

## संगीत द्वारा मानसिक व शारीरिक रोगों का उपचार

डॉ० प्रवीण सैनी

एसो० प्रोफे०, संगीत वादन विभाग (तबला)

गोकुलदास हिन्दू गर्ल्स कॉलेज,

मुरादाबाद

Email: Praveensainip@gmail.com

Reference to this paper  
should be made as follows:

डॉ० प्रवीण सैनी

‘संगीत द्वारा मानसिक व  
शारीरिक रोगों का उपचार’

Artistic Narration 2020,  
Vol. XI, No. 1, pp.14-18

[https://anubooks.com/  
?page\\_id=6863](https://anubooks.com/?page_id=6863)

### सारांश

प्राचीन काल से ही संगीत का मानव जीवन पर प्रभाव रहा है। संगीत किसी भी भाषा, प्रान्त या देश का हो, उसमें हमारी चेतना के तारों को झंकृत करने की क्षमता होती है। संगीत का प्रभाव मनुष्य तथा पशु, पक्षी, वृक्ष, पाषाण आदि पर भी पड़ता है। मनुष्य का शरीर एक तंत्र है। इस तंत्र को मंत्रों द्वारा रोग मुक्त भी किया जाता है संगीत के माध्यम से आध्यात्मिक सुख की भी प्राप्ति होती है।

विश्वभर में समय-समय पर हुए प्रयोगों में यह रिकॉर्ड किया गया है कि संगीत का मनोरोगियों, शिशुओं, गर्भधारी माताओं, यहां तक कि जानवरों और पेड़-पौधों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यद्यपि चिकित्सक-संघ संगीत को एक आवश्यक चिकित्सक-पद्धति के रूप में स्वीकार करने में हिचकता है, पर अधिकांश डॉक्टरों का यह मानना है कि संगीत नसों का तनाव दूर करता है, मन को नकारात्मकता से दूर रखता है। सन 1936, 37 व 38 में लाहौर के डॉ० जे० पाल (चेंबर लेन, लाहौर) जो एक संगीत चिकित्सक थे, की दूकान का नाम 'म्यूजिकल मेडिकल इंस्टीट्यूट' था। संगीत चिकित्सा पर उन्होंने एक पुस्तक भी लिखी थी। अनेक रोगियों को उन्होंने संगीत चिकित्सा द्वारा स्वस्थ किया।

**मुख्य शब्द** – म्यूजिक, म्यूजिक थेरेपी, सामगान।

## प्रस्तावना

संगीत चिकित्सा एवं सहयोगी है और पुराने समय में अरस्तु और प्लूटो सरोखे विद्वानों ने भी इसकी उपयोगिता पर बल दिया है। सभ्यता की शुरुआत से ही संगीत को मनुष्य के जीवन को प्रभावित करने वाली एक बड़ी ताकत के रूप में देखा गया है। इस बात के प्रमाण मिले हैं कि मनुष्य ने आज से हजारों वर्ष पूर्व हड्डी से बानी बांसुरी के रूप में अपना वाद्ययंत्र तैयार किया था। कहते हैं कि भाषा के विकास से पहले संगीत के माध्यम से ही संप्रेषण होता था।

