

## भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

\*डॉ. मधु बजाज

### सारांश

भारतीय शास्त्रीय संगीत भारतीय सांस्कृतिक परंपरा की एक महत्वपूर्ण धरोहर है, जिसे प्राचीन काल से ही मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा आध्यात्मिक उन्नति का माध्यम माना जाता रहा है। वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ, जैसे तनाव, चिंता, अवसाद एवं अनिद्रा, वैश्विक स्तर पर गंभीर चुनौती के रूप में उभर रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में संगीत, विशेष रूप से भारतीय शास्त्रीय संगीत, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के एक प्रभावी माध्यम के रूप में व्यापक ध्यान आकर्षित कर रहा है। प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन का उद्देश्य भारतीय शास्त्रीय संगीत तथा मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का विश्लेषण करना, तनाव प्रबंधन में इसकी भूमिका का मूल्यांकन करना तथा उपलब्ध साहित्य के आधार पर इसके चिकित्सीय एवं मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझना है। समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत भावनात्मक नियंत्रण, मानसिक विश्राम, एकाग्रता तथा सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अनुभवों को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। विभिन्न अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि राग-आधारित संगीत तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करने तथा मानसिक संतुलन स्थापित करने में सहायक हो सकता है। यद्यपि इस क्षेत्र में पर्याप्त शोध उपलब्ध हैं, तथापि भारतीय शास्त्रीय संगीत के विशिष्ट रागों एवं उनके मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर अधिक व्यवस्थित और अनुभवजन्य अनुसंधान की आवश्यकता बनी हुई है। यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में भारतीय शास्त्रीय संगीत की उपयोगिता को रेखांकित करते हुए भविष्य के अनुसंधान की संभावित दिशाओं को भी प्रस्तुत करता है।

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

**मुख्य शब्द:** भारतीय शास्त्रीय संगीत, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन, राग चिकित्सा, संगीत चिकित्सा, भावनात्मक संतुलन।

### 1. परिचय

संगीत मानव सभ्यता की प्राचीनतम और सर्वाधिक प्रभावशाली कलाओं में से एक है। यह केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि मानव की भावनाओं, विचारों तथा व्यवहार को प्रभावित करने वाली एक सशक्त अभिव्यक्ति भी है। विभिन्न संस्कृतियों में संगीत का उपयोग सामाजिक, धार्मिक, शैक्षिक तथा चिकित्सीय उद्देश्यों के लिए किया जाता रहा है। भारतीय परंपरा में संगीत को विशेष महत्व प्राप्त है तथा इसे मन, शरीर और आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करने वाला माध्यम माना गया है। भारतीय शास्त्रीय संगीत अपनी राग-प्रधान संरचना, भावात्मक गहनता तथा सौंदर्यात्मक विशेषताओं के कारण विश्व संगीत परंपराओं में विशिष्ट स्थान रखता है।

भारतीय संगीतशास्त्र के अनुसार प्रत्येक राग विशिष्ट भाव, मनोदशा एवं अनुभूति से जुड़ा होता है। रागों की संरचना केवल स्वरों के संयोजन तक सीमित नहीं होती, बल्कि वे श्रोता के मन पर सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक प्रभाव उत्पन्न करने की क्षमता भी रखते हैं। यही कारण है कि भारतीय संगीत परंपरा में संगीत को मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा आत्मिक विकास से जोड़ा गया है। समय के साथ यह अवधारणा संगीत चिकित्सा और राग चिकित्सा जैसे क्षेत्रों के विकास का आधार बनी।

समकालीन समाज में मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य विषय बन चुका है। बदलती जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, कार्यस्थल का दबाव, सामाजिक परिवर्तन तथा तकनीकी निर्भरता ने तनाव और मानसिक असंतुलन की समस्याओं को बढ़ावा दिया है। मानसिक स्वास्थ्य का संबंध केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति से नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कुशलता से भी जुड़ा हुआ है। स्वस्थ मानसिक अवस्था व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का सामना करने, सामाजिक संबंधों को बनाए रखने तथा उत्पादक जीवन जीने में सक्षम बनाती है।

---

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

तनाव वर्तमान समय की सबसे व्यापक मनोवैज्ञानिक समस्याओं में से एक है। सीमित मात्रा में तनाव व्यक्ति को प्रेरित कर सकता है, किंतु दीर्घकालिक अथवा अत्यधिक तनाव मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करता है। तनाव के कारण चिंता, अवसाद, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी तथा कार्यक्षमता में गिरावट जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। परिणामस्वरूप, तनाव प्रबंधन आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान और मनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बन गया है।

इसी संदर्भ में संगीत को तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के एक प्रभावी माध्यम के रूप में देखा जा रहा है। अनेक अध्ययनों से यह संकेत मिला है कि संगीत मस्तिष्क की तंत्रिका गतिविधियों, हार्मोनल संतुलन तथा भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करता है। संगीत सुनने से विश्राम की अनुभूति होती है, तनाव का स्तर कम होता है तथा सकारात्मक भावनाओं का विकास होता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत की राग-आधारित संरचना इस प्रभाव को और अधिक विशिष्ट बनाती है, क्योंकि विभिन्न राग विशिष्ट भावनात्मक अनुभव उत्पन्न करने की क्षमता रखते हैं।

भारतीय शास्त्रीय संगीत के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों पर किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि संगीत का नियमित श्रवण एवं सहभागिता तनाव, चिंता तथा भावनात्मक असंतुलन को कम करने में सहायक हो सकती है। साथ ही, यह एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण, भावनात्मक स्थिरता तथा समग्र जीवन-गुणवत्ता में भी सकारात्मक योगदान देती है। यद्यपि इस क्षेत्र में शोध कार्य निरंतर बढ़ रहे हैं, फिर भी उपलब्ध साहित्य में अनेक ऐसे प्रश्न हैं जिन पर आगे गहन अनुसंधान की आवश्यकता है।

