



चिकित्सा के क्षेत्र में संगीत का प्रयोग : एक संक्षिप्तावलोकन

डॉ. अल्पनारानी गाँधी

सहायक व्याख्याता (गायन)

शा.संगीत महाविद्यालय, मन्दसौर (म0प्र0)



संगीत एक ऐसी कला है जिससे न केवल चेतन अपितु जड़ भी प्रभावित होता है। संगीत केवल आनंदानुभूति ही नहीं देता वरन् मनुष्य या प्राणी की मानसिक स्थितियों की भी सूचक होता है और हमारे मनोभावों को भी प्रभावित करता है। संगीत में स्वर व गति (लय) का समावेश हमारी आत्मा को प्रभावित करता है। मानवीय क्रियाएं भी गत्यात्मक होती हैं दोनों में सादृश्यता होने के कारण ही राग रागनियाँ हमारी आत्मा और शरीर को प्रभावित करती हैं। राग और लय की शक्ति इनकी नियमितता के कारण ही आती है। यह मनुष्य का स्वभावगत व्यवहार है कि असंतुलन में संतुलन, अव्यवस्था में व्यवस्था और असामंजस्य में सामंजस्य लाने की अपेक्षा नियमितता या संयम से हम अधिक प्रभावित होते हैं। अतः हम यह कह सकते हैं कि स्वर एवं लय का संयम तथा सामंजस्य ही हमें प्रभावित करता है।

प्राणियों मात्र पर संगीत के प्रभाव के अनेक उदाहरण हमें मिलते हैं। सांगीतिक प्रभाव के विषय में श्री उमेश जोशी ने अपनी पुस्तक "भारतीय संगीत का इतिहास" में लिखा है कि "संगीतज्ञ वत्सराज उदयन का वीणा वादन पर इतना अधिकार था कि वह उसके द्वारा मस्त गर्जों को पकड़ लेता था। जिस वक्त वह वीणा वादन करता था तो स्वयं उसमें इतना तन्मय हो जाता था कि फिर उसको कुछ भी खबर नहीं रहती थी। वास्तव में उस वक्त वह अपना अस्तित्व स्वर लहरियों में प्रवाहित कर दिया करता था और हाथी मस्त होकर झूमते हुए चले आते थे और वीणा की स्वर लहरियों में नृत्य करते।¹ इसी प्रकार हम देखते हैं कि माताओं द्वारा लोरियाँ गाकर बच्चों को चुप कराना, सुलाना, झुनझुने से बच्चों को प्रसन्न करना आदि ऐसे अनेक उदाहरण अपने बीच देखने को मिलते हैं जो संगीत व लय का ही प्रभाव दर्शाता है।

इसी प्रकार प्राचीन काल से लेकर आधुनिक युग तक संगीत की कुछ विशिष्ट धुनों एवं गीतों के माध्यम से सैनिकों में एक प्रकार का जोश पैदा हो जाना तथा मरने मिटने तक सब कुछ कर गुजरने के लिए तैयार हो जाना भी संगीत के प्रभाव का ही उदाहरण है।

आजकल मानव पर होने वाले सांगीतिक प्रभाव को जानने हेतु अनेक प्रयोग व खोज कार्य किए जा रहे हैं। जिसके द्वारा यह ज्ञात करने की कोशिश की जा रही है कि संगीत मानव पर किस तरह से अपना प्रभाव डालता है एवं कितनी गहराई तक अपना प्रभावित करता है। इसी संदर्भ में श्रीमती मनोरमा शर्मा ने अपने शोध प्रबंध में लिखा है—

"Effect of music on human beings has been studied on aspects like physiological changes, psychological behavioural changes, physical changes, mental therapy and general achievements etc."²

संगीत के मानव पर प्रभाव को हमारे पूर्वज बहुत पहले ही समझ चुके थे और उसके चिकित्सकीय गुणों को पहचान कर उसे अंगीकार किया तभी तो हर चिकित्सक को संगीत का ज्ञान होना शास्त्रों में आवश्यक कहा गया है। इस संबंध में उमेश जोशी ने लिखा है कि "चरक आयुर्वेद के विद्वान् थे जिन्होंने चरक संहिता का सृजन किया। कहते हैं कि चरक भी संगीत के चिकित्सात्मक स्वरूप को मानते थे।³ इस बात की पुष्टि हमें नारदकृत संगीत मकरंद में वर्णित इस मत से होती है कि किस जाति का राग गायन कौन से फल की प्राप्ति के लिए किया जाना चाहिए।

