Chinmay

RESIDENTIAL INSTITUTE FOR MENTALLY CHALLENGED

Specific care for Especial Children's

MUSIC THERAPY & MENTAL HEALTH

Project and Program undertaken by

DR. GARGA B. SHUKLA
Managing Trustee

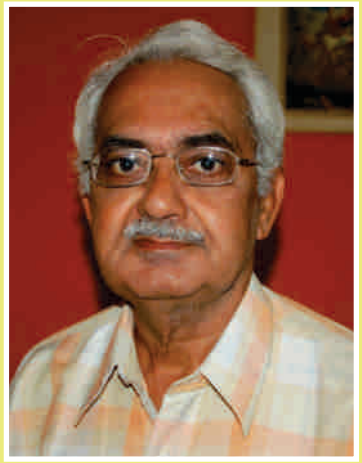
BHARAT LOKHIT SEVA SAMITI
(Registered Charitable Trust-1994)

નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં આધુનિક પદ્ધતિએ માનસિક વિકલાંગ (મંદબુદ્ધિ) બાળકોને તાલીમ આપતી નિવાસી તથા ડે-કેર સંસ્થા

ભારત લોકહિત સેવા સમિતિની સ્થાપના સને ૧૯૯૪માં કરવામાં આવેલ. ટ્રસ્ટનો મુખ્ય હેતુ શૈક્ષણિક તથા સમાજલક્ષી કાર્ય કરવાનો છે. જે અંતર્ગત ટ્રસ્ટ દ્વારા મહિલાઓ, બાળકો તથા યુવાનોને ધ્યાનમાં રાખી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવે છે. ટ્રસ્ટ દ્વારા વિકલાંગ કલ્યાણ પ્રવૃત્તિના ભાગરૂપે સને ૧૯૯૮માં 'ચિન્મય' મંદબુદ્ધિના બાળકોની નિવાસી તથા ડે-કેર સંસ્થાની સ્થાપના કરવામાં આવી. 'ચિન્મય' સંસ્થા માનસિક વિકલાંગ બાળકોનાં સર્વાંગી વિકાસ તથા પુનઃસ્થાપન તથા પુનઃર્વસન માટે કાર્યરત છે. સંસ્થાનો મુખ્ય હેતુ માનસિક વિકલાંગ બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ અને સમાજ સાથે સમાયોજન થાય તે હેતુથી બાળકોને શૈક્ષણિક અને પૂર્વ વ્યવસાયીક તાલીમ આપવામાં આવે છે.આ ઉપરાંત તેમને સમાજના સામાન્ય વર્ગના પ્રવાહમાં ભેળવવા માટે સામાજિકતાની તાલીમ અને વ્યક્તિગત સમસ્યાની તાલીમ આપવામાં આવે છે.

માનસિક વિકલાંગ (મંદબુદ્ધિ) બાળકો માટે ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ

- બાળકોનું તબીબી તથા મનોચિકિત્સક નિદાન, ઉપચાર અને સારવારની વ્યવસ્થા
- બાળકોની વર્તનિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનો વિકાસ
- બાળકોમાં વાણી વિકાસની (સ્પીચ થેરાપી) તાલીમ, સેલ્ફ કેરની તાલીમ
- બાળકોને મ્યુઝીકથેરાપી દ્વારા તાલીમ
- ટોઈલેટ અન ટ્રેઈન્ડ બાળકોને વિશેષ પદ્ધતિ તથા ઉપકરણો દ્વારા તાલીમ
- બાળકોને શૈક્ષણિક, વ્યવસાયિક તથા સામાજિક તાલીમ
- સ્નાયુઓની કસરત અને ફીઝીયોથેરાપી સારવાર
- બાળકના વાલી માટે સલાહ સૂચન અને માર્ગદર્શન
- તાલીમી-શૈક્ષણિક તેમજ મનોરંજન માટેના સંપૂર્ણ ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનોની સગવડ
- બગીચો, હરીયાળી લૉન સાથેની સુવિધાથી સજ્જ રમતગમત માટેનું વિશાળ સુરક્ષિત મેદાન
- મ્યુઝિક થેરાપીની નવી ટેકનીક દ્વારા સારવાર



ડૉ. ગર્ગ ભોગીલાલ શુક્લ

સંસ્થાના સ્થાપક તથા મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી

જેઓ ભારત લોકહિત સેવા સમિતિ ટ્રસ્ટના સ્થાપક અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી તથા ટ્રસ્ટ સંચાલિત 'ચિન્મય' મંદબુદ્ધિના બાળકોની નિવાસી તથા ડે-કેર સંસ્થાના પ્રણેતા છે. જેઓ છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી સામાજિક ક્ષેત્રે કાર્યરત છે. જે માટે તેઓને ગુજરાત રાજ્યના રાજ્યપાલશ્રી તથા મુખ્યમંત્રીશ્રી જેવા મહાનુભાવોના હસ્તે સન્માનવામાં આવ્યા છે. સને ૧૯૯૮માં તેઓશ્રીએ માનસિક વિકલાંગ બાળકો અને તેમાંય ખાસ કરીને ટોઈલેટ અનટ્રેઈન્ડ સિવિયર બાળકો માટે 'ચિન્મય' મંદબુદ્ધિના બાળકોની નિવાસી તથા ડે-કેર સંસ્થા શરૂ કરી અને જેમાં તેઓ તન-મન-ધનથી સંપૂર્ણ સમય સેવા આપી રહ્યા છે અને હવે શરૂ કરે છે નવું સોપાન - મ્યુઝિક થેરાપીના અભિનવ પ્રયોગ દ્વારા બાળકોનો માનસિક વિકાસ.

