



शिक्षकाच्या स्वास्थासाठी संगीत शिक्षण

डॉ. मुरादे बाळू सखाराम (Page 185-189)
उपप्राचार्य, गोखले एज्युकेशन सोसायटीचे,
शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, संगमनेर

SRJIS IMPACT FACTOR SJIF 2015: 5.401
Date of Issue Release: 04/03/2017,
Volume: SRJIS, Jan-Feb, 2017, 4/30

ABSTRACT

सर्वसाधारणपणे आपण असे समजतो, की जो निरोगी आहे, ज्याला व्याधीचा त्रास नाही. ती व्यक्ती आरोग्यसंपन्न आहे. निरोगी व्यक्ती व आरोग्यसंपन्न व्यक्ती यांच्यामध्ये फरक आहे. व्यक्तीचे शरीर, मन आणि आत्मा हे एकाच पातळीवर असतील तर त्या व्यक्तीला निरोगी समजले जाते व जिची चेतना संपूर्ण विकसित झालेली आहे त्या व्यक्तीस आरोग्यसंपन्न व्यक्ती म्हटलं जातं. शिक्षक होण्याची प्रक्रिया ही एक तणावपूर्ण प्रक्रिया आहे. हया वाटचालीत अनेक चढउतार अनुभवास येतात. वैफल्यग्रस्तता दिसते. या वैफल्यतेमागे अनेक ताणतणाव कारणीभूत असतात. तन, मन आणि उर्जेच्या एकरूपतेचं नाव म्हणजेच स्वास्थ्य. स्वास्थाचा अर्थच आहे 'स्व' मध्ये स्थित होणं, स्वभावांनुसार स्थापित होणं. स्वस्थ माणूस 'स्व' मध्ये स्थित होतो. आजचा प्रशिक्षणार्थी 'स्व' मध्ये स्थित आहे का? या प्रश्नाचं उत्तर नाही असेच द्यावे लागते. त्यांच्या दैनंदिन कार्यात किंवा कर्तव्यपूर्तीची जबाबदारी पार पाडण्यात असमर्थता जाणवते. अतिश्रमाने चिडकी होतात. अशक्तपणा येवून नैराश्य येते आणि तणावग्रस्त होतात. आजच्या परिस्थितीत भारतीय अभिजात संगीत अनेक सुविधांद्वारे ऐकण्याची सोय झाली आहे. उदा. ध्वनिमुद्रिका, ध्वनीफिती, रेडिओ, दूरदर्शन, व्ही.सी.आर., डी.व्ही.डी. प्लेअर इत्यादी. तसेच संगीतावर चर्चासत्रे, प्रात्यक्षिके, कार्यानुभव इ. उपकरणांचा उपयोग कमबद्ध शैक्षणिक पध्दतीच्या या काळात मोठया प्रमाणावर होवू लागला आहे. एकीकडे शास्त्रीय संगीताचे शिक्षण घराण्याच्या चाकोरीबद्धतेतून बाहेर पडत असतानाच दुसरीकडे संगीतशिक्षण अधिक शिस्तबद्ध व पध्दतशीर होण्याच्या दृष्टीने डोळस होवू लागले. एकूणच संगीताच्या प्रभावाने मनुष्य तल्लीन होवून मन एकाग्र होते. जे समाधानाचे मूळ आहे. संगीताच्या सानिध्यात मन पूर्णतः रमायला लागते. व त्यानेच विषय विकारापासून निवृत्ती मिळते. ही एक प्रकारची समाधिसदृश अवस्थाच आहे. म्हणून संगीताची आवड जोपासण्यास प्रयत्नशील असले पाहिजे. आजच्या परिस्थितीत शिक्षक शिक्षणातील पदवी घेतल्यानंतर भविष्यचिंतेने प्रशिक्षक दिशाहीन व ताणग्रस्त दिसत आहे. अशा परिस्थितीत हा ताण दूर होण्यासाठी अनेक उपाय असले तरी संगीतोपचार हा उपाय महत्त्वपूर्ण वाटतो.

विशेष संज्ञा :- डिप्रेशन, प्रज्ञापराध, संगीतोपचार, उदात्त, अनुदात्त, स्वरित इ.



