Achyutram Bhandari Sangit Pratisthan Aalekh, 2026, Vol. 4, Issue 1. ISSN: 2990-7950 (Print), 3102-016X (Online)
Peer Reviewed Research Article
DOI: https://doi.org/10.3126/abspa.v4i1.96165

लैंगिक हिंसा र सङ्गीतको प्रभावकारिता

विमला कुमारी दास
Corresponding Author: bimalakdas@gmail.com
Citation: Das, Bimala Kumari (2026), लैंगिक हिंसा र सङ्गीतको प्रभावकारिता

लेखसार

लैंगिक हिंसा र सङ्गीत दुई विपरित ध्रुवका शब्दहरूको सन्दर्भ र सम्बन्धले एक्काईसौं शताब्दिको उत्तर आधुनिकतामा तल्लीन परिवर्तित जीवनशैलीमा उल्लेखनीय महत्व राख्दछ। अति व्यस्त जीवनशैली, शाश्वत मूल्यमान्यताप्रतिका आस्थामा कमी र प्रविधिको विकासले मानिसको ध्यान, उच्च अभिलाषा, लोलुपता र शक्ति सञ्चयमा केन्द्रित रहेको सामाजिक परिवेशको अगाडि अधैर्य र तृष्णाको दौडमा असन्तुष्टि, मानसिक अशान्ति, आक्रामकता तथा अन्य मनोसामाजिक विकृतिले भरिपूर्ण मानिसको जीवनमा यी दुई शब्दले गहिरो अर्थ राख्दछ । समाजमा महिला हिंसा तथा लैंगिक हिंसा दिन प्रतिदिन मौलाइरहेको छ । सामाजिक, सांस्कृतिक मूल्यमान्यतामा आधारित पितृसत्तात्मक परिवेशमा महिला, पुरुष तथा यौनिक अल्पसंख्यक वर्गहरूले भोगिरहेका हिंसा र यसले गर्दा पर्न गएको नकारात्मक असरहरूलाई सङ्गीत सिक्ने, सिकाउने वा श्रवण गर्ने वाणीको विकासले केही हदसम्म लैंगिक हिंसाका कारण मानसिक अस्वस्थता, हिंसाजन्य परिस्थिति सिर्जना हुनबाट रोक्न, वा हिंसात्मक घटनापश्चात् विचलित मनमष्तिष्कलाई सहज र सबल बनाउनका लागि सङ्गीत उपचारपद्धतिको सकारात्मक भूमिका रहेको तथ्यलाई पुष्टि विभिन्न खोज तथा अनुसन्धानमूलक द्वितीयक श्रोतहरूले देखाएको छ । सङ्गीत एक अभिजात वर्गको सोख, रुचि, मनोरञ्जन र कालन्तरमा पेशाको रुपमा अँगाल्ने सङ्गीत विधा, विशेषगरी तालबद्ध, अनुशासनमा आधारित रागमय गीत सङ्गीतले मानवीय पीडाकाट अलग व्यक्तिलाई आनन्दित तथा रचनात्मक, सृजनशील र जीवन्त बनाउँछ भन्ने कुरा यस लेखमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

शब्दकुञ्जी: सङ्गीत, शास्त्रीय, राग, पितृसत्ता, लैंगिक हिंसा, अल्फा, मूलाधार, सहस्रार, पुरुषत्व, यौनिक दुर्व्यवहार, मनोसामाजिक ।

परिचय

हाम्रो समाजको सामाजिक संरचनाभित्र महिला र पुरुष – दुई फरक लिंग प्राकृतिक र शारीरिक गुण, क्षमतालाई अंगिकार गरी सामाजिक सद्भाव, सम्यक व्यवहार, परस्पर सहयोगी

र सहयात्रीको भावनामा आआफनो भूमिकामा रही उत्तरदायित्व वहन गरिरहेका छन । यो सकारात्मक पाटोसँगै 'हाम्रो समाजको अर्को पाटो महिला सामाजिक, राजनैतिक, धार्मिक, तथा आर्थिक अधिनता र वञ्चितीकरणमा पारिएका छन् (मंडल, ई सं २०१३ : १७) । केही दशकदेखि (१९८०/९०) भौतिक विकासवादी सिद्धान्तसँगै महिलाको आत्मपरक सोच, सामाजिक, आर्थिक स्वतन्त्रता, स्वतन्त्र पहिचान, स्वच्छन्दता आदिले समाज एक नयाँ धरातलको मोडतिर अग्रसर भयो । समानता र समाजवादी सोच राख्ने कृषि अनुसन्धानकर्ता तथा विषेषज्ञले 'महिला निस्क्रिय होइन, विकासका लागि सक्रिय पात्र हुन' भन्ने उल्लेख गरे (Boserup, 1970 : 9) । वर्तमान परिवर्तित समयको प्रवाहसँगै घरभित्र र बाहिरको कामको बिच कोरिएका फरक घेरालाई भत्काई महिला पनि समान काम, समान ज्याला, समानता, सहकार्य र समीपताको खाँचो औंल्याई विकासका काममा महिला र पुरुष दुबैको सहकार्यताको आवश्यकता माथि जोड दिइयो । बदलिंदो सोच र गतिशीलताका कारण आर्थिक सहजता भएको यसका सकारात्मक पक्ष हुन भने पितृसत्ताले जकडिएको समाजमा महिलाको आत्मनिर्भता, आर्थिक स्वतन्त्रता र स्वत्छन्दता मन नपराउने पुरुषमात्र हैन, घरभित्रैको मुखिया, वृद्ध महिलाहरूको (सासु, आमा आदिको) प्रगतिशील सोचप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण रहेको देखिन्छ । अहिले पनि घरभित्रको हिंसा तथा कार्यस्थलमा हुने महिला हिंसा, लैगिक हिंसा आदिका कारण मुख्यतः शक्तिसँगको सम्बन्ध (power relations) महिलाप्रतिको आसक्त भाव, विपरित लिंगिय आकर्षण हुने गरेको पाइन्छ । जसको फलस्वरुप लैंगिक हिंसा नेपालसहित विश्वभरि तीन मध्ये एक महिला आफ्नो जीवन कालमा शारीरिक, मानसिक वा यौनिक हिंसा भोगिरहेका छन् (Baral, 2016 : 2) । कहिलेकाहिँ महिला हिंसा र लैंगिक हिंसा एक अर्काको सट्टामा प्रयोग हुने गर्दछ । दुबै हिंसात्मक गतिविधिहरूमा अनुपातिक दृष्टिकोणले महिला नै बढी पीडित हुने गरेको देखिन्छ ।

समस्या कथन

क. लैंगिक हिंसा केहो र यसका कारणहरू के के हुन ?
ख. लैंगिक हिंसा अन्त्यका लागि सङ्गीत उपचार विधिको के भूमिका छ ?