ભારત લોકહિત સેવા સમિતિ સંચાલિત 'ચિન્મય' માનસિક વિકલાંગ બાળકોની નિવાસી સંસ્થાના સ્થાપક તથા મેનેજીંગ ટ્રસ્ટીશ્રી ડૉ. ગર્ગ ભોગીલાલ શુકલને વિકલાંગ બાળકો માટે વ્યક્તિગતરૂપે કરેલ પ્રશંસનીય કામગીરી અને વિશિષ્ટ યોગદાન બદલ ગુજરાત રાજ્યના સામાજીક ન્યાય અને અધિકારીતા વિભાગ દ્વારા ગુજરાત સરકારના માનનીય મંત્રીશ્રી ફકીરભાઈ વાઘેલાના વરદ હસ્તે જૂન ૨૦૧૨માં "રાજ્ય પારિતોષિક" એનાયત કરી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા.

What is Music Therapy?

Music Therapy is based on the understanding that the ability to respond to music remains unimpaired by disability or illness, and is the planned use of music to achieve therapeutic aims with children and adults who have special needs because of social, emotional, physical or learning difficulties.

How Does Music Therapy Work ?

Music Therapy helps children and adults to explore the world of sound and rhythm and enables them to improve their communication skills and express their emotions. A gradual musical relationship is established which helps people develop individuality, self-awareness, motivation, confidence and creativity. This in turn reduces isolation, improves quality of life and allows people to participate more fully in society.

Who can benefit?

Children and adults with a wide range of developmental and emotional needs including :

- Communication Difficulties
- Downs Syndrome, Autism
- Cerebral Palsy
- Mental Health Problems
- Stress
- Chronic Illness, stroke

"Music therapy has brought joy into my child's life and restored hope to our family."

Definition

Music Therapy is an established healthcare profession that uses music to address physical, emotional, cognitive, and social needs of individuals of all ages. Music therapy improves the quality of life for persons who are well and meets the needs of children and adults with disabilities or illnesses. Music therapy interventions can be designed to

- Promote wellness
- Manage stress
- Alleviate pain
- Express feelings
- Enhance memory
- Improve communication
- Promote physical rehabilitation

-American Music Therapy Association

“Music therapy provides a frame work in which a mutual relationship is set up between client and therapist. The growing relationship enables changes to occur both in condition of the client and in the form of that the therapy takes… by using music creatively in a clinical setting, the therapist seeks to establish an interaction, a shared musical experience leading to the pursuit of therapeutic goal. These goal are determined by therapist's understanding of the client's pathology and personal needs."

- APMT 2000

The process of music making itself is therapeutic -

The process of music making affects all the different functions of human existence. It involves physical, mental, psychological cognitive motor intellectual and spiritual processes.

A medium for self expression

Not everything can be expressed through words and

Not everyone can express through words.

Professor Lesie Bunt describes in THBMT -

"For the clients with a learning disability, words are often a difficult territory, and the musical medium can be used to create an emotional and symbolic landscape where thoughts and feelings can emerge into affective musical articulation and be safely explored and developed."

Importance of self expression-

When positive expressed it increases -

When negative expressed it releases and therapy takes place and healing happens

સંગીતથી આપવામાં આવતી સારવાર અંગે સામાન્યપણે પૂછવામાં આવતા સવાલો

મ્યુઝિક થેરપી શું છે ?

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર (મ્યુઝિક થેરપી) આપવાની પદ્ધતિ એ એક પુરાવા પર આધારિત અને હોસ્પિટલમાં આપવામાં આવતી સારવાર છે. મ્યુઝિક થેરપી આપવાનો અધિકાર દરેકને નથી. મ્યુઝિક થેરપી આપવા માટેના માન્યતા પ્રાપ્ત કાર્યક્રમહેઠળ વ્યાવસાયિક તરીકે અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ જ આપી શકે છે. (અમેરિકન મ્યુઝિક થેરપી એસોસિયેશન)

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપનારાઓ ખરેખર શું કરે છે ?

