

## तनावपूर्ण जीवन में कलाओं की भूमिका

- डॉ० दीप्ति सक्सेना

मनुष्य के जीवन में होने वाले त्वरित परिवर्तनों के कारण तनाव उत्पन्न होना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। क्षमता से अधिक कार्य एवं अपेक्षाओं के दबाव के प्रति तनाव हमारे शरीर की वाह्य प्रतिक्रिया होती है। तनावोत्पत्ति के कारणों को स्वास्थ्य की दृष्टि से रोका जाना अति आवश्यक होता है। हमारे स्वास्थ्य एवं संवेगात्मक स्थिरता पर तनाव के प्रभाव को कम करने के अनेकों उपाय हैं, जिनको व्यवहार में लाने से तनाव स्वस्थ स्तर पर बना रह सकता है। इनमें अभिव्यंजनात्मक चिकित्सा एक प्रभावशाली तकनीक है, जिसके अन्तर्गत 'कला के माध्यम से उपचार' एक विशिष्ट विधि है। अब यह कला-चिकित्सक पर निर्भर करता है कि वह कितनी कुशलता से तनाव मुक्ति में अपनी भूमिका एवं उत्तरदायित्व का निर्वहन करता है।

**विषय संकेत:-** मानसिक तनाव, मनःस्थिति, ललित कलाएँ, कलाओं का मनोविज्ञान, रंगों का मानसिक प्रभाव

किसी भी व्यक्ति के जीवन में चिंता अथवा तनाव का प्रवेश ऐच्छिक न होकर समय-असमय स्वतः होता ही है। प्रारम्भिक स्तर पर हम स्वयं उसका उपचार करने का प्रयत्न करते हैं, फलतः संगीत सुनते हैं, कविता लिखते हैं या चित्रण करके अपने मस्तिष्क के तनाव को दूर करने का प्रयास करते हैं। विभिन्न मनोवैज्ञानिक शोधों एवं परीक्षणों ने भी यह सिद्ध कर दिया है कि कला की विधाएँ निःसन्देह तनाव मुक्ति के लिए कारगर उपाय उपलब्ध कराती हैं। आधुनिक शोधों ने चित्रण विधा को इस हेतु अत्यन्त उपयोगी माना है। इनका विस्तृत विवेचन करने से पूर्व यह जानना अति आवश्यक है कि तनाव किन कारणों से होते हैं एवं कौन से अवयव उसके लिए उत्तरदायी हैं? क्योंकि समस्या का उचित आंकलन उसके यथोचित समाधान का मार्ग प्रशस्त करता है।

तनाव हमारी व्यस्त जीवन शैली की बढ़ती हुई मांगों के परिणामस्वरूप होने वाली मानसिक, शारीरिक एवं संवेगात्मक प्रतिक्रिया है, जिन्हें हम प्रतिदिन अनुभव करते हैं। आधुनिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि लगभग 75% रोगों का कारण तनाव होता है। यहाँ तक कि हृदय रोग एवं कैंसर जैसे जानलेवा रोगों में भी तनाव की भूमिका स्थापित हो चुकी है। एक शोध से प्राप्त परिणाम यह सुझाव देता है कि उच्च स्तर का तनाव उच्च रक्तदाब और उच्च स्तरीय कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है जिसका परिणाम हृदय सम्बन्धी रोगों, अल्सर, जोड़ों के दर्द के रूप में दिखायी दे सकता है। बल्कि तनाव और कैंसर भी कहीं न कहीं आपस में सम्बन्धित हैं। चिकित्सीय भाषा में तनाव एक शारीरिक अथवा मनोवैज्ञानिक उद्दीपक है जो अस्वस्थ करने की सीमा तक मानसिक तनाव या शारीरिक प्रतिक्रियायें उत्पन्न करता है। तनावग्रस्त होने पर हमारी एड्रीनल ग्रन्थि कॉर्टिकॉस्टेरोयड' द्रव का स्रवण करती है जो रक्त में पहुँच कर कॉर्टिसोल में बदल जाता है, जिसका शरीर पर अति तीव्र दमनात्मक प्रभाव पड़ता है।<sup>1</sup>

