



INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY

Volume 5, Issue 2, February 2022

ISSN

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA

Impact Factor: 5.928



9710 583 466



9710 583 466



ijmrset@gmail.com



www.ijmrset.com



संगीत का मनुष्य जाति पर प्रभाव

Shachi Vyas

Assistant Professor, Department of Music (Vocal), Sister Nivedita Girls College, Bikaner, Rajasthan, India

सार: संगीत का मानव जीवन में अहम स्थान है। वर्तमान समय में संगीत एक ऐसा सशक्त माध्यम है जो व्यक्ति को शारीरिक-मानसिक रोगों व व्याधियों से मुक्ति प्रदान करता है। संगीत की तीनों धाराएं (गायन, वादन व नृत्य) न केवल स्वर, ताल और लय की साधना है, बल्कि एक यौगिक क्रिया है। इससे शरीर, मन और प्राण तीनों में शुद्धता और चैतन्यता आती है।

I. परिचय

संगीत कला का एक रूप है। जब विभिन्न प्रकार की ध्वनियों को एक साथ रखा जाता है या एक साथ मिलाया जाता है, तो एक नई ध्वनि बनती है जो मनुष्य को पसंद आती है, उसे संगीत कहा जाता है। संगीत ग्रीक शब्द मूसिक से लिया गया है, जिसका अर्थ है म्यूज़ की कला। प्राचीन ग्रीस में म्यूज़ में संगीत, कविता, कला और नृत्य की देवी शामिल थीं। संगीत में दो चीजें शामिल हैं, एक है लोगों का गाना और दूसरा है संगीत वाद्ययंत्रों से निकलने वाली ध्वनि। संगीत बनाने वाले व्यक्ति को संगीतकार कहा जाता है।

हर ध्वनि को संगीत नहीं माना जा सकता। ध्वनि शोर या संगीत हो सकती है। संगीत वह ध्वनि है जो मनुष्य के कानों को अच्छी लगती है, लेकिन शोर नहीं। यह भी संभव है कि जो ध्वनि एक व्यक्ति के लिए संगीत हो, वह किसी दूसरे व्यक्ति के लिए शोर हो। उदाहरण के लिए, तेज आवाज वाला रॉक संगीत या हिप-हॉप किशोरों या युवा पीढ़ी के लिए संगीत है, लेकिन यह बुजुर्गों के लिए शोर है। [1,2,3]

संगीत की उत्पत्ति

ऐसे कई सिद्धांत हैं जो बताते हैं कि संगीत की उत्पत्ति कब और कहां हुई। कुछ इतिहासकारों का मानना है कि संगीत उस समय से भी पहले अस्तित्व में था जब मनुष्य अस्तित्व में आया था। उन्होंने संगीत को छह युगों में वर्गीकृत किया है। प्रत्येक युग को संगीत शैली में परिवर्तन के आधार पर वर्गीकृत किया गया है। इन परिवर्तनों ने उस संगीत को आकार दिया है जिसे हम अब सुनते हैं। पहला युग मध्यकालीन या मध्य युग था। यह युग पॉलीफोनी और संगीत संकेतन की शुरुआत का प्रतीक है। मोनोफोनिक संगीत और पॉलीफोनिक संगीत दो मुख्य प्रकार के संगीत थे जो उस युग में लोकप्रिय थे। इस युग में, नए उभरे ईसाई चर्चों ने विश्वविद्यालयों की स्थापना की, जिन्होंने संगीत की नियति तय की। यह वह समय था जब ग्रेगोरियन मंत्र नामक संगीत को एकत्र और संहिताबद्ध किया गया था। उनके युग ने ऑर्गनम नामक एक नए प्रकार के संगीत का भी निर्माण किया। यह युग सी.ए. 1420 से 1600 तक था। इस समय, पवित्र संगीत चर्च की दीवारों को तोड़कर स्कूलों में फैलने लगा। संगीत की रचना स्कूलों में होने लगी। इस युग में, नृत्य संगीत और वाद्य संगीत बहुतायत में प्रस्तुत किए जाते थे। पुनर्जागरण काल के अंत में अंग्रेजी मैड्रिगल भी फलने-फूलने लगा। इस प्रकार के संगीत की रचना विलियम बर्ड, जॉन डाउलैंड, थॉमस मोर्ले और कई अन्य जैसे उस्तादों ने की थी। इसके बाद, बैरोक युग आया जो सी.ए. 1600 में शुरू हुआ और 1750 में समाप्त हुआ। बैरोक शब्द इतालवी शब्द बारोको से लिया गया है जिसका अर्थ है विचित्र, अजीब या अनोखा। इस युग की विशेषता संगीत पर किए गए विभिन्न प्रयोग हैं। इस युग में वाद्य संगीत और ओपेरा का विकास शुरू हुआ। जोहान सेबेस्टियन बाख इस काल के महान संगीतकार थे। इसके बाद शास्त्रीय युग आया जो मोटे तौर पर 1750 में शुरू हुआ और 1820 में समाप्त हुआ। संगीत की शैली बैरोक युग के भारी सजावटी संगीत से सरल धुनों में बदल गई। पियानो संगीतकारों द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला प्राथमिक वाद्य था। ऑस्ट्रिया की राजधानी वियना यूरोप का संगीत केंद्र बन गई। पूरे यूरोप से संगीतकार संगीत सीखने के लिए वियना आते थे। इस युग में जो संगीत रचा गया उसे अब विनीज़ संगीत शैली कहा जाता है। अब रोमांटिक युग आया जो 1820 में शुरू हुआ और 1900 में समाप्त हुआ। इस युग में, संगीतकारों ने अपने संगीत में बहुत गहरी भावनाएं जोड़ीं। कलाकारों ने संगीत का उपयोग करके अपनी भावनाओं को व्यक्त करना शुरू कर दिया। उन्नीसवीं सदी के उत्तरार्ध की विशेषता लेट रोमांटिक संगीतकार थे। जैसे-जैसे सदी बदली, संगीत भी बदल गया। अब बीसवीं सदी का संगीत आया। इस चरण की विशेषता संगीत में किए गए कई नवाचार हैं। नए प्रकार के संगीत बनाए गए। ऐसी तकनीकें विकसित की गईं जिनसे संगीत की गुणवत्ता में वृद्धि हुई।

संगीत का महत्व

संगीत हमारे जीवन में सिर्फ मनोरंजन का साधन नहीं है। यह उससे भी बढ़कर है। संगीत हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण हो गया है।