आयुधर्म्यशोबुद्धि धन धान्य फलं लभेत। रागाभि वृद्धि संतान पूर्ण रागाः प्रगीयते।
संगग्राम रूप लावण्य विरहं गुण कीर्तनम्। षाड्वेन प्रगातव्यं लक्षणं गदितं यथा ॥
व्याधिनाशे, शत्रुनाशे, भयशोकविनासने। व्याधिदारिद्र्य संतापे विषमग्रह मोचने ॥
कायाडम्बरनाशे च मंगल विषे संहते। औडवेन प्रगातव्यं ग्राम शान्तं कर्माणि ॥



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



अर्थात् आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन, धान्य, फल लाभ संतान की अभिवृद्धि इत्यादि के लिए पूर्ण रागों का गायन करना चाहिए। संग्राम रूप-लावन्य विरह और किसी के गुण कीर्तन की दशाओं में षाडव रागों का गायन करना चाहिए। किसी व्याधि को दूर करने, शत्रुनाश करने और भय शोक में किसी व्याधि दारिद्र्य के संताप या विषमग्रह मोचन करने के लिए, शारीरिक स्वास्थ्य और मंगल के लिए औडव रागों का गायन करना चाहिए। जो ग्राम के शान्ति कर्मों में भी प्रयुक्त होता है।⁴

इस प्रकार हम देखते हैं कि चिकित्सकीय समाधान हेतु संगीत का प्रयोग भारतीय समाज में अत्यन्त प्राचीन काल से ही होता रहा है।

वर्तमान वैज्ञानिक युग में अनेक संसाधनों एवं उपकरणों की उपलब्धता से संगीत के चिकित्सकीय प्रभावों को समझना भी कुछ आसान हुआ है। चूंकि हम देखते हैं कि हमारा शरीर यदि संगीत में पूर्ण रूप से लीन नहीं भी होता तो भी वह संगीत के प्रति अपनी प्रतिक्रिया अवश्य दर्शाता है, जो कि हमें उसके द्वारा की जा रही क्रियाओं के द्वारा ज्ञात होता है जैसे पैरों का थिरकना, सिर का हिलना, ऊंगलियों का लयानुसार चलना इत्यादि। इस प्रकार हम पाते हैं कि मांसपेशियों में संकुचन तथा शिथिलन यह प्रक्रिया संगीत के श्रवण से होती है।

संगीत मनुष्य शरीर पर किस तरह से अपना प्रभाव डालता है इस विषय पर कई विद्वानों ने वैज्ञानिकों ने अपने-अपने मत दिये हैं। पिकास मिरान्डेल के अनुसार संगीत आत्मा तथा शरीर में जोश उत्पन्न करके रोग को ठीक करता है। (Music cured illness by moving spirits to act on the soul and body)⁵

संगीत की अनुभूति सर्वप्रथम मनुष्य के कानों के द्वारा प्रवेश होती है। फिर वह कानों के माध्यम से शरीर की नसों के द्वारा मस्तिष्क तक पहुंचती है तत्पश्चात् ही वह अपना प्रभाव दिखाती है।

कान की नस के द्वारा शरीर पर होने वाले सांगीतिक प्रभाव की समीक्षा करते हुए डॉ. हर्बर्ट लीबी ने लिखा है कि— "Musical vibrations received by the auditory nerve produce reflex action upon the sympathetic system, stimulating or depressing the nerves and thus influencing the tone and well being of the body." अर्थात् कर्ण तंत्रिका सांगीतिक कम्पन ग्रहण करने के द्वारा अनुकम्पी तंत्र पर प्रतिक्रिया क्रिया उत्पन्न करती है। तंत्रिकाओं को उत्तेजित या शिथिल करना तथा इस प्रकार से स्वास्थ्य को सुधारना तथा शरीर को स्वस्थ रखता है।

संगीत का सर्वाधिक प्रभाव मानव शरीर के मस्तिष्क पर पड़ता है जिससे मस्तिष्क व नाड़ी तंत्र प्रभावित होता है। आज यह बात सर्वविदित है कि मनुष्य शरीर के समस्त अंग मस्तिष्क तथा नाड़ी तंत्र के द्वारा संचालित व नियन्त्रित होते हैं। शरीर के रचना विज्ञान के अध्ययन से पता चलता है कि मस्तिष्क के साथ जुड़े हुए ज्ञान तंतु या नाड़ियां समस्त शरीर में फैली हुई हैं उन्हीं के माध्यम से मस्तिष्क द्वारा इस जटिल तंत्र का संचालन होता है। सभी ज्ञानेन्द्रियां क्रिया शक्ति मस्तिष्क में जाकर ही मिलती हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि स्वस्थ शरीर के लिए मस्तिष्क का स्वस्थ व तनाव रहित रहना अति आवश्यक है और इसके लिए चिकित्सा विज्ञानी गैर पारम्परिक स्रोतों संगीत, हंसी को भी पूरक साधन के रूप में अपनाने की सलाह देते हैं। यह सामान्य सी जानकारी सर्वविदित है कि अधिकांश बीमारियां का तनाव से सीधा संबंध है। उच्च रक्त चाप, चिंता, अवसाद, दिल की बीमारियां, स्नायु संबंधी समस्याओं का प्रमुख कारण तनाव ही है।

अतः आज के आधुनिक चिकित्सक रोगी को उपचार के अतिरिक्त मानसिक शान्ति, प्रसन्नचित्त रहने के लिए योग, ध्यान, मंत्र संगीत आदि की सलाह देते हैं। जिसका प्रमुख उद्देश्य रोगी को तनाव आदि मानसिक व्याधियों से बचाकर रखना तथा उसके द्वारा होने वाले हानिकारक दुष्परिणामों से बचाकर रखना है।

चूंकि संगीत ध्यान आदि विधाएं मस्तिष्क को विचारहीन करके उसका ध्यान ही केन्द्रित नहीं करती बल्कि जब संगीत सुना जाता है तो उसके प्रभाव से मानसिक शान्ति एवं आनंद की अनुभूति भी होती है। इस समय मस्तिष्क तो प्रभावित होता ही है साथ ही साथ नलिका विहीन ग्रन्थियां आदि भी प्रभावित होती हैं फलस्वरूप हार्मोन में होने वाले परिवर्तनों के कारण संपूर्ण शरीर भी प्रभावित होता है।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



आधुनिक वैज्ञानिक, औद्योगिक एवं भागदौड़ वाले तनावपूर्ण जीवन शैली की तुलना यदि हम अपने पूर्वजों की दिनचर्या से करें तो हम देखते हैं कि आज का मनुष्य उससे कहीं अधिक रोगग्रस्त है इसके अतिरिक्त कुछ वर्षों पूर्व तक बहुत कम प्रमाण में पायी जाने वाली बीमारियां यथा रक्त चाप, मधुमेह, अतिअम्लता आदि आज बहुत ही सामान्य सी बात हो गई हैं। जिसका मुख्य कारण भी तनावयुक्त जीवन शैली है। समाज का वह वर्ग जो कि शारीरिक की अपेक्षा मानसिक रूप से अधिक कार्य करता है तथा मानसिक रूप से तनावयुक्त और अशांत होकर किसी न किसी कार्य में उलझा रहता है उस वर्ग की अपेक्षा जो शारीरिक दृष्टि से तो बहुत कार्य करता है किन्तु मानसिक रूप से कोई विशेष कार्य नहीं करते व जिनका मस्तिष्क तनावरहित एवं शांत रहता है अधिक रोगी होते हैं। भले ही वह अधिक सुविधा सम्पन्न हो और अच्छे किस्म का आहार लेते हैं, भौतिक सुख सुविधाओं से सम्पन्न हो। इससे यह बात तो सिद्ध हो जाती है कि रोगों एवं रोगियों की संख्या के लिए मानसिक तनाव ही महत्वपूर्ण कारक है।

तनाव और मानसिक व्याधियों को कम करने के लिए और उनसे छुटकारा पाने के लिए हमारे प्राचीन ग्रन्थकारों एवं खासकर हमारी भारतीय चिकित्सा पद्धति में ध्यान, योग के साथ संगीत, मंत्र जाप आदि को स्वास्थ्यवर्धक तथा मोक्ष प्राप्ति का साधन बताया गया है।

