

बच्चों के विकास में संगीत की भूमिका

Prof Rampal Banga

Head Deptt of Music Guru Nanak National College Doraha

बच्चों के व्यवहार एवम् विकास के लिए जिस प्रकार अन्य विधियाँ जैसे प्रयोगात्मक विधि (Experimental Method) आदि का प्रयोग करते हैं उसी प्रकार हम संगीत का प्रयोग बच्चों के मानसिक, सांस्कृतिक व सामाजिक विकास के लिए भी कर सकते हैं। इस पद्धति के द्वारा बच्चों के जीवन को संतुलित व नियमानुसार किया जा सकता है। संगीत की ध्वनि से जो कम्पन पैदा होता है वह बच्चों के बुद्धि विकास में अहम् भूमिका निभाने के साथ-साथ कलात्मकता तथा प्रतियोगिता की भावना को भी जागृत करता है।

बचपन में मिला संगीत का साथ व प्रशिक्षण बच्चों को तेज दिमाग वाला बनाता है। संगीत की शिक्षा बच्चे के दिमाग के उस हिस्से में जरूरी परिवर्तन करने में सहायक होती है, जहाँ से दिमाग उनके व्यवहार को संचालित करता है। इससे न केवल बच्चों में एकाग्रता का संचार होता है बल्कि बच्चों की मानसिक कृतियाँ जैसे: उतावलापन, चिड़चिड़ापन, घबराहट, क्रोध, आवेश और व्याग्रता पर नियंत्रण रखने में संगीत बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बाल मनोविज्ञान के क्षेत्र में यह परीक्षण द्वारा सिद्ध हो चुका है कि उचित सांगीतिक वातावरण बच्चों के विकास में बहुत महत्वपूर्ण है।

पेरेंटिंग विगिन्स विफोर कसेप्शन की लेखिका 'केरिष्ठा व्युमिनेहर रोसेन के मुताबिक "प्रेगनेंसी के दौरान मनपंसद संगीत सुनने से गर्भस्थ शिशु का आईक्यू बढ़ सकता है" विदेशी बाजारों में तो गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष म्यूजिक केसैट भी उपलब्ध है। यहाँ तक की संगीत जानवरों व पेड़-पौधों पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है जो कि कई शोधों से प्रमाणित हो चुका है।

संसार के प्रत्येक प्राणी को संगीत ने प्रभावित किया है जहाँ तक कि पेड़, पौधे और जानवर भी संगीत की शक्ति से अछूते नहीं रह पाये हैं। भारत के विश्व विख्यात सितार वादक पं.रिवशंकर जी के अनुसार, "संगीतमयी अभिव्यक्ति का प्रभावशाली रूप केवल भारतीय संगीत में मुखित होता है यद्यपि मैं कोई तानसेन नहीं हूँ, फिर भी मैंने संगीत के चमत्कार होते देखे हैं। मेरे सितार वादन से शायद आकाश से वर्षा नहीं होती परन्तु मैंने श्रोताओं की आँखों से आँसू गिरते हुए अवश्य देखे हैं।"¹

हमारा विषय है "बच्चों के विकास में संगीत की भूमिका" इस विषय के बारे में लिखने व समझने से पहले हमें संगीत के बारे में जानना जरूरी है। अगर हम संगीत को बच्चों के विकास के नज़रिए से देखें तो भारतीय शास्त्रीय संगीत का स्थान सर्वोच्च माना गया है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में (गायन, वादन व नृत्य) इन तीन कलाओं के समावेश को संगीत कहते हैं। सभी ललित कलाओं में संगीत कला को सर्वोच्च स्थान प्राप्त है। भारतीय शास्त्रीय संगीत बहुत ही मनोरंजक, अध्यात्मिक व प्राकृतिक रूप में पिरोया गया है। भारत ने तो संगीत की शक्ति को आदि काल से ही पहचान लिया था और संगीत को भगवान

तक पहुँचाने का मार्ग माना है। भारतवर्ष में तो माँ सरस्वती को संगीत की देवी व जननी माना जाता है और भगवान शिव-नृत्य, विष्णु के हाथ में शंख, कृष्ण-बांसुरी, हनुमान-गायन, नारद मुनि को गायन व वीणा का प्रकांड विद्वान माना गया है।