- संगीत हमें रचनात्मक बनाता है: संगीत रचनात्मकता की कुंजी है। संगीत हमारे दिमाग को बेहतर बनाता है। यह इसे और अधिक रचनात्मक और अभिनव बनाता है। संगीत हमारे दिमाग को कला से भर देता है और हर महान आविष्कार के लिए कला, रचनात्मकता और कल्पना की आवश्यकता होती है। कभी-कभी ये क्षमताएँ संगीत द्वारा प्रदान की जाती हैं। संगीत हमारी समझने की क्षमता को बढ़ाता है। उदाहरण के लिए, जब हम कोई गाना सुनते हैं, तो हम उसके बोल समझते हैं। हम यह समझने की कोशिश करते हैं कि गायक अपने गाने के ज़रिए क्या कहना चाह रहा है। जब कोई व्यक्ति वाद्य संगीत सुनता है तो वह शब्दों का उपयोग किए बिना यह समझने के लिए अपने दाहिने मस्तिष्क का उपयोग कर रहा होता है कि संगीतकार अपने संगीत के ज़रिए क्या कहना चाह रहा है। दूसरी ओर, जब हम कोई वाद्य बजाते हैं, तो हम वह स्वर बजाते हैं जो हमारे विचारों और हमारी भावनाओं को दर्शाता है। इस प्रक्रिया में, हम अपने विचारों को सिर्फ संगीत के ज़रिए व्यक्त करने के लिए अपने दिमाग का उपयोग करते हैं और बोलने की क्षमता का उपयोग किए बिना। जब हम संगीत में अपने दिमाग का उपयोग करते हैं, यानी जब हम संगीत के बारे में सोचते हैं, जब हम समझने की कोशिश करते हैं, तो यह हमारे दिमाग को और अधिक रचनात्मक बनाता है। और एक रचनात्मक दिमाग कई नई और उपयोगी खोज कर सकता है।
- संगीत सीखने को और भी मजेदार बनाता है: संगीत याद करने की क्षमता विकसित करने का एक बहुत ही कारगर साधन है। हम सभी ने देखा है कि हम अपने पाठ्यक्रम को पढ़ने की तुलना में किसी गीत को बहुत आसानी से और तेज़ी से सीख सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारा दिमाग संगीत का आनंद लेता है। जो कुछ भी हमारा दिमाग पसंद करता है, उसे वह याद रखता है। इसे इस तथ्य से जोड़ा जा सकता है कि जब भी हम अपने जीवन का आनंद लेते हैं तो वह पल हमारे दिमाग में हमेशा के लिए याद रह जाता है। इसलिए, जब हमें कुछ सीखना होता है तो हमें उसका आनंद लेना चाहिए। इसके लिए संगीत एक अच्छा विकल्प है। जब भी छात्र अपनी स्कूली शिक्षा या प्री-स्कूलिंग शुरू करते हैं, तो शिक्षक उन्हें सबसे पहले कविताएँ पढ़ाते हैं। वे छोटे बच्चों को कविताएँ गाते हैं। छात्रों को यह बहुत दिलचस्प लगता है और वे इसे अपने दिमाग में बनाए रखते हैं। कविताओं में संगीत उन्हें और भी मजेदार बनाता है। शायद यही कारण है कि हम सभी को बचपन में सिखाई गई कविताएँ अब तक याद हैं और वे भविष्य में भी हमारे दिमाग में रहेंगी। छात्रों को गुणन सारणी सिखाने के लिए संगीत का उपयोग किया गया है। जब छात्र गुणन सारणी को गीत के रूप में गाते हैं, तो वे इसका आनंद लेते हैं और इसे अपने दिमाग में बनाए रखते हैं। [4,5,6]
- संगीत हमारी भावनाओं से खेल सकता है: हममें से ज्यादातर लोग जब उदास होते हैं तो अपना पसंदीदा संगीत सुनते हैं, क्योंकि संगीत हमारे लिए तनाव कम करने का काम करता है। जब हम संगीत सुनते हैं तो हम आराम और शांति महसूस करते हैं। लेकिन सभी तरह के संगीत हमें खुश नहीं कर सकते। यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम किस तरह का संगीत सुन रहे हैं। संगीत कुछ ही सेकंड में हमारा मूड बदल सकता है। जब हम कोई डॉस बीट्स सुन रहे होते हैं, तो हम उसका आनंद लेते हैं और कभी-कभी तो उस पर नाच भी लेते हैं। लेकिन अगर कोई अचानक आकर म्यूजिक रैक बदल देता है और कोई उदास इमोशनल गाना लगा देता है, तो हमारा मूड अचानक बदल जाता है। हम तुरंत गानों में छिपी भावनाओं को महसूस करने लगते हैं। संगीत मूड स्विंग का कारण बनता है। इसलिए हमें ऐसे गाने सुनने चाहिए जो हमें उदास होने पर खुश कर दें। जब हम उदास होते हैं तो हमें ऐसा संगीत सुनना चाहिए जो ऊर्जा से भरपूर हो, न कि बहुत उदास या भावनात्मक। जब कोई बुरी याद हमें परेशान कर रही हो, तो संगीत उस याद को कम से कम कुछ समय के लिए भूलने का एक बढ़िया विकल्प है। संगीत उदास लोगों के लिए भी एक बढ़िया विकल्प है। संगीत उन्हें खुश, तनाव मुक्त, तनाव मुक्त, शांत महसूस कराता है और उन्हें आनंदित करता है। इसलिए, संगीत किसी स्ट्रेस बस्टर से कम नहीं है।

बच्चों के जीवन में संगीत का महत्व

- ऐसा नहीं है कि केवल वयस्क ही संगीत से लाभान्वित होते हैं, बल्कि छोटे बच्चे भी संगीत से लाभान्वित होते हैं।
- संगीत बच्चों के भाषाई कौशल का विकास करता है: गीत और कविताएँ बच्चों में बहुत कम उम्र में ही भाषा कौशल का विकास करती हैं। बच्चे बोलना, पढ़ना या लिखना शुरू करने से पहले ही आवाज़, स्वर और शब्दों को पहचानना शुरू कर देते हैं। जब बच्चे गीत या कविता के रूप में संगीत सुनते हैं, तो उनमें इस्तेमाल किए गए शब्दों का उनके दिमाग पर बहुत गहरा असर होता है। वे समझने लगते हैं कि संगीत के माध्यम से उन्हें क्या बताया जा रहा है। वे कल्पना करने लगते हैं कि क्या गाया जा रहा है। वे उनमें इस्तेमाल किए गए शब्दों के अर्थ को समझने की कोशिश करते हैं। संगीत उनके लिए एक भाषा बन जाता है। वे संगीत में इस्तेमाल की गई भाषा पर पकड़ बना लेते हैं।
- संगीत बच्चों में सुनने के कौशल को विकसित करता है: जब बच्चे संगीत सुनते हैं, तो इससे उनके सुनने के कौशल का विकास होता है। संगीत सुनकर, बच्चे अलग-अलग स्वरों, आवाज़ों या धुनों के बीच अंतर कर सकते हैं। यह नरम, कठोर या तेज़ आवाज़ की समझ और अर्थ विकसित करता है। वे किसी व्यक्ति के विभिन्न मूड को जानते हैं जो संगीत और विभिन्न स्वरों का उपयोग करके व्यक्त किए जाते हैं।
- संगीत बच्चों में हरकत पैदा करता है: हरकत और संगीत साथी हैं। जब बच्चे संगीत सुनते हैं, तो वे अपने शरीर को हिलाकर प्रतिक्रिया करते हैं, जैसे कि अपना सिर हिलाना या अपने पैरों को थपथपाना या अपने हाथों से कुछ हरकतें करना। जब बच्चे संगीत सुनते हुए हरकतें करते हैं, तो इससे उनके समन्वय कौशल का विकास होता है।

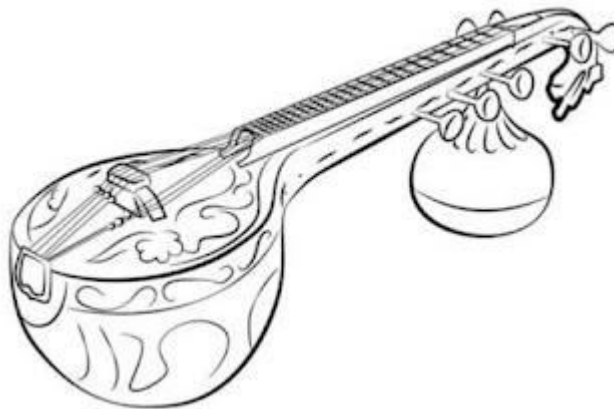
- संगीत चिकित्सा : संगीत के उपयोग से किसी व्यक्ति को ठीक करने के विचार को संगीत चिकित्सा कहा जाता है। संगीत चिकित्सा कैंसर के रोगियों, एडीडी से पीड़ित बच्चों या मांसपेशियों में दर्द या अवसाद से पीड़ित रोगियों के लिए फायदेमंद है। कई अस्पतालों ने अपने उपचार प्रक्रिया में संगीत चिकित्सा का उपयोग करना शुरू कर दिया है।

