



संगीत व मानव कार्य शैली

डॉ. नीतू वर्मा

सहायक प्राध्यापक (संगीत वादन), राजकीय महिला महाविद्यालय, करनाल, हरियाणा, भारत।

सारांश

नई भाषा, नया शौक, नई किताब, नई जगह, नए रिश्ते या बगीचे में रोपा गया नया पौधा हो, इंसान के तन-मन को महका ही देता है। इंसान के जीवन में एक नयापन ले आता है। कुछ ऐसी ही प्रवृत्ति संगीत की है, चाहे जैसा भी हो, सुनने की देर है और सांसों में स्वरलहरियां उठने लगती हैं। दिल दिमाग तरोताजा हो जाता है। सब दुख और परेशानियां छूमंतर हो जाती हैं।

मूल शब्द: संगीत और मानव मस्तिष्क, स्वभाव, मनोरंजन व कार्यशैली

प्रस्तावना

न्यूरोसाइंटिस्ट भी कहते हैं, योग और ध्यान के अलावा बागवानी, बुनाई, नृत्य और संगीत आदि कलाएं सक्रिय मस्तिष्क और बेहतर जीवन की चाबियां हैं। आज की भागती दौड़ती जिंदगी में ज्यादातर लोग संतुष्ट नहीं हैं। रोजी रोटी के लिए पैसा तो कमा लेते हैं, लेकिन निजी जीवन में बोरियत आ जाती है। अकसर लोग शिकायत करते देखे जाते हैं कि जीवन बोर हो गया है। व्यस्त जीवन शैली के कारण इस शख्स सुकून की तलाश में है और उनकी यह तलाश खत्म होगी संगीत तक आकर। संगीत ईश्वरीय देन है और यह इंसान के भीतर ही निहित है। जरूरत है तो बस इसे पहचानने की, इसके लिए अपने अंतर्मन में झांको। अपने भीतर के संगीत को सुनो, उसे समझो। जिंदगी बदल जाएगी। बोरियत खत्म हो जाएगी, तन-मन एक नई ऊर्जा से भर जाएगा। एक तरह का प्राकृतिक संगीत हर इंसान के भीतर है, जन्म से ही। बेशक वह महसूस नहीं होता, नीरव जान पड़ता है, लेकिन है जरूर। आपको, अपने स्वभाव के मूल में ही एक श्रद्धा, एक आशा और अथाह प्रेम मिलेगा, जो आपको जिंदगी में रिस्क लेने, आगे बढ़ने, सपनों को उड़ान देने और उन्हें पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।¹

संगीत और शोध

जीवन में संगीत का होना कितना जरूरी है और इंसान की कार्यशैली पर इसका कितना और कैसा असर पड़ता है, देखिए ये रिपोर्ट.....

अकसर देखा होगा, ऑटो चलाते समय ड्राइवर म्यूजिक सुनते हैं। बस ड्राइवर भी ऐसा करते हैं। लोग कार ड्राइव करते हैं, तब भी संगीत सुनना पसंद करते हैं। ऑफिस में भी अकसर काम करते-करते बीच में लोग म्यूजिक सुनना शुरू कर देते हैं। सड़कों पर मजदूरी करने वाले लोग भी अकसर हाथ में रेडियो लिए नजर आते हैं। जानते हैं क्यों, ताकि वे बोर न हों और नींद न आए। दिल दिमाग चुस्त दुरुस्त रहे, वरना काम खराब हो जाएगा। एक शोध के मुताबिक, कार्यस्थल पर संगीत सुनने के बड़े फायदे हैं। काम करते हुए म्यूजिक सुनने से जहां कर्मचारियों का मनोबल बढ़ता है, वहां बिक्री पर भी असर पड़ता है।

शोध के मुताबिक, 61 प्रतिशत कर्मचारी म्यूजिक सुनते हुए काम करते हैं, क्योंकि ऐसा करने से वे ज्यादा खुश होते हैं और ज्यादा असरदार काम कर पाते हैं। 90 प्रतिशत कर्मचारी संगीत सुनते हुए

