



**“कौटुंबिक हिंसेवर संगीत एक उपाय”**

प्रा. अशोक एस. जाधव

सहाय्यक प्राध्यापक व प्रमुख, संगीत विभाग,

एस. पी. एच. महिला महाविद्यालय, मालेगांव कॉम्प, जि. नाशिक - ४२३ १०५

प्रस्तावना :-

संगीताचा जन्म हा रंजनासाठी झालेला असून याद्वारे मनुष्यास, परम समाधान, पराकोटीचा आनंद, ताणतणावातून मुक्तता व नितळ आणि निखळ रमात्मक अनुभूती प्राप्त होते. संगीत सादर करणारा कलावंत असो अथवा संगीत सादर करणाऱ्या कलावंताच्या संगीताचे श्रवण करणारे श्रोते असोत, दोन्हीही देहभान हरपून आनंदाच्या मनोविहंगम लहरींवर स्वार होवून जीवनातील सर्व दुःख विसरून तल्लीनतेने आनंदाचे रसपान करतात.

संगीतामध्ये देहभान हरपायला भाग पाडणारी, दुःखाचा विसर पाडणारी व पूर्णतः आनंदाची सृष्टी उभी करणारी किमया अथवा शक्ती असल्याने संगीताच्या माध्यमातून मनुष्याच्या जीवनातील ताण-तणाव दूर करणे सहज शक्य आहे.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात अर्थार्जन करताना, कुटुंबाचा गाडा ओढतांना मनुष्याची प्रचंड दमछाक होते आहे व ह्यामधूनच मनुष्याच्या जीवनात ताण-तणाव, चिडचिड ही प्रचंड प्रमाणात वाढीस लागलेली असून परिणामी कुटुंबांमध्ये कलह व हिंसक प्रवृत्ती बळावत चालल्या आहेत. कुटुंबातील सदस्य अत्यंत हिंसक वर्तन करतांना समोर येत असून ब-याचशा कुटुंबातील आनंद, सुख व स्वास्थ्य नष्ट होत चालल्याचा प्रत्यय येतो आहे. मनुष्याच्या जीवनातील ताण-तणाव, चिडचिड, हिंसक प्रवृत्तीला काही प्रमाणात का होईना आवर अथवा आळा घालण्यासाठी संगीत हा एक अत्यंत प्रभावी उपाय ठरू शकतो.

महत्वाचे शब्द :-

कुटुंब, ताण-तणाव, हिंसा, संगीत, सुख, समाधान, शांती, मनोस्थैर्य, कौटुंबिक सौहार्द, मनोमिलन.

संशोधनाची पध्दत :-

दुय्यम तथ्यांच्या आधारावर शोधलेखन केले आहे.

प्रस्तावना :-

आजच्या आधुनिक काळात जीवनशैली अत्यंत झपाट्याने बदलत असून सर्व भौतिक सुखे प्राप्त करण्यासाठी मनुष्य अहोरात्र झटत आहे. आहे त्यात सुख मानण्याचा काळ केव्हाच वाद झाला असून चांगल्या कमाईची नोकरी, चांगले घर, चारचाकी वाहन, टागदागिणे, मुलांना गुणवत्तापूर्ण शिक्षण, संपन्न कुटुंबात मुलींचे विवाह इत्यादी संपन्नतेच्या दिशेने वाटचाल करताना कमावत्यांची प्रचंड दमछाक होतांना आपल्याला दिसून येते. चांगली आर्थिक कमाई असणाऱ्यांना अजून मिळविण्याची हाव आहे तर कुटुंबाचा गाडा किमान स्तरावर ओढत असलेल्यांना थोड्या अधिक कमाईची अपेक्षा आहे. यामुळे कमावणाऱ्यांना एका अनामिक दडपणाने चांगलेच घेरले असल्याचे चित्र आपणास दिसून येते.