सिख गुरुओं ने तो हमेशा ही रागों के अन्तर्गत ही शब्द गायन किया है और आज हमारे पास श्री गुरु ग्रन्थ साहिब में रागों के साथ गुरुवाणी गायन का प्रबन्ध है। सिख गुरुओं ने रागों में शब्द को गाने की विधि इस लिए भी स्थापित की क्योंकि रागों में शब्द गाने से पवित्रता का पालन होता है जिससे मन को एकाग्रता व संतोष मिलता है।

बडू साहिब अकादमी, जिला सिरमौर, हिमाचल प्रदेश के गुरुद्वारा साहिब में बच्चों को राग आधारित गुरुवाणी साजों के साथ सिखाई जाती है। जिससे बच्चों आधुनिक शिक्षा के साथ-साथ अध्यात्म संगीत का भी ज्ञान प्राप्त करते हैं। जिसका सीधा प्रसारण PTC चैनल द्वारा किया जाता है। यह अकादमी बच्चों के सर्वांगीण व मानसिक विकास करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

संगीत हमेशा ही संस्कृति का साथी रहा है। परन्तु भारतीय शास्त्रीय संगीत के प्रति आम लोगों की यह धारणा जुड़ी है कि "हमें राग-वाग, भैरवी-भूपाली यह सब क्या होता है, हमें समझ में नहीं आता। परन्तु मेरा मानना है शास्त्रीय संगीत सीखने व समझने के लिए सिर्फ भारतीय शास्त्रीय संगीत को तो एकाग्रता से सुनना होता है। जिसे हमें एनर्जी मिलती है। हम जब भी कोई भी साज़ जैसे सितार, बाँसुरी, हारमोनियम, तबला, गिटार, वायलिन व सारंगी जैसे वाद्यों को सुनते हैं तो हमें दिव्य आनन्द ही तो प्राप्त होता है। आप व हम किसी के साथ संगीत सिखने व समझने के लिए जबरदस्ती नहीं कर सकते। संगीत तो अलग-अलग तरह से लोगों के मन को छूता है। किसी को बच्चे की स्कूल परफॉर्मेंस में संगीत दिख जाता है तो किसी को टैलेंट शो के विजेता में, कोई इसे जीवन में उतार कर साधना में लीन होना चाहता है तो कोई ऑख बंद कर इसे जी भर पी लेना चाहता है। संगीत के रंग अनेक हैं। संगीत वास्तव में उन सब के लिए है जो जीवन की सुंदरता और उसके अद्भुत रूप को महसूस करना चाहते हैं।

आज दुनिया के लाखों माता-पिता इस बात से चिंतित नजर आते हैं कि उनके बच्चे को टेक्नोलॉजी की लत लगती जा रही है या स्थिति इससे भी बुरी है यानी वे टेक्नोलॉजी पर निर्भर होते जा रहे हैं। कुछ सर्वे में तो चौंकाने वाली बात सामने आई है कि बेहद कम उम्र में 80 फीसदी से अधिक बच्चों इंटरनेट को जानने-समझने लगते हैं। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों को फोन डिवाइस या टैब से कुछ वक्त के लिए दूर रखें। इसका मतलब यह नहीं कि यह उनके लिए बुरा है, बल्कि इसलिए कि बच्चों को खेल व संगीत के लिए भी वक्त मिलना चाहिए।

संस्कार ही व्यक्ति को संवारते हैं। पहला संस्कार घर से आरम्भ होता है। हमारी जिम्मेदारी है कि हम स्वयं घर पर, शास्त्रीय, उप शास्त्रीय, गज़ल, शब्द/भजन, लोक संगीत जैसे गायन वादन को सुने व देखें इसे भी अपने जीवन का हिस्सा बनाएं क्योंकि सच्चा संगीत ही आत्मा का संगीत है। आत्मानंद के साथ महसूस किया गया संगीत दूर तक खुशबू फैलाता है, बच्चों तो संगीत के संसार को आश्चर्य की दृष्टि से देखते हैं और एक आत्मसंतुष्टि का भाव प्राप्त करते हैं। जिससे उनकी मानसिकता पर अद्भुत प्रभाव पड़ता है। इस खुशी के साथ एक सुख की अनुभूति होती है। अगर बच्चों आत्मसंतुष्टि रहेंगे तभी शांति के साथ आगे बढ़ सकेंगे।

