

إعرفي لونك الحقيقي (3)

يوماً بعد يوم يجد العلماء أنفسهم أمام أدلة متزايدة، تؤكد أن اللون قد يكون له تأثير بالغ في صحتنا، وهو أمر لا يبدو مستغرباً تماماً، بالنظر إلى أن العلاج بالألوان كان قد استخدم منذ قرون عدة لتعزيز الصحة البدنية والعاطفية والذهنية.

فإلى أي مدى يلعب اللون دوراً بارزاً في حياتنا؟
استخدم قدماء الإغريق والمصريين المعابد المزدانة بالألوان كمراكز علاجية، كما لعب اللون دوراً حيويّاً في الطب الصيني والتقليدي. وفي العصر الحديث برهنت العديد من الأبحاث والدراسات الطبية على جدوى ما يعرف بالعلاج بالألوان.

ومؤخراً بدأت العديد من المؤسسات والشركات العالمية، تتقبل الفكرة بأن أداء موظفيها وإنتاجيتهم قد يتحسنان بصورة ملحوظة في بيئة «لونية» دون غيرها. ولقد تبين أن الألوان الأحمر والأصفر والبرتقالي تعمل على تحفيز عقول الأطفال في المدرسة، كما سعت العديد من شركات الطلاء إلى استحداث بطاقات لونية جديدة، أخذين بعين الاعتبار الخصائص العلاجية للألوان.

مبدأ العلاج بالألوان:

يستخدم «العلاج بالألوان» لتعزيز مراكز الطاقة في الجسم، التي تعرف باسم «تشاكرا» والعمل على توازنها، ويمكن أن يساعد العلاج بالألوان في تحفيز عملية الاستشفاء التي يقوم بها الجسم، ويرتكز مبدأ العلاج بالألوان على الاعتقاد، أن كل لون له تردده الخاص الذي يستجيب لأجزاء مختلفة من الهالة أو الجو الذي يحيط بالمرء ويعتقد اختصاصيو العلاج بالألوان أن خلايا الجسم وأعضاء لها أيضاً تردداتها الخاصة بها، وأن استخدام ألوان معينة في بيتك أو عملك يمكن أن يساهم في تعزيز صحتك العامة وتقليل التوتر والإجهاد والمساعدة في استقرار مشاعرنا.

الألوان والجسم:

ترتبط ألوان معينة بمناطق محددة من الجسم، بحيث تخلف أثراً إيجابية في هذه الأجزاء أو المناطق أكثر من غيرها، ومن أبرز هذه الألوان:

الأحمر:

ويرتبط بالأعضاء التناسلية والأقدام والسيقان والعمود الفقري والحوض.

البرتقال:

وهو مقترن بالجهاز البولي، التناسلي والغدد، التي تفرز الأدرينالين والكبد وجهاز المناعة.

الأصفر:

يرتبط بالجهازين العصبي والهضمي، ونبضات القلب.

الأخضر:

له علاقة بالرئتين والبشرة والذراعين واليدين وجهاز المناعة.

التراكوازي:

ويتصل بجهاز المناعة.

الأزرق:

يرتبط بالغدة الدرقية وعملية الأيض.

النيلي:

يقترن بالغدة النخامية، التي تتحكم في الهرمونات.

الفوشي:

يتربط بالغدة الصنوبرية، التي تتحكم في ساعة الجسم.

الأحمر: تجديد وتنشيط

يعتبر اللون الأحمر مثالياً إذا كانت مستويات الطاقة لديك منخفضة أو متراجعة، وتحتاج إلى معزز فوري ويُدفعي الأحمر الجسم وينشط الدورة الدموية، ويعمل اللون الأحمر كذلك على تعزيز الثقة بالنفس، كما يخلصنا من المشاعر السلبية ويمنحنا شعوراً بالتجديد والنشاط ويشجع في عملية الاستشفاء وإذا ما استخدم الأحمر في طلاء غرفة ما فقد يُساعد في التخفيف من الشعور بالخمول والكسل بعد عناء يوم طويل وشاق، على أنه يفضل ألا يُطلى به سوى جدار واحد، إذ أنه مرتبط في الوقت نفسه بالغضب

والخلافات، ويعزز اللون الأحمر أيضاً الرغبة الجنسية، لذا احرص على الاحتفاظ بوسادة أو شمعة حمراء في غرفة نومك.
البرتقالي، رفع المعنويات:

كلون شافٍ يعتبر البرتقالي مفيداً للاضطرابات المعوية، كما أنه مثالي لجهاز المناعة وتحفيز عملية الأيض، وهو لون يرفع المعنويات، حيث يلعب دوراً في تحسين مزاجك، ويرتبط بالشعور بالرضا والاطمئنان كما يولد إحساساً بالمتعة. لذا يعد مثالياً في الغرف المخصصة للتربية والتسلية.

الأصفر: صفاء ذهني:

بتحفيز الصفاء الذهني، حيث يساعدك على التركيز وإذا كنت تجد مشكلة في التغلب على أزمة ما كالانفصال عن أحدهم ارتد شيئاً أصفر اللون، فمن شأن هذا اللون أن يساعدك في رؤية الأشياء بوضوح وعلى حقيقتها.

الأخضر: توازن واسترخاء:

إن الأخضر هو لون التوازن وهو مثالي لمساعدتك في تقليل المشكلات المرتبطة بالقلب، والتخفيف من حدة نوبات الصداع، ويعمل اللون الأخضر كـ « منظف للسموم » وقد يساعد في التحكم في ضغط الدم والأعصاب. وهو خيار مثالي إذا كنت تشعر بالإجهاد، حيث يمكنك استخدامه في الغرف التي ترغب في الاسترخاء فيها، كما يساعد اللون الأخضر في تخفيف الحساسية والقلق ويحفز جهاز المناعة.
التركوازي: للصحة العامة:

لما كان مثالياً في تحسين الصحة العامة وتعزيز جهاز المناعة فإن اللون التركوازي يجب أن يكون خيارك الأول عند الإصابة بالبرد، والزكام ويطربط اللون بقوة بمهارات الاتصال والصفاء الذهني. لذا إذا كان لديك اجتماع مهم أو إذا كنت بصدد إلقاء كلمة، ارتد « التركوازي » قريباً من حنجرتك على شكل ربطة عنق أو وشاح.

الأزرق: راحة وهدوء:

يعتبر الأزرق لون الراحة والهدوء والاسترخاء ولقد ثبت أنه يخفض درجة حرارة الجسم بدرجتين مئويتين، ويستخدم اختصاصيو العلاج

بالألوان، الأزرق في الأغلب للمساعدة في علاج الالتهابات والأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل داء الصدفية والإكزيما والحمى والصداع ويعد الأزرق لوناً إيجابياً عند ارتدائه في مكان العمل، إذ يرتبط بالإخلاص ويعطي الانطباع بأنك هادئ ومهني.

النيلي: لون البصيرة :

يمثل اللون النيلي الهيكل العظمي، أي العظام، وتحديدًا العمود الفقري. وهو أيضاً لون البصيرة، فإذا كنت تشعر بالتوتر أو عدم الراحة إزاء موقف ما - وتبحث عن شيء يشد بصيرتك فإن اللون النيلي في هذه الحالة مثالي للاستخدام، ومن شأن هذا اللون أن يساعدك أيضاً في الاسترخاء إذا كنت مضطرباً أو تشعر بالقلق.

الفوشي: للتأمل:

يمتاز اللون الفوشي بأنه صاحب التردد الأعلى، قياساً بالألوان الطيف الأخرى، وهو لون مثالي للتأمل تحديداً.

