

मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या के निवारण में संगीत चिकित्सा की भूमिका

आरसी प्रसाद झा

अनुसंधान सहयोगी, भारतीय मानवविज्ञान सर्वेक्षण,
पश्चिमी क्षेत्रीय केन्द्र, प्रतापनगर, उदयपुर, राजस्थान
ईमेल: arsiprasadjha@yahoo.com

Reference to this paper
should be made as follows:

आरसी प्रसाद झा

“मानसिक, व्यवहारात्मक एवं
संवेगात्मक समस्या के निवारण में
संगीत चिकित्सा की भूमिका”

Artistic Narration 2020,
Vol. XI, No. II,
Article No. 17 pp. 100-110

[https://anubooks.com/
artistic-narration-no-xi-no-
2-july-dec-2020/](https://anubooks.com/artistic-narration-no-xi-no-2-july-dec-2020/)

सारांश

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य 'मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या के निवारण में संगीत चिकित्सा की भूमिका' का अध्ययन करना है। यह अध्ययन द्वितीयक स्रोत पर आधारित है। वर्तमान अध्ययन में प्रयोगात्मक अध्ययन द्वारा पुष्टि, मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या में सामान्य सकारात्मक संगीत, विशेष सांगीतिक राग, हिंदी सिनेमा व अनुपूरक संगीत चिकित्सा के योगदान का उल्लेख है। अध्ययन के परिणाम यह इंगित करते हैं कि मन को शांत एवं तन्मय करने की क्षमता गायन व वादन के श्रवण व अभ्यास में निहित है। शास्त्रीय संगीत, राग, नाद, लय, स्वर, ताल, उपयुक्त संगीत पद्धति का चयन, संगीत के लिए निश्चित समय व अवधि, व्यवसायिक व कौशल ज्ञान, श्रवण व अभ्यास संगीत चिकित्सा के आधार हैं। संगीत चिकित्सक संगीत को औषधि के साथ या मनोचिकित्सा के साथ या केवल संगीत का ही प्रयोग कर व्यक्ति को स्वस्थ बना सकते हैं। सिनेमा, सामान्य गीत, गज़ल, रिकार्डिंग किए हुए गीत, मंत्रोच्चार, कीर्तन, भजन, लोरी, इयर फोन, वाद्ययंत्र, शास्त्रीय गायन, फिल्मी गाने, पोप गीत, आदि साधन भी मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या को दूर करने में सहायक हैं। लोगों का झूम उठना व बार-बार तालियां बजाना नकारात्मक घटनायें को उस विशेष समय में भूलने, नए उल्लास को लाने, एकाग्रचित्तता व व्यवहार परिमार्जन के संकेत हैं। संगीत मन की उद्विग्नता को शांत करता है। लोगों के दर्द, अनिद्रा, थकावट, उबाउपन, नकारात्मक भावनाओं, अकेलापन, चिड़चिड़ापन, पूर्वाग्रह, व्यग्रता, बेचैनी, दुश्चिंता, विषाद, उदासी, तनाव, आदि निवारण के संगीतोपचार काम आता है। संगीत हमेशा उर्जा व आनंद देता है। संगीत थकने नहीं देता है। संगीत ऐसा माध्यम है जो लोगों को शीघ्र ही सशक्त व उर्जावान बनाता है।

मुख्य शब्द : राग, रोग, मानसिक, संगीत, चिकित्सा।

प्रस्तावना

सामवेद में मंत्रोच्चारण द्वारा असाध्य रोग की चिकित्सा का उल्लेख है (गुप्ता, 2018)। प्राचीन काल में विभिन्न मंत्रों के सस्वर उच्चारण तथा सामवेद की ऋचाओं के गायन द्वारा लोगों के विभिन्न रोगों का निवारण किया जाता था। संगीत चिकित्सा वैदिककालीन चिकित्सा प्रविधि है। भारतीय संगीत का जनक सामवेद को माना जाता है (भूषण और वेलंकर, 2017)। सामवेद में भी रोगों के निवारण के लिए रागों के प्रयोग का वर्णन है। स्वामी रामसुखदास ने अपने स्वलिखित पुस्तक 'श्रीमदभागवतगीता' (पृष्ठ-651) में भी उल्लेख किया है कि सामवेद में स्वरों सहित गाने के मंत्र हैं। सामवेद में ऋचाओं के गायन द्वारा हृदय रोगियों के उपचार के उल्लेख मिलते हैं। भारतीय ऋषि-मुनियों ने नाद को 'नादब्रह्म' की संज्ञा प्रदान की है। इसी नादब्रह्म से संगीत की उत्पत्ति हुई है (मिश्र, 2012)। हमारे ऋषि-मुनि ने सांगितिक साधना से कई सिद्धियाँ प्राप्त की थी। प्राचीन काल के संगीतार्षि तुंबरू गांधर्व संगीत चिकित्सा के विद्वान थे, उन्हें प्रथम संगीत चिकित्सक कहा जाता है। उन्होंने अपनी पुस्तक 'संगीत स्वरामृत' में विभिन्न ध्वनि, लय, चिकित्सा, रोग, सन्निपात, आदि के बारे में लिखा है (मिश्र, 2012)। यूनान व मिश्र की सभ्यताओं में भी संगीत चिकित्सा पद्धति के उल्लेख मिलते हैं (दुबे, 2019ब)। चरक ऋषि ने अपनी पुस्तक 'सिद्धिनाथ' में संगीत के चिकित्सीय प्रभाव का उल्लेख किया है। आचार्य शारंगदेव ने अपने ग्रन्थ 'संगीत रत्नाकर' में विभिन्न स्वरों से सम्बन्धित स्नायुओं, चक्रों और शारीरिक अंगों का उल्लेख किया है।

