शोध मंथन, Vol. –VII, No. 2, 2016 ISSN: (P): 0976-5255, (e): 2454-339X
ICRJIFR
IMPACT FACTOR
3.8942

शोध मंथन

संगीत और मनोविज्ञान

किरन शर्मा *
प्रवक्ता संगीत
आर0जी0पी0जी0 कॉलिज, मेरठ।

संगीत एक बहुआयामी कला है, एक ऐसी कला जिसका मानव जीवन से घनिष्ठ सम्बन्ध है। संगीत कला को अन्य सभी ललित कलाओं में सर्वोत्तम कहा गया है संगीत मात्र भाषा शब्द एवं माधुर्य ही नहीं अपितु भाव, अनुभूति, कल्पना जैसे मानसिक भावों एवं शारीरिक विकास में भी सहायक है। संगीत और मनोविज्ञान का संबंध लक्ष्य तथा लक्षण के समान है।

प्राचीन समय में मनोविज्ञान दर्शन का ही अंग माना जाता है तथा इसे आत्मा का विज्ञान कहा जाता था। परन्तु कालांतर में यह आत्मा तथा मस्तिष्क का विज्ञान माना जाने लगा कहा जा सकता है कि कला के आस्वादन में अनुभव, कल्पना, भावना आदि द्वारा उत्पन्न सूक्ष्म भावों के मानसिक मंथन और निष्कर्ष प्राप्ति की क्रिया मनोविज्ञान है।

किसी भी कला का मूल उद्देश्य मानव हृदय में व्याप्त अमूर्त मनोभावों को मूर्त रूप प्रदान करना अर्थात आत्मभिव्यक्ति करना है। कला इस अभिव्यक्ति का माध्यम है। मनोविज्ञान एक ऐसा विज्ञान है जो मानव हृदय में व्याप्त चेतन एवं अचेतन क्रियाओं का अध्ययन कर अपरोक्ष अनुभूति द्वारा मानव व्यवहार का अध्ययन करता है। संगीत एक ऐसी कला है जो अपने प्रभाव से जनमानस को आतरिक आनंद, सुख एवं संतोष प्रदान करता है। ज्ञान प्राप्त करने का साधन है इन्द्रिया तथा इन्द्रिया हमारी मनः स्थिति से संबंद्ध होती है इसलिए हम कह सकते हैं कि संगीत तथा मनोविज्ञान का एक दूसरे से घनिष्ठ सम्बन्ध है। संगीत का उदगम स्थल ही मन है। मन ही संगीत की अभिव्यक्ति का आधार है संगीत द्वारा उत्पन्न रसानुभूति को कलाकार द्वारा अभिव्यक्त एवं श्रोताओं द्वारा अनुभूति किया जाता है। संगीत में दिव्य आनन्द प्रदान करने की शक्ति है। आनन्द को ब्रहमानंद में लीन करने की शक्ति है।

आत्म चेतन की जाग्रति के लिए स्वर साधना द्वारा अभिव्यक्त आकर्षण मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया पर आधारित है। स्वर साधना मानव अर्न्तमन में सहजता से संगीत का गहन प्रभाव उत्पन्न करती है। आधुनिक समय में मनोविज्ञान एक शुद्ध विज्ञान माना जाता है। जो मन की क्रिया प्रक्रिया का वैज्ञानिक विवेचन करता है इसके अन्तर्गत मानव चेतना की प्रक्रियाओं उनके विषयों एवं परिस्थितियों का विवेचन रहता है। हम कह सकते हैं कि बोध एवं संवेदना के माध्यम से हम जो भी अनुभव करते हैं वे सब मनोविज्ञान से सम्बन्धित है। संगीत मानव को एकाग्र करने का उपयुक्त साधन है। संगीत मानव हृदय को स्पर्श कर विविध चिंताओं से मुक्त कर

