

“युवाओं में बढ़ते तनाव व अवसाद की संगीत द्वारा चिकित्सा”

डॉ. प्रीती गुप्ता

एसोसिएट प्रोफेसर
ललित कला संकाय

विजय कुमार भट्ट

शोधकर्ता

स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय

वर्तमान समय में अवसाद एक सामान्य रोग बन गया है। आधुनिक चिकित्सा प्रणाली में इसकी दवा भी उपलब्ध है। परन्तु देखने में आता है कि ये दवाएँ भी एक सीमा पर आकर व्यर्थ सिद्ध होती हैं। ऐसे समय संगीत द्वारा चिकित्सा का स्मरण आता है। क्या संगीत द्वारा अवसाद ग्रस्त मन की चिकित्सा की जा सकती है? क्या संगीत हमारे मन पर प्रभाव डाल सकता है? मन के साथ – साथ ही क्या मस्तिष्क पर भी प्रभाव पड़ सकता है? अभी हाल ही में छोटे बच्चों पर संगीतात्मक वार्ता का प्रयोग किया गया। 1 से 2 वर्ष के बच्चों पर यह प्रयोग किया गया। इसमें बच्चों के सिर पर अनेक यंत्र लगाये गए। जिससे उनके मस्तिष्क का चित्र एक कम्प्यूटर के मॉनिटर पर बन सके। दूसरे कम्प्यूटर के मॉनिटर पर ध्वनि के मापक चित्र बन रहे थे। इसमें जब महिला चिकित्सक ने बच्चों की भाषा में बच्चों से बात की तो मॉनिटर पर मस्तिष्क में तीन स्थानों पर विद्युत आवेश दिखाई दिया। उसके बाद महिला चिकित्सक ने व्यस्क लोगों की भाषा में बच्चे से बात की परन्तु मॉनिटर पर कोई भी विद्युत आवेश दिखाई दिया। इससे वैज्ञानिकों ने यह निष्कर्ष निकाला कि बच्चे अपनी ही भाषा जो कि माँ उनसे ध्वनि की विचित्रता में बात करती है उत्तर देते हैं, और मॉनिटर में विद्युत आवेश दिखता है। कहने का तात्पर्य यह है कि संगीत की ध्वनि शरीर पर प्रभाव डालती है। संगीत के द्वारा चिकित्सा कोई कपोल कल्पना नहीं है।

यह तो सिद्ध हो ही गया है कि संगीत द्वारा चिकित्सा की जा सकती है। अब यह देखना होगा कि संगीत चिकित्सा किन परिस्थितियों में करनी चाहिए। यहाँ अक्सर देखा जाता है कि हम जब किसी समस्या में फंस जाते हैं, तो हमारा ध्यान केवल कठिनाइयों तथा अभावों पर ही केंद्रित हो जाता है और यह स्थिति तब और खराब हो जाती है, जब हम क्रोध या भय की अवस्था में होते हैं। इसका एक उदाहरण इस प्रकार है कि जब कोई कलाकार मंच पर अपना कार्यक्रम प्रस्तुत करने जाता है तो उसके अन्दर एक घबराहट होती है। वह सोचता है कि उसके हाव भाव से दर्शक उसकी बैचेनी समझ जायेंगे। इस तरह तनाव और बढ़ने लगता है। इसका परिणाम यह होता है कि पूरी तैयारी के बावजूद भी कलाकार यह मान बैठता है कि उसको बैचेनी है। इसलिए प्रदर्शन खराब ही होगा।

इस प्रकार का उदाहरण यह दर्शाता है कि समस्या में उलझा व्यक्ति कैसा अनुभव करता है वह किन विचारों में घिरा रहता है। वास्तव में समस्या में उलझे रहना कोई भी पसन्द नहीं करता।

