

रंगों से तनावमुक्त जीवन

डॉ० नीलम कान्त

असिस्टेंट प्रोफेसर व विभागाध्यक्ष

चित्रकला विभाग

श्रीमती बी०डी० जैन गर्ल्स पी०जी० कॉलेज, आगरा

ईमेल: drneelamkant@gmail.com

Reference to this paper
should be made as follows:

डॉ० नीलम कान्त

‘रंगों से तनावमुक्त जीवन’

Artistic Narration 2020,
Vol. XI, No. II,
Article No. 15 pp. 90-94

[https://anubooks.com/
artistic-narration-no-xi-no-
2-july-dec-2020/](https://anubooks.com/artistic-narration-no-xi-no-2-july-dec-2020/)

सारांश

हम जानते हैं कि तनाव का सीधा सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क से जुड़ा हुआ है क्योंकि सर्वप्रथम हमारा मस्तिष्क तनाव से प्रभावित होता है और मस्तिष्क के द्वारा ही हमारे शरीर के सभी तन्त्र भली भाँति संचालित होते हैं और जब भी किसी कार्य से मानसिक स्थिति पर दबाव पड़ता है तो हमारी सामान्य कार्य प्रणाली में रूकावट आती है तब हमारे व्यवहार में भी परिवर्तन आता है और हमसे जुड़े सदस्य भी इससे प्रभावित होते हैं जिसे वजह से तनाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। कलाओं की विभिन्न विधाओं में चित्र सृजन से मानसिक रोगी को बहुत लाभ पहुँचता है अक्सर मानसिक चिकित्सक रंगों का प्रयोग रोग निवारण की दृष्टि से करते आ रहे हैं। आँखों व त्वचा द्वारा रंगों का प्रभाव जब हमारे शरीर पर पड़ता है तब अन्तः स्राधी ग्रन्थियाँ सक्रिय होकर हमारे शरीर के विभिन्न भागों में रसायनों को ग्रहण करती हैं तो व्यक्ति का शारीरिक एवं संवेगात्मक स्तर प्रभावित होता है। चिकित्सा जगत में इसका (केलर थैरेपी) ‘रंग चिकित्सा’ के नाम से इलाज किया जाता है क्योंकि रंगों का हमारे जीवन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है।

मुख्य शब्द : रंगों का मानसिक प्रभाव, तनावमुक्त जीवन, ललित कला, मानसिक तनाव, कलाओं का मनोवैज्ञानिक प्रभाव।

प्रस्तावना

मनुष्य के जीवन में होने वाले अचानक परिवर्तनों के कारण तनाव उत्पन्न होना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है क्षमता से अधिक कार्य एवं अपेक्षाओं के दबाव के प्रतितनाव हमारे जीवन में प्रवेश करता है। तनाव की उत्पत्ति को स्वास्थ्य की दृष्टि से सही समय पर रोके जाना अति आवश्यक है। हमारे स्वास्थ्य एवं संवेगात्मक स्थिरता पर तनाव के प्रभाव को कम करने के अनेकों उपाय हैं, जिनको जीवन में शामिल करने से तनाव से आराम मिल सकता है उसको स्वास्थ्य स्तर पर बनाये रखा जा सकता है। इनमें अभिव्यंजनात्मक चिकित्सा एक प्रभावशाली तकनीक है, जिसके अन्तर्गत कला के माध्यम से उपचार एक विशिष्ट पद्धति है। लेकिन यह कला चिकित्सक पर निर्भर करता है कि वह कितनी कुशलतापूर्वक तनाव मुक्ति में अपनी भूमिका एवं उत्तरदायित्व का निर्वहन कर सकता है जिससे व्यक्ति विशेष की तनाव से आराम व मुक्ति मिल सके।

