

ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ

Gurwaris Singh

Research Scholar, Desh Bhagat University, Mandi Gobindgarh, Punjab

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਲਲਿਤ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਲਾ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਲਾ ਦਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੈ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਕਲਾ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਇਸ ਕਲਾ ਨੇ ਵਰਤਮਾਨ ਤੱਕ ਸਫਰ ਤੈਅ ਕੀਤਾ। ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪੜ੍ਹ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇੜ-ਪੌਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੰਦਰਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ, ਦਰਗਾਹਾਂ, ਚਰਚਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸੁਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਮਾਰਥੀ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਆਹਾਂ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੁਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨੌਚਣ-ਟੱਪਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਨਮੋਹਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਧੁਰ ਧੁਨੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੌ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਨਪੁਰਾ, ਸਵਰਮੰਡਲ, ਸੰਖ, ਘੰਟੀ, ਸਿਤਾਰ, ਗਿਟਾਰ, ਫੋਲਕ, ਫੋਲ, ਤਬਲਾ ਆਦਿ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਦ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੰਗਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਥੈਰਪੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸੇ ਤੱਥ ਦੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਸ਼ਬਦ – ਸੰਗੀਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ, ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼।

ਜਾਣ – ਪਹਿਚਾਣ

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਲਾ ਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੇਤਰ। ਜਿਵੇਂ- ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਦਰ ਉਲਝ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਖੁਦ ਲਈ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ

ਜਾਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਖੁਦ ਵਧੇਰੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਵਸਥਾ ਲਈ ਅਨੇਕ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਸੰਗੀਤ ਗਾਇਨ ਅਤੇ ਵਾਦਨ ਆਦਿ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਗੀਤ ਵਧੇਰੇ ਸਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂ-ਟੀਊਬ, ਸਪੇਟੀਫਾਈ ,ਐਵੇਂਜ਼ਾਨ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਸੰਗੀਤ

ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਉਪਚਾਰਿਕ ਕਲਾ ਵੀ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ, ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੇ ਲਾਭ ਕੀ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੇ ਲਾਭ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

- ਤਨਾਵ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ
- ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ
- ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਸੋਚਣ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ
- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਯਾਦਦਾਸਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਡੈਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਸੰਗੀਤ।

ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿਭਿੰਨ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ

- ਭੈਰਵੀ – ਜੁਕਾਮ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ।
- ਚੰਦ੍ਰਕੋਸ਼ - ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ
- ਦਰਬਾਰੀ- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ
- ਬਿਹਾਗ- ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ
- ਅਹੀਰ ਭੈਰਵ- ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ
- ਮਲਹਾਰ - ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਨਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ
- ਟੋਡੀ- ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ
- ਹਿੰਡੋਲ ਅਤੇ ਮਾਰਵਾ- ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ
- ਭੀਮਪਲਾਸੀ- ਵਿਲੱਖਣ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ।

ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨੌ ਰਸ

ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚੋਂ ਨੌ ਰਸਾਂ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਉੱਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੌ ਰਸਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

ਸ਼ਿੰਗਾਰ, ਹਾਸਯ, ਕਰੁਣਾ, ਰੋਦ੍ਰ, ਵੀਰ, ਭਿਆਨਕ, ਵੀਭਤਸ, ਅਦਭੁਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਸ।

- ਸ਼ਿੰਗਾਰ- ਪ੍ਰੇਮ, ਸੋਦਰਯ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਣ
- ਹਾਸਯ- ਹੱਸੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ
- ਕਰੁਣਾ- ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ
- ਰੋਦ੍ਰ - ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ
- ਵੀਰ - ਵੀਰਤਾ ਅਤੇ ਸਾਹਸ
- ਭਿਆਨਕ - ਡਰ ਅਤੇ ਭੈਅ
- ਵੀਭਤਸ - ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਨਫਰਤ
- ਅਦਭੁਤ - ਆਸਚਰਯ ਅਤੇ ਵਿਸਮਯ
- ਸ਼ਾਂਤ- ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ।

ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਰਸ ਉਤਪੱਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਯ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੜਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੀਮੀ ਲੋਯ ਸ਼ਾਂਤ, ਭਗਤੀ, ਬਿਰਹਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਰਗੇ ਭਾਵ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਰੁੱਤ ਲੋਯ ਅਨੰਦਮਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਉੱਤੇ ਸਵਰਾਂ ਦੇ ਚਲਨ ਅਤੇ ਲੋਯ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਵਿਸ਼ਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਧਾਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋਹਾ, ਸਟੀਲ, ਤਾਂਬਾ, ਪਿੱਤਲ, ਲੱਕੜ ਆਦਿ ਪ੍ਰਕਿਰਤਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਧੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਿਭਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਵਨੋਧ ਵਾਦਯ

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਉਹ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਚਮੜੇ ਦੀ ਖੱਲ ਮੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਚਮੜੇ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤਬਲਾ, ਢੋਲਕ, ਢੋਲ, ਮ੍ਰਿਦੰਗ, ਨਗਾਰਾ ਆਦਿ।

ਸੁਸਿਰ ਵਾਦਯ

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਉਹ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰਨ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਸੂਰੀ, ਟਰੰਪਿਟ, ਮਾਊਥ ਔਰਗਨ, ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਆਦਿ।

ਤੱਤ ਵਾਦਯ

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਉਹ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਟੀਲ, ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਬੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਜ਼ ਨਾਲ ਛੇੜਨ ਤੇ ਧੁਨਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਿਤਾਰ, ਗਿਟਾਰ, ਵਾਇਲਨ, ਤਾਨਪੁਰਾ, ਸਰੰਗੀ ਆਦਿ।

ਵਿੱਤੱਤ ਵਾਦਯ

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਉਹ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਤਾਲ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੇ ਆਘਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਘੰਟੀ, ਛੈਣੇ, ਮਰਾਕੁਸ਼ ਆਦਿ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਾਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਤਾਰ - ਤਾਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਨਿਰੰਤਰ ਨੋਟਸ ਅਤੇ ਸਿਤਾਰ ਦੀਆਂ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਤਾਲਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਆਨੋ - ਪਿਆਨੋ ਇੱਕ ਬਹੁਮੁਖੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਿਟਾਰ - ਗਿਟਾਰ ਅਤੇ ਯੂਕੇਲੇਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਥੈਰਪੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸੌਖ ਕਾਰਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਢੋਲ - ਢੋਲ ਜਾਂ ਡਰਮ ਵਜਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਘੰਟੀ - ਘੰਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਂਸੁਰੀ - ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਬਾਂਸੁਰੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ, ਪਸ਼ੂ- ਪੰਛੀ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਂਸੁਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਸਨ। ਬਾਂਸੁਰੀ ਦੀ ਮਧੁਰ ਆਵਾਜ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਸਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਇੱਕ ਉਪਚਾਰਿਕ ਐਸ਼ਯੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਜੇਕਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਲਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ ਆਦਿ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

1. ਗੀਤਾ ਪੈਂਤਲ, (ਡਾ.) ਪੰਜਾਬ ਕੀ ਸੰਗੀਤ ਪਰੰਪਰਾ, ਰਾਧਾ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 2011
2. ਖੁਸ਼ਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਹਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸਿੱਖਸ, ਓਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1991, ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ
3. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰਿੰ) ਸਾਡਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ
4. ਪੰਨਾ ਲਾਲ ਮਦਾਨ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਪਬਲੀਕੇਸ਼ ਬਿਊਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ, 1986
5. ਗੁਰਚਰਣ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਰਵੇਖਣ, ਕਪੂਰ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਦਿੱਲੀ, 1962
6. Internet, Google.