प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन भारतीय शास्त्रीय संगीत, मानसिक स्वास्थ्य तथा तनाव प्रबंधन के मध्य संबंधों का आलोचनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन का उद्देश्य उपलब्ध साहित्य के आधार पर इस विषय की वर्तमान स्थिति को समझना, प्रमुख निष्कर्षों का मूल्यांकन करना तथा भविष्य के अनुसंधान की संभावित दिशाओं की पहचान करना है।

---

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

### 1.1.अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य हैं—

1. भारतीय शास्त्रीय संगीत एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का अध्ययन करना।
2. तनाव प्रबंधन में भारतीय शास्त्रीय संगीत की भूमिका का विश्लेषण करना।
3. भारतीय शास्त्रीय संगीत के चिकित्सीय एवं मनोवैज्ञानिक प्रभावों का समीक्षात्मक मूल्यांकन करना।
4. उपलब्ध साहित्य के आधार पर प्रमुख प्रवृत्तियों, निष्कर्षों एवं शोध-अंतरालों की पहचान करना।
5. मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में भारतीय शास्त्रीय संगीत की संभावनाओं का परीक्षण करना।
6. भविष्य के अनुसंधान हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

### 2. साहित्य समीक्षा

भारतीय शास्त्रीय संगीत और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का अध्ययन अपेक्षाकृत नवीन किन्तु तेजी से विकसित होने वाला शोध क्षेत्र है। यद्यपि भारतीय संगीत परंपरा में प्राचीन काल से ही संगीत को मानसिक शांति, आत्मिक संतुलन तथा भावनात्मक परिष्कार का माध्यम माना जाता रहा है, तथापि आधुनिक काल में मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान तथा संगीत चिकित्सा के विकास के साथ इस विषय का वैज्ञानिक अध्ययन अधिक व्यवस्थित रूप से प्रारंभ हुआ। उपलब्ध साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत केवल कलात्मक अभिव्यक्ति का माध्यम नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन तथा तनाव प्रबंधन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

भारतीय संगीतशास्त्र में यह मान्यता रही है कि प्रत्येक राग का अपना विशिष्ट भावात्मक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभाव होता है। इस दृष्टिकोण को आधुनिक शोधों ने भी आंशिक रूप से समर्थन

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

प्रदान किया है। संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में किए गए अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि संगीत मस्तिष्क की तंत्रिका गतिविधियों, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं तथा व्यवहारिक प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है। विशेष रूप से भारतीय शास्त्रीय संगीत की रागात्मक संरचना व्यक्ति के मानसिक एवं भावनात्मक अनुभवों को प्रभावित करने की क्षमता रखती है।

संगीत चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में हेगडे (2014) का अध्ययन महत्वपूर्ण माना जाता है। उन्होंने संगीत चिकित्सा के विभिन्न आयामों का विश्लेषण करते हुए यह प्रतिपादित किया कि संगीत चिंता, तनाव एवं भावनात्मक असंतुलन को कम करने में सहायक हो सकता है। अध्ययन में यह भी उल्लेख किया गया कि संगीत व्यक्ति की आत्म-अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करता है तथा मानसिक स्वास्थ्य सुधार की प्रक्रिया को सहयोग प्रदान करता है। हेगडे के अनुसार संगीत चिकित्सा को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के पूरक उपकरण के रूप में देखा जाना चाहिए।

राग चिकित्सा के क्षेत्र में टी. वी. साईराम का योगदान विशेष रूप से उल्लेखनीय है। साईराम (2015) ने भारतीय रागों की चिकित्सीय उपयोगिता पर विस्तार से चर्चा करते हुए यह प्रतिपादित किया कि विशिष्ट रागों का श्रवण मानसिक तनाव को कम करने तथा भावनात्मक संतुलन स्थापित करने में सहायक हो सकता है। उनके अनुसार "राग यमन" शांति एवं मानसिक स्थिरता से संबंधित है, जबकि "राग भैरव" ध्यान, आत्मचिंतन एवं मानसिक एकाग्रता को प्रोत्साहित करता है। इसी प्रकार "राग दरबारी कान्हड़ा" को मानसिक तनाव एवं भावनात्मक अशांति को कम करने वाला राग माना गया है। यद्यपि साईराम के निष्कर्ष मुख्यतः संगीतशास्त्रीय एवं अनुभवजन्य अवलोकनों पर आधारित हैं, फिर भी उन्होंने राग चिकित्सा के क्षेत्र में आगे के वैज्ञानिक अनुसंधान की आवश्यकता पर बल दिया है।

भारतीय संगीत और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में अशोक दामोदर रानाडे के विचार भी महत्वपूर्ण हैं। रानाडे (2011) के अनुसार भारतीय शास्त्रीय संगीत का उद्देश्य केवल सौंदर्यबोध उत्पन्न करना नहीं है, बल्कि यह श्रोता के भाव-जगत को प्रभावित कर मानसिक संतुलन स्थापित करने का कार्य भी करता है। उन्होंने भारतीय राग प्रणाली को भावनात्मक अनुभवों की एक जटिल

---

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

संरचना के रूप में व्याख्यायित किया है, जो व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक स्थिति को प्रभावित कर सकती है।