कुटुंब कलहाची कारणे :-

कुटुंबांमध्ये कलह होण्यामागे अनेक कारणे आहेत.

- १) कमविणान्याची अपुरी कमाई ज्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांच्या किमान गरजा सुद्धा पूर्ण न होणे.
- २) मुलांना दर्जेदार शिक्षण देऊ न शकणे.
- ३) कुटुंबातील स्त्रीयांची हौस, मौज पुरवू न शकणे.
- ४) मुला-मुलींचे विवाह मनासारख्या ठिकाणी जुळवता येऊ न शकणे.
- ५) आर्थिक विपन्नावस्था.
- ६) आर्थिक संपन्नावस्था असणे परंतु संपत्तीबाबत वाद असणे.
- ७) पती-पत्नीचे आपसातील वैचारिक मतभेद
- ८) म्हातान्या आई-वडिलांचा सांभाळ करण्याची जबाबदारी स्वीकारण्याबाबत अनावस्था.
- ९) भावा-बहिणींच्या प्रतिपाळाबाबत उदासिनता.
- १०) व्यसनाधिनता
- ११) कुटुंबास पुरेसा वेळ देऊ न शकणे.
- १२) सामाजिक असुरक्षिततेची भावना.

उपरोक्त कारणांशिवाय आणखीही बरीचशी कारणे आहेत ज्यामुळे आज प्रत्येक कुटुंबांमध्ये भिन्न प्रकारचा ताण-तणाव वाढीस लागल्याचे चित्र स्पष्टपणे दिसून येत आहे.

सातत्याने तणावाखाली राहिल्याने मनुष्याला रक्तदाब इ. सारखे आजार प्राप्त लागले आहेत आणि या सर्वांमुळे मनुष्य अत्यंत चिडचिडा होत चाललेला असून आता त्याचे स्वतःवरचे नियंत्रण सुटत चाललेले असून काही कुटुंबांमध्ये मनुष्याच्या वर्तनाने हिंसक पातळी गाठल्याचे आपणास दिसून येत आहे. घरातील स्त्रीयांना व मुला-बाळांना मारहाण, आई-वडिलांसोबत दुर्व्यवहार अशा घटना काही कुटुंबांमध्ये सातत्याने होत असल्याचे आता नित्याचेच झाले आहे.

या सर्व घटनांकडे बारकाईने बघितले असता एक बाब स्पष्टपणे लक्षात येते की ज्या कुटुंबांमध्ये सातत्याने भांडणे व हिंसा घडते आहे त्या ठिकाणी त्या कुटुंबातील वातावरण प्रेमळ, सौहार्दपूर्ण, हलके-फुलके करण्यासाठी कोणत्याच विशेष माध्यमाचा जाणीवपूर्वक प्रयोग होतांना दिसून येत नाही.

अशावेळी संगीत हे माध्यम या ठिकाणी अत्यंत प्रभावी ठरू शकते. संगीताच्या मधूर प्रयोगाने, मनास ताजे व प्रफुल्लित करणाऱ्या व आनंदाचे कारणे फुलविणाऱ्या गोड रसाने, हिंसक होत चाललेल्या मनांना सामान्य पातळीवर आणून त्यांच्या जीवनातील ताणतणाव इ. दूर करणे सहज शक्य आहे. मग यामध्ये शास्त्रीय संगीतातील राग असोत, उपशास्त्रीय संगीत असो, सुगम अथवा लोकसंगीत असो ज्या कुटुंबांची जशी सामाजिक, शैक्षणिक व आर्थिक मनोस्थिती असेल त्या-त्या अनुरूप संगीताच्या सातत्यपूर्ण श्रवणाने मनुष्याच्या जीवनात आनंद निर्माण करणे सहज शक्य आहे. कारण, संगीत श्रवणाने एकमेकांविषयी, प्रेम, दया, करूणा, जिद्दाळा, आपुलकी, एकात्मता व मदतीचा भाव निर्माण होत असल्याने इतक्या मोठ्या स्तरावर परिणामकारक ठरू शकणाऱ्या संगीताच्या श्रवणाने मनुष्याच्या जीवनातील दडपण, दुःख, भिती, ताण-तणाव ई दूर करून त्याच्या जीवनात प्रेम, सौहार्द, दया, करूणा, आपुलकी,



एकात्मभाव, सुख-शांती, समाधान, मनोस्थैर्य व मनोमिलनाचा भाव अगदी नैसर्गिकपणे निर्माण होण्यास मदत होते.

