ISSN- 2350-0530(O), ISSN- 2394-3629(P)
DOI: 10.5281/zenodo.1167692

INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH – GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository

Arts

मानसिक रोगो की पृष्ठभूमि एवं निदानात्मक संगीत चिकित्सा

Dr. Suchi Gupta[*1]
[*1]Assistant Professor of Music (Vocal), K.L.P. College, Rewari, Haryana, India
डॉ0 शुचि गुप्ता [*1]
[*1] एसिस्टेंट प्रोफेसर, के.एल.पी. कालेज, रेवाडी (हरियाणा)

सारांश :– मनुष्य ईश्वर द्वारा निर्मित श्रेष्ठतम् रचना है। जन्मोपरान्त में ही वह सक्रिय मस्तिष्क का धनी होता है। यहां तक की निद्रा अवस्था में भी उसका मस्तिष्क क्रियाशील रहता है। मस्तिष्क की प्रवृति अत्यन्त संवेदनशील होती है क्योंकि वह इन्द्रियों के वशीभूत होकर कार्य करता है। बाहरी वातावरण एवं आन्तरिक कारण उसके व्यवहार को प्रभावित करते है। इन कारको की अधिकता अतिसंवेदनशील, मानसिक अवस्था, मनोविकारो के लिए उत्तरदायी होती है। जैसा कि पूर्व कथित है कि मनोविज्ञानी शारीरिक दोष, जैविक कारण, सामाजिक कारण, मनोरोगो के लिए उत्तरदायी मानते है। परन्तु कभी–कभी मनोविकार अत्यन्त तीव्र गति से मनुष्य के मन मस्तिष्क पर अतिक्रमण करते है। कहने का तात्पर्य यह है कि मनुष्य में मानसिक रोगो की पहचान लक्ष्णो के आधार पर तुरन्त हो जाए तो उसका निदान संभव है। निदानात्मक चिकित्सा पद्धति मनोरोगियों के लिए वरदान स्वरुप सिद्ध हुई है। यदि रोगी अपनी मानसिक स्थिति को बता पाने में सक्षम है और उस विकृत अवस्था का कारण स्पष्ट है तो निश्चित की संगीत चिकित्सा मनोभावो को नियंत्रित करके उपचार हेतु प्रयोग की जाती है।

मुख्य शब्द – संगीत चिकित्सा, मानसिक रोग, मनोविकाराँ

Cite This Article: डॉ0 शुचि गुप्ता. (2018). “मानसिक रोगो की पृष्ठभूमि एवं निदानात्मक संगीत चिकित्सा.” *International Journal of Research - Granthaalayah*, 6(1), 408-414. https://doi.org/10.5281/zenodo.1167692.

प्रस्तावना

मानव मस्तिष्क अति सूक्ष्म अवयवों की जटिलतम् संरचना है। इसका कार्य ब्रह्म परिवेश के तत्वो को इन्द्रियों द्वारा आत्मसात करते हुए प्रतिक्रिया व्यक्त करना होता है जिसे सामान्य व्यवहार की संज्ञा दी जाती है। मस्तिष्क अपनी विशुद्ध (चेतन) अवस्था में कलाओं, सौन्दर्य एवं परलौकिक तत्वो की अनुभूति भी कर पाने में सक्षम होता है। इसके विपरीत परिस्थिति विशेष से प्रभावित होकर अति संवेदनशील अवस्था को प्राप्त कर वह कभी–2 असामान्य व्यवहार भी करने लगता है। परिणामस्वरुप सामाजिक परिवेश से उचित तालमेल ना बना पाने की स्थिति में वह समाज से कटने लगता है। मनुष्य की यही स्थिति विकृत मानसिक अवस्था की परिचायक होती है। वर्तमान दूषित होते परिवेश में यह बड़ी आम स्थिति होने लगी है जिसके मूल में अनेको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, जैविकरण कारण दृष्टिगत होते है। इन पर संक्षेप में टिप्पणी करना विषय संगत है। विकृत मानसिक अवस्था वंशानुक्रम प्रदत भी हो सकती है। इस तथ्य की प्रमाणिकता अनुसंधान के आधार पर सिद्ध हो चुकी है। पाश्चात्य वैज्ञानिक मनोचिकित्सको डगड़ेल एवं ज्युक्स गोडार्ड द्वारा इस

