

# रागों का मन एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

Dr. Mamta Yadav

Assistant Professor, Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar



Read the Article Online



Cite this Article



Published on 30 April, 2026

Yadav, M. (2026). Raagon Ka Man Evam Mansik Swasthya Par Prabhav. Swar Sindhu, 14(1),70- 74

## सारांश

संगीत को प्राचीन समय से ही उपचार की एक प्रभावशाली विधि के रूप में माना गया है। यह केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं है बल्कि मानव के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण संतुलन को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है; आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते तनाव, चिंता और मानसिक विकारों के बीच संगीत एक सरल और स्वाभाविक उपाय के रूप में सामने आता है। यह मन को शांति प्रदान करता है तथा नकारात्मक विचारों को कम करने में सहायक होता है; संगीत का प्रभाव सीधे मानव मस्तिष्क पर पड़ता है जिसमें भावनाओं में संतुलन आता है और मानसिक स्थिरता बढ़ती है और सुर मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। जिससे व्यक्ति को मानसिक राहत मिलती है। विशेष रूप से अवसाद, तनाव और चिंता जैसी समस्याओं में संगीत चिकित्सा एक सहायक पद्धति के रूप में उपयोगी सिद्ध हो रही है। इसके अतिरिक्त, संगीत व्यक्ति की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है; यह न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है। बल्कि व्यक्ति के व्यवहार और दृष्टिकोण में भी सकारात्मक परिवर्तन लाता है। अस्पतालों और चिकित्सा केन्द्रों में भी अब संगीत का उपयोग रोगियों के उपचार के दौरान किया जाने लगा है। जिससे उनके मन में शांति और सुकून का अनुभव होता है। अतः यह कहा जा सकता है कि संगीत मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण और सुधार में एक महत्वपूर्ण साधन है। यह एक सरल, सुलभ और प्रभावी उपाय है, जिसे दैनिक जीवन में अपनाकर मानसिक संतुलन और सुखद जीवन की प्राप्ति की जा सकती है।

**कुंजी शब्द** - संगीत, स्वास्थ्य, मानसिक, भावनात्मक संतुलन, तनाव और चिंता

## भूमिका

संगीत मानव जीवन का अत्यन्त महत्वपूर्ण अंग है, जो केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि मनुष्य के मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक संतुलन को बनाए रखने में भी सहायक है। यह हमारे मन की गहराइयों तक पहुँचकर हमारी भावनाओं को प्रभावित करता है और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। प्राचीन काल से ही संगीत को एक ऐसी शक्ति के रूप में देखा गया है, जो व्यक्ति के मन को शांत करने और मानसिक संतुलन स्थापित करने में सक्षम है। संगीत का प्रभाव सीधे मानव मस्तिष्क और तंत्रिका पर पड़ता है। यह विभिन्न हार्मोन के स्त्राव को प्रभावित करता है। जिससे तनाव कम होता है और मानसिक स्थिति में सुधार आता है। यही कारण है कि आज के समय में संगीत का उपयोग चिकित्सा के क्षेत्र में भी किया जाने लगा है, जिसे “संगीत चिकित्सा” के रूप में जाना जाता है। इस पद्धति के माध्यम से विभिन्न मानसिक रोगों का उपचार करने का प्रयास किया जाता है और इसके सकारात्मक परिणाम भी देखने को मिल रहे हैं। इसके अतिरिक्त संगीत व्यक्ति की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। यह व्यक्ति के व्यवहार, सोच और दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तन लाता है।

