



रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवं रंग चिकित्सा

डा० अजय कुमार गुप्ता,

शिक्षण सहायक, ललित कला विभाग, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी



आस्ट वाल्ड (जर्मन वैज्ञानिक) के अनुसार जिसने रंगों के बारे में अपने मौलिक विचार संसार को दिये हैं— आदर्श रंग आठ हैं। वे हैं पीला, लाल, बैंगनी, नीला, नारंगी, हरा, आसमानी, और धानी या हल्का हरा ।

रंगों के विषय में अनेक मत प्रचलित हैं पर आजकल के अधिकांश कलाकार आस्ट वाल्ड के मत को ही मानते हैं इनके मतानुसार मुख्य रंग पीला, लाल, नीला और हरा ये चार होते हैं और आदर्श रंग आठ होते हैं। प्रथम चार रंगों को मौलिक (Original) रंग कहते हैं और दूसरे चार अर्थात् बैंगनी, आसमानी, नारंगी और धानी को द्वितीय रंग (Secondary) कहते हैं। इनके अतिरिक्त तीन रंग और हैं काला, सफेद, खाकी (Gray) इनको तटस्थ रंग (Neutral) कहते हैं इनका प्रयोग अधिकतर अन्य रंगों की सुषमा (Tone) को घटाने और बढ़ाने में किया जाता है। इन्हीं रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव मानव जीवन पर पड़ता है जो सृष्टि के जन्म से ही इस वसुधरा पर रंगों की उत्पत्ति का प्रारंभ माना गया है। प्राचीनकाल से ही रंगों के संदर्भ में अलग-अलग मान्यतायें रही हैं जैसे लाल रंग – जोश एवं क्रांति, काला रंग – अशुभ, अनिष्ट, हरा रंग— आशावादिता खुशहाली, नीला रंग – शान्त, सफेद रंग – पवित्रता सुलह आदि का परिचय देता है। रंगों के माध्यम से चित्रों के कैनवास पर कलाकार अपनी मौन भाषा में खुशी, पीड़ा, व्यथा को अपनी कल्पना शक्ति से आकार प्रदान कर अपनी भावनाओं को दूसरे तक पहुंचाता है। इन चित्रों के अनेक रंग रूप होते हैं, हमें सिर्फ उन्हें समझना पड़ता है। प्रकृति में बहुत से रंग हैं जो हमारे मन में खुशी की भावना जागृत कर नई उर्जा प्रदान करते हैं। आज के समय में क्षण भर के लिए बिना रंगों के संसार की कल्पना कठिन ही नहीं असम्भव है। जहां रंगों का जीवन में विशिष्ट स्थान है वहीं संसार में हम अपनी आंखों से जो कुछ भी देखते हैं उनमें सबसे पहले रंग का प्रभाव दृष्टिगोचर होता है क्योंकि सृष्टि में अनेकों रंग विद्यमान हैं। कला की दृष्टि से तीन प्रमुख रंग हैं। लाल, पीला, नीला । इन्हीं रंगों को मिलाने से अनेक रंगों की उत्पत्ति होती है। कुछ उष्ण रंग तो कुछ शीतल रंग के पारस्परिक संबंधों से सौन्दर्य की सृष्टि होती है। यह इतने प्रभावशाली होते हैं कि इनका प्रभाव केवल आंखों पर ही नहीं अपितु मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर और मन पर भी पड़ता है । यदि रंगों का प्रभाव अच्छा पड़ा तो कार्य करने की क्षमता को गति मिलती है वरना नीरस, रोगग्रस्त तथा आलस्य भरा जीवन दृष्टिगोचर होता है जो रंगों के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को दर्शाता है।

लाल रंग— सब रंगों में प्रधान है । आकर्षक एवं उत्तेजक रंग है। यह मानव मस्तिष्क को शीघ्रता से अपनी ओर आकर्षित करता है। यह क्रोध, भय, खतरा जैसे भावों को जागृत कर सावधान की चेतावनी भी प्रदान करता है।

पीला रंग – चमकदार, चटकीला, स्वर्ण की भांति चमकीला होने के कारण प्रसन्नता, शौर्य, यश, प्रकाश, आदि भावों को प्रदर्शित करता है, स्नानाओं पर इस रंग का प्रभाव सर्वाधिक पड़ने से सात्विक भाव तथा हमें पुण्य कर्मों की ओर प्रेरित करता है, राजसी, वैभव, सम्पन्नता एवं पूर्णता की भी झलक इस रंग के द्वारा देखी जा सकती है।

हरा रंग – आंखों के लिए सुखकर, मस्तिष्क को गहराई से प्रभावित कर बौद्धिक क्षमता को जागरूक करता है। मानव मस्तिष्क को शीतल अनुभूति देने के कारण यह प्रकृति में सर्वत्र व्याप्त है।

नीला रंग – सुख, अनुभूति, शान्ति और शीतलता का भाव उत्पन्न होने के साथ मन प्रसन्न करने वाला नीला रंग आकाश का रंग होने के कारण इससे भव्यता प्रकट होती है जहां हल्का नीला रंग खुशी का अनुभव तो वहीं इसके विपरीत शुद्ध गहरा नीला रंग रहस्यमयी, डरावने, वीभत्स, वातावरण को दृष्टिगोचर करता है।

