AD EDUXIAN JOURNAL
A Quarterly Multidisciplinary Blind Peer Reviewed & Refereed Online International Journal
Google Scholar Indexing PIF: 1.048(I2OR), 3.125 (IIFS) & 3.8(SJIF)
Vol (3), Issue (3), July-September 2026 ISSN: 3048-7951

बाल्यकाल में एकाग्रता-वर्धन में संगीत का योगदान

डॉ. देवानंद पाठक[1]

DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.23840937
Review: 25/09/2026 Acceptance: 29/09/2026 Publication:28/10/2026

सारांश: बाल्यावस्था व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक एवं बौद्धिक विकास का एक महत्त्वपूर्ण चरण है। इस अवस्था में विकसित होने वाली एकाग्रता की क्षमता बच्चे के अधिगम, स्मरण शक्ति तथा किसी कार्य को धैर्यपूर्वक एवं निरंतर पूरा करने की योग्यता को प्रभावित करती है। वर्तमान समय में डिजिटल माध्यमों, तीव्र गति वाली गतिविधियों तथा विभिन्न प्रकार के बाह्य आकर्षणों के कारण बच्चों के लिए अपने ध्यान को केंद्रित बनाए रखना एक चुनौती बनता जा रहा है। ऐसी स्थिति में संगीत को एक रचनात्मक, आनंददायक एवं प्रभावशाली शैक्षिक माध्यम के रूप में देखा जा सकता है। संगीत सुनना, गायन करना, लय एवं ताल का अभ्यास करना तथा विभिन्न वाद्ययंत्रों का वादन करना बच्चों को ध्वनि, स्वर, ताल और शारीरिक गतिविधियों के मध्य समन्वय स्थापित करने का अवसर प्रदान करता है। इन गतिविधियों के माध्यम से बच्चों में श्रवण कौशल, मानसिक सक्रियता, अनुशासन तथा ध्यान केंद्रित करने की क्षमता विकसित करने में सहायता मिल सकती है। प्रस्तुत शोध-पत्र में बाल्यावस्था में एकाग्रता के विकास की अवधारणा, संगीत एवं ध्यान के मध्य अंतर्संबंध तथा भारतीय शास्त्रीय संगीत की शिक्षण-पद्धतियों की उपयोगिता का अध्ययन किया गया है। इसके साथ ही, इस विषय पर उपलब्ध आधुनिक शोधों के निष्कर्षों का आलोचनात्मक विश्लेषण भी प्रस्तुत किया गया है। इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य यह स्पष्ट करना है कि संगीत बालकों में एकाग्रता के विकास हेतु एक उपयोगी शैक्षिक गतिविधि हो सकता है। तथापि, इसका प्रभाव बच्चों की आयु, अभ्यास की अवधि, संगीत संबंधी गतिविधियों की प्रकृति तथा अपनाई जाने वाली शिक्षण-पद्धति पर निर्भर करता है।

मुख्य बिंदु: बाल्यावस्था, एकाग्रता, संगीत शिक्षा, भारतीय शास्त्रीय संगीत, लय, स्वर, ताल, ध्यान नियंत्रण, श्रवण स्मृति, मानसिक विकास, संज्ञानात्मक विकास, ध्यान।

1. प्रस्तावना

बाल्यावस्था जीवन की वह महत्त्वपूर्ण अवस्था है, जिसमें बच्चे के व्यक्तित्व का क्रमिक विकास एवं निर्माण होता है। इस अवस्था में बच्चा केवल पुस्तकीय ज्ञान ही अर्जित नहीं करता, बल्कि अपने आसपास के परिवेश को समझने, विभिन्न अनुभवों से निष्कर्ष निकालने तथा अपने व्यवहार को नियंत्रित करने की क्षमता भी विकसित करता है। इन समस्त प्रक्रियाओं में एकाग्रता की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। जब कोई बच्चा शिक्षक की बात ध्यानपूर्वक सुनता है, किसी चित्र का अवलोकन करके उसके विवरण को समझता है अथवा किसी समस्या का समाधान खोजने का प्रयास करता है, तब वह अपनी एकाग्रता

