[Conference-Composition of Colours :December,2014] ISSN- 2350-0530
DOI: https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v2.i3SE.2014.3620

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

"रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवं रंग चिकित्सा"

डॉ. वीणा अत्रे
सहायक प्राध्यापक (राजनीति विज्ञान)
एम.जे.बी. शासकीय स्नातकोत्तर कन्या, महाविद्यालय, इन्दौर (म.प्र.)
Email: vee.atre@gmail.com

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। विभिन्न रंगों का उसके जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। सभी रंग जीवन में सार्थकता का अनुभव कराते है। सकारात्मक सोच के साथ ऊर्जा प्रदान करते हैं। तभी मनुष्य सरसता एवं सक्रियता के साथ जीवन व्यतीत करता है चित्रकला के माध्यम से मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक विकास में विभिन्न रंगों की अहम् भूमिका है। कलाकार केवल मन के भाव ही रेखा और रंगों से अभिव्यक्त नहीं करते बल्कि उसके पीछे उनका शोध एवं वैचारिक मंथन के साथ क्रिएशन काम्बीनेशन का भी विकास होता है।

रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव – वर्षा के दिनों में इंद्रधनुष की सत–रंगी छटा मन को मुग्ध कर देती है। प्रसन्नता का अनुभव होता है एवं प्रकृति के साथ मनुष्य का तादात्म्य स्थापित होता है। सभी रंगों का मनुष्य के जीवन पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। गुलाबी, हरा, नीला, पीला, नारंगी, ये सभी हल्के रंग सौम्यता, अच्छी नींद, एकाग्रता, मस्तिष्क में सक्रियता, गतिशीलता, प्रेम संतुलित आचरण व्यवहार कुशलता का विकास करते है एवं सुख, बल, शांति, उत्साह, प्रसन्नता प्रदान कर चिंता वैमनस्य दूर करते हैं। इसी प्रकार गहरा लाल एवं काला रंग क्रोध एवं उत्तेजना प्रदान करते हैं।

रंग चिकित्सा – सात रंगों से बनी सूर्य किरणों के अलग–अलग चिकित्सकीय महत्व है। ये रंग हैं बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी तथा लाल। स्वस्थ रहने तथा विभिन्न रोगों के उपचार में ये रंग प्रभावी ढंग से कार्य करते हैं। रंगीन बोतलों में पानी तथा तेल भरकर निश्चित अवधि के लिए सूर्य की किरणों के समक्ष रखकर तथा रंगीन शीशों को सूर्यकिरण चिकित्सा के साधनों के रूप में विभिन्न रोगों के उपचारार्थ प्रयोग में लाया जाता है।

सूर्यकिरण चिकित्सा के ये साधारण सरल प्रयोग अत्यंत प्रभावपूर्ण तरीके से स्वास्थ्य लाभ में सहायता पहुँचाते हैं। ऐसे ही एक प्रयोग में हरे एवं पीले रंग की बोतलों में लगभग तीन चौथाई पानी भरकर ढक्कन बंद करके लकड़ी के पाट पर रखकर धूप में प्रातः से सायं तक तप्त किया जाता है। सूर्यकिरणों से आवेशित इस हरे रंग के जल का सेवन ऐसे सबल लोगों को जिनके शरीर में उष्णता अधिक है प्रातः एवं सायं खाली पेट आधा–आधा कप कराया जाता है। दुर्बल लोगों को जो कब्ज आदि से भी पीड़ित रहते हैं पीले रंग का सेवन भोजन के पश्चात् आधा कप दो बार कराया जाता है। कब्ज से मुक्ति पाने का यह एक प्रभावी उपाय है।

विभिन्न रंगों के स्केच पेन से चिकित्सा – काला, हरा, ब्राउन, लाल, पीला, नारंगी, नीले, रंग के स्केच पेन से दोनों हथेलियों और पैरों के सीधे एवं पृष्ठ भाग के विभिन्न जोड़ों पर बिंदी बनाने एवं उसे 4 से 6 घंटे तथा बच्चों को 2 से 3 घंटे तक लगाये रखने से विभिन्न रोगों के उपचार में स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

