[Conference-Composition of Colours :December,2014] ISSN- 2350-0530
DOI: https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v2.i3SE.2014.3610

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

रंगो का मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवं रंग चिकित्सा

डॉ0 अभिलाशा चौधरी
लेक्चरर चित्रकला विभाग
गुरुनानक गर्ल्स पी0जी0 कालेज कानपुर

और मन का घनिश्ठ सम्बन्ध है, ये तो हम सभी जानते है। स्वस्थ मन स्वथ्य षरीर **शरीर** और स्वस्थ्य षरीर ही निर्विकार मन का वरण करता है। रंग, मन और आत्मा की औशधि है और इसीलिये वह विभिन्न षारीरिक मानसिक रोगों का प्रतिरोध करने की क्षमता रखती है। मनुष्य के जीवन में रंगों का महत्वपूर्ण स्थान है। वर्ण पूर्णतः प्रकाष व दृश्टि पर निर्भर तत्व है। एक की भी अनुपस्थिति रंग के ज्ञान में बाधक सिद्ध होती है। प्रत्येक वस्तु का कोई न कोई रंग अवष्य होता है और मूलतः वस्तुओं की पहचान उनके धरातलीय रंग के कारण ही होती है तथा प्रकाष की मात्रा के कम या अधिक होने से एक ही रंग की वस्तु अलग–अलग दिखलायी पडती है।

प्रकाष किरणे पदार्थ पर पडकर, समाहित होने के पष्चात् पुनः परावर्तित होकर प्रकाष को वापस कर देती है जो प्रकाष पदार्थ से वापस आता है उस में उसका वर्ण तथा अन्य गुण होते है जो दर्षक के अक्षपटल पर पडते है और वस्तुएँ रगींन दिखाई देती है । अक्ष पटल के पास ही षलकायें व षंकु नाम की सूक्ष्म तन्तु ग्रन्थियाँ होती है, जिनके द्वारा हम वस्तु से परावर्तित प्रकाष तरंगों से वस्तु के वर्ण का ज्ञान करते है।इस प्रकार हम कह सकते है कि वर्ण प्रकाष का गुण है, कोई स्थूल वस्तु नहीं है। इसका कोई स्वतन्त्र अस्तित्व नहीं है, बल्कि अक्षपटल द्वारा मस्तिश्क पर पडने वाला एक प्रभाव है। वर्ण वस्तु का गुण नहीं है इसका मूल कारण सूर्य का सतरंगी प्रकाष है। रंग, प्रकाष तथा वस्तु की स्थिति, दर्षक की 'ग्राहय' स्थिति पर निर्भर करता है। रंगों का अध्ययन भौतिक विज्ञान तथा मनोविज्ञान के अन्तर्गत किया जाता है। इसके साथ ही एक कलाकार के लिए रंग का रसायन षास्त्र जिसमें रंग–निर्माण में प्रयोग में आने वाले स्थूल वर्ण–द्रव्य का ज्ञान तथा मानव मस्तिश्क पर रंगों द्वारा पडने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभावों व मानसिक स्थितियों की जानकारी भी नितान्त आवष्यक है।

रंगों का हमारी मनः स्थिति एवं भावनाओं से गहरा सम्बन्ध होता है, और वर्ण उनको उद्वेलित करने की षक्ति रखते है । इस प्रकार रंग में वह गुप्त ऊर्जा होती है कि जो अनन्त गतिषीलता प्रदान कर सकते है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए रंगों के इन मनोवैज्ञानिक एवं लाक्षणिक प्रभावों के ज्ञान का होना अति आवष्यक होता है साथ ही रंगों के प्रयोग में उनके प्रतीकात्मक प्रभावों को भी ध्यान में रखना आवष्यक है। इसीलिए रंगों को दो श्रेणी में विभाजित किया गया है ऊश्ण रंग एवं षीतल रंग ।जो रंग अधिक तीव्र होते है वे अधिक देर तक नहीं देखे जा सकते । वे ऊश्ण रंग कहलाते है। जैसे– पीला, नारंगी व लाल व इनसे बनने वाली रंगते, ऊश्ण रंग सूर्य, अग्नि व ऊश्णता से सम्बन्धित रंगते है अतः इनके प्रभाव भी इसी प्रकार के है। ठीक इसके विपरीत, जो रंग नेत्रों को षीतलता प्रदान करते है वे षीतल रंग की श्रेणी में आते है। जैसे – आकाष, पानी हरियाली, आदि के प्रभाव के घोतक है। अपने इन्ही प्रभावों के कारण उश्ण रंग अग्रगामी तथा षीतल रंग पृश्ठगामी प्रतीत होते है।