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना :-

आजच्या एकूण धकाधकीच्या जीवनशैलीमुळे अनेक जण आपले मानसिक स्वास्थ्य हरवून बसले आहेत. विशेषतः आजच्या शिक्षणपध्दतीमुळे शिक्षक डिप्रेशनमध्येच असतात. व्यवसायजन्य परिस्थितीचा ताण, निद्रानाश, सततची चिंता यामुळे शिक्षक अस्वस्थ असतात. शरीर म्हणजेच इंद्रिय, मन आणि आत्मा यांचा सुरेख संयोग. प्रज्ञापराध हे रोगाचे मूळ कारण आहे. मन जर प्रसन्न असेल, सावधचित्त असेल तर पुढे रोगच निर्माण होणार नाहीत. पण मन प्रसन्न नसेल, चिंतेने ग्रासलेले वा क्रोधाने संतप्त झालेले किंवा शोकाने व्याकूल झाले असेल तर रुचकर अन्नही गोड लागणार नाही. आजच्या परिस्थितीत शिक्षक

शिक्षणातील पदवी घेतल्यानंतर भविष्यचिंतेने प्रशिक्षक दिशाहीन व ताणग्रस्त दिसत आहे. अशा परिस्थितीत हा ताण दूर होण्यासाठी अनेक उपाय असले तरी संगीतोपचार हा उपाय महत्त्वपूर्ण वाटतो.

शिक्षकाचे स्वास्थ्य :-

सर्वसाधारणपणे आपण असे समजतो, की जो निरोगी आहे, ज्याला व्याधीचा त्रास नाही. ती व्यक्ती आरोग्यसंपन्न आहे. निरोगी व्यक्ती व आरोग्यसंपन्न व्यक्ती यांच्यामध्ये फरक आहे. व्यक्तीचे शरीर, मन आणि आत्मा हे एकाच पातळीवर असतील तर त्या व्यक्तीला निरोगी समजले जाते व जिची चेतना संपूर्ण विकसित झालेली आहे त्या व्यक्तीस आरोग्यसंपन्न व्यक्ती म्हटलं जातं. शिक्षक होण्याची प्रक्रिया ही एक तणावपूर्ण प्रक्रिया आहे. ह्या वाटचालीत अनेक चढउतार अनुभवास येतात. वैफल्यग्रस्तता दिसते. या वैफल्यतेमागे अनेक ताणतणाव कारणीभूत असतात. तन, मन आणि उर्जेच्या एकरूपतेचं नाव म्हणजेच स्वास्थ्य. स्वास्थाचा अर्थच आहे 'स्व' मध्ये स्थित होणं, स्वभावांनुसार स्थापित होणं. स्वस्थ माणूस 'स्व' मध्ये स्थित होतो. आजचा प्रशिक्षणार्थी 'स्व' मध्ये स्थित आहे का? या प्रश्नाचं उत्तर नाही असेच द्यावे लागते. त्यांच्या दैनंदिन कार्यात किंवा कर्तव्यपूर्तीची जबाबदारी पार पाडण्यात असमर्थता जाणवते. अतिश्रमाने चिडकी होतात. अशक्तपणा येवून नैराश्य येते आणि तणावग्रस्त होतात.

शिक्षकाच्या समोर अनेक प्रश्न आहेत. सद्यपरिस्थितीत दोनवर्षीय बी.एड. यामधून संपादन होणारी कौशल्ये यामध्ये फारसा बदल दिसत नाही. सरकारी पातळीवर पूर्ण: अनारस्था असल्याने शिक्षक प्रशिक्षक चिंताग्रस्त दिसतो आहे. अनेक क्षेत्रात स्थिती चिंताजनक नाही असे नाही परंतु शिक्षण क्षेत्रात शिक्षणमंत्री स्वतःच नोकरीची हमी नाही, अतिरिक्त शिक्षकांचा प्रश्न अशा बातम्यांमुळे सदैव बेचैन अवस्थेत असतात. अर्थात ही अवस्था तात्कालिक असली तरी त्याचे परिणाम दूरगामी असे दिसतात. शरीर व मन यावर प्रतिकूल परिणाम झालेला दिसतो आणि म्हणून नवीन अभ्यासक्रमात नृत्य, नाटय, कला, संगीत या विषयांचा समावेश हा फक्त शिक्षकांच्या उत्थानासाठीच नव्हे तर विद्यार्थी व भावी पिढी तणावमुक्त व्हावी म्हणून या विषयांचंचं मोल आहे. यातील संगीत शिक्षण हे मनाच्या व्यवस्थापनासाठी उत्तम भूमिका पार पाडेल असा विश्वास वाटतो. संगीताने जागतिक पातळीवर मोठं क्षेत्र व्यापल्याचे दिसते आणि भारताने संगीतातील अनेक बाबतीत महत्त्वपूर्ण क्षेत्रात काम केल्याचे दिसते. म्हणून शिक्षक प्रशिक्षक, भावी विद्यार्थी यांच्या स्वास्थासाठी संगीतशिक्षण हे महत्त्वाचे आहे.

