e-ISSN: 2319-8753 | p-ISSN: 2347-6710

IJIRSET

International Journal of Innovative Research in
SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

Volume 13, Issue 11, November 2024

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA

Impact Factor: 8.524

International Journal of Innovative Research of Science, Engineering and Technology (IJIRSET)

Impact Factor 8.524

|www.ijirset.com |A Monthly, Peer Reviewed & Referred Journal| e-ISSN: 2319-8753| p-ISSN: 2347-6710|

Volume 13, Issue 11, November 2024

|DOI: 10.15680/IJIRSET.2024.1311128|

मानसिक चिकित्साओं में संगीत का योगदान: एक संक्षिप्त विश्लेषणात्मक अध्ययन (राग चिकित्सा के संदर्भ में)

डॉ. दीपिका श्रीवास्तव, रोहित कुमार

सह आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, प्रदर्शनकारी एवं ललित कला विभाग, पंजाब केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बठिंडा

शोध छात्र, प्रदर्शनकारी एवं ललित कला विभाग, पंजाब केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बठिंडा

सारांश: भारत में संगीत को ललित कलाओं में सर्वप्रथम स्थान प्रदान किया गया है क्योंकि संगीत एक ऐसी कला है जो समस्त जीव जन्तु व मानव मन का मनोरंजन करने के साथ साथ उसके शरीर के रोगों का भंजन भी करती है। वैदिक काल से ही मनुष्य, मानव रोगों के निवारण हेतु अलग अलग चिकित्सा आयामों का प्रयोग करता आया है। इन आयामों में संगीत चिकित्सा के अंतर्गत रागों द्वारा रोगों का उपचार करने का विधान आधुनिक क्षेत्र में नया नहीं है। वैदिक काल से ही ऋग्वेद और अथर्ववेद के वैदिक मंत्रों व ऋचाओं के उच्चारण से मानव के विभिन्न रोगों का उपचार बताया गया है। सामवेद में भी राग गायन द्वारा रोगों के निवारण का विधान मिलता है। आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी संगीत की इन क्षमताओं को स्वीकार किया है। इस अध्ययन का मुख्य उद्येश्य संगीत का मानव जीवन पर मनोप्रभाव समझने के लिए, संगीत व संगीत चिकित्सा (राग चिकित्सा) के प्रति समाज की रुचि अग्रसर करना है।

मुख्य शब्द: संगीत, संगीत चिकित्सा, मानसिक, राग चिकित्सा, मनोविकार, नाद

१. भूमिका

*पंडित शारंगदेव द्वारा लिखित ग्रंथ "**संगीत रत्नाकर**" में उल्लेख किया गया है कि : **"गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्चयते"** अर्थात गीत, वाद्य और नृत्य तीनों का समुच्चय बोध संगीत कहलाता है।*[1] *(शर्मा ड. म., पृ. 42)* गायन, वादन और नृत्य में भी गायन को प्रधानता दी गई है। महर्षि भरत ने संगीत का स्वरूप "स्वरताल

|www.ijirset.com |A Monthly, Peer Reviewed & Referred Journal| e-ISSN: 2319-8753| p-ISSN: 2347-6710|

Volume 13, Issue 11, November 2024

|DOI: 10.15680/IJIRSET.2024.1311128|

पदात्मकम्" कहा है अर्थात स्वर, ताल और पद से युक्त कला संगीत कहलाती है। संगीत एक ऐसी अलौकिक कला है जिसने प्रत्येक युग मे मानव जाति के विकास मे अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है। संगीत में मानव जाति के अशांत मन को शांत करने के अनुपम गुण समाहित है। जब भी हम आधुनिक जीवन मे स्वयं को मानसिक रूप से तनाव ग्रस्त पाते हैं तो हम कला के माध्यम से अपने मन को शांत करते हैं और कुछ समय के लिए अपनी परेशानियाँ भूल जाते है। *संगीत मकरंद के संगीताध्याय में नारद ने लिखा है की "आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन, धान्य, फल, लाभ आदि के लिए सम्पूर्ण रागों का गायन करना चाहिए। किसी व्याधि को दूर करने के लिए, शत्रु का नाश करने और भय शोक के विनाश में औड़व रागों का गायन उचित है और षाड़व रागों का गायन सौन्दर्य, आकर्षण, एवं यौवन प्राप्त करने एवं युद्ध में शत्रु पर विजय प्राप्त करने में सहायक है"।*[2] (शर्मा प. स., पृ. 269) यह बात विज्ञान ने भी सिद्ध की है कि संगीत का प्रभाव पशु - पल्लव, मानव मन, समस्त प्राणियों पर पड़ता है क्योंकि संगीत प्राणियों में रस सृष्टि का कार्य करता है। रस एक विशेष प्रकार की आत्मतृप्ति व आत्मसंतोष है, जिसके प्रभाव में रजोगुण, तमोगुण से उत्पन्न क्रोध, तनाव, चिंता, शोक, मोह जैसे विषयगत विकार समाप्त होते है। रस का अभिप्राय आनंद की अनुभूति से है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी - अपनी मनोवृति के अनुसार आनंद की अनुभूति करता है। आनंद की सृष्टि मनोरंजन से होती है और रंजकत्व संगीत का एक महत्वपूर्ण गुण है। भारतीय संगीत का आधार राग है जिसका सर्वप्रथम गुण रंजकत्व है। रंजक और मधुर होने के कारण संगीत आहत जन के मन में शांति और सुख प्रदान करता है। इसलिए संगीत जैसी अमूर्त कला को आनंद अनुभूति का सशक्त साधन माना गया है। संगीत नादमय है और नाद साधना को योग साधना के समान ही ब्रह्मा उपासना का सर्वश्रेष्ठ साधन माना गया है। ***मतंग मुनि*** *ने अपने ग्रंथ* ***बृहद्येशी*** *में उल्लेख किया है कि* -

"न नादेन् बिना गीतं न नादेन् बिना स्वरा,

न नादेन् बिना नृतन् तस्मात्त्रादात्मकम् जगत्"

*अर्थात गीत, वाद्य तथा नृत्य सभी कुछ नाद पर आधारित है यहाँ तक की समस्त जगत '**नाद**' से व्याप्त है।*[3] *(शर्मा ड. म., पृ. 40)*

इसीलिए गुनीजन संगीत को केवल कला नहीं अपितु एक ऐसी साधना मानते है जिससे अपने मनोविकारों से परे होकर एक परमानन्द तत्व की अनुभूति कर सके क्योंकि संगीत द्वारा उत्पन्न रस का संबंध सीधा हृदय से है।

संगीत मे ऐसे स्वर सन्निवेश रहते है जो हृदय को एक जगह केन्द्रीयभूत कर देते है। प्राचीन काल में भरत मुनि द्वारा रचित ग्रंथ "नाट्यशास्त्र" के 29वें अध्याय में रस सिद्धांत से सम्बंधित विस्तार से विवरण दिया गया है जिसमें प्रत्येक स्वर से किन किन रसों की उत्तपति होती है उसका उल्लेख किया गया है जैसे :

- षडज, रिषभ से वीर एवं रौद्र रस
- गंधार, निषाद से करुण रस
- मध्यम, पंचम से हास्य एवं शृंगार रस
- धैवत स्वर से वीभत्स रस

नाट्यशास्त्र में उल्लेखित रस और स्वर का यह सम्बंध आज भी विद्यमान है। पंडित शारंगदेव व पंडित दामोदर ने भी स्वरों से विभिन्न रसों की उत्पत्ति का उल्लेख किया है व कहा है कि शुद्ध एवं कोमल स्वरों के भिन्न-भिन्न प्रभाव होते है। शुद्ध स्वर से संयोग, शृंगार, वीर इत्यादि रसों की उत्पत्ति होती है जबकि कोमल स्वरों से वियोग, शृंगार, करुण और शांत रस की उत्पत्ति होती है। अर्थात हम कह सकते है कि संगीत मानवीय संवेदनाओ से जुड़ा हुआ है। इसमें रस ही नहीं बल्कि परम रस विद्यमान है व इसका मानव मन मस्तिष्क पर गहन प्रभाव पड़ता है।

प्राचीन काल से ही मनुष्य अपनी मानसिक चेतना के अनुसार संगीत का उपयोग करता आया है जिनके उद्धारण हम स्वयं श्रम गीत, शादी गीत, लोक गीत, भक्ति गीत, विरह के गीत, आदि मे देख सकते है। अत: हम कह सकते है की भिन्न भिन्न परिस्थितियों में संगीत का उद्देश्य एक ही रहा है जो की संगीत द्वारा आनंद अनुभूति करना है जिससे हमारा चित्त प्रसन्न और शांत रहता है।

संगीत चिकित्सा :

जिस प्रकार अनेक औषधियाँ मानव के रोगों को दूर करके उसके शारीरिक विकास में सहायता प्रदान करती है और योग मानव के शारीरिक और मानसिक विकारों को दूर करता है उसी प्रकार संगीत मानव के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकारों को दूर करता है और मानव जीवन को सुखमयी बनाता है।

संगीत नादमय है और यही नाद हमारे मन और मस्तिष्क को अधिक क्रियाशील बनाते है और हमारे तन मन को स्वस्थ रखने मे सहयोग प्रदान करते है। संगीत क्रिया एक प्रकार का व्यायाम भी है जिससे हमारा मन व शरीर दोनों शांति व प्रसन्नता प्राप्त करते है। गायन के रूप में तो हम सहज रूप से प्राणायाम की क्रिया ही करते है। आत्मिक सुख वाली इस नादात्मक कला का प्रयोग वैदिक काल से ही चिकित्सा के लिए किया जाता रहा है।

"वैदिक काल में भी ऋषि मुनि संगीत के रहस्यमय विज्ञान को जानकर मंत्र गायन, भाव मुद्राओ और रसानुभूतियों को आधार पर अपने अंदर की शक्तियों पर नियंत्रण करते थे और संपर्क में आने वाले मानव की व्यथा व वेदना को दूर करते थे। संगीत के माध्यम से जड़ व चेतन प्रकृति को प्रभावित करके वे प्रतिकूल परिस्थितियों को बदलकर अपने अनुकूल वातावरण बनाने में सफल होते थे"[4] ('यमन', 2021 , पृ. 708) और यह पूर्णतया संभव है क्योंकि सम्पूर्ण ब्रहमांड नाद से भरा है। नाद साधना द्वारा मानव परब्रहमा की ओर अग्रसर होकर स्वयं को इस भौतिक संसार की माया से मुक्त करके एक सुखमयी जीवन की शुरुआत कर सकता है।

संगीत मानव मन मे उत्तेजना उत्पन्न करता है जिसके सहारे शरीर में मल विसर्जन की शिथिलता दूर होती है। मल विसर्जन ठीक होने की स्थिति मे रोगों के होने की संभावना समाप्त हो जाती है। संगीत सुनने पर शरीर में एन्डोरफीनस नामक हॉर्मोन्स बनते है जिन्हे हैप्पी हॉर्मोन्स भी कहा जाता है। ये हॉर्मोन्स नर्वस सिस्टम को शांत रखकर हमें बेचैनी से दूर रखते हैं। इसलिए चिकित्सा के क्षेत्र मे संगीत को खासकर मानसिक चिकित्साओं में

International Journal of Innovative Research of Science, Engineering and Technology (IJIRSET)

Impact Factor 8.524

|www.ijirset.com |A Monthly, Peer Reviewed & Referred Journal| e-ISSN: 2319-8753| p-ISSN: 2347-6710|

Volume 13, Issue 11, November 2024

|DOI: 10.15680/IJIRSET.2024.1311128|

उपयोगी सिद्ध बताया है। इसका उद्धारण इटली के 'मुसोलिनी' का अनिद्रा रोग समाप्त होना है जो कि पंडित ओंकारनाथ ठाकुर का गायन सुनने के पश्चात हुआ। इसी प्रकार बैजु बावरा ने पूरिया राग सुनाकर राजा राजसिंह की अनिद्रा की बीमारी दूर की। इसी प्रकार के उद्धारणों में से एक 'रालफ लारेंस हाय' और उनकी पत्नी द्वारा एक महिला को ठीक करना है जो रुधिर नाड़ियों की किसी भयंकर बीमारी से पीड़ित थी (जब हृदय शरीर के चारों ओर रक्त पंप करना बंद कर दे या रक्त प्रवाह में कठिनाई हो)।

आस्ट्रिया के सालजवर्ग में एक अस्पताल में लगातार एक वर्ष तक परीक्षण किया गया। 18 वर्ष से 65 वर्ष तक की आयु के लोगों में दर्द से पीड़ित एक ग्रुप को दवा देकर एक ऐसे कक्ष में बैठा दिया जहां विभिन्न प्रकार का संगीत बजता रहता था, जबकि दूसरे ग्रुप के लोगों को केवल दवा देकर सामान्य कक्ष में बैठा दिया गया। कुछ समय के पश्चात लोगों का परीक्षण करने से पता लगा की जिन लोगों ने संगीत का आनंद लिया था, उन्हे दर्द से जल्दी छुटकारा मिल गया, जबकि अन्य लम्बे समय तक दर्द से पीड़ित बने रहे।

"मानसिक रोगों से बचने के लिए डॉ. गार्गी सिंह का संगीत के संदर्भ में कहना है की "मस्तिष्क में स्फूर्ति के लिए निश्चित समय पर विश्राम मनोरंजन की आवश्यकता की पूर्ति मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। बढ़ती उम्र का दबाव हो या किशोरावस्था का प्रतिबल, प्रत्येक प्रकार के चिंता रूपी नकारात्मक विचारों को परिवर्तित दिशा देने की ऊर्जा सात सुरों की सरगम, तबला, हारमोनियम, सितार, वीणा, तानपूरा, अन्य विभिन्न वाद्य यंत्रों द्वारा उत्पन्न कर्णप्रिय संगीत मस्तिष्क में कंपन कर शांति प्रदान करता है"।[5]

"कॉलेज ऑफ नर्सिंग में अस्टिटेंट प्रोफेसर जेसन किरनान का कहना है कि, संगीत सुनना ओवर-द-काउंटर मेडिसिन (दवाओं) की तरह है। जैसे इन दवाओं के लिए डॉक्टर की सलाह की जरूरत नहीं समझी जाती और आप अपनी जरूरत के अनुसार इसे ले सकते हैं। जेसन किरनान ने बताया कि दर्द और चिंता दोनों ही न्यूरोलॉजिकल स्थितियां हैं और इन्हें मेंटल हेल्थ से जुड़ी एक अवस्था के तौर पर देखा जाता है। कीमोथेरेपी के बाद महसूस होने वाली मतली(बेचैनी) पेट से जुड़ी एक आम समस्या नहीं बल्कि, यह एक न्यूरोलॉजिकल समस्या है"।[6] जिसे कैंसर रोगी संगीत सुनकर कम कर सकते हैं।

"जर्मनी के मनोरोग चिकित्सक 'डॉ वाल्टर क्युग' के अनुसार मनोविकारों के निवारण मे संगीत का सफल उपचार के रूप में प्रयोग किया जा सकता है"।[7] *('यमन', 2021)*

भगवातशरण शर्मा के अनुसार:- "वर्तमान संगीत की नींव ताम्र युग के संगीत पर रखी हुई है। इस काल में संगीत के द्वारा रोगों की चिकित्सा भी आरंभ हो चुकी है"।[8] *(शर्मा भ. , पृ. 22)*

प्रसिद्ध संगीत चिकित्सक रिक वीस के अनुसार "सम्पूर्ण मानव शरीर ही संगीतमय है, हृदय की धड़कन, नाड़ी का फड़कना मस्तिष्क की तरंगे, हार्मोन्स का प्रवाह और सांस की लय सभी कुछ तो एक वृहत संगीत है।

अस्वस्थ शरीर का कारण :

आयुर्वेद में शारीरिक और मानसिक रोगों के उत्पन्न होने का कारण वात, पित्त और कफ इन तीन धातुओं के असंतुलन को माना गया है। ये तीनों धातु हमारी जीवन चर्या में खान पान, व शारीरिक गतिविधियों के साथ

Volume 13, Issue 11, November 2024
|DOI: 10.15680/IJIRSET.2024.1311128|

सम्बंध रखती है व साथ ही साथ ये हमारे भावों से भी जुड़ी हुई है। आधुनिक युग की भाग दौड़ मे मनुष्य इतना व्यस्त हो गया है कि वह अपने मनोभाव व स्वस्थ शरीर की ओर ध्यान नहीं दे पाता। महर्षि तुंबरू जिन्हे प्रथम संगीत चिकित्सक माना जाता है उन्होंने अपनी पुस्तक 'संगीत स्वरामृत' में विस्तार से ध्वनि का सम्बंध इन तीनों धातुओं के साथ बताया है व ध्वनि के प्रभाव से इन तीनों धातुओं को कैसे संतुलित किया जाए यह भी बताया है। उनका कहना है कि ऊंची और असमान ध्वनि का वायु पर, गंभीर और स्थिर ध्वनि का पित्त पर और कोमल तथा मृदु ध्वनि का कफ के गुणों पर प्रभाव पड़ता है व जो ध्वनि इन तीनों गुणों से युक्त होती है वह त्रिदोष का कारण मानी गई है और ऐसी ध्वनि को सन्निपात कहा गया है। यदि संगीत द्वारा इन त्रिदोषों को संतुलित कर लिया जाए तो स्वस्थ शरीर की कामना की जा सकती है।

राग चिकित्सा : प्राचीन काल से ही मनुष्य शरीर के विकारों को दूर करने के लिए चिकित्सा के विभिन्न आयामों का प्रयोग किया जाता रहा है जैसे चरक संहिता चिकित्सा, योग चिकित्सा, सुश्रुत संहिता चिकित्सा इत्यादि। ठीक इसी प्रकार राग चिकित्सा भी इन्ही सब चिकित्साओं में से एक है। संगीत के रागों द्वारा रोगों की चिकित्सा राग चिकित्सा कहलाती है। भारतीय संगीत का आधार राग है। *मतंग मुनि के बृहदयेशी ग्रंथ में सर्वप्रथम राग शब्द का उल्लेख किया गया व उसकी परिभाषिक रूप से व्याख्या भी की गई -*

"योऽसौ ध्वनि विशेषस्तु स्वरवर्ण विभूषित सराग कथितो बुधै:"

अर्थात स्वर और वर्ण से युक्त वह ध्वनि विशेष या स्वरावली जो मन को आनंद दे वह राग कहलाती है।[9] (शर्मा ड. म., पृ. 40)

विभिन्न रागों द्वारा भिन्न भिन्न रसों का उद्दीपन होता है और यह रागों में प्रयुक्त होने वाले स्वरों पर निर्भर करता है। आचार्य शारंगदेव ने संगीत रत्नाकर के स्वरध्याय में स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए विभिन्न स्वरों से संबंधित स्नायुओं, चक्रों, और शारीरिक अंगों का वर्णन किया है। स्वरों तथा रागों का मनुष्य के मनोभावों से गहरा संबंध है। हम विशिष्ट राग द्वारा अपने भावों को संतुलित कर सकते है और यही राग चिकित्सा का आधार भी है। राग चिकित्सा की प्रक्रिया में राग व रोग की प्रकृति के अनुसार राग चयन करना अतिआवश्यक है अन्यथा परिणाम भयावह हो सकते है।

राग चिकित्सा द्वारा उपचार किए जाने वाले कुछ मानसिक रोगों के उद्धारण :-

- नर्वस ब्रेकडाउन - पूरिया, अहीर भैरव
- इनसोमनिया (अनिद्रा रोग) - भैरवी, दीपक, दरबारी, बागेश्वरी
- आधा सिरदर्द - दरबारी, सोहनी, जयजयवंती
- मानसिक रोग - ललित, केदार
- मानसिक चंचलता व क्रोध की स्तिथि में - मल्हार, जयजयवंती
- डर - सोहनी, पूरिया
- डिप्रेसन - वृंदावनी सारंग
- पागलपन की स्तिथि में - खम्बुज
- ऐनोरेक्सिया - कलावती, शुद्धसारंग, पटमंजरी

- मानसिक तनाव - भैरवी
- ऐंगज़ाइटी - भीमपलासी
- मानसिक आघात और क्रोध - आसावरी
- हिस्टीरिया - खमाज, दरबारी कान्हड़ा, पूरिया

२. निष्कर्ष

अतः निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है की मनुष्य के मानसिक रूप से सुखद जीवन निर्वाहन में व अस्वस्थ शरीर की स्थिति सुधारने में संगीत अहम भूमिका निभाता है। आधुनिक युग मे चिकित्सकों ने पुनः संगीत चिकित्सा के अंतर्गत राग चिकित्सा में विश्वास दिखाया है और उसमें सफलता भी पा रहे है। राग चिकित्सा व संगीत चिकित्सा में आवश्यक है कि चिकित्सक दोनों विधाओं का कुशल जानकार हो व उसे संगीत के मनोवैज्ञानिक पक्ष का ज्ञान हो। संगीत चिकित्सा में रोगी, राग और उपचार करने वाले के बीच सामंजस्य का भाव होना अतिआवश्यक है। भले ही आधुनिक युग में संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में वैज्ञानिकों ने अनेक शोध व सफल प्रयोग किए है किन्तु जब राग चिकित्सा की बात आती है तो प्रत्येक राग की प्रकृति अलग अलग है व प्रत्येक राग अलग अलग व्यक्ति की मनोवृति के अनुसार अपना प्रभाव दिखाता है जिसके कारण इस क्षेत्र में शोध की भी अपार संभावनाएँ मौजूद है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

[1] डॉ महारानी शर्मा. (दि.न.). *संगीत मणि भाग 1 .*

[2] प्रो. स्वतंत्र शर्मा. (दि.न.). *सौन्दर्य, रस एवं संगीत.* इलाहाबाद ,मध्यप्रदेश : अनुभव पब्लिशिंग हाउस

[3] भागवतशरण शर्मा. (दि.न.). *भारतीय संगीत का इतिहास .*

[4] अशोक कुमार 'यमन'. (2021). *संगीत रत्नावली .* चंडीगढ़ : अभिषेक पब्लिकैशन .

[5] मन-मस्तिष्क को शांति देता है संगीत, इसके अन्य फायदों को जानकर हो जाएंगे हैरान | TheHealthSite.com हिंदी

[6] रोज म्यूजिक सुनने से तेजी से ठीक हो सकते हैं मरीज, दवाओं करती हैं तेजी से असर, जानें कैसे | TheHealthSite.com हिंदी

[7] अशोक कुमार 'यमन'. (2021). *संगीत रत्नावली .* चंडीगढ़ : अभिषेक पब्लिकैशन

[8] भगवतशरण शर्मा. (दि.न.). *भारतीय संगीत का इतिहास*

[9] डॉ महारानी शर्मा. (दि.न.). *संगीत मणि भाग 1*

INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INDIA

INNO SPACE
SJIF Scientific Journal Impact Factor

doi crossref

निस्केयर NISCAIR

INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

9940 572 462 6381 907 438 ijirset@gmail.com

Scan to save the contact details