अध्ययन का उद्देश्य

वर्तमान समय में हम अपने ग्रहप्रवास जीवन में, मानसिक तनाव से मुक्त रहने के रास्ते तथा समय का सदुपयोग करने का उपाय खोज रहे हैं जिससे तनाव रहित जीवन बिताकर अपने मन व शरीर को स्वस्थ व उल्लासपूर्ण जीवन व्यतीत कर सके, कलाओं की विधा में रंगों के द्वारा रंग चिकित्सा के माध्यम होने वाले तनावमुक्त जीवन से सबको अवगत करा सके।

शोध विषय क्षेत्र

सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक फ्रायड ने मनुष्य के व्यवहार के उसके अचेतन मन को जिम्मेदार बताया, उनका मानना था कि मनुष्य की बहुत सारी आकांक्षाएँ होती हैं जो आकांक्षाएँ समाज द्वारा मान्य नहीं होती हैं तथा अपूर्ण रह जाने पर अचेतन मन में चली जाती है। अचेतनमन, अब चेतन के माध्यम से चेतन मन के निरन्तर सम्पर्क में रहता है तथा संसार के साथ मनुष्य की अन्तः क्रियाओं का अर्थ प्रस्तुत करता है। यह भावनाओं, संवेगों, कल्पनाओं, उत्तेजनाओं एवं स्वप्नों के द्वारा सम्पर्क करता है।¹

अतृप्त इच्छाओं की अभिव्यक्ति मनुष्य के सफल एवं सन्तुलित समायोजन के लिए अत्यन्त आवश्यक होती है। ऐसी कुंठित आकांक्षाओं को बाहर निकालने के लिए चित्रकला माध्यम के रूप अपनायी जाती है। ये कृतियाँ सामान्य कृतियों से पूर्णतः भिन्न होती हैं क्योंकि इनमें अस्पष्टता, रेखाओं एवं रंगों का उलझाव, विषयहीनता, अस्थिरता, हलचल, अर्मतन की चरम सीमा इत्यादि विशेषताओं का सामावेश देखने को मिलता है जो असन्तुलित एवं अस्थिर मस्तिष्क का घोटक है। आत्मभिव्यक्ति के माध्यम से अचेतन को बाहर निकालने की विधि मनोविज्ञान की बहुप्रचलित प्रक्षेपण विधि से साम्य रखती है। इनमें रोशा का स्याही धब्बा परीक्षण तथा मोगन मुरे का प्रसागिक अन्तर्बोध परीक्षण प्रमुख है इसके अन्तर्गत तनाव ग्रस्त व्यक्ति के समक्ष कुछ अस्पष्ट एवं असंगठित परिस्थिति उत्पन्न की जाती है, जिसके प्रति यह अनुक्रिया करता है इन अनुक्रियाओं के सहारे व्यक्ति अनजाने ही अपनी इच्छाओं, त्रुटियों एवं मानसिक संघर्षों को अप्रत्यक्ष रूप से प्रक्षेपित कर देता है।²

तनाव का सीधा सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क से जुड़ा हुआ है क्योंकि सर्वप्रथम हमारा मस्तिष्क तनाव से प्रभावित होता है और मस्तिष्क के द्वारा ही हमारे शरीर के सभी तन्त्र भली भाँति संचालित होते हैं और जब भी किसी कार्य से मानसिक स्थिति पर दबाव पड़ता है तो हमारी सामान्य कार्य प्रणाली में रूकावट

आती है और तभी हमारे व्यवहार में भी परिवर्तन आता है तथा हम से जुड़े सदस्य भी इससे प्रभावित होते हैं। जिस वजह से तनाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इस तनाव की स्थिति को हम कलाओं के माध्यम से दूर कर सकते हैं।

