



स्वदेशी विज्ञान पत्रिका

SWADESHI VIGYAN PATRIKA

Based on

INTERNATIONAL CONFERENCE

FROM DEPRESSION TO JOY

अवसाद से प्रसाद की ओर

विशेषांक-2 (संगीत, नृत्य और कला)



Multilingual Science Magazine Dedicated to the Development of Swadeshi Vigyan, Integrating Traditional & Modern Sciences Catering to National Needs and Society

Published by - Vigyan Bharti, Delhi

प्रकाशक - विज्ञान भारती, दिल्ली

www.swadeshisciences.org

Few Glimpses



निर्णायकों का सम्मान।



विजेताओं का सम्मान।



संगीत विभाग में शोध पत्र प्रस्तुति।



अतिथियों द्वारा स्मारिका का विमोचन।



अतिथि, प्रतिभागी एवं विजेतागण।



संगीत विशेषज्ञों एवं छात्रों की परिचर्चा।



अतिथि, प्रतिभागी एवं विजेतागण।



विशिष्ट अतिथि डॉ विनोद शास्त्री जी का सम्मान।

ISSN (ONLINE) - 2582-9440

Vol. 5 (2) July - December 2024

वर्ष 5 अंक 2 जलाई - दिसम्बर 2024

पौष मास, शुक्ल पक्ष, विक्रम संवत् 2081



स्वदेशी विज्ञान पत्रिका

SWADESHI VIGYAN PATRIKA



Based on

INTERNATIONAL CONFERENCE

FROM DEPRESSION TO JOY

अवसाद से प्रसाद की ओर

विशेषांक-2 (संगीत, नृत्य और कला)



SWADESHI VIGYAN PATRIKA SECRETARIAT:

907/1 Chandra Vihar Colony, Jhansi 284002

E-mail: vigyanpatrika@swadeshivigyan.org, swadeshivigyan@swadeshivigyan.org

Website: www.swadeshisciences.org



Bi-annual publication of the Swadeshi Vigyan Patrika (SVP) is an unique effort to bring advances in all aspects of Swadeshi Vigyan - Indigenous Science, Engineering & Technology integrating Traditional & Modern Sciences catering to National needs and Society in large using Bharatiya languages without opposing English. The Editorial Board welcomes original articles / Research papers from experts, researchers & grass root innovators of this country and overseas both and owe no responsibility for the statements and opinions presented by authors. The Editorial Board & staff in its working of examining articles for their publication is assisted, in an Honorary capacity, by several reputed Scientists.

Communication mode for sending contributions in the SVP:

vigyanpatrika@swadeshivigyan.org, swadeshivigyan@swadeshivigyan.org or to Editorial Board members.

Annual Subscription

INR 400/-

\$ 30 (Includes postal expenditure)

Biennial Subscription

INR 700/-

\$ 50 (Includes postal expenditure)

Subscription (Single copy)

INR 200/-

\$ 20 (Includes postal expenditure)

All correspondences related to the Subscription and Advertisements be made in the following address:

Sales & Distribution Officer

Secretariat, SVP

907/1 Chandra Vihar Colony, Jhansi 284002 (India)

Rebate of 15% in Annual subscription will be given for Institutional/Libraries category in India.

All kinds of payments should be made as DD/Local cheque in favour of “**Swadeshi Science Movement of India, Delhi**”. Alternatively, on line payment in the S/B account may be possible on request.

Website : www.swadeshisciences.org

Swadeshi Science Movement of India, Delhi **(Also called as Vigyan Bharati, Delhi)**

List of Governing Council (GC) & Executive Committee (EC) Members

1. **Prof. Dr. K. I. Vasu** Patron & GC Member
Founder National President, SSM/VIBHA
Formerly Director, CSIR-CECRI
2. **Padma Shri Dr. P. Pushpagan** Patron & GC Member
Director General, Amity Institute for Herbal &
Biotech Products Development &
Sr. Vice President, RBEF, New Delhi
3. **Dr. Vijay Shanker Rai** Patron, SSM'D
4. **Mr S.C.Garg** Advisor
Ex Acting Director, CSIR NPL , New Delhi
5. **Dr. D. P. Bhatt** President
Formerly Chief Scientist & Head, IPR'M
NPL, New Delhi
6. **Dr. Vikas Srivastava** Working President and Organising secretary
Professor, Deptt. of Civil
Engineering SHUATS, Prayagraj
7. **Dr. Prashant Kumar Mishra** Vice President
Member Jharkhand Biodiversity Board
Former Head Department of Botany., Biotechnology.
Former Director CND and IQAC
8. **Dr. Rashmi Sharma** Vice-President
Professor, Dept. of Chemistry
S.P.C. Govt. College, Ajmer
9. **Sh. Roshan Agrawal** Gen. Secretary
CEO, Siddhast IP. Innovations P. Ltd
G2 – Vasudev Apartment, Khanpur, Delhi
10. **Sh. V. K. Gupta** Treasurer
I/C Workshop, NPL, New Delhi
11. **Dr. Ashutosh Pareek** Joint Secretary
Associate Professor, Department of Sanskrit
SPC Govt. College, Ajmer
12. **Prof. Sanjay Kumar Sharma** EC Member
GBU Gautam Buddha Nagar
13. **Prof. K. Jothivenkatachalam** EC Member
Professor and Head Dept.of Chemistry
Uce-Bit Campus Anna University
Trichy, Tamil Nadu 620024.



14. **Dr. Amit Ranjan** EC Member
Assistant Professor,
Deptt of Botany,
Vinoba Bhave Univ.
Hazaribag
15. **Prof Anita Khurana** EC member
Principal , Govt Girls College , Nasirabad
16. **Dr. S. Karthikeyan** EC Member
Associate Professor and Head, PG & Research
Department of Chemistry, Chikkanna Government
Arts College, Tirupur -641602, Tamilnadu, India.
17. **Adv. Sh. Harish Kumar** EC Member
46, EaswaranKoil St., Erode
18. **Dr. Vinay Kumar** EC Member
Professor of Physics, Saudi Arabia.
Kodesia Building, Nainital Road, Bareilly
19. **Sh. Madhukar Swayambhu** EC Member
Research Head & Founder Member
Vedic Cownomics (P) Ltd
411, Ground Floor, Shakti Khand-1, Gurudwara
Road, Indirapuram, Ghaziabad -201014,
20. **Dr. Shakti Suryavanshi** EC Member
Scientists C
NIH Roorkee
21. **Dr. Ankit Kumar Sharma** EC Member
Lecturer, Department of Civil Engineering,
Government Polytechnic, Changipur, Bijnor, U.P.
Physical address: Poonam Vihar, Khushalpur Road,
Moradabad -244001, Uttar Pradesh
22. **Dr. Jaya Sinha** EC Member
Assistant Professor
University Department of Clinical Nutrition and Dietetics
Vinoba Bhave university
Hazaribag, Jharkhand



SWADESHI VIGYAN PATRIKA

*Multilingual Science Magazine Dedicated
to the Development of Swadeshi Vigyan,
Integrating Traditional & Modern Sciences Catering to
National Needs and Society*

Vol. 5 (2) July - December 2024

संरक्षक, स्व वि प

Patron, SVP

Dr. D.P. Bhatt

President, SSM'D

Formerly Chief Scientist & Head, IPR'M, CSIR - NPL

मुख्य संपादक

Chief Editor

Dr. Vikas Srivastava

Professor

Department of Civil Engineering, SHUATS

Prayagraj, U.P.

अतिथि संपादक

Guest Editor

- Dr. Anita Khurana**
Principal, Govt Girls College
Nasirabad
- Dr Dushyant Tripathi**
Dean, Faculty Of Fine Arts
MDS University, Ajmer
Head, Deptt of Music
S.D. Government College, Beawar

Published by the Vigyan Bharti, Delhi

Secretariat, SVP: 907/1 Chandra Vihar Colony Jhansi 284002, U.P.

Compilation & Design: Sh. Sachin Sharma

Emails: vigyanpatrika@swadeshivigyan.org, swadeshivigyan@swadeshivigyan.org

Website: www.swadeshisciences.org



SWADESHI VIGYAN PATRIKA

संपादक मण्डल Editorial Board

- 1. Dr. Rashmi Sharma**
Professor, Chemistry
S.P.C. Govt. College, Ajmer, Rajasthan
- 2. Shri. Roshan Agarwal**
CEO, Siddhast IP Innovation Pvt Ltd
Gen. Secretary SSM'D
907/1 Chandra Vihar Colony Jhansi, U.P.
- 3. Dr. Ashutosh Pareek**
Associate Professor, Sanskrit
S.P.C. Govt. College, Ajmer, Rajasthan
- 4. Dr. S. Karthikeyan**
Associate Professor
PG & Research Department of Chemistry
Chikkanna Govt. Arts College, Thirupur, T. N.
- 5. Dr Atul Agarwal**
Retd. Chief Scientist
CBRI, Roorkee, Uttarakhand
- 6. Dr. Kulwant Singh**
Scientist H
BARC, Mumbai, Maharashtra
- 7. Dr. T. P. Ijinu**
Young Scientist
Amity Institute for Herbal and Biotech Products
Development, Thiruvananthapuram, Kerala
- 8. Dr. Prashant Kumar Mishra**
Former Director, Internal Quality Assurance Cell
Director, Deptt. of Clinical Nutrition and Dietetics &
Head, Department of Biotechnology
Vinoba Bhave University, Hazaribag





संपादकीय

मनस्थिति एवं परिस्थिति के बीच सामंजस्य न बनने के कारण तनाव उत्पन्न होता है। यह तनाव एक अवधि के बाद अवसाद का रूप लेकर अशांत एवं अस्थिर मनोवस्था में मन एवं भावनाओं में एक द्वन्द्व गतिमान रखता है जो व्यक्ति में अनेक मनोविकार पैदा करता है। अवसादग्रस्त व्यक्ति किसी भी कार्य में एकाग्र नहीं हो पाता है, उसकी कार्यक्षमता पर निरंतर नकारात्मक प्रभाव बढ़ता जाता है। सामान्य दिनचर्या में तनाव होना व्यक्तित्व के विकास की आवश्यकता भी है। लेकिन अवसाद में बौद्धिक एवं भावनात्मक टकराव जीवन का हिस्सा बन कर भावनात्मक असंतुलन को जन्म देते हैं। अवसाद ने पृथ्वी के हर व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। अवसाद दुनिया के सबसे गंभीर और दीर्घावधि के मानसिक रोगों में एक है। अवसाद लोकजन्य है, अवसाद ग्रस्त मानव अकेलेपन, शोक, दुख, खेद की खोह में डूब स्वयं को विस्मृत कर देता है, परन्तु साहित्य, संगीत और कलाओं की संगत से लोकोत्तर आह्लाद से आह्लादित हो पुनः स्पंदित होकर जीवन के परमार्थ को प्राप्त करता है। स्वर तथा लय संगीत का प्रधान तत्त्व है तथा शब्द की साख पर स्वर की सत्ता— **“जब दोउ मिलकर एक बरन भये, सुरसरि नाम परो”** का बोध कराती है। निःसंदेह यह शोध का विषय है कि कैसे संगीत चिकित्सा और साहित्य मनुष्यों के अवसाद निस्तारण में मदद करता है। लेकिन ज्ञात तथ्यों से स्पष्ट है कि सांगीतिक स्वरों के स्पंदन तथा साहित्य के छंद, अलंकार काकुओं की ध्वानिकी का सकारात्मक प्रभाव चर अचर पर देखा गया है। भारत में संगीत एक योग प्रणाली है, जो आत्मज्ञान को जाग्रत तथा विकसित करती है, यही भारतीय दर्शन का अंतिम लक्ष्य है। अपने विशिष्ट स्वरों/तालों की संरचना के द्वारा शास्त्रीय संगीत चित्त की आरामदायक मनोभावना को सुनिश्चित करता है और उत्तेजना से जुड़ी संवेदना को शांत करता है। साहित्य इसका सहयोगी है तथा भावनात्मक असंतुलन को जीतने में एक प्रभावी भूमिका निभाता है। साहित्य और संगीत जीवन की वो अविरोध धाराएं हैं जो चित्त को निर्मल कर अलौकिक आनंद से परिपूर्ण कर देती हैं। नवरासों से पूर्ण मानवीय जीवन में अवसाद भी एक रस है, जिसे प्रत्येक मानव किसी न किसी अवस्था में अवश्य अनुभूत करता है और साहित्य और संगीत से संपृक्त हो अवसाद से शांत रस की ओर उत्तरोत्तर उन्मुख होता है।

इस पत्रिका का उद्देश्य भी यही है कि पाठकों को साहित्यिक विधाओं और संगीत की विविध स्वरावलियों के प्रभाव से परिचित कराया जाए ताकि साहित्यिक और सांगीतिक संसार में विचरण कर वे ब्रह्मानंद से आस्वादित होकर प्रसाद की सुखानुभूति कर सकें। पत्रिका में विद्वतजनों के विचार इन तथ्यों को छूते हुए प्रकट हुए हैं, जिसमें साहित्य और संगीत के माध्यम से अवसाद के लिए एक चिकित्सकीय सहायता के रूप में संगीत और साहित्य की भूमिका का विश्लेषण करने पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। यह पत्रिका मानसिक स्वास्थ्य लाभ के एक अध्ययन रूप में देश विदेश के बुद्धिजीवियों के एकीकृत विचारों के लिए सहयोगी और सहकारी चर्चाओं के एक मंच के रूप में समाज को दिशा प्रदान करने का कार्य करेगी ताकि मानव के परिवर्तनकारी दौर में अवसाद से प्रसाद की भूमिका का विश्लेषणात्मक अध्ययन किया जा सके।

वर्तमान सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक परिदृश्य में इस विषय की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ जाती है। इसी कड़ी में यह विचार पुन्जिका आपके समक्ष है। किसी मुख्य विषय पर देश एवं विदेश से प्राप्त विचारों को एक पुस्तक रूप में लिखित दस्तावेज का रूप प्रदान करने हेतु समस्त लेखकों/विद्वतजनों का हार्दिक आभार प्रेषित करते हैं। समीक्षा समिति के समस्त सदस्य एवं मुद्रण कार्य हेतु विज्ञान भारती नई दिल्ली का कोटिश: आभार, जिनके सहयोग के बिना इस कार्य की पूर्णाहूति असंभव थी।

अंत में ज्ञात-अज्ञात सभी सहृदयों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हुए इस विचार वीथिका को समस्त गुरुजनों एवं परमपिता परमेश्वर के श्री चरणों में सादर समर्पित करते हैं।

डॉ. दुष्यन्त त्रिपाठी
डीन, ललित कला संकाय
महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय अजमेर
विभागाध्यक्ष, स्नातकोत्तर संगीत विभाग
सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर



प्राक्कथन

विगत दशकों में आयोजित राष्ट्रीय विज्ञान सम्मेलनों की अभूतपूर्व सफलता व विशेष कर 2006 में प्रारंभ किए गए अन्वेषणों पर द्विभाषीय राष्ट्रीय संगोष्ठी की श्रृंखलाओं में प्रतिभागिता द्वारा प्राप्त साधुवाद के चलते हमने पहली बार एक नए स्वरूप में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन 2024 की संकल्पना का साहस जुटाया, जिस पर हमें गर्व है।

ब्यावर, अजमेर, राजस्थान में संपन्न "अवसाद से प्रसाद" विषय पर केंद्रित इस अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन से उत्पन्न द्वितीय विशेषांक पारंपरिक भारतीय ज्ञान परंपरा की प्रायोगिक समष्टि एवं वर्तमान आवश्यकताओं के अंतर्गत मानवीय प्रसन्नता एवं विकास केंद्रित विचार को लेकर संगीत, नृत्य एवं कलाओं के विभिन्न आयामों पर प्रस्तुत लेखों द्वारा प्रकाश डाल रहा है।

संगीत सिद्धांत विज्ञान है और इसने सदियों से मानव को अपनी ध्वनियों की व्यवस्था के माध्यम से प्रभावित किया है जो सदैव हमारी भावनाओं को प्रभावित करती है। संगीत विद्या से विभिन्न संस्कृतियों व समाजों के बीच एक संबंध बनता है जो ध्वनियों की व्यवस्था से परे इसकी प्रभावशाली, चैतन्य तथा आध्यात्मिक शक्ति को साबित करता है। मैं मानता हूँ कि इस विशेषांक में शोधकर्ताओं ने संगीत व मस्तिष्क के परस्पर संबंध एवं प्रभाव को समझने पर अध्ययन किया होगा क्योंकि संगीत भी भाषा की तरह एक ऐसी लयबद्ध ध्वनि है जिसका जनमानस पर गहरा मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है और इसके प्रभाव से मन अंततः प्रफुल्लित, उत्साहित एवं प्रसन्नचित्त हो उठता है।

संगीत, नृत्य एवं अन्य कलाएँ मन को आनंद की अनुभूति प्रदान कर तनाव से मुक्ति की ओर ले जाने में प्रभावशाली भूमिका निभाती हैं।

देवेन्द्र प्रकाश भट्ट
पूर्व मुख्य वैज्ञानिक
सी एस आईआर, एन पी एल
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार



स्वदेशी विज्ञान पत्रिका

Swadeshi Vigyan Patrika

Contents / विषय सूची

		Page Nos.
1. Governing Council & EC		01
2. Editorial Board		03
3. संपादकीय		05
4. प्राक्कथन		06
5. स्तम्भ	संस्कृत, संस्कृति और ज्ञान-विज्ञान : एक अनुपम संगम	08
6. सुश्री पद्मजा रंगा	राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 : संगीत शिक्षण के विशेष सन्दर्भ में	10
7. डॉ. दुष्यन्त त्रिपाठी, डॉ. सुनीता अवस्थी	संगीत, योग एवं अध्यात्म : अवसाद निस्तारण के प्रमुख तत्त्व	13
8. श्रीमति बसंत कँवर	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबन्धन	17
9. श्री विक्रम	संगीत चिकित्सा द्वारा अवसाद निवारण	20
10. Dr. Alka Singh	Music Therapy: A Way From Depression To Pleasure	23
11. श्रीमति निवेदिता मण्डल	बंगाल के भादु गीतों में सांगीतिक तत्व : अवसाद से प्रसाद की ओर जाने का एक सुखद माध्यम (Bangla Article)	27
12. श्रीमति निवेदिता मण्डल	बंगाल के भादु गीतों में सांगीतिक तत्व : अवसाद से प्रसाद की ओर जाने का एक सुखद माध्यम	33
13. डॉ. लोकेश कुमार जोशी	संगीत-चिकित्सा के द्वारा रोगोपचार : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन (Punjabi Article)	36
14. डॉ. लोकेश कुमार जोशी	संगीत-चिकित्सा के द्वारा रोगोपचार : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन	44
15. सुश्री ममता देवड़ा	कला चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन	49
16. डॉ. अर्चना द्विवेदी	अवसाद और विविध कलाएं	52
17. Dr. Dhvani Shah	Depression To Joy: Transformation Through Performing Arts	55
18. डॉ. विनीमा जांगिड़	नृत्यकला द्वारा अवसाद प्रबंधन	59
19. डॉ. रश्मि शर्मा	कला, अवसाद और चिकित्सा : एक विश्लेषण	62
20. श्री सांवर मल जाट	संस्कृत साहित्य की शतक परम्परा में अवसाद मुक्ति	66
21. श्री हरमल रेबारी	विहंगावलोकन	70
22. Reviewer List		72
23. Guideline For Authors		73
24. Membership Form		75



भाग 10

संस्कृत, संस्कृति और ज्ञान—विज्ञान : एक अनुपम संगम (भारतीय ज्ञान परम्परा में कला और संगीत की महत्ता)

कला क्या है?

संगीत क्या है?

कला और संगीत के होने के मायने क्या हैं?

हम सभी कला और संगीत के सम्पर्क में होते हैं लेकिन क्या हमने अपने आपसे ये प्रश्न किए हैं। सच तो यह है कि वर्तमान आर्थिक एवं भौतिक युग में कलात्मक अभिव्यक्ति और सांगीतिक परम्परा की ओर सामान्य जन की सोच अत्यन्त सीमित हो गई है। हम अधिक देर तक कला या संगीत में स्वयं को एकात्म नहीं कर पाते हैं। हमारा मन बाहरी स्थूल समाज के प्रति इतना अधिक आकृष्ट हो गया है कि इस सूक्ष्म विज्ञान को अत्यन्त स्थूल रूप में देखकर इतिश्री कर ली जाती है और यही कारण है कि कला और संगीत के प्रति रुचि और समर्पण की भावना का अभाव देखा जाता है।

कला आत्मिक भावों की सुंदर अभिव्यक्ति है तो संगीत उन्हीं अभिव्यक्तियों की सुव्यवस्थित ध्वनि है जो रस की सृष्टि करती है। आप अजंता—एलोरा या कोणार्क के सूर्यमंदिर या किसी अन्य पुरातात्विक कलात्मक अभिव्यक्ति के पास खड़े हो जाएँ अथवा संगीत की सुरीली मधुर ध्वनि में आँखें बन्द कर खो जाएँ और देखिए क्या अनुभूति होती है? कलात्मक अभिव्यक्ति के पास होने और संगीत के कानों में पड़ने मात्र से मन निर्मल होने लगता है, सुख की अनुभूति और दुःख से मुक्ति होने लगती है।

भारत के प्राचीन शास्त्रों और विभिन्न पुरातात्विक अवशेषों में इन कलाओं के प्रति समर्पण के विलक्षण उदाहरण इसके सशक्त प्रमाण हैं। इसीलिए मानवीय सर्वांगीण विकास के लिए 64 कलाओं की चर्चा की जाती है, जिनमें गायन, वादन, नृत्य आदि में दीक्षित होना मानव के लिए अत्यावश्यक कहा गया है। कला और संगीत भारतीय ज्ञान परम्परा की मूलभूत जीवन्त शक्तियाँ हैं जो आध्यात्मिक स्वरूप से साक्षात्कार कराने का एक सशक्त माध्यम हैं। संगीत के विषय में कहा गया है — “गीतं, वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते।” अर्थात् गायन, वादन और नृत्य तीनों की अलौकिक कला ही संगीत कहलाती है। भरतमुनि ने नाट्यशास्त्र में सातों स्वरों का उल्लेख करते हुए लिखा है—

षड्जश्च ऋषभश्चैव गान्धारो मध्यमस्तथा ।

पञ्चमो धैवतश्चैव सप्तमोऽथ निषादवान्

नाट्यशास्त्रम् अध्याय २८, श्लोक २१

यह संगीत कला वैदिक काल से ही मानवीय जीवन को आध्यात्मिक आधार प्रदान करने वाली रही है। सामवेद से संगीतशास्त्र का प्रादुर्भाव बताते हुए संगीतरत्नाकर के रचयिता शार्ङ्गदेव कहते हैं — “सामवेदादिदं गीतं संजग्राह पितामहः” (2.25)। नाट्यशास्त्र के प्रणेता भरतमुनि ने भी इसी बात को सिद्ध करते हुए कहा कि “सामभ्यो गीतमेव च” अर्थात् सामवेद से ही गीत की उत्पत्ति हुई है। इसी प्रकार विपुल सामवेदीय वाङ्मय को श्रीकृष्ण ने “वेदानां सामवेदोऽस्मि” (गीता 10.22) अर्थात् वेदों में मैं सामवेद हूँ, कहकर इसके महत्त्व से परिचित कराया और यही कारण है कि भारतीय ज्ञान परम्परा में शास्त्रचिन्तन के साथ कलाओं का समायोजन दिखाई देता है। कलात्मक अभिव्यक्ति को भी आध्यात्मिकता के साथ जोड़ दिया जाता है। कला को आत्मिक चिन्तन और पुरुषार्थ प्राप्ति का साधन बताया जाता है। अतः साहित्य, संगीत और कला से विहीन मनुष्य को पशु के समान कहा गया है—

“साहित्यसंगीतकलाविहीनः,

साक्षात् पशुपुच्छविषाणहीनः ।

तृणं न खादन्नपि जीवमान—

स्तद्भाषेयं परमं पशूनाम् ॥”

संगीत अवसाद से प्रसाद की ओर लाता है, ध्यान और स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। संगीत की इन्हीं विशेषताओं के कारण भारतीय ज्ञान परम्परा में संगीत का महत्त्वपूर्ण स्थान है। मधुमक्खी का भिनभिनाना, चिड़िया का चहकना, बादलों की गड़गड़ाहट, बहती धारा की कलकल ध्वनि और हवाओं के चलने में भी संगीत है। प्रकृति का यह संगीत मानव के अस्तित्व से पूर्व भी विद्यमान रहा है। प्राचीन भारतीय संगीत में शास्त्रीय, उपशास्त्रीय एवं लौकिक संगीत की विविधता देखने को मिलती है। भारतीय संगीत के शास्त्रीय स्वरूप ने संगीत के लिए विशिष्ट नियमों की संरचना की और इन नियमों ने वैश्विक स्तर पर भारतीय संगीत के तात्त्विक और आध्यात्मिक चिन्तन को व्याख्यायित किया। भारतीय संगीत आर्ष परम्परा के सूक्ष्म स्वरूप की पहचान कराता है। संगीत की इसी विशेषता के कारण संगीत को मानसिक विकास के लिए मधुर साधन माना गया है।

संगीत के प्रभाव के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि संगीत से तनाव कम होता है, दिमाग की नसों को आराम मिलता है, दर्द कम करने में लाभ मिलता है, श्वास से संबंधित समस्याओं से छुटकारा मिलता है, स्मृति द्रास (मेमोरी लॉस) में कमी और हृदय की शक्ति में वृद्धि होती है, मस्तिष्क में डोपामाइन की वृद्धि से खुशी मिलती है और अनिद्रा से मुक्ति मिलती है। अतः स्पष्ट है कि संगीत एक विज्ञान है जो मानवीय जीवन को बेहतर बनाने में उपयोगी होता है।

अन्नामलाई विश्वविद्यालय में वनस्पति विज्ञान विभाग के प्रमुख डॉ. टी. सी. सिंह ने एक प्रयोग में यह पाया कि जिन बीजों को रोपण के बाद संगीत सुनाया गया, वे ज्यादा जल्दी उग पाए। यही नहीं, इन अंकुरित पौधों में अन्य पौधों से अधिक पत्ते थे। इनका आकार भी अन्य पौधों से ज्यादा बड़ा था। इससे साफ हो गया कि संगीत वाकई पौधों के विकास में बेहतर काम करता है। सिंह का कहना है कि संगीत पौधों के आनुवंशिक गुणसूत्रों को ही बदल कर रख देता है।

कनाडा के यूजीन कैनबी नामक एक इंजीनियर ने गेहूँ के एक पौधे पर प्रयोग किया। उन्होंने इस पौधे को रोजाना वायलिन बजाकर सुनाया। इसके परिणाम जब उन्होंने एक गेहूँ के दूसरे पौधे से तुलना करके देखे तो वे चौंक गए। जिस पौधे को संगीत सुनाया गया उसकी उपज में 66% तेजी से वृद्धि दर्ज की गई। कैनबी का यह शोध सिंह के निष्कर्षों की पुष्टि करता है। एक भारतीय वनस्पतिशास्त्री ने पाया कि संगीत के संपर्क में आने पर कुछ पौधों की ऊँचाई में 20 प्रतिशत की वृद्धि हुई। इलिनोइस के एक शोधकर्ता ने पाया कि संगीत के संपर्क में आने वाले सोया और मकई के पौधे मोटे और हरे थे और काफी अधिक उपज देते थे।

भारतीय शास्त्रीय संगीत का निर्माण पूर्णतः वैज्ञानिक रीति से हुआ है क्योंकि पौधों द्वारा हेवी मेटल की तुलना में शास्त्रीय संगीत के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त करने के सशक्त प्रमाण मिलते हैं। इसका एक संभावित स्पष्टीकरण यह है कि शास्त्रीय संगीत में शुद्ध स्वरों का प्रयोग किया जा रहा है, जबकि हेवी मेटल गिटार के प्रभावों जैसे विरूपण और ओवरड्राइव से भरा हुआ है, जिन्हें हम निश्चित रूप से शुद्ध स्वर नहीं मान सकते हैं। कोलोराडो के एक ग्रीनहाउस विज्ञानी ने पाया कि शास्त्रीय संगीत के संपर्क में आने पर पौधे पनपते हैं, जबकि रॉक संगीत सुनने वाले पौधे जल्दी खराब हो जाते हैं।

अतः संगीत को विज्ञान और कला के रूप में जीवन का अभिन्न अंग बनाने का प्रयास किया जाना चाहिए। इहलोक में जीवन की पूर्णता से ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष रूप चार पुरुषार्थों का संतुलित विकास सम्भव है। भारतीय ज्ञान परम्परा जीवन को नीरस, व्यर्थ या दुःख का कारण नहीं मानती, अपितु वह इसे एक अवसर के रूप में स्थापित करती है। यह अवसर है आत्म से परमात्म की प्राप्ति का, यह अवसर है स्वयं के साथ परिवार, समाज, राष्ट्र और सम्पूर्ण वसुधा को प्राणियों के जीवन के लिए बेहतर बनाने का, यह अवसर है पुण्य अर्जन के द्वारा आत्मोन्नति का, यह अवसर है सच्चे सुख और झूठे दुःख के बीच विवेकशक्ति उत्पन्न करने का, यह अवसर है मानवीय अस्तित्व के पाँच भागों अर्थात् पंच महाकोश – अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश से उत्तरोत्तर आगे बढ़ते हुए आनंदमय कोश तक पहुँच और समझ विकसित करने का, यह अवसर है कला से स्वयं को जीवन्त बनाने का।

“कला” और “कलह” में शाब्दिक रूप से बहुत कम अन्तर है किन्तु जहाँ कला नहीं, वहाँ कलह होती है, और जहाँ कला है वहाँ कलह का कोई स्थान नहीं। जब भी कलह होती है पहला आक्रमण उस कला पर ही होता है जो आत्मिक, सांस्कृतिक गौरव का केन्द्र हुआ करती है। अतः वैदिक साहित्य से लेकर लौकिक साहित्य में सांगीतिक परम्परा के प्रचुर साहित्य का अनुशीलन प्रत्येक के लिए आवश्यक है क्योंकि यह जीवन को चेतना प्रदान करते हैं। कला मानवजीवन को चैतन्य बनाती है, सोचने, समझने और तर्क-वितर्क करने की खुली छूट देती है, नियमों से परे जाकर कुछ नए नियम गढ़ने की सामर्थ्य देती है, कल्पना से नई उड़ान भरने की ऊर्जा का संचार करती है, बौद्धिक, आत्मिक और संवेदनात्मक कौशल का संवर्धन करती है।

इति अलम्

डॉ. आशुतोष पारीक की लेखनी से



राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 : संगीत शिक्षण के विशेष सन्दर्भ में

Music heals the soul



पद्मजा रंगा
रिसर्च स्कॉलर
पैसिफिक अकादमी ऑफ़ हायर एजुकेशन एंड रिसर्च
यूनिवर्सिटी उदयपुर, राजस्थान
Email : padmjaranga@gmail.com
मो 8233800332

लेखिका परिचय

सोफिया महाविद्यालय अजमेर से वर्ष 2022 में राजनीति विज्ञान में स्नातकोत्तर परीक्षा उत्तीर्ण की इससे पूर्व इसी महाविद्यालय से वर्ष 2020 में स्नातक परीक्षा उत्तीर्ण की। अध्ययन के दौरान ही कथक में विशारद की उपाधि प्राप्त की। तत्पश्चात कथक की राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लिया एवं शीर्ष स्थान प्राप्त किया। शोध की दृष्टि से राष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में विभिन्न लेख लिखे एवं शोध पत्र भी प्रस्तुत किये। वर्तमान में राजनीति विज्ञान में शोधार्थी, पैसिफिक अकादमी ऑफ़ हायर एजुकेशन एंड रिसर्च यूनिवर्सिटी, उदयपुर, राजस्थान।

शोध सारांश

किसी भी राष्ट्र के समग्र विकास में शिक्षा एवं नीति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है इसीलिए शिक्षा नीति का योजनागत विकास राष्ट्रहित में अति आवश्यक है। इस नीति के द्वारा ही राष्ट्र का बहुआयामी व चतुर्दिक विकास संभव है अतः समय समय पर शिक्षा नीतियां बनती हैं एवं उनकी समीक्षा समयानुकूल व देशानुकूल होती है। शिक्षा नीति के मूल में शिक्षक, शिक्षार्थी एवं राष्ट्र के समग्र विकास के साथ साथ सांस्कृतिक अधिष्ठान, इतिहास, धरोहर, आदि परम्परायें होती हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति के बिंदु 22 में भाषाओं, कला एवं संस्कृति के प्रोत्साहन का स्पष्ट लेख है, भारत रिवाज, परंपरा कला एवं संगीत, साहित्य, भाषायी अभिव्यक्ति, कलाकृतियां, सांस्कृतिक सम्पदा का खजाना है। यह सभी ज्ञान परम्परायें हमारे ऋषियों, मुनियों व गुरुओं द्वारा वर्षों के अथक प्रयास का पाथेय है जो समष्टि एवं व्यष्टि के सम्पूर्ण कल्याण की बात करता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में लोक विद्या पर विशेष ध्यान दिया गया है जैसे स्थानीय कला, ऐतिहासिक अभिलेख, पाण्डुलिपि, काष्ठकला, गायन, नृत्य एवं वादन इन सब में स्नातक स्तर के व्यावसायिक पाठ्यक्रम की व्यवस्था की गयी है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति बिंदु 22.1 में संगीत शिक्षण का प्रमुखता से वर्णन किया गया है क्योंकि भारत त्योहारों का देश है यहाँ उत्सव मनाना हमारे सामाजिक ताने बाने को सुदृढ़ करता है, इन सब के मूल में गायन, नृत्य एवं वादन ही होता है। गायन, वादन व नृत्य तीनों के समावेश को ही संगीत कहते हैं यह एक सुव्यवस्थित ध्वनि के साथ साथ बहुआयामी कला ही है। भारतीय जीवन पद्धति में संगीत का प्रत्येक स्तर पर महत्त्व है, शिक्षण संस्थाओं में कार्यक्रम के प्रारम्भ में सरस्वती वंदना, मांगलिक कार्यों



में, मनोरंजन के कार्यक्रमों में सनातन संस्कृति के कार्यक्रमों में संगीत का विशेष योगदान रहता है। संगीत में वातावरण सकारात्मक ऊर्जा को प्रवाहित करता है, यह भारतीय दर्शन का साक्षात्कार भी है। वाद्य यंत्रों में सितार, सरोद, हारमोनियम, वीणा, तानपुरा, अलगोजा, तबला आदि पारम्परिक वाद्य यंत्र हमारी पारम्परिक रीति रिवाजों को जीवित रखता है। संगीत का अधिगम पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है कई वैज्ञानिक प्रयोग यह सिद्ध करते हैं कि संगीतमय वातावरण में विद्यार्थी अधिक सीख सकता है। Jenkins, (2001)¹ ने रॉयल सोसाइटी ऑफ मेडिसिन में अपने शोध पत्र में बताया कि मोजार्ट के संगीत का प्रभाव स्मृति, एकाग्रता एवं संज्ञानात्मक गुणों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है अतः संगीत शिक्षण विद्यार्थी के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मुख्यबिंदु : राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, चतुर्दिक विकास, समग्र विकास, ज्ञान परम्परायें, भारतीय दर्शन, पारम्परिक वाद्य यंत्र, सकारात्मक प्रभाव, एकाग्रता एवं संज्ञानात्मक गुण।

परिचय

स्वाधीनता के बाद भारत में शैक्षिक उन्नयन के लिए देश में विभिन्न आयोगों का गठन किया जिसमें सर्वप्रथम विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग (1948 – 49) जिसे राधाकृष्णन् आयोग भी कहते हैं, में बताया कि शिक्षा सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक परिवर्तन का एक माध्यम है। इन्होंने मौलिक अनुसन्धान, ग्रामीण महाविद्यालय एवंक्षेत्रीय भाषाओं की उपादेयता को प्रतिपादित किया।

माध्यमिक शिक्षा आयोग (1952–1953), राजभाषा आयोग (1955–56) एवं कोठारी आयोग (1964–1966), इन्होंने शिक्षा में नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों के समावेश पर बल दिया।

प्रथम राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1968) में चौदह वर्ष तक के विद्यार्थियों को निशुल्क शिक्षा का प्रावधान रखा। द्वितीय राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) में राष्ट्रीय एकता को सुदृढ़ करने के लिए मातृ भाषा में शिक्षा पर बल दिया। तृतीय राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) में समावेशी शिक्षा, कौशल विकास, लोक विद्या, संगीत शिक्षण एवं शिक्षण में सूचना एवं प्रसार तकनीकी (Information and Communication Technology) के उपयोग पर अधिक ध्यान केंद्रित किया गया। इन आयोगों के अतिरिक्त 1988 में पाठ्यक्रम की रूपरेखा को प्रत्येक 5 वर्ष में समीक्षा का प्रावधान रखा गया, वर्ष 2000 में राष्ट्रीय पाठ्यक्रम का ढांचा तैयार किया गया जिसमें राष्ट्रीयता के सभी आयामों को सम्मिलित करने का सुझाव दिया गया। वर्ष 2003–2005 में राष्ट्रीय ज्ञान आयोग ने ज्ञान की सुलभता, ज्ञान के सिद्धांत, ज्ञान का उपयोग एवं सेवाएं प्रदान करने की व्यवस्था पर जोर दिया।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020

29 जुलाई 2020 को प्रधानमंत्री श्रीमान् नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में इस तृतीय राष्ट्रीय शिक्षा नीति को मंजूरी प्रदान की गयी। इस शिक्षा नीति में पूर्व में वर्णित सभी शिक्षा नीतियों के महत्वपूर्ण बिन्दुओं का समावेश किया गया। वर्तमान शिक्षा नीति में महर्षि अरविन्द, स्वामी विवेकानंद, एवं हमारे आर्ष महाकाव्यों के चिंतन का भी समावेश किया गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति की प्रथम वर्षगाठ पर प्रधान मंत्री जी ने कहा कि आज हम डिजिटल युग में जी रहे हैं जहां ज्ञान आधारित समाज की आवश्यकता है इसके द्वारा ही ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था का विकास होगा।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के बिंदु संख्या 9 में कौशल युक्त स्नातक, व्यावसायिक शिक्षा, लोक विद्या आदि का वर्णन है। लोक विद्या में स्थानीय कला, संगीत, ऐतिहासिक अभिलेख, पाण्डुलिपि, योग आदि कलाओं के अध्ययन का वर्णन किया गया है। भारतीय जीवन पद्धति में संगीत, गायन, वादन एवं नृत्य का प्रत्येक स्तर पर महत्त्व है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति

(2020)² के बिंदु 22.1 से 22.20 में भारतीय भाषा, कला एवं संस्कृति के उत्थान पर बल दिया गया है। क्योंकि भारत की संस्कृति हमारे ऋषि और मुनियों के तपस्या का प्रतिफल है, इसके द्वारा सांस्कृतिक जागरूकता का उदय होता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में संगीत शिक्षण का प्रमुखता से वर्णन किया गया है, क्योंकि भारत त्योहारों का देश है यहाँ उत्सव मनाना हमारे सामाजिक ताने बाने को सुदृढ़ करता है। इन सबके मूल में गायन, नृत्य एवं वादन होता है, इन तीनों के समावेश को ही संगीत कहते हैं। यह एक सुव्यवस्थित ध्वनि के साथ साथ बहुआयामी कला है। भारतीय जीवन पद्धति में संगीत का प्रत्येक स्तर पर महत्त्व है। नृत्य से जीवन में एकत्व के भाव में निरंतरता, अनवरतता व जीवंतता का उदय होता है। शास्त्रीय नृत्य प्राचीन भारतीय परम्पराओं, इतिहास व धार्मिक ग्रंथों से जोड़ता है, इसमें गुरु शिष्य परंपरा का महत्त्व है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति में संगीत शिक्षण का प्रमुखता से वर्णन किया गया है, क्योंकि भारत त्योहारों का देश है यहाँ उत्सव मनाना हमारे सामाजिक ताने बाने को सुदृढ़ करता है। इन सबके मूल में गायन, नृत्य एवं वादन होता है, इन तीनों के समावेश को ही संगीत कहते हैं। यह एक सुव्यवस्थित ध्वनि के साथ साथ बहुआयामी कला है। भारतीय जीवन पद्धति में संगीत का प्रत्येक स्तर पर महत्त्व है। नृत्य से जीवन में एकत्व के भाव में निरंतरता, अनवरतता व जीवंतता का उदय होता है। शास्त्रीय नृत्य प्राचीन भारतीय परम्पराओं, इतिहास व धार्मिक ग्रंथों से जोड़ता है, इसमें गुरु शिष्य परंपरा का महत्त्व है।

प्राचीन भारतीय परम्पराओं, इतिहास व धार्मिक ग्रंथों से जोड़ता है, इसमें गुरु शिष्य परंपरा का महत्त्व है। (Ranga, P. 2019)³ संगीत भारतीय दर्शन का साक्षात्कार है क्योंकि इसके द्वारा ही वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा प्रभावित होती है। विभिन्न प्रकार के वाद्य यंत्र हमारी पारम्परिक रीति रिवाजों को जीवित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वाद्य यंत्रों में सितार, सरोद, हारमोनियम, तानपुरा, तबला, पखावज, वीणा, अलगोजा, तुरही, शहनाई, ढोलक, डमरू, डफ, मादर, शंख, झाज, नगाड़ा, घंटी आदि शामिल है। वोकेशनल शिक्षा के अंतर्गत गायन, वादन व नृत्य को सम्मिलित किया गया है एवं विशेष ध्यान दिया गया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में संगीत के विभिन्न पाठ्यक्रम

भारत की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने शिक्षा के विभिन्न पहलुओं को संबोधित किया है, जिसमें संगीत और कला शिक्षा को भी महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। संगीत शिक्षा के संदर्भ, राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अंतर्गत विभिन्न पाठ्यक्रम निम्नानुसार हैं –

1. **संगीत और कला की एकीकृत शिक्षा (Integrated Education Of Music And Art)**
राष्ट्रीय शिक्षा नीति का उद्देश्य संगीत और कला को सामान्य शिक्षा के एक अभिन्न अंग के रूप में शामिल करना है। यह छात्रों को रचनात्मकता और सांस्कृतिक समझ विकसित करने में मदद करेगा।
2. **विशेष पाठ्यक्रम (Special Courses)**
संगीत की विभिन्न शैलियों, जैसे हिंदुस्तानी, कर्नाटक, लोक संगीत, और आधुनिक संगीत, के लिए विशेष पाठ्यक्रम तैयार किए गए हैं। ये पाठ्यक्रम विद्यार्थियों को संगीत की विविधता और गहराई में अध्ययन करने का अवसर प्रदान करते हैं।
3. **संगीत शिक्षक प्रशिक्षण (Music Teacher Training)**
राष्ट्रीय शिक्षा नीति संगीत शिक्षा में प्रशिक्षित शिक्षकों की



आवश्यकता को प्रतिपादित करती है, संगीत शिक्षकों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित किए गए हैं ताकि वे छात्रों को प्रभावी ढंग से सिखा सकें।

4. अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर संगीत

(Music At International And National Level)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति छात्रों को विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगीत प्रतियोगिताओं और कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करती है। यह उन्हें व्यावसायिक स्तर पर संगीत में कैरियर बनाने के लिए तैयार करता है।

5. प्रदर्शन और प्रस्तुति के अवसर

(Performance And Presentation Opportunities)

पाठ्यक्रम में छात्रों को विभिन्न संगीत कार्यक्रमों और प्रदर्शनों में भाग लेने का अवसर मिलेगा, जिससे उन्हें मंच पर प्रदर्शन करने का अनुभव प्राप्त होगा।

6. संगीत और तकनीक का समन्वय (Integration Of Music And Technology)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति तकनीक के उपयोग को बढ़ावा देती है, जैसे कि डिजिटल संगीत शिक्षा और ऑनलाइन मंचों के माध्यम से संगीत सिखाने की विधियाँ। यह छात्रों को आधुनिक संगीत उद्योग में आवश्यक कौशल विकसित करने में मदद करेगा।

7. सामुदायिक संगीत कार्यक्रम (Community Music Program)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति सामुदायिक संगीत कार्यक्रमों का आयोजन करने की सिफारिश करती है, जिससे छात्र स्थानीय संस्कृति और परंपराओं से जुड़े रह सकें और अपने ज्ञान का विस्तार कर सकें।

संगीत शिक्षण एवं अधिगम

संगीत का अधिगम, एकाग्रता, तर्कशक्ति, भाषा कौशलता, गणित कौशलता एवं सृजनात्मक शक्ति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ध्वनि विषयक साधना के अभ्यस्त कर्ण संगीत के सूक्ष्म विभेदों को ग्रहण कर लेते हैं, इस कारण सुनने वाले व्यक्ति का रागों के प्रति झुकाव होने लगता है। इसी कारण उनमें एकाग्रता का विकास होता है, एकाग्रता से ही जिज्ञासा विकसित होती है, इसी कारण विचारों का उदय होता है, प्रवाह होता है और यही तर्कशक्ति को जन्म देता है, इसी से नवाचारों का विकास होता है। संगीत अत्यधिक ध्यान केंद्रित अधिगम अवस्था (Highly Focussed Learning State) का निर्माण करता है। अतः विद्यार्थी शब्दावली व पाठन सामग्री को तीव्र गति से ग्रहण कर लेता है क्योंकि जब सूचनाएं ताल, कविताओं एवं संगीत युक्त अवयव के साथ मानस पटल पर अंकित होती है। इस कारण अधिगम एवं तर्कशक्ति का विकास होता है। (Brewer, 2008)⁴ यह संगीत का ही प्रभाव है कि धार्मिक अनुष्ठानों में अल्पवय बालक रामायण की चौपाइयां, भजन एवं मंत्रों को कंठस्थ कर लेता है। संगीत का मन, मस्तिष्क, स्वास्थ्य, व्यवहार एवं अधिगम पर प्रभाव पड़ता है। भारतीय संगीत व गायन का ध्वनि प्रधान होना ही इसकी अधिगम में सार्थकता प्रमाणित करता है। (Ranga, M. 2019)⁵ यदि कक्षा कक्ष में संगीत में वातावरण रखा जाए तो विद्यार्थी के अधिगम पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है, क्योंकि विद्यार्थी संगीत राग की बारीकियों को समझने में निष्णात हो जाता है।

मानव मन जब संशय, व्याकुलता या अनिर्णय की अवस्था में होता है तब संगीत ध्वनियां ही व्यक्ति को संशय से निकाल कर, व्याकुलता से दूर कर खुशी प्रदान करती है एवं अनिर्णय से निर्णय की स्थिति प्रदान करती है। जब चेतन मन (बाहर का प्रबंधक) एवं अवचेतन मन (भीतर का प्रबंधक) इन दोनों में जब वाद विवाद का निर्माण होता है तब चेतन मन ही सकारात्मक सोच को जन्म देता है, यह भी संगीत का मानव के व्यक्तित्व पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव है।

संगीत की सही धुनों को सुनने से मन मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, यह अधिगम में सहायक होता है। यही दीर्घकालिक अधिगम (Long Term Learning) का आधार भी बन सकता है। (Riotta, 2016)⁶ अतः संगीत शिक्षण की सभी कक्षाओं में अनिवार्यता होनी चाहिए।

निष्कर्ष

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 विद्यार्थी के समग्र विकास के साथ साथ राष्ट्र की चतुर्दिक् उन्नति के सभी आयामों को समाहित करती है, यही भारतीय आर्ष महाकाव्यों में ज्ञान का खजाना है जिसमें कला, साहित्य, विज्ञान, अध्यात्म आदि विषयों की सम्पूर्ण जानकारी निहित है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 संगीत शिक्षा को एक महत्वपूर्ण स्थान देती है, जो छात्रों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती है। इसके माध्यम से संगीत की विभिन्न शैलियों और तकनीकों को सीखने के अवसर बढ़ते हैं, जिससे विद्यार्थी एक समृद्ध सांस्कृतिक पहचान विकसित कर सकते हैं। अतः राष्ट्रीय शिक्षा नीति ऐसे नागरिकों का निर्माण करना चाहती है जिसमें भारतीयता के साथ साथ आधुनिक शिक्षण प्रणालियों का भी समावेश हो।

भारतीय आर्ष महाकाव्यों में गुरु – शिष्य परंपरा का भी महत्त्व है। संगीत शिक्षण वास्तव में गुरु – शिष्य परंपरा का आधार है, आज भी विद्यार्थी संगीत शिक्षक के प्रति मन में निम्न प्रकार का भाव रखता है –

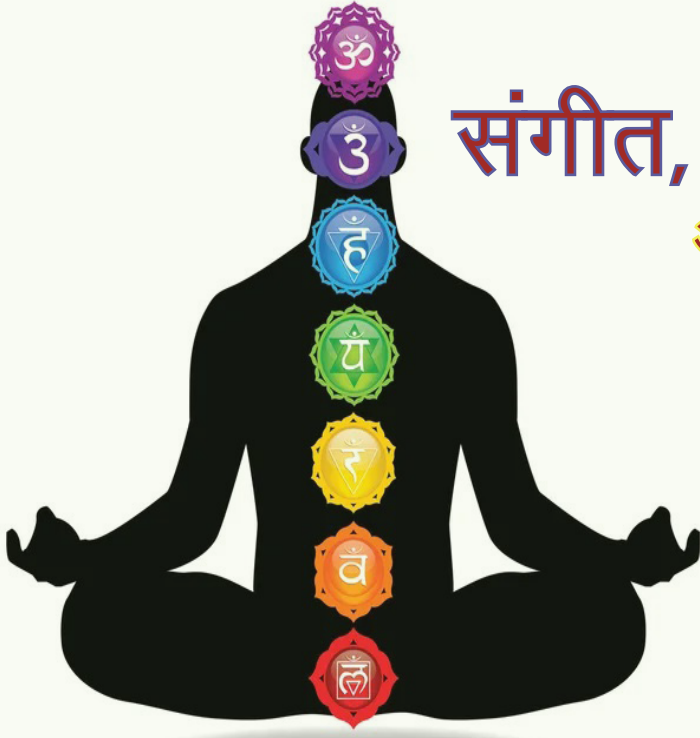
**“गुरुवाणी का अमृत पीकर अमर हुआ मानव का नाम,
नतमस्तक गुरु चरणों में स्वीकार और श्रद्धा प्रणाम”**

यही मूल मंत्र हमारी राष्ट्रीय शिक्षा नीति का आधार है जिसे संगीत शिक्षण सम्बल प्रदान करता है।

सन्दर्भ

1. Jenkins, S.J. (2001). The Mozart Effect, Journal of The Royal Society of Medicine, 94(4):170-172.
2. https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_final_HINDI_0.pdf
3. Ranga, P. (2019). कथक का आधार : आर्ष महाकाव्य, शैक्षिक मंथन, year,12, ank,4, ISSN 2581-4133, p, 18-19.
4. Brewer, C.B. (2008). Soundtracks for Learning : Using Music in the Classroom, Life Sound Educational Services, ISBN 9780965582544.
5. Ranga, M.M. (2019). मानसिक विकास व स्वास्थ्य का पोषक तत्व संगीत, शैक्षिक मंथन, year,12, ank,4, ISSN 2581-4133, p, 16-17.
6. Riotta, C. (2016). Can Music Help You Learn? The Brain Can Do Some Incredible Things While Listening To Music. Retrieved from, <https://www.mic.com/articles/134356/can-music-help-you-learn-the-brain-can-do-some-incredible-things-while-listening-to-music>.