प्रेमलता शर्मा (2012) ने भारतीय संगीत की सौंदर्यपरक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का विश्लेषण करते हुए यह स्पष्ट किया कि भारतीय संगीत में निहित रागात्मकता व्यक्ति के भावनात्मक अनुभवों को गहराई से प्रभावित करती है। उनके अनुसार संगीत केवल श्रवण अनुभव नहीं है, बल्कि यह मनोवैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक अनुभव भी है, जो व्यक्ति की मानसिक अवस्था को परिवर्तित करने की क्षमता रखता है।

संगीत चिकित्सा की प्रभावशीलता के संदर्भ में अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों ने भी महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्रस्तुत किए हैं। ग्रोके एवं मोए (2015) ने मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में संगीत चिकित्सा की भूमिका का अध्ययन करते हुए पाया कि संगीत आधारित हस्तक्षेपों से रोगियों की भावनात्मक अभिव्यक्ति, आत्मविश्वास तथा सामाजिक सहभागिता में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देते हैं। इसी प्रकार सिल्वरमैन (2015) ने मनोचिकित्सीय रोगियों पर संगीत चिकित्सा के प्रभावों का अध्ययन करते हुए निष्कर्ष निकाला कि संगीत आधारित गतिविधियाँ उपचार प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाने में सहायक हो सकती हैं।

रैग्लियो एवं ओआसी (2015) ने संगीत और भावनात्मक स्वास्थ्य के मध्य संबंधों का विश्लेषण करते हुए पाया कि संगीत सुनने से मानसिक विश्राम की अनुभूति बढ़ती है तथा तनाव से संबंधित लक्षणों में कमी आती है। उनके अनुसार संगीत व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

ल्यूबनर एवं हिंटरबर्गर (2017) ने संगीत के मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर उपलब्ध अध्ययनों की समीक्षा करते हुए यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि संगीत चिंता एवं तनाव के स्तर को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाता है। अध्ययन के अनुसार संगीत सुनने से व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति में सकारात्मक परिवर्तन होता है तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण में वृद्धि होती है।

संगीत एवं मस्तिष्क के संबंधों को समझने में अरुण कुमार पटेल (2018) का कार्य विशेष रूप से

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

उल्लेखनीय है। उन्होंने यह प्रतिपादित किया कि संगीत केवल श्रवण अनुभव नहीं है, बल्कि यह स्मृति, ध्यान, भावनात्मक नियंत्रण तथा संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को भी प्रभावित करता है। उनके अनुसार संगीत सुनने के दौरान मस्तिष्क के अनेक क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं, जिसके कारण व्यक्ति की मानसिक एवं भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में परिवर्तन दिखाई देता है।

डेकिन एवं सहयोगियों (2018) ने कला एवं स्वास्थ्य संबंधी अध्ययनों की समीक्षा करते हुए निष्कर्ष निकाला कि संगीत सहित विभिन्न कलात्मक गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, सामाजिक सहभागिता तथा जीवन-गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक होती हैं। इसी प्रकार फैनकोर्ट एवं फिन (2019) ने स्वास्थ्य और कलात्मक गतिविधियों के संबंधों पर व्यापक समीक्षा प्रस्तुत करते हुए यह प्रतिपादित किया कि संगीत मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का एक प्रभावी एवं सुलभ माध्यम हो सकता है।

**तालिका 1: भारतीय शास्त्रीय संगीत, मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन से संबंधित प्रमुख अध्ययनों का सार**

क्रम सं.	लेखक/वर्ष	अध्ययन का उद्देश्य	अध्ययन की प्रकृति	प्रमुख निष्कर्ष
1	हेगड़े (2014)	संगीत चिकित्सा के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों का अध्ययन	समीक्षा अध्ययन	संगीत तनाव, चिंता एवं भावनात्मक असंतुलन को कम करने में सहायक पाया गया।
2	टी. वी. साईराम (2015)	राग चिकित्सा की उपयोगिता का विश्लेषण	वैचारिक अध्ययन	विशिष्ट राग मानसिक शांति एवं भावनात्मक संतुलन स्थापित करने में सहायक पाए गए।

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

3	अशोक दामोदर रानाडे (2011)	भारतीय संगीत की भावात्मक संरचना का अध्ययन	सैद्धांतिक अध्ययन	राग प्रणाली मानव भावनाओं एवं मानसिक अनुभवों को प्रभावित करती है।
4	प्रेमलता शर्मा (2012)	भारतीय संगीत की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का विश्लेषण	व्याख्यात्मक अध्ययन	संगीत भावनात्मक अनुभवों एवं मानसिक अवस्थाओं को प्रभावित करता है।
5	ग्रोके एवं मोए (2015)	मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में संगीत चिकित्सा की भूमिका का मूल्यांकन	समीक्षा अध्ययन	भावनात्मक अभिव्यक्ति एवं सामाजिक अनुकूलन में सुधार देखा गया।
6	सिल्वरमैन (2015)	मनोचिकित्सीय रोगियों पर संगीत चिकित्सा के प्रभावों का अध्ययन	अनुभवजन्य अध्ययन	आत्म-अभिव्यक्ति एवं सकारात्मक व्यवहार में वृद्धि हुई।
7	रैग्लियो एवं ओआसी (2015)	संगीत एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के संबंधों का अध्ययन	समीक्षा अध्ययन	मानसिक विश्राम एवं भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि देखी गई।
8	ल्यूबनर एवं हिंटरबर्गर (2017)	संगीत के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विश्लेषण	साहित्य समीक्षा	तनाव एवं चिंता के स्तर में कमी देखी गई।
9	अरुण कुमार	संगीत एवं मस्तिष्क की	सैद्धांतिक	संगीत संज्ञानात्मक एवं

