[Conference-Composition of Colours :December,2014] ISSN- 2350-0530
DOI: https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v2.i3SE.2014.3593

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

रंगों का मनौवैज्ञानिक प्रभाव एवं रंग चिकित्सा

डा0 इन्दु शर्मा एसोशिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष चित्रकला विभाग
डा0 अंजुली बिसारिया सोशिएट प्रोफेसर चित्रकला विभाग
गुरूनानक गर्ल्स पी0जी0 कालेज कानपुर

सृष्टि की प्रत्येक वस्तु में रंग है। मानव जीवन से रंग का नैसर्गिक सम्बन्ध है। जन्म से लेकर मृत्यु तक मानव जीवन रंगों के मध्य ही दृष्टिगोचर होता है। प्रकृति की प्रत्येक रचना चाहे वह सूर्य हो धरणी हो, आकाश हो या वृक्ष हो कोई न कोई रंग लिये हुये हैं। वस्तुओं के धरातल में रंग होने के कारण ही वह हमें दिखाई देती है। रंग के अनुभव का माध्यम प्रकाश है, जो वस्तु से प्रतिबिम्बित होकर हमारे अक्षपटल तक पहुँचता है। अतः प्रकाश के परिवर्तित होने से अथवा प्रकाश की मात्रा कम या अधिक होने से एक ही रंग की वस्तुएँ अलग–अलग दिखाई पड़ती हैं। तेज प्रकाश में जैसी रंगते दिखाई पड़ती हैं धुंधले प्रकाश में वैसी नहीं दिखाई पड़ती। लाल रंग के प्रकाश में सफेद वस्तुएँ भी लाल दिखती हैं तथा हरा रंग काला दिखता है। अर्थात् विभिन्न स्थानों पर प्रकाश की मात्रा तथा वातावरण की भिन्नता के कारण रंग व्यस्था में परिवर्तन नह ोने पर भी रंग परिवर्तन दिखाई पड़ता है।रंगों का अनुभव या वर्ण बोध हमारे दृश्यात्मक अनुभव का महत्वपूर्ण पक्ष है। प्रकाश किरणों के द्वारा ही हम वस्तु के रंग को देखते हैं। जो प्रकाश किसी वस्तु पर पड़ता है वह कुछ तो उसमें समा जाता है और कुछ प्रतिबिम्बित होकर हमारे अक्षपटल पर पहुँचता है। अक्षपटल के पार्श्व में रोड्स और कॉन्स नामक सूक्ष्म तन्तु ग्रन्थियॉ होती हैं जिनके द्वारा वस्तु से प्रतिबिम्बित तरंगों द्वारा वस्तु का वर्ण अनुभव होता है। काले व सफेद रंग की अनुभूति रोड्स द्वारा और पीला, नीला, लाल हरा आदि रंगों की अनुभूति कॉन्स द्वारा होती है। लाल व हरा रंग कॉन्स के एक सेट द्वारा तथा पीला, नीला दूसरे सेट द्वारा दिखाई पड़ता है। इसीलिये हरा व लाल एक साथ देखने या पीला नीला एक साथ देखने से आंखें शीघ्र नहीं थकती।

रंगों का अनुभव करने में तरंग गति का अपना महत्व है। प्रकाशीय तरंगों की विभिन्न लम्बाईयों के कारण विभिन्न रंग दिखाई पड़ते हैं। जिस रंग की जितनी तरंग गति होगी व उतनी ही शीघ्रता से चलता हुआ दिखाई देता है और उतना ही अधिक नेत्रों को आकर्षित करता है। तरंगों की लम्बाई के कारण ही उसमें ऊष्मता या प्रखरता होती है। अधिक तरंग गति वाले रंग सूर्य व अग्नि के समीप होते हैं तथा इन्हें अधिक देर तक देखने से नेत्रों को कठिनाई होती है। ऐसे रंग ऊष्ण रंगों की श्रेणी में आते हैं जैसे लाल, पीला, नारंगी आदि। उसके विपरीत जिन रंगों का सम्बन्ध प्रकृति की हरियाली, आकाश, नदी, वृक्ष, मैदान आदि से होता है उनका प्रभाव भी शीतलता प्रदान करता है तथा उनकी तरंग गति भी कम होती है। ऐसे रंगों को देखने से नेत्र शीतलता का अनभव करते हैं अतः ऐसे रंग शीतल रंगों की श्रेणी में आते हैं जैसेः– नीला, हरा आदि। अपने इन्हीं प्रभावों के कारण ऊष्ण रंग अग्रगामी या शीतल रंग पृष्ठगामी कहलाते हैं यह वास्तव में उनकी तरंग गति के कारण होता है। इसीलिये ऊष्ण रंगों को अग्रभूमि में व शीतल रंगों का प्रयोग पृष्ठभूमि में किया जाता है।

