



तनाव प्रबंधन में संगीत की भूमिका

डॉ. अनुराधा अवस्थी

सहायक प्राध्यापक (ग्रह विज्ञान)

म.ल.ब.शा. क. स्नात. महा. इन्दौर



तनाव का अर्थ मनुष्य के मन और मस्तिष्क की उस दशा से है जिसमें वह अपने विचारों में किसी दबाव और बेचैनी का अनुभव करता है यह बेचैनी उसके शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है तनाव की स्थिति ऐसे हार्मोन का स्तर बढ़ा देती है जिससे धड़कन तेज हो जाती है, रक्तचाप बढ़ने लगता है और विभिन्न व्यक्तियों में विभिन्न लक्षण देखे जाते हैं।

तनाव प्रबंधन का अर्थ कुछ ऐसी मनोवैज्ञानिक और शारीरिक क्रियाओं की प्रणाली विकसित करने से है जिन्हें सीख कर मनुष्य के शरीर और मन पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों को कम किया जा सकता है। रिचर्ड लज़ारस तथा सुसैन फोक मेन के अनुसार जब मनुष्य के पास किसी लक्ष्य तक पहुंचने के लिए संसाधन कम होते हैं और पूरे किये जाने वाले काम बहुत अधिक होते हैं तो उसे तनाव होता है। वॉल्टर कैनन तथा हैन्स सेल्ये ने मनुष्यों तथा प्राणियों पर किये गये शोध में पाया कि तनाव शरीर और मन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। प्रत्येक मनुष्य के लिए यह आवश्यक है कि वह संतोषप्रद, संतुलित और सुखी जीवन जीने के लिये तनाव प्रबंधन की तकनीकें सीखे। इन्हीं तकनीकों में से एक है संगीत का उपयोग। जैन कालिंगवुड के अनुसार संगीत में ऐसी अनोखी शक्ति होती है जो कि हमें भावनात्मक रूप से प्रभावित कर तनाव को कम करती है। संगीत की स्वर लहरियाँ मनुष्य के मन को आनंदित करती हैं गीत के बोल व्यक्ति को प्रेरित करते हैं तथा लय मन को अच्छी लगती है। सभी मनुष्यों को संगीत प्रभावित करता है। विश्व के सभी समाजों में भिन्न – भिन्न भाषाओं और बोलियों में विभिन्न वाद्यों के साथ गाने तथा नृत्य करने की परंपरा पाई गई है अर्थात् संगीत सार्वभौमिक रूप से आनन्द प्रदान करता है।

संगीत कला का वह स्वरूप है जिसे सुन कर आनन्द का अनुभव किया जा सकता है संगीत जितना आनन्द गाने या नाचने वाले को देता है उतना ही आनन्द उसे सुनने या देखने वाले को भी प्रदान करता है। यही कारण है कि इस असीम आनन्द को प्राप्त करने के लिये विकसित समाजों में मनोरंजन के लिये संगीत रचने, गाने और उसका प्रदर्शन करने के लिये अनेक व्यक्ति इसे व्यवसाय के रूप में अपनाते हैं तथा लोकप्रिय संगीत रचने वाले गीतकार, संगीतकार और गायक समाज में प्रतिष्ठा, लोकप्रियता एवं समृद्धि पाते हैं। संगीत की रचना करना एक साधना है तथा गीत गाना, बजाना या नृत्य करना एक कठिन कला है जिसमें मेहनत करके अनेक वर्षों तक निपुण गुरुओं के निर्देशन में ही सीखा जा सकता है इसलिये संगीत की शिक्षा देना भी एक महत्वपूर्ण व्यवसाय है परन्तु क्योंकि संगीत आम व्यक्तियों को आनन्द प्राप्ति के द्वारा मनोरंजन का एक सशक्त माध्यम है इसलिये सभी व्यक्ति संगीत सुनना पसंद करते हैं चाहे उन्हें संगीत की समझ हो या न हो।

तनावग्रस्त व्यक्ति अपने पास उपलब्ध सुख सुविधा के साधनों से पूरा आनंद नहीं उठा पाता। तनाव बढ़ जाने पर जीवन की दैनिक क्रियाओं में बाधा डालने लगता है तनाव ग्रस्त व्यक्ति न चैन से सो पाता है न भोजन का आनंद उठा पाता है तनाव बढ़ जाने पर व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है और अवसादग्रस्त हो जाता है तनाव के उच्चतम स्तर पर व्यक्ति आत्म हत्या जैसे अवांछनीय और गलत कदम तक उठाने से नहीं डरता। आज हम समाचार पत्रों में दिन-प्रतिदिन के समाचारों में प्रायः ऐसे दुःखद समाचार पढ़ते हैं जिनमें युवाओं द्वारा तनाव में आकर आत्महत्या करने का उल्लेख होता है। अनेक अध्ययन इस ओर संकेत करते हैं कि युवावर्ग में तनाव बढ़ता जा रहा है और इसका दुष्प्रभाव उनके व्यक्तित्व पर स्पष्ट रूप से देखा जा रहा है। प्रस्तुत अध्ययन द्वारा मैंने महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं में तनाव के कारण तथा तनाव दूर करने में संगीत के योगदान को जानने का प्रयत्न किया है।