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

	पटेल (2018)	कार्यप्रणाली के संबंधों का अध्ययन	अध्ययन	भावनात्मक प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है।
10	डेकिन एवं सहयोगी (2018)	कला एवं स्वास्थ्य संबंधी हस्तक्षेपों का मूल्यांकन	व्यवस्थित समीक्षा	मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन-गुणवत्ता में सुधार पाया गया।
11	फैनकोर्ट एवं फिन (2019)	संगीत एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य के संबंधों का विश्लेषण	व्यापक साहित्य समीक्षा	संगीत मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभावी माध्यम है।

उपलब्ध साहित्य के समग्र विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत एवं संगीत चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन तथा तनाव प्रबंधन में सकारात्मक भूमिका निभा सकते हैं। अधिकांश अध्ययनों ने संगीत के भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक लाभों की पुष्टि की है। तथापि, भारतीय शास्त्रीय संगीत के विशिष्ट रागों के प्रभावों का परीक्षण करने वाले नियंत्रित एवं अनुभवजन्य अध्ययनों की संख्या अभी भी सीमित है। उपलब्ध शोधों में सैद्धांतिक एवं व्याख्यात्मक अध्ययनों की प्रधानता दिखाई देती है, जबकि प्रयोगात्मक शोध अपेक्षाकृत कम हैं। यह स्थिति इस क्षेत्र में आगे वैज्ञानिक एवं बहुआयामी अनुसंधान की आवश्यकता को रेखांकित करती है। इस प्रकार उपलब्ध साहित्य एक ओर भारतीय शास्त्रीय संगीत की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी उपयोगिता को स्थापित करता है, वहीं दूसरी ओर भविष्य के अनुसंधान हेतु महत्वपूर्ण संभावनाओं की ओर संकेत भी करता है।

### 3. भारतीय शास्त्रीय संगीत, मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन : साहित्य-आधारित विश्लेषण

उपलब्ध साहित्य के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत केवल एक कलात्मक अभिव्यक्ति नहीं है, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण मनो-सांस्कृतिक माध्यम भी है। भारतीय संगीत परंपरा में संगीत को मन, शरीर

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करने का साधन माना गया है। आधुनिक मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान तथा संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में किए गए अध्ययनों ने भी संगीत की इस बहुआयामी भूमिका को स्वीकार किया है (हेगड़े, 2014; पटेल, 2018)। विशेष रूप से भारतीय शास्त्रीय संगीत की रागात्मक संरचना व्यक्ति की भावनात्मक अवस्थाओं को प्रभावित करने तथा मानसिक संतुलन स्थापित करने की क्षमता रखती है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत की मूल आधारशिला राग प्रणाली है। भारतीय संगीतशास्त्र के अनुसार प्रत्येक राग विशिष्ट भावों, मनोदशाओं तथा अनुभूतियों का वाहक होता है। रानाडे (2011) के अनुसार राग केवल स्वरों का संयोजन नहीं है, बल्कि वह एक विशिष्ट भावात्मक वातावरण का निर्माण करता है जो श्रोता के मानसिक अनुभवों को प्रभावित कर सकता है। इसी प्रकार शर्मा (2012) ने प्रतिपादित किया कि भारतीय संगीत की रागात्मकता व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को दिशा प्रदान करती है तथा मानसिक संतुलन की स्थापना में सहायक हो सकती है। इस दृष्टि से भारतीय शास्त्रीय संगीत को केवल सौंदर्यपरक अनुभव न मानकर मनोवैज्ञानिक अनुभव के रूप में भी देखा जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक कुशलता से संबंधित है। स्वस्थ मानसिक अवस्था व्यक्ति को तनाव का सामना करने, सामाजिक संबंधों को बनाए रखने तथा जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम बनाती है। जब मानसिक संतुलन प्रभावित होता है, तब तनाव, चिंता, अवसाद तथा अनिद्रा जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। उपलब्ध शोधों से यह संकेत मिलता है कि संगीत मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन में सहायक भूमिका निभा सकता है (हेगड़े, 2014; फैनकोर्ट एवं फिन, 2019)।

संगीत के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझने के लिए मस्तिष्कीय प्रक्रियाओं की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। पटेल (2018) के अनुसार संगीत श्रवण के दौरान मस्तिष्क के अनेक क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं, जिनका संबंध स्मृति, ध्यान, भावनात्मक नियंत्रण तथा संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं से होता है। संगीत केवल श्रवण अनुभव नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की मानसिक एवं भावनात्मक

---

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

प्रतिक्रियाओं को भी प्रभावित करता है। ल्यूबनर एवं हिंटरबर्गर (2017) ने भी अपने अध्ययन में पाया कि संगीत सुनने से तनाव एवं चिंता के स्तर में कमी आती है तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण में वृद्धि होती है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत के संदर्भ में विभिन्न रागों के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का उल्लेख अनेक अध्ययनों एवं संगीतशास्त्रीय ग्रंथों में मिलता है। उदाहरण के लिए, "राग यमन" को शांति, संतुलन एवं मानसिक स्थिरता से संबंधित माना जाता है। इसकी मधुर एवं संतुलित संरचना श्रोता के मन में विश्राम तथा सकारात्मक भावनाओं का संचार करती है (साईराम, 2015)। इसी प्रकार "राग भैरव" को आत्मचिंतन, आध्यात्मिक जागरूकता तथा मानसिक एकाग्रता से संबंधित माना गया है। प्रातःकालीन समय में प्रस्तुत किया जाने वाला यह राग मन की चंचलता को नियंत्रित कर आंतरिक स्थिरता प्रदान करने वाला माना जाता है (रानाडे, 2011)।