परन्तु साथ ही वह समझ नहीं पाता कि इससे बाहर कैसे निकला जाए। परिणाम स्वरूप घबराहट में बार बार वही त्रुटियाँ करते रहते हैं इस प्रकार हमारी सोच का दायरा छोटा हो जाता है। हम भावी विकल्पों तथा सम्भावनाओं को भी रोक देते हैं। इस समय हम केवल नाक की सीध में ही देख रहे होते हैं। अपने आसपास के वातावरण में नहीं देखते। परिणामस्वरूप हम दूसरे विकल्पों को नहीं देख पाते। कारण घबराहट व मानसिक तनाव ही हमें वह सब कुछ देखने नहीं देता जो हों समस्या से बाहर निकाल सके। इसका एक बड़ा ही सुन्दर उदाहरण कई बार हमें सुनने व देखने में आता है। एक पक्षी कमरे में आ तो गया परन्तु वह कमरे से बाहर नहीं निकल पा रहा है। घबराहट के कारण वह बार बार बन्द शीशे की खिड़की से टकरा रहा है। यदि वह भय मुक्त होता तो जिस दरवाजे से वह आया था वहीं से निकल सकता था। यही स्थिति हमारे साथ भी होती है। जब हम बहुत अधिक समस्याओं से घिरे होते हैं, तो उम्मीद की कोई किरण देख पाना लगभग असम्भव सा हो जाता है। परन्तु हम अपनी सोच की दिशा बदल कर सही दिशा में चल सकते हैं।

इस स्थिति में आवश्यक है कि सभी समस्याओं पर एक साथ सोचने के बजाये सिर्फ उस समस्या पर ध्यान केंद्रित किया जाये जो फिलहाल आपको परेशान कर रही है। अब यह वह समय है जब आप संगीत द्वारा चिकित्सा ले सकते हैं। शान्ति से बैठ अथवा लेटकर गहरी सांस ले तथा अपने अन्तर्मन पर ध्यान केंद्रित करें। प्रारम्भिक अवस्था में आपका मन भटकेगा परन्तु संगीत की स्वर लहरिया आपको ध्यान केंद्रित करने में मदद करेंगी। जब ध्यान ठीक प्रकार से होने लगे तो स्वयं से यह प्रश्न करें कि इस समस्या का क्या संभावित समाधान हो सकता है? संभव है किसी प्रकार के सकारात्मक विचार के स्फूर्ण मात्र से आगे बढ़ने का मार्ग प्रसस्त हो जाए। एक बार सही मार्ग मिलने पर आपकी समस्यायें सुलझ सकती हैं। इन सब बातों से यह निष्कर्ष निकलता है कि जब जीवन है तो समस्यायें रहेंगी ही लेकिन तनाव व घबराहट से स्थिति ओर विकट हो जाती है। इस प्रकार की मानसिक स्थिति से उबरने का सही मार्ग संगीत ही है जो तनाव को दूर कर हमें उचित दिशा दिखाता है।

संगीत एक प्राकृतिक विद्या है। संगीत के साथ-साथ हमें प्रकृति की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। क्योंकि हम स्वयं भी तो प्रकृति ही हैं इसके अलावा और कुछ नहीं। शोध बताते हैं कि “हमारे दिमाग का मध्य भाग एमिग्डला, तनाव के दौरान तेजी से सक्रिय हो

जाता है। हाल में हुए एक अध्ययन में शहरी भाग दौड़ के बीच रहने वालों की तुलना में ग्रामीण परिवेश में समय बिताने वालों पर तनाव का असर अलग देखने को मिला। लीज माइटरन ग्रुप ऑफ इन्वार्नमेंटल न्यूरोसाइंसेस के इस अध्ययन में लोगों के समूह पर प्रकृति के बीच एक घंटे टहलने से पहले और बाद में दिमाग में तनाव की प्रक्रिया से जुड़े हिस्सों का अध्ययन किया गया। शांत व ग्रामीण खुले में टहलने के बाद एमिग्डला को कम सक्रिय देखा गया। वहीं शहरी परिवेश में भीड़वाली जगहों पर चलने पर दिमाग के इस हिस्से को स्थिर पाया गया।”