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપનારી વ્યક્તિ સંગીતના માધ્યમથી પ્રતિભાવ મેળવીને વ્યક્તિની ભાવનાત્મક તન્દુરસ્તીની, શારીરિક તન્દુરસ્તીની, સામાજીક કાર્ય કરવાની ક્ષમતાની, પોતાની વાત અન્યને સમજાવવાની ક્ષમતાનો પ્રત્યક્ષ ખ્યાલ મેળવે છે. સંગીતના માધ્યમથી સારવાર લઈ રહેલી વ્યક્તિની કે વ્યક્તિઓના જૂથની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખીને સારવાર આપનાર સંગીતના સત્રોનું આયોજન કરે છે. તેમની જરૂરિયાત પ્રમાણે જ સંગીતમાં ફેરફારો અન્ય સુધારા વધારાઓ કરતા રહે છે. સંગીતને ધ્યાનથી સાંભળીને ગ્રહણ કરવાની, ગીત લખવાની, ઉર્મિગીત અંગે ચર્ચા કરવાની, સંગીત અને કલ્પનાની દુનિયામાં લઈ જવાની તથા સંગીતનો કાર્યક્રમઆપીને અને સંગીતના માધ્યમથી શીખવવાની કામગીરી કરે છે. તેની મદદથી એક થી વધુ બાબતની સારવાર

આપવાનું આયોજન અને મૂલ્યાંકન કરે છે. તેમજ તેના અનુસંધાનમાં શાં પગલાં લેવા તે પણ આયોજન કરે છે.

સંગીતના માધ્યમથી અપાતા સારવારનો લાભ કોને મળે છે ?

બાળકો, કિશોરો અને પુખ્તવયની વ્યક્તિઓ તથા માનસિક આરોગ્યની જરૂરિયાત ધરાવતી મોટી વ્યક્તિઓ, જેનો વિકાસ ન થતો હોય કે પછી શીખવાની જ આવડત ન હોય તેવી વ્યક્તિઓ, અલ્ઝાઈમર (સ્મૃતિભ્રંશ) નો રોગ થયો હોય તથા ઉમર વધવા સાથે આવતી સમસ્યાઓનો સામનો કરતી વ્યક્તિઓ, માદક દ્રવ્યોનો દુરુપયોગ કરતી વ્યક્તિઓ, મગજની ઈજા થઈ હોય તેવી વ્યક્તિઓ, શારીરિક ખામીઓ ધરાવતી વ્યક્તિઓ, લાંબા સમયથી તીવ્ર પીડા થતી હોય કે પછી પ્રસૂતિની પીડા અનુભવી રહેલી સ્ત્રીઓ તમામને સંગીતના માધ્યમથી અપાતી સારવારને કારણે લાભ મળે છે.

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર કરનારાઓ ક્યાં કામ કરે છે ?

મનોચિકીત્સકો (સાઈકિયાટ્રિસ્ટ) ની ક્લિનિકમાં, પુનઃસ્થાપના કેન્દ્રો, દવાખાનાઓ અને ડે કેર સેન્ટરમાં સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપનારાઓ કામકરે છે. ઉપરાંત શારીરિક ખામી ધરાવનારી વ્યક્તિઓને માનસિક રીતે વિકસાવવાની સારવાર આપતી એજન્સીઓમાં, સામુહિક માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં, કેફી દ્રવ્યો અને દારૂના સેવનથી દૂર રાખવા માટે કાર્યક્રમો યોજતી સંસ્થાઓમાં, વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટેના કેન્દ્રોમાં, નર્સિંગ હોમમાં, પ્રવાસીઓને સારવાર આપતી હોસ્પિટલોને લગતા કાર્યક્રમો યોજતી સંસ્થાઓમાં, માનસિક દર્દીઓ અને કેદીઓને સારવાર

આપતી કે તેમને સમાજના મુળ પ્રવાહમાં ગોઠવી આપવાનું કામકરતી સંસ્થાઓમાં અને શાળાઓમાં કામકરી શકે છે તેઓ તેમની ખાનગી પ્રેકટિશ પણ કરી શકે છે.

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપવા અંગે પ્રવર્તતી કેટલીક ગેરસમજો શું છે ?

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપવામાં દરદીને સંગીત અંગે ચોક્કસ સૂઝ હોવી જરૂરી છે, જે તેમની પાસે ન હોવાથી તેમની સારવાર થઈ શકતી નથી. આ માન્યતા ખોટી છે. સંગીતના માધયમથી સારવાર માટે ખાસ એક જ પ્રકારનું સંગીત સારી ચિકીત્સા અને સારવાર કરી શકે છે. વાસ્તવમાં આ માન્યતા પણ ભૂલ ભરેલી છે. દરદીની તન્દુરસ્તીમાં સુધારો લાવવા માટે તમામપ્રકારના સંગીત ઉપયોગી બની શકે છે. દરેક દરદીને પોતાની પસંદગી, તેના સંજોગો, સારવાર માટેની તેની જરૂરિયાતો અને દરદીના પોતાના ધ્યેયોને આધીન રહીને કયા પ્રકારના સંગીતનો સારવાર માટે ઉપયોગ કરવો તે સંગીતથી સારવાર આપનાર મ્યુઝિક થેરાપીસ્ટ નક્કી કરે છે. મ્યુઝિક થેરપીમાં આ બધી બાબતોની સમજણ આપવામાં આવે છે તે ખરેખર સંગીતની શિક્ષા કે જાણકારી નથી.

સારવાર આપવા માટે ચોક્કસ પ્રકારના સંગીતના સેશન્સ યોજવાની બાબત શું છે ?