संगीत चिकित्सा, चिकित्सा विज्ञान व संगीत शास्त्र का मिश्रित व समन्वयात्मक विभाग है जो मनुष्यों की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं की आपूर्ति करता है। सामान्यतः ध्वनि के प्रभाव से शारीरिक प्रतिक्रिया पर जो बदलाव आता है वही संगीत चिकित्सा कहलाता है (मिश्र, 2012) शर्मा (2010) के अनुसार, मनुष्य शरीर में रोग एक अनियमितता है जिसे नियमित ध्वनि तरंगों का स्पर्श नियमित करता है अथवा रोग मुक्त करता है। संगीत चिकित्सा में सर्वप्रथम व्यक्ति (रोगी) का परिचय किसी संगीत वाद्य से कराया जाता है। व्यक्ति (रोगी) पहले चिकित्सक को यह वाद्य बजाते हुये देखता है इसके बाद उसे ध्वनि सुनवाई जाती है। संगीत सुनना व संगीत बजाना/बनाना दोनों ही संगीत चिकित्सा का ही एक भाग है। अस्पतालों में रोगियों को संगीत सुनाया जाता है जिससे रोगी को शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ मिलता है। संगीत की विशिष्ट प्रविधियाँ व्यक्ति (रोगी) को अपनी गति उनति करने में सहायता देती है। संगीत व्यक्ति (रोगी) तथा वातावरण के मध्य बौद्धिक संवेगात्मक अवरोधों को दूर करता है तथा व्यक्ति (रोगी) की बिखरी हुई मानसिक व शारीरिक योग्यताओं को समन्वित करता है। संगीत मानव के अन्तर्मन से उत्पन्न एक अलौकिक ऊर्जा है। आरा (2015) के अनुसार, रागों को उनके स्वरों तथा रस के आधार पर इनको गा-बजाकर उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। संगीतमय ध्वनियों रस, भाव, उत्तेजना आदि उत्पन्न करके लोगों के मनोभावों को परिवर्तन व प्रभावित करने लायक बनाया जाता है। इससे पूर्व रोगी के उपचार से पहले उसकी विकृत मानसिक अवस्था के विषय में विस्तारपूर्वक चर्चा करके कारणों का पता लगाया जाता है (गुप्ता, 2018)। संगीत में गायन, वाद्य यंत्रों का वादन, संगीत श्रवण एवं संगीत संरचना जैसी कारगर विधियों का प्रयोग किया जाता है।

चक्रवर्ती (1994) ने कहा है कि देश-विदेश के विभिन्न मानसिक चिकित्सालयों में संगीत को प्रभावकारी उपचार के रूप में अपनाया जा रहा है। अब संगीत चिकित्सा का उपयोग कुछ चिकित्सा

अस्पतालों, कैंसर केन्द्रों, स्कूलों, शराब और नशीली दवाओं की वसूली कार्यक्रमों, मनोचिकित्सालय, सुधारात्मक केन्द्र, अनाथालय, आदि में किया जा रहा है। कुछ संस्थानों ने संगीत चिकित्सक के रूप में नियुक्ति भी दे रहे हैं ताकि समस्याग्रस्त व बीमारी संगीत से दूर किया जा सके।

संगीत मौसम (ठंडी, गर्मी, वरसात), यौन व उम्र संबंधी भेदभाव को नहीं जानता है, संगीत जब चरम सीमा पर पहुंच जाता है तब व्यक्ति वरसात, गर्मी, ठंडा, आदि को भूला देता है। इसीलिए देखा जाता है कि वरसात के फूहर में भी लोग संगीत का आनंद लेते हैं। लेकिन, वही व्यक्ति सांगीतिक माहौल नहीं होने पर वरसात आने पर इससे बचना चाहता है। गर्मी के प्रभाव से पसीना से तर-बतर होना व ठंड के प्रभाव से कंपकंपी आना सामान्य है, लेकिन संगीत के भाव-विभोर में लोग इस सीमा को भूल जाते हैं। व्यक्ति संगीत के भाव विभोर से उस समय नई दुनिया बना लेते हैं।

संगीत चिकित्सा से उपचार एक कला है। संगीतज्ञ, मनोवैज्ञानिक तथा चिकित्सा शास्त्री आज इस बात को स्वीकार करने लगे हैं कि संगीत मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर पर चिकित्सीय प्रभाव डालता है। इसमें रोगी के निदान व चिकित्सा प्रविधि के चयन से पहले अन्य व संबंधित बीमारी की इतिहास, एलर्जी, आदि की जांच करते हैं। प्रशिक्षित व अनुभवी संगीत चिकित्सक इस कार्य को अच्छी तरह कर सकते हैं। सभी रोगों के लिए अलग-अलग गीत, संगीत, राग, नाद, लय, वाद्ययंत्र और अभ्यास के समय व अवधि निर्धारित हैं। उपयुक्त राग 3-5 मिनट सुबह, दोपहर व शाम में सुनाना चाहिए। सामान्यतः संगीत चिकित्सा के साथ कोई औषधि या मनोचिकित्सा की उपयुक्त प्रविधि (जैसे-व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक चिकित्स, मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा, आदि) के साथ संगीत को जोड़कर चिकित्सा करते हैं। लेकिन बाद में संगीत की अनुपूरक औषधि को धीरे-धीरे कम करना होता है। कुछ रोगों में केवल संगीत चिकित्सा देने भर तक रोग ठीक रहते हैं जबकि संगीत सत्र हटते ही पुनः रोग के लक्षण आ जाते हैं। असंगत, बेसुरा, अप्रिय संगीत व अतितीव्र ध्वनि के संगीत का प्रभाव सर्वथा विपरीत होता है। अतः संगीत शान्तिदायक हो तथा उसका गायन-वादन शुद्ध-शुद्ध हो। कुमार एवं सिंह (2017) ने अपने आलेख में उल्लेख किया है कि अगर रोगी व्यक्ति को हर मधुर संगीत सुनाया जाए तो वे शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं। संक्षेप में, संगीत चिकित्सा द्वारा रोगियों के पुनर्वास, उपचार के लिए उत्प्रेरणा, भावनात्मक सहयोग और भावाभिव्यक्ति में काफी सहायता मिलती है।

अतः उपरोक्त बिन्दुओं के आधार पर वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य 'मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या के निवारण में संगीत चिकित्सा की भूमिका' का अध्ययन करना है। इस अध्ययन के लिए पूर्ण रूप से द्वितीयक स्रोत पर आधारित सूचना ही लेखन के आधार रहे हैं।