शोध से पता चला है कि जब हम संगीत सुनते हैं, तो हमारे मस्तिष्क की तरंगें संगीत की धड़कनों के साथ तालमेल बिठाती हैं। इसका मतलब यह है कि जब हम तेज़ और ऊर्जावान संगीत सुनते हैं, तो यह हमारे मस्तिष्क में तीव्र एकाग्रता और सोच के स्तर को बढ़ाता है। दूसरी ओर, जब हम धीमा और शांत संगीत सुनते हैं, तो हमारा दिमाग पूरी तरह से शांत हो जाता है और हम मन की शांतिपूर्ण स्थिति प्राप्त करते हैं। हमारे मस्तिष्क की तरंगों में बदलाव के साथ, हमारे शरीर के कार्य में भी बदलाव होते हैं। हम कह सकते हैं कि संगीत का हमारे तंत्रिका तंत्र पर सीधा प्रभाव पड़ता है जो हमारी सांस लेने की दर और दिल की धड़कन की दर को प्रभावित करता है। इस तरह संगीत डॉक्टरों को रोगियों में पुराने तनाव से निपटने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद करता है।

मनोरंजन के अलावा, संगीत हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह हमारे मस्तिष्क और उससे जुड़ी क्षमताओं का विकास करता है। यह बच्चों में कौशल विकसित करने और उन्हें पढ़ाने में भी फायदेमंद है। संगीत चिकित्सा खतरनाक और कुछ पुरानी बीमारियों को ठीक करने में मदद करती है। लेकिन हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हम किस तरह का संगीत सुन रहे हैं। उदाहरण के लिए, कुछ गाने ऐसे होते हैं जिनमें असभ्य भाषा या अपमानजनक शब्द होते हैं जिन्हें बच्चों को नहीं सुनना चाहिए अन्यथा वे उन्हें अपने दिमाग में बनाए रखेंगे जो उनके लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। लेकिन कुल मिलाकर, संगीत हम सभी के लिए बहुत फायदेमंद है और इसे हर किसी के दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए।

II. विचार-विमर्श

संगीत एक साधन भी है और साधना भी। आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाये तो संगीत ईश्वर को प्राप्त करने का एक ऐसा साधन है जो ईश्वर के द्वारा मानव को दिया गया वरदान स्वरूप है संगीत के माध्यम से ईश्वर को प्राप्त किया जा सकता है यह हमारी धार्मिक मान्यताओं में भी देखने को मिलता है साधना की शक्ति ईश्वर को भी प्रकट होने पर मजबूर कर देती है संगीत भी एक साधना है स्वरों के निरंतर अभ्यास के माध्यम से इसे प्राप्त किया जाता है इसी प्रकार स्वर साधना के माध्यम से एक ऋषि व योगी साधना करते हुए उस परम शक्ति को प्राप्त करता है हमारे ग्रंथों में भी संगीत को मुक्ति मार्ग के रूप में बताया गया है ऋग्वेद के अनुसार :- "स्वरन्ति त्वा सुते नरो वसे निरेक उक्थिन ।" अर्थात् हे शिष्य । तुम अपने आध्यात्मिक



उत्थान के लिए मेरे पास आये हो इसलिए मैं तुम्हें ईश्वर का उपदेश देता हूँ यदि तुम भगवान को संगीत के माध्यम से पुकारोगे, तो वह तुम्हारे हृदय में प्रकट होकर तुमको अपना प्यार प्रदान करेगा।

अनेक ऐसे साधु महात्मा हुए हैं जिन्होंने संगीत को ईश्वर की आराधना के साधन के रूप में अपनाया है जैसे मीरा बाई, कबीर दास, सूर दास, तुलसी दास आदि इन्होंने संगीत में भक्ति रस को जन्म दिया

संगीत में वो शक्ति है जो साधारण मनुष्य को असाधारण व प्रतिभावान बनती है मानव मन मस्तिष्क पर इसका बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है संगीत की मधुर ध्वनि में प्राणी मात्र अपनी समस्त चिंताओं को भुला कर अपने ध्यान को एक स्थान पर केंद्रित कर पता है इस बात को ध्यान में रख कर आज कई स्थानों पर संगीत के माध्यम से अनेको व्यक्तियों का इलाज किया जाता है जिसे हम म्यूजिक

थेरेपी के नाम से जानते हैं क्योंकि संगीत का व्यक्ति के मन और मस्तिष्क पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है जैसे के कभी आप उदास होते हैं और यदि उस समय आप कोई जोश से भरा गीत सुनते हैं तो आपका मन खुश हो जायेगा और उदासी के भाव नहीं रहेंगे। इसी प्रकार संगीत के माध्यम से भाव विभोर भक्तों की आखों में बह रही अश्रु धारा के साथ नृत्य करते हुए इन भक्तों पर संगीत का प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है। संगीत केवल मानव मात्र को प्रभावित नहीं करता अपितु संगीत का प्रभाव प्राणी मात्र पर देखा जा सकता है। इसे सभी प्रकार के जीव -जंतु, पेड़ - पौधे, वनस्पति, वातावरण व पर्यावरण सभी को प्रभावित करता है। ये भी संगीत को महसूस करते हैं और प्रभावित होते हैं। संगीत इनके विकास में भी योगदान देता है। प्रत्येक जीव को संगीत अति प्रिय है। अनेकों ऐसी शोध हुए हैं जिनमें बार बार यही परिणाम पाया गया है कि संगीत का हर प्राणी पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए हम प्राचीन कथाओं में आज तक सुनते हुए आये हैं कि तानसेन जब कोई राग गाते थे तो कभी बारिश होती थी तो कभी दीपक जलते थे। इस प्रकार संगीत में इतनी शक्ति है कि कोई भी साधारण इंसान कड़ी मेहनत कर संगीत साधना के माध्यम से आसाधारण बन सकता है और संगीत के माध्यम से अपने पर्यावरण में परिवर्तन कर सकता है। अभी नवीन समय में देखें तो संगीत पर अनेकों शोध हुए हैं अनेक जगहों पर कई प्रकार की बीमारियों का इलाज केवल संगीत के माध्यम से किया जा रहा है [7,8,9] जिसे हम म्यूजिक थेरेपी के नाम से जानते हैं पहले भी कई ऐसी शोध हो चुके हैं जिनके अनुसार ये



स्वीकार किया गया है कि संगीत से पेड़-पौधों, वनस्पति, फसलों का विकास प्रभावित होता है। संगीत हर क्षेत्र को प्रभावित करता है। तानसेन जब गाते थे तो वह अनेकों हिरण व अन्य जानवर भी एकत्रित हो जाये करते थे। यह बात बताती है कि जीवों पर संगीत का कितना गहरा प्रभाव पड़ता है। आज भी कई स्थानों पर यह देखने को मिलता है जैसे घोड़ी, ऊँट, साँप आदि नृत्य करते हुए। कोयल के गीत जीवन में मधुर संगीत का महत्व बताते हैं। यदि हम इन सभी तथ्यों पर विचार करें तो यही पाएंगे कि संगीत के अभाव में जीवन, जीवन ही नहीं होगा। क्योंकि संगीत प्राणी मात्र के जीवन का अभिन्न अंग है। संगीत सृष्टि के कण कण में व्याप्त है। मनुष्य के हृदय में गूँजने वाले मधुर भावों से लेकर ब्रह्माण्ड में गूँजने वाली ओजस की ध्वनि तक सब संगीतमय है।

प्रत्येक वर्ग के लोगों को मिला जुला समाज है। मनुष्य समाज की एक इकाई है। मनुष्य से ही समाज निर्मित होता है। प्रत्येक मनुष्य का अपना एक समाज और संस्कृति का तानाबाना होता है। मनुष्य जन्म से तो स्वतंत्र है परंतु हर क्षेत्र में वह बंधा है। विभिन्न दृष्टिकोणों से मनुष्य जन्म से स्वतन्त्र नहीं दिखता, क्योंकि वह आनुवंशिकता और परिवेश के बंधनों के प्रभावित जन्म लेता है। कहने का तात्पर्य यह है कि मनुष्य जिस समाज में जन्म लेता है, उसके रीति-रिवाज, आचरण, भाषा और संगीत को अपनाता है।

संगीत का समाज से प्रेम और संबंध होता है। संगीत समाज का प्रतिनिधित्व करता है। संगीत हमारे समाज का उन्नत अंग है, लेकिन फिर भी संगीत के प्रति हमारी आधुनिक उन्मुखता को हम नहीं देख पा रहे हैं। इस दृष्टिकोण में संगीत केवल मनोरंजन करने वाला एक तत्व रह गया है और कुछ नहीं।

मेरे इस लेख का मुख्य उद्देश्य, आज के समाज में संगीत के अस्तित्व को प्रकट करना है।



यह कोई विवाद नहीं है कि समाज में संगीत मनोरंजन से लोगों को प्रभावित करता है। लोगों को प्रभावित करने के कुछ तरीके सकारात्मक होते हैं, लेकिन अन्य हानिकारक होते हैं। हम जिस समाज में रहते हैं, वहां हमेशा हानिकारक तरीके सकारात्मक को पछाड़ते हैं। यदि हम नकारात्मक से थोड़ा अधिक बार मनोरंजन के सकारात्मक रूप की ओर बढ़ते हैं, तो हमारे समाज को कम समस्याएं होंगी। लोकप्रिय संगीत का समाज पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और संस्कृतियों में कमी आती है। आज का सबसे लोकप्रिय संगीत हिंसा और उत्साह से प्रेरित है। संगीतकार उन एल्बमों का निर्माण कर रहे हैं जो हिंसा का महिमामंडन करते हैं और खुशी को बढ़ावा देते हैं। जब एल्बम का निर्माण किया जाता है, तो कलाकार की यही सोच होती है कि यह व्यापारी को कैसे प्रभावित करेगा, आज आने वाले अधिकतर संगीत के बारे में आम तौर पर एक ही तथ्य सामने आता है की इसमें निश्चित की कमी होती है क्योंकि कलाकार सिर्फ पैसा वे संगीत की रचनाएँ कर रहे हैं, न कि संगीत से प्यार के लिए।

यदि हम नागरिक समाज से निकलकर कुछ समय के लिए ग्रामीण समाज में रहें और उस अंचल की लोक संस्कृति का अध्ययन करें तो हम यह अनुभव करने के लिए संगीत मात्र मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि उसकी हमारी सोच से भी अधिक बड़ी और महत्वपूर्ण भूमिका है। गाँव का विशिष्ट जीवन संगीत से परिपूर्ण यह देखा जाता है कि अधिकांश समारोहों और उत्सवों पर तथा बीज बोने, धन संचय, धन संचय आदि कई समारोहों पर विशिष्ट लोकगीत और लोकनृत्य प्रस्तुत किए जाते हैं, जो गानों की धुनों और लोकनृत्य प्रजातियों से ग्रामीण समझ में आता है। यदि हम इस संगीत की तकनीकों को समझेंगे और भारतीय संस्कृति के विकास में सहायता करेंगे, तो हम इन धुनों और कहानियों का संग्रह और विश्लेषण करेंगे।

संगीत एक बहुत ही शक्तिशाली माध्यम है, जो शब्दों से परे होती है, और उसमें अपने सामर्थ्य को साझा करने में सक्षम होती है, जिससे व्यक्तिगत, समूह, सांस्कृतिक और राष्ट्रीय पहचान के विकास और रखरखाव को बढ़ावा मिलता है। संगीत व्यक्तिगत स्तर पर शक्तिशाली है क्योंकि वह कई विचारधाराओं - शारीरिक, आंदोलन, मनोदशा, भावनात्मक, बुद्धिमत्ता और व्यवहार को प्रेरित कर सकती है। [10,11,12]

संगीत की मूलभूत रूप से कार्य करने की शक्ति को लंबे समय से मान्यता प्राप्त है। संगीत थेरेपी में संगीत सुनना या सक्रिय रूप से संगीत बनाना शामिल है। इस थेरेपी के उपयोग से तीव्र, मानसिक, मस्तिष्क क्षति वाले विशेष सिंड्रोम और लगातार दर्द वाले लोगों को बड़े पैमाने पर सहायता मिली है। इसका उपयोग उन लोगों के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए भी किया जाता है जिन्हें चिकित्सा द्वारा मदद नहीं मिल पाती है।

संक्षेप में, संगीत में सांस्कृति, आकर्षण और चिकित्सा द्वारा हमारे समाज को प्रभावित करने की शक्ति है, हम अपने संगीत के माध्यम से ध्वनियाँ, संदेश और मूड बनाते और छोड़ते हैं, हम उतने ही अधिक शक्तिशाली हो जाते हैं, जो हमारे जीवन में गहरे सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

संगीत हमारे समाज में एक अद्भुत क्षमता में विद्यमान है। यह हर संस्कृति, हर देश और यहां तक कि अंतरिक्ष के अंधकार शून्य से गहरी पहुंच के माध्यम से व्यापक है। मानव जाति के लिए ज्ञात हर धर्म में संगीत भी मौजूद है, लेकिन क्या संगीत का हमारे समाज में वास्तविक अस्तित्व स्थापित है। आज लोगों के जीवन में रेडियो, टेलीविजन, इंटरनेट और मनोरंजन के अन्य साधनों को छोड़कर संगीत कम ही सम्मुख हो रहा है, ऐसा लगता है कि इस दृष्टिकोण से समाज में संगीत के अस्तित्व की संभावनाएं हो रही हैं। जिस पर समाज के प्रत्येक व्यक्ति को विचार करना अति आवश्यक है।

III. परिणाम

संगीत का मानव जीवन में अहम स्थान है। यह हमारे साथ जन्म से लेकर मृत्यु तक रहता है। मानव के इतिहास में जब भाषा का जन्म नहीं था, तब लोग आपस में अपने भाव को आदान-प्रदान संगीत के माध्यम से करते थे। यह मानव जगत को ईश्वर का एक अनुपम दैवीय वरदान है। यदि हम ध्यान दें तो हमारे चारों ओर संगीत है, सिर्फ इसे महसूस करने की आवश्यकता है। कहा जाता है कि ब्रह्मा ने जब धरती पर इंसानों के तरह-तरह के दुखों से परेशान देखा तो वेद और उसके चार उपवेदों-ऋग्वेद से पाठ्य, यजुर्वेद से अभिनय, सामवेद से गीत और अथर्ववेद से रस का संचयन कर पंचम वेद क रूप में नाट्य वेद की रचना की। लोग अपने कष्टों को भूल सके व उससे मुक्ति पा सके, इसके लिए ब्रह्मा ने इस अनुपम कला की रचना की।

संगीत का स्वास्थ्य पर प्रभाव : प्राचीन काल से अब तक भारतीय संगीत के इतिहास में ऐसे अनेक उल्लेख प्राप्त होते हैं, जिसके द्वारा संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव को देखा व समझा जा सकता है। वर्तमान समय में संगीत एक ऐसा सशक्त माध्यम है जो व्यक्ति को शारीरिक-मानसिक रोगों व व्याधियों से मुक्ति प्रदान करता है। संगीत की तीनों धाराएं(गायन, वादन व नृत्य) न केवल स्वर, ताल और



लय की साधना है, बल्कि एक यौगिक किया है। इससे शरीर, मन और प्राण तीनों में शुद्धता और चैतन्यता आती है। जर्मनी के प्रो. माइकल स्कल्टे मार्कवर्ट के अनुसार संगीत बच्चों को शांत बनाने के अलावे उनमें बुद्धि का विकास करता है।