 ISSN- 2350-0530(O), ISSN- 2394-3629(P)
(Received: Jan 16, 2018 - Accepted: Jan 30, 2018) DOI: 10.5281/zenodo.1167692

तथ्य की पुष्टि की गई है कि वंशानुक्रम में यदि मानसिक रोगो का पूर्व इतिहास हो तो व्यक्ति विशेष में यह संभावना प्रबल हो जाती है। वंशानुक्रम में यदि मानसिक रोगो का पूर्व इतिहास हो तो व्यक्ति विशेष में यह संभावना प्रबल हो जाती है। वंशानुक्रम से ही व्यक्ति विशेष के शरीर की प्रकृति वात, पित, अथव, कफ प्रधान बनती है जिसका प्रत्यक्ष संबंध मानसिक स्थिति से होता है। इन अवयवों की न्यूनाधिकता मनोरोगो का कारण बनती है। इसके अतिरिक्त शारीरिक कारणो के अन्तर्गत शरीर में स्थिति ग्रन्थियों द्वारा स्त्रावित रासायनों का उचित मात्रा में ना बनना होता है। विकासोपयोगी रासायन शरीर में उपरोक्त ग्रंथि द्वारा स्त्रावित होते है। समस्त शरीर को संचालित करने वाला स्नुमण्डलकार हमें ब्रह्मा परिवेश से जोडे रखता है। केन्द्रीय स्नायुमण्डल एवं परिधीय स्नायुमण्डल में होने वाली समस्त क्रियाओं से हमारा व्यवहार प्रभावित होता है। ब्रह्मा एवं आन्तरिक मानसिक आघात विकार उत्पति के कारक बन जाते हैं अन्य कारणो में पोषणहीनता मानसिक स्वास्थ्य को चोट पहुंचाती है। लौह तत्वो की कमी निष्क्रियता, सोडियम मनोविक्षिप्तता, शर्करा निश्चेतना, विटामिनस अनिद्रा चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन आदि के द्योतक है मेडिकल साईंस इस तथ्य को सत्यापित कर चुका है कि दीर्घावधि तक इनकी कमी मनोरोगो को निमंत्रण देती है। वर्तमान समय के दूषित होते समाज में अलगाव, अपराध, पारिवारिक कलह, भेदभाव, तनावपूर्ण वातावरण, क्षीण सहनशक्ति, गहन मानसिक आघात, फोबिया, कुमार्गदर्शन, प्रारंभिक व्यसन, काम का दबाव, मानसिक आवश्यकताओं की पूर्ति न होना जैसी अनेको परिस्थिति विशेष कारक आज हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। जो व्यक्ति को किसी भी उम्र में मनोरोगी बना देते है। सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डा. रामपाल सिंह अपनी पुस्तक 'नैदानिक मनोविज्ञान' में मनोरोगो के सूक्ष्म कारणो का श्रेणीगत विभाजन निम्न प्रकार से किया है। यथा–

1) जैविक कारणः–
    - क) वंशानुक्रम
    - ख) शारीरिक संरचना
    - ग) ग्रन्थि तंत्र
    - घ) स्नायु मण्डल
2) अर्जित शारीरिक दोष
3) मनोवैज्ञानिक कारण
    - क) प्रारंभिक बचत
    - ख) विकृत परिवार
    - ग) प्रारंभिक मानसिक आघात
    - घ) दूषित किशोरावस्था
    - ड) दूषित प्रौढ़ावस्था
    - च) दूषित जीवन दर्शन
4) सामाजिक कारण
    - क) दूषित पड़ोस
    - ख) दूषित विद्यालय
    - ग) दूषित समुदाय एवं समाज
    - घ) सामाजिक तनाव
    - ड) युद्ध व युद्ध का भय
    - च) प्रजातीय भेदभाव
    - छ) तीव्र सामाजिक परिवर्तन[1]