इस अध्ययन हेतु जानकारी एकत्रित करने के लिये एक प्रश्नावली के माध्यम से कला, वाणिज्य, विज्ञान तथा गृह विज्ञान की बीस – बीस छात्राओं से जानकारी प्राप्त की गई।

परिणाम :-

विभिन्न संकाय की छात्राओं से जो जानकारी प्राप्त की गई उसका विश्लेषण करने से निम्न परिणाम प्राप्त हुए।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



तालिका क्र 1. तनाव का अनुभव करने वाली छात्राओं का प्रतिशत

तनाव का अनुभव	कला		संकाय वाणिज्य,		विज्ञान		गृह विज्ञान	
	संख्या	%	संख्या	%	संख्या	%	संख्या	%
हाँ	11	55	12	60	18	90	17	85
नहीं	09	45	08	40	02	10	03	15

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि सभी संकाय की छात्राएँ तनाव ग्रस्त हैं।

तालिका क्र. 2 तनाव के कारण

क्र.	कारण	संकाय							
		कला		वाणिज्य		विज्ञान		गृह विज्ञान	
		संख्या	:	संख्या	:	संख्या	:	संख्या	:
1.	पढ़ाई/परीक्षा	12	60	10	50	17	85	15	75
2.	कैरियर	09	45	11	55	18	90	16	80
3.	स्वास्थ्य	10	50	09	45	11	55	13	65
4.	धन की सीमितता	13	65	15	75	12	60	11	55
5.	पारिवारिक झगड़े	07	35	06	30	03	15	02	10
6.	माता पिता में झगड़े	0	0	03	15	02	10	0	0
7.	विवाह संबंधी	05	25	07	35	03	15	02	10

जब छात्राओं से तनाव के कारण जानने का प्रयास किया गया तो यह पाया गया कि अपनी-अपनी पढ़ाई का तनाव सभी संकाय की छात्राओं को है सबसे अधिक विज्ञान की छात्राओं को पढ़ाई का तनाव है कैरियर बनाने का तनाव भी विज्ञान तथा गृह विज्ञान की छात्राओं को अधिक है। हमारे महाविद्यालय की छात्राएँ निम्न तथा मध्यम सामाजिक आर्थिक स्तर के परिवारों से हैं अतः धन की सीमितता का तनाव भी उन्हें होता है।

तालिका क्र. 3 तनाव दूर करने के उपाय :-

क्र.	तनाव दूर करने के उपाय	संकाय							
		कला	:	वाणिज्य	:	विज्ञान	:	गृह विज्ञान	:
1.	संगीत सुनना	20	100	18	90	19	95	20	100
2.	फिल्म देखना	20	100	17	85	16	80	16	80
3.	मोबाईल पर गेम खेलना	14	70	12	60	15	75	11	55
4.	मैदान में खेलना	04	20	05	25	03	15	04	20
5.	ध्यान/प्राणायाम	0	0	02	10	04	20	06	30
6.	प्रार्थना	9	45	6	30	5	25	7	35

सभी संकाय की छात्राएँ संगीत को तनाव कम करने का महत्वपूर्ण उपाय मानती हैं।

तनाव दूर करने के उपाय में सबसे अधिक प्रचलित संगीत सुनना ही पाया गया है। कला तथा गृह विज्ञान की शतप्रतिशत छात्राएँ विज्ञान की 95 प्रतिशत तथा वाणिज्य की 90 प्रतिशत छात्राएँ संगीत सुन कर अपना तनाव कम करती हैं। विज्ञान की 75 प्रतिशत तथा कला की 70 प्रतिशत छात्राएँ मोबाईल पर गेम खेलती हैं। वाणिज्य की 60 प्रतिशत तथा गृह विज्ञान की 55 प्रतिशत छात्राएँ मोबाईल गेम से अपना तनाव कम करती हैं जबकि केवल 20 प्रतिशत से 25 प्रतिशत छात्राएँ मैदान में खेल को तनाव कम करने का उपाय मानती हैं। 25 प्रतिशत से 45 प्रतिशत छात्राएँ प्रार्थना करने को तनाव कम करने का उपाय मानती हैं।

तालिका क्र 4. पसंद किये जाने वाले संगीत का स्वरूप

क्र.	संगीत का स्वरूप	संकाय							
		कला	:	वाणिज्य	:	विज्ञान	:	गृह विज्ञान	:



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH —GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



1	फिल्मी गाने	20	100:	20	100:	20	100:	20	100:
2	भारतीय सुगम	10	50 :	11	55:	9	45:	12	60:
3	भारतीय शास्त्रीय	5	25:	3	15:	—	.	—	.

