



संगीत : व्यक्तीमत्व विकासाचा एक पैलू

डॉ.उज्ज्वला लोणकर (Page 260-264)

प्राचार्य, शारदाबाई पवार महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
शारदानगर. तालुका : बारामती. जिल्हा : पुणे. महाराष्ट्र

SRJIS IMPACT FACTOR SJIF 2015: 5.401

Date of Issue Release: 04/03/2017,

Volume: SRJIS, Jan-Feb, 2017, 4/30



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

उद्दिष्टे.

1. विद्यार्थ्यांच्या चंचल मनोवृत्तीला नियंत्रित करणे.
2. संगीताच्या स्वर व लय यांनी मनाला एकाग्र करणे व एकाग्रतेत वाढ करणे.
3. आत्मसंतोष, आत्मआनंद व परमानंद यांची प्राप्ती करून देणे.
4. आयुष्यभर मानसिक व भावनिक समस्यांशी लढण्यास मदत करते.
5. आध्यात्मिक, मानसिक व शारीरिक शक्ती मिळविण्याबरोबरच विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास विकसित करणे.
6. कार्यक्षमतेत वाढ होते.

भारतीय संगीत मुळातच अध्यात्मिक संगीत आहे. भारतीय संगीताला ईश्वर प्राप्तीचा मार्ग मानले जाते. ईश्वराची उपासना करताना मन एकाग्र होण्यासाठी संगीत हा सुदृढ मार्ग मानला जातो.

भारतीय संस्कृती सुजलाम, सुफलाम तसेच सस्यध्यामल अशा विशेषणांनी जगात प्रसिध्द आहे आणि अध्यात्मिकता भारतीय संस्कृतीची मूळ विशेषता आहे. आज भारतीय संस्कृती जिवंत आहे कारण ती अध्यात्मिक भावना व आस्था यामुळेच. भारतावर अनेक वेळा आक्रमण होवून भारतीय संस्कृतीचा –हास होवूनही परत ती विकसित व प्रतिष्ठित झाली. याचे कारण भारतीय संस्कृतीच्या या काळात संगीताने प्रमुख भूमिका बजावली आहे.

भारतीय संगीताचा प्रमुख उद्देश आहे मानवाच्या चंचल वृत्तीला शांत करणे, ईश्वरीय भावनेला प्रसन्न करणे, परमानंद तसेच विश्व कल्याण अर्थात वसुधैव कटुम्बकम् भावनेला सुदृढ करणे. भारतीय ऋषि मुनिंनी संगीताला ईश्वर प्राप्तीचे सर्वात उत्तम व सरळ साधन मानले आहे.

संगीताषिवाय शिक्षण अपूर्ण आहे. सृजनात्मक व रचनात्मक विकासासाठी शालेय शिक्षणात संगीत आवश्यक आहे. प्राचीन काळात शिक्षणामध्ये साधने, विविध विषय, उपविषय यांचा अभाव होता. पण संगीत विषय आवश्यक विषय म्हणून शिकविला जात होता. जीवनात कलेला एक महत्वपूर्ण स्थान आहे. त्याप्रमाणेच संगीताषिवाय शिक्षण अपूर्ण आहे. संगीतविषयाषिवाय शिक्षण पूर्ण होवू शकत नाही.

षालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांना संगीत षिकवताना त्याचे स्वरूप षास्त्रीय नसावे तर उत्स्फूर्त असावे. विद्यार्थ्यांना षास्त्रीय परिभाषेतील षब्द न सांगता सुमधुर स्वर, ताल, लय, स्वरसप्तक इत्यादी अनुभव अनौपचारिक पध्दतीने द्यावा.

संगीताचे मुलभूत घटक म्हणजे स्वर व लय(ताल). स्वर एखाद्या गायकाने कंठातून उच्चारलेले असतील किंवा वाद्य छेडून निघालेले असतील. त्याच्या चढ उतारपूर्ण रचनेतून संगीत निर्माण होते. सृष्टीत आजूबाजूला विविध आवाज निर्माण होत असतात. त्यापैकी कानाला काही गोड वाटतात तर काही कर्कष वाटतात. आवाजांना संगीत परिभाषेत ध्वनी म्हणतात.

प्रसिध्द संगीत तज्ञ पं. ओंकार नाथ ठाकूर 1933 मध्ये फ्लोरेन्स (इटली) मध्ये आयोजित अखिल विष्व संगीत संमेलना मध्ये भाग घेण्यास गेले होते. त्यावेळी मुसोलीनी तेथील तानाषाह होते. त्यावेळी मुसोलीनीच्या भेटी दरम्यान बोलताना भारतीय संगीत व रागांच्या महत्वाबाबत सांगितले. त्यावेळी मुसोलीनी म्हणाले, मला काही दिवस झाले झोप येत नाही. आपल्या संगीतामध्ये काही विशेषता असेल तर मला सांगा. यावर पं.ओंकार नाथ ठाकूर यांनी तानपुरा घेतला व राग पूरीया गाण्यास सुरुवात केली. काही वेळानंतर मुसोलीनीला गाढ झोप लागली. नंतर मुसोलीनीने भारतीय संगीताची खूप स्तुती केली. रॉयल अकॅडेमी ऑफ म्यूझिकच्या प्राचार्यांना पंडितजींच्या स्वरांचे रेकॉर्डिंग करण्यास सांगितले.