इसी प्रकार "राग दरबारी कान्हड़ा" को गंभीरता, गहनता तथा भावनात्मक संतुलन का राग माना जाता है। संगीत चिकित्सकों एवं संगीतशास्त्रियों ने इसे मानसिक तनाव, भावनात्मक अशांति तथा मानसिक थकान को कम करने की दृष्टि से महत्वपूर्ण माना है (साईराम, 2015)। वहीं "राग बागेश्री" को संवेदनशीलता, करुणा तथा भावनात्मक संतुलन से संबंधित माना गया है। इन रागों के प्रभावों का उल्लेख संगीत साहित्य में व्यापक रूप से मिलता है, यद्यपि इनके मनोवैज्ञानिक प्रभावों को वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित करने हेतु और अधिक नियंत्रित अध्ययनों की आवश्यकता है।

तनाव प्रबंधन के संदर्भ में भारतीय शास्त्रीय संगीत की भूमिका विशेष रूप से उल्लेखनीय है। तनाव व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करने वाला एक जटिल मनोवैज्ञानिक अनुभव है। दीर्घकालिक तनाव कार्यक्षमता, निर्णय क्षमता, स्मृति तथा भावनात्मक संतुलन को प्रभावित कर सकता है। विभिन्न अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि संगीत श्रवण तनाव की तीव्रता को कम करने तथा मानसिक विश्राम को बढ़ाने में सहायक हो सकता है (रैग्लियो एवं ओआसी, 2015; फैनकोर्ट एवं फिन, 2019)। भारतीय शास्त्रीय संगीत की संरचनात्मक विशेषताएँ, जैसे

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

क्रमिक स्वर-विकास, लयात्मक संतुलन तथा भावात्मक गहराई, तनाव नियंत्रण की इस प्रक्रिया को और अधिक प्रभावी बनाती हैं।

चिंता एवं अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संदर्भ में भी संगीत की उपयोगिता पर अनेक अध्ययनों में चर्चा की गई है। हेगडे (2014) के अनुसार संगीत चिकित्सा व्यक्ति की भावनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करती है तथा नकारात्मक भावनाओं की तीव्रता को कम करने में सहायक होती है। ग्रोके एवं मोए (2015) ने भी पाया कि संगीत आधारित हस्तक्षेप रोगियों की भावनात्मक स्थिति में सकारात्मक परिवर्तन लाने तथा सामाजिक सहभागिता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इसी प्रकार सिल्वरमैन (2015) के अध्ययन में संगीत चिकित्सा से आत्म-अभिव्यक्ति, आत्मविश्वास तथा सकारात्मक व्यवहार में वृद्धि देखी गई।

भारतीय संदर्भ में राग चिकित्सा की अवधारणा विशेष महत्व रखती है। राग चिकित्सा इस विचार पर आधारित है कि विशिष्ट रागों का श्रवण अथवा प्रस्तुतीकरण मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न कर सकता है। साईराम (2015) के अनुसार राग चिकित्सा तनाव, चिंता तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याओं के प्रबंधन में सहायक सिद्ध हो सकती है। यद्यपि इस क्षेत्र में अभी भी अधिक अनुभवजन्य अनुसंधान की आवश्यकता है, तथापि उपलब्ध साहित्य राग चिकित्सा की संभावनाओं को स्वीकार करता है।

उपलब्ध साहित्य का विश्लेषण यह भी दर्शाता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत की भूमिका केवल रोग-निवारण तक सीमित नहीं है। यह मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, भावनात्मक परिपक्वता, आत्म-अनुभूति तथा जीवन-गुणवत्ता में सुधार का माध्यम भी हो सकता है। संगीत व्यक्ति को आत्म-अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करता है, भावनात्मक तनाव को कम करता है तथा सकारात्मक मानसिक अनुभवों को प्रोत्साहित करता है (डेकिन एवं सहयोगी, 2018; फैनकोर्ट एवं फिन, 2019)। इस प्रकार भारतीय शास्त्रीय संगीत को मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के एक समग्र सांस्कृतिक एवं चिकित्सीय माध्यम के रूप में देखा जा सकता है।

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

समग्र रूप से उपलब्ध साहित्य यह संकेत देता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन के क्षेत्र में महत्वपूर्ण संभावनाएँ रखता है। इसके भावात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक आयाम व्यक्ति के मानसिक संतुलन को सुदृढ़ बनाने में सहायक हो सकते हैं। तथापि उपलब्ध शोधों में सैद्धांतिक एवं व्याख्यात्मक अध्ययनों की संख्या अपेक्षाकृत अधिक है, जबकि नियंत्रित एवं अनुभवजन्य अध्ययनों की संख्या सीमित है। इसलिए भविष्य में अधिक वैज्ञानिक, अंतर्विषयक तथा प्रमाण-आधारित अनुसंधानों की आवश्यकता है, ताकि भारतीय शास्त्रीय संगीत के चिकित्सीय प्रभावों को अधिक स्पष्ट रूप से स्थापित किया जा सके।

#### 4. चर्चा

प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन का उद्देश्य भारतीय शास्त्रीय संगीत, मानसिक स्वास्थ्य तथा तनाव प्रबंधन के मध्य संबंधों का विश्लेषण करना था। उपलब्ध साहित्य के समग्र परीक्षण से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के क्षेत्र में महत्वपूर्ण संभावनाएँ रखता है। यद्यपि विभिन्न अध्ययनों की प्रकृति, पद्धति तथा निष्कर्षों में कुछ भिन्नताएँ दिखाई देती हैं, तथापि अधिकांश शोध इस बात पर सहमत हैं कि संगीत व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कुशलता को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है (हेगडे, 2014; फैनकोर्ट एवं फिन, 2019)।

