[Conference-Composition of Colours :December,2014] ISSN- 2350-0530
DOI: https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v2.i3SE.2014.3670

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

रंगो का मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवम रंग चिकित्सा

डॉ. प्रतिभा सुगंधी
डॉ.राजश्री नीमा
पी एम बी गुजराती आर्टस कालेज इन्दौर

मनुष्य ईश्वर की सर्व श्रेष्ठ कृति है और रंग सृष्टि का बेहतरीन उपहार है । यह प्रकृति की ऐसी भेंट है जिससे जीवन और अधिक आर्कषक बनता है । प्रकृति के सानिध्य से मनुष्य अपने जीवन को निर्धारित करता है और इस सामाजन्स्य को स्थापित करते हुए स्वस्थ जीवन जीने का प्रयास करता है। जैसे सूरज के ताप व प्रकाश का हमारे जीवन पर प्रभाव पड़ता है वैसा ही रंगो का प्रभाव हमारे शरीर व मन पर पड़ता है। रंगो का महत्व केवल सौन्दर्य वृद्धि तक सीमित नहीं है अपितु मनुष्य के स्वभाव उसके भविष्य एवम उसके स्वास्थ्य पर भी इसका सीधा प्रभाव पड़ता है ।

प्रकृति अपने गर्भ में असंख्य रंग समाए हुए है ।कभी बादलो के बदलते हुए रंग तो कभी धरती के बदलते हुए असंख्य रूप। कभी वनस्पतियों के बदलते हुए रंग तो कभी फूलों के रंगों की विभिन्न छटाऐं। कभी सूर्य की किरणों से बदलते पानी के रूप तो कहीं आकाश में छितरा इन्द्र धनुष । तितलियों के पंखों पर रंगो की छाप तो कही गगन में उड़ते पखेरूओं के चितकबरे पंख । आकाश, पृथ्वी जल, थल, नभ प्रकृति सम्पूर्ण रंगमय है और इस रंगमय प्रकृति का सीधा सम्बन्ध हमारे तन मन और स्वास्थ्य पर पड़ता है। प्रकृति में उपस्थित रंग ही हमारे शरीर की प्रकृति का निधार्रण करते है। प्रकृति की सुन्दर छटा के साथ कभी मन मयूर नाच उठता है तो कभी बादलों की ष्यामल छटा के साथ कृश्णमय हो जाता है। सागर की उत्ताल लहरों के साथ मन मचल उठता है तो इन्द्र धुनश के रंगो के साथ मन का हिरण दोड़ जाता है धूल धूसरित विरान प्रकृति के साथ मन अंधेरी गुफा में सो जाता है तो कभी आषंका के धने काले बादलों के बबडंर से सहम जाता है। मनुश्य की भावनाओं को व्यक्त करने के लिए रंगों का उपयोग चित्रकार सदियों से करते आ रहे है। इसी प्रकार साहित्य में रंगों को मनुष्य की भावना का प्रतीक मानते हुए अनेक मुहावरें भी गढ़े गये है जैसे तबीयत हरी होना, चेहरा लाल होना बासंती मन, रंगीन मीजाज़ इत्यादी ।

रंगो को एक निश्चित परिभाषा में तो परिभाषित नहीं किया जा सकता किन्तु रंग की उत्पत्ति का विवेचन किया जाए है तो सर्वप्रथम भारतीय धर्म के आधार रामकृष्ण का सांवरा रंग ही हमारे सामने आता है । विज्ञान इस तथ्य को प्रमाणित कर चुका है कि सभी रंगो की मूल उत्पत्ति काले रंग से हुई है । प्रकृति में हम असंख्य रंग देखते है वैसे नवीन खोज के अनुसार यह असंख्य रंग मुख्य तीन रंगों पर ही आधारित है । पीला, नीला और लाल । इन रंगों की तरंग व लम्बाई अलग अलग होती है । और यह मनुष्य के मानस पटल पर तरह तरह के विचार उत्पन्न करते है। विचारों और रंगों में विषिष्ट सम्बन्ध है। रंगों का मानसिक शारीरिक स्वास्थ्य पर असाधारण प्रभाव पड़ता है।

सूर्य की किरणों में सात रंग निश्चित कम में होते है प्रत्येक रंग के अपने विशेष स्वास्थ्यवर्धक गुण होते है। सूर्य की किरणों के सात रंग बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी और लाल। बैंगनी, नीला और आसमानी गर्मी को नियंत्रित करने में सहायक, हरा रंग गर्मी और सर्दी के प्रभाव को संतुलित रखने में सहायक और पीला नारंगी व लाल शरीर में गर्मी बनाए रखने में सहायक है। वैज्ञानिकों ने अपने प्रयोगों से इस सिद्धान्त को प्रतिपादित किया है कि हमारे शरीर में भी एक सौरमण्डल है। जिसमें सात रंगों का समन्यवय है। शरीर में स्थिति इस सात रंगों को **BIGVYOR(B- blue, I =Indigo, G= Green, V= Violate, Y= Yellow, O =Orange, R =Red**

