

“कला एक प्रभावी दवा” – विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के निदान में ललित कलाओं का योगदान

सारांश

कहा गया है कि “कला ही जीवन है” अर्थात् कला के बिना जीवन संभव नहीं बल्कि पूर्णतया नीरस है और नीरस जीवन जड़ता के समान होता है जिसमें न तो आनन्द की अनुभूति होती है और न जीने की राह महसूस होती है। कला बिना एक स्वस्थ शरीर भी रोगी के समान है। अपरोक्ष रूप से ये भी कहा जा सकता है कि कला के द्वारा एक रोगी भी स्वस्थ बनाया जा सकता है। इसी तथ्य पर आधारित शारीरिक एवं मानसिक रोगों के उपचार में ललित कलाओं का योगदान सराहनीय है। प्रस्तुत शोध पत्र में हमने इसी तथ्य की पुष्टि करने का प्रयास किया है जिसकी प्रमाणिकता को सिद्ध करने के लिए हमने पूर्व में हुए विभिन्न शोधों एवं प्रयोगों की विस्तृत समीक्षा को आधार बनाया है।

मुख्य शब्द : कला, कला-चिकित्सा, रोग-उपचार, चिकित्सीय विधि।

प्रस्तावना

विज्ञान की तरक्की किसी से छिपी नहीं है लेकिन भौतिकवाद के इस बढ़ते युग में आराम व सुविधा के सभी संसाधनों को जुटाने के बावजूद आज मानव अपने आप में उलझता हुआ दिखाई दे रहा है। केवल चिकित्सा क्षेत्र की बात की जाए तो जहाँ वह कैंसर तक के इलाज को खोज चुका है वहीं दूसरी ओर लगातार नई-नई बीमारियों में इजाफा हो रहा है। एक बीमारी का इलाज उसे दूसरी नई बीमारी देकर जाता है। साथ ही किसी भी बीमारी का इलाज स्थायी रूप से भी संभव नहीं हो पा रहा है और इसी कारण एलोपैथिक चिकित्सकों व मनोवैज्ञानिकों को भी शायद ये आभास हो चुका है कि आधुनिक चिकित्सा प्रणाली में मानव की आन्तरिक अनुभूति के तत्वों को शामिल करना आवश्यक है क्योंकि मानव की आन्तरिक व मनोवैज्ञानिक शक्ति ही उसके बाहरी व्यक्तित्व के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। चूँकि मानव की आन्तरिक शक्तियों व मनोभावों को अभिव्यक्त करने का सबसे सुगम साधन कलाओं को माना गया है अतः आधुनिक चिकित्सकों ने ये अनुमान लगाया कि यदि कला जो कि मानव की आन्तरिक अनुभूतियों को व्यक्त करने का सबसे उत्तम एवं सृजन साधन है, मानव को विभिन्न बीमारियों से ग्रसित होने से बचा सकती है, तो निःसन्देह अप्रत्यक्ष रूप में कला ही एक बीमार व्यक्ति को पुनः स्वस्थ बना सकती है। संक्षेप में कहा जाए तो कला विभिन्न बीमारियों का सफल एवं स्थायी इलाज करने में सहायक है। इसी संदर्भ में पूर्व में किए गए विभिन्न शोधों एवं प्रयोगों पर विस्तृत समीक्षा करके ये पता लगाने का सकारात्मक प्रयास किया है कि कला आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है और निभा भी रही है। ये न केवल विभिन्न बीमारियों का उपचार करने में समर्थ है बल्कि अस्पताल, चिकित्सा-विधि, चिकित्सक एवं दवा इत्यादि के परम्परागत नीरस रूप को मरीज व उसके साथ वालों के लिए रुचिकर वातावरण में परिवर्तित करने में भी सक्षम है।

शोध का उद्देश्य/समस्या

कलाओं का सम्बन्ध मनुष्य की आत्मीयता से होता है। अतः मनुष्य के जीवन में रस और आनन्द को जाग्रत करने हेतु कलाओं से सरोकार होना अति आवश्यक है। कलाओं के बिना मनुष्य का जीवन एक रोगी के समान है जैसाकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के सन् 1946 के आमुख में वर्णित है कि सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कुशल मंगल की दशा ही आरोग्य अर्थात् स्वस्थता कहलाती है न कि केवल किसी बीमारी या दुर्बलता की कमी।¹ अतः अप्रत्यक्ष रूप में ये निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि कला के द्वारा मनुष्य को निरोग बनाया जा सकता है। इसी तर्क के आधार पर हमने निम्नांकित उद्देश्यों अर्थात् समस्याओं को अपने शोध का आधार बनाया है—