संगीत मानव जाति के लिए अभिव्यक्ति और संचार के सबसे सार्वभौमिक तरीकों में से एक है और यह दुनिया भर के सभी उम्र और सभी मानदंडों के लोगों के रोजमर्रा के जीवन में मौजूद है (मेहर एट अल., 2019)। इसलिए, एकवचन के बजाय संगीत (बहुवचन) के बारे में बात करना अधिक उचित लगता है (ग्लोबल, 2015)। इसके अलावा, मानवविज्ञानियों के साथ-साथ नृवंशविज्ञानियों द्वारा किए गए शोध से पता चलता है कि संगीत सहस्रब्दिओं से मानवीय स्थिति की विशेषता रही है (cf. ब्लैकिंग, १९७६ ; ब्राउन, १९९९ ; मिथेन, २००५ ; डिसनायके, २०१२ ; हिघम एट अल. , 2012 ; क्रॉस, 2016)। फिर भी, जबकि संगीत व्यवहार की क्षमता सभी मनुष्यों की विशेषता है, इसका एहसास पर्यावरण और व्यक्तियों के अनुभवों से आकार लेता है, अक्सर मनुष्यों के भीतर (नॉर्थ और हरग्रेव्स, 2008 ; वेल्च और मैकफर्सन, 2018)। संगीत सुनना, गाना, बजाना (अनुपचारिक रूप से, प्रारंभिक रूप से), रचना करना (खोज करना, रचना करना, सुधार करना), चाहे व्यक्तिगत रूप से हो या सामूहिक रूप से, अधिकांश लोगों के लिए सामान्य स्वरूप होते हैं। संगीत आपके लिए एक सुखद गतिविधि का प्रतिनिधित्व करता है, लेकिन इसका प्रभाव सामान्य मनोरंजन से परे है।

ये प्रवासी न केवल व्यक्तिगत आंतरिक भावनाओं और धारणाओं की अभिव्यक्ति की अनुमति देते हैं, बल्कि उन लोगों पर कई सकारात्मक प्रभाव भी डाल सकते हैं जो उनसे जुड़े होते हैं। संगीत गतिविधि के व्यापक अनुभवजन्य और प्रयोगात्मक निर्माण की संख्या बढ़ रही है, और संगीत से जुड़े विज्ञानों में शोध से पता चलता है कि मानव जीवन के कई आयाम हैं - भौतिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक (संज्ञानात्मक और भावनात्मक) शामिल हैं-जो संगीत में सफल गतिविधि से सकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकते हैं (बियासुट्टी और कोन्सिना, 2013)। संगीत में और संगीत के माध्यम से सीखना कुछ ऐसा है जो प्रारंभिक रूप से हो सकता है (जैसे स्कूल में प्रारंभिक पाठों का हिस्सा), और साथ ही अन्य-से-औपचारिक खंडों में, जैसे कि घर में परिवार और दोस्तों के साथ, अक्सर गैर- अनुक्रमिक रूप से और जरूरी नहीं कि सक्षम हो, और जहां संगीत सीखने में भागीदारी स्वैच्छिक हो , अनिवार्य न हो , जैसे कि सामुदायिक सेटिंग में

इस तरह के लाभ जीवन भर मिलते हैं, जिनमें प्रारंभिक बचपन (गेरी एट अल., 2012 ; विलियम्स एट अल., 2015 ; लित्रावल्ली एट अल., 2018), मोटापे (मैकफेरन एट अल., 2018) और वृद्धावस्था (लिंब्लैड एंड डी) शामिल हैं। बोइस, 2020) शामिल हैं। इन जीवनकाल के परिप्रेक्ष्यों में, स्वास्थ्य और कल्याण में संगीत के योगदान पर शोध शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव का प्रमाण प्रदान करता है (मैकडोनाल्ड एट अल., 2013 ; फैकोर्ट एंड फिन, 2019 ; वैन डेन एल्जेन एट अल., 2019)। युवा लोगों के शैक्षिक परिणामों के संदर्भ में भी लाभ उठाया गया है (गुह्ल एट अल., 2019), और सफल संगीत गतिविधि व्यक्ति के सामाजिक समावेश की भावना को बढ़ा सकती है () के संदर्भ में भी लाभ की सूचना दी गई है, और सफल संगीत गतिविधि व्यक्ति के सामाजिक समावेश (वेल्च एट अल., 2014) और सामाजिक सामंजस्य (एल्वर्स एट अल., 2017) [13,14,15]

इस विशेष अंक में 21,000 नई शोध रचनाओं का संग्रह है, जो संगीत के मानव विकास और कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव डालने के तरीकों और भावनाओं के बारे में हमारी समझ को गहरा और विकसित करते हैं। यह संग्रह दुनिया भर के 17 अलग-अलग देशों के 88 पवित्र कार्यों पर आधारित है, जिसमें प्रत्येक लेख इस बात का चित्रण प्रस्तुत करता है कि संगीत मानव गतिविधियों के अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं से कैसे संबंधित हो सकता है। इसके अलावा, लेख सामूहिक रूप से समकालीन शोध दृष्टिकोणों की एक विस्तृत श्रृंखला को दर्शाता है। इस बात का प्रमाण देते हैं कि संगीत के व्यापक पाठकों से संबंधित विभिन्न शोध उद्देश्यों के लिए संवेदनशील और उचित गतिविधियों की आवश्यकता होती है।

उदाहरण के लिए, बचपन और व्यक्तित्व के संदर्भ में, पुकिनन एट अल. चित्रित करते हैं कि कैसे संगीत प्रशिक्षण 9 से 15 साल के बच्चों में बेहतर ध्वनि रिकॉर्डिंग को बढ़ावा देने की संभावना है और इस प्रकार यह पढ़ने के कौशल से संबंधित हो सकता है। सारिकालियो एट अल. इस बात का एक अलग प्रमाण यह है कि संगीत सुनना समग्र की एजेंसी और भावनात्मक कल्याण की कथित भावना को कैसे प्रभावित करता है, जबकि यह विशेष रूप से संदर्भ और व्यक्तित्व से प्रभावित होता है। मानसिक स्वास्थ्य के पहलू अवसाद की प्रवृत्ति वाले युवा लोगों के स्टीवर्ट एट अल. यह एक ऑस्ट्रेलियाई अध्ययन का केंद्र बिंदु है । लेख इस बात की खोज करता है कि मूड के अनुकूल संगीत के सकारात्मक उपयोग के बावजूद, संगीत सुनना दोधारी हो सकता है और वास्तव में एक नकारात्मक मूड को बनाए रखा जा सकता है या बढ़ाया जा सकता है।

मार्टिस एट अल द्वारा एक पुर्तगाली अध्ययन। संगीत सीखने से बच्चों के समन्वय को कैसे समर्थन मिल सकता है, इस अध्ययन में ध्यान का केंद्र मानसिक से शारीरिक दायित्व पर स्थानांतरित कर दिया गया है। वे इस बात पर अनुभवजन्य डेटा प्रदान करते हैं कि कैसे ऑफ़-आधारित संगीत शिक्षा का एक सतत, 24-सप्ताह का कार्यक्रम, जिसमें सरल ट्यून किए गए पक्यूशन उपकरणों को बजाना शामिल था, ने अपने सक्रिय नियंत्रण (खेल) और निष्क्रिय नियंत्रण साधियों की तुलना में 8 वर्षीय बच्चों में मैनुअल अनुशासन



और द्विहस्त समन्वय को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाया गया। यूएसए में लुई एट अल द्वारा किया गया एक संबंधित अध्ययन संगीत वाद्ययंत्र अभ्यास के तंत्रिका संबंधी प्रभाव की अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। आठ वर्षीय बच्चे जो कम से कम 0.5 घंटे प्रति सप्ताह एक या अधिक संगीत बजाते हैं,