हमारा शरीर विभिन्न परिस्थितियों एवं निरन्तर बदलते परिवेश में समायोजन के लिये सदैव प्रयत्नशील रहता है। इस प्रक्रिया में हमारे शरीर को अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है जिसका परिणाम तनाव के रूप में सामने आता है जो हमारे शरीर की नियमित कार्यप्रणाली में व्यवधान उत्पन्न कर देता है। तनाव के अभाव में जीवन असम्भव है किन्तु अत्यधिक एवं दीर्घकालिक तनाव घातक होता है। कैंनेडियन शरीर शास्त्री हैस सिल्ये ने 1956 ई० में कहा था कि, "जरूरी नहीं कि तनाव हमेशा बुरा हो, यह निर्भर करता है कि हम उसे कैसे ग्रहण करते हैं। प्रफुल्लित करने वाला, सृजनकारी, सफल कार्य जहाँ लाभदायक होता है वहीं असफल, असम्मानजनक

कार्य हानिकारक होता है। इस प्रकार तनाव सकारात्मक, नकारात्मक एवं उदासीन हो सकता है।” कई बार यह जानते हुए भी कि किसी कार्य को करने से तनावोत्पत्ति हो सकती है, फिर भी हम उत्साहपूर्वक उसे करते हैं।

वर्तमान समय में हम अपने व्यस्त एवं तनावपूर्ण जीवन में मानसिक तनाव से मुक्त होने के रास्ते तथा मानसिक एवं शारीरिक पीड़ा को कम करने के प्राकृतिक उपाय खोज रहे हैं। तनाव सीधे मस्तिष्क को प्रभावित करता है। मस्तिष्क द्वारा ही हमारे शरीर के समस्त तन्त्र भली-भाँति संचालित होते हैं। जब किसी कार्य से मानसिक स्थिति पर दबाव पड़ता है तब सामान्य कार्य प्रणाली में व्यवधान उत्पन्न होता है, व्यवहार में परिवर्तन आता है और समायोजन प्रभावित होता है। अतः सम्पर्क में आने वाले सदस्य प्रभावित होते हैं और तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है। एक प्रभावशाली माध्यम के रूप में कला का उपयोग रोगी को सम्प्रेषण योग्य बनाने, तनाव दूर करने तथा जीवन का आनन्द उठाने के लिए किया जाता है। कलात्मक विधियाँ मानसिक असन्तुलन के उपचार एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होती हैं। कलात्मक आत्माभिव्यक्ति रोगी के अन्तर्द्वंद्व एवं समस्याओं को सुलझाने, व्यक्तिगत कौशल विकसित करने, व्यवहार संगठित करने, आत्मबल एवं आत्म-चैतन्यता बढ़ाने के साथ-साथ अन्तर्दृष्टि विकसित करने में सहायक होती है। कला-चिकित्सा, प्रत्येक आयु वर्ग के व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए, मनोपचारात्मक तकनीकों का सृजनात्मक प्रक्रिया के साथ तादात्म्य स्थापित करती है।

पर्यावरणीय एवं आन्तरिक माँगों और उनके आपस के संघर्षों के प्रबन्धन के लिए क्रियात्मक और मानसिक प्रयासों द्वारा तनाव का सामना अथवा सामंजस्य किया जाता है।<sup>2</sup>

किसी पेन्टिंग को देखने मात्र से ही सोचने का दृष्टिकोण बदल जाता है और क्षण भर के लिए तनाव का प्रभाव स्वतः निम्न हो जाता 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 अनभिज्ञ 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 जाते हैं।

कलाओं द्वारा मनोभावों की अभिव्यक्ति होती है। अभिव्यक्तिकरण की प्रक्रिया में ध्यान केन्द्रित करना एक महत्वपूर्ण चरण है। तनावग्रस्त व्यक्ति जब अभिव्यक्ति के लिए ध्यान की अवस्था में पहुँचता है तब तनाव स्वतः घटता है क्योंकि ध्यान कला-सृजन की ओर उन्मुख हो जाता है। उपचार के लिए किया गया यह सृजन हो सकता है कि उच्च कोटि का न हो, क्योंकि यह सृजन न हो कर अभिव्यक्ति है जिसका उद्देश्य मन के अन्तर्द्वन्द्वों, अतृप्त आकांक्षाओं, व्यथाओं एवं सदमे के कारण उत्पन्न तनावों इत्यादि को बाहर निकालना है, न कि किसी सुन्दर कलाकृति का सृजन करना। इस प्रकार की अभिव्यक्तियों के लिए मनोरोगी अपनी रुचि के अनुसार रेखाचित्रण, रंग संयोजन, अमूर्त चित्रण अथवा मूर्ति निर्माण इत्यादि विधाओं का चयन स्वेच्छा से करते हैं। उपर्युक्त प्रत्येक विधा अपने आप में अनोखी है। रेखाचित्रण हमारी दृश्येन्द्रिय को चेतनावस्था से जोड़ता है। विचारमग्न व्यक्ति जब चेतनावस्था में आकर सृजनरत होता है तब रेखाओं की लयात्मक एवं पुनरावृत्त्यात्मक गति हाथों एवं नेत्रों तथा शरीर एवं मन को लयात्मक एकरूपता प्रदान करती है जिससे मन स्थिर होता है।