ISSN: (P): 0976-5255, (e): 2454-339X
ICRJIFR
IMPACT FACTOR
3.8942

एक अनिवर्चनीय आनन्द प्रदान करता है। इसी प्रकार संगीत के प्रस्तुतीकरण में मन के भावों की सुन्दरतम अभिव्यक्ति संगीत एवं मनोविज्ञान को आपस में जोड़ती है।

पं0 रविशंकर के अनुसार ''प्रकृतिगत और मानव मन में, उठने वाले प्रत्येक संवेग प्रत्येक सूक्ष्म भाव को हमारे संगीत के कुछ अन्य रागो के द्वारा व्यक्त किया जा सकता हैं।

संगीत सर्जना में कलाकार के अन्तःकरण में भाव एवं क्रिया ज्ञान का संचार क्रम से होता रहता है। ज्ञान के साथ आँख, नाक, कान, त्वचा, जिला पांचो ज्ञानेन्द्रियों से सम्बन्धित संस्कारों से युक्त रूप, गंध शब्द स्पर्श एवं रस की सृष्टि होती है। संगीत में अभिव्यक्ति भाव नाद के माध्यम से प्रकट होते है। त्यागराज जी ने संगीत को 'नादयोगतत्व' माना है। नाद के द्वारा मन को नियंत्रित करना नादयोग तत्व है। नादयोग से प्राप्त संगीत के आनन्द में मनुष्य निज पर से मुक्त होकर संगीत से तादात्यः स्थापित कर ब्रहमानंद सहोदर की अवस्था में पहुँच जाता है। संगीत का उद्गम स्थल ही मन है। मन के शारीरिक एवं मानसिक दोनों ही पक्ष संगीत की उत्पत्ति में प्रेरक शक्ति प्रदान करते हैं संगीत में मनोविज्ञानिक तत्व भाव, कल्पना संवेग, अनुभूति अभिव्यक्ति, ध्यान, रूचि एवं अनुकृति एक महत्वपूर्ण स्थान रखते है।

भावः–

भाव चितृवृत्ति स्वरूप होते हैं। जो मनुष्य की उद्दीप्त मानसिक स्थिति के सूचक होते है। प्रत्येक मानव मन ने विविध भाव व्याप्त होते है इन भावों की अभिव्यक्ति वह कला के माध्यम से करता है तथा कलाओं में संगीत को अपनी सूक्ष्म अभिव्यंजनात्मक शक्ति तथा भावों की अधिकाधिक अभिव्यक्ति में सक्षम होने के कारण सर्वश्रेष्ठ स्थान प्राप्त है। संगीत में विभिन्न स्वरों के माध्यम तथा उचित काकु प्रयोग से विभिन्न भाव व्यक्त किए जाते है स्वरों के माध्यम से मन मस्तिष्क पर संगीत का प्रभाव सहज रूप से गहरा होता जाता है तथा भावाभिव्यक्ति में सहायक होता है। ये भाव वैचित्रय स्वरो में समायोजन, विश्रान्ति, उतारचढ़ाव, गमक आस, साँस, तान, आलाप आदि के द्वारा प्रकट किये जाते है। भारतीय परम्परा में इन भावों को क्रमशः स्थायी भाव, संचारी भाव, विभाव तथा अनुभव में बाँटा गया है–

स्थायी भाव वे हैं जो मानव मन में स्थायी रूप से अंकित हैं। इन्हें ही रस निष्पादित का प्रथम सोपान माना गया है स्थायी भाव एक ऐसी मनोवैज्ञानिक दशा है जो प्रस्तोता और श्रोता की मनः स्थिति संगीत प्रदर्शन आदि से संस्कारित होती है। स्थायी भाव इन्हीं संस्कारों पे आधारित अन्तःकरण की एक विशेष अवस्था है।

एक ही भाव के बीच अनेक अन्य भावों का संचालन होता है जो पल–पल बदलते रहते हैं ये संचारी भाव कहलाते है जैसे– प्रेम, हर्ष, विषाद आदि। ये भावोददीपन की उत्तेजित अवस्था है इनका अनुकूल संयोजन स्थायी भाव के विकास में सहायक होता है।