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि महाविद्यालयीन छात्राएँ भारतीय सुगम संगीत तथा फिल्मी गाने सुनना सबसे अधिक पसंद करती हैं। सभी संकाय की शत प्रतिशत छात्राएँ फिल्मी संगीत सुनना पसंद करती हैं। कला तथा वाणिज्य संकाय की 25 प्रतिशत तथा 15 प्रतिशत छात्राएँ शास्त्रीय संगीत सुनना भी पसंद करती हैं क्योंकि वे स्वयं भी संगीत सीख रही हैं। विज्ञान तथा गृह विज्ञान की छात्राएँ शास्त्रीय संगीत नहीं सुनती।

तनाव कम करने के लिये संगीत का उपयोग :-

श्री फैंक फिट्जपैट्रिक जो कि एक प्रख्यात गीतकार संगीतकार तथा ग्रेमी अवार्ड के लिये नामांकित गायक हैं वे तनाव कम करने के लिये संगीत के उपयोग के निम्न उपाय बतलाते हैं—

- 1. प्रातः काल संगीत के साथ उठें :-** सुबह उठते ही स्वयं को तनावरहित और स्फूर्तिमय अनुभव करने के लिये अपने मोबाईल फोन में किसी प्रेरित करने वाले आनन्ददायक गीत को अलार्म की तरह प्रयोग में लाये जिससे प्रातः उठते ही आपके मस्तिष्क में सकारात्मक और स्फूर्तिदायक विचार उत्पन्न हों
- 2. गीत गुनगुनाएं :-** प्रातः काल उठकर जैसे ही आप अपनी दिनचर्या में लगे हो सके तो व्यायाम करते समय नहाते और तैयार होते हुए किसी मधुर गीत की पंक्ति गुनगुनाएं आपको गाना अच्छी तरह आता हो या नहीं इससे विशेष अंतर नहीं पड़ता आप उसमें तल्लीन होकर गायें तनाव निश्चित ही कम होगा।
- 3. किसी वाद्य को बजायें :-** तनाव कम करने के लिये किसी वाद्य को बजाना सीखें तथा नियमित रूप से उसे बजायें इससे आपको आनंद मिलेगा तथा नकारात्मक विचार दूर होंगे।
- 4. नकारात्मक विचार घटाने के लिये मंत्रों को गाये :-** प्राचीन काल से यह माना गया है कि मंत्रों का सामूहिक रूप से गायन करने से नकारात्मक विचार और तनाव घटता है और सकारात्मक विचार बढ़ते हैं।
- 5. संगीत के साथ भावनात्मक रूप से जुड़े :-** संगीत को सुनकर उसके बोलों में छुपे अर्थ को समझें तथा व्यक्त की जाने वाले भावों को समझने की चेष्टा करें इससे तनाव कम होगा और ध्यान चिन्ता से हट कर सकारात्मक विचारों की ओर जायेगा।
- 6. ट्रैफिक जाम और भीड़ में संगीत सुने :-** शहरों में ट्रैफिक जाम और भीड़ में फँस कर जब हमें यह तनाव हो कि हम गंतव्य के लिये लेट हो जायेंगे तो हमें ऐसे समय शांत रहकर कोई धीमा संगीत सुनना चाहिये इसके लिये अपनी कार / बस में संगीत सुनने का प्रबंध रखना चाहिये।
- 7. कार्यस्थल पर संगीत का आनंद ले :-** यदि आप किसी ऐसे कार्य को कर रहे हैं जिसमें बहुत ध्यान से गणना करने की आवश्यकता नहीं है तो आप कार्य स्थल पर भी धीमा संगीत सुन कर अपने अप्रिय विचारों को कम कर सकते हैं।
- 8. सभा सम्मेलन एवं मीटिंग करते समय :-** हल्के संगीत का आनंद उठाना चाहिये जहाँ पर हम अपने साथियों के साथ समय बिताने के लिये एकत्रित हुए हो जब तक कि मीटिंग की औपचारिक शुरुआत न हो सभी साथी मिलकर संगीत का आनंद उठा सकते हैं। इससे वातावरण आनंददायक बनाने में सहायता मिल सकती है।
- 9. सजग होकर संगीत सुनें :-** जब आप संगीत सुने तो गीत तथा लय पर विशेष ध्यान दें जिससे संगीत का सकारात्मक प्रभाव आप महसूस करने लगे
- 10. विश्राम के समय संगीत सुनें :-** जब दिन भर काम करने के बाद घर पर पहुंचे तो हाथ मुँह धोकर आराम करे और हल्का संगीत सुनें। संगीत सुनते हुए सोने की चेष्टा करें तनाव और निराशाजनक विचार कम होंगे।
- 11. संगीत का नियमित अभ्यास करें :-** किसी वाद्य के साथ संगीत का नियमित अभ्यास करने से ध्यान बंटता है तथा तनाव कम करने में सहायता मिलती है।
- 12. संगीत और नृत्य के साथ व्यायाम करें :-** संगीत का एक अंग नृत्य है नृत्य में मनुष्य अधिक सक्रिय भागीदारी करता है इसलिये नृत्य तनाव को कम करने में अधिक प्रभावशाली भूमिका रखता है नृत्य से मनोरंजन तथा व्यायाम दोनों ही होते हैं।

संदर्भ —

1. Collingwood J. "The Power of Music to Reduce Stress" psych central.com
2. Fitzpatrick Frank why music series.com
3. Thoma Myriam et.al. the effect of music on the human stress response