हमारे शरीर में कई आध्यात्मिक केन्द्र हैं जिन्हें चक्र कहते हैं। ये चक्र संख्या में सात हैं। प्रथम पांच चक्र पंचभूतों से सम्बन्धित हैं-मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत और विशुद्ध। छठा आज्ञाचक्र मन से सम्बन्धित है। तांत्रिक विचारधारा के अनुसार शरीर में चक्रों के स्थान क्रमशः इस प्रकार हैं-1.मूलाधार मेरुदण्ड के आधार में, 2.स्वाधिष्ठान मूलाधार के उपर, 3.मणिपुर- नाभि में, 4.अनाहत- हृदय में, 5.विशुद्ध- कण्ठ के मूल में, 6.आज्ञा- दोनो भौहों के बीच ललाट में। ये छः चक्र मेरुदण्ड से सम्बन्धित हैं। सातवां चक्र ‘सहस्रार’ मस्तिष्क के उपरी भाग में स्थित है जो चेतना का सर्वोच्च केन्द्र है। इसके अतिरिक्त सहस्रार एवं आज्ञाचक्र के मध्य में दो अन्य चक्र-नाद पद्म, बिन्दु पद्म माने गए हैं। इस प्रकार समग्र दृष्टि से कुल नौ पद्मों का स्वरूप है जो साधना की दृष्टि से तीन वर्गों में रखा जाता है।<sup>3</sup> ऊपर से चला जाए तो पहला वर्ग इच्छाशक्ति से सम्बन्धित है। मूलाधार और सहस्रार को जोड़ने वाले अनेक नाड़ी चक्र हैं जिनसे शरीर संचालित होता है।



मेरुदण्ड के दोनों ओर श्वेत और रक्त वर्ण की शिराएँ हैं जो नाड़ी चक्रों को अनुप्राणित करती हैं। नाडियों में तीन प्रमुख धमनियाँ हैं। बीच में सुषुम्ना, बाएँ इडा, दाएँ पिंगला। मध्यवर्ती सुषुम्ना ही चित्त शक्ति का संचार का साधन है।<sup>4</sup> रंग चिकित्सक ऐसा मानते हैं कि पूरे शरीर में विभिन्न स्थानों पर स्थित ये चक्र सात रंगों एवं शरीर के विभिन्न तंत्रिका तंत्रों से सम्बन्धित हैं।

आधुनिक शोधों से पुष्टि होती है कि नेत्रों एवं त्वचा द्वारा रंग जब हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं तब अन्तःप्राणी ग्रन्थियाँ सक्रिय होकर शरीर के विभिन्न भागों में रसायनों का स्रवण करती हैं जिनसे व्यक्ति का शारीरिक एवं संवेगात्मक स्तर प्रभावित होता है।<sup>5</sup> मूलाधार से सम्बन्धित लाल रंग द्वारा एड्रीनल ग्रन्थि उद्दीप्त होकर रक्त में एड्रीनिन द्रव का स्रवण करती है जो शरीर में त्वरित उर्जा का संचरण करता है, रक्त में लौह तत्व बढ़ाता है जिससे शरीर का तापमान बढ़ता है। अतः डिप्रेशन और निम्न रक्तदाब ग्रसित शरीर तुरन्त लाभ प्राप्त करता है। नारंगी रंग का अंगीकरण सकारात्मकता, सृजनात्मकता, सहयोग एवं मानसिक चैतन्यता को समृद्ध करने में सक्षम होता है। पीलारंग तंत्रिका तंत्र को उद्दीप्त कर उसको क्रियाशील करता है। परिणामतः विवेक जाग्रत होकर मस्तिष्क की चैतन्यता और आत्म-नियन्त्रण को बढ़ाता है। इस प्रकार नैराश्य रोगी चैतन्य, विवेकशील, निर्णय लेने में सक्षम होकर किसी भी तनावपूर्ण परिस्थिति का सामना करने में सफल होते हैं। हरा रंग इन्द्रधनुष के मध्य में होने के कारण वह आत्मिक एवं शारीरिक प्रकृति को सन्तुलित करने में समर्थ होता है। मन एवं शरीर को तरोताजा रखता है और उच्चस्तरीय तनाव को निम्न कर हृदय की कार्यप्रणाली को सन्तुलन प्रदान करता है। विशुद्ध चक्र से सम्बन्धित नीला रंग उसे उद्दीप्त करता है तथा उत्तेजित एवं उद्विग्न अशांत मस्तिष्क को असीम शान्ति और ठहराव देता है। कण्ठ और मुख की प्रत्येक समस्या का निदान प्रस्तुत करता हुआ यह सकारात्मकता एवं विश्वसनीयता प्रदर्शित करने वाला रंग है। आज्ञा चक्र से जुड़ा, पीनियल ग्रन्थि पर नियन्त्रण रखने वाला इन्डिगो रंग उसे उद्दीप्त करता है तथा प्रत्यक्षीकरण को प्रभावित करता है। यह रंग कर्ण तथा नेत्र सम्बन्धी समस्याओं में सहायक होने के साथ पूर्वाभास, कल्पनाशीलता एवं मनःशक्ति को समृद्ध करता है। सहस्रार चक्र से सम्बन्धित बैंगनी रंग मस्तिष्क के ऊपरी भाग की कोशिकाओं को पुष्ट करने में योगदान देता है। बुद्धि, आत्मिक बल, विवेक, तर्क एवं समझ के अतिरिक्त कलात्मक योग्यता तथा सृजनशीलता को नये आयाम प्रदान करता है। इसी प्रकार काले रंग का प्रयोग हताश व निराश व्यक्तियों के लिए वर्जित माना गया है क्योंकि यह कभी-कभी आत्मघाती भी हो जाता है।

सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक फ्रायड ने मनुष्य के व्यवहार के लिए उसके अचेतन मन को जिम्मेदार बताया। उनका मानना था कि मनुष्य की बहुत सारी आकांक्षाएँ होती हैं। जो आकांक्षाएँ समाज द्वारा मान्य नहीं होतीं, अपूर्ण रह जाने के कारण अचेतन मन में चली जाती हैं। अचेतन मन, अवचेतन के माध्यम से चेतन मन के निरन्तर सम्पर्क में रहता है तथा संसार के साथ मनुष्य की अन्तःक्रियाओं का अर्थ प्रस्तुत करता है। यह भावनाओं, संवेगों, कल्पनाओं, उल्लेखनाओं एवं स्वप्नों के द्वारा सम्पर्क करता है।<sup>6</sup> अतुष्ट इच्छाओं की अभिव्यक्ति मनुष्य के सफल एवं सन्तुलित समायोजन के लिए अत्यन्त आवश्यक होती है। ऐसी कुठित आकांक्षाओं को बाहर निकालने के लिए चित्रकला माध्यम के रूप में अपनायी जाती है। ये कृतियाँ सामान्य कृतियों से पूर्णतः भिन्न होती हैं क्योंकि इनमें अस्पष्टता, रेखाओं एवं रंगों का उलझाव, विषयहीनता, अस्थिरता, हलचल, अमूर्तन की चरम सीमा इत्यादि विशेषताओं का समावेश देखने को मिलता है जो असन्तुलित एवं अस्थिर मस्तिष्क का द्योतक है।

आत्माभिव्यक्ति 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 मॉर्गन मुरे का प्रासंगिक अन्तर्बोध परीक्षण प्रमुख है। इसके अन्तर्गत तनावग्रस्त व्यक्ति के समक्ष कुछ अस्पष्ट एवं असंगठित परिस्थिति उत्पन्न की जाती है, जिसके प्रति वह अनुक्रिया करता है। इन अनुक्रियाओं के सहारे व्यक्ति अनजाने ही अपनी इच्छाओं, त्रुटियों एवं मानसिक संघर्षों को अप्रत्यक्ष रूप से प्रक्षेपित कर देता है<sup>7</sup> जिनका मनोचिकित्सक गहन अध्ययन एवं विश्लेषण कर निष्कर्षों पर पहुँचते हैं एवं चिकित्सा प्रदान कर उसे सामान्य जीवन जीने के लिए प्रेरित करते हैं। मनोविज्ञान इस विधि का प्रयोग रोग का पता लगाने के लिए करता है किन्तु चित्रकला इसका सीधे निदान करती है। मूर्त

कला अचेतन स्तर पर ही तनावों का निदान कर देती है एवं फिल्मों के माध्यम से दमित वासनाओं की इच्छापूर्ति करने में सक्षम होती है। इसीलिए जीवन से लोक कला का अनिवार्य सम्बन्ध जोड़ा गया है। लोक कला द्वारा मांगलिक अवसरों पर चित्रांकन किए जाने के अतिरिक्त महिलाओं द्वारा दैनिक क्रियाकलापों में भी प्रतीकात्मक चित्रांकन करने के अनेकानेक प्रमाण हैं। क्योंकि इस माध्यम से रोजमर्रा के तनावों का निस्तारण तो सहजतापूर्वक सृजनात्मक रूप में संभव हो पाता है साथ ही साथयह प्रतीकात्मक चित्रांकन हमारी बौद्धिक चेतना को भी सन्तुष्ट कर बुद्धि को कुंठित होने से रोकता है।

