



## रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवं रंग चिकित्सा

डॉ. संगीता सक्सेना  
सहायक प्राध्यापक, हिन्दी  
उच्च शिक्षा उत्कृष्टता संस्थान, भोपाल



जीवन का समूचा ताना-बाना रंगों से बना है, चाहे हमारे वस्त्र हों, घर हो, या गाड़ी हो। सबकी पहचान रंगों के साथ है। रंगों का मनुष्य के जीवन और मन पर विशिष्ट प्रभाव होता है। रंग प्रकृति की बहुमूल्य देन है और मानव के जीवन का सौंदर्य भी। उषाकाल की लालिमा, नीलाभ नभ, भूरे पहाड़, तिनकों, पौधों और पेड़ों की हरिताभा, फीरोज़ी समुद्र— सबकुछ विशिष्ट और अद्भुत। मनुष्य और प्रकृति का संबंध भी अटूट है। कभी बसंती पीला तो कभी हरियाला सावन, कभी सिताभ तो कभी तमावृता रात। ऐसे ही मनुष्य की जीवन-यात्रा भी है। कभी सुनहली आशा तो कभी निराशा की कालिमा। मेघाच्छादित आकाश मन को भी धुंधला देता है तो उसे चीरती सूर्य की किरण, सबकुछ स्पष्ट करने वाली। यदि जीवन में रंग न हों तो बहुत शुष्क और नीरस हो जाए।

**इंद्रधनुष के सात रंग हैं** – बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी और लाल। ये केवल रंग नहीं,, जीवन के चिह्न हैं। रंगों को दो श्रेणियों में बाँटा गया है – प्राथमिक और द्वितीयक। नीला, लाल और पीला प्राथमिक रंग हैं तथा नारंगी, बैंगनी, हरा द्वितीयक रंग हैं। कुछ अन्य आधार भी हैं, जैसे – उष्ण (लाल, नारंगी,पीला) और ठंडे (नीला, हरा, बैंगनी) रंग। श्वेत, भूरा और खाकी तटस्थ रंग माने जाते हैं।

रंगों का एक आध्यात्मिक पक्ष भी है। कुछ रंग सहायक होते हैं, कुछ सामान्य और कुछ हानिकारक। इनका संबंध त्रिगुणों से है। श्वेत, पीला, नीला, गुलाबी सत्व के सूचक हैं। नारंगी और हल्का हरा सत्व और रज से युक्त है। ये सहायक रंग हैं। लाल रजोगुणी है। गहरा हरा, बैंगनी, जामुनी रज और तम से युक्त है। ये सामान्य और हानिकारक की श्रेणी में आते हैं। भूरा, ग्रे और काला तमोगुणी हैं और हानिकारक भी।<sup>प</sup>

योग शास्त्रों ने मनुष्य शरीर के सात स्तरों का उल्लेख किया है। पहले इन्हें गंध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द, ज्ञान और ब्रह्म कहा गया। आधुनिक परंपरा में इन्हें स्थल, वायवीय, सूक्ष्म, मनस, भाव,अंतस और निर्वाण काया के रूप में व्यक्त किया गया। इन सातों शरीरों के सात रंग माने गए—स्वर्णिम, हरा, नीला, बैंगनी, जामुनी, लाल और शुभ्र श्वेत। पतंजलि ने शरीर में अवस्थित सात चक्रों के रंगों का उल्लेख किया है— मूलाधार का लाल, स्वाधिष्ठान का स्वर्णिम, मणिपूरक का नीला, अनाहत का सिंदूरी, विशुद्ध का धूमिल, आज्ञाचक्र का श्वेत और सहस्रार का विवर्ण माना गया है। ध्यान की स्थिति में इन रंगों का अनुभव संबंधित चक्र के जाग्रत होने का लक्षण होता है।

सृष्टि में व्याप्त पंचतत्वों के भी अलग-अलग रंग हैं, यथा—पृथ्वी का पीला, आकाश का मिश्रित, अग्नि का लाल, वायु का धूम्रवर्णी और जल का रंग श्वेत।<sup>पप</sup>