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપનારી વ્યક્તિએ એટલે કે મ્યુઝિક થેરપીસ્ટે જુદી જુદી જરૂરિયાતવાળા દરદીઓને સારવાર આપવી પડે છે. પરંતુ દરદી માટે ચોક્કસ કે નિર્ધારિત સેશન્સ યોજવા જેવી કોઈ જ બાબત છે નહિ. વ્યક્તિગત દરદીની સારવાર માટેના આયોજનને આધારે સંગીતની પસંદગી કરવામાં આવે છે અને સેશન્સનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

વિશિષ્ટ જરૂરિયાતવાળા બાળકો માટે મ્યુઝિક થેરપી - એક પરિચય

કોઈને પણ પ્રતિભાવ આપવામાં જોવામાં, હરફર કરવામાં, વિચારવામાં અને પ્રતિભાવ આપવામાં મુશ્કેલી અનુભવી રહેલા બાળકો માટે મ્યુઝિક થેરેપીનું (સંગીતના માધ્યમથી કરાતી સારવારનું) મૂલ્ય અજોડ છે.

બાળકના મન સુધી કોઈપણ જાતના ગુંચવાડા વિના અને સીધેસીધા પહોંચવા એક જ વાદ્યમાંથી નીકળતા સુર અને અવાજમાં ક્ષમતા છે.

અન્ય બાળકો સાથે સંબંધ સ્થાપવામાં મોટા અવરોધનો અનુભવ કરતાં બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો અને તેની આસપાસના વાતાવરણમાં સંગીતના સુર સલામતી અને આનંદથી ભરી દે છે.

થેરાપુટીક મ્યુઝિક (સારવાર કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા સંગીત) ની મદદથી અનેક રીતે બાળકને આપણે પરિપકવ છોકરાની જેમ વિકસવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ. ખાસ પ્રકારની જરૂરિયાતવાળા બાળકો માટે વિશેષ પરિણામો આપતું સંગીત, સંગીત સિવાયના બીજા ઘણાં લાભ આપે છે.

મ્યુઝિક થેરપીની મદદથી જન્મજાત ખામીઓ ધરાવતા બાળકોના વિકાસની સમસ્યા ઉકેલી શકાય છે. વ્યક્તિના વર્તનમાં, ભાવનાઓની અભિવ્યક્તિ કરવાના તેમના વલણમાં અને સામાજિક કુશળતાઓમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. મ્યુઝિક થેરપીની મદદથી બોલવામાં પડતી તકલીફો દૂર કરવાની સાથોસાથ વિચારોની આપ લે કરવામાં રહી જતી ક્ષતિઓ પણ દૂર કરી શકાય છે. મ્યુઝિક

થેરપીમાં વ્યક્તિગત બાળકની જરૂરિયાત પ્રમાણે કન્સલ્ટન્ટની સેવાઓ લઈ શકાય છે. તેમજ મ્યુઝિક થેરપીથી સીધી સારવાર પણ આપી શકાય છે. મ્યુઝિક થેરપીમાં વિશિષ્ટ શિક્ષણની સાથે સાથે જ અભ્યાસક્રમમાં સંગીતનો સમાવેશ કરી લઈને પણ મ્યુઝિક થેરપી આપનાર અસરકારક રીતે તેની કામગીરી કરી શકે છે. મ્યુઝિક થેરપીમાં વ્યક્તિ તલ્લીન થઈને જોડાઈ જાય તો તેની એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે. તેમજ અભ્યાસ કરવા માટેના સમગ્ર આયોજનમાં વધુ લીન થઈને ભાગ લેવાની તેની વૃત્તિને સતેજ કરવામાં મદદ કરે છે. ઓછામાં ઓછા અવરોધવાળા વાતાવરણમાં બાળકને દરેક કાર્યમાં ભાગ લેતું કરવા માટે મ્યુઝિક થેરપીમાં જુદાં જુદાં વ્યૂહો અપનાવી શકાય છે.

સંગીતમાં રહેલી સારવાર કરવાની ક્ષમતા દર્શાવતી લાક્ષણિકતા

- સંગીત મનને મોહી લે છે અને ધ્યાનને જકડી રાખે છે.
- મગજના ઘણા હિસ્સાઓને સક્રિય થવા સંગીત પ્રેરે છે અને તેનો ઉપયોગ કરે છે.
- વ્યક્તિની ક્ષમતાઓ સાથે સંગીતને આસાનીથી સુસંગત બનાવી શકાય છે. તેમજ સંગીત વ્યક્તિની ક્ષમતાઓને પ્રતિબિંબિત પણ કરે છે.
- સંગીત સમજી શકાય તે રીતે સમયનું આયોજન કરી આપે છે. (આ છેલ્લી કવિતા છે, મારો ભણવાનો સમય હવે પૂરા થશે!)
- સંગીત માનવ મનને વારંવાર મમળાવવા ગમે તેવા સંદર્ભોનું અર્થપૂર્ણ પુનરાવર્તન કરી શકે છે.