बच्चों को अपने दिनचर्या में कुछ समय के लिए संगीत सुनने व सिखने के लिए भी रखना चाहिए। डी.डी.भारती चैनल एक ऐसा चैनल है जिसमें संगीत के हर तरह के कार्यक्रम बहुत ही मनोरंजक ढंग से पेश किये जाते हैं। यह चैनल स्वस्थ, ज्ञानवर्धक, विज्ञान व कला के हर क्षेत्र के कार्यक्रम को बहुत ही मनोरंजक तरीके से दिखाता है। एक ज़माने में तो संगीत सिखना बहुत मुश्किल काम था खासतौर पर उनके लिए जो कि संगीत घराने से नहीं जुड़ा था। परन्तु आज ऐसा समय आया है कि संगीत एक एडिशनल अतिरिक्त हुनर के तौर पर सिखा जाने लगा है।

बच्चों को संगीत सीखने से पहले उसका सामान्य अभियोग्यता परीक्षण तथा रूचि परीक्षण स्वर, लय, ताल, साज़, शब्द, नृत्य शैली आदि विषयों के आधार पर कर लेना चाहिए। इस सांगीतिक तत्वों का परीक्षण करने के पश्चात् बालकों को इस विषय को सीखने के लिए मनोवैज्ञानिक विधि से सिखाना चाहिए।

1. सबसे पहले बच्चों को सांगीतिक ध्वनि तथा शोर के अंतर को समझाना आवश्यक है न कि शुरुआत में हारमोनियम द्वारा सरगम, अंलकार व पलटे से हो। इससे बच्चों का आरम्भिक स्तर पर ही संगीत सिखने को बोझ के रूप में मानने लगेगा। बालक को संगीत के सातों स्वरों को सिखाना आरम्भिक स्तर पर उचित नहीं होगा केवल सा, ग, प, इन तीन स्वरों को पशु-पक्षी तथा जानवरों के नाम से याद कराना चाहिए। जैसे:-

सा स्वर में गाता है मोर।
छम-छम नाचे चारों ओर।।

ग में बकरी तान सुनाए।
रे से ऊँचा यह कहलाए।

पंचम स्वर में कोयल बोले।
जिसको सुन सबका मन डोले।।

विभिन्न वाद्यों की ध्वनियों द्वारा भी स्वर के अन्तर को समझाया जा सकता है।

2. बच्चों को ताल का ज्ञान कराने के लिये विभिन्ना ताल वाद्यों जैसे मृदंग, तबला, ढोलक, को सामने रखना चाहिए। जिससे उनको ताल सिखने में रुचि पैदा हो।

3. स्वर तथा लयों की जानकारी के पश्चात् राग तथा ताल युक्त वे रचनाएँ जिनमें शब्दों की प्रधानता हो जैसे भजन, शब्द, सुगम संगीत आदि रचनाओं को सिखाने का प्रयत्न करना चाहिए। आसान धुनों का अनुकरण बालक सहजतापूर्वक कर लेते हैं।

4. बच्चों की सामान्य रुचि प्रशिक्षण के बाद जिसमें लय तथा अभिनय की योग्यता हो तथा जो अधिक शरारती प्रवृत्ति का हो नृत्य का प्रशिक्षण उसके लिए अधिक अनुकूल होता है। नृत्य में प्रारम्भिक स्तर पर शास्त्रीय नृत्यों को नहीं सिखाना चाहिए बल्कि बालकों को समझने योग्य किसी भाषा गीत में लय के साथ पैरों को तथा शब्दों के अनुसार हाथों के संचालन की क्रियाओं को सिखाना चाहिए।

5. बालकों को समय-समय पर विविध वाद्य यंत्रों से भी परिचित कराना आवश्यक है। विभिन्न वाद्यों को बजाते हुए प्रदर्शन करना चाहिए जिससे वह हर वाद्य को लेकर बैठने का आसन, बजाने का तरीका आदि की जानकारी प्राप्त कर लें जो भविष्य में उसके काम आ सकें।

आज के कम्प्यूटर और इंटरनेट के युग में संगीत के हर क्षेत्र में भी एक क्रांति सी ला दी है। जिससे बच्चों कम्प्यूटर और इंटरनेट से भी संगीत की शिक्षा को बहुत ही आसानी से सीख लेते हैं। जिससे एक ही स्वर-समूह को बार-बार सुनने से उन्हें संगीत में महारथ हासिल होने लगती हैं। जिससे वह आगे चलकर भविष्य में बच्चों में साऊंड रिकॉर्डिंग और म्यूजिक कम्पोज़र की भी प्रथम शिक्षा ग्रहण कर लेते हैं।