[1]सहायक प्रोफेसर, संगीत विभाग, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर, उत्तर प्रदेश – 208024, इंडिया

एवं ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का उपयोग करता है। वर्तमान समय में बच्चों का एक बड़ा वर्ग मोबाइल फोन, टेलीविजन तथा अन्य डिजिटल माध्यमों से निरंतर जुड़ा हुआ है। इन माध्यमों पर प्रदर्शित होने वाले लगातार परिवर्तित होते दृश्य एवं ध्वनियाँ बच्चों का ध्यान आकर्षित करती हैं, किंतु प्रत्येक परिस्थिति में लंबे समय तक किसी एक कार्य पर ध्यान केंद्रित बनाए रखने का पर्याप्त अभ्यास प्रदान नहीं करतीं। ऐसी स्थिति में औपचारिक शिक्षा के साथसाथ- ऐसी रचनात्मक एवं अनुभवात्मक गतिविधियों की आवश्यकता है, जो बच्चों को स्वाभाविक रूप से ध्यान केंद्रित करने, निर्देशों का पालन करने तथा धैर्य एवं अनुशासन बनाए रखने के लिए प्रेरित करें। संगीत इस दिशा में एक उपयोगी शैक्षिक माध्यम की भूमिका निभा सकता है।

संगीत केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी रचनात्मक गतिविधि है, जिसमें श्रवण, पहचान, पुनरावृति, स्मरण तथा समयानुसार प्रतिक्रिया जैसी अनेक मानसिक एवं संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ सक्रिय होती हैं। जब बच्चा किसी गीत की धुन को पहचानता है अथवा ताल के अनुरूप ताली बजाता है, तब वह ध्वनि, समय एवं लय के प्रति सजग रहना सीखता है। विशेष रूप से भारतीय शास्त्रीय संगीत में स्वर, लय, ताल तथा नियमित अभ्यास की व्यवस्थित परंपरा विद्यमान है। ये सभी तत्त्व बच्चों में अनुशासन, श्रवण क्षमता, धैर्य एवं एकाग्रता के विकास हेतु महत्त्वपूर्ण शैक्षिक संभावनाएँ प्रस्तुत करते हैं।

2. एकाग्रता की अवधारणा और बाल्यकाल में उसका महत्त्व

एकाग्रता का सामान्य अर्थ किसी विशिष्ट कार्य, विचार अथवा गतिविधि पर अपने ध्यान को केंद्रित रखना है। इसका संबंध केवल किसी वस्तु को लगातार देखते रहने से नहीं है, बल्कि अनावश्यक विचारों एवं बाह्य व्यवधानों के बीच आवश्यक सूचनाओं की पहचान करने तथा उन पर ध्यान बनाए रखने की क्षमता से भी है। मनोविज्ञान में ध्यान के विभिन्न स्वरूप स्वीकार किए गए हैं, जिनमें चयनात्मक ध्यान (Selective Attention), निरंतर ध्यान (Sustained Attention) तथा ध्यान का स्थानांतरण (Attention Shifting) प्रमुख हैं। चयनात्मक ध्यान के अंतर्गत बच्चा अनेक आवाजों एवं गतिविधियों के बीच आवश्यक सूचना पर अपना ध्यान केंद्रित करता है। उदाहरणस्वरूप, कक्षा में अन्य विद्यार्थियों की बातचीत एवं शोर के बावजूद शिक्षक की बात ध्यानपूर्वक सुनना चयनात्मक ध्यान का सामान्य उदाहरण है। निरंतर ध्यान का तात्पर्य किसी विशेष कार्य अथवा गतिविधि पर एक निश्चित अवधि तक ध्यान बनाए रखने की क्षमता से है। जैसेकिसी– कहानी को ध्यानपूर्वक सुनना, पुस्तक पढ़ना अथवा संगीत के अभ्यास को पूर्ण करना। इसके अतिरिक्त, एक गतिविधि से दूसरी गतिविधि की ओर आवश्यकता एवं परिस्थिति के अनुसार ध्यान को नियंत्रित रूप से स्थानांतरित करने की क्षमता भी अधिगम की प्रक्रिया में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