समीक्षित साहित्य का एक प्रमुख निष्कर्ष यह है कि संगीत मानसिक तनाव को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाता है। विभिन्न अध्ययनों में पाया गया कि संगीत श्रवण व्यक्ति की भावनात्मक उत्तेजना को नियंत्रित करता है तथा मानसिक विश्राम की अनुभूति को बढ़ाता है (रैग्लियो एवं ओआसी, 2015; ल्यूबनर एवं हिंटरबर्गर, 2017)। भारतीय शास्त्रीय संगीत के संदर्भ में यह प्रभाव और अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत होता है क्योंकि इसकी रागात्मक संरचना विशिष्ट भावनात्मक अनुभवों को उत्पन्न करने की क्षमता रखती है। यही कारण है कि भारतीय संगीत परंपरा में संगीत को मानसिक संतुलन एवं आत्मिक शांति का माध्यम माना गया है।

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

साहित्य समीक्षा से यह भी स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत के प्रभावों को समझने के लिए केवल चिकित्सीय दृष्टिकोण पर्याप्त नहीं है। इसके सांस्कृतिक एवं दार्शनिक आयाम भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। पश्चिमी संगीत चिकित्सा के अधिकांश अध्ययन संगीत को एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में देखते हैं, जबकि भारतीय परंपरा में संगीत को जीवन-दर्शन, साधना तथा आत्मानुभूति से जोड़ा गया है (रानाडे, 2011)। यह सांस्कृतिक अंतर भारतीय शास्त्रीय संगीत के प्रभावों को समझने के लिए एक विशिष्ट वैचारिक आधार प्रदान करता है।

रागों के मनोवैज्ञानिक प्रभावों से संबंधित साहित्य में उल्लेखनीय समानता दिखाई देती है। अधिकांश संगीतशास्त्रीय एवं चिकित्सीय अध्ययनों में "राग यमन", "राग भैरव" तथा "राग दरबारी कान्हड़ा" जैसे रागों को मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा तनाव नियंत्रण से संबंधित माना गया है (साईराम, 2015)। तथापि इन निष्कर्षों का एक महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि अधिकांश अध्ययन सैद्धांतिक, व्याख्यात्मक अथवा अनुभवजन्य अवलोकनों पर आधारित हैं। नियंत्रित प्रयोगात्मक अध्ययनों की संख्या अपेक्षाकृत कम है। इसलिए यह कहना अभी कठिन है कि किसी विशिष्ट राग का प्रभाव सभी व्यक्तियों पर समान रूप से पड़ता है।

समीक्षित अध्ययनों में एक अन्य महत्वपूर्ण बिंदु संगीत और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य बहुआयामी संबंध का है। संगीत केवल तनाव कम करने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह आत्म-अभिव्यक्ति, भावनात्मक नियंत्रण, सामाजिक सहभागिता तथा जीवन-गुणवत्ता में सुधार का भी साधन है (गोके एवं मोए, 2015; सिल्वरमैन, 2015)। यह निष्कर्ष विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य को आज केवल रोगों की अनुपस्थिति के रूप में नहीं, बल्कि समग्र मनोवैज्ञानिक कुशलता के रूप में समझा जाता है। इस दृष्टि से भारतीय शास्त्रीय संगीत मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक समग्र एवं सकारात्मक हस्तक्षेप के रूप में देखा जा सकता है।

हालाँकि उपलब्ध साहित्य कई सकारात्मक निष्कर्ष प्रस्तुत करता है, फिर भी कुछ सीमाएँ स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं। प्रथम, अधिकांश अध्ययनों में नमूना आकार सीमित रहा है, जिसके कारण निष्कर्षों का सामान्यीकरण कठिन हो जाता है। द्वितीय, भारतीय शास्त्रीय संगीत के विभिन्न रागों

---

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

के प्रभावों की तुलना करने वाले शोध अपेक्षाकृत कम हैं। तृतीय, अधिकांश अध्ययनों में दीर्घकालिक प्रभावों का मूल्यांकन नहीं किया गया है। परिणामस्वरूप यह स्पष्ट नहीं हो पाता कि संगीत के सकारात्मक प्रभाव कितने समय तक बने रहते हैं। चतुर्थ, भारतीय संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य और राग चिकित्सा के संबंध में अंतर्विषयक अनुसंधानों की संख्या अभी भी सीमित है।

साहित्य समीक्षा से एक महत्वपूर्ण शोध-अंतराल (Research Gap) भी सामने आता है। वर्तमान शोधों में संगीत के सामान्य प्रभावों पर अपेक्षाकृत अधिक ध्यान दिया गया है, जबकि भारतीय शास्त्रीय संगीत के विशिष्ट रागों, प्रस्तुति शैली, समय-सिद्धांत तथा सांस्कृतिक संदर्भों के प्रभावों का व्यवस्थित अध्ययन अपेक्षाकृत कम हुआ है। उदाहरण के लिए, यह अभी स्पष्ट नहीं है कि किसी विशिष्ट राग का प्रभाव विभिन्न आयु समूहों, सामाजिक पृष्ठभूमियों अथवा मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्तियों पर किस प्रकार भिन्न हो सकता है। इसी प्रकार संगीत श्रवण और संगीत प्रस्तुति के प्रभावों के बीच अंतर का भी पर्याप्त अध्ययन उपलब्ध नहीं है।