युक्तिसंगत दृष्टिकोण (Rational)

समस्या कथनमा उद्धृत जिज्ञासालाई समाधान अन्वेषण गर्नु र लैंगिक हिंसाले गर्दा भएको तनाव, मानसिक असन्तुलनमा सङ्गीत उपचारको महत्व मुखरित गर्नु हो ।

अध्ययनको उद्देश्य

लैंगिक हिंसाको अन्त्य र हिंसाजन्य आक्रामकताको अवस्थाबाट निस्कनका लागि स्थायी उपचारार्थ सङ्गीतको माध्यमले मानव जीवनमा माधुर्य ल्याउने र रुपान्तरणकारी, सहिष्णु, र समान सदभाव सदाचार्यताको विकासका लागि शास्त्रीय सङ्गीत प्रभावकारी मार्गदर्शन बन्ने संदेश प्रवाह गर्नु यस लेखको उद्देश्य रहेको हो ।

अध्ययन विधि

यस अनुसन्धानात्मक लेखमा मुख्यतः द्वितियक तथ्यांक (Secondary Data) प्रयोग गरिएको छ । यसका लागि नेपाल महिला आयोगको वेवसाईटमा दिइएको जानकारी, विभिन्न संस्थाका प्रतिवेदनहरू, लैंगिक अध्ययनका स्नाकोत्तरको पाठ्य श्रोत सामग्रीहरू र सङ्गीत उपचारसँग सम्बन्धित आलेखहरूबाट सान्दर्भिक श्रोतसामग्रीहरू सङ्कलन गरिएको छ । विश्लेषण र व्याख्याका लागि श्रोत सामग्री सकलन विधि र विश्लेषणात्मक विधि आत्मसात् गरी यो लेख तयार पारिएको हो ।

विश्लेषण

लैंगिक हिंसा अपराधको एउटा रुप हो, यो शारीरिक, मानसिक, यौनिक वा भावनात्मक चोट, हानी पु¥याउने व्यवहार हो (Dhakal, 2075 BS : 1)। "कुनै पनि व्यक्तिको इच्छा विपरित, लैंगिकताको आधारमा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा यौनिक रुपमा असर पर्ने गरी हुने हिंसालाई लैंगिक हिंसा हो । हाम्रो समाजले महिला र पुरुषको सामाजिक भूमिका बारे परम्परागत रुपमा सामान्य ठानेका अपेक्षाहरू र असमान आर्थिक सामाजिक र शक्ति सम्बन्ध (Power relation) का कारण घरेलु हिंसा वा लैंगिक हिंसा व्याप्त रहेको पाइएको छ । त्यस्तै घरेलु हिंसा, वैवाहिक बलात्कार, दाइजो, बालविवाह, बहुविवाह, भ्रुणहत्या बोक्सी दोषारोपण, छाउपडी, महिला तथा चेली बेचबिखन आदि हाम्रो समाजमा पहाडदेखि तराईसम्म विभिन्न सामाजिक मान्यता र परम्पराको आडमा व्याप्त देखिन्छन् । यु.एन.को महिला तथा बालिका हिंसा अन्त्य गर्ने सम्बन्धि घोषणा पत्रमा यस्ता हिंसाहरूलाई अमानवीयताको संज्ञा दिई मानव अधिकारको उलंघन भनेका छन् (UN General Assembly Resolution, 1993: 2) । हरेक देशमा महिला र बालिकाहरू क्रुर लैंगिक मान्यता, संस्कारको सीमित घेराभित्र रहने गरेका छन्, जसको परिणाम स्वरुप मानव अधिकारको उलंघन भई आवश्यक सेवासुविधाहरूको पहुँचबाट वञ्चित हुन पुगेका छन् । यसका लागि पितृसत्तामक सोच, जातिय विभेद, हानीकारक पुरुषत्व, मानसिकता, सामाजिक व्यवहार नै मुख्यकारकतत्वहरू रहेको विभिन्न अनुसन्धानात्मक अध्ययनहरूले पुष्टि गरेको छ । पुरुषको अहंकारी तथा महिलामाथि वर्चस्व जमाउने सोच, श्रोत, साधन, अवसर, जिम्मेवारी तथा हक अधिकारमा असमान, पहुँच, नियन्त्रण र वितरण, बालविवाह, महिलाको कामलाई अवैतनिकको संज्ञा दिनु, महिलालाई घरको काममा मात्र सिमित राख्नु, जस्ता लिङ्गको आधारमा हुने हिंसाहरू हुन् । यसका विभिन्न स्वररूपहरू जस्तै-

क. कुटपिट, धकेल्ने, शारीरिक चोट पु¥याउने,

ख. भावनात्मक र मानसिक हिंसा वा मानसिक तनाव दिने कार्य तर्साउने, धम्क्याउने, बेइज्जत गर्ने,

ग. यौन सम्बन्धका लागि बाध्य गर्ने, यौन दुर्व्यवहार वा बलात्कार,

घ. आर्थिक श्रोतमा नियन्त्रण, आय आर्जनमा रोकावट वा आर्थिक परनिर्भरता थोपर्ने

ङ. हानिकारक सामाजिक अभ्यासहरू बालविवाह, दाइजो, छाउपडी, जातिय विभेद तथा लिङ्ग पहिचानका आधारमा गरिने गर्भपतन आदि

च. प्रविधिको प्रयोगद्वारा गरिने हिंसामा प्रविधिको प्रयोग गरी निरन्तर धम्कीदिने पछि लाग्ने वा अनावश्यक मानसिक यातना सिर्जना गर्ने, दुःख दिन खोज्ने (UN women, 2025: 2-4)।

वर्तमान समयको विकासको गतिमा डिजिटल प्रविधि प्रयोग गरी गाली दिने, दुर्व्यवहार गर्ने आदि कुसंसकार, हिंसाहरू दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको देखिन्छ । बढदो विश्वव्यापीकरण, पुँजीवाद, बहुआयामिक विकासका मार्गहरूका विकासको क्रममा नेपालले पनि भूमण्डलीय अखण्डता (geographic integrity) र सार्वभौमिक मूल्य मान्यताहरू, आत्मसात गरिरहेको समाजमा मानव विकासका लागि महिला हिंसा वा लैंगिक हिंसा नृशंस त्रास नै हो ।