रंगो का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

बाल्यावस्था में ही रंगों के प्रति रूचि तथा आर्कशण होने से मानव पर वस्तुगत तथा मनोवैज्ञानिक प्रभाव होने लगते है। वर्णो से प्राप्त होने वाला यह प्रभाव पूर्णतः स्थिति सापेक्ष है। अर्थात यदि व्यक्ति प्रसन्न है तो उसे श्रृंगारिक भाव लिये हुए लाल, गुलाबी रंग पसन्द आयेगा और यदि व्यक्ति दुखी या उदास है तो उसे उदासीन रंगत वाला रंग ही भायेगा । कलाकार मनुश्य की इन्ही मानसिकताओं का प्रदर्षन रंगों के सामजंस्य के माध्यम से करता है। रंगों के प्रभाव की मनोवैज्ञानिक दृश्टि के मूल रंग प्रसन्नता, उत्तेजना, चंचलता, क्रियाषीलता तथा मिश्रित रंग उदासीनता, निश्क्रियता, मुक्ति व षान्ति आदि प्रभावों के घोतक है। हर रंग का जीव के मन और षरीर से बहुत गहरा सम्बन्ध होता है। किसी भी धर्म में चाहे किसी भी रंग की प्रधानता ही क्यों न रहती हो पर हर धर्म में रंग का पूरा असर दिखलायी पडता है।

लाल रंग – ऊर्जा का प्रतीक है और रक्त का षरीर में उपस्थित होना जीवन और जीवन का होना षक्ति और ऊर्जा को सिद्ध करता है। षक्ति पूजा में लाल रंग का होना इसके गुण को सिद्ध करता है। रक्त का लाल रंग आक्सीजन की उपस्थिति से होता है। और आक्सीजन जीवन को दर्षाती है। षक्ति पूजा में अनार का भोग रक्त के लौह तत्व को सिद्ध करता है। लाल गुडहल के पुश्प से षक्ति पूजा फिर लौह तत्व को प्रतिपादित करता है और ये गर्मी और ऊर्जा का प्रतीक सिद्व है।

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

पीला रंग – प्रेम आनन्द और ज्ञान का प्रतीक है । श्री विश्णु और उनके अवतारों को पीताम्बर धारण करवाने का यह प्रमुख कारण है और ये श्री विश्णु के हर अवतार में दिखलायी भी देता है। महात्मा बुद्ध ने सदैव अहिसां और प्रेम पर जोर दिया और पीला रंग उनके इन सन्देषों को सम्पादित करता है ।

नारंगी रंग – लाल और पीले जैसे प्राथमिक रंगों से मिल कर प्रकट होता है तो इस तरह से इन दोनों रंगों का असर भी अपने अन्दर समाहित करके चलता है। अब लाल और पीले रंग के द्वारा मिला नारंगी रंग या कहें भगवा रंग ज्ञान, ऊर्जा, षक्ति, प्रेम, आनन्द का प्रतीक है और ज्ञान का उदय भारत वर्श से ही माना गया है और ऊशा काल में उदित होता सूर्य सदैव ज्ञान के उदय का प्रतीक माना गया है जो नवीन दिन के उदय को साथ लाता है और फिर से अन्धकार के बाद नवीन ज्ञान के उदय की सम्भावना जगाता है।