एकाग्रता का संबंध कार्यकारी संज्ञानात्मक क्षमताओं (Executive Cognitive Functions) से भी है। इनमें मुख्य रूप से कार्यशील स्मृति (Working Memory), आत्मनियंत्रण- (Self-Control) तथा संज्ञानात्मक लचीलापन (Cognitive Flexibility) सम्मिलित हैं। कार्यशील स्मृति बच्चे को सूचनाओं को कुछ समय तक मानसिक रूप से धारण करने तथा

आवश्यकता के अनुसार उनका उपयोग करने में सहायता प्रदान करती है। आत्मनियंत्रण- उसे आकर्षक किंतु अप्रासंगिक गतिविधियों से अपना ध्यान हटाकर आवश्यक कार्य पर केंद्रित रहने में सक्षम बनाता है। वहीं, संज्ञानात्मक लचीलापन उसे परिस्थितियों एवं आवश्यकताओं के अनुसार अपने विचारों, व्यवहार तथा प्रतिक्रियाओं में परिवर्तन करने की क्षमता प्रदान करता है। बाल्यावस्था में ये सभी क्षमताएँ क्रमिक रूप से विकसित होती हैं। अतः एकाग्रता को केवल बच्चे की जन्मजात विशेषता मानना उचित नहीं है, क्योंकि इसके विकास में नियमित अभ्यास, पारिवारिक एवं सामाजिक वातावरण, शिक्षण-पद्धति तथा विविध अनुभवों का भी महत्त्वपूर्ण योगदान होता है। इस संदर्भ में संगीत एक ऐसी रचनात्मक एवं अनुभवात्मक गतिविधि है, जिसमें बच्चे को एक साथ सुनने, समझने, स्मरण करने, समन्वय स्थापित करने तथा उपयुक्त प्रतिक्रिया देने का अवसर प्राप्त होता है। इस प्रकार संगीत का नियमित एवं उद्देश्यपूर्ण अभ्यास बालकों में ध्यान एवं एकाग्रता के विकास के लिए उपयोगी शैक्षिक अवसर प्रदान कर सकता है।

3. संगीत और एकाग्रता के बीच संबंध:

संगीत का अभ्यास अनेक मानसिक एवं शारीरिक प्रक्रियाओं को एक साथ सक्रिय करता है। उदाहरणस्वरूप, जब कोई बच्चा किसी धुन को सुनकर उसी के अनुरूप गाने का प्रयास करता है, तब उसे स्वर की ऊँचाई, ध्वनि की अवधि, लय तथा धुन के क्रम पर विशेष ध्यान देना पड़ता है। इसी प्रकार, ताल के साथ ताली बजाते समय उसे नियमित अंतरालों की पहचान करने, समयबद्धता बनाए रखने तथा उचित समय पर प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता होती है। इस प्रकार संगीत एक ऐसी बहुआयामी गतिविधि के रूप में कार्य करता है, जिसमें ध्यान केवल श्रवण तक सीमित नहीं रहता, बल्कि स्मरण, शारीरिक समन्वय, मानसिक सक्रियता तथा क्रियाप्रतिक्रिया- की प्रक्रियाओं से भी जुड़ जाता है। संगीत के नियमित अभ्यास के दौरान बच्चा ध्वनियों में अंतर पहचानना, स्वर एवं ताल के क्रम को याद रखना तथा निर्धारित लय के अनुसार अपनी गतिविधियों को नियंत्रित करना सीखता है। इन प्रक्रियाओं में एकाग्रता, श्रवण स्मृति एवं कार्यशील स्मृति का उपयोग होता है। विशेष रूप से समूह में संगीत का अभ्यास करते समय बच्चे को अन्य प्रतिभागियों के साथ तालमेल स्थापित करना तथा सामूहिक प्रस्तुति के दौरान अपनी भूमिका पर ध्यान केंद्रित रखना पड़ता है। इस प्रकार संगीत की विभिन्न गतिविधियाँ बच्चों को ध्यान केंद्रित करने, निर्देशों का पालन करने, समयबद्धता बनाए रखने तथा अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के अवसर प्रदान करती हैं। यद्यपि संगीत के प्रभाव को प्रत्येक बच्चे के लिए समान नहीं माना जा सकता, फिर भी उचित शिक्षणपद्धति- एवं नियमित अभ्यास के माध्यम से यह बाल्यावस्था में एकाग्रता के विकास हेतु एक उपयोगी शैक्षिक साधन बन सकता है।

