



## रंगों का मनोविज्ञान एवं रंग चिकित्सा

अशोक कुमार  
(शोध छात्र)

चित्रकला विभाग, दृश्य कला संकाय,  
बनारस हिन्दू यूनीवर्सिटी, वाराणसी



“वर्ण प्रकाश का गुण है, कोई स्थूल वस्तु नहीं। इसका कोई स्वतन्त्र अस्तित्व नहीं है बल्कि अक्षपटल द्वारा मस्तिष्क पर पड़ने वाला एक प्रभाव है।”<sup>1</sup>

हमारी दृष्टि तन्त्र की एक महत्वपूर्ण विशेषता रंग दृष्टि (Colour Vision) है। रंग व्यक्ति की संवेदी अनुभूति का एक मनोवैज्ञानिक गुण (Psychological Property) होता है, जिसकी उत्पत्ति तब होती है जब मस्तिष्क को बाह्य/वातावरण के बारे में सूचना प्राप्त होती है। विशेषज्ञों ने रंग की तीन मनोवैज्ञानिक विमाएँ (Psychological dimension) बताई हैं, यह तीनों आयाम रोशनी को तीन भौतिक गुणों अर्थात् तरंग दैर्ध्य, तीव्रता तथा शुद्धता से सम्बन्धित है। वे तीनों मनोवैज्ञानिक विमाएँ वर्ण, तीव्रता तथा शुद्धता हैं।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार रंग दृष्टि से सम्बन्धित तीन महत्वपूर्ण घटनाएँ (Phenomenon) हैं; रंग अनुकूलन (Colour adaptation), रंग मिश्रण (Colour Mixture) तथा वर्णान्धता (Colour blindness)

**रंग अनुकूलन(Colour adaptation)**— यदि हम किसी रंगीन उद्दीपक (Colour Stimulus) पर कुछ समय तक लगातार देखते हैं तो उस रंगीन उद्दीपक के हटने के बाद भी उसका प्रत्यक्षण कुछ समय तक रहता है। इस तरह के प्रभाव को उत्तर प्रभाव (after effect) कहा जाता है ऐसा भी देखा गया है कि रंगीन उद्दीपन पर अधिक देर तक देखने के बाद विशेष रंग का प्रत्यक्षण धीरे-धीरे धूसर रंग (Gray Colour) के समान होने लगता है। इसे रंग अनुकूलन की संज्ञा दी गई है।

**रंग मिश्रण(Colour Mixture)**— विभिन्न रंगों को आपस में मिश्रित करके कुछ विशेष रंग उत्पन्न किया जाता है। रंग मिश्रण की घटना को दो तरह से अध्ययन किया गया है— रोशनी के तरंग दैर्ध्य (wave length) को मिश्रित करके विभिन्न रंगों को उत्पन्न करना तथा पेन्ट या Pigment के विभिन्न रंगों को मिश्रित करके विशेष रंग उत्पन्न करना। विभिन्न रंग के रोशनी के मिश्रण की प्रक्रिया को योगात्मक रंग मिश्रण (Additive colour mixture) कहा जाता है। रोशनी मिश्रण के ख्याल से लाल, हरा और नीला रंग की रोशनी को मूल रंग कहा जाता है। इन तीनों रंगों की रोशनी को मिश्रित करके कोई भी रंग उत्पन्न किया जा सकता है जैसे लाल और हरे रंग की रोशनी को मिलाकर पीला रंग उत्पन्न किया जाता है। दूरदर्शन (Television) के पर्दे पर जो विभिन्न रंग की उत्पत्ति की जाती है वह योगात्मक रंग मिश्रण के सिद्धान्त पर ही काम करता है।

**वर्णान्धता(Colour blindness)**— वर्णान्धता से तात्पर्य रंगों के बीच विभेद (Discrimination) करने की अक्षमता से होता है। वर्णान्धता के अध्ययन पर मनोवैज्ञानिकों का ध्यान 1798 में गया जब जॉन डाल्टन ने कुछ रंगों के बीच विभेद करने की अपनी छमता को लोगों के सामने रखा। फिर बाद में 1881 में लार्ड रेले ने वर्णान्धता का अध्ययन विशेष रूप से किया और उसे मापने के लिए एक विशेष परीक्षण बनाया जिसे रेले परीक्षण (Rayleigh test) की संज्ञा दी गई।