सफेद रंग – सफेद रंग सब रंगों का समावेष अपने भीतर दिखाता है । सफेद रंग प्रकृति में कहीं होता ही नहीं है। इसलिये सफेद रंग सभी रंगों को खुद में समेट कर अद्वैत का भाव दिखाता है जो पावना, सादगी और गुणों की इतनी पूर्णता की निगुर्ण हो जाये, इस भाव का प्रदर्षन करता है। इसलिए किसी भी धर्म में जब भी तीर्थ यात्रा या पूजा पाठ किया जाता है तो सफेद कपडे पहने जाते है और जब गुण को पीकर, पचाकर निगुर्ण हो गया तो वो षान्ति, सादगी और पावनता की चरम स्थिति में होता है। यही सफेद रंग युद्ध की समाप्ति पर या षान्ति करने के लिये या षान्तिदूत के रूप में सफेद कबूतर उडाकर कर या सफेद ध्वज लहराकर प्रयुक्त किया जाता है।

नीला रंग – नीला रंग षुद्वता का सूचक है, आसमान को दिखाने पर धरती नीली दिखती है। धरती से साफ आकाष नीला दिखता है। सागर का पानी नीला दिखता है। धरती पर रहते हुए किसी भी प्रकार की षुद्वता, पारदर्षिता का भाव नीला रंग दिखलाता है और घूमिल नीला रंग श्री विश्णु, श्री राम, श्री कृश्ण, श्री महादेव के षरीर का इसी गुणों को दिखाते हुए प्रदर्षित होता है। ईष्वरीय भाव है साफ सुथरा, निश्पाप, दीप, पारदर्षी, दया करूणामय, विश को पी कर उसको षरीर और हृदय से दिमाग के बीच में गले में रोक लेने की क्षमता रखने वाले षिवत्व के गुण को, भाव को प्रदर्षित करता है । एक बात और है गहरा नीला रंग ईरान से भारत में आया और अपनी संस्कृति भी ईरान से आयी ऐसा इतिहास कहता है। ईरान, इस्ताम्बुल और उस तरफ के षिल्प व चित्रकारी में गहरा नीला रंग बहुतायत और प्रमुखता से देखने को मिलता है। जो पावनता, पारदर्षिता साफ सुथरा, गहरायी, पवित्रता के भाव के साथ ज्ञान, वीरता, प्रेम, ओज का प्रतीक भी है।

हरा रंग – हरा रंग पीले और नीले को मिलाने से प्रकट होता है तो इन दोनों रंगों के गुण इसमें रहते है। हरा रंग हृदय की हरितमा, खुषहाली, समृद्वि उत्कर्श, प्रेम, दया, पावनता, पारदर्षिता का प्रतीक है। हरीतिमा उसी हृदय में उमरेगी जिस दिल में उस खुदा के लिए प्रेम होगा पारदर्षिता का गुण होगा और जितना पावन, ज्ञानी, ध्यानी, प्रेमी, जीव होगा वही आनन्द की समृद्वि होगी और हरा रंग प्रगतिषीलता को दिखाता है, तो जहॉ ये होगा वहॉ आनन्द की समृद्वि होगी ।