बालकों को संगीत सिखाने की मनोवैज्ञानिक पद्धति:-संगीत शिक्षा का उद्देश्य केवल संगीत कलाकार बनना ही नहीं है अपितु संगीत के माध्यम से उसके जीवन का सर्वांगीण विकास भी है। बालकों को संगीत शिक्षा का साधारण उद्देश्य यह है कि बालक स्वरों की विभिन्न उतार-चढ़ाव का ज्ञान प्राप्त कर उसका विभिन्न वाद्यों की जानकारी हासिल करे। इस सीखने की प्रक्रिया में रूचि का ख्याल करना भी आवश्यक है।

आजकल लोग कहते हैं कि संगीत मनोरंजन ही नहीं अपितु चिकित्सा भी है जिसे 'Music Therapy' का नाम दिया गया है। संगीतशास्त्री व चिकित्साशास्त्री संगीत को एक प्रभावी औषधि के रूप में स्वीकारने लगे हैं। मेरा मानना है कि सच्चा संगीत मन-मस्तिष्क को शांत करता है और हमारे मूड को तरोताजा रखता है। सुरीला व मीठा गीत व साज़ तरंगों के रूप में मस्तिष्क पर स्वस्थ प्रभाव डालता है। इससे डिप्रेशन, उदासी, चिंता व बैचेनी रोगों से राहत ही तो मिलती है।

आकाशवाणी रोहतक के शास्त्रीय गायन के नियमित कलाकार डा. हुक्म चन्द के अनुसार "संगीत हमारी आत्मा की खुराक है। संगीत हमारे अन्दर ऐसी शक्ति का संचार करता है जो संसारिक पीड़ाओं से ऊपर ले जाकर आत्मिक सुख प्रदान करता है। इसी शक्ति से कई रोगों का निवारण भी होता है। संगीत मनुष्य में विद्युतधारा का प्रवाह कर देता है जिससे मनुष्य निरोग हो जाता है।"²

इस बात के प्रमाण भी हमें उपलब्ध होते हैं कि भारत में इससे पूर्व भी "संगीत से चिकित्सा संभव है" वाली प्रयोग विधि जान ली थी।

डॉ.जे.पाल ने एक पुस्तक लिखी 'संगीत चिकित्सा' यह पुस्तक लाहौर में छपी थी जिससे संगीत द्वारा चिकित्सा के प्रमाण मिलते हैं। 'संगीत पर आधारित अधिकांश सम्बन्धी अनुसंधान विदेशों में भी हो रहे हैं, लेकिन भारत इस मामले में अभी पछे है, जबकि भारत में शुरू से ही संगीत की समृद्ध परम्परा रही है, आज भी है, लेकिन यहां संगीत के चिकित्सा संबंधी पहलू पर कभी इतना गौर नहीं किया गया।'³

पश्चिमी देशों में सांगीतिक चिकित्सा के महत्त्व को विज्ञानिक रूप दिया जा रहा है। अस्पतालों में रोगियों को नियमित संगीत सुनाया जाता है जिससे वे अपेक्षाकृत शीघ्र स्वस्थ हो जाते हैं। इंग्लैण्ड और अमेरिका में संगीत के द्वारा नशे के अभ्यस्त लोगों को संगीत चिकित्सा दी जा रही है। सन् 1944 में मिशीगन विश्वविद्यालय द्वारा संगीत चिकित्सा का प्रथम पाठ्यक्रम तैयार किया गया। इस पाठ्यक्रम के अनुसार लोगो को शिक्षा दी जाने लगी है।

“अमेरिका के डॉ. एस.जे.लोडन संगीतज्ञों एवं संगीत-प्रेमियों के स्वास्थ्य का परीक्षण करके इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि संगीत से जुड़े लोग औरों की अपेक्षा कम बीमार पड़ते हैं। न्यूर्याक के डॉ. एडवर्ड पोडोलास्की ने संगीत को सर्वोपयोगी व्यायाम माना है, जबकि जापानी संगीतकार शिनीची सुजुकी के अनुसार, संगीत मनुष्य में भाव-संवेदना, अनुशासन, सहिष्णुता और कोमलता भावों को जागृत करना है।'⁴