बेहतर काम कर पाते हैं। 88 प्रतिशत कर्मचारी संगीत सुनते हुए सही ढंग से और सटीक काम कर पाते हैं।

77 प्रतिशत छोटे व मध्यम वर्गीय व्यवसायी मानते हैं कि काम करते समय संगीत सुनने से कर्मचारियों का मनोबल बढ़ता है। 40 प्रतिशत व्यवसायी मानते हैं कि कार्यस्थल पर म्यूजिक बजने से सामान बेचने वाला उत्साहित रहता है और सेल बढ़ती है। 65 प्रतिशत बिजनेसमैन मानते हैं कि म्यूजिक सुनने से कर्मचारियों की उत्पादन क्षमता बढ़ती है।

एंजिंट म्यूजिक सुनने से 92 प्रतिशत लोगों की डाटा एंट्री परफेक्ट हो जाती है। डांस म्यूजिक सुनने से लोगों की प्रूफ रीडिंग स्पीड 20 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। क्लासिकल म्यूजिक सुनने से कर्मचारियों की काम करने की क्वालिटी 12 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। पॉप म्यूजिक सुनने से 58 प्रतिशत लोगों की डाटा एंट्री स्पीड बढ़ जाती है।²

संगीत सुनने के फायदे

संगीत वो चमत्कार है, जो जलालुद्दीन अकबर के दरबार में रोशनी भर दिया करते थे। जब तानसेन दीपक राम और मेघ मल्हार गाया करते थे तो बुझे हुए दीपक अपने आप जल जाया करते थे, बारिश होने लगती थी। संगीत मनोरंजन है तो ध्यान भी है। संगीत उदासी का साथी है तो साधना का स्वर भी है। संगीत आपकी वीरान बोर हो रही जिंदगी में जहां खुशियां भर देगा, वहीं आपके स्वास्थ्य का भी ध्यान रखता है। यकीं नहीं आता तो इन तथ्यों पर नजर डालिए और अपनाइए, फिर असर देखिए...

1. डिप्रेशन, उदासी, नीरसता दूर करनी हो तो राग बिहाग और राग मधुवंती सुनना फायदेमंद है। इन रागों के साथ गाए गए फिल्मी गीत सुन सकते हैं। इस तरह का संगीत सुनने से इम्पून सिस्टम मजबूत होता है। तनावग्रस्त मांसपेशियों को आराम मिलता है। दिमाग काम करने लगता है और क्रिएटिविटी बढ़ती है।
2. हाई ब्लड प्रेशर हो तो स्लो म्यूजिक सुनें और राग भोपाली में गाए गए गीत सुनें। स्लो म्यूजिक सुनने से दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर धीमा हो जाता है। इससे पूरे शरीर का खिंचाव कम होने लगता है और बैक पेन की समस्या नहीं होती। लो ब्लड प्रेशर हो तो लाउड म्यूजिक सुनें। इससे तनाव कम होगा और दिमाग शांति से काम करने लगेगा।