अस्पतालों, पुनर्वास केन्द्रों और विभिन्न चिकित्सा संस्थानों में भी अब संगीत का उपयोग रोगियों को मानसिक राहत देने के लिए किया जा रहा है। जिससे वे शीघ्र स्वस्थ होने की दिशा में अग्रसर होते हैं। पिछले कुछ वर्षों में सभी आयु वर्गों में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं में निरन्तर वृद्धि देखी जा रही है। अनेक लोग अवसाद और मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं, लेकिन सामाजिक कारणों से अक्सर इन समस्याओं को गंभीरता से नहीं लिया जाता। जब व्यक्ति अपने प्रियजनों की हानि, दुर्घटनाओं या भावनात्मक एवं मानसिक आघात का अनुभव करता है, तो यह स्थिति अवसाद का कारण बन सकती है। विभिन्न शोधों के अनुसार से ग्रसित व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में सहायक सिद्ध होती है। सक्रिय रूप से संगीत में भाग लेने से व्यक्ति को सामाजिक, भावनात्मक और शारीरिक स्तर पर सकारात्मक अनुभव प्राप्त होते हैं।

अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि पारम्परिक उपचार के साथ यदि संगीत चिकित्सा को जोड़ा जाए तो यह सिजोक्रैनिया जैसे मानसिक रोगों में भी सुधार करने में मदद करती है। संगीत आधारित उपचार पद्धति लक्षणों को कम करने के साथ-साथ व्यक्ति के व्यवहार और कार्य क्षमता में भी सुधार

लाती है। इसके अलावा यह पीटीएसडी (पोस्ट ट्रामेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) जैसे विकारों से पीड़ित लोगों के लिए भी लाभकारी पाई गई है। संगीत चिकित्सा का प्रभाव केवल मानसिक समस्याओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह खाने से सम्बन्धित विकारों और चिंता के स्तर को भी कम करने में सहायक होती है। विभिन्न प्रकार के संगीत, जैसे धीमा और मधुर संगीत, हृदय गति को नियंत्रित कर व्यक्ति को शांति का अनुभव कराते है। वही तेज लय वाला संगीत ऊर्जा स्तर को बढ़ाता है और प्रेरणा प्रदान करता है। शोधों से यह सामने आया है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत का नियमित श्रवण तनाव और चिंता को कम करने में विशेष रूप से प्रभावी होता है।

### रागों का मन पर प्रभाव

भारतीय शास्त्रीय संगीत में रागों को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है, क्योंकि वे केवल सुरों का संयोजन नहीं होते, बल्कि वे मानव मन और भावनाओं को गहराई से प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं। प्रत्येक राग की अपनी विशिष्ट संरचना, समय और भावात्मक प्रकृति होती है, जो श्रोता के मन में अलग-अलग अनुभूतियाँ उत्पन्न करती है। यही कारण है कि रागों को मानसिक संतुलन और भावनात्मक अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम माना जाता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो रागों का प्रभाव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली पर पड़ता है। जब कोई व्यक्ति राग-संगीत सुनता है, तो उसके मस्तिष्क में डोपामिन, सेरोटोनिन और एंडोर्फिन जैसे हार्मोन का स्राव बढ़ जाता है, जिन्हें “फील-गुड हार्मोन” कहा जाता है। ये हार्मोन तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होते हैं तथा व्यक्ति को सुख, शांति और संतोष का अनुभव कराते हैं। इस प्रकार राग-संगीत मानसिक तनाव को कम करने और मन को प्रसन्न बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

रागों का प्रभाव मस्तिष्क की तरंगों (Brain Waves) पर भी देखा गया है। धीमी और मधुर राग जैसे यमन और भूपाली मस्तिष्क में अल्फा तरंगों को सक्रिय करते हैं, जो मानसिक शांति और विश्राम की अवस्था से जुड़ी होती हैं। वहीं, कुछ ऊर्जावान राग मस्तिष्क में बीटा तरंगों को बढ़ाते हैं, जिससे व्यक्ति अधिक सक्रिय और जागरूक महसूस करता है। इस प्रकार रागों के माध्यम से मानसिक स्थिति को नियंत्रित किया जा सकता है।

विभिन्न रागों के प्रभाव को उदाहरणों के माध्यम से और स्पष्ट किया जा सकता है। जैसे-

**राग यमन:** यह राग शांति और एकाग्रता प्रदान करता है। इसे सुनने से मन स्थिर होता है और ध्यान केंद्रित करने में सहायता मिलती है।