संगीत कई बिमारियों के इलाज के तौर पर भी प्रयोग होने वाला है। चेन्नई के अपोलो अस्पताल ने संगीत चिकित्सा पर एक साल का पाठ्यक्रम शुरू किया है।

“डॉ. वी.चौधरी, वरिष्ठ मनोचिकित्सक, अपोलो अस्पताल दिल्ली के अनुसार, “संगीत-चिकित्सा आत्म-विमोह, गाइनोफ्रेनिया, मंदबुद्धि अथवा मानसिक विकृतियों वाले बाल, युवा और वृद्ध सभी आयुवर्ग के रोगियों के लिए उपयोग में लायी जा रही है। यह पद्धति

सुनने या बोलने में अक्षम या दृष्टिदोष वाले अथवा तालु में छिद्रवाले रोगियों के लिए भी उपयुक्त साबित हुई है।'⁵

बड़ौदरा में हुए एक शोध में साबित हुआ है कि शास्त्रीय संगीत अनेक तरह की समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

पर मनोविज्ञान अनुसंधान केन्द्र चेन्नई के स्वामी चिदानंद तीर्थ का मानना है कि योग में जिस नाद साधना का जिक्र आता है, वह कुछ नहीं संगीत का ही उत्कृष्ट उपयोग है।

उपरोक्त इन सभी तथ्यों से इस बात की पुष्टि होती है कि संगीत न केवल मानव मस्तिष्क और शरीर को निरोग रखने में सहायक है वरन् वनस्पति, पशु-पक्षियों को भी प्रभावित करता है। मेरा मानना है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत दिव्य संगीत है जिससे संगीत चिकित्सा ही क्या, मोक्ष की भी प्राप्ति हो जाती है।

निष्कर्ष :-

जिस प्रकार संगीत शिक्षा बच्चों की बुद्धि का विकास करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उसी प्रकार संगीत की शिक्षा से बच्चों में अच्छे संस्कार पड़ते हैं और उनका जीवन दिव्य व तेजस्वी बनता है। इससे बच्चों में क्रियात्मकता का भाव जागृत होता है व बच्चों में सृजन शक्ति उत्पन्न होती है।

अगर हम बच्चों को बचपन में ही संगीत से जोड़े तो उनके जीवन में धैर्य तथा स्थिरता ला सकते हैं। जिससे बच्चों का मानसिक, सांस्कृतिक, ज्ञानात्मक, व्यक्तित्व और सामाजिक विकास होगा।

महान संगीतज्ञ अली अकबर के शब्दों में “संगीत कोई प्रोफेशन नहीं है। यह तो सही जीवन जीने का तरीका है। संगीत के लिए धैर्य, सन्न और तपस्या की जरूरत होती है और हम अपने जीवने में इन्हीं चीजों को सीखने का अभ्यास करते हैं।”

संदर्भ ग्रन्थ सूचि

1. शिक्षा अंक, संगीत, जनवरी-फरवरी, 1988, पृष्ठ-41
2. आधुनिक काल में शास्त्रीय संगीत, 1998, पृष्ठ- 27 लेखक डॉ. हुक्म चंद
3. समीर-इलाज म्यूजिक थेरेपी से, हिन्दुस्तान, रवि उत्सव, 11 अप्रैल 2004, पृष्ठ-2
4. मिश्र, पं. विजय शंकर-संगीत द्वारा रोगापचार-आरोग्यसंजीवनी-जनवरी 2000, पृष्ठ-69
5. सिकन्दर, कृष्णकुमार-संगीत का चिकित्सकीय आयाम-हिन्दुस्तान दैनिक-5 अक्टूबर 1997 पृष्ठ-7

ग्रन्थानुक्रमिका

1. डॉ.हुक्म चन्द 'आधुनिक काल में शास्त्रीय संगीत' ईस्टर्न बुक लिंकर्स, दिल्ली। संस्करण 1998
2. मोहनानन्द झा 'संगीत शिक्षण के मूल तत्व' अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा-2 प्रथम संस्करण-2011
3. लावण्य कीर्ति सिंह 'काव्या' 'संगीत संजीवनी' कनिष्ठ पब्लिशर्स, डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई-दिल्ली। प्रथम संस्करण-2005

पत्र-पत्रिका

1. 'संगीत' मासिक पत्रिका हाथरस, उ.प्र.
2. 'संगीत कला विहार' मुम्बई