सर्वविदित है कि कलाओं का सीधा सम्बन्ध आनन्द प्राप्त करने से रहा है चाहे वह किसी भी विद्या से क्यूँ न जुड़ा हो, करने का आशय है कि हरवह कला का कार्य जिससे हम सबको खुशी व आनन्द की अनुभूति हो या कुशलतापूर्वक किया गया हरवह कार्य जिससे आनन्द का भाव में जाग्रत हो वह कला है उदाहरण के तौर पर चाहे एक नट रस्सी पर चल कर या हवा में गोले उछालकर अपनी कला का प्रदर्शन कर रहा हो जिसे देखकर हम आनन्दित होते हैं साथ में नट भी प्रशन्न आनन्दित हो रहा है ठीक उसी तरह गीत, काव्य या किसी बाद्ययन्त्र का प्रयोग करके या चित्रों द्वारा सबके मन को शुकुन व शान्ति, खुशी की अनुभूति हो उसका एक सर्वोत्तम माध्यम कला है। यही कारण है कला की रचनात्मक एवं सृजनात्मक शक्ति के प्रभाव से चिकित्सा जगत भी अब अछूता नहीं रहा है। कला चिकित्सा हर आयु वर्ग के व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए, सृजनात्मक प्रक्रिया के साथ तालमेल स्थापित करती है। कलाओं का प्रभाव हमेशा दीर्घकालीन एवं साकारात्मक दिशा प्रदान करने वाला रहा है आज की व्यस्त जीवन शैली के परिणामस्वरूप प्राप्त तनावपूर्ण जीवन में कला अपने दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वाह करने में सहायक सिद्ध हो रही है। इसका प्रयोग रोगी को सम्प्रेषण योग्य बनाने, तनाव दूर करने, जीवन का आनन्द प्रदान करने के लिए किया जाता है कला की विभिन्न विद्याओं में चित्र सृजन से मानसिक रोगी को बहुत लाभ पहुँचता है अक्सर मानसिक चिकित्सक रंगों का प्रयोग रोग निवारण की दृष्टि से करते आ रहे हैं। आँखों व त्वचा द्वारा रंगों का प्रभाव जब हमारे शरीर पर पड़ता है तब अन्तः-स्त्रावी ग्रन्थियाँ सक्रिय होकर हमारे शरीर के विभिन्न भागों में रसायनों को ग्रहण करती हैं तो व्यक्ति का शारीरिक एवं संवेगात्मक स्तर प्रभावित होता है।³ चिकित्सा जगत में इसका (कलर थेरेपी) रंग चिकित्सा के नाम से इलाज किया जाता है क्योंकि रंगों का हमारे जीवन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। रंगों में सबसे ज्यादा प्रभावित और अपनी ओर खींचने वाला रंग लाल रंग है यह सबसे चमकीला होने के साथ-साथ इसका सीधा सम्बन्ध हमारे शरीर से भी जुड़ा हुआ है क्योंकि हमारे रक्त का रंग लाल है और उगते हुये सूरज का रंग भी लाल लालिया लिये हुये होता है, जोश और उल्लास व मानवीय चेतना से अधिकतम कंपन हमें लाल रंग से ही पैदा होती है, और यह हमारी भारतीय संस्कृति का द्योतक भी माना जाता रहा है। अक्सर देवी उपासना, पूजा, सुहागिन स्त्रियाँ लाल रंग का इस्तोमल करती है यह रंग प्रेम का प्रतीक है। लाल रंग से एड्रीनल ग्रन्थि उद्दीप्त होकर रक्त में एड्रीमिन द्रव का स्रवण करती है जो शरीर को तुरन्त ऊर्जा संचरण कराने में सहायक होती है। रक्त में लौहत्व बढ़ने से शरीर का तापमान बढ़ता है जिससे डिप्रेशन और निम्न रक्तताप से युक्त व्यक्ति को तुरन्त आराम मिलता है। नारंगी, भगवा रंग या गेरुआ रंग आज्ञा चक्र का रंग तथा आज्ञा ज्ञान प्राप्ति का सूचक है वही पीला रंग तंत्रिका तन्त्र को उद्दीप्त कर उसको क्रियाशील बनाता है जिसके परिणामस्वरूप विवेक जागत होकर मस्तिष्क चेतन्यता और आत्म नियन्त्रण को बढ़ाता है। हरा रंग मन को और शरीर को तरोताजा रखता है उच्च रक्त स्तरीय ताप को कम कर हृदय की कार्यप्रणाली को सुचारु रखता है। बेहद विशाल वस्तु को दर्शित करने वाला नीला रंग होता है समुद्र और आकाश इसके अच्छे उदाहरण हैं यह सबको समाहित करके

