[Conference-Composition of Colours :December,2014] ISSN- 2350-0530
DOI: https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v2.i3SE.2014.3671

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव व रंग चिकित्सा

प्रदीप राजौरिया(शोधार्थी)
चित्रकला विभाग, दृश्य कला संकाय, बी0 एच0 यू0, वाराणसी

रंग मनोवैज्ञानिक रुप से हमारे जीवन के पथ के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है या दुसरे शब्दों में कहें तो यह हमारे जीवन का एक सच्चा साहचर्य है। एक ऐसा साहचर्य जिसके बगैर जीवन अधूरा सा प्रतीत होता है। इसका हमारे मनोमस्तिष्क पर नित्य विविध प्रभाव पड़ता है। यह प्रभाव कभी–कभी साकारात्मक होता है तो कभी–कभी नाकारात्मक भी। इसलिए रंगों के चयन व इसके संसर्ग के प्रति हमें सचेत व सजग रहना चाहिए।

रंग हमारे मनोमस्तिष्क पर अच्छा प्रभाव डाल सके इसके लिए हमें रंगों के प्रति अपनी समझ व संवेदनशीलता को विकसित व परिपक्व करना होगा। हमें यह निश्चित रुप से जानना होगा कि किन रंगों का प्रयोग किस वातावरण में करते हुए जीवन को समृद्ध व प्रफूल्लित बनाया जा सकता है। रंगों का मनोवैज्ञानिक समझ न होना हमें सभ्यता के विकास पथ से विमुख रखता है।

रंगों की अपनी एक समृद्ध भाषा है जिसका अनुवाद हमारी ऑखों की सह से मस्तिष्क द्वारा शब्दवत से भी अधिक अशब्दवत रुप में किसी वस्तु–रंग को देखकर उसके प्रति उत्पन्न हुए हमारी मनःभावों के अस्पष्ट बिंबों को स्पष्ट करने में होता है। दुसरे शब्दों में रंग वनस की एक ऐसी भाषा है जो सीधे–सीधे हमारे मनः भावों को प्रभावित करता है।

वैश्विक परिप्रेक्ष्य में रंगों को प्रतीकात्मक अर्थ के आधार पर मुख्यतः दो खेमें में रखा जा सकता है– लालवर्ती रंग अर्थात् उष्ण प्रभावोत्पादक रंग व नीलावर्ती रंग अर्थात शीतल प्रभावोत्पादक रंग। रंगों का प्रतीकात्मक अर्थ समुदाय, समाज, देश, धर्म, क्षेत्र आदि के अनुसार भिन्न – भिन्न होता है। उदाहरण के लिए पश्चिम के अनेक देशों में सफेद रंग स्वच्छता व निश्चछलता का प्रतीक है जबकि पूर्व के कई देशों में इसे शोक का प्रतीक माना जाता है।

रंग मनोवैज्ञानिक रूप से कई स्तरों पर हमें भिन्न – भिन्न रूप से प्रभावित करता है। हमारी रूचि– अरूचि भी समयांतराल , समाजिक समायोजन, क्षेत्र परिवर्तन आदि के अनुसार परिवर्तित होते रहता है। उदाहरण के लिए किसी बच्चे का पसंदीदा रंग किसी युवक या वृद्ध से सर्वथा भिन्न होता है। इस तथ्य से यह बात सामने उभरकर आती है कि किसी खास रंगों के प्रति रूचि या अरूचि व्यक्ति प्रति व्यक्ति भिन्न– भिन्न होता है। ठीक इसी तरह समाज, संस्कृति , क्षेत्र विशेष आदि भी हमें किसी खास रंग की रूचि या अरूचि के प्रति मनोवैज्ञानिक रूप से मजबूती से प्रभावित करता है। यही कारण है कि प्रत्येक संस्कृति में व्यवहीत किया जाने वाला रंगों का प्रतीकात्मक अर्थ/संदर्भ एक दुसरे से भिन्न होता है और इसी विविधता का परिणाम है कि हमें अलग– अलग तरह का समुदाय, समाज ,संस्कृति आदि देखने को मिलता है।

