



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2016; 2(3): 849-850
www.allresearchjournal.com
 Received: 22-01-2016
 Accepted: 23-02-2016

डॉ. अन्नु माथुर

व्याख्याता संगीत (वाद्य), सेठ
 मुरलीधर मानसिंहका राजकीय
 महाविद्यालय, भीलवाड़ा,
 राजस्थान, भारत

संगीत-चिकित्सा द्वारा मानसिक रोगों का निवारण

डॉ. अन्नु माथुर

प्रस्तावना

संगीत भावों की अभिव्यक्ति का प्रमुख माध्यम माना गया है। मानव की विभिन्न मनोदशाएँ संगीत के द्वारा अभिव्यक्त की जा सकती हैं। मानव के उल्लास की, उमंगों की, करुणा की, समस्त सुख-दुःख की कहानी संगीत द्वारा चित्रित की जाती है। संगीत के प्रभाव में आकर व्यक्ति शारीरिक व मानसिक विभिन्न प्रकार के व्यवहार का प्रदर्शन करता है। संगीत अपनी विशेषताओं के कारण मानव को तनाव से मुक्त कर उसे संतुलित व्यवहार की ओर प्रेरित करता है। संगीत द्वारा व्यक्ति एक अद्भूत आनन्द व शान्ति की अनुभूति करता है। संगीत द्वारा मानव अनेक प्रकार के दबे मनोभावों को परिष्कृत रूप में प्रकाशित करता है। भावों के दमन से ही मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं।

संगीत केवल मनोरंजन का साधन ही नहीं, वरन् एक औषधि भी है, कई वैज्ञानिक परीक्षणों के बाद यह निश्चित हो गया है, कि संगीत से कई रोगों का इलाज किया जा सकता है।

मानव जीवन के लिए संगीत की उपयोगिता अवर्णनीय है। संगीत की महत्ता बतलाते हुए स्वामी रामकृष्ण-परमहंस ने एक स्थान पर कहा है— “जिस मनुष्य में संगीत का गुण है, उसमें ईश्वरीय शक्ति का होना अनिवार्य है।” संगीत विशेषज्ञ डॉ. बी.सी. देव ने संगीत, उसके प्रभाव तथा मनुष्य के मानसिक व शारीरिक रोगों पर चर्चा करते हुए बताया है कि संगीत-चिकित्सा मानसिक रोगों की अचूक मनोवैज्ञानिक दवा है।

संगीत का प्रयोग भी संगीत पर निर्भर करता है कि अमुक रोग में किस प्रकार के संगीत को प्रयोग में लाता है तथा किस स्थिति विशेष में कैसा परिवर्तन लाता है। संगीत-चिकित्सक का अपना व्यक्तित्व भी रोगी के इलाज में काफी सीमा तक उपयोगी होता है।

“डॉ. जार्ज स्टीवेन्सन और डॉ. विन्सेट पील ने संगीत को सभी मानसिक तनावों के निराकरण की अचूक औषधि कहा है।” इसी तरह अनेक मनोचिकित्सकों ने संगीत-चिकित्सा का मानसिक रोगों के निवारण हेतु अनेक प्रयोग कर सफलता प्राप्त की है।

मानव सदा से ही संवेदनशील तथा संवेगात्मक व्यक्तित्व गुणों की इकाई रहा है। बदलते सामाजिक, आर्थिक परिवेश में मनोवैज्ञानिक दबाव के कारण व्यक्ति कई बार असमायोजित, अल्प समायोजित, दुसमायोजित तथा अति समायोजित जो जाता है, जिसके पश्चावर्ती मानसिक प्रभाव से अनेक मनस्ताप रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

मनोविज्ञान, मानव की मनःस्थिति एवं व्यवहार का अध्ययन करता है तथा संगीत मानव मन की भावनाओं को अभिव्यक्त करता है। संगीत अपने गुण (आनन्द, शान्ति, एकाग्रता) की विशेषताओं के कारण मानव को तनाव मुक्त कर उसे संतुलित व्यवहार की ओर प्रेरित करता है। भावाभिव्यक्ति का परिष्कृत रूप कला है और विकृत रूप मानसिक रोग है।

संगीत चिकित्सा में एक विशेष गुण यह बताया गया है, (जो दूसरी पद्धतियों में नहीं है) कि जो मानसिक रोगी डॉक्टर के काबू में नहीं आते हैं, उन्हें एक सीमा तक संगीतज्ञ वश में कर लेता है। मनोरोगी के स्वास्थ्य लाभ करने की अवधि को कम करने में भी संगीत चिकित्सा की उपयोगिता है। प्रो. बोलर के अनुसार – “हम मनोरोग को मात्र इसी से दूर तो नहीं कर सकते किन्तु एक पूरक प्रणाली के रूप में काफी उपयोगी है।” बहुत से मनश्चिकित्सालय और मनः संगीत-चिकित्सालय उचित प्रमाण-पत्र वाले संगीत-चिकित्सकों की नियुक्ति करना चाहते हैं।

शहरी सभ्यता ने नये प्रकार के तनाव और मानसिक जड़ता को जन्म दिया है। अनेक कारणों से मानसिक विकृतियों को बढ़ावा दिया है। अनेक मासिक रोगों के मरीज में विश्वास और एकाग्रता नहीं रहा जाती, उसमें बैचेनी और अनिन्द्र बढ़ जाती है। यह उन्माद का प्रथम लक्षण है। संगीत इस प्रकार की बैचेनी अथवा उत्तेजना को कम करता है, और धीरे-धीरे उसे सामान्य बनाने में काफी सहायता करती है।

Corresponding Author:

डॉ. अन्नु माथुर

व्याख्याता संगीत (वाद्य), सेठ
 मुरलीधर मानसिंहका राजकीय
 महाविद्यालय, भीलवाड़ा,
 राजस्थान, भारत

संगीत से मन का अर्न्तसंबंध ही नहीं, अपितु शारीरिक क्रियाओं का संबंध भी अपना महत्वपूर्ण स्थान रखता है जैसे— संगीत शारीरिक संतुलन को प्रभावित करता है, मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाता है। अथवा घटाता है, श्वास की क्रिया को त्वरा प्रदान करता है, रक्तचाप और नाड़ी की गति को प्रभावित करता है।

संगीत में जो आनन्द प्रदान करने की चामत्कारिक शक्ति है, वह श्रोता को सांसारिक बंधनों से मुक्त करके आत्मिक सुख प्रदान करती है। इसी आत्मिक सुख में रोग निवारण की शक्ति है। “ कुछ विद्वानों ने “संगीत अस्थिर एवं विकृत मस्तिष्क वाले व्यक्ति को भी शान्त करता है।” तथा यह अनुभव किया है, कि संगीत से मनुष्य में एक प्रकार की विद्युतधारा जैसा प्रवाह उत्पन्न हो जाता है। यही प्रवाह मनुष्य को निरोग करने में सहायता प्रदान करता है।

इन्हीं बातों से प्रभावित होकर संसार में अनेक स्थानों पर संगीत—चिकित्सा करने में अनेक प्रयोग किये हैं। सन् 1590ई. में नेशनल एसोसिएशन फॉर म्यूजिक थेरेपी (N.A.M.T.) नामक संस्था के द्वारा संगीत—चिकित्सा के प्रमाण पत्र दिये जाने लगे और पंजीकरण होने लगे।

सन् 1962 ई. में बर्लिन में भी कुछ मानसिक रोगियों पर संगीत का लाभदायी प्रभाव देखा गया, और वहाँ के अन्तर्राष्ट्रीय चिकित्सा परिषद् सम्मेलन में यह विचार व्यक्त किया गया कि, संगीत का प्रभाव मस्तिष्क तंत्र की उन मांसपेशियों पर बहुत अनुकूल पड़ता है, जिनमें भावनाएँ भरी रहती हैं। ये मांसपेशियाँ संगीत लहरियों के स्पंदन द्वारा निष्क्रियता की अवस्था से निकलकर सक्रिय हो जाती हैं, फलतः तनाव कम हो जाता है। अब वही संगीत द्वारा मानसिक रोगों के उपचार की एक संपूर्ण एवं विधिवत प्रणाली का विकास कार लिया गया है।”