नेपालमा हुने लैंगिक हिंसाको परिवेश

नेपाल डेमाग्राफिक हेल्थ सर्वेअनुसार १५ देखि ४९ वर्ष समूहका २३% महिलाले शारीरिक हिंसामा परेका छन, ८% ले आफनो जीवनकालमा कुनै न कुनै बेला यौन हिंसाको मनूभव गरेका छन। पछिल्लो १२ महिनामा विवाहित वा विवाहजस्तै गरेर बसेका १७% महिलाहरूले पति वा घनिष्ठ साथीहरूबाट हिंसामा गरेका छन । यसमा भावनात्मक हिंसामा पर्ने १७%, शारीरिक हिंसा १२% र यौनजन्य हिंसामा पर्ने ४% समावेश छन। यसरी शारीरिक वा यौन हिंसा भोगेका करिव ४२% महिलाहरू कुनै पनि निकायबाट कानूनी सहयोग मागेका थिएनन् (Nepal Health Demographic Survey, 2022: 447)।

नेपालमा ९११ वटा घरेलु हिंसा, १८५ वटा करणी वा बलात्कार, बालविवाह २३ वटा तथा दाइजोका कारण हिंसामा परेका २८ वटा घटनाहरू भएकाछन् । त्यस्तै शारीरिक र यौनिक हिंसामा घटनाहरू १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका २२%, रिर्पोट दर्ता नै नभएका घटनाहरू ६६%, बालविवाह ४१%, रहेकाछन् । यसका साथै २० देखि २४ वर्ष उमेर समुहका महिला तथा बालिकाहरू कार्यालय, घर, सार्वजनिक यातायात, सार्वजनिक ठाउँहरूमा भोगेकै हुन्छन । यसका मुख्य जिम्मेवार कारणहरूमा पितृसत्तावादी विचारधारा र सामाजिक मान्यतामा चल्ने हाम्रो समाज, फितलो प्रशासन व्यवस्था, यथास्थितिवादी सोच तथा अन्य सामाजिक, सांस्कृतिक कारणहरू प्रत्यक्ष रुपमा देखिन्छ (Mahato, 2025: 74) ।

लैंगिक हिंसा विरुद्ध कानुनी उपचार

नेपालले समान अधिकार, विभेदरहित व्यवहार, महिला अधिकार, हिंसाबाट सुरक्षाको प्रत्याभुति गर्ने सवैधानिक कानुनी रूपरेखा बनाए तापनि लैंगिक हिंसा राज्यका लागि मुख्य

चिन्ताको विषय रहेको छ (HERD International, 2024) लैंगिक हिंसा वा महिला हिंसा अन्त्यका लागि मानव अधिकारका अर्न्तराष्ट्रिय मापदण्डलाई आत्मसात गरी नेपालको संविधानमा कुनै पनि प्रकारको हिंसा (शारीरिक, मानसिक, यौनिक तथा मनोवैज्ञानिक हिंसा) गर्न पाइदैन भन्ने नेपालको संविधान २०१५ मा उल्लेख गरिएको छ (नेपालको संविधान, २०१५ : २५) । लैंगिक हिंसा भन्नाले सार्वजनिक र निजी जीवनमा लैंगिक आधारमा कूनै पनि शारीरिक यौनजन्य, मानसिक क्षति, पीडा पु¥याउने कार्य सम्झनुपर्छ भन्ने उक्त वाक्यांशले लैंगिक आधारमा हुने वा हुन सक्ने कुनै पनि प्रकारको अपमानजन्य, पीडाजन्य, वा धम्किपूर्ण व्यवहार, दवाव, करकाप वा स्वेच्छाचारी रूपमा महिलालाई स्वतन्त्रताको उपभोग गर्नबाट वञ्चित नगर्ने कार्यसमेतलाई जनाउँछ (Sexual harassment at work place prevention Act, 2071 BS)।

२१ सौं शताब्दिका लागि लैंगिक हिंसा सामाजिक, कानुनी, र स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले ज्यादै चुनौतिपूर्ण विषय हो । विश्वकै लागि जनस्वास्थ्यका समस्या तथा मानव अधिकारका लागि यो चिन्ताको विषय बनेको छ । यसले गर्दा महिलाको शारीरिक, सामाजिक, मानसिक र सुस्वास्थ्यमा गम्भीर प्रभाव परिरहेको छ । महिला र पुरुष दुबैमा तनाव, डिप्रेशनजस्ता समस्याहरू देखा परेका छन् । महिलाले परिवारमा आफनो पतिसँग पारिवारिक, भावनात्मक वा यौन असन्तुष्टिका कारणसँगै परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट पनि पीडा भोगिरहेका हुन्छन् भने पुरुषलाई बच्चाको भविश्यका लागि चिन्ता गर्ने, केही व्यवशायिक कार्यबोझ, पत्नीको पनि केही दैनिक नियमित कार्यहरूमा वास्ता नगर्नाले परिवारमा तनाव उत्पन्न हुन्छ (Badri et.al : 5) । नेपाल सरकारको प्रधानमन्त्री कार्यालयको नेतृत्वमा स्वास्थ्य मंत्रालयले ओ.सि.एम.सी. भन्ने एउटा छुट्टै युनिट अस्पतालमा हिंसा पीडितलाई आपातकालिन चिकित्सकीय र मनोसामाजिक परामर्शसहितको सुविधा प्राप्त गर्ने हेतुले २०२२ ई.सं. सम्म ८८ वटा ओ.सि.एम.सीले सेवा दिइरहेको छ (GBV & OCMC, 2022AD : 1) । यसबाहेक नेपाल सरकारको लैंगिक हिंसा विरुद्ध कसुर तथा सजायसहितको कडा कानुनी व्यवस्था, महिला अधिकारको क्षेत्रमा काम गर्ने गैरसरकारी संस्थाहरू तथा नेपाल महिला आयोगको निगरानी, सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सघनरूपमा संचालन भएता पनि विभिन्न स्वरूपका हिंसाका घटनाहरू हरेक वर्षको प्रतिवेदनको तथ्यांकमा बढिरहेको देखाउँछ ।

