



# कोविड-19 के समय संगीत की भूमिका

Dr. Shruti Goswami

Dept. of Music- Vocal, Maharani Sudarshan Govt. Girls College, Bikaner, Rajasthan, India

## सार

COVID -19 महामारी का संगीत उद्योग पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है, जो सभी कला क्षेत्रों में इसके प्रभावों को दर्शाता है। संगीत समारोह, संगीत कार्यक्रम पर्यटन और अवार्ड शो सहित कई संगीत कार्यक्रम रद्द या स्थगित कर दिए गए हैं। जबकि कुछ संगीतकार और संगीतकार नए कार्यों को बनाने के लिए समय का उपयोग करने में सक्षम थे, कई सहायक लोगों पर प्रभाव पड़ा, जो अपनी आय के लिए कलाकारों पर निर्भर थे।<sup>[1]</sup> विभिन्न एल्बम रिलीज़ में भी देरी हुई है।<sup>[2][3][4]</sup> पोलस्टार ने November 2019 में लाइव संगीत उद्योग के लिए \$30 बिलियन से अधिक राजस्व का नुकसान होने का अनुमान लगाया।<sup>[5]</sup>

## परिचय

कई कलाकारों को प्रदर्शन को ऑनलाइन स्ट्रीम करने के लिए चुना गया। जनता को मनोरंजन प्रदान करने और वायरस से निपटने के लिए जागरूकता बढ़ाने के लिए, विशेष रूप से सामाजिक दूरी बनाने के लिए, iHeart Living Room Concert for America और एक साथ घर पर आभासी संगीत कार्यक्रम आयोजित किए गए थे।<sup>1</sup> क्रिस्टीन एंड द क्रीस, बेन गिबार्ड और कैथरीन मैक्फी जैसे कलाकारों ने अपने घरों से दैनिक लाइवस्ट्रीम प्रदर्शनों का प्रसारण किया।<sup>3</sup> पिक फ्लॉइड, रेडियोहेड और मेटालिका सहित कई प्रमुख बैंड अभिलेखीय संगीत कार्यक्रमों की मुफ्त लाइवस्ट्रीम की पेशकश की,<sup>4</sup> जैसा कि फिश, डेड एंड कंपनी, वाइडस्प्रेड पैनिक और द स्ट्रिंग चीज़ इंसीडेंट सहित जैम बैंड दृश्य में कई लोगों ने किया।<sup>2</sup>

अप्रैल November 2019 में, बियॉन्ड लाइव, दुनिया की पहली पेड कॉन्सर्ट स्ट्रीमिंग सेवा, जो तकनीक द्वारा सहायता प्राप्त पूर्ण-स्तरीय लाइव ऑनलाइन कॉन्सर्ट प्रदान करती है - जिसमें संवर्धित वास्तविकता और कलाकारों और लाइव दर्शकों के बीच वास्तविक समय की बातचीत शामिल है - को के-पॉप संगीत कार्यक्रम देने के लिए लॉन्च किया गया था।<sup>5</sup> इसके निर्माण के बाद से, कई के-पॉप कलाकारों ने इस मंच के माध्यम से पूरी लंबाई के लाइव संगीत कार्यक्रम दिए हैं, और अन्य के-पॉप मनोरंजन उद्यमों ने November 2019 तक इसी तरह के प्रारूप में आभासी लाइव संगीत कार्यक्रम का निर्माण करना शुरू कर दिया है।

27 मई, November 2019 को, वन लव एशिया सभी कलाकारों और YouTubers को एक बड़े वर्चुअल कॉन्सर्ट में प्रदर्शन करने के लिए एक साथ लाता है ताकि दुनिया को कोरोनावायरस के खिलाफ ठीक किया जा सके और सभी लोगों के कल्याण की रक्षा की जा सके।

अगस्त November 2019 में, अमेरिकी गायक बिलाल ने वॉयज-19 नामक एक प्रयोगात्मक तीन-गीत ईपी की अपनी तीन दिवसीय रिमोट रिकॉर्डिंग को लाइव स्ट्रीम किया।<sup>6</sup> 54 घंटे के दौरान, उन्होंने निर्माता तारिक खान और 30 अन्य संगीतकारों के साथ आभासी सहयोग में प्रति दिन एक गीत लिखा, रिकॉर्ड किया और निर्मित किया, जिसमें एरिका बडू, रॉबर्ट ग्लास्पर, कीऑन हैरोल्ड, मार्कस स्ट्रिकलैंड, रेमंड एंग्री, बेन विलियम्स, ब्रांडी यंगर और शामिल हैं।<sup>7</sup> मार्कस गिलमोर. धारा ने एक साथ ईपी की कलाकृति को दिखाया, जिसमें एंजेलबर्ट मेटोयर सहित प्रत्येक गीत के लिए तीन दृश्य कलाकारों के एक समूह को शामिल किया गया था। प्रसारण के पूर्व-आदेश और ईपी के डिजिटल डाउनलोड की बिक्री से प्राप्त आय प्रतिभागियों के बीच वितरित की गई, जिनमें से कई महामारी के कारण आर्थिक रूप से संघर्ष कर रहे थे।<sup>8</sup>