छोटे, प्री-स्कूल के बच्चों को भी संगीत मनोरंजन से लाभ मिल सकता है, घर में अनौपचारिक संगीत अनुभवों और भाषा विकास के विशिष्ट पहलुओं के बीच रिपोर्ट की गई है। पोलितिमौ एट अल द्वारा यूके. एक अध्ययन में पाया गया कि लय की धारणा और उत्पादन छोटे बच्चों की ध्वनिात्मक जागरूकता का सबसे अच्छा भविष्यवक्ता था, जबकि राग की धारणा व्याकरण का सबसे अच्छा भविष्यवक्ता था, एक नया संबंध जो पहले विकासात्मक शोध में नहीं देखा गया था। था। एक अन्य प्री-स्कूल अध्ययन में, बैरेट एट अल ने ऑस्ट्रेलियाई प्रारंभिक बचपन और देखभाल में छोटे बच्चों के सीखने में संगीत के मूल्य के संबंध में विश्वासों और मूल्यों की खोज की। सीमित औपचारिक योग्यता और व्यक्तिगत संगीत सीखने के अनुभव के बावजूद, सकारात्मक दृष्टिकोण ने संगीत के प्रति समग्र दृष्टिकोण रखा,

व्यक्तिगत एजेंसी की सकारात्मक भावना का समर्थन करने के लिए संगीत में संलग्न होने वाले संग्रह की कई विशेषताओं की एक विशिष्ट विशेषता है। सारिकालियो टीम के ऊपर गहन शोध के अलावा, मूर्स एट अल. एक नया उदाहरण प्रदान करते हैं कि कैसे सामूहिक बीटबॉक्सिंग में शामिल होना यूके में गले के कैंसर के घावों के लिए जीवन को बेहतर बनाया जा सकता है, जो लैरींगेक्टोमी करवाता है, दोनों ही मामलों में उनकी आवाज के पुनर्वास और अलिंदील आवाज के साथ-साथ घाव की सामाजिक समावेशिता और भावनाओं का समर्थन करने के मामले में।

यह सकारात्मक सोच के एक संभावित कारण की जांच एक ऑस्ट्रेलियाई अध्ययन में की गई है। क्राउज़ एट अल द्वारा एक ऑस्ट्रेलियाई अध्ययन में की गई है। वे 17 से 85 वर्ष के लोगों के एक बड़े समूह में संगीत की भागीदारी और कल्याण की जांच करने के लिए आत्मनिर्णय सिद्धांत के लेंस को लागू करते हैं। एक ऑनलाइन प्रश्नावली के उत्तरदाता ने तीन बुनियादी मनोवैज्ञानिक पीढ़ियों को पूरा करने में अपने जीवन में सक्रिय संगीत बनाने के महत्व का संकेत दिया है, जिसमें योग्यता, संबद्धता और स्वायत्तता की भावना शामिल है।

संगीत चिकित्सा में सार्वजनिक प्रदर्शन का उपयोग वाउड्रुइल एट अल द्वारा किया गया एक अमेरिकी अध्ययन का विषय है। अमेरिकी सैन्य सेवा सदस्यों के सामाजिक परिवर्तन और पुनः एकीकरण के संबंध में एक अमेरिकी अध्ययन का विषय है। सेवा सदस्यों के दो उदाहरण मामलों के अध्ययन की रिपोर्ट दी गई है, जिन्होंने पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, दर्दनाक मस्तिष्क की चोट और अन्य मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार के लिए संगीत चिकित्सा प्राप्त की। प्रतियोगिताओं ने कई संगीत चिकित्सा पृष्ठों में गीत लिखे, सीखे और बनाए तथा दर्शकों के साथ साझा करने के लिए गीत का परिचय बनाए। इस कार्यक्रम के बाद साक्षात्कार के माध्यम से श्रोताओं से संगीत गतिविधि के सकारात्मक साक्ष्य प्रदान किए जाते हैं। [16,17,18]

मैकफेरन एट अल., संबंधित रूप से ने पिछले 10 वर्षों से संगीत चिकित्सा साहित्य में संगीत और आघात की रिपोर्ट करने के तरीकों की जांच की। टीम के 36 संबंधित लेखों के महत्वपूर्ण व्याख्यात्मक संचार ने उन्हें चार अलग-अलग तरीकों की पहचान करने के लिए प्रेरित किया, जिसमें संगीत का उपयोग आघात के अनुभव करने वाले लोगों की सहायता के लिए किया गया है। ये दृष्टिकोण स्थिरीकरण (शारीरिक धुनों का मॉड्यूलेशन) और मनोरंजन (संगीत और आंदोलन का समन्वय) के साथ-साथ अभिव्यंजक और प्रदर्शनकारी उद्देश्यों के लिए संगीत के उपयोग को शामिल करते हैं - भावनात्मक और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देना।

संगीत की पुरानी क्षमता का भी फैचनर एट अल द्वारा एक विस्तृत केस अध्ययन में पता लगाया गया है। उनका शोध एक संगीत चिकित्सक और एक ग्राहक के बीच निर्देशित कल्पना और संगीत सत्र में महत्वपूर्ण प्रकृति की प्रकृति पर केंद्रित है, और यह प्रमाणित करता है कि इस क्षण संगीत चिकित्सा के तंत्र में सहज तंत्रिका संबंधी कार्य से कैसे संबंधित हैं।

आयु सीमा के दूसरे छोर पर, और चिकित्सा से भी संबंधित, ब्रैंकटिसानो एट अल द्वारा एक ऑस्ट्रेलियाई अध्ययन में रंगीन से मध्यम मनोभ्रंश वाले अस्सी के दशक के लोगों के लिए एक नए संगीत, मन और आंदोलन कार्यक्रम की रिपोर्ट दी गई है। कार्यक्रम में प्रतिभागियों ने विचार के पहलू, विशेष रूप से मौखिक प्रवाह और ध्यान में सुधार दिखाया। इसी तरह, विल्सन और मैकडोनाल्ड सीखने की डेस्क वाले युवा स्कॉटिश थर्टीन के लिए 10 सप्ताह के समूह संगीत कार्यक्रम पर रिपोर्ट की। शोध डेटा से पता चलता है कि प्रतिभागियों ने कार्यक्रम का आनंद लिया और भागीदारी को बनाए रखने की प्रवृत्ति दिखाई, जिसका लाभ सामाजिक गतिविधि, बातचीत और संचार में वृद्धि के रूप में सामने आया।



वृद्ध लोगों में संगीत तक पहुंच को सुविधाजनक बनाने और उनकी एजेंसियों की भावना को बढ़ावा देने में प्रौद्योगिकी की भूमिका, एक प्रमुख साहित्य समीक्षा का केंद्र बिंदु है। एक प्रमुख साहित्य समीक्षा का केंद्र बिंदु है, जो अब कनाडा में स्थित है। हालांकि यह एक नया कम शोध वाला क्षेत्र है, लेकिन उपलब्ध साक्ष्य बताते हैं कि वृद्ध लोग, यहाँ तक कि जटिल जरूरतों वाले लोग भी, विभिन्न तरीकों से प्रौद्योगिकी से जुड़े होते हैं और उनका उपयोग करने में सक्षम होते हैं जो उनकी संगीत संबंधी धारणा, सीखने और भागीदारी करते हैं। और जीवन की व्यापक सुरक्षा का समर्थन करते हैं।

युवाओं की विशेष आवश्यकताओं से संबंधित, संगीत के माध्यम से बच्चों के सामान्य व्यवहार में भी सुधार हो सकता है, जैसा कि इटली में 8 से 10 साल के बच्चों के साथ एक अभिनव, स्कूल-आधारित, गहन 3-महीने के ऑर्किस्ट्रा कार्यक्रम में उदाहरण है। दिया गया है। फसानो एट अल. रिपोर्ट करते हैं कि यह कार्यक्रम विशेष रूप से अति सक्रियता, उपयोगिता और प्रेरणा को कम करने में लाभकारी था, जबकि निरोधात्मक नियंत्रण को समावेशी था। यह लाभ एडीएचडी वाले युवा लोगों के विशिष्ट मामलों के साथ-साथ सफल संगीत शिक्षा से संबंधित शोध तनाव के अनुरूप हैं, जो गतिशील व्यवहार की विशेषताओं में समान क्रियात्मक लक्षणों (अति सक्रियता, आक्रामकता और आवेगशीलता) से होता है।