काला रंग – काला रंग हर रंग को अपने अन्दर सोख लेता है जो अपने भीतर हर ऊर्जा को सोख ले वो बल और कपट या छल को दिखाता है। ये दुर्भाग्य को और अज्ञान को भी दिखाता है। जहॉ सन्तो और महात्माओं को ठुकराया गया हो और सदियों तक दिलों में उन महात्माओं के दुख झेलने का दर्द समाया हो वहॉ काला रंग उन अज्ञानियों के अज्ञान को ही दिखाता है जिन अज्ञानियों ने सन्तो महात्माओं को दुख दिया और उनसे धरती को विहीन कर दिया । काला रंग अज्ञान के अन्धकार को दिखाता है। षोक, दुख दर्द को दिखाता है, चूहे का अन्धेरी नाली या अन्धेरे बिलों में रहने या घूमने से उस जीव का अज्ञान रूप में और तामसिक रूप में होना सिद्व करता है और चूहा बहुत तामसिक जीव है। असंख्य चूहे एक चूहे से उत्पन्न हो जाते है। खेतो को, घरों के अनाज को नुकसान पहुॅचाते है और इस बात को सिद्व करने के लिए ज्ञान, बुद्वि और विघ्न हरने वाले विषाल देह वाले भगवान, गणेष जी को चूहे पर सवार हो कर चूहे को नियन्त्रित करते हुये दिखाया गया है। जब कोई सितारा बहुत उम्र दराज हो जाता है और मृत्यु को प्राप्त होता है तो वो ब्लैक होल बन जाता है और उस ब्लैक होल का गुरूत्वाकर्शण इतना जबरदस्त होता है कि वो अपने से करोडो मील दूर ग्रह को भी निगल जाता है। जब सूर्य की अग्नि खत्म होती जाती है तब वो ब्लैक होल बन जाता है और अन्धकार में डूबा ग्रह हो जाता है। एक बात और है इस ब्लैक होल में समायी हुयी कोई भी वस्तु रूप बदल देती है। वो अपने मूल रूप में नही रहती लेकिन उसके तत्व नही बदलते । ये सब विज्ञान कहता है। इससे सिद्व होता है कि काला रंग सब कुछ सोख लेता है। इसीलिए गर्मी में काला रंग पहनने से डॉक्टर मना करते है क्योकि उनके अनुसार काला रंग सूर्य से गर्मी सोख लेता है और षरीर के अन्दर भी उसी गर्मी को पहुॅचाता है।

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

इस प्रकार हर रंग जीवन में धार्मिक, सामाजिक और व्यक्तित्व में अपनी – अपनी जगह अहमियत रखता हैं, क्योकि हर रंग का अपना एक अलग गुण और महत्व है जो कहीं भी किसी से कम ज्यादा नही है।

चिकित्सा में रंगो का योगदान

रंग में ईष्वर के प्राण तत्व की सूक्ष्मषक्तियॉ सन्निहित है। इसका उपयोग कर हम स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त कर सकते है। साथ ही एक साथ अनन्त षक्तियों के स्वामी भी बन सकते है। आवष्यकता है केवल रंग, वर्ण, भेद को समझने की, जरूरत इनके समायोजन की विधि व्यवस्था जानने की और अपने जीवन में उतारने की है। विभिन्न रंगों के गुण धर्म व प्रभाव का उपयोग वैकल्पिक चिकित्सा में किया जा रहा है। रंग का सम्बन्ध भावना से है। बीमारी के बारे में कहा गया है कि यह मस्तिश्क में उत्पन्न होती है और षरीर में पलती है अर्थात बीमारी मूलतः भावना प्रधान है। रंगों का सीधा सम्बन्ध हमारी पंच कोशो एवं शट्चक्रो के रंगों से है जो हमारे षरीर तन्त्र के संचालक है। रंगों के प्रभावी गुणों के कारण ही रंग चिकित्सा का प्रचलन बढ रहा है। इस चिकित्सा पद्वति में षारीरिक तथा मानसिक रूग्णता दूर करने का साधन रंग है, रत्नों के प्रभाव का मूल कारण भी रंग ही है। इसीलिए विभिन्न रोगों के निदान में रंगों का महत्वपूर्ण स्थान है। रंग विभिन्न बिमारियों में उपयोग में लाये जाते है। यह 'फोटो' मेडिसिन के अन्तर्गत आता है। रंगाई पुताई के अलावा नित्य प्रयोग होने वाले वस्त्रों में भी इनका प्रयोग किया जाता है।