3.1. ध्वनि सुनने और पहचानने का अभ्यास: संगीत सीखने की प्रारंभिक प्रक्रिया ध्यानपूर्वक श्रवण करने एवं विभिन्न ध्वनियों की पहचान करने से प्रारंभ होती है। इस प्रक्रिया में बच्चों को अलगअलग- स्वरों, ध्वनियों तथा लय के बीच अंतर को समझना और पहचानना होता है। उदाहरणस्वरूप, जब शिक्षक किसी स्वर को विभिन्न क्रमों में प्रस्तुत करता है और बच्चे से उसकी पहचान करने के लिए कहता है, तब बच्चे की श्रवण सजगता एवं ध्यान केंद्रित करने की क्षमता सक्रिय होती है। इसी प्रकार, विभिन्न वाद्ययंत्रों की ध्वनियों को सुनकर उनकी पहचान करना, ऊँची एवं धीमी ध्वनियों के अंतर को

समझना तथा समान एवं भिन्न स्वरों का वर्गीकरण करना बच्चों के श्रवण कौशल को विकसित करने में सहायक हो सकता है। नियमित एवं उद्देश्यपूर्ण अभ्यास के माध्यम से बच्चा ध्वनियों के सूक्ष्म अंतर को पहचानना तथा श्रवण संबंधी सूचनाओं पर ध्यान केंद्रित करना सीखता है। इस प्रकार ध्वनि सुनने एवं पहचानने का अभ्यास बालकों में श्रवण एकाग्रता, सूक्ष्म अवलोकन तथा ध्यान नियंत्रण के विकास के लिए उपयोगी आधार प्रदान करता है।

3.2. लय और समयबोध- का विकास: लय संगीत का एक महत्त्वपूर्ण तत्त्व है, जिसका संबंध ध्वनियों की नियमितता, गति एवं समयबद्धता से होता है। जब बच्चा किसी निश्चित लय के अनुसार ताली बजाता है अथवा पैरों से ताल मिलाता है, तब उसे ध्वनि के क्रम एवं उसके उत्पन्न होने के समय के प्रति सजग रहना पड़ता है। यदि वह निर्धारित समय से पहले अथवा बाद में प्रतिक्रिया देता है, तो लय का क्रम प्रभावित हो जाता है। इस प्रकार लय का अभ्यास बच्चे को समय के प्रति जागरूक रहने तथा अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने का अवसर प्रदान करता है। लयबद्ध गतिविधियों के माध्यम से बच्चे नियमित अंतरालों को पहचानना, गति में परिवर्तन को समझना तथा निर्धारित ताल के अनुसार अपनी शारीरिक गतिविधियों का समन्वय करना सीखते हैं। उदाहरणस्वरूप, धीमी एवं तीव्र लय पर ताली बजाना, संगीत के साथ कदम मिलाना तथा निर्धारित तालचक्र- में वादन करना बच्चों की समयबोध- एवं श्रवण सजगता को विकसित करने में सहायक हो सकता है। अतः लय एवं समयबोध- का नियमित अभ्यास बच्चों में धैर्य, अनुशासन, शारीरिक समन्वय तथा एकाग्रता के विकास के लिए उपयोगी शैक्षिक आधार प्रस्तुत करता है।