संगीत में निहित ध्वनि के विभिन्न स्वरूपों में, आकर्षण ध्वनियों से रचित संगीत का सीधा सम्बन्ध मानव—मन के सूक्ष्म एवं कोमल संवेगों से है। ध्वनि तरंगों पीड़ित व्यक्ति को अपने संवेगात्मक प्रभाव से विशेष रूप से आकर्षित करती है। ध्वनि का विशेष रूप से किया गया संघात रासायनिक परिवर्तन पैदा करता है। इस प्रकार विशिष्ट ध्वनियों के मिश्रण से निर्मित संगीत विभिन्न प्रकार के भावों का निर्माण कर मानव—मन व शरीर पर गहरा असर करता है। इस प्रभावोत्पादक क्षमता का प्रयोग जब चिकित्सा के रूप में शारीरिक एवं मानसिक संतुलन को व्यवस्थित करने के उद्देश्य से किया जाता है तो यह प्रभावात्मक प्रक्रिया संगीत—चिकित्सा (music-therapy) के नाम से जानी जाती है।<sup>1</sup> संगीत का सम्बन्ध मनोभावों से है तथा मनुष्य की समस्त शारीरिक क्रियाएँ मन से जुड़ी हैं। संगीत न केवल मनुष्य अपितु प्रत्येक प्राणी के स्वास्थ्य को सुप्रभावित करता है। आज संगीत की आरोग्यदायिनी शक्ति पर निरंतर शोध किये जा रहे हैं व इसके लाभकारी परिणाम भी हमारे समक्ष आये हैं। डॉ० कविता चक्रवर्ती के अनुसार—मनोवैज्ञानिकों का ऐसा विश्वास है कि संगीत में अच्छि औषधियों के मुकाबले रोग—विनाशक गुण है। अमेरिका के लगभग पाँच सौ से अधिक डॉक्टर अपने रोगियों की चिकित्सा संगीत द्वारा करने का प्रयास कर रहे हैं। इस सम्बन्ध में सफलता भी मिली है। उन्होंने पता लगाया है कि खास तरह की लय—ध्वनि तथा वाद्ययंत्र रोगों के नियंत्रण में सहायक होते हैं।<sup>2</sup>

संगीत चिकित्सा में हमारे देश में सदैव से आस्था रही है। संगीत चिकित्सा (music-therapy) चिकित्सा विज्ञान का ही एक विभाग है, जो मनुष्य की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं ली आपूर्ति करता है। आधी शताब्दी खोज कार्य के उपरान्त अब यह सिद्ध हो चुका है कि संगीत चिकित्सा द्वारा रोगियों के पुनर्वास, उपचार के लिए उत्तरेरणा, भावनात्मक सहयोग और भावाभिव्यक्ति में काफी सहायता मिलती है।<sup>3</sup>

वर्तमान में मनुष्य “सामगान” युग के मंत्रों को प्रतीक रूप में आज भी नित्य पढ़ता है। जिस “संगीत” को कला के रूप में हम देख रहे हैं वह वाकशक्ति का ही पर्याय एवं परिणाम है। इन पाठों का सस्वर पाठ होता है, तथा श्वास के आरोह—अवरोह पर ही एक श्वास में इनको पढ़ा जाता है। ये मंत्र न सिर्फ परमेश्वर में आस्था जगाते हैं वरन इन शरीर रूपी तंत्र को पूरी तरह से स्वस्थ रखने में भी अपनी भूमिका निभाते हैं।

*युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु !*

*युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा !!*

अर्थात्— योग युक्त आहार—विहार, चेष्टा, कर्म, स्वप्न, जगाना। इनका संयोग जीवन में आने वाले दुःखों का नाश कर सकता है। मनुष्य का शरीर एक तंत्र है। इस तंत्र को मंत्रों द्वारा रोगमुक्त भी किया

जा सकता है। भेजषज—तंत्र (रोगों को दूर करने के उपाय) में चार प्रकार के भेजषज बताये गये हैं—पवनौकष, जलौकष, वनौकष तथा शाब्दिक। शाब्दिक का आशय मंत्रों तथा संगीत से है। कश्यप— तंत्र में कहा गया है कि भोजन पश्चात यदि रूचि के अनुसार मधुर संगीत सुना जाय तो वह पावन शक्ति को बढ़ाता है। संगीत में जो आनंद प्रदान करने की चमत्कारिक शक्ति है, वह श्रोता को सांसारिक बंधनों से मुक्त करके आत्मिक सुख प्रदान करती है। संगीत द्वारा चिकित्सा पर बहुत कार्य हो चुका है तथा हो रहा है — जैसे रागों का पागल रोगियों पर प्रभाव, पक्षाघात—ग्रस्त, चेतनाहीन रोगियों को लाभ, पेड़ों की वृद्धि में अंतर, गायों की दुग्ध—उत्पादन क्षमता पर प्रभाव, गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार इत्यादि।<sup>4</sup>