**राग दरबारी कान्हड़ा:** यह गंभीर और गहन प्रकृति का राग है, जो मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होता है।

**राग भैरवी:** यह करुणा और भक्ति का भाव उत्पन्न करता है, जिससे मन को भावनात्मक संतुलन मिलता है।

**राग मालकौंस:** यह आत्मचिंतन और आंतरिक शांति को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति मानसिक रूप से मजबूत बनता है।

**राग देश या मल्हार:** ये राग मन में ताजगी, आनंद और उत्साह का संचार करते हैं।

इन उदाहरणों से स्पष्ट होता है कि प्रत्येक राग का मन पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है और यह प्रभाव उसकी संरचना और भाव के अनुसार निर्धारित होता है।

नीचे कुछ प्रमुख रागों और उनके प्रभावों का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत है-

- अहीर भैरव – अपच, जोड़ों का दर्द, गठिया, उच्च रक्तचाप में लाभकारी
- भैरवी – तनाव, अनिद्रा, रक्तचाप संतुलन में सहायक
- मालकौंस – मानसिक विकारों एवं चिंता में उपयोगी
- दरबारी कान्हड़ा – सिरदर्द एवं तनाव कम करने में सहायक
- दीपक – पाचन समस्याएँ एवं शारीरिक असंतुलन में उपयोगी
- गुर्जरी तोड़ी – कफ संबंधी रोगों एवं उच्च रक्तचाप में सहायक
- गुणकली – कब्ज, सिरदर्द एवं शारीरिक पीड़ा में लाभकारी

- हिंडोल – मानसिक शांति एवं तनाव नियंत्रण में सहायक
- जैजैवंती – संधिवात, अतिसार एवं सिरदर्द में उपयोगी
- कौसी कान्हड़ा – सर्दी, जुकाम एवं रक्तचाप में सहायक
- केदार – सिरदर्द, कफ एवं दमा में लाभकारी
- मधुवंती – बवासीर में उपयोगी
- जौनपुरी – पाचन तंत्र एवं मानसिक संतुलन में सहायक
- मालकौंस – आंतों से संबंधित समस्याओं में लाभकारी
- आसावरी – निम्न रक्तचाप में सहायक
- यमन कल्याण – मानसिक तनाव कम करने में अत्यंत उपयोगी

इन रागों के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि संगीत केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि यह एक प्रभावी चिकित्सीय माध्यम भी है। नियमित रूप से उचित समय पर रागों का श्रवण करने से मन और शरीर दोनों को संतुलित किया जा सकता है।

संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में भी रागों का विशेष उपयोग किया जा रहा है। कई शोधों में यह पाया गया है कि राग-आधारित संगीत सुनने से अवसाद, चिंता और अनिद्रा जैसी समस्याओं में सुधार होता है। अस्पतालों और मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों में राग-संगीत का उपयोग रोगियों को मानसिक शांति प्रदान करने के लिए किया जाता है। यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित उपचार पद्धति है, जिसमें किसी प्रकार के दुष्प्रभाव नहीं होते।

रागों का एक महत्वपूर्ण प्रभाव व्यक्ति की एकाग्रता और स्मरण शक्ति पर भी पड़ता है। विद्यार्थी यदि नियमित रूप से मधुर रागों का श्रवण करें, तो उनकी पढ़ाई में रुचि बढ़ती है और वे अधिक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। इससे उनकी सीखने की क्षमता में भी वृद्धि होती है।

इसके अतिरिक्त, रागों का प्रभाव व्यक्ति की भावनात्मक अभिव्यक्ति पर भी पड़ता है। कई बार व्यक्ति अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाता, लेकिन संगीत के माध्यम से वह उन्हें अनुभव और व्यक्त कर सकता है। राग-संगीत व्यक्ति को आत्मचिंतन का अवसर देता है, जिससे वह अपने भीतर की भावनाओं को समझ पाता है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि रागों का मन पर प्रभाव अत्यंत व्यापक और गहरा होता है। यह केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का एक प्रभावी माध्यम भी है। राग व्यक्ति के मन को शांति, संतुलन और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करते हैं, जिससे उसका जीवन अधिक संतुलित और सुखद बनता है।