काला रंग – पित्ति, स्मृतिलोप, किडनी, काम करने की क्षमता घट जाये, जलोदर का प्रारंभ, जबान में छाले, दोनों पैर में दर्द, पेशाब में जलन, कार ट्रेव्हल की तकलीफ, कब्ज, कृमि, गैस बनना, खाँसी, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए, चूहा, कुत्ता और जानवर काटे उसका विष दूर करने के लिए, कान में दर्द ईनसोफेलिया; आँख में जलन, आँख में दर्द, पानी आना, बालों का झड़ना, सरदर्द, उच्च रक्तचाप, भारतीय ग्रीष्म काल का रोगोपचार, किडनी स्टोन, निम्न रक्तचाप, कमर दर्द, ज्यादा मासिक धर्म, हाथ पैर सुन्न हो जाना, जीभ मोटी हो जाना, साईटिका, साधारण खुजली, पैर में सूजन कम करने के लिए, हथेली में पसीना, दाँत दर्द, गला सूखना, गले में इन्फेक्शन के साथ बुखार, गले में दर्द, प्लेटलेट बढ़ाने के लिए, वायरल फीवर, कमजोरी में काले रंग के स्केच पेन का उपयोग करने से उपर्युक्त रोगों का निदान किया जा सकता है।

हरा रंग – हवाई जहाज सफर में, कान में दर्द, बहरापन और चक्कर आना, बात भूल जाना, एलर्जी, हृदयशूल, आर्थराइटीस दर्द, अस्थि संधि प्रदाह, दोनों पैर में दर्द, हार्ट की धड़कन कम होना, कारट्रेव्हल की तकलीफ, सर्वाईकल दर्द, नस चढ़ जाना, डिप्रेशन, मानसिक बेचैनी, तनाव, ठंड लगना, पाँच प्रकार के टॉन्सिल प्रदाह गैस और अपच, गठिया का दर्द, ज्यादा बुखार, पीलिया, आवाज कम होना, कमर दर्द, लीम्फ ग्लेण्ड में सूजन, माथे के पीछे के भाग में फुंसी, वजन घटाने के लिए, मुँहासे वर्षा

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

ऋतु के रोग, दाँये पैर में सभी जोड़ों में दर्द, बाहर जाने में घबराहट, उल्टी, वमन, जैसे रोगों में हरे रंग के स्केच पेन का इस्तेमाल करने से लाभकारी परिणाम प्राप्त किये जा सकते है।

ब्राउन रंग – रक्ताल्पता, गुस्सा, अपेन्डीक्स का दर्द, आर्थराईटिस दर्द, अस्थि संधि प्रदाह, अस्थमा, पेशाब में जलन, सर्दी और खाँसी, समझ के ज्ञान बाँटने के लिए, पुरानी खाँसी, पतले दस्त आना, शिशु को दस्त और उल्टी, धूल से एलर्जी, पेशाब अधिक होना, सरदर्द, ज्यादा प्यास लगना, सर में खुजली, जोड़ों में दर्द, ल्योकोडर्मा, माइग्रेन, सरदर्द, नींद का अधिक आना, हाथों में कम्पन्न, मुँहासे, बसंत ऋतु के रोग, धूप से एलर्जी, वेरीकोझव वेइन में उक्त रंग का इस्तेमाल करने से रोगों के निदान में सहायता मिलती है।

लालरंग – अस्थमा, माँसपेशी की शिथिलता, पतझड़ ऋतु के रोग, अस्थि संधि प्रदाह, दोनों पैरों में दर्द, सर्वाईकल दर्द, ज्यादा कोलस्ट्रोल, पुरानी कब्जियत, कम सुनाई देना, डिप्रेशन, मानसिक बेचैनी, तनाव, डायबिटीज, फुट ड्रोप, बालों का झड़ना, सरदर्द, अपच, आवाज कम हो जाना, निम्न रक्त चाप, ज्यादा मासिक धर्म, वजन घटाने के लिए, दाँया पैर सुन्न हो जाना, साईटिका का दर्द, नींद में चलने की बीमारी, कमजोरी, थकावट, काम करने की इच्छा न होना, सुन्नपन, शीत ऋतु के रोग, कलाई दर्द में उपर्युक्त रंग के स्केच पेन से बिन्दु बनाने पर रोगों के कष्ट से राहत मिलती है।

