

القسم الأول :
علاقة الألوان بشخصيتك وعلاقتك بالآخرين

لونك المفضل يرتبط بمشاعرك (1)

أظهرت مجموعة من الأبحاث التي أجريت في جامعة بوسطن الأمريكية أن للون تأثيراً علاجياً وفعالاً على نفسية المرأة. وكشفت إحدى هذه الدراسات النساء اللاتي يجلسن في غرفة جدرانها مطلية باللون الأحمر يشعرن بالدفء أكثر ممن يجلسن في غرفة مطلية باللون الأزرق.. وبناء على هذه النتائج بدأ المعالجون في استخدام اللون لتعزيز مراكز الطاقة في الجسم، وإيجاد توازن يساعد في تحقيق عملية الشفاء الذاتية.

ويقول عالم النفس الأمريكي «مارتن سيلجمان» أن هذا النوع من العلاج يستند على مبدأ أن لكل لون تردده الخاص به الذي يتلاءم مع كهرباء كل عضو من أعضاء الجسم، إذ يرى «خبراء العلاج باللون» أن لكل خلية في الجسم تردداتها الخاصة وبالتالي فإن استخدام المرأة لألوان معينة في بيتها.. أو مكان عملها.. أو دولا بملابسها من شأنه أن يفيدها صحياً.. حيث يخفف التوتر، ويساعد على تأمين التوازن العاطفي.

وفيما يلي خصائص بعض الألوان وتأثيرها النفسي والجسدي:
الأحمر:

هو اللون الذي يحتاجه الجسم عند انخفاض مستويات الطاقة منه لأنه يمنحه الإحساس بالدفء وينشط الدورة الدموية، ويقوي الثقة بالنفس ويسرع من عملية الشفاء الذاتي، لذا فإن استخدام هذا اللون في الغرفة يساعد على التخلص من الإحساس بالرتابة بعد عمل يوم شاق وطويل ويمكن الاكتفاء بطلاء جدار واحد من الغرفة منه في حالة عدم تفضيله كلون عام.. كما يمكن استخدام بعض المفروشات الحمراء اللون والإكسسوارات مثل شمعة أو برواز في المكان لمنح هذا الحساس بالدفء.

البرتقالي:

يفيد هذا اللون في مواجهة الاضطرابات المعوية، وهو مفيد أيضاً لجهاز المناعة، ويساعد في رفع الروح المعنوية واعتدال المزاج، ويرتبط

بالشعور بالرضا والسعادة، وهو يناسب الغرف المستخدمة كثيراً كغرف المعيشة.

الأصفر:

يساعد هذا اللون على تخليص الجسم من السموم، ويرتبط أيضاً بالصفاء الفكري، ويساعد على التركيز، وعلى رؤية الأشياء بواقعية أكثر.

الأخضر:

هذا اللون يساعد على التوازن، وعلى تخفيف الإحساس بالصداع وفي السيطرة على ضغط الدم وتوتر الأعصاب وهو مفيد أيضاً لإزالة التوتر لذا فهو يلائم الغرف المناسبة للاسترخاء كغرفة المعيشة وغرفة النوم ويساعد هذا اللون في تخفيف حدة الحساسية والشعور بالقلق، كما يحفز أيضاً جهاز المناعة.

التركواز:

لون ممتاز لتحسين الصحة بشكل عام، ويرتبط هذا اللون أيضاً بمهارات التواصل والصفاء الفكري.

الأزرق:

هو لون الراحة والاسترخاء الذي يساعد في تخفيف الإحساس بالعناء في نهاية اليوم، ولقد تبين أن الأزرق يخفض حرارة الجسم بمقدر درجتين، لذا يستخدمه خبراء العلاج في علاج حالات التهابات والتوتر النفسي الناجم عن الحمى، والصداع، والاكزيما، والأمراض الجلدية الأخرى.

الفوشي:

يفيد هذا اللون في التأمل، كما يقوي مشاعر الارتباط بالآخرين.