### रागों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

आधुनिक जीवनशैली में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, जिनमें तनाव, चिंता, अवसाद, अनिद्रा और भावनात्मक असंतुलन प्रमुख हैं। इन समस्याओं के समाधान के लिए जहाँ एक ओर औषधीय उपचार अपनाए जाते हैं, वहीं दूसरी ओर प्राकृतिक और सहायक विधियों का महत्व भी बढ़ता जा रहा है। इस संदर्भ में भारतीय शास्त्रीय संगीत के राग मानसिक स्वास्थ्य सुधार के एक प्रभावी माध्यम के रूप में उभरकर सामने आए हैं।

रागों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव उनके स्वर-विन्यास, लय, और भावात्मक प्रकृति के कारण होता है। जब कोई व्यक्ति किसी राग को सुनता है, तो वह केवल ध्वनि को नहीं सुनता, बल्कि उसके साथ जुड़ी भावनाओं को भी अनुभव करता है। यह अनुभव मस्तिष्क के उन भागों को सक्रिय करता है, जो भावनाओं, स्मृति और व्यवहार से संबंधित होते हैं। परिणामस्वरूप, व्यक्ति के मानसिक संतुलन में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिलता है।

वैज्ञानिक दृष्टि से, राग-संगीत मस्तिष्क में न्यूरोकेमिकल बदलाव उत्पन्न करता है। यह डोपामिन और सेरोटोनिन जैसे हार्मोन के स्तर को बढ़ाता है, जो मानसिक प्रसन्नता और संतोष की अनुभूति प्रदान करते हैं। साथ ही, यह कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) के स्तर को कम करता है, जिससे तनाव और चिंता में कमी आती है। इस प्रकार राग मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

रागों का उपयोग विशेष रूप से तनाव प्रबंधन में अत्यंत प्रभावी माना जाता है। जब व्यक्ति तनावग्रस्त होता है, तो उसका मन अस्थिर और अशांत हो जाता है। ऐसे में मधुर और शांत राग जैसे यमन, भूपाली या बागेश्री सुनने से मन धीरे-धीरे शांत होता है और तनाव कम होने लगता है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को मानसिक रूप से स्थिर बनाती है और उसे सकारात्मक सोच की ओर प्रेरित करती है।

अवसाद जैसी गंभीर मानसिक समस्या में भी रागों का प्रभाव देखा गया है। अवसादग्रस्त व्यक्ति अक्सर निराशा, अकेलापन और उदासी महसूस करता है। ऐसे में करुण और मधुर राग जैसे भैरवी या तोड़ी व्यक्ति की भावनाओं को व्यक्त करने में सहायता करते हैं और उसके भीतर दबे हुए भावों को बाहर लाने में मदद करते हैं। इससे मानसिक हल्कापन महसूस होता है और धीरे-धीरे अवसाद के लक्षण कम होने लगते हैं।

अनिद्रा की समस्या में भी रागों का विशेष महत्व है। आज के समय में बहुत से लोग नींद की कमी से परेशान हैं, जिसका मुख्य कारण मानसिक तनाव और चिंता है। रात के समय शांत और धीमी गति वाले राग जैसे दरबारी कान्हड़ा या मालकौंस सुनने से मस्तिष्क को विश्राम मिलता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित उपाय है, जिसमें किसी प्रकार के दुष्प्रभाव नहीं होते।

रागों का प्रभाव केवल मानसिक रोगों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सामान्य मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। नियमित रूप से राग-संगीत सुनने वाले व्यक्ति अधिक शांत, संतुलित और सकारात्मक होते हैं। उनकी भावनात्मक स्थिरता बेहतर होती है और वे जीवन की चुनौतियों का सामना अधिक आत्मविश्वास के साथ कर पाते हैं।

