

# National e-Conference

On

*“The Impact of Digitization on Education and Educational Policies, Social Media, Human Behavior and Social Interaction during COVID-19”*

On

*14 – 15 July, 2020*



Organized by

*Dr. L. D. Balkhande College of Arts and Commerce  
Pauni, Dist. Bhandara*

Editor

**Dr. Anil Kosamkar**  
Organizing Secretary

Sr.No.	Name of the paper	Author	Page No.
55	कोविड- मुळे स्थलांतरित मजुरांच्या उद्भवलेल्या समस्या व त्यावरील उपाययोजना	प्रा. रुपेश वामनराव खुवाळकर	298
56	भावनिक प्रश्नांची हाताळणी	प्रा. नरेश आंबिलकर	303
57	बेरोजगारी - एक सामाजिक वास्तव	कु. रोहिणी मेश्राम	307
58	कोरोना; टाळेबंदी आणि शैक्षणिक बदलात ई-लर्निंगची भूमिका	प्रा. राखा श्रीराम तुरस्कर	311
59	कोरोना, महामारी, टाळेबंदी, आर्थिक मंदी.	प्रा. डॉ. प्रशांत एस. पगाडे	315
60	सोशल मीडिया : एक मृगजळ	प्रा. डॉ. अनिल बोपचे	318
61	शिकवण्याच्या व शिकण्याच्या पद्धतीत सुधारणा करण्यासाठी तंत्रज्ञानाचा वापर	डॉ. देवमन श्रीकृष्ण उंबरकर	322
62	चित्रपट आणि संगीत कोविड १९ मध्ये मानसिक तनाव दूर करण्याचे प्रभावी साधन	शरद गजभिये	330
63	सृजनशील मन आणि सांगीतीक कल्पकता	प्रा. डॉ. राहुल एम भोरे	335
64	भावनिक समस्या व कोव्हीड - १९	प्रा. नाना ग. जाधव	339

## चित्रपट आणि संगीत कोविड १९ मध्ये मानसीक तनाव दूर करण्याचे प्रभावी साधन

शरद गजभिये.

सहा.प्राध्यापक, संगीत विभाग प्रमुख.  
डॉ. एल.डी. बलखंडे कॉलेज ऑफ आर्ट्स  
अँड कॉमर्स, पवनी. जि. भंडारा.

**प्रस्तावना:**—आजच्या २१ सा व्या यूगात कोविड १९ च्या काळात मन स्थिर ठेवणे मनोबल खचु न देणे अश्या या धकाधकी च्या आणि भीतीच्या काळात शरीर आणि मन उत्तम ठेवणे चांगले सुदृढ ठेवणे महत्वाचे आहे. अती प्राचीन काळापासून स्वरांच्या माध्यमातून चिकीत्सा पध्दती विकसीत झाली आहे. कोनत्याही शारीरिक कींवा मानसीक कामातून थकल्यानंतर कोनतेही संगीत ऐकल्यावर मीळनारा आनंद किंवा शांतीमुळे मानसीक संतुलन ठेवण्यास मदत होते. संपुर्ण जगामध्ये आज कोरोना विषाणुने धुमाकुळ घातला असतांना चित्रपट आणि संगीत मानवी जीवनाचा आधार बनलेला आहे