जगभरातल्या जवळजवळ सर्व देशांच्या संस्कृतीचा संगीत हा अविभाज्य भाग आहे. धार्मिक विधी, उत्सव, समारंभ, नृत्य, नाटक, चित्रपट, कथनादी कार्यक्रम, विशिष्ट व्यायामप्रकार, जादूच्या खेळासारखे रंजन प्रकार असे अनेक विधे सांस्कृतिक अविष्कार संगीताची जोड देवून सादर केले जातात. मन चंचल आहे. त्याच्या अनेक अवस्था बघायला मिळतात अस्थिर मन, अस्वस्थता, चिंता, क्रोध, शोक, मोह, मद, मत्सर, अतिउत्साह, निरुत्साह, दुःख, आनंद, आत्मविश्वास नसणे, अतिआत्मविश्वास, भ्रम, दीनता, आळस, वैराग्य, डिप्रेशन अशा अनेक अवस्था अनुभवायला मिळतात. या सर्वांतून मनाचे स्थैर्य गाठणे हे प्रत्येकाचे

ध्येय असते. त्यासाठी संगीतातील रागांचे नवरस उपयोगी पडू शकतील. संगीतामुळे भावनांचे पोषण होते आणि शरीराचा जसा मनावर परिणाम होतो तसा मनाचा शरीरावर परिणाम होतो व संगीताचा मनावर परिणाम होतो हे ध्यानात घेवूनच संगीतचिकित्सेचा जन्म झालेला असावा.

संगीत :-

ध्वनी आणि संगीत यामध्ये फरक आहे. विज्ञानाच्या दृष्टीकोनातून तरंग दोन प्रकारचे आहेत. अनियमित, असंबंधद आणि अनिश्चित तरंगलहरी म्हणजे आवाज किंवा गोंगाट होय व नियमित, लयबध्द, सुसंबध्द व सुनिश्चित तरंगलहरी म्हणजे नाद. संगीत हे नादात्मक तरंगांनीच युक्त असते. त्यामुळे विस्कळीत वृत्तींपासून सुसंबध्द, सुरवावह तरंग तयार होण्यास संगीत फार उपयुक्त ठरते. संगीत शांतचित्ताने श्रवण केले किंवा गायले तर हृदयस्थानात अनुराग उत्पन्न होतात व शरीरात पसरतात. मी तू पणाचा भेद नाहीसा होवू लागलो. समाधिअवस्थेचाही अनुभव येवू शकतो. सर्व ऋषिमुनींना हे अनुभव येत होते म्हणून नित्य साधनेत ते संगीताचा उपयोग करून घेत होते. संगीताचा संबंध नेहमी नादाशी असतो. संगीताचा डोलारा ज्या तत्वांवर उभा आहे ती तत्त्वे म्हणजे स्वरांची गुरुता (लाउडनेस) उच्चनीचता (पीच), कालावधी (ड्युरेशन), लय (टेंपो), वाद्यधर्म (टिंबर), स्वरस्थान (लोकेशन), त्याचा होणारा प्रतिध्वनी (रिव्हर्बोरेशन) इत्यादींचा मेळ होवून संगीताची निर्मिती होत असते. संगीताची सुरुवात सामवेदापासून झाली. स्त्रोत्रांद्वारे ईशस्तुती करण्याची प्रथा होती. स्तुतिगायन आधी एकाच स्वरातून होत असे नंतर दोन आणि तीन स्वरांची भर पडली. उदात्त, अनुदात्त आणि स्वरित. उदात्त म्हणजे वरचा, अनुदात्त म्हणजे खालचा आणि स्वरित म्हणजे आधार स्वर. सा म. प या तीन स्वरांनी सप्तकाला आधार दिला आणि सप्तकाची उत्पत्ती झाली.