प्रयोगात्मक अध्ययन द्वारा संगीत चिकित्सा के प्रमाणिकता की पुष्टिकरण

प्रख्यात संगीत विद्वान पं. जसराज ने 1976 में टाटा इन्स्टीच्यूट ऑफ कैंसर, मुंबई में मरणासन्न बच्चे को एक घंटा संगीत सुनाकर चलने-फिरने के लायक बना दिया। एक बार संगीतकार मनहर बरवे ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को बीमार होने पर संगीत से इन्हें ठीक किया था। कुलकर्णी (1990) ने बताया है कि अमरीका में एक बार संगीत चिकित्सक ने 15 मिनट की वायलिन की मधुर ध्वनि से तीव्र सिरदर्द को ठीक किया था। श्रीवास्तव (2018) ने पांच वर्ष के उम्र के स्वलीन (ऑटिज्म) बच्चों पर आठ माह का संगीत चिकित्सा का सत्र चलाया और पाया कि संगीत सुनने से स्वलीन (आत्मकेन्द्रित) बच्चा खुश रहने

लगा और उसमें एकाग्र शक्ति बढ़ी, ध्यानकेन्द्रित करने की क्षमता, व्यवहार समझने, बातचीत करने, संचार, भोजन, अनिद्रा, एक जगह टिक कर बैठने, दौरे पड़ने व शांत झटके की समस्या, आदि में सुधार आया। 1932 में स्व. पंडित ओंकार नाथ ठाकुर ने राग पूरिया से डिक्टेटर मुसोलिनी की अनिद्रा बीमारी ठीक किया। जबलपुर के डॉक्टर भास्कर खांडेलकर ने संगीत से तनाव व आंतरिक कुण्ठा को दूर किया।

प्राचीन समय में ही विदेशी संगीतज्ञ टिमार्थियस ने एक बार अचेत सिकन्दर को होश में लाने के लिए 'लायर' नामक वाद्य यंत्र बजाकर उसकी चेतना को वापस लाया था (मिश्र, 2012)। बाइबिल में भी संगीत चिकित्सा का वर्णन है जो कि डेविड नामक एक संगीतज्ञ ने राजा साओल को संगीत चिकित्सा द्वारा उसे स्वस्थ और शांत किया था (वर्मा, 2004)। आदिम काल में संगीत के माध्यम से पुरुषों के समान ही महिलाओं को भी लड़ने के लिए प्रेरित किया जाता था। आधुनिक युग में संगीत की धुन सेना को मरने-मारने के लिए जोश पैदा करती है।

कासालकर ने इलाहाबाद में मेजर रणजीत सिंह को अनिद्रा का उपचार संगीत चिकित्सा से किया। इसके लिए वे बिस्तर के पास मंद तथा मध्य सप्तक में आलाप राग से ठीक किया था। इलिनाय मेडिकल सेंटर के तंत्रिका विज्ञानी जॉन ह्यूम्स ने मिरगी के रोगी का उपचार मोजार्ट संगीत चिकित्सा विधि से उपचार किया और पाया कि इस विधि से रोगी में बेहोशी और दौरा की संख्या कम हो गया। एम्स, दिल्ली के शरीर रचना विज्ञान और मुम्बई विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति व विख्यात बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. एस.एस. देखमुख ने अपने शोध में बताया कि शास्त्रीय व कर्णप्रिय संगीत महिला के गर्भाण्डान के दौरान लाभकारी होता है। इससे गर्भ में पल रहे शिशु में परिपक्वता सुचारु रूप से होने लगता है (भूषण और वेलंकर, 2017)।

शर्मा (2010) ने एक प्रयोग कर पुष्टि किया कि केवल औषधि से उपचार की तुलना में संगीत व दवाई के संयुक्त प्रभाव से दर्द शीघ्र दूर होता है। मुख्य संगीतकार मम्मन खॉ के पुत्र उस्ताद चॉद खॉ को बचपन में किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या होती थी तब उनके पिता संगीत का अभ्यास तब तक कराते जब तक कि वे ठीक नहीं हो जाते। आस्ट्रेलियन वैज्ञानिक बी. एम. लैजर लैजरियो ने अपने जीवनी में बताया कि उन्हें 18 वर्ष की उम्र में गठिया रोग हो गया था। वे बच्चों द्वारा स्वर और अक्षर के संगीत अभ्यास सीखा और इस नियमित प्रयोग व अभ्यास से उनमें पसलियां कार्य करना प्रारंभ कर दिया, रूधिर संचार तथा सहायक तंतु में परिवर्तन होने लगा, रक्त के दुर्बल भागों में संचार होने लगा और अंततः इनका गठिया रोग संगीत के नियमित अभ्यास से ठीक हो गया। कुमार एवं सिंह (2017) ने स्वयं पर प्रयोग किया और बताया कि ज्यादा देर तक काम करने की स्थिति में भीमपलासी, चारुकेसी, केदार, हेमंत, मारवा, सोहनी आदि राग शास्त्रीय संगीत पर भजन सुनते हैं जबकि शांति लाने के लिए संतून पर राग किरवानी, पहाड़ी, आदि सुनते हैं। वे (कुमार एवं सिंह, 2017) थकावट दूर करने, बुखार, आदि दूर करने के लिए तबला वादन कर श्रवण करते हैं व इससे ये सामान्य भी हो जाते हैं। भारत के सुप्रसिद्ध संगीत चिकित्सक भास्कर खाण्डेकर कई वर्षों से संगीत चिकित्सा से हजारों रोगियों की चिकित्सा कर चुके हैं (सिंह काव्या, 2005)। सतीश वर्मा (2004) ने नागपुर से संगीत चिकित्सा में पीएच.डी. की शिक्षा प्राप्त करते ही अपने जीवन के आरंभिक दौर में ही लोगों को शास्त्रीय संगीत सुनाकर कई रोगियों के मन को स्थिर कराया। पं. विष्णु दिगंबर के शिष्य कसालकर ने इलाहाबाद के मेजर रणजीत सिंह को

अनिद्रा और घबराहट की समस्या का समाधान संगीत के माध्यम से किया। पं. रविशंकर ने 1958 ई. में एक कार्यक्रम व लेखन में भी कहा कि सितार वादन के समय कई स्रोताओं के आंख से आंसू निकलते उन्होंने देखा है। एक बार निमहांस, बैंगलोर के चिकित्सक डॉ. बी.एन. मंजुला ने दुश्चिंता के एक रोगी का उपचार औषधि व संगीत (छः हफ़ता तक प्रतिदिन एक घंटे का सितार वादन सुनने व रात्रि में भजन सुनने) सह मिश्रित चिकित्सा से उपचार किया और अंततः रोगी में दुश्चिंता दूर हो गया और साथ ही रोगी में अनिद्रा, हृदय की धड़कन, मुंह का सूखना, पसीना आना, आदि भी सामान्य हो गया। तानसेन स्वयं सात वर्ष तक कुछ बोलते नहीं थे। वे उस्ताद गोस से संगीत सीखने के दौरान बोलना प्रारंभ किए। अतः उन्होंने स्वीकार किया कि संगीत संप्रेषण को मजबूत करने, शुद्ध उच्चारण करने व भाषा विकार दूर करने में सहायक है। डा० वाल (हालैण्ड निवासी) ने जेलखाने में एक कैदी का संगीत चिकित्सा से सुधार किया, जो कि वह अन्य कैदियों या वार्डनों के साथ अक्सर मारपीट करता था। डॉ० वाल कैदी के पास वाद्ययंत्र बजाने लगे और कुछ दिन बाद कैदी वाद्य के सुर के साथ सुर मिलाकर गीत गाने लगा। अतः इसके प्रभाव से उस कैदी ने मारपीट बंद कर दिया और स्थिर रहने लगा।

मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या और सामान्य सकारात्मक संगीत

संगीत में निहित ध्वनि, ध्वनि के विभिन्न स्वरूप व आकर्षक ध्वनि से रचित संगीत का संबंध मानव मन के सूक्ष्म व कोमल संवर्गों से रहा है। संगीत व्यक्ति की आवेगशीलता को दूर कर सांवेगिक स्थिरता व सांवेगिक नियंत्रित करना सीखाता है। यह घृणा के स्थान पर प्रेम और सद्भावना सीखाता है। संगीत विभिन्न प्रकार के भावों का निर्माण कर मानव मन और शरीर पर अपना प्रभाव डालता है। क्योंकि वर्तमान की भागदौड़, व्यस्तता, संघर्षपूर्ण व अशांति भरे जीवन में व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम नहीं हो सकता। अतः यहीं से विकृति जन्म लेते हैं। इस कारण से व्यक्ति को साधारण कार्य करने में भी असुविधा होती है। संगीत मानव मन को शांति प्रदान कर तनाव मुक्त व अनेक रोग दूर करता है। संगीत चिकित्सा शारीरिक व मानसिक संतुलन का कार्य करता है। विश्वकर्मा (2016) ने बताया है कि संगीत की विविध विधाएं भिन्न भिन्न प्रकार से मनुष्य के मन, चित्त एवं बुद्धि को सन्तुष्ट करती है व सुख देती है। संगीत में मन को एकाग्र करने की पूर्ण क्षमता है। संगीत की मधुर स्वर लहरियाँ मनुष्य को नवीन स्फूर्ति, उल्लास, आनंद तथा असीम शान्ति से सराबोर कर देती है। संगीत मानव हृदय तथा बुद्धि को सन्तुलित रखने में योगदान करता है। मनुष्य की पाशविक प्रवृत्तियों को दूर करने में भी संगीत सहायक भूमिका निभाती है। संगीत हमारे मनोभावों को प्रभावित करती है और संगीत की ध्वनियां सकारात्मक मानसिक स्थितियों की सूचक के रूप में कार्य करती है (आरा, 2015)। विश्वकर्मा (2016) ने बताया है कि संगीत सुनने से दिमाग पर सकारात्मक असर आता है व मन को सुकून देता है। संगीत प्रेम और सहानुभूति बढ़ाती है व ईर्ष्या, द्वेष व अन्य नकारात्मक विचार व भावनात्मक विकृति को रोकती है। यह रोगी, बुजुर्ग, विकलांग, आदि सभी के लिए है। इसकी उपयोगिता समस्याग्रस्त व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने व सकारात्मकता लाने में है। संगीत मानसिक तनाव को कम करने, थकान को दूर करने, कार्य क्षमता में वृद्धि करने, अनिद्रा रोग का निवारण करने, स्मृति क्षय (डेमेंशिया) को दूर करने, स्मरण शक्ति को बढ़ाने तथा शरीर एवं मन को सन्तुलित करने की चमत्कारी शक्ति है। संगीत मन और चित्त को एकाग्रचित्तता और शक्ति जागृत करती है, प्रसन्नता लाती है, वाणी में मधुरता लाती है, नई स्फूर्ति