कॉलेज के छात्रों (स्नातक और प्रशिक्षण) और शौकिया संगीतकारों के संयुक्त स्विस-यूके अध्ययन में संगीत से अन्य समीक्षाओं की भी रिपोर्ट की गई है। एंटोनिनी फिलिप और अन्य सुझाव देते हैं कि, जबकि संगीत बनाने से कुछ स्वास्थ्य संबंधी बेहतर प्रभाव प्रदान किया जा सकता है, उन्नत संगीत चैनलों के बीच अधिक स्वास्थ्य जागरूकता और प्रचार की आवश्यकता है। शौकिया संगीतकारों की तुलना में, कॉलेज के संगीत छात्रों ने अपने जीवन की समग्र गुणवत्ता और सामान्य और शारीरिक स्वास्थ्य का अधिक नकारात्मक मूल्यांकन किया, जैसा कि महिलाओं ने अपने मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के संदर्भ में किया। कुछ हद तक विरोधाभासी रूप से, जिन कॉलेजों के छात्रों ने तैयारी में भाग लिया था, उन्होंने उच्च मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य रेटिंग की सूचना दी। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि यह उप-समूह थोड़ा बड़ा और अधिक अनुभवी संगीतकार था।

संगीत व्यायाम के लिए एक आम संगत दिखाई देता है, भले जिम, पार्क या सड़क पर हो। दक्षिण पूर्व एशिया में निकोल एट अल. संगीत के साथ समकालिक व्यायाम के संभावित शारीरिक व्यायाम, विशेषकर गर्म और रूखे हालात में पहने जाते हैं। उनकी क्रॉस-ओवर स्टडी (2019) की रिपोर्ट है कि समकालिक संगीत की स्थिति के तहत "थकावट का समय" समान घटनाओं के लिए बिना संगीत की स्थिति की तुलना में 2/3 लंबा था। इसके अलावा, समकालिक स्थिति के दौरान औसतन 22% तक कथित परिश्रम काफी कम था। [19,20,21]

संगीत और खेल के बीच तुलनात्मक रूप से अक्सर प्रदर्शन और समूह व्यवहार से संबंधित सरोकार रखने वाले फ्रंटियर्स शोध साहित्य में प्रमाणित होते हैं। हमारे नए संग्रह में हैबे एट अल द्वारा किए गए एक अध्ययन में इस साहित्य में योगदान शामिल है। लेखकों ने प्रदर्शन में प्रवाह और जीवन के साथ संतुष्टि की उनकी धारणाओं के संदर्भ में स्लोवेनिया में कुलीन संगीतकारों और शीर्ष एथलीटों की जांच की। प्रश्नावली डेटा विश्लेषण से पता चलता है कि प्रवाह का अनुभव इन उच्च-कार्यशील व्यक्तियों में जीवन के साथ संतुष्टि को प्रभावित करता है, हालांकि अनुशासन, प्रतिभागी लिंग और टीम या व्यक्तिगत प्रदर्शन पर विचार करने से संबंधित कुछ भिन्नताएं हैं।

गतिशील और गतिशील द्वारा किये गए एक खोजपूर्ण केस अध्ययन का फोकस संगीत और गति के बीच एक अधिक प्रारंभिक संबंध है। वे 19 महीने के शिशु की तरह नृत्य करते हुए, मोटरिक रूप से जटिल गति से जांच करते हुए, अलग-अलग गति से प्रस्तुत किए गए परिचित और पात्रों के लिए थे। मूल गति पर अधिक परिचित चीजों के लिए आंदोलन अधिक तेज़ थे। बच्चे को पहले 6 महीने की उम्र में संगीत के साथ चलते हुए देखा गया था।

अंत में, वडिंगटन-जोन्स एट अल द्वारा यू.के. एक नए अध्ययन में दो पेशेवर संगीतकारों के प्रभाव का मूल्यांकन किया गया, जिन्हें दो अलग-अलग और विविध सामुदायिक सेटिंग में समूह रचनाओं के 4 महीने के कार्यक्रम का नेतृत्व करने के लिए व्यक्तिगत रूप से काम किया गया - एक कोरल ग्रुप के साथ और दूसरे एक संदिग्ध घर में, दोनों को 2017 में हाल सिटी ऑफ़ कल्चर के लिए एक संगीत कार्यक्रम के हिस्से के रूप में वित्त पोषित किया गया था। दो संगीतकारों के अलावा, बड़े-बड़े बच्चे, अंतिम प्रदर्शन में सहयोग के लिए, एक स्थानीय प्राथमिक विद्यालय के बच्चे भी शामिल थे। डेटा विश्लेषण सफल, समूह-आधारित संगीत-निर्माण मनोरंजन से उत्पन्न होने वाले मनोवैज्ञानिक-शैक्षणिक का प्रमाण प्रदान करते हैं।

संक्षेप में, ये अध्ययन गतिविधियाँ ऐसी हैं कि संगीत गतिविधि में शामिल होने से स्वास्थ्य और कल्याण पर कई तरह से और जीवन भर के विभिन्न संदर्भों में सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। संगीत उत्साही, चाहे सुनना, क्रिएटिव या पुनः क्रिएटिव होना, व्यक्तिगत या



सामूहिक होने पर केंद्रित होना, उनमें उपचारात्मक, विकासात्मक, समृद्ध और शैक्षिक होने की क्षमता होती है, ऐसे संगीत का अनुभव उन लोगों द्वारा आकर्षक, सार्थक और सफल माना जाता है जो इसमें भाग लेते हैं। [22,23]

IV. निष्कर्ष

सामूहिक रूप से, ये अध्ययन संगीत को अनुभव करने के कई तरीकों का जश्न मनाते हैं। लेखों को पढ़ने से यह प्रश्न उठता है कि क्या किसी विशेष प्रकार के संगीत अनुभव को दूसरे की तुलना में अधिक लाभकारी माना जाता है या नहीं। [24] इसका उत्तर, कम से कम आंशिक रूप से, यह है कि अनुभवजन्य साक्ष्य बताते हैं कि संगीत गतिविधि कमोबेश प्रत्यक्ष गतिविधि के एक सातत्य के साथ अनेक रूप में आता है, जिसमें सीखना, प्रदर्शन करना, रचना करना और सुधार करना, साथ ही सुनना और सराहना करना शामिल है। इसके अलावा, संगीत अनुभव के अनुरूप तंत्रिका संबंधी पहलुओं को देखते हुए, यह अनुमान लगाना उचित लगता है कि यह संभवतः गतिविधि में भावनात्मक गतिविधि का स्तर है जो गतिविधि की प्रत्यक्ष संगीत विशेषताओं के समान ही स्वास्थ्य और कल्याण की डिग्री को संचालित करता है। और इसमें आगे के शोध के अवसर हैं। [25]