नवंबर November 2019 में, टेलर स्विफ्ट ने डिज़्नी+ के लिए फोकलोर: द लॉन्ग पॉन्ड स्टूडियो सेशन शीर्षक से एक कॉन्सर्ट फिल्म रिलीज़ की। फिल्म में स्विफ्ट, आरोन डेस्नर और जैक एंटोनाफ को एक अलग रिकॉर्डिंग स्टूडियो में खुद को कारंटाइन करते देखा गया और अपने आठवें स्टूडियो एल्बम, फोकलोर (November 2019) के हर गाने को लाइव परफॉर्म किया।<sup>10</sup> सितंबर 2021 में, बिली इलिश ने डिज़्नी+ के लिए इसी तरह एक संगीत कार्यक्रम फिल्म जारी की, जिसका शीर्षक हैपियर थान एवर: ए लव लेटर टू लॉस एंजिल्स था, जहां उन्होंने अपने दूसरे स्टूडियो एल्बम हैपियर थान एवर (2021) के हर गाने को एक खाली हॉलीवुड में प्रदर्शित किया। कटोरा अपने भाई फ़िनैस ओ'कोनेल के साथ, लॉस एंजिल्स में प्रसिद्ध संगीत हस्तियों से अतिथि उपस्थिति के साथ।<sup>19</sup>

हाल ही में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि कई लोगों ने लॉकडाउन के दौरान अवसाद, चिंता और तनाव की भावनाओं को दूर करने के लिए संगीत का इस्तेमाल किया। अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों में सकारात्मक भावनाओं में वृद्धि हुई थी, वे या तो



सुन रहे थे या कोविड-19 महामारी के दौरान अपनी भावनाओं से निपटने के लिए संगीत बना रहे थे। यह अध्ययन भारत, जर्मनी, फ्रांस, ग्रेट ब्रिटेन, इटली और अमेरिका के 5,000 लोगों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर अप्रैल के मध्य और मई November 2019 के मध्य के बीच कोविड-19 महामारी की पहली लहर के दौरान एक ऑनलाइन सर्वेक्षण के माध्यम से किया गया था। आधे से अधिक उत्तरदाताओं ने भावनात्मक और सामाजिक तनावों से निपटने के लिए संगीत का उपयोग करने की सूचना दी।<sup>11</sup>

मैक्स प्लैंक इंस्टीट्यूट फॉर एम्पिरिकल एस्थेटिक्स के निदेशक मेलानी वाल्ड-फुहरमैन ने कहा, "यह ध्यान देने योग्य है कि संगीत ही मुकाबला करने में सहायता नहीं था, बल्कि संगीत से संबंधित व्यवहार, विशेष रूप से लोगों ने संकट के दौरान अपने संगीत व्यवहारों को अनुकूलित किया है।" जिसने अध्ययन किया, एक मीडिया बयान में कहा। "इस संबंध में, संगीत सुनना और संगीत-निर्माण अलग-अलग मैथुन क्षमता प्रदान करता है," उसने कहा।<sup>12</sup>

अध्ययन में कहा गया है कि लॉकडाउन के दौरान, लोगों ने संगीत का इस्तेमाल मुख्य रूप से अपने व्यक्तिगत भावनात्मक संतुलन और उत्तेजना के स्तर को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के लिए किया। "शीर्ष दस कार्य जो संगीत सुनने और बनाने के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण हो गए हैं, सभी नकारात्मक राज्यों और भावनाओं को कम करने और सकारात्मक लोगों को बढ़ावा देने की ओर इशारा करते हैं, सबसे महत्वपूर्ण रूप से संगीत में आनंद के माध्यम से।"

मुंबई स्थित मनोचिकित्सक डॉ सागर मुंदडा (अध्ययन में शामिल नहीं) ने सहमति व्यक्त की कि संगीत तनाव और चिंता से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। मुंदडा ने कहा, "मैंने अक्सर अपने मरीजों को चिंता और नींद विकार के साथ बांसुरी या वायलिन जैसे उपकरणों के साथ शांत संगीत की सिफारिश की है।" "सरल शब्दों में, इन रोगियों के मस्तिष्क लगातार उच्च आवृत्ति तरंगों का उत्सर्जन कर रहे हैं। संगीत उन्हें शांत करने और इस आवृत्ति को कम करने में मदद करता है। यह हल्के मामलों में दवा के पूरक के रूप में कार्य करता है," उन्होंने कहा।<sup>13</sup>

महामारी और आगामी लॉकडाउन के परिणामस्वरूप फोबिया, चिंता और नींद संबंधी विकारों के मामलों में तेजी आई है। "पूरक के रूप में संगीत की सिफारिश करते समय, यह सुनिश्चित करना चाहिए कि रोगी संगीत का शौकीन है। मैं उन रोगियों को इसकी सलाह नहीं देता जिनकी संगीत में कोई दिलचस्पी नहीं है," मुंदडा ने कहा।

