DOI: https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v3.i1SE.2015.3438

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

संगीत और मनोविज्ञान

डॉ. खालिदा दुधाले
पर्सनल असिस्टेंट ऑफ वाइस चांसलर
देवी अहिल्या वि. वि.इन्दौर

संगीत मनोविज्ञान एवं संगीत शास्त्र की एक शाखा है जिसका लक्ष्य है संगीत व्यवहार और संगीत के अनुभवों को समझना और समझाना। साथ ही साथ यही समझना कि संगीत कैसे रचा जाता है और उसकी प्रतिक्रिया कैसी होती है और व्यक्ति उसे दैनिक जीवन में कैसे अपनाते है?

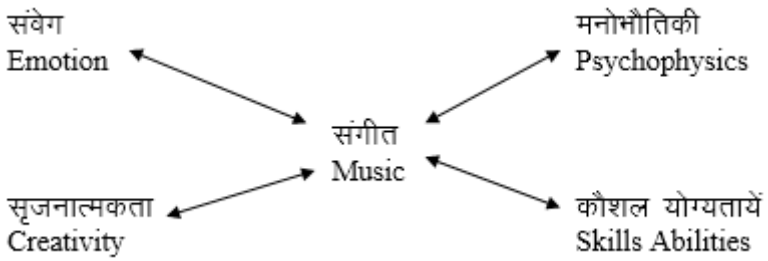
मॉर्डन संगीत का मनोविज्ञान सिस्टेमेटिक अवलोकन से मनुष्य की भागीदारी का विश्लेषण करता है। इसके अनेक क्षेत्र हैं शोध व प्रयोग के साथ निष्पादन (performance) कम्पोजिशन, शिक्षा, आलोचना, चिकित्सा आदि। संगीत मनोविज्ञान मानव की बुद्धि, कौशल व क्रियात्मकता से सामाजिक व्यवहार को समझने में मदद करती है।

संगीत निःसंदेह हमारे संवेगों पर गहरा असर डालता है। हम अक्सर जो संगीत सुनते है वह हमारे मूड को दर्शाता है। जब व्यक्ति प्रसन्न होता है तब वह तेज संगीत सुनता है। जब निराशा होती है तब धीमी गति लय वाला संगीत सुना जाता है। क्रोध के मूड़ में गिटार, तेज ड्रम्स के सहारे अपने क्रोध के स्तर को प्रदर्शित करते है। जिस तरह के संगीत में रूचि रखी जाती है वह बहुत कुछ यह दर्शाता है कि व्यक्ति किस तरह के मानसिक कशमकश से गुजर रहा है।

संगीत की अपनी विशेषतायें होती है। इसका वैज्ञानिक पक्ष भी महत्वपूर्ण है। यह प्रदर्शनात्मक होता है जो कि शास्त्रीय संगीत में दृष्टिगत होता है।

भारतीय संगीत में गायन, वादन एवं नृत्य एक–दूसरे के पूरक है जो दृश्यात्मक व श्रवणात्मक होते हैं।

संगीत और मनोविज्ञान से संबंधित क्षेत्र



संवेग में श्रीपदा बन्दोपाध्याय के अनुसार – संगीत जैसी कला के समान कोई दूसरा ऐसा विज्ञान नहीं है जो मनुष्य को सभ्य, सौम्य, शिष्ट व्यवहार वाला बनाता हो। यह मनुष्य के विचारों में से कड़वाहट और असभ्यता को दूर करता है। उनके चरित्र में दृढ़ता व हारमोनी लाता है। ये व्यक्ति के तौर तरीकों को परिष्कृत करता है और संवेगों को दृढ़ व सामान्य बनाता है। संगीत मानवीय भावनाओं को प्रतिष्ठित करता है।

अलग–अलग तरह के राग व्यक्ति के भिन्न–भिन्न मूड़ और संवेगों के स्तर को दर्शाते है। यह संवेग नवरस के रूप में देखे जा सकते हैं। भय, क्रोध, आश्चर्य, प्रेम, श्रृंगार, विषाद, अनुराग आदि।

कुछ संगीत के राग अलग–अलग मूड जैसे राग मारवा और राग दरबारी, शांत संवेगों को और भक्ति और वैराग्य का प्रदर्शन करते है। कुछ राग क्रियाशील मनोवृत्ति वाले संवेगों को दर्शाते है। जैसे राग–खमाज, राग मुल्तानी, हर्ष और अनुराग को दर्शाते है।

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

संवेगों व मनोवृत्ति (mood) अन्य प्रकारों से भी दृष्टिगत होते है। जैसे संगीत में लय, ताल, पिच, समय आदि। पिच की भिन्नताओं में मंद सप्तक, मध्य सप्तक, तार सप्तक होते है एवं लय की भिन्नताओं में ध्रुवित लय (तीव्र) मध्य लय, विलम्बित लय और समय सिद्धांत को देखें तो अलग–अलग समय के राग व्यक्ति को संगीत और काल से जोड़ देते है। दिन के समय गाये जाने वाले राग जैसे प्रायः शांत मूड के होते है। राग भैरव, तोड़ी आदि, दोपहर के राग, हल्के मूड वाले जो व्यक्ति को रिलैक्स महसूस करवाते है। राग मुल्तानी सारंग आदि। देर रात्रि के राग जैसे विश्रांति मूड वाले राग मालकोन्स, राग दरबारी आदि। इसी तरह ऋतुओं से संबंधित राग बसंत वहार, मेघ मल्हार जो उसी मौसम का अनुभव करा देते है।