- સંગીત સામાજિક સંદર્ભો પણ પૂરા પાડે છે. સંગીત શબ્દોથી અને શબ્દો વિના ભાવનાઓની આપ-લે કરવા માટેનું સલામત સુયોજિત માધ્યમપૂરૂં પાડે છે.
- સ્મૃતિમાં સતેજ કરવામાં સંગીત અસરકારક ભૂમિકા ભજવે છે.
- સંગીત હરહર કરવાની વૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે અને તેને ટોકો પણ આપે છે.
- સંગીત સ્મૃતિઓ અને ભાવનાના જગતમાં ખોવાઈ જવાની તક પૂરી પાડે છે.
- સંગીત સાથે વણાયેલી શાંતિ કોઈપણ જાતના શબ્દો વિના તત્કાળ જ તેની અસર કેવી પડી તેનો અંદાજ આપી દે છે.
- સંગીત એ સફળતા લક્ષી છે. દરેક સ્તરની ક્ષમતાઓ ધરાવનારાઓ તેમાં ભાગ લઈ શકે છે.

શારીરિક ક્ષતિઓ ધરાવતા બાળકોની સારવાર કરવામાં સંગીત સફળ રહ્યું છે. હજી શાળાએ પણ ન ગયા હોય તેવા બાળકની કે પછી પુખ્ત થઈ ગયેલી વ્યક્તિને સંગીતના માધ્યમથી સારવાર (મ્યુઝિક થેરપી) આપી શકાય છે. જન્મજાત ખોડખાપણ ધરાવનારાઓ કે પછી કોઈ આકસ્મિક કારણોસર પછીથી આવેલી શારીરિક કે માનસિક ખોડ વાળી વ્યક્તિને પણ મ્યુઝિક થેરપી આપી શકાય છે. શારીરિક કાર્યક્ષમતાને વિકસાવવામાં, પૂર્વગત કરી દેવામાં અથવા તો પછી તેને જાળવી રાખવામાં મ્યુઝિક થેરપી મદદ કરે છે.

સંગીત માનવ મનને સંગીન બનાવવાની શક્તિ ધરાવતું હોવાથી તેનો ઉપયોગ વ્યક્તિને હલનચલન કરવા માટે પ્રેરણાં આપવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેમજ શારીરિક રીતે

વ્યક્તિને પૂર્વવત સક્રિય બનાવવા માટે કરાવવામાં આવતી તમામકસરતો સાથે જ તેને વણી લઈ શકાય છે. સંગીતમાં તલ્લીન થઈ જવાને કારણે કેટલીક શારીરિક ખામીઓને કારણે ઉભી થતી માનસિક તાણ કે ચિંતાઓ, શારીરિક પીડા કે પછી અસ્વસ્થતા તરફથી તમારું ધ્યાન બીજી તરફ ખેંચી જવામાં મદદ મળે છે.

મ્યુઝિક થેરપીની કેટલીક ટેકનિકો

મ્યુઝિક થેરપીની ટેકનિકો સાંધાઓ અને સ્નાયુઓ કાર્યવાહીને જાળવી રાખવામાં અને તેને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. તેવી જ રીતે સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમમાંથી શરીરના સ્નાયુઓ-અવયવોને મજ્જાતંતુઓના માધ્યમથી માહિતી પહોંચાડવાની પ્રક્રિયાને પણ વધુ સંગીન બનાવવામાં, તેને સુસંકલિત કરવામાં, તેને નિયંત્રિત કરવામાં અને સ્નાયુઓની તાકાત વધારવામાં મદદ કરે છે. તેમજ જુદા જુદાં પ્રકારની હલનચલનમાં વધારો કરે છે. હૃદય અને ફેંફસાની કામગીરીમાં સુધારો લાવે છે. મજ્જાતંતુઓના માધ્યમથી શરીરના જુદાજુદા અવયવોના સંદેશાઓ મોકલવાની કાર્યવાહીમાં સુધારો કરી શકે છે. આરામની અનુભૂતિ કરાવે છે. હલનચલનને નિયંત્રિત કરે છે. તેમજ તમારી પોતાની લાગણીને વાચા આપવાની તક પૂરી પાડે છે. તેની સાથે સાથે જ તે સામાજિક સ્તરે વિચારો-ભાવનાઓનું આદાનપ્રદાન કરવાનો મોકો આપે છે.

મ્યુઝિક થેરપીને કારણે થયેલા અનુભવો વ્યક્તિને શારીરિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક ધ્યેયોને સિદ્ધ કરવામાં મદદ કરે છે. જે વ્યક્તિગત ક્ષમતા અને પસંદગી પ્રમાણેના હોય છે.

શારીરિક વિકલાંગતા ધરાવતા બાળકો માટે સંગીત આટલું કરી શકે છે.

૧. આરામની અનુભૂતિ કરાવે છે.