### विचार-विमर्श

मेरठ (कोविड). उत्तर प्रदेश (Uttar Pradesh) के मेरठ (Meerut) में एक अस्पताल के कोविड-19 (Covid-19) वार्ड में इंस्ट्रुमेंटल म्यूजिक (Instrumental music) बजता रहता है। डॉक्टरों का कहना है कि कोविड वार्ड के मरीज इस पहल से बेहद खुश हो रहे हैं। मेडिकल कॉलेज अस्पताल में मरीजों की मनोदशा बेहतर रखने के लिए ये पहल शुरू की गई है। दिन में तीन बार कोविड वार्ड में धीमी आवाज़ में गानों की धुन बजाई जाती है। जिससे कोविड के मरीज खासे उत्साहित हैं। कोविड वार्ड के डॉक्टरों का कहना है कि आगे चलकर रागों पर आधारित थैरेपी भी शुरू की जाएगी।<sup>14</sup>

कोविड वार्ड के प्रभारी डॉक्टर सुधीर राठी का कहना है कि म्यूजिक थैरेपी मरीजों को ठीक करने में बड़ी भूमिका निभा रही है। क्योंकि इससे मरीजों का आत्मविश्वास बढ़ता है। लखनऊ से आए डॉक्टर वेदप्रकाश के सुझावों पर अमल करते हुए कोविड वार्ड में और भी कई सकारात्मक कदम उठाए गए हैं, जिसकी तारीफ मरीजों ने भी की है। डॉक्टर्स का कहना है कि धीमी आवाज़ में म्यूजिक बजने से न सिर्फ मरीजों का मनोरंजन होगा बल्कि उनकी तबीयत में भी इसका सकारात्मक प्रभाव नज़र आ रहा है। मेरठ में कोविड के एक अस्पताल में तो कोरोना के मरीज डांस करते हुए नज़र आ रहे हैं। बीते दिनों इसी अस्पताल से एक 85 वर्ष की बजुर्ग महिला भी कोरोना को मात देकर घर जा चुकी है। लिहाज़ा यहां के मरीजों का आत्मविश्वास बढ़ा है। 39 सेकेंड के एक वीडियो में गाना बज रहा है, जिसकी धून पर कई मरीज झूमकर नाचते नजर आ रहे हैं। ये वीडियो आजकल सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है। गौरतलब है कि मेरठ में कोरोना के मरीजों का आंकड़ा बढ़कर 341 हो गया है, जबकि कोरोना से मरने वालों का आंकड़ा 20 हो गया है। मेरठ में अब तक कोरोना के 146 मरीज ठीक होकर अस्पताल से डिस्चार्ज हो चुके हैं।<sup>15</sup>

### परिणाम

मन: स्थिति एवं परिस्थितियों के बीच असंतुलन तनाव को जन्म देता है। तनाव मानसिक रोग नहीं वरन् मानसिक रोगों का मूल कारण है। विषम परिस्थितियों में मनुष्य जन परिस्थितियों का सामना करने में स्वयं को कमजोर महसूस करता है, स्वयं को निर्बल व असमर्थ पाता है तो वह तनावग्रस्त हो जाता है। तनाव के मुख्यतः दो भेद किये जा सकते हैं 1- मध्यम और इच्छित तनाव जैसे कि प्रतियोगी खेल, खेलते समय महसूस करता है। उसे यूस्ट्रेस (Eustress) कहा है। 2-बुरा, असंयमित, अतार्किक या अवांछित तनाव जिसे विपत्ति (Distress) कहा जाता है।<sup>16</sup>

तनाव चिंतन से आरम्भ होता है। जब हम किसी बात की चिन्ता करते हैं तो वह तनाव में परिवर्तित हो जाती है, उसका परिणाम हमारे मन, मस्तिष्क एवं व्यवहार पर पड़ता है। कोविड-19 के कारण मनोवैज्ञानिक विषाक्तता आ गई। नकारात्मक प्रभाव ने मनुष्य को घेर लिया। तनाव कार्य करने की शक्ति को भी क्षीण करता है। तनाव को बहार आना आवश्यक है। इसके बहार निकलने से व्यक्ति तनाव रहित हो जाता है। कला और संगीत तनाव दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है। भावनाएँ जो आपको तनाव दे रही हैं उनको कला



और संगीत के माध्यम से बाहर निकाला जा सकता है क्योंकि प्रतिक्रियाएं देने से तनाव दूर हो जाता है। यदि आप चुपचाप रहेंगे तो स्थिति खतरनाक हो जाएगी। इसीलिए कला और संगीत के द्वारा प्रतिक्रियाएं देकर तनाव से बचा जा सकता है।

दर्शक को कला कृतियों में अपनी समस्याओं का समाधान मिल जाता है। जिन समस्याओं से वह स्वयं घिरा हुआ महसूस करता है कलाकृतियाँ उसे उनमें बाहर निकालने में सहायक सिद्ध होती हैं। क्योंकि कलाकार सामाजिक जीवन के विविध आयामों का अनुसंधान कर समाज के सम्मुख प्रस्तुत करता है।<sup>17</sup>