संगीत एवं अन्य ललित कलाएं मनुष्य को न केवल प्रसन्न करती हैं अपितु तनाव मुक्त भी करती है। यदि हम इसका विश्लेषण करें तो हम पाते हैं कि मनुष्य किसी भी कला चाहे वह संगीत हो, चित्रकला हो या अन्य कोई भी कला को अपनी रुचि से ही अपनाता है जिसके कारण वह प्रसन्नता का अनुभव करता है तथा इसी प्रसन्नता एवं आनंदानुभूति के कारण उसका मस्तिष्क दूसरी अन्य चिंताओं से दूर हो जाता है और तनाव से मुक्ति पाता है।

उपरोक्त विश्लेषण एवं अध्ययन से यह बात पूर्णतः सिद्ध होती है कि संगीत के माध्यम से मनुष्य की स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं का समाधान किया जा सकता है या बचा जा सकता है। वर्तमान के तनावयुक्त परिवेश में संगीत ही एक ऐसा साधन है जो न केवल आध्यात्मिक शांति अपितु स्वास्थ्य संवर्द्धन हेतु एक सरल तथा सुगम माध्यम है। परन्तु इसकी भी अपनी सीमाएँ हैं। संगीत चिकित्सा हेतु सुनाए जाने वाले संगीत का रोगी को समझना तथा पसंद होना भी आवश्यक है। यदि रोगी संगीत को न समझ पायेगा या फिर उसकी संगीत में रुचि न होगी तो संगीत से यथासंभव परिणाम प्राप्त करना कठिन हो जायेगा। रोगी को सुनाये जाने वाले संगीत के प्रति संवेदनशील होना भी आवश्यक है। किसी भी रोगी को चिकित्सा हेतु संगीत सुनाये जाने से पूर्व अथवा विशिष्ट संगीत सुनने की सलाह देने से पूर्व चिकित्सक को रोगी की पसंद, नापसंद तथा उसकी प्रवृत्ति के विषय में विस्तृत जानकारी ले लेनी चाहिए ताकि उसके लिए उसका रुचिकर तथा उसकी प्रवृत्ति के अनुसार संगीत का चुनाव करने में आसानी हो या फिर संगीतज्ञों तथा मनोचिकित्सकों से मिलकर रोगी की प्रवृत्ति, उसकी रुचि, उसके रोग की तीव्रता आदि का गहराई से अध्ययन कर उसके संगीत का चुनाव करना चाहिये या फिर नये संगीत का निर्माण उसके अनुसार कर, सुनाना चाहिये।

उपर्युक्त अध्ययनांतर्गत किये गए समस्त विवेचन के आधार पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि संगीत का चिकित्सा पर प्रयोग प्राचीन समय से ही चला आ रहा है एवं वर्तमान समय में भी सांगीतिक चिकित्सा पर अनेक उद्देश्यपूर्ण और प्रभावकारी शोध कार्य किये जा रहे हैं जिनके निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि संगीत में उपचार की अपार शक्ति है। रोग चाहे शारीरिक हो या मानसिक संगीत के माध्यम से उसे प्रभावी ढंग से ठीक करने में सक्षम है। वैसे संगीत मानसिक रोगों से पीड़ित रोगियों पर विशेष रूप से प्रभावकारी सिद्ध होता है।

संदर्भ –

- 1 भारतीय संगीत का इतिहास, श्री उमेश जोशी, पृ. 106
- 2 इफेक्ट ऑफ म्यूजिक एजुकेशन स्कूल एचीवमेंट एण्ड एडजस्टमेंट ऑफ द मेंटली हैण्डिकेप्ड चिल्ड्रन इन हिमाचल, श्रीमती मनोरमा शर्मा, पृ. 2
- 3 भारतीय संगीत का इतिहास, श्री उमेश जोशी, पृ. 136
- 4 मासिक पत्रिका "संगीत" जनवरी, 1972, पृ. 77 (श्लोक से)
- 5 म्यूजिक फॉर योर हेल्थ, एडवर्ड पोडोलास्की, पृ. 23