भावों को जागृत करने अथवा पुष्ट करने में रंगों की अहम भूमिका होती है। प्रत्येक रंग एक विशेष भाव को प्रतीकबद्ध करता है। बिमारी के उपचार में रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रयोग किया जाता है। कई गंभीर बिमारियों के इलाज में कलर थेरेपी का प्रयोग किया जाता है। कलर थेरेपी कोई आज की देन नहीं है, बल्कि इसका प्रयोग प्राचीन काल से ही कई संस्कृतियों ; यथा–मिश्र, चीन आदि में क्रोमोथेरेपी के रूप में किया जाता रहा है।
कुछ प्रमुख रंगों के मनोवैज्ञानिक रुप से निम्नवत प्रतीकात्मक प्रभाव एवं उसके चिकित्सकीय उपयोग हैं –

लाल रंग : लाल रंग प्रेम का प्रतीक है। साथ ही साथ यह उर्जा, मजबूती, शक्ति, दृढता व मनोभाव तथा इच्छा का भी प्रतीक है। लााल भावात्मक रुप से बहुत ही तीव्र रंग है। यह समीपता का बोध कराता है। टैक्स्ट् या इमेज को अग्रभाग में लाता है। वाणिज्यिक कला में ग्राहकों को फौरन आकर्षित करने के उदेश्य से पोस्टर, वैनर ,आदि में लाल रंग में टैक्स्ट या इमेज का प्रभावी रूप से प्रयोग किया जाता है। यह ग्राहक को तुरन्त फैसला लेने के प्रति उत्तेजित करता है।

लाल रंग हमारे अंदर उत्साह जागृत करता है। यह सभी इन्द्रियों को उर्जान्वित करता है।यह हमारे उपापचय गति,स्वशन गति तथा रक्त संचरण को बढ़ाकर शरीर का तापमान बढ़ाता है। खून की कमी–अरक्तता ;।दमउपंद्ध ग्रसीत रोगी के लिए यह अत्यंत लाभकारी है ।साथ ही साथ रक्त से संबंधीत किसी भी बिमारी को उपचारित करने में यह सहायक है।
घावों को उपचारित करने में लाल रंग के कपड़ा अत्यन्त लाभकारी साबित होता है।

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

लाल रंग का अति महत्वपूर्ण प्रयोग इच्छाशक्ति को बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसीलिए खतरनाक बिमारियों से ग्रसित रोगियों को अपने कमरे में लाल रंग के पर्दे वगैरह का उपयोग करने के लिए परामर्श दिया जाता है ताकि उसे देख–देख कर उनके अन्दर उत्साह व इच्छाशक्ति में वृद्धि होती रहे।

लाल रंग को पसंद करने वाले व्यक्ति के अन्दर असीम उर्जा, प्रेम, उत्साह, साहस, मजबूती, शक्ति, होता है। ऐसे व्यक्ति अपने लक्ष्य के प्रति सजग रहते हैं ; क्रन्तिकारी स्वभाव के होते हैं।

लाल रंग को नापसंद करने वाले व्यति वअमत बजपअमए तुनुक मिजाजी ,आक्रामक और मतलबी होते हैं। इनकी सोच नाकारात्मक होती है। साथ ही ये आन्तरीक रूप से भयभीत रहते हैं।

हल्का लाल : यह खुशी, कामुकता, अनुराग संवेदनात्मकता व प्रेम का सूचक है।

गुलाबी : यह रोमान्स, प्रेम व मित्रता का द्योतक है। यह स्त्रैन भाव का भी सूचक है।

गहरा लाल : यह इच्छाक्ति, गुस्सा, क्रोध नेतृत्व,साहस,उत्कंठा, द्वेष और कोप का प्रतीक है।