**रंग चिकित्सा(Colour Therapy)** — रंगों का हमारा स्वभाव, मनोदशा, सेहत और सोच पर गहरा प्रभाव पड़ता है। कलर थेरेपी सात प्रकार की होती है। पानी को अलग-अलग रंगों की बोतलों में भरकर धूप में रखा जाता है और उस पानी का प्रयोग रोग चिकित्सा में किया जाता है। होम्योपैथी वाली दवाइयों को विभिन्न रंग की बोतलों में 45 दिनों तक रखते हैं जिससे रंगों का असर दवाइयों पर आ जाता है।

**लाल रंग (Red Colour)**— इसके मनोवैज्ञानिक प्रभाव के फलस्वरूप शरीर के रक्त संचार में वृद्धि होती है। एड्रिनल ग्रन्थि अधिक सक्रिय हो जाती है फलतः शरीर की ताकत बढ़ती है। लाल रंग से नकारात्मक विचार समाप्त होते हैं लेकिन कुछ लोगों



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



में चिड़चिड़ापन भी आ जाता है। लाल रंग के दुष्प्रभाव से ब्लडप्रेसर व हृदयगति बढ़ जाती है। इसका अर्थ यह हुआ कि उच्च रक्त चाप के रोगी को लाल रंग से पुते कमरे से परहेज करना चाहिए।

**नारंगी (Solman Colour)** – यह रंग पाचन संस्थान को प्रभावित कर भूख को बढ़ाता है। यह रंग शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करते हुए शक्ति में बढ़ोत्तरी करता है। नारंगी रंग को पसंद करने वाले व्यक्ति साहसी दृढ़ प्रतिज्ञा, अच्छे स्वभाव के एवं मिलनसार होते हैं।

**पीला रंग (Yellow Colour)** – यह रंग मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाता है यह व्यक्तियों को अति सावधान बनाता है। इस रंग को पसंद करने वाला व्यक्ति बुद्धिमान, आदर्शवादी, उत्सुक, एकाकी और बेहद कल्पनाशील होता है।

**हरा रंग (Green Colour)** – हरा रंग हृदय के लिए उपकारी है। हृदय रोग के मरीजों में तनाव दूर करता है। इस रंग को पसंद करने वाले व्यक्ति के स्वभाव में स्थिरता और संतुलन बना रहता है। वह आदर योग्य होता है और किसी भी हालात में गलत निर्णय नहीं लेता है।

**नीला रंग (Blue Colour)** – यह रंग ब्लडप्रेसर घटाता है, पीयूष ग्रन्थि को उत्तेजित कर नींद सम्बन्धी व्याधियों को दूर करता है। हेसेल ग्रेन (Hesselgren-1975) द्वारा किये गये अध्ययन से यह पता चला है कि यदि कमरे की दीवार का रंग नीला (Blue) होता है तो इससे व्यक्ति में सामान्यतः शान्त, सुरक्षित तथा आरामदेह अवस्था में होने का भाव उत्पन्न होता है। परन्तु यदि उसका रंग लाल होता है तो उसे दैहिक रूप से अधिक उत्तेजना युक्त (मगबपजपदह) एवं विद्रोही होने का भाव अनुभव करता है।

**बैंगनी रंग (Purple/Violet Colour)** : मेटाबोलिज्म सुधारने वाला यह रंग चर्म विकार में भी लाभदायक है। बैंगनी रंग पसंद करने वाले व्यक्ति सृजनशील प्रवृत्ति के होते हैं, उनमें अपार संवेदनशीलता होती है तथा उच्च स्तर की कला में पारंगत होते हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि रंगों का हमारे जीवन में अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है रंगों के माध्यम से न केवल जीवन की अनेक दुःखद एवं सुखद घटनाओं तथा अनुभूतियों को अभिव्यक्ति दी जा सकती है बल्कि व्यक्ति के स्वास्थ्य पर इसका गहन प्रभाव देखने को मिलता है।

## संदर्भ ग्रन्थ सूची—

1. Vinay Kumar, *Colour Therapy*, New Dawn Press, New Delhi, 2010
2. Pauline wills, *Colour, Healing Manual*, Google Book
3. [en.wiki pedia.org/wiki/chromo therapy](http://en.wiki pedia.org/wiki/chromo therapy)