रंगों के मनोवैज्ञानिक प्रभाव

बाल्यावस्था से ही रंगों के प्रति रूचि तथा आकर्षण होने के कारण मनुष्य पर रंगों के वस्तुगत तथा मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ने लगता हैं। प्रत्येक रंग का मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है तथा वह मानसिक भावनाओं व संवेदनाओं को उद्देलित करने में सहायक होता है। अतः किसी भी चित्र में रंग भरते समय रंगों के इन प्रतीकात्मक तथा मनोवैज्ञानिक प्रभावों को ध्यान में रखना चाहिये। साधारणतः रंगों के निम्न प्रभाव होते हैं –

1– **लाल रंग** – यह सर्वाधिक उत्तेजक व आकर्षक रंग है। उत्तेजना, प्रसन्नता, साहस, शौर्य, शक्ति, प्रेम, क्रोध, घृणा, भय, शंका, कामुकता, आवेग, ओज तथा अराजकता का प्रतीक है। संक्षेप में तीव्र भावनाओं को इस रंग के माध्यम से उद्देलित किया जा सकता है। इसी कारण यह ऊष्ण रंग की श्रेणी में आता है। हिन्दू धर्म में इसे शुभ रंग माना जाता है। शुभ अवसरों पर प्रयुक्त होने वाली पूजन सामग्री जैसे कलावा, रोली, टीका आदि लाल रंग के ही होते हैं। लाल रंग को सौभाग्य का सूचक भी मानते हैं इसीलिये विवाहित स्त्रियों के सौभाग्य चिन्ह, बिन्दी, महावर, सिन्दूर आदि भी लाल हाते हैं। शुभ कार्यों में भी लाल रंग के वस्त्र पहने जाते हैं। विवाह के समय पहने जाने वाले वस्त्र भी लाल ही होते हैं।

2– **पीला रंग** – प्रसन्नता, गर्व, प्रफुल्लता, प्रखरता, दिव्यता, बुद्धिमता, यश आदि का प्रतीक है। सूर्य का रंग होने के कारण यह सर्वाधिक चमक एवं प्रकाशयुक्त माना जाता है, इसीलिये यह ऊष्ण रंग की श्रेणी में आता है। परन्तु लोकप्रियता की दृष्टि से यह कम लोकप्रिय है।

3– **नीला रंग** – शीतलता, राजस्व, सत्यता, आनन्द, रात्रि एवं आकाश, निराशा, दुःख एवं मलिनता का प्रतीक है। ईमानदारी, आशा, लगन, मानसिक अवसाद आदि भावों की अभिव्यक्ति इस रंग से होती है। नीला रंग आकाश एवं जल से सम्बन्धित होने के कारण शीतल रंग माना जाता है।

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

4– हरा रंग – शिथिलता, निष्क्रियता, ताज़गी, कच्चापन, यौवन एवं अपरिपक्वता, प्रफुल्लता, ईर्ष्या आदि भावनाओं को अभिव्यक्त करने के लिये हरे रंग का प्रयोग किया जाता है। ईसाई धर्म में इसे पुर्नजन्म का प्रतीक माना जाता है। यह रंग भी शीतल रंगों की श्रेणी में आता है।

5– नारंगी – ज्ञान, वीरता, अग्नि, लपट, प्रेरणा का प्रतीक है। अधिकतर ज्ञानी पुरूष,, सन्यासी महत्मा नारंगी वस्त्र धारण करते हैं। हमारे देश के झंडे में भी इस रंग को स्थान दिया गया है, क्योंकि यह वीरता एवं शौर्य का प्रतीक है। अग्नि का रंग होने के कारण यह ऊष्ण रंगों की श्रेणी में आता है।

6– बैंगनी – यह राजसी रंग है। समृद्धि, वैभव, प्रभावशीलता, वीरता, शान शौकत, आध्यात्मिकता एवं श्रेष्ठता का प्रतीक है। रहस्य एवं मृत्यु का संकेत भी इसी रंग द्वारा दिया जाता है।

7– सफेद – यह सक्रिय, प्रकाशयुक्त, कोमलता, स्वच्छता, सत्य, पवित्रता, तेज, अबोधता एवं शांति का प्रतीक है। पाश्चात्य देशों में इसे शुभ रंग मानते हैं इसीलिए विवाह के वस्त्र सफेद रंग के होते हैं जबकि भारत में सफेद वस्त्र शोक की अवस्था में धारण किये जाते हैं।