प्रकृति का एक ओर वरदान नींद है। संगीत में अनेक ऐसे राग हैं जिनके द्वारा हमें अच्छी नींद आ सकती है। नींद की कमी हमें बीमार बना सकती है। “कई शोध इस बात की पुष्टि करते रहे हैं कि नींद की कमी दिल, दिमाग और पाचन पर असर डालती है। पर हाल में हुए एक शोध के अनुसार नींद की कमी का असर हमारे सामाजिक सम्बन्धों और दूसरों को सहयोग देने की भावना पर भी पड़ता है। यूनिवर्सिटी आफ केलिफोर्निया, बर्कले में हुए एक अध्ययन में नींद की कमी से जूझ रहे लोगों के दिमाग का अध्ययन किया गया, जिसमें एम.आर.आई. में सहानुभूति और दूसरों को सहयोग देने से जुड़े दिमाग के हिस्सों को कम सक्रिय पाया गया। दूसरे क्या सोच रहे हैं, उनकी क्या जरूरतें हैं, उन्हें कैसा लगेगा, क्या उन्हें कोई तकलीफ है, इन बातों पर नींद की कमी वाले लोगों में सक्रियता कम देखने को मिली।”

प्रायः देखने में आता है कि मानसिक तनाव के कारण नींद की कमी हो जाती है। पाचन संस्थान ठीक प्रकार कार्य नहीं कर पाता और धीरे-धीरे अनेक रोग पनपने लगते हैं।— एन्डोकोर्टिको स्टेरोइड हार्मोन के कारण तनाव उत्पन्न हो जाता है। इस हार्मोन के कारण दिल की धड़कन एवं दिल पर दबाव बढ़ जाता है। इस कारण रक्त चाप अनियंत्रित होकर अनेक रोग पैदा कर देता है। इससे जीवन खतरे में पड़ना सामान्य सी बात है। इसलिए संगीत द्वारा तनाव की चिकित्सा करना अत्यन्त आवश्यक है राग—संगीत के अन्तर्गत अनेक राग ऐसे हैं जो तनाव को कुछ समय में ठीक कर देते हैं। यदि कहा जाए सभी राग तनाव अवस्था को दूर कर सकते हैं। तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। यहाँ कुछ रागों का चिकित्सा की दृष्टि से विवरण देना आवश्यक प्रतीत होता है।

“शोध में कुछ रोग और उन रोगों के उपचार में सहायक राग भी दिए गए जो इस प्रकार हैं—

1 खून की कमी	—	पूरिया, प्रियदर्शिनी
2 दमा	—	पूरिया, यमन
3 नर्वस ब्रेकडाउन	—	अहीर भैरव, पूरिया
4 खून बहना	—	आसावरी, मधुवन्ती
5 हृदय रोग	—	भैरव, शिवरंजनी, अल्हैया बिलावल

6 उच्च रक्तचाप	—	हिंडोल, पूरिया, कोशिकी कान्हड़ा
7 उच्च अम्लता	—	मारवा, दीपक, कलावती
8 यकृत रोग	—	पूरिया पूरिया धानाश्री
9 मानसिक रोग	—	ललित, केदार “