आधुनिक भौतिकी के अनुसार रंगों का आयोजन इलेक्ट्रॉन और विकिरणें की तरंगों की न्यूनाधिक लम्बाई के कारण होता है। हर रंगों की तरंग लम्बाई भिन्न भिन्न होती है। यह तरंगें हमारी आंखों के माध्यम से हमारे मस्तिष्क में संदेश भेजती है और हमारा शरीर उसे पहचानता है । प्रत्येक परमाणु नाभी के बहार चक्कर लगाता है। इलेक्ट्रान पराबैंगनी किरणो को अपने में लीन करते हुए उत्तेजित होकर इस अवस्था में एक निश्चित तरंग लम्बाई के किटोन उत्सर्जित करता है । इस उत्सर्जित विकिरण की लम्बाई ही सात रंगों में से एक रंग का निर्धारण करती है । इन विभिन्न तरंग की लम्बाईयों से उत्सर्जित किटोन कणों से ही मुख्य सात रंगों की किरण का सृजन होता है।

पौराणीक शस्त्रों में भी देवी देवताओं के स्वरूपों एवम उनके वस्त्राअलंकारों के रंगो के विषय में बडा शस्त्रीय विवेचन किया गया है । एक और ये विभिन्न रंग चित्ताकर्षक, छबी प्रस्तुत करते है वहीं दूसरी और प्रत्येक देवता में निहित गुणों एवम

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

विशिष्ट कर्मो अथवा उच्च उददेश्यों को भी अभिव्यक्त करते है। प्रसिद्ध विद्वान श्री रामचन्द्रजी महेन्द्र ने इस विषय में व्यापक शोध किया है जैसे – हनुमानजी शक्ति बल और तेज के देवता है और लाल व केशरिया रंग भी उत्साह एवम स्पूर्ति उत्पन्न करने वाला है । इस कारण हनुमानजी सदैव केशरिया या लाल रंग में दिखाई देते है। लाल रंग मनुष्य के शरीर को स्वस्थ और हर्षित करने वाला है और पुरूषार्थ और आत्म गौरव को प्रकट करता है । इस कारण प्रायः सभी देवतओं की प्रतिभा में लाल रोली का टीका लगाया जाता है। लक्ष्मीजी को भी मंगलकारी लाल वस्त्र पहनाए जाते है । उन्हें लाल कमल पर ही प्रतिष्ठित किया जाता है । लक्ष्मी को हिरणमय पदमाहस्ता या रक्तवर्णा कहा गया है। क्योंकि लाल रंग सौभाग्य, संपत्ति, ऐश्वर्य और समृद्धि का प्रतीक है। जीवन के प्रत्येक सोंपान में रंगो का महत्व है । शादी का जोडा लाल रंग का होता है क्योंकि लाल रंग कामवासना का शमन करता है। नव वधू की मांग में सिन्दूर, लाल, चूडी, महावर, बिन्दी ये सभी वासना का शमन करते है पूजा में भी लाल टीका पुरूषो के सिर पर लगाया जाता है । हाथों में लाल नाडा बाधा जाता है क्योंकि लाल टीका शौर्य एवम विजय का प्रतीक है। हर्ष के अवसर पर विवाह, जन्म, अन्य सांस्कृतिक उत्वसों पर भी हम आनंद की अभिव्यक्ति लाल – केशरिया रंग से ही करते है। लाल रंग की तरह भगवा रंग को भी बडा महत्व दिया गया है। भगवा रंग सभी मलिनता को दूर करने वाला आलस्य कलुषता को दूर कर पवित्र भाव का संचार करने वाला है। भगवा रंग अग्नि की ज्वाला का रंग है । यह त्याग समर्पण तपस्या और वैराग्य का प्रतीक है। प्रकृति का दूसरा महत्वपूर्ण रंग पीला है । पीला रंग शांति वैराग्य का सूचक है। पीला रंग ज्ञान गरीमा का रंग है। यह योग्यता कर्मनिष्ठता और आत्म विश्वास एकाग्रता एवम बौद्धिकता की और अग्रेषित करता है । भगवान विष्णु श्रीकृष्ण, गणेशजी को पीले रंगों के वस्त्रों से ही सुसज्जित किया जाता है। कहा जाता है कि जो व्यक्ति पीले रंग को अपना लेता है ज्ञान मार्ग को प्रर्वत होकर अपने विघ्नों को पार कर मन में गहरी शांती प्राप्त करता है। हरा रंग प्रकृति का रंग है जो व्यक्ति हरे रंग की वस्तुओं को धारण करता है वह प्रकृति के साथ तादात्म्य स्थापित कर सुखी निरोगी प्रसन्न और शांत रहता है। प्रकृति में जहॉ हरे रंग की सृष्टि व्यापक रूप से अवस्थित है वहीं अनंत नीले रंग का आकाश समुद्र और नदियों का रंग नीला है। नीला रंग गंभीरता के साथ साथ बल, पौरूष कर्मशीता धैर्य, साहस शौर्य और अपनी आस्थाओं के लिए निंरतर संघर्ष करने की प्रेरणा देने वाला और संकल्प शक्ति का परिचालक है। इसी कारण मर्यादा पुरूषोत्तम राम और भगवान श्रीकृष्ण का वर्ण नीला बताया गया है भगवान शिव को भी नीलकंठ कहा गया है। वस्तुतः नीला रंग उध्रमी पुरूषों का रंग है। इस रंग को धारण करने वाला इन्द्रियो को वश में रख कर पुरूषार्थ में लीन रहता है। सफेद रंग स्वच्छता एवम पवित्रता ज्ञान एवं विवेक का प्रतीक है। विद्या के लिए सरस्वती को श्वेतवस्त्रा माना गया है। श्वेत कमल पर विराजमान है।

प्रत्येक रंग की अपने एक उष्मा होती है और वही उष्मा हमारे ज्ञान तन्तुओं पर सीधा प्रभाव डालती है। रंगो का मनोवैज्ञानिक प्रभाव ही नहीं रसायनीक प्रभाव भी होता है। जो अच्छा या बुरा दोनो प्रकार का होता है । जब आदमी झूठ बोलता है तो ध्यान से देखने पर पता चलाता है उसके चेहरे का रंग काला पड गया है। सत्यनिष्ठ व्यक्ति के चेहरे पर आभा झलकती है । लेश्या सिद्धान्त का एक नियम है जैसा भाव होता है वैसा ही रंग बन जाता है और जैसा रंग होता है वैसा ही भाव बन जाता है । हमारे व्यक्तित्व विचारों के साथ रंगों का गहरा सम्बन्ध है हम किस रंग से पुते हुए कमरों में रहते है किस प्रकार के रंग का भोजन करते है इन सब का हमारे विचारों पर प्रभाव पडता है न्यायालय में न्यायाधीश काले रंग का कोट पहनते है वकील भी काले रंग का कोट पहनते है । सर्दी में काले नीले रंग के कम्बल ओढते है इन सब का कारण है कि काले रंग में प्रतिरोधात्मक शक्ति होती है । वह बाहर की वस्तुओं को आत्मसात नहीं करता है बाहर ही रोक देता है। सफेद रंग में पारदर्शिता होती है । रंगो का मनोवेज्ञानिक प्रभाव यह है कि रंग क्रोध क्षमता का भी निर्धारण करता है । विभिन्न चेतना केन्द्रो पर ध्यान करने से क्रोध कम हो जाता है । हमारे शरीर में जितनी भी ग्रंथियॉ है उन सबका भी अपना रंग है । शरीर के प्रत्येक वलय का अपना रंग है । तथा शरीर को सारे रंग प्रभावित करते है। नीले रंग के प्रयोग से मनुष्य के शरीर में शांति का अनुभव होता है। हरे रंग में रोग मिटाने की क्षमता होती है । हरा रंग ठंडा होता है। हमारे शरीर के बीमारियों एवम भावों के साथ रंगो का गहरा सम्बन्ध है। रोगो की चिकित्सा में कौन सा रंग क्या प्रभाव करता है । इसकी भी जानकारी भी चिकित्सक को होना चाहिए । भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा इसी पर आधारित है। आयुर्वेद ने सूक्ष्म रूप से विभिन्न रोगों के शमन में प्रयुक्त होने वाली विभिन्न रंगों वाली जड़ी बुटियों एवं औषधियों का निर्माण किया जाता है । ऋतु विशिष्ट, विशिष्ट, समय एवम विशिष्ट, देवताओं का अवहान करके विशिष्ट, आभा का प्रभुत्व रहता है तब औषधियों का निर्माण करते है। विभिन्न रंग वाले रत्नों के प्रयोगो के द्वारा रोग निवारण आयुर्वेदिक विज्ञान का एक महत्वपूर्ण अध्याय है। हीरा, मोती, सोना चांदी प्रवाल, पन्ना माणिक पुखराज मुंगा आदि की भस्म के द्वारा क्षय मधुमय भंगदर जलोदर उनमाद बवासीर ह्रदय रोग गठिया आदि असाध्य रोगों का इलाज किया जाता है। क्योंकि रत्नों का प्रभाव उनकी विशिष्ट, रंग प्रदत आभा किरणों के कारण होता है। आयुर्वेद का त्रिदोष सिद्धान्त (वाद पित, कफ) उपचार का आधार है क्योंकि त्रिदोष की स्थिति में शरीर की प्रकृति में परिवर्तन आ जाता है और बीमारी पैदा हो जाती है ऐसी स्थिति में शास्त्री या वैद्य (रत्नो