भूरा : स्थिरता व मजबूती का परिचायक है।

नारंगी : यह रंग उर्जा का प्रतीक लाल व खुशी का प्रतीक पीला का मिश्रण है। यह उत्साह ,आकर्षण, मनमोहक,खुशी,रचनात्मकता,दृढता ,सफलता, उत्साहवर्धन, व उत्तेजना को प्रस्तुत करता है। यह रंग मस्तिष्क के प्रति ऑक्सिजन में वृद्धि करता है; मानसिक गतिविधि को बढ़ाता है।युवावर्ग इस रंग को अत्यधिक पसंद करते हैं। इसकी दृश्यता बहुत उच्च होती है। डिजाईन में महत्वपूर्ण बिन्दुओं के ध्यानाकर्षण हेतू इसका प्रयोग किया जाता है।

गहरा नारंगी : छल व अविश्वास का प्रतीक है।

लाल–नारंगी : यह इच्छा, कामूक उत्कंठा, आनन्द , प्रभाव, व गतिविधि के लिए उत्सुकता का प्रतीक है।

सुनहराः यह चतमेजपहम के भाव को जागृत करता है। प्रकाश बुद्धिमता व धन का प्रतीक है

पीला : यह रंग प्रकाश , खुशी , आनन्द, पांडित्य और उर्जा का द्योतक है। पीला रंग के ध्यानाकर्षण की क्षमता अत्यधिक है। इसीलिए जंगपबंइे का रंग पीला रखा गया है। इस रंग का अत्यधिक प्रयोग शांति भंग करता है। इसीलिए पीले कमरे में बच्चे रोना शुरू कर देते हैं। इस रंग कोठंइपमे ब्तल या बैपसकपी बवसवनत के नाम से जाना जाता है। बच्चों से संबंधीत च्तवकनबज के लिए यह उपयुक्त रंग है।

धुँधला पीला : सड़न, बिमारी व इर्ष्या के भाव का द्योतक है।

हल्का पीला : पांडित्य, खुशी व ताजगी का प्रतीक है।

हरा रंग : हरा प्रकृति का रंग है। यह विकास, समन्वय, ताजगी व उर्वरता का प्रतीक है। हरा रंग मजबूत भावात्मक सुरक्षा का भी प्रतीक है। हम नित्य प्रतिदिन सर्वाधिक रुप से इसी रंग को सामान्यतया देखते हैं। यह हमारी ऑखों के लिए बेहद ही लाभकारी है।

गहरा हरा : उद्देश्य , लालच व ईर्ष्या का प्रतीक है।

पीला– हरा : बिमारी भय, कायरता, असुरक्षा व ईर्ष्या को सूचित करता है।

नीला रंग : नीला रंग का संबंद्ध गहरायी व स्थायित्व से है। यह भरोसा, देशभक्ति, विवेक, आत्मविश्वास, समझ, विश्वास, सत्य व परलोक का द्योतक है।

हल्का नीला : समझ व कोमलता का प्रतीक है।

गहरा नीला : ज्ञान, शक्ति व गंभीरता का द्योतक है।

बैंगनी : यह नीला अर्थात् स्थयित्व व लाल यानि उर्जा का मिश्रण है। यह वैभव, शान–शौकत शक्ति, संभ्रान्तता, आजादी, रचनात्मकता , रहस्यता, व चमत्कार का प्रतीक है।

काला : शक्ति , लालित्य, औपचारिकता,गहराई , मृत्यू , बुराई ,रहस्य और भय का प्रतीक है।

सफेद : यह शुद्धता, स्वच्छता, निश्छलता, शाश्वतता, दैव्यता व कौमार्यता का द्योतक है।

निष्कर्षतः आज आधुनिक युग में रंगों की मनोवैज्ञानिक समझ विकसित करना नितांत आवश्यक है– सौन्दर्यात्मक पहलू से भी व उपचारात्मक दृष्टिकोण से भी।

REFERENCE

1 http://web.missouri.edu/~leongl/Courses/InstructionalMaterial/ColorTheory.pdf
2 http://www.cassandraeason.com/healing/healing_colours.htm
3 psychology.about.com/…/colorpsych.htm
4 en.wikipedia.org/wiki/Color_psychology
5 www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/1577330927/deeptrancenow-20/102-4862598-7293733