संगीत, योग एवं अध्यात्म : अवसाद निस्तारण के प्रमुख तत्त्व

दुष्यन्त त्रिपाठी¹ एवं सुनीता अवस्थी²
डीन, ललित कला संकाय'
महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय अजमेर'
विभागाध्यक्ष, स्नातकोत्तर संगीत विभाग'
आचार्य हिन्दी²
सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर^{1,2}

लेखक परिचय

लेखक¹ संगीत के शास्त्रीय तथा प्रायोगिक पक्ष के समादूत आचार्य, लेखक, वैदिक संगीत तथा मध्यकालीन संगीत ग्रंथों के विशेषज्ञ, आधुनिक रोजगारोन्मुखी संगीत शिक्षा के हस्ताक्षर, संगीत विषय के विकास तथा छात्र हित हेतु समर्पित एवं लोकप्रिय शिक्षक हैं। प्रदेश में एक आदर्श संगीत संस्थान की संकल्पना इन्होंने साकार की है। युवाओं को रोजगारपरक दृष्टिकोण देते हुए अनेक नए शैक्षिक आयाम स्थापित किये हैं। स्वयं की संकल्पना और आर्थिक योगदान देकर राजस्थान में संगीत शिक्षा का एक आदर्श राजकीय शिक्षण केंद्र, जिसमें परंपरा तथा आधुनिकता का संगम है, साथ ही ऑडियो-विजुअल लैब, विभागीय पुस्तकालय, लघु वाद्य संग्रहालय, सांस्कृतिक केंद्रों के स्रोत, शोध प्रकोष्ठ, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, मंच अभ्यास आदि प्रकल्पों द्वारा प्रभावी शिक्षण स्वरूप सम्मुख रखा है। देश के 3 प्रमुख संगीत संस्थानों से MOU अनेक राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय गतिविधियों के आयोजक, 50 NET/JRF उतीर्ण विद्यार्थी, 14 शोधरत विद्यार्थी, 8 पुस्तकों के लेखक, 50 से अधिक प्रकाशित शोध आलेख, राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठियों के आयोजक, मुख्य अतिथि वक्ता तथा सन्दर्भ व्यक्ति, आकाशवाणी की स्वर परीक्षण समिति के मानद सदस्य, वृक्षारोपण, रक्तदान, विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों की स्थापना, समाज के सांस्कृतिक विकास हेतु संस्थागत सहयोग तथा समन्वय, भारत के गौरवमयी स्वरूप के संकल्प के संवाहक, आदि प्रयास युवाओं हेतु प्रेरणादायक हैं। राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर के 7 प्रमुख सम्मानों से सम्मानित हैं।

लेखिका², आचार्य हिन्दी, अध्यापन अनुभव 25 वर्ष, 6 पुस्तकें अमरकांत एवं अज्ञेय के कथा साहित्य पर पचास से अधिक आलोचनात्मक लेख।

सारांश

संगीत मानव जीवन का एक आवश्यक अंग है प्रकृति की श्रेष्ठतम, प्रभावी, मन को स्तम्भित कर सकने वाली ध्वनियों का सरस समूह संगीत है इसी कारण यह योग की सहायक नहीं अपितु स्वयं योग है। एक प्रसिद्ध कथन है कि— **“योगीजन जिस ब्रह्म की प्राप्ति में अपने रक्त मांस को सुखा देते हैं वह संगीत से सहज ही प्राप्य है।”** जो संगीत का अभ्यास करता है उसे शरीर तथा जगत् की सुधि नहीं रहती। संगीत देहाध्यास को दूर करता है। भक्त-संगीत में प्रेमविभोर होकर समाधि में पहुंच जाता है। सहजानुभूत परम ज्ञान की महानिधि के भण्डार उसके सामने खुल जाते हैं और उसे परमानन्द की अनुभूति हो जाती है। समाधि खुलने पर जब दिव्य ज्ञान प्रकट होता है तो आनन्द तथा ज्ञान की किरणें फेल जाती हैं। भारतीय आध्यात्मिक धारा में सत्यं शिवं सुंदरम् अर्थात् परमानन्द की प्राप्ति हेतु संगीत का प्रयोग दार्शनिकों, योगियों तथा भक्तों द्वारा सनातन काल से किया जाता रहा है। जीवन में ये सकारात्मक तत्त्व सम्पूर्ण जीवन शैली को प्रभावित करते हैं तथा अवसाद से दूर रखकर सहज जीवन मार्ग प्रदान करते हैं। प्रस्तुत लेख इनका तथ्यात्मक विवरण प्रस्तुत करता है।

मुख्य शब्द : संगीत, समाधि, योग, अध्यात्म, परमानन्द, अवसाद।

प्रस्तावना

योग से संगीत का न केवल अन्योन्याश्रित संबंध है बल्कि ये दोनों विधाएँ एक दूसरे के बिना अधूरी हैं, या यूँ कहें कि एक दूसरे का अंग ही हैं। मंत्र योग, लय योग, अष्टांग योग, हठ योग आदि सभी शाखायें नाद योग से व्याप्त हैं। भारतीय आध्यात्मिक चिंतन में संगीत एवं योग को संयुक्त रूप से साधित किया जाता है अथवा साधना प्रक्रिया में एक दूसरे से प्रभावी रहते हैं। लेकिन निर्विवाद रूप से संगीत साधना की सरल एवं प्रभावी प्रक्रिया है।

स्वरों के माध्यम से मन को साधने का उपाय है संगीत। **“गीतं वाद्यं नृत्यं च त्रयं संगीतमुच्यते”** संगीत को ईश्वर का दर्जा प्राप्त है, इसीलिए इस विधा में शुद्धता का विशेष महत्त्व है। एक तरफ जहां योग से मनुष्य शरीर, मन और मस्तिष्क को साधता है, वहीं संगीत हमारी आत्मा को शुद्ध करता है। विद्यालय स्तर पर छात्र/छात्राओं के सृजनात्मक, भावनात्मक अभिव्यक्ति व सीखने की प्रक्रिया में सुधार को संगीत योग द्वारा सहज ही विकसित किया जा सकता है। आज की भौतिक चकाचौंध युक्त दौड़ते भागते जीवन में तनाव, क्रोध, एकाग्रता में कमी, रक्तचाप, हृदयाघात, अवसाद व मनोरोगों में संगीत योग सर्व आयु वर्ग के लिए अत्यंत लाभदायक है। व्यक्तित्व विकास व आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ-साथ मानसिक व भावनात्मक संतुलन को बढ़ाने व स्वयं को समझने में संगीत योग एक सरल व प्रभावी क्रिया है।



संगीत का उद्देश्य केवल मनोरंजन करना नहीं है, आधुनिक एवं मीडिया में बने रहने के इच्छुक संगीतज्ञों को छोड़ दिया जाए तो हर तरह का संगीत शुद्धता व पवित्रता पर जोर देता है। "मानव की भावनायें, हर्ष, उल्लास, शोक, विषाद, प्रेम—ईर्ष्या, भय—आशंका, घृणा, ग्लानि, आश्चर्य, विस्मय, भक्ति, निवृत्तिआदि भाव, सरल एवं विशुद्ध रागात्मक रूप में प्रकट होते हैं" स्वरो की उपासना, रियाज, शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा नाद ब्रह्म की आराधना कर अंतर्मन में गहराई तक उतारना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। इसलिए संगीत शास्त्र व अध्यात्म एक—दूसरे से जुड़े हुए हैं, क्योंकि दोनों का उद्देश्य समान है आत्म साक्षात्कार। मानव जीवन की आवश्यकताओं में पहला सुख निरोगी काया माना गया है। निरोगी शरीर व मस्तिष्क हर किसी के लिए आवश्यक है। आत्म साक्षात्कार हेतु प्रयासरत कई साधक बीमार शरीर के कारण प्रगति नहीं कर पाते हैं। जिस प्रकार संगीत एक उपासना का तरीका है। उसी प्रकार का योग शास्त्र जीवन का मित्र है। यदि शरीर स्वस्थ रहे तो हम जीवन का आनंद ले सकते हैं। संगीत में रियाज के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। योग शास्त्र हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है। मन की, मस्तिष्क की एकाग्रता, प्रसन्नचित्त व्यक्तित्व योग शास्त्र की देन है।

संगीत में स्वरो की शुद्धता पर जोर दिया जाता है, पर योग शास्त्र में आसन व मुद्राओं पर जोर दिया जाता है। दोनों में ही स्वर व मुद्रा की श्रेष्ठता से आनंद और स्वास्थ्य पाया जा सकता है। इस दृष्टि से देखा जाए तो दोनों शास्त्र एक—दूसरे के पूरक हैं। संगीत साधना फिर चाहे गायन हो, वादन हो, कलाकार को एक ही मुद्रा में घंटों बैठे रहना पड़ता है। उसी तरह से योग में भी एक अवस्था में बैठना आवश्यक है। संगीत में एक ही स्थान पर साधना करने के लिए शरीर, मन व मस्तिष्क पूर्ण स्वस्थ होना चाहिए और इसके लिए योग सर्वश्रेष्ठ है। योग से शरीर, मन, मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। मनुष्य एकाग्र रहता है व प्रसन्न मन से काम करता है।

"वीणा वादन तत्त्वज्ञः श्रुति जाति विशारदः।

तालज्ञश्च प्रयासेन मोक्ष मार्गं नियच्छति ॥ 4 ॥"

विभिन्न वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि संगीत साधना व योग साधना दोनों से मनुष्य के जीवन में शक्ति का विकास होता है। अतः कहा जा सकता है कि शरीर तथा मन को स्वस्थ, प्रफुल्लित रखने के लिए योग शास्त्र व संगीत शास्त्र दोनों समान रूप से आवश्यक हैं। दोनों से शरीर, मन, मस्तिष्क स्वस्थ रहता है, एकाग्रता रहती है। योग की तरह ही संगीत से तनाव भी दूर होता है।

"क्लेशोधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम्।

अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं देहवदिभरवाप्यते ॥ 5 ॥

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः।

अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥ 6 ॥

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात्।

भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥ 7 ॥ गीता, अध्याय 12

अर्थात्— सच्चिदानंदघन निराकार ब्रह्म में आसक्त चित्त वाले पुरुषों के साधन में परिश्रम विशेष है; क्योंकि देहाभिमानियों के द्वारा अव्यक्त विषयक गति दुःखपूर्वक प्राप्त की जाती है। परंतु जो मेरे परायण रहने वाले भक्तजन संपूर्ण कर्मों को मुझमें अर्पण करके मुझ समुद्र रूप परमेश्वर को ही अनन्य भक्तियोग से निरंतर चिंतन करते हुए भजते हैं। उन मुझमें चित्त लगाने वाले प्रेमी भक्तों का मैं शीघ्र ही मृत्युरूप संसार समुद्र से उद्धार करने वाला होता हूँ।³ योग विज्ञान में जीवन शैली का पूर्ण सार आत्मसात किया गया है। योग सिर्फ व्यायाम और आसन नहीं है। यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्त्व का स्पर्श लिए हुए एक आध्यात्मिक ऊंचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की कुछ एक

झलक देता है। योग जीवन का एक समग्र तरीका है जो प्राचीन ज्ञान के सभी तत्त्वों को एकीकृत करता है, ताकि प्रार्थनापूर्वक अनुशासनमय रहते हुए, शरीर, मन और आत्मा को एक कर सकें। योग में सरल आसन और श्वास तकनीक श्रृंखला के साथ—साथ, ध्यान के आंतरिक अनुभव पर अधिक जोर दिया जाता है, क्योंकि मन के स्वास्थ्य और मानव अस्तित्व से जुड़े अन्य छिपे हुए तत्त्वों के लिए यह जरूरी है। हम मानते हैं कि जब किसी के भीतर सद्भाव होता है तो जीवन के माध्यम से यात्रा शांत, सुखद और अधिक परिपूर्ण हो जाती है।

संगीत सुनने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है साथ ही स्ट्रेस हार्मोन का स्त्राव कम हो जाता है

जिससे दिमाग और शरीर दोनों की कमजोरी दूर होती है। यदि कोई इंसान डिप्रेशन का शिकार है तो उसके लिए जरूरी है कि वह अपने मूड के अनुसार अच्छा गाना सुनने की आदत डालें। इस

संगीत सुनने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है साथ ही स्ट्रेस हार्मोन का स्त्राव कम हो जाता है जिससे दिमाग और शरीर दोनों की कमजोरी दूर होती है। यदि कोई इंसान डिप्रेशन का शिकार है तो उसके लिए जरूरी है कि वह अपने मूड के अनुसार अच्छा गाना सुनने की आदत डालें।

तरह से आपका

तनाव दूर होगा और अवसाद भी खत्म हो जाएगा। इंसान के जीवन को खुश बनाता है संगीत। यह हमारे मन को स्वस्थ बनाने के साथ साथ दिमाग को तनावमुक्त भी बना देता है। अच्छे गाने सुनने से शरीर में हैप्पी हार्मोन बनते हैं। और जिसकी वजह से आसानी से हमारा मूड भी बदल जाता है। संगीत से हार्ट यानि दिल स्वस्थ रहता है। संगीत सुनने पर हुए शोध के आधार पर वैज्ञानिकों ने कहा है कि संगीत सुनने वाले लोगों को बुढ़ापा आसानी से नहीं आता है। यह दिमाग को स्वस्थ बनाता है। संगीत हमारे दिमाग के लिए एक तरह का योग का काम करता है। संगीत योग के नियमित अभ्यास ने अभ्यासियों की जीवनशैली में उल्लेखनीय परिवर्तन किया है। उन्होंने पुरानी बीमारियों से राहत का अनुभव किया है और अपने व्यवहार में बदलाव देखा है। समाज में प्रचलित विविध धर्मों की प्रत्येक शाखा में संगीत का प्रयोग एक आवश्यक अंग की भांति होता आया है, मनुष्य के शारीरिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक स्वास्थ्य हेतु योग व संगीत की आवश्यकता सर्वविदित है। योग से संगीत का न केवल अन्यान्याश्रित संबंध है बल्कि ये दोनों विधाएँ एक दूसरे के बिना अधूरी हैं, या यूँ कहें कि एक दूसरे का अंग ही हैं।

मंत्र योग में विविध चेतन शब्द समूहों को स्वर के माध्यम से प्रभावी संप्रेषण गेय बनाकर उसके सकारात्मक परिणामों का सृजन किया जाता है। हठ योग में कुंडलिनी जागरण हेतु उदात्त, अनुदात्त व स्वरित स्वरो की साधना द्वारा आहत से अनाहत नाद का संधान करके कुंडलिनी जागरण के चरण तक पहुंचा जा सकता है। इस प्रक्रिया में नृत्य की विविध मुद्राओं, व यौगिक मुद्राओं का ज्ञान भी नितांत आवश्यक है।

अष्टांग योग के (चरण यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) आठों अंगों में संगीत विधा के मूलभूत तत्त्व, नाद, श्रुति, स्वर, लय, ताल, संतुलन व लालित्य गुणों की नितांत आवश्यकता है।



शब्द का गुण है आकाश, आकाश नाद से व्याप्त है, नाद के दो भेद हैं, आहत व अनाहत, संगीत की साधना प्रक्रिया में आहत नाद मुख्य विषय वस्तु है, जिसके माध्यम से ही अनाहत अथवा मोक्ष का अनुगमन किया जाता है। वहीं योग में अनाहत की प्राप्ति हेतु आहत नाद की सीढ़ी नितान्त आवश्यक है। संगीत की गहराई को एक योगी भली भांति समझ सकता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में उत्तम गायक को श्वास प्रश्वास प्रक्रिया पर नियंत्रण, नाद योग, ध्वनि विज्ञान, ध्यान एकाग्रता, आहत से अनाहत को रचने का ज्ञान होना अति आवश्यक है व इसी प्रक्रिया में समाधि की अनुभूति उसे होती है संपूर्ण विश्व का लोक जन जीवन अपने स्थानीय परिवेश में व्याप्त लोक संगीत द्वारा अपने जीवन को आनंदित व आल्हादित कर नवीन प्रेरणायें ग्रहण करता है।

मन को किसी बिंदु, व्यक्ति या किसी वस्तु पर एकाग्र करना और उसमें लीन हो जाना ध्यान है। ईश्वर की उपासना का सर्वोच्च तरीका ध्यान ही माना जाता है। बाह्य पूजा उपासना के प्रयोग के बाद जिस पद्धति से ईश्वर की उपलब्धि हो सकती है, वह ध्यान ही हो सकता है। केवल आंखें बंद करना ध्यान नहीं है, चक्रों पर ऊर्जा को संतुलित करना भी आवश्यक होता है। ध्यान एक प्रक्रिया है, ध्यान की सिद्धि के बाद व्यक्ति अनंत सत्ता का अनुभव कर पाता है और इसे समाधि कहा जाता है। तमाम गुरुओं और आचार्यों ने ध्यान की अलग अलग विधियां बताई हैं, पर सबके उद्देश्य एक ही हैं—ईश्वर की अनुभूति। हंसोपनिषद में योगी की विविध नाद अनुभूतियों की चर्चा की गई है, जिनमें अधिकांशतः संगीत वाद्यों की ध्वनियों का उल्लेख है। रामामात्य ने स्वर मेल कलानिधि ग्रंथ में नाद के 5 भेद सूक्ष्म, अतिसूक्ष्म, पुष्ट, अपुष्ट, कृत्रिम माने हैं।

नारद नरे संगीत मकरंद में नखज, वायुज, चर्मज, लोहज, व शरीरज भेद माने हैं। पाश्चात्य ध्वनि शास्त्र में बास्स, टेबर, अल्टों, सोप्रेनो, फोल्सेटों भेद तथा संगीत शास्त्र के प्रचलित भेद, मंद्र, मध्य व तार का संबंध, योग के विविध चक्रों की उर्ध्वगामी ऊर्जा व उनके स्थानों से है। सात स्वरों का संबंध सात चक्रों व नाड़ियों से है। षड्ज साधना और ओंकार साधना में किसी प्रकार का भेद है ही नहीं। दोनों ही नाद साधना की प्रथम पीढ़ी हैं।

योग के मंत्र शक्ति, शब्द शक्ति, नादयोग व संगीत का व्यापक समागम है। भारतीय संगीत में राग की संकल्पना अत्यंत अद्भुत व प्रभावी संरचना है। सहज योग में विभिन्न रागों द्वारा यौगिक चक्रों पर प्रभाव का वैज्ञानिक विश्लेषण प्राप्त होता है। जो संगीत का अभ्यास करता है उसे शरीर तथा जगत् की सुधि नहीं रहती। संगीत देहाध्यास को दूर करता है। भक्त-संगीत में प्रेमविभोर होकर समाधि में पहुंच जाता है। सहजानुभूत परम ज्ञान की महानिधि के भण्डार उसके सामने खुल जाते हैं और उसे परमानन्द की अनुभूति हो जाती है। समाधि खुलने पर जब दिव्य ज्ञान प्रकट होता है तो आनन्द तथा ज्ञान की किरणें फैल जाती हैं।

राग शास्त्र की सामान्य समझ युक्त व्यक्ति नियमित अभ्यास द्वारा चेतना व ज्ञान की नई अनुभूति को प्राप्त कर सकता है। भारतीय संगीत का मूल अध्यात्म है। यह ईश्वर प्राप्ति का सुगम मार्ग तथा साधन है। वैदिक काल से ही संगीत को आध्यात्मिक अभिव्यक्ति का साधन मानकर उपासना को सरल, तरल, हृदयग्राही, भावप्रधान तथा दैवीय स्वरूप प्रदान कर मोक्षगामी माना गया है। ईश्वर उपासना हेतु अंतर्मन की एकाग्रता का सशक्त माध्यम संगीत है। भाषा, भाव, छन्द तथा ध्वनि की दृष्टि से संगीत दिव्य है। यह आध्यात्मिक प्रेरणा तथा भक्तिभाव के साथ अंतः जागरण का प्रमुख कारक है। जो समस्त जड़, चेतन, भूलोक, ब्रह्माण्ड में नाद रूप से व्याप्त होकर एक नूतन चेतना का सृजन करता है। संगीत की सीमायें अनंत हैं इसे इस लघु पृथ्वी पर व्याप्त जाति, सम्प्रदाय, धर्म और भाषा द्वारा अतिक्रमित नहीं किया जा सकता है। संगीत आत्म-निवेदन और पूर्ण समर्पण के भाव को अभिव्यक्त करता है। संगीत के माध्यम

से ही मीरा, सूर, कबीर, दादू, रैदास, रसखान, हरिदास, विठ्ठल आदि भक्त कवियों ने भक्ति काव्य की चेतना को सामाजिक और आध्यात्मिक समर्पण के उच्च स्तर तक प्रसारित किया है। भक्ति तथा आध्यात्मिक भाव से परिपूर्ण गीत ही व्यक्ति को अपने परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु प्रेरक एवं सहायक होते हैं। भारतीय इतिहास तथा संस्कृति सुजलाम्, सुफलाम्, शस्यश्यामलाम् जैसी विशेषताओं के साक्षी हैं। आध्यात्मिकता भारतीय संस्कृति की मूल विशेषता है। भारतीय संस्कृति के उत्थान में संगीत की सुमधुर नादध्वनियों ने प्रमुख भूमिका निभाई है। भारतीय संगीत का उद्देश्य मानव की चंचल वृत्तियों को शांत करना, ईश्वरीय भावना को उन्नत करना, परमानन्द तथा विश्व कल्याण अर्थात् सर्वे भवन्तु सुखिनः व वसुधैव कटुम्बकम् की भावना को सुदृढ़ करना है। भारत के ऋषि मुनियों ने संगीत को ईश्वर प्राप्ति का सबसे उत्तम तथा सरल साधन माना है। भारतीय आध्यात्मिक धारा में सत्यम् शिवम् सुंदरम् अर्थात् परमानन्द की प्राप्ति हेतु संगीत का प्रयोग दार्शनिकों, योगियों तथा भक्तों द्वारा सनातन काल से किया जाता रहा है। आम जन जीवन के समस्त धार्मिक व सामाजिक उत्सवों को संगीत के बिना संपन्न किया जाना कल्पना से परे ही है। व्यक्तिगत मनोरंजन के साधन रूप में भी संगीत का लक्ष्य आध्यात्मिक ही रहा है। संगीत क्रिया के त्रिविध अंगों— गायन वादन व नृत्य का प्रधान लक्ष्य आत्मसन्तोष, आत्म-आनन्द व परमानन्द की प्राप्ति कराना है। संगीत का मुख्य ध्येय भव-बाधाओं से मुक्ति, आत्मा का परमात्मा से मिलन, परमशक्ति तथा मोक्ष प्राप्त करना ही माना गया है। संगीत में ईश्वर से साक्षात्कार करवाने की असीम शक्ति है। जिसका अनुभव भारत के ऋषि-मुनियों व योगियों ने नाद ब्रह्म स्वरूप में किया है। भौतिक विज्ञान, ध्वनि शास्त्र, योगशास्त्र, अध्यात्म तथा संगीत शास्त्र में नाद तत्त्व की विशद व्याख्या है। संगीत में उपयोग की जानेवाली मधुर ध्वनि नाद है, या यूँ कहें कि संगीत का आधार ही नाद है। ध्वनि कर्णकटु, कोलाहल, शोरयुक्त हो सकती है लेकिन सुमधुर ध्वनि ही नाद कहलाती है तथा यही नाद संगीत प्रयोग का हेतु है। संगीत मानव की चंचल वृत्तियों को नियंत्रित करता है। संगीत के स्वर व लय मन को एकाग्र करके इतना अधिक लीन तथा स्थिर कर देते हैं कि हृदय की समस्त चंचल वृत्तियां शांत होकर, आत्मा को परमात्मा में लीन करा देती हैं। भारत के गायकों, वादकों और नर्तकों ने संगीत की आत्मा को पहचाना है। भारतीय संगीत में सात विशिष्ट स्वर ध्वनियाँ हैं। सा, रे, ग, म, प, ध, नि। इन सात स्वरों के विभिन्न प्रकारके समायोजन से विभिन्न रागों के रूप बने और इन रागों के गायन वादन में उत्पन्न विभिन्न ध्वनि तरंगों का परिणाम मानव, पशु, प्रकृति सब पर पड़ता है जिससे विश्व के आनन्द की समस्त धाराएं मूर्त रूप ग्रहण करती हैं। स्वरों के माध्यम से मन को साधने का उपाय है संगीत। संगीत को ईश्वर का दर्जा प्राप्त है, इसीलिए इस विधा में शुद्धता का विशेष महत्त्व है। एक तरफ जहाँ योग से मनुष्य शरीर, मन और मस्तिष्क को साधता है, वहीं संगीत हमारी आत्मा को शुद्ध करता है। ".....मानना जानने से कमजोर नहीं होता। दृढ़तापूर्वक मानने से उनमें आत्मीयता हो जाती है, और आत्मीयता होने से उनमें प्रेम हो जाता है। इसी प्रकार ईश्वर को केवल माना जा सकता है। रचना अपने रचयिता को भला कैसे जान सकती है।"⁴

संगीत का उद्देश्य केवल मनोरंजन करना नहीं है, आधुनिक एवं मीडिया में बने रहने के इच्छुक संगीतज्ञों को छोड़ दिया जाए तो हर तरह का संगीत शुद्धता व पवित्रता पर जोर देता है। स्वरों की उपासना, रियाज, शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा नाद ब्रह्म की आराधना कर अंतर्मन में गहराई तक उतारना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। इसलिए संगीत शास्त्र व आध्यात्मिक एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, क्योंकि दोनों का उद्देश्य समान है— आत्म साक्षात्कार।

वस्तुतः अध्यात्म भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्त्व का स्पर्श लिए हुए एक ऊंचाई है। यह जीवन का एक समग्र तरीका है



जो प्राचीन ज्ञान के सभी तत्त्वों को एकीकृत करता है, ताकि प्रार्थनापूर्वक अनुशासनमय रहते हुए, शरीर, मन और आत्मा को एक किया जा सके। संगीत तथा अध्यात्म में सरल आसन और श्वास तकनीक के साथ-साथ, ध्यान के आंतरिक अनुभव पर अधिक जोर दिया जाता है, क्योंकि मन के स्वास्थ्य और मानव अस्तित्व से जुड़े अन्य छिपे हुए तत्त्वों के लिए यह जरूरी है। जब किसी के भीतर सद्भाव होता है तो जीवन के माध्यम से यात्रा शांत, सुखद और अधिक परिपूर्ण हो जाती है।

“वह संगीत जिसका प्रयोग साधारण जनता के लिए किया जाता है, इस संगीत के नियम शिथिल होकर समय एवं संस्कृति की आवश्यकता अनुसार परिवर्तनशील है उसे गान कहा है।”⁵ संगीत सुनने का सबसे बड़ा फायदा ये है कि इससे हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है साथ ही स्ट्रेस हार्मोन का स्त्राव कम हो जाता है जिससे दिमाग और शरीर दोनों की कमजोरी दूर होती है। यदि कोई इंसान डिप्रेशन का शिकार है तो उसके लिए जरूरी है कि वह अपने मूड के अनुसार अच्छा गाना सुनने की आदत डालें। इस तरह से आपका तनाव दूर होगा और अवसाद भी खत्म हो जाएगा। संगीत इंसान के जीवन को खुश बनाता है। यह हमारे मन को स्वस्थ बनाने के साथ साथ दिमाग को तनावमुक्त भी बना देता है। अच्छे गाने सुनने से शरीर में हैप्पी हार्मोन बनते हैं और जिसकी वजह से आसानी से हमारा मूड भी बदल जाता है। संगीत से हार्ट यानि दिल स्वस्थ रहता है।

संगीत सुनने पर हुए शोध के आधार पर वैज्ञानिकों ने कहा है कि संगीत सुनने वाले लोगों को बुढ़ापा आसानी से नहीं आता है। यह दिमाग को स्वस्थ बनता है। संगीत हमारे दिमाग के लिए एक तरह का योग का काम करता है। “सिर्फ एक साधक जानता है कि हम सभी इस अनंत विस्तार के हिस्से हैं। हम गहरे जड़ में एक ही हैं, एक ही पोषण जो पेड़ों में खिल रहा है, फूल बन रहा है, तुममें खिल रहा है, बुद्धत्व बन रहा है।”⁶ संगीत योग के नियमित अभ्यास ने अभ्यासियों की जीवन शैली में उल्लेखनीय परिवर्तन पाया गया है। उन्होंने पुरानी बीमारियों से राहत का अनुभव किया है और अपने व्यवहार में बदलाव देखा है। समाज में प्रचलित विविध धर्मों की प्रत्येक शाखा में संगीत का प्रयोग एक आवश्यक अंग की भांति होता आया है, मनुष्य के शारीरिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक स्वास्थ्य हेतु अध्यात्म व संगीत की आवश्यकता सर्वविदित है। अध्यात्म व संगीत का अन्योन्याश्रित संबंध है।

**दिन सूनो सूरज बिना, शशि बिन सूनी रैण।
हृदय सूनो ज्ञान बिना दरस बिन दोग नैण।।’**

मानव शरीर में तीन नाड़ियां (ईडा, पिंगला, सुषुम्ना) व सात चक्र मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य के कारक हैं। वैदिक साहित्य में मंत्र शक्ति के सांगीतिक अनुसरण द्वारा प्राप्त प्रभावों की विशद व्याख्या है। सामवेद तो पूर्णतः संगीतमय रचना ही है।

अध्यात्म में मंत्र शक्ति, शब्द शक्ति, नादयोग व संगीत का व्यापक समागम है। भारतीय संगीत में राग की संकल्पना अत्यंत अद्भुत व प्रभावी संरचना है। सहज योग में विभिन्न रागों द्वारा यौगिक चक्रों पर प्रभाव का वैज्ञानिक विश्लेषण प्राप्त होता है। उदाहरण : प्रसिद्ध संगीतज्ञ पं० ओंकार नाथ ठाकुर ने फ्लोरेन्स (इटली) में आयोजित विश्व संगीत सम्मेलन के दौरान वहां के शासक मुसोलिनी से मुलाकात के समय रागों का महत्त्व बताया। मुसोलिनी ने अपनी अनिद्रा रोग की समस्या बताई जिसे पं० ओंकार नाथ ठाकुर ने राग पूरिया गाकर ठीक किया। भारतीय संगीत में समय, ऋतु, मौसम तथा रसानुकूल— हर्ष, शोक, उत्साह, करुणा आदि भिन्न-भिन्न राग हैं। जिनका प्रभाव भी अलग-अलग है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. शरदचन्द्र श्रीधर परांजपे: संगीत बोध, मध्य प्रदेश हिन्दी-ग्रंथ अकादमी, भोपाल, 1992 पृ.5
2. अहोबल: संगीत पारिजात, संगीत कार्यालय, हाथरस, 1971, पृ.12
3. श्रीमद भगवद्गीता, अध्याय 12, श्लोक 5.6.7, गीताप्रेस गोरखपुर-37 वां संस्करण, पृ.178-179
4. स्वामी रामसुखदास: मानवता के कल्याण के लिए, गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ.46-47
5. अनुपम महाजन: भारतीय शास्त्रीय संगीत एवं सौंदर्यशास्त्र, हरियाणा साहित्य अकादमी, 1993, पृ.137
6. ओशो: लेख-बुद्धत्व, ओशो टाइम्स, ताओ पब्लिशिंग पुणे, अप्रैल 2006 पृ.-40
7. सूवा देवी, पारम्परिक भजन गायक (से साक्षात्कार), जून 2013



संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबन्धन



बसंत कँवर
जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय
(संगीत विभाग)
जोधपुर (राज.)
Email : basantkanwarranawat@gmail.com
मो0 9829782304

लेखिका परिचय

लेखिका जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय जोधपुर (संगीत विभाग) में शोधार्थी है, आकाशवाणी जोधपुर द्वारा लोक संगीत में बी. हाई ग्रेड अप्रूव्ड कलाकार एवं आकाशवाणी जोधपुर में आकस्मिक उद्घोषक के रूप में कार्यरत साथ ही श्री आर.एन. मेमोरियल महिला शि. प्र. महाविद्यालय जोधपुर में प्रवक्ता के पद पर कार्यरत हैं। राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठियों एवं कार्यशालाओं में भाग लिया एवं अपने शोधपत्रों को प्रस्तुत किया।

शोध सारांश

अवसाद एक गंभीर मानसिक विकार है जो हमारे मन में नकारात्मक विचारों को उत्पन्न करता है यह एक ऐसी स्थिति है जो बच्चों सहित किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। अवसाद का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में मन के भावों से संबंधित दुःख से होता है। इस अवस्था में व्यक्ति स्वयं को बहुत निराश व लाचार महसूस करता है सामान्यतः अवसाद एक ऐसी स्थिति है जिसे रोका नहीं जा सकता लेकिन अपनी जीवन शैली में बदलाव करके इसके लक्षणों को कम अवश्य किया जा सकता है। एक शोध से यह ज्ञात हुआ है कि संगीत चिकित्सा कई मानसिक स्वास्थ्य विकारों को दूर करने में विशेष रूप से उपयोगी है यह एक ऐसी विद्या है जिससे मानसिक सन्तुलन बना रहता है यह मानव मन की भावनाओं को संशोधित करने में भी सहायक है।

आजकल अलजाइमर, डिमेंशिया और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में संगीत चिकित्सा बेहद कारगर साबित हुई है। संगीत चिकित्सक चिंता, अवसाद, अलजाइमर, डिमेंशिया और सिजोफ्रेनिया जैसे मानसिक रोगों से ग्रसित रोगियों की मदद करने के लिए अपनी तकनीकों का उपयोग करते हैं कई मानसिक विकारों से पीड़ित रोगियों पर किए गए शोध से यह ज्ञात हुआ है कि संगीत चिकित्सा के बाद उनके मानसिक स्वास्थ्य में काफी सुधार हुए हैं।

कूट शब्द – संगीत, अवसाद, मानसिक स्वास्थ्य, संगीत चिकित्सा तनाव प्रबंधन।



प्रस्तावना

अवसाद एक गंभीर मनोविकार है जो हमारे अन्दर नकारात्मक विचारों और कृत्यों को उत्पन्न करता है आधुनिक समाज में अवसाद बहुत तेजी से बढ़ रहा है ये मनुष्य जीवन को एक ऐसी गहरी खाई में ले जाता है जहाँ से निकल पाना मुश्किल होता है। तनाव एक द्वन्द्व है जो मन एवं भावनाओं के बीच असंतुलन एवं असमंजस के कारण उत्पन्न होता है तनाव अन्य अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। सामान्य भाषा में समझे तो तनाव एक मानसिक बीमारी है। यह एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक दर्द है। थोड़ी मात्रा में तनाव फायदेमंद हो सकता है, क्योंकि यह एथलेटिक प्रदर्शन, प्रेरणा और पर्यावरण के प्रति प्रतिक्रिया में सुधार कर सकता है नियंत्रित तनाव सीखने की प्रक्रिया को सकारात्मक रूप से बढ़ा सकता है। सकारात्मक भावनाएँ स्वस्थ हैं और इष्टतम सीखने को बढ़ावा दे सकती हैं।

भावनाएँ भावात्मक संज्ञानात्मक, व्यावहारिक और शारीरिक परिवर्तनों को जन्म देती है, जिसका बौद्धिक प्रदर्शन पर गहरा प्रभाव पड़ता है एक हद तक मनोवैज्ञानिक तनाव हमारे जीवन का एक ऐसा हिस्सा होता है, जो सामान्य व्यक्तित्व विकास के लिए आवश्यक साबित हो सकता है। हालांकि यदि ये तनाव अधिक मात्रा में उत्पन्न हो जाए तब मनोचिकित्सा की आवश्यकता पड़ सकती है, अन्यथा ये आपको मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार बना सकता है और आपमें मनोव्यथा उत्पन्न कर सकता है। तनाव दो प्रकार के होते हैं।

1. यूस्ट्रेस – सकारात्मक तनाव।
2. डिस्ट्रेस – नकारात्मक तनाव।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनियाभर में अवसाद के 100 मिलियन से भी अधिक रोगी हैं और अनुमान है कि आने वाले समय में हृदय रोग के बाद अवसाद दूसरा सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण रोग बन जाएगा।

अवसाद या डिप्रेशन का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोभावों से संबंधित दुःख से होता है डिप्रेशन की अवस्था में व्यक्ति स्वयं को लाचार और निराश महसूस करता है। उसके लिए सुख, शांति, सफलता, खुशी यहाँ तक कि उसके आपसी संबंध तक भी बेमानी हो जाते हैं।

मनोविश्लेषकों के अनुसार डिप्रेशन के कई कारण हो सकते हैं जो मूलतः किसी व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों पर निर्भर करते हैं। मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों को समझने के लिये पहले मनोविज्ञान को समझना आवश्यक है।

“मनोविज्ञान को अंग्रेजी भाषा में साइकोलॉजी कहते हैं जो यूनानी भाषा के दो शब्दों साइको + लोगस से मिलकर बना है जिसका अर्थ है – आत्मा का ज्ञान अथवा विज्ञान। बाद में आत्मा शब्द को छोड़ दिया गया और ग्रीक दार्शनिकों ने मनोविज्ञान को मन का विज्ञान कहा है।”

अवसाद के अनेक भौतिक कारण भी हो सकते हैं जिनमें कुपोषण, आनुवांशिकता, हार्मोन असंतुलन, मौसमी बीमारी, नशा, अप्रिय स्थितियाँ आदि प्रमुख हैं यही नहीं जैव रासायनिक असंतुलन के कारण भी व्यक्ति अवसाद का शिकार बन सकता है और इसकी अधिकता के कारण अवसाद के शिकार रोगी आत्महत्या तक कर लेते हैं। इसलिए परिजनों को हमेशा सजग रहना चाहिए कि उनके परिवार का कोई सदस्य यदि गुमसुम रहने लगा है, अपना अधिकतर समय अकेले में व्यतीत कर रहा है, हमेशा निराशावादी बातें करता है तो उसे तुरन्त किसी अच्छे मनोचिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।

डिप्रेशन अक्सर दिमाग के न्यूरोट्रांसमीटर्स की कमी के कारण भी होता है ये दिमाग में पाये जाने वाले रसायन होते हैं जो दिमाग और शरीर के विभिन्न हिस्सों में तारतम्यता स्थापित करते हैं इनकी कमी से

भी शरीर की संचार व्यवस्था में कमी आती है और व्यक्ति में डिप्रेशन के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस प्रकार का डिप्रेशन आनुवांशिक होता है जिसके कारण निर्णय लेने में अड़चन, आलस्य, सामान्य मनोरंजन की चीजों में अरुचि, चिड़चिड़ापन कुंठा और नींद की कमी जैसे लक्षण व्यक्ति में दिखाई देने लगते हैं इसके अलावा कुछ शारीरिक लक्षण भी होते हैं जैसे – भूख में बदलाव (सामान्य से अधिक या सामान्य से कम खाना), हर समय अत्यधिक थकान महसूस करना, ध्यान केन्द्रित करने और निर्णय लेने में परेशानी होना, सिर में दर्द या पाचन संबंधी समस्याएँ होना, वजन का अचानक से घटना या बढ़ना आदि।

सामान्यतः अवसाद एक ऐसी स्थिति है जिसे रोका नहीं जा सकता लेकिन कुछ बदलाव किए जाए तो इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है।

एक शोध से पता चलता है कि संगीत चिकित्सा कई मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए उपयोगी है। संगीत किसी की भावनाओं को संशोधित करने में मदद कर सकता है साथ ही यह चिंता को भी शांत करता है। विभिन्न प्रकार के संगीत अलग-अलग न्यूरोलॉजिकल प्रतिक्रियाओं को उद्घाटित करते हैं जैसे – शास्त्रीय संगीत आरामदायक है जबकि रॉक संगीत उर्जावान होता है। सभी उम्र के लोग संगीत का आनन्द लेते हैं और इसे एक सार्वभौमिक भाषा बनाते हैं यदि आप भी बिना किसी साइड इफैक्ट के मानसिक समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपने दैनिक जीवन की दिनचर्या में अपनी पसन्द के संगीत को जरूर सुनें।

“संगीत परम्परा संसार की प्राचीनतम परम्पराओं में से एक है जो मनोवैज्ञानिक और सामाजिक दोनों अर्थों में अपना महत्त्व रखती है संगीत के शास्त्रकारों ने अपने अध्ययन के अनुसार संगीत की परिभाषाएँ दी हैं जैसे –

“गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते।”²

“संगीत को चौंसठ ललित कलाओं में प्रथम स्थान प्रदान किया गया है ललित कलाएं न केवल मनुष्य की अन्तर्भावना की अभिव्यक्ति मानी जाती हैं, वरन् मानसिक संवेग के प्रकटीकरण का भी एक उत्कृष्ट उदाहरण है।”³

“संगीत मन को केन्द्रित करने का उपयुक्त साधन है प्रत्येक व्यक्ति अपने लक्ष्य में मन को केन्द्रित करना चाहता है। जितना ज्यादा वह अपने मन को केन्द्रित करेगा उतना ही वह यशस्वी होता है। संगीत एक प्रकार से योग है।”⁴

आजकल अल्जाइमर डिमेंशिया और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में संगीत चिकित्सा बेहद कारगर साबित हुई है और इससे व्याकुलता, आक्रामकता और मनोभ्रंश जैसे लक्षणों में भी कमी पाई गई है।

अल्टशुगर ने कहा है – “संगीत में रोगी के संवेगात्मक एवं बौद्धिक पहलुओं को जागृत करने की शक्ति होती है। इसे सुनते ही रोगी की मनः स्थिति परिवर्तित हो जाती है इसके फलस्वरूप उसके ध्यान को बुरे विचारों से हटाकर सुन्दर एवं स्वस्थ विचारों पर लगाया जा सकता है।”⁵

द इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ कार्डियोलॉजी में प्रकाशित संगीत थेरेपी और रक्तचाप पर शोध से पता चला है कि संगीत चिकित्सा सिस्टोलिक रक्तचाप को कम कर सकती है, जो स्ट्रोक के जोखिम को कम करता है। संगीत का उपयोग संवेदी और बौद्धिक उत्तेजना के रूप में भी किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बनाये रखने में भी मदद कर सकता है। यह हमारे भीतर गहराई तक पहुँचता है और उन अनुभवों और भावनाओं से जुड़ता है जिन्हें हम कभी-कभी मौखिक रूप से व्यक्त नहीं कर पाते हैं हम सभी के पास दुःख, हानि और अकेलापन है – ये भावनाएँ मानवीय स्थिति का हिस्सा हैं इनमें से अवसाद की स्थिति थोड़ी अलग होती है इसमें निराशा, अरुचि



और आनन्द की कमी की विशेषता एक व्यापक, परस्टैंट मूड डिसऑर्डर है इसे यदि यूँ ही छोड़ दिया जाए तो यह हमारे कार्य करने की क्षमता को बाधित करेगा।

“तनाव व्यक्ति के दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक दोनों के कार्यों को प्रभावित करता है अत्यधिक तनाव की स्थिति में व्यक्ति के शरीर में कुछ आन्तरिक रासायनिक क्रियाएँ प्रारम्भ हो जाती हैं उसका हाइपोथैलेमस नामक अंग उत्तेजित हो जाता है जिसके परिणामस्वरूप एड्रिनल ग्रंथि से हार्मोन्स का रिसाव प्रारम्भ हो जाता है जिससे हमारी हृदयगति, रक्तदाब, पाचनक्रियाएँ इत्यादि प्रभावित होने लगती हैं और तनाव की स्थिति उत्पन्न होने लगती है।”⁶

संगीत चिकित्सा अवसादग्रस्तता के लक्षणों और चिंता को कम करती है संगीत का उपयोग संवेदी और बौद्धिक उत्तेजना के रूप में भी किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बनाये रखने में मदद कर सकता है।

संगीत की चिकित्सा पद्धति शरीर एवं आत्मा के संबंध से जुड़ी हुई है। नाद के उचित प्रयोग से स्वर, लय, ताल और एकाग्रता का सम्मिश्रण होता है जो शारीरिक व मानसिक चिकित्सा में सहायक है।

अनेक प्राचीन ग्रंथों में संगीत द्वारा रोगोपचार की विधि वर्णित है चरक ऋषि ने अपनी पुस्तक ‘सिद्धिनाथ’ के छठे अध्याय में संगीत के चिकित्सीय प्रभाव का वर्णन किया है। सामवेद में भी रोगों के निवारण के लिए रागों के प्रयोग का वर्णन किया गया है।

कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि संगीत चिकित्सा नींद या शांत अवस्था में नींद की गोलियों के समान प्रभावी है संगीत का कोई साइड इफेक्ट नहीं है ‘इसके अलावा यह मूड को ठीक करने, चिंता को कम करने और किसी व्यक्ति की क्षमता को कम करने में उपचार के अन्य रूपों के साथ संयोजन में भी प्रयोग किया जा सकता है।

कुछ अध्ययनों से पता चला है कि संगीत मस्तिष्क के कई हिस्सों को प्रभावित करता है, जिसमें भावना, अनुभूति, संवेदी और गति शामिल है। वास्तव में मानसिक स्वास्थ्य के लिए संगीत चिकित्सा का उपयोग शताब्दियों से चिकित्सीय सहायता के रूप में किया जाता रहा है।

अमेरिकन म्यूजिक थेरेपी एसोसिएशन के अनुसार, आधुनिक संगीत थेरेपी की शुरुआत द्वितीय विश्व युद्ध के बाद हुई। जब स्थानीय संगीतकारों ने अस्पतालों में दिग्गजों के लिए प्रदर्शन किया तो सैनिक तेजी से ठीक होते दिखे। संगीत हर किसी को आनंद की अनुभूति कराता है सात सुरों में बंधा संगीत मन को शांति प्रदान करता है। इसके साथ ही शास्त्रीय संगीत विभिन्न प्रकार के रोगों के निवारण में भी सहायक सिद्ध हुआ है। राग दरबारी कान्हड़ा तनाव को दूर करने में बहुत सहायक है। संगीत डोपामाईन और ऑक्सीटोसिन हार्मोन को नियंत्रित करता है।

संगीत चिकित्सा का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक लाभ प्रदान करना है संगीत चिकित्सक कई क्षेत्रों में अपने रोगियों की मदद करने के लिए अपनी तकनीकों का उपयोग करते हैं। चिंता अवसाद अल्जाइमर और सिजोफ्रेनिया जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित रोगियों पर किए गए अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि संगीत चिकित्सा के बाद मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हुए हैं।

संगीत के माध्यम से ध्वनि तरंगों कानों द्वारा ग्रहण किये जाने के पश्चात संवेदी तंत्रिकाओं से मस्तिष्क के मध्य तक पहुँचती है और वही न्यूरोन की संरचना द्वारा मस्तिष्क के अन्य भागों में अपना प्रभाव डालती है वर्तमान समय में मनोवैज्ञानिकों व संगीतज्ञों ने शोधकार्यों द्वारा

इस तथ्य को प्रमाणित कर दिया है कि विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों की चिकित्सा में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान है अब वह दिन दूर नहीं जब आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक व ऐलोपैथिक की तरह संगीत चिकित्सा पद्धति का भी अपना एक महत्वपूर्ण स्थान होगा।

नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ एंड केयर एकसीलेंस (NICE) ने दावा किया है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करने वाले व्यक्तियों की मदद करने के लिए संगीत थेरेपी एक प्रभावी तरीका है और जरूरतमंद लोगों को इस प्रकार की सहायता प्रदान करने के लिए और अधिक प्रयास किये जाने चाहिए।

निष्कर्ष

तनाव मन की स्थिति से उपजा विकार है जो मन की स्थिति एवं परिस्थिति के मध्य असंतुलन एवं असमंजस के कारण उत्पन्न होता है यह अन्य अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है सामान्य भाषा में समझें तो तनाव एक मानसिक बीमारी है। आजकल तनाव होना सामान्य बात है ये तब होता है जब हमारा किसी स्थिति से निपटना मुश्किल हो जाता है। वही तनाव प्रबंधन एक ऐसी योग्यता है जो हमें अपने जीवन के तनाव को पहचानने एवं उनका सामना करने में सहायता प्रदान करती है। यह कौशल हमें तनावपूर्ण, अनपेक्षित स्थितियों का सामना करने की ताकत प्रदान करता है और अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर कठिन से कठिन परिस्थितियों में समस्या का समाधान करना सिखाता है।

तनाव प्रबंधन में संगीत चिकित्सा की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है ये पद्धति शरीर एवं आत्मा के संबंध से जुड़ी है जिसके उचित प्रयोग द्वारा मानव मन की चिंता के स्तर को कम किया जा सकता है।

सन्दर्भ सूची

1. चक्रवर्ती, डॉ. कविता, संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, पृ.स. 02 ISBN No. 8172330812, प्रकाशक—साइन्टिफिक पब्लिशर्स, जोधपुर।
2. शर्मा, प्रो. स्वतन्त्र, भारतीय संगीत वैज्ञानिक विश्लेषण, पृ.सं. 11, ISBN No. 8185268533, प्रतिभा प्रकाशन, दिल्ली।
3. नाहर, डॉ. साहित्य कुमार, भारतीय शास्त्रीय संगीत—मनोवैज्ञानिक आयाम, पृ.स. 53, ISBN No. 8185268908 प्रथम संस्करण—1999, प्रकाशक — डॉ. राधेश्याम शुक्ल, प्रतिभा प्रकाशन, दिल्ली।
4. कुलकर्णी, डॉ. वसुधा, भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान, पृ.स. 95, प्रथम संस्करण — 2004, प्रकाशक राजस्थानी ग्रन्थागार, जोधपुर।
5. चक्रवर्ती, डॉ. कविता, संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, पृ.सं. 168, ISBN No. 81-7233-081-2, प्रकाशक—साइन्टिफिक पब्लिशर्स, जोधपुर
6. शोध प्रबन्ध — सिंह, श्रीमती रचना संगीत चिकित्सा का विश्लेषण आत्मक अध्ययन (मनोरोगियों एवं रक्तचाप के विशेष सन्दर्भ में) पृ.सं. 80

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. शर्मा, डॉ. स्वाति, संगीत चिकित्सा, श्री विनायक पब्लिकेशन, आगरा, ISBN No. 9788194871729
2. सिन्हा, डॉ. ज्योति, राग, रोग व रोगी (संगीत चिकित्सा), ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली ISBN No. 9788184555462
3. वर्मा, डॉ. सतीश, संगीत चिकित्सा, राधा पब्लिकेशन, दिल्ली, ISBN No. 9788174873569
4. शर्मा डॉ. महारानी, संगीत चिकित्सा, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, ISBN No. 9788184576399
5. सिंह, डॉ. लावण्य कीर्ति, संगीत संजीवनी, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली ISBN No. 8173917841



संगीत चिकित्सा द्वारा अवसाद निवारण



विक्रम

जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय
जोधपुर (राजस्थान)

Email : ranavikram454@gmail.com

मो0 9828947686

लेखक परिचय

लेखक जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर (संगीत विभाग) में शोध कार्य में कार्यरत, भातखंडे संगीत विद्यापीठ लखनऊ से तबले में विशारद की उपाधि प्राप्त, आकाशवाणी द्वारा सुगम संगीत में बी ग्रेड अप्रूव्ड कलाकार, 4 शोध पत्र प्रकाशित, 4 वेबिनार, 2 कार्यशाला तथा 2 संगोष्ठियों में भाग लिया।

शोध सार

आज के इस वैज्ञानिक युग में हर वर्ग हर स्तर का व्यक्ति किसी न किसी रूप में तनाव ग्रस्त देखा जाता है। जिस कारण उसकी मनः स्थिति सामाजिक स्थिति तथा मनोवैज्ञानिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव परिलक्षित होता है। अवसाद एक शारीरिक व मानसिक रोग के रूप में विकसित होता जा रहा है। जो मन मस्तिष्क को सर्वाधिक प्रभावित कर रहा है। अवसाद ग्रस्त रोगी का सर्वप्रथम मन ही आहत होता है। जिससे उसमें कुंठित भावनाओं का संचार होता है और यही भावनाएं अन्य मानसिक रोगों का कारण बनती जाती हैं। जो धीरे-धीरे एक गंभीर रोग का रूप ग्रहण कर लेती है जैसे हृदयाघात, रक्तचाप, मधुमेह इत्यादि। संगीत चेतन, अचेतन एवं अवचेतन मन की तीनों अवस्थाओं को प्रभावित करता है। संगीत के प्रभाव से मनुष्य के संवेगों को स्थिर प्रज्ञ कर उन्हें पुनर्जीवित किया जा सकता है, तथा रोगी के दबे हुए भावों, विचारों, संवेगों को चेतन स्तर तक लाने का प्रयास किया जाता है। जब रोगी स्वयं को इस स्तर पर देखता है, तो उसमें स्वतः सकारात्मकता का अंकुर प्रस्फुट हो जाता है जिससे वह स्वयं अनुभूति कर अपने आप को अवसाद से बाहर निकालने का प्रयास करने लगता है, एवं शांत तथा शुद्ध, प्रसन्न, सौंदर्य युक्त तथा संतुलित जीवन शैली की ओर अग्रसर हो जाता है।

शब्द कुंजी – अवसाद, संगीत चिकित्सा, संवेग, सकारात्मकता, मनोस्थिति।



संगीत चिकित्सा, अथवा संगीत की चिकित्सात्मक उपयोगिता, एक प्राचीन तकनीक है, जो मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य सुधार हेतु संगीत को माध्यम हेतु उपयोग करती है। इसका उद्देश्य व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य को अवसाद से दूर कर बेहतर बनाना है तथा विविध समस्याओं का उपचार कर उनकी जीवन गुणवत्ता को सुधारना है।

संगीत चिकित्सा क्या है?