सुनीता यादव
असिस्टेंट प्रोफेसर,
चित्रकला विभाग
आगरा कॉलेज,
आगरा

1. विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के निदान में ललित कलाएँ प्रभावी योगदान दे सकती हैं।
2. आर्ट थैरेपी (कला द्वारा उपचार) विभिन्न बीमारियों के शीघ्र इलाज में ज्यादा कारगर हैं।
3. विभिन्न बीमारियों के इलाज में कला व उनके विभिन्न घटकों के प्रयोग से मरीज को आर्थिक लाभ भी प्राप्त होता है क्योंकि मरीज व उसके आस-पास के वातावरण में ललित कलाओं का प्रयोग शीघ्र स्वास्थ्य लाभ पहुँचाता है।
4. कला चिकित्सा उन बीमारियों में खासकर विभिन्न मानसिक व बौद्धिक समस्याओं का इलाज करने में सहायक है जो कि परम्परागत एलोपैथिक या अन्य विधियों से संभव नहीं।
5. कला का प्रयोग मरीज व उसके साथ वालों के लिए नीरस व थकाऊ वातावरण से रुचिकर माहौल में परिवर्तित करने में सहायक है।

साहित्यावलोकन

प्रस्तुत शोध पत्र का विषय स्तर काफी विस्तृत तथा अधिक संसाधनों की आवश्यकता को दर्शाता है। चूँकि प्रस्तुत शोध विषय चिकित्सीय विज्ञान से सीधे सम्बन्धित है। अतः संसाधनों की सीमितता के कारण हमने पूर्व में हुए विभिन्न शोधों का गहन अध्ययन करके अपना शोध निष्कर्ष निकाला है। मुख्य रूप से हमने निम्न शोध-साहित्यों की समीक्षा की है—

1. How Art Therapy is used to help people heal Kendra cherry.
2. The healing power of art harvard women's health watch.
3. Making art can relieve stress at any skill level – Michele Debezak.
4. The connection between art, healing and public health : A Review of Current Literature – Heather L Suckey and Jermy Nobel : American Journal of Public Health, Feb. 2010.
5. Arts in Healthcare – State of the Field Report-2009 : Society for the Arts in Healthcare.

इनके अलावा हमने सम्बन्धित विषय पर आधारित विभिन्न लेखों, पुस्तकों व अन्य शोध-ग्रन्थों व पत्रों का भी अध्ययन किया है जिनका वर्णन पद-टिप्पणी में वर्णित है।

अवधारणा व परिकल्पना

भृहरी का श्लोक, 'साहित्य संगीत कला विहीनः साक्षात् पशुः पुच्छ विषाणहीनः' अर्थात् कला मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है और ये मानव की मानसिक शक्तियों का विकास कर उसे पशुत्व से ऊपर उठाती है।¹ वहीं रवीन्द्रनाथ ठाकुर के कथन कि "कला में मनुष्य अपने भावों की अभिव्यक्ति करता है।" कला आत्मिक शक्ति का माध्यम है तथा चिंतन को मोड़ने, अभिरुचि को दिशा देने की अद्भुत क्षमता है।² मनोरंजन, सौन्दर्य, प्रवाह, उल्लास न जाने कितने तत्वों से यह भरपूर है जिसमें मानवीयता को सम्मोहित करने की शक्ति है। यह अपना जादू तत्काल दिखाती है और व्यक्ति को बदलने में, लोहा पिघलाकर पानी बना देने वाली भट्टी की तरह मनोवृत्तियों में भारी रूपान्तरण प्रस्तुत कर सकती है।³ इसी अवधारणा पर आधारित व बाहरी सुख प्रदान

करने की क्षमता रखने वाली कला क्या उसे विभिन्न शारीरिक एवम् मानसिक रोगों से निजाद दिला सकती है? हालांकि पूर्व में भी विभिन्न शोध ग्रन्थों में इस तथ्य को विभिन्न जीवन प्रयोगों के माध्यम से सार्थक सिद्ध करने का सकारात्मक प्रयास किया गया है, हमने भी इस शोध पत्र में अपनी परिकल्पना का निष्कर्ष निकालने का एक ठोस प्रयास किया है।

कार्यप्रणाली : 1. अनुसंधान अभिकल्प व अध्ययन सीमा

प्रस्तुत शोध पत्र का विषय विस्तृत तथा चिकित्सीय विज्ञान से पूर्णतया सम्बन्धित है। अतः संसाधनों की सीमितता के कारण प्राथमिक साधनों का प्रयोग इस शोध पत्र में नहीं किया है। अध्ययन पूर्णतया द्वितीयक स्रोत साहित्य, शोध ग्रन्थ एवं पत्र, विभिन्न लेख व सम्बन्धित वेबसाइट्स हैं। अध्ययन में इस तथ्य की प्रामाणिकता को जाँचने का ठोस प्रयास किया गया है कि कलाओं के द्वारा विभिन्न रोगों का इलाज संभव है या नहीं?