3.3. स्मृति और क्रमबद्धता का विकास: किसी गीत अथवा संगीत रचना को सीखने के लिए उसके स्वरों, शब्दों, लय एवं क्रम को स्मरण रखना आवश्यक होता है। संगीत सीखने की प्रक्रिया में बच्चा सर्वप्रथम किसी रचना के छोटेछोटे- अंशों का अभ्यास करता है तथा धीरेधीरे- उन्हें एकदूसरे- से जोड़कर संपूर्ण रचना प्रस्तुत करना सीखता है। इस प्रक्रिया में उसे सूचनाओं को याद रखने, निर्धारित क्रम में दोहराने तथा अपनी त्रुटियों की पहचान करके उनमें सुधार करने का अवसर प्राप्त होता है। संगीत अभ्यास की यह प्रक्रिया कार्यशील स्मृति (Working Memory) के उपयोग से प्रत्यक्ष रूप से संबंधित है। इसके माध्यम से बच्चा सीखे गए स्वरों, शब्दों एवं लय के क्रम को मानसिक रूप से बनाए रखता है और आवश्यकता के अनुसार उनका पुनः स्मरण करता है। उदाहरणस्वरूप, सरगम (सा, रे, ग, म, प, ध, नि, सा(का आरोहअवरोह- क्रमबद्ध रूप से गाने का अभ्यास बच्चे की स्मरण क्षमता एवं क्रमबद्ध चिंतन को सक्रिय करता है। इसके अतिरिक्त, किसी संगीत रचना को बारबार- दोहराने तथा उसके विभिन्न अंशों को उचित क्रम में प्रस्तुत करने से बच्चों में अभ्यास के प्रति निरंतरता, मानसिक अनुशासन एवं आत्मसुधार- की प्रवृत्ति विकसित हो सकती है। इस प्रकार संगीत का नियमित अभ्यास स्मृति, क्रमबद्धता तथा एकाग्रता के विकास के लिए उपयोगी शैक्षिक अवसर प्रदान करता है।

3.4. आत्म-नियंत्रण और धैर्य: संगीत का अभ्यास तुरंत परिणाम देने वाली गतिविधि नहीं है। किसी स्वर को सही ढंग से गाने या किसी ताल को ठीक से बजाने के लिए कई बार अभ्यास करना पड़ सकता है। इस दौरान बच्चे को अपनी गति नियंत्रित करनी होती है, निर्देशों का पालन करना होता है और गलती होने पर पुनः प्रयास करना पड़ता है। यह प्रक्रिया धैर्य और आत्म-नियंत्रण के विकास में सहायक हो सकती है।

4. भारतीय शास्त्रीय संगीत की शिक्षणपद्धतियाँ- और उनकी उपयोगिता

भारतीय शास्त्रीय संगीत की परंपरा में स्वर, लय एवं ताल का अभ्यास क्रमबद्ध ढंग से कराया जाता है। इसमें विद्यार्थी को सर्वप्रथम मूल स्वरज्ञान- प्रदान किया जाता है तथा उसके बाद धीरेधीरे- अलंकार, सरगम, राग एवं बंदिशों का अभ्यास कराया जाता है। इस क्रमिक शिक्षणपद्धति- को बच्चों की आयु एवं क्षमता के अनुसार सरल रूप में अपनाया जा सकता है।

4.1. स्वर-साधना और सरगम का अभ्यास

सा, रे, ग, म, प, ध, नि जैसे स्वरों का क्रमबद्ध अभ्यास बच्चे को ध्वनियों के निश्चित क्रम से परिचित कराता है। प्रारंभ में उसे कुछ स्वरों को सुनकर दोहराने के लिए कहा जा सकता है। इसके बाद छोटे सरगम-अलंकारों का अभ्यास कराया जा सकता है। किसी स्वर को सही पहचानना और उसी स्वर को दोहराना बच्चे से ध्यानपूर्वक सुनने तथा अपनी आवाज पर नियंत्रण रखने की अपेक्षा करता है। स्वर-साधना का उद्देश्य केवल सही सुर लगाना नहीं है। इसके माध्यम से बच्चा नियमित अभ्यास, धैर्य और अपनी त्रुटियों को पहचानने की आदत भी विकसित कर सकता है। शिक्षक यदि अभ्यास को छोटे-छोटे चरणों में बाँटता है, तो बच्चे के लिए उसमें ध्यान बनाए रखना अधिक सहज हो सकता है।

