



## रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवं रंग चिकित्सा

डॉ. भारती जोशी, विभागाध्यक्ष  
आजीवन शिक्षण विभाग, देवी अहिल्या वि.वि. इंदौर  
Email: bj.lifelonglearning@yahoo.com



रंग हमारे दिमाग और शरीर पर अत्यधिक प्रभाव डालता है। सूर्य से प्राप्त उर्जा रंगों में समाहित होती है। प्रकृति का सौन्दर्य हर घण्टे, हर दिन, हर वर्ष परिवर्तित होता रहता है। प्रकृति का हर रंग प्राणी का मित्र है बस आवश्यकता है धैर्यपूर्वक प्रकृति की मूक भाषा को सीखने, समझने, और आत्मसात करने की। खुली जगह में देखें, प्रकृति ने कैसे रंगों का ताना बना बुना है रंगों के एक शेड को दूसरे शेड से कितनी सुन्दरता के साथ मिलाया है। आसमान का नीलापन कितना शान्तिदायक है और कितने प्रशस्त होने की भावना से ओत प्रोत है। पृथ्वी की हरीतिमा कैसी शीतल और तुष्टि प्रदायनी है। सूर्योदय और सूर्यास्त के समय का सुनहरापन और लालिमा का सौंदर्य अपने आप में अनूठापन लिए है। जबसे मानव सभ्यता का जन्म हुआ तभी से मनुष्य शोख और सुन्दर रंगों के महत्व से परिचित है। मनुष्य रंगों का प्रयोग अपने परिधानों में और अपने घरों को सजाने-संवारने में करता रहा है। मानव के लिए रंग बिरंगे घरों वाला उसका हरियाला गांव और नगर उसके लिए आनन्ददायक होता था। लेकिन जैसे जैसे मानव ने तरक्की की वैसे वैसे आधुनिक नगरों में भूरे, ग्रे रंगों का प्रयोग बढ़ा, नगरों ने सीमेंट-कंक्रीट के जंगल का रूप ले लिया और मानव में नीरसता, उदासी बढ़ने लगी। अच्छे स्वास्थ्य और प्रसन्नता की कामना कर रहे हो तो रंगों को अपने जीवन में शामिल कर लीजिए। आप थके हों, उदास हो या क्रोधित हो तब आप समझ लें कि आप गलत रंगों से घिरे हैं तुरन्त शान्त, उत्साहवर्धक रंगों का प्रयोग करें और व्यवहार में परिवर्तन अनुभव करें। जीवन को रंगारंग बनायें, रंग जीवन की अनिवार्य आवश्यकता है। बेरंग और बेनूर जीवन किस काम का? प्रचलित कहावतों और मुहावरों में रंगों को व्यक्ति के अलग अलग मनोभावों को दर्शाने के लिए किया जाता है जैसे- नीला पीला होना, हाथ पीले करना, आँखें लाल होना, सावन के अंधे को हरा हरा दिखाई देना, रंग बदलना, रंगीन मिजाज, काला पड़ना, कालिख पोतना, काले से सफेद करना, घाव हरे होना, कागज काला करना, बूढ़ी घोड़ी लाल लगाम, लाल होना, रंग उड़ना, रंग में भंग करना आदि। रंग से व्यक्ति के मनोभाव प्रकट होते हैं और रंगों से ही मनोभावों को परिवर्तित भी किया जा सकता है। निम्नानुसार जानिए-

