

সংগীত, গান, তাল এবং আবৃত্তি

বর্তমানে সংগীত একটি মূল্যবান ব্যস্ততার সরঞ্জাম হিসাবে স্বীকৃত, যা মানুষকে সংগীত নিয়ে বাচতে সাহায্য করে। বিভিন্ন প্রকল্প রয়েছে যা যত্নশীল এবং স্মৃতিভ্রংশ নিয়ে বাসকারী লোকদের তাদের পুরানো গানগুলি স্মরণ করতে, পছন্দসই সংগীত সনাক্ত করতে, গান গাওয়ার সাথে যোগ দিতে সহায়তা করে। গান এবং সংগীতের মাধ্যমে মনকে সচল রাখার ফলে সামাজিক যোগাযোগও সহজ হয়। এটি বিশেষত তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যারা নিঃস্বংগতায় ভোগেন, হয়তো হতাশা অনুভব করেন, অথবা স্মৃতিভ্রংশ এবং স্মৃতিভ্রংশের যত্নের সাথে মানিয়ে নেয়া এবং চেষ্টা করাটা কঠিন মনে করেন।

খ্রিস্টান, হিন্দু এবং শিখ সম্প্রদায়ের মতো কিছু জনগোষ্ঠীতে সংগীত ধর্মীয় উপাসনার অংশ হতে পারে, যেখানে গানের সাথে বাদ্যযন্ত্রের অনুসঙ্গ রয়েছে। তাই, এই সাম্প্রদায়িকতায় বিশ্বাসী লোকেরা সঙ্গীত ব্যবহার করে উপকারীতা পায়, এবং এই ধরনের গান তাদেরকে তাদের বন্দনা এবং প্রশংসার গানগুলো মনে করতে সহায়তা করে। তবে, অন্যান্যদের মধ্যে, যেমন ইসলামে, সংগীত নিষিদ্ধ, যদিও সাংস্কৃতিকভাবে তা গৃহীত।

লোকেরা যেখানে ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক কারণে সংগীত ব্যবহার করাটা পছন্দ করে না, সেখানে কবিতার ছন্দ, আবৃত্তি ও প্রশংসার সুর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে যা মস্তিষ্কের জন্য সংগীতের একধরনের অনুরূপ। যদিও, মুসলমান হিসাবে, কুরআন তিলাওয়াতে বিভিন্ন ধরনের সমন্বয় থাকতে পারে, প্রার্থনার আহ্বানের ধ্বনি বাদ্যযন্ত্রের সংগীতের মতো একইভাবে কাজ করতে পারে।

সমস্ত সংস্কৃতির এবং সম্প্রদায়ের নিজস্ব সঙ্গীত আছে। দক্ষিণ এশিয়ার ঐতিহ্যবাহী পরিবারগুলিতে আপনি মোহাম্মদ রফি, নূর জাহান, লতা মঙ্গেশকর, কিশোর কুমারের মতো পুরানো গুণীদের গাওয়া গান শুনতে পাবেন। সেখানে 'ভজন' বা 'কীর্তন' এর মতো প্রচুর বিশ্বাস-ভিত্তিক সংগীতও রয়েছে। তবে, প্রায়শই মুসলিম বাড়িতে কোরআন তেলাওয়াত বা মিয়ান মুহাম্মদ বখশের 'কালাম' এর মতো সুফি সংগীত বাজানো হয়।

সংগীত, গান, আবৃত্তি এবং কাব্যগ্রন্থের ব্যবহার প্রশান্তি এবং সুস্থতা বোধ তৈরি করতে পারে। যে পদ্ধতিই অবলম্বন করা হোকনা কেনো, ছন্দ যত্নশীল এবং শ্মৃতিভ্রংশ নিয়ে জীবনযাপনকারী ব্যক্তিকে সুস্থতা বোধ করতে এবং তাদের বিশ্বাস বা সংস্কৃতির সাথে সংযোগ রাখতে সাহায্য করে।