अध्ययन का प्रकार

समकक्ष शोध-पत्रों/जर्नल की समीक्षा।

कला की उपचारात्मक शक्ति

सृजनात्मक क्रियाकलायें न केवल तनाव से मुक्ति दिला सकती है बल्कि सम्पर्क बनाने व बोधात्मक क्षय को रोकने में भी सहायता प्रदान करती है। हाल ही में आई एक वृत्त चित्र "मेरी याददाश्त उस समय ज्यादा तन्दरुस्त रहती है जब मैं चित्रकारी करता हूँ" (I Remember Better When I Paint) बूढ़े होते व्यक्ति पर किए गए शोधों के निष्कर्ष को व्यक्त करती है जो कला करने से उसके बौद्धिक स्तर पर पड़ता है। ये चलचित्र में प्रदर्शित करता है कि कैसे चित्रकारी और पेन्टिंग मानसिक लोगों की स्मरण शक्ति को बढ़ाती है तथा इन लोगों को फिर से दुनियाँ से जोड़ने में कैसे सहायता प्रदान करती है।⁴ पागलपन से ग्रसित लोग ही न केवल इसके हिताधिकारी होते हैं। अध्ययन से ये पता चलता है कि खुद को कला द्वारा व्यक्त करने तथा उससे जुड़ने से अवसाद, व्याकुलता तथा कैंसर से पीड़ित लोगों को भी राहत मिलती है।⁵

कला एक सुखद आन्तरिक अनुभूति एवं मनोचिकित्सीय साधन

कला का मनुष्य की आन्तरिक अनुभूतियों से सीधा व सकारात्मक सम्बन्ध है। मानसिक तृप्ति तथा अपूर्व आनन्द के लिए मानव अपने मन में कल्पनाओं का संसार रचता रहता है और बाद में उसे जब तूलिका के माध्यम से श्वेत पटल पर उतारता है तो मानव अभिव्यक्ति की ये कृति एक सुन्दर चित्र का रूप लेकर हृदय को आनन्दित करने वाली होती है और आनन्द को सुख का ही पर्याय माना गया है। जब कला संगीत के रूप में उभरती है तो कलाकार गायन और वादन में स्वयं को ही नहीं श्रोताओं को भी अभिभूत कर देता है। मनुष्य आत्म विस्मृत हो उठता है। संगीत केवल मानव मात्र में ही नहीं अपितु पशु पक्षियों व पेड़ पौधों में भी अमृत रस भर देता है। पशु-पक्षी भी संगीत में प्रभावित होकर झूम उठते हैं तो पेड़ पौधों में भी स्पन्दन हो उठता है। तरंगे फूट पड़ती हैं। मानव के अनेक रोगों का उपचार भी संगीत की तरंगों

से सम्भव है। कहा भी है, संगीत है शक्ति ईश्वर की, हर सुर में बसे हैं राम, रागी तो गाये रागिनी, रोगी को मिले आराम।⁶ कला मानसिक स्वास्थ्य उपचार में एक प्रभावकारी उपभोगता को सम्पर्क बनाने, तनाव से मुक्ति पाने और उनके स्वयं के व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को खोजने में सहायक सिद्ध हो सकती है।⁷ कला से जुड़ने से वृद्ध लोगों की स्मरण शक्ति, तर्कबुद्धि व प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है।⁸

संयुक्त राज्य (यू.एस.) में स्वास्थ्य-सुरक्षा कार्यक्रमों में कला का प्रचलन : "स्वास्थ्य-देखभाल में कला की महत्ता को परखने हेतु एक सर्वेक्षण"⁸

सन् 2004 एवं सन् 2007 में 'सोसाइटी फॉर द आर्ट्स इन हेल्थ केयर ने 'द ज्वाइन्ट कमीशन एण्ड अमेरिकन्स फॉर द आर्ट्स' के साथ मिलकर संयुक्त राज्य अमेरिका में स्वास्थ्य-सुरक्षा सुविधाओं में कला की उपस्थिति एवं महत्ता को जाँचने हेतु सर्वेक्षण (सर्वे) किया। दोनों ही सर्वेक्षणों ने अमेरिकन स्वास्थ्य संस्थानों में कला कार्यक्रमों एवं कलाकारों की सार्थक उपस्थिति को प्रदर्शित किया।