संदर्भ

1. बियासुटी, एम., और कॉन्सिना, ई. (2013). "संगीत शिक्षा और सीखने का हस्तांतरण," संगीत में: सामाजिक प्रभाव, स्वास्थ्य लाभ और परिप्रेक्ष्य, संपादक पी. साइमन और टी. स्ज़ाबो (न्यूयॉर्क, एनवाई: नोवा साइंस पब्लिशर्स, इंक. सीरीज़: ललित कला, संगीत और साहित्य), 149-166.
2. ब्लैकिंग, जे. (1976). मनुष्य कितना संगीतमय है? लंदन: फेबर एंड फेबर.
3. ब्राउन, एस. (1999). "संगीत विकास का 'म्यूज़िलंगुएज' मॉडल," द ऑरिजिंस ऑफ़ म्यूज़िक में, एन.एल. वालिन, बी. मर्कर और एस. ब्राउन द्वारा संपादित (कैम्ब्रिज: द एम.आई.टी. प्रेस), 271-301. doi: 10.7551/mitpress/5190.003.0022
4. क्रॉस, आई. (2016). "संगीत की प्रकृति और उसका विकास," ऑक्सफ़ोर्ड हैंडबुक ऑफ़ म्यूज़िक साइकोलॉजी में, संपादक एस. हॉलम, आई. क्रॉस और एम. थॉट (न्यूयॉर्क, एनवाई: ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस), 3-18. doi: 10.1093/oxfordhb/9780198722946.013.5
5. डिसानायके, ई. (2012)। सबसे प्रारंभिक आख्यान संगीतमय थे। शोध अध्ययन संगीत शिक्षा 34, 3-14. doi: 10.1177/1321103X12448148
6. एल्वर्स, पी., फिशिंगर, टी., और स्टीफेंस, जे. (2017)। आत्म-सुधार के रूप में संगीत सुनना: क्षणिक स्पष्ट और अंतर्निहित आत्म-सम्मान पर सशक्त संगीत के प्रभाव। साइकोल। संगीत 46, 307-325। doi: 10.1177/0305735617707354
7. फैनकोर्ट, डी., और फिन, एस. (2019)। स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने में कला की भूमिका पर क्या साक्ष्य हैं? एक स्कोपिंग समीक्षा। कोपेनहेगन: विश्व स्वास्थ्य संगठन।
8. फोल्केस्टेड, जी. (2006)। औपचारिक और अनौपचारिक सीखने की स्थितियाँ या अभ्यास बनाम औपचारिक और अनौपचारिक सीखने के तरीके। ब्रिटिश जर्नल ऑफ़ म्यूज़िक एजुकेशन 23, 135-145. doi: 10.1017/S0265051706006887
9. गेरी, डी., अनरौ, ए., और ट्रेनर, एल.जे. (2012)। बचपन में सक्रिय संगीत कक्षाएं संगीत, संचार और सामाजिक विकास को बढ़ाती हैं। डेव. साइंस. 15, 398-407. doi: 10.1111/j.1467-7687.2012.01142.x
10. गोबल, जे.एस. (2015)। संगीत या संगीत?: एक महत्वपूर्ण मामला। एक्ट। क्रिट। सिद्धांत। संगीत शिक्षा। 14, 27-42। ऑनलाइन उपलब्ध: http://act.maydaygroup.org/articles/Goble14_3.pdf
11. ग्रीन, एल. (2002). लोकप्रिय संगीतकार कैसे सीखते हैं। एल्डरशॉट: एशगेट प्रेस.
12. गुहन, एम., एमर्सन, एस.डी., और गौज़ोसिस, पी. (2019)। स्कूल संगीत भागीदारी और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंधों का जनसंख्या-स्तरीय विश्लेषण। जे. एडुक. साइकोल. 112, 308-328. doi: 10.1037/edu0000376
13. हाईम, टी., बेसेल, एल., जैकोबी, आर., वुड, आर., रैमसे, सीबी, और कॉनर्ड, एनजे (2012)। ऑरिगिनेशन की शुरुआत और आलंकारिक कला और संगीत के आगमन के लिए परीक्षण मॉडल: गीसेनक्लिस्टरले का रेडियोकार्बन कालक्रम। जे. ह्यूम. इवोल. 62, 664-676. doi: 10.1016/j.jhevol.2012.03.003
14. लिंडब्लेड, के., और डी बोइस, एस. (2020)। तीसरी उम्र के पुरुषों में संगीत की रुचि और व्यक्तिपरक कल्याण। नॉर्डिक जे. म्यूज़िक थेरेपी 29, 20-38. doi: 10.1080/08098131.2019.1646791
15. लिन्नावल्ली, टी., पुटकिनन, वी., लिप्सानेन, जे., हुओटिलैनेन, एम., और टेरेवानेमी, एम. (2018)। संगीत प्लेस्कूल बच्चों के भाषाई कौशल को बढ़ाता है। विज्ञान प्रतिनिधि 8:8767. डोई: 10.1038/s41598-018-27126-5
16. मैकडोनाल्ड, आर., केटज़, जी., और मिशेल, एल. (संपादक), (2013)। संगीत, स्वास्थ्य और कल्याण। न्यूयॉर्क, एनवाई: ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस। doi: 10.1093/acprof:oso/9780199586974.001.0001



17. मैकफेरन, के.एस., हेन्स, सी., कोइके, ए., और रिकवुड, डी. (2018)। प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँचने वाले किशोरों में मनोवैज्ञानिक संकट को कम करने के लिए जानबूझकर संगीत का उपयोग। क्लिन. चाइल्ड साइकोल. साइकियाट्री 23, 567–581. doi: 10.1177/1359104518767231
18. मेहर, ए., सिंह, एम., नॉक्स, डी., केटर, डी.एम., पिकेंस-जोन्स, डी., एटवुड, एस., एट अल. (2019)। मानव गीत में सार्वभौमिकता और विविधता। विज्ञान 366:eaax0868. doi: 10.1126/science.aax0868
19. मिथेन, एस., (सं.) (2005)। मानव विकास और प्रागितिहास में रचनात्मकता। लंदन: रूटलेज। doi: 10.4324/9780203978627
20. नॉर्थ, ए.सी., और हरग्रेव्स, डी.जे. (2008)। संगीत का सामाजिक और अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान। न्यूयॉर्क, एनवाई: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस। doi: 10.1093/acprof:oso/9780198567424.001.0001
21. सैथर, एम. (2016)। ईसीईसी में अनौपचारिक और औपचारिक शिक्षण स्थितियों में संगीत। नॉर्डिक अर्ली चाइल्डहुड एजुकेशन रिसर्च जर्नल 13, 1–13. doi: 10.7577/nbf.1656
22. वैन डेन एल्जेन, एन., दमन, वी., ड्यूइकर्स, एम., ओट्टे, के., विजनहोवेन, ई., टिम्मरमैन, एच., एट अल. (2019). संगीत की शक्ति: वृद्ध लोगों में मांसपेशियों की ताकत बढ़ाना। स्वास्थ्य देखभाल 7:82. doi: 10.3390/healthcare7030082
23. वेल्च, जी.एफ., और मैकफर्सन, जी.ई., (संपादक)। (2018)। "टिप्पणी: संगीत शिक्षा और लोगों के जीवन में संगीत की भूमिका," लोगों के जीवन में संगीत और संगीत शिक्षा: संगीत शिक्षा की एक ऑक्सफोर्ड हैंडबुक (न्यूयॉर्क, एनवाई: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस), 3–18। doi: 10.1093/oxfordhb/9780199730810.013.0002
24. वेल्च, जी.एफ., हिमोनिडेस, ई., सॉन्डर्स, जे., पापागोर्गी, आई., और सरज़िन, एम. (2014)। गायन और सामाजिक समावेशन। फ्रंट साइकोल। 5:803. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00803
25. विलियम्स, केई, बैरेट, एमएस, वेल्च, जीएफ, अबाद, वी., और ब्रॉटन, एम. (2015)। घर में शुरुआती साझा संगीत गतिविधियों और बाद में बच्चे के परिणामों के बीच संबंध: ऑस्ट्रेलियाई बच्चों के अनुदैर्घ्य अध्ययन से निष्कर्ष। प्रारंभिक बचपन अनुसंधान। प्रश्न 31, 113–124। doi: 10.1016/j.ecresq.2015.01.004



INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY



9710 583 466



9710 583 466



ijmrset@gmail.com

www.ijmrset.com