3. दिल से जुड़ी बीमारी हो तो राग दरबारी और राग सारंग के शास्त्रीय संगीत व इन रागों के साथ गाए गए फिल्मी गीत सुन सकते हैं। ऐसा करने से दिल के काम करने की क्षमता और रक्त कोशिकाओं पर सकारात्मक असर पड़ता है। वे स्वस्थ और लचकदार बनती हैं, उनका विस्तार भी होता है।
 4. नींद न आने से परेशान हैं तो राग भैरवी और सोहनी राग पर आधारित फिल्मी गीत सुनें, अनिद्रा से राहत मिलेगी। रॉक या रेड्रो म्यूजिक रात में न सुनें, नकारात्मक असर पड़ सकता है। सोते समय शास्त्रीय संगीत सुनें। एक अच्छी नींद के लिए कम से कम आधा घंटा संगीत सुनना बेहतर है।
 5. सिरदर्द, थकान से परेशान हैं तो शांति से बैठकर राग भैरव या राग देस सुनें या इन पर आधारित फिल्मी गीत सनें, आराम मिलेगा और दवाई खाने की जरूरत भी नहीं होगी। सांस की बीमारी हो तो भक्ति संगीत सुनें। राग मालकौंस और राग ललित सुनने से फायदा होता है।
 6. अगर आपको लगता है कि याद्दाश्त कमजोर हो रही है तो राग शिवरंजनी पर आधारित गीत सुनें, काफी फायदा होगा। कुछ भी पढ़ते समय स्लो म्यूजिक सुनते हैं तो पढ़ा हुआ याद रहता है। पसंदीदा संगीत सुनने से स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है। ध्यान व एकाग्रता बनी रहती है।
 7. शरीर की खून की कमी हो, त्वचा रुखी हो जाए, चिढ़चिढ़ापन हो, शरीर सुस्त लगे तो राग पीलू पर आधारित फिल्मी गीत सुनें। शरीर में खून की कमी से या किसी और बीमारी के कारण कमजोरी महसूस होती रही हो तो राग जय जयवंती पर आधारित गीत सुनने चाहिए।
 8. संगीत सुनने से दर्द भी कम होता है, अब वह चाहे तन का हो या मन का। एक अध्ययन के मुताबिक, जब असहनीय दर्द हो तो संगीत सुनना चाहिए। इससे दिमाग दर्द को भूल जाता है और दिल प्रतिक्रिया देना। ऐसा होने से शरीर आराम महसूस करता है, दर्द से भी राहत मिलती है।⁹
 9. खाना खाते समय म्यूजिक सुनना भी फायदेमंद है। इससे पेट जल्दी भर जाता है और उतना खाया जाता है, जितने की शरीर को जरूरत होती है। ऐसा होने से खाना खाते समय संयम में रहना आ जाता है। चिंता दूर हो जाती है, जिससे हमारी वसा युक्त खाना खाने की चाह भी खत्म हो जाती है।¹⁰
4. जागरुक. इन, 27 मई 2017, संगीत से मानव शरीर को अद्भुत फायदे
 5. http://jeevansutra.blogspot.in/2014/12/blog-post_26.html
 6. <https://jagruk.in/sangeet-se-manav-sharir-ko-adhbhut-fayde/>
 7. <https://www.exoticindiaart.com/book/details/significance-of-music-in-life-NAI802/>
 8. <http://literature.awgp.org/akhandjyoti/1969/April/v2.23>

सारांश

सही मायनों में जीवन की असली अनुभूति संगीत से ही हो सकती है। संगीत के बिना जीवन शून्य है। संगीत न हो तो न प्यार होगा, न अपनापन, न भावनाएं, न संवेदनाएं। संगीत न हो तो अहसास ही नहीं होगा। न मन की भावनाएं कह पाएंगे, न ही व्यक्त कर पाएंगे। नतीजा, न रिश्ते बनेंगे और न जीवन चक्र पूरा होगा। संगीत जीवन का आधार है, रिश्तों को पूरा करता है, शरीर को स्वस्थ रखता है। इसलिए संगीत को जीवन का हिस्सा बनाएं। जब भी मौका मिले, पसंदीदा संगीत सुनें। दर्द, नकारात्मक भाव, बोरियत और बीमारी से छुटकारा मिल जाएगा। फिर देखना जीवन में खुशियां और खुशियां होंगी।

संदर्भ

1. अहा जिंदगी पत्रिका, 13 नवंबर 2017
2. दैनिक भास्कर, 11 फरवरी 2017, पृष्ठ 9, लाइफ एंड मैनेजमेंट
3. जीवनसूत्र.ब्लॉगस्पॉट.कॉम, 26 दिसंबर 2014, एक म्यूजिक थेरेपी – संगीत का स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव