



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2018; 4(1): 640-642
www.allresearchjournal.com
 Received: 09-11-2017
 Accepted: 16-12-2017

डॉ. अन्नु माथुर

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

वाद्य संगीत (सितार) का विषाद पर प्रभाव

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 अद्भुत आनंद व शांति 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।

मानव सदा से ही संवेदनशीलन तथा संवेगात्मक व्यक्तित्व गुणों की इकाई रहा है। बदलते सामाजिक, आर्थिक परिवेश में मनोवैज्ञानिक दबाव के कारण व्यक्ति कई बार असमायोजित, अल्प समायोजित, दुस्समायोजित हो जाता है, जिसके पश्चातवर्ती मानसिक प्रभाव से विषाद मनस्ताप रोग उत्पन्न हो जाता है।

आधुनिक तनावग्रस्त सामाजिक परिवेश में विषाद अथवा आवसाद (डिपेशन) एक बहुचर्चित मानसिक रोग के रूप में समाज में व्याप्त है, अतः उन संभावनाओं का पता लगाना, जिनके द्वारा परिस्थिति विशेष में वाद्य-यंत्र (सितार) में ध्वनि-विशेष रोग उपचार के रूप में समाज में व्याप्त है, अतः उन संभावनाओं का पता लगाना जिनके द्वारा परिस्थिति विशेष में वाद्य-यंत्र (सितार) में ध्वनि-विशेष रोग उपचार के रूप में एक सरल औषधि है, जिसके कूपरिणाम नगण्य है।

संगीत चिकित्सा, सामान्य रूप से एक चिकित्सीय पद्धति के रूप में पहचानी गई है जो भावनात्मक कल्याण को बढ़ा सकती है, तनाव कम कर सकती है और मनोदशा में सुधार कर सकती है। सितार बजाने या सुनने सहित संगीत के साथ जुड़ना, डोपामाइन और सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर की रिहाई को उत्तेजित कर सकता है, जो मूड को नियंत्रित करने में शामिल हैं। यह मूड में अस्थायी सुधार और विश्राम और कल्याण की भावना में योगदान दे सकता है।

हालांकि, अवसाद के लिए सितार-चिकित्सा सहित संगीत-चिकित्सा की प्रभावशीलता विभिन्न कारकों पर निर्भर करती है, जिसमें अवसाद की गंभीरता, व्यक्तिगत प्राथमिकताएँ और चिकित्सक के बीच चिकित्सीय संबंध शामिल हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि संगीत चिकित्सा आमतौर पर एक व्यापक उपचार योजना के हिस्से के रूप में उपयोग की जाती है। संगीत-चिकित्सा और अवसाद पर सामान्य शोध से पता चलता है कि इसके सकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं, जैसे अवसादग्रस्त लक्षणों को कम करना, आत्म-सम्मान में सुधार करना और समग्र कल्याण को बढ़ाना।

सितार एक पारंपरिक भारतीय संगीत वाद्ययंत्र है जो अपनी अनूठी ध्वनि और मधुर क्षमताओं के लिए जाना जाता है। जबकि विशेष रूप से अवसाद पर सितार के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए सीमित वैज्ञानिक शोध है, सामान्य तौर पर संगीत को अवसादग्रस्त लक्षणों के प्रबंधन के लिए एक संभावित चिकित्सीय उपकरण के रूप में मान्यता दी गई है। यहाँ कुछ ऐसे तरीके दिए गए हैं जिनसे सितार और संगीत सामान्य रूप से अवसाद पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

मनोदशा में वृद्धि

सितार संगीत सहित संगीत सुनना, एंडोर्फिन की हिाई को ट्रिगर कर सकता है, जो मस्तिष्क में प्राकृतिक मूड बढ़ाने वाले रसायन हैं। उत्तेजक और सुखदायक धुनों के साथ जुड़ने से मूड को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है और अवसादग्रस्तता की भावनाओं से अस्थायी राहत मिल सकती है।

Corresponding Author:

डॉ. अन्नु माथुर
 व्याख्याता, संगीत (वाद्य), सेठ
 मुरलीधर मानसिंहका राजकीय
 महाविद्यालय, भीलवाड़ा राजस्थान,
 भारत

तनाव में कमी

सितार बजाना या सुनना विश्राम को बढ़ावा दे सकता है और तनाव के स्तर को कम करने में मदद करता है। संगीत के साथ जुड़ाव कोर्टिसोल के स्तर (एक तनाव हार्मोन) को कम करने और शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया को सक्रिय करने के लिए दिखाया गया है, जिससे संभावित रूप से अवसाद से जुड़े लक्षणों को कम किया जा सकता है।

भावनात्मक अभिव्यक्ति

अवसाद में अक्सर भावनाओं को व्यक्त करने या समझने में कठिनाई होती है। संगीत, सितार रचनाओं सहित, भावनात्मक अभिव्यक्ति के रूप में काम कर सकता है, जिससे व्यक्ति गैर-मौखिक तरीके से अपनी भावनाओं को जोड़ सकते हैं और व्यक्त कर सकते हैं। यह कैथर्सिस और भावनात्मक रिलीज की भावना प्रदान कर सकता है।

व्याकुलता और पलायनवाद

संगीत नकारात्मक विचारों और चिंतन से व्याकुलता के रूप में काम कर सकता है, जो अवसादग्रस्तता के लक्षणों से अस्थायी रूप से बचने की पेशकश करता है। सितार संगीत की मधुर पेचीदगियों में खुद को डुबो देना अवशोषण की भावना प्रदान कर सकता है और परेशान करने वाले विचारों से दूर ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकता है।

सामाजिक जुड़ाव

सितार बजाना सीखना या संगीत से संबंधित गतिविधियों में भाग लेना सामाजिक संपर्क और दूसरों के साथ जुड़ाव के अवसर प्रदान कर सकता है। सामाजिक समर्थन नेटवर्क का निर्माण और सहयोगी संगीत-निर्माण में संलग्न होने से मानसिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है और अक्सर अवसाद से जुड़ी अलगाव की भावनाओं से निपटने में मदद मिल सकती है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जबकि सितार सहित संगीत, अवसादग्रस्त लक्षणों के प्रबंधन के लिए संभावित लाभ प्रदान कर सकता है, यह पेशेवर उपचार का विकल्प नहीं है। यदि आप या आपका कोई परिचित अवसाद का अनुभव कर रहा है, तो एक योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मार्गदर्शन प्राप्त करना महत्वपूर्ण है जो एक व्यापक मूल्यांकन और उचित उपचार विकल्प प्रदान कर सकता है।

“वाद्य-संगीत (सितार) का विषाद पर प्रभाव” इस विषय पर अध्ययन करते समय मुख्य रूप से निम्न प्रश्न आए – विषाद पर वाद्य-संगीत (सितार) का क्या प्रभाव पड़ता है? चिकित्सा का दर्जा दिया जा सकता है? (वाद्य-संगीत) सितार द्वारा बजाई गई राग मानसिक रोग विषाद पर चिकित्सकीय पद्धति में लाभदायक सिद्ध हुई है। राग का प्रभाव क्षणिक नहीं स्थाई प्रभाव पड़ा है यह प्रयोज्यों की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति तथा मानसिक धारण के सिद्धान्त पर निर्भर करता है।

प्रस्तुत शोध के उद्देश्य निम्न है

1. वाद्य-यंत्र (सितार) केवल मनोरंजन का साधन नहीं नहीं, अपितु मानसिक प्रक्रियाओं पर सकारात्मक तथा नकारात्मक मिश्रित प्रभाव डालते हैं, इसकी पुष्टि करना।
2. सितार द्वारा बजाई गई रागें, क्या मानसिक- रोगों पर चिकित्सकीय-पद्धति में सहायक सिद्ध होती है अथवा नहीं? इसकी पुष्टि करना।

परिकल्पनाएँ

1. मानसिक रोग विषाद पर क्या सितार द्वारा राग बजाये जाने पर कोई उपचारात्मक प्रभाव पड़ सकता है अथवा नहीं? मूल समस्या का अध्ययन शोध परिकल्पना के आधार पर किया।

2. सितार पर राग मालकोस सुनाई गई, जिससे रोगी को शान्ति व आनन्द की अनुभूति हुई।
3. यह राग नियत समय पर कई दिनों तक सुनाया गया।
4. इस राग का प्रभाव क्षणिक न होकर स्थायी हुआ है।

प्रतिदर्श

इस अध्ययन के लिए जिस प्रतिदर्श का चयन किया गया वे सभी मानसिक रोग विषाद से ग्रस्त थे। इन रोगियों को विषाद-प्रश्नावली (Beck) दी गई, विषाद-प्रश्नावली के प्राप्तांको के आधार पर जिनका प्राप्तांक 40-52 तक आया उन सभी को उच्च-विषाद समूह में रखा तथा जिनका विषाद प्राप्तांक बहुत कम आया, उन्हें निम्न-विषाद समूह में रखा। जिन प्रयोज्यों का संगीत में रुचि थी केवल उन्हीं को शोध अध्ययन के लिए चुना। इन सभी की मनोदशा ही एक-सी थी, अपितु विषाद का प्रकार तथा स्तर भी एक-सा था। विषाद-प्रश्नावली के प्राप्तांको पर 25 प्रतिशत ऊपर की तरफ तथा 25 प्रतिशत नीचे की तरफ थी, उन्हीं को शोध हेतु चुना गया।

प्रयुक्त परीक्षण

1. विषाद-प्रश्नावली (Beck) 1967
2. सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली (G.H.Q.)

प्रदत्त विश्लेषण एवं परिणाम

प्राप्त प्रदत्तों की सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु विभिन्न सांख्यिकीय परिणामों- मध्यमान, मानक-विचलन, एक-दिशा-प्रसरण, परीक्षण का उपयोग किया गया।

सांख्यिकीय विवेचना के आधार पर यही निष्कर्ष निकलता है कि वाद्य-संगीत (सितार) पर सुनाई गई राग मालकोस अधिक प्रभावशाली तथा मानसिक उत्तेजक राग होने के कारण सार्थक उपचारात्मक प्रभाव डालती है।

विषाद के प्राप्तांक सितार पर राग सुनाने पर बहुत कम रह जाते हैं। विषाद के प्राप्तांक संगीत सुनाने से निरन्तर घटते रहते हैं। इसका मुख्य प्रभाव समय से संबंधित है। यदि संगीत अधिक समय तक सुनाया गया तो विषाद के प्राप्तांकों में अधिक से अधिक कमी आती जाएगी। इसके परिणाम सार्थक पाए गए हैं।

निष्कर्ष

इस प्रकार “वाद्य-संगीत (सितार) का विषाद पर प्रभाव” में वाद्य यंत्र (सितार) द्वारा ध्वनि तरंगों विषाद के मनस्ताप को सामान्यता की ओर लाने में सार्थक सिद्ध हुई है। विषाद एक मनःस्ताप है, अतः इसका मुख्य कारण संवेगात्मक असन्तुलन की स्थिति ही है। संगीत विशेष रूप से ध्वनि तरंगों की आवृत्ति का प्रस्तुतीकरण है, चाहे वह मानवीय स्वर हो अथवा अन्य वाद्य यंत्रों के द्वारा उत्पन्न वाद्य ध्वनि ही क्यों न हो। ध्वनि तरंगें एक सफल उद्दीपक के रूप में सजीव की संवेदनाओं पर प्रभाव सकारात्मक व नकारात्मक उत्पन्न करते हैं।

अतः संगेगात्मक असन्तुलन से जन्य विषाद पर, सितार द्वारा रागें सुना कर प्रभावों का अध्ययन कर, पाया है, कि वाद्य-यंत्र (सितार) द्वारा ध्वनि तरंगों विषाद के मनस्ताप को सामान्यता की ओर लाने में सार्थक सिद्ध हुई हैं। विषाद (डिप्रेशन) के रोगी के जीवन-वृत्त संबंधी सभी सार्थक विवरणों के आधार, विषाद की कोटि, परिस्थिति तथा प्रभावों को बिना औषधि के संगीत-चिकित्सा द्वारा दूर किया जा सकता है। यही नहीं बल्कि संगीत-चिकित्सा मनोविज्ञान विशेष रूप से नैदानिक मनोविज्ञान में अहम् अन्तः विषयक प्रभावी तथा सार्थक औषधि के रूप में उपादेय सिद्ध हो सकती है। अतः “वाद्य-संगीत (सितार) का विषाद (डिप्रेशन) पर प्रभाव” सार्थक परिणामों के आधार मानसिक रोग विषाद पर चिकित्सकीय पद्धति में लाभदायक सिद्ध हुआ है।

संदर्भ

1. संगीत-शिक्षण- डॉ. एस भटनागर, पृष्ठ 14-15
2. Nathawat S.S. "Psychology of Music; c1977;3:9-12.
3. Nathawat SS, Saxena V. Music therapy in th management of Psychotic, University of Raj.
4. Psychology of Music – Carl E Searhore- 1938
5. संगीत-चिकित्सा – डॉ. जे. पॉल
6. डॉ. रामनाथ शर्मा- "सामान्य मनोविज्ञान की रूपरेखा" पृ. 362
7. Journal of Music Therapy
8. Indian Journal of Psychology.