संगीत चिकित्सा एक विशेष प्रकार की चिकित्सा है, जिसमें संगीत का उपयोग रोगों के उपचार और रोग प्रतिरोध में किया जाता है। यह विभिन्न ध्वनियों, ताल, वाद्यों की संगीतीय तकनीकों का उपयोग करके रोगी के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने का एक माध्यम होता है। यह चिकित्सा पद्धति ध्वनि चिकित्सा, संगीतीय तालमूलक चिकित्सा और मनोवैज्ञानिक चिकित्सा का उपयोग करती है। संगीत चिकित्सा का उपयोग विभिन्न तकनीकों के माध्यम से किया जाता है, जैसे कि संगीत का सुनना, गाना-बजाना इत्यादि। यह आमतौर पर व्यक्तिगत आवश्यकताओं और समस्याओं के अनुसार अनुकूलित किया जाता है।¹

भारत में प्रत्येक वर्ष 13 मई को संगीत चिकित्सा दिवस के रूप में मनाया जाता है। वैदिक विज्ञान ने भारतीय शास्त्रीय संगीत चिकित्सा प्रभाव होने का भी दावा किया है। प्राचीन काल से ही संगीत को बारंबार चिकित्सीय कारक के रूप में प्रयोग लाया जाता रहा है। चिकित्सा के रूप में संगीत को प्रयोग लेने से पूर्व यह ज्ञात कर लेना आवश्यक है कि इसमें किस-किस प्रकार के संगीत का उपयोग हो। इस चिकित्सा पद्धति का नियम, सही स्वर शैली तथा संगीत के मूल तत्वों के सही व उचित प्रयोग पर निर्भर करता है। जिसमें स्वर, लय, ध्वनि की तारम्यता, तीव्रता, राग, ताल इत्यादि। हमारे भारतीय संगीत में रागों अनंत है, तथा निश्चित तौर से प्रत्येक राग के अपने ही अनगिनत व उपयोगी गुण हैं। इसी कारण हम किसी विशेष राग को किसी विशेष रोग के लिए स्थापित नहीं कर सकते हैं।

अवसाद एवं संगीत चिकित्सा

अवसाद एक मानसिक समस्या है, जो दुःख उदासी और आत्महत्या जैसे विचारों के साथ आता है। इसके निरसन हेतु, आज के वैज्ञानिक व मशीनी युग में भी बड़े-बड़े देशों के डॉक्टर संगीत पद्धति को अपना रहे हैं। संगीत का सुनना-बजाना तनाव को कम करने के साथ ही शारीरिक संतुलन को भी स्थिरता प्रदान करता है।²

इस चिकित्सा पद्धति के न्यूरोलॉजिकल प्रभाव भी दिखाई पड़ते हैं। जैसे संगीत का उपयोग मस्तिष्क के कुछ हिस्सों को शांत व संशोधित करने में भी मदद कर सकता है, जो अवसाद को कम करने में सहायक है। संगीत व्यक्तिगत अभिव्यक्ति का भी एक उपयुक्त माध्यम है, जो व्यक्ति को अपने भावों को साझा करने में मदद करता है। वैसे भी भावों को संगीत कला द्वारा बेहतर रूप से प्रदर्शित किया जा सकता है। क्योंकि स्वर, लय व सबसे प्रमुख रस जो स्थायी व व्यभिचारी भावों के संयोग से उत्पन्न होते हैं, भावाभिव्यक्ति के उचित माध्यम हैं।

संगीत तुरंत ही हमारे मन, मस्तिष्क को राहत प्रदान करता है। जैसे कोई व्यक्ति या बालक अत्यधिक चंचल अवस्था या तनाव में है, तो शांत, मधुर व सरल सांगीतिक धुन उसके तंत्रिकाओं को शांत करने में सहायक है। संगीत सुनने से दिल की धड़कने स्वतः ही नियमित

होती है, जिससे रक्त संचालन में स्वतः ही सुधार होने लगता है, और तनाव कम होता है।

नींद की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए, संगीत को एक प्रकार के प्राकृतिक संगीत चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जा सकता है। संगीत के विभिन्न ताल सुर, और नए-नए तरीकों का उपयोग करके, नींद की गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है। ध्यानपूर्वक सुना जाने वाला संगीत एक मेडिटेशन के रूप में कार्य करता है जो नींद बढ़ाने में मदद करता है। इसका साक्षात् उदाहरण पं. ओंकार नाथ ठाकुर द्वारा राग पूरिया गाकर इटली के तानाशाह मुसोलिनी को अनिद्रा रोग से निजात दिलायी थी।

चिंता से दूर रखने में सहायक

चिंता व तनाव युक्त व्यक्ति संगीत के माध्यम, से शांति अनुभव करता है। चिंता से दूर करने में सहायक संगीत के रूप में कई प्रकार के संगीत है, जो आपको सकारात्मक और शांत महसूस कराते हैं। यह संगीत आपको सकारात्मकता की दिशा में परिवर्तित कर सकता है। यह संगीत आपकी मनोदशा को सकारात्मकता की दिशा में परिवर्तित कर ध्यान को अन्य विषय पर केन्द्रित करने में सहायक है।³

सांस्कृतिक संगीत, मेडिटेशन संगीत, नार्थ इस्टर्न संगीत और नेचर साउंड्स जैसे विभिन्न प्रकार के संगीत आवश्यकतानुसार चिंता से दूर रहने में मदद कर सकते हैं। अलग-अलग रोगों के उपचार हेतु अलग-अलग राग प्रयोग में लायी जाती है। जब संगीत चिकित्सा शब्द को प्रयोग में लाते हैं, तो चिकित्सा पद्धति की व्यापक प्रणाली ध्यान में आती है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में प्रयुक्त अद्वितीय स्वरों, तालों व रोगों के द्वारा शांत, आरामदायक मनोभावनाओं का संचार किया जा सकता है और उत्तेजनाओं को पैदा करने वाली स्थितियों से जुड़ी संवेदना को शांत करता है।

आघात चिकित्सा के रूप में संगीत

चिंता व तनाव युक्त व्यक्ति संगीत के माध्यम से शांति अनुभव करता है। चिंता से दूर करने में सहायक संगीत के रूप में कई प्रकार के संगीत हैं, जो आपको सकारात्मक और शांत महसूस कराते हैं। यह संगीत आपको सकारात्मकता की दिशा में परिवर्तित कर सकता है। यह संगीत आपकी मनोदशा को सकारात्मकता की दिशा में परिवर्तित कर ध्यान को अन्य विषय पर केन्द्रित करने में सहायक है।

संगीत द्वारा मस्तिष्क के कुछ भागों को प्रभावित किया जा सकता है। इस चिकित्सा के द्वारा व्यक्ति की भावनाओं और सामाजिक संबंधों को प्रभावित कर उनमें सुधार किया जाता है। इससे अवसाद व चिंता की अवस्था में कमी आती है, व व्यक्ति की बेहतर मनोदशा होती जाती है।

संगीत सुनने के साथ ही संगीत बनाना भी संगीत सुनने जितना ही फायदेमंद हो सकता है। इसमें व्यक्ति का मस्तिष्क शब्दों व स्वरों के जाल बुनता जाता है व अपनी चिंता को भूल एक नई रचना का निर्माण करता है। जिससे उसमें एक आत्मविश्वास जागृत होता है, व अवसाद में कमी आती है। संगीत चिकित्सा किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति के साथ प्रयोग करने पर यह अपने मानसिक प्रभाव के कारण रोगी

के स्वस्थ होने की दर को बढ़ा देती है। इस चिकित्सा पद्धति का विशेष प्रभाव यह है कि यह शरीर के सभी अंगों व समस्त शारीरिक व मानसिक कार्यप्रणाली को शिथिल व उत्तेजित दोनों तरह से प्रभावित करती है। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी उपयोगी सिद्ध हुई है।⁴

विभिन्न रोगों में भिन्न-भिन्न रागों लाभदायक हैं, वें निम्नानुसार हैं-



विभिन्न रोग	उपयोगी राग
वातरोग	मेघ मल्हार
खाँसी	भैरव
वीर्यरोग	आसावरी
टी.बी.	रामकली, मुल्तानी, तिलंग, बिलावल
सिरदर्द	मुल्तानी, भैरवी
अनिद्रा	पूरिया, तोड़ी
उच्च रक्तचाप	तोड़ी, पूर्वी, धानी, बिहाग
आलस्य व शौथिल्य	कामोद, अड़ाना, सोरठ ^६

इत्यादि स्थितियों में विभिन्न रागों को प्रभावी माना गया है। इस प्रकार हमें स्पष्ट है कि शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से संगीत चिकित्सा अत्यन्त उपयोगी है। इस चिकित्सा पद्धति द्वारा ध्वनि तरंगों का प्रभाव मस्तिष्क पर भी पड़ता है तथा मनोरोगों को नियंत्रित तथा ठीक किया जा सकता है। विभिन्न मनोरोगों के उपचार में कुछ विशेष रागों को प्रभावी माना है।

जैसे—उन्माद के अन्तर्गत बहार व बागेश्री, मिर्गी में धानी व बिहाग, हिस्टीरिया में पूरिया, दरबारी कान्हड़ा, खमाज इत्यादि रागों को उपयोगी माना है। पागलपन के लिये सारंग राग को उत्तम माना है। संगीत चिकित्सा का प्रभाव मनुष्यों के साथ-साथ वनस्पतियों व पशुओं पर भी देखा गया है। पशुओं पर किये गये प्रयोगों से देखा गया कि दुधारू जानवरों की दुग्ध उत्पादन क्षमता में वृद्धि हुयी, साथ ही उनके उत्तेजना स्तर में भी कमी आयी^६

संगीत के स्वरों का स्वास्थ्य पर प्रभाव

संगीत में प्रयुक्त सात स्वरों का हमारे स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ता है —



सा (षड्ज) — यह स्वर मासिक कण्ठ उर, तालु, जिह्वा एवं दांत— इन छः स्थानों के सहयोग से उत्पन्न होता है तथा शेष छः स्वरों की उत्पत्ति का आधार भी इसी स्वर को माना गया है। इस स्वर का स्थान—नाभि है तथा प्रकृति ठंडी व रंग गुलाबी माना है। इस स्वर के देवता अग्नि को माना गया है। यह स्वर पित्तज रोगों के निराकरण में लाभकारी है।

रे (ऋषभ) — नाभि से ऊपर उठती हुयी वायु जब कण्ठ एवं शीर्ष स्तर से टकराकर ध्वनि उत्पन्न करती है, तो वह स्वर ऋषभ कहलाता है। इस स्वर का स्थान हृदय है, तथा स्वभाव शीतल एवं शुष्क, वर्ण—हरा एवं पीला मिला हुआ है। इस स्वर के देवता ब्रह्मा जी हैं। यह स्वर

कफज एवं पित्तज रोगों को दूर करता है।

ग (गन्धार) — नाभि से उठती हुयी वायु जब कण्ठ एवं शीर्ष स्थान से टकराकर नासिका की गंध से मिश्रित होकर निकलती है, तब वह ध्वनि गन्धार कहलाती है। इस स्वर का स्थान फेंफड़े है, स्वभाव शीतल, रंग—नारंगी। इस स्वर के देवता माँ सरस्वती है। यह स्वर पित्तज रोगों के शमन में विशेष लाभकारी माना गया है।

म (मध्यम) — नाभि से उठी हुयी वायु जब उर—प्रदेश तथा हृदय से टकराकर मध्य भाग में ध्वनि उत्पन्न करती है, तब उसे मध्यम स्वर कहा जाता है। इसका स्थान कंठ है। इसकी प्रकृति शुष्क, वर्ण गुलाबी एवं पीला तथा कुंद के समान भी माना गया है। इस स्वर की प्रकृति चंचल मानी गयी है, तथा देवता महादेव है। यह स्वर वातज एवं कफज रोगों के लिए लाभकारी है।

प (पंचम) — सात स्वरों में पाँचवे स्थान पर होने के कारण तथा पाँच स्थानों (नाभि, उर, हृदय, कण्ठ व शीर्ष) को स्पर्श करने के कारण यह स्वर पंचम कहलाता है। इस स्वर के देवता लक्ष्मी व विष्णु माने गये हैं। इसका स्वभाव उत्साहपूर्ण, रंग काला व स्थान मुख है। यह स्वर कफज रोगों के लिए लाभकारी है।

ध (धैवत) — इस स्वर का स्थान तालु माना गया है। स्वभाव—मन को प्रसन्न और उदासीन दोनों बनाता है। इस स्वर के देवता भगवान गणेश हैं, और यह पित्तज रोगों को दूर करने में लाभकारी है।

नि (निषाद) — इस स्वर की प्रकृति शीतल एवं शुष्क है। रंग—चितकबरा तथा स्थान नासिका है। इस स्वर के देवता सूर्य माने गये हैं। इसका स्वभाव जोशीला है। यह स्वर वातज रोगों के शमन में लाभकारी है।⁷

निष्कर्ष

उपयुक्त विवेचना के आधार पर इस बात की पुष्टि होती है कि संगीत चिकित्सा अवसाद के उपचार में एक प्रभावी तरीका है, जो तनाव कम करने, मूड सुधारने, आत्म-सम्मान बढ़ाने, भावनात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देने, सामाजिक समर्थन प्रदान करने, मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार करने और नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है। यह एक सुरक्षित और वैकल्पिक उपचार है जो अवसाद से पीड़ित व्यक्तियों को उनके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है, और इसके लिए प्रशिक्षित संगीत थेरेपिस्ट की देखरेख में काम करना आवश्यक है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. चक्रवर्ती डॉ. कविता, संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, साइन्टिफिक प्रकाशन, प्रथम संस्करण—2017
2. तिवारी डॉ. किरन संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
3. जोशी उमेश, भारतीय संगीत का इतिहास—मानसरोवर, प्रकाशन, फिरोजाबाद उ.प्र. प्रथम संस्करण—1957
4. सिंह डॉ. जयदेव, भारतीय संगीत का इतिहास विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी, उ.प्र. चतुर्थ संस्करण—2022
5. शर्मा डॉ. उमाशंकर, संगीत का योगदान मानव जीवन के निकाय में।
6. कुलकर्णी वसुधा, भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान, राजस्थानी ग्रन्थागार, प्रकाशक जोधपुर, द्वितीय संस्करण—2019
7. संगीत चिंतामणि, संगीत कार्यालय हाथरस, (उत्तर प्रदेश)



MUSIC THERAPY: A WAY FROM DEPRESSION TO PLEASURE

Alka Singh
Assistant Professor
Department of Music
Dayanand Girls P. G. College
Kanpur Nagar, Uttar Pradesh
Email : singhalka1110@gmail.com

AUTHOR'S INTRODUCTION

Author is an Assistant Professor in the Department of Music in Dayanand Girls P G College, Kanpur, Uttar Pradesh. She completed her studies From B.R.A. University, Agra and D.E.I., Dayal Bagh, Agra. She got the Gold Medal for highest marks in P.G. In Agra University. She Got many other awards like Young Researcher Award, Shikshak samman etc. Her approx 15 research papers, 10 chapters are published. Many Articles are published in national and local newspapers.

“Music which is the medicine of breaking heart energies the languid nerves, strengthens the heart beat and refreshes the vascularly of energy organ.”¹

Pro. A. Hunt

ABSTRACT

Music is the voice of the soul. It marks every event of our life. Music is all around us. Murmuring springs, waves of oceans, singing birds, undulating rivers, rumbling clouds are the varied forms of music in the natural world. Nowadays we are using music as a therapy that is called Music Therapy. In this therapy therapist uses specific music to treat disease or problem. Music therapy never work directly. That's why music therapy is known as alternative therapy. Music therapists never suggest patients to drop out their medicines. This therapy works with proper treatment. Music therapy helps patients to cope with doctors or with their treatment plan which is designed by their doctors. The healing power of music is also described in our Vedas also. Music therapy helps patients of rehabilitation, patients of depression, anxiety, old age problems, pregnancy related problems, physical and psychological problem of adolescents. Music therapy is also used in jails from the positive habit formation of prisons. Raag Research Centre, Chennai, Dr. Lovely Sharma, Dr J. Pal, Pt. Shashank Kutti are some famous names of Musicians and doctors in the field of Music Therapy.

INTRODUCTION

“Music soothes the brain and the nerves. It Stimulates, energies, invigorates, galvanizes and vitalizes the whole system. It affects the emotions and arouses the impulses action and thereby influences all the vital functions.”²

Swami Vivekanand

Music is the best gift given by God to human beings. It is actually an indispensable part of our lives. It has the power to communicate with everyone without any boundary of religion, caste, age, language, nationality, gender etc. It formed the basis of social communication. According to Sharma, **“Music is a universal language and it influences all levels of human existence. It is a medium for communication which can be both pleasant and healing experience.”³** It is proven that when a child step into the world, babies use a range of sounds to communicate with others. The effect of lullabies on babies is known by everyone. It is actually the effect of rhythm on babies. In the same way animals and birds also use different kinds of sounds to communicate with each other. That's why it is Said that music is a universal language. Music is the best medium to express feelings where literature and sentences fail to express minute feelings. Music has the power to express what we can't say in words.



“Music can reveal many things of the human world, which words or speech can not”⁴.

Music is based on sound, on rhythm. Every living being has rhythm in itself. Our heart beat, Pulse, breathing process everything has a proper rhythm. Thus, Music is not a separate part from life. It is the base of life. Sound is the basic element of music. which is manifested in the form of tones and microtones. **“All the three states of mind i.e., conscious, subconscious and unconscious are involved during the process of learning music.”⁵**

From ancient times music has been used as a very powerful tool to energize us. It breaks the monotony and removes the fatigue of our life. It distracts us from our pains, discomforts, anxieties etc. According to Plato **“Music is a moral law. It gives a soul to the universe, wings to the mind, flight to imagination, a charm to sadness and life to everything.”⁶** Music has a great healing power. Because of its healing power Music therapy became very popular and useful therapy.

“Music has healing power. It is an established fact from ages.”⁷ This therapy is playing a vital role in the treatment of psychiatric and physical disorders in human beings. Music therapy is an allied health Profession in which music is used within a therapeutic relationship to address physical, psychological, cognitive and social requirements of an individual. After assessing the history, strengths and weaknesses of each patient, the qualified music therapist provides the appropriate musical treatment including singing, creating, moving, dancing or listening to music. Through music therapy patients get involved in music. They transform themselves from anxiety to relaxed condition. Their minds engage in positivity and creativity. Music therapists also support their patients in many ways such as -

- Physical problems,
- In rehabilitations
- Motivating patients to cope with treatment
- Providing an outlet for the expression of their feelings
- Providing emotional support to the patients.

TYPES OF MUSIC THERAPY

Music therapy is helpful in two direction –

1. Treats sickness, disease
2. Helps to maintain well being

There are two modes of music therapy. Active mode and passive mode. In active mode patients are personally involved in music like they dance, sing, create tunes etc. Patients know that they are undergoing music therapy. In passive mode patients know nothing about their therapy. Patients just listen to music and get benefits of music therapy. Passive mode of music therapy is very useful for old patients, patients with deep depression, and problems with infants. Passive music therapy has a powerful effect and great benefit for unborn children also.

Music is based on sound, on rhythm. Every living being has rhythm in itself. Our heart beat, Pulse, breathing process everything has a proper rhythm. Thus, Music is not a separate part from life.

Music therapy uses specific music to accomplish a variety of therapeutic mottos including the restoration, maintenance and improvement of physical and mental health and overall well-being of individuals. Music therapy helps in the process of developing the process of mind and body through :

- Kinesthetic exercises.
- Associated dance.
- Provides a coordinated exercises to improve motor system.
- Fine motor movements in spastic children through instruments.
- Music is cue to the distracted mind and can be used by kids as an internal signal to programme their activities.
- Rhythm helps to improve the attention span.
- Creative music gives an opportunity to express themselves.
- Music therapy is an alternative therapy. It works indirectly on patients. It affects the mind, soul, and thinking process of patients in such a way they feel better and get new directions of thinking. Music therapy is actually an adjunctive therapy but very useful because of number of reasons :
- Music therapy provides patients a platform to verbalize their feelings, their anxiety and hostilities.
- Music therapy indirectly gives the power to resolve the problems of the patient by themselves.
- Music therapy helps the patient to manage their emotions.
- In music therapy musical performance in the form of singing, playing instruments and dancing improves the muscles coordination in patients.
- Music therapy provides a sense of accomplishment and feeling of belonging through participation in band, orchestra and chorus etc.
- Music therapy is very useful in rehabilitation centers.



- Music stimulates feelings. Through music therapy patients get the opportunity to express their emotions. Unexpressed emotions lead to depression. Thus, music therapy helps individuals to get rid of depression.

- Psychological and physical problems of adults can easily be resolved through Music therapy.

- Music therapy plays a vital role in treatment of people suffering from Schizophrenia, Bipolar disorder, Dementia, Parkinson, Anxiety, Depression, Alzheimer and many more.

- Music therapy helps patients of drugs and alcohol addictions.

- Music therapy also works positively on patients of Blood pressure, Diabetes and pregnancy related problems (before conceiving, after conceiving and after delivery). Organizations and doctors who are working on Music Therapy.

- Shakti -Vikas- Prakalp (New Delhi, India)
- Raag Research Centre (Chennai, India)
- Ahane Lehman-Music Therapy (Australia)
- Dr. Lovely Sharm (Agra, India)
- Pt. Shashank Kutti (Mumbai, India)
- Dr. J. Pal (India)

The Raag Research Centre, Chennai, India is working on Music therapy. It is currently making a comprehensive study of Indian Raags and their therapeutic effects on patients. There is a team of musicians, physicians and psychiatrists. They proved that Indian Raags have magical power to heal many diseases and physical and psychological problems. There is a list given below to show some of these Indian Raags which help to treat disease or resolve problem¹⁰.

Raag Name	Disease Name
Ahir Bhairav	Indigestion
Bageshri	Insomnia
Bhim Palasi	Anxiety
Darbari	Sedative
Darbari Kanada	Headache
Gujari Todi	Cough
Gunkali	Constipation
Kafi	Sleep disorder

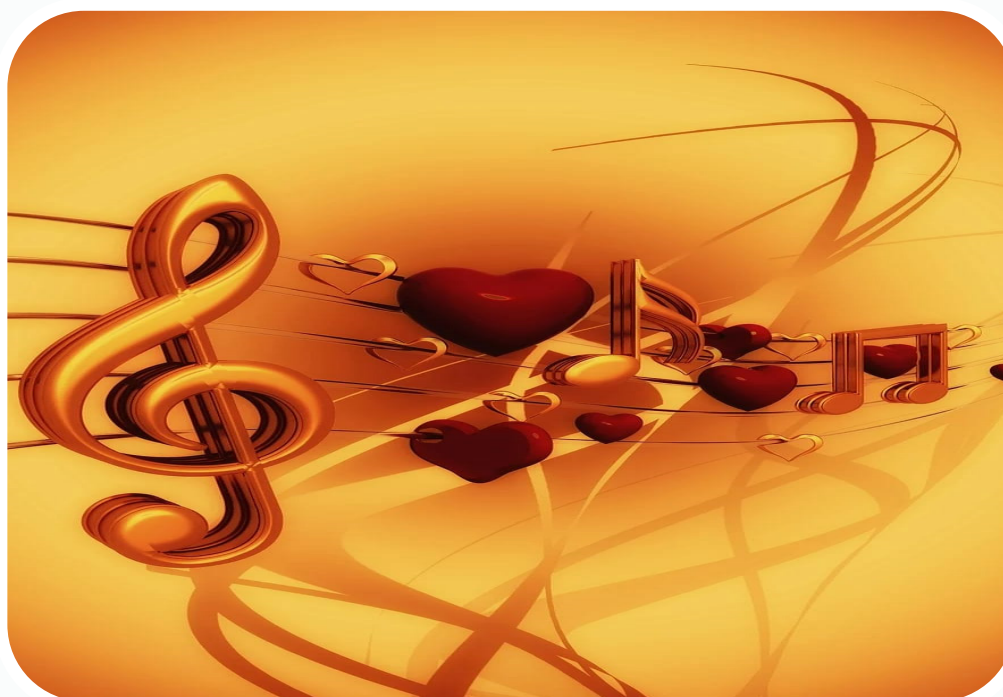
SHARM (Self Hypnosis And Relaxation Machine)¹¹

SHARM is a software tool that enables professionals, therapists and advanced users to easily and quickly create and set their own customized therapy and they can treat themselves through self-improvement sessions. SHARM helps to

- Alleviate pain
- Reduce stress level
- Eliminate unwanted and bad habits.
- Quit addictions
- Lose weight
- Control heart beat
- Regularize Pulse rate
- Overcome depression and anxiety
- Enhance creativity.
- Improve Sleeping quality.

CONCLUSION

“Music can play an effective role in helping us lead better and fruitful life.”¹² It is true that music therapy is an alternative therapy but it plays a pivotal role in the treatment of many physical and psychological problems. In the time period of Corona (Covid-19), when the whole world was going through deep depression, Music Therapy works like a boon for mankind. It provides happiness and harmony to all.



Some Music Associations Working in Music therapy Are⁹

- American Music Therapy Association
- Association of Professional Music therapists
- British Society for Music Therapy
- Canadian Association for Music Therapy
- Association of Professionals and Students of Music therapy

Music therapy leads patients from hopelessness to hopefulness, sadness to happiness, isolation to Interaction, Monotony to Harmony.

It is said that where words fail, music speaks. Through music we can speak out, we can express what we feel from the depth of our heart. In essence, music is used as a tool to help each and every one to maintain or improve important life skills. Music therapy is growing rapidly in India from last three decades that is very good but it has counter reactions also. So, it is quite important that Music therapist should not only be a musician but also know the techniques of using music to treat specific problem (disease). A music therapist should be the master of specific vidya of music. So that He /She can use music as a therapy.

REFERENCES

1. Joshi, Geeta(2010), Bhartiya Shastriya Sangeet Evam Chikitsa, Sangeet Chikitsa, Kanpur, Ajit Offset, 31
2. Vidushi Bishat, Krishana(2010), Sangeet Chikitsa, Sangeet Chikitsa, Kanpur, Ajit Offset, 02.
3. Singh, Alka(2024), Sangeet Tatha Gair Sangeet Vishaya ke Shikshakon mei Samvegatmak Buddhi, Mansik Swasthsya Tatha tanav Prabandhan ka Tulnatmak Adhyayn(Thesis), Kanpur, CSJM University, 02
4. Vandana, Agrawal(2010), Bhartiya Sangeet Itihas Aur Samaj ke Vikas mei Uska Yogdan, Merrut, Shalabh Publishing House, 141.
5. Goswami, R.(1982), Mann Aur Sangeet, Hathras, Sangeet, 26.
6. Sinha, Jyoti(2015), Raag, Rog va Rogi (Sangeet Chikitsa), New Delhi, Omega Publications, 07.
7. Tiwari, Kiran(2015), Sangeet evam Manovigyan, New Delhi, Kanishak Publishers, Distributors, 265.
8. Bajpai, Alok(2010), Music Therapy, Sangeet Chikitsa, Kanpur, Ajit Offset, 295.
9. Kaur, Narendra, Indian Music A Glance At Its Various Perspectives, New Delhi, Kanishak Publishers, Distributors, 108.
10. Nigam, Sarita(2010), Music: The Curative Angel, Sangeet Chikitsa, Kanpur, Ajit Offset, 302.
11. Nigam, Sarita(2010), Music: The Curative Angel, Sangeet Chikitsa, Kanpur, Ajit Offset, 302.
12. Sharma, Richa(2013), Impact of Music on Anxiety and Stress Level at Adolescent Stage of Human-Development (Thesis), Chandigarh, Punjab University, 24.

Through the practice of yoga pain can be transmuted into bliss, death into immortality; sorrow into joy, failure into success and sickness into perfect health. Swami Shivanand, Thought Power.



পশ্চিম বাংলার ভাদুগীতের সাংগীতিক তত্ত্ব : অবসাদ থেকে মুক্তি

নবিদেতা মণ্ডল

জামশদেপুর মহিলা বিশ্ববিদ্যালয়

Email: niveditam63@gmail.com

Mobile - 7903639587

লেখিকার পরিচয় : ২০১৭ সাথে জামশদেপুর মহিলা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে পর্জিত-তে প্রথম শ্রুগতি প্রথম হয়ে স্বর্ণপদক জয় করা হয়। উক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের সংগীত বিভাগ থেকেই ২০২৩ সাল থেকে "ভাদু-টুসু-বুমুর" লোক-গীতের উপর পি-এইচ ডি'র গবেষণায় নিয়োজিত। তাছাড়া বর্তমান,"ইনস্টিটিউট ফর এডুকেশন", সরাইকলেলা,ঝাড়খণ্ড-এ সহকারী অধ্যাপিকা রূপে কর্মরত। কয়েকটি মৌলিক গবেষণামূলক প্রবন্ধ কিছু পত্র-পত্রিকায় প্রকাশিত হয়েছে। কিছু জাতীয়-আন্তর্জাতীয় আলোচনাচক্রে গবেষণামূলক প্রবন্ধ উপস্থাপন এবং কয়েকটি সংগীত সম্বন্ধীয় ওয়ার্কশপ-এও অংশগ্রহণ করা হয়েছে। সংগীত শোনা,শোনা এবং ছাত্রছাত্রীদের সংগীত শোনাতেই মনো আগ্রহ আর আনন্দ।

সারাংশ : একসময় পশ্চিমবাংলার পশ্চিমসীমান্তের পুরুলিয়া জেলার কাশীপুর অঞ্চলের পঞ্চকোট থেকে ভাদুগীত সমগ্র বঙ্গদেশে ছড়িয়ে পড়েছিল। কাশীপুরের রাজা নীলমর্গা সিংহও কাশীপুর অঞ্চলের নাম দিয়েছিলেন পঞ্চকোট। এই নীলমর্গা সিংহও-এর এক খুব সুন্দরী কন্যা রাজকুমারী ভদ্রশেবরীকে কেন্দ্র করে প্রচারিত এক লোককথা (যদিও ভাদু নীলমর্গা সিংহও-এর কন্যা নয়,ভাদু বিশ্বেশ্বর শেখর সিংহও-এর কন্যা বলা জানা যাচ্ছে)বঙ্গদেশের ভাদুপুঞ্জের আয়োজনে আর ভাদুগীতের সাংগীতিক তত্ত্ব অন্তর্নিহিত আছে; যে ঘটনা আমাদের মানসিক অবসাদ থেকে মুক্তির পথের সন্ধান দেয়। কারণ লোককথার কাহিনির ঘটনাটি অতীব করুণ। একে দুঃখের কাহিনিই বলা যায়। রাজা নীলমর্গা সিংহও-এর বিবাহযোগ্য সুন্দরী কন্যার নাম ভদ্রশেবরী,যার হঠাৎ মৃত্যু হয়েছিল। বলা হয় ভাদুগীতের উদ্ভবের ইতিহাস এই রাজকন্যা ভদ্রশেবরীর বা সংক্ষিপ্ত নাম ভাদুর মৃত্যুর শোকসন্তপ্ত উক্ত ঘটনা থেকেই উদ্ভূত। এমনটিই বলা হয়ে থাকে যে, যেকোনও লোকসংগীতের উদ্ভবের পশ্চাতে এক দুঃখদায়ক পরিণাম লুকিয়ে থাকে। আর ঐ দুঃখদায়ী পরিণাম বস্মিত হওয়ার একমাত্র মাধ্যম হল সংগীত।গভীর দুঃখ থেকে উসারিত সংগীত আমাদের মনকে চরম শান্তি আর খুশি দান করে। পশ্চিমবঙ্গে ভাদুগীতের মধ্যমে রাজকুমারী ভাদুক না পাওয়ার গভীর দুঃখ থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার কথা তথা দুঃখ ভুলে খুশির মজোজে মনকে সান্ত্বনা দান করার সৃষ্টি হল ভাদুগীতের কথাগুলি। যে কথার গীতগুলিতে মৃত ভাদু প্রজাসাধারণের ঘরের কন্যা ও মাতা রূপান্তরিত হয়ে প্রজাসাধারণের মানসপটে প্রকট হয়ে উঠছে আর নিম্নে বস্মিত হওয়ার পথকেই প্রশস্ত করতে সক্ষম হয়েছে। এই প্রবন্ধটিতে ভাদু কে, তার আসল পরিচয় কি, ভাদুগীত কি ধরনের,ভাদুপুঞ্জের সামগ্রী কি,ভাদুগীতের স্থানিক ভৌগোলিক পরিচয় কোথায়, ভাদুগীত কি করে গীত হয়,ভাদুগীতের বিষয় কি আর তাকে কভাবেই বা জানা যায়, ভাদুগীতের সামাজিক জীবনের পরিচয় কি আর সবচেয়ে বড়ো কথা, ভাদুগীতের মধ্যমে আনন্দ নহিত আছে কোনখানে,যা মানুষকে উক্ত শোকের ঘটনা থেকে মুক্তির স্বাদ এনে দিতে সক্ষম হয়?---ইত্যাদির সমাজেতিহাস সহজভাবে গবেষণায় বলা হবে। সবশেষে ভাদুগীত সম্পর্কে একপ্রকার অনুমতি সিদ্ধান্তও (হাইপোথিসিস) উজাগর হবে গীতগুলি আলোচনার উন্মুক্ত পরিবেশে।

সূচক শব্দ : সীমান্তবাংলা,পঞ্চকোট,নীলমর্গা সিংহও, ভদ্রশেবরী, ভাদুগীত, দুঃখ-শোক, গীতনির্মাণ, সুখ-শান্তি, আনন্দ-মুক্তি ॥

প্রস্তাবিত আলোচনা : ভাদু উসবের প্রচলন তকালীন পূর্ব মানভূম,পশ্চিম বীরভূম,পশ্চিম বর্ধমান,পশ্চিম বাঁকুড়া আবার উত্তর মদেনীপুর জেলার শালবনী থানার কিছু অংশের মধ্যমেই দেখা যায়। ভাদু পঞ্চকোট রাজ্য থেকেই তার সীমান্ত বরাবর বিস্তারিত হয়েছে। ঝাড়খণ্ডের অন্য স্থানে ভাদুপুঞ্জের প্রচলন নাই। ভাদুপুঞ্জের রীতি পদ্ধতির মধ্যমে ব্রাহ্মণ্য সংস্কৃতির ছাপ পড়েছে।ভাদুপুঞ্জের সম্পর্কে একটা পৌরাণিক কথিবদন্তির সন্ধান পাওয়া গিয়েছে। সেখানে বলা হচ্ছে,একবার শিব কলৌস থেকে মর্ত্যে লোক পাঠিয়ে পার্বতীকে খুঁজতে পাঠিয়েছেন। পার্বতী তখন পঞ্চকোটে



এসে উপস্থিতি হয়েছেন আর পঞ্চকোটে মানুসে মন জয় করে ফলেছেন। ওদিকে শবিরে দূত খুঁজতে খুঁজতে পঞ্চকোটে এসে হাজির হয়েছে। দূত পার্বতীকে কলৌসে ফিরে যাওয়ার কথা জানালেন। স্বামী উতলা ভাব অনুভব করে পার্বতী কলৌসে যাতে রাজা হলেন। কনিতু পঞ্চকোটে মানুসকে বলে যান যা, তারা যনে প্রত্যকে ভাদ্রমাসে তাঁর পূজো করা এবং প্রতি ভাদ্র সংক্রান্তিতে তিনি এই পঞ্চকোটে দখেতে আসবেন। লোক বলে ৩০-শে ভাদ্র পার্বতী চলে গিয়েছিলেন, তাই ঐ দিনটিতেই ভাদু বা পার্বতীর পূজো করা হয়। এই কাহনিটি ব্রাহ্মণদের শাস্ত্রীয় ব্রত হিসেবে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে। তবে ভাদ্রমাসে -৩১তারখি ঘটা করে পূজোর আয়োজনকে কেন্দ্র করে একবোরহে সূচনা পর্বের একটি কথিবদন্তি আছে, যটে ভাদুর প্রকৃত পতি বশ্বিম্ভর শখের সিংদেওকে কেন্দ্র করে। কথিবদন্তিটি এইরকম:--- একবার ভাদুর পতি বশ্বিম্ভর শখের সিংদেও যুদ্ধে গিয়েছিলেন। মাসাবধিকাল তাঁর কোনও খবর না পাওয়ায় রাণীমা কুলপুরোহিতের নরিদশে ইস্টদেবী দুর্গার পূজো শুরু করেন। এরপর ৩১-শে ভাদ্র রাজা বশ্বিম্ভর শখের রাজ্য জয় করে ফিরে এসেছেন। রাজ্যে তখন খুব আনন্দে জোয়ার। তিনি দখেলেন, কন্যা ভাদুও রাজার আগমনের আশায় রাণীর অনুকরণ করে পূজো করছে। অনেকেই বলে, মেয়ের ভালোবাসাকে সম্মান জানিয়ে মেয়ের স্মৃতি রক্ষার্থে রাজা ৩১-শে ভাদ্র মান ভাদ্রমাসে শেষদিনে ঘটা করে ভাদুমায়ের পূজো করেন। যাই হোক, ভাদু পূজোর আয়োজনে ব্রাহ্মণ্যবাদী সংস্কৃতির প্রভাব লক্ষ্য করা যায়। ভাদুর মূর্তি বানানো হয়, ভাদুমায়ের সিংহিতিে সিঁদুর লাগানো হয়, শ্রীচরণে স্থানীয় দেওপাটি ফুলসহ পূজো করা হয়। অবশ্য সংগীতগুলিই ভাদুপূজোর একমাত্র মহামন্ত্র। কনিতু ভাদুমায়ের এই রূপে পূজার উদ্দেশ্যটি হল: অববাহিতা মৃত ভাদুর দুঃসহনীয় স্মৃতিতে পূজোর মাধ্যমে ববাহিতা ভাদুর স্মৃতিচারণা করে মানসিকভাবে শান্তি লাভ করা। ভাদুগীতগুলির মধ্যে কন্যা ও মাতৃরূপী ভাদুর প্রতি জনসাধারণের মনে বাসনাই ব্যক্ত হয়েছে। নাল - ঢোল, করতাল, ঝুমঝুমি সহকারে ভাদুগীতগুলি গ্রামে গ্রামে/ঘরে ঘরে গাওয়া হয়। গীতগুলি সংক্ষিপ্ত আকারের হয়। এক এক পঙ্কতি গাওয়ার পর দুই দুই পঙ্কতি গাওয়া হয়। সাধারণত ভাদুগীত মহিলারাই গাইতেন। ভাদুগীতের সুর আর স্বর-এর ধ্বনি-প্রক্সপেণ উপরনীচে ওঠানামা করে। ভাদুপূজোর আয়োজন সমাজের নমিনশ্রণীর মানুসের মধ্যেই দেখা যায়। ঐদরে মধ্যে, মাল-বাগ্দি-বাউরি, কামার-কুমোর, কুরমি-ভুমজি শ্রণের মানুসজনই বশোঁ এক মাস পর্যন্ত ভাদুপূজোর আয়োজন করা হয়। কনিতু ভাদু ঠিকি ক্ষেতেরে সঙ্গে বজিড়তি উসব নয়। কারণ ভাদ্রমাসে ধান রোপণের কাজ শেষে যায়, আর ঠিকি তারপরই ভাদুপূজোর আয়োজনে মতে ওঠেনে গ্রামেরে মানুস। কনিতু ভাদুগীতের মধ্যে ভাদ্রমাসেরে আকাশ, মেঘ, বৃষ্টির প্রসঙ্গ চমককার বর্ণনায় ফুটে উঠছে। একটি গীতে ভাদুকে উদ্দেশ্য করে বলে হচ্ছে:--

" চল ভাদু চল
মনিমিঘে জল
ভজিল তর ঢাকাই শাড়ি
পায়ে জড়া মলা"(১)

ভাদ্র সংক্রান্তির এক রাত্রি আগে থেকে ভাদুর জাগরণ পর্ব শুরু হয়। ভাদুর মূর্তিকে সামনে রেখে সারা রাত গান-বাজনা চলে। সব গীতগুলিতেই মহিলাদের আশা-আকাঙ্ক্ষার কথা ব্যক্ত হতে দেখা যায়। আর এ প্রসঙ্গে নমিন বর্গীয় জীবনের ছবি ব্যথার বদেনায় ফুটে ওঠে। নজিদেরে সংসার আর সমাজ জীবনের ছবিতিে গীতগুলি ভরপুর। গীতগুলি দুর্গাপূজোর মতো আগমণী দিয়ে শুরু হয় আবার বজিয়ার মতো বদীয়ও জানানো হয়।

ভাদ্র সংক্রান্তির এক রাত্রি আগে থেকে ভাদুর জাগরণ পর্ব শুরু হয়। ভাদুর মূর্তিকে সামনে রেখে সারা রাত গান-বাজনা চলে। সব গীতগুলিতেই মহিলাদের আশা-আকাঙ্ক্ষার কথা ব্যক্ত হতে দেখা যায়। আর এ প্রসঙ্গে নমিন বর্গীয় জীবনের ছবি ব্যথার বদেনায় ফুটে ওঠে। নজিদেরে সংসার আর সমাজ জীবনের ছবিতিে গীতগুলি ভরপুর। গীতগুলি দুর্গাপূজোর মতো আগমণী দিয়ে শুরু হয় আবার বজিয়ার মতো বদীয়ও জানানো হয়। যমেন একটি বদীয়েরে গান:-

"ভাদু দবি না বদীয়,
ভাদু লাগে ঝাঁপ দবি মনদরিয়ায়।"(২)

---- এইরকম।



আবার একটা ভাদুর আগমনী গীতে সাক্ষাত যানে দবৌর আগমন হয়েছে যানে!---এখানে ভাদুর কাছে জানতে চাওয়া হচ্ছে, সো কার বাড়িতে এতদিন ছিলি? কো তার পুজো করলি? তাকে কতোবার চন্দন লপেন করলি?---

"কার বাড়িতে ছিলি ভাদু কো করেছে পুজা গো / বুকো মাযেরে রক্ত চন্দন / পায়ে লাল জবা গো।"(৩)

এই রকম ভাদুগীতগুলির মধ্য আনন্দরে সীমা থাকে না। একটা আগমনী গানে ভাদুর আগমনরে আনন্দ ফুটে উঠছে:---

"ভাদুর আগমনে কো আনন্দ হয় গো / মোদরে ভাদুর আগমনে। /

ভাদু আজ ঘরে এলো গো / এলো গো শুব দিনে / মোরা সাজি ভরতি ফুল তুলছে গো / যত সব সঙ্গী গণে। / মোরা সারারাত্তি করবো পুজা গো / ফুল দবি গো চরণে ॥"(৪)

অধিকাংশ ভাদুর গীতে সমাজরে ছবি আর ভাদুর স্বরূপরে বর্ণনা করা হয়েছে। কখনও-কখনও ভাদুমাযেরে দবৌত্ব মহিমাকো ফুটিয়ে তোলা হয়েছে। একটা গানে ভাদু-পুজোর মন্ত্রটি এইরকম:--

"নম নমস্কার,নম ভাদু /নম তুমার চরণে। / কাল পুজছে সাদা ফুলে। / আজ কনে নীল বরণে।"(৫) এইরকম কখনও আবার ভাদু শতদলবাসিনী, সাধনার সদিধি আলোয় জ্বলো তরিময়ী দবৌ। তাঁকে যা চাওয়া যায়, তাই পাওয়া যায়। "আচরি পাচরি পদম / হৃদে পদম আদরী / ও ভাদুর মা আমার করি / পদম পাতায় মরালী!"(৬),এখানে ভাদু যানে মা সরস্বতী!

