र कर लेता है।

व्यायाम करते समय यदि संगीत का आश्रय लिया जाता है तो समय का भी ज्ञान नहीं होता तथा आनन्दमय वातावरण में व्यक्ति स्वयं को व्यायाम लाभ देता है।

अतः इन समस्त तथ्यों को देखते हुये हमें यह प्रतीत होता है कि संगीत का मन पर गहरा और अमिट प्रभाव पड़ता है।

मैं आज इसी सत्यता को स्वीकारते हुये कहना चाहूँगी कि संगीत मन को प्रभावित करने के साथ साथ आत्म विश्वास बढ़ाता है और स्मरण शक्ति को दृढ़ करता है।