कला और संगीत के बिना ना जीवन बढ़ता है और ना मानसिक शांति होती है। कला मानव कल्याण करती है। कलाकार मानव कल्याण के लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहता है, मानव कल्याण के लिए विस्तार करता है। कला और संगीत की मूलधारा मानव जीवन के विविध क्षेत्रों को स्पर्श करती हुई दिशा देती है। नई-नई रचनाओं द्वारा कर्त्तव्य और अकर्त्तव्य का बोध कराती है। आन्तरिक जीवन मनोभावों एवं व्यवहारों में नियन्त्रण, संयम व नियम द्वारा आत्मोत्थान का बोध कराती है। कला सत्य की खोज भी करती है और अपनी बात से लोक को सूचित भी करती है। कला के माध्यम से ही आत्मानुसंधान होता है। सामाजिक जीवन के विविध आयामों का अनुसंधान कर समाज के सम्मुख प्रस्तुत करती है। समाज को सचेत करती है और उपदेशित भी करती है। अमानवीय रूपों को कल्पना में पिरोकर जीवन्त और कल्याणकारी स्वरूप प्रदान करती है। महान गायक और कलाकारों ने लोकमंगल का कारक बनकर समाज में जीवन्तता का अलख जगाया है और आगे भी जगाते रहेंगे। जब तक लोक है उनकी कला और संगीत जीवन्त रहेगा।

संवेदनाओं की तरंगों से कलाकार अपने अन्तः में उल्लसित भाव बिम्बों का साक्षात्कार कराकर एक उदात्त और आदर्श जीवन गढ़ता है। इसमें सर्वजन सुख की परिकल्पना दिग्दर्शित रहती है। जहाँ एक ओर दर्शन लोक से दूर ले जाता है वहीं कला लोक में रहकर जीवन को सुघड़ और सुसंस्कृत बनाती है। बुराई से संघर्ष करने में सहायता करती है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, दबाव व बल जैसी नकारात्मक शक्तियों से लड़कर उनपर विजय पाने की प्रेरणा देती है। हमारे नैतिक बल को उन्मुक्त करके आत्मशक्ति को बलवान करती है। कोविड-19 के कारण जीवन शैली में परिवर्तन आया है। शारीरिक दूरी बनाये रखने के कारण भावनात्मक स्तर घटा अंसतुलन मनुष्यों के जीवन का अंग बन गया है। ऐसे समय में मानव को सुख और शांति की आवश्यकता महसूस हुई। जो केवल विज्ञान के सहारे सम्भव नहीं है। ऐसी विषम परिस्थितियों में कला और संगीत से ही भावनात्मक लगाव व जुड़ाव मानव को शांति प्रदान कर सकता है। कला और संगीत की सहचारिता से आत्मिक अनुभूति होती है।<sup>18</sup>

भारतीय संगीत की आत्मा आध्यात्मिक है। संगीत को आध्यात्मिक अभिव्यक्ति का साधन मानकर मोक्ष की प्राप्ति का साधन माना जाता है। मनः शांति, योग, ध्यान, मानसिक रोगों की चिकित्सा आदि भारतीय संगीत के रोगों द्वारा सम्भव है। सृष्टि की उत्पत्ति भारतीय विद्वानों ने नाद से मानी है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में नाद व्याप्त है। संगीत और कला आनन्द है और आनन्द ईश्वर का स्वरूप है। संगीत और कला में मन को केन्द्रित करने की एक अत्यन्त प्रभावशाली शक्ति है। मीरा, तुलसी, सूर और कबीर जैसे कवि इसी शक्ति से ब्रह्म के आनन्द में लीन हो गए।

संगीत सुनने से मन मस्तिष्क में नई ऊर्जा, नई शक्ति का संचार होता है। मन और मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव को नियन्त्रित कर नकारात्मकता के स्तर को कम करता है जिससे मनशांत होकर नई स्फूर्ति के साथ काम करता है। प्रो वैलेंटाइन कहते हैं कि संगीत के द्वारा उदास क्षणों में आनन्द के प्रबल भाव का अनुभव होता है। वह मुझे बहुत ही प्रभावशाली ढंग से मुग्ध कर लेता है। कभी-कभी लय और नाद इतनी उत्तेजक और प्रभावशाली होती है कि मेरे हाथ और सिर लय के साथ-साथ हिलने लगते हैं और अनुभूती की अवस्था में मेरा ध्यान संगीत में रम जाता है। संतायना के अनुसार संगीत संवेगों को प्रभावित करने का सशक्त माध्यम है। ध्वनि प्रभावशाली भाषा का संसार है इसमें हमारे शरीर के आंतरिक तत्वों को उत्तेजित करने की शक्ति है। उसकी लय हमारे मन मस्तिष्क को अभिभूत कर लेती है। शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। उसके प्रवाह में वशीभूत होकर उसकी लय के साथ प्रवाहित होने लगते हैं।<sup>19</sup>