उपरोक्त सभी कारण व्यक्ति विशेष की सामान्य मानसिक स्थिति पर आघात करके उसे मनोरोगी बना देते है। मनुष्य ब्रह्म परिवेश में रहते हुए अनगिनत मानसिक आघातों का सामना करता है यह व्यक्ति विशेष की दृढ मनोवृति पर निर्भर करता है कि सूक्ष्म एवं जटिल आघात हम पर कैसा प्रभाव डालते है। अगर मनोविकृति के कारण सूक्ष्म हो तो इनकी पहचान भी दुष्कर होने लगती है। अगर प्रारंभिक स्तर पर ही सूक्ष्म रोगो की पहचान हो जाए तो निदानात्मक संगीतोपचार संभव है, अन्यथा यही स्थिति जटिल मनोवृति का

 ISSN- 2350-0530(O), ISSN- 2394-3629(P)
(Received: Jan 16, 2018 - Accepted: Jan 30, 2018) DOI: 10.5281/zenodo.1167692

कारण बन जाती है। इस हेतू सजगता से निरीक्षण प्रक्रिया अपेक्षित होती है। रोगी के प्रथमदृष्टा लक्षण की पहचान करके बढती दूषित मनोवृति को रोकना संभव है। व्यक्ति विशेष में विकृत मानसिक अवस्था से पूर्व उपरोक्त लक्षण निश्चित ही दृष्टिगत होने लगते है जिनकी समय पर पहचान हो जाए तो निदानात्मक चिकित्सा भी सरल हो जाती है। लक्षणों की न्यूनाधिकता के आधार पर मानसिक रोगो की तीन श्रेणियां निर्धारित की गई हैः–

1) मनोस्नायु विकृतियां
2) मनोविकृतियां
3) व्यक्तित्व विकार[2]

1) मनोस्नायु विकृतियाँः– मनोस्नायु विकृतियाँ एक प्रकार का स्नायु विकार है जिसका मूल कारण आन्तर्दृष्टि का आभाव माना जा सकता है। यह मानसिक रोग की प्रारंभिक अवस्था होती है जिसे सामान्य मनोचिकित्सा (काउंसलिंग) से रोगमुक्त होने की संभावना रहती है। अति संवेदनशीलता, असंतुलित व्यक्तित्व, तनाव आदि तीव्र संवेगो की अधिकता के कारण व्यक्ति न तो स्वयं के व्यवहार का और न ही दूसरे के व्यवहार का विश्लेषण कर पाने के कारण अति आत्मकेन्द्रित होने लगता है व असामान्य व्यवहार करने लगता है।

2) मनोविकृतियांः– वह व्यक्ति विशेष के मन मस्तिष्क पर गंभीर असामान्यताओं एवं अव्यवस्थाओं के अतिक्रमण होने की अवस्था होती है। इसमें मनोचिकित्सा से अतिरिक्त दवाएं भी अपेक्षित होती है। अत्याधिक संवेदनशीलता सोचने समझने का दायरा सीमित कर देती है, जिससे भांति, भ्रम एवं विभ्रम की स्थिति आत्महनन तक पहुंच जाती है।

3) व्यक्तित्व विकारः– इस अवस्था में व्यक्ति विशेष स्वयं के वर्तमान स्वरुप को न स्वीकार करके काल्पनिक जीवन जीने लगता है। उसकी मन, बुद्धि, विवेक उसके वर्तमान व्यक्तित्व से इत्तेफाक नहीं रखते। इससे रोगी अवसादी एवं आत्मघाती हो जाता है। व्यक्तित्व विकार की चिकित्सा प्रक्रिया अपेक्षाकृत धीमी गति से दीर्घकालीन चलती रहती है।

मानसिक रोगो में कारण वृद्धि के साथ–2 मनोरोगो का दायरा भी बढने लगा है। मनावपूर्ण जीवनशैली, एकाकीपन, अनियमित व असंतुलित खानपान, प्रतिस्पर्धात्मक, सोच, बढती आपराधिक प्रवृति, अतिआत्मविश्वास, अल्पआत्मविश्वास आदि ऐसे असंख्य कारण है। जो मनमस्तिष्क पर अत्याधिक हावी होने लगते है। जिसकी परिणति मानसिक असंतुलन के रुप में सामने आती है। मनोवैज्ञानिक ब्राऊन द्वारा मानसिक विकार उत्पत्ति के पांच क्षेत्र निर्धाथ्रत किए गए है यथा–