4.2. ताल और ताली का अभ्यास: भारतीय संगीत में ताल की संरचना बच्चों को लय से परिचित कराने का एक अच्छा माध्यम बन सकती है। प्रारंभ में कहरवा ताल के आठ मात्राओं वाले चक्र अथवा दादरा ताल के छह मात्राओं वाले चक्र को ताली और गिनती के माध्यम से सिखाया जा सकता है। बच्चों को निश्चित क्रम में ताली बजाने, खाली स्थान पर हाथ रोकने तथा पुनः ताल प्रारंभ करने का अभ्यास कराया जा सकता है। इस प्रकार का अभ्यास श्रवण एवं शारीरिक प्रतिक्रिया के बीच समन्वय स्थापित करता है। समूह में जब बच्चे एक साथ ताली बजाते हैं, तो उन्हें दूसरों की गति के साथ अपनी गति का तालमेल बनाए रखना पड़ता है। इससे उनमें सामूहिक अनुशासन एवं दूसरों के प्रति सजगता का अनुभव भी विकसित होता है।

4.3. राग और धुनों का श्रवण: बच्चों को सरल रागों और मधुर धुनों से परिचित कराना भी उपयोगी हो सकता है। उदाहरण के लिए, किसी राग की छोटी स्वर-रचना सुनाकर बच्चे से उसके स्वर-क्रम को पहचानने या दोहराने के लिए कहा जा सकता है। इस प्रक्रिया में उसे पहले सुनी गई ध्वनि को स्मरण रखना और नई ध्वनि के साथ उसका अंतर समझना पड़ता है। हालाँकि, केवल राग सुनने से प्रत्येक बच्चे की एकाग्रता स्वतः बढ़ जाएगी, ऐसा मानना उचित नहीं होगा। श्रवण की गतिविधि तभी अधिक उद्देश्यपूर्ण बनती है, जब उसके साथ कोई सरल कार्य जोड़ा जाए, जैसे स्वर पहचानना, ताल गिनना या धुन के किसी विशेष अंश को याद करना।

4.4. सामूहिक गायन और वाद्ययंत्रों का अभ्यास: समूह में गीत गाते समय बच्चे को अपने शब्दों और स्वरों के साथ-साथ अन्य बच्चों की आवाजों का भी ध्यान रखना पड़ता है। उसे निर्धारित समय पर गाना शुरू करना और दूसरों के साथ तालमेल बनाए रखना होता है। इसी प्रकार हारमोनियम, तबला, बाँसुरी या अन्य वाद्ययंत्र सीखने में हाथों की गति, श्रवण और स्मृति

का समन्वय आवश्यक होता है। आयु के अनुरूप सरल वाद्ययंत्रों का अभ्यास बच्चे को किसी गतिविधि पर नियमित रूप से ध्यान केंद्रित करने का अवसर प्रदान कर सकता है।

4.5. आधुनिक शोधों के प्रकाश में संगीत और बच्चों की एकाग्रता: संगीत और बालविकास- के संबंध में पिछले कुछ वर्षों में मनोविज्ञान तथा शिक्षा के क्षेत्र में अनेक अध्ययन हुए हैं। इन अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि संगीतप्रशिक्षण- कुछ मानसिक क्षमताओं के विकास में सहायक हो सकता है, लेकिन सभी प्रकार की एकाग्रता पर इसका प्रभाव समान रूप से सिद्ध नहीं हुआ है। Rodriguez-Gomez और Talero-Gutiérrez (2022) ने बच्चों में संगीतप्रशिक्षण- और कार्यकारी मानसिक क्षमताओं के संबंध पर 29 अध्ययनों की समीक्षा की। उनके निष्कर्षों में विशेष रूप से आत्मनियंत्रण- से जुड़ी क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव के संकेत मिले, जबकि कार्यशील स्मृति और मानसिक लचीलेपन के संबंध में भी कुछ लाभ देखे गए। इससे यह समझने में सहायता मिलती है कि संगीत का अभ्यास बच्चे को अपनी प्रतिक्रिया नियंत्रित करने और किसी कार्य के दौरान आवश्यक सूचना याद रखने का अवसर देता है।

