

## الفصل الثاني



لغة الألوان





### تمهيد

لغة الألوان عرفها الشعراء، وتغنى بها المحبون وشعر بها العامة والخاصة، فحين يجب إنسان نجده يقدم لمحبوبته زهرة أو وردة حمراء، فتشعر هي حينذاك باشتعال حبه .. فالوردة ولونها جعلتا بينهما لغة مشتركة صامتة لكنها محسوسة .

وحