

मानसिक रोगों के सन्दर्भ में संगीत की विशेष भूमिका

विजय कुमार भट्ट

(शोध छात्र)

परफ़ेक्चरिंग आर्ट्स विभाग ,
नन्दलाल बोस सुभारती कॉलेज ऑफ़ फ़ाईन
आर्ट्स एण्ड फ़ैशन डिजाइन
स्वामी विवकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ

डॉ. प्रीती गुप्ता

असिस्टेंट प्रोफ़ेसर

परफ़ेक्चरिंग आर्ट्स विभाग ,
नन्दलाल बोस सुभारती कॉलेज ऑफ़ फ़ाईन
आर्ट्स एण्ड फ़ैशन डिजाइन
स्वामी विवकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ

आधुनिक युग की व्यस्त जीवन शैली के कारण आज अनेक प्रकार के मानसिक रोगों का प्रसार हुआ है। इस कारण मनुष्य के जीवन में एक प्रकार की रिक्तता सी आ गई है। हमारा सामाजिक ताना बाना भी इसका एक प्रमुख कारण है। आज एकल परिवार का चलन सा हो गया है। लोग अपने वृद्ध माता पिता तथा अभिभावकों या सम्बन्धियों को छोड़कर अलग अपने परिवार के साथ रहना चाहते हैं। एकल परिवार व्यवस्था के कारण वे स्वयं तथा परिवार के अन्य लोग अलग थलग पड़ जाते हैं। वे अपनी समस्याओं तथा अकेलेपन को दौने के लिए मजबूर हो जाते हैं। उनकी संतान भी अपने भविष्य को बनाने के लिए विदेशों में चली जाती हैं। वे वहाँ विदेशों में अकेलेपन का शिकार होती हैं। सामाजिक विघटन तथा भौतिकवादी परिवेश के कारण उत्पन्न अकेलापन व्यक्ति को निराशा के गर्त में ढकेल देता है। यह एक विषम परिस्थिति है, संगीत ही इस दशा से उबार सकता है। संगीत मानसिक रोगों की संजीवनी औषध बन सकता है। इसके द्वारा मानव में सकारात्मक उर्जा का संचार हो सकता है। व्यक्ति स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकता है।

आज के आधुनिक युग में मानसिक रोगों के सामाजिक विघटन के अलावा और भी अनेक कारण हो सकते हैं। हर व्यक्ति का अलग-अलग परिस्थिति में अलग-अलग व्यवहार हो सकता है। कठिन स्थितियों में किस व्यक्ति पर कितना व कैसा प्रभाव पड़ता है, यह उसकी मानसिक व शारीरिक दशा पर निर्भर करता है। यहाँ रोग की अवस्था पैदा करने वाली स्थितियाँ निम्न हो सकती हैं। जैसे :-

- 1 अनिश्चितता
- 2 स्थिति को नियंत्रित करने की अयोग्यता
- 3 भय
- 4 आलोचनात्मक रवैया
- 5 समझ का अभाव
- 6 वास्तविक और वांछित दुनिया के बीच अंतर
- 7 सम्बन्धों में समस्या
- 8 भाव व्यक्त करने की अयोग्यता
- 9 आघात पहुँचाने वाली स्थितियाँ
- 10 आत्म - महत्ता
- 11 अपने को श्रेष्ठ और दूसरे को हीन समझना
- 12 परिवार में कलह का वातावरण होना और दूसरे को दोषी ठहराना
- 13 किसी व्यक्ति विशेष द्वारा लगातार परेशान करना ।

- 14 दमन की प्रवृत्ति का शुरु हो जाना ।
- 15 महत्वकांक्षाओं का अधिक होना और उनका पूरा न हो पाना ।
- 16 आर्थिक समस्या से लगातार जुझते रहना ।
- 17 कार्य कुछ नहीं करना , खाली बैठना तथा गपशप करना ।
- 18 भविष्य के प्रति अत्यधिक चिन्तित रहना पर कर्म के लिए प्रधानता न देकर भाग्य को अधिक प्रधानता देना ।
- 19 कार्य का अत्यधिक दबाव ।
- 20 जीवनमें प्रेम व्यवहार की कमी होना ।

अतः मानसिक तनाव व्यक्ति की प्रतिकूल परिस्थिति का होना है जिस कारण उसके मन की स्थिति डगमगा जाती है। उसे भय तथा तनाव घेर लेता है। दबाव कई प्रकार के हो सकते हैं। जीवन में आने वाले बाहरी तथा आंतरिक दबाव ही तनाव पैदा करते हैं। जबरदस्ती की नौकरी ,रोजमर्रा के दबाव सामाजिक मूल्यों को लेकर छेड़ा द्वन्द , इच्छा और कर्म के बीच की खाई, सफल होने से जुड़े दबाव, सफलता प्राप्त करने के पश्चात् सफल बने रहने का दबाव , जीवन धारा में भारी फेर बदल ये सब बाते तनाव पैदा करती हैं।

व्यक्ति की प्रतिकूल परिस्थिति ही मानसिक तनाव को जन्म देती है। इसके हजारों कारण हो सकते हैं। इन सभी तथ्यों को देखने से ज्ञात होता है कि व्यक्ति या तो स्वयं तनाव का कारण है या उसका सामाजिक परिवेश। मानव पर नियंत्रण पाने के लिए चिकित्सकीय उपचार उपलब्ध हैं। संगीत इन सब उपचारों में सहज एवं प्रमुख है। संगीत व्यक्ति को आत्मकेन्द्रित करने का प्रयास करता है , जिससे तनाव की पकड़ शिथिल पड़ जाती है। संगीत के द्वारा शरीर व मस्तिष्क एक आनन्दित करने वाली तरंग पर केन्द्रित हो जाता है। वहाँ तनाव पूर्ण स्थिति लगभग तिरोहित सी हो जाती है। यही संगीत की चिकित्सकीय उपलब्धि है।

तनाव एक मानसिक अवस्था मात्र है। यह बाह्य एवं आंतरिक कारणों से उत्पन्न होती है। यह स्थिति हमारी शारीरिक स्थिति को प्रभावित करती है। इस स्थिति में तनाव हार्मोन्स का स्त्राव होता है। दिल की धड़कन एवं दिल का दबाव बढ़ जाता है। मस्तिष्क में एन्डोकोर्टिकोस्टेरोएड हार्मोन उत्पन्न होने लगता है। इस हार्मोन के कारण हम तनाव अनुभव करने लगते हैं।

लेकिन कुछ संदेशवाहक तनाव से मुक्ति दिलाने वाले हार्मोन्स के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं। यह हार्मोन्स सेरोटोनिन ,

नौरैड्रेनलिन और डोपामाइन । इनका कार्य शरीर को खुश और तनाव मुक्त स्थिति में बनाये रखना है ।

सेरोटोनिनि – यह संदेशवाहक आराम से सोने के लिए उत्तरदायी है । यह कोर्टीकोसोल नामक हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाता है । जो तनाव से लड़ने वाला शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हार्मोन होता है ।

नौरैड्रेनलिन – यह संदेशवाहक शरीर को ताकत प्रदान करता है क्योंकि यह एड्रेनेलिन के उत्पादन को बढ़ाता है ।

डोपामाइन – यह संदेशवाहक आनन्द और पीड़ा के अनुभव के लिए उत्तरदायी है । यह एन्डॉर्फिन के उत्पादन को बढ़ाता है । डोपामाइन के अभाव में एडॉर्फिन के प्राकृतिक स्त्राव में रुकावट आती है और शरीर में पीड़ा तथा रोग उत्पन्न होते हैं ।

इस प्रकार देखने में यह आता है कि हार्मोनों में असन्तुलन से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं । तनाव ग्रस्त मस्तिष्क खून की धमनियों को संकुचित करता है, जिस कारण मस्तिष्क को पर्याप्त आक्सीजन नहीं मिल पाती । तनाव स्नायविक प्रणाली पर बुरा प्रभाव डालता है । स्नायुमण्डल प्रभावित होने पर अनेक रोग पैदा हो जाते हैं ।

संगीत एक ऐसा माध्यम है जो अशांत तनाव ग्रस्त मस्तिष्क को शांत कर सकता है । संगीत की तरंगे , ध्वनि , कम्पन शरीर की सूक्ष्म ,ग्रन्थियों तथा स्नायु को सुचारु करती हैं । जिससे हार्मोन का स्त्रावसंतुलित होता है ।हार्मोनों के ठीक स्त्राव में शरीर स्वस्थ हो जाता है । इसलिए मानसिक तनाव में संगीत चिकित्सा कारगर है ।