चलने वाला वर्ण है कृष्ण भी नील वर्ण के थे उनका स्वभाव सबको साथ लेकर चलने वाला था और कहते हैं कि जो कोई रंग नहीं है वह सफेद रंग की श्रेणी में आता है लेकिन सफेद रंग में सबको समाहित करने की शक्ति होती है। मन को शान्ति और अध्यात्मिक पथ की ओर इसका झुकाव ज्यादा रहता है, यह एकान्त व स्वच्छता का एहसास कराता है। सहसार चक्र से सम्बन्धित बैगनी रंग मस्तिष्क के ऊपरी भाग की कोशिकाओं को पुष्ट करने में योगदान देता है बुद्धि आत्मबल, विवेक, तर्क एवं समझ के अतिरिक्त कलात्मक योग्यता तथा सृजनशीलता को नये आयाम प्रदान करता है वहीं काला रंग हताशा व निराशा, अन्धकार का घोटक रंग व्यक्तियों के लिए वर्जित माना जाता है क्योंकि कभी-कभी यह आत्मघाती भी हो जाता है परन्तु बरसात के मौसम में काले घने बादल मन मस्तिष्क को प्रशन्नचित तो करते हैं पर कहीं न कहीं मन विचलित या एक भय का अनुभाव भी कराते हैं। पर्यावरणीय एवं आन्तरिक माँगों और उनके आपस के संघर्षों के प्रबन्धक के लिए क्रियात्मक और मानसिक प्रयासों द्वारा तनाव का सामना अथवा सामाज्य किया जाता है।¹⁴ किसी चित्र को देखने से ही सोचने का दृष्टिकोण बदल जाता है और पलभर के लिए तनाव का प्रभाव अपने आप कम होने लगता है किन्तु यदि व्यक्ति स्वयं को इस सृजनशील कलात्मक प्रक्रिया का हिस्सा बना ले तो कला के माध्यम से वह अपने अन्दर छिपी उस प्रतिभा को जान सकेगा जिससे वह स्वयं भी अनजान होता है। अन्तर को खोजने के लिए मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक कलाओं का प्रयोग उपचार के लिए करने में विशेष रुचि दिखा रहे हैं उन्होंने अनुभव किया है कि मानसिक रोगी प्रायः स्वयं को कला के माध्यम से अभिव्यक्त कर देते हैं और स्वास्थ्य लाभ कर पाते हैं क्योंकि कलाओं द्वारा मनोभावों की अभिव्यक्ति होती है। तनावग्रस्त व्यक्ति जब अभिव्यक्ति के लिए ध्यान की अवस्था में पहुँचता है तब तनाव अपने आप घटता है क्योंकि ध्यान कला की ओर उन्मुख हो जाता है। अभिव्यक्ति के लिए मनोरोगी अपनी रुचि के अनुसार रेखा चित्रण, रंग संयोजन, अमूर्त चित्रण अथवा मूर्ति निर्माण इत्यादित विधाओं का चयन स्वेच्छा से करते हैं रेखा चित्रण हमारी दृश्येन्द्रिय को चेतनावस्था से जोड़ता है। विचारमग्न व्यक्ति जब चेतनावस्था में आकार सृजनरत होता है तब रेखाओं की लयात्मक एवं पुनरावृत्त्यात्मक गति हाथों एवं नेत्रों तथा शरीर एवं मन को लयात्मक एक रूपता प्रदान करती है जिससे मन स्थिर होता है। किसी भी व्यक्ति के जीवन में चिंता अथवा तनाव का प्रवेश ऐच्छिक न होकर समय-समय पर स्वतः होता ही रहता है शुरूआती तौर पर हम स्वयं उसका उपचार करने का प्रयत्न करते हैं जैसे संगीत सुनते हैं कविता लिखते हैं या फिर चित्र बनाते हैं या डांस करके अपने मस्तिष्क के तनाव को दूर करने का प्रयास करते हैं कभी-कभी हम ध्यान मुद्रा में बैठकर अपनी ओर खींचने वाली तनाव ग्रस्त चीजों का अवलोकन करते हैं कितना उनको स्वीकारा जा सकता है कितना बाहर या उनको दूर करके तनाव से दूर हुआ जा सकता है उसकी तरफ ध्यान आकर्षित करते हैं। तमाम मनोवैज्ञानिक शोधों एवं परीक्षण द्वारा यह सिद्ध हुआ है कि कलाओं की विभिन्न विधाओं के माध्यम से निःसन्देह ही तनाव से मुक्त होने में कारगर उपाय उपलब्ध हुये हैं। आधुनिक शोधों से स्पष्ट हुआ है कि चित्रण विद्या इस हेतु अत्यन्त उपयोगी व कारगर साबित हुई है। चित्रण करते समय रंगों के प्रयोग धीरे-धीरे हमारे मस्तिष्क पर अपना प्रभाव डालती है। अतः हमारा शरीर विभिन्न परिस्थितियों एवं निरन्तर बदलते परिवेश में समायोजन के लिए सदैव प्रयत्नशील रहता है।