શારીરિક હલનચલન વધારવા અને સ્થિતિસ્થાપકતામાં સુધારો લાવવા માટે આરામની અનુભૂતિ થવી બહુ જ મહત્વની બાબત છે. તેમાંય ખાસ કરીને માનસિક રીતે વિકલાંગ ગણાતા બાળકો કે વ્યક્તિઓ સાથે કામકરવાનું હોય ત્યારે આરામની અનુભૂતિ થવાની બાબત બહુ જ મહત્વની બની જાય છે. માત્ર માનસિક વિકલાંગતાથી પીડાતી વ્યક્તિઓ માટે ઈએમજી બાયો ફીડ રિલેકશેસન માટેની તાલીમની સાથે તુલના કરવામાં આવે ત્યારે મનને શાંત કરી દેનારું સંગીત ઈએમજી બાયોફીડ રિલેકશેસનની પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે. મનને શાંત કરી દેનારા સંગીતના અનુભવમાં એકાગ્રતા સાથે પસંદગીનું સંગીત સાંભળવાની, સંગીત વાદ્યમાં ફેરાફર કરીને ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલા સંગીતનો અને સંગીતની મદદથી આરામ મેળવવાની કસરતનો સમાવેશ થાય છે. સંગીતના વાદ્યમાં થોડા ફેરફાર કરીને ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલું સંગીત શ્વસનતુત્ર અને હૃદયની ગતિની સાથે તાલ મિલાવી શકે છે અને શારીરિક પ્રતિભાવ મેળવવાની પ્રક્રિયાનું માર્ગદર્શન આપીને શરીરને વધુ આરામની સ્થિતિમાં લઈ જવાની કામગીરી કરે છે. આરામની અનુભૂતિ કરવા માટે મનને શાંત કરી દેનારા સંગીતને મોટા ભાગના લોકો અસરકારક ગણતા હોવા છતાંય બધાં જ કિસ્સાઓમાં આવું જ થાય તેવું સ્વીકારી લેવું તે પણ સત્ય નથી. સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપનાર દરેક દરદીને સંભળાવવામાં આવેલા સંગીતની અસરને ઓળખી કાઢીને તેનું નિયમન પણ કરી શકે છે. તેવી જ રીતે સંગીતની મદદથી અપેક્ષિત પરિણામો મેળવવા માટે સંગીતમાં યોગ્ય ફેરફારો પણ કરી શકે છે.

૨. સ્નાયુઓ અવયવો વચ્ચે વચ્ચે સંકલન વધારે છે.

મ્યુઝિક થેરપીની વિવિધ પદ્ધતિઓથી મગજ દ્વારા જુદાં અવયવોને આપવામાં આવતી સૂચનાઓ વચ્ચેનું સંકલન સુધારવામાં મદદ મળે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો હાથમાંનો કોળિયો મોઢામાં જ જાય અને કાનમાં ન જાય તે રીતે શરીરના અવયવો વચ્ચેનું સંકલન સાધી આપવામાં મ્યુઝિક થેરપી મદદ કરે છે. આ માટે સંગીતના જુદાં જુદાં વાજિંત્રોનો વ્યૂહાત્મક ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શરીરના સંપૂર્ણ ડિઝાઈન તૈયાર કરવામાં આવે છે. ચોક્કસ સંગીત વાદ્યોનો ઉપયોગ અવયવોની હલનચલન કરવાની રેન્જમાં પણ સુધારો આવી શકે છે. તેમજ આંખ અને હાથની ગતિ વચ્ચેના સંકલનમાં પણ સુધારો કરી શકાય છે. તાલબદ્ધ સંગીત સાંભળવા માટેની પ્રક્રિયાને સતેજ કરવા માટે પણ સંગીતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેનાથી મગજ દ્વારા અવયવોને મોકલવામાં આવતી સૂચનાઓ પ્રમાણે અવયવો સક્રિય ન થવાની સમસ્યાનો સામનો કરતી વ્યક્તિઓ સ્વતંત્રપણે કાર્ય કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થતો હોવાનું જોવા મળે છે. તેમજ ચાલવાની ઢબ પર અંકુશ વધતો હોવાનું તથા સ્નાયુઓ પરનો અંકુશ વધતો હોવાનું જોવા મળે છે. માનસિક વિકલાંગતા ધરાવતા બાળકો માટે આ થેરપી ઘણી જ અકસીર પુરવાર થાય છે.

૩. મ્યુઝિક થેરપીની જુદી જુદી પદ્ધતિઓનો આશ્રય લેવાથી પ્રેરણા મળે છે અને જોમ વધે છે.

શારીરિક ખામીઓ ધરાવતા બાળકો વ્યક્તિઓને મ્યુઝિક થેરપી આપવાથી તેમને પોઝિટિવ અને આનંદ આપનારું વાતાવરણ મળે છે અને તેઓ સફળતાના આનંદની અનુભૂતિ પણ કરી શકે છે.

પ્રશ્ચાદભૂમાં વાગતા સંગીતની કાળજીપૂર્વક પસંદગી કરવમાં આવે તો નિયમિત શારીરિક કસરતમાં વધારો થઈ શકે છે. પશ્ચાદભૂમાં વાગતું જીવંત સંગીત આપીને પરિસ્થિતિ સાથે સુસંગત રહેવાની અને સ્થિતિસ્થાપક રહેવાની ક્ષમતા જળવાઈ રહે છે. જેથી કરીને મ્યુઝિક થેરપી આપનાર દરેક વ્યક્તિને ગતિ અને ટેમ્પો - ગતિ, સ્ટાઈલ અને તાલ સાથે આસાનીથી તાલ મિલાવી શકે છે. વ્યક્તિ માટે સામાન્ય સંજોગોમાં જે કસરત કરવી મુશ્કેલ બનતી હોય તે કસરત કરવાથી પડતી મુશ્કેલી પરત્વેથી ધ્યાન અન્ય બાબત તરફ ખેંચી લેવામાં મ્યુઝિક મદદ કરી શકે છે. સંગીત આ પ્રકારની કસરતમાં જોડાઈ જવા માટે પ્રેરણા આપે છે અને રોજરોજ એક સરખી કસરત કરવાની કંટાળાજનક લાગતી પ્રવૃત્તિને ઓછી કંટાળાજનક બનાવી દે છે.