विज्ञान के अनुसार मन मात्र मस्तिष्क के द्वारा होने वाली शक्तियों का प्रक्षेपण मात्र है । मनुष्य के द्वारा होने वाली क्रिया कलाप जैसे उठना , बैठना , चलना आदि ऐच्छिक क्रियायें प्रमस्तिष्क द्वारा संचालित होती है । इनके अतिरिक्त शरीर की कुछ क्रियायें ऐसी हैं जिस पर प्रमस्तिष्क का नियंत्रण नहीं होता है ।जैसे हृदय का धड़कना , भोजन का पचना , रक्त संचरण अर्थात अनैच्छिक क्रियायें मस्तिष्क के एक विशेष भाग हाइपैथेलेमस द्वारा नियन्त्रित होती हैं । स्वायत्त तंत्रिका तंत्र दो भागों में विभक्त होता है । प्रथम भाग पैरासिंपैथेटिक तथादूसरा भाग सिंपैथेटिक कहलाता है ।सिंपैथेटिक भाग विशिष्ट परिस्थितियों से निपटने के कार्य करता है । तनाव या दबाव के समय मस्तिष्क का यह हिस्सा सक्रिय हो जाता है । जैसे खतरा बढ़ने पर शरीर का रक्तचाप बढ़ जाता है , हृदय की धड़कन तेज हो जाती है । रक्त प्रवाह तेजी से मांसपेशियों की ओर आने लगता है । रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है । रक्त में आड्रेनेलिन नामक रसायन की मात्रा भी बढ़ जाती है । शरीर की यह सारी व्यवस्था विशेष संकटकालीन स्थिति के लिए प्रकृति ने शरीर को दी है । ताकि शरीर संकटकालीन स्थिति से अपने को बचा सके । यदि साधारण सी बात पर चिंतित हुये तो शरीर को यह सारी व्यवस्था करनी पड़ती है और वह इस पूरी तकनीक से गुजरता है तथा यह स्थिति बार- बार होती रहे तो रक्त में आड्रेनेलिन रसायन अधिक मात्रा में मौजूद रहेगा । जिसके कारण

शरीर से स्त्रावित हो रहे हार्मोनों पर प्रभाव पड़ता है । क्योंकि ग्रन्थियों तक पहुँचने वाले रक्त में एड्रेनिल रसायन होने के कारण ग्रन्थि भी सही कार्य नहीं कर पाती है और हार्मोन का असंतुलन शरीर में भिन्न – भिन्न रोग पैदा कर देता है ।

प्रकृति ने यह व्यवस्था शरीर को इसलिए दी है कि शरीर की आवश्यकता पड़ने पर परिस्थिति के अनुसार ढाला जा सके और कुछ घटनाओं को जो कि शरीर पर प्रभाव डालती है समझा जा सके तथा उन्हें फिर न किया जाए इस कारण शरीर ने यह व्यवस्था दी है । यदि इस व्यवस्था का प्रयोग बार- बार होता रहे तो हाइपैथेलेमस से स्त्रावित होने वाले न्यूरो हार्मोन निकलते हैं जिससे की शरीर की सभी जैव रासायनिक क्रियायें धीमी पड़ जाती हैं । शरीर का इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है तथा शरीर रोगों से लड़ने की क्षमता खोने लगता है । इस प्रकार मनुष्य धीरे धीरे शारीरिक व मानसिक रोगों का शिकार हो जाता है । शरीर कभी यह नहीं जानता की आपकी चिंता या तनाव का विषय क्या है , आपकी बाहर की परिस्थितियों से जो कि आपके कारण पैदा हुई है । उसे कोई मतलब नहीं होता , शरीर तो मात्र हाइपैथेलेमस के नियंत्रण पर चलता है । जैसे ही मन ने तनाव पैदा किया वैसे ही स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का सिंपैथेटिक भाग तेजी से सक्रिय हो जाता है और उसमें परिवर्तन होना शुरू हो जाता है और यही स्थिति लम्बे समय तक बनी रहे तो शरीर कई रोगों का शिकार हो जाता है ।

प्रतिस्पर्धा व भागमभाग मस्तिष्क में आपाधापी तथा आशंकाओं को जन्म देती है और यही आशंकाये तंत्रिका तंतुओं पर दबाव डालती है जैसे ही तंत्रिका तंतुओं पर दबाव पड़ता है वैसे ही स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के सिंपैथेटिक भाग का एड्रेनिल रसायन का स्त्रावण अधिक हो जाता है,और सारी की सारी व्यवस्था जो कि आपातकालीन थी बिना कारण के आरम्भ हो जाती है । यह वास्तविक संकट के समय होनी थी । लेकिन यह पूरी व्यवस्था बिना कारण ही शुरू हो जाने से इसका संकटकालीन स्थिति में काम नहीं कर पाना और संकटकालीन स्थिति को सहन नहीं कर पाना और स्थिति में आघात लगना आवश्यक हो जाता है । कारण संकटकालीन व्यवस्था का उपयोग साधारण स्थितियों में कर दिया गया । जिस कारण संकटकालीन स्थिति से निपटने के लिए नारआड्रेनेलिन कम हो गया । अतः व्यक्ति मानसिक आघात की स्थिति में जा पहुँचता है । इस स्थिति में गहरा सदमा लगता है और वह गंभीर मानसिक रोगी बन जाता है । आड्रेनिल जब रक्त में स्त्रावित होता है तो हृदय की गति बढ़ जाती है । यदि यही आड्रेनिल अधिक मात्रा में बार – बार स्त्रावित होने लगे तो हृदय की गति हमेशा बढ़ी हुई ही रहेगी जो रोग की अवस्था है । हृदय की बढ़ी हुई गति टेकीकाड्रिया कहलाती है । लगातार हृदय की गति बढ़ने से हृदय में पाया जाने वाला सिरस पलूड बढ़ने लगता है सिरस पलूड बढ़ने से इन्डो काड्रियम पर दबाव अधिक हो जाता है और हृदय की धड़कन अधिक हो जाती है जिस कारण हृदय की गति 90 मिनट से ऊपर हो जाती और 'टेकी काड्रिया' रोग की अवस्था हो जाती है । यह तनाव की स्थिति टेकी