আগেই বলা হয়েছে,রাজকুমারী ভদ্রেশ্বরীর নমিনবর্গীয় সাধারণ মানুষরে উপর অগাধ দয়া ছিলি, যার ফলস্বরূপ ভাদু আপামর জনসাধারণরে প্রিয় হতে পরেছিলিনে। সেইজন্য প্রজারা তাদরে প্রাণরে ভাদুর জন্য অতমিত্রায় চিন্তিত থাকতো। তারা ভাদুর দুঃখ-সাগর ভুলে ভাদুর স্মৃতিচারণায় আনন্দরে গীত গয়ে সুখ-সায়রে ডুব দতি চাইতো। একটা গীতে ভাদুর সম্পর্কে বলা হচ্ছে, দুঃখ কো ভাদু জানে না, কো করে দুঃখ থেকে পরিত্রাণ পতে হয়, তাও ভাদুর অজানা! গানটিতে ভাদুর রাজ সিংহাসনে বসার জন্যে আয়োজন করা হচ্ছে :--

"রাজকুমারী ভাদু আমার দুঃখরে মরম জানে না। শূকালো দুধরে কলা আ মর কাঁচা সোনা / হাটে যাবো পোদ্দার আনবো গড়িয়ে দবি সিংহাসন। তারই মধ্যই খলো করে রাজকুমারী ভাদু ধন।"(৭)

এইভাবে ধীরে ধীরে প্রজাদরে পরম প্রিয় রাজকুমারী ভাদু দবৌপ্রতমির ভাবনায় পর্যবসতি হয়। পরক্ষণেই আবার ঘর-সংসাররে আদররে কন্যার ভূমিকায় পর্যবসতি হয়। একটা গানে বলা হচ্ছে:--

"ভাদু আমার গরবিনী,হায় গো সোনার নখখানি / গায়ে দবি মখমল চাদর,বুকো দবি জামদানী।"(৮) খুব সুন্দরী রাজকুমারী ভাদুকো নানাপ্রকার পোষাক-আশাকে সাজিয়েও যানে প্রজাদরে মনরে তৃপ্তি হচ্ছে না। একটা গানে বলা হয়েছে ভাদুর উন্নত গলায় জুগলরে ফুলরে মালা আর মুখমণ্ডলরে চহোরায় অগুরু চন্দনরে প্রাণে দেওয়া হয়েছে :--

"এনছে বনরে ফুল সুগন্ধ মালতী গো / ভাদুর গলে হার গাঁথবো বসাইয়া গো।"(৯), আবার, "অগুরু চন্দন যোষে দবো ভাদুর বদনে/ বাঁকা করে বাঁধবো বগৌ কাজল দবি নয়নে।"(১০)

এই ভাদু এখন কোনও দবৌও নয় আবার রাজার কন্যা রাজকুমারীও নয়,এই ভাদু আর গ্রামীণ মহলিার মধ্য কোনও ফারাক দরশতি হয় না। যেরকমভাবে এক গ্রামীণ পীড়িত কন্যা অশ্রুসজল হয়ে কাঁদতে কাঁদতে আপন মাতা-পিতাকে তার শ্বশুরবাড়ি লোকজন সম্পর্কে অভিযোগ করে মনরে যন্ত্রণার কথা বলে, এখানে ভাদুর অভিযোগও তমেনই ফুটে উঠছে। আবার পাশাপাশি ভাদুর প্রতীতির মা-বাবার সান্ত্বনাবাণীও নরিগত হয়েছে:--

"বলো গলে সন্ধ্যা হল,মাথা বাঁধো মা জননী / আর কাঁদো না ওগো ভাদু ,আর পাঠাবোনা আমি।"(১১) গ্রামীন জীবনরে ময়েলো ব্যবহার গীতটির মধ্য প্রাধান্য পয়েছে। আসলে ভাদু সম্পর্কে গ্রামীন মানুষরে মনরে কথাটি হল,তাদরে চোখরে মনি ভাদুকো নজরান্দাজ করা। একটা গীতে সেই কথাটিই ব্যক্ত করে দেওয়া হয়েছে:--

"ভাদু আমার গরবিনী, ভাদু আমার প্রাণরে ধন/ না দখেতে পলে ঘন ঘন অচতেন।"(১২)



আবার স্বামী-সোহাগিনী ভাদুর স্বামীর প্রতি অকারণ অনুরাগ জনতি মানরে প্রসঙ্গটিও বাদ যায়নি। এখানে ভাদুর মানরে সঙ্গ বৈষ্ণব-রসসাহিত্যের শ্রীকৃষ্ণের প্রতি রাধার মানরে প্রসঙ্গ বৈপরীত্য রচনা করেছে! পদাবলী সাহিত্যে সখীরা রাধাকে কৃষ্ণের চরণ ধরবার জন্য আকুর্ত জানিয়েছিলি কিন্তু এখানে ভাদুর প্রাণনাথ স্বামী ভাদুর পায়ে পড়ে মান ভাঙিয়ে ক্షমাভিক্ষা করত বলাছে। লোকায়ত জীবনদর্শন যে শাস্ত্রীয় দর্শনের বিপরীত এই গীতটিই তার প্রমাণ,---

"ভাদু আমার মান করেছে মান গলে সারারাত / মানরে কপাট ভাঙগো ভাদু পায়ে পড়ে প্রাণনাথ।"(১৩)

ভাদুগীতগুলি কম করে আটশ সাল পুরাতন। যদি নীলমণি সিংহও-এর সময়কালকও ধরা হয়, তাহলেও জনপ্রিয়তার শীর্ষে ভাদুগান দু'শ সাল পুরাতন হয়। গীতগুলিতে লয়ের উপর বেশিকিছু ধ্যান আকর্ষণ করা হয়। ফলে মনে এমন বিশ্বাস করতই ইচ্ছা হয় যে, একদিন ভাদুগীতগুলির সংরচনা রাজসভার শিক্ষিত কবিদের দ্বারা করা হয়েছিলি। কিন্তু যুগের সঙ্গ তালমলিযি। এখনও ভাদুগীত রচিত হচ্ছে/হয়ছে। মুখে মুখে গীতগুলির রচয়িতা গ্রামরে লোকসাধারণ। গীতগুলি তাদেরই মনের স্বতঃস্ফূর্ত অভিব্যক্তি! একটি লোককবির কন্যা-ভাদুর প্রতি অন্তরে ভালোবাসা সাজ-পোষাক কনি দবোর উদগ্র বাসনার প্রসঙ্গে উসারতি হয়েছ, আবার উত্তরে উসুক ভাদুর মনের বাসনাটিও প্রকট হয়ে ধরা রয়েছে:---

"কি কি গয়না লবি ভাদু বলো না গো আমারে / পায়ে লবি নুপুর তোড়া সাজাব গা বাহারে।।/ আর কি কি গয়না লবি ভাদু বলো না গো আমারে / নাকে লবি নথরে টনো সাজাব গা বাহারে।।/ কি কি শাড়ি লবি ভাদু বলো না গো আমারে/ কদম ফুল্যা শাড়ি লবি সাজাব গা বাহারে।।"(১৪)

আবার লোককবি তাঁর কল্পনায় দবৌরুপী ভাদুমায়ের প্রতি সরোবর থেকে পদ্মফুল সংগ্রহ করে সিংহাসন নির্মাণ করছেন আর তার মধ্যে রাজকুমারী ভাদুর খলো লক্ষ্য করছেন। তখন এই ভাদুর উপর অলৌকিক শক্তির আবেশে উপলব্ধি করা যায়। গীতটি হল:---

"বড়ো যাব পদ্ম আনবো বানাই দবো সিংহাসন/ তার ভতির খলো করে রাজকুমারী ভাদুধন।।"(১৫) আসলে হিন্দুধর্মে সহস্রযুক্ত পদ্মের পাপড়ি মাঝখানই ইষ্টদবৌর সাধনার আসন চরিকাল রচিত হয়ে আসছে। ভাদুসম্পর্করে ভতির লোককবির আধ্যাত্মিক ভাবনার বহিঃপ্রকাশ সেইভাবেই ঘটছে সন্দেহ নই। আমাদের মনে হয় ভাদুমুর্তির পরিকল্পনায় লোককবির মনে মাতা ঠাকুরাণী ব্রাহ্মণীর অবধারণা কার্যকরী হয়ে আছে। লোকজ সমাজে ব্রাহ্মণীগণ গ্রামে গ্রামে ঘুরে ভিক্ষান্ন সংগ্রহ করে বড়োতনে। বহু বাড়তিে তাঁরা কর্ণমন্ত্র দানও করতনে, আবার গুরুমা রুপে প্রতিষ্ঠিত হয়ে সংসাররে একজন সদস্যরে মতোই সংসাররে মঙ্গল কামনা করতনে। পরণে থাকতো লাগপড়ে শাড়ি, মাথার সঁথিতে সাঁদুর আর পায়ে লাগ টুকটুক আলাতা। ভাদুমুর্তি নির্মাণে এই রুপই বাস্তব বলে মনে নতিে ইচ্ছ হয়।

কিন্তু ভাদুমায়ের মুর্তির পরিকল্পনা আর দবৌভাবনা যতোবই আসুক না কেন, গীতগুলিতে ভাদুর সম্পর্কে ঘুরফেরিে সেই রাজকুমারী ময়ের ভাবনার ধারণার সঙ্গ প্রজাদের ঘরে ময়ের ধারণা একাকার হয়ে মনকে প্রশান্ত করে তোলে বার বার। একটি গানে রসিক গীতিকার তাই প্রশ্ন-উত্তর উভয়ই করছেন, "কাশীপুররে রাজার বটি / রাজার ঘরে কি করো / হাতরে জালি কাঁখে লয়লযসুখ-সায়রে মাছ ধরো।।/মাছ ধরতে গলে ভাদু ধানরে গুছি ভাঙগো না / একটি গুছি ভাঙলে পরে পাঁচশিকা জড়িমা না।।"(১৬) গীতটিতে পরিক্ষার ভাবে বাগ্দি ঘরে মাছধরার পরবিশে বুঝতে অসুবিধে হয় না, তমেনই কৃষিপ্ৰধান সমাজে মাল-বাউরি-বাগ্দি সমাজরে কৃষিপ্ৰবিশেটির মাঝখানে জীবনধারণ করার বিষয়টিকেও চনিে নতিে অসুবিধা হয় না।

এইভাবে সমগ্র ভাদুর্মাস জুড়েই ভাদুর মুর্তি নির্মাণ করে গানে গানে ভাদুর পূজো করে আনন্দ সংগ্রহ করা হয়। উদ্দেশ্য, অতীতরে দুঃখরে ভাষা করে যন্ত্রণার অবসান ঘটানো। এককথায় এইভাবেই গভীর যন্ত্রণা থেকে মুক্তির পথে যাত্রা করেছে বঙ্গরে ভাদুগীতগুলি। কিন্তু একসময় তো ভাদুর্মাস শেষ হয়ে আসে, শুরু হয় ভাদুজাগরণরে পাল; তারপর ভাদুর বসির্জন। এই ধারণাটিও পরবর্তীকালরে শাস্ত্রব্রত সম্মত প্রক্ষপেণ সন্দেহ নই। কিন্তু



বসির্জনে মনকে প্রবোধ দেওয়ার গীত শুনতেও পাওয়া যায়। যদিও বদিয়ারে বদেনায় আকুল হয়। ব্যাকুল হয় জনসাধারণ:---

"প্রাণেরে ভাদু বদিয় দহি কমনে

করে?/ সারা বছর কঁদে কঁদে গো পয়েছে বছর পরে। / সুখেরে হাট ডুবাই কমনে গো বপিদেরি সাগরে / সুখেরে বাদী হয়ে
সদা দুখ দিয়ে সদা অন্তরে।/ জুড়াইব দু:খ-জ্বালা গো কাহার চাঁদ বদন হরেে ॥"(১৭)

কিন্তু তবু সবকছির মতো উসবকও যতে দতিহে হয়! কারণ সমাজ-সংসারে তো নিজস্ব বধিসিম্মত একটা বিধান আছে।
কন্যাকে যে শ্বশুর ঘরে পাঠিয়ে দতিহে হয়! তাই ভাদুর বসির্জনে সাধারণ মানুষেরে মুখে মনকে সান্ত্বনার দবোর গানও
রচতি হতে দেখা যায়:---

"জলে হ্যালো জলে খনো

জলে তোমার ক আছ?

মনতে ভাবিয়া দেখে

জলে শ্বশুর ঘর আছে ॥"(১৮)

এই সান্ত্বনা বহিন্নতা থেকে মুক্তির পথেরে অন্তিমি যাত্রাকথা। একদিন যে ভাদুকে কনেন্দ্র করে যে কারণে সমগ্র
রাজ্যজুড়ে অবসাদ নামে এসেছিল এবং যে কারণে রাজসভায় ভাদুর আরাধনার আয়োজন করা হয়েছিল, আজ তার পূর্ণ
সমাধান হয়ে গেলে যনে লোককবরি কবকল্পনায়,--- ভাদুর বিবাহ আর ভাদুর শ্বশুর ঘরে পরত্যাবর্তনে আর তা যনে
অবধারতি হয়ে পড়েছিল জনসাধারণের মনেরে বাসনায়। এই মুক্তির আনন্দ ভাদুগীতগুলির অন্তর্গত প্রাণ।

নষিকর্ষ: ভাদুগীতেরে মাধ্যমে জনসাধারণ আপন দু:খ ভুলে গিয়ে ভাদুর স্মৃতিচারণায় আনন্দে আত্মহারা হয়।
মানুষেরে জীবনে সুখ এবং দু:খ চক্রাকারে ঘুরছে--- এই সিদ্ধান্ত যনে মানবজাতির ভাগ্য নয়িন্তা। আমাদরে ভাদুগীতেরে
বষিবস্তুও তাই-ই। এইভাবেই ভাদুর গীতগুলিতে লোককি জীবনদর্শন ছাপ ফলেছে। এ বষিয়ে কয়কটি সিদ্ধান্ত রচনা
করা যায়। যমেন :--

ভাদু কোনও লোককি দবৌ নয়। জনসাধারণ তাদেরে কল্পনায় ভাদুর মূর্তি নির্মাণ করে পরম্পরাগত পূজো
করে আসছনে।

২) ভাদুমূর্তির নির্মাণ করার পশ্চাতে ব্রাহ্মণ্যবাদী ভাবধারার অনুপ্রবেশে ঘটছে।

৩) ভাদু জনসাধারণেরে ঘরেরে আপন ময়েরেপে যমেন, তমেনই ভাদুকে মায়েরে রূপেও দর্শন করা হয়েছো।

৪) জনসাধারণেরে মনে ভাদুকে কনেন্দ্র করে একটা লোকবিশ্বাস বাসা বঁধে আছে। যে, ভাদুকে কোনো নলিে মানুষেরে
অবশ্যই মনোবাঞ্ছা পূর্ণ হবে।

৫) ভাদুর্মাসে ভাদুমায়েরে পূজার মাধ্যমে জনসাধারণেরে মনে খুশি তথা আনন্দই শেষে কথা।

৬) ভাদুগীতগুলি প্রমাণ করলে যে, গভীর দু:খেরে পরণামেরে ফলাফল হল ভাদুগীতগুলিও।

তথ্যসূত্র:

১) বন্দ্যোপাধ্যায় দবোশসি, টুসু ও ভাদু : তুলনা ও বিশ্লেষণ, বঙগীয় সাহিত্য সংসদ, কলকাতা, প্রথম প্রকাশ ২০১২,
৪৩/ পৃ. ২১৪.

২) তদবে, ১৭/ পৃ. ২২২.

৩) মাহাত ড. বনিয়, লোকায়ত ঝাড়খণ্ড, নবপত্র প্রকাশন, কলকাতা, প্রথম সংস্করণ ১৯৮৪, পৃ. ১৫৪.

৪) তদবে

৫) বন্দ্যোপাধ্যায় দবোশসি, টুসু ও ভাদু : তুলনা ও বিশ্লেষণ , বঙগীয় সাহিত্য সংসদ, কলকাতা, প্রথম প্রকাশ ২০১২,
৬০/ পৃ. ২১৭.

৬) তদবে, ১৫/ পৃ. ২০৭.

৭) মাহাত ড. বনিয়, লোকায়ত ঝাড়খণ্ড, নবপত্র প্রকাশন, কলকাতা, প্রথম সংস্করণ ১৯৮৪, পৃ. ১৫৪.



৮) তদবে

৯) তদবে

১০) তদবে

১১) তদবে, পৃ.১৫৫.

১২) তদবে

১৩) তদবে

১৪) তদবে, পৃ.১৫৬.

১৫) তদবে

১৬) তদবে

১৭) তদবে

১৮) বন্দ্যোপাধ্যায় দবোশসি, টুসু ও ভাদু: তুলনা ও বিশ্লেষণ, বঙ্গীয় সাহিত্য সংসদ, কলকাতা, প্রথম প্রকাশ ২০১২, ২১/ পৃ. ২০৯.

গ্নন্থসূত্র:

১) করণ ড. সুধীরকুমার, সীমান্ত বাংলার লোকসাহিত্য, কলকাতা, পরবির্ধতি ও পরমির্জতি সংস্করণ, পৌষ ১৪০২, পৃ. ১২৩-১২৮.

২) মাহাত বঙ্কমি চন্দ্র, ঝাড়খণ্ডের লোকসাহিত্য, বাণীশিল্প, শান্তন সংস্করণ, কলকাতা, প্রথম প্রকাশ জানুয়ারী ২০০০, পৃ. ৭০-৭৭.

৩) মাহাত ড. বর্ধান, ঝাড়খণ্ডের লোকসমাজ ও সাহিত্য, প্রগ্রসেভি পাবলিশার্স, কলকাতা, প্রথম প্রকাশ বইমনো ২০১১, পৃ. ১০০-১০৪.

৪) মাহাত শ্রী রাধাগোবিন্দ, ঝাড়খণ্ডের লোকসংস্কৃতি, ভৈরব পুস্তকালয়, কলকাতা, প্রথম প্রকাশ শ্রীপঞ্চমী ১৩৭৩, পৃ. ১৯১-২০৩.

৫) সাক্ষ্যকার: বন্দ্যোপাধ্যায় দবোশসি, কাশীপুরের রাজপরিবারের বংশধর জগদীশ সিংহে, প্রসঙ্গ: কথিবদন্তিসূত্রে ভাদুর প্রকৃত পতির নাম বিশ্বেম্ভর শখের সিংহে। পুস্তক: টুসু ও ভাদু: তুলনা ও বিশ্লেষণ, তদবে, পৃ. ৮৮.



बंगाल के भादु गीतों में सांगीतिक तत्त्व : अवसाद से प्रसाद की ओर जाने का एक सुखद माध्यम



निवेदिता मण्डल
संगीत विभाग, जमशेदपुर महिला विश्वविद्यालय, झारखंड।
Email : niveditam63@gmail.com
मो0 7903639587

लेखिका परिचय

जमशेदपुर महिला विश्वविद्यालय के संगीत विभाग से सन 2017 में स्वर्णपदक के साथ प्रथम श्रेणी में प्रथम स्थान लेकर स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त, सन 2023 से उक्त विश्वविद्यालय में शोधकार्य (Ph.D.) में नियोजित। कुछ शोध पत्रिकाओं में शोध पत्र प्रकाशित हैं। वर्तमान समय इंस्टिट्यूट फॉर एजुकेशन, सरायकेला, झारखंड में सहकारी अध्यापक के रूप में कार्यरत।

शोध सारांश

बंगाल की पश्चिमी सीमा पंचकोट से, भादु गीत पूरे बंगाल के हृदय में प्रसारित है। पंचकोट के राजा की प्रिय कन्या, खूबसूरत राजकुमारी भद्रेश्वरी पर आधारित एक लोक कथा है। इसे एक दुखद कहानी कहा जा सकता है क्योंकि राजा नीलमणि के विवाह योग्य एक सुन्दर कन्या थी, उनकी अचानक से मृत्यु हो गई। भादु गीत की उत्पत्ति का इतिहास वहीं से है। यहां तक कहा जाता है कि किसी भी लोक संगीत की उत्पत्ति के पीछे एक दुखद परिणाम छुपा रहता है और उस उदासी को भूलने का एक तरीका संगीत है। दुख से निकलने वाला संगीत हमारे मन को शांति और खुशी देता है। भादु के बारे में लिखे गए, भादु गीत में भी उस दुख पर विजय पाने और हमें असल में खुश रहने के लिए सृजित किया गया है क्योंकि गीतों में राजकुमारी भादु प्रजा के घर की बेटी-माँ के रूप में प्रकट हो सकी है। इस शोधपत्र को लिखने के लिए भादु कौन है उसकी पहचान, भादु गीत का परिचय, भादु पूजा की सामग्री, स्थानीय भौगोलिक परिचय, भादु गीत कैसे गया जाता है— उसकी पहचान, गाने का विषय क्या है और उसकी पहचान कैसी है, भादु गीत का सामाजिक जीवन और सबसे बढ़कर भादु गीत का आनंद कहां है इनका इतिहास सरल भाषा में बताया जाएगा। अंत में भादु गीत के सिद्धांत का खुलासा भी हो जायेगा।

सूचक शब्द – पश्चिम बंगाल, पंचकोट, भादु, भादु गीत, गंभीरता, दुःख, गीत— निर्माण, सुख प्राप्ति, आनंद।

परिचय

भादु पश्चिमी सीमावर्ती बंगाल का भाद्र माह में आयोजित होने वाला एक लोकोत्सव है। इस उत्सव के बारे में प्रचलित लोक कथा इस प्रकार है— पंचकोट के राजा नीलमणि सिंहदेव की सोलह वर्षीय खूबसूरत पुत्री भद्रेश्वरी की अचानक मृत्यु से पूरे राज्य में शोकपूर्ण वातावरण छा गया। राजकुमारी भद्रेश्वरी देवी अपनी उत्कृष्ट सुंदरता और अच्छे आचरण के कारण पूरे राज्य की जनता के बीच बहुत लोकप्रिय हो गई थी। परिणामस्वरूप, उनकी असामयिक मृत्यु से राजा नीलमणि सिंहदेव के परिवार और पूरे राज्य के लोगों को गहरा दुख हुआ तब अपनी बेटी की मृत्यु से दुखी होकर राजा ने घोषणा की कि उनकी पुत्री की स्मृति को संरक्षित करने के लिए पूरे राज्य में एक भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी जाएगी। राजा के आह्वान के साथ प्रजाओं ने भी राजकुमारी को सम्मान देने के लिए उत्सव में भाग लिया। राजा की कन्या भद्रेश्वरी के रूप और गुणों का वर्णन पूरे पश्चिम बंगाल में प्रचार—प्रसार हुआ। जैसे—जैसे राजा नीलमणि सिंहदेव का साम्राज्य बढ़ता गया, राजा पड़ोसी राज्यों में भी प्रसिद्ध होते गये। इस प्रकार से भादु उत्सव दूसरे राज्य में भी प्रारम्भ हो गया।



यह उत्सव अंततः भादु पूजा में विकसित हुआ माँ के रूप में। फिर भादु को बेटी के रूप में पाकर भी आम लोगों की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। भादु उत्सव की प्रथा पूर्वी मानभूम, पश्चिम बीरभूम, पश्चिम बर्दमान, पश्चिम बांकुरा और उत्तरी मेदिनीपुर के शालबनी थाने के कुछ हिस्सों में देखी जा सकती है। कहने का तात्पर्य यह है कि, ऐसा प्रतीत होता है, भादु पंचकोट राज्य और उसके आसपास के क्षेत्रों तक ही सीमित है। झारखंड के अन्य हिस्सों में भादु पूजा का प्रचलन नहीं है। भादु पूजा के आयोजन में ब्राह्मणवादी संस्कृति का स्पर्श मिलता है। भादु की मूर्ति बनाई जाती है, सिर पर सिन्दूर लगाया जाता है, स्थानीय दोपाटी फूलों से और गीत-संगीत के साथ भादु माँ की पूजा की जाती है। इस रूप की पूजा करने का उद्देश्य अविवाहित मृत कन्या भादु की अपूर्ण स्मृति की मानसिक शांति प्राप्त करना। गीतों में भादु माँ के प्रति जनसाधारण की चाहत को व्यक्त किया जाता है। ढोलक, करताल, झुमझुमी भादु गीत के वाद्ययंत्र हैं। भादु गीत संक्षिप्त रूप में होते हैं। एक-एक पंक्ति गाने के बाद दो पंक्तियाँ गाई जाती हैं। आमतौर पर भादु गीत महिलाएँ ही गाती हैं। भादु गाने की धुन ऊपर-नीचे होती रहती है। एक विशेष प्रकार की धुन मन को उत्साहित रखती है और श्रोता उस धुन पर झूमते रहते हैं। भादु पूजा का आयोजन समाज के निम्न वर्ग उपसमुदाय के लोगों द्वारा किया जाता है। वे हैं : बागदी, बाउरी, कामार, कुमोर, कुर्मी, भूमिज आदि। एक माह तक भादु पूजा का आयोजन किया जाता है। लेकिन भादु कभी भी खेती से जुड़ा हुआ उत्सव नहीं है। हालांकि भादर के महीने में धान की रोपाई का काम लगभग पूरा हो जाता है और उसी समय में भादु पूजा का आयोजन किया जाता है।

भाद्र संक्रांति से एक रात पहले भादु को जाग्रत किया जाता है। भादु मूर्ति को सामने रखकर पूरी रात गाने का दौर चलता है। सभी गीतों में महिलाओं की आशा, इच्छाएँ व्यक्त होती हैं। भादु गीत आमतौर पर दुर्गा पूजा की तरह आगमनी के गीत से शुरू होता है। यह आगमनी गीत दुर्गा पूजा की नकल प्रतीत होता है। उदाहरण के लिए, एक गीत भादु के बारे में कहता है—

आप किसके घर में थे। आपकी पूजा किसने की। और किसने लाल फूल से देवी के चरणों की पूजा की है। भादु माता के वक्ष पर किसने रक्त चंदन लगाया है। इस प्रकार के गीत बंगला भाषा है—“कार बाड़ीते छिले भादु के करेछे पूजा गो/बुके मायेर रक्त चन्दन/पाये लाल जोबा गो।।” (1) ऐसा प्रतीत होता है कि इस गीत में माँ काली का प्रभाव पड़ा है।

इस प्रकार एक गीत में कहा गया है, भादु के आगमन पर हमारे जीवन में बहुत खुशी होती है। भादु आज फिर हमारे घर आया। तो इस शुभ दिन पर हम फूलों से भरी टोकरी लेकर आए हैं। और हम सभी आज पूरी रात भादु पूजा करेंगे। आज हम फूलों से भादु माँ की चरण पूजा करेंगे। गीतों में कहता है:—

“भादुर आगमने कि आनन्द हय गो मोदेर मने भादु आगमोने। भादु आज एलो घरे गो, एलो गो शुभदिने। मोरा साजी भर्ती फुल तुलेछि गो जतो सब संगी गणे— मोरा सारा रात करब पुजा गो फुल दिबो गो चरणे।।”(2)

इस प्रकार आगमनी गीत के बाद भादु गीत के भिन्न-भिन्न प्रकार के प्रसंग आते हैं। अधिकांश गीत में भादु रानी के स्वरूप का वर्णन किया गया है। राजकुमारी भद्रेश्वरी को निम्न वर्ग के सामान्य लोगों पर बहुत दया थी। फलस्वरूप भादु प्रजा की सबसे प्रिय पुत्री बन गयी। इसलिए जनसाधारण हमेशा भादु की खुशी के लिए चिंतित रहती थी। एक गीत में कहा गया है— राजकुमारी भादु नहीं जानती कि दुःख क्या है, वह नहीं जानती कि दुःख से कैसे छुटकारा पाया जाए। गाने में भादु को सिंहासन पर बिठाने का भाव व्यक्त किया गया है। भादु को सोने की नथ खरीदकर

पहनने को कहा गया है और बताया गया है कि भादु को पहनने के लिए मलमल चादर और जामदानी साड़ी भी खरीदेंगे। गाना इस प्रकार है:

“राजकुमारी भादु आमार दुःखेर मर्मो जाने ना/
सुकालो दुधेर कला आ मरि काँचा सोना/हेटे जाबो पोहार आनबो
गड़िये दिब सिंहासन।/
तार मध्ये खेला करे राजकुमारी भादु धन।।”(3)

धीरे-धीरे साधारण आदमी के मन में राजकुमारी भादु देवी बन गई। दूसरा गीतों में कहा गया है कि :—

“भादु आमार गरबिनी, हाय गो सोनार नथखानि।/
गये दिबो मलमल चादर बुके दिब जामदानी।।”(4)

खूबसूरत राजकुमारी भद्रेश्वरी को तरह-तरह की पोशाकें पहनाने से भी आम लोगों की उम्मीदें पूरी नहीं होती। एक गीत में भादु के गले में जंगली फूलों की माला और चेहरे पर अंगूर चंदन का लेप लगाने का उल्लेख है। उदाहरण के लिए—

“एनेछि बनेर फुल सुगन्ध मालती गो/
भादुर गले हार गंधिबो बसाइया गो।।”(5)
फिरसे, “अंगुर चन्दन घोषे दिबो भादुर बदने।/
बाँका करे बांधवो बेणी काजल दिब नयने।।”(6)

यह विवाहित भादु अब राजकुमारी भद्रेश्वरी नहीं रही, भादु और किसी भी ग्रामीण महिला में कोई अंतर नहीं रहा। जिस प्रकार एक पीड़ित कन्या मूक आंसुओं के साथ अपने माता-पिता से अपने ससुराल की शिकायत करती है, उसी प्रकार भादु अपने हृदय की पीड़ा को आंसुओं के साथ व्यक्त करती है। तब फिर भादु को गाने-बजाने से सांत्वना मिलने लगी—

“बेला गेलो सन्ध्या हलो माथा बान्धो मा जननी।/
आर केदाना उगो भादु आर पाठाबोना आमि।।”(7)

असली बात तो यह है कि—

“भादु आमार गरबिणी भादु आमार प्रानेर धन।/
ना देखते पेले घन घन अचेतन।।”(8)

स्वामी सोहागिनी भादु कभी-कभी बेहद अहंकारी होती है, भले ही वह स्वामी भादु के पैरों पर गिर जाएं, लेकिन अपने मानकों को नहीं तोड़ती। एक गाने में कहा गया है: भादु सारी रात गुस्से में बैठी है, इतना अहंकार अच्छा नहीं: अब भादु को सामान्य होने दो। गाना इस प्रकार है:

“भादु आमार मान करेछे माने गेलो सारा रात।
मानेर कपाट भांगे भादु पाये पड़े प्राणनाथ।।”(9)

ये सभी भादु गीत कम से कम सौ साल पुराने हैं। गीतों की लय में बहुत ध्यान रखा जाता है। ऐसा प्रतीत होता है कि गीतों की रचना राजसभा द्वारा समर्थित शिक्षित कवियों द्वारा की गई थी। लेकिन लोक-कवियों के

पास कई भादु गीत भी हैं, जिनमें भादुरानी को विभिन्न प्रकार के आभूषणों से अलंकृत करने का उल्लेख है। उदा. हरण के लिए, एक गीत सीधे भादुरानी को संबोधित करता है —

स्वामी सोहागिनी भादु कभी-कभी बेहद अहंकारी होती है, भले ही वह स्वामी भादु के पैरों पर गिर जाएं, लेकिन अपने मानकों को नहीं तोड़ती। एक गाने में कहा गया है: भादु सारी रात गुस्से में बैठी है, इतना अहंकार अच्छा नहीं अब भादु को सामान्य होने दो।



भादुरानी, बताओ तुम कौन से आभूषण लोगी। भादुरानी के प्रश्न का उत्तर स्वयं लोक-कवि ने दिया, मैं तुम्हारे पैरों को नुपूर से सजाऊंगा। और मैं तुम्हारी नाक को नथ से सजाऊंगा। और मैं कदम फूल जैसी साड़ी खरीदूंगा और भादुरानी को खूबसूरती से सजाऊंगा गाना अच्छा है:-

“कि कि गयना लिबि भादु बल ना गो आमारे।/पाये लिब नुपूर तोड़ा साजाब गा बाहारे।।/आर कि कि गयना लिबि भादु बल ना गो मा आमारे। नाके लिब नथेर टेना साजाबो गो बाहारे।।/कि कि शाड़ि लिबि भादु बल ना गो आमारे।/कदम फुल्या साड़ी लिब साया लिब बाहारे।।”(10)

इस लोक-कवि ने भादु रानी के लिए एक सिंहासन की भी रचना की, लेकिन उन्होंने सिंहासन को पोद्दार से नहीं बनाया। उन्होंने स्वयं तालाब से कमल के फूलों को इकट्ठा करके भादुर सिंहासन की संरचना की और उसे भादु के खेलने के रूप का अवलोकन किया। गीतों में कहा -

“बेड़ा जाबो पझ आनबो बनाई दिबो सिंहासोन।/तार भितरे खेला करे राजकुमारी भादु धन।”(11)

ध्यान दें, भादु लोककवि की कल्पना से केवल एक लड़की या माँ ही नहीं, बल्कि एक सांसारिक देवी भी है, लेकिन यह देवी माता ठकुरानी है। लोक समाज ने गुरु-माओं अथवा ब्राह्मण-माताओं को अपने समाज में भ्रमण करते देखा। वह भी वास्तव में वापस आता है, तो राजकुमारी भादु और बागदी की बेटी एक जैसी हो जाती है। ऐसा ही एक गाना है-

“काशीपुरे राजार बिटि बागदी घरे किकरो।/हातेर जालि लये कांखे सुख सायरे माछ धरो।/ माछधरते गेले भादु धानेर गुच्छि भेंगे ना।/ एकटि गुच्छि भागले परे पॉचशिका जरिमाना।।”(12)

इस प्रकार पूरे भाद्र महीने में भादु प्रतिमा की गीतों के साथ पूजा की जाती है। धीरे-धीरे भाद्र माह समाप्त हो जाता है, आदर से भादुरानी को अलविदा कहना पड़ता है। भाद्र माह के अंतिम दिन भादु रानी को आंसुओं के साथ विदा करना पड़ता है। एक गीत में कहता है: प्राण की भादु को कैसे विदा करें। एक साल के इंतजार के बाद हमें भादुरानी मिली। आज हमारे खुशी के दिन खत्म हो गए। इसलिए हम बहुत दुखी हैं। अब किसका चेहरा देखकर खुश रहने की कोशिश करूंगा।

हम सब जानते हैं दुख के बाद सुख भी आता है। एक साल बाद भादु आने पर मन फिर से खुशी से भर जाएगा। इसलिए एक गीतों में धीरज रखने के लिए कह रहा है:-

“प्राणे धैयै धरे -प्राणेर भादु बिदाई दिई केमोन करे।/सारा बछोर कंदे कंदे गो पेयेछि बछर परे।/ सुखेर हाट डुबाई केमने गो बिपदेरि सागरे।/सुखेर बादी हये सदा दुःख देय कठिन अन्तरे।/जुड़ाईबो दुःख ज्वाला गो काहार चांद बदन हेरे।।”(13)

निष्कर्ष

भादुगीतों के माध्यम से जन समुदाय अपने दुखों को भूलकर और आगे बढ़ता है। मानव जीवन में सुख और दुःख एक चक्राकार घूमते हैं- यह तथ्य इस भादु गीत की विषयवस्तु और गीतों के माध्यम से लौकिक जीवन दर्शन में भी सिद्ध होता है।

* भादु कोई लौकिक देवी नहीं है। जन समुदाय अपने काल्पनिक उद्देश्य से भादु माता की मूर्ति तैयार करके भादु माह में उनकी पूजा करते हैं।

* भादु मूर्ति की परिकल्पना में जन-साधारण की अपनी वास्तविक उपलब्धि की समन्वय घटती थी, भादुमाता की मूर्ति परिकल्पना में ब्राह्मणवाद का प्रभाव है।

* भादु जनसाधारण के घर की अपनी बेटी है और माँ भी है। लौकिक जीवन दर्शन में बेटी को माता के रूप में भी देखा जाता है, यह भारतीय संस्कृति का ही अंग है।

* जन समुदाय की मन में यह धारणा है कि भादुमूर्ति को एकबार गोदी में उठाने से उनके मन की इच्छा पूर्ण हो जाती है, यह एक प्रकार का लौकिक विश्वास है।

* भादु माह में भादुमाता की पूजा गीत और इस अनुष्ठान को लेकर जन साधारण का खुशी और आनंद का ही बहिःप्रकाश हुआ है इसके विपरीत और कुछ नहीं है।

सन्दर्भ

1. माहातो डॉ० विनय, लोकायत झारखण्ड, नवपत्र प्रकाशन, कलकाता-9 प्रथम प्रकाशित सितंबर 1984, पृष्ठ-154
2. तदेव,
3. तदेव
4. तदेव
5. तदेव
6. तदेव
7. तदेव, पृष्ठ-155
8. तदेव
9. तदेव
10. तदेव, पृष्ठ-156
11. तदेव
12. तदेव
13. तदेव

ग्रंथसूची

1. करण डॉ० सुधीर कुमार, सीमांत बंगलार लोकयान, करुणा प्रकाशनी, कोलकाता-9, परिवर्धित एवं परिमार्जित संस्करण, पौष 1402, पृष्ठ संख्या-123-128
2. माहात विकिमचंद्र, झारखंडेर लोकसाहित्य वानीशिल्प शोभन संस्करण, कोलकाता 9, प्रथम प्रकाश जानुयारि 2000 पृष्ठ संख्या -70-77
3. माहात डॉ० विधान, झारखंडेर लोकसमाज 3 साहित्य, प्रोग्रेसिभ पब्लिशर्स, कोलकाता-73, प्रथम प्रकाशन, वर्डमेला 2011, पृष्ठ संख्या-100-104.
4. माहात श्री राधागोविंद, झारखंडेर लोकसंस्कृति, भैरव पुस्तकालय, कोलकाता 12, प्रथम प्राश श्री पंचमी 1379, पृष्ठ संख्या-191-203.

लोग

- * निर्मल बागदी, मानबाजार, पुरुलिया, पश्चिम बंगाल, आयु 70 वर्ष,
- * जदु बागदी, रानीग्राम, बीरभूम, पश्चिम पश्चिम, आयु 80 वर्ष,
- * सुबल बाउरी, साहाबाद, बीरभूम, पश्चिम बंगाल 90 वर्ष,
- * बेना राणी, गेड़बानदा, पूर्वी सिंहभूम झारखण्ड आयु 85 वर्ष,
- * हारू बागदी, गोपी वल्लपपुर, झारग्राम, पश्चिम बंगाल, आयु 45 वर्ष,
- * अंशुमान नायेक, बाहरागेडा पूर्वी सिंहभूम झारखण्ड, आयु 37 वर्ष।



ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ : ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ

ਲੇਖਕ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਲੇਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਜੋਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਸਦਭਾਵਨਾ ਕਾਲਜ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਟੂਮੈਨ, ਰਾਏਕੋਟ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਅਧਿਆਪਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ 12 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਮੇਰੇ 12 ਖੋਜ ਪੱਤਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

'ਗੀਤਮ ਵਦਯਮ ਅਤੇ ਨ੍ਰਿਤਮ ਤ੍ਰਯਮ ਸੰਗੀਤਮੁਚਯਤੇ'

ਅਰਥਾਤ - ਗਾਇਨ, ਵਾਦਨ ਅਤੇ ਨ੍ਰਿਤ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਨਾਦ-ਵਿਦਿਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਹਰੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦਾ ਪੰਚਜਨਿਆ ਸੰਖ, ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਕਰ ਦਾ ਡਮਰੂ, ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਮੁਰਲੀ, ਮਾਂ ਸਰਸਵਤੀ ਦੀ ਵੀਣਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਤੋਂ ਏ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦਾ ਹਰ ਅਣੂ ਸੰਗੀਤ ਦੁਆਰਾ ਸਜੀਵ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਭਯ, ਡਰ, ਗੁੱਸਾ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਸਤ੍ਰਵੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (Endocrine Gland) ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ - ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਆਦਿ। ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਧੁਨੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਚਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਝੱਲ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸੰਗੀਤ ਹੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜ ਪੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੇਗਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਰਾਗ ਸੁਣਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੁਤ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸੰਗੀਤ ਸਾਰੇ ਰੁੱਖਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਦੁਧਾਰੂ ਗਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਹੀ ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਰੋਗਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਡਾ. ਕਵਿਤਾ ਚੱਕਰਵਰਤੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਛ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਵਾਦਯ ਯੰਤਰ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨ੍ਰਿਤ (ਨਾਚ) ਵੀ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਹਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਨ੍ਰਿਤ (ਨਾਚ) ਰਾਹੀਂ ਲੈਅਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਤਾਲ ਵਾਦਯ ਯੰਤਰ - ਤਬਲਾ, ਪਖਾਵਾਜ਼, ਢੋਲਕ, ਮਿਦੰਗ ਆਦਿ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਐਕਯੁਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਧੁਨੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਰਸ਼ਕ ਧੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਰਚਿਆ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਖਮ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਮਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਪੀੜਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਗੀਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਇੱਕ 'ਕਲਾ' ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇੱਕ 'ਵਿਗਿਆਨ' ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ 'ਸੰਗੀਤ' ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ 'ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ' ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ 'ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਆਧਾਰ' ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

1 ਪਿਕਸ ਮਿਰਾਂਡੇਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ - ਸੰਗੀਤ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਸਤੀਸ਼ ਵਰਮਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਜੀਨ ਐਲ ਡੇਸਨਰੇਟ 1803 ਦੀ ਰਾਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਸੰਗੀਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਬਜ਼ (ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ (ਨਾੜਾਂ) ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਸਾਂ (ਨਾੜਾਂ) ਦੁਆਰਾ ਠੋਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ (ਨਾੜ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2 ਡਾ. ਸਤੀਸ਼ ਕਪੂਰ ਅਨੁਸਾਰ - ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਰੀ 'ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ' ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਡਾ. ਐਚ.ਸੀ.ਤਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ - ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਚਿਕਿਤਸਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

1 **ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ** - ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਰਾਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2 ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ - ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਰਣਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਦਿ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਦੇਸ਼ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ -1 ਵਾਤ, 2 ਪਿੱਤ ਅਤੇ 3 ਕਫ਼। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤਿੰਨ ਤੱਤਾਂ - ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸੁਖਾਵੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਤ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਤ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਰਾਗ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਠਾਂ ਵਿਚ ਸਵਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਸਵਰਾਂ ਦੇ ਰਸ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਸਵਰ, ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 'ਸ਼ੌਰਯ ਸਵਰ' ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਤ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਗਰਮ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪਿੱਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਰਿਸ਼ਭ ਸਵਰ' ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਲਟ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਗੰਧਾਰ ਸਵਰ' ਦਾ ਰੰਗ ਸੰਤਰੀ ਵਰਗਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ 'ਗੰਧਾਰ ਸਵਰ' ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਰੁਣਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਮਾਧਿਅਮ ਸਵਰ' ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚੰਚਲ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਤ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਪੰਚਮ ਸਵਰ' ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਖਾਂਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, 'ਧੈਵਤ ਸਵਰ' ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਤ ਆਧਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਨਿਸ਼ਾਦ ਸਵਰ' ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਭਾਵੁਕ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਨਿਸ਼ਾਦ ਸਵਰ' ਦੁਆਰਾ ਵਾਤ ਆਧਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ 'ਰਾਗ' ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3 ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ - ਡਾ. ਐਚ.ਕੇ. ਕਪਿਲ ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀ, ਵਿੱਚ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ। ਸਹਾਇਕ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ, ਥੈਲੇਮਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੀ ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਹਰ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ 'ਨਿਊਰੋਟਿਕ' ਰੋਗੀ ਦੇ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਪਹਿਲੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਜੀ ਵਿਧੀ ਹੈ 'ਸਪੋਰਟਿਵ ਥੈਰੇਪੀ' ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਜਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ 'ਲਿੰਮਬਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ' (Limbic System) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤਕ ਸਵਰ ਇਸ



ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਾਇਣ 'ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ' (Serotonin Chemical) ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਚ ਗੜਬੜੀ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਨਿਦਾਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ

ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:-

1 ਗਾਉਣ ਵਿਧੀ - ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ 'ਰਾਗ' ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਜਾਉਣ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਯਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਉਚਾਰਨ, ਉਚਾਰਨ-ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਰਾਗ' ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਗੀਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਾਇਕੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸਾ, ਦਰਦ, ਗੀਣ ਭਾਵਨਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸਵਰ-ਵਿਸਤਾਰ, ਤਾਨ-ਅਲਾਪ, ਗਮਕ, ਮੀਂਡ ਅਤੇ ਸ਼ਰੂਤੀਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਦਰੁਨੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਜੀਭ, ਦਿਲ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਜ਼, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2 ਵਾਦਨ ਵਿਧੀ - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਜ਼ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਸ਼ਿਰ ਸਾਜ਼ਾਂ (ਵਾਦਯ) ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਸ਼ਿਰ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾਇਕੀ ਵਿੱਚ 'ਸਵਰ ਸਾਧਨਾ' ਦਾ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਾਇਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਪੀ.ਟੀ., ਮਾਰਚਿੰਗ ਅਤੇ ਤਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੂਕ ਨਾਲ ਬਜਣ ਵਾਲੇ ਵਾਦਯ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਿਰ ਵਾਦਯ ਯੰਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਸੂਰੀ, ਸਹਿਨਾਈ, ਅਲਗੋਜ਼ਾ, ਹਰਮੋਨੀਅਮ, ਬੀਨ ਆਦਿ ਸਾਜ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਤਬਲਾ, ਪਖਾਵਾਜ਼, ਢੋਲਕ, ਮਿਦੰਗ ਆਦਿ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ 'ਐਕਜੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ' ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਹੈ।

3 ਨ੍ਰਿਤ ਵਿਧੀ - ਨ੍ਰਿਤ (ਨਾਚ) ਵੀ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਲੈਅਬੰਧ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਾਯਨ ਅਤੇ ਨ੍ਰਿਤ (ਨਾਚ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭ੍ਰੂਸਤਿਕਾ, ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ, ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ, ਭਰਾਮਰੀ, ਉਦਗੀਤ ਆਦਿ।

4 ਲੈਅ ਵਿਧੀ - ਲੈਅ ਅਤੇ ਤਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਉਣ, ਵਜਾਉਣ, ਨੱਚਣ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੈਅ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ। ਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਵਧਾਉਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਾਉਣ, ਵਜਾਉਣ ਅਤੇ ਨੱਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਰਾਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਤਣਾਅ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਿਆ



ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਕਈ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5 ਸੰਗੀਤਕ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿਧੀ - ਸੰਗੀਤਕ ਸੰਰਚਨਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਗੀਤ ਲਿਖਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਗੀਤ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

6 ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ - ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਸੁਰ ਵਿੱਚ, ਤਾਲਲ ਸੁਰ ਵਿੱਚ, ਕਦੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ, ਕਦੇ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ, ਕਦੇ ਚੰਚਲਤਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵਕ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਰਾਗ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸ੍ਰੀ ਬੀ.ਸੀ.ਦੇਵਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ 'ਪੂਰੀਆ ਧਨਸ਼੍ਰੀ' ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾਪਣ, ਮਧੁਰਤਾ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਰਾਗ ਕਾਫੀ' ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਮਿਸ਼ਰ' ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਮਧੁਰਤਾਪੂਰਨ ਸੀ ਅਤੇ 'ਰਾਗ ਰਾਗੇਸ਼੍ਰੀ' ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਸੀ।

'ਰਾਗ ਸ਼ਿਵਰੰਜਨੀ' ਹੌਸਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਚੰਦਰਕੌਸ' ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਾਂਤੀ, 'ਰਾਗ ਹਿਡੋਲ' ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਕਲਿਆਣੀ' ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਕੰਬੋਜ' ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਕੇਦਾਰ' ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਰਾਗ ਮੋਹਨਮ' ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤਿਆਂ ਤੇ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ -

- 1 ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਂਦਾ ਕਰਨਾ।
- 2 ਅਪੇਕਸ਼ਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਭਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ।
- 3 ਉਤਕੰਠਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ।

ਜਦੋਂ ਸਰੋਤਾ ਰਾਗ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਸਮਾਧਾਨ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ - ਰਾਗ ਸੁਹੁ ਕਰਨਾ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਹੈ, ਜਿਗਿਆਸਾ ਹੈ, ਰਾਗ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਉਸਦਾ ਵਿਸਰਜਨ ਹੈ। ਬੰਦਿਸ਼ ਦਾ ਮੁੱਖੜਾ ਪਕੜਨਾ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸਮ ਤੇ ਆਉਣਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ। ਰਾਗ ਯਮਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧ ਨਿਸ਼ਾਦ ਉੱਤੇ ਕਿਰਿਆ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਡਜ ਸਵਰ ਦਾ ਲਗਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਵਿਸਰਜਨ ਹੈ।

ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ -

- 1 ਰਾਗ ਦਰਬਾਰੀ ਕਾਨੜਾ - 'ਰਾਗ ਦਰਬਾਰੀ ਕਾਨੜਾ' ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- 2 ਰਾਗ ਹਿੰਡੋਲ - 'ਰਾਗ ਹਿੰਡੋਲ' ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਗਠੀਆਂ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ - ਟਾਈਫਾਈਡ, ਮਲੇਰੀਆਂ, ਡੇਗੂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- 3 ਰਾਗ ਕਲਿਆਣ - 'ਰਾਗ ਕਲਿਆਣ' ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਆਤਮਿਵਸ਼ਵਾਸ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪੈਂਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- 4 ਰਾਗ ਕਬੋਜੀ - 'ਰਾਗ ਰਾਗ ਕਬੋਜੀ' ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਖੁਸ਼ੀ, ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।



- 5 ਰਾਗ ਕੇਦਾਰ - 'ਰਾਗ ਕੇਦਾਰ' ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- 6 ਰਾਗ ਮੋਹਨਮ - ਰਾਗ ਮੋਹਨਮ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਹਿੰਮਤ, ਚੁਨੌਤੀ, ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ।
- 7 ਰਾਗ ਕਾਫੀ - ਰਾਗ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਪਿਆਰ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- 8 ਰਾਗ ਚੰਦਰਕੌਸ਼ - ਰਾਗ ਚੰਦਰਕੌਸ਼ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- 9 ਰਾਗ ਸ਼ਿਵਰੰਜਨੀ - 'ਰਾਗ ਸ਼ਿਵਰੰਜਨੀ' ਆਂਟਿਜ਼ਮ, ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ - ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- 10 ਰਾਗ ਰਾਮਕਲੀ, ਤਿਲੰਗ, ਬਿਲਾਬਲ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਰਾਗਾਂ ਨੂੰ ਤਪੇਦਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਰਾਗ ਤਪੇਦਿਕ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸੰਗੀਤ ਕੇਵਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸੰਗੀਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਣਾਅ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਤੀਜੇ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆ ਹੈ - 1 ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ, 2 ਅਪਾਹਜ ਰੋਗੀ, 3 ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੇ ਰੋਗੀ, 4 ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਰੋਗੀ, 5 ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰੋਗੀ।

ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਰਿਕ ਵੇਇਸ ਵੀਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ - ਪੁਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਸੰਗੀਤਮਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਨਬਜ਼ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ, ਹਾਰਮੋਨਸ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਲੈਯ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। 'ਗਰੇਟਫੁੱਲ ਫੁੱਲ ਡੈਡ, ਮਿਕੀ ਹਾਰਟਰ ਅਤੇ 'ਉਲੀਵਰ ਸੈਕਸ' ਵਰਗੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟਸ ਨੇ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਰੋਗੀ ਜੋ ਇੱਕ ਵੀ ਅੱਖਰ ਦਾ ਵੀ ਉਚਾਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੰਸਾਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਐਲਿਸੀਆ ਐਨ ਕਲੇਅਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਗੀਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਭਟਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਲੈਅ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਨਲੈਂਡ ਦੀ 'ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੇਲਸਿੰਕੀ' ਵਿਖੇ 'ਤੇਪੇ ਸਰਕਾਮੋ' ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ 'ਚ ਸੰਗੀਤ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ। 'ਪੋਲੀਮਾਇਓਸਾਈਟਿਸ' ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਝਪਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ, ਮੋਟਰ ਤਾਲਮੇਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗਤੀਗੀਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਿਗਨਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। 'ਸੈਕਸ' ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਮਰੀਜ਼

ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਐਨਕ 'ਤੇ ਉਂਗਲ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ 'ਪਿਆਨੋ' ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਏ।

ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਜਿਹੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਅਦਭੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਟਸ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਲੋਕ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਇੱਕ ਸੁਰੀਲਾ ਗੀਤ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ 'ਚ ਮੌਜੂਦਾ 'ਟ੍ਰਾਈਟੋਫੈਨ' ਨਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧੁਨੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਰਸ਼ਕ ਧੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਰਚਿਆ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੁਖਮ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਧੁਨੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਊਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਰੀਲੀ ਧੁਨਾਂ ਅਤੇ ਰਾਗਾਂ ਨਾਲ ਗਾਇਆ ਜਾਂ ਵਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਗ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਚੇਨਈ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਗਲਪਨ, ਮਿਰਗੀ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ, ਉੱਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਿਤਾਰ ਵਾਦਕ ਸ਼ਸ਼ਾਂਕ ਕੱਟੀ ਨੇ ਰਾਗਾਂ ਰਾਗੀਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਗਠੀਆ, ਦਮਾ, ਹਾਈ ਅਤੇ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਰਾਗਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੈਸੇਟਾਂ ਅਤੇ ਸੀਡੀਜ਼ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਸ਼ਾਂਕ ਕੱਟੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਨਾਂ 'ਸੁਰਸਜੀਵਨੀ' ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀ ਕੇਲਕਰ ਨੇ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਗ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ - 'ਰਾਗ ਤੋੜੀ' ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਖਮਾਜ' ਅਤੇ 'ਰਾਗ ਪੁਰਿਆ' ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਆਸਵਰੀ' ਮਲੇਰੀਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਭੁਧ' ਅਤੇ 'ਰਾਗ ਮਾਰਵਾ' ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 'ਰਾਗ ਆਸਵਰੀ' ਅਤੇ 'ਰਾਗ ਮਾਲਕੌਸ' ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 'ਰਾਗ ਭੈਰਵੀ' ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। 'ਰਾਗ ਸ਼ਿਵਰੰਜਨੀ' ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। 'ਰਾਗ ਚੰਦਰਕੌਸ' ਡਾਇਬਟੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। 'ਰਾਗ ਕਾਫੀ' ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਾਗ ਹਿਡੋਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਰਾਗ ਕਲਿਆਣ' ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਾਗ ਕੰਬੋਜੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਾਗ ਕੇਦਾਰ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਦਮਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਾਗ ਮੋਹਨਮ ਮਾਈਗਰੇਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।



ਸਿੱਟਾ

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੇ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੀ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ। ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ 'ਸਹਾਇਕ ਉਪਚਾਰ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਗ, ਰੋਗ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪੂਰਨ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

1. ਡਾ. ਭਾਸਕਰ ਖਾਂਡੇਕ/ ਸੰਗੀਤ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਜੁਲਾਈ 2006/ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਰਾਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (ਪੰਨਾ ਨੰ.51 ਤੋਂ 52)।
2. ਐਸ.ਸੀ. ਵਰਸ਼ਨੇਯ/ਸੰਗੀਤ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਅਗਸਤ 2008/ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਪੰਨਾ ਨੰ.08 ਤੋਂ 10)।
3. ਡਾ. ਰਤਨਬਰਾ ਸ਼ਰਮਾ/ਸੰਗੀਤ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਨਵੰਬਰ 2009/ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਪੰਨਾ ਨੰ.03 ਤੋਂ 04 ਅਤੇ ਪੰਨਾ ਨੰ. 08)।
4. ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਪੰਡਯਾ ਅਤੇ ਡਾ. ਸੀਮਾ/ਸੰਗੀਤ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਦਸੰਬਰ 2009/ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਆਯਾਮ (ਪੰਨਾ ਨੰ.12 ਤੋਂ 15)।
5. ਕਵਿਤਾ ਸ਼ਰਮਾ/ਸੰਗੀਤ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਮਾਰਚ 2010/ ਸੰਗੀਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਪੰਨਾ ਨੰ.08 ਤੋਂ 10)।
6. ਡਾ. ਕਵਿਤਾ ਚੱਕਰਵਰਤੀ/ਸੰਗੀਤ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਅਗਸਤ 2011/ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਧੀਆਂ (ਪੰਨਾ ਨੰ.03 ਤੋਂ 10)।
7. ਸ਼ੰਕਰ ਲਾਲ ਮਹੇਸ਼ਵਰੀ/ਸੰਗੀਤ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਨਵੰਬਰ 2017/ਸੰਗੀਤ ਰਾਗੀ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਪੰਨਾ ਨੰ.05 ਤੋਂ 06 ਅਤੇ ਪੰਨਾ ਨੰ. 10)।



संगीत-चिकित्सा के द्वारा रोगोपचार : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

लोकेश कुमार जोशी

सहायक प्राध्यापक

सद्भावना कॉलेज ऑफ एजुकेशन फॉर वुमैन, रायकोट (पंजाब)

मो 9463470253

Email : lokeshjoshi211180@gmail.com

लेखक परिचय

लेखक वर्तमान में सद्भावना कॉलेज ऑफ एजुकेशन फॉर वुमैन, रायकोट (पंजाब) में सहायक प्राध्यापक के पद पर कार्यरत हैं। विभिन्न कॉलेजों में अध्यापन कार्य किया है। अध्यापन अनुभव 12 वर्षों से अधिक का है। 12 पुस्तकों में शोध-पत्र प्रकाशित हो चुके हैं और कई पुस्तकों में शोध-पत्र प्रगति पर हैं।

सारांश

‘गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते’

अर्थात् गीत, वाद्य और नृत्य तीनों के समावेश को संगीत कहा जाता है। संगीत को नाद-विद्या भी कहा जाता है। हमारे देवी-देवताओं का सम्बन्ध संगीत से प्रगाढ़ रहा है। श्री हरि विष्णु का पांचजन्य शंख, शंकर का डमरू, श्री कृष्ण की मुरली, मां सरस्वती की वीणा आदि इन प्रतीकों से यह स्पष्ट है कि पृथ्वी का प्रत्येक अणु संगीत से अनुप्राणित है और यह संपूर्ण विश्व संगीत की शक्ति से ही गतिमान रहता है। मन्दिरों में जब घंटे-घंटियों का उद्घोष सुनाई देता है तो उससे निकलने वाली ध्वनियां हम लोगों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करती हैं।

संगीत का सीधा सम्बन्ध मनोभावों से है। मानव की समस्त क्रियाएँ मन से जुड़ी हुई हैं। मानव शरीर में उत्पन्न होने वाले समस्त भाव जैसे - प्रसन्नता, भय, डर, क्रोध आदि शरीर में होने वाले अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के स्त्राव की कमी व अधिकता के फलस्वरूप ही होते हैं और संगीत में इन समस्त भावों को उत्पन्न करने की शक्ति विद्यमान है। संगीत के माध्यम से मानव में न केवल भाव उत्पन्न होते हैं, बल्कि संगीत को श्रवण

करने से मानव शरीर में कई प्रकार के आन्तरिक परिवर्तन भी होते हैं, जैसे - नाड़ी गति, रक्तचाप, रक्त प्रवाह, मस्तिष्क तरंग आदि। संगीत मानव शरीर के अन्तःस्त्रावों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। उससे रक्तचाप, हृदय-गति और श्वसन-क्रिया में सुधार होता है। सांगीतिक ध्वनियां मनोभावों को प्रभावित करती हैं एवं ध्वनियां मानसिक स्थितियों की सूचक होती हैं। जब मानव शारीरिक एवं मानसिक व्यथाओं से ग्रस्त हो कर थक जाता है तो मन की उद्विग्नता को शान्त कर पुनः सशक्त बनाने की क्षमता एक मात्र संगीत में ही है। अनेक शोध-पत्रों से भारतीय शास्त्रीय संगीत के रागों में चिकित्सकीय-प्रभाव होने का दावा प्रस्तुत किया गया है। प्रसव पीड़ा में छटपटाती महिलाओं को विशिष्ट रागों को सुनाकर उनकी प्रसव पीड़ा कम की जाती है। संगीत का प्रभाव न केवल समस्त मानव जाति पर अपितु समस्त पेड़-पौधों, वनस्पतियों और पशु पक्षियों पर भी पड़ता है। अमेरिका में दुधारू गायों को संगीत सुना कर उनके दूध में वृद्धि की जाती है।

संगीत जहाँ मानव को मानसिक शान्ति प्रदान करवाने में सहायक है वहाँ हमें अनेक अनुसंधानों से पता चलता है कि संगीत मानव के



अनेक रोगों को दूर करने के साथ-साथ उसे तनाव-मुक्त करवाने में भी सहायक सिद्ध हो सकता है। आज संगीत की आरोग्यदायिनी शक्ति पर निरन्तर शोध किए जा रहे हैं व इसके लाभकारी परिणाम भी हमारे सामने आ रहे हैं। डॉ. कविता चक्रवर्ती के अनुसार मनोवैज्ञानिकों का ऐसा विश्वास है कि संगीत में अच्छी औषधियों के मुकाबले कई रोग-विनाशक गुण विद्यमान हैं। शोध-अनुसंधानों से पता चला है कि खास तरह की लय-ध्वनियां व वाद्य-यंत्र रोगों के नियन्त्रण में सहायक होते हैं। नृत्य भी संगीत का एक महत्वपूर्ण अंग है। नृत्य से लयबद्ध होकर शरीर के समस्त अंगों का संचालन होता है और इससे शरीर के प्रत्येक अंग को व्यायाम मिलता है। संगीत में ताल वाद्य – तबला, ढोलक, मृदंग, पखावज आदि बजाने से यह एक प्रकार से 'एक्यूपेशर चिकित्सा' का कार्य करता है।

संगीत में निहित ध्वनि के विभिन्न स्वरूपों में, आकर्षक ध्वनियों से रचित संगीत का सीधा सम्बन्ध मानव मन के सूक्ष्म एवं कोमल मन से है। ध्वनि तरंगे पीड़ित व्यक्ति को अपने संवेगात्मक प्रभाव से विशेष रूप से आकर्षित करती हैं। 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 के 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 के नाम से जानी जाती है।

कला एवं विज्ञान के समन्वय से संगीत-चिकित्सा का प्रचलन प्रारम्भ होता है। संगीत एक 'कला' है और चिकित्सा एक 'विज्ञान' है। यह एक वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति है, जिसमें किसी भी व्यक्ति के रोगों की चिकित्सा 'संगीत' के द्वारा की जाती है। संगीत-चिकित्सा ने आज समय के साथ-साथ एक व्यवसाय का रूप ले लिया है। प्रस्तुत शोधपत्र के माध्यम से संगीत-चिकित्सा के बारे में विस्तारपूर्वक चर्चा की गई है।

संगीत चिकित्सा के सम्बन्ध में विद्वानों के विचार

संगीत किस प्रकार से मानव शरीर पर अपना प्रभाव उत्पन्न करता है, इस विषय पर कई शरीरशास्त्रियों, वैज्ञानिकों व मनोवैज्ञानिकों ने अपने-अपने विचार दिए हैं, जिनमें से कुछ विचार वैज्ञानिक आधार पर हैं तो कुछ दार्शनिक आधार पर।

1. पिकस मिरान्डेल के अनुसार संगीत, आत्मा तथा शरीर में शक्ति उत्पन्न करके रोग को मिटाता है। डॉ. सतीश वर्मा ने अपनी पुस्तक में डॉ. जीन एल. डीसर्सॉट 1803 के मत इस प्रकार रखे हैं – संगीत का प्रभाव मुख्य रूप से मानव के नाड़ी तंत्र पर होता है, चूंकि नाड़ियाँ ही शरीर के सभी अंगों का संचालन करती हैं। नाड़ियों के माध्यम से ही ठोस मांसपेशियों का एवं तरल पदार्थों का नियन्त्रण होता है। जिसका उदाहरण हमें इस प्रकार से देखने को मिलता है कि जिस किसी नाड़ी में विकृति आ जाती है उससे संबन्धित अंग की क्रियाओं में खराबी आ जाती है।

2. डॉ. सतीश वर्मा ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि डॉ. अर्ल डब्ल्यू. फलोसडार्फ तथा चैम्बर्स ने अपने प्रयोगों के दौरान पाया कि ध्वनि ने प्रोटीन को जमा दिया तथा इथाइल एसिटेट को तोड़ कर एसिड तथा कुछ वनस्पति तेल गैस एवं एसिटिलीन गैस भी बना डाली तथा थोड़े से ही प्रभाव से स्टार्च को शक्कर में बदल डाला।

3. डॉ. सतीश कपूर के अनुसार संगीत का प्रभाव बहुत गहरा होता

है। संगीत के द्वारा नकारात्मकता को सकारात्मकता में परिवर्तित किया जा सकता है। संगीत-चिकित्सा का आधार भी यही है। संगीत की स्वर-लहरियों से तनाव और कई प्रकार के मानसिक विकारों को दूर किया जा सकता है।

4. डॉ. एच. सी. तिवारी के अनुसार – यदि उच्च रक्तचाप पी. डित व्यक्ति को तेज ध्वनि का संगीत सुनाया जाए तो लाभ होता है।

विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों में संगीत

भारत में चिकित्सा-पद्धतियों के कई प्रकार प्रचलित हैं। संगीत जिन चिकित्सा पद्धतियों में मुख्य रूप से उपयोगी है केवल उन्हीं संगीत पद्धतियों की हम बात करेंगे।

1. **होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति में संगीत** – होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति के सिद्धान्त पर संगीत द्वारा चिकित्सा की जा सकती है। होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति ये मानती है कि कोई भी रोग सबसे पहले

संगीत में निहित ध्वनि के विभिन्न स्वरूपों में, आकर्षक ध्वनियों से रचित संगीत का सीधा सम्बन्ध मानव मन के सूक्ष्म एवं कोमल मन से है। ध्वनि तरंगे पीड़ित व्यक्ति को अपने संवेगात्मक प्रभाव से विशेष रूप से आकर्षित करती हैं। ध्वनि का विशेष रूप से किया गया संघात रासायनिक परिवर्तन पैदा करता है।

मस्तिष्क से ही प्रारम्भ होता है और बाद में उस बीमारी के लक्षण शरीर पर दिखाई देते हैं। संगीत के स्वरों में मानव की मानसिक स्थिति को प्रभावित करने की क्षमता होती है। रोगी के मानसिक लक्षणों को आधार मान कर चुनी हुई रागों के माध्यम से रोगी के रोगों का निदान किया जा सकता है।

2. **आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में संगीत** – सबसे पहले हमें शरीर का समस्त वर्णन, शरीर में रोगों के कारणों का वर्णन आदि समस्त

बातों का आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार ही अध्ययन करना होगा। उसके बाद ही अलग-अलग प्रकार के रागों द्वारा रोगों की चिकित्सा का अध्ययन करना होगा। आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार मानव शरीर में मुख्य रूप से तीन दोष पाए जाते हैं – 1. वात, 2. पित्त और 3. कफ। मानव की समस्त व्याधियों का सम्बन्ध उसी के शरीर में निहित वात, पित्त व कफ पर निर्भर करता है। जब तक इन तीनों की स्थिति सुचारु रहती है तभी तक व्यक्ति रोगों से बचा रहता है। इन तीन दोषों से शरीर में अलग-अलग विकार उत्पन्न होते हैं। वात विकार का समय शाम, पित्त विकार का समय दोपहर व कफ विकार का समय प्रातः काल (सुबह) का माना जाता है। कौन सा रोग किससे सम्बन्धित है, यह पता होने के बाद ही उसके अनुकूल राग को आधार बना कर चिकित्सा की जाती है। वात, पित्त व कफ आदि विकारों के समयानुसार रागों का भी समय उससे प्रभावित होता है। शास्त्रों में स्वरों के स्वभाव, स्वरों के रस आदि के साथ-साथ कौन सा स्वर किस प्रकृति (दोष) को दूर करता है उसका भी उल्लेख विस्तार से किया गया है। जैसे 'षड्ज स्वर' का स्वभाव ठंडा तथा चित्त को शान्त करने वाला है क्योंकि पित्त की प्रकृति गर्म और तेज है, इसलिए पित्त के रोगों को दूर करता है। 'ऋषभ स्वर' का स्वभाव खुशक और ठंडा है जो विपरीत गुण वाले गर्म एवं नम गुण वाले पित्त व कफ प्रधान रोगों को दूर करता है। 'गांधार स्वर' का रंग नारंगी के समान होने के कारण 'गांधार स्वर' की प्रकृति करुणाजनक है। यह पित्त प्रधान रोगों को दूर कर सकता है। 'मध्यम स्वर' का रंग पीला व गुलाबी बताया गया है, इसकी प्रकृति चंचल है, स्वभाव गर्म व खुशक है। यह वात तथा कफ प्रधान रोगों को दूर करता है। 'पंचम स्वर' का रंग लाल तथा स्वभाव जोशीला है, जो कफ प्रधान रोगों को दूर करता है। 'धैवत स्वर' का रंग पीला तथा स्वभाव प्रसन्न तथा उदासीन दोनों हैं, जो वात प्रधान रोगों को दूर करता है। 'निषाद स्वर' का रंग लाल तथा प्रकृति जोशीली, जो मन को प्रसन्न करने वाला है। 'निषाद स्वर' के द्वारा वात प्रधान रोगों को दूर किया जा सकता है। इन्हीं स्वरों के द्वारा



अलग-अलग 'राग' वात, पित्त व कफ के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

3. **मनश्चिकित्सा पद्धति में संगीत** — डॉ. एच. के. कपिल की पुस्तक 'नैदानिक मनोविज्ञान' के अन्तर्गत मनश्चिकित्सा प्रविधियों के दो वर्गों — सहायक तथा पुनर्रचनात्मकता के बारे में बताया गया है। सहायक मनश्चिकित्सा विधियों का उद्देश्य रोगी के लक्षणों को उजागर करके उसकी चिकित्सा करना है। इस प्रकार की चिकित्सा में मनश्चिकित्सकों की बहुत ही सक्रिय भूमिका रहती है।

चिकित्सा के रूप में 'संगीत' की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। स्वर सबसे पहले मस्तिष्क के एक भाग थैलेमस को प्रभावित करता है। मस्तिष्क में संवेदनाओं और भावों की अनुभूतियों का एक बहुत बड़ा स्थान होता है। इसी कारण से संगीत के स्वर द्वारा मानसिक रोगों को दूर किया जा सकता है। संगीत द्वारा मनश्चिकित्सा करने से पूर्व किसी रोग की सामान्य जानकारी लेनी आवश्यक होती है। प्रत्येक रोगी पर संगीत-चिकित्सा सम्भव नहीं होती। केवल एक निश्चित लक्षणों वाला रोगी ही इस संगीत-चिकित्सा से लाभ ले सकता है। संगीत-चिकित्सा केवल उन्हीं मानसिक रोगियों के लिए है जो मानसिक रूप से अत्यधिक रोगी न हों अर्थात् जिन्हें अपने प्रत्येक व्यवहार का पता होता है, मगर वे उस पर नियंत्रण नहीं कर पा रहे होते हैं।

संगीत द्वारा मनश्चिकित्सा देते समय रोगी के लक्षणों तथा स्थिति के आधार पर उसे 'न्यूरोटिक' रोगी के वर्ग में रखा गया है। संगीत-चिकित्सा करते समय मनश्चिकित्सक तीन प्रकार की विधियों से कार्य करता है — पहली विधि में रोगी से बात की जाती है और उसके रोग के कारण खोजे जाते हैं व उसके रोग के निदान के उपायों पर चर्चा की जाती है। दूसरी विधि में रोगी को औषधियाँ दी जाती हैं। तीसरी विधि 'सहायक चिकित्सा' होती है। रोगी को उसकी इच्छानुसार गाने-बजाने का अवसर प्रदान किया जाता है। इसके बाद रोगी को उसकी पसन्द का संगीत सुनाया जाता है। संगीत 'लिम्बिक सिस्टम' पर असर करता है। यह सिस्टम व्यक्ति की भावनाओं को नियंत्रित करता है। भावनाएँ नियंत्रित होने पर व्यक्ति स्वतः ही नियंत्रित रहता है। संगीत के स्वर इस सिस्टम में एक महत्वपूर्ण रसायन 'सिरोटोनिन' के बहाव को नियंत्रित करता है। इस रसायन के स्त्राव में गड़बड़ी कई प्रकार के मानसिक रोगों का कारण बन सकती है। रसायन का स्त्राव होने से व्यक्ति की नसों का तनाव शिथिल हो जाता है और मानसिक विकार धीरे-धीरे ठीक होने लगते हैं।

संगीत का निदानात्मक प्रयोग

संगीत-चिकित्सा में प्रयुक्त कुछ क्रिया विधियाँ निम्नलिखित हैं —

1. **गायन क्रिया** — 'गायन क्रिया' उच्चारण दोष वाले व्यक्तियों को उनके उच्चारण, श्वास नियंत्रण में लय के साथ सहायता करता है। जिस समय कोई बालक गाना गाता है, तो उसके फेफड़ों को पर्याप्त शक्ति मिलती है। गायन द्वारा बालक के संपूर्ण आन्तरिक अंगों का व्यायाम होता है। कुछ गीत वृद्ध लोगों को अपने जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं को याद दिलाने में सहायक होते हैं, जिन्हें वे दूसरे लोगों से बाँट सकते हैं।

मानव में गायन से तनाव, आक्रोश, पीड़ा, हीन भावना, दुर्बलता आदि को दूर किया जा सकता है। शास्त्रीय संगीत में स्वर-विस्तार तान-अलाप, गमक, मीड़ एवं श्रुतियों का सम्बन्ध रहता है जो मानव मस्तिष्क के अन्तस्तल को प्रभावित करता है। शास्त्रीय संगीत से जीभ, हृदय, श्वास और स्वर-वाहिनी नलिकाओं, स्नायु संस्थान और नाड़ी संस्थान तथा हृदय की रक्त-वाहिनी धमनियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। गायन-उच्चारण दोष वाले बालक-बालिकाओं को उनके उच्चारण और श्वास नियंत्रण में लय के साथ सहायता करता है।

2. **वादन क्रिया** — विभिन्न वाद्यों को सीखना और बजाना रोगों के विभिन्न मनोभावों को नियंत्रित करता है। जिससे व्यक्ति में आत्मनिर्भरता, आत्मसम्मान व स्वशासन का विकास होता है। फूंक वाद्य द्वारा श्वास पर नियंत्रित और फेफड़ों को सशक्त बनाया जा सकता है। गायन में स्वर-साधना का भी ऐसा ही योगदान है। संगीत पी०टी०, मार्चिंग, लय-प्रशिक्षण के लिए करवाई जाने वाली शारीरिक क्रियाओं के द्वारा विद्यार्थियों में माँसपेशीय समन्वय एवं नियन्त्रण आता है।

फूंक से बजने वाले वाद्य यंत्रों को सुशिर वाद्य कहा जाता है। बाँसुरी, शहनाई, अलगोजा, स्वर पेटिका (हारमोनियम), बीन आदि वाद्य फेफड़ों को मजबूत बनाते हैं। इससे रक्त-चाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि बीमारियों की रोकथाम होती है। विभिन्न वाद्य यंत्रों को बजाने और सीखने से रोगों के विभिन्न मनोभावों को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। संगीत में ताल वाद्य तबला, पखावज, ढोलक, मृदंग आदि बजाने से शरीर की संवेदन शिराएँ प्रभावित होती हैं। यह एक प्रकार एक्यूप्रेशर-चिकित्सा का विशिष्ट प्रयोग भी है।

3. **नृत्य क्रिया** — 'नृत्य' भी संगीत का एक अंग है। इससे लयबद्ध होकर शारीरिक अंगों का संचालन होता है जिससे शरीर के समस्त अंग आन्दोलित होते हैं। इससे शरीर के प्रत्येक अंग को व्यायाम मिलता है। गीत व नृत्य प्राणायाम के भस्त्रिका, कपाल भांति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उदगीत आदि आयामों से संबंधित है।



4. **लयात्मक संचालन** — 'लयात्मक संचालन' का प्रयोग व्यक्ति की गति का क्षेत्र, संतुलन, समन्वय, सामंजस्य, श्वास प्रतिमान की सुविधा तथा विकास के शिथिल और माँसपेशी के शिथिलीकरण के लिए किया जाता है। लय व तालों का प्रयोग रोगों में रुचि और आनन्द को बढ़ाने के लिए किया जाता है। शारीरिक रूप से बढ़ रहे विद्यार्थियों के लिए समय-समय पर शारीरिक तनाव से मुक्त होना भी आवश्यक है। इसकी पूर्ति गायन, वादन नृत्य एवं संगीतमय खेलों द्वारा भी हो सकती है। संगीत के महत्वपूर्ण तत्त्व, लय द्वारा विद्यार्थी सरलता से अपने शरीर को नियंत्रित करना सीख जाते हैं। गायन, वादन और नृत्य की प्रतिक्रिया स्वरूप अधिक प्यास लगना, शरीर की जलन, नशे का प्रभाव, विष का प्रभाव, दुर्बलता, मूर्च्छा, तनाव, अनिद्रा, मानसिक समस्याओं और दस्त व बार-बार पेशाब आने की दशा में सुधार देखा गया है।

5. **संगीत संरचना** — 'संगीत संरचना' अस्पताल में भर्ती बच्चों का गीत लिखना उनका अपने डर को व्यक्त करने का साधन है। अन्य रोगी के लिए ये जीवन और मृत्यु के अर्थ का परीक्षण होता है। आशावादी गीत लिखने व गुनगुनाने से रोगी अपने प्रति जागरूक हो जाता है।

6. **संगीत सुनना** — 'संगीत सुनना' कई प्रकार के रोगोपचार में प्रयुक्त हो सकता है। तनाव मुक्त और ग्रहणशील स्थिति में सक्रिय रूप से संगीत सुनना विचारों, धारणाओं और अनुभूतियों को प्रेरित करता है। कई अनुसंधानों द्वारा ये सिद्ध हो चुका है कि मानव के मस्तिष्क पर रागों के गायन-वादन का मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। राग कभी स्वर में, कभी लय में, कभी गम्भीरता से, कभी चंचलता से तथा वकता से तो कभी सरलता से अपना प्रभाव सुनने वाले पर डालता है।

रागों का श्रोताओं पर प्रभाव

श्री बी. सी. देवा ने अपनी पुस्तक में कुछ रागों का वर्णन किया है, जिनका प्रभाव श्रोताओं पर पड़ता है। राग 'पूरिया धनाश्री' श्रोताओं पर मधुर, आशा, सहानुभूति आदि का प्रभाव डालने में सहायक होता है। श्रोताओं में 'राग काफ़ी' का प्रभाव शांत, उल्लास व 'राग



मिश्र मांड' का प्रभाव हर्ष व मधुर रहा और 'राग रागेश्री' का प्रभाव मधुर, शांत तथा स्थिर देखने को मिला। 'राग शिव, रंजनी प्रोत्साहन, राग चन्द्रकौंस शारीरिक शान्ति, राग हिडोला सकारात्मक मनोदशा में, राग कल्याणी' साहस और प्रेम में, 'राग कांबोजी' आनन्द व अभिलाषा, 'राग केदार' सकारात्मक सोच और 'राग मोहनम्' साहस और प्रेम का प्रभाव डालता है।

रागों का श्रोताओं पर प्रभाव तनाव और संकल्प के सिद्धांत पर आधारित होता है, जैसे :-

1. श्रोताओं में उत्कंठा निर्माण करना।
2. अपेक्षित अवस्था तक बढ़ाना।
3. उत्कंठा की समाप्ति करना।

जब श्रोता राग को सुनता है तो 'उत्तेजना' और 'समाधान' की अवस्था बार-बार आती रहती है, जैसे - राग का प्रारंभ करना, यह उत्कंठा है, जिज्ञासा है, राग को पहचान लेना उसका विसर्जन है। बन्दिश का मुखड़ा पकड़ना 'तनाव' या 'उतेजना' है, लेकिन सम पर आना 'समाधान' है। यमन में शुद्ध निषाद पर क्रिया उत्कंठा की चरम सीमा है और फिर 'सा' का लगना उत्कंठा का विसर्जन है।

रोगों के निवारण में सहायक प्रमुख रागों का विवरण इस प्रकार है -

1. **राग दरबारी कान्हड़ा** - 'राग दरबारी कान्हड़ा' के गायन को लगातार सुनने से हृदय रोगों से उबार पाने में सहायता मिलती है।
2. **राग हिंडोल** - 'राग हिंडोल' से उच्च रक्त चाप व गठिया रोग, सभी प्रकार के बुखार - टाइफाइड, मलेरिया, डेंगू में लाभ मिलता है। राग की विशेषता - सकारात्मक मनोदशा को बढ़ावा देने में सहायक।
3. **राग कल्याण** - 'राग कल्याण' से तनाव व डर को समाप्त करके आत्मविश्वास को जगाया जा सकता है।
4. **राग कांबोजी** - 'राग कांबोजी' से तनाव व उदासी को समाप्त किया जा सकता है, राग की विशेषता - आनंद, आशा और अभिलाषा को बढ़ाता है।
5. **राग केदार** - 'राग केदार' जुकाम, अस्थमा को कम करने में सहायक सिद्ध होता है। राग की विशेषता - सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने में सहायक।
6. **राग मोहनम्** - 'राग मोहनम्' से माइग्रेन व चिंता में आराम मिलती है। राग की विशेषता - साहस, चुनौती, दयालुता व प्रेम को बढ़ावा देने में सहायक।
7. **राग काफी** - 'राग काफी' अनिद्रा और नींद सम्बन्धी विकारों में सहायक होता है। राग की विशेषता - प्रेम अनुभूति व रचनात्मकता को बढ़ावा देना।
8. **राग चन्द्रकौंस** - 'राग चन्द्रकौंस' मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदय सम्बन्धी रोगों में लाभकारी। राग की विशेषता - शारीरिक व मानसिक शान्ति को बढ़ावा देने में सहायक।
9. **राग शिवरंजनी** - 'राग शिवरंजनी' से ऑटिज्म, मस्तिष्क विकार में कारगर व स्मृति बढ़ाने में सहायक। राग की विशेषता - प्रोत्साहन बढ़ाने में सहायक।
10. **राग रामकली, तिलंग, बिलावल** - इन तीनों रागों को संगीत चिकित्सा के अंतर्गत क्षय रोग के रोगियों को प्रतिदिन सुनवाकर सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए गए हैं अतः क्षय रोग के क्षरण में यह तीनों राग सहायक हैं।

चिकित्सा में संगीत का प्रभाव

संगीत केवल मनोरंजन का साधन नहीं है बल्कि संगीत

“संपूर्ण मानवशरीर ही संगीतमय है। हृदय की धड़कन, नाड़ी का फड़कना, मस्तिष्क की तरंगें, हारमोन्स का प्रवाह और साँस की लय—सब कुछ तो संगीत एक बृहत् संगीत है। अन्वेषकों ने यह ज्ञात किया है कि अल्जाइमर के रोगियों को संगीत सुन कर पूर्व बातें स्मृत हो आती हैं, और पारकिंसन के रोगियों का मोटर कोऑर्डिनेशन सुधर जाता है।”

हमारे तन और मन को तनाव मुक्त कर देता है। संगीत के माध्यम से हम कई बीमारियों से बच सकते हैं। तनाव, अनिद्रा और अन्य कई मानसिक समस्याओं के लिए संगीत-चिकित्सा के प्रयोग के प्रभावशाली परिणाम भी सामने आ रहे हैं। संगीत-चिकित्सा को अन्वेषकों ने निम्नलिखित वर्गों के लिए उपयोगी पाया है—

1. मानसिक रोगी, 2. अपंग रोगी, 3. अल्जाइमर के रोगी, 4. मस्तिष्क की चोट के रोगी, 5. जीर्ण-व्याधियों से ग्रसित रोगी।

प्रसिद्ध संगीत-चिकित्सक 'रिक वीस' के

अनुसार “संपूर्ण मानवशरीर ही संगीतमय है। हृदय की धड़कन, नाड़ी का फड़कना, मस्तिष्क की तरंगें, हारमोन्स का प्रवाह और साँस की लय—सब कुछ तो संगीत एक बृहत् संगीत है। अन्वेषकों ने यह ज्ञात किया है कि अल्जाइमर के रोगियों को संगीत सुन कर पूर्व बातें स्मृत हो आती हैं, और पारकिंसन के रोगियों का मोटर कोऑर्डिनेशन सुधर जाता है। 'ग्रेटफुल डैड', 'मिकी हार्ट' और 'ऑलीवर सेक्स', जैसे न्यूरोलोजिस्ट भी यह स्वीकार कर चुके हैं कि संगीत के द्वारा मस्तिष्क की चोट के रोगियों के उपचार में सहायता मिलती है। 'सेक्स' के अनुसार, जो व्यक्ति भाषा नहीं समझते वे संगीत पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं और जो रोगी एक अक्षर नहीं बोल सकते, वे गा लेते हैं।

'केनसास विश्वविद्यालय' की संगीत-चिकित्सा की निदेशक 'एलीसिया ऐन क्लेयर' के अनुसार - 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 मनुष्यों में सहयोग की भावना उत्पन्न करती है और हिंसात्मक प्रवृत्तियाँ रोकती हैं। फिनलैंड की 'हेलसिंकी विश्वविद्यालय' में 'तेपो सरकामो' के नेतृत्व में हुए एक शोध के अनुसार गीत-संगीत विशेष कर गायन 'डिमेंशिया' रोग के शुरुआती चरण में काफी लाभदायक होता है।

संगीत 'अल्जाइमर' के रोगियों में स्मृति का संचार करता है। इस रोग में पहचान और भाषा-सम्बन्धी अवयव निष्क्रिय हो जाते हैं, किन्तु संगीत के प्रति संवेदनशील अवयव अक्षुण्ण रहते हैं। 'पोलीमायोसाइटिस' रोग में रोगी की मांसपेशियों पर से मस्तिष्क का नियन्त्रण पूर्णतः समाप्त हो जाता है; यहाँ तक कि रोगी पलक भी नहीं झपक सकता। कुछ ऐसा ही 'पारकिंसन' रोग है। इसमें 'मोटर कोऑर्डिनेशन' क्रमशः समाप्त हो जाता है और रोगी की मांसपेशियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं। रोगी अपने स्थान पर स्तब्ध पड़ा रहता है, जब तक कि कोई ध्वनि अथवा दृश्य-संकेत उसकी मांसपेशियों को सक्रिय न करे। 'सेक्स' के अनुसार, ऐसे रोगियों पर संगीत-चिकित्सा का अनुकूल प्रभाव पड़ता है। उसने एक ऐसी महिला रोगी का उल्लेख किया है जो अपने चश्मे पर उँगली रखे निष्क्रिय बैठी रहती थी, किन्तु प्यानों के सुनते ही उसके रोग के लक्षण गायब हो जाते थे।

तनाव हमारे हृदय को बुरी तरह प्रभावित करता है। यह हृदय की कई बीमारियों की जड़ होती है। हमारी आधुनिक जीवनशैली ही कुछ इस तरह हो गई है कि तनाव परेशानियाँ जीवन का अंग बन गई हैं। ऐसे में संगीत में ही ऐसी अद्भुत शक्ति है जो आपको तनाव मुक्त कर सकता है और आप में सकारात्मक सोच का भी विस्तार करता है। काम करते समय कर्णप्रिय संगीत सुनने से हमें जोश और ऊर्जा मिलती है। अगर आप तनाव भरा कार्य करते हैं तो आपके लिए अधिक बीट्स वाला संगीत सुनना अच्छा रहेगा। जिससे आपके तनाव को दूर करने में सहायता मिलेगी। जिन लोगों को अनिद्रा की समस्या रहती है, तो एक मधुर गीत उनके लिए सकारात्मक परिणाम ला सकता है। शरीर में मौजूद 'ट्राइटोफन'



नामक कैमिकल संगीत के माध्यम से अवसाद को दूर करते हैं।

संगीत में निहित ध्वनि के विभिन्न स्वरूपों में आकर्षक 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 और संगीत का मानव के स्वास्थ्य पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। ध्वनि-चिकित्सा का उपयोग अस्पतालों, विद्यालयों, कॉरपोरेट कार्यालयों और मनोवैज्ञानिक उपचारों में किया जाता है। रक्तचाप कम होता है, दर्द दूर होता है, सीखने की अयोग्यता दूर होती है, गतिशीलता व संतुलन में वृद्धि होती है और सहनशक्ति तथा क्षमता में वृद्धि होती है। हमारे शरीर पर ध्वनि का एक निश्चित प्रभाव पड़ता है। तेज आवाज़, उच्च रक्तचाप, दबाव तथा अनिद्रा जैसे विकार उत्पन्न करती है, परन्तु शास्त्रीय संगीत कर्णप्रिय स्वरों तथा रागों के साथ गाया या बजाया जाए तो वह रोगियों को लाभ पहुँचाता है।

चेन्नई के राग अनुसंधान सेन्टर के मनोचिकित्सकों, डॉक्टरों व संगीतकारों ने भारतीय शास्त्रीय रागों के प्रभाव को स्वीकारते हुए माना है कि इसके प्रभाव से पागलपन, मिर्गी, अनिद्रा, उच्च व निम्न रक्तचाप जैसी बीमारियों में सकारात्मक लाभ मिलता है।

मुम्बई के प्रसिद्ध सितार वादक शशांक कट्टी ने राग द्वारा रोगोपचार दिशा में महत्त्वपूर्ण कार्य किया है। इन्होंने अर्थराइटिस, अस्थमा, उच्च व निम्न रक्तचाप, सिर दर्द, अपचन, अनिद्रा व मानसिक तनाव विकारों से सम्बन्धित भारतीय शास्त्रीय रागों पर आधारित केसेट्स व सीडीज़ बनाए हैं जिसके द्वारा रोगोपचार में सहायता मिलती है। शशांककट्टी ने अपने संगीत चिकित्सा का नाम 'सुरसंजीवनी' रखा है।

श्री केलकर ने रागों का रोग विशेष पर होने वाले प्रभावों का वर्णन किया है, जैसे – 'राग तोड़ी' से रक्तचाप, 'राग खमाज' व 'राग पूरिया' से हिस्टीरिया, 'राग आसावरी' से मलेरिया, 'राग भूप' व 'राग मारवा' से आंतों के विकार में कमी लाई सकती है। 'राग आसावरी' व 'राग मालकौंस' से निम्न रक्तचाप और 'राग भैरवी' द्वारा मानसिक तनाव वाले रोगियों को मानसिक शिथिलता लाता है। 'राग शिवरंजनी' मस्तिष्क के विकार व स्मृतिवर्धक में लाभकारी हैं। 'राग चन्द्रकौंस' से मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदयसम्बन्धी रोग में लाभदायक है। 'राग काफी' से अनिद्रा व नींद सम्बन्धी विकारों में, 'राग हिडोल' से उच्च रक्तचाप व गठियां रोग

में, 'राग कल्याणी' से तनाव व डर में, 'राग कांबोजी' तनाव व उदासी में, 'राग केदार' से जुकाम व अस्थमा में, राग मोहनमे माइग्रेन व चिंता में लाभकारी है।¹⁰

निष्कर्ष

अन्त में हम कह सकते हैं कि आज के आधुनिक युग में संगीत-चिकित्सा के महत्त्व को संपूर्ण विश्व ने स्वीकार किया है। संपूर्ण विश्व में संगीत-चिकित्सा पर कई नए-नए शोध हो रहे हैं जिससे संगीत को एक बहुत ही प्रभावशाली व उपयोगी साधन माना जाता है जो व्यक्ति के अनेकों रोगों के उपचार में सहायक सिद्ध हुआ है। संगीत-चिकित्सा का प्रयोग किसी भी चिकित्सा-पद्धति के साथ अच्छे से किया जा सकता है और यह अन्य किसी उपचार-प्रक्रिया में बाधक नहीं होती। संगीत-चिकित्सा 'सहायक उपचार' के रूप में महत्त्वपूर्ण स्थान रखती है। दवाओं के दुष्प्रभाव से बचने के लिए भी संगीत-चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है। राग, रोग व रोगी के बीच पूर्ण सामंजस्य ही संगीत-चिकित्सा का प्रमुख आधार है।

सन्दर्भ सूची

1. आचार्य शारंगदेव, संगीत रत्नाकर, श्लोक – 21
2. डॉ. कविता चक्रवर्ती, 'भारतीय संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि', पृष्ठ 169
3. डॉ. सतीश वर्मा, संगीत चिकित्सा, पृष्ठ 294
4. श्री बी. सी. देव, 'एन इन्ट्रोडक्शन टू इंडियन म्यूज़िक', पृष्ठ 68
5. एस.सी. वाष्णैय, संगीत पत्रिका, अगस्त 2008, संगीत-चिकित्सा, पृष्ठ संख्या 08
6. वही पृष्ठ संख्या 09
7. वही पृष्ठ संख्या 09
8. डॉ. कविता चक्रवर्ती, संगीत पत्रिका, अगस्त 2011, संगीत एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ, पृष्ठ संख्या 09
9. वही, पृष्ठ संख्या 10
10. वही, पृष्ठ संख्या 10



कला चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन

ममता देवड़ा (चित्रकार)

एम.ए. (चित्रकला), (मनोविज्ञान), बी.एड., नेट
मोहन लाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर
Email : mamtadewara@gmail.com

मो 9636483050

लेखिका परिचय

लेखिका को बाल्यावस्था से ही परिवार में कला, संगीत और साहित्य का परिवेश मिला। प्रारंभिक शिक्षा अपने गुरु पिताश्री डी.सी. देवड़ा के सान्निध्य में प्राप्त हुई। अकादमिक शिक्षा सावित्री गर्ल्स कॉलेज, अजमेर से स्नातक की डिग्री और दयानन्द महाविद्यालय, अजमेर से स्नातकोत्तर की उपाधि चित्रकला विषय में ग्रहण की। तत्पश्चात् लगभग 8 वर्षों तक बिरला शिक्षण संस्थान, पिलानी (राज.) में बतौर कला शिक्षिका शिक्षण कार्य किया। वर्तमान में मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर से दृश्यकला में शोध कार्य कर रही हैं। साथ ही समय-समय पर राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय कला प्रदर्शनियों, सेमिनार में सक्रिय रहती हैं। हाल ही में इनकी चित्र प्रदर्शनी नेपाल और इटली में आयोजित हुई हैं। इनके कई राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय पत्र-पत्रिकाओं में लेख प्रकाशित हो चुके हैं।

शोधसारांश

चित्रकला मानव के भावों की अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम और रचनात्मक प्रक्रिया है जो न केवल आनंद प्राप्ति में सहायक है बल्कि डिप्रेशन जैसे मानसिक रोगों से निकालने में मददगार है। मानसिक स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यंत आवश्यक है। अवसाद का इलाज आमतौर पर दवा या फिर मनोचिकित्सा दोनों के माध्यम से किया जाता है। इसके अलावा आर्ट थेरेपी का भी इसमें महत्वपूर्ण योगदान है। चित्रकला व्यक्ति को तनाव मुक्त करती है साथ ही एंक्जायटी, अवसाद, ध्यान अभाव, तनाव, आवेग नियंत्रण, चिंता, घबराहट, अशांति से पीड़ित रोगियों का उपचार करने में सहायक है। कला चिकित्सा एक उपचारात्मक प्रक्रिया है जो व्यक्ति को आत्म-अभिव्यक्ति, आत्म-जागरूकता और भावनात्मक हीलिंग के माध्यम से जीवन की चुनौतियों से निपटने में सक्षम बनाती है।

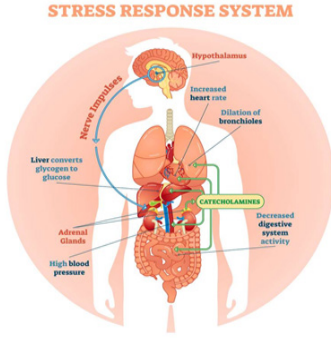


प्रस्तावना

21वीं शताब्दी में मनुष्य आधुनिकतावाद में पूर्णतः लिप्त होकर निरंतर प्रगतिशील तो है लेकिन इस भागदौड़ में आज का मनुष्य तनावग्रस्त होता जा रहा है। वर्तमान समय में हर व्यक्ति किसी न किसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु दिन-रात तत्पर है। ऐसे में कई बार उसे निराशा का भी सामना करना पड़ता है। सामान्यतः वह इन परिस्थितियों को अपने प्रियजनों को बताने में संकोच अनुभव करता है और वह दुश्चिन्ता से ग्रसित हो जाता है। जो कई बार किसी बड़ी समस्या या तनाव का रूप ले लेती है। बेरोन (Baron, 1992) के अनुसार 'तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो हम लोगों में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती है जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करती है या विघटित करने की धमकी देता है।' आधुनिक युग की सबसे विकट समस्या है कि अनंत भौतिक सुविधाओं के पश्चात् भी मनुष्य प्रसन्न नहीं है हालांकि आज के समय में दूर बैठे किसी भी व्यक्ति से संपर्क कर पाना बहुत सरल हो चुका है किंतु फिर भी मनुष्य के भीतर आज भी बहुत अकेलापन है। सभी सुख सुविधा होने के पश्चात् भी वह संतुष्ट नहीं है और निराशा है। परिणामस्वरूप वह तनाव और डिप्रेशन जैसे मानसिक रोगों से ग्रसित हो रहा है। डिप्रेशन शब्द लैटिन क्रिया डे प्राइमर (दबाने के लिए) से लिया गया है। जर्मन मनोचिकित्सक तमिल



कैपलिन संभवतः पहले व्यक्ति थे जिन्होंने विभिन्न प्रकार की उदासी को अवसाद ग्रस्त अवस्थाओं के रूप में संदर्भित करते हुए इसे व्यापक रूप से समझाया था। डिप्रेशन अक्सर दिमाग के न्यूरोट्रांसमीटर्स की कमी के कारण भी होता है। यह दिमाग में पाए जाने वाले रसायन होते हैं जो दिमाग और शरीर के विभिन्न हिस्सों में तारतम्यता स्थापित करते हैं। उनकी कमी से भी शरीर की संचार व्यवस्था में कमी आती है और व्यक्ति में डिप्रेशन के लक्षण दिखाई देने लगते हैं इस तरह का डिप्रेशन अनुवांशिक होता है, जिसका दुष्प्रभाव हमारे शरीर के कई हिस्सों में देखा जा सकता है।



प्रस्तुत चित्र में शरीर के वे भाग प्रदर्शित किए गए हैं जो तनाव से प्रभावित होते हैं। तनाव मनःस्थिति से उपजा विकार होता है जो मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच संतुलन एवं असामंजस्य के कारण होता है। तनाव एक द्वंद्व है, जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव दूसरे कई मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। जिसका उपचार मनोवैज्ञानिक तरीके से करना अधिक कारगर साबित हो सकता है। मनुष्य को इस तनाव से निकालने में भावाभिव्यक्ति में सशक्त कला विषय सदा प्रकाश स्तंभ की तरह अडिग रहा है। ऐसी परिस्थिति में यह कहा जा सकता है कि कला चिकित्सा एक श्रेष्ठतम उपचार पद्धति है, जो मानसिक तनाव को दूर करने के साथ-साथ अन्य कई रोगों का निदान करने की क्षमता रखती है। इसमें कला संस्कृति के अलावा आनंद, शांति और जीवनदायनी शक्ति समाहित हैं तथा सांसारिक समस्याओं को दूर कर अलौकिक सुख प्रदान करने में सहायक है।

हंस सेली ने तनाव को एक अनुक्रिया के रूप में परिभाषित करते हुए कहा है 'तनाव से तात्पर्य शरीर द्वारा आवश्यकतानुसार की गई अवशिष्ट अनुक्रिया से होता है'¹ सामान्य शब्दों में तनाव एक मानसिक बीमारी है जो व्यक्ति पर शारीरिक और भावनात्मक दोनों रूप से असर डालती है जिससे उसमें सकारात्मक या नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं। तनाव को रोकने और प्रबंधित करने से अन्य दुष्परिणामों को कम या रोका जा सकता है जिससे दबाव से निबटने और चुनौतियों का सामना करने की ताकत उत्पन्न पैदा की जा सकती है।