सर्वेक्षण के कुछ प्रमुख परिणाम

1. अमेरिका के स्वास्थ्य, संस्थानों में कला के स्थायी प्रदर्शन जैसे कि पेन्टिंग, भित्ति चित्र, मूर्तिकला आदि को सबसे ज्यादा प्रचलित कला कार्यक्रम माना गया। इसके बाद लॉबी या अन्य सार्वजनिक जगहों पर किए जाने वाले कला प्रदर्शनों को रखा गया।
2. स्वास्थ्य-सुरक्षा के अन्तर्गत कला के प्रयोग पर निवेश का सबसे बड़ा कारण 'मरीजों को लाभ' था।
3. हर वर्ण, रंग, नस्ल आदि के लोगों को समान कला-चिकित्सा का लाभ दिया गया।
4. कला-चिकित्सा के अन्तर्गत सबसे ज्यादा कलाकार संगीत विधा के, उसके बाद दृश्य कला और क्राफ्ट आदि के थे।

इस प्रकार उपर्युक्त सर्वेक्षण में यह सिद्ध होता है कि कला मरीज को जल्दी ठीक होने व गम्भीर मानसिक बीमारियों के इलाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है और इसी कारण से दुनिया भर के बड़े-बड़े स्वास्थ्य संस्थान बीमारी के इलाज के लिए कला का भरपूर प्रयोग कर रहे हैं।

कला चिकित्सा (Art Therapy) तथा इसका कार्य करने का तरीका⁷

कला चिकित्सा एक प्रकार की चिकित्सा सम्बन्धी तकनीक है जो इस तथ्य पर आधारित होती है कि सृजनशील प्रदर्शन तीव्र उपचार व मानसिक सुधार कर सकता है। मनोविज्ञान के अनुसार "मनोवैज्ञानिक सम्बन्धी विकारों को ठीक करने व मानसिक स्वास्थ्य की वृद्धि हेतु कलात्मक पद्धतियों का प्रयोग ही कला चिकित्सा कहलाती है।"

कला चिकित्सा मनोचिकित्सा सम्बन्धी तकनीकों को सृजनशील प्रक्रियाओं में समाहित करती है जो मानसिक स्वास्थ्य और मंगल में वृद्धि करती है। 'द अमेरिकन आर्ट थैरेपी एसोसिएशन ने कला चिकित्सा को इस प्रकार परिभाषित किया है "एक मानसिक स्वास्थ्य पेशा जो सभी आयु के लोगों के शारीरिक, मानसिक और

भावात्मक कल्याण में बेहतर व वृद्धि करने के लिए कला की सृजनशील प्रक्रियाओं का प्रयोग करता है। ये इस विश्वास पर आधारित है कि कलात्मक आत्म-अभिव्यक्ति से सम्बद्ध सृजनशील प्रक्रिया लोगों के द्वन्द्व व समस्या को समाप्त करने तथा उनके पारस्परिक गुणों को विकास करने, व्यवहार का प्रबन्ध करने, तनाव को कम करने, स्वाभिमान व आत्म जागरूकता में वृद्धि करने तथा अन्तर्दृष्टि को प्राप्त करने की सहायता करती है।"⁷

कला चिकित्सा कैसे कार्य करती है?⁷

एक कला चिकित्सक विभिन्न कला माध्यमों जैसे- चित्रकला, स्थापत्य कला, मूर्ति कला व समुच्चित चित्रकला आदि को अपने उपभोगता जिसमें बच्चे से लेकर बड़े लोग हो सकते हैं, के साथ प्रयोग कर सकता है। ऐसे मरीज जिन्होंने भावात्मक दुर्घटना, शारीरिक व घरेलू हिंसा, चिंता, अवसाद और अन्य मनोवैज्ञानिक मामलों को अनुभव किया है वो खुद को सृजनता की ओर व्यक्त करके लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

प्रमुख कला विधाएँ तथा स्वास्थ्य-सुरक्षा व रोग-उपचार में उनके योगदान पर शोध-परक आंकलन

यहाँ हमने संगीत, दृश्य कला व नृत्य कला के चिकित्सा विधि के रूप में सफल योगदान पर पूर्व में किए गए शोधों के आधार पर विस्तृत प्रकाश डाला है।