संगीत अन्य कलाओं की अपेक्षा हमारी संवेगात्मक शक्ति को अधिक तीव्रता एवं शीघ्रता से प्रभावित करता है। ध्वनि की क्रिया अधिक सशक्त एवं प्रबल होती है। इसीलिए संगीत हमें आकस्मिक रूप से अपने प्रभाव में ले लेता है। संगीत जिसे अभिव्यक्त करता है, वह शाश्वत, अनंत और भावनात्मक होता है, वह किसी विशिष्ट व्यक्ति के आवेग, प्रेम या इच्छा को व्यक्त नहीं करता। वह उसे उस असीम विविधता में प्रस्तुत करता है जो संगीत की विशेष एवं अनन्य विशेषता है। संगीत भावना के प्रति उस रूप में सत्य हो सकता है। जिस रूप में भाषा नहीं हो सकती हम अपने भावों को दूसरे तक संगीत के द्वारा अति प्रभावशाली ढंग से पहुंचाने में अधिक सफल होते हैं। संगीत की अनुभूति किसी प्रकाशन की अनुभूति के समान प्रतीत होती है। ऐसा अनुभव करते हैं कि यह हम पहली बार सुन रहे हैं। संगीत का प्रदेय सम्प्रेषण न होकर अंतर्दृष्टि है। प्रेमी अपनी मनः स्थिति को अपने प्रेमी तक पहुंचाने के लिए संगीत का सुगमता से प्रयोग कर सफल होते हैं।

संगीत हमारी भावना को उद्बलित करने के साथ अभिव्यक्ति भी करता है। मानवीय भावना के साथ उसका अत्यन्त निकट का संबंध होने के कारण मानव की रूचि और आकर्षण संगीत के प्रति विशेष रूप से होता है। संगीत संवेगात्मक जीवन का स्वरात्मक रूप है। संगीत की ध्वनि चेतना को जाग्रत कर अपनी गत्यात्मक संरचना के कारण सजीव अनुभूति के रूप आकार अभिव्यक्त करती है। भावना, जीवन, गति और संवेग सम्प्रेषित करने में संगीत भाषा से अधिक समर्थवान है। उसमें जो संवेग या अनुभूति प्रतिबिम्बित से

अधिक गम्भीर होती है। संगीत से जो आनन्द प्राप्त होता है। वह समस्त बंधनो से मुक्त होता है। वह स्वयं में जीवन है। उस का स्वरूप रसात्मक और कमनीय है। संगीत के स्वर और बोल मानव को भावनात्मक रूप से प्रभावित कर तनाव को कम करते हैं। संगीत की लय के साथ मन आनन्दित होने लगता है।<sup>20</sup>

मानसिक दबाव की थकान के कारण मनुष्य एकाकी महसूस कर मानसिक रोग की गिरफ्त में आ जाता है। संगीत के सात स्वर विभिन्न वाद्य यंत्रों द्वारा कंपन और ध्वनि उत्पन्न कर मस्तिष्क की स्फूर्ति को जाग्रत कर नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में परिवर्तन कर एक नई दिशा देते हैं। प्राचीन समय से प्रचलित राग चिकित्सा आज भी अंतर्मन को उच्च जीवनी शक्ति प्रदान कर जटिल रोग को शिकस्त देने में सहायक है। लयबद्ध श्वास लेने व छोड़ने की एक निश्चित अवधि ध्वनि उत्पन्न करती है, जिसका निरंतर प्रयोग मानव शरीर के मेरूदंड में सातों चक्रों के प्रबंध तक पहुँचती है। संगीत ध्यान को केन्द्रित करके अचेतन मन की तरंगों को उत्तेजित करती है। उदाहरण स्वरूप रोते हुए बच्चे को बोलने की अपेक्षा संगीत मन को शांति देने में अधिक प्रभावी होता है। संगीत सुनने से व्यथित मन में खुशी के मनोभाव संवेग जाग्रत हो जाते हैं। व्यक्ति की मनः स्थिति को ठीक कर सुधार करने की क्षमता भी संगीत में है। नकारात्मक विचारों को छोड़कर सकारात्मक विचारों से जीवन जीने के लिए वह प्रेरित करती है।<sup>21</sup>

संगीत, मांसपेशियों को आराम देता है। मानसिक शांति में बाधक एवं विचलित करने वाले विचारों को दूर करता है। मन को शांति मिलती है इसीलिए वह खुश होने लगता है, सोचने समझने की शक्ति भी तीव्र होने लगती है। अस्पतालों में संगीत का सहारा लेकर शारीरिक उपचार के साथ मरीज का मानसिक उपचार भी किया जा रहा है जिसके परिणाम सकारात्मक आ रहे हैं। कोविड काल में भी संगीत का सहारा लेकर मरीजों में सकारात्मकता लाने का प्रयास किया गया जिसमें सफलता भी मिली। लखनऊ सिविल हॉस्पिटल की साइकापेट्रिस्ट डॉ. दीप्ति सिंह कहती हैं, 'मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के विषय में संगीत चिकित्सा के परिणाम रोचक एवं सुखद हैं। इसमें रोग-प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा तनाव वाला हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है। कोर्टिसोल अधिवृक्क ग्रंथियों की प्रांतस्था में बनता है। फिर पूरे शरीर में पहुँचता है। यह प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया सहित पूरे शरीर की महत्वपूर्ण क्रियाओं को नियंत्रित करता है। शरीर को तनाव का जवाब देने में मदद करने में भी इसकी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। संगीत से शरीर में इम्यूनोग्लोबुलिन ए भी बढ़ता है। यह प्रतिपिंड (एंटीबाडी) को बढ़ाता है तथा कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है।'<sup>22</sup>

