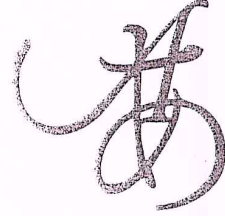


संगीत आणि मानवी जीवन



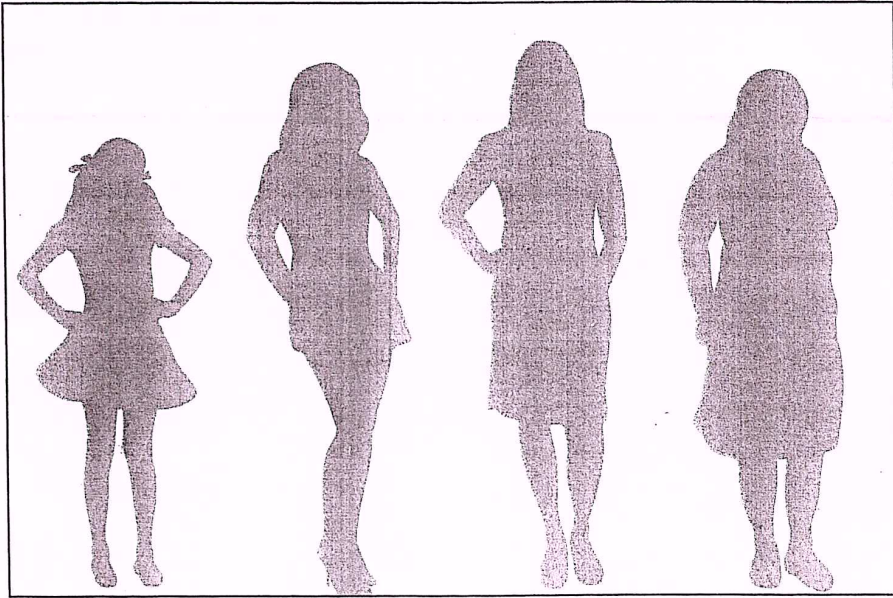
ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

Peer Reviewed Referred  
and UGC Listed Journal  
Journal No. 40776



ISSN 2277 - 5730

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY  
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL



# AJANTA

Volume - VII, Issue - IV  
October - December - 2018  
Marathi

Impact Factor / Indexing  
2018 - 5.5  
[www.sjifactor.com](http://www.sjifactor.com)



AJANTA PRAKASHAN

  
PRINCIPAL  
Govt. College of Arts & Science  
Aurangabad

## १. संगीत आणि मानवी जीवन

डॉ. वैशाली देशमुख

संगीत विभाग प्रमुख, शासकिय ज्ञान विज्ञान महाविद्यालय, औरंगाबाद.

संगीत आनंद देवून जीवन सुसाह्य करते, शेतात काम करतांना शेतकरी लोकगीते म्हणून शरीर व मनावरचा ताण कमी असतो. खेडेगावात पूर्वी जात्यावर दळतांना स्त्रियां जात्यावरची गाणी, ओव्या म्हणत असत. शहराच्या ठिकाणी, दुरचित्रवाणी, टेपरेकॉर्डरवर गाणी ऐकून शहरी लोक आपला शीण दुर करत. परंतु आता २१ व्या शतकात यु ट्युब किंवा ऐकण्याची अनेक माध्यमे उपलब्ध असून त्यातून संगीताचा आनंद आपल्या जीवनात सर्व स्तरांतील लोक पूर्णपणे करून घेतात. थोडक्यात सांगायचे झाल्यास तरुण वयावतील मुले व मुली संगीताकडे अधिक आकर्षित झालेल्या दिसून येतात. संगीत सेवनाने मन उत्साहीत होते. शरीर ताजे व पुलकीत होते. उच्च कोटीचे गायन - वादन ऐकल्याने मनातील विकार नष्ट होवून अत्यंत उच्च प्रतीच्या आनंदाचा अनुभव येवू शकतो.

संगीतातील लय म्हणजे गती, गती म्हणजे वेग, वेग म्हणजे जीवन, वेगामध्ये स्फुरण, प्रतिभाशक्ती, तेज, गती, असे अनेक पैलू असतात. मानवी मन आणि लय, यांचा फार मोठा संबंध आहे. माणसाला राग येतो तो सुध्दा विविध लयीतून विलंबीत लय, रवदखदणारा राग, मध्य लयीतील धुमसणारा राग, व द्रुत लयीतील आकांड, तांडव करणारा राग हे रागाचे विविध लयीतील प्रकार मानवाच्या प्रत्येक क्रियेशी निगडित आहेत.