का संचार प्रवाह करती है, मानसिक तनाव को दूर करती है, आत्मिक बल देती है, उदासी और निराशा दूर करती है। संगीत बौद्धिक शक्ति व आत्मविश्वास बढ़ाता है और मानसिक स्थिति को सुदृढ़ करता है। कुमार एवं सिंह (2017) ने अपने आलेख में बताया है कि संगीत विकलांग लोगों में शारीरिक संचालन व सामंजस्य बनाता है व शारीरिक कष्ट कम करता है। संगीत के माध्यम से मानसिक तनाव, मस्तिष्क से संबंधित नकारात्मक घटनायें दूर होती हैं व यह अकेलापन से मुक्ति, आत्मनिर्भरता, सहयोगिता की भावना, सहानुभूति, एकता, साहस, आदि के निर्माण में सहायता करती है (कुमार एवं सिंह, 2017)। वर्मा (2004) के अनुसार, संगीत लोगों के चिड़चिड़ाहट, गुस्सा, आदि को दूर करता है। संगीत के मधुर स्वर के प्रभाव से लोग चिंता तथा दुःख भूल जाते हैं। संगीत चिकित्सा आत्म विनोद, मनोविदालिता, मंदबुद्धि, मानसिक विकृति, सुनने, बोलने में अक्षम, दृष्टिदोष, तालु में छिद्र वाले सभी रोगियों चाहे वे बालक, युवा और वृद्ध हों, सभी आयु वर्ग के रोगियों के लिए उपयोगी है (सिंह काव्या, 2005)। संगीत गंभीर मानसिक रोग 'मनोविदालिता (सिजोफ्रेनिया)' को भी ठीक करता है (कपूर, 2007)। माथुर (2009) ने बताया है कि संगीत मन को नियंत्रित करने, नकारात्मक अभिव्यक्ति को मन में बसने न देना और सकारात्मक भावनाओं की ओर प्रेरित करने की ओर अग्रसर है। मिश्र (2012) ने बताया है कि भावनाओं की कटुता, तनाव और मानसिक रोग संगीत से मिट सकता है। वार्ष्णेय (2008) ने बताया है कि स्मृति लोप (भूलने की बीमारी) संगीत से ठीक हो जाती है। अपोलो अस्पताल के मनोचिकित्सक डॉ. वी. चौधरी ने बताया है कि संगीत चिकित्सा से स्वलीन (ऑटिज्म), मनोविदालिता (सिजोफ्रेनिया), मंद बुद्धि, मानसिक रोगी, तालु में छिद्र रोगी, गूँगे, बहरे, आदि का उपचार संभव है (सिंह काव्या, 2005)। चक्रवर्ती (2011) ने भी उल्लेख किया है कि दुश्चिंता, विषाद, मनोविदालिता, मंद बुद्धि, स्वलीनता, मनोदैहिक रोग, अनिद्रा, व्यवहारिक समस्या, आदि निवारण हेतु संगीत को वैकल्पिक व पूरक चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाता है। गुप्ता (2018) ने अपने आलेख में बताया है कि तनाव ग्रस्त वातावरण में संगीत के नियमित सेवन करते रहने से व्यक्ति सदैव ऊर्जावान रहता है। आरा (2015) ने बताया है कि संगीत के प्रभाव से लोग भय, खुशी, गर्मी, आदि सभी भूल जाते हैं और इस समय जोश में व्यक्ति ऐसा कार्य कर लेता है जो कि उस व्यक्ति विशेष के लिए असंभव होता है। चक्रवर्ती (1994) ने बताया है कि संगीत चिकित्सा के द्वारा अवसाद, तनाव, अनिद्रा, जैसे कई रोगों का उपचार किया जा सकता है। भूषण और वेलंकर (2017) ने अपने आलेख में बताया कि संगीत के प्रभाव से स्मरण शक्ति पुनः लौट आती है और जिद्दी स्वभाव के व्यक्ति सरल हो जाते हैं। कुमार एवं सिंह (2017) ने बताया है कि संगीत मानसिक रूप से अविकसित बच्चों की शिक्षण में भी सहायक है। संवेगात्मक रूप से अनियंत्रित और मानसिक रूप से अस्वस्थ बालकों पर संगीत चिकित्सा का प्रयोग कारगर सिद्ध होता है (कुमार और सिंह, 2017)। संगीत से एकाग्रचित्तता, विचारों के परस्पर संबंध में समन्वय, मानसिक अनुशासन, धार्मिकता, उचित-अनुचित, आदि का विकास होता है (कुमार और सिंह, 2017)। संगीत सुनते रहने से थकावट नहीं आती है (कुमार और सिंह, 2017) और इस समय व्यक्ति कई घंटे कार्य करता है। विश्वकर्मा (2016) ने यह भी बताया है कि नृत्य सम्पूर्ण शारीरिक व्यायाम होने से शरीर सुदृढ़ करता है। बच्चों को संगीत सुनाया जाए तो उनके सीखने क्षमताएं बढ़ जाती हैं। संगीत दिल की बीमारी से जूझ रहे मरीजों को राहत देने में मददगार है (विश्वकर्मा, 2016)। श्रीवास्तव (2018) ने बताया है कि संगीत चिकित्सा से आत्मकेन्द्रित बच्चा (ऑटिज्म) में सुधार होता है जिसमें एकाग्र शक्ति,

ध्यानकेन्द्रित क्षमता, व्यवहार सुधार, बातचीत करने, संचार, स्वयं भोजन करने, अनिद्रा, एक जगह टिक कर बैठने में सुधार, दौरे कम होने, आदि सम्मिलित हैं। वृहस्पति (1999) ने यह भी कहा है कि संगीत द्वेष व वैर-भाव को कम कराती है। संगीत दया, प्रेम, करुणा, आदि सकारात्मक भाव लाने में सहायता करता है। हिस्टीरिया रोग में रोगी को संगीत के प्रभाव से मुग्ध कर रखने की व्यवस्था करने से सुधार होता है। संगीत दुखद व कष्टदायक घटनाओं व संवेगों को तुरंत भुला देता है। संगीत से तुरंत तरो-ताजगी, विश्रान्ति, जोश व स्फूर्ति आता है। शारीरिक कार्य में सुधार, तनाव और चिंता में कमी, आराम करने में मदद, नींद में सुधार, दर्द में कमी, यादादाशत को बढ़ाने, सोचने की क्षमता बढ़ाने में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान उभर कर आ रहा है। कुमार एवं सिंह (2017) ने कहा है कि संगीत लोगों को उल्लास तथा सुखानुभूति देता है। दीक्षित (2009) ने दर्द के समाधान में संगीत की भूमिका बताया है।

मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या के निवारण में प्रयुक्त विशेष सांगीतिक राग चिकित्सा का महत्व

रोजमर्रा की होनेवाली बहुत सी बीमारियों को दूर करने में संगीत के राग, सुर व गीत बहुत से बीमारियों को ठीक करते हैं (पाण्डेय, 2009)। वर्मा (2004) का कहना है कि अनिद्रा रोग के लिए भैरवी व राग सोहनी, रक्त की कमी के रोगी के लिए राग पीलू, मनोरोग और अवसाद को दूर करने के लिए राग बिहाग तथा राग मधुवंती, दर्द को दूर करने के लिए राग भैरव व दुर्बलता को दूर करने के लिए राग जयजयवंती के नियमित संगीत श्रवण-गायन से रोग दूर होते हैं। अनिल श्रीवास्तव (स्रोत : इंटरनेट) के अनुसार, अनिद्रा रोग के लिए राग भैरवी और राग सोहनी, शारीरिक कमजोरी और शक्तिहीनता के लिए राग जय जयवंती, याददाशत के लिए राग शिवरंजनी, मनोरोग व डिप्रेशन के लिए राग बिहाग व राग मधुवंती सुनना चाहिए। भैरव, बिलावल, पूर्वी, भूपाली, आदि राग मानसिक विकृति को दूर करने में सहायक हैं। तनाव व अनिद्रा के लिए भैरवी; भूख बढ़ाने (एनोरोक्सिया) के लिए मालकौस; तनाव के लिए यमन राग; मनोविदालिता के रोगी के लिए राग भैरवी; याददाशत बढ़ाने में शिवरंजनी राग; क्रोध हटाने के लिए मल्हार राग उपयुक्त है (सिंह काव्या, 2005; पाण्डे, 2004; इंटरनेट)। विश्वकर्मा (2016) के अनुसार, पागलपन के लिए बहार व बागेश्वरी राग व हिस्टीरिया के लिए खमाज, दरबारी कान्हड़ा व पूरिया राग से रोगी के विकार दूर किया जाता है। कुलकर्णी (1990) ने बताया है कि हिस्टीरिया के लिए हार्प (एक वाद्य) राग और क्रोध नियंत्रण के लिए मल्हार राग, सोरठ व जैजवतंती उपयोगी है। दुबे (2019अ) ने बताया है कि पंडित ओंकारनाथ ठाकुर के मुसोलिनी राग पूरिया गाकर रोगी के अनिद्रा बीमारी को भगाया जाता है। इस गीत से रोगी को अच्छी नींद आती है। विश्वकर्मा (2016) ने बताया है कि वाद्ययंत्र भी रोगों के उपचार में काम आते हैं, जैसे कि— अनिद्रा को दूर करने के लिए झंकार व पागलपन को दूर करने में सारंगी वाद्ययंत्र उपयोगी है। मुख्य संगीतकार मम्मन खॉ का कहना था कि खांसी दूर करने के लिए गामक की तान और उदर रोग दूर करने के लिए नाद की तान का संगीत अभ्यास करने से रोग ठीक होता है (भूषण और वेलंकर, 2017)। भूषण और वेलंकर (2017) ने कहा है कि स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए शिवरंजनी, तनाव को नियंत्रित करने के लिए तोड़ी राग, कुंठित मन के लिए काफी राग, शरीर को उर्जा बढ़ाने, मस्तिष्क को शांत करने और क्रोध नियंत्रण के लिए मल्हार, सोरठ और जयजयवंती, रक्त, कफ राग, शारीरिक थकान को कम करने और मन में शांति लाने के लिए राग पुरिया और धनाश्री का

प्रयोग किया जाता है (भूषण और वेलंकर, 2017)। कुमार एवं सिंह (2017) ने बताया है कि लोगों में ताजगी लाने के लिए राग हिंडोल, नीरवता व शांति के लिए राग श्री राग और राग बागेश्वरी संध्या बेला, श्रंगारिक भाव लाने के लिए राग मल्हार, आनंद और भक्ति रस लाने के लिए राग काफी, अच्छी निद्रा लाने के लिए राग भैरवी, स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए राग शिवरंगनी राग, तनाव कम करने में तोड़ी राग, रोगों के निदान, शत्रु पर विजय, भय, दुःख, निर्धनता व खराब स्वास्थ्य दूर करने के लिए औड़व राग, शारीरिक थकान, कामना और शांति के लिए राग पूरिया धना श्री राग, थकावट दूर करने के लिए ऋषभ प्रधान राग, विरह की स्थिति में शाडव राग, भय-शोक को दूर करने में ओडव राग, बच्चों के दोषपूर्ण व्यवहार को बदलने के लिए रागशंकरा पटदीप और हिंडोल राग, कुंठित मन ठीक करने के लिए बिहाग, काफी, मालकौंस, रामकली, हिंडोल, बहार, देशकार, ललित और जयययवती राग, आदि राग उपचार के लिए उपयुक्त है (कुमार एवं सिंह, 2017)। कुमार एवं सिंह (2017) ने कहा है कि राग विविध मनोदशाओं के द्योतक हैं और इसी कारण वे अपनी भावदशा के अनुरूप व्यक्ति के आचरण के क्रिया तथा थकान पर अपना प्रभाव डालते हैं।

मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या के निवारण में हिंदी सिनेमा का महत्व

यदि किसी व्यक्ति को कोई रोग है और उसे उस ग्रह से संबंधित गाना सुना दिया जाए, तो वो जल्दी ठीक हो जाता है। सामान्यतः संगीत थकान मिटाने और मनोदशा बदलने के लिए सुना जाता है। फिल्मी गाने सुनने से भी रोग ठीक होते हैं। अनिद्रा दूर करने के लिए रात भर उनकी याद आती रही। (फिल्म-गमन), नाचे मन मोरा..... (फिल्म-कोहिनूर), मीठे बोल बोले बोले पायलिया.....(फिल्म-सितारा), तू गंगा की मौज मैं यमुना..... (फिल्म-बैजू बावरा), ऋतु बसंत आई पवन... (फिल्म-झनक-झनक पायल बाजे पायलिया), सांवरे सांवरे..... (फिल्म-अनुराधा), चिंगारी कोई भड़के..... (फिल्म-अमर प्रेम), छम छम बजे रे पायलिया..... (फिल्म-घूंघट), झूमती चली हवा.... (संगीत सम्राट तानसेन), कुहू कुहू बोले कोयलिया (फिल्म-सुवर्ण सुंदरी); कमजोरी और शारीरिक शक्तिहीनता दूर करने के लिए मनमोहना बड़े झूठे..... (फिल्म-सीमा), बैरन नींद ना आए.... (फिल्म-चाचा जिंदाबाद), मोहब्बत की राहों में चलना संभलके... (फिल्म-उड़न खटोला), साज हो तुम आवाज़ हूँ मैं(फिल्म-चन्द्रगुप्त), जिंदगी आज मेरे नाम से शर्माती है..... (फिल्म-दिल दिया दर्द लिया), तुम्हें जो भी देख लेगा किसी का ना. (फिल्म-बीस साल बाद); याददाश्त मजबूत करने के लिए ना किसी की आँख का नूर हूँ..... (फिल्म-लालकिला), मेरे नैना ... (फिल्म-महबूबा), दिल के झरोखे में तुझको..... (फिल्म-ब्रह्मचारी), ओ मेरे सनम ओ मेरे सनम..... (फिल्म-संगम), जीता था जिसके..... (फिल्म-दिलवाले), जाने कहाँ गए वो दिन.... (फिल्म-मेरा नाम जोकर); खून की कमी व सूखा दिखने वाले को ठीक करने के लिए आज सोचा तो आँसू भर आए..... (फिल्म-हँसते जख्म), नदिया किनारे.....(फिल्म-अभिमान), खाली हाथ शाम आई है(फिल्म-इजाजत), तेरे बिन सूने नयन हमारे(फिल्म-लता रफी), मैंने रंग ली आज चुनरिया (फिल्म-दुल्हन एक रात की), मोरे सैयाजी उतरेंगे पार.....(फिल्म-उड़न खटोला); मनोरोग और विषाद को दूर करने के लिए तुझे देने को मेरे पास कुछ नहीं..... (फिल्म-कुदरत नई), तेरे प्यार में दिलदार. ... (फिल्म-मेरे महबूब), पिया बावरी..... (फिल्म- खूबसूरत पुरानी), दिल जो ना कह सका..... (फिल्म-भीगी रात), तुम तो प्यार हो..... (फिल्म-सेहरा), मेरे सुर और तेरे गीत... (फिल्म-गूँज उठी