Lu, Shi और Musib (2025) ने तीन से छह वर्ष के बच्चों पर किए गए अध्ययनों का व्यवस्थित विश्लेषण किया। इस समीक्षा में शामिल दस अध्ययनों के आधार पर संगीतप्रशिक्षण- समूहों में आत्मनियंत्रण-, कार्यशील स्मृति और मानसिक लचीलेपन से संबंधित सुधार के संकेत मिले। लेखकों ने यह भी पाया कि अभ्यास की अवधि, सप्ताह में अभ्यास की संख्या और प्रत्येक सत्र की अवधि परिणामों को प्रभावित कर सकती है। यह निष्कर्ष विशेष रूप से इस बात की ओर ध्यान दिलाता है कि संगीत-शिक्षा का स्वरूप और नियमितता महत्त्वपूर्ण हैं। दूसरी ओर, Degé और Frischen (2022) की समीक्षा यह सावधानी भी प्रस्तुत करती है कि संगीतप्रशिक्षण- और एकाग्रता के बीच संबंध को बहुत व्यापक रूप में नहीं देखना चाहिए। उनकी समीक्षा में शामिल अध्ययनों में से केवल कुछ ने चयनात्मक ध्यान को सीधे मापा था।

कुछ शोधों में सकारात्मक परिणाम मिले, जबकि अन्य में स्पष्ट सुधार नहीं पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि एकाग्रता के अलगअलग- आयामों पर संगीत का प्रभाव अभी भी अध्ययन का विषय है। Mendes, Diniz और Miranda (2021) ने संगीत सुनने और ध्यान पर उपलब्ध शोधों की समीक्षा की। उनके अध्ययन में कुछ शोधों ने संगीत सुनने के बाद ध्यान-संबंधी कार्यों में बेहतर प्रदर्शन के संकेत दिए, लेकिन अलगअलग- अध्ययनों की पद्धति और परिस्थितियों में अंतर होने के कारण परिणामों को सभी बच्चों पर लागू करना कठिन पाया गया। इसके अतिरिक्त, Sala और Gobet (2020) की व्यापक मेटाविश्लेषणात्मक- समीक्षा ने संगीतप्रशिक्षण- से बच्चों की सामान्य संज्ञानात्मक क्षमता और शैक्षणिक प्रदर्शन में होने वाले लाभों को लेकर सावधानी बरतने की आवश्यकता बताई। उनके अनुसार, जब शोधों की गुणवत्ता और प्रयोगात्मक व्यवस्था को ध्यान में रखा गया, तब सामान्य संज्ञानात्मक तथा शैक्षणिक लाभों का प्रभाव बहुत कम या लगभग शून्य दिखाई दिया। यह निष्कर्ष याद दिलाता है कि संगीत सीखने से प्रत्येक विषय में बेहतर अंक या सभी मानसिक क्षमताओं में स्वतः वृद्धि होने का दावा नहीं किया जा सकता। इन अध्ययनों को एक साथ देखने पर यह कहा जा सकता है कि संगीत का नियमित और सक्रिय अभ्यास बच्चों में सुनने, स्मरण रखने, प्रतिक्रिया नियंत्रित करने और अभ्यास पर ध्यान बनाए रखने के अवसर पैदा करता है। फिर भी, संगीत को एकाग्रता बढ़ाने का निश्चित या एकमात्र उपाय मानना वैज्ञानिक दृष्टि से उचित नहीं है।

इसके प्रभाव को समझने के लिए बच्चे की आयु, प्रशिक्षण की अवधि, शिक्षण की गुणवत्ता और मूल्यांकन की पद्धति को ध्यान में रखना आवश्यक है।

4.5. बच्चों के लिए संगीतआधारित- गतिविधियों का व्यावहारिक स्वरूप: बच्चों में संगीत के माध्यम से एकाग्रता विकसित करने के लिए गतिविधियों को उनकी आयु, रुचि और क्षमता के अनुसार तैयार करना चाहिए। बहुत छोटे बच्चों से लंबे समय तक एक ही अभ्यास करवाने के बजाय छोटी और आनंददायक गतिविधियाँ अधिक उपयुक्त हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, शिक्षक पहले कोई सरल धुन सुनाए और फिर बच्चों से उसे दोहराने को कहे। इसी तरह, एक निश्चित ताल में ताली बजाने और बीचबीच- में रुकने का खेल भी कराया जा सकता है।