इसके अतिरिक्त, रागों का उपयोग ध्यान और योग में भी किया जाता है। ध्यान के दौरान राग-संगीत सुनने से व्यक्ति का मन जल्दी एकाग्र होता है और वह गहरी मानसिक शांति का अनुभव करता है। यह प्रक्रिया मानसिक स्पष्टता और आत्म-जागरूकता को बढ़ाने में सहायक होती है।

संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में भी रागों का उपयोग व्यापक रूप से किया जा रहा है। अस्पतालों, मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों और पुनर्वास संस्थानों में राग-संगीत का उपयोग रोगियों की मानसिक स्थिति को सुधारने के लिए किया जाता है। यह चिकित्सा पद्धति सुरक्षित, सरल और प्रभावी है, जो बिना किसी दुष्प्रभाव के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि रागों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव अत्यंत व्यापक और सकारात्मक है। यह व्यक्ति के मन को शांति, संतुलन और ऊर्जा प्रदान करते हैं तथा उसे मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाते हैं। वर्तमान समय में, जब मानसिक समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, राग-संगीत एक प्राकृतिक, सुलभ और प्रभावी समाधान के रूप में अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्ध हो रहा है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत में रागों का प्रभाव केवल मानसिक और भावनात्मक स्तर तक सीमित नहीं है, बल्कि कुछ रागों का उपयोग विभिन्न शारीरिक और मानसिक समस्याओं के समाधान में भी किया जाता है। प्राचीन काल से ही यह माना जाता रहा है कि विशेष रागों के नियमित श्रवण से शरीर और मन दोनों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

## निष्कर्ष

उपरोक्त अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत के राग केवल कला का माध्यम नहीं हैं, बल्कि मानव मन और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालने वाले वैज्ञानिक और भावनात्मक साधन भी हैं। रागों की संरचना, उनके स्वर-संबंध और लय व्यक्ति के मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं, जिससे मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायता मिलती है।

वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ जैसे तनाव, चिंता, अवसाद और अनिद्रा तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में राग-संगीत एक सरल, प्राकृतिक और प्रभावी उपाय के रूप में सामने आता है। यह व्यक्ति को मानसिक शांति प्रदान करता है, उसकी भावनाओं को संतुलित करता है तथा सकारात्मक सोच को बढ़ावा देता है।

रागों के नियमित श्रवण और अभ्यास से न केवल मानसिक रोगों के लक्षणों में कमी आती है, बल्कि व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व में भी सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिलते हैं। यह एकाग्रता, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास को बढ़ाता है तथा जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में रागों का उपयोग आज के समय में अत्यंत महत्वपूर्ण हो गया है। यह बिना किसी दुष्प्रभाव के मानसिक स्वास्थ्य सुधार का एक प्रभावी माध्यम प्रदान करता है। अस्पतालों और मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी इसका प्रयोग सफलतापूर्वक किया जा रहा है।

अतः यह कहा जा सकता है कि रागों का मन एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव अत्यंत सकारात्मक और व्यापक है। यदि राग-संगीत को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया जाए, तो यह व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ, संतुलित और प्रसन्न बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- शर्मा, डॉ. ओमप्रकाश (2015) – भारतीय संगीत का इतिहास  
मिश्रा, डॉ. राधाकृष्ण (2018) – संगीत और मानसिक स्वास्थ्य  
सिंह, डॉ. कविता (2020) – संगीत चिकित्सा के सिद्धांत  
शर्मा, अंजली (2021) – संगीत चिकित्सा  
तिवारी, डॉ. किरन (2015) – संगीत एवं मनोविज्ञान  
Sairam, T.V. (2004) – Music Therapy in India  
Patel, A. D. (2008) – Music, Language and the Brain  
American Music Therapy Association (2019) – Music Therapy and Mental Health  
Thaut, M. H. (2005) – Rhythm, Music and the Brain