शहनाई), मतवारी नार ठुमक ठुमक चली जाये..... (फिल्म-आम्रपाली), सखी रे मेरा तन उलझे मन डोले..... (फिल्म-चित्रलेखा); आदि गीत सुने व गाए जा सकते हैं (स्रोत: इंटरनेट/फेसबुक)।

मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या के निवारण में अनुपूरक संगीत चिकित्सा का महत्व

मन को शांत एवं तन्मय करने की क्षमता शास्त्रीय संगीत में है जब कि कुछ लोक एवं भाव संगीत (गीत, गज़ल, भजन) भी मनुष्य के मन बदलने में सहायक हैं। लोगों का झूम उठना व बार-बार तालियां बजाना सांगीतिक संकेत हैं। शास्त्रीय संगीत मनुष्य की चंचल प्रवृत्तियों को एकदम शांत कर देता है। मन की उद्धिग्नता को शांत करने में संगीत के स्वर अत्यन्त सक्षम है।

मां, दादी व नानी की लोरी बीमार बच्चे को सुलाने, शरीर के दर्द को दूर करने व बीमारी को दूर करता है। समान्यतः खिलाड़ी, कर्मचारी व यात्री कान में इयर फोन लगाकर गाना सुनते रहते हैं जिसका कारण थकान मिटाना व उबाउपन से बचना है। मन ही मन गाना गुनगुनाना, मनपसंद गाना सुनना व उचित रागों का प्रयोग नकारात्मक भावनाओं, अकेलापन, चिड़चिड़ापन, पूर्वाग्रह, व्यग्रता, दर्द, बेचैनी, सिरदर्द, दुश्चिंता, विषाद, उदासी, तनाव, आदि को दूर करता है। प्रतिदिन मनपसंद संगीत कम से कम बीस मिनट तक सुनना चाहिए।

मंत्रोच्चार, भजन, कीर्तन, आदि धार्मिक संगीत के वर्ग के हैं व ये भी मानसिक शांति लाने में सहायक हैं। इसके अलावा भजन, वाद्ययंत्र, शास्त्रीय गायन, फिल्मी गाने, पोप गीत, आदि भी लोगों को स्वस्थ बनाते हैं। संगीत से भले ही तत्काल सुधार नहीं लगता हो लेकिन यह कान में जाते ही तुरंत मनोरंजन और आनंद देता है (माथुर, 2009)। हारमोनियम, सितार, वायलिन, आदि वाद्य यंत्र के प्रयोग व्यक्ति के जीवन के गुणवत्ता को प्रभावशाली बनाते हैं। दुबे (2019अ) ने यह भी कहा है कि बच्चों को सुलाने में मां की लोरी, लोरी के सी.डी. और कैसेट से बच्चों की अनिद्रा रोग को दूर किया जा सकता है व अन्य प्रविधि के अपेक्षा संगीत सुनने से जल्दी नींद आती है (दुबे, 2019अ)।

कुमार एवं सिंह (2017) ने बताया है कि मुम्बई के श्री नारायण अग्रवाल द्वारा रचित एवं निर्मित 4 विभिन्न नामों के कैसेट (1. जीवन, 2. तनाव, 3. निद्रा, व 4. विश्राम) में बांसुरी, सितार, तबला और गिटार वाद्ययंत्रों का प्रयोग किया गया है। इसके सुनने से भावनात्मक व मानसिक संतुलन सुधार, निद्रा लाने, तनाव निवारण, विश्रान्ति, भय व तनाव को दूर करने, दुःखी हृदय को उत्तेजित भावना लाने, आदि में सुधार करता है। यह गर्भवती महिला, बीमार लोगों सहित सभी के लिए उपयोगी है।

संगीत द्वारा श्रमिकों की कार्य करने की क्षमता बढ़ायी जा सकती है। इसीलिए यूरोप-अमेरिका के कारखानों और बड़े-बड़े आफिसों में टिफिन की छुट्टी के समय संगीत और नृत्य की व्यवस्था की जाती है। इससे कर्मचारियों की कर्मशक्ति बढ़ जाती है। शादी-विवाह में लोग लंबे समय तक डी.जे. पर नृत्य करते हैं व डी.जे. के गाना को दोहराते भी हैं। इसके बावजूद भी वे उर्जावान रहते हैं व इनमें थकावट का नामोनिशान नहीं रहता है। अतः संगीत हमेशा उर्जा, आनंद देती है। संगीत थकने नहीं देती है। एक अन्य अध्ययन (आरा, 2015) के अनुसार, जब व्यक्ति कार्य करते-करते थक जाता है तब अन्धों की अपेक्षा संगीत ही ऐसा माध्यम बनता है जो उसको जल्दी सशक्त व उर्जावान बनाता है। नाद, स्वर, ताल व लय निष्कर्षित प्रयोग से एकाग्रता आता है और यह मानसिक व शारीरिक विकास में सहायक होता है।

मन को शांत एवं तन्मय करने की क्षमता गायन व वादन के श्रवण व अभ्यास में निहित है। शास्त्रीय संगीत, राग, नाद, लय, स्वर, ताल, उपयुक्त संगीत पद्धति का चयन, संगीत के लिए निश्चित समय व अवधि, व्यवसायिक व कौशल ज्ञान, श्रवण व अभ्यास संगीत चिकित्सा के आधार हैं। संगीत चिकित्सक संगीत को औषधि के साथ या मनोचिकित्सा के साथ या केवल संगीत का ही प्रयोग कर व्यक्ति को स्वस्थ बना सकता है। सिनेमा, सामान्य गीत, ग़ज़ल, रिकार्डिंग किए हुए गीत, मंत्रोच्चार, कीर्तन, भजन, लोरी, इयर फोन, वाद्ययंत्र, शास्त्रीय गायन, फिल्मी गाने, पोप गीत, आदि साधन भी मानसिक, व्यवहारात्मक एवं संवेगात्मक समस्या को दूर करने में सहायक हैं। लोगों का झूम उठना व बार-बार तालियां बजाना नकारात्मक घटनायें को उस विशेष समय में भूलने, नए उल्लास को लाने, एकाग्रचित्तता व व्यवहार परिमार्जन के संकेत हैं। संगीत मन की उद्धिग्नता को शांत कर देता है। लोगों के दर्द, अनिद्रा, थकावट, उबाउपन, नकारात्मक भावना, अकेलापन, चिड़चिड़ापन, पूर्वाग्रह, व्यग्रता, बेचैनी, दुश्चिंता, विषाद, उदासी, तनाव, आदि निवारण में संगीतोपचार काम आता है। संगीत हमेशा उर्जा व आनंद देता है। संगीत थकने नहीं देता है। संगीत ऐसा माध्यम है जो लोगों को शीघ्र ही सशक्त व उर्जावान बनाता है।

संदर्भ ग्रंथ

- 1 आरा, शबनम (2015). *संगीत चिकित्सा. गोल्डेन रिसर्च थाउट्स*, 4 (9), 1-3।
- 2 कपूर, स्नेह (2007). *संगीत में जादू है. दैनिक जागरण (दैनिक समाचार पत्र), 07 जुलाई 2007।*
- 3 कुलकर्णी, वसुधा (1990). *भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान*. जोधपुर : राजस्थानी ग्रन्थागार।
- 4 कुमार, निर्मल एवं सिंह, संगीता (2017). *मानव आचरण, क्रिया और थकावट पर संगीत का प्रभाव. प्रज्ञा, 62 (1-2), 108-112।*
- 5 गुप्ता, शुचि (2018). *मानसिक रोगों की पृष्ठभूमि एवं निदानात्मक संगीत चिकित्सा. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च ग्रंथालय, 6 (1), 408-414।*
- 6 चक्रवर्ती, कविता (1994). *भारतीय संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि*. जोधपुर : साईटिफिक पब्लिशर्स।
- 7 चक्रवर्ती, कविता (2011). *संगीत एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ. संगीत पत्रिका, अगस्त 2011।*
- 8 दास, स्वामी रामसुख (अतिथ्य). *श्रीमदभागवतगीता : साधन संजीवनी* (परिशिष्ट सहित) हिंदी टीका – 6. गोरखपुर: गीता प्रेस (पृ-651)।
- 9 दीक्षित, दिनेश (2009). *दर्द का संगीत. दैनिक जागरण (दैनिक समाचार पत्र), 01 फरवरी 2009।*
- 10 दुबे, संजय (2019अ). *अनिद्रा रोग 'इनसोमनिया' की संगीत चिकित्सा. स्वदेशी रिसर्च फाउण्डेशन, 6 (5), 99-100।*
- 11 दुबे, संजय (2019ब). *प्राचीन चिकित्सा का नया प्रयोग-संगीत चिकित्सा. स्वदेशी रिसर्च फाउण्डेशन, 6 (5), 13-14।*
- 12 पाण्डेय, पूजा (2009). *संगीत चिकित्सा : एक विश्लेषण*. अप्रकाशित पीएच.डी. शोध प्रतिवेदन. इलाहाबाद विश्वविद्यालय (संगीत एवं प्रदर्शन कला विभाग)।
- 13 भूषण, चन्द्र और वेलंकर, शारदा (2017). *संगीत चिकित्सा. प्रज्ञा, 62 (1-2), 88-91।*

- 14 माथुर, कविता (2009). मनोरोगों की औषधि है संगीत. *संगीत पत्रिका, मार्च-2009*।
- 15 मिश्र, पं० विजय शंकर (2012). *तबला पुराण*. दिल्ली : कनिष्का पब्लिशर्स।
- 16 वर्मा, सतीश (2004). *संगीत चिकित्सा*. दिल्ली : राधा पब्लिकेशन।
- 17 वार्ष्णय, ए.सी. (2008). *संगीत चिकित्सा*. संगीत पत्रिका, अगस्त-2008।
- 18 विश्वकर्मा, रामू (2016). संगीत जीवन की संजीवन : विविध द्रष्टि से अध्ययन. *इंडियन स्ट्रीम्स रिसर्च जर्नल, 6 (11), 1-4*।
- 19 वृहस्पति, कैलाश चन्द्रदेव (1999). *संगीत चिंतामणि*. हाथरस : संगीत कार्यालय।
- 20 शर्मा, स्वतंत्र बाला (2010). *सौंदर्य, रस एवं संगीत*. इलाहाबाद : अनुभव पब्लिशिंग हाउस।
- 21 सिंह काव्या, लावण्य कीर्ति (2005). *संगीत संजीवनी*. दिल्ली : कनिष्का पब्लिशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स।
- 22 श्रीवास्तव, चित्रा (2018). मानसिक निशक्त बच्चों के उपचार में संगीत चिकित्सा की भूमिका. *श्रंखला एक शोधपरक वैचारिक पत्रिका, 5 (10), 127-130*।
- 23 http://shriprbhu.blogspot.com/2009/03/blog-post_54.html
- 24 <https://www.bhaskar.com/news/UP-LUCK-many-diseases-can-be-cured-by-music-therapy-5042277-PHO.html>
- 25 <http://fizikamind.in/laxhr&}kjk&jksx&fpfdRlk>
- 26 <https://www.facebook.com/663919003693821/posts/826301737455546/>