यर्थाथमा, महिला र पुरुष दुई फरक लिंगको फरक सामाजिक भूमिका, व्यवहार, लवाई, खवाई, पहिरन भएको र त्यही अनुरुप हाम्रो सामाजिक, पारिवारिक संरचना बनेको छ । महिला हरेक उमेरमा सुरक्षा प्रदान गर्ने पुरुषहरूबाट (बुवा, दाइ, भाइ, पति, काका, केटा साथी, प्रेमी, छिमेकी आदिबाट पीडित र प्रताडित हुन्छिन् (मंडल, २०१३ : १७) । शारीरिक शक्तिले पुरुषलाई बाहिरी रूपमा शक्तिशाली, कर्मठ, बलियो, कठोर, साहसी बनाए तापनि कर्तव्य र उत्तरदायित्वको बोझले तनावग्रस्त बन्नु, छातिभित्र पीडा भएपनि आँखाबाट आँशु खसाल्नु हुँदैन भन्ने पितृसत्तात्मक सोचको मार्गदर्शनमा पुरुषहरू भित्रका पीडा, दुःख,

भावनात्मक चोट अरूसँग व्यक्त नगरी ज्यानै जोखिममा पर्ने रोगहरू निम्त्याउँछन् जसले गर्दा पुरुषको औसत आयु महिलाभन्दा कमभएको अध्ययनले देखाएको छ । "बढदो बेरोजगारी र पुरुषत्वका कारण पुरुषहरूमा गहिरो मानसिक समस्या र तनाव भएको भन्ने तथ्य पत्ता लागेको छ" (Understanding Men and Masculinity in Modern Society, 2013 : 44) प्रायजसो पुरुषहरूमा मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुको बिरामी रहेको पाइएको छ । यस्ता तनावहरूबाट पन्छिन धुम्रपान, मद्यपानको सेवन गर्नाले फोक्सो, कलेजोको कैन्सर, हार्ट अटैक र सडक दुर्घटनामा पुरुषहरू बढिपरेका देखिन्छन् । तुलनात्मक रुपमा यी रोगहरू महिलाभन्दा पुरुषहरूमा बढी देखापरेका छन् । पुरुषलाई शक्तिशाली सक्षम र महिलालाई त्यही अवसरहरूबाट वञ्चित गरी असक्षम बनाउने सामाजिक असमानता र लैंगिक विभेदकारी सोचले लैंगिक हिंसा रोगका रूपमा फैलिरहेको छ (D C. Samuel, 2025 : 874) ।

वास्तवमा, हाम्रो समाजमा महिला र पुरुष दुबैलाई पितृसत्ताले ग्रसित बनाएको छ (Bhasin, 1993 : 259) । पुरुष, पिता, पतिले चलाउने सत्ता, शासनलाई पितृसत्ता नामकरण गरिएको हो तर यही परिभाषालाई केन्द्रमा राखी घरमा वृद्ध, बुजुर्ग महिला पनि आफूभन्दा सानोलाई आफनो अधिनमा राखी सत्ता र शक्ति प्रयोग गरिरहेका हुन्छन । पितृसत्ता प्रणालीमा पुरुषले महिलालाई दमन, शोषण र दुर्व्यवहार गर्दछ (Walby, 1990 : 176) । कैयौं अनुसन्धानले देखाउँछ कि पितृसत्तात्मक सोच हावी रहेको समाजमा सबै खाले जिम्मेवारी अर्थात् घर बाहिरको कामकाज, आर्थिक बोझ आदि पुरुषको काँधमाथि रहेको छ । समाजले छोरा भएर जन्मेकै कारण आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक रुपले सशक्त बनाई घरदेखि बाहिरसम्मको काम, आय उपार्जन, परिवारलाई पालनपोषण गर्ने आदि अभिभारा दिइएको छ । कैंयौ मनोविश्लेषकहरूले समयको गतिसँगै बढदो डिजिटल प्रविधिको प्रयोगले किशोर तथा यूवा वर्गहरूको भिडियो गेम, रोमाञ्चकारी अनलाईन, डिजिटल गेम तथा ठूलो भिडमा खेलिने खेलहरू जित्ने मानसिकता र व्यवहारले आक्रामकता, रीष, आवेग आदिमा देखिएको बढदो तरंग स्तरले गर्दा लैंगिक हिंसा बढिरहेको देखिन्छ । नेपालमा अनुपातभन्दा बढी पतिको हिंसाबाट पीडित महिलामा डिप्रेशन, तनाव, र आत्महत्या गर्ने सोचको बृद्धि भइरहेको छ (धिताल, २०२५ : १००) । नेपालमा १५ देखि ४९ वर्षकी तीन विवाहित महिलामध्ये एक महिला श्रीमान्बाट हिंसा भोगेकी छन् र तीनमध्ये दुई महिला सामानिक तिरस्कारको डरले हिंसा भयो भनेर खुलेर बोलेकी छैनन् (शर्मा, प्याकुरेल यादव, २०२५ : २) ।

सङ्गीतको प्रभावकारिता

लैंगिक हिंसाबाट पीडित व्यक्तिलाई शारीरिक र मानसिक दुबै स्वास्थ्यमा असर पर्छ । उनीहरूमा मानसिक तनाव, चिन्ता, आत्महत्याको प्रयासजस्ता नकारात्मक सोच पनि आउँछ । -दक्षिण एशियामा ४० देखि ७० प्रतिशत महिला र बालिकाहरू शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक

ISSN: 2990-7950 (Print), 3102-016X (Online) **Achyutram Bhandari Sangit Pratisthan Aalekh, 2026, Vol. 4, Issue 1.**
Peer Reviewed Research Article

हिंसा भोगिरहेको भन्ने रिर्पोटले देखाउँछ (Plan International, 2010 : 7)। हिंसा पीडितमा सङ्गीत उपचारलाई लिएर क्युवामा गरिएको एक अध्ययनअनुसार कुटपिट, हिंसाबाट शरिरको तनावसँगै मानसिक तनाव पनि बढ्छ जसमा सङ्गीत उपचारलाई तनाव कम गर्ने औषधि (anti depression drugs) लाई एक प्रभावकारी औजारको रूपमा काम गरेको प्रमाणित भएको छ (Jimenez, 2017 : 2)।