मनोवैज्ञानिक पक्ष, मनोभौतिकी जो अपने विभिन्न सिद्धांतों पर संगीत को प्रभावित करती है। जैसे संगीत के तीन फीचर है। तीव्रता स्तर – ऊँचा – नीचा और गुण एवं श्रुति स्वर भी भारतीय संगीत के अभिन्न अंग है। भारतीय संगीत में 22 श्रुतियाँ होती है जो उच्च और निम्न ध्वनि स्तर एवं आवृत्ति में भिन्नता लिए होती है। शास्त्रीय संगीत में सात स्वर होते है जो 22 श्रुतियों की मापनी पर प्रस्थित होते है। यह स्केल एक मानक स्केल है जो पाश्चात्य स्केल से मिलती–जुलती है। वीणा के लिए निर्धारित श्रुतियाँ Just noticable difference के Weber Law (वेबर सिद्धांत) को आधार बनाया गया। वादी और संवादी नोट्स संगत व विसंगति के साथ संबंधित है। इसलिए इन दो नोट्स को या तो नौ श्रुतियों या तेरह श्रुतियों से बांटा जा सकता है।

योग्यताएँ :– संगीत के क्षेत्र में सभी की अलग–अलग क्षमता और अभियोग्यताएं व रूचियाँ होती है। हालांकि थोड़े बहुत नोट्स और रिद्म को लेकर सभी में प्रतिक्रियाएँ पाई जाती है।

संगीत क्षमताओं में भिन्नता :– मनोविज्ञान से संबंधित है। श्रवण प्रत्यक्षीकरण से जो अलग–अलग टोन्स को पहचानने में सहायता करता है। रिद्म समय प्रत्यक्षीकरण से संबंधित है या कह सकते हैं कि Auditory Temporal perception से संबंधित है। यह पेटर्न को बनाने व याद रखने की क्षमता है।

मस्तिष्कीय विशेषतायें :– लेफ्ट हेमेस्फियर (Left Hemsp) का काम है कि रिद्म के बीच भिन्नताओं को चिन्हित करें, राइट हेमेस्फियर (Right Hemsp) टोनल भिन्नताओं को समझने में सहायता करता है।

प्रशिक्षण से संगीत कौशल को सुधारा जा सकता है। इसकी सृजनात्मकता की विशेषता है। मौलिकता और नवीनता संगीत कम्पोजिशन क्रियात्मकता को दर्शाता है जिसमें कलाकार एक जैसे नोड्स और श्रुतियों का उपयोग न करके नए राग बनाते है। विशेषकर उपशास्त्रीय और ललित संगीत के सृजनात्मक को प्रदर्शित करने के ढेरों अवसर है। संगीत शाब्दिक बुद्धि को बढ़ाता है। जैसे पियानो पर प्रशिक्षण के द्वारा दृश्यात्मक और शाब्दिक क्षमता बढ़ती है। यह ज्ञानात्मक और दृश्यात्मक प्रत्यक्षीकरण को बेहतर बनाता है। संगीत हमारे जीवन को खुशनुमा बनाता है। इससे जुड़े रहने से संवेगात्मक शक्ति प्राप्त होती है। संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में आजकल प्रचलित हो रहा है। संगीत चिकित्सा से तनाव व चिन्ता कम होती है। दिल की बीमारी से बचाव होता है। 23 रिव्यु स्टडी में 1500 रोगियों पर अध्ययन में पाया गया कि संगीत सुनने से हृदय गति, ब्लड प्रेशर व चिन्ता में कमी पाई गई।

2013 का एक अध्ययन कावाकामी द्वारा किया गया। जिसमें उन्होंने बताया कि (sad music) दुख भरा संगीत अधिक मनोरंजन देता है। मस्तिष्क के मन में एक संवेगात्मक मिश्रण बनाता है। कभी नकारात्मकता का, कभी सकारात्मकता का, जो हमें (strong feel) शक्तिशाली अनुभव करवाने में सहायता करता है। मनुष्यों पर मनोवैज्ञानिक व दैहिक स्तर पर संगीत का बहुत गहरा असर देखा जाता है।

Dishormony music नकारात्मक व्यवहार को भी उत्पन्न करता है जैसे रॉक संगीत बहुत adictive होता है। बहुत लोगों को अवसाद की ओर ले जाता है। रॉक संगीत के कारण विषाद और पलायन की समस्या उत्पन्न हो सकती है। तेज रिद्म ताल ध्वनि कभी–कभी आंशिक बहरेपन के लिए भी जिम्मेदार होता है। कभी–कभी व्यक्ति को अधिक अन्तर्मुखी बना सकता है। अंत में संगीत मनोविज्ञान संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में तो सफल है ही समाज में सामंजस्य, भाईचारा, उत्साह, मनोरंजन, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, उत्तेजना, हर्ष और सफलता के सोपानों पर भी खरा उतरता है। इसे जीवन में समाहित करने की जरूरत है।