संगीत कला का प्रभाव

सुखद आन्तरिक अनुभूति एवं आनन्द-रस का अनुभव कराने वाली ऐसी कला जिसे सबसे ज्यादा सुगमता से प्राप्त किया जा सकता है वो संगीत ही तो है। संगीत मानव मात्र पर ही नहीं बल्कि पशु-पक्षियों तक पर अनुकूल प्रभाव डालता है जिसे विज्ञान ने भी सिद्ध किया है। कितने ही शोध उपलब्ध हैं जिसमें ये सिद्ध करने का सकारात्मक प्रयास किया गया है कि संगीत कला स्वास्थ्य एवं रोग-उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है और निभा भी रही है। ऐसा देखा गया है कि संगीत मस्तिष्क में संचालित तटस्थ प्रक्रियाओं को शान्त कर सकती है⁹ जो व्याकुलता को रोकने में सहायक है और आंशिक रूप से प्रमस्तिष्क खण्ड एवं अधश्चेतक की क्रियाओं से प्रतिरोधक तंत्र को सुचारु रूप से कार्य करने में सहायक है। संगीत द्वारा निश्चलता करने के प्रभाव से जब प्रमस्तिष्कखण्ड के केन्द्रीय नाभिक में स्नायुओं का प्रक्रिया स्तर धीमा होता है, मस्तिष्क के अन्य भाग में भेजे जाने वाले परस्पर संकेतों में भी कमी आती है। संगीत चिकित्सा व्याकुलता में कमी लाती है।¹⁰⁻¹¹ संगीत चिकित्सा कार्यक्रम द्वारा उपचार पद्धति में प्रतिभागी द्वारा महसूस किया जाने वाला आनन्द भावनात्मक संतुलन को बहाल करने में भी सहायक है।¹²

दीर्घकालीन कैंसर के दर्द को नियन्त्रण करने में संगीत का उपयोग एक व्यापक शोधपरक तथ्य रहा है।¹³ संगीत चिकित्सा को कैंसर के मरीजों पर प्रयोग करने के पाँच लाभों का वर्णन साहित्य में किया गया है जिनमें से एक अस्पताल के मरीजों का नियन्त्रण-विवेक में वृद्धि, मरीज के जीवन के स्वास्थ्य पहलुओं व अरोग्यता के प्रचार में, दर्द में कमी¹⁴ तथा प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में, व्याकुलता को कम करने व मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक लक्षणों को कम करना¹⁵ है। संगीत तथा संगीत

चिकित्सा के प्रभावों को जाँचने हेतु विभिन्न नैदानिक अध्ययनों से ये पता चला है कि संगीत आराम पहुँचाने तथा चिन्ता कम करने का एक माध्यम है।^{16,17,18,19}

विभिन्न शोधों के आधार पर संगीत चिकित्सा के प्रभाव

1. बीमारी के दौरान संगीत से जुड़ने की क्षमता देर तक बरकरार रहती है इसलिए संगीत चिकित्सा यादों को जगाने, व्याकुलता को कम करने, संचार में सहायता करने तथा शारीरिक समन्वय में सुधार करने में मदद कर सकती है।²⁰
2. संगीत चिकित्सा का परीक्षण विभिन्न प्रकार के रोगियों में किया गया है जिनमें तीव्र अल्पकालिक दर्द गठिया के पुराने दर्द वाले लोगों को लेकर है। सबसे अधिक, संगीत चिकित्सा में दर्द की धारणा कम हो जाती है, दर्द की दवा की मात्रा कम हो जाती है, दर्द रोगियों में अवसाद को दूर करने में मदद करता है और उन्हें अपने दर्द पर बेहतर नियन्त्रण की भावना देता है।²¹
3. संगीत सुनने से कीमोथैरेपी और रेडियोथैरेपी से जुड़ी चिन्ता कम हो जाती है। यह कीमोथैरेपी प्राप्त करने वाले रोगियों के लिए मतली और उल्टी को भी रोक सकता है।¹¹
4. संगीत चिकित्सा उन लोगों की मदद कर सकती है जो स्ट्रोक या दर्दनाक मस्तिष्क की चोट से उबर रहे हैं जिन्होंने भाषण के लिए जिम्मेदार बाएँ मस्तिष्क क्षेत्र को नुकसान पहुँचाया है क्योंकि गायन क्षमता मस्तिष्क के दाहिने हिस्से में उत्पन्न होती है, लोग पहले अपने विचार गाकर और फिर धीरे-धीरे माधुर्य गिराकर अपने मस्तिष्क के बाँई ओर की चोट के आस-पास काम कर सकते हैं।⁹
5. कोलोनोस्कोपी, कार्डियक एंजियोग्राफी या घुटने की सर्जरी वाले लोगों के नियन्त्रित नैदानिक परीक्षणों में ये पाया गया कि जो लोग अपनी प्रक्रिया से पहले संगीत सुनते थे, उन्हें कम चिन्ता और अवसादों की कम आवश्यकता थी। ऑपरेटिंग कमरे में संगीत सुनने वाले लोगों ने अपनी प्रक्रिया के दौरान कम असुविधा की सूचना दी और रिकवरी रूम में संगीत सुनने वालों ने दर्द के लिए कम ओपिओइड दवा का इस्तेमाल किया।^{21,18}