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

जड़ीबुटियों भस्म आदि की आभा किरणों के साथ ताल मेल बैठाकर ऐसी औषधी का सेवन करवाते है जो त्रिदोषो में समन्वय स्थापित कर सके ।

आधुनिक वैज्ञानिक और मनोशास्त्री इस बात से सहमत है कि रंगो की किरणों व्यक्ति विशेष की अंतरमन की दशा व उसके व्यकित्व की अभिरूचि के अनुरूप प्रभाव डालती है । मनोवैज्ञानिक मनोविश्लेषण चिकित्सक डॉ मेक्समूलर ने विभिन्न प्रयोगों के माध्यम से यह प्रतिपादित किया है कि व्यक्ति विशिष्ट, रंगो जामुनी नीला हरा लाल पीला कत्थई भूरा काला इन रंगों से कोई विशिष्ट, रंगों का चयन करता है उसके इस चुनाव के आधार पर ही व्यक्ति विशेष के विशिष्ट, गुण उसकी अभिरूचि व चारित्रिक अभिव्यजंनाओं को ज्ञात कर उनके मनोविकारों का सूक्ष्म विश्लेषण किया जा सकता है। रंग चिकित्सा शरीर के रोग मिटाने में जितनी प्रभावशाली है उतनी ही मानसिक और भावनात्मक रोगों के आराम पहूँचाने में लाभकारी है। मनुष्य की प्रकृति में परिवर्तन कर देने की शक्ति रंग चिकित्सा में है। प्रकृति का विधान ऐसा है कि जहॉ रोशनी है वहॉ शक्ति और रंग है रंगों में उष्णता शीतलता और भार है।

अमेरिका के प्रो. डगलस जीन ने फिरेलियन फोटोग्राफी पर निरन्तर बीस वर्षो तक कार्य करके नोबल पुरूस्कार प्राप्त किया उन्होने बायोलक्टरोग्राफ नामक ऐसा यंत्र विकसित किया जिसके द्वारा उंगलियों, हथेलियों और शरीर के अन्य अंगों से उदभाषित किरणों का चित्र लिया जा सके उनके द्वारा स्वीकृत चार्ट के माध्यम से कोई भी जानकार चिकित्सक कुछ ही देर में रोगों की पहचान कर सकता है। जर्मन पद्धति में विभिन्न रंगों वाली बोतलो में पानी भर कर धूप में रख कर उस पानी से विभिन्न रोगों से ग्रस्त रोगो की सफल चिकित्सा की जाती है। चिकित्सक व्यक्ति विशिष्ट, से कोई रंग चुनने के लिए कहते है और उस व्यक्ति की उस विशेष रंग के प्रति संवेदनशीलता पता चलता है। वह अपने प्रिय रंग को निर्देश करता है और फिर रंगो के चार्ट से उस विशिष्ट, रंग के गुणों– अवगुणों को ज्ञात किया जाता है तत्पश्चात उस विशिष्ट, रंग की बोतल में पानी भर कर धूप में रखा जाता है निंरतर सात दिन धूप में रखने पर उस विशिष्ट, बोतल में उस विशिष्ट, रंग की कास्मिक इलेक्टो मैग्निेटिक तरंगे प्रवाहित हो जाती है । उस जल का सेवन करने से उस व्यक्ति विशेष में उसकी अभिरूचि वाले रंग का असंतुलन समभव में आ जाता है और सात दिनों में उसके रोग का शमन हो जाता है। रंग पद्धति में उपचार के दौरान रोगी को प्रतिकूल रंगों से बचने की सलाह दी जाती है। रोगी की चिकित्सा में कौन सा रंग क्या प्रभाव डालता है इसलिए सफल चिक्त्सिक को इन रंगों के गुण एवं प्रभाव की पूर्ण जानकारी आवश्यक है।

वर्तमान समय में व्यक्ति बहुत अधिक शारीरिक व मानसिक जटिलताओं में धिरा हुआ है ऐसी स्थिति में रंग उपचार के द्वारा भी वह अपने जीवन में सामाजन्य स्थापित कर सकता है । अपना परिवेश अपना फर्निचर अपने कमरे का कलर, कपड़े का कलर कार्यालय की टेबल, बाथरूम की टाईल्स, परदे गाड़ी स्कूटर बिस्तर इत्यादि में भी रंगो के उचित समवन्य से शांति स्थापित कर सकता है।