पॉडेचरी मध्ये योगी श्री. अरविंद यांच्या आश्रमातील श्री माताजींनी ही एक प्रयोग केला होता. एका मैदानाचे दोन भाग केले व दोनही भागावर एकाच प्रकारचे बी पेरले. त्यातील एका भागाजवळ पॉप म्यूझिक आणि दुस-या भागाजवळ भारतीय संगीत लावले. दोहोंची मषागत सारखीच केली. परंतु आष्वर्य म्हणजे जेथे म्यूझिक लावले होते तेथील पिक विरळ विरळ व पिकाची वाढ कमी जास्त झाली होती व जेथे भारतीय संगीत लावले होते तेथे पीक सर्वत्र सारखे व पूर्ण वाढ झालेली असे आले होते. हे सर्व पाहून माताजींनी सांगितले होते की,दोन्ही संगीतांचा प्रभाव मानवाच्या आंतरीक व्यक्तीमत्त्वावर ही असाच पडतो.

संगीत ऐकणे आपल्या मनासाठीच नाही तर तब्वेतीलाही फिट ठेवते. मेंदू बरोबर षरीरही ँकितव राहते आणि काम करण्याची क्षमता दुपटीने वाढते.

संगीत ऐकते वेळी प्रेरणा देणारे डोपामीन हार्मोन व आनंद देणारे एंड्रोफीन हार्मोन चा स्त्राव होत असतो. संषोधनानुसार संगीत ऐकणे एक खास त-हेचा आनंद निर्माण करते. त्यामुळे लोकांना सुरक्षिततेचा भास होतो. आणि षरीराची रोग प्रतिकारषक्ती ही वाढते.

उद्देश :

1. विद्यार्थ्यांच्या चंचल मनोवृतीला नियंत्रित करते.
2. संगीताच्या स्वर व लय यांनी मनाला एकाग्र करणे व एकाग्रतेत वाढ होते.
3. आत्मसंतोष, आत्मआनंद व परमानंद यांची प्रप्ती करून देणे.
4. रिकाम्या वेळेत जीवनाला षांत ठेवते.

5. मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्य प्राप्त होते. आयुष्यभर मानसिक व भावनिक समस्यांशी लढण्यास ... मदत करते.
6. संगीत योगाप्रमाणे आहे. सतत आपणास प्रसन्न ठेवते व आपल्या शरीरातील हार्मोन्स संतुलीत ठेवते.
7. विद्यार्थी जीवनात व्यस्त व खुष राहू शकतो.
8. चांगल्या आठवणी व सकारात्मक विचार यांच्यात वाढ होते..
9. आध्यात्मिक,मानसिक व शारीरिक शक्ती मिळविण्याबरोबरच विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास विकसित करतो.
10. सकारात्मक विचारात वाढ होते.
11. कार्यक्षमतेत वाढ होते.
12. दररोज संगीत ऐकल्याने मनाची संरचना बदलते.
13. विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक परफॉर्म चांगला असतो. असे विद्यार्थी एकमेकात मिसळतात व एकमेकांना ... मदत करतात.

संगीताचे फायदे



1. अनिद्रा : कामाच्या भारामुळे अनेक लोकांना झोप लागत नाही. अशावेळी राग भैरवी व राग सोहनी ऐकल्याने झोप लागते. यासाठी अंत्युत्तरणावर शान्त चित्त होवून मध्यम बासरी वादन ऐकल्याने फायदे होतात.



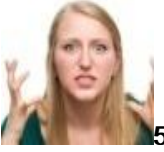
2. मेमरी : वयस्कर लोक या आजाराने अधिक त्रासलेले असतात. त्यांची यारदास्त ठिक करण्यासाठी राग शिवरंजनी ऐकणे गरजेचे आहे. वीणवादन व बासरी ऐकल्याने जास्त फायदा होतो. 15 ते 20 मिनिट संगीत ऐकल्याने विद्यार्थ्यांची स्मरणशक्ती वाढते.



3. रक्तदाब : बीपी कमी किंवा जास्त झाल्यास व्यक्तीचा मृत्यु होवू शकतो. उच्चरक्त दाब असेल तर सावकाश व निम्न रक्तदाब असेल तर तीव्र आवाजाचे गीत-संगीत अधिक फायदेशीर ठरतात. वीणावादन ऐकणे तर फारच लाभदायक ठरते.



4. हार्ट अॅटक : या आजारात राग दरबारी व राग सारंगशी संबंधित संगीत ऐकणे फायदेशीर ठरते. मध्यम सितार वादनामुळे फायदा होतो. मोठ्या आवाजात संगीत ऐकू नये. धोक्याचे असते.