कला ऐसा माध्यम है जिससे हम जीवन का संचार करते हैं। कला शब्द छोटा अवश्य है, लेकिन इसका अर्थ विस्तृत है। यह भावों को संचित करने में सहायक होती है। भावों का संचयन कर नया सृजन कर एक संसार रचती है। कलात्मक सृजन की अवस्था में मन-मस्तिष्क तनाव से दूर सकून की अवस्था में आ जाता है। स्वयं द्वारा सृजित रचना को देखकर उसका आनन्द और भी बढ़ जाता है। कलाकार की रचनात्मकता से दर्शक भी भाव विभोर हो जाता है। रचनात्मकता की दुनिया में सैर करने से वह तनाव से मुक्त हो जाता है। तनाव से मुक्त होते ही वह भय मुक्त हो जाता है, क्योंकि कलायें चिन्ता, भय व व्याकुलता से मुक्त करती हैं।

कला में लीन रहने पर मन आह्लाद का अनुभव करता है। अनगिनत कलाकृतियों का सृजन अभी तक हुआ है। लेकिन नई कलाकृति के सृजन पर नवीन भावनायें जागृत होती हैं नये रूप में जीवन को प्रस्तुत करती हैं। कलात्मकता, रचनात्मकता, सृष्टि और संस्कृति से समन्वय का विस्तार वादी दृष्टिकोण उजागर करती हैं। चिन्तन का अपना अलग अलख जगाती हैं। कलाकृतियाँ मुल रूप में प्रस्तुत हो एक नया रास्ता दिखाती हैं तथा जीवन को गतिशीलता प्रदान करती हैं। इनमें मानव कल्याण, समाज कल्याण एवं राष्ट्र कल्याण की भावना होती है। अनायास ही कलाकृतियाँ ऐसे प्रभाव डालती हैं जो ऊर्जादायी होते हैं। इसके प्रभाव को केवल अनुभव किया जा सकता है, जिया जा सकता है, वर्णन नहीं किया जा सकता।<sup>23</sup>

कला जीवंत और स्वस्थ समाज का निर्माण करने में सहायक होती है। कलाकार अपने सृजन में, अपनी कलाकृतियों में सामाजिक भावनाओं का मानव-वृत्तियों से सीधा सम्बन्ध स्थापित करता है। कलाकार के विषय मुख्यतः समाज की समस्याओं और उनके समाधान से सम्बन्धित रहते हैं। इस उद्देश्य के सृजन में कलाकार का व्यक्तित्व गोण हो जाता है और समाज कल्याण प्राथमिक हो जाता है। यह उसके सृजन में स्पष्ट रूप से झलकता है। कलाकार की प्रतिमा, उसकी आत्मशक्ति एवं उसके कलात्मक तत्व समाज के स्वरूप और भावनाओं के साथ सांमजस्य कर व्यापक रूप प्रदान करता है। वह समाज से कभी अलग नहीं रह सकता। कलाकार की ही शक्ति है कि वह अदृश्य को सदृश्य और अनकहे को कथानक रूप में प्रस्तुत करता है। कला, कलाकार और समाज एक दुसरे में गुथे हुए हैं। कलाकार नए भारत के शिल्पी हैं। अपनी अपनी विधा से नए भारत का स्वरूप अभिव्यक्त करते हैं।

अतः कला और संगीत मनुष्य की उज्ज्वला शक्ति को बढ़ाने और दिव्य बनाने में सहायक होती है। यह ज्ञान को प्रकाशित करने वाली नैसर्गिक शक्ति है। कला और संगीत मानव को समग्र दर्शक और दृष्टि प्रदान करती है, उसे प्रभामय करती है। इसी के द्वारा मानव नये अनुभव और नये सृजन में लगा रहता है। कलादृष्टि उसे आत्मज्ञान, आत्मस्वरूप और आत्मबोध की ओर बैचन करती है यहाँ से वह अध्यात्म के उपवन में पहुँचता जाता है। जहाँ मानसिक शांति का अनुभव करता है।<sup>23</sup>

कला साधना आत्म साधना है। कलाकार साधना के द्वारा आत्मा और परमात्मा से संबंध स्थापित करता है भौतिकता से क्षणिक आनन्द प्राप्त किया जा सकता है जो स्थायी नहीं होता। कला मनुष्य को स्थायी आंतरिक आनन्द प्रदान करती है। ईश्वर ने केवल मनुष्य को ही