भारतीय स्वास्थ्य व्यवस्था के संदर्भ में भी संगीत चिकित्सा की संभावनाएँ महत्वपूर्ण हैं। वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं पर बढ़ते दबाव को देखते हुए कम लागत वाले, सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य तथा गैर-औषधीय हस्तक्षेपों की आवश्यकता बढ़ रही है। भारतीय शास्त्रीय संगीत इस दिशा में एक उपयोगी विकल्प के रूप में उभर सकता है। विद्यालयों, विश्वविद्यालयों, वृद्धाश्रमों, पुनर्वास केंद्रों तथा मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों में संगीत आधारित कार्यक्रमों का समावेश मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में सकारात्मक योगदान दे सकता है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि उपलब्ध साहित्य भारतीय शास्त्रीय संगीत की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी उपयोगिता का समर्थन करता है, किंतु इस क्षेत्र में और अधिक वैज्ञानिक अनुसंधान की आवश्यकता बनी हुई है। भविष्य के अध्ययनों में नियंत्रित प्रयोगात्मक पद्धतियों, बड़े नमूनों तथा अंतर्विषयक दृष्टिकोणों को अपनाया जाना चाहिए। इससे भारतीय शास्त्रीय संगीत के चिकित्सीय प्रभावों को अधिक विश्वसनीय रूप से स्थापित किया जा सकेगा तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के क्षेत्र में इसके व्यावहारिक उपयोग को और अधिक सुदृढ़ बनाया जा सकेगा।

---

**भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन**

डॉ. मधु बजाज

## 5. निष्कर्ष एवं सुझाव

### 5.1.निष्कर्ष

प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन का उद्देश्य भारतीय शास्त्रीय संगीत, मानसिक स्वास्थ्य तथा तनाव प्रबंधन के मध्य संबंधों का विश्लेषण करना था। उपलब्ध साहित्य के समग्र अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक एवं चिकित्सीय माध्यम है। भारतीय संगीत परंपरा में संगीत को केवल मनोरंजन का साधन नहीं माना गया है, बल्कि उसे मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा आत्मिक विकास के साथ भी जोड़ा गया है। आधुनिक शोधों ने भी इस पारंपरिक दृष्टिकोण को विभिन्न स्तरों पर समर्थन प्रदान किया है।

समीक्षित अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि संगीत व्यक्ति की भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है। संगीत श्रवण तनाव, चिंता तथा भावनात्मक असंतुलन को कम करने में सहायक हो सकता है और व्यक्ति में विश्राम, सकारात्मकता तथा मानसिक संतुलन की भावना विकसित कर सकता है (हेगडे, 2014; फैनकोर्ट एवं फिन, 2019)। विशेष रूप से भारतीय शास्त्रीय संगीत की रागात्मक संरचना इसे अन्य संगीत परंपराओं से विशिष्ट बनाती है, क्योंकि विभिन्न रागों को विशिष्ट भावनात्मक अनुभवों तथा मनोवैज्ञानिक प्रभावों से संबंधित माना जाता है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि "राग यमन", "राग भैरव", "राग दरबारी कान्हड़ा" तथा "राग बागेश्री" जैसे राग मानसिक शांति, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन तथा तनाव नियंत्रण के संदर्भ में विशेष महत्व रखते हैं (साईराम, 2015; रानाडे, 2011)। यद्यपि इन प्रभावों का उल्लेख संगीतशास्त्रीय साहित्य में व्यापक रूप से मिलता है, तथापि इनके वैज्ञानिक परीक्षण के लिए अधिक नियंत्रित एवं अनुभवजन्य अनुसंधानों की आवश्यकता है।

साहित्य समीक्षा से यह भी ज्ञात हुआ कि भारतीय शास्त्रीय संगीत की उपयोगिता केवल मानसिक रोगों के उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, जीवन-गुणवत्ता में

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

सुधार, आत्म-अभिव्यक्ति तथा सामाजिक-सांस्कृतिक जुड़ाव को भी प्रोत्साहित करता है। इस प्रकार भारतीय शास्त्रीय संगीत को मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के एक समग्र माध्यम के रूप में देखा जा सकता है।

हालाँकि उपलब्ध साहित्य संगीत के सकारात्मक प्रभावों की पुष्टि करता है, फिर भी इस क्षेत्र में कुछ महत्वपूर्ण सीमाएँ विद्यमान हैं। अधिकांश अध्ययन छोटे नमूनों, सैद्धांतिक विश्लेषणों अथवा सीमित अनुभवजन्य साक्ष्यों पर आधारित हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत के विशिष्ट रागों के प्रभावों, उनकी अवधि तथा विभिन्न आयु समूहों एवं सामाजिक संदर्भों में उनकी उपयोगिता पर अभी पर्याप्त शोध उपलब्ध नहीं है। यही इस क्षेत्र का प्रमुख शोध-अंतराल है।

## 5.2. सुझाव

उपलब्ध साहित्य एवं अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा सकते हैं—

1. भारतीय शास्त्रीय संगीत के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों का अध्ययन करने हेतु अधिक नियंत्रित एवं वैज्ञानिक अनुसंधान किए जाने चाहिए।
2. विभिन्न रागों के मनोवैज्ञानिक प्रभावों की तुलना करने वाले प्रयोगात्मक अध्ययनों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
3. मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों, अस्पतालों तथा पुनर्वास केंद्रों में संगीत आधारित हस्तक्षेपों को सहायक चिकित्सा के रूप में विकसित किया जाना चाहिए।
4. विद्यालयों एवं उच्च शिक्षण संस्थानों में तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों के अंतर्गत भारतीय शास्त्रीय संगीत को शामिल करने की संभावनाओं पर विचार किया जाना चाहिए।
5. संगीत, मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान तथा स्वास्थ्य विज्ञान के विशेषज्ञों के सहयोग से अंतर्विषयक शोध परियोजनाएँ विकसित की जानी चाहिए।