इसी तरह संगीत अन्य विविध बीमारियों के सफल व स्थायी इलाज में कारगर सिद्ध हो रहा है और यही कारण है कि संगीत चिकित्सा वर्तमान समय में काफी प्रचलित होती जा रही है।

दृश्य कला का प्रभाव

दृश्य कला अभिव्यक्ति का एक सुन्दर माध्यम है और ये तथ्य मरीज पर भी लागू होता है। कभी-कभी लोगों में अपने अनुभव को शब्दों से व्यक्त करना कठिन हो जाता है, जैसेकि कैंसर का निदान, उस अवस्था में दृश्य कला अभिव्यक्ति का साधन बनती है। कैंसर से ग्रसित कुछ व्यक्ति कला-उपचार के दौरान अतीत, वर्तमान व भविष्य का अर्थ तलाशने लगते हैं और तब कैंसर को अपने जीवन की कहानी से जोड़कर उसको अर्थ प्रदान करते हैं।²³ कैंसर पर केंद्रित एक गुणात्मक अध्ययन में शामिल महिलाओं में कैंसर सम्बन्धित

समस्याओं जैसे- भविष्य का डर, दर्द, अनिद्रा, छवि का नुकसान, क्रियाओं पर प्रतिबन्ध, आत्मविश्वास में कमी और सामाजिक सम्बन्धों में बदलाव आदि को देखा गया।²⁴ इन महिलाओं को विभिन्न दृश्य कलाओं (कपड़े पर चित्रकारी, कार्ड निर्माण, समुच्चित चित्रकला, मिट्टी के बर्तन पर चित्रकारी, पानी के रंग, एक्रिलिक रंग) से जोड़ने पर मुख्यतः चार प्रकार के लाभ हुए। पहला, इस तरह कला से जुड़ने पर इन महिलाओं में सकारात्मक जीवन अनुभव व कैंसर की चिन्ता से मुक्ति का एहसास। दूसरा, इससे इनमें आत्म-सम्मान व आत्म पहचान की भावना जाग्रत हुई। तीसरा सामाजिक पहचान की वापसी का अनुभव जो कैंसर से अज्ञात हो गया था और चौथा, इसने उनको अपने अनुभवों को संकेत व रेखा चित्रों के माध्यम से व्यक्त करने का अवसर दिया, खासकर कीमोथैरेपी के दौरान।

दृश्य एवं प्रदर्शनकला से जुड़े मरीजों पर अध्ययन करने से ये प्रमाणित हुआ है कि कला एवं संगीत के प्रयोग से मरीजों के अस्पताल में रुकने की अवधि में कमी आती है अर्थात् जिन मरीजों के उपचार में कला का प्रयोग किया गया वो जल्दी ठीक होकर अस्पताल से मुक्त हुए, अपेक्षाकृत उन मरीजों के जिनके इलाज में कला का प्रयोग नहीं किया गया।^{25,26}

एक अध्ययन के मुताबिक सर्जरी (शल्य-चिकित्सा) एवं क्रिटिकल केयर यूनिटों के जिन मरीजों ने मार्गदर्शित अलंकृत भाषा में भाग लिया या जिनके कमरे की दीवारों पर प्राकृतिक दृश्य की चित्रकारी की गई थी उन्हें कम दर्द निवारक या दर्द में राहत देने हेतु कम नशीली दवाओं की जरूरत पड़ी, साथ ही उन्हें अन्य मरीजों की अपेक्षा कम समय अस्पताल में बिताना पड़ा।^{27,28}