बैंगनी रंग – लाल एवं नीले रंग के बराबर मिलने से बने बैंगनी रंग को राजसी रंग कहा गया है। भोग, विलासता, वैभव, जैसे भावों को प्रकट करते हुये कभी-कभी आध्यात्म की गहराई को भी व्यक्त करता है।

श्वेत रंग – स्वच्छता, ईमानदारी, पवित्रता, सादगी के भाव को मानव मस्तिष्क पर डालते हुये शान्ति, शुद्ध, पवित्र विचार उत्पन्न कर चमत्कारी भावों को दर्शाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



काला रंग – विरोध, निराशा, मृत्यु, गहन अंधकार दुखः को व्यक्त करते हुये बुराई एवं बुरे विचारों को जन्म देता है जो मानव जीवन के लिए हानिकारक होते हैं।

रंगों का स्वास्थ्य पर भी अधिक प्रभाव पड़ता है। समस्त ब्रह्माण्ड, प्राणी मात्र चर-अचर, जड़-चेतन, नदी-पर्वत, पेड़-पौधे, वनस्पतियां आदि सभी इन रंगों के प्रभाव क्षेत्र में हैं। कोई भी इनसे अछूता नहीं है। पंचतत्व, त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) हमारे शरीर के समस्त अंग, अवयव धातुयें इन रंगों से प्रभावित हैं। रंगों की समुचित मात्रा में समिश्रण के संतुलन से शरीर स्वस्थ और निरोग रहता है और असंतुलन होने पर बीमारियों को जन्म देता है। रंगों और कलाकृतियों के माध्यम से विरेचन यानि केथरसिस का अर्थ शरीर की शुद्धि है। चिकित्सा के क्षेत्र में मानव शरीर के मल, अनावश्यक और हानिकारक पदार्थों को रेचक द्रव्यों की सहायता से शरीर के बाहर निकालना विरेचन कहलाता है। महान चिंतक अरस्तु ने साहित्य को विरेचन का सिद्धान्त दिया है। जिनके अनुसार कला एवं साहित्य द्वारा मनुष्य के करुणा, त्रास आदि मनोविकारों का विरेचन होता है। किसी चित्र, पेंटिंग, कलाकृति को देखकर रोना, हंसना या खुश होना भी विरेचन है। मनोविकारों का दमन करने की अपेक्षा उसका शमन और निष्कासन आवश्यक है नहीं तो व्यक्ति कुंठा का शिकार बन जाता है। अनेक चित्रकारों द्वारा रंगों एवं चित्रों के माध्यम से शरीर की शुद्धिकरण रोग और व्याधियों को दूर करने एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए ऐसे चित्र बनाये गये हैं जिन्हें अगर रोज 20-30 मिनट देखा जाये तो अनेक प्रकार के रोगों से मुक्ति मिल सकती है। चिकित्सकों द्वारा

लाल रंग – के माध्यम से बी0पी0 लो, घबराहट, कमजोरी, खून की कमी, और दिल की तकलीफों को दूर किया जाता है।

नारंगी रंग – शरीर में दर्द, चक्कर आना, और स्पाइन की तकलीफ से राहत दिलाता है।

पीला रंग – नीद की बीमारी, शुगर हार्मोन सम्बन्धी रोगों से मुक्ति ।

नीला रंग – हाई बी0पी0, शरीर में ज्यादा हीट, पसीना बहुत आना, रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी, बुखार आना ।

भूरा रंग – शरारती लोगों के लिए फायदेमंद ।

मैरून रंग – जीवन में उत्साह की कमी, नकारात्मक विचार आने पर ।

हरा रंग – कमजोर लीवर, आंखे, बार-बार नस चढ़ने पर, जोड़ों के दर्द ।

सफेद रंग – मन अशांत रहने पर, हिंसात्मक विचार, पुरानी बीमारी ।

ग्रे रंग – जीवन में संतुलन लाने के लिए ।

आसमानी रंग – किडनी के रोग, पथरी, यूरिन सम्बन्धी ।

पर्पल रंग – सैक्सुअल रोग सम्बन्धी ।

गुलाबी रंग – खुशी लाता है, उदासी दूर करता है।

इस प्रकार रंगों को चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जाता है जिससे मानव को स्वास्थ्य लाभ की अनुभूति होती है। किसी कवि ने कहा है –

रंगों की दुनिया है सबसे निराली, रंगों से प्रकृति में फैली खुशहाली ।
इन्द्रधनुष तो सूरज को लाली, फूलों की बगियों में भरी हरियाली ॥
पानी में जैसे घुलते हैं रंग, रंगों के मिलने से मिलते हैं नये रंग ।
ख्वाबों को रंगीन बनाते हैं रंग, मन में उमंगे जगाते हैं रंग ॥
रंगों का जीवन में होता रहे अहसास, सच कहते हैं कभी नहीं होंगे उदास ।