वेगवेगळ्या देश्यामध्ये संगीत चिकित्सा पध्दती हा एक स्वतंत्र विभाग आहे. ज्या माध्यमातून संगीत चिकीत्सा पध्दतीतून वेगवेगळे आजार दुरुस्त होण्यास मदत होते. उदा. जर्मनीमध्ये 'कार्लमारिया बोन वेबर संगीत कॉलेज मध्ये एक वेगळा विभाग आहे. जिथे ताप आणि दुस-या वेदनादायक आजाराचे निवारण संगीताच्या माध्यमातून केले जाते. तिथेच हृदय आणि दंत चिकीत्सेत दुःख दूर करण्यास संगीत उपयोगात आणले जाते. भीती तानतनाव मानसीक दौर्बल्य हयाच्यासाठी संगीत एक रामबान उपाय आहे. ज्याची आवश्यकता आजच्या काळामध्ये आहे. आज सर्वत्र तानतनाव वाढलेला आहे. म्हणुन आज प्रतेकाला आनंद आणि शांती मीळण्याकरीता संगीत निच्छीतच फायद्याचे आणि लाभदायी आहे. कर्णप्रीय आणि दृढ संगीताने हृदय स्चंदनाची गती संगीताच्या लयीत आपला तालमेल लवकर साध्य करते असे डॉ बारबरा यांनी शेधुन काढले आहे. संगीत शास्त्रज्ञ एडवर्ड पोडीसॉस्की यांच्यामते संगीतामुळे स्नायुच्या स्थापनेत एक विशीरट हालचाल निर्माण होते. जी चिंतन आनी भावनेच्या विकृतींना दुर ठेवण्यास मदत करते. संगीताच्या स्वरांनी आतल्या ग्रथीच्या क्रीयेवर सुध्दा चांगला परीनाम होतो. संगीताच्या शिक्षकाने डोक्याची पर्यायाने मेंदुची विस्तार क्षमता वाढते. इत्यादी हया गुढ प्रवृत्ती ब-याच लोकांना माहीत नसल्या तरी मानवाच्या संगीत ऐकण्याच्या आणि पाहण्याच्या सहज प्रवृत्तीमुळे बरेच तनाव संगीताच्या माध्यमातून दुर होण्यास मदत होते.

भारतापेक्षा पाश्चात्य देशामध्ये वैज्ञानीक दृष्टीकोनातून जास्त विचार करण्यात येतो. तिथे दवाखान्यात भरती असना-या रुग्नाला नियमीत संगीत ऐकवल्या जाते. त्यामुळे रोगी अपेक्षेपेक्षा लवकर बरा होतो. मनोरुग्नासाठी चिन देशात 'इलेक्ट्रोम्युझीक चिकीत्सा पध्दती' उपयोगात आनल्या जाते. मनोरुग्ण, सर्जरी, प्रसव वेदना, दंतशल्य चिकीत्सा यात ऑडीपक नावाचे यंत्र असते ज्यात टेपरेकार्ड असते. हेडफोनच्या माध्यमातून ते रुग्नाच्या कपाळावर लावल्या जाते. त्यामुळे रुग्नाला दुःख वेदना ब-याच कमी झाल्यात असे निष्कर्षात्मक सिद्ध झाले आहे.

८० टक्केपेक्षा जास्त आजाराचे मुळ कारण हे मानसीक असते. आणि ही मानसीकता दुर ठेवण्याची क्षमता संगीतात आहे. केवळ स्वर आणि राग नव्हे तर ताल आणि तालाची लय आवश्यक असते. संगीताच्या पध्दतीचा फायदा हा आहे की याचा कोनताही दुष्परिनाम शरीरावर होत नसतो. जे काही मेडीसीन आपन ऑलोपॅथी, आयुर्वेदीक. होमेपॅथी, नॅचरोपॅथी इत्यादी बरोबर संगीत ऐकविले तर आजारी लवकर बरा होण्यास मदतच होते.

असे म्हटल्या जाते सुदृढ शरीरात सुदृढ मन वास करते. मन हे मानसाच्या व्यक्तीमत्वाचे विभीन्न अंग आहे. ज्याचा संबध शरीराशी असुनही त्याचे स्वतंत्र असे अस्तीत्व आहे. मनाचाच प्रभाव पूर्ण शरीरावर कार्यरत असतो. मनावर होना-या आघाताने, तानतनावाने, दडपनाने शरीरात प्रत्यक्ष विकृती नसूनही मनुष्य व्याधीग्रस्त नसुनही मनुष्यास आपन व्याधीग्रस्त आहेत असे सतत वाटत असते. याउलट शारीरिक व्याधी असना-या एखदया व्यक्तीचे मन जर सुदृढ असेल तर आपल्या व्याधीवर मात करुन आपले जीवन आनंदी ठेवू शकतो. म्हणून संगीत हे तनाव मुक्तीचे सर्वश्रेष्ठ साधन आहे असे म्हटल्या जाते.