हालसालको अध्ययनहरूमा शास्त्रीय सङ्गीतमा पारिस्थितिक सामञ्जस्यता, भावनात्मक सन्तुलन र शक्ति नियन्त्रणलाई समेटेको छ । अनेकौं मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरूमा मानसिक र भावनात्मक स्तरमा सङ्गीत उपचारको प्रक्रिया र प्रभावबारे वर्णन पाइन्छ । यसले भावनात्मक नियन्त्रण, नियम, सामाजिक सम्पर्क र संज्ञानात्मक प्रक्रिया (Cognotive process) लाई उजागर गर्छ -Mukamurera, 2025 : 7) । एक भारतीय अमेरिकी स्नायु रोग विशेषज्ञ, दार्शनिक, कवि र लेखक देवाशिष मृद्धाकाअनुसार "जुन घाउलाई औषधिले छुन पनि सक्दैन वा केही असर गर्दैन, त्यसलाई सङ्गीतले निको पार्छ ।" Music can heal the wounds which medicines cannot touch". वास्तवमा, सङ्गीतले मष्तिष्कको स्नायुहरूलाई तनावमुक्त गरी शान्त बनाउँछ । मानिस लयात्मक सङ्गीतको ध्वनिसँग अनुवाद (Resonate) गर्छ, भावनात्मक रुपमा जोडिन्छन र यही लयात्मक सङ्गीतको श्रवणले स्नायु मार्गहरू सक्रिय भई हृदयको लयमा समाई शारीरिक प्रतिकृया उत्पन्न गर्छ । मानिसको शरिर, मष्तिष्कको लय, श्वास र हृदयको लय सङ्गीतको लयसँग मिल्न जान्छ । पहिले हाम्रो कानले आवाज स्वर सुन्दछ र त्यसको ध्वनि मष्तिष्कमा पुग्दछ । मष्तिष्कले भावना बनाउँछ, र त्यसपछि शरिरका अंगहरूले प्रतिकृया जनाउँछ (Guledgudda,2024 : 4)। सरल भाषामा भन्नुपर्दा सङ्गीत सुन्दा हाम्रो दिमाग सक्रिय हुन्छ र मुटुले प्रतिक्रिया दिन थाल्छ । सङ्गीत सुन्ने क्रममा ह्दयको लय सकिय तथा प्रभावित हुन्छ ।

सङ्गीत ⟶ कान ⟶ मष्तिष्क ⟶ भावना ⟶ शारीरिक प्रतिक्रिया

मानिस सङ्गीतमा दुई प्रकारले संलग्न हुन्छन्- एउटा, सङ्गीत सिक्ने र सिकाउने, अर्को श्रोता बनी श्रवण गर्ने । सङ्गीतमा लाग्नु भनेको गाउनु, बजाउनु र सुन्नु पनि हो । सङ्गीत एक ध्वनि हो र ध्वनि मष्तिष्कका तरंगहरूसँग गाँसिएको हुन्छ । सांगितिक लयात्मक ध्वनिले हाम्रो दैनिक जीवनमा शरिरको थकाई, मानसिक तनाव आदिका कारण भएको गाँठोलाई फुकाई एक स्थिर, सतंलित जीवन बनाउन मदत गर्छ (Das, 2016 AD: 4) । सङ्गीत मार्फत् आफना भावना, अनुभूति र अवस्थालाई शारीरिक व्यवहार (Non- verbal communication) प्रयोग गरी मानसिक आघात पुगेको व्यक्तिले जीवनलाई सरल र सहज बनाउँन सहयोग मिल्छ । सङ्गीतले भावनाहरूका सम्पूर्ण दायरा र यसका सूक्ष्म पक्षहरूलाई प्रभाव पार्दछ ।

हाम्रो ऐतिहासिक, मौखिक परम्परा वा गहन व्याख्या गरिएका पुस्तकहरू (जस्तै राग चिकित्सा) मा कुनै विशेष राग, त्यसको प्रस्तुती वा श्रवणले मनमष्तिष्क र शरिरलाई सन्तुलित बनाउँछ (Munshi, 2025: 1)।

सङ्गीतको माध्यमले उपचार गर्ने विधिले मष्तिष्कको चिन्तनशील भागलाई उन्नत बनाउँछ । यसले मष्तिष्कको अन्य तरंगहरूलाई पनि बृद्धि गरी हानीकारक, नकारात्मक मानसिकतालाई हटाई सिर्जनात्मक प्रगतितिर उन्मुख हुन मदत गर्छ । साङ्गीतिक उपचार माध्यमले बिरामीलाई निको पार्नुका साथै अर्न्तमुखी व्यक्ति वा अन्य सर्वसाधारणलाई दैनिक जीवनयापन गर्न सहज भएको अध्ययनहरूले देखाएको छ । साधारणतया, मानव जीवन काम, कर्तव्य, जवाफदेहिता र उत्तरदायित्वको बोझबाट अलग्गिएर केही समयका लागि मानसिक शान्ति, तनाव कम गर्न सङ्गीत सुन्ने गर्छन् । शास्त्रीय सङ्गीतको सुर, ताल, लयले मन र शरीरलाई विशेष प्रभाव पार्दछ । सङ्गीत र लैंगिक हिंसा वा लैंगिकतामा आधारित हिंसाको एक आपसमा गहिरो सम्बन्ध दर्शाइएको छ ।

हिंसाका नकारात्मक प्रभावलाई हटाउन आन्तरिक परिवर्तन, मानसिक स्तर बढाउनुपर्छ । नियम, अनुशासन र अध्यात्म संस्कारमा बाँधिएको शास्त्रीय सङ्गीतले लैंगिक हिंसाको उद्‌गम केन्द्र मन, मष्तिष्कको परिवर्तन आवश्यक छ । यसमा शास्त्रीय सङ्गीतको अहम भूमिका रहेको छ । शास्त्रीय सङ्गीतमा आधारित उपचारपद्धतिले मानव शरीरभित्रको राग, द्वेष, इर्ष्या, रीस, लोभ, लालचजस्ता नकारात्मक सोचलाई अर्न्तस्करणबाट मोडेर सकारात्मक परिणत गर्नुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट मुक्ति मिल्दछ भन्ने कतिपय अनुसन्धानले देखाएको छ । भारतको एक महत्वपूर्ण न्युरोविज्ञान अनुसन्धान केन्द्र आई.आई.टि. मन्डि (IIT Mandi) का प्रमुख प्रो.डा. लक्ष्मीधर बेहेराको नेतृत्वमा गरिएको अध्ययनले प्रमाणित गरेको छ कि -"शास्त्रीय सङ्गीत र रागको श्रवणले मष्तिष्कको गतिविधिहरूलाई सक्रिय बनाउँछ, भावनात्मक नियमितता र स्थिरता ल्याउँछ (बेहरा, २०२५ : २) । सङ्गीतले भावनालाई मात्र समेट्दैन, बरु मष्तिष्कको कार्य प्रणालीलाई पनि परिवर्तन गर्न सक्छ ।" उनको भनाई अनुसार "रागमा आधारित शास्त्रीय सङ्गीत सुनेर मष्तिष्कको सूक्ष्म अवस्थाहरूमा परिवर्तन हुन्छ ।" केही हदसम्म मानिसको नकारात्मक सोचलाई न्यूनीकरण गरी जीवनलाई सहज बनाउने तिर लाग्न मदत मिल्छ ।