कैंसर से पीड़ित मरीजों की सहायता हेतु एक कला-प्रोग्राम में ये पता चला कि त्रि-आयामी मिश्रित साधन कला टुकड़ों के निर्माण ने मरीजों को स्वयं की बीमारी की पहचान व निदान-उपचार को व्यक्त करने में सहायता प्रदान की।²⁹ दृश्यकला नैदानिक साधन के रूप में भी कार्य करती है। बच्चों के बीमार चित्र उनके अन्दर अस्थमा के लक्षणों को प्रकट करते हैं।³⁰ साथ ही दृश्यकला लोगों को अवसर प्रदान करती है व उस अवस्था में जब व्यक्ति के सामने अनेक सारी चीजें नियन्त्रण के बाहर होती हैं, संयम रखने में सहायता प्रदान करती हैं जो कि तनाव दूर करने में एक महत्वपूर्ण घटक है।³¹

दृश्य कलाओं का चिकित्सा पद्धति में सकारात्मक प्रभाव निम्न अतिरिक्त बिन्दुओं से समझा जा सकता है-

1. कैंसर से पीड़ित महिलाओं में तनाव में कमी तथा जीवन गुणवत्ता में सुधार।³²
2. कीमोथैरेपी के दौरान कैंसर के मरीजों में अवसाद तथा थकान के स्तर में सुधार।³³
3. बाल आघात मरीजों में तीव्र तनाव के लक्षणों में कमी।³⁴
4. ऐसे कैंसर मरीज जो किसी कला-चिकित्सा या संग्रहालय शिक्षा कार्यक्रम में भाग लेते हैं, उनके

प्रोत्साहन, मनोवैज्ञानिक क्षमता तथा नवीन अर्न्तदृष्टि में वृद्धि।³⁵

5. एकाकीपन के दौरान व्यस्क मज्जा (Bone Marrow) प्रत्यर्पण के मरीजों में सकारात्मक भावनाओं में वृद्धि, तनाव में कमी व अस्तित्ववादी तथा आध्यात्मिक तथ्यों के स्पष्टीकरण में।³⁶

उपरोक्त से स्पष्ट है कि दृश्य कलाएं न केवल गम्भीर बीमारियों के उपचार में सहायक हैं बल्कि मरीज को अस्पताल से शीघ्र मुक्त करने में भी सहायता प्रदान करती है।

नृत्य कलाओं का प्रभाव

नृत्य चिकित्सा मानसिक एवं शारीरिक कल्याण को बेहतर बनाने के लिए शारीरिक चल-गतिविधि अर्थात् लय का उपयोग करती है। यह अस्पतालों और व्यापक नैदानिक कैंसर केन्द्रों में उपयोग किए जाने वाले पूरक चिकित्सा का एक मान्यता रूप है।³⁴ कई नैदानिक रिपोर्ट बताती है कि नृत्य चिकित्सा लोगों को निम्नलिखित कार्य पूरा करने में मदद करती है-

1. सकारात्मक शरीर की छवि विकसित करने में।
2. आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान में सुधार करने में।
3. तनाव, चिन्ता और अवसाद को कम करने में।
4. अलगाव, पुराने दर्द और शरीर के तनाव को कम करने में।
5. संचार कौशल को बढ़ाने में।
6. भलाई की भावना को विकसित करने में।³⁷

कैंसर रोगियों के लिए नृत्य चिकित्सा, व्यायाम का एक प्रभावी रूप है। व्यायाम के रूप में नृत्य चिकित्सा के भौतिक लाभ अच्छी तरह से प्रलेखित हैं। विशेषज्ञों ने दिखाया है कि शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क (एंडोर्फिन) में विशेष न्यूरोट्रांसमीटर पदार्थों को बढ़ाती है। ये भलाई की स्थिति पैदा करते हैं और नृत्य के रूप में कुल शरीर आन्दोलन अन्य शरीर प्रणालियों के कार्यों को भी बढ़ाता है। इनमें परिसंचरण, श्वसन, कंकाल और पेशी प्रणालियाँ शामिल हैं। डॉस-थैरेपी आपको शारीरिक रूप से फिट रहने में मदद कर सकती है और शरीर के साथ लयबद्ध गति बनाने का आनन्द ले सकते हैं।³⁸

निष्कर्ष

उपरोक्त शोध से ये निष्कर्ष निकलता है कि निःसन्देह ललित कलाएँ विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के निदान में प्रभावी भूमिका निभाती हैं। साथ ही ये उन रोगों का इलाज करने में सहायक हैं जो कि पारम्परिक ऐलोपैथी तकनीक से सम्भव नहीं। ये अस्पताल में मरीज के प्रवासी-समय को भी कम करती है। साथ ही अस्पतालों में स्वस्थ व सुन्दर माहौल का वातावरण उत्पन्न करने के कारण मरीज के तीमारदारों व परिवारजनों को भी अनुकूल व अस्पताल में रहने का माहौल प्रदान करती है। इसी कारण कला-चिकित्सा आधुनिक समय में एक प्रभावी चिकित्सा पद्धति के रूप में विख्यात होती जा रही है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Heather L Stuckey & Jeremy Nobel: *The Connection Between Art, Healing and Public*

Health – A Review of Current Literature, American Journal of Public Health, Feb 2010, Vol 100, No. 02.