विभाव वे है जो व्यक्ति था पदार्थ में भावोददीपन का मूल कारण है विभाव के दो प्रकार है।

(1) आलम्बन (2) उद्दीपन

आलम्बन के अन्तर्गत उस पात्र को लिया जाता है जो भाव प्रस्तुत करने का विषय हो–

अर्थात जिस व्यक्ति के द्वारा स्थायी भावों को इनकी सीमा में पहुँचाया जाता है।

 ISSN: (P): 0976-5255, (e): 2454-339X
ICRJIFR
IMPACT FACTOR
3.8942

उद्दीपन के अन्तर्गत भावों को जाग्रत करने वाली क्रियायें, चेष्टायें परिस्थितियाँ आती है।

अनुभाव मुख्यत शारीरिक व मानसिक होते है। भावानुभूति की अवस्था में व्यक्ति में स्वतः ही कुछ चेष्टायें उत्पनन होती है जिससे अन्य लोगों को भावों के बारे में ज्ञान होता है।

कल्पनाः–

कल्पना से तात्पर्य एक ऐसी मानसिक शक्ति से है जो अप्रत्यक्ष विचारों को प्रत्यक्ष रूप प्रदान करने का बहुत बड़ा आधार है। कल्पना कलाकार को नित नवीन सृजन की प्रेरणा देती है। कल्पना के दो भेद है। प्रथम सृजनशील, कल्पना, द्वितीय कल्पना।

कला के क्षेत्र में सृजनशील कल्पना का स्थान है। कल्पना में मानस चक्षु के समक्ष पुरानी घटनाओं एवं अनुभतियों को स्मृति द्वारा मानसिक बिम्बो में बदला जाता है।

संगीत एक ऐसी कला है जिसकी अभिव्यक्ति में कल्पना का महत्वपूर्ण स्थान है कलाकार अपनी रचना में कल्पना के माध्यम से सौन्दर्य अभिव्यक्त करता है।

भारतीय संगीत का आधार राग है। कलाकार राग में अपनी कल्पना के नवीन रंग भरकार रस निष्पत्ति करता है।

कल्पना पूर्व अनुभव में सीखे गये विषय में सृजनात्मक कल्पना के द्वारा नवीनतम भाव प्रदान कर एक नवीन रूप प्रदान करता है।

 ISSN: (P): 0976-5255, (e): 2454-339X
ICRJIFR
IMPACT FACTOR
3.8942

संवेगः–

भाव जब अपनी चरम अभिव्यक्ति पर होते है तो संवेग का रूप धारण कर लेते है यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो आती और चली आती है। संगीत में भावों की अभिव्यक्ति को कला बताया है परन्तु मनोवििान में भावों की अभिव्यक्ति को संवेग कहा गया है जहाँ व्यक्ति की वाणी मूक हो जाती है वहाँ वह संगीत के द्वारा ही अपनी अभिव्यक्ति करता है। संगीत में स्वराभिव्यक्ति द्वारा संवेग को दर्शाया जाता है। विभिन्न संवेग की अभिव्यक्ति ध्वनि की तारता, तीव्रता तथा गुण (ध्वनि विशेषता) के आधार पर की जाती है।