संगीत द्वारा चिकित्सा के साथ—साथ ही आहार—विहार पर ध्यान देना भी अति आवश्यक है। ठीक आहार ना होने पर कोई भी चिकित्सा प्रणाली व्यर्थ हो जाती है। संगीत पर भी यह बात लागू होती है। इसलिए संगीत के साथ आहार चिकित्सा विज्ञान का ज्ञान होना भी आवश्यक है। “पिछले कुछ वर्षों में आहार चिकित्सा विज्ञान में अनेक परिवर्तन हुए हैं। पहले चिकित्सा वैज्ञानिक मानते थे कि मनुष्य के व्यवहार पर उसके भोजन का कोई प्रभाव नहीं होता। वे मनुष्य को एक जानवर की भांति मानते हैं और इस बात पर जोर देते थे कि भोजन में आवश्यक प्रोटीन, वसा, खनिज लवण आदि पर्याप्त मात्रा में है या नहीं। परन्तु पिछले कुछ वर्षों में आधुनिक खोजों के द्वारा यह सिद्ध हुआ है कि मनुष्य के मस्तिष्क पर भोजन का बहुत प्रभाव रहता है। एक पुरानी कहावत है—जैसा खायो अन्न, वैसा हो मन—अब वैज्ञानिकों के द्वारा सिद्ध हो रही है। इन वैज्ञानिकों का कहना है कि भोजन में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो मनुष्य के मस्तिष्क पर बहुत प्रभाव डालते हैं। कुछ प्रदार्थ तो मस्तिष्क को शांत करते हैं और कुछ प्रदार्थ मस्तिष्क को उत्तेजित करते हैं। दूध, दही, फल मनुष्य के मस्तिष्क को शांत करते हैं।”

भगवान श्री कृष्ण गीता में कहते हैं—

“अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।

प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्।।”

मैं ही सब प्राणियों के शरीर में स्थित रहने वाला प्राण और अपान से युक्त अग्नि रूप होकर चार प्रकार के अन्न को पचाता हूँ।

संगीत द्वारा चिकित्सा से तनाव दूर करने में योग—ध्यान का भी महत्व कम नहीं है। यौगिक एवं संगीत चिकित्सा नामक पुस्तक में पत्रकार भास्कर गुहो नियोगी लिखते हैं, “भूमण्डलीकरण के पदचापों से निकले तेज संगीत की धुनों पर अपने शरीर को इस्पाती ढाचें में ढालने का कार्य तो आधुनिक जिमों में बखुबी किया जा रहा है। पर सवाल फिर वहीं आकर खड़ा हो जाता है कि इस्पाती मन और इस्पाती चरित्र निर्माण का कार्य रुका हुआ क्यों है? तब मैं कहूँगा कि योग ही वह माध्यम है जिसके स्पर्श से केवल स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि चरित्र और राष्ट्र की आत्मा भी प्रकाशमय हो उठती है। कमोबेश संगीत का भी वही कार्य है। संगीत ना सिर्फ हमारी चेतना को विस्तार देती है बल्कि हमें उस जगत तक ले जाती है। जहाँ अनाहत नाद के सामने मैं खत्म हो जाता हूँ।

योग एवं संगीत के मिलन से जो ध्वनि निकलती है वह यह कहती है कि सर्वे भवन्तु सुखिन सर्वे सन्तु निरामयः अर्थात् सभी लोग सुखी हो और सभी लोग निरोग हो। यही भारतीय संस्कृति की आत्मा है और मानव जीवन का परम् लक्ष्य भी।”

अतः युवाओं में बढ़ते तनाव, अवसाद तथा बेचनी आदि को शमन करने के लिए संगीत द्वारा चिकित्सा अत्यंत प्रभावी है। संगीत की ध्वनि तरंगे शरीर स्थित सूक्ष्म ग्रथियों तथा स्नायुतंत्र को सुचारु कर देती है। इस कारण मन व शरीर स्वस्थ हो जाता है। संगीत द्वारा चिकित्सा की यह एक बड़ी उपलब्धि है।

संदर्भ

1. हिन्दुस्तान, देहरादून, पृष्ठ 9 दिनांक 19-09-2022
2. हिन्दुस्तान, देहरादून, पृष्ठ 9 दिनांक 19-09-2022
3. डॉक्टर शशि शुक्ला, भारतीय शास्त्रीय संगीत में निहित चिकित्साकीय तत्व, पृष्ठ 243 Inenaional Seminar 2012, Banaras Hindu University
4. डॉक्टर डी सी जैन, योग मंजरी, अप्रैल – जून 2022
5. श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय 15 श्लोक 14
6. भास्कर गुहोनियोगी, यौगिक एवं संगीत चिकित्सा, पृष्ठ 78-79