- **लाल**- लाल रंग जीवन की किरण है। शक्ति का पुनरुद्धारक है। उत्साह तथा हिम्मत प्रदाता है पर लाल रंग की अतिरंजना से क्रोध, उत्तेजना भड़क सकती है। प्रेम, दीवानगी, उर्जा, अमंग, उत्साह, साहस, शक्ति, और प्रसन्नता का संचार करता है और आलस्य को दूर करता है।
- **नारंगी**- शक्ति, जोष, आनंद, आकर्षण और दोस्ती का रंग है। यह अच्छे और दोस्ताना स्वभाव वाले लोगों को आकर्षित करता है।
- **नीला**- ध्यान आकर्षित करने में समर्थ नीला रंग मनन-चिंतन शांति और उदारता का प्रतीक है। समर्पण, प्रेरणा, शांति और शुभकामनाओं के लिए हल्के नीले रंग का प्रयोग होता है।
- **पीला**- प्रकाश का निकटतम पीला रंग आँखों को तुष्टि, शीतलता देने वाला दूरदर्शिता और कुषाग्रता का रंग है। दूसरों को प्रभावित करने का काम करता है।
- **हरा**- प्रकृति और उपलब्धियों का प्रतीक है। धन, भाग्य सुरक्षा, सुख-समृद्धि के लिए इस रंग का इस्तेमाल होता है।
- **बैंगनी**- पूर्वाभास, प्रतिष्ठा, आध्यात्म और बुद्धिमानी का प्रतीक है।
- **गुलाबी**- भावनात्मक प्रेम, रोमांस, दोस्ती, उदारता, आध्यात्मिक परिपूर्णता, स्नेह और शांति का प्रतीक है।
- **सफेद**- सुरक्षा, शांति, दयालुता, आध्यात्म, शुद्धता व विश्वास का रंग है।
- **फिरोजी**- सतर्कता, मनन-चिंतन और रचनात्मकता का रंग है।



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



- **काला**– नकारात्मक विचारों को खत्म करता है।
- **सुनहरा**– अच्छे भाग्य और भाईचारे का प्रतीक है।
- **रजत**– स्थायित्व और तटस्थता का प्रतिनिधित्व करता है। बुरी ताकतों को प्रभावहीन करने के लिए प्रयुक्त होता है।

## रंग चिकित्सा

प्राचीन काल में रंग चिकित्सा उपचार का लोकप्रिय तरीका था। भारतीय संस्कृति में सूर्य पूजा का विशेष स्थान है क्योंकि सूर्य किरणों में निहित रंगों में व्यक्ति को उर्जावान, प्रभावी और सकारात्मक बनाने की क्षमता है। रंग चिकित्सा देह की अपेक्षा दिमाग पर अधिक असर डालती है। दिमाग की मूल रूप से तीन विशेषता होती है— सात्विक, राजसिक और तामसिक जो कि रंगों से परिलक्षित होती है। सफेद, सुनहरा, हल्का हरा, हल्का पीला सात्विक रंग माने जाते हैं जो कि खुशी, शांति, गंभीरता को दर्शाते हैं। इसी तरह से राजसिक रंग चमकीले, गहरे, कृत्रिम और आकर्षक होते हैं जैसे—लाल, पीला, नारंगी और बैंगनी, इन रंगों का इस्तेमाल आन्तरिक उर्जा को उभारने में किया जाता है। डल, गहरे और धुँले रंग उदासी, अवसाद के प्रतीक माने जाते हैं और इसके अलावा भूरा, काला और ग्रे रंग तामसिक की श्रेणी में आते हैं। सूर्यकिरण चिकित्सक डॉ. मोहनलाल कटोटिया के अनुसार रंग चिकित्सा की बुनियाद है सूर्य की ऊर्जा, उसकी किरणों के रंग और रोशनी। औषधि के आधार पर चलने वाली चिकित्सा पद्धति में रंग-चिकित्सा सबसे अधिक स्वाभाविक है। इसके दो मुख्य कारण हैं— पहला— प्राणी का संपूर्ण शरीर रंगीन है। बाह्य रूप से दिखने वाले सभी अंगों का रंग अलग है और अदरुनी समस्त अवयव भिन्न भिन्न रंगों के हैं। एक तरह से प्राणी पूरा का पूरा रंगों का पिंड है। कोई भी अंग बीमार होता है तो उसके रासायनिक द्रव्यों के साथ साथ रंगों में भी असंतुलन आ जाता है। रंग चिकित्सा के माध्यम से ऐसे द्रव्यों एवं रंगों को संतुलित किया जाता है, जिससे रोगों का निवारण हो जाता है। शरीर में जहाँ भी विजातीय द्रव्य एकत्रित होकर रोग उत्पन्न करते हैं, रंग चिकित्सा उसे दबाती नहीं बल्कि शरीर से बाहर फेंक देती है।