तनाव प्रबंधन का अर्थ है मानसिक तनाव में कमी लाना, विशेषतः पुराने तनाव में। सर्वविदित है कि मनुष्य अपने को तनाव मुक्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के तरीकों का प्रयोग करता है परंतु ऐसे उपाय कई कारणों से हमेशा कारगर साबित नहीं हो पाते हैं। इन कारणों में सबसे प्रमुख कारण हैं तनाव की गंभीरता या उसकी नवीनता। ऐसी परिस्थितियों से निबटने के लिए स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिकों ने प्रतिपल प्रबंधन की कुछ प्रविधियों की ओर ध्यान दिया है। 'तनाव प्रबंधन के कई तरीके हैं जिनमें मूलतः तीन अवस्थाएं सम्मिलित होती हैं— पहली अवस्था में

तनाव प्रबंधन में सम्मिलित होने वाले व्यक्ति सीखते हैं कि तनाव क्या होता है? दूसरी अवस्था में वे तनाव को दूर करने या कम करने के कौशलों को सीखते हैं तथा उनका इस कार्य में अभ्यास भी कराया जाता है। अंतिम अवस्था में लक्षित तनावपूर्ण परिस्थितियों में वे तनाव प्रबंधन प्रविधियों का अभ्यास करते हैं तथा उनकी प्रभावशीलता को मॉनीटर करते हैं।

उक्त तीनों अवस्थाओं के आधार पर अमेरिका में एक अतिमहत्वपूर्ण तनाव प्रबंधन कार्यक्रम विकसित किया गया है जिसे 'कामवैट स्ट्रेस नाऊ' कहा जाता है जिसका प्रयोग सफलतापूर्वक उन कॉलेज छात्रों के लिए किया जाता है जो शैक्षिक जीवन के तनावों से निबटने में कठिनाई अनुभव करते हैं'² यह जानना आवश्यक है कि सभी तनाव हानिकारक नहीं होते हैं, बल्कि हम हल्के तनाव में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं जब हमें यह पता हो कि इसे कैसे प्रबंधित किया जाए। इसे सकारात्मक तनाव कहा जाता है। सकारात्मक तनाव हमारा ध्यान केन्द्रित और चुनौतियों का सामना करने में मददगार होता है। यह एक नई जागरूकता और एक रोमांचक नए दृष्टिकोण का परिणाम हो सकता है। तनाव के प्रति हमारी शारीरिक प्रतिक्रिया हमेशा एक जैसी होती है, लेकिन नकारात्मक तनाव के साथ, हमारा शरीर तैयार रहता है और आराम नहीं करता। अत्यधिक उत्तेजना हमें परेशान करती है और प्रदर्शन पर प्रतिकूल असर डालती है। जब तनाव पुराना और निरंतर हो जाता है, तो

जब तनाव पुराना और निरंतर हो जाता है, तो हमारा शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। कला चिकित्सा एक चिकित्सीय तकनीक है जिसमें मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कला का उपयोग किया जाता है। यह एक प्रशिक्षित कला चिकित्सक के मार्गदर्शन में किया जाता है और इसका उद्देश्य व्यक्ति के भीतर के विचारों, भावनाओं और अनुभवों को रचनात्मक रूप से व्यक्त करने में सहायता करना होता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयोगी है जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, आघात, तनाव, या अन्य भावनात्मक चुनौतियों का सामना कर रहे होते हैं।

हमारा शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। कला चिकित्सा एक चिकित्सीय तकनीक है जिसमें मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कला का उपयोग किया जाता है। यह एक प्रशिक्षित कला चिकित्सक के मार्गदर्शन में किया जाता है और इसका उद्देश्य व्यक्ति के भीतर के विचारों, भावनाओं और अनुभवों को रचनात्मक रूप से व्यक्त करने में सहायता करना होता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयोगी है जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, आघात, तनाव, या अन्य भावनात्मक चुनौतियों का सामना कर रहे होते हैं। सामान्यतः 10 पुरुषों में से एक पुरुष को जबकि 10 महिलाओं में से पांच को डिप्रेशन की आशंका रहती है। लोग इससे निजात पाने के लिए अलग-अलग उपाय ढूंढते हैं।

उन्हीं में से एक है आर्ट थेरेपी।

कला चिकित्सा (Art Therapy) के मुख्य उद्देश्य (Objectives)

- * कला चिकित्सा से अवसाद से जूझ रहे मनोरोगियों में आत्म-जागरूकता लाना।
- * कला चिकित्सा के माध्यम से व्यक्ति अपनी भावनाओं, विचारों और व्यवहारों की गहरी समझ से सम्बंधित अध्ययन करना।
- * रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से तनाव में कमी और आत्मसम्मान में वृद्धि सम्बन्धी अध्ययन करना।



- * भावात्मक रचन, कुण्डा को सृजन के माध्यम से अभिव्यक्ति, राहत और उपचार का अध्ययन करना।
- * मनोरोगियों हृदय रोगियों में भावात्मक रूप से सशक्तता लाना।
- * सृजनात्मकता, एकाग्रचित्तता, धैर्यकौशल का विकास कर नकारात्मकता दूर करना और आनंद प्राप्ति की ओर अग्रसरित करना।
- * कला चिकित्सा का तनाव दूर करने में योगदान विषय पर भावी पीढ़ी का रुझान बढ़ाना।
- * इसका पूर्ण अवलोकन कर इसकी मौलिकता को प्रस्तुत करना जिससे भावी पीढ़ी का मार्गदर्शन हो सके।

कला चिकित्सा हेतु उपयोगी तकनीकें

1. **ड्राइंग या पेंटिंग** – अपनी भावनाओं को चित्रों के माध्यम से व्यक्त करने का साधन है।
2. **मूर्तिकला** – हाथों से कुछ बनाकर संवेदनाओं को समझना और अभिव्यक्त करना।
3. **कोलाज** – विभिन्न छवियों या सामग्री को मिलाकर अपने विचारों और अनुभवों को प्रकट करना।
4. **मंडला निर्माण** – ध्यानकेंद्रित करने और मानसिक शांति पाने के लिए मंडला (गोलाकार चित्र) बनाना।
5. **विजुअल जर्नलिंग**– कला के साथ-साथ लिखने का तरीका, जिससे व्यक्ति अपने आंतरिक अनुभवों को व्यक्त करता है।

कला चिकित्सा मानसिक और भावनात्मक हीलिंग के लिए उपयोग की जाती है और यह एक चिकित्सा प्रक्रिया है। यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से सहायक होती है, जिन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में कठिनाई होती है या जो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना कर रहे होते हैं। यहाँ कुछ प्रमुख समूह दिए गए हैं, जिनके लिए कला चिकित्सा उपयोगी हो सकती है—

- * जिनमें अवसादग्रस्त और चिन्ताग्रस्त लोगों को इससे बाहर निकालने एवं सकारात्मकता और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने का काम करती है।
- * जिन लोगों ने गहरे आघात का अनुभव किया है, उनके लिए कला चिकित्सा एक सुरक्षित माध्यम है, जहाँ वे अपने दर्द और आघात को बिना शब्दों के अभिव्यक्त कर सकते हैं।
- * यह व्यावहारिक समस्याओं, विकासात्मक विकारों (जैसे ऑटिज्म), सीखने में कठिनाई का सामना करने वाले बच्चों के लिए लाभप्रद है।
- * वह लोग जो शारीरिक, यौन या मानसिक दुर्व्यवहार के शिकार हुए हैं उन लोगों के लिए यह प्रक्रिया आत्म-सशक्तीकरण और भावनात्मक हीलिंग की दिशा में सहयोग करती है।
- * गंभीर बीमारियों जैसे कैंसर, दिल की बीमारी या क्रोनिक पेन से पीड़ित हैं और नशे की लत के आदी हैं और बुजुर्ग लोग, खासकर जो अकेलेपन, अवसाद या उम्र संबंधी बीमारियों से जूझ रहे होते हैं, उनके लिए कला चिकित्सा मानसिक और भावनात्मक भलाई को बढ़ावा देने का एक अच्छा साधन हो सकती है।
- * विशेष आवश्यकताओं वाले लोग जिन लोगों को मानसिक या शारीरिक विकलांगता होती है, जैसे डाउन सिंड्रोम, या अन्य विकासात्मक विकार इत्यादि।
- * सामाजिक अलगाव या संबंध समस्याओं का सामना कर रहे लोग।
- * जो लोग सामाजिक रूप से अलग-थलग महसूस करते हैं या संबंधों में समस्याओं का सामना कर रहे होते हैं, उनके लिए कला चिकित्सा आत्म-अभिव्यक्ति और अपने भावनात्मक तनाव से निपटने में मददगार हो सकती है।

कला चिकित्सा उन लोगों के लिए भी फायदेमंद हो सकती है जो अपने आत्म-अन्वेषण और व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया में होते हैं। यह रचनात्मक प्रक्रिया व्यक्ति को अपनी पहचान और जीवन के अर्थ को खोजने, सक्रिय और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है। कला चिकित्सा निम्नलिखित स्थानों पर उपलब्ध हो सकती है—

- * अस्पताल और मानसिक स्वास्थ्य केंद्र
- * काउंसलिंग और थेरेपी क्लीनिक
- * स्कूल और शैक्षणिक संस्थान
- * नशामुक्ति केंद्र
- * वरिष्ठ नागरिक केंद्र ताकि वे अपनी यादों, अनुभवों और भावनाओं को व्यक्त कर सकें और उम्र संबंधी तनाव या अवसाद का मुकाबला कर सकें।
- * समुदायिक केंद्र (Community Centers)
- * प्राइवेट प्रैक्टिस (Private Therapy Practices)
- * आघात और PTSD केंद्र
- * जेल और सुधारात्मक संस्थान।

आम तौर पर कला चिकित्सा को प्रशिक्षित कला चिकित्सकों द्वारा प्रदान किया जाता है, जो मानसिक स्वास्थ्य और कला दोनों में विशेष प्रशिक्षण प्राप्त किये होते हैं। कला चिकित्सा हर आयु वर्ग और पृष्ठभूमि के लोगों के लिए उपयोगी हो सकती है। विशेष रूप से वे लोग जो मानसिक, भावनात्मक या शारीरिक चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। इसका उपयोग व्यक्तियों को अपने अंदर की भावनाओं और संघर्षों को समझने, उन्हें व्यक्त करने और मानसिक शांति प्रदान करने में मदद करती है।

कला चिकित्सा (Art Therapy) पर कई महत्वपूर्ण पुस्तकें भी उपलब्ध हैं जो इसके बारे में गहन अध्ययन एवं जागरूकता लाने में सहायक हैं।

निष्कर्ष

कला चिकित्सा का उद्देश्य व्यक्ति की मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्थिति को सुधारने में मदद करना है तथा उनके लिए यह एक रचनात्मक और गैर-मौखिक माध्यम भी है जहाँ वे खुद को व्यक्त कर सकते हैं, जो इसके सिद्धांत, तकनीक और प्रभाव को गहराई से समझाती हैं। आमतौर पर थकान का कारण तनाव होता है, आदमी काम करता हुआ नहीं थकता है, अपितु वह बोरियत, खिन्नता, प्रशंसा का अभाव, उतावलापन, चिंता और क्षोभ के कारण थकता है। चिंता, तनाव और मानसिक असंतुलन से पैदा होती है थकान। इन्हें दूर करने के लिए काम के बीच-बीच में विश्राम कीजिए। बुरी आदत छोड़कर अच्छी याद डालें। तनाव एक बुरी आदत है। तनाव के निवारण के लिए आराम करना सीखें। अपने मस्तिष्क को निर्देश दे। **“आराम करो.... आराम करो.... आराम करो “ ...”**

संदर्भ सूची

1. मनोविज्ञान विश्वकोश खंड (2), डॉ. बी. के. पाल एवं डॉ. हरीश कुमार, पृष्ठ सं. 193, रजत पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।
2. मनोवैज्ञानिक दबाव एवं आत्महत्या डॉ. जे. बी. परमार, पृष्ठ सं. 41, रावत प्रकाशन, नई दिल्ली।
3. आवेग मनोविज्ञान, डॉ. एम. पी. महेता, पृष्ठ सं. 167-168, रावत प्रकाशन, नई दिल्ली।
4. चिंता छोड़ो और सुखी रहो, डेल कार्नेगी, डॉ. भीमराज शर्मा शास्त्री (अनुवादक), पृष्ठ सं. 197, अनु प्रकाशन, जयपुर।



अवसाद और विविध कलाएं



अर्चना द्विवेदी, (गेस्ट फ़ैकल्टी)
ललित कला एवं प्रदर्शनकारी कला विभाग
डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय
(केंद्रीय विश्वविद्यालय), सागर, (म. प्र.)
17/13, राजनगर, मकरोनिया, सागर, (म. प्र.)
Email : 1076archana@gmail.com
मो 8103647902, 9406916802

लेखिका परिचय

लेखिका पिछले 10 वर्षों से अध्यापन कार्य कर रही हैं एवं वर्तमान में डॉ. हरीसिंह गौर केंद्रीय विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.) के ललित कला एवं प्रदर्शनकारी कला विभाग में गेस्ट फ़ैकल्टी के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान कर रही हैं। विविध स्थानों में चित्रकला प्रदर्शनी में चयनित एवं प्रदर्शित चित्र तथा विभिन्न कला शिविर, कार्यशाला एवं कला महोत्सव में उन्होंने सहभागिता की है। अनेक राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय सेमिनार व वेबिनार में प्रस्तुत शोध पत्र एवं सहभागिता के साथ विविध मंचों पर सम्मानित। डॉ. अर्चना जी की 12 पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं जो कि निम्नलिखित हैं: 1. कवि-चित्रकार जगदीश गुप्त, 2. आधुनिक रेखाचित्र, 3. मेरी कविताएँ मेरे रेखाचित्र, 4. आधुनिक चित्रांकन, 5. मानव चित्रण, 6. संघर्ष की रेखाएँ, 7. आधुनिक काव्य और मेरे रेखाचित्र, 8. वेरियस ट्रेण्ड्स ऑफ सोसाइटी, 9. पापा की परी, 10. स्वतंत्रता के रंग, 11. फाइन आर्ट एंड सोसाइटी (ललित कला एवं समाज), 12. पगडंडी के राही- डॉ. ललित मोहन, एवं विविध साझा संकलनों में प्रकाशित लेख, कविताएँ तथा अनेक पुस्तकों में सह लेखिका की भूमिका निभाई है। डॉ. अर्चना द्विवेदी जी, मूर्त-अमूर्त की रचना के माध्यम से "सत्यं शिवं सुंदरम्" की अभिव्यक्ति का लक्ष्य रखती हैं। रंगों व शब्दों से अभिव्यक्ति करना ही उनका उद्देश्य है।

सारांश

भारतीय साहित्य, संगीत, चित्र, मूर्ति और वास्तुकलाओं का मौलिक सम्बंध सौंदर्य से रहा है और उनमें विविध रूपों द्वारा सौंदर्य की व्यंजना होती रही है। व्यक्ति कितनी भी अवसाद की अवस्था में हो किंतु काव्य पढ़ते समय, नाटक देखते समय, चित्र का दर्शन करते समय तथा संगीत सुनते समय जब अत्यधिक तन्मय हो जाता है तो वह स्व अर्थात् अपने-पराए की भावना से ऊंचे उठ जाता है। दर्शक काव्य, नृत्य

संगीत एवं चित्रकला को देखकर अलौकिक अनुभूति के द्वारा अत्यधिक प्रसन्न अथवा दुखी होते हैं। यद्यपि रोना भी इस दशा में आनंद की चरम स्थिति है। जब दर्शक देश काल के बंधन, व्यक्तिगत संसाधन आदि से मुक्त होकर काव्य अथवा कला के द्वारा अपने-अपने दुःखों को भूलकर आनंदानुभूति को प्राप्त करता है, वही वास्तविक आनंद होता है एवं यही मानसिक स्थिति व्यक्ति को अवसाद से प्रसाद की ओर ले जाती है।

प्रस्तावना

पाश्चात्य सौंदर्यशास्त्रियों ने कला या काव्य का लक्ष्य आनंदानुभूति प्रदान करना माना है। उनके अनुसार काव्यजन्य आनन्द कल्पनाजन्य आनंद है। रस का मूल उद्देश्य इंद्रियबोध है किंतु भारतीय रसशास्त्र में दृश्य, काव्य, नृत्य, अभिनय, चित्र तथा काव्य आदि में रस की अनुभूति व्यक्तिगत नहीं होती, वरन् सार्वभौमिक होती है। इसीलिए भारतीय कला से विश्व का प्रत्येक देश एक तादात्म्य स्थापित कर लेता है। कलाओं की रसानुभूति देश काल की सीमाओं को तोड़ कर मन को आह्लादित करती है।

ललित कलाओं में मूर्ति, चित्र, वास्तु, संगीत एवं काव्य ये पांच कलाएं हैं। इन्हीं के माध्यम से हम अपनी बातें संदेश तथा भावनाओं को

सजीव अथवा सांकेतिक रूप में व्यक्त करते हैं। हमारे अंदर भावों की अनुभूति हेतु नौ रसों का संचार होता है- करुण, शृंगार, भयानक, हास्य, रौद्र, वीर, अद्भुत, वीभत्स एवं शांत रस। हमारी भावनाएं इन्हीं 9 रसों के इर्द-गिर्द घूमती हैं। इन रसों की शाखाएं एवं उपशाखाएं भी अपनी उपस्थिति दर्ज करवाती हैं। इन्हीं रसों से हमारे जीवन में अनेक स्वप्न सजते व संवरते हैं। जीवन के अनेक खूबसूरत क्षण इन रसों की चाशनी में डूबे हुए हमारे हृदय रूपी भावों को दिव्यता एवं कला के द्वारा अभिव्यक्ति प्रदान करते हैं जिनका रस ग्रहण कर हम जादुई उपवन में स्वयं आनंदित होते हैं और दूसरों को भी आनंदित करते हैं। जीवन के अनेक छोटे-छोटे क्षण हमारे पूरे जीवन को संयोजित करते हैं, इन्हीं के परिणाम स्वरूप मूल रचनाओं एवं कलाओं का निर्माण होता है। जीवन के प्रत्येक क्षण को कैद करने के लिए हमें कला एवं संगीत का सहारा लेना पड़ता है। किंतु कला कभी "स्वांतः सुखाय नहीं, अपितु सर्वजनसुखाय" होनी चाहिए। जब हम कला की साधना में डूब कर जगत की चकाचौंध करने वाली सांसारिक अनुभूतियों का बहिष्कार कर "सत्यं शिवं सुंदरम्" को प्राप्त कर लेते हैं वही परमानंद की अनुभूति होती है। जहां हमारे सारे अवसाद शून्य हो जाते हैं। विष्णुधर्मोत्तर पुराण के 'चित्रसूत्र' नामक अध्याय में चित्रकला का महत्त्व इन शब्दों में बताया गया है-



**कलानां प्रवरं चित्रम् धर्मार्थकाममोक्षदम् ।
मंगलं प्रथमं चैतद्गृहे चित्रं प्रतिष्ठितम् ।।38।।'**

(अर्थात् : कलाओं में चित्रकला सबसे ऊँची है जिसमें धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष की प्राप्ति होती है। अतः जिस घर में चित्रों की प्रतिष्ठा अधिक रहती है, वहाँ सदा मंगल की उपस्थिति मानी गई है।)

पाश्चात्य सौंदर्यशास्त्रियों ने काव्य कला का लक्ष्य आनंद की अनुभूति प्रदान करना माना है। उनके अनुसार काव्यजन्य आनंद, कल्पनाजन्य आनंद ही रस का मूल उद्देश्य है। सौंदर्यशास्त्र का विषय क्षेत्र ललित कलाओं तक परिसीमित है। उनमें उपयोगी कलाओं की प्रविधि का विवेचन नहीं होता। भारतीय रसशास्त्र में भी दृश्य, काव्य, नृत्य, अभिनय क्षेत्र और काव्य से संबंधित है इसका भी संबंध ललित कलाओं से ही है।

अतः विषय क्षेत्र की दृष्टि से दोनों में साम्य है। रसानुभूति भी कला की अनुभूति है। सौंदर्यशास्त्र के अंतर्गत कला सृष्टि की प्रक्रिया कला के आस्वाद का स्वरूप कला की विषय वस्तु का सामाजिक दृष्टि से महत्त्व आदि पर विचार किया जाता है। दंतकांतिचंद्र पांडे ने रस को कलागत, भावात्मक, सौंदर्य का रूप माना है। सौंदर्यशास्त्रियों ने भाव को ही कला का आधा, रभूत तत्त्व मानकर उसके अंतर्गत भाव चित्रण, भावाभिव्यक्ति, भावपरीक्षण व भावोद्दीपन की क्षमता का विवेचन किया है।

भारतीय विद्वानों ने भावों की परिपक्व अवस्था को रस की संज्ञा दी है। उनके अनुसार रस निष्पत्ति का मूलाधार स्थाई भाव है, जो विभाव आदि भावों से परिपुष्ट होकर रसास्वादन करने में समर्थ है। भारतीय साहित्य के आचार्यों ने रस अनुभूति को आंतरिक, मानसिक, आनंद माना है। उनके अनुसार रसानंद आनंद है और काव्य आनंद कल्पना का आनंद है और वह सभी प्रकार के लौकिक व आध्यात्मिक आनंद से भिन्न एक विलक्षण प्रकार का निरपेक्ष आनंद है।²

कलाकार काल्पनिक चित्र बनाता है सिर्फ इसलिए कि उसे ऐसा करने में आनंद आता है। वह उसमें खो जाता है कभी-कभी इतना रत हो जाता है कि उसे आसपास क्या हो रहा है इसका भी ध्यान नहीं रहता। दर्शक को भी उसकी कृति देख कर ऐसा ही अनुभव होता है। दोनों को ही उसमें आनंद आता है। जब कोई सुंदर वस्तु सामने मौजूद होती है प्राकृतिक सुंदरता, तितली, पर्वतीय क्षेत्र, समुद्र व नदियों का बहाव, खुला आकाश या सुंदर व्यक्ति उसे देखकर प्रत्यक्ष या तात्कालिक आनंद प्राप्त होता है। और जब हम कोई रोचक कविता, साहित्य आदि पढ़ते हैं तो हमारे दिमाग में संबंधित विषय से संबंधित काल्पनिक रूप या भाव प्रकट होते हैं। इस प्रकार हमें जो आनंद की अनुभूति होती है वह प्रत्यक्ष या परोक्ष कहलाती है।³

हम कभी दुःखद अनुभूतियों से घिरे होते हैं लेकिन किसी भी कला के संपर्क में आकर हम यदि नृत्य देखते हैं या नाटक देखते हैं अथवा किसी भी कला का दर्शन करते हैं तो उसके अंतर्निहित आनंद की भावना में अपनी दुःखद अनुभूतियों को भूल जाते हैं।

कलात्मक अनुभूति की यह सबसे बड़ी विशेषता है कि किसी भी कला की सौंदर्यानुभूति अन्य अनुभूतियों से भिन्न होती है। सौंदर्य सराहना उसके प्रति सम्मोहन कला के प्रमुख चारित्रिक लक्षण हैं। जिसमें भाव का पक्ष प्रबल होता है। सौंदर्यानुभूति में किसी सुंदर वस्तु को देखकर हृदय में मन में जो गुदगुदाहट होती है, जो सम्मोहन उत्पन्न होता है, वह सौंदर्यानुभूति का विशिष्ट लक्षण होता है। दूसरे शब्दों में हम

सौंदर्यानुभूति को विशुद्ध आनंदानुभूति भी कह सकते हैं। सुंदर वस्तु को देखते ही हमारी मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है। विचार प्रवाह प्रारंभ हो जाता है। भावनाओं में हम बहने लगते हैं। कल्पना युक्त वातावरण में उड़ान भरने लगते हैं, और हम मन, मस्तिष्क से वस्तु की सुंदरता में इतने सम्मोहित हो जाते हैं कि आत्मसमर्पण कर बैठते हैं एवं अपनी सुध-बुध खो बैठते हैं।

किसी भी कलाकृति में सौंदर्यानुभूति का आनंद लेते समय तीन तत्त्व सामूहिक रूप से मिलकर कार्य करते हैं प्रथम केंद्रीय, दूसरा दर्शनीय या रूप पर आधारित और तीसरा काल्पनिक प्रक्रियाएं हमारे आनंद को बढ़ाने में सहायक होती हैं। जब भी हम किसी भी सुंदर वस्तु अथवा कलात्मक विधा का दर्शन करते हैं तो हमारी शक्तियां सक्रिय हो जाती हैं और भाव मानस पटल पर प्रकट होने लगते हैं जिससे हृदय को बड़ी सुखद अनुभूति होती है। हम जानते हैं भावों की अभिव्यक्ति ही कला है। चाहे किसी भी माध्यम से हो भाव कलाकार के द्वारा प्रस्तुत किए जाते हैं। इन्हीं भावों में आकर उनके तादात्म्य से व्यक्ति को सौंदर्य की अनुभूति होती है

जिससे वह आनंदानुभूति प्राप्त करता है।

कभी भी जब हम प्राकृतिक दृश्य को देखते हैं तो न केवल स्वयं सुखद अनुभूति प्राप्त करते हैं बल्कि साथ ही साथ यह भी चाहते हैं कि हमारे आसपास बैठे दूसरे व्यक्ति भी उस सौंदर्य का आनंद प्राप्त करें। अपने बगल में बैठे हुए किसी भी व्यक्ति को हम इशारा करते हैं और उनका ध्यान भी उस सुंदर दृश्य की ओर खींचना चाहते हैं। जिससे कि वह भी खुले दिल से हमारी ही तरह उस सौंदर्य की अनुभूति का रस ग्रहण करे और आनंदानुभूति प्राप्त करके उसकी प्रशंसा करे। इस प्रकार सौंदर्यानुभूति के आनंद को व्यक्तिगत रूप से, सामूहिक रूप से दोनों ही तरह में हम उसका आनंद प्राप्त करते हैं। दार्शनिक केवल आंख और कान को ही सौंदर्यानुभूति के हेतु महत्वपूर्ण मानते हैं, अन्य इंद्रियों को नहीं। सौंदर्यानुभूति को केवल कला तक सीमित रखा गया है। हमारे चक्षु और इन्द्रियों के द्वारा ही वास्तव में हम ललित कलाओं के रसास्वादन का आनंद प्राप्त करते हैं। आनंद मूलतः दो प्रकार का होता है— 1. भौतिक, 2. आत्मिक।

चित्र, संगीत एवं काव्य तीनों कलाएं सम्मिलित होकर अनिर्वचनीय आनंद उत्पन्न करती हैं। गीत, काव्य में प्रायः इन तीनों का सम्मिलन हो जाता है। कार्ल बुशर के अनुसार आंतरिक भावनाओं की शांति के हेतु की गई श्रम साधना से ही संगीत, काव्य एवं चित्रकला का जन्म हुआ। ये कला की उत्पत्ति के आवश्यक अंग हैं। संगीत के द्वारा हमारी आत्मा प्रभावित होती है। संगीत हमारे मन को इच्छानुसार चंचल कर सकता है। मन में विशेष भावों का संचार कर सकता है। संगीत, कला और काव्य में परस्पर घनिष्ठ संबंध है एक के बिना दूसरे का प्रभाव कुछ कम हो जाता है।⁴

रूप, गंध, स्पर्श व ध्वनि हमारी इंद्रियों को आनंद प्रदान करते हैं। शारीरिक मनोरंजन में नेत्र के कार्य को सर्वाधिक महत्त्व दिया जाता है। सुंदर रूप के अंतर्गत आत्मिक आनंद भी शामिल है। प्रिय व्यक्ति का प्रत्यक्ष स्पर्श आंतरिक आनंद कहलाता है, और उसकी मधुर स्मृति एवं स्नेह का आनंद रागात्मक आनंद कहलाता है। जटिल समस्या का समाधान बौद्धिक आनंद कहलाता है तथा आत्मा और परमात्मा के योग को



आत्मिक या परमानंद की अनुभूति कहा गया है। भारत में सौंदर्य को इसी परमानंद का पर्याय कहा गया है। भारतीय कला की विशेषता उसके सत्य रूप में परमानंद की प्राप्ति है। इसी में भारतीय कला की सार्थकता है—

**विश्रांतिर्यस्य संभोगे सा कला नापरा कला।
लीयते परमानंदे यथात्मा सा परा कला।।**

अर्थात् जिस कला की परिणति संभोग में होती है वह कला वास्तविक कला नहीं। जिस कला के द्वारा आत्मा परमानंद में विलीन हो जाती है वह कला ही वास्तविक कला है।^१

भारतीय दार्शनिकों ने बाह्य सौंदर्य को अपनी चिंतन, मनन की परिधि से दूर रखा है। कलाकार की विलक्षण अंतर्दृष्टि एक योगी की भांति होती है जिसमें द्रष्टा एवं दृश्य के मध्य का अंतर समाप्त होकर दोनों में एकात्म हो जाता है और सत्यम्, शिवम्, सुंदरम् के स्वरूप में सत्य, आनंद, ब्रह्म की अनुभूति उसे हो जाती है। यही आनंद का वह अलौकिक स्वरूप है जिसकी पवित्र अनुभूति के लिए भारत में ऋषियों—मुनियों ने अपने जीवन को समर्पित किया है। जन्म—जन्मान्तर तक तप और साधना करते रहे, पद्मासन लगाए, ध्यान मग्न योगी की मूर्ति या चित्र “सत्यम्, शिवम्, सुंदरम्” की पवित्र त्रिवेणी भारतीय सौंदर्य की अंतर्दृष्टि का स्वरूप है। जिसके दर्शन कर दर्शक दिव्य भाव में खोकर आत्मसमर्पण कर देता है।

भारतीय कलाकारों की यह विशिष्ट उपलब्धि है जो कि विश्व कला की उत्कृष्टतम धरोहर है, जिसमें भौतिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिकता का अनोखा संगम दिखाई देता है और यह सौंदर्य सार्वभौमिक है, जिसमें आनंद की चरमानुभूति निहित है। तैत्तिरीय और मैत्रायणीय उपनिषदों में रस से परमानंद का अभिप्राय लगाया गया है। परम तत्त्व परमात्मा के स्वरूप की अनुभूति “सत् चित् आनंद” स्वरूप रस में निहित हो गई। उपनिषद में स्पष्ट लिखा है, परमात्मा रस है, जिसका आस्वादन करके आत्मा परमानंद की अनुभूति करती है। ईश्वर ही वास्तविक कलाकार है और उसकी समस्त सृष्टि कला उपनिषद् में इस प्रकार व्याख्यायित है।

आनंदादेव खल्विमानि भूतानि जायन्ते...

आनंदे यत्रैतानि जीवन्ति....

आनंदरूपममृतं यद्विभाति....

उपनिषदों में सौंदर्य को विशुद्ध आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य में देखा गया है। भौतिक वस्तुनिष्ठ रूप में कभी नहीं, सौंदर्य का भौतिक पक्ष उपेक्षित ही रहा है। परम प्रकाश परमात्मा को ही सौंदर्य माना गया है। परमानंद स्वरूप परमात्मा के अतिरिक्त अन्य कुछ भी सुंदर नहीं है। उपनिषदों में सौंदर्य और आनंद को समरूप कहा गया है जो शाश्वत सत्य है।^{१६}

खाद्य पदार्थ, फल, फूलों के मधुरतम तरल पदार्थ के रूप में ललित कलाओं में आनंद के रूप में शारीरिक उपचार में जीवनदायिनी शक्ति के रूप में और आनंद—आत्मानुभूति के सौंदर्य में तो स्वयं परमात्मा को तैत्तिरीय उपनिषद् में रस कहा गया है— “रसो वै सः”।

निष्कर्ष

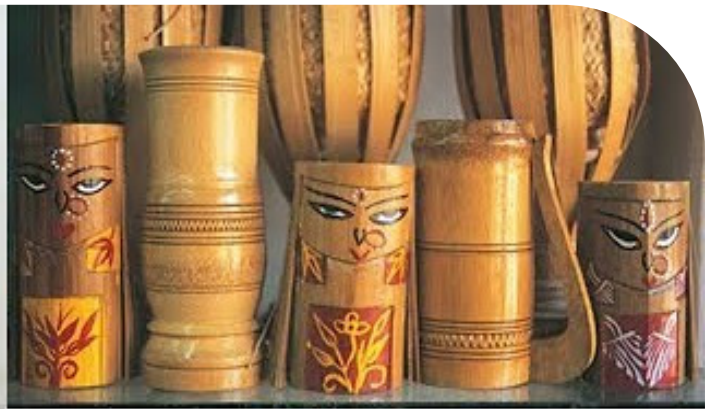
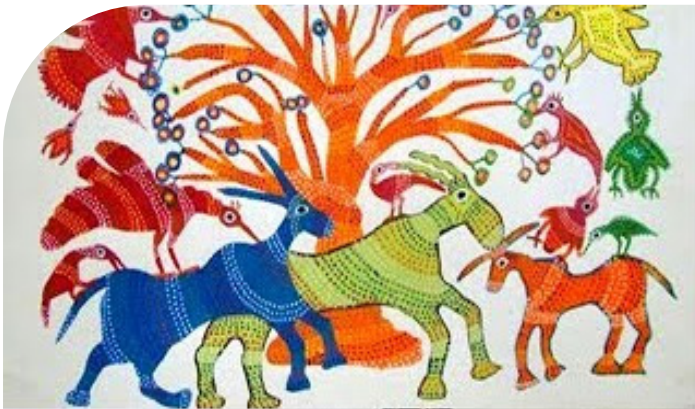
सारांशतः हम यह कह सकते हैं कि विविध कलाओं के संसर्ग में रहते हुए मानव अपने आंतरिक दुःखों, निराशा एवं असफलताओं को भूलकर अंतर्मन के अवसाद से प्रसाद की ओर का मार्ग प्रशस्त कर लेता है। अतः मूर्ति, चित्र, वास्तु, संगीत एवं काव्य के द्वारा व्यक्ति अवसादजन्य परिस्थितियों से बाहर निकल सकता है। कोई आश्चर्य. जनक वास्तुकला का उदाहरण (प्राचीन भारतीय मंदिर एवं स्मारक), कोई मधुर संगीत अथवा रोचक साहित्य, कलात्मक मूर्तियां एवं चित्रों को देख कर हृदय का आह्लादित होना स्वाभाविक है। उदाहरण के लिए अजंता का बोधिसत्व पद्मपाणि चित्र उल्लेखनीय है— अजंता में चित्रित “बोधिसत्व पद्मपाणि” की मुद्रा भारतीय गहन आत्मदर्शन में लीन, पहुंचे हुए सिद्ध संतों के स्वरूप को प्रस्तुत करती है जिसे देखकर दर्शक अपने अंतःकरण में प्रत्यक्ष “सत्य, शिव, सुंदर” की दिव्य अनुभूति करने लगते हैं जो कि आनंद की चरम अनुभूति है।

संदर्भ सूची

1. डॉ. गिराज किशोर अग्रवाल : कला और कलम, पृष्ठ संख्या—2
2. डॉ. ममता चतुर्वेदी : सौंदर्य शास्त्र, पृष्ठ संख्या—229
3. डॉ. राजेंद्र बाजपेयी : सौंदर्य, पृष्ठ संख्या—19
4. डॉ. अर्चना द्विवेदी: कवि—चित्रकार जगदीश गुप्त, पृष्ठ संख्या—100
5. डॉ. आर. ए. अग्रवाल: कला विलास, पृष्ठ— आत्म मंथन
6. डॉ. राजेंद्र बाजपेई : सौंदर्य, पृष्ठ संख्या—147



DEPRESSION TO JOY: TRANSFORMATION THROUGH PERFORMING ARTS



Dhwani Shah
Assistant Professor
Department of Dance
Faculty of Performing Arts
The M.S. University of Baroda
Email: dhwani.shah-dance@msubaroda.ac.in
Mob. 9194274 58948

AUTHOR'S INTRODUCTION

He has Nine years of experience in the teaching field as an Assistant Professor in dance (Bharatanatyam) at MSU Baroda, active participation in research and academic discourse, participation and paper presentation in 02 International and 06 National seminars, has contributed to academic literature through paper publication in journals and ISBN numbered books.

ABSTRACT

A wide range of research is being performed on the potential role of performing arts in enhancing overall health. Performing arts have been found to foster better social relations. Engaging in arts helps artists to express and make sense of their emotions. Arts boost confidence, memory, concentration and promote independent and creative thinking. Newer perspectives open up, encouraging acceptance and empathy for others. A 30 minute long dance session regulates blood circulation, which in turn helps in transporting oxygen throughout the body, releasing

toxins and secreting the happy hormones- Serotonin, Oxytocin and Dopamine. A practice round of singing brings in positivity and uplifts one's mood. Playing an instrument, like a guitar, sitar or tabla, exercises the brain. When a drama is staged, the actors need to get into the skin of the character they are playing, which can be achieved only when the actor keeps his personal issues aside and immerses himself completely in his role. In the course of the performance, the artist may lose himself in the flow of the drama and feel relaxed for some time. Similarly, if the role is played well, the spectators may relate



with the plot and thus will be able to channelize their feelings through the play. An artist can be immersed in his practice and feel peaceful, even if only for a few minutes. Moreover, if a piece of art is rendered soulfully, the audience too, finds it easy to relate to the story in picture and be relieved of negativity. Performing artists have to undergo rigorous training to achieve expertise in their field. Since learning an art demands resilience, patience, sincerity and hard work, performing artists grow into emotionally strong individuals. They become capable of viewing their feelings from the perspective of a third person and handle the situation better. This paper is aimed at highlighting the role of performing arts in maintaining well being, as expounded in both ancient and modern science.

Keywords:

Mental health, confidence, happy hormones, positivity, performing arts, anxiety, depression, science.

Performing arts are arts that are presented before an audience. They include vocal music, instrumental music, dance and theater. In India, performing arts can be assumed to have existed before the *Natyashastra* of Bharatamuni (2nd century BC) was written, since this text exceptionally elaborates on the technique and intricacies of dance, drama and music. These three arts, known as *Nritya*, *Sangeet* and *Natya* in Sanskrit have been an important part of Indian society. Festive occasions such as marriage, childbirth, and harvest festivals call for dance and music as an expression of joy by common folk. On festivals like *Ramanavmi* or *Diwali*, troupes of actors go from place to place staging dramas based on Hindu epics and stories. Thus, such art forms are a source of joy, bonding and community building.

A lot of research is being conducted on the role of arts in enhancing well-being and social relations. In early human history, art and healing evolved in the same social space. Performing arts and artists contribute to the cultural wealth of a society. They provide mainstream entertainment like musical recordings, television shows or movies as well as the more community-centric live performances and celebration. 'In times of adversity, many people turn to viewing, making, and sharing different forms of

art as a medium of connection for healing and wellbeing'¹.

Depression to joy through performing arts is a transformative journey where individuals use various forms of artistic expression to navigate through life and overcome their struggles with depression. Through mediums such as music, dance, theater, and visual arts, individuals can channel their emotions, control their inner turmoil, and find relief. 'The arts have been found to foster prosocial behaviour, a shared sense of success, physical coordination, shared attention, shared motivation and group identity.'².

Engaging in performing arts provides an outlet for self-expression, allowing individuals to communicate their feelings and experiences in a supportive, non-judgemental environment. Through creative expression, individuals can explore their emotions, know more about what troubles them, and heal.

The process of creating and performing art can also foster a sense of accomplishment, self-worth, and connection to others. Collaborating with fellow artists and sharing their work with audiences can provide validation and encouragement, helping individuals rebuild their confidence and sense of purpose. Furthermore, participating in performing arts activities can offer a distraction from negative thoughts and behaviors, providing moments of joy, inspiration, and fulfillment.

Whether through the rhythmic movements of dance, the harmonious melodies of music, or the immersive storytelling of theater, individuals can find peace, meaning, and renewed hope on their journey from depression to joy.

At the core of Indian performing arts, that is the foundation of Indian arts is the *Rasa* theory of Bharatamuni. There are 9 rasas, that is, sentiments that emerge according to the situation. These are *Shringara* (love), *Hasya* (laughter), *Karuna* (compassion), *Raudra* (anger), *Veera* (bravery), *Bhayanaka* (fear), *Bibhatsya* (disgust), *Adbhuta* (wonder) and *Shanta* (peace). An artist can evoke these emotions in the audience only when he experiences them himself. Thus portraying a *rasa* can

At the core of Indian performing arts, that is the foundation of Indian arts is the *Rasa* theory of Bharatamuni. There are 9 rasas, that is, sentiments that emerge according to the situation. These are *Shringara* (love), *Hasya* (laughter), *Karuna* (compassion), *Raudra* (anger), *Veera* (bravery), *Bhayanaka* (fear), *Bibhatsya* (disgust), *Adbhuta* (wonder) and *Shanta* (peace).



be a medium to express one's own feelings and in that way, feel better.

Abhinaya is a central component of Indian classical dance as described in the Natyashastra. Dancers use facial expressions, hand gestures, eye movements, and body language to convey emotions, depict characters, and narrate stories from epics.

DANCE AND HEALTH

Dance is a form of physical movement to rhythm, hence it has an obvious role in physical fitness. A 30-minute dance session increases heart rate, improving blood circulation to all parts of the body. Regular dance practice improves breath control and makes the heart and lungs strong. It increases muscle flexibility and reduces weight. Reduced levels of fat and cholesterol, higher number of White Blood Cells (WBCs) and increased levels of endorphins and reduces cortisol (stress hormone) levels, thus it improves overall health. Since WBCs fight germs, illness is prevented and healing happens faster. Endorphins are hormones responsible for making us feel happy. Thus, self-confidence, peacefulness and satisfaction is felt. Body posture and proportions improve, if the correct method is followed. Stronger bones lead to reduced risk of osteoporosis and age related bone problems. Regular dancing also slows down aging.

‘A 21-year-long study found that out of 17 different leisure activities, social dancing had the highest association with a lower risk of dementia.’³ Dance also improves mental health. As mentioned above, it boosts self-confidence and relaxes the mind. The various physical benefits offered by dance also play a key role in feeling good about oneself. Understanding complex rhythms require focus. Thus concentration power increases. Issues like depression often lead to disinterest in activities that a person once enjoyed. Dance helps in reducing symptoms of depression.

Most Indian classical dances involve the use of Yoga. Thus following the correct technique and sincere practice can amplify the benefits provided by both Yoga and dance. In Indian philosophy, arts are considered as sacred and a medium to attain spiritual liberation. Hence it is mandatory to dance bare feet and to seek blessings from Mother Earth before

beginning to dance. Dancing barefoot presses acupressure points in the feet which have positive effects on the body and mind.

MUSIC AND HEALTH

Vocal music involves the use of vocal chords, brain, lungs and breath. Like dance, music also improves lung health. We may listen to music that either reflects our state of mind, or enhances our mood. Engaging in music shapes one's personal and cultural identities. Music therapy aids in healing trauma, anxiety and other mental issues and building resilience. Often listening to specific music also alleviates physical pain, or provides some relief for some time.

The Ragas in Indian classical music are classified according to their time of singing, the season they are assigned to and the moods they are capable of evoking. These ragas can serve as therapy for healing from trauma. Many ragas are used for meditation purposes.

DRAMATICS AND HEALTH

Acting in front of an audience teaches one to trust their ideas and abilities, boosting self confidence.

Imagination and creativity increases. Playing different characters makes the actors understand the various aspects of human nature, promoting compassion and tolerance for others' viewpoints. Drama improves communication skills and this helps in personal relationships to effectively articulate emotions. Drama involves constant improvisation, fostering quick thinking and problem solving skills. Drama teaches a person self-discipline as perfecting a piece requires practice and perseverance. It requires an individual to open up fully - letting go of one's inhibitions, walls and doubts. Hence it makes it easier for drama artists to bond with new people.

Summing up the points discussed above, performing arts can heal individuals in various ways:

Emotional Expression: Performing arts offer a medium for individuals to express their emotions freely. Through music, dance, theater, and other forms, people can articulate feelings that may be difficult to express verbally. This process of emotional expression can provide relief, validation, and a sense of release from pent-up emotions. ‘When young people have challenges communicating their feelings, expressing through song and dance is an effective outlet’.⁴



Catharsis: Engaging in performing arts can lead to catharsis, a purging or cleansing of emotions. By delving into characters, stories, or compositions, individuals may experience a cathartic release of tension, stress, or trauma. This process can be deeply therapeutic, allowing individuals to confront and process their emotions in a safe and controlled environment.

Connection and Community: Participating in performing arts fosters connections with others who share similar interests and experiences. Whether through ensemble performances, group rehearsals, or audience interactions, individuals can find support, empathy, and a sense of belonging within the artistic community. These connections can provide crucial social support that contributes to overall well-being.

Self-Discovery and Reflection: Performing arts encourage introspection and self-discovery. Through the process of creating, rehearsing, and performing, individuals may gain insights into their own thoughts, feelings, and behaviors. Engaging with different artistic mediums allows individuals to explore their identities and beliefs, leading to self-awareness and personal growth.

Mind-Body Connection: Many forms of performing arts, such as dance and theater, involve physical movement and embodiment. Engaging in these activities promotes a strong mind-body connection, enhancing physical well-being, coordination, and proprioception. The rhythmic movements and expressive gestures of performing arts can also alleviate physical tension, promote relaxation, and reduce symptoms of stress and anxiety.

Sense of Accomplishment and Purpose: Successfully participating in performing arts activities can boost self-esteem, confidence, and a sense of accomplishment. Whether mastering a difficult piece of music, executing a challenging dance routine, or delivering a compelling theatrical performance, individuals experience a tangible sense of achievement that contributes to their overall sense of purpose and fulfillment.

CONCLUSION

In summary, performing arts address emotional, social, physical, and existential dimensions of human experience. By providing opportunities for expression, self-discovery, and growth, performing arts play a vital role in promoting holistic well-being and resilience. They can pave the way for physical, mental, social and spiritual growth.

REFERENCES

- https://www.uni-hildesheim.de/arts-rights-justice-library/wp-content/uploads/2023/11/Cid-Vega_Brown_2023_task-sharing-for-care-performing-artists.pdf, paper - Reimagining communities of care in the performing arts: A call for a community-based task-sharing approach to address the mental health needs of performing artists, by Alajandra Cid-Vega, Adam D. Brown
- www.ncbi.nlm.nih.gov, paper-“What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review [Internet].” better health.vic.gov.au, Dance- health benefits, The brain loves to dance.
- <https://www.youthsingers.org/team/the-power-of-performing-arts-to-build-mental-wellness-in-young-people/>

FURTHER READING

- * Natyashastra of Bharata muni, chapter 6 Rasadhyaya
- * www.gbtc.com
- * better health.vic.gov.au, Dance- health benefits
- * narthaki.com, Article- Mental Health and well-being in classical dance- An Inquiry
- * www.ncbi.nlm.nih.gov, “What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review [Internet].”
- * www.ncbi.nlm.nih.gov, “The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review”
- * <https://www.scholastic.com/parents/family-life/parent-child/how-performing-arts-benefit-kids.html>



नृत्यकला द्वारा अवसाद प्रबंधन



विनीमा जांगिड़

संगीत विभाग, जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर (राज.)

Email : vinimajangid@gmail.com

मो 9413109594

लेखक परिचय

सहायक आचार्य (अस्थाई) पद पर 2 वर्षों का शैक्षणिक अनुभव, 5 शोध पत्र प्रकाशित, 3 वेबिनार, 3 कार्यशाला तथा 2 संगोष्ठियों में सम्मिलित, (अन्तर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय), वर्तमान में शोध कार्य कार्यरत—जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर (संगीत विभाग)।

शोध सारांश

सृष्टि के आदिकाल से ही मनुष्य का आकर्षण कला की ओर रहा है। कला का मानव की आत्मा एवं मन से अटूट संबंध रहा है। कला हमें संबंधित काल की संस्कृति तथा सभ्यता से जोड़ती है। प्रारंभ से ही कला और स्वास्थ्य मानव हित के केंद्र में रहे हैं। रचनात्मक अभिव्यक्ति विविध संस्कृतियों में उपचार प्रक्रिया में सकारात्मक योगदान दे सकती है। इतिहास में देखने पर हम पाते हैं कि लोगों ने चित्र, कहानी, संगीत, नृत्य, गीत, मंत्र आदि का उपयोग उपचार के अनुष्ठानों के रूप में किया है। नृत्य कला एक सृजनात्मक प्रक्रिया है। ये हमारे मन की भावनात्मक वृत्तियों, विचारों का संप्रेषण करती है। आज के इस वैज्ञानिक युग में अवसाद एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, यह समस्या आज हर वर्ग के आयु स्तरों में देखी जा सकती है। इन समस्याओं के कारण आज कई गंभीर शारीरिक बीमारियों ने जन्म लिया है जिसमें हृदयाघात, मधुमेह रक्तचाप मानसिक कमजोरी इत्यादि है। नृत्यकला की अभिव्यंजना मनोरंजनार्थ तथा रसास्वादन के अतिरिक्त मानसिक शांति के लिए भी आवश्यक है। इसी को परिभाषित करने का सबसे सरल तरीका अपने हाव-भाव मुद्राओं के माध्यम से अपने अंतर्मन में चल रहे भावों को बाहर प्रदर्शित कर अपने तनाव को काफी हद तक दूर करना है। नृत्यकला प्राचीन काल से ही ईश्वर की उपासना का विषय रहा है। जिसमें हम ईश्वर के सामने अपने भावों को प्रदर्शित कर आनंदित व उल्लसित महसूस करते हैं। नृत्य कला को एक प्रभावी प्रकार का व्यायाम माना गया है जो हृदय गति को बढ़ाने के साथ ही मांसपेशियों को क्रियाशील बनाता है। यह बार-बार आने वाले नकारात्मक विचारों व चिंताओं को विराम प्रदान कर हमें एक नवीन दिशा भी प्रदान करता है।

मुख्य बिंदु:— नृत्य, अवसाद, संस्कृति, रचनात्मक, उपासना



परिचय

नृत्य या नाच भी मानवीय अभिव्यक्तियों का एक रसमय प्रदर्शन है। यह एक सार्वभौमिक कला है, जिसका जन्म मानव जीवन के साथ हुआ है। बालक जन्म लेते ही रोकर अपने हाथ पैर मार कर अपनी भावाभिव्यक्ति करता है कि वह भूखा है इन्हीं आंगिक क्रियाओं से नृत्य की उत्पत्ति हुई है। यह कला देवी-देवताओं, दैत्य-दानवों, मनुष्यों एवं पशु-पक्षियों को अतिप्रिय है। भारतीय पुराणों में यह दुष्टनाशक एवं ईश्वरप्राप्ति का साधन मानी गई है। अमृत मंथन के पश्चात् जब दुष्ट राक्षसों को अमरत्व प्राप्त होने का संकट उत्पन्न हुआ तब भगवान विष्णु ने मोहिनी का रूप धारण कर अपने लास्य नृत्य के द्वारा ही तीनों लोकों को राक्षसों से मुक्ति दिलाई थी।¹

भारतीय संस्कृति एवं धर्म आरंभ से ही मुख्यतः नृत्यकला से जुड़े रहे हैं। देव इन्द्र का अच्छा नर्तक होना तथा स्वर्ग में अप्सराओं के अनवरत नृत्य की धारणा से हम भारतीयों के प्राचीन काल से नृत्य से जुड़ाव की ओर ही संकेत करता है। विश्वामित्र – मेनका का भी उदाहरण ऐसा ही है। स्पष्ट ही है कि हम आरंभ से ही नृत्यकला को धर्म से जोड़ते आए हैं। पत्थर के समान कठोर व दृढ़ प्रतिज्ञ मानव हृदय को भी मोम सदृश पिघलाने की शक्ति इस कला में है। यही इसका मनोवैज्ञानिक पक्ष है जिसके कारण यह मनोरंजक तो है ही, धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष का साधन भी है।² स्व परमानंद प्राप्ति का साधन भी है। अगर ऐसा नहीं होता तो यह कला-धारा पुराणों-श्रुतियों से होती हुई आज तक अपने शास्त्रीय स्वरूप में धरोहर के रूप में हम तक प्रवाहित न होती। इस कला को हिन्दू देवी-देवताओं का प्रिय माना गया है। भगवान शंकर तो नटराज कहलाए – उनका पंचकृत्य से संबंधित नृत्य सृष्टि की उत्पत्ति-स्थिति एवं संहार का प्रतीक भी है।³ भगवान विष्णु के अवतारों में सर्वश्रेष्ठ एवं परिपूर्ण कृष्ण नृत्यावतार ही हैं। इसी कारण वे 'नटवर' कृष्ण कहलाये। भारतीय संस्कृति एवं धर्म के इतिहास में कई ऐसे प्रमाण मिलते हैं कि जिससे सफल कलाओं में नृत्यकला की श्रेष्ठता सर्वमान्य प्रतीत होती है।

नृत्य का प्राचीनतम ग्रंथ भरतमुनि का नाट्यशास्त्र है लेकिन इसके उल्लेख वेदों में भी मिलते हैं, जिससे पता चलता है कि प्रागैतिहासिक काल में नृत्य की खोज हो चुकी थी। इतिहास की दृष्टि में सबसे पहले उपलब्ध साक्ष्य गुफाओं में प्राप्त आदिमानव के द्वारा उकेरे चित्रों तथा हड़प्पा और मोहनजोदड़ो की खुदाइयों में प्राप्त मूर्तियाँ हैं, जिनके संबंध में पुरातत्ववेत्ता नर्तकी होने का दावा करते हैं।⁴ ऋग्वेद के अनेक श्लोकों में नृत्य शब्द का प्रयोग हुआ है।

इन्द्र यथा ह्यस्तितेपरीतं नृतोशगवः।

तथा नयंगं नृतो त्वदन्यं विन्दामि राधसे।⁵

अर्थात् इन्द्र तुम बहुतों द्वारा आहूत तथा सबको नचाने वाले हो। इससे स्पष्ट होता है कि तत्कालीन नृत्यकला का प्रचार-प्रसार सर्वत्र था। इस युग में नृत्य के साथ निम्नलिखित वाद्यों का प्रयोग होता था।

वीणा वादं पाणिघ्नं तूणब्रह्मं तानृत्यान्दाय तलवम्।⁶

अर्थात् नृत्य के साथ वीणावादक और मृदंगवादक और वंशीवादक को संगत करनी चाहिए और ताल बजाने वाले को बैठना चाहिये। अथर्ववेद के मंत्रों में गायन-वादन का एक साथ उल्लेख है—

यस्यां गायन्ति नृत्यन्ति भूम्यां मर्त्यायैलिवाः

युद्धन्ते यस्यमानन्दो यस्यां वदति दुन्दुभिः।⁷

अर्थात् जिस पृथ्वी पर मनुष्य ऊँचे, नीचे और मध्यम स्वर से गाते, नाचते और बाजे बजा कर युद्ध करते हैं, वहाँ पर धर्मात्मा लोग निर्विघ्न होकर सुख प्राप्त करें। हम युद्धों से ऊपर उठकर जीवन का आनन्द ले सकें।

भारत अकेला ऐसा देश है, जहाँ नृत्य शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि आध्यात्मिक मनोयोग है, इसलिए नृत्य को महायोग भी कहा गया है। नृत्य अपने आप में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी संजीवनी से कम नहीं है। नृत्य करने से 70 से 80 फीसदी तक हृदय बिना कुछ किए ही स्वस्थ रहता है।⁸ दो दर्जन आधुनिक जीवन शैली से जुड़ी बीमारियाँ जैसे चिंता, अवसाद, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, एंकाज़ाइटि और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियाँ हमारे पास भटक भी नहीं सकती।

अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस हर साल 29 अप्रैल को विश्व स्तर पर मनाया जाता है। इसकी शुरुआत 29 अप्रैल 1982 से हुई। यूनेस्को के अंतर्राष्ट्रीय थिएटर इंस्टीट्यूट की इंटरनेशनल डांस ने 29 अप्रैल को नृत्य दिवस के रूप में स्थापित किया।⁹ मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक, नृत्य करने से तनाव कम होता है, क्योंकि जब हम

नृत्ययानाचभीमानवीयअभिव्यक्तियोंका एक रसमय प्रदर्शन है। यह एक सार्वभौमिक कला है, जिसका जन्म मानव जीवन के साथ हुआ है। बालक जन्म लेते ही रोकर अपने हाथ पैर मार कर अपनी भावाभिव्यक्ति करता है कि वह भूखा है इन्हीं आंगिक क्रियाओं से नृत्य की उत्पत्ति हुई है। यह कला देवी-देवताओं, दैत्य-दानवों, मनुष्यों एवं पशु-पक्षियों को अतिप्रिय है। भारतीय पुराणों में यह दुष्टनाशक एवं ईश्वरप्राप्ति का साधन मानी गई है।

नृत्य करते हैं तो शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो स्ट्रेस दूर करता है, जो सकारात्मकता को बढ़ावा देने और हमारे समग्र मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। हालाँकि नृत्य में जोरदार शारीरिक गतिविधियाँ शामिल होती हैं, लेकिन यह वास्तव में आपके दिमाग को शांत करने और दिन भर में जमा हुए तनाव को दूर करने का काम करता है। नृत्य करने से मूड स्विंग नहीं होते, क्योंकि नृत्य मूड बूस्टर की तरह काम करता है, और इससे व्यक्ति को खुशी महसूस होती है।

* नृत्य न केवल हमें फिट रखने में मदद करता है, बल्कि यह व्यक्ति के संपूर्ण विकास करने में मददगार साबित होता है।

* कई फिटनेस क्लासेस में नृत्य को एक थैरेपी की तरह इस्तेमाल किया जाता है। जिसमें केवल दिमाग एक्टिव होता है बल्कि आपके दिमाग की नसें भी खुलती हैं।

* रिसर्च में ऐसा सामने आया है कि नृत्य थैरेपी को प्रतिदिन दिनचर्या में शामिल करने से आप हेल्दी रहेंगे और आपका मूड हमेशा कूल रहेगा। जिससे स्ट्रेस दूर रहेगा।

* नृत्य से ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमजोर होना) बीमारी होने का खतरा भी कम रहता है।¹¹

* नृत्य हमारे हार्मोन्स को कंट्रोल करता है, और हमारे विचलित मन को शांत करने में काफी मदद करता है।

स्वस्थ रहने के लिए कई तरह के व्यायाम किये जाते हैं और नृत्य में सभी तरह का व्यायाम निहित होता है। नृत्य मानवीय अभिव्यक्तियों का रसमय प्रदर्शन है, यह एक सार्वभौम कला है, जिसका जन्म मानव के जीवन के साथ हुआ है। अक्सर हम देखते हैं कि महिलाओं का जीवन घर की चारदीवारी में ही सिमट कर रह जाता है। कई महिलाओं को एक उम्र गुजर जाने के बाद अपनी खोई हुई इच्छाओं का दुःख सताता है। वक्त के साथ बदलती सेहत से थकान, तनाव जैसी स्थिति बनती है, जो उनके हाव-भाव और व्यवहार में साफ झलकती भी है। इससे कई बार अकेलापन, गुस्सा और अवसाद जैसी परेशानियाँ भी होती हैं। नृत्य इन परिस्थितियों से बाहर निकलकर मन को शांत करने का एक बेहतरीन माध्यम है। एक ही समय में ये हमें शारीरिक, मानसिक



और आध्यात्मिक लाभ पहुंचाता है, जिससे व्यक्ति अपने आप को खुश और चिंता मुक्त महसूस करता है। नृत्य का सीधा संबंध हमारी स्त्रैण शक्ति या स्त्री प्रकृति की शक्ति से होता है। स्त्रैण शक्ति इंसान के अंदर बसी कलात्मक और रचनात्मक शक्ति है। पुरुष शक्ति से अलग ये शक्ति हमें हमारी भावनाओं को शांत कर बहाव के साथ बहने की प्रेरणा देती है। नृत्य करते वक्त हमारा शरीर और मन एक साथ एक लय में होता है। उस वक्त हम अपनी सारी परेशानियां भूलकर संगीत के साथ कदम मिलाते हैं। तब हमारी भावनाएं भी अलग होती हैं। हमें एक अलग ही खुशी और संतुष्टि का एहसास होता है। नृत्य करते हुए हम ब्रह्मांड की शक्ति को अपने अंदर महसूस कर सकते हैं। इसके कई आध्यात्मिक फायदे हैं।

- * भावनात्मक संतुष्टि
- * स्त्रैण शक्ति जागृत होना
- * मन की शांति
- * अंदरूनी खुशी

निष्कर्ष

इस प्रकार हम देखते हैं कि, नृत्य एक प्रकार की कला है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में तथा आत्म-विश्वास बढ़ाने में मदद करता है। साथ ही तनाव कम करने, चिंता और अवसाद को कम करने में काफी लाभदायी है। नृत्य यकीनन डिप्रेशन से इलाज करने में मददगार है, लेकिन अब सवाल यह उठता है कि डिप्रेशन से

उबरने में नृत्य कला की कौन सी शैली को अपनाना चाहिए। हालांकि इसका कोई सटीक जवाब नहीं है। यूं तो नृत्य की कई फॉर्म हैं और किसी को भी किसी से कमतर या अधिक नहीं कहा जा सकता। यह पूरी तरह हमारे ऊपर निर्भर है कि नृत्य की कौन सी शैली को करके हमें प्रसन्नता मिलती है।

संदर्भ सूची

1. नृत्य का इतिहास प्राचीन रीति रिवाजों से आधुनिक नृत्य तक
2. नृत्य तथ्य और इतिहास
3. नृत्य का इतिहास प्राचीन रीति रिवाजों से आधुनिक नृत्य तक
4. नृत्य का इतिहास प्राचीन रीति रिवाजों से आधुनिक नृत्य तक
5. ऋग्वेद
6. ऋग्वेद
7. अथर्ववेद 12/1/41
8. नृत्य एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका
9. www.wikipedia.Org
10. www.dainikbhaskar.com
11. नृत्य मोनियर विलियम्स संस्कृत अंग्रेजी शब्दकोश, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, पृष्ठ 515



कला, अवसाद और चिकित्सा : एक विश्लेषण

रश्मि शर्मा

प्रभारी, चित्रकला विभाग,

किशोरीरमण महिला महाविद्यालय, मथुरा, उ.प्र.

लेखिका परिचय

लेखिका का नाम चित्रकला के क्षेत्र में एक जाना माना नाम है, जो विगत 32 वर्षों से शिक्षण कार्य में संलग्न है। वर्तमान में विभाग प्रभारी, चित्रकला विभाग, किशोरीरमण महिला महाविद्यालय, मथुरा, उ.प्र. के पद पर कार्यरत हैं। समकालीन भारतीय चित्रकला के क्षेत्र में लेखिका एक उभरती हुई कलाकार है। इनकी बाल्यकाल से ही कलात्मक अभिरुचि रही है। अपनी कला को जन-जन तक पहुँचाने हेतु अनेकों चित्र प्रदर्शनियाँ आयोजित की हैं। इनकी कई बहुमूल्य पैटिंग्स का निजी संग्रह भी है।

शोधसारांश

हम सबकी जिंदगी में कभी न कभी ऐसा समय अवश्य आया होगा, जब हमने स्वयं को उदासी और हताशा में घिरा महसूस किया होगा। असफलता, संघर्ष और अपने किसी अति प्रिय से बिछड़ने की वजह से दुखी होना बहुत ही सामान्य और स्वाभाविक है। हालांकि, अगर उदासी, दुख, निराशा आदि की भावनाएं कुछ दिनों से लेकर कुछ महीनों तक लगातार बनी रहती हैं और व्यक्ति सामान्य रूप से अपनी दिनचर्या जारी रखने में खुद को असमर्थ महसूस करता है, तो यह अवसाद नामक मानसिक रोग के संकेत हो सकते हैं। यह कोई नया तथ्य नहीं है कि दुनिया की आधी से ज्यादा आबादी, मौजूदा तेज रफतार जीवनशैली में बढ़ते बदलावों के कारण किसी न किसी तरह से मानसिक या शारीरिक तनाव से प्रभावित है। आधुनिक व्यस्त जीवन ने अंततः व्यक्तियों के जीवन को प्रभावित किया है जिससे निश्चित रूप से बीमारियों की संख्या में वृद्धि हुई है।

एक अध्ययन के मुताबिक 7 में से 1 भारतीय मानसिक समस्याओं का शिकार है। इसमें सबसे ज्यादा मामले चिंता और अवसाद के हैं। देश में मेंटल डिस्ऑर्डर से पीड़ित लोगों की संख्या लगभग 20 करोड़ है, जो देश की आबादी का 14.3% है। इनमें से 4.6 करोड़ लोगों को अवसाद और 4.5 करोड़ लोगों को चिंता है। मानसिक विकार दुनिया भर में स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों के लिए एक बड़ा सामाजिक और आर्थिक बोझ है। कला, अवसाद और रचनात्मकता के बीच का संबंध सदियों से मनोवैज्ञानिकों को आकर्षित करता रहा है। कवि, कलाकार और संगीतकार अपनी कला के माध्यम से अपने संघर्ष को रचनात्मकता के साथ अभिव्यक्त करते हैं। कला, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए चिकित्सा का एक रचनात्मक और उत्पादक साधन है। दैनिक जीवन की उबाऊ पुनरावृत्ति से बचने और तनाव मुक्त करने का एक छोटा सा प्रयास भी स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने में चमत्कार कर सकता है।

बहुत से लोग अपनी चिंताओं को दूर करने के लिए कुछ उत्कृष्ट कृतियाँ बनाने में अपने समय का उपयोग करते हैं जो अन्य तरीकों से संभव नहीं है। "कला चिकित्सा" शब्द से पेंटिंग या ड्राइंग की छवियाँ उभर सकती हैं। लेकिन रंग, कोलाज और मूर्तिकला निर्माण का उपयोग कला चिकित्सा (आर्ट थेरेपी) के दौरान किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर अवसाद और चिंता के इलाज के रूप में कला चिकित्सा को तेजी से अपना रहे हैं। प्रस्तुत शोध लेख में कला (ड्राइंग/पेंटिंग) के अवसाद में चिकित्सकीय प्रभाव और प्रयोगों की समीक्षा की गई है।

मूल शब्द – पेंटिंग, कला चिकित्सा, मानसिक विकार, अवसाद, नैदानिक अनुप्रयोग, चिकित्सा हस्तक्षेप।

अवसाद एक गंभीर समस्या है, जो आमतौर पर किशोरावस्था या 30 से 40 साल की उम्र में शुरू होता है। लेकिन आज की तेज रफतार और महत्वाकांक्षा से भरे जीवन में, बच्चे-बूढ़े सब इसकी चपेट में आ रहे

हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाएँ डिप्रेशन से अधिक प्रभावित हो रही हैं। मानसिक कारकों के अलावा हार्मोन्स का असंतुलन, गर्भावस्था और आनुवांशिक विकार भी अवसाद के कारण बन सकते हैं।

कला चिकित्सा की आधुनिक जड़ें 1942 में देखी जा सकती हैं। यह वह समय था जब एक ब्रिटिश कलाकार 'एड्रियन हिल' ने तपेदिक से उबरने के दौरान सीखा कि पेंटिंग और ड्राइंग कैसे उपचारक हो सकती है। उन्होंने पाया कि यह अभ्यास मन और शरीर दोनों के लिए मनोरंजक था। क्योंकि इससे रोगी की रचनात्मक ऊर्जा मुक्त होती है और चिकित्सीय लाभ होते हैं। हिल ने ही दृश्यकला चिकित्सा (आर्ट थेरेपी) का वाक्यांश गढ़ा।

कला और मानसिक स्वास्थ्य

"मानव जीवन में अनेक प्रकार के अवसर हर्ष, विषाद, आशा-निराशा, उल्लास, अवसाद रूप में आते हैं। इन भावों से उत्पन्न प्रतिक्रियाएँ ही मन में घनीभूत होकर कलाओं को जन्म देती हैं।" मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर अवसाद और चिंता के इलाज के रूप में कला चिकित्सा को तेजी से अपना रहे हैं। कला, मानसिक स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण योगदान देती है क्योंकि यह भावनात्मक अभिव्यक्ति का एक रूप है, जो लोगों की कठिन भावनाओं को शब्दों में ढालने में मदद करती है।

मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक से मिले विशिष्ट संकेतों का उपयोग करते हुए, कला किसी व्यक्ति को नियंत्रण और सशक्तीकरण की भावना देते हुए आत्म-प्रतिबिंब और आत्म-खोज पर ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकती है। अंततः सृजन, विश्राम को प्रोत्साहित करता है जहां व्यक्ति को अपनी कठिनाई से अस्थायी राहत मिलती है। कला भी संबंध और सामाजिक समर्थन का एक रूप है क्योंकि यह समान रुचियों और अनुभवों को साझा करने वाले अन्य लोगों के साथ जुड़ाव को बढ़ावा और एक व्यक्ति को समुदाय की भावना देती है। रचनात्मक अभिव्यक्ति, भावनात्मक मान्यता प्रदान करने में मदद करते हुए किसी व्यक्ति की अलगाव की भावनाओं को कम कर सकती है।

कला से जुड़ाव और रचनात्मक अभिव्यक्ति से कई प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य लाभ होते हैं जिन्हें लोग अपने चिकित्सक के साथ कला कार्यक्रमों के माध्यम से पा सकते हैं। तनाव के स्तर को कम करने में मदद करके कला चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने और रचनात्मक सोच को बढ़ावा देने में मदद करती है। "इस सुन्दर मानव जीवन और सुरम्य प्रकृति की अपार महिमा से मण्डित यह विश्व सहज ही उपेक्षणीय तथा दुखमय प्रतीत नहीं होता है।" सभी लोग, यहां तक कि बिना मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग भी, जब खुद को कलाकृति के माध्यम से अभिव्यक्त करते हैं या किसी अन्य व्यक्ति की कलाकृति का अध्ययन करते हैं, तो व्यक्तिगत लाभ का अनुभव करते हैं। कला एक सार्वभौमिक भाषा है। जिसका उपयोग हजारों वर्षों से शिक्षा, कहानियाँ बताने, इतिहास दर्ज करने और मूलभावनाओं को व्यक्त करने के लिए किया जाता रहा है। कलाकृतियों की सबसे बड़ी शक्तियों में से एक यह है कि, यह समावेशी है और भाषा और सांस्कृतिक बाधाओं के पार संचार कर सकती है।



COVID-19 महामारी के दौरान एकाकीपन के बढ़ते स्तर ने चिंता या अवसाद के लक्षणों का अनुभव करने वाले लोगों की संख्या में भारी वृद्धि की। उपचार के रूप में कला की शुरुआत 20वीं शताब्दी के मध्य में हुई, जब द्वितीय विश्व युद्ध के सैनिक पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर से पीड़ित थे और उन्होंने युद्ध के दौरान जो कुछ देखा, उसे संसाधित करने के लिए कला चिकित्सा का उपयोग किया। तब से इस विधा में उन बच्चों को शामिल किया और उनका अध्ययन किया जाता रहा है जो कम आत्मसम्मान, व्यवहार संबंधी विकारों या भावनात्मक कठिनाइयों से निपटने के लिए कला चिकित्सा का उपयोग करते हैं। यौन शोषण के बाद साक्षात्कार में चिकित्सक, बच्चों के साथ कला का उपयोग करते हैं। कैंसर रोगियों को लगता है कि कला चिकित्सा उनके डर और मानसिक स्वास्थ्य के कारणों को कम करती है। यह ध्यान देने योग्य है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए, कला चिकित्सा का लाभ व्यक्ति-दर-व्यक्ति भिन्न हो सकता है। अपने जीवन में कला को शामिल करना व्यक्तिगत विकास और आत्म-देखभाल के लिए एक मूल्यवान उपकरण हो सकता है, लेकिन अवसाद या चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों के लिए पेशेवर मार्गदर्शन लेना महत्वपूर्ण है।

सामाजिक और आर्थिक बोझ

मानसिक विकार दुनिया भर में स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों के लिए एक बड़ा सामाजिक और आर्थिक बोझ है, विशेषकर विकासशील देशों में स्थिति अधिक गंभीर है। बड़ी संख्या में जरूरतमंद लोगों और उनकी पीड़ा को कम करने की मानवीय अनिवार्यता को देखते हुए, स्केलेबल मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों को लागू करने की तत्काल आवश्यकता है। जबकि मानसिक विकारों के प्रमुख लक्षणों को कम करने के लिए औषधीय उपचार पहली पसंद है, कई एंटीसाइकोटिक्स जीवन की खराब गुणवत्ता और दुर्बल प्रतिकूल प्रभावों में योगदान करते हैं। इसलिए, चिकित्सकों ने आधी सदी से भी पहले रोगियों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए कला चिकित्सा जैसे पूरक उपचारों की ओर रुख किया है। वान गो के जीवन में एवं कला में द्वंद्वात्मक प्रेरणाएं कार्यान्वित थीं— एक ओर शारीरिक कष्ट व मानसिक असंतुलन और दूसरी ओर चराचर सृष्टि का प्रेम व अज्ञात की खोज। वान गो कहते “चित्रकला में अनाद्यनंत का दर्शन है।”³

आर्ट थेरेपी को ‘ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ आर्ट थेरेपिस्ट्स’ द्वारा इस प्रकार परिभाषित किया गया है। “मनोचिकित्सा का एक रूप जो कला मीडिया को अभिव्यक्ति और संचार के प्राथमिक तरीके के रूप में उपयोग करता है। कला चिकित्सक के पास भेजे गए मरीजों के पास कला में अनुभव या कौशल होना आवश्यक नहीं है। कला चिकित्सक की प्राथमिक चिंता मरीजों की छवि का सौंदर्य संबंधी या नैदानिक मूल्यांकन करना नहीं है। इसके चिकित्सकों का समग्र लक्ष्य रोगी को एक सुरक्षित और सुविधाजनक वातावरण में कलात्मक सामग्रियों के उपयोग के माध्यम से व्यक्तिगत स्तर पर बदलाव और विकास करने में सक्षम बनाना है। (ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ आर्ट थेरेपिस्ट, 2015)। जबकि, एक एकीकृत मानसिक स्वास्थ्य और मानव सेवा पेशा जो सक्रिय कला-निर्माण, रचनात्मक प्रक्रिया, व्यावहारिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और मनो-चिकित्सीय संबंध के भीतर मानव अनुभव के माध्यम से व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के जीवन को समृद्ध बनाता है। (अमेरिकन आर्ट थेरेपी एसोसिएशन, 2018)। यह धीरे-धीरे आध्यात्मिक समर्थन और पूरक चिकित्सा का एक प्रसिद्ध रूप बन गया है। थेरेपी के दौरान, कला चिकित्सक मीडिया के रूप में कई अलग-

अलग कला सामग्रियों का उपयोग कर सकते हैं (जैसे, दृश्य कला, पेंटिंग, ड्राइंग, संगीत, नृत्य, नाटक और लेखन)। उनमें से, चित्र और पेंटिंग को ऐतिहासिक रूप से मनोरोग और मनोवैज्ञानिक विशिष्टताओं के भीतर चिकित्सीय प्रक्रियाओं के सबसे उपयोगी हिस्से के रूप में मान्यता दी गई है (ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ आर्ट थेरेपिस्ट, 2015)।

अवसाद के उपचार में फार्माकोथेरेपी का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, विशेष रूप से मध्यम से गंभीर मामलों में। पिछले दो दशकों में चिंता और मनोदशा विकार प्रबंधन, समझ और उपचार के मामले में काफी सफल रहा है। अद्वितीय प्रक्रियाओं की पहचान करने के बावजूद कई लोगों का मानना है कि रचनात्मक अभिव्यक्ति नैदानिक और सामुदायिक आबादी में मानसिक स्वास्थ्य में काफी सुधार कर सकती है। साक्ष्य दर्शाते हैं कि कला चिकित्सा ने मनोदशा संबंधी विकारों वाले लोगों पर कैसे काम किया, विभिन्न परिणाम दर्शाते हैं। सियास्का एट अल द्वारा एक यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण (आरसीटी) में, कला चिकित्सकों ने प्रतिभागियों को चर्चा के विषय से जुड़ी भावनाओं और छवियों से जुड़ने में मदद करने के लिए कलात्मक प्रक्रिया के परिचय के रूप में मौखिक सलाह प्रदान की। मरीजों ने अपनी समस्याओं से निपटने के लिए उपलब्ध

संसाधनों का उपयोग किया। तकनीकों में बुनाई, कोलाज, क्ले मॉडलिंग, ड्राइंग और पेंटिंग शामिल हैं। इस यादृच्छिक, एकल-अंधा परीक्षण में पाया गया कि स्थिर और औषधीय रूप से उपचारित प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार वाले रोगियों में कला-चिकित्सा हस्तक्षेप शुरू करने से अवसाद और चिंता के लक्षणों में सुधार हुआ। एक अन्य अध्ययन में, 18-65 वर्ष की आयु के 118 प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से हस्तक्षेप और मानक चिकित्सा समूहों को सौंपा गया था। बेसलाइन पर कोई महत्वपूर्ण अंतर मौजूद नहीं था, और दोनों समूहों ने अनुवर्ती कार्रवाई के दौरान लाभ प्रदर्शित किया।

अवसाद के लिए कला चिकित्सा के 5 लाभ

कला चिकित्सा किसी व्यक्ति को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करती है, यही कारण है कि इसे अक्सर अवसाद के उपचार में एकीकृत किया जाता है। अपने आरंभिक कला जीवन में 1950-60 के मध्य चित्रकार सतीश गुजराल ने अपने चित्रों में मानवीय पीड़ा को चित्रित किया था जिस पर मेक्सिकन कला का पर्याप्त प्रभाव पड़ा था। उन्होंने कहा – दुःख शाश्वत है। मेरे चित्रों में बने भवन संकेत करते हैं कि दुनिया में क्या होता रहता है। मनुष्य दुखों से भागना, इन भवनों से कूदना चाहते हैं, पर उन्हें किसी दीवार (बाधा) का सामना करना पड़ता है।⁴ अवसाद के इलाज में आर्ट थेरेपी के कई फायदे हैं। सबसे आम पांच लाभों में निम्नलिखित शामिल हैं –

1. भावनात्मक अन्वेषण और अभिव्यक्ति

बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए, कला चिकित्सा एक सुरक्षित प्रक्रिया है जिसके माध्यम से एक व्यक्ति अपने उन अनुभवों और भावनाओं को दृश्य रूप से अभिव्यक्त कर सकता है जिन्हें मौखिक रूप से व्यक्त करने में उन्हें परेशानी हो सकती है। यह प्रक्रिया आत्म-जागरूकता बढ़ाने में मदद करती है और उनकी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के कुछ अंतर्निहित ट्रिगर्स में व्यक्तिगत अंतर्दृष्टि प्रदान करती है।

2. अंतर्दृष्टि और आत्म-चिंतन

कला चिकित्सा व्यक्ति को आत्मनिरीक्षण और आत्म-चिंतनशील होने के लिए प्रोत्साहित करती है। कला का निर्माण एक व्यक्ति को उनके



विचारों, विश्वासों और धारणाओं पर केंद्रित करता है। इससे उन्हें अपने बारे में गहरी समझ हासिल करने में मदद मिलती है और वे उन पैटर्न या अंतर्निहित मुद्दों को उजागर कर सकते हैं जो उनकी मानसिक बीमारी में योगदान करते हैं।

3. लचीलेपन का निर्माण

कला थेरेपी परिस्थितियों का मुकाबला करने के कौशल को मजबूत करती है और व्यक्तियों को खुद को अभिव्यक्त करने और उनकी भावनात्मक चुनौतियों से निपटने के नए तरीकों के साथ प्रयोग करने में मदद करती है। रचनात्मक प्रक्रिया लचीलेपन, अनुकूलनशीलता और समस्या-समाधान को बढ़ावा देती है।

4. आत्मसशक्तीकरण

कला चिकित्सा आत्म-मूल्य की भावनाओं को बढ़ाकर आत्म-सम्मान को बढ़ावा देती है। रचनात्मक प्रक्रिया के माध्यम से, एक व्यक्ति को गर्व, मान्यता और उपलब्धि की भावना का अनुभव होता है। यह व्यक्ति को असहायता की भावनाओं का प्रतिकार करने में मदद करने के लिए एक स्थान प्रदान करता है जो अक्सर अवसाद से जुड़ी होती हैं।

5. सामाजिक जुड़ाव

कला चिकित्सा अक्सर अन्य व्यक्तियों या चिकित्सक के साथ सहयोगात्मक वातावरण में होती है। यह सामाजिक संबंधों के लिए अवसर प्रदान करता है और व्यक्तियों को अन्य लोगों के साथ बातचीत करने में मदद करता है जो समान चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। समुदाय की भावना और साझा अनुभव अलगाव की भावनाओं को कम करने में मदद करते हैं और व्यक्ति को भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं।

अवसाद और कला चिकित्सा

कला निस्संदेह मानव सुख में सबसे शुद्ध और उच्चतम तत्त्वों में से एक है। यह आंखों के माध्यम से मन को प्रशिक्षित करती है और मन के माध्यम से आंख को। जैसे सूरज फूलों को रंग देता है वैसे ही कला जीवन को रंग देती है।¹ नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ (एनआईएमएच) के शोध के अनुसार अवसाद, संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे आम मानसिक विकारों में से एक है। इस मनोदशा विकार को जीवन में रुचि की लगातार कमी और उदासी की भावनाओं से चिह्नित किया जाता है।

जहाँ अवसाद के इलाज के पारंपरिक तरीके (टॉक थेरेपी और दवा) अक्सर कई लोगों के लिए प्रभावी होते हैं, वहीं अब आर्ट थेरेपी जैसे वैकल्पिक उपचार लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं। आर्ट थेरेपी, दबाव या अभिभूत महसूस करने वाले व्यक्ति को धीमा होने और अपने जीवन में होने वाले मुद्दों का पता लगाने का अवसर प्रदान करती है। यह उन्हें अपने व्यवहार को प्रबंधित करने, चिंता को कम करने, भावनाओं को संसाधित करने और तनाव को दूर करने का एक तरीका प्रदान करता है।

अवसाद के लिए कला चिकित्सा के लाभ

अवसाद के लिए कला चिकित्सा कई लाभ प्रदान कर सकती है, जिनमें शामिल हैं—

मूड में सुधार — कई अध्ययनों से पता चला है कि जब लोग रचनात्मक होते हैं तो उनका मूड अच्छा हो जाता है। इससे व्यक्ति को अपनी नकारात्मक भावनाओं को अधिक सकारात्मक भावनाओं में बदलने में मदद मिल सकती है।

तनाव से राहत — तनावग्रस्त रहने से मन और शरीर दोनों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। कला का निर्माण उन प्रभावों को संतुलित कर सकता है और विश्राम की ओर ले जा सकता है।

चिंता कम करें — कई लोग जो अवसाद से जूझते हैं, उनमें चिंता भी मौजूद होती है। चिंता और अवसाद एसोसिएशन ऑफ अमेरिका

(एडीए) का अनुमान है कि, अवसाद का निदान करने वाले लगभग 50 प्रतिशत लोगों में चिंता विकार का निदान होता है। नीदरलैंड में लीडेन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक नैदानिक परीक्षण के अनुसार, कला चिकित्सा किसी व्यक्ति की चिंताजनक भावनाओं को कम कर सकती है और उन्हें कुछ समय के लिए सकारात्मक चीजों पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति दे सकती है।

खुशियाँ बढ़ाएँ — कुछ अध्ययनों के अनुसार जो लोग अवसाद से जूझते हैं, उनके कई कारणों में से एक यह हो सकता है कि उनमें डोपामाइन नामक मस्तिष्क रसायन की पर्याप्त मात्रा की कमी होती है। आनंद की भावनाओं के लिए जाना जाने वाला डोपामाइन किसी गतिविधि को शुरू करने और ध्याना इसे जारी रखने के लिए आवश्यक प्रेरणा प्रदान कर सकता है। कला का निर्माण डोपामाइन में वृद्धि से जुड़ा हुआ है, जो बदले में, खुशी की भावनाओं को बढ़ा सकता है।

स्वयं की खोज — व्यक्ति अवसाद से जूझ रहा है उसके लिए अपनी भावनाओं को पहचानना मुश्किल हो सकता है। एक कला चिकित्सक के साथ मिलकर काम करने से बहुमूल्य जानकारी मिल सकती है जिसका उपयोग व्यक्ति की भावनाओं को संबोधित करने के लिए किया जा सकता है जिससे उनके अवसाद में सफलता मिल सकती है।

कला मानसिक स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार अच्छी है?

कलात्मक सृजन रोगी के लिए आत्म-अभिव्यक्ति का एहसास पैदा करता है। इससे स्वयं के बारे में, अपने व्यक्तित्व के बारे में और उन्हें ठीक होने के लिए क्या करना पड़ता है, इसकी बेहतर समझ जैसे चिकित्सीय लाभ मिलते हैं। आत्म-अभिव्यक्ति के संबंध में इस प्रकार की समझ कला चिकित्सा की नींव के रूप में कार्य करती है। "नियमित रूप से कला का अनुसरण हमारे मन और शरीर को स्वस्थ रखने की कुंजी हो सकता है।"⁶ एक कला चिकित्सक के पास विशिष्ट प्रशिक्षण होता है जो उन्हें यह समझने में मदद करता है कि कैसे विभिन्न कलात्मक घटक — जैसे बनावट, कला मीडिया और रंग — चिकित्सीय प्रक्रिया का हिस्सा हैं। इससे मरीज की भावनाओं, मनोवैज्ञानिक स्वभाव, विचारों के बारे में बहुत कुछ जाना जा सकता है। चूँकि इस प्रकार की थेरेपी दृश्य कलाओं को टॉक थेरेपी के साथ जोड़ती है, इसका उपयोग अकेले या अन्य प्रकार की थेरेपी के साथ किया जा सकता है।

कला में अवसाद के प्रतीक — एक व्यक्ति का अवसाद कई अलग-अलग तरीकों से प्रकट हो सकता है। ऐसा कहा जा रहा है कि, कला में अवसाद के कुछ सामान्य प्रतीक हैं जो यह दर्शा सकते हैं कि कलाकार कैसा महसूस कर रहा है। अवसाद को दर्शाने वाली कला अक्सर भूरे और हल्के काले रंगों में देखी जाती है। इसके अतिरिक्त, पृष्ठभूमि में अराजकता अवसादग्रस्त अमूर्त कला का एक सामान्य विषय है।

हालाँकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अवसाद कला में कौन से प्रतीक मौजूद हैं, इसके बारे में कोई एक सार्वभौमिक विवरण नहीं है। जैसा कि कला में व्यक्त अवसाद के ये उदाहरण प्रदर्शित करते हैं, कुछ लोग अराजक स्वरों को छोड़ देते हैं और अपने अवसादग्रस्त विचारों को प्रस्तुत करने में बहुत सटीक और सावधानी बरतते हैं। अन्य मामलों में, कलाकार जीवंत रंगों के बड़े छींटों का उपयोग करता है। यह उन म्यूट रंगों को उजागर करने का काम करता है जो आम तौर पर मौजूद होते हैं। हालाँकि कला के चमकीले और रंगीन हिस्से आमतौर पर कलाकृति का केंद्र बिंदु नहीं होते हैं, फिर भी एक विपरीत एजेंट के रूप में उनकी भूमिका स्पष्ट है।

कला चिकित्सा के घटक — कला चिकित्सा शब्द से पेंटिंग या ड्राइंग की छवियाँ उभर सकती हैं लेकिन ऐसे अन्य माध्यम भी हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है। रंग, कोलाज और मूर्तिकला निर्माण के लोकप्रिय तरीके हैं जिनका उपयोग कला चिकित्सा के दौरान किया जा



सकता है। एक प्रशिक्षित कला चिकित्सक की देखरेख में उन प्रतीकों, रूपकों और संदेशों की खोज करना संभव है, जो अक्सर कला के निर्माण के दौरान उत्पन्न होते हैं। इन घटकों की खोज से व्यवहार और भावनाओं के बारे में अधिक समझ पैदा हो सकती है, जिससे गहरे मुद्दों का समाधान हो सकता है।

कला चिकित्सा से कौन लाभ उठा सकता है?

विभिन्न चुनौतियों के लिए कला चिकित्सा के लाभों का अध्ययन और सराहना की गई है। चाहे वह बच्चा हो, किशोर हो, वयस्क हो या वरिष्ठ हो, लगभग सभी में कला चिकित्सा से लाभ उठाने की क्षमता होती है। कला चिकित्सा सत्र समूहों, व्यक्तियों या जोड़ों के लिए हो सकते हैं और कलात्मक प्रतिभा की कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कला चिकित्सा की प्रक्रिया अंतिम परिणाम के मूल्य के बारे में नहीं है। इसके बजाय, यह व्यक्ति के जीवन और उनके द्वारा चुने गए विकल्पों के बीच संबंधों पर प्रकाश डालता है।

आर्ट थेरेपी के दौरान क्या अपेक्षा करें?

चिकित्सा के अधिकांश आधुनिक रूपों की तरह, एक कला चिकित्सक के साथ पहला सत्र संभवतः एक चर्चा होगी ताकि चिकित्सक रोगी की पृष्ठभूमि और मुद्दों का पता लगा सके। कला चिकित्सक संभवतः पूछेंगे कि, रोगी कला चिकित्सा और चिकित्सा सत्रों के लिए अपने लक्ष्यों का पीछा क्यों कर रहा है और यह रेखांकित करेगा कि वे कला चिकित्सा के प्रति कैसे दृष्टिकोण रखते हैं? प्रारंभिक बातचीत के बाद, चिकित्सक एक उपचार योजना सुझाएगा, जिसमें कलाकृति का निर्माण शामिल हो सकता है। कला चिकित्सक के साथ वास्तविक सत्र अलग-अलग होंगे क्योंकि कोई भी दो एक जैसे नहीं होंगे। कुछ मामलों में, चिकित्सक कला बनाते समय व्यक्ति का बस निरीक्षण कर सकता है। अन्य समय में, यदि व्यक्ति को यह प्रक्रिया आसान या कठिन लगती है तो चिकित्सक धीरे से ऐसे प्रश्न पूछ सकता है जो भावनाएं पैदा कर सकते हैं और रोगी से अपने विचार साझा करने के लिए कह सकते हैं।

कला चिकित्सा का उपयोग अकेले उपचार के रूप में किया जाता है या चिकित्सा के अन्य रूपों के साथ। यह कई कारकों पर निर्भर करता है। ये अक्सर अन्य चिकित्सकों की सिफारिशों, व्यक्ति के प्राथमिक देखभाल प्रदाता या स्वयं व्यक्तियों द्वारा निर्धारित किए जाते हैं। अवसाद को संबोधित करने की एक गैर-औषधीय विधि के रूप में, कला चिकित्सा अक्सर मूड विकार के लिए एक नया दृष्टिकोण प्रदान करती है जो दुर्बल करने वाली हो सकती है।

कला चिकित्सा का तंत्र – PubMed, WHO के मानसिक स्वास्थ्य डेटाबेस जैसे आवश्यक डेटाबेस का उपयोग करके गहन साहित्य विश्लेषण किया गया और प्रासंगिक लेख खोजने के लिए Google और Google Scholar जैसे स्रोतों का उपयोग करके विस्तारित खोज की गई। लेखों में विशेष रूप से कला चिकित्सा हस्तक्षेप शामिल है, जो पेंटिंग, ड्राइंग और शिल्प से संबंधित है। इतिहास पर नजर डालें तो, हजारों साल पहले, लोग आत्म-अभिव्यक्ति, उपचार और संचार के लिए कला का अभ्यास कर रहे थे और उस पर निर्भर थे। हालाँकि, 1940 तक कला चिकित्सा एक औपचारिक पाठ्यक्रम नहीं बन पाई थी। डॉक्टरों ने यह देखना शुरू कर दिया कि मानसिक बीमारी से पीड़ित लोग अक्सर चित्रों और अन्य कलाकृतियों के माध्यम से खुद को व्यक्त करते हैं। इसने कई लोगों को कला को उपचार की एक तकनीक के रूप में उपयोग करने पर विचार करने के लिए प्रेरित किया। चिंता-संबंधी लक्षणों, चिंता की गंभीरता, जीवन की गुणवत्ता और भावना विनियमन पर कला चिकित्सा की प्रभावशीलता की जांच की गई। अध्ययनों ने उन पहलुओं की जांच की है जो उपचार को प्रभावित करते हैं। जिन प्रतिभागियों को सामान्यीकृत चिंता विकार,

सामाजिक चिंता विकार या आतंक विकार का निदान किया गया था और हल्के से मध्यम चिंता लक्षण थे, उन्हें कला-चिकित्सा हस्तक्षेप से परिचित कराया गया था। अध्ययन में कला-चिकित्सा गतिविधियों की सूची से चुने गए विभिन्न प्रकार के रचनात्मक अभ्यास शामिल थे। चूंकि कला चिकित्सा एक अत्यधिक अनुकूलित उपचार है, इसलिए किसी निर्धारित उपचार प्रक्रिया का उपयोग नहीं किया गया।

तीन प्रकार के अभ्यास पेश किए गए— मिट्टी का काम, पेंटिंग और ड्राइंग। चिकित्सकों ने चिकित्सीय दृष्टिकोण की जटिलताओं का दस्तावेजीकरण किया। शोधकर्ताओं ने तब सत्यापित किया कि क्या तैनात गतिविधियों ने उपचार के उद्देश्यों को प्राप्त करने में मदद की। आरसीटी के अनुसार, भावना विनियमन एक ऐसा कारक है जो कला चिकित्सा के माध्यम से चिंता में कमी का कारण बनता है। भावना विनियमन में सबसे महत्वपूर्ण लाभ बेहतर भावना स्वीकृति और लक्ष्य-उन्मुख कार्य थे। कला चिकित्सा का उपयोग कैंसर रोगियों, ऑटिज्म, एचआईवी रोगियों, अल्जाइमर रोग, सीओवीआईडी-19, मनोभ्रंश और पार्किंसंस रोग में उपचार पद्धति के रूप में भी किया जाता है।

निष्कर्ष

अवसाद से प्रभावित व्यक्ति को आत्महत्या और विभिन्न नकारात्मक विचारों का सामना करना पड़ सकता है। इस परिस्थिति में व्यक्ति को प्यार और समर्थन की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। यदि आप या आपके आसपास कोई व्यक्ति डिप्रेशन जैसे खतरनाक मानसिक रोग से प्रभावित है, तो आपको निश्चित रूप से चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए। आपका जीवन सिर्फ आपके लिए ही नहीं, बल्कि आपके परिवार के लिए भी महत्वपूर्ण है।

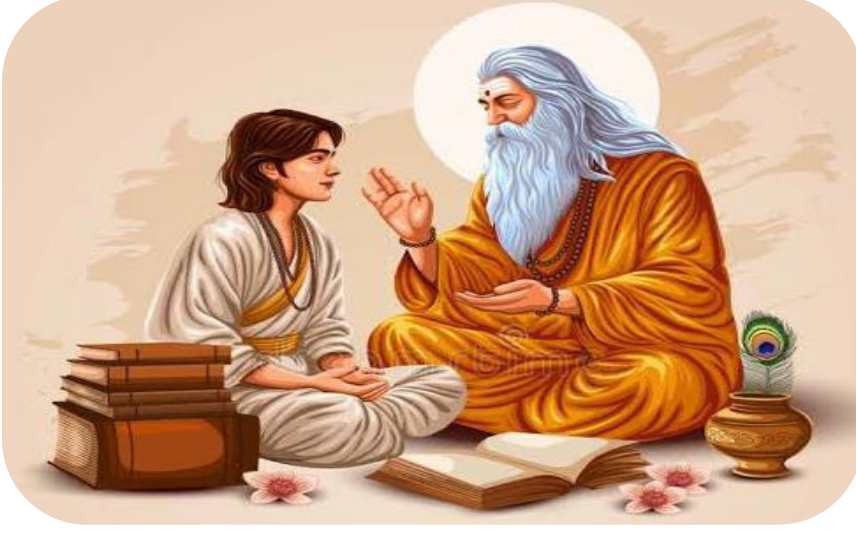
पेंटिंग और ड्राइंग की मुख्य सामग्री में ब्लाइंड ड्राइंग, सर्पिल ड्राइंग, ड्राइंग मूड और सेल्फ-पोर्ट्रेट शामिल हैं। कला चिकित्सा का उपयोग मुख्य रूप से कैंसर, अवसाद और चिंता, ऑटिज्म, मनोभ्रंश और संज्ञानात्मक हानि के लिए किया जाता है, क्योंकि ये मरीज खुद को शब्दों में व्यक्त करने में अनिच्छुक होते हैं। जब प्रत्यक्ष मौखिक बातचीत मुश्किल हो जाती है तो यह जुड़ाव को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और खुद को दूसरों के साथ जोड़ने का एक सुरक्षित और अप्रत्यक्ष तरीका प्रदान करता है। इसके अलावा, हमने पाया कि कला चिकित्सा का उपयोग धीरे-धीरे और सफलतापूर्वक मानसिक विकारों वाले रोगियों के लिए सकारात्मक परिणामों के साथ किया गया है, जिससे मुख्य रूप से मानसिक लक्षणों से होने वाली पीड़ा कम हो गई है। इन निष्कर्षों से पता चलता है कि कला चिकित्सा को न केवल रोगियों को अपनी भावनाओं, विचारों और अनुभवों को खोलने और साझा करने में सहायता करने के लिए एक उपयोगी चिकित्सीय पद्धति के रूप में कार्य किया जा सकता है, बल्कि चिकित्सा विशेषज्ञों को पूरक जानकारी प्राप्त करने में मदद करने के लिए रोगों के निदान के लिए एक सहायक उपचार के रूप में भी काम किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. ममता चतुर्वेदी, सौन्दर्यशास्त्र, पृष्ठ 16
2. वाचस्पति गैरोला, भारतीय संस्कृति और कला, पृष्ठ 86
3. र- वि- साखलकर, आधुनिक चित्रकला का इतिहास, पृष्ठ 106
4. गिर्राज किशोर अग्रवाल, आधुनिक भारतीय चित्रकला
5. जानलुबाक, द प्लीजर ऑफ लाइफ, पृष्ठ 115
6. किमब्लेयर, कलाकार, [http:// kimblairartist.blogspot.com](http://kimblairartist.blogspot.com)



संस्कृत साहित्य की शतक परम्परा में अवसाद मुक्ति



सांवर मल जाट
शोधार्थी संस्कृत, दर्शन व वैदिक अध्ययन
विभाग, वनस्थली विद्यापीठ, टोंक (राज०)
शोध निर्देशिका- डॉ-अंजना शर्मा
मो० 7877774275
ईमेल: s.m.choudhary967@gmail.com

लेखक परिचय

लेखक वर्तमान में राजकीय महाविद्यालय जैतारण में सहायक आचार्य (संस्कृत) के पद पर कार्यरत रहते हैं, वनस्थली विद्यापीठ निवाड़ टोंक (राज०) से डॉ-अंजना शर्मा (एसोसिएट प्रोफेसर, संस्कृत दर्शन व वैदिक अध्ययन विभाग वनस्थली विद्यापीठ) के कुशल निर्देशन में शोध कार्य कर रहे हैं।

प्रस्तावना

विश्व की समस्त भाषाओं में संस्कृत भाषा का वाङ्मय अपने काव्यगत वैशिष्ट्य के रूप में विपुल काव्य सम्पदा लिए वर्तमान में भी उत्तरोत्तर वृद्धि कर रहा है। संस्कृत भाषा में किसी भी वर्ण्य विषय को प्रकट करने के अनेकों माध्यम वैदिक काल से ही प्रारम्भ हो गये थे। जितना विशाल संस्कृत भाषा का साहित्य है उतनी ही ज्यादा इस साहित्य को प्रकट करने की विधाएं। गद्य, पद्य, चम्पू, नाटक आदि विधाओं में प्राप्त साहित्य संस्कृत वाङ्मय की विशाल साहित्य विधा को प्रकट करता है। आदिकाव्य रामायण से प्रारम्भ होकर आधुनिक कवियों द्वारा रचित साहित्य से संस्कृत साहित्य चमत्कृत और अलंकृत हो रहा है।

महाकाव्यों की परम्परा के साथ साथ ही संस्कृत साहित्य में शतककाव्य परम्परा की धारा प्रारम्भ हुई। इस परम्परा में सौ पदों का समूह होता है जो किसी भी तरह से वर्ण्य व गाम्भीर्य रूप से बिल्कुल भी न्यून जान नहीं पड़ता है। इस शतककाव्य परम्परा में मुख्यतः श्रृंगार, वैराग्य, नीति, स्तुतिपरक आदि विषय समाहित रहते हैं। कविरत्नों की लेखनी से संस्कृत साहित्य में विस्तृत शतक काव्यों की रचनाएं रची गयी। द्वितीय सदी के रचनाकार जैन साधु आचार्य "समन्त भद्र" प्रणीत जिन शतक लौकिक साहित्य की पहली शतक रचना मानी जाती है। शतक काव्यों में मुख्यतः मुक्तक पदों का संकलन होता है। कवि विभिन्न विषयों को अपने शतक काव्य का अंग बनाते हैं।

विषयवस्तु की दृष्टि से शतक काव्यों का विभाजन निम्न प्रकार से किया जा सकता है-

1. श्रृंगार प्रधान शतक काव्य
2. नीतिप्रधान शतक काव्य
3. वैराग्य प्रधान शतक काव्य
4. स्तुति परक शतक काव्य
5. उपदेश परक शतक काव्य

उपर्युक्त विभाजित शतक काव्य परम्परा में स्तुति परक शतक साहित्य विपुल मात्रा में लिखा गया है जिसमें भक्त कवि अपने आराध्य की स्तुति में साहित्य का सृजन करते आये हैं। प्राचीन काल से ही मुक्तक पद्य की रचना कर उन्हें संग्रहित करने की प्रवृत्ति चली आ रही है। महान वैयाकरणाचार्य भर्तृहरि विरचित शतक काव्यों से इस विधा की मूल स्थापना प्रारम्भ होती है। आधुनिक रचनाकारों की लेखनी भी इस शतक काव्य परम्परा से अछूति नहीं रही है।

वर्तमान मशीनी युग में मानव जितना विकास की ओर जा रहा है उतनी ही उसकी आकांक्षा, अपेक्षा, बढ़ती जा रही है। कोई भी व्यक्ति इन आकांक्षाओं से अछूता नहीं रहा है। अपेक्षाओं व लक्ष्यों के पूरे नहीं होने से आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक आदि समस्याओं का सामना मनुष्य को करना पड़ रहा है। लक्ष्य प्राप्ति में बाधा से हर व्यक्ति तनाव, कुंठा व अवसाद जैसे कारकों से ग्रसित होता जा रहा है। इस अवसाद पर किस प्रकार नियंत्रण पाया जाये। इस विषय पर संस्कृत साहित्य की शतक परम्परा में रचित पद्यों में अनायास ही अनेक उपाय परिलक्षित होते हैं। संस्कृत भाषा के कविरत्नों के शतक साहित्य में अनेक पद्य अवसाद मुक्ति पर आधारित प्रतीत होते हैं।

संकेताक्षर : दौर्मन्त्र्याद्, अलङ्कृतः, पिशुनता, सौजन्यं, सम्पत्सु, आपत्सु, विशिखा, स्वातन्त्र्याद्, निधिशङ्कया, हृदयदाही, कृत्स्नमिदं, खलालापाः, लोभपाशैः, पथविभ्रान्ता।

श्री भर्तृहरि द्वारा वैदर्भी रीति में विरचित शतक साहित्य के अनेक पद्य मानव जीवन में अवसाद मुक्ति में कारगर सिद्ध हो सकते हैं। श्री भर्तृहरि द्वारा तीन शतक काव्यों की रचना की गई।

1. श्रृंगार शतक
2. नीति शतक
3. वैराग्य शतक

श्री भर्तृहरि रचित शतक साहित्य के प्रमुख पद्य जिनमें वर्णित विषयतत्त्वों को आत्मसात करके मनुष्य अपने जीवन में अवसाद जैसे कारकों पर विजय प्राप्त कर सकता है।



सावधानी पूर्वक कार्य करने की सीख

वर्तमान में हर मनुष्य उन्नतिशील होना चाहता है। उन्नति प्राप्त करने के लिए सावधानीपूर्वक कार्य करने की शिक्षा निम्न पद्य में वर्णित है—

दौर्मन्त्र्यान्वृपतिर्विनयति यतिः संगत् सुतो लालनाद्,
विप्रोन्ध्ययनात्कुलं कुतनयाच्छीलं खलोपासनात्।
ह्रीर्मद्यादनवेक्षणदपि कृषिः स्नेहः प्रवासश्रयात्,
मैत्री चाप्रणयात् समृद्धिरनयात् त्यागप्रमादाद्धनम्॥¹

राजा बुरी मन्त्रणा से, योगी विषयासक्ति से, पुत्र लाड-प्यार से, ब्राह्मण स्वाध्याय न करने से, कुल कुपुत्र से, सदाचरण दुर्जनों की संगति से, लज्जा मदिरापान से, कृषि देखभाल न करने से, स्नेह परदेश में रहने से, मित्रता स्नेह न होने से, ऐश्वर्य अन्याय से और धन दान में असावधानी से नष्ट हो जाता है। अतः उन्नतिशील मानव के लिए जीवन में सावधानी रखकर कार्य करना अत्यन्त आवश्यक है।

भाग्य व कर्म का महत्त्व

मनुष्य धन के मद में इतना फंस गया है कि वह येन केन प्रकारेण धन प्राप्त करना चाहता है जिससे वह सुख पूर्वक जीवन जी सके लेकिन धन की प्राप्ति में बाधा से वह अवसाद से ग्रसित हो जाता है। धन की हानि व लाभ भाग्यानुसार ही प्राप्त होते हैं। सभी मनुष्य सञ्चित कर्मों के अनुसार ही फल की प्राप्ति करते हैं। इस तथ्य को महाकवि भर्तृहरि ने निम्न पद्य में बड़े ही मार्मिक ढंग से प्रस्तुत किया है—

यद्धात्रा निजभालपट्टलिखितं स्तोकं महद्वा धनं,
तत्प्राप्नोति मरुस्थलेपि नितरां मेरौ ततो नाधिकम्।
तद्धीरो भव वित्तवस्तु कृपणां वृत्तिं वृथा मा कृथाः,
कूपे पश्य पयोनिधावपि घटो गृह्णाति तुल्यं जलम्॥²

जो धन भाग्य में लिखा है उस धन को मनुष्य कहीं भी प्राप्त कर सकता है, उससे अधिक सैकड़ों प्रयत्न करने पर भी प्राप्त नहीं कर सकता। जैसे घड़ा कुएं अथवा समुद्र में समान ही जल ग्रहण करता है। अतः धन के लिए धनिकों के समक्ष व्यर्थ में दीनता का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए। मनुष्य को धैर्यशाली बनना चाहिए, अनावश्यक धन की लालसा नहीं करनी चाहिए।

दुर्जनों का परित्याग

विद्या सम्पन्न होते हुए भी दुर्जन पुरुष का सर्वथा त्याग देना चाहिए क्योंकि उसकी संगति आगे अनेकों समस्याएं पैदा करती है जो कि अवसाद को उत्पन्न करती है यथा—

दुर्जनः परिहर्तव्यो विद्ययालङ्कृतोपि सन्।
मणिना भूषितः सर्पः किमसौ न भयङ्करः॥³

भाव यह है कि जिस प्रकार मणि से विभूषित होते हुए भी सर्प भयानक होता है उसी प्रकार विद्या से सम्पन्न होते हुए भी दुष्ट व्यक्ति कष्टकारक होता है अतः दुर्जन व्यक्ति का साथ छोड़ देना चाहिए।

ग्राह्य-अग्राह्य कारक

मानव जीवन में बहुत से ग्राह्य और अग्राह्य कारक होते हैं जिनको जानकर भावी जीवन की बाधाओं से बचा जा सकता है। प्रस्तुत पद्य में भर्तृहरि ने हेय और उपादेय का उपदेश देते हुए लोभादि का गुणाभाव रूप से वर्णन किया है यथा—

लोभश्चेदगुणेन किं पिशुनता यद्यस्ति किं पातकैः,
सत्यं चेतपसा च किं शुचि मनो यद्यस्ति तीर्थेन किम्।
सौजन्यं यदि किं गुणैः सुमहिमा यद्यस्ति किं मण्डनैः,
सद्विद्या यदि किं धनैरपयशो यद्यस्ति किं मृत्युना॥⁴

भाव यह है कि लोभ, चुगलखोरी सबसे बड़ा पाप है, सत्य सबसे बड़ा तप है, पवित्र मन सबसे बड़ी तीर्थयात्रा है, सज्जनता सबसे

बड़ा गुण है, सुयश सबसे सुन्दर रूप एवं विद्या सबसे बड़ा धन है किन्तु अपयश मृत्यु से भी बढ़कर है। मनुष्य को लालच, कृपणता, अपयश आदि दोषों का त्यागकर सत्यता, सदाचरण, मानसिक पवित्रता आदि सद्गुणों को अपनाना चाहिए जिससे जीवन सुखी व समृद्ध बने।

सुख-दुःख में समत्व की भावना

जीवन में सुखद या दुःखद समय आता रहता है लेकिन मानव को दोनों परिस्थितियों में किस तरह व्यवहार करना चाहिए उसका वर्णन निम्न पद्य में वर्णित है—

सम्पत्सु महतां चित्तं भवत्युत्पलकोमलम्।
आपत्सु च महाशैलशिलासंघातकर्कशम्॥⁵

महान लोगों का हृदय सम्पत्ति या सुख प्राप्त होने पर कमल

के समान कोमल और विपत्ति या दुःख आने पर शिला समूह के समान कठोर हो जाता है। इस तरह मानव दोनों ही स्थितियों में प्रसन्न रहकर अनावसाद से बच सकता है।

वर्तमान मशीनी युग में मानव जितना विकास की ओर जा रहा है उतनी ही उसकी आकांक्षा, अपेक्षा, बढ़ती जा रही है। कोई भी व्यक्ति इन आकांक्षाओं से अछुता नहीं रहा है। अपेक्षाओं व लक्ष्यों के पूरे नहीं होने से आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक आदि समस्याओं का सामना मनुष्य को करना पड़ रहा है। लक्ष्य प्राप्ति में बाधा से हर व्यक्ति तनाव, कुंठा व अवसाद जैसे कारकों से ग्रसित होता जा रहा है।

एक लक्ष्य का चयन

प्रस्तुत पद्य में भौतिकता और आध्यात्मिकता एवं योग और भोग इन दोनों के मध्य एक का चयन मनुष्य के लिए अपेक्षित बताया गया है यथा—

एको देवः केशवो वा शिवो वा,
होके मित्रं भूपतिर्वा यतिर्वा।
एको वासः पत्तने वा वने वा,
एका नारी सुन्दरी वा दरी वा॥⁶

भाव यह है कि स्वभावतः मनुष्य अनेक विकल्पों को देखकर सभी को अपनाना चाहता है और उनकी प्राप्ति नहीं होने पर अवसाद से ग्रसित हो जाता है। अतः जिसमें रुचि हो उसी एक आश्रय ग्रहण करना चाहिए। वही कल्याणकारी होता है।

सन्मित्र बनाने हेतु सन्मित्र के गुण

बिना मित्रता के भावी जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। वर्तमान युग में अच्छा मित्र होना परमावश्यक है। एक सन्मित्र व्यक्ति को अनेक बाधाओं से बचा सकता है लेकिन मित्र कैसा होना चाहिए उसमें कौनसे गुण होने चाहिए इस विषय पर भर्तृहरि द्वारा श्रेष्ठ मित्र के स्वरूप को निम्न पद्य द्वारा बताया गया है—

पापान्निवारयति योजयते हिताय,
गुह्यं निगूहति गुणान् प्रकटीकरोति।
आपद्गतं च न जहाति ददाति काले,
सन्मित्रलक्षणमिदं प्रवदन्ति सन्तः॥⁷

जो मित्र पाप से रोकता है, कल्याणकारी कार्यों में लगाता है, गुह्य रहस्य को छिपाता है, गुणों को प्रकट करता है, संकटग्रस्त होने पर साथ नहीं छोड़ता है और समय आने पर सहायता प्रदान करता है। सज्जन पुरुषों द्वारा सन्मित्र के ये छः लक्षण बताये गये हैं। भावी पीढ़ी को मित्र बनाते समय इन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।



विवेकपूर्ण कार्य करने की महिमा

वर्तमान के द्रुतगम्य जीवन में मनुष्य हर कार्य जल्दी करना चाहता है। इस जल्दबाजी में वह सही गलत का फैसला नहीं कर पाता जिससे आगे उसे उसके दुष्परिणाम भोगने पड़ते हैं। प्रस्तुत पद्य में कवि द्वारा अविवेकपूर्ण किये गये कार्य के दुष्परिणाम को प्रतिपादित किया है यथा—

गुणवदगुणवद्वा कुर्वता कार्यजातं,
परिणतिरवधार्या यत्नतः पण्डितेन।
अतिरभसकृतानां कर्मणामविपत्तेः,
भवति हृदयदाही शल्यतुल्यो विपाकः।।⁸

गुणयुक्त अथवा दोषपूर्ण कार्यों को करते समय विद्वानों द्वारा कार्य के परिणाम को प्रयत्नपूर्वक अच्छी प्रकार से सोच लेना चाहिए, क्योंकि अत्यन्त शीघ्रतापूर्वक किये गये कार्यों का परिणाम मरणपर्यन्त कांटे के समान हृदय को सन्तप्त करने वाला होता है। भाव ये है कि समस्त कार्य कलाप सोच विचार कर करने चाहिए, बिना विचारे कार्यों का परिणाम कष्टकारी होता है।

धैर्य धारण करने का महत्त्व

वर्तमान की परिस्थितियों में धैर्य धारण करना अवसाद से मुक्ति का परम साधन है। कविवर द्वारा धीर पुरुष के स्वरूप का निम्न पद्य में स्पष्टीकरण किया गया है यथा—

कान्ताकटाक्षविशिखा न लुनन्ति यस्य,
चित्तं न निर्दहति कोपकृशानुतापः।
कर्षन्ति भूरिविषयाश्च न लोभपाशैः,
लोकत्रयं जयति कृत्स्नमिदं स धीरः।।⁹

भाव यह है कि मनुष्य यदि कामवासनाओं, क्रोध तथा लोभ से मुक्त रहे, तो वह संसार को जीत सकता है और अपना कल्याण कर सकता है। ऐसा व्यक्ति ही सच्चा धीर पुरुष कहलाता है। धैर्य धारण करके मानव अनेक अवसादों से स्वयं को मुक्त रख सकता है।

लालच व तृष्णा का त्याग

लालच व लोभ में पड़कर मनुष्य अनावश्यक कार्यों में लगा रहता है। लालच में व्यक्ति अनेक बुरे भले कर्म करता है तथा अनेक समस्याओं से ग्रसित हो जाता है अतः हमेशा लालच का त्याग करना चाहिए। निम्न पद्य में कविश्रेष्ठ ने लालच त्याग का मार्मिक वर्णन प्रस्तुत किया है—

उत्खातं निधिशङ्कया क्षितितलं ध्माता गिरेर्धातवो,
निस्तीर्णः सरितां पतिर्नृपतयो यत्नेन सन्तोषिताः।
मन्त्राराधनतत्परेण मनसा नीताः श्मशाने निशाः,
प्राप्तः काणवराटकोपि न मया तृष्णे सकामा भव।।¹⁰

खलालापाः सोढाः कथमपि तदाराधनपरै,
निर्गृह्यान्तर्बाष्पं हसितमपि शून्येन मनसा।
कृतो वित्तस्तम्भप्रतिहतधियामञ्जलिरपि,
त्वमाशे! मोघाशे! किमपरमतो नर्तयसि माम्।।¹¹

लालच में पड़कर आदमी क्या-क्या नहीं करता है। खजाना मिलने के लालच में जमीन खोदी, पहाड़ों की धातुओं को आग में पिघलाया। परिश्रम करके राजा आदि श्रीमानों को प्रसन्न किया, सिद्धि देने वाले मंत्रों की साधना में श्मशान में कितनी रातें बिताई, पर ओ लालच! इतना कष्ट और परिश्रम सहकर भी मैंने फूटी कौड़ी न पाई, इसलिए तुम्हारी सफलता या प्रसन्नता की बात ही नहीं है। भाव यह है कि लालच करने से कुछ भी प्राप्त नहीं किया जा सकता है लालच से केवल अवसाद, कुंठा, मानसिक वेदना प्राप्त होती है। अतः लालच का सर्वथा त्याग करना चाहिए।

सांसारिक विषय त्याग से सच्चे सुख की प्राप्ति

सांसारिक विषय सदा एक से नहीं रहते और न ही ये विषय सदा हमारा साथ देने वाले होते हैं। विवेकी पुरुष द्वारा स्वयं ही इन विषयों का त्याग कर देना चाहिए जिससे आत्मिक शांति की प्राप्ति हो सके। प्रस्तुत पद्य में इस विषय को कविवर द्वारा स्पष्ट किया गया है यथा—

अवश्यं यातारश्चिरतरमुषित्वापि विषया,
वियोगे को भेदस्त्यजति न जनो यत् स्वयमममून।
व्रजन्तः स्वातन्त्र्यादतुलपरितापाय मनसः,
स्वयं त्यक्ता ह्येते शमसुखमनन्तं विदधाति।।¹²

पद्य में वर्णित है कि सांसारिक विषय हमेशा हमारे साथ रहने वाले नहीं हैं अतः स्वेच्छा से इनका त्याग कर देना चाहिए। इनको त्यागने से सच्चे सुख की अनुभूति होती है। स्वयं विषयों का त्याग करना श्रेयस्कर है।

सन्तोष का महत्त्व

मानव का सन्तोषी होना परमावश्यक है बिना सन्तोष के शान्ति की प्राप्ति नहीं हो सकती है। श्री भर्तृहरि द्वारा निम्न पद्य में सन्तोष के महत्त्व को प्रतिपादित करते हुए कहा है—

ये सन्तोषनिरन्तरप्रमुदितास्तेषां न भिन्ना मुदो,
ये त्वन्ये धनलुब्धसंकुलधियस्तेषां न तृष्णा हता।
इत्थं कस्य कृते कृतः स विधिना कीदृक्पदं संपदां,
स्वात्मन्येव समाप्तहेममहिमा मेरुर्न मे रोचते।।¹³

जो लोग सन्तोष में प्रसन्न रहते हैं, वह भाग्यवान होते हैं। उनका आनंद कभी टूटता नहीं, बढ़ता ही रहता है लेकिन लोगों की बुद्धि धन की ओर लगी रहती है। उनकी आशा, चाह समाप्त न होकर बढ़ती ही जाती है। भगवान का बनाया सोने का सुमेरु पर्वत केवल प्रदर्शन मात्र है उससे किसी का उपकार नहीं होता है। अतः सन्तोष सबसे बड़ा धन है। सन्तोष धारण करने से सभी तरह के अवसादों से मुक्ति पायी जा सकती है।

चिन्ता त्यागने की सलाह

व्यर्थ में चिन्ता करना मन का स्वभाविक दोष है। चिन्ता करना अवसाद को जन्म देता है। चिन्ता को त्यागने की सलाह भर्तृहरि द्वारा निम्न पद्य में बतायी गयी है।

परिभ्रमसि किं मुधा क्वचन चित्त विश्राम्यतां,
स्वयं भवति यद्यथा भवति तत्तथा नान्यथा।
अतीतमननुस्मरन्नपि च भाव्यसंकल्पय
व्रतर्कितसमागमाननुभवामि भोगानहम्।।¹⁴

अरे मन व्यर्थ में क्यों चक्कर लगा रहे हो, कहीं तो रुको, जो काम जैसा होने वाला है वैसे ही होगा दूसरी तरह से नहीं। बीती बातों को याद ना करो, होनहार की चाह ना करो। एकाएक प्राप्त होने वाले विषयों का अनुभव करो। आगे की सुध लेकर चिन्ता का सर्वथा त्याग करो। इस तरह भर्तृहरि रचित शतक साहित्य के अनेकों पद्य अवसाद मुक्ति में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

आधुनिक रचनाकारों में श्रीनिम्बार्काचार्यपीठाधीश्वर 'श्रीजी' श्रीराधासर्वेश्वरशरणदेवाचार्य विरचित शतक काव्य प्रमुख है। श्रीराधासर्वेश्वरशरणदेवाचार्य जी के प्रमुख शतक काव्य निम्न है—

1. श्री युगल गीतिशतकम्
2. प्रेरणाशतकम्
3. गोशतकम्
4. उद्गारशतकम्

श्रीजी महाराज रचित शतक काव्यों में भी अवसाद मुक्ति के अनेकों उपाय परिलक्षित होते हैं। कविश्रेष्ठ द्वारा भिन्न-भिन्न विषयों के



माध्यम से मानव जीवन में आने वाले विकारों से मुक्ति का मार्ग बताया है।

श्रीहरि के अनुग्रह से क्रोधादि षट् शत्रुओं पर विजय—

क्रोधादि षट् विकारों पर विजय श्रीहरि के अनुग्रह के बिना सम्भव नहीं है। श्रीहरि से याचना करके इन विकारों पर विजय प्राप्त करने की प्रार्थना कविवर द्वारा निम्न पद्य में की गयी है यथा—

संसृतिक्लेशसंतप्त कामाद्यारिशरार्दितः।

प्रमत्तः पथविभ्रान्तो याचे हरेरनुग्रहम् ॥¹⁶

सांसारिक क्लेशों से संतृप्त कामादि षट् शत्रुओं के बाणों से आहत पथ विभ्रान्त मतवाला मैं(कवि) हरि अनुग्रह की याचना करता हूँ।

अनिष्ट की सम्भावना से चिन्ता करके अवसाद ग्रस्तता से बचने का उपाय कविश्रेष्ठ ने श्रीराधामाधव स्मरण को बताते हुए कहा है—

कथं चेतसि चिन्ताञ्चानिष्टं व्यर्थमभीप्सति।

सर्वं विहाय श्रीराधा—माधवस्मरणं भवेत् ॥¹⁶

सब कुछ त्याग कर श्रीराधामाधव को स्मरण करने की सलाह इस पद्य में प्रदान की गयी है।

अवसाद जैसे विकारों का प्रारम्भ गलत विचारों से प्रारम्भ होता है। विचार शुद्ध होने के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। गोशतक काव्य में गो महिमा के साथ-साथ शरीर पुष्टता के लिए गो दुग्ध का महत्त्व भी बताया है यथा—

यस्याः सुमधुरं दुग्धं वात—पित्तादिसंहरम्।

सा गोमाता सदा ध्येया जयतीश—समीडिता ॥¹⁷

यस्या दधि परं हृद्यं पुष्टिदं पवनापहम्।

सा कामधेनुजा धेनु—लोके जयति विश्रुता ॥¹⁸

युवा पीढ़ी में मादक पदार्थों का सेवन बढ़ता जा रहा है जिससे उनमें अवसाद की स्थिति पैदा होना स्वभाविक है। कविवर द्वारा मद्यपान को त्यागने व आयुर्वेद अनुसार गो दुग्ध के सेवन करने का अनुग्रह कविश्री द्वारा किया गया है यथा—

मद्यपानमतीवानर्थकरमस्ति तद्विहाय गोदुग्धसेवनं कर्तव्यं जनैः।

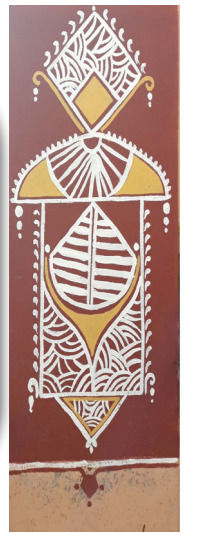
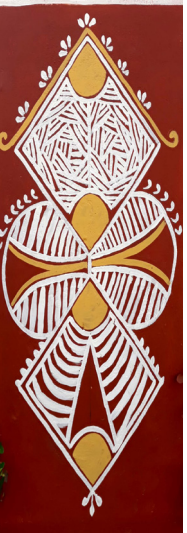
अथ सर्वे मादकपदार्थाः सर्वथैव त्याज्याः सन्ति ॥¹⁹

निष्कर्ष

कलियुग के प्रकोप से अनेकों समस्याएं मानव जीवन को घेरे रखती हैं। वर्तमानकालीक वातावरण व परिस्थितियां मानव जीवन में अनेकों विकार उत्पन्न कर रहे हैं। इनमें अवसादग्रस्त होना सबसे प्रमुख है। संस्कृत साहित्य इतना विस्तृत और व्यापक है कि इसमें प्रत्येक विषय से संबंधित साहित्य प्राप्त होता है। उपर्युक्त शतक काव्यों के पद्यों से स्पष्ट है कि संस्कृत साहित्य की शतक परम्परा में प्रसंगवश अनेकों स्थानों पर अवसाद मुक्ति के उपाय दृष्टिगत होते हैं। शतक साहित्य में वर्णित जीवन दर्शन परक काव्य के सार को जीवन में धारण करके अवसाद जैसे विकारों से छुटकारा पाया जा सकता है। युवावर्ग इन विषयों को धारण करके अपने भावी जीवन को सुखद व समृद्ध करने का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. नीतिशतकम्— 42
2. नीतिशतकम्— 49
3. नीतिशतकम्— 53
4. नीतिशतकम्— 55
5. नीतिशतकम्— 66
6. नीतिशतकम्— 69
7. नीतिशतकम्— 73
8. नीतिशतकम्— 99
9. नीतिशतकम्— 106
10. वैराग्यशतकम्— 3
11. वैराग्यशतकम्— 4
12. वैराग्यशतकम्— 12
13. वैराग्यशतकम्— 29
14. वैराग्यशतकम्— 62
15. श्रीयुगलगीतिशतकम्—69
16. प्रेरणाशतकम्— 22
17. गोशतकम्—13
18. गोशतकम्—14
19. उद्गारशतकम्—52



विहंगावलोकन

हरमल रेबारी
सेवानिवृत्त आचार्य एवं संस्कृतविभागाध्यक्ष
श्रीप्रतापसिंह बारहठ राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
शाहपुरा, जिला-भीलवाड़ा (राजस्थान) पिनकोड-311404
मो0 9414677969
ईमेल- drharmal@gmail.com

लेखक परिचय

सारस्वत साधना-यात्रा में 26 वर्षों का शैक्षणिक एवं शोधानुभव, 03 पुस्तकें और 25 शोधपत्र प्रकाशित, शोधसहायक के रूप में 'संस्कृत साहित्य में सादृश्यमूलक अलंकार' विषय पर बृहद् शोध परियोजना एवं 'राजस्थान की संस्कृत नाट्यसाधना' विषयक लघु शोध परियोजना पूर्ण, संस्कृत संभाषण कार्यशाला का आयोजन, 8 शोधार्थियों का शोधनिर्देशन, अखिल भारतीय प्राच्यविद्या सम्मेलन, राजस्थान संस्कृत परिषद्, विश्व संस्कृत प्रतिष्ठान, संचिना कला संस्थान, निम्बार्क वैदिक संस्कृत समिति, अणुव्रत समिति आदि शैक्षिक एवं सांस्कृतिक प्रतिष्ठानों में मानद पद, 2003 में शिक्षक सम्मान तथा 2012 में जिला प्रशासन द्वारा शैक्षणिक और सामाजिक सरोकारों के निर्वहण हेतु सम्मानित किया गया।

स्वदेशी विज्ञान पत्रिका वोल्यूम 5(2) जुलाई - दिसम्बर 2024 में उपलब्ध सभी शोधालेखों के आद्योपान्त अनुशीलन के उपरान्त अवसाद से प्रसाद की ओर प्रवर्तित सरणि में संक्षिप्त समीक्षात्मक विवेचन अधोविन्यस्त है - **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 : "संगीत शिक्षण के विशेष सन्दर्भ में"** - इस आलेख में किसी भी राष्ट्र की दशा और दिशा के निर्धारण में राष्ट्रीय शिक्षानीति में सन्निहित गायन, वादन और नृत्य की त्रिपुटी संगीत के माध्यम से सकारात्मक ऊर्जा के आधानपूर्वक अवसाद से प्रसाद की ओर सुगम यात्रा का सुरुचिपूर्ण उपस्थापन किया है। **"संगीत, योग एवं अध्यात्म: अवसाद निस्तारण के प्रमुख तत्त्व"** नामक शोध पत्र में दुष्यन्त त्रिपाठी एवं सुनीता अवस्थी ने संगीत योग और अध्यात्म का प्रतिपादन करते हुए संगीत और योग को आत्मसाक्षात्कार का परम हेतु निरूपित कर यह सिद्ध किया है कि संगीत आत्मशुद्धि का कारक है और योग शरीर, मन और मस्तिष्क का साधक है। **"संगीत चिकित्सा एवं तनावप्रबन्धन"** शीर्षक वाले शोधपत्र में शोधकर्ता बसन्त कँवर ने मनोदशा और परिस्थिति के मध्य संजात असन्तुलनजन्य तनाव को गम्भीर आधि बताकर शरीर और आत्मा से सम्बद्ध संगीतचिकित्सा की अहम् भूमिका निर्धारित करते हुए अल्जाइमर, डिमेंशिया, व्याकुलता, आक्रामकता, मनोभ्रंश आदि में इसकी उपयोगिता का युक्तियुक्त निरूपण किया है। **"संगीतचिकित्सा द्वारा अवसाद निवारण"** नामक शोधपत्र में शोधार्थी विक्रम ने आपाधापी के आधुनिक युग में अवसादग्रस्त व्यक्तियों के चेतन, अचेत एवं अवचेतन की अवस्थात्रय में संगीत के प्रभावोत्प्रेक्षपूर्वक विविध रोगों में उपयोगी रागों, जैसे-वातरोग-मेघमल्हार, खॉंसी-भैरव, वीर्यरोग-आसावरी, टीबी-रामकली, मुल्तानी, तिलंग एवं बिलावल, सिरदर्द-मुल्तानी, भैरवी, अनिद्रा-पूरिया, तोड़ी, उच्च रक्तचाप-तोड़ी, पूर्वी, धानी एवं बिहाग, आलस्य एवं शैथिल्य-आमोद, अड़ाना एवं सोरठ, उन्माद-बहार व बागेश्री, मिर्गी-धानी व बिहाग, हिस्टीरिया-पूरिया, दरबारी, कान्हड़ा एवं खमाज, पागलपन-सारंग इत्यादि। इसी प्रकार आलेख में संगीत के स्वरों द्वारा विविध रोगों की चिकित्सा का भी सुन्दर वैज्ञानिक विवेचन समुपन्यस्त है, यथा-सा (षड्ज)-पित्तज, रे (ऋषभ)-कफज एवं पित्तज, ग(गान्धार)-पित्तज रोग, म(मध्य)-वातज व कफज, प(पंचम)-कफज,

ध(धैवत)-पित्तज, नि(निषाद)-वातज आदि। **"A way from depression to pleasure"** शीर्षक से अल्कासिंह के ऑंग्लभाषा के माध्यम से उपस्थापित शोधालेख में संगीत को आत्मा का स्वर बताकर मानवता के लिए महनीय वरदान माना गया है। सभी शारीरिक, मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक रोगों हेतु संगीत संजीवनी औषधि के रूप में निरूपणपूर्वक बताया गया है कि संगीत प्रसन्नता और सौहार्द का मंगलमय मार्ग प्रशस्त कर निराशा से आशा, उदासीनता से प्रसन्नता, अलगाव से अन्तःक्रिया, नीरसता से समरसता और अवसाद से प्रसाद की ओर सुखद यात्रा का परम हेतु है।

"बंगाल के भादु गीतों में सांगीतिक तत्त्व-अवसाद से प्रसाद की ओर जाने का सुखद माध्यम" आलेख में निवेदिता मण्डल ने बंगाल के पंचकोट की अकाल कालकवलित राजकुमारी भद्रेश्वरी की दुःखान्तिका से सम्बद्ध लोककथाश्रित भादुगीत का परिचय, भादुपूजासामग्री, भादुगीत की गायनशैली, विषय, भादुगीत का सामाजिक जीवन पर प्रभाव, भादुगीत का आनन्द आदि का सुमनोहर चित्रण किया है।

"संगीतचिकित्सा के द्वारा रोगोपचार : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन" में लोकेश जोशी ने होम्योपैथी, आयुर्वेदिक, मनश्चिकित्सा आदि पद्धतियों में संगीत के माहात्म्य को रेखांकित करते हुए राग, रोग और रोगी के मध्य पूर्ण सामंजस्य को संगीतचिकित्सा का मूलाधार बताकर विविध रोगों के निवारण में दरबारी, हिंडोल, कल्याण, कंबोजी, केदार, मोहनम, काफी, चन्द्रकोंस, शिवरंजनी, रामकली, तिलंग, बिलावल आदि रागों की उपादेयता और वैशिष्ट्य का सुललित विवेचन किया है। **"कला चिकित्सा द्वारा तनावप्रबन्धन"** नामक शोधलेख में ममता देवड़ा ने मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में कलाचिकित्सा की भूमिका का सचित्र विवेचन उपस्थापित किया है। **"अवसाद और विविध कलाएँ"** विषयक आलेख में अर्चना द्विवेदी ने सारगर्भित विवेचन करते हुए प्रतिपादित किया है कि अवसाद की चरमावस्था में भी कलात्मक चिकित्सा से मानव निज-पर के भाव से ऊपर उठकर परमानन्द का अनुभव कर सकता है। **"Depression To Joy: Transformation Through Performing Arts"** नामक आलेख में ध्वनि शाह ने प्रदर्शित



किया है कि प्रदर्शन कलाएँ भावनात्मक शारीरिक, सामाजिक एवं मानवीय अनुभव के बाह्य अस्तित्वगत आयामों को सम्बोधित करती हुई अभिव्यक्ति, आत्मान्वेषण और विकास के अवसर प्रदान करके अवसाद से आनन्द की ओर उन्मुख करती हैं। “नृत्यकला द्वारा अवसाद प्रबन्धन” शीर्षक वाले प्रस्तुत आलेख में विनीमा जाँगिड़ ने नृत्यकला को शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्मविश्वासवर्धन का प्रबल माध्यम बताकर इसके द्वारा नकारात्मक विचारों के विराम द्वारा अवसाद से प्रसाद की ओर गमन का निर्देश किया है।

“कला, अवसाद और चिकित्सा: एक विश्लेषण” में रश्मि शर्मा ने भावनात्मक अन्वेषण और अभिव्यक्ति, अन्तर्दृष्टि और आत्मचिन्तन, लचीलापन, आत्मसशक्तीकरण, सामाजिक सम्बद्धता आदि परिलाभों के निर्देशपूर्वक इसे मानव के मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक दशा के सुधार हेतु रचनात्मक माध्यम के रूप में उपस्थापन किया है।

“संस्कृत साहित्य की शतकपरम्परा में अवसादमुक्ति” नामक अन्तिम आलेख में शोधार्थी सांवरमल जाट ने आधुनिक युग में अहर्निश अर्थार्जन में लिप्त मानव के अवसादमय जीवन को आनन्दमय बनाने हेतु शतकसाहित्य से दत्तावधान होकर कार्यशिक्षा, भाग्य एवं कर्मों की महिमा, दुर्जनपरित्याग, सत्संगति, समत्वभाव, सन्मित्रचयन, धैर्यधृति, तृष्णात्याग,

चिन्तापरित्याग, विषयत्याग से सुखावाप्ति, सन्तोषमहिमा इत्यादि अगणित सुनहरे सूत्र उद्धृत करते हुए अवसादमुक्ति हेतु शतकसाहित्य के अनुशीलन की प्रासंगिकता प्रतिपादित की है।

भारतीय मनीषी आदिकाल से सच्चिदानन्द की समुपासिका रही है। “सर्वे भवन्तु सुखिनः” के रूप में विश्वमंगलविधायिनी भारतीय संस्कृति के उपासक जन यदि अवसादग्रस्त हों तो इसके निवारण हेतु चिन्तन होना भी स्वाभाविक है। बौद्धिक एवं भावात्मक संघर्ष अवसादोत्पत्ति का प्रमुख आधार है। अवसाद ने मानव को समाक्रान्त कर लिया है। ऐसी अवस्था में शारदातनयों का यह नैतिक दायित्व है कि इसके निवारण के उपायों का अन्वेषण किया जाए। साहित्य, संगीत और कला की त्रिवेणी में अवगाहन करके मानव का अन्तःकरण अतीव निर्मल हो जाता है। निर्मल अन्तःकरण ही अवसाद से प्रसाद की ओर प्रवर्तित यात्रा में पाथेय सिद्ध होता है। प्रस्तुत पत्रिका में समाहित सभी आलेखों में पदे-पदे अवसाद से प्रसाद की ओर उन्मुखीकरण हेतु सारस्वत उद्योग परिलक्षित है।

मन्त्रों के सस्वर पाठ से जो सूक्ष्म ध्वनि तरंगें उत्पन्न होती हैं, वे शरीर और मन को पुष्ट करती हैं। इससे शरीर में विद्यमान दूषित तत्त्व नष्ट होते हैं। इसका फल यह होता है कि मनुष्य मानसिक तनाव, शिरो रोग, स्नायु रोग आदि से मुक्त होता है। मन्त्रशक्ति से दुर्विचारों का नाश होता है। अतः मन शुद्ध और पवित्र रहता है। मन की पवित्रता से मानस रोग स्वयं शान्त हो जाते हैं। मन्त्र चिकित्सा में संगीत और शब्द शक्ति का समन्वय रहता है। अतः इसकी गुणवत्ता बढ़ जाती है।

डॉ. कपिल देव द्विवेदी



Reviewers / समीक्षक मंडल

1. **डॉ. राजेश केलकर**
पूर्व डीन, विभागाध्यक्ष संगीत विभाग
एम. एस. विश्वविद्यालय, बडौदा।
ईमेल : kelkar.rajesh-music@msubaroda.ac.in
2. **डॉ. अनिता खुराना**
प्राचार्य
राजकीय कन्या महाविद्यालय, नसीराबाद।
ईमेल : khurana.anita55@gmail.com
3. **डॉ. दुष्यंत त्रिपाठी**
अधिष्ठाता, ललित कला संकाय
महर्षि दयानन्द सरस्वती विश्वविद्यालय, अजमेर
एवं विभागाध्यक्ष-संगीत, स. ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर।
ईमेल : dtripathiajm@gmail.com
4. **डॉ. आनंद वैद्य, कलाकार**
किराना घराना, अजमेर।
ईमेल : anandvaidya09@gmail.com
5. **डॉ. रश्मि शर्मा**
आचार्य, रसायन शास्त्र
स. पृ. चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर।
6. **डॉ. आशुतोष पारीक**
सह आचार्य – संस्कृत
स. पृ. चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर।
7. **डॉ. संजना शर्मा**
आचार्य- अंग्रेजी
स. पृ. चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर।
8. **डॉ. हरमल रेबारी**
पूर्व आचार्य-संस्कृत एवं विभागाध्यक्ष
श्री प्रतापसिंह बारहठ राजकीय स्नातकोत्तर, शाहपुरा, भीलवाड़ा (राज.)।
ईमेल : drharmal@gmail.com



SWADESHI VIGYAN PATRIKA

Guidelines for Authors

Aims & Objectives

Swadeshi Science Movement (SSM) also called Vigyan Bharti is a premier non-profit organisation devoted to disseminate the scientific advancement, founded by Professor K.I. Vasu & his associates from IISc, Bengaluru on 7th Nov. 1982. The foundation principle is for the development of Swadeshi Vigyan, integrating traditional & modern sciences catering to national needs and society. Swadeshi Science Movement of India, Delhi “SSM’D” (Vigyan Bharti, Delhi) since its inception in the capital from 1994 as an independent popular Science forum has organized numerous National conferences, workshops, Vigyan Melas, lectures and symposia using National languages for facilitating interaction amongst researchers and foster exchange & dissemination of the Innovations in Science, Engineering and Technology. Furthering our broader national perspectives in line with the founding principles of the society to adopt and develop Bharatiya languages as media of Science, Engineering & Technology (SET) at all levels without opposing English and also to meet the need of the hour at the time of COVID-19 global crisis, SSM’D has been in the process of bringing out a new Bi- annual “Online publication”: Swadeshi Vigyan Patrika (SVP) to bring advances in all aspects of Swadeshi Vigyan- Indigenous Science for national development to the mass, thus building a more informed scientific society towards attaining self-sufficiency and national re-construction.

Original thoughts, gems of knowledge and experience of experts & researchers are invited on topics related to:

- Innovative Indigenous Inter-Disciplinary Research & Scientific Efforts and Eco-friendly Technology with human face in Physical/material & Engineering Sciences, Chemistry, Electrochemistry, Botany, Zoology, Mathematics, Biotechnology, IT & Science journalism, Health care, Water, Agriculture, Geology, Forensic Sciences, Meteorology, Environmental, Space & Nuclear Sciences and IPR Leveraging.
- Innovations in the Path of Traditional Knowledge, Ayurvedigyan, Yog, Indian System of medicines, Go-vigyan, Uses of Herbal in Modern Therapy, Applied JyotishVigyan & Sankalp Shakti Vidya (Spiritual Science)
- Innovations in the Path of Sustainable Consumption/Living/Development with Special Focus on Rural Development through Utilization/Management of Natural Resources vis-à-vis New Economic Environment

It will be our supplementary endeavour to address the innovative human resource of the grass root level people including artisans, craftsmen, farmers and tribals; promote, preserve & modernize their skills and make them economically strong through inputs of modern science & technology integrated with the traditional knowledge who are in fact the true reflection of the spiritual and the material facets of our culture and civilization. We will also undertake the challenge to connect a vast reservoir of innovations by the invisible informal sector to the visible formal/established sector that are exposed to modern science and innovate in a formal way, towards making Bharat innovative and a global leader in sustainable technologies. SVP will be a biannual publication initially but it may become a quarterly later depending on the response from the contributors.

Preparation of Manuscript texts

Manuscripts for original articles/papers should be submitted online either in Hindi / Regional languages preferably or in English of about 3000 words in MS Word & Krutidev 10 font preferably or in any other fonts like Unicode, etc for Hindi matter to the Editor in vigyanpatrika@swadeshivigyan.org and swadeshivigyan@swadeshivigyan.org.

Fonts for the title, authors and text should be 18, 14 and 12, respectively. The Figures/Tables caption should be as : eg. Fig. 1 Farming system of Nagaland.



A declaration from the author(s) will be procured stating that the submitted manuscript is neither published nor submitted elsewhere for publication .

The manuscript should be prepared in a concise form and presented in double space and it's title page should enlist the title useful in indexing, full names of authors, institutional addresses, email contact of the author for correspondences with asterisk * mark with the name and brief credentials of the main author like awards, Honours,etc. in 2 lines. Abstract should not exceed 200 words and should indicate the important content of the paper highlighting scope and main findings. Prior-art and literature survey should be confined within the framework of the submitted manuscript. Conclusions should draw significant output of the manuscript with a clear explanation of it's importance & relevance for the society.

References may be cited as follows

Normal Paper

D.P. Bhatt, T. Twomey, W. Plieth, R. Schumacher and H. Meyer; Inhibition of the underpotential deposition of copper on single crystal platinum surfaces, J. Electroanal. Chem. & Interfac. Electrochem. 322 (1992) 279

Papers in Conferences

A and B; Title of the paper; In the Proc. of 4th European Workshop on the Electrodeposition of metals, Freudenstadt, May 8-10 (1990), p. ...

Books

Wikander 2000, p. 400 Wikander, Orjan (2000), "The Water Mill", in Wikander Orjan, Handbook of Ancient Water Technology, Technology and change in History 2, Leiden: Brill, pp. 371-400, ISBN 90-04-11123-9





Swadeshi Science Movement of India, Delhi
(also called as Vigyan Bharti, Delhi)

Registered under Societies Act XXI of 1860, Reg. no. S-28690

1. Name: -----
2. Date of Birth: -----
3. Address: -----
4. Occupation: -----
5. Educational Qualification: -----
6. Professional Experience: -----
7. Member/Life Member/Patron: -----

Cheque/D.D. No. ----- INR -----
Name of The Bank -----
Branch & Address: -----

Date & Signature

-: Bank Account Details :-

Account Name : Swadeshi Science Movement of India
Account No. : SB/10964472430 **IFSC Code :** SBIN0001282
Bank Name : State Bank of India **Branch Name :** East Patel Nagar, New Delhi-110008

Or

Please prepare the subscription fee as draft/local cheque in favour of
“**SWADESHI SCIENCE MOVEMENT OF INDIA, DELHI**” and send to
Dr. D P Bhatt, President, Vigyan Bharati-Delhi, C-376, P3 Pocket, Greater Noida 201310

Annual Member (Individual) :	INR 250/- per year
Life Member (Individual) :	INR 2000/- ONCE
Life Member (Students/Skilled technicians/ Grassroot Innovators from informal sector) :	INR 1000/- ONCE
Annual Member (Corporate/Institutional) :	INR 3000/- per year
Life Member (Corporate/Institutional) :	INR 15,000/- ONCE
PATRON :	INR 30,000/- ONCE

Note: Membership will be bestowed as per the Bye-law & provisions

(Photocopy of this form can be used)

FEW SUCCESS STORIES OF SWADESHI SCIENCE MOVEMENT OF INDIA

(Registered under the Societies Registration Act XXI, 1860 of Govt. of NCT of Delhi: Reg. no. S-28690)

1. स्वदेशी विज्ञान की राष्ट्रीय संगोष्ठी में वैज्ञानिकों ने कहा: पश्चिमी विज्ञान को सर्वोच्च मानने की मानसिकता त्यागें— A Report in पाञ्चजन्य 30 November 1997, p. 15; Book on Electroplating and Metal Finishing, 1997, Editor: Dr. D P Bhatt, Shipra Publications, Delhi, pp. 1-309; National Conference and Refresher Course on Industrial Metal Finishing: A Report in J. Sci. Ind. Res. SCI-TECH UPDATE 57 (1998) p. 215-19
2. गांवों में हाई टेक्नालॉजी पहुँचाना कठिन नहीं – A Report in HINDUSTAN daily, New Delhi edn. by Vinod Varshney, 13 Jan. 1997.
3. Conferred with (i) “CLEAN UP THE EARTH AWARD” by the International Association of Educators for World Peace, USA and associates in recognizing the contribution of SSM'D in the areas of Environmental Education, Training, Pollution monitoring & Green activities, New Delhi (1998) and (ii) International felicitation in the 6th World Environment Congress in the capital by Dr. A R Kidwai, His Excellency then Hon'ble Governor, Haryana (1999)
4. Swadeshi Science Movement of India, Delhi (Vigyan Bharati, Delhi): A Report in J. Sci. Ind. Res. SCI-TECH UPDATE 59 (2000) p.177-79
5. Vigyan Bharati Pradeepika, Vol 6, 2000, Simplex Printing Press, Jabalpur; National Conference on Swadeshi Vigyan – A Report in CSIR News 51 (30 April 2001), p. 89-92
6. National Symposium on Ancient Indian SET interfaced with Modern Knowledge - A Report in Ind. J. Traditional knowledge 1 (2002) p. 75-78; CSIR News 51 (30 April 2001), p. 89-92 : It's highlight published in INDIA TODAY, 27 Feb. 2002, p. 71
7. जन जन से जुड़े स्वदेशी विज्ञान— A Report in पाञ्चजन्य चैत्र कृष्ण त्रि., वि. सं. २०६०,१४ मार्च २००४, पृ.10; 3rd Vigyan Bharati Conference in New Delhi... – Reports in Organiser, Delhi, Vol. LV (34) 7 March 2004, p. 15 & CSIR News 54 (10) 2004, p. 157; अंध विश्वासों से उबारने हेतु जन मानस में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के प्रति रुचि जाग्रत करना आवश्यक - A Report in Weekly EKJAY, Ujjain, 24 January – 1 March 2004, p. 2
8. भारतीय विज्ञान, अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी में अन्वेषणों पर राष्ट्रीय सम्मेलन 2006 - A Report in CSIR Samachar Vol. 24 (4), 2007, p. 50-54; “विज्ञान” स्वस्थ और सर्वजन हिताय दृष्टि देने की आवश्यकता - A Report in Vigyan Pragati Oct. 2009, p. 17-18 by Irfan Human.
9. विज्ञान भारती पहुंची गुप्तकाशी - A Report of Godly support to the Village Victims of Uttarakhand National Tragedy 2013 in Shilpkar Times, New Delhi edn., 3-9 April 2015; A Report of 3rd National Conference on Innovations 2013 in CSIR News 63 (7&8), 2013, p.85-86
10. ग्रामीण आवास पर राष्ट्रीय सम्मेलन – Reports in CSIR Samachar Vol. 5(6), 2017, p. 81-83; Vigyan Pragati June 2017, p. 28-31
11. भारतीय वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान पत्रिका के अनेक विशेषांकों में प्रकाशित, अतिथि संपादक: देवेन्द्र प्रकाश भट्ट ; Vol. 21(1) 2013; Vol. 19(2) 2011; Vol. 18(1) 2010 ; Vol. 15(1) & Vol. 15(2) 2007; Vol. 12(1) & Vol. 12(2) 2004 and in the commemorative issues of Journal of Environmental Nanotechnology Vol. 2, 2013; Vol. 6-2, 2017
12. Navati Felicitation & Tribute to Prof. K I Vasu : “Workshop on the Interface of Science & Society 2018”, NPL - SSM'D MEMOIR 2018
13. To commemorate the occasion of 150 years celebration of Mahatma Gandhi Jayanti, organised Nukkad Road Shows jointly with NIET, Greater Noida on cleanliness drive in G.B. Nagar, U.P. (November 2019)
14. During the Covid 19 time, released the Swadeshi Vigyan Patrika 2020 inaugural issue through Prof. Praveen Kumar, IIT Roorkee (then Director, NIT Delhi) in the presence of Invited Guest, Dr. Anjan Ray, Director, CSIR-IIP Dehradun.