गर्भवती महिलाओं पर भी संगीत के प्रभाव से सम्बंधित अनेक अनुसंधान किए गए हैं। इस दिशा में अभी और कार्य किया जा सकता है। डॉ० भास्कर खांडेकर के अनुसार—गर्भवती महिलाओं के लिए पूरे नौ माह का कोर्स तैयार करके करीब 26 महिलाओं पर किया गया परीक्षण सफल रहा और अन्य रोगों के अनेक मरीजों पर भी संगीत—चिकित्सा का प्रयोग—परीक्षण जारी है, अतः इस प्रकार के कोर्स तैयार करके भी संगीत—चिकित्सा द्वारा व्यवसाय संभव है। ऐसी भी मान्यता है कि संगीत में स्वभाव को परिष्कृत करने की शक्ति होती है। इससे कल्पना, सृजनशीलता तथा रचनात्मकता बढ़ती है। जीवन का दृष्टिकोण परिवर्तित हो जाता है। व्यक्ति का एकाकीपन दूर होकर आत्मविश्वास बढ़ता है। तनाव, भय, घबराहट, थकान आदि दूर होते हैं। धैर्य और सहिष्णुता का संचार होता है। ऐसे अलौकिक अद्भुत क्षमता—संपन्न संगीत को जीवन का अभिन्न अंग बना लेने पर हम तन—मन से स्वस्थ रह सकेंगे। पर यहा भी इस पर ध्यान देना जरूरी है कि कौनसा संगीत किस रोगी को और कितनी मात्रा में प्रभावशाली रहेगा।<sup>5</sup>

सम्पूर्ण मानव शरीर ही संगीत है। हृदय की धड़कन, नाड़ी का फड़कना, मस्तिष्क की तरंगे, हार्मोन्स का प्रवाह और श्वास की लय, सभी कुछ तो एक वृहत संगीत है। अन्वेषकों ने यह ज्ञात किया है कि एल्जिजर (Alzheimer), के रोगियों को संगीत सुनकर पूर्व बातें स्मृत हो जाती हैं और पार्किंसन (Parkinson) के रोगियों का मोटर कोऑर्डिनेशन (Motor Coordination) सुधर जाता है। मस्तिष्क की चोट खाये व्यक्तियों के पुनर्वास में भी संगीत—चिकित्सा के सुखद परिणाम सामने आये हैं। ग्रेट फुल डैड (Great Full Dead), मिकी हार्ट (Mickey Heart) और ऑलिवर सेक्स (Oliver Sacks) जैसे न्यूरोलॉजिस्ट (Neurologist) भी यह स्वीकार कर चुके हैं कि संगीत के द्वारा मस्तिष्क के चोट के रोगियों के उपचार में सहायता मिलती है। सेक्स (Sacks) के अनुसार जो व्यक्ति भाषा नहीं समझते वे संगीत पर प्रतिक्रिया प्रकट करते हैं और जो रोगी एक अक्षर नहीं बोल सकते वह भी गा लेते हैं। दन्त चिकित्सकों ने भी संगीत चिकित्सा का सहारा लेकर देखा है कि ओरल सर्जरी (Oral Surgery) के समय उन्होंने संगीत को ऑडियो एनेस्थीसिया (Audio Anesthesia) के रूप में प्रयुक्त किया। उन्होंने देखा कि ऐसे रोगियों पर नाइट्रस ऑक्साइड (Nitrous Oxide) की काम मात्रा ही पूरा काम कर गयी। एलीसिया ऐन क्लेयर (Alicia An Clair) के मतानुसार, संगीत मानसिक तनाव कम करता है और इधर—उधर निरर्थक घूमने वाले व्यक्ति को भी कम से कम आधे घंटे तक एक स्थान पर बैठा सकता है। संगीत की लय संयोग की भावना उत्पन्न करती है और हिंसात्मक प्रवृत्तियाँ रोकती हैं। कोलेरेडो राज्य विश्वविद्यालय के मायकेल थाउट (Michal Thaut) ने पाया कि संगीत द्वारा पार्किंसन के रोगियों के चलने की गति में भी सुधार किया जा सकता है। उनके

चलते समय प्रतिदिन अधिकाधिक गति से चलने वाले तप सुनाकर उनकी गति दस गुनी तक बढ़ाई जा सकती है परन्तु उनका प्रयोग एक सीमित समय का था, और उसे मानक भी नहीं मान सकते।<sup>6</sup>

संगीत का नियमित श्रवण करें या अल्पांतर के साथ, यह सकारात्मक विचारों की आदत डाल देता है। जिस तरह एक इंजीनियर अनुपयोगी तत्वों का खनन कर चमचमाती धातु को पा लेता है, उसी प्रकार संगीत मानव मन की विसंगतियों और नकारात्मकताओं का खनन कर आस्था और विश्वासों को उन्नत करता है और मानव में आंतरिक शक्ति संस्थापन का कार्य करता है। मनोचिकित्सक विभाग के इकाई प्रमुख आर० के० सोलंकी का यह मान है कि संगीत व्यक्ति के दिमाग में ऐसी तरंग उत्पन्न करता है, जिनसे मानसिक शांति मिलती है। संगीत चिंता, घबराहट, चिड़चिड़ेपन, क्रोध, आवेश आदि के मरीजों को आराम देता है व अवसाद (डिप्रेशन) से बचाता है। यही नहीं डॉक्टर स्वयं ऑपरेशन थियेटर में संगीत का प्रयोग कर रहे हैं। मुंबई के डॉ० एल० एच० हीरा नंदानी अस्पताल के डॉ० अरुण शेटी के अनुसार, वहाँ के ऑपरेशन थियेटर में ऑडियो सिस्टम लगाए गए हैं, जिनके द्वारा डॉक्टर स्वयं की पसंद का संगीत सुनते हैं। जयपुर के कई अस्पतालों में भी ऐसी ही किया गया है। डॉक्टरों का मानना है कि संगीत के उपयोग से ऑपरेशन की सफलता की दर बढ़ी है।<sup>7</sup>

केनिया देश की 'लुओ जनजातियाँ' मानसिक बीमारी से पिंड छुड़ाने हेतु जंगली वनौषधियों के सेवन के अतिरिक्त चिकित्सा पद्धति के रूप में नृत्य और नगाड़े की आवाज का उपयोग करती है। मानसिक रोगों, पीड़ाओं की निवृत्ति के लिए रोगी को नगाड़े की ताल के साथ तब तक नृत्य करना पड़ता है, जब तक आत्म-विस्मृत न हो जाए।<sup>8</sup>

संगीत द्वारा उपचार की पद्धति यानी म्यूजिक थेरेपी को 'वैकल्पिक उपचार पद्धति' नाम दिया गया है, जिसमें मरीज की बीमारी की दवा तो दी जाती है, साथ में संगीत का उपयोग भी किया जाता है। जयपुर के मेन्टल हॉस्पिटल के साइकियाट्रिस्ट डॉ० अरुण पांडेय के अनुसार, "मेडिसिन के साथ ही म्यूजिक के प्रयोग से पेशेंट को हेल्थ से रिलेटिड प्रॉब्लम्स को दूर करने का प्रयास किया जाता है। मेडिकल साइंस में म्यूजिक थेरेपी के प्रयोग के अपेक्षित परिणाम प्राप्त हुए हैं।" कुछ अन्य लाभ, जो डॉक्टरों ने संगीत थेरेपी के गिनाए हैं, इस प्रकार हैं – 1. तनाव में कमी, 2. एकाग्रता में बढ़ोत्तरी, 3. याददाश्त बढ़ना, 4. ब्लड-प्रेसर कंट्रोल रहना, 5. उतावलेपन में कमी और 6. चिड़चिड़ेपन में कमी। हर पल खुश और हेल्थी रखता है संगीत।<sup>9</sup>

संगीत में रोगी के संवेदनात्मक व बौद्धिक पहलुओं को उत्तेजित करने की शक्ति होती है। इसे सुनते ही रोगी की मनः स्थिति मूलतः परिवर्तित हो जाती है। इसके फलस्वरूप उसके ध्यान को बुरे विचारों से हटाकर सुन्दर व स्वस्थ विचारों में लगाया जाता है। संगीत सुनने मात्र से रोगी में रक्तचाप प्रक्रिया आदि कई प्रकार के शारीरिक परिवर्तन होने के साथ ही उसके ध्यानाभाव में वृद्धि होती है। अतः रोगी एक समय में कई आवश्यक कामों में ध्यान दे सकता है। अमेरिका में लगभग आठ सौ रोगियों की चिकित्सा संगीत द्वारा की गई है, उन्हें सफलता भी मिली है। उन्होंने यह पता लगाया कि सास तरह की ध्वनि, लय तथा वाद्य, रोग निवारण में सहायक होते हैं। प्रयोग करने से यह सिद्ध हुआ है कि वॉयलन d he/ky /ofu] vfr r lozi j nnzi ks15 feuV eanjvd j | d r hgSgk ZHarp (एक वाद्य) से हिस्टेरिया का रोग दूर किया जा सकता है। प्रेममय वह मधुर गीतों को सुनने से आधी बीमारी दूर हो जाती है।

पागलों के अस्पताल में (Mental Hospital) में भी संगीत चिकित्सा पद्धति (Music Therapy) काम में लाते हैं। रूचि के अनुसार 'ध्रुपद' 'धमार' या 'ख्याल' गायन सुनवाया जाए तो वह ख्याल से अधिक प्रभावित होगा। ख्याल में तराना, वाद्य में झाला, नृत्य में पदविन्यास रोगी को अधिक प्रभावित करते हैं, जिससे उसे मानसिक प्रसन्नता प्राप्त होती है। उपचार के लिए 'भक्ति संगीत' और वाद्य पर लोकधुन बजाना अधिक अनुकूल है। संगीत मानसिक उपचार का एक साधन अवश्य है। संगीत भाव भड़कने वाला नहीं होना चाहिए। कैदियों पर भी संगीत का उपयोग किया गया है, जिसके अच्छे परिणाम प्राप्त हुए हैं। संगीत अविस्मृत करने वाला होना चाहिए। 'जबलपुर' विश्वविद्यालय के डॉ० गोरे ने वनस्पति पर संगीत का प्रयोग करके बताया है कि उससे पौधे जल्दी विकसित हुए हैं। अमेरिका में तो संगीत को नींद की गोलियां (Sleeping Pills) माना गया है। न्यूयॉर्क में भी इसका प्रयोग हुआ है। 'मिरज' (महाराष्ट्र) में एक मानस रोग चिकित्सक (Psycheatric) है, जिन्होंने संगीत द्वारा कई रोगियों को ठीक किया है।<sup>10</sup>

निष्कर्ष रूप में कहा जाता है कि सभी रोगों के उपचार हेतु संगीत आवश्यक है। संगीत साधकों के पास अतुल्य औषधि का भण्डार है, जिसे वह इन रोगियों में बांटकर सेवा का लाभ प्राप्त कर रहे हैं तथा संगीतज्ञों एवं संगीत चिकित्सकों ने संगीत के प्रभाव को देखते हुए दैनिक दिनचर्या में अपनाते का सुझाव दिया।

#### सन्दर्भ ग्रन्थ

1. संगीत पत्रिका, मार्च, 2010, पृष्ठ सं०— 08
2. डॉ० कविता चक्रवर्ती, भारतीय संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, पृष्ठ सं०— 169
3. संगीत पत्रिका अगस्त 2008 पृष्ठ सं०— 08
4. संगीत पत्रिका, मार्च, 2007 पृष्ठ सं०— 20-21
5. प्रो० माया टाक, कितना सक्षम है संगीत रोगों के उपचार में, संगीत-संकल्प 2009, पृष्ठ सं०— 27
6. संगीत पत्रिका अगस्त 2008 पृष्ठ सं०— 9-10
7. संगीत पत्रिका अप्रैल 2010 पृष्ठ सं०— 48
8. Times of India के 1<sup>st</sup> July, 2005 अंक से उद्धृत
9. "दैनिक भास्कर" के 4 नवम्बर 2006 अंक से उद्धृत
10. भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान- डॉ० वसुधा कुलकर्णी पृष्ठ सं०— 139-140