शास्त्रीय सङ्गीत ध्यानमा आधारित भएको हुनाले ध्यान (मेडिटेशन) का चिकित्सकीय लाभहरू भएजस्तै यो मानसिक स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन्छ । यसले मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप तथा अन्य मनोविकारहरूलाई न्यूनीकरण गर्न मानव जीवनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यो उपचारको विधिले मानसिक स्वस्थताका साथै भाषा, सञ्चार र बौद्धिक विकासमा मदत मिल्छ । सङ्गीतको संरचनात्मक स्वर माधुर्य, ताल र स्वरको सामन्जस्यताले मानसिक पीडा, चिन्तालाई कम गरी मानसिक रूपले स्वस्थ बन्न मदत पुर्‍याउँछ । ध्यान र योगसँगै राग सङ्गीत उपचारले मनलाई शान्त बनाउँछ । एशियाकै सबभन्दा ठूलो समूह एपालो अस्पताल समूहले सङ्गीत उपचार (Medical Musical Therapy) सम्बन्धित पाठ्यक्रम बनाएको छ जसमा मूलाधार चक्र "सा" र मष्तिष्कको केन्द्रमा अवस्थित सहस्रार चक्र (Crown Chakra) सम्मिलित सात स्वरको आरोह, अवरोहले शारीरिक र मानसिक शक्तिको प्रवाह गर्छ भन्ने देखाएकोछ (Sarkar & Biswas, 2015 : 42)।

शास्त्रीय सङ्गीतमा भएको राग सुन्ने, गाउने, बजाउने अभ्यासले हाम्रो स्नायु प्रणाली, मन र श्वासलाई उपचारात्मक शैलीले जोड्दछ । उदाहरणका लागि बिहानको राग भैरवले शक्ति, मानसिक स्थिरतालाई प्रबर्द्धन गर्दछ भने दरवारी कानडाले मनलाई शान्त बनाउनुका साथै चिन्ता, भय, पीडालाई न्यूनीकरण गर्न मदत मिल्छ । मानसिक शान्ति, स्थिरता ल्याउने तरंग (Alpha waves of brain) लाई रागको लयकारी, स्वरको उचाई (Pitch) प्रस्तुत गर्ने शैलीले प्रभावित पार्दछ जसले गर्दा मानिसले ध्यान मुद्राको अवस्था र भावनात्मक स्पष्टता प्राप्त गर्दछ ।

वाद्यवादनतर्फ हेर्ने हो भने, प्राचीन शैलीको शास्त्रीय सङ्गीत ध्रुपदमा, पखावजसँगको शुद्ध स्वर, आलाप लिने लयात्मक संतुलन र स्वरको प्रवाहले हाम्रा स्नायु प्रणालीलाई स्थिर बनाई, मानसिक स्वस्थता ल्याउँछ । ताल वाद्य र त्यसको लय वा गतिले मानसिक तनाव, विवादलाई सकारात्मक दिशामा लान्छ र भावनात्मक अभिव्यक्तिहरूलाई अशाब्दिक रुपमा सहज बनाउने औजारका रूपमा काम गर्छ (Quiroga Laura Rodriguez, 2024 : 27) । वाद्यवादनमा तानपुरा, ईसराज, वीणा, र पखावज आदिको विलम्वित लयले शान्त वातावरण सिर्जना गर्छ र आत्मा उपचारका लागि अनुकूल बनाउँछ । कतिपय अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्रहरूले मानसिक तनाव, रक्तचापका बिरामीहरूलाई रागमा आधारित सङ्गीत उपचार शुरु गरिसकेका छन । मानसिक अशान्ति, भावनात्मक र शारीरिक अस्वस्थ बिरामीहरूका लागि मानसिक रोग उपचार कक्षमा राग कानडा प्रयोग भइरहेको छ । शल्यचिकित्सा गरिएको बिरामीलाई राग बागेश्री सुनाउँदा घाउ छिटो निको भएको र पीडा पनि कम भएको भन्ने भारतको एपोलो अस्पतालको अभिलेखित घटनामा उल्लेख गरिएको छ । रागहरूजस्तै देश, तोडी रागहरूले तनाव, चिन्तालाई घटाउनमा मदत गर्दछ, मानसिक अवस्थामा स्स्पष्टता (Clarity) ल्याउँछ । राग यमन, दरवारी कानडा, विहाग, भैरवी, तोडी, भूपकल्याण, भूपाली, शिवञ्जजनी आदि रागहरूमा उपचारात्मक गुणहरू रहेका्ले चिकित्सकीय उपचारमा व्यापक प्रयोग भएको पाइन्छ । æशास्त्रीय सङ्गीतको प्रभावकारिता बारे विस्तृत विश्लेषण तथा अनुसन्धानबाट रागहरू जस्तै दरवारी खमाज, कल्याण, बागेश्री, भैरवी, मालकौंस आदिले मानसिक आनन्द, भावनात्मक उतारचढावको अवस्था नियन्त्रण गर्नमा सकारात्मक प्रभाव पारेको देखिएको छ" (दुबे, मिश्रा, तिवारी , डि सी, २०२६ : ५) ।

रविन्द्र भारती विश्वविद्यालय, कोलकाताको वाद्यवादन सङ्गीत विभागका जोयन्ता सरकार र त्रिपुरा विश्वविद्यालयका उत्पल विश्वासले केस स्टडी र प्रत्यक्ष साक्षत्कारसहितको अनुसन्धानमा सङ्गीतको माध्यमले गरिने उपचारमा संलग्न थेरापिस्टहरूले पहिले बिरामीलाई सङ्गीत सुनाउथे, त्यसबाट आएको प्रतिक्रिया अनुसार शारीरिक र मानसिक अवस्था पत्ता लगाउने, अनि बिरामीको आवश्यकतानुसार सङ्गीत सूत्रहरूको (Sessions) को रूपरेखा बनाउथे भन्ने देखाएको छ (सरकार र विश्वास, २०१५ : १०) ।

लैंगिक हिंसा वा शारिरीक, यौनिक दुव्यर्व्यवहार गर्नु मानसिक दुर्वलताको उपज हो । जब आफुले आफैंलाई आन्तरिक रुपले कमजोर ठान्दछ, अनि नकारात्मकताले मानिसको जीवनमा