૪. સંગીત સ્વતંત્રતા, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મગૌરવ વધારે છે.

શારીરિક ક્ષમતામાં સુધારો થતો જાય અને દરદી કે વ્યક્તિ પ્રેકટિશ કરવાની વધુ તક ઝડપતો થાય તેની સાથે જ તેનામાં નવી કુશળતાઓ અને ક્ષમતાઓ વિકસતી જાય છે. તેની મદદથી દરદી-વ્યક્તિમાં સ્વતંત્ર રીતે કામકરવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે અને તેનો આત્મવિશ્વાસ અને આત્મગૌરવ વધે છે. મ્યુઝિક થેરપીના માધ્યમથી પોતાની ઈમેજ છબિ અને પોતાની વિચારસરણી વિકસાવી શકાય છે. વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને ક્ષમતાઓ પ્રમાણે મ્યુઝિક થેપીનો આશરો લઈ શકાય છે. તેમાં સંગીતના વાદ્યો પસંદ કરવાની અને ગીત પસંદ કરવાની બાબતનો સમાવેશ થાય છે. આ સંગીત વાદ્યોને વધુ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ કરાવીને તથા વ્યક્તિ સામે વધુ મોટા પડકારો ઉભા કરતાં રહીને સંગીતના માધ્યમથી થયેલા અનુભવને કારણે તેને વધુને વધુ સફળતા મળી હોવાનો

અહેસાસ કરાવી શકાય છે. મ્યુઝિક થેરપીની મદદથી વ્યક્તિઓને તેની અંગત શારીરિક ક્ષતિઓ અંગે પોઝિટિવ વલણ વિકસાવી શકાય છે અને અંગત વિકાસ માટેની તક પૂરી પાડી શકાય છે.

૫. બોલવાની ક્ષમતા અને વિચારોની આપલે કરવાની ક્ષમતા વિકસાવવી.

ગાવા અને બોલવામાં ઘણી બાબતો એક સમાન હોવાનું જોવા મળે છે. બોલાવીને કરવામાં આવતી કસરતોનો ઉપયોગ મોઢાના સ્નાયુઓને સક્રિય કરીને કુશળતામાં વધારો કરવામાં થાય છે. તેની મદદથી ધ્વનિઓ અને શબ્દો સ્પષ્ટ અને સુસંગત રીતે ઉચ્ચારી શકવાની ક્ષમતામાં, શ્વાસ પર નિયંત્રણ રાખવામાં અને અવાજની તીવ્રતાને નિયંત્રણમાં રાખવાની ક્ષમતામાં વધારો કરી શકાય છે. તેમાં ગતિ અથવા વેગ, તાલ લાવીને સ્પષ્ટ રીતે બોલવાની ક્ષમતામાં સુધારો લાવી શકાય છે. તેમજ વ્યક્તિની વિચારોની આપ-લે કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરીને તેની બોલવાની ક્ષમતામાં પણ વધારો કરી શકાય છે.

શારીરિક ખામીઓ ધરાવતા બાળકો સહજપણે બોલવાની ક્ષમતાને પ્રદિપ્ત કરવામાં અસરકારક બની રહે છે. સર્જનાત્મક સંગીતના માધ્યમથી શબ્દવિહીન પ્રત્યાપન (વિચારોની આપ-લે કરવાની ક્ષમતા) ક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે.

૬. અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરવા માટે પ્રેરવું

શારીરિક ખોડ ધરાવતી વ્યક્તિઓને કદાચ ઓછી તક મળવાની અને સામાજિક સ્તરે વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરવાની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડે તેવી શક્યતા રહેલી છે. મ્યુઝિક થેરપીની મદદથી વ્યક્તિને સાથીઓ કે સમવયસ્કો સાથે તેમના અનુભવ અંગેના વિચારોની આપલે કરવાની

તક મળે છે. આ માટે એકત્રિત થતાં જૂથના સભ્યોને એક બીજા સાથે સંબંધો વધારવાની તક પૂરી પાડે છે. સામાજિક સ્તરે વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરવાની ક્ષમતામાં, એક બીજાને સહકાર આપવાની ભાવના વિકસાવવામાં, એક સમાન ધ્યેયને સિદ્ધ કરવામાં એકબીજા સાથે ગ્રુપ તરીકે કામકરવાની તક પૂરી પાડે છે. એક સમુહને મ્યુઝિક થેરપીની સારવાર આપવાના સત્રને કારણે અંગત અનુભવો બીજાને જણાવવાની તક મળે છે. પોતાના અનુભવને અભિવ્યક્ત કરવા માટેનું માધ્યમપણ પુરું પાડે છે.