विविध काकु प्रयोग भी इनकी अभिव्यक्ति में सहायक है।

अनुभूतिः–

अनुभूति का सम्बन्ध भी भाव तथा संवेग से है। भाव अनुभूति रूप है जिसका सम्बन्ध व्यक्ति की अंतः संज्ञा से है। संवेग मन एवं शरीर दोनों को प्रभावित करते हैं अतः अनुभूति की परिपक्व अवस्था, संवेग है। राग गाते समय स्वरों के समुदायों का संगठन, स्वरो का चयन, राग तथा ताल का निर्धारण, स्वर, पद तथा ताल को एक दूसरे के साथ गूंथकर उससे उत्पन्न प्रभाव का संवेदना द्वारा अनुभव करके वांछित रस के उपयुक्त बनाना तथा स्वर की गहराई व दिव्यता का अनुभव कर उसमें इतना प्रभाव उत्पन्न करना कि स्वयं के साथ दूसरे श्रोता भी प्रस्तुत भावों का उसी रूप में अनुभव प्राप्त करें। संगीत का प्रमुख उद्देश्य ही श्रोताओं को अनिर्वचनीय आनन्द की अनुभूति कराना है। भारतीय संगीत रस एवं सौन्दर्य पर आधारित है। संगीत के विभिन्न स्वरों से विभिन्न स्वरो से विभिन्न स्वरों से विभिन्न रसों की उत्पत्ति होती है रसोत्पत्ति से प्राप्त होने वाली अनुभूति ही रसानुभूति या सौन्दर्यानुभूति कहलाती है।

ध्यानः–

जब किसी एक ही विषय वस्तु पर मस्तिष्क को केन्द्रित किया जाये तो यह प्रक्रिया, ध्यान कहलाती है। ''संगीत में ध्यानाकर्षण की बहुत बड़ी क्षमता है। किसी ध्यान की अवस्था में चेतन अवस्था में रहता है। ध्यान की यह विशेषता है कि वह नवीन, चंचल एवं गतिशील है संगीत चाहे शास्त्रीय हो चाहे लोक संगीत स्वरों का उचित विन्यास, लय, ताल, धुन सदैव ही मानव मास्तिक का ध्यान आकर्षित करती रहती है। संगीत एक क्रियात्मक विद्या है। इस क्रियात्मक विद्या को आत्मसात करने में मन मस्तिष्क का पूर्ण रूप से सक्रिय होना मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से आवश्यक है। उदाहरणार्थ जब हम किसी एक राग को सीखते हैं तो उसके मुख्य अंग, उसका स्वरूप आदि को प्रकट करने में मानसिक सक्रियता की आवश्यकता है। शास्त्रीय संगीत में राग में लगने वाले स्वरों में विवादी स्वर का प्रयोग, एक राग से दूसरे राग की समता, विभिन्नता, आर्विभाव, तिरोभाव, तिरीभाव विविध चमत्कारिक तिहाईयों का प्रयोग, लय वैचित्रय तथा वाघ संगीत के अन्तर्गत एक वाद्य दूसरे वाद्य की टोनल क्वालिटी, मींड, कण, मुर्की, गमक आदि ध्यानाकर्षण के केन्द्र है।

रूचिः–

मनोविज्ञान के अन्तर्गत रूचि एक ऐसी स्थायी प्रवृत्ति या मानसिक अवस्था है जो किसी वस्तु विशेष पर ध्यानजाग्रत करने की प्रेरक है। दोनों एक दूसरे से परस्पर सम्बन्धित है। रूचि एक मानसिक संरचना है तथा ध्यान एक मानसिक क्रिया है। रूचि ध्यान को संचालित एवं निश्चित करती है। रूचि जन्मजात एवं