कला की उपर्युक्त सभी विधाओं द्वारा अभिव्यक्ति करवाने के लिए कुशल कला चिकित्सक विशेष नियन्त्रित वातावरण का निर्माण करते हैं। ये कला चिकित्सक, कला एवं मनोविज्ञान दोनों क्षेत्रों में कुशल एवं प्रशिक्षित होते हैं, जो अपने ज्ञान एवं अनुभव को मानविकी के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक विकास, चिकित्सीय अभ्यास एवं विभिन्न सांस्कृतिक-कलात्मक परम्पराओं के स्वस्थ विकास के लिए केन्द्रित करते हैं। नियन्त्रित वातावरण स्थापित हो जाने पर कला चिकित्सक तनाव ग्रस्त व्यक्ति से कुछ सृजन करवाते हैं, जिसमें उन भावनाओं की अभिव्यक्ति होती है जो तनाव की स्थिति में उस व्यक्ति के मस्तिष्क में विद्यमान थी। इस अभिव्यक्ति का अर्थ वार्तालाप के द्वारा उसी व्यक्ति से कहलवाने के लिए प्रेरित एवं प्रोत्साहित किया जाता है। इस प्रकार उसके द्वारा बताए गए अर्थ का विश्लेषण किया जाता है। विश्लेषण द्वारा प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर तनाव के समाधान प्रस्तुत कर, व्यक्ति को समाज में पुनर्समायोजन करने हेतु आवश्यक सुझाव एवं परामर्श दिए जाते हैं। कुछ समय बीत जाने पर 'फॉलो-अप सेवाएं' प्रदान कर पूर्ण रूप से सामान्य जीवन व्यतीत करने योग्य बना दिया जाता है। इस प्रकार तनावग्रस्त व्यक्ति के आत्म-विश्वास एवं जिजीविषा की पुनर्स्थापना होती है।

कला द्वारा चिकित्सा का लाभ मानसिक समस्याओं एवं सदमे से पीड़ित व्यक्तियों को विशेष रूप से मिलता है। कला के माध्यम से संवेगात्मक पुनर्स्थापना, अचेतन में गहरे बैठे संवेगों की मुक्ति, अन्तर्द्वन्द्व, नैराश्य, चिन्ता, प्रतिबल, सदमा इत्यादि का उपचार वर्तमान समय में सफलता पूर्वक किया जा रहा है। तनाव पूर्ण जीवन में कलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका स्थापित हो चुकी है। कला की रचनात्मक एवं सृजनात्मक शक्ति के प्रभाव से चिकित्सा जगत भी अब अछूता नहीं रहा। कलाओं का प्रभाव दीर्घकालिक एवं सकारात्मक दिशा प्रदान करने वाला होता है। माध्यम के रूप में कलाओं का प्रयोग समाज में किसी न किसी क्षेत्र में सदैव होता रहा है। आज की व्यस्त जीवन शैली के परिणामस्वरूप प्राप्त तनावपूर्ण जीवन में भी कला अपने दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वाह करने में प्रयासरत है।

#### सन्दर्भ:-

- 1 डॉ० ए के सिंह, आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान पृ० 184
2. "Coping consists of efforts, both action- oriented and intrapsychic, to manage (that is master, tolerate, reduce, minimize) environmental and internal demands and conflicts among them." Lazarus & Launier, Internal and External Determinants of Behaviour 1978, page 311
3. षट्चक्र, तंत्रकला में प्रतीक, डॉ० रवीन्द्र नाथ मिश्र, पृष्ठ संख्या 44-45
4. स्वामी हंसस्वरूप, नाडी वर्णन 1-3, षट्चक्रनिरूपण,
5. Ott.J.Health and Light: The Effects of Natural and Artificial Light on man and Other Living Things. Connecticut, USA: Devin-Adair Pub:1972
6. www.mindset.habits.com/conscious-subconscious-unconscious-mind The Human Mind-How does it all work? Part 1
7. The principle underlying a projective test is the presentation to the testee of a relatively unstructured situation which he develops projectively according to the dominant tensions in his personality." - Psychological basis of Education, E. A. Peel page230.