पीला रंग – बिस्तर गीला करना, अस्थि संधि प्रदाह, सर्वाईकल दर्द, ज्यादा कोलस्ट्रोल, सर्दी जुकाम, खाँसी और बुखार, पुरानी कब्ज, डिप्रेशन मानसिक बेचैनी, तनाव, पतले दस्त आना, फुट ड्रोप, गेस्ट्रीक प्राब्लम, बालों का झड़ना, सरदर्द, दाँया पैर सुन्न हो जाना, चर्म रोग होने से खुजली, वजन बढ़ाने के लिए उपर्युक्त रंग के स्केच पेन के उपयोग करने से विभिन्न रोगों में लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

नारंगी रंग – सर्वाईकल दर्द, ज्यादा कोलोस्ट्रोल, सर्दी जुकाम खाँसी और बुखार, कम सुनाई देना, फूट ड्रोप, पतले दस्त, निम्न रक्त चाप, मासिक स्त्राव कम होना, बेचैनी, अचानक आवाज चली जाये, कलाई दर्द में उपर्युक्त रंग के स्केच पेन से बिन्दु लगाने से कष्ट में राहत मिलती है।

नीला रंग – सर्वाईकल दर्द, सर्दी जुकाम, खाँसी और बुखार, गठिया का दर्द, सरदर्द, उच्चरक्त चाप, नीदं न आना, कम नींद आना, सर में खुजली, नीला पेशाब होना, घुटने दर्द, माइग्रेन, सरदर्द दाँये पैर में सभी जोड़ो में दर्द, उच्चरक्त चाप में नीले रंग के स्केच पेन के इस्तेमाल करने से उपर्युक्त कष्टों से राहत मिलती है।

रंगों द्वारा विभिन्न रोगों के आध्यात्मिक उपचार

- इसके अन्तर्गत नौ ग्रहों में सूर्य ग्रह के अनिष्ट प्रभाव जैसे राजकोप, शरीर व्यथा, पित्तज्वर, मिर्गी, उदररोग, नेत्र रोग चर्म रोग के निवारण के लिए लाल रंग की वस्तुएँ, माणिक्य, गोधूम, गुड़, कमल, पुष्प, रक्तचंदन, रक्तवर्ण वस्त्र, ताम्र, मूँगा दान देने एवं ताँबे के लोटे से स्नान करने से कष्टों का निवारण होता है।
- चंद्र पीड़ा में नासिका रोग, कफ जनित रोग, अतिसार, रक्त विकार में सफेद चीजें, चॉवल, वस्त्र चंदन, पुष्प, रजत, घृत, शंख, दधि, मोती दान देने और चाँदी के पात्र में जल भर कर स्नान करने से रोगों का निवारण होता है।
- मंगलपीड़ा में संतान कष्ट, रक्त विकार होते है। लाल चीजें वस्त्र, पुष्प, रक्त चंदन, ताम्र दान देने से कष्टों का निवारण होता है।
- बुध पीड़ा में पित्त प्रकोप, चर्म रोग में हरे वस्त्र, मूँग, पुष्प दान देने से एवं मिट्टी के लोटे से स्नान करने से कष्ट दूर होते है।
- गुरु पीड़ा में प्लीहा ज्वर, कफ जनित रोग, मस्तिष्क विकार में पीली चीजें, धान्य, वस्त्र, पुष्प, फल, पुस्तक, मधु दान देने से रोगों का निवारण होता है।
- शुक्र पीड़ा में वीर्य सम्बन्धी रोग में सफेद चीजें, चंदन, चॉवल, वस्त्र, पुष्प, चाँदी, दधि घृत दान देने से रोग निवारण होते हैं।
- राहु पीड़ा में मिर्गी, चेचक, रक्त विकार रोग में सप्त धान्य, नीलवस्त्र, कृष्ण पुष्प, लोहा दान देने एवं लोह पात्र से स्नान करने से कष्टों का निवारण होता है।

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

- केतु पीड़ा में चेचक, कण्डु रोग में कृष्ण पुष्प कालीतिल, सरसों तेल, लोहा दान एवं लोह पात्र में स्थान करने पर रोगों का निवारण होता है।
- शनि पीड़ा में मानहानि, द्रव्य हानि, क्लेश में लोहा, महीष, काला पुष्प, वस्त्र, तेल, कालीतिल काली उड़द दान करने से एवं लोहे के लोटे से स्नान करने पर कष्टों का निवारण होता है।

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार रंगचिकित्सा – ज्योतिष शास्त्र के अनुसार सूर्य के प्रकोप में लाल रंग का माणिक्य, चन्द्र प्रकोप में सफेद मोती, मंगल प्रकोप में लाल/केसरिया मूँगा, बुध प्रकोप में हरे रंग का पन्ना, गुरु प्रकोप में पीला पुखराज, शुक्र प्रकोप में सफेद हीरा, राहु प्रकोप में पीले रंग का गोमेद, केतु प्रकोप में भूरे रंग का लहसूनिया और शनि पीड़ा में नीले रंग का नीलमणी धारण करने से ग्रहों के दुष्प्रभाव का निवारण होता है एवं इसके चमत्कारिक प्रभाव देखे गये है।

वास्तु शास्त्र के अनुसार भवन निर्माण एवं आंतरिक साज–सज्जा में रंगों का प्रभाव –

- प्रवेश द्वार सफेद या हल्के रंग का शुभ होता है। गहरे रंग का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- रसोईघर सफेद क्रीम हल्का गुलाबी रंग। लाल रंग नहीं ऊष्मा बढ़ाता है।
- गृहस्वामी का कमरा – हल्के रंग, सौम्यता और नींद प्रदान करते हैं।
- नवविवाहित दम्पत्ति क्रीम, गुलाबीरंग, प्रेम एवं सुखद अनुभूति होती है।
- शयन कक्ष में गहरे रंग नहीं यह क्रोध और उत्तेजना बढ़ाते है।
- बच्चों के कमरे क्रीम, हरा रंग, एकाग्रता में वृद्धि करता है। लाल, काला नकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है।
- ड्राईंग रूम में– सफेद, क्रीम, हल्का नीला या हल्का रंग, होना चाहिये।
- भोजनकक्ष – हरा या नीले रंग का होने से शांति एवं ऊर्जा प्राप्त होती है।
- पूजाकक्ष – सफेद, हल्कापीला, बहुत शुभ होता है। सफेद रंग शांति एवं स्वच्छता का प्रतीक है और हरा रंग मस्तिष्क में सक्रियता एवं गतिशीलता बढ़ाता है। हल्का नीला रंग प्रेम, संतुलित आचरण, व्यवहार, कुशलता में वृद्धि करता है । हल्का पीला रंग चिंता, वैमनस्य दूर कर एवं नारंगी रंग सुख, बल, उत्साह, प्रसन्नता बढ़ाता है।
-

सावधानियाँ – महिलाएँ मासिक एवं गर्भावस्था में स्केच पेन द्वारा उपचार नहीं करे।
रंग लगाने पर शरीर भारी हो जाए तो कलर निकाल दें।

- दिन में एक ही बार रंगों का इस्तेमाल करें।
- अनुभवी योग्य वास्तुशास्त्री एवं ज्योतिषाचार्य के मार्गदर्शन में रत्नों को धारण करें।

इस प्रकार विभिन्न रंगों के उपयोग एवं उपचार द्वारा शरीर को स्वस्थ एवं निरोगी रखकर सुख समृद्धि प्राप्त कर, जीवन को सफल बनाया जा सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ –

1) साधारण रोगों की यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा–आयुष विभाग स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार नई दिल्ली।
2) रंग चिकित्सा – गिरधर मिस्त्री
3) लाला रामस्वरूप –पंचाग 2014
4) दैनिक भास्कर समाचार पत्र – 4.3.2007
5) नई दुनिया समाचार पत्र 29.10.2014
6) स्वयं के अनुभव के आधार पर