अगदी प्राचीन काळाचा जरी विचार केला तरी त्याकाळी सार्वजनिक सांगीतिक सभा, संमेलने, जलसे होत व या सर्वांचा मनोभावे लाभ घेऊन, श्रवण करून लोक आनंदी व प्रसन्न होऊन पुन्हा नव्या जोमाने आपापल्या कामाला लागत असत.

आज अत्यंत व्यस्ततेमुळे सार्वजनिक सांगीतिक कार्यक्रमांना जाणे शक्य नसले तरी संगीत श्रवणसाठी, मोबाईल, सी.डी. प्लेअर, संगणक, इंटरनेट ई. च्या माध्यमातून आपण आहोत त्या ठिकाणी संगीताचा आस्वाद घेण्याची सोय तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीने आपणास करून दिलेली आहे.

तेव्हा या साधनांचा सुयोग्य वापर करून प्रत्येक मनुष्याने आपल्या आवडीचे संगीत अगदी जाणीवपूर्वक ऐकणे सुरू केल्यास प्रत्येकास खूप सुख, समाधान व शांतीची अनुभूती होईल व आपोआपच मनःशांती लाभत जाऊन जीवनातील ताण-तणाव कमी होईल व परिणामी कौटुंबिक हिंसा, कलह मोठ्या प्रमाणात कमी होण्यात मदत होईल. आज संगीताचा उपयोग वैद्यकीय क्षेत्रात मानसोपचार म्हणून करावयास सुरूवात झालेली असून, वनस्पतींच्या वाढीवर सुध्दा संगीत चिकित्सेचा सकारात्मक प्रभाव पडत असल्याचे दिसून येत आहे.

मनुष्याचे चांगले वाईट वर्तन हा त्याच्या मनोवस्थेचा परिपाक असून मनोवस्थेत सुधार करण्यासाठी मनावर मधूर व हळूवार फुंकर घालून मनाला सुदृढ बनविण्याचे काम संगीताच्या माध्यमातून खूप प्रभावीपणे होवू शकते. त्यामुळे प्रत्येक मनुष्याने आपल्या जीवनात संगीतश्रवणाचा अंगिकार करावा.

निष्कर्ष :-

संगीत हे मनाला आनंद देणारे, मनुष्याच्या जीवनात प्रेम, दया, क्षमा, शांती, सौहार्द, एकात्मभाव निर्माण करणारे अत्यंत मधूर असे रसायन असून संगीताच्या जाणीवपूर्वक केलेल्या प्रगल्भ श्रवणाने मनुष्याच्या जीवनातील ताणतणाव दूर करणे सहज शक्य आहे. संगीत ही हृदयांना जोडणारी कला असल्याने संगीताच्या श्रवणाने कुटुंबातील आपुलकीचे निखळलेले सांधे पुन्हा जोडणे शक्य आहे. संगीतामध्ये इतकी प्रचंड ऊर्जा आहे की दुराग्रही मनांना सुध्दा शांत करून आनंदयात्री बनवून सुख प्रदान करते.

म्हणून दृढार्थाने "कौटुंबिक हिंसेवर संगीत हा एक उत्तम उपाय आहे".

संदर्भ ग्रंथ :- :

- १) संगीत विशारद - लेखक डॉ. लक्ष्मीनारायण गर्ग
- २) इंटरनेट