1) संवेदना एवं प्रत्यक्षीकरण
2) भावात्मक पक्ष
3) विचार एवं बुद्धि पक्ष
4) मौखिक एवं गति पक्ष
5) अभिप्रेरणा[3]

उपरोक्त इन पांच क्षेत्र के अन्तर्गत ही समस्त सरल एवं जटिल मनोवकारों की उत्पत्ति होती है। इनके अन्तर्गत दृष्टिदोष, बहरापन से लेकर समृतिलोप तक के लक्षण देखे जा सकते है। लक्षण उत्पन्न होने के पश्चात निदानात्मक चिकित्सा का क्रम प्रारंभ होता है। मैडिकल साईंस इस तथ्य से पूरी तरह इत्तेफाक रखती है कि संगीत चिकित्सा पद्धति से असाध्य मनोरोगो की चिकित्सा संभव है। इसकी पृष्ठभूमि में वैदिक काल से ही संगीत कला में औषधीय गुणो का विद्यमान होना माना जा सकता है। समावेद के मंत्रोचारण द्वारा असाध्य रोगो की चिकित्सा किया जाना संगीत विज्ञान का संभवतः प्रथम अध्या रहा होगा। फ्रांसिसी परामनोविज्ञानवेता डा. पाल गोल्डीन संगीत चिकितसा पर किए गए अपने शोधो के अनुसार वर्णित किया

ISSN- 2350-0530(O), ISSN- 2394-3629(P)
DOI: 10.5281/zenodo.1167692

है– 'मन संस्थान का विज्ञान बडा ही गूढ है। पांचो इन्द्रियों की स्पर्शानुसार क्षमताआ से हम परिचित है। संगीत के अविरल प्रवाह से प्रभावित हो कर इन्द्रिया सजग हो उठती है और अनेक रोगो का प्रतिकार करती है। संगीत की रसमयी धारा शरीर में स्थित अनेक प्रकार के हारमोन्स को उत्तेजित करती है और उसके उचित रिसावो में सहायक होती है।'[4]

कहने का तात्पर्य यह है कि सांगीतिक ध्वनियों में जड हुए मस्तिष्क को चेतन अवस्था तक लाने की अपार क्षमता निहित है।

मनश्चिकित्सा में संगीत की भूमिका

संगीतमय ध्वनियां रस, भाव, उत्तेजना आदि उत्पन्न करके मनोभावो को प्रभावित करती है। अल्फा तरंगो का उत्सर्जन स्त्रोत भी मधुर ध्वनियां ही है जो मस्तिष्क की सुप्त चेतना जागृत कर मनोविकार दूर करने में सहायक है। संगीत द्वारा मनश्चिकित्सा हेतू गायन, वाद्य यंत्रो का वादन, संगीत श्रवण एवं संगीत संरचना जैसी कारगर विधियों का प्रयोग किया जाता है। इससे पूर्व रोगी से उसकी विकृत मानसिक अवस्था के विषय में विस्तारपूर्वक चर्चा करके कारणो का पता लगाया जाता है। अगर रोगी अपनी अवस्था का सही तौर पर व्याख्या कर पाने में सक्षम होता है तभी उसे संगीत चिकित्सा प्रदान की जाती है। संगीतमय क्रियाओं की कार्य विधि एवं उससे मिलने वाले साकारात्मक परिणामो के विषय में डा. एस. श्रीनिवास जी का कथन लेखन योग्य है।

Anxiety, depression, schizophrenia, mental retardation, autism, psychosomatise, disorders of various description, insomania, behavioural disroders, pertaining to aggerssion phobias, sexual deviations, drug abusea nd the like are amenable to supplementary therapy with music.[5]

इस संदर्भ में श्री निवासन जी का कथन अत्यन्त सार्थक है क्योंकि जब मनुष्य केवल आन्तरिक भावनाओं के सैलाब में डूबने लगता है तो वह ब्रह्म वातारण में सामंजस्य नहीं बैठा पाता है। ऐसे में केवल मधुर ध्वनि तरंगे ही उसके मस्तिष्क की सुप्त अवस्था को जाग्रत कर सकती है। पुनः उसे ब्रह्म जगत से जोडने का कार्य करती है।