8– काला रंग – यह प्रकाशहीन, उत्तेजनाहीन, गंभीर एवं अवसाद, अन्धेरा तथा बुराई का प्रतीक है यह दुःख, भय,, मृत्यु, पाप, निराशा, शोक, आतंक एवं गोपनीयता आदि भावों को अभिव्यक्त करता है।

इन सभी रंगों का प्रयेाग प्राचीन काल से चित्रकला में होता आ रहा है। प्रारमभ में ये रंग परम्परागत रूप में प्रयुक्त हुये। मध्यकाल में धार्मिक निर्देशों के अनुसार इनका प्रयोग हुआ। आधुनिक काल में इनका प्रयोग स्वच्छन्द रूप में हो रहा है। आज रंगों के प्रयोग में प्रतीकात्मकता, वैज्ञानिक प्रणाली एवं तकनीकी और स्वेच्छाचाारिता को महत्व दिया जा रहा है।

आज का कलाकार और आंतरिक गृह सज्जाकार रंगों के चयन व प्रयोग में उनके मनोवैज्ञानिक प्रभाव का विशेष ध्यान रखते हैं। उन्हें पता है कि रंग किस प्रकार भावनाओं, संवेगों तथा संवेदनाओं को उद्देलित कर सकते हैं। जैसा कि Pablo Picasso ने कहा –

"Color, like features follow the change of Emotions".

रंगों का मनोविज्ञान एक विस्तृत विषय है जिस पर शोध, संगोष्ठी व अध्ययन किये जा रहे हैं। रंगों के प्रभाव भी देश, काल, वातावरण, धर्म, संस्कृति के अनुसार बदलते रहते हैं। उदाहरण के लिये – सफेद रंग पाश्चात्य देशों में अबोधता एवं पवित्रता का प्रतीक माना जाता है इसे शुभ रंग माना जाता है इसीलिये विवाह के समय पाश्चात्य वधू सफेद वस्त्र धारण करती है जबकि भारत में सफेद वस्त्र शोक की अवस्था में पहनते हैं।

इसी प्रकार नीला रंग शांति का प्रतीक माना जाता है इसीलिये सड़कों पर नीले प्रकाश की व्यवस्था की जाती है। अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ कि नीले रंग का प्रकाश जिन क्षेत्रों में होता है वहां अपराध कम होते हैं। यहां तक कि स्टेशनों पर नीले रंग का प्रकाश होने से आत्महत्या कम होती है।

शोध अध्ययनों से यह भी सिद्ध हुआ है कि ठंडे प्रदेश में रहने वाले लोगें को गर्म रंग व गर्म प्रदेश में रहने वाले लोगों को ठंडे रंग आकर्षित करते हैं।

इसी प्रकार से कुछ रंगों का प्रभाव व्यक्ति के व्यक्तित्व तथा कार्यकुशलता पर भी पड़ता है। माना जाता है कि विद्यार्थियों को यदि परीक्षा के पूर्व लाल रंग दिखाया जाये तो उनकी परीक्षा पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जबकि खिलाड़ियों को यदि लाल रंग की यूनिफार्म पहनाई जाये तो उनकी गति व स्फूर्ति में वृद्धि होती है। काले रंग की यूनिफार्म पहनने वाले खिलाड़ियों से खेलते समय अधिक गलतियां होती हैं।

विभिन्न क्षेत्र व देश में रहने वाले व्यक्तियें का भी रंगों का चयन भिन्न होता है। जैसे – अमेरिका के निवासी नीले रंग को अधिक पसन्द करते हैं। इसी प्रकार स्त्रियों को गर्म रंग आकर्षित करते हैं जबकि पुरूषों को ठंडे रंग पसन्द आते हैं। लड़कों के लिये नीला व लड़कियों के लिये गुलाबी रंग का प्रयोग किया जाता है। बच्चों को चमकीले रंग अच्छे लगते हैं एक ही क्षेत्र में रहने वाले लोगों को एक से रंग आकर्षित करते हैं।

जिस रंग के वस्त्र धारण करते हैं वह भी हमारे व्यक्तित्व व मानसिक स्थिति को अभिव्यक्त करता है। गलत रंग का वस्त्र धारण करने से नकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। जो रंग हमें अधिक आकर्षित करते हैं वे भी हमारे व्यक्तित्व की ओर संकेत करते हैं तथा हमारी संवेदनात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करते हैं।

किसी व्यक्ति की मानसिक स्थिति को जानने के लिये उसके समक्ष विभिन्न रंगों को एकत्रित कर दिया जाये, जिस रंग का वह चयन करेगा वैसी ही उसकी मानसिक स्थिति होगी। मनुष्य की रूचि एवं रंगों के प्रति आकर्षण भी अवस्था के अनुसार बदलता रहता है। पुरूषों की अपेक्षा स्त्रियां रंगों के चयन में दक्ष होती हैं।