राधिकारमण (2013)ने एक अध्ययन का उल्लेख अपने आलेख में किया है कि एक विद्यालय के छात्रावास में हर शयनकक्ष में अलग अलग रंग इस्तेमाल किये गए। उग्र स्वभाव वाले छात्रों को हरे या नीले रंग वाले कमरों में सुलाया गया ताकि उनकी उग्रता शांत हो। चिड़चुड़े तथा अवसादग्रस्त छात्रों को हल्के पीले रंग के कमरे में रखा गया। इसी तरह से कायर और तन्द्रालु छात्रों को नयी शक्ति प्राप्त करने के लिए लाल अथवा नारंगी रंग के कमरे दिये गये परिणाम सकारात्मक पाये गये। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि विमान से यात्रा करने वालों को विमान यात्रा से संबंधित बीमारी होती थी। ब्रिटिशएयरवेज ने अपने विमानों के यात्री कक्ष को पीले रंग के स्थान पर आसमानी रंग करवा दिया और यात्रियों की समस्या का समाधान हो गया। अन्तरिक्ष यात्रा में जो कैप्सूल जाते हैं, उनके आन्तरिक भाग में इसी कारण आसमानी रंग किया जाता है।

## रंग चिकित्सा प्रक्रिया

रंगों में उष्णता, शीतलता और भार भी होता है। रंगों की गर्मी और शीतलता को मापा जा सकता है। इसके लिए काँच के गिलास में पानी भरकर उसमें थर्मामीटर रख दें, फिर किरणें डालें। लाल किरणें उर्जा प्रकट करेंगी और नीली किरणें शीतलता देंगी। जैन आगमों में मूल पाँच रंग माने गए हैं— नीला, लाल, काला, पीला और सफेद। बाकि सारे रंग इन पाँच रंगों के मिश्रण हैं। यह पूर्णतया सच है। सूर्य की किरणों के सातों रंग सात प्रकार की औषधि के रूप में कार्य करते हैं, यानि समस्त रोगों की दवा केवल सात प्रकार की होती है। चिकित्सक को प्रत्येक रोग के लिए सात दवाओं में से एक या दो का चयन करना पड़ता है। इसको अधिक सरल बनाने के लिए सातों रंगों को तीन समूहों में विभक्त किया जाता है और उनमें से हर रोग के लिए केवल तीन दवाओं में से एक का चुनाव करना होता है।

## रंग चिकित्सा के मुख्य प्रकार

1. **रंगीन तेल**– रोगी के जीवन में पुनः उर्जा लाने के लिए विशेषज्ञ कई तरह के रंगीन तेलों का इस्तेमाल करते हैं। चिकित्सा के लिए तेल बनाने में विशेष क्रिस्टल का प्रयोग किया जाता है। तेल में विशेष तरह के भिन्न भिन्न रत्नों के पावडर को मिला कर तैयार रंगीन तेल को रोग से संबंधित नाड़ी बिन्दु पर प्रयुक्त कर शरीर के चक्रों को संतुलित किया जाता है।



## INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



2. **रंग बिरंगे फल और सब्जियाँ**– हर मौसम में अलग अलग रंगों की सब्जियाँ और फल बाजार में मिल जाते हैं। ठंड के दिनों में सबसे अधिक रंग बिरंगी सब्जियाँ और फल मिलते हैं। इनका सेवन सेहत के लिए काफी लाभदायक होता है क्योंकि यह विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर होती है। पीले और नारंगी रंग के फल जैसे– आम, पपीता, नींबू, संतरा, मक्का, कद्दू, एप्रीकाट, पीच, गाजर आदि में बीटा कैरोटिन अधिक मात्रा में रहता है इसे शरीर विटामिन 'ए' में बदल देता है। ये त्वचा, दांतों और हड्डियों के लिए फायदेमन्द होता है। इनमें ऐसे एंटी ऑक्सीडेंट्स पाये जाते हैं जो कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाते हैं। ये विटामिन 'सी' से भरपूर होते हैं जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। वैज्ञानिकों के अनुसार हरी सब्जियाँ और फलों जैसे–पालक, मैथी, लौकी, गिलकी, भिंडी, परवल, मटर, सरसों की भाजी, बंदगोभी, अमरूद, मौसंबी, अंगूर, नाशपाती, आंवला आदि में विटामिन 'सी' 'ई' और 'के' पाये जाते हैं जोकि आंखों, दांतों और हड्डियों के लिए लाभदायक है। कुदरती लाल रंग वाले फल और सब्जियाँ जैसे सेब, टमाटर, चैरी, स्ट्रॉबेरी में अनेक एंटीऑक्सीडेंट्स पाये जाते हैं जिससे रक्त में थक्के नहीं बनते हैं। दिल संबंधी बीमारियों के अतिरिक्त कैंसर जैसी भयानक बीमारियों से बचने की क्षमता रंग बिरंगे फल, सब्जियों में निहित है। टमाटर में पाया जाने वाला 'लायकोपिन' हमारी सेहत को सही रखने में मदद करता है।

3. **रंग चिकित्सा साबुन**– शुद्ध ग्लिसरीन युक्त सुगन्धित साबुन में भिन्न भिन्न रंगों का प्रयोग सौन्दर्य बढ़ाने के लिए किया जाता है जो कि एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई और एलोवेरा युक्त होते हैं। ज्योतिष के अनुसार भी राशि अनुसार इस तरह के रंगीन साबुन प्रयोग करने की सलाह मिल जाती है पर ये कितनी वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित होती है यह कहना मुश्किल है।

4. **रंग ध्यान कार्ड**– यह एक सरल और प्रभावी साधन है रंगीन कार्ड के उपयोग से उर्जा प्राप्त की जा सकती है। जैसे बरसात के दिनों में धूप की कमी से व्यक्ति में उदासी और थकान महसूस हो तब इस तरह के रंगीन ध्यान कार्ड की मदद से काल्पनिक रूप से सूर्य की किरण महसूस कर व्यक्ति खुश और अधिक उर्जावान महसूस कर सकता है। प्रत्येक कार्ड में दृश्य प्रभाव और रंग कंपन को शरीर की क्षमता के माध्यम से रंग आत्मसात करने की विशेषता निहित होती है।

5. **इन्द्रधनुष धूप संग्रह**– रंग चिकित्सा से प्रेरित सुगन्धित अगरबत्ती के सेट में सात इन्द्रधनुष किरणों से हर एक रंग का प्रतिनिधित्व है। इन्द्रधनुष के लाल रंग की अगरबत्ती आध्यात्मिक जागरूकता एवं साहस के लिए, रचनात्मकता के लिए नारंगी, रोशनी के लिए पीली, सद्भाव के लिए हरी, शांति के लिए नीली, अन्तर्ज्ञान के लिए इंडिगो और बैंगनी रंग की अगरबत्ती उपयोग कर अलग अलग मनोभावों को अनुभूत कीजिए।

### रंग चिकित्सा करते समय ध्यान देने योग्य जानकारी–

- रोगी के स्वभाव, शरीर की प्रकृति और मौसम का ध्यान रखें।
- रोगी को दो तीन बीमारियाँ हो तो पहले गंभीर रोग की चिकित्सा करना चाहिए, फिर अन्य रोगों की। सभी शिकायतों को समझकर ही दवाओं का निर्धारण करें।
- जब कोई दवा अनुकूल नहीं लगे और किसी तरह का कष्ट बढ़ता दिखे तब दवा में परिवर्तन करना ठीक होगा।
- दवा निश्चित करते समय उसकी प्रकृति का ध्यान रखें।
- असाध्य रोग के दौरान या रोग की अन्तिम अवस्था में हो तब चिकित्सा करने का खतरा नहीं उठाएं, क्योंकि परिणाम की जिम्मेदारी चिकित्सक की रहेगी।

### सन्दर्भ–

- राधिकारमण (2013) आरोग्य, सितम्बर, 2013
- [www.innerself.com](http://www.innerself.com)
- [www.peacefulmind.com](http://www.peacefulmind.com)
- [www.colourenergy.com](http://www.colourenergy.com)