विद्यालयों में संगीत को केवल वार्षिक कार्यक्रमों या मनोरंजन तक सीमित रखने के बजाय नियमित शिक्षण गतिविधि के रूप में स्थान दिया जा सकता है। सप्ताह में कुछ निर्धारित सत्रों में सामूहिक गायन, सरल तालअभ्यास- और स्वर पहचानने जैसी गतिविधियाँ आयोजित की जा सकती हैं। इन गतिविधियों का उद्देश्य बच्चों पर अतिरिक्त दबाव डालना नहीं, बल्कि उन्हें आनंदपूर्ण वातावरण में ध्यानपूर्वक भाग लेना सिखाना होना चाहिए।

अभिभावक भी घर पर बच्चों के साथ सरल गीत गाने, लय के साथ ताली बजाने और छोटी धुनों को पहचानने जैसी गतिविधियाँ कर सकते हैं। हालाँकि, पढ़ाई के प्रत्येक समय में पृष्ठभूमि में संगीत चलाना आवश्यक नहीं है। कुछ बच्चों के लिए संगीत ध्यान केंद्रित करने में सहायक हो सकता है, जबकि अन्य बच्चों के लिए वही संगीत व्यवधान बन सकता है। इसलिए बच्चे की व्यक्तिगत प्रतिक्रिया को समझना महत्त्वपूर्ण है।

निष्कर्ष

बाल्यकाल में एकाग्रता का विकास बच्चे की सीखने और व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया का महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। संगीत इस विकास में एक रचनात्मक सहायक माध्यम बन सकता है, क्योंकि इसके अभ्यास में ध्यानपूर्वक सुनना, स्वर और लय पहचानना, स्मृति का उपयोग करना तथा अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना शामिल होता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत की स्वरसाधना-, सरगम, तालअभ्यास-, रागश्रवण- और सामूहिक गायन जैसी गतिविधियाँ बच्चों को इन प्रक्रियाओं का अनुभव करा सकती हैं।

आधुनिक शोधों से भी संकेत मिलते हैं कि संगीतप्रशिक्षण- का संबंध बच्चों की कुछ कार्यकारी मानसिक क्षमताओं, विशेषकर आत्मनियंत्रण- और कार्यशील स्मृति, से हो सकता है। हालाँकि, विभिन्न अध्ययनों के निष्कर्ष पूरी तरह एक समान नहीं हैं और संगीत सुनने तथा संगीत का सक्रिय अभ्यास करने के प्रभावों में अंतर है। इसलिए संगीत को एकाग्रता बढ़ाने का चमत्कारिक उपाय मानने के बजाय उसे शिक्षा और बालविकास- की एक उपयोगी गतिविधि के रूप में अपनाना अधिक उचित होगा। अंततः कहा जा सकता है कि संगीत बच्चे को केवल सुर और ताल का ज्ञान नहीं देता, बल्कि उसे सुनने, प्रतीक्षा

करने, दोहराने और अभ्यास के प्रति सजग रहने का अवसर भी प्रदान करता है। यदि संगीतशिक्षा- को बच्चे की आयु और रुचि के अनुरूप नियमित रूप से आयोजित किया जाए, तो यह उसके समग्र विकास में सार्थक योगदान दे सकती है।

संदर्भ ग्रंथ

Rodriguez-Gomez, D. A., & Talero-Gutiérrez, C. (2022). Effects of music training in executive function performance in children: A systematic review. Frontiers in Psychology, 13, 968144. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968144

Lu, Y., Shi, L., & Musib, A. F. (2025). Effects of music training on executive functions in preschool children aged 3–6 years: Systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 15, 1522962. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1522962

Degé, F., & Frischen, U. (2022). The impact of music training on executive functions in childhood—a systematic review. Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 25, 579–602. https://doi.org/10.1007/s11618-022-01102-2

Mendes, C. G., Diniz, L. A., & Miranda, D. M. (2021). Does music listening affect attention? A literature review. Developmental Neuropsychology, 46(3), 192–212. https://doi.org/10.1080/87565641.2021.1905816

Sala, G., & Gobet, F. (2020). Cognitive and academic benefits of music training with children: A multilevel meta-analysis. Memory & Cognition, 48, 1429–1441. https://doi.org/10.3758/s13421-020-01060-2