बैंगनी रंग का प्रभाव सीधे दमा व अनिद्रा के रोगी पर पडता है आर्थराइटिस, गाउट्स, ओडिमा तथा अनेक प्रकार के दर्द में यह सहायक होता है। इसका सीधा प्रभाव षरीर में पोटेषियम न्यूनता को दूर करता है। बैगनी रंग से खून में लाल कणों की वृद्वि होती है। बुखार, योनि प्रदर आदि रेागों में लाभ मिलता है षरीर में षिथिलता तथा नपुंसकता को दूर करने के लिए सिन्दूरी रंग गुणकारी है त्वचा सम्बन्धी रोगों में नीला अथवा फिरोजी रंग अच्छा कार्य करता है, जो बच्चे पढाई से जी–चुराते है अथवा अल्पबुद्धि के होते है उनके कमरे में लाल अथवा गुलाबी रंग करवाया जाये तो उनकी एकाग्रता बढेगी और बदमाषी कम होगी पीला रंग हृदय संस्थान तथा स्नायु तन्त्र को नियन्त्रित करता है । तनाव, उन्माद, उदासी, मानसिक, दुर्बलता तथा अम्ल पित्त जनित रोगों में यह सहायक है, इसलिए विद्यार्थी तथा बौद्विक वर्ग के लोगों के कमरे पीले रंग से रगवायें जाने चाहिये। हरा रंग पुश्टिवर्धक है यह उन्माद को दूर करता है और मानसिक षान्ति प्रदान करता है। घाव को भरने में यह जादू सा असर करता है। परन्तु ऊतको व पिटयूटरी ग्रन्थि पर इस रंग का प्रभाव विपरीत भी पड सकता है। पेट सम्बन्धी बिमारी के रोगी को आसमानी रंग का प्रयोग करना चाहिये । आसमानी रंग के प्रयोग से स्नायु की ताकत बढती है खून का स्त्राव रूकता है, प्यास कम लगती है सिर व बालों के रेाग दूर होते है। नारंगी रंग तिल्ली, फेफडे तथा नाडियों पर प्रभाव डाल कर उन्हें सक्रिय बनाता है। यह रंग रक्तचाप को भी नियंत्रित करता है। यही नही बुखार, मानसिक पीड़ा, पागलपन, वात्तरोग, निमोनिया, दमा, क्षय, अस्थमा, खूनी दस्त, अनिद्रा व ष्वास सम्बन्धी रोग, कम सुनाई देना, पथरी व मूत्र रेागों में भी गुणकारी है। लाल रंग भूख बढाता है। सर्दी, जुकाम, रक्तचाप तथा गले के रोगों में भी यह रंग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पक्षाघात वाले रोगियों को सफेद रंग से पुते हुए कमरे में रखने तथा अधिकाधिक सफेद परिधान प्रयोग करवाने से चमत्कारिक रूप में लाभ मिलता है। मानव षरीर में रासायनिक द्रव्यों के कारण रंगों का असन्तुलन हो जाता है जिससे बिमारियॉ जन्म ले लेती है रंग चिकित्सा के लिए बिमारी के रंग से सम्बन्धित काँच की बोतल में पानी भरकर 6 से 8 घण्टे धूप में रखकर षाम को पीने से लाभ मिलता है। भारतीय दृश्टिकोण में रंगों के व्यवहारिक उपयोग से बढकर भी मनुश्य की चेतना में और भी गहरा महत्व है। वर्तमान समय के भौतिकवादी युग में बढती आकाक्षां एवं आवष्यकताओं के कारण मानव इसका षिकार होते चले जा रहे है जीवन संघर्श है जीवन पथ पर अनेक चुनौतियॉ है इन चुनौतियों पर विजय पाने के लिए सुघड एवं सन्तुलित स्वास्थ्य अति आवष्यक है। सिर्फ षारीरिक स्वास्थ्य ही नही मानसिक स्वास्थ्य भी जो कि रंग चिकित्सा द्वारा सम्भव है।

संन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1 *कला और कलम –डॉ0 गिरिराज किषोर अग्रवाल*
2 *ललित कला के आधार भूत सिद्धान्त – मिनाक्षी कासलीवाल 'भारती'*
3 *रुप का अध्ययन – गोपाल मधुकर चर्तुवेदी*
4 *http://chhavimehrotra.blogspot/in/2013/03/rangoka-samaavesh.html.*
5 *http://www.dharmchakra.in/2013/06/Rangchikitsa.html*
6 *कला के मूल तत्व*
7 *रुपाकंन – गिरिराज किषोर अग्रवाल*
8 *रुप कला के मूलाधार – आर0ए0 अग्रवाल*