



# ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಲಾಸಕರ ಲಲಿತಕಲೆ

ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ನಾಟಕ ಮುಂತಾದ ಪ್ರದರ್ಶಕ ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭುಲ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಾದ ತರಂಗಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಲಲಿತ ಕಲೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಗೀತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸಂಗೀತ ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಓದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ತಾಳ್ಮೆ ಸಂಯಮ, ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ವಿಚಾರ.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮನೋಲಾಸಕಗಳಂತೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಡುವುದು, ನುಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕೇವಲ ಅದರ ರಸಾಸ್ವಾದನೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮೈಮನಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ.

ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯದಂತಹ ಪ್ರದರ್ಶಕ ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಸನ ಸಾಧ್ಯ. ಸಂಗೀತ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಕಿ ವಿ.ದುಷಿ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರವಿ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ

ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ವರ್ತನೆಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಮರಿಹೋಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿರಬಹುದು, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದರ್ಶಕ ಕಲೆಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಗೀತ ಪೂರಕ. ನಿद्रಾಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವಿನಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ರೋಗಗಳೂ ಇದರಿಂದ ಉಪಶಮನವಾದ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಿಧಾನ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಯ, ವಿದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಚಾರ ತುಂಬಿದರೆ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋದಂತೆ. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿರಾಮ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗೀತ