



## संगीत चिकित्सा – एक नवाचार

डॉ. प्रेमलता तिवारी

प्राध्यापक हिन्दी

शा.महाविद्यालय, बड़वाह



“आत्मा को ब्रम्हांड, दिमाग को पंख और कल्पना को उड़ान देता है संगीत, जीवन को एक पहचान देता है। कहते हैं ब्रम्हा के हृदय का उल्लास ही गीत बनकर प्रकृति के विविध उत्पादनो में आज भी गूंजता है। सम्पूर्ण पृथ्वी संगीत की लय से गूंजती है।—

**“महासागरों के ‘ध्रुव पद,’ झरनों के ‘ख्याल,’ नदियों की ‘रागिनी,’ हवा की ‘तुमरी’ कोयल का ‘पंचम,’ चिड़ियों के ‘तराने’ सृष्टि का हर कण संगीत में डूबा है और डुबो देने को आतुर है।”**  
मोगूबाई कुडीकर (जयपुर घराने की गायिका)

यह संगीत स्वर लहरियों के मध्यम से कानों में उतरकर दिल में जगह बनाता है। बूंदों का टपकना, पत्तों का सरसराना, लहरों का लहराना, पंछियों का कलरव करना संगीत ही तो है इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि जब कोई कर्ण प्रिय संगीत की लहरियाँ गूंजती है तो हृदय में न केवल कंपन होता है, बल्कि संगीत रंगों में घुलमिलकर मन को अमृतमय कर देता है। ओशो ने कहा था कि जीवन में एक ही चीज बचानी चाहिए और वह है आत्मा और उसका संगीत क्योंकि मस्तिष्क और हृदय संगीत की धरातल पर ही खड़े होकर एक दूसरे में लीन हो जाते हैं। कितने तर्क, कितने विश्वास, कितनी परिभाषाएँ, कितने मत, कितने सिद्धांत लेकिन संगीत उतना ही अगम्य, अज्ञात और गहन है।

ऋग्वेद कहता है:—

यदि तुम संगीत होकर ईश्वर को पुकारोगें तो वह निश्चित प्रकट होगा और अपने नेह से तुम्हें भर देगा।

संगीत मानवीय लय एवं तालबद्ध अभिव्यक्ति का मेल है। कृष्ण की बांसुरी और शिव का डमरू संगीत की पहचान है। वैदिक काल में ही संगीत अपनी जड़े गहरी कर चुका था। ‘सम्यक प्रकारेण यद गीयते तत्संगीतम्’ के आधार पर ललित कलाओं में संगीत को सर्वश्रेष्ठ माना गया है। ‘ऊँ’ को ही संगीत का जगत माना जाता है। दार्शनिक अर्थ तो यही है ‘ऊँ’ अर्थात् संपूर्ण सृष्टि का एक अंश हमारी आत्मा में निहित है और संगीत उसी आत्मा की आवाज हैं, अतः संगीत की उत्पत्ति हृदय गत भावों में ही मानी जाती है। आत्मा का संगीत सृष्टि के हर छोर पर सुना जाता है (लाओत्से) करीब 2000 साल पहले आदिम युग की गुफाओं के अवशेषों में हड्डी की बांसुरी भी मिली है। तो संगीत किसी न किसी रूप में मनुष्य के साथ अवतरित हुआ है परन्तु भारतीय संगीत के आदि प्रेरक षिव माने जाते हैं। पांचवी शदी में मतंग मुनि ने संगीत के बारीक पहलुओं पर एक बृहद ग्रंथ लिखा था।

जीवन की आपाधापी में संगीत एक तपस्या है। स्वरसाम्राज्ञी लता मंगेशकर का मानना है कि जब संगीत का सच्चा सुर लगता है तो बारिश होती है या दीपक जल उठते हैं। हरिदास और तानसेन की मान्यताओं को झुठलाया नहीं जा सकता। ब्रह्म संगीत के नाद में सृष्टि के सारे रंग समाहित हैं। प्रसिद्ध वायलिन वादक श्री एम. राजन का मानना है कि संगीत की अनुभूति व शिक्षा घरेलू संस्कारों से लेकर पाठशाला स्तर तक होना चाहिये। संगीत की न तो कोई परिभाषा होती है, न ही इसे सीमा में बांधा जा सकता है और न ही ये अपने पराये का भेद जानता है। जब भी हकीकत के गरम थपेडों से तन-मन जलने लगता है, हम जिंदगी के किसी पड़ाव पर अकेले हो जाते हैं, चिलचिलाती धूप हो या ठंडी छांव, दर्द हो या प्यार, खुशी हो या गम, संगीत हर पल हमारा हमसफर बन दर्द बाँटता है। संगीत की समझ अनिवार्य है फिर भी नासमझ के कानों में भी गूंजता है तो भावनाओं को सहेजता है, संवेदनाओं को जीवंत कर देता है कि सांसों की लय पर धड़कन की ताल पर पत्थर भी गीत गाने लगते हैं। मन ऐसी दुनिया में पहुंच जाता है जहां ‘मैं’ हूँ। और केवल ‘मैं’ हूँ। संगीत युवा मन का सहोदर है, गुरु है। आज की तनावपूर्ण जिंदगी में पूर्वग्रह और गलाकाट नकारात्मक तरंगे जब जीने नहीं देती तब कही से सुरिली पंक्तियां आकर धैर्य बंधाती हैं कि

**‘इन काली सदियों के सर से  
जब रात का आँचल ढलकेगा,**



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



जब दुख के बादल पिघलेंगे  
जब सुख का सागर छलकेगा.....  
.....वो सुबह कभी तो आएगी ।

ऐसे संगीत को चिकित्सक के रूप में देखा जा रहा है वह भी बहुत प्राचीन है तुर्की फारसी मनोवैज्ञानिक तथा संगीत सैद्धांतिक अल-फराबी (872-950) ने, जिन्हें यूरोप में एल्फ राबिस के नाम से जाना जाता है। अपने निबंध 'मीनिंग ऑफ द इटैलेक्ट' में संगीत चिकित्सा का वर्णन किया है। जहाँ उन्होंने आत्मा पर संगीत के उपचारक प्रभाव की चर्चा की। रॉबर्ट बर्टन ने 17 वीं सदी की अपनी उत्कृष्ट कृति 'द एनॉटॉमी ऑफ मेलेन्कोली' में लिखा है कि संगीत तथा नृत्य मानसिक रोगों के उपचार के लिये काफी महत्वपूर्ण है। भारत में संगीत, मधुर ध्वनि के माध्यम से योग प्रणाली की तरह प्राचीन चिकित्सा में शामिल है। संगीत भावनात्मक असंतुलन को जीतने में प्रभावी भूमिका निभाता है। भारत में प्रत्येक वर्ष 13 मई को संगीत चिकित्सा दिवस के रूप में मनाया जाता है।

## संगीत चिकित्सा:-

संगीत चिकित्सा, मनोविज्ञान तथा तंत्रिका विज्ञान के मापदंडों के आधार पर की जाती है। कहा है कि दिमाग, जो संगीत में डूब जाता है, उसे संगीत में संलग्न करके बदला जा सकता है।

यों तो संगीत चिकित्सा का क्षेत्र बहुत व्यापक है पर मुख्यतः प्रभावकारी गुणकारी निम्न प्रकार से है-

- 1 अवसाद, नकारात्मकता की भावनाओं को समाप्त करता है।
- 2 चिंता, थकान को कम करता है।
- 3 भावात्मक और सामाजिक कमी में सुधार करता है।
- 4 स्ट्रोक रोगियों की चलने की क्षमता बढ़ाता है।
- 5 हृदय रोगों से पीड़ित रोगियों में श्वसन दर और रक्तचाप को कम करता है।
- 6 मिर्गी के मरीजों में दौरों की संख्या कम की जा सकती है।
- 7 संगीत धैर्य जगाता है, क्रोध कम करता है।
- 8 निश्चलता का एक अध्याय होता है।
- 9 संगीत मरीजों को भ्रम से बचाता है।
- 10 सोने से पूर्व मनपसंद संगीत सुनने से नींद अच्छी और गहरी आती है।
- 11 मांसपेशियों की ऊर्जा बढ़ाता है।
- 12 संगीत के प्रभाव से लार में इम्यूनोग्लोबिन-ए नामक पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है। जिससे शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है।
- 13 सृजन कम करता है।

संगीत चिकित्सा थैरेपी अब धीरे-धीरे लोकप्रिय हो रही है। हेलेन बौनी, ई. थैयर गैस्टन, मेरी प्रीस्टेल, जैसे डाक्टर इस पर शोध कर साबित कर चुके हैं। कि संगीत चिकित्सा महत्वपूर्ण बहुउपयोगी है। कृष्ण, बुद्ध, चैतन्य, महाप्रभु, कबीर, नानक, मीरा, बुल्लेख शाह जैसे लोगों के होठों पर जीवन के गीत शब्द और लय के साथ उतरे थे सच तो यही है कि-

“ आप सृष्टि के स्वभाव में छिपे मूल संगीत को जान लो तो चारों ओर उस संगीत से शब्दों की शानदार खेती-बाड़ी कर लो, यह आदि से अन्त तक हमारे साथ सतत गुंजायमान है। संगीत चिकित्सक ऐल बार रिचर्ड ने संगीत को सभी बड़ी बीमारियों से लड़ने का सक्षम माध्यम माना है। यह हमेशा से धार्मिक प्रेरणा, सांस्कृतिक अभिव्यक्ति और शुद्ध मनोरंजन का साधन रहा है। इसलिए चर्चित लेखक श्री सैन्ती अशेष ने कहा है-

“ संगीत का सच्चा खेल वहीं चलता है जहाँ उसे हारने और जीतने के लिये नहीं, निश्चित जीने के लिये मस्त होकर खेला जाता है” यह रोगियों के मनोभावी रोगों परिस्थिति स्वभाव और समस्या के अनुसार संगीत तैयार कर संगीत थैरेपी से इलाज किया जाता है। जैसे-जैसे सेहत में सुधार आता है, संगीत में बदलाव आता जाता है। 1944 में अमेरिका में प्रचलित यह थैरेपी कैनसास विश्वविद्यालय में स्नातक पाठ्यक्रम के रूप में प्रारंभ की गई हाल ही में टेम्पल विश्वविद्यालय तथा लेसली विश्वविद्यालय ने सही संगीत चिकित्सा पी एच.डी. प्रोग्राम की स्थापना की है, शोध कहता है संगीत दिमाग के स्वास्थ्य और विकास के लिये बड़ा सहयोगी है। न्यूरो साइंटिस्ट प्रोफेसर नीना क्राउस ने शिकागो स्थित नार्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी में शोध से



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



यह साबित कर दिया कि संगीतकारों का तंत्रिका तंत्र बड़ा प्रभावी होता है। वाद्य बजाने वाले वादक के मस्तिष्क के निचले ब्रेनस्टेम पर सकारात्मक असर होता है।

संगीत चिकित्सा अगर घर-घर पहुँच गयी और लोग उसे गंभीरता से आत्मसात करने लगे तो वह दिन दूर नहीं जब लोग इसे ज्यादा से ज्यादा लाभान्वित होंगे और मीडिया का प्रचार प्रसार इसे पूर्णतः उपचार साबित कर देगी।

## संदर्भ –

- 1 वेब डॉट कॉम
- 2 रिसर्च लीक
- 3 हिन्दी की बिन्दी डॉट कॉम
- 4 महात्मा गांधी इन्टरनेशनल यूनिवर्सिटी
- 5 विद्या वार्ता 2012
- 6 अहा। जिंदगी दिसम्बर 2013