પરિણામ

સંગીતના માધ્યમથી સારવાર આપવાની પદ્ધતિથી રાતોરાત પરિણામો મળતા નથી. તેની મદદથી મહત્વની પ્રગતિ સાધવા માટે મહિનાઓ લાગી જાય છે. પરંતુ ઘણા કિસ્સાઓમાં મ્યુઝિક થેરપીનો આશરો લેનારા બાળકોમાં બહુ જ ઝડપથી ફેરફારો આવી જતા હોવાનું જોવા મળે છે.

મહત્વની બાબત તો એ છે કે મ્યુઝિક થેરપી જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોમાં પણ કામકરે છે. અને બાળકનું જીવન સુધારવામાં અને શીખવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરવામાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. મ્યુઝિક થેરપીની અસરનો વિચાર દરિયામાં ઉછળતા મોજાની જેવો છે એ દૃષ્ટિએ વિચાર કરો. મ્યુઝિક થેરપીની પોઝિટિવ અસર પ્રચંડ હોઈ શકે છે. તે સંપૂર્ણ પણે જીંદગી બદલી શકે છે.

મ્યુઝિક થેરપીલેતા તમામ બાળકો આનંદ માણતા શીખે છે અને અમુક અંશે સંગીતની દુનિયામાં ખોવાઈ જાય છે.

અમો આભારી છીએ

મ્યુઝિક થેરાપી ટ્રસ્ટ, નવી દિલ્હી અંતર્ગત આયોજીત "વિશિષ્ટ બાળકો માટે સંગીત ઉપચારક કાર્યશિબિરના સંચાલક શ્રી સોમેશપુરીના જેઓ મ્યુઝિક થેરાપી પ્રોગ્રામમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છે."

Reference Books:

1. The New Encyclopedia of child care and guidance.

   Recent Research Contribution by Charles C. Bennett

   A comprehensive and practical for parents, Teachers, social workers, psychologists, doctors, nurses, clergymen, group workers, youth leaders and camp directors.

   Chapters:

   5. How heredity works-page no. 712

   21. Music for children-page No. 901

   27. Helping children to live with their handicaps-page No. 965

2. Teacher and Media.

   A systematic Approach

   Vernon S. Gerlach and Donald P. Ely

3. The cognitive bases of Human learning Eli Saltz

Chinmay

RESIDENTIAL INSTITUTE FOR MENTALLY CHALLENGED
(Project of BHARAT LOKHIT SEVA SAMITI)

Aim Of Institute

The main Aim of the Institute is to rehabilitate The mentally Challenged children by providing a conducive environment for their overall development. It aims at providing all kind of support to the mentally challenged children for their own development, for making them self-reliant and socially acceptable.

2/A, Azadnagar, Nr. Rushikesh Vidyalaya, Navi Fatehwadi, Sarkhej,
Ta. Daskroi, Dist. Ahmedabad. Pin-382210 Gujarat (India)
Phone: 079-26822039, 8141460117
Email: contact@cinmayindia.org, chinmayblss@gmail.com
Website: www.chinmaindia.org

સંસ્થાની નોંધણી તથા માન્યતા

- સંસ્થા બોમ્બે પબ્લિક ટ્રસ્ટ એક્ટ ૧૯૫૦ હેઠળ નોંધાયેલ રજીસ્ટર્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ છે.
- સંસ્થા સોસાયટી રજીસ્ટ્રેશન એક્ટ ૧૮૬૦ હેઠળ નોંધાયેલ છે.
- સંસ્થા ગુજરાત રાજ્યના વિકલાંગતા ધારા ૧૯૯૫ હેઠળ નોંધાયેલ છે.
- સંસ્થા સામાજિક ન્યાય અને અધિકારીતા મંત્રાલય, નવી દિલ્હી અંતર્ગત વિકલાંગો માટેના નેશનલ ટ્રસ્ટ હેઠળ નોંધાયેલ છે.
- સંસ્થા ભારત સરકારના આવકવેરા કાયદા ૧૯૬૧ મુજબ ઈન્કમટેક્ષની કલમ ૮૦ (જી)નું પ્રમાણપત્ર ધરાવે છે.

સંસ્થાને સ્વૈચ્છિક સહયોગ અને સહાયરૂપ થવા ઈચ્છિત કોઈપણ વ્યક્તિ દ્વારા સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓને વધુ વિકસાવવા કાર્યક્ષેત્રને અનુરૂપ મદદ-સહાય આવકાર્ય થશે. જેમાં વસ્તુ સ્વરૂપે અથવા નાણાંકીય રીતે કોઈપણ સેવાભાવી વ્યક્તિ પોતાનો ફાળો આપી સ્વાસ્થ્ય-સેવા-સત્કર્મના સંસ્થાના સંકલ્પને પૂર્ણ કરવાનું શ્રેય લઈ શકે છે.

નોંધ : સંસ્થાને આપેલ દાન ઈન્કમટેક્ષની કલમ ૮૦ (જી) હેઠળ કરમુક્ત રહેશે.

ચલો જલાયે દીપ જહાં આજ ભી અંધેરા હૈ

PRINTED AT : Gujarat OFFSET A'BAD. Ph. 25831915