वास्तविक आनन्द का सुख प्रदान किया है। कला और संगीत साधना शांति के द्वार तक ले जाती है। इसी से भीतरी स्वरूप का साक्षात्कार करने तथा उससे भी आगे अनुभव करने के संकल्प के साथ आत्मस्थ होता है।

### निष्कर्ष

प्रधानमंत्री, श्री नरेन्द्र मोदी ने आज वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से स्पिक मैके के अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन को संबोधित किया। प्रधानमंत्री ने इस वास्तविकता की सराहना की कि इतनी कष्टकारी परिस्थितियों में, संगीतकारों का मिजाज़ नहीं बदला और सम्मेलन की विषय वस्तु इस बात पर केन्द्रित है कि कोविड-19 महामारी के कारण युवाओं के बीच उत्पन्न तनाव को कैसे कम किया जा सकता है। उन्होंने याद किया कि युद्ध और संकट के समय ऐतिहासिक दृष्टि से किस प्रकार संगीत ने प्रेरणा प्रदान करने और लोगों को आपस में जोड़ने की भूमिका निभाई।

उन्होंने कहा कि कवियों, गायकों और कलाकारों ने हमेशा ऐसे समय में लोगों की बहादुरी को बाहर लाने के लिए गीत और संगीत की रचना की। प्रधानमंत्री ने कहा कि अब भी, ऐसे कष्टकारी समय में जब दुनिया एक अदृश्य शत्रु से लड़ रही है, गायक, गीतकार, और कलाकार पंक्तियों की रचना कर रहे हैं और गाने गा रहे हैं जिससे लोगों का आत्मविश्वास बढ़ेगा। प्रधानमंत्री ने याद किया कि किस प्रकार इस देश के 130 करोड़ लोग महामारी से मुकाबला करने के लिए पूरे देश में जोश भरने के लिए ताली बजाने, घंटियां और शंख बजाने के लिए एकजुट हो गए। उन्होंने कहा कि जब समान सोच और भावना के साथ 130 करोड़ लोग एकजुट हो जाते हैं तो यह संगीत बन जाता है।<sup>24</sup>

उन्होंने कहा कि जिस प्रकार संगीत में सामंजस्य और अनुशासन की जरूरत होती है, वैसे ही कोरोना से लड़ाई में हर नागरिक में सामंजस्य, संयम और अनुशासन की जरूरत है। उन्होंने इस साल स्पिक मैके सम्मेलन में योग और नाद योग के अलावा नेचर वॉक, हेरिटेज वाक, साहित्य और समग्र भोजन (होलिस्टिक फूड) जैसे तत्वों को शामिल किए जाने की सराहना की। नाद योग का वर्णन करते हुए उन्होंने कहा कि भारत में नाद को संगीत की बुनियाद और आत्म ऊर्जा के आधार के रूप में देखा जाता है। उन्होंने कहा कि जब हम योग और संगीत के माध्यम से अपनी आंतरिक ऊर्जा का नियंत्रित करते हैं तो यह नाद अपने स्वरोत्कर्ष या ब्रह्मनाद की स्थिति में पहुंच जाती है।

प्रधानमंत्री ने कहा, यही वजह कि संगीत और योग दोनों में ध्यान और प्रेरणा देने की शक्ति है, दोनों ही ऊर्जा के बड़े स्रोत हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि संगीत न सिर्फ आनंद का स्रोत है, बल्कि वह सेवा का एक माध्यम और तपस्या का एक रूप है। उन्होंने कहा कि हमारे देश में कई महान संगीतज्ञ रहे हैं, जिन्होंने अपना पूरा जीवन मानवता की सेवा में बिता दिया। प्रधानमंत्री ने कहा कि तकनीक के साथ प्राचीन कला और संगीत का सम्मिश्रण भी समय की मांग है। राज्यों और भाषाओं की सीमाएं से ऊपर आज संगीत 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' के आदर्श को भी मजबूत बना रहा है, जैसा पहले कभी नहीं हुआ। प्रधानमंत्री ने इस तथ्य की सराहना की कि लोग अपनी रचनात्मकता के माध्यम से सोशल मीडिया पर नए संदेश दे रहे हैं, साथ ही कोरोना के खिलाफ देश के अभियान को आगे बढ़ा रहे हैं। प्रधानमंत्री ने उम्मीद जाहिर की कि यह सम्मेलन कोरोना वायरस के खिलाफ हमारी लड़ाई को नई दिशा भी देगा।<sup>25</sup>