काड़िया में परिवर्तित होकर हाईब्लड प्रेशर ,पेरालाइसिस ,हार्टअटैक आदि हृदय रोगों के जन्म का कारण बनती है।

संकट के समय मस्तिष्क रक्त प्रवाह को आमाशय से हटाकर ऊपरी मांसपेशियों की ओर मोड़ देता है। क्योंकि संकटकालीन स्थिति में मस्तिष्क को अधिक रक्त चाहिए, उस समय आमाशय को कम रक्त मिलता है। मस्तिष्क को संकटकालीन स्थिति में निपटने के लिए तुरंत निर्णय लेना होता है और इस कार्य के लिए मस्तिष्क को अधिक काम करना होगा। इस कारण संकटकालीन स्थिति में रक्त प्रवाह मस्तिष्क में तीव्र हो जाता है। यदि यहीं संकटकालीन स्थिति मिथ्या भय, डर के कारण पैदा कर दी जायें तो मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह तेज हो जाता है ऐसी स्थिति में जी मचलाना ,खटभी डकारें आना ,घबराहट , उबकाई आना स्वाभाविक है कारण मस्तिष्क में रक्त प्रवाह तेज है। यही स्थिति लगातार बनी रहें तो हृदय की गति धीमी हो जाती है। इसे ब्रेडी काड़िया कहते हैं। इसमें हृदय की धड़कन 40 से 50 धड़कन प्रति मिनट हो जाती है। इस अवस्था में हृदय रक्त को सही अनुपात में बाहर नहीं फेंक पाता। इस कारण अनेक रोगों की उत्पत्ति हो जाती है।

संगीत एक ऐसा माध्यम है जो अशांत तनाव ग्रस्त मस्तिष्क को शांत कर सकता है। संगीत की तरंगें, ध्वनि, कम्पन शरीर की सूक्ष्म ग्रन्थियों तथा स्नायु को सुचारु करती हैं। जिससे हार्मोनों का स्त्राव संतुलित होता है। हार्मोनों के ठीक स्त्राव से शरीर स्वस्थ हो जाता है। इसलिए मानसिक तनाव में संगीत चिकित्सा कारगर है। संगीत चिकित्सा रोगों को दूर करने की एक वैज्ञानिक विधि है। यह मानसिक तथा शारीरिक रोगों में अत्यन्त कारगर पाई गई है। भारतीय संगीत में रोगों को दूर करने में रागों की प्रमुख भूमिका रहीं हैं। कुछ चिकित्सकीय रागों का विवरण इस प्रकार है।

क्र.सं.	राग	ठीक होने वाले रोग
1	अहीर भैरव	संधीवात, मानसिक, तनाव, अस्थमा, कर्ण रोग
2	आशावरी	आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक
3	बागेश्वरी	मानसिक रोग, अनिद्रा, तनाव, मधुमेह
4	वृन्दावनी सारंग	अवसाद

संदर्भ सूची

1. अग्रवाल, वीरेन्द्र, मन के रोग, योगी राज गोवत्स योग ध्यान एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, उज्जैन मध्यप्रदेश
2. दास, संजय, यौगिक एवं संगीत चिकित्सा, पिलग्रिम्स पब्लिशिंग, वाराणसी उ0 प्र0
3. शर्मा, डॉ0 मृत्युंजय, भारतीय संगीत में आध्यात्मिक तत्व, संगीत विभाग हि0प्र0 वि0वि0, शिमला, 2009
4. International Seminar on Current Practices: Methodology Techniques and Implementations, Banaras Hindu University Varanasi, 2012