2. 3, 4. *विकिपीडिया व वेब-साइट्स*
3. *The Healing Power of Art: Harvard Health Publishing: Harvard Medical School, Harvard Women's Health Watch, July 2017.*
4. *कला का महत्व : विकिपीडिया*
5. *How Art Therapy is Used to Help People Heal by Kendra Cherry, Nov 03, 2018.*
6. *2009 State of Filed Report: Arts in Healthcare.*
7. *Krout RE. Music listening to facilitate relaxation and promote wellness: integrated aspects of our neurophysiological responses to music. Arts Psychother. 2006.*
8. *Mettner J. Creative medicine: hospitals in the Twin Cities are turning to the arts to help heal the body and spirit. Minn Med. 2005.*
9. *Petterson M. Music for healing: the creative arts program at the Ireland Cancer Centre. Altern Ther Health Med. 2001.*
10. *Gross J Swartz R. The effect of music therapy on anxiety in chronically ill patients. Music Ther. 1982.*
11. *Aldridge D Music therapy research 1: a review of the medical research literature within a general context of music therapy research. Arts Psychother. 1993.*
12. *Beck SL. The therapeutic use of music for cancer related pain. Oncol Nurs Forum. 1991.*
13. *Hirsch S, Meckes D. Treatment of the whole person: incorporating emergent perspectives in collaborative medicine, empowerment, and music therapy. J Psychosoc Oncol. 2000.*
14. *White JM. Effects of relaxing music on cardiac autonomic balance and anxiety after acute myocardial infarction. Am J Crit Care. 1999.*
15. *Burns SJ, Harbuz MS, Hucklebridge F, Bunt L. A pilot study into the therapeutic effects of music therapy at a cancer help center. Altern Ther Health Med. 2001.*
16. *Allen K Golden LH, Izzo JL, et al. Normalization of hypertensive responses during ambulatory surgical stress by perioperative music. Psychosom Med. 2001.*
17. *Weber S Nuessler V, Wilmanns W. A pilot study on the influence of receptive music listening on cancer patients receiving chemotherapy. Int J Crit Care. 1997.*
18. *Rohner SJ, Miller R. Degrees of familiar and affective music and their effects on state anxiety. J Music Ther. 1980.*
19. *Gregory D. Four decades of music therapy behavioral research designs: a content analysis of Journal of Music Therapy articles. J Music Ther. 2002.*
20. *Schneider N Schedlowski M, Schurmeyer TH, Becker H. Stress reduction through music in patients undergoing cerebral angiography. Neuroradiology. 2001.*
21. *Borgmann E. Art therapy with three women diagnosed with cancer. Arts Psychother. 2001.*
22. *Reynolds MW, Lim KH. Contribution of visual art making to the subjective well being of women*

- living with cancer: a qualitative study. Art Psychother. 2007.*
23. Kreitzer M Snyder M. *Healing the heart: integrating complementary therapies and healing practices into the care of cardiovascular patients. Prog Cardiovasc Nurs. 2002.*
 24. Ulrich R Lunden O, Eltinge J. *Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from open heart surgery. J Soc Psychophysiol Res. 1993.*
 25. Rockwood-Lane M, Graham-Pole J. *Development of an art program on a bone marrow transplant unit. Cancer Nurs. 1994.*
 26. Tusek DO, Cwynar R, Cosgrove DM. *Effect of guided imagery on length of stay, pain and anxiety in cardiac surgery patients. J Cardiovasc Manag. 1999.*
 27. Heiney & Dan-Hope, 1999.
 28. Gabriels, Wanboldt Adams & Mc Taggart, 2000.
 29. Rollins, 2005.
 30. Manti et al. 2006.
 31. Bar Sela, Atid, Danos, Gabay & Epelbaum 2007.
 32. Champman, Morabito, Ladakakos, Schreien & Knudson 2001.
 33. Deane, Fitch & Carman 2000.
 34. Gabriel, Bromberg, Vanden bovenkamp, Kornblith & Luzzato, 2001.
 35. University of Rochester, Medical Center, Health Encyclopedia.
 36. Levy F. *Dance Movement Therapy: A Healing Art. ERIC Document Reproduction Service No. ED352336.*