मानसाची मानसिकता ही त्याच्या विविध अवस्थांवर अवलंबून असते व प्रत्येक अवस्थेत संगीत एक गुणकारी औषध म्हणून अपयोगता येते असे म्हटले नर अतिशयोक्ती होणार नाही.

ऑकारातून संगीताची निर्मिती झाली संगीत हे जीवनव्यापी आहे संगीत आणि आनंद यांचा संबंध दोन प्रकारांनी येतो. संगीत हे आनंद देतच पण इतर गोष्टीपासून झालेला आनंद व्यक्त करण्यासाठी सुध्दा प्रतीक म्हणून ते वापरले जाते. जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर संगीत आपले स्वागत करते. आपल्याला आनंद देते, लहान बाळाला झोपविण्यासाठी अंगाईगीताने संगीत प्रकट होते. लग्नात मंगलाष्टके बनून सावधान म्हणून जबाबदारीचा ईशारा देते. सनईचे मंजुळ सूर लग्नसमारंभास आनंदमयी बनवितात.

पाहुण्यांचे स्वागत मोठ्या समारंभात करण्यासाठी स्वागतगीत, आनंदाचे क्षण घेवून येत थोडक्यात माणसाच्या जीवनाच्या प्रत्येक वळणावर संगीत हे माणसाला आनंदमयी बनविते.

'जिथे जीवन तिथे संगीत' ही केवळ कविकल्पना नसून वस्तुस्थिती आहे. हृदयाची धडधड हा इश्वरनिर्मित ताल असून तो वाजण्याचा थांबला की जीवनाची समाप्ती होते. शरीरातून रक्ताचे एका विशिष्ट लयीत व सुंदर पदन्यास करून धावणे हे शरीराला जीवंतपणा देते. जीवन म्हणजे चैतन्य जिथे संगीत असणे हा निसर्गनियमच आहे.



Peer Reviewed Referred and UGC Listed Journal No. : 40776

PRINCIPAL  
Govt. College of Arts & Science  
Aurangabad



या निसर्ग नियमाप्रमाणे मुर्लीची यौवनस्थिती हा तीच्या जीवनातील अत्यंत महत्वाचा टप्पा आहे. पुर्वीच्या काळी मुर्लींना आता शरीरशास्त्र हा विषय शिकवीतांना स्त्री शरीराची व शरीरधर्याची ओळख करुन दिली जाते. मुर्लींमध्ये या वयात अनेक बदल होतात आपण शारिरीक बदलांपेक्षा मानसिक बदल काय होतो याचा विचार करुन मुर्लींना या अवस्थे बदल ओळख करुन देणे गरजेचे आहे. मुर्लींच्या स्वभावात खुप मोठा बदल या काळात होतो. मुर्लींना या काळात अधिक समजावुन घेण्याची गरज असते त्यांचा अनेक प्रकारच्या समस्या असु शकतात. त्यापैकी नखे कुरतडणे, खाण्या-पिण्याच्या आवडी निवडी मध्येबदल होणे, अंधाराची भिती वाटणे, झोप न येणे, खुप राग येणे, चोरी करणे, खोटे बोलणे, अशा अनेक मानसिक अवस्थांमधून मुर्ली या काळात जात असतात. यासाठी पालकांनी वातावरण कायम आनंदी राहिल या विषयी जागरुक असावे. एकाग्रता वाढविण्यासाठी त्यांना चांगल्या दर्जाचे संगीत ऐकवावे किंवा शिकविण्यासाठी प्रेरणा द्यावी. या काळात संगीत शिकल्यामुळे मुलांच्या मानसिकतेत नक्कीच बदल होवू शकतो.

संगीत शिकण्याने किंवा ऐकण्याने अनेक रोगांची चिकीत्सा होवू शकते हे विज्ञानाद्वारे सिध्द झाले आहे. चिकीत्सा (थेरपी) याविषयी सर्वप्रथम ताम्रयुगात उल्लेख आढळतो. "भारतीय संगीत का इतिहास" या पुस्तकात श्री उमेश जोशी व्यक्ती अजारी असल्यास त्याला औषध न देता त्यावर संगीताच्या माध्यमातुन उपचार केले जात असत व सांगितिक उपचारानी व्यक्ती सबल व स्वस्थ होत असे.