5. कमजोरी : कमजोर व्यक्तींना खुप राग येतो. आजार ग्रस्त व्यक्तीस कोणतेही काम करण्याअगोदर राग जय जसवंती ऐकणे किंवा गाणे म्हणणे आवश्यक आहे. त्यामुळे उत्साह संचारतो. संगीत मोठ्या

6. राग पीलूषी संबंधीत गीत ऐकणे फायदेशीर ठरते. मृदंग व ढोलकीमुळे ज्यादा उत्साहाचा संचार होतो.

7. ताणतणाव : ताणतणाव ही मोठी समस्या आहे. अषावेळी संगीत त्याला दूर करण्यास खुप मदत करते. संगीत ऐकणारी व्यक्ती रिलॅक्स होते आणि तिच्या मेंदूचा तो भाग ज्यादा एक्टिव होतो जो एमोशनल एक्टिव्हिटी व झोप यांचेही जोडलेला असतो. त्यामुळे ताण कमी होतो. रिलैक्सिंग मुळे मसल्सना आराम मिळतो व घ्वास व्यवस्थीत घेतला जातो.

विद्यार्थ्यांना संगीत शिकविताना घ्यावयाची दक्षता :

- विद्यार्थ्यांना षास्त्रीय संगीत यावे अशी अपेक्षा करू नये. तर साध्या सोप्या चालीतील गीते त्यांना म्हणता यावीत आणि मुख्य म्हणजे गाण्याचा आस्वाद घेण्याची सवय त्यांना लावावी. गीते म्हणताना त्यातील षब्दार्थ विद्यार्थ्यांना विशेष प्रयत्नपूर्वक लक्षात आणून दिले तर त्या निमित्ताने त्यांना भाषेचीही गोडी लागेल.

- समूहगीतांसारखे उपक्रम षाळेत घ्यावेत. त्यामुळे संघभावना वाढीस लागते.

- षास्त्रीय संगीताची परिभाषा न षिकविता त्यातील काही संकल्पना मात्र विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिकातून परिचित करून द्याव्यात. उदा. खालच्या स्वरात गाणे किंवा स्वर चढविणे, सर्वांनी मिळून एका सुरात गाणे, तंबोरा किंवा हार्मोनियमच्या स्वरावर मिसळून तंतोतंत तसाच स्थिर स्वर लावता येणे असे प्रयोग त्यांचेकडून करून घ्यावेत.

- प्रत्येक इयत्तेमध्ये त्यांच्या षारीरिक व बौध्दीक क्षमतांचा तसेच त्यांच्याजवळ असलेल्या कौषल्यांचा विचार करून गायन वादनातील प्रयोगांचे आयोजन करावे.

- लय संगीताचा प्राण आहे. ठेक्यावर सहज झुलने माणसाला निसर्गतःच आवडते. विद्यार्थ्यांमध्ये निसर्गतःच प्रभावी असलेली ही लय षालेय षिक्षणात तिचा योग्य वापर करून तिचे सहकार्य घ्यावे.

• स्वरांचा सहवास हृदयाला शांती देणारा असतो. मुलांना चित्ताची एकाग्रता सहज साधता येण्याची सवय लागावी यासाठी आनंदमय शांत संगीत सतत त्यांच्या कानावर पडेल असे पहावे. ही चित्ताची एकाग्रता त्यांना इतर अध्ययन प्रसंगीही उपयोगी पडेल.

• हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीत कानाला रिझवून आनंद देणारे आहे. तसेच मनावर प्रसन्नतेचा संस्कार घडविणारे आहे. भारतातील सर्वच शास्त्रीय कला ह्या इंद्रियांचा आनंद वाढविणा-या नसून मनावर आनंदमय ठसा उपटविणा-या आहेत. खास भारतीय अशा ह्या विचारसरणीचा परिचय षाळेपासूनच कलेच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना करून द्यावा. यासाठी शिक्षकांनी सतत जागरूक राहून विद्यार्थ्यांना आपल्या सांस्कृतिक परंपरांचा ठेवा परिचित करून द्यावा

भारतीय संगीत अशी अध्यात्मिक शक्ती आहे जेथे संपूर्ण सृष्टीने फक्त भौतिक तसेच आत्मसाक्षात्कारी सुखांचीही अनुभूती दिली आहे. संगीत प्राणवायु ऑक्सीजन प्रमाणे आहे. संगीताषिवाय जीवन सूर्य व चंद्र यांच्या षिवाय जाईल.

समारोप : षाळांमध्ये अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम, स्पर्धा, वार्षिक पारितोषिक वितरण समारंभ, स्नेहसंमेलन व अन्य सृजनात्मक व रचनात्मक कार्यक्रम संगीताषिवाय पूर्ण होत नाहीत. प्रार्थना गीत, देश भक्तीपर गीत, राष्ट्रीय गीत संगीताषिवाय ख-या भावनांचा संचार करू शकत नाहीत. आपली संस्कृती, लोकगिते, रितीरि वाज व जन्मापासून मृत्युपर्यंतचे संस्कार समजण्यासाठी संगीताचे षिक्षण अत्यंत आवश्यक आहे. षाळांमध्ये सांस्कृतिक कार्यक्रम यषस्वी होण्यासाठी संगीत हे आवश्यक भूमिका बजावते.