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

6. भारतीय शास्त्रीय संगीत एवं राग चिकित्सा के क्षेत्र में मानकीकृत शोध उपकरणों तथा मूल्यांकन पद्धतियों का विकास किया जाना चाहिए।
7. विभिन्न आयु वर्गों, विशेषकर विद्यार्थियों, वृद्धजनों तथा कार्यरत व्यक्तियों पर भारतीय शास्त्रीय संगीत के प्रभावों का पृथक अध्ययन किया जाना चाहिए।
8. भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में संगीत चिकित्सा की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए नीति-निर्माताओं द्वारा इसे मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों में शामिल करने पर विचार किया जाना चाहिए।

### 6. उपसंहार

भारतीय शास्त्रीय संगीत भारत की सांस्कृतिक धरोहर होने के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का एक संभावनाशील माध्यम भी है। उपलब्ध साहित्य यह संकेत देता है कि संगीत तनाव प्रबंधन, भावनात्मक संतुलन तथा मानसिक कल्याण में सकारात्मक भूमिका निभा सकता है। यद्यपि इस क्षेत्र में अभी और अधिक वैज्ञानिक अनुसंधान की आवश्यकता है, तथापि वर्तमान साक्ष्य भारतीय शास्त्रीय संगीत को मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक प्रभावी पूरक हस्तक्षेप के रूप में स्थापित करने की दिशा में महत्वपूर्ण आधार प्रदान करते हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत केवल सौंदर्यबोध का विषय नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और मानवीय कल्याण से जुड़ा एक महत्वपूर्ण अध्ययन क्षेत्र भी है।

\*संगीत विभाग  
श्री राधा गोविंद राजकीय महाविद्यालय  
कंवर नगर, ब्रह्मपुरी, जयपुर

### संदर्भ सूची

1. डेकिन, एन., मैन्सफील्ड, एल., मीड्स, सी., जूलियर, जी., टॉमलिनसन, ए., पायने, ए., एवं विक्टर, सी. (2018). वयस्कों में संगीत एवं गायन के माध्यम से कल्याण की प्राप्ति: एक व्यवस्थित समीक्षा। *लोक स्वास्थ्य परिप्रेक्ष्य*, 138(1), 39-46।

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

2. फैनकोर्ट, डी., एवं फिन, एस. (2019). *स्वास्थ्य एवं कल्याण के संवर्धन में कलाओं की भूमिका: एक व्यापक समीक्षा*. यूरोप: विश्व स्वास्थ्य संगठन।
3. ग्रोके, डी., एवं मोए, टी. (2015). *व्यक्तिगत एवं समूह चिकित्सा में संगीत-आधारित कल्पना एवं संगीत अनुभव की विधियाँ*. लंदन: जेसिका किंगसले प्रकाशन।
4. हेगडे, एस. (2014). मस्तिष्कीय आघात से ग्रस्त रोगियों के लिए संगीत-आधारित संज्ञानात्मक उपचार। *तंत्रिका विज्ञान पत्रिका*, 5, 34-42।
5. ल्यूबनर, डी., एवं हिंटरबर्गर, टी. (2017). अवसाद के उपचार में संगीत हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन। *मनोविज्ञान अध्ययन पत्रिका*, 8, 1109।
6. पटेल, अनिरुद्ध डी. (2018). *संगीत, भाषा और मस्तिष्क* (द्वितीय संस्करण). न्यूयॉर्क: ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय प्रकाशन।
7. रैग्लियो, ए., एवं ओआसी, ओ. (2015). संगीत एवं स्वास्थ्य: कौन-से हस्तक्षेप, कौन-से परिणाम? *मनोविज्ञान अग्रिम अध्ययन*, 6, 230।
8. रानाडे, अशोक दामोदर. (2011). *हिंदुस्तानी संगीत का संक्षिप्त कोश एवं संदर्भ*. नई दिल्ली: प्रमिला एंड कंपनी।
9. साईराम, टी. वी. (2015). *राग चिकित्सा*. चेन्नई: नाडा संगीत चिकित्सा केंद्र।
10. शर्मा, प्रेमलता. (2012). *भारतीय संगीत का सौन्दर्यशास्त्र*. नई दिल्ली: राधा पब्लिकेशन्स।
11. सिल्वरमैन, एम. जे. (2015). मानसिक स्वास्थ्य एवं पुनर्वास में संगीत चिकित्सा की भूमिका। *संगीत चिकित्सा विश्वकोश*, 471-485।
12. थॉट, एम. एच., एवं होएमबर्ग, वी. (2014). *तंत्रिका-संगीत चिकित्सा हस्तपुस्तिका*. न्यूयॉर्क: ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय प्रकाशन।
13. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2014). *मानसिक स्वास्थ्य: कल्याण की एक अवस्था*. जेनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन।

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज

14. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2018). *मानसिक स्वास्थ्य कार्ययोजना (2013-2020)*. जेनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन।
15. विग्राम, टी., पेडर्सन, आई. एन., एवं बॉन्डे, एल. ओ. (2012). *संगीत चिकित्सा का व्यापक मार्गदर्शक: सिद्धांत, व्यवहार एवं अनुसंधान*. लंदन: जेसिका किंग्सले प्रकाशन।

---

भारतीय शास्त्रीय संगीत का मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर प्रभाव: एक समीक्षा अध्ययन

डॉ. मधु बजाज