भारत में कुछ विद्वानों ने बहुत पहले से ही संगीत द्वारा चिकित्सा करने में सफलता प्राप्त की है, इसके प्रमाण हमें डॉ. जे. पाल की पुस्तक “संगीत चिकित्सा” जो सन् 1938 में लिखी गयी (लाहौर में) मिलते हैं।

इस प्रकार “संगीत से चिकित्सा” के अनेक प्रयोग किये गये हैं तथा विभिन्न मनोरोगों को ‘संगीत चिकित्सा’ द्वारा दूर किया गया है। ‘संगीत चिकित्सा’ प्रभाव मानसिक रोगों में ही नहीं, अपितु अन्य रोगों के इलाज में भी संगीत चिकित्सा प्रयुक्त हुयी है।

इस प्रकार ‘संगीत—चिकित्सा’ का मानसिक रोगों के निवारण में अत्यन्त प्रभाव पड़ा है। यदि कोई व्यक्ति अपने आप को दुःखी महसूस करता है, उसे यदि इस प्रकार संगीत सुनाया जाये जो कि उल्लास व उमंगों से ओतप्रोत हो, उसी के अनुरूप उसमें स्वतः हों, ताल हो, लय हो, विभिन्न राग सौन्दर्य तत्त्व हों, राग के स्वर, प्रकृति, स्वरोच्चारण, सभी स्वरों की तारता एवं तीव्रता शैली, तानें, कंठ स्वर, विभिन्न प्रकार के वाद्यों का अलग—अलग प्रभाव, गायक अथवा वादक की मन—स्थिति आदि। इन तत्त्वों के आधार पर ही अमुक व्यक्ति में अमुक रस की निष्पत्ति की जा सकती है। जिस प्रकार का संगीत होगा उसी प्रकार की भावाभिव्यक्ति होगी। संगीत द्वारा व्यक्ति में किसी कार्य के प्रति रुचि को ही नहीं, अपितु कार्य क्षमता को भी बढ़ाया जा सकता है। संगीत द्वारा प्राप्त आनन्दानुभूति से अनेक मानसिक रोगों को दूर किया जा सकता है।

निष्कर्ष

इस प्रकार संगीत—चिकित्सा द्वारा मानसिक रोगों के निवारण में अत्यन्त प्रभाव पड़ा है। व्यक्ति की मनःस्थिति के अनुरूप उसमें स्वर, ताल, लय, स्वरोच्चारण, राग सौन्दर्य तत्त्व, प्रकृति, तारता, तीव्रता, शैली, तानें, कंठ स्वर, विभिन्न वाद्यों का अलग—अलग प्रभाव, गायक एवं वादक की मनःस्थिति आदि तत्त्वों के आधार पर रस—निष्पत्ति की जा सकती है। जिस प्रकार का संगीत होगा भावाभिव्यक्ति भी उसी प्रकार की होगी। संगीत द्वारा प्राप्त

आनन्दानुभूति से अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों का निवारण में अत्यन्त प्रभाव पड़ा है।

संदर्भ

1. Psychoacoustics of music & Speech - डॉ. बी.सी. देव
2. संगीत मासिक पत्रिका — 1986 पृष्ठ 45
3. संगीत मासिक पत्रिका — 1986 पृष्ठ 46
4. संगीत मासिक पत्रिका — 1986 पृष्ठ 47
5. संगीत मासिक पत्रिका — 1982 पृष्ठ 5—6
6. संगीत चिकित्सा — डॉ. जे. पॉल, 1938, पृष्ठ—9
7. संगीत मासिक पत्रिका — 1988 पृष्ठ 43
8. मनोविज्ञान — डॉ. यदुनाथ सिन्हा
9. साइकोलॉजी ऑफ म्यूजिक—कार्ल ई— सीशोर