गायन क्रिया

गायन श्वास पर आधारित क्रिया है जिसमें सर्वप्रथम उचित रीति से श्वास भरने एवं छोड़ने की क्रिया पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। इस क्रिया के अन्तर्गत जब व्यक्ति अपनी श्वसन क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करता है तो मस्तिष्क में रक्त प्रवाह और अधिक सक्रिय हो जाता है। इस क्रिया का दूसरा चरण स्वरो का रीतिगत उच्चारण करना होता है। सांगीतिक स्वर मस्तिष्क के एक बडे भाग थेलेमस को प्रभावित करते है जो संवेदना एवं भावो की अनुभूतियों का उद्गम स्थल है। मधुर ध्वनियां इसमें स्थान बनाकर मानसिक विकृति के विकार को दूर करने में सक्षम होती है। अगले चरण में तनमयता से भाव के एवं रस की निष्पति होने लगती है।

संगीत चिकित्सा के अन्तर्गत संगीत विशेषज्ञों द्वारा मनुष्य के विकृत भाव विशेषो को पहचानकर उसके विपरित स्वर विशेषो से रस–निष्पति कर नाकरात्मक भावो के प्रभाव को कम किया जाता है। इस तथ्य को मनोचिकित्सक भी स्वीकार करते है– ''स्वर प्रभावशाली होते है क्योंकि स्वर की भिन्न प्रकृति प्रभाव में भिन्नता रखता है। जिस प्रकार के प्रभाव होते है इसी के अनुसार विभिन्न स्वरो की सृष्टि होती है।''[6]

जैसा कि हम जानते है शास्त्रकारो ने शुद्ध विकृत 12 स्वरो को नवरसो का व्यंजन माना है एवं प्रयोग स्वरुप सिद्ध भी किया है। सर्वप्रथम भरत मुनि ने इसको सिद्ध किया तत्पश्चात अन्यो विद्वानो द्वारा भी व्याख्या प्रस्तुत की गई है। ठाकुर जयदेव के कथनानुसारः–

1. षडज – वीर, रौद्, अद्‌भुद
2. ऋषभ – वीर, रौद्, अदभुद
3. गंधार (शुद्ध) – करुण
4. मध्यम – हास्य श्रंगार
5. पंचम – हास्य, श्रंगार
6. धैवत (शुद्ध) भयानक– विभित्सक
7. निषाद – करुण[7]

संगीत में श्रंगार, वीर, करुण एवं शान्त इन चार रसो में अन्य समस्त रसों का भिन्न–2 रसों से परिपूर्ण स्वर संगतियो से निर्मित राग रस विशेषो से परिपूर्ण है जिसे संगीत चिकित्सा के अन्तर्गत सम्मिलित किया जाता है।

प्रातःकालीन संधिप्रकाश रागो में कोमल ऋषभ, धैवत के साथ शुद्ध मध्यम का प्रयोग शान्त एवं भक्ति रस में परिपूर्ण राग का निर्माण करते है। राग भैरव, तोडी, अभोगी, भैरवी जोगिया, विभास आदि रागो का गायन चिंत को शांत करने में सहायक है। कोमल ऋषभ, धैवत के साथ शुद्ध मध्यम का प्रयोग श्रंगार रस की उत्पति का कारक है। यमन, काफी बहार, बसंत ललित, रामकली के गायन द्वारा मन मस्तिष्क की सुप्त भावनाओ को उत्तेजित किया जाता है। इसी प्रकार राग हिन्दोल, दरबारी, अडाना, कानडा मालकौस एवं इनके प्रकार वीर रस से परिपूर्ण माने गए है इनके गायन द्वारा भय, संताप, चिंता, शोक अनद्रिा अकेलापन जैसे मस्तिष्क विकारो की चिकित्सा में कारगर सिद्ध हुए है। तोडी, मारवा, भैरवी, असावारी जैसे करुण रस प्रधान रागो के गायन का संगीत चिकितसा में प्रयोग अल्प रुप से ही किया जाता है। इसी क्रम में मन्द्र–मध्य सप्तक के चलन वाले राग शांत रस के पोषक होते है। मध्य तार सप्तक के चलन वाले राग वीर रस की उत्पति में सहायक है तीनो सप्तको के चलन वाले राग शान्त एवं श्रंगार रसोत्पादक होते है। कहने का तात्पर्य यह है कि रस एवं आत्मिक तत्व है जो गाने वाले को तन्मयावस्था प्राप्त करा देता है। गाने वाला ध्यानमग्न होकर धीरे–2 अपनी विसंगति से बहार आने लगता है। जैसा कि पाईथोगोरस ने भी कहा है ''स्वर मन मस्तिश्क की विशिष्टताओं को बल प्रदान करते है। साथ ही मनोविकारो को नियंत्रित करते है हमारे शास्त्रीय संगीत में अनेको राग, स्वर संगतियां तनाव नियंत्रण व रोगो में काफी सहायक होती है।[8]

गायन क्रिया के अन्तर्गत रोगी केवल अपने भीतरी उद्‌गारो का उत्सर्जन कर रहा होता है। अपितु उसका सम्पूर्ण व्यक्तित्व उस क्रिया को सुचारु रखने में व्यस्त होता है। परिणाम स्वरुप एक लम्बे समय तक वह अपनी विकृत अवस्था से दूर ध्यानमग्न हो जाता है। इस क्रिया का निरन्तर अभ्यास उसे स्वस्थ बनाता है।

संगीत चिकित्सा का अगला प्रकार वादन क्रिया है। वाद्यो का कुशलतापूर्वक वादन मन–मस्तिष्क को विकृत मनोअवस्था से शांत चित अवस्था में लाने हेतू कारगर उपाय है।

वादन क्रिया वाद्यो पर हस्त संचालन के साथ–2 मस्तिष्क के उचित तालमेल द्वारा सम्पूर्ण होने वाली क्रिया है। अतः यह पूर्णतः शारीरिक न होकर मानसिक भी है। इस हेतू मस्तिष्क का पूर्णतः विचार शून्य होना अपेक्षित होता है। वादन क्रिया को मनोचिकित्सा हेतू प्रयोग लाने के पीछे वाद्य विशेष से निकलने वाली ध्वनि तरंगो का मन–मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव है। इनसे भावों का संचार होता है जो तनाव को कम करने हेतू औषधि स्वरुप सिद्ध हुइ है। यह एक सर्वमान्य वैज्ञानिक तथ्य है कि मस्तिष्क के अनेको केन्द्र ध्वनि तरंगो को उत्सर्जित करते है। अल्फा, बीटा, थीटा, डेल्टा नामक ध्वनि तरंगो में अल्फा तरंगो उच्च चेतना की द्योतक होती है जो व्यक्ति के मन–मस्तिष्क के विकारो को दूर करती है। वाद्यो से निकलने

वाली ध्वनियां मस्तिष्क में एंडोरफिनस रसायन का स्त्राव करती है जिससे सब कुछ ठीक होने का असहास रोगी को होता है।"[9]

वाद्ययंत्रो की ध्वनियां विचित्रता एवं विलक्षणता का निर्माण करती है जिससे मस्तिष्क मंत्र मुग्ध हो जाता है। वादन क्रिया में लय एवं ताल के सामंजस्य से रोगी अपने भावो, संवेगो को नियंत्रित करने में सक्षम हो पाता है। विलम्बित लय शांत एवं गंभीर रस की पोषक मानी जाती है। मध्य लय श्रंगार रस एवं द्रुत लय अद्‌भुत रसोत्पतिक में सहायक है। सांगीतिक ध्वनियों में दैवीय शक्ति एवं सामर्थ होता है जो निर्जीव चीज में भी सजीवता का संचार करती है। भिन्न–2 वाद्य यंत्रो का सम्बन्ध किसी विशेष रस भाव से है, जैसे–

श्रंगार रस – सितार, स्वर मंडल, संतूर शहनाई – श्रंगार रस
करुण रस – सारंगी, वायलिन, इसराज – करुण रस
वीर रस – रुन्द्रवीणा, विचित्र वीणा, सुखबहार – वीर रस
शांत एवं भक्ति रस – बंशी तानपुरा, सरोद, रवाव[10]

वादन क्रिया जहाँ मस्तिष्क का व्यायाम है वही मांसपेशियो की भी उचित व्यायाम विधि है जिससे रोगी थकान अनुभव कर गहरी निद्रा में मग्न हो जाता है व स्वस्थ लाभ लेने लगता है।

संगीत संरचना

संगीत सृजन करते हुए व्यक्ति के अंतःकरण में ज्ञान, भाव एवं क्रिया का संचार क्रम से होता है। इस क्रिया का महत्व मनोरोगी को तन्मयता की अवस्था प्राप्त कराने से है। जो मन में भाव उत्पन्न हो उसे स्वर, लय, ताल, छंद में ढाल कर रुचिकर संगीत संरचना करना निसंदेह रोगी को कल्पना की नई उड़ान भरने जैसा अनुभव है। सृजनकर्ता का भाव उसमें आत्मविश्वास की वृद्धि करने में सहायक होगा। अतः संगीत चिकित्सा के अन्तर्गत यह प्रयोग भी सार्थक सिद्ध हुए है।

संगत सुनना

रुचिकर संगीत सुनना विचारो, धारणाओ, अनुभूतियों, भावो को अंतःकरण से बाहर लाने हेतू मनुष्य को प्रेरित करता है। रागो की प्रकृति का प्रभाव सुनने वाले की प्रतिक्रिया में स्पष्ट झलकता है। अतः यह स्पष्ट है कि राग चिकित्सीय गुणो से भरपूर है। राग रिसर्च सेन्टर में कार्यरत डाक्टरो, मनोचिकित्सको एवं संगीतज्ञो ने रागो के प्रभाव से पागलपन, अनिद्रा, उच्च्य रक्तचाप, क्रोध, अवसाद जैसे विकारो में सकारात्मक असर रोगियों पर होना सिद्ध किया है।

निष्कर्षतः हम यह कह सकते है कि संगीत कला का सम्बन्ध सीधा मन एवं आत्मा से है। संगीत के अंकुर निःसन्देह उस शरीर में फूटते है जो विशुद्ध है और शरीर कोई विसंगति आने पर संगीत के स्वरो का किसी भी रुप में मन–मस्तिष्क में प्रत्यारोपण करे तो वह उसे अपने प्रभाव से निर्मल बनाने में सक्षम है। अतः वर्तमान तनाव ग्रस्त वातावरण में संगीत रुपी औषधि का नियमित सेवन करते रहने से हमारा अंतःकरण सदैव ऊर्जावान रहेगा।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

[1] नैदानिक मनोविज्ञान – डा. रामपाल सिंह, पृष्ठ 258–59
[2] मनोविकृति एवं उपचार – डा. जी.डी. रस्तोगी, पृष्ठ 216–17
[3] नैदानिक मनोविज्ञान – डॉ. राजपाल सिंह, पृष्ठ 245

ISSN- 2350-0530(O), ISSN- 2394-3629(P)
DOI: 10.5281/zenodo.1167692

[4] चिकित्सा पद्धति में संगीत का योगदान – डा. रागिनी प्रताप, नाद नर्तन जर्नल ऑफ डांस एण्ड म्यूजिक, पृष्ठ 95
[5] संगीत एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ – डा. कविता चक्रवर्ती, संगीत पत्रिका, अगस्त 2011, पृष्ठ 07
[6] संगीत चिकित्सा, महाराणा कुंभ संगीत परिषद्, उदयपुर, पृष्ठ 94–95
[7] भारतीय संगीत का इतिहास – ठाकुर जयदेव सिंह, पृष्ठ 342
[8] संगीत चिकितसा पद्धति में संगीत का योगदान – डा. रगिनी प्रताप, नाद–नर्तन जर्नल ऑफ डांस एण्ड म्यूजिक, पृष्ठ 96
[9] नैदानिक मनोविज्ञान – डा. राजपाल सिंह, पृष्ठ 312
[10] स्वर वाद्यों द्वारा रसाभावभिव्यक्तिः एक अवलोकन – डा. ललित कुमार कौशल, संगीत पत्रिका जुलाई–2011, पृष्ठ 05

*Corresponding author.
E-mail address: musicguptasuchi@ gmail.com