स्थान ग्रहण गर्दछ भन्न तथ्य बिभिन्न सङ्गीत उपचारका विधिहरू प्रयोगबाट प्रमाणित भएका छन । यसले सकारात्मक परिणाम देखाएको छ कि तनाव, चिन्तालाई मुक्त पार्न, मानसिक अस्थिरता, अशान्तिलाई स्थिर पार्न सङ्गीत उपचारले मन र वातावरण दुबैलाई शान्त बनाउँछ । रागमा आधारित सङ्गीतको संगतले धैर्य, लगनशीलता, मिहिनेत गर्न सिकाउँछ भने सङ्गीतज्ञ तथा सङ्गीतमय वातावरणले माधुर्यता, कोमलता आदि बढाउन मदत गर्छ । यस बाहेक एकांकीपन, एक्लोपन महसुस हुने भावनाबाट निस्कन सङ्गीतको प्रयो्ग गरिन्छ । "समूहमा गरिने सङ्गीत उपचार (Group music Therapy)ले एकआपसको बिच हुने कुराकानी वा मानव संञ्चारलाई बढाउँछ, अनूभव साझा हुन्छ । आफना अनूभव साझा गरर अन्य सत्य तथ्यहरूबारे सचेत भई आफ्नै जीवनमा आशा र भविष्यको नयाँ दृष्टिकोण बनाउँछ ।

सङ्गीतका विद्वानहरूको भनाई छ कि राग स्वरहरूको मेल मात्र होइन, मनको अवस्था पनि हो । हालका अनुसन्धानहरूले रागको तल्लो स्वरहरू (षडज) बारम्बार दोहोरिने प्रक्रियाले मष्तिष्कको तरंग (brain wave)मा सचेतन अवस्था (Alpha level) लाई स्थिर बनाउँछ । त्यस्तै राग मालकौंसमा कोमलता, संवेदनशीलता, भीमपलासीले चिन्ता, उच्च रक्तचाप, राग यमनले तनाव, दक्षिण भारतीय राग खरहराप्रियाले तनाव कम गरी दिमागलाई सुदृढ, मजबुत बनाउन मदत मिल्छ भने राग कल्याणी, चारुकेशी, आसावरी, दरवारी कानडा, कर्णाटकीय राग विलाहरी, शिवरंजिनी बौद्धिक उत्कृष्टता बढाउन, रीस, आन्तरिक हिंसाजस्तै आफूले आफैँलाई घृणा गर्नं, अवसाद (डिप्रेशन) मानसिक असन्तुलन, आक्रामक आदिलाई निस्तेज पार्न कर्णाटकीय राग पुन्नागवरली र सहाना राग सहायक सिद्ध भएको छ (सरकार र विश्वास, २०१५ : ४२) ।

सङ्गीत उपचारले मानसिक अस्थिरता, तनावलाई शान्त प्रकृतिका सङ्गीतले पुराना घटनाहरूलाई बिर्सन र नयाँ सृजनशील बाटोतिर उन्मुख गर्दछ । शास्त्रीय सङ्गीतका विभिन्न रागहरू जस्तै राग विहाग, बहार, चन्द्रकौंस, तिलककामोद, हंसध्वनि, कलावति, दुर्गा आदिले स्नायुमा राम्रो प्रभाव पार्दछ । यसरी सङ्गीत उपचार बिहान र बेलुकाको समयमा दुई वा तीन सत्र छोटो समयमा विश्रामका साथ गरिन्छ (सरकार र विश्वास, २०१५ : ४२) ।

उपसंहार

समग्रमा, सङ्गीतउपचार धेरै रोगहरूको उपचार गर्ने प्राचीन माध्यम हो । लैंगिक हिंसा, महिला हिंसा शारीरिक तथा मानसिक अवस्थासँग एकआपसमा जोडिएको हुनाले सङ्गीत उपचारको माध्यमले यस प्रकारको जघन्य अपराधबाट परिवार, समाजलाई जोगाउनुका साथै मानवतालाई पनि बचाउन सकिन्छ । यहाँ धेरै मानसिक स्वास्थ्य र स्नायु - Psychiatry and Neurological) सम्बन्धि समस्याहरूलाई सङ्गीतले राम्रोसँग नियन्त्रण गरेको छ । भारतबाहेक एथेन्स, रोम, इजिप्ट आदि अन्य देशहरूले मष्तिष्क रोगको उपचारका लागि सङ्गीत प्रयोग गरेको पाइन्छ (Guledgudda, 2024 : 5)।

सङ्गीतमा लय र तालमा रहेको स्वरहरूको समूह जुन कर्णप्रिय लाग्छ, मनलाई तरंगित बनाउँछ र हृदयसम्म पुग्छ, त्यही सङ्गीत हो । एक व्यवस्थित, ज्ञानवर्द्धक सङ्गीत तन र मन दुबैलाई निरोग पार्ने औषधिको रुपमा उपयोगी हुन्छ । शास्त्रीय सङ्गीतका रागहरू ‘रस’ को अवधारणामा निहित छ । हरेक राग शान्ति, करुणा, वीर, आदि प्रभुत्वशाली रससँग सम्बद्ध छ । सङ्गीतका सात स्वरहरूमा गम्भीरता, विरक्ति, व्यथा, मार्मिकता, शान्ति, अध्यात्मिकता, अद्भूत, करुणा, विनम्रता शोक, विरह, जस्ता भावहरूमा मानिसको मष्तिष्कको तरंगसँग जोडिएको हुन्छ । सांगीतिक रसमा डुबेर यी भावहरूसँग मानसिक अवस्थामा सकारात्मक परिवर्तन हुन्छ जुन हिंसाबाट पीडित र हिंसाको अनुभूतिमात्र हुने व्यक्तिमा पनि रुपान्तकारी परिवर्तन हुन्छ । मनलाई छुने सङ्गीतले आफूभित्रै अलौकिक, अपार शान्तिको अनुभव हुन्छ । सङ्गीत उपचार लैंगिक र महिला हिंसाका लागि गरिने सचेतनामुलक अभियान, प्ररवी, बहस र औषधिभन्दा पनि प्रभावकारी रूपमा दीर्घकालिन समाधान दिन्छ । यसले कुनै प्रकारको हिंसा नहोस् भन्ने व्यक्ति व्यक्तिको बिचमा अहिंसापूर्ण, आपसी सद्भावको वातावरण बनाउँछ भने हिंसापश्चात् शरीरका लागि यसको ठूलो महत्व छ । यसरी शास्त्रीय सङ्गीत र त्यसको गम्भीरता, माधुर्यताको नेपालको बढदो लैंगिक हिंसा तथा महिला हिंसाका घटनाहरूको न्यूनीकरणमा उल्लेखनीय प्रभावकारी भूमिकामा रहेको छ ।

सन्दर्भ सामग्री

Alexandre, Ali Bitenga .et al (2025). *Bouncing back after trauma: music therapy, gender, and mental health in conflictridden settings*; 3 February 2025 © The Author(s) 2025, corrected publication 2025 OPEN Published online.