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

रंग चिकित्सा – रंगों के मनोवैज्ञानिक प्रभावों के आधार पर ही रंगों के द्वारा चिकित्सा की जाती है। इसे Colour therapy या Chromo therapy कहा जाता है। प्राचीन संस्कृतियों में विशेष रूप से मिस्त्र व चीन में रंगों द्वारा चिकित्सा के उदाहरण मिलते हैं। आज के युग में भी 'रंग चिकित्सा' को चिकित्सा की एक पद्धति के रूप में प्रयोग किया जा रहा है जिसमें रंगों के द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार किया जा रहा है, उदाहरण के लिये –

लाल रंग – शरीर एवं मस्तिष्क को उत्तेजित करने के लिये प्रयोग किया जाता है यह हमारे शरीर के रक्त संचार को बढ़ाता है।

पीला रंग – नसें को उद्देलित करता है और शरीर के रक्त संचार को शुद्ध करता है।

नारंगी रंग – फेफडत्रों की चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है तथा शरीर की ऊर्जा एवं स्फूर्ति में वृद्धि करता है।

इन्डिगो – त्वचा के रोगों के उपचार में प्रयुक्त होता है।

नीला रंग – रोगी की पीड़ा का निवारण कर उसे आराम दिलाता है।

शोध अध्ययनों से सिद्ध हुआ है कि गर्म रंगों की दवा की गोलियां ठंडे रंगों की दवा की गोलियों से अधिक प्रभावशाली होती हैं। इन्द्रधनुष के सात रंगों को उनके प्रभावों के आधार पर चिकित्सा के लिये प्रयोग किया जाता है। मानव शरीर के विभिन्न चक्रों को इन सात रंगों से जोड़ा गया है –

बैंगनी	–	Crown	सहस्त्रात चक्र
इन्डिगो	–	Brown	आज्ञा चक्र
नीला	–	Throat	विशुद्धि चक्र
हरा	–	Heart	अनहद् चक्र
पीला	–	Solar Plexus	मणिपुर चक्र
नारंगी	–	Sacred	स्वाधिष्ठान चक्र
लाल	–	Base	मूलाधार चक्र

सूर्य स्वयं में ऊर्जा का श्रोत है तथा विभिन्न रोगों के उपचार में सूर्य का प्रकाश प्रभावशाली सिद्ध हुआ है। जिस स्थान पर सूर्य का प्रकाश नहीं पहुँचता वहां पर रहने वाला व्यक्ति निराशा व अवसाद से ग्रस्त हो जाता है। इसी प्रकार सफेद रंग को स्वच्छता व शुद्धिकरण के लिये प्रयोग किया जाता है।

रंग चिकित्सक रंग व प्रकाश को चिकित्सा के उपकरण के रूप में प्रयोग करते हैं। शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक ऊर्जा के संचार के लिये वह विभिनन उपकरणें का प्रयोग करते हैं जैसे जेम स्टोन, मोमबतती या लैम्प, क्रिस्टल, प्रिज़्म रंगीन कपड़े रंगीन लैन्स, लेज़र आदि। इन उपकरणों की सहायता से रोगी का मानसिक उपचार किया जाता है। जेम स्टोन, क्रिस्टल तथा प्रिज़्म पर विभिन्न कोणों से प्रकाश डालने से भिन्न रंग दिखायी पड़ते हैं जो अपना प्रभाव रोगी पर डालते हैं और रोगी की स्थिति में सुधार होता है इसी प्रकार से विभिन्न रंगों के कपड़ों में रोगी को लपेटकर या रंगीन कमरे में रखकर भी उपचार किया जाता है।

इस प्रकार यह सिद्ध हो जाता है कि रंग हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग है। समस्त तत्वों में सर्वाधिक संवेगात्मक तत्व रंग है जो न केवल हमारे जीवन में रंग भरते हैं हमें आनंदित करते हैं हमारे शरीर, चित्र, वस्त्र, गृह, समाज सभी के सौन्दर्य की वृद्धि करते हैं बल्कि हमारे स्वास्थ्य की रक्षा भी करते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची:–

(1) *रूप प्रद कला के मूल आधार – एस0 के0 शर्मा, आर0ए0 अग्रवाल*
(2) *कला के मूल तत्व – डा0 चिरंजी लाल झा*
(3) *रूपांकन – डा0 गिरिराज किशोर अग्रवाल*
(4) *रूप का अध्ययन – गेपाल मधुकर चतुर्वेदी*
(5) *Meaning of Art – Percy Brown*

Websites:-

1. *www.colortherapyhealing.com*
2. *www.chakrasincolor.com*
3. *www.colour-affects.co.u.k.*
4. *www.arttherapyblog.com*