निष्कर्ष

तनाव के अभाव में जीवन असम्भव है किन्तु अत्यधिक एवं दीर्घकालिक तनाव घातक होता है। कैनेडियन शरीर शास्त्री हैस सिल्यो ने 1956 ई० में कहा था कि जरूरी नहीं कि तनाव हमेशा बुरा हो, यह निर्भर करता है कि हम कैसे उसे ग्रहण करते हैं। प्रफुल्लित करने वाला, सृजनकारी, सफल कार्य जहाँ लाभदायक होता है वहीं असफल, असम्मान जनक कार्य हानिकारक होता है। इस प्रकार तनाव सकारात्मक, नकारात्मक एवं उदासीन हो सकता है।¹ कई बार यह जानते हुए कि किसी कार्य को करने से तनाव की उत्पत्ति हो सकती है, फिर भी हम उत्साहपूर्वक उस कार्य को करते हैं।² अतः निराश व तनावपूर्ण जीवन से मुक्त रहने के लिए हमें रंगों की सहायता से सुन्दर चित्रण करते रहना चाहिए जिससे हमारे मन की निराशावादी विचारधारा का अन्त होगा साथ ही एकान्त में किया गया सृजन हमारे मन की व्यथा को दूर भी करेगा। जिससे हमारी तनाव ग्रन्थियाँ शिथिल हो जाती हैं और हम शुकुन और आराम का अनुभव करते हैं साथ ही समय का सदुपयोग भी हो जाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. www.mindset.habits.com/conscious-subconsciou.unconstious mind Human mind - How does it all work? part 1.
2. Coping consists of efforts, both action-oriented and intrapsychic, to manage, (that is master, tolerate, reduce, minimize,) Environment and Internal demands and conflicts among them". Lazarus & Launier, internal and external determinants of behaviour - 1978 page no- 311
3. Ott. J. Health and light. *The effects of Natural and Artificial lights on man and other living Things*: Connecticut, USA: Devin-Adair pub : 1972.
4. The principal underlying a projective test is the presentation to their testee of a relatively unstructured situation which he develops protectively according to the dominant tensions in her personality – psychological basis of education, E.A. Peel Page No. - 230.
5. तनावपूर्ण जीवन में कलाओं की भूमिका, डॉ० दीप्ति सक्सेना (शोध संचयन) Page - 68 to 72.