ANNUAL FACTSHEET ON GENDER BASED VIOLENCE AGAINST WOMEN AND GIRLS FY 2080/81 (Shrawn to Ashad) July 2023 - June 2024

Badri, Parth Yash, Ayaan Sri Refaeli & Ishaan Shah Aljakoub; ISSN: 2706-6622; 2022, *Effects of Stress on Physical and Psychological Health of Women in Delhi*, India

Behera, Laxmidhar; (2025). Press release; *Breakthrough Neuroscience Research; Indian Institute of Technology*, India.

D. Stanisteet, C Bambra, A Scott Samuel (2025). *A research paper- Is Patriarchy the source of men's higher mortality*, NPRC journal of Multi -disciplinary research; J Epidemiol Community Health 2005; 9:873-876; Doi: 10.11.36/jech.2004.030387

Das, Shambhavi (2024). *Therapeutic Aspects of Indian Classical Music*, India: Sound Healing Research Foundation.

Dhakal, Radha Devi (2075). *Situation of Gender Based Violence against Women and girls in Nepal*, 2018, p- 54, DMC Journal; Year: 5, 2075, Vol: 4

Dhital, Krishn Prasad, (2025). *Determinants of Gender based Violence in Nepal:* Review of Research evidence; vol- 2; Do- 10.3126/nprcjmr: v2i10.85870

Guledgudda, Anusha G (2024). *Physics of Saptaswaras: A Benefit Of Music To The Brain*; 8 August 2024 | ISSN: 2456-4184; p- 5

Giménez-Castells et al. Voices (2023). https://doi.org/10.15845/voices.v23i3.3747

Gold, Benjamin p., 'Marcus T. Pearce, Ernest Mas-Herrero, Alain Dagher, and Robert J. Zatorre (2019). *Predictability and Uncertainty in the Pleasure of Music: A Reward for Learning?* The Journal of Neuroscience, • 39(47):9397–9409 • 9397

Jyoti, Luxmi Tripathi, *, Seema Singh# and Waheeda Khan (2022). *Raga Therapy: An*

Effective Treatment for Stress Management; Defence Life Science Journal, Vol. 7, No. 1, pp. 11-16, DOI : .14429/dlsj.7.17056, DESIDOC

Ken, Aigen (2024). *How Music Can Help Heal Traumaand Connect Communities*; NYU Steinhardt, NYU Steinhardt News.

Mondanaro, John (2019). *Challenges to Music Therapy Programming: A Case Study of Innovation, Burden, and Resilience in United States Hospitals" Music & Medicine* | Volume 11 | Issue 2 | Pages 115 – 126

Nepal Demographic and Health Survey (2022). Kathmandu, Nepal: Ministry of Health and Population.

Mandal, Keshab Chandra (2013). *Concept and Types of Women Empowerments*, Vol. 9 No. 2, International Forum of Teaching and Studies, p- 17

Munshi, Biplav, *Raaga Therapy: A Complimentary Approach to Disease Management*; Do1: 10.13140/RG2.222507.20008; License: cc BY 4.0

Plan International (2026). *What is Gender -based violence and what are its impacts?* Plan International's web site page, Discovery House, Level 2, 28-42 Banner Street, London EC1Y8QE.

Mukamurera, Nyiramana (2025). *The Impact of Music Therapy on Patient Recovery and Well-Being*; Faculty of Medicine, Kampala International University, Uganda; RESEARCH INVENTION JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICAL SCIENCES 4(1):6-10, ©RIJRMS Publications ONLINE ISSN: 1115- 6198 Print ISSN: 1597-3107.

Mahato, S. K. (2025). Domestic Violence Against Women in Nepal. *SMC Journal of Sociology*, *2*(2), 71–99. https://doi.org/10.3126/sjs.v2i2.74841 p- 4

Narayan, S., Patel, A., & Mehta, D. (2025). *Hindustani Classical Music as an Indian knowledge system: Ecological harmony and energy regulation*, Journal of Cultural and Integrative Studies, 9(1), p33- 45.

Preliminary Mapping of Gender Based Violence (2010). Nepal; Plan International.

Rodríguez-Quiroga, L. (2024). *Music therapy in the process of recovery and liberation from gender-based violence*: a case p-25-32.

Rose, Andrea M. (1991). *MUSIC EDUCATION AND THE FORMATION, OF SOCIAL CONSCIOUSNES*, Faculty of Education.

Sarkar, Joyanta and Utpal Biswas (2015). *Indian classical ragas to cure diseases*, Department of Instrumental Music, Rabindra Bharati University; International Journal of Advanced Science and Research ISSN: 2455-4227 www.newresearchjournal.com/science Volume 1; Issue 1, Page No. 09-13.

Sarkar, Joyanta, Biswas Utpal (2015). *An effect of Raga Therapy on our human body* International Journal of Humanities and Social Science Research ISSN: 2455-2070 www.socialresearchjournals.com Volume 1, Issue 1, Page No. 40-43.

Sena, Moore Kimberly, Deanna Hanson Abromeil (2015). *Theory- guided Therapeutic Function of Music to facilitate emotion relation developmrntin pre schoolaged children*, Front. Hum. Neuroscience., Sec. Cognitive Neuroscience, Volume 9 - 2015 | https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00572.

Sylvia, Walby (1990). *Theorizing Patriarchy*, p-121

Snyder, Emma Lovera (2024). *What makes music therapy effective?*, University Community, Ohio: Today Magazine.

The neurochemis in try of music Mona Lisa Chanda and Daniel J. (2013). *Leviti, Trends in Cognitive Sciences* Vol. 17 No. 4, pp. xxx- xxx Dpt.of Psychology, McGill University, Montreal, Quebec, QC H3A 1B1, Canadan.

UN General Assembly (1993). *Resolution 48/104*.

UN women; FAQ (2025). *Types of violence against women, and girls*, p-2-4.