कहने का तात्पर्य यह कि समूची सृष्टि रंगों के ताने-बाने से बुनी हुई है। इसी तरह मानव का मन भी रंगों के प्रभाव-क्षेत्र में घिरा हुआ है। हर रंग का उस पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

### रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव और उपचार

#### लाल रंग

यह रंग प्रेम, वासना और साहस को पारिभाषित करता है। यह अग्नि और सूरज को दर्शाता है। सकारात्मक रूप में यह शक्ति, उत्साह और सफलता का संकेतक है तो नकारात्मक रूप में यह क्रोध, हिंसा और क्रूरता का प्रतीक है। मनुष्य-शरीर की अधिवृक्क ग्रंथियों और संवेदी कोशिकाओं को उत्तेजित करता है। एक ओर यह रंग तेज, आत्मविश्वास और सजगता को व्यक्त करता है वहीं दूसरी ओर थकान, सुस्ती और रक्तचाप में वृद्धि करता है।

#### उपचार

इसे रक्ताल्पता, ऊर्जा की कमी और निम्न रक्तचाप को दूर करने के लिए उपचार के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। सर्दी-जुकाम के रोगों में यह बेहतरीन उपचार है। यह मूलाधार चक्र से संबंधित होता है। यह रक्त-प्रवाह को तीव्र करता है। इस रंग का संबंध किडनी, ब्लेडर और पैर से होता है।

#### नारंगी रंग



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



यह रंग खुशी और उल्लास का प्रतीक है। यह भी अग्नि, इच्छा को दर्शाता है और व्यक्ति को स्वयं की भावनाओं से जोड़े रखता है। यह रचनात्मकता, आनंद और बुद्धिमत्ता का रंग है। ऊर्जा देने और प्रेरक का कार्य करता है। किंतु अधिक प्रयोग से स्नायु-तंत्र को प्रभावित भी करता है। नारंगी रंग को पसंद करने वाले लोग तनाव, बुलिमिया और एल्कोहोलिज्म से ग्रस्त होते हैं। इसके कुप्रभाव से बचने के लिए इसे हरे और नीले रंग से संतुलित करना चाहिए।

## उपचार

पाचन-तंत्र, एड्रीनल ग्रंथि और बड़ी आंत की बीमारियों की रोकथाम में सहायक रंग है। इसका संबंध स्वाधिष्ठान चक्र से है। भावनात्मक असंतुलन दूर करने में इस रंग की मदद ली जाती है। इसका संबंध गर्भाशय, बड़ी आंत और प्रोस्टेट ग्रंथि से होता है।

## पीला रंग

इस रंग को आँखें सबसे जल्दी पहचानती हैं। यह रंग आशा, हर्ष प्रतिभा और समझ का प्रतीक है। इसके संपर्क में आने से मस्तिष्क में 'सेरोटोनिन' का स्त्राव होता है जिससे खुशी का अनुभव होता है। यह रंग सकारात्मकता और उल्लास की अभिव्यक्ति करता है। यह मानसिक उद्दीपक है किंतु लंबे समय तक प्रयोग करने पर यह अम्लता और बड़ी आंत की सूजन का कारण बन जाता है। साथ ही दिल की धड़कन और उन्माद जैसे रोगों में वृद्धि करता है।

## उपचार

हेपेटाइटिस और लिंफेटिक असंतुलन से बचाव में इस रंग की सहायता ली जाती है। तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाता है और एंग्जाइटी या व्याकुलता को दूर करने में मददगार होता है। इसका संबंध मणिपूरक चक्र से है। यह शरीर के यकृत, आंतों, अग्न्याशय, पेट और किडनी से संबंधित है।

## हरा रंग

यह प्रकृति का संकेतक है। आँखों के लिए इसे पहचानना बड़ा कठिन होता है। यह शांति, प्रसन्नता, शुद्धता और सामंजस्य को इंगित करता है। करुणा और संवेदनशीलता में वृद्धि करता है। यह एक शामक रंग है जो विश्रान्ति देता है। हरा रंग जीवन का प्रतीक है। कहीं-कहीं इसे अंधविश्वास और ईर्ष्या का संकेतक भी माना जाता है।

## उपचार

यह रंग उच्च रक्तचाप और अल्सर के बचाव में सहायक होता है। तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है और तनावमुक्त करता है। जोड़ों में सूजन और श्वास नलिका के संक्रमण को दूर करने में सहायक रंग है। यह हृदय चक्र से संबंधित रंग है। यह कोशिकाओं, हड्डियों से संबंधित रंग है।

## नीला रंग

यह आकाश और समुद्र का रंग है। यह गहराई और स्थिरता से जुड़ा रंग है। इस रंग को सत्य, आत्मविश्वास, विवेक, ईमानदारी और वफादारी से संबद्ध माना जाता है। यह एक शीतल रंग है जो दिमाग और शरीर दोनों के लिए लाभकारी है। खाना बनाते समय इस रंग का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि यह भूख को दबाने का काम करता है। यह अवसाद का रंग भी माना जाता है, 'ब्लू मूड' इसीलिए कहा जाता है। इसके दो रूप होते हैं— हल्का नीला और गहरा नीला। हल्का नीला स्वास्थ्य, सौम्यता और आपसी समझ का सूचक होता है। गहरा नीला रंग ज्ञान, शक्ति और गंभीरता को दर्शाता है।

## उपचार

यह रंग तंत्रिका तंत्र को शांत रखता है। उच्च रक्तचाप और कंठ के रोगों में लाभदायक रहता है। दमा, खसरा, चिकनपॉक्स, पीलिया और गठिया जैसी बीमारियों को कम करता है। ट्यूमर और बुखार के संक्रमण को कम करने में सहायक होता है। हल्का नीले रंग का संबंध विशुद्ध चक्र से होता है। इसका संबंध कंठ से है। यह भी हरे की तरह शामक रंग है।

## बैंगनी रंग

यह रंग सम्मान, मर्यादा और आशा का है। एक ओर यह वैभव का परिचायक है तथा दूसरी ओर आध्यात्मिकता को भी प्रस्तुत करता है। कलात्मकता और रचनात्मकता में वृद्धि करता है। रक्त को स्वच्छ करने, हड्डियों के विकास में और भूख के नियंत्रण में यह रंग सहायक होता है। भावुक मन के लोगों को इस रंग का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसके दुरुपयोग से आलस्य में वृद्धि होती है।

## उपचार

ट्यूमर की वृद्धि रोकने में, गठिया के दर्द को कम करने में, धमनियों की कार्यप्रणाली ठीक करने में, सरदर्द दूर करने में इस रंग की सहायता ली जाती है। इसका संबंध सहस्रार चक्र से है। सूजन और गुम्मड़ को समाप्त करने में भी यह सहायक होता है।

## काला रंग

यह जीवन में रंगों की कमी को दर्शाने वाला रंग है। यह शक्ति और कृत्रिमता का संकेतन करता है। कहीं-कहीं इसे मृत्यु, अंधेरा और दमन का प्रतीक भी माना जाता है। यह रक्षा करने का सूचक भी है, नज़र से बचाने के लिए काला टीका लगाया



## INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



जाता है। इस रंग को पसंद करने वाले लोग अपनी भावनाओं को लेकर बहुत सतर्क रहते हैं, उन्हें स्पष्ट नहीं करते। यह अपने आप में समूचा स्पैक्ट्रम है किंतु इसे अकेले उपयोग में न लाकर हमेशा अन्य रंगों से समंजित कर लेना चाहिए। इसका अत्यधिक प्रयोग भावनात्मक और दिमागी स्थिति को गंभीर बना सकता है अतः इसे सफेद के साथ संतुलित करके लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

### उपचार

काले रंग के मोतियों से बनी माला से चुंबकीय ऊर्जाओं को क्रियाशील कर हेमेटाइट उपचार किया जाता है। हेमेटाइट एक सेमीप्रीशियस रत्न है जो कि लौह तत्व और चुंबकीय विशेषता रखता है। हड्डियों की बीमारी, दर्द को दूर करने में और आरोग्य देने में यह रंग प्रभावकारी है। जोड़ों तथा पीठ-दर्द से छुटकारा दिलाता है। अत्यधिक प्रयोग तनावकारक है किंतु अति संवेदनशील व्यक्तियों के लिए शांतिकारक भी होता है।

### श्वेत रंग

यह पवित्रता, निष्कलुषता और पूर्णता का प्रतीक है। यह आज्ञाचक्र से संबंधित रंग है। यह अन्य रंगों, चाहे वह सकारात्मक गुण वाले हों या नकारात्मक सबको संतुलित करके चलता है। वस्तुतः यह रंगों की अनुपस्थिति का संकेतक है। रंगोपचार की प्रक्रिया श्वेत से प्रारंभ होकर श्वेत पर ही समाप्त होती है। किसी बीमार व्यक्ति के अनुकूल रंग को न जानने की स्थिति में यह रंग बिना संदेह के प्रयोग में लाया जा सकता है। यह नई शुरुआत का रंग है। शांति, स्थिरता के गुणों से युक्त श्वेत रंग आंतरिक ऊर्जा तंत्र अर्थात् विचार, भावनाओं तथा चेतना को शुद्ध करने वाला रंग है। इसका अधिक प्रयोग खालीपन की अनुभूति और उदासीनता को बढ़ाता है।<sup>पप</sup>

### गुलाबी रंग

यह रंग रोमांस का प्रतीक है। यह भी शांत रंग है जो क्रोध एवं चिंता दूर करता है। यह स्त्रीत्व का संकेतक है। शुद्धता की अनुभूति कराता है। यह बेशर्त प्रेम और देखभाल का भी सूचक है। यह लाल और श्वेत का समंजन है अतः दोनों के गुण इसमें हैं। लाल का उत्साह और शक्ति श्वेत की निर्मलता से संयुक्त होकर संतुलित हो जाता है। घनिष्टता के साथ ही शिशुसुलभ मासूमियत का सूचक रंग है। इसका अधिक प्रयोग जिजीविषा में कमी, आत्मविश्वासहीनता और व्यक्तित्व में अत्यधिक भावुकता का समावेश करता है।<sup>पअ</sup>

निष्कर्षतः रंग प्रकृति की अनुपम देन हैं। वह सृष्टि में सौंदर्य के कारक हैं। मनुष्य का जीवन प्रकृति से अभिन्न है इसलिए उसके व्यक्तित्व पर रंग अपना प्रभाव छोड़ते हैं फिर चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक। सूर्य के सुनहरी प्रकाश के बिना मन उदासी का अनुभव करता है। उषा की लालिमा नई आशा और जिजीविषा का संकेत कराती है। वर्षा काल में काले-धूसर बादलों के बीच चमकीली कौंध, धरती पर फैली हरीतिमा में लाल, पीले, बैंगनी और गुलाबी फूल, नीले-मरकत रंग के पंख फैलाए मयूर, आकाश में बिखरे हुए नारंगी, मटमैले, पन्ना-पुखराजी रंगों की छटा मन को जिस रंगलोक में ले जाती है वह शब्दातीत अनुभूति है। अनुकूल रंगों की पहचान करके मनुष्य अपने व्यक्तित्व को भी सँवार सकता है तथा रंगविशेष के सहायक और हानिकारक रूप को पहचानकर अपनी देह और मन को स्वस्थ रखा जा सकता है।

संदर्भ –

<sup>i</sup> <http://spiritualresearchfoundation.org>

<sup>ii</sup> अहा! ज़िंदगी, मार्च 2007, पृ. 64, आकाशक-दैनिक भास्कर समूह

<sup>iii</sup> [www.empower-yourself-with-color-psychology.com](http://www.empower-yourself-with-color-psychology.com)

<sup>iv</sup> वही`