ताम्र युगापासून ते वैदिक युगापर्यंत मनुष्याने खुप प्रगती करुन संगीताचे जीवनातील महत्व जाणून संगीताचा एक वेगळा वेदच तयार केला. सामवेद हा पुर्णपणे गेय असून संगीताविषयक ज्ञानाचे भांडार समजले जाते. आजचे संगीत हे सामवेदाचेच खुप मोठे योगदान आहे. यामध्येच असाही उल्लेख आढळतो की, मानसिक आजारात संगीत अत्यंत गुणकारी आहे. डॉ. शुलर आल्ट यांनी संगीत डोक्यातील थैलेमस या ग्रंथीसाठी अत्यंत प्रभावी आहे, असे सांगितले आहे.

- डॉ. योडोलस्की एडवर्ड यांच्या मते म्युझिक फॉर योर हेल्थ यामध्ये संगीत चयापचय क्रियेला वाढविते.
- डॉ. पोडोलास्की यांच्या मते कीडनी स्टोन या अजारावर पण संगीत अत्यंत प्रभावी आहे.
- डॉ. श्रीनिवास यांच्या प्रयोगांती हे लक्षात आले आहे की, कॅसर असलेल्या व्यक्तीला संगीत ऐकविले तर त्याची त्रास सहन करण्याची शक्ती वाढते.
- डॉ. श्री निवास यांच्या मते काळजी, उदासी, सीजोप्रेनिया, मानसिक आजार, अनिद्रा, विविध भ्रम या सगळ्या आजारांवर चिकीत्सा येते.
- पं. केळकर यांच्या मते खालील राग विविध आजारांवर उपयोगी आहे.

	राग	आजार
१)	तोडी, पुर्वा	रक्तदाब
२)	भैरवी सोहनी	डोकेदुखी
३)	खमाज पुरीया	हिस्टेरिया



४)	मुल्तानी, रामकरी सारंग	क्षयरोग
५)	वसंत, सोरठ	नपुंसकता दुर करण्यासाठी
६)	आसावरी	वीर्यविकार
७)	हिंडोल, मारवा	मलेरिया
८)	भूप, मारवा	स्नायुंचे विकार
९)	भैरवी	संधिवात
१०)	पंचम	कंबरदुखी
११)	भक्तीगीत	अर्धांगवायु
१२)	कोमल स्वरयुक्त गीत	निद्रानाश

वरील अनेक व्याधींवर माध्यमातुन चिकीत्सा होवू शकते. संगीत चिकीत्सेद्वारे शारिरीक पेक्षा मानसिक रोगांवर आपण नियंत्रण आणू शकतो.

निसर्गामधील ओढे - नाल्यांची खळखळ, पक्षांची किलबिल, कोकिळेचा कुहुकुहु आवाज, समुद्राची मंद्रात घुमनारी गाज, मोराचा केकाख, पानांची सळसळ, ढगांचा घनगंभीर गडगडाट, रान किड्यांची तालबध्द किरकिर, बेडकाचा डराव डराव आवाज ही, संगीताची ठळक उदाहरणे निसर्गात सापडतात. एका सुर्योदयापासून दुसऱ्या सुर्योदयापर्यंत तालाचे एक आवर्तन मानले तर पक्षांच्या 'किलबील किलबील' या नाजूक तानेने सर्वव्यापक इश्वर समवेर येत असतो. मानवाच्या जीवनात म्हणजे कंठातुन उत्पन्न होणारे सुरांचे प्रकटीकरण म्हणजे गायन.

मानवाचे जीवन हे संगीतमय आहे आणि ते सुखकर होण्यासाठी संगीताचे फार मोठे योगदान म्हणावे लागेल. म्हणून जीवन आणि संगीत आपण वेगळे काढूच शकत नाही. मानसिक स्थैर्य संगीताने लाभते. या मानसिक संतुलनासाठी जीवनात संगीताचे स्थान कसे ठेवायचे, किती ठेवायचे हे प्रत्येकाने आपल्या परीस्थितीनुसार, आवडी निवडीनुसार आणि संस्कारानुसार ठरविले पाहिजे. जीवन समाधानी सुखी आणि सुनियंत्रित बनविण्यासाठी प्रत्येकाने संगीताची मदत घेतली पाहिजे. संगीत हा आत्म्याचा, हुंकार असून परमात्म्याचा ओंकार आहे. जीवनाचे सौंदर्य, स्थैर्य, सुख आणि शांती संगीताच्या माध्यमातुन प्राप्त होवू शकते.