### संदर्भ

1. कूपर, नथानेल (November 2019)। "संगीतकारों के लिए, भ्रमण उद्योग का पतन रचनात्मकता का द्वार खोलता है"। सिडनी मॉर्निंग हेराल्ड। November 2019 को पुनःप्राप्त।
2. ^ "मैं पैनिक को कम रखने की कोशिश कर रहा हूं" - संगीत पर कोरोनावायरस प्रभाव"। द गार्जियन। November 2019। ISSN 0261-3077 November 2019 को पुनः प्राप्त।
3. ^ "सोनी ने संगीत, फिल्म और गेम डिवीजनों पर कोरोनावायरस प्रभाव की रूपरेखा दी"। बिलबोर्ड। November 2019। November 2019 को पुनःप्राप्त।
4. ^ "कैसे कोरोनावायरस संगीत पर कहर बरपा रहा है"। रोलिंग स्टोन। November 2019। November 2019 को पुनःप्राप्त।
5. ^ फेकडू, मेसफिन (11 दिसंबर, 2019)। "पोलस्टार: महामारी के कारण लाइव इवेंट उद्योग को \$30B का नुकसान हुआ"। एसोसिएटेड प्रेस। 4 फरवरी, 2021 को पुनःप्राप्त।
6. ^ "बीटीएस, मैडोना, खालिद, बिली इलिश, और अधिक कलाकार कोरोनावायरस पर शो रद्द कर रहे हैं"। एंटरटेनमेंट वीकली। November 2019 को पुनःप्राप्त।
7. ^ "कोरोनावायरस के कारण रद्द किए गए संगीत कार्यक्रम: जारी सूची"। बिलबोर्ड। November 2019। November 2019 को पुनःप्राप्त।
8. ^ "कोरोनावायरस: COVID-19 के कारण रद्द या स्थगित किए गए पर्यटन और त्योहारों की अद्यतन सूची"। पिचफोर्क। November 2019। November 2019 को पुनःप्राप्त।



9. ^ "कोरोनावायरस: COVID-19 के कारण रद्द या स्थगित किए गए पर्यटन और त्योहारों की अद्यतन सूची"। पिचफोर्क। November 2019। November 2019को पुनःप्राप्त।
10. ^ November 2019)। "हर दौरा, संगीत कार्यक्रम, और संगीत समारोह जो कोरोनावायरस के प्रकोप के कारण रद्द या स्थगित कर दिया गया है"। अंदरूनी सूत्र। November 2019को पुनःप्राप्त।
11. ↑ "HOY/पोस्टरगन एल असुनसियोनिको November 2019 पोर ला पैन्डेमिया डेल कोरोनावाइरस"। hoy.com.py (स्पेनिश में)। November 2019।
12. ^ "2021 घोषणा - November 2019 बैसिन्येग्रास"। बासिंधेग्रास।
13. ^ "कोरोनावायरस के कारण रेडियो 1 बिग वीकेंड रद्द"। बीबीसी समाचार November 2019। November 2019 को पुनःप्राप्त।
14. ^ "मेम्फिस में संगीत उत्सव, बारबेक्यू प्रतियोगिता का पुनर्निर्धारण"। संबंधी प्रेसNovember 2019। November 2019 को पुनःप्राप्त।
15. ↑ "बियाँन्ड वंडरलैंड ने नॉवेल कोरोनावायरस के कारण November 2019 के उत्सव को रद्द कर दिया"। एसबी सन। November 2019।, November 2019 को पुनःप्राप्त।
16. ^ "यहाँ सभी हैं" कोरोनावायरस के कारण रद्द किए गए प्रमुख संगीत कार्यक्रम (अद्यतन)। बिलबोर्ड। November 2019। पुनः प्राप्त, November 2019।
17. ^ "ओजुना की 'तकी ताकी,' क्रिश्चियन नोडल की 'नो ते कॉन्टारन मल' और बीएमआई लैटिन पुरस्कार विजेताओं में से अधिक"। बिलबोर्ड। November 2019। November 2019को पुनःप्राप्त।
18. ^ "November 2019 के लिए बोनारू पुनर्निर्धारित"। November 2019 को पुरालेखित। November 2019 को पुनःप्राप्त।
19. ^ "बूमटाउन अपडेट November 2019 ♥□"। बूमटाउनफेयर.को.यूके। November 2019 को पुनःप्राप्त।
20. ^ "कोरोनावायरस महामारी के कारण बोस्टन कॉलिंग फेस्टिवल रद्द"। एनबीसी बोस्टन।, November 2019 को पुनःप्राप्त।
21. ^ "बीएसटी हाइड पार्क November 2019 अपडेट"। November 2019 को पुरालेखित। November 2019 को पुनःप्राप्त।
22. ^ "November 2019 बुकू उत्सव पहले स्थगित कर दिया गया था, लेकिन अब कोरोनावायरस के कारण रद्द कर दिया गया है"। November 2019 को पुनःप्राप्त।
23. ^ कश्मीरी, पॉल November 2019)। "ब्लूज़फेस्ट November 2019 रद्द कर दिया गया है"। Noise11.com।
24. ^ "घोषणा: कैलिफोर्निया रूट्स फेस्टिवल तिथि परिवर्तन"। कैलिफोर्निया रूट्स संगीत और कला महोत्सव। मूल से November 2019 को पुरालेखित। November 2019 को पुनःप्राप्त।
25. ^ "कोरोनावायरस चिंताओं के बीच कैले ओचो, अल्ट्रा म्यूजिक फेस्टिवल रद्द"। डब्ल्यूएसवीएन। November 2019 को पुनःप्राप्त।