मनोरंजनासाठी केलेली विशिष्ट साधना, भक्तिमार्गाचे उपयुक्त साधन, सर्वसामान्यांसाठी जीवनमित्र, पीडितांसाठी औषध आणि अपंगासाठी मदतनीस म्हणजे संगीत. संगीताचा जर खोलवर विचार केला तर ही मानवासाठी एक अभिन्न साधना आहे. स्वर हे संगीताचे प्रथम चरण ध्वनीतील चढउतार दाखवणारे हे एक सशक्त माध्यम आहे. संगीताचा द्वितीय भाग आहे बोली. बोली म्हणजेच भाषा, शब्द ही बोलीच मानवाच्या जीवनात अभिव्यक्तीचे साधन असते. संगीतातसुध्दा अभिव्यक्तीसाठी या बोलीचा वापर होतो. संगीत एक साधना आहे. कुठल्याही साधनेसाठी भावुकता, उत्कटता आवश्यक असते. त्यासाठी संगीताचे माध्यम अतिशय उपयुक्त ठरते. हृदयातील अतिउत्कट अशा भावनांच्या प्रकटीकरणासाठीच कदाचित मानवाला संगीतासारख्या माध्यमाची आवश्यकता भासली असेल. संगीताने हृदयात भावकता, तन्मयता आणि करुणा येते. मानवाचा पालनकर्ता संगीतच आहे. संगीतामध्ये माणसावर नैतिक परिणाम घडवून आणण्याची शक्ती असते. व्यक्तीच्या नैतिक चारित्र्यांवर संगीताचा प्रभाव पडतो. संगीताचे मुल्य हे त्यांच्या नैतिक प्रभावात असते. संगीत हा सौंदर्यात्मक वा कलात्मक ज्ञानाच्या प्रांतातील एक विषय

असल्याचे विद्यार्थ्यांना पूर्वापार चालत आलेल्या सांगीतिक परंपरांची पध्दतशीर ओळख करून देणे हे या दृष्टीकोणानुसार संगीत शिक्षणाचे अग्रक्रमाने मुख्य उद्दिष्ट मानले जाते.

संगीताने होणारे फायदे :-

1. तांत्रिक उद्दिष्टाने, संगीत भाव उद्दिष्टाने कार्य करते. उदा. शास्त्रीय संगीताने मिळणारी मनःशांती संगीताने वेदनाशमन होते.
2. संगीताने मानसिक अवस्थेत सकारात्मक बदल घडतात. अंतर्मनात दडलेल्या भावना संगीतामुळे सकारात्मक रूपात उभारून येतात.
3. संगीत आरोग्य मिळविण्यास मदत करते. रोग बरा होण्यासाठी देण्यात येणा-या औषधोपचारावर संगीताचा सकारात्मक परिणाम जाणवतो. शरीरातील विविध संस्था संगीताच्या स्वरलहरींना प्रतिसाद देतात.
4. विद्याभ्यास करताना संगीताच्या मधुर लहरी एकाग्रतेत वृद्धी करतात व ग्रहणशक्ती वाढवून ताण कमी करतात.
5. संगीत मनाची खिन्नता कमी करून प्रसन्नचित्त करते. ताण उत्पन्न करणारे हार्मोन्स म्हणजे कॉर्टिसोनवर संगीताने नियंत्रण ठेवता येते.
6. संगीतामध्ये वातावरण तणावमुक्त आणि आरामदायक करण्याची क्षमता आहे. त्यामुळे हृदयगती, रक्तदाब आणि ताण नियंत्रणात येतात.
7. हृदयरुग्ण, लहान मुले, किशोरावस्थेतील मुले आणि आत्महत्या यासंबंधीत विषयाच्या अभ्यासावरून हे निष्कर्ष काढले आहेत, की संगीत चिकित्सेने यांचे ताण कमी करण्यास मदत झाली आहे.
8. संगीतामुळे नकारात्मक विचार दूर सारून मनस्वास्थ्य मिळविण्यास अतिउत्तम ठरले आहे.
9. संगीत चिकित्सेने मळमळ, वेदना यांसाख्या लक्षणांवरसुध्दा उपचार केले जातात स्किझोफ्रनिया या मानसिक रोगावरसुध्दा संगीताद्वारे मानवीसंबंधात सुधारणा होताना दिसते.
10. संगीत चिकित्सा निद्रानाशासारख्या विकारांवरसुध्दा उपयुक्त ठरली आहे.
11. ताण घालवण्यासाठी दुसरे साधन नाही. खंडीत झोप, निद्रादोष असणा-यांनो झोपण्यापूर्वी ओंकार करावा. स्पष्ट उच्चारातील ओंकारामुळे जिभेचा जडपणा, संदोष वाणी सुधारते. थोडक्यात ओंकारामुळे स्मृतिसंवर्धन, बौद्धिक विकास, वक्तृत्व आणि वाणीचा गोडवा या गोष्टी व्यक्तिमत्वाला प्रभावी करतात. याप्रमाणेच माणसाचे श्वसन, त्याचे जीवन व सृष्टीतील त्याचे संचलन या सगळ्यात लयबद्धता आहे. अगदी सकाळपासून संध्याकाळपर्यंतचे व जन्मापासून मृत्यूपर्यंतचे, भारतीय जीवनातील आचार, विचार व संस्कार बारकाईने पाहिले म्हणजे त्यात संगीताला प्राधान्य असलेले आपल्याला आढळून येईल. लुडविग व्हान बीथोव्हेन यांनी संगीताविषयी मत मांडले. संगीत हा विवक

आणि तत्त्वज्ञान यांच्याहीपेक्षा उच्च दर्जाचा आविष्कार आहे. संगीत ही अशा विद्युत भारित भूमी आहे, की जिथं आत्मा चिंतन करतो आणि आविष्कार करतो.

आजच्या परिस्थितीत भारतीय अभिजात संगीत अनेक सुविधांद्वारे ऐकण्याची सोय झाली आहे. उदा. ध्वनिमुद्रिका, ध्वनीफिती, रेडिओ, दूरदर्शन, व्ही.सी.आर., डी.व्ही.डी. प्लेअर इत्यादी. तसेच संगीतावर चर्चासत्रे, प्रात्यक्षिके, कार्यानुभव इ. उपकरणांचा उपयोग कमबद्ध शैक्षणिक पध्दतीच्या या काळात मोठ्या प्रमाणावर होवू लागला आहे. तद्वतच संगीतावरील गंथसंपदा वृत्तपत्रीय समीक्षा इ. लिखित स्वरूपाच्या माध्यमांतून कला विषयावर भरपूर लेखन होवू लागल्याने आजच्या तरुण पिढीला अभ्यासाची फार मोठी संधी उपलब्ध झाली. अशा वेळी नव्या शैक्षणिक पध्दतीची मांडणी व उपयोजन, तसेच उपयुक्त तंत्रसाधने, गुरु शिष्य परंपरेतील यथोचित वैशिष्ट्ये यांचा अवलंब केल्याने आजची भारतीय संगीत – शिक्षणप्रणाली अधिक गतिमान, बुद्धिनिष्ठ व सर्वांगपरिपूर्ण हावू शकते. आधुनिक काळातील या सर्व घडामोडींच्या पाश्वभूमीवर संगीत – शिक्षणाची पुनर्रचना चांगल्या कलावंतांचे मौलिक साहाय्य, योग्य साधनांचा योग्य पध्दतीने उपयोग, तसेच त्या विषयातील अभ्यासाची जिज्ञा व निष्ठा या सर्वांच्या सहयोगाने ही संगीतशिक्षण परंपरा काहीशा आधुनिक पध्दतीने निश्चितपणाने टिकवता येईल व तसा प्रयत्न संगीतातील जेष्ठ जाणकारांकडून केला जात आहे. एकीकडे शास्त्रीय संगीताचे शिक्षण घराण्याच्या चाकोरीबद्धतेतून बाहेर पडत असतानाच दुसरीकडे संगीतशिक्षण अधिक शिस्तबद्ध व पध्दतशीर होण्याच्या दृष्टीने डोळस होवू लागले. एकूणच संगीताच्या प्रभावाने मनुष्य तल्लीन होवून मन एकाग्र होते. जे समाधानाचे मूळ आहे. संगीताच्या सानिध्यात मन पूर्णतेत रमायला लागते. व त्यानेच विषय विकारापासून निवृत्ती मिळते. ही एक प्रकारची समाधिसदृश अवस्थाच आहे. म्हणून संगीताची आवड जोपासण्यास प्रयत्नशील असले पाहिजे.

संदर्भ

तारे विजय (2011), संगीत चिकित्सा आणि उपचार, मुंबई : मैत्रेय प्रकाशन.

कुलकर्णी विजय (2012) आयुर्वेदीय संगीतोपचार, दै. लोकमत, मंथन रविवार 29.1.2012

आचार्य संदीप (2016) देशातील दहा टक्के लोक नागरिक मनोविकार ग्रस्त, लोकसत्ता, 17 सप्टेंबर, 2016.

www.esakalglobal.com

www.loksatha.com

<http://marathivishwakosh.maharashtra.gov.in>