

युवा पिढीला तणावापासून मुक्त होण्यासाठी संगीताची गरज- डॉ. सचिन जगताप

"आजच्या धावपळीच्या युगात प्रत्येक व्यक्ती ताण-तणावाचे जीवन जगतो आहे, बदलती जीवनशैली, मोबाईल, टीव्ही, व्यायामाचा अभाव, अशा अनेक कारणांमुळे मनुष्याचे जीवन हे तणावाने भरले असून मर्यादेपेक्षा जास्त ताण मानसिक व शारीरिक व्याधी निर्माण करतो त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीने निर्माण होणाऱ्या तानाची कारणे शोधून त्यावर वेळीच योग्य उपाययोजना करणे आवश्यक आहे त्याचाच एक उत्कृष्ट उपाय म्हणजे संगीत असून युवा पिढीला ताण-तणावापासून मुक्त होण्यासाठी संगीताची गरज आहे असे प्रतिपादन छत्रपती शाहू बिजनेस एज्युकेशन अँड रिसर्च सायबर महाविद्यालयातील प्रा. डॉक्टर सचिन जगताप यांनी केले." श्री व्यंकटेश महाविद्यालय येथे अग्रणी महाविद्यालय योजनेअंतर्गत 'अप्लाइंग म्युझिक थेरपी स्टेप्स टुवर्ड्स स्ट्रेस मॅनेजमेंट' विषयावर आधारित एक दिवशीय कार्यशाळेमध्ये ते बोलत होते. आपल्या मार्गदर्शनपर व्याख्यानामध्ये पुढे ते म्हणाले की, पाश्चात्य संगीतापेक्षा भारतीय संगीत सर्वश्रेष्ठ असून चार हजार वर्षांपूर्वीची उत्पत्ती संगीत थेरपीची असून अनेक राजे आपल्या राजवाड्यांमध्ये ताणतणाव कमी करण्यासाठी, ताण तणावावर मात करण्यासाठी दरबारामध्ये संगीत थेरपीचा वापर करायचे. ताण हा चांगला असतो परंतु त्याचे अतिप्रमाण हे नेहमी घातक असते. सकारात्मक व नकारात्मक असे ताणाचे प्रकार पाडले जातात सकारात्मक ताण ज्यामुळे व्यक्ती यशस्वी बनते तर गरजेपेक्षा अधिकचा ताण हा नेहमी हानिकारक असतो. चोवीस पेक्षाही अधिक कोम्याचे रुग्ण संगीत थेरपीने बरे झाले, कोमातून बाहेर आले, चांगले जीवन जगत आहेत त्यास सर्वस्वी संगीत थेरपी कारणीभूत आहे म्हणून आपल्या जीवनामध्ये संगीताला असणारे स्थान अनन्यसाधारण आहे. त्यामुळे आपण ही सर्वानी एखादा छंद, कला अवगत करून आपली उपजीविका करायला हवी कारण कलाकार हा कधीही उपाशी राहत नाही कला मानवास यशाच्या शिखरावर घेऊन जाते. बासरी ही माझी कला आहे आणि मी त्यामध्ये पारंगत होत आहे त्यामुळे बासरी मला जीवन जगण्यासाठी बळ देते, बासरी वादन अनेक रुग्णांना जीवनदान देत आहे, लोकांच्या जीवनात आनंद निर्माण करत आहे याचा सार्थ अभिमान मला आहे असे ते म्हणाले. मेडिया, गेम्स, चॅट जीपीटी, सर्व आधुनिक उपकरणे विद्यार्थ्यांची स्मरणशक्ती, कल्पनाशक्ती, विचार करण्याची शक्ती नष्ट करतात, मॅदू क्षीण करतात त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी ज्ञान वृद्धिंगत करण्यासाठी जास्तीत जास्त लायब्ररी व ग्रंथांचा वापर करावा असा उपदेश त्यांनी केला. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. विजय माने यांनी आपल्या अध्यक्षीय मनोगतामध्ये आपले मत व्यक्त करत असताना ते म्हणाले की आजच्या धकाधकीच्या आणि स्पर्धेच्या युगामध्ये ताण-तणावाच्या परिस्थितीला सामोरे जावे लागते आणि गाणी, तबला, बासुरी व संगीत हे एक प्रकारे तानावर मात करण्यासाठी शस्त्र आहेत त्याचा योग्य वापर ताणाचा प्रतिकार करण्यास उपयुक्त आहे असे ते म्हणाले. कार्यशाळेच्या सुरुवातीस अग्रणी महाविद्यालय योजनेच्या समन्वयिका डॉ. एस. एन. जरंडीकर यांनी प्रमुख पाहुण्यांची ओळख व प्रास्ताविक केले तर आभार प्रदर्शन व सूत्रसंचालन अनुक्रमे सहाय्यक प्राध्यापक श्री. एस. बी. मलघाण व कु. मोहिनी आंचलीया यांनी केले. महाविद्यालयातील प्राध्यापक व प्राध्यापकेतर कर्मचारी वर्ग व इतर महाविद्यालयातील प्राध्यापक, विद्यार्थी-विद्यार्थिनी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