 ISSN: (P): 0976-5255, (e): 2454-339X
ICRJIFR
IMPACT FACTOR
3.8942

अर्जित दोनों प्रकार से हो सकती है। किसी वंश परम्परा में यदि पीढ़ी दर पीढ़ी परम्परागत रूप से संगीत चला आ रहा है तो इसे हम जन्मजात रूचि से जोड़ सकते हैं, और यदि कोई संगीत सुनकर उसके प्रति आकर्षित होकर संगीत सीखता है तो इसे हम अर्जित रूचि कहेंगे। रूचि भावना तथा इच्छा से प्रत्यक्ष सम्बन्धित है भारतीय संगीत में वह शक्ति है जो व्यक्ति को मानसिक चिन्ताओं से मुक्त कर दिव्य आनन्द की अवस्था में ले जाती है। संगीत का मानव मन से आत्मिक संबंध है। संगीत का प्रभाव है कि संगीत के प्रति रूचि हर स्वभाविक रूप से अधिकतर लोगों में होती है चाहे वह शास्त्रीय संगीत में हो, लोक संगीत में हो, सुगम संगीत में हो अथवा पाश्चात्य संगीत में हो। यद्यपि परिष्कृत संगीत हेतु कुछ अर्जित गुणों की आवश्यकता भी है किन्तु मानव के अंतरंग तक अपने भावों को पहुँचाने की संगीत की यह शक्ति अतुलनीय है। संगीत के अभ्यास से चिंतन शक्ति, एकाग्रता विषयगत सूक्ष्मता, नवीनता, भावभिव्यक्ति, भावानुभूति आदि के विकसित होने से मानसिक एवं शारीरिक दोनों की शक्तियां परिपक्व होती है, वास्तव में भाव, कल्पना संवेग ध्यान, अनुभूमि ध्यान, रूचि इत्यादि मानसिक दशाओं का संगीत से घनिष्ठ सम्बन्ध है। जो अभ्यास के माध्यम से मूर्त रूप प्राप्त करती है।

वर्तमान समय में विभिन्न रोगों के उपचार में भी संगीत का प्रयोग भी मनोविज्ञान के मनोविश्लेषणात्मक पक्ष पर प्रभाव डालते है। संगीत चिकित्सा मनोविज्ञान के नैदानिक मनोविज्ञान के अन्तर्गत आती है, रक्तचाप, मानसिक अवसाद तनाव, असामान्य व्यवहार, सिरदर्द, आदि अनेक रोगों में संगीत एक प्रभावी औषधि के रूप में रोगों के उपचार में सक्षम है।

संगीत का सम्बन्ध शरीर, मन, एवं आत्मा से है। मनुष्य के अर्न्तमन तक पहुँचने की शक्ति अन्य ललित कलाओं की अपेक्षा संगीत में सार्वधिक है क्योंकि संगीत के मूलाधार स्वर एवं लय है जो प्रकृति में भी व्याप्त है। प्रकृति का संचालन स्वयं एक निश्चित लय गति पर आधारित है। स्वर का प्रभाव है कि वह शब्दों की अपेक्षा अधिक सर्वव्यापी है इसलिए संगीत को Universal Language कहा गया है।

शायद यही कारण है कि संगीत कला एवं मनोविज्ञान दोनों ही मनुष्य के मन से संबंधित होने के कारण एक दूसरे से सम्बन्धित है।

संगीत तथा मनोविज्ञान का यह संयोग मनुष्य के सामाजिक आध्यात्मिक एवं नैतिक विकास में भी सहायक है। प्रकृति एवं मानव जीवन के बाह्य सौन्दर्य का आंकलन मस्तिष्क के माध्यम से किये जाने के उपरांत जब यही सौन्दर्य अपने सर्वोत्तम रूप में मनुष्य को लौकिक से अलौकिक की ओर आकृष्ट करता है तो सौन्दर्य एवं रस से परिपूर्ण वातावरण की सृष्टि होती है।

संगीत एवं मनोविज्ञान का यह मेल मानव के सर्वागीण विकास (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक व नैतिक) कर उसे, सहदय, कलाप्रेमी, स्वावलंबी व विवेकशील बनाता है।

<u>सन्दर्भ ग्रन्थ सूची</u>

1. भारतीय संगीत शिक्षा और उद्देश्य – डा0 पूनम दत्ता
2. भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान – डा0 वसुंधा कुलकर्णी
3. संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि – डा0 कविता चक्रवती
4. भारतीय संगीत का सौन्दर्य विधान – डा0 मधुरलता भटनागर

ISSN: (P): 0976-5255, (e): 2454-339X
ICRJIFR
IMPACT FACTOR
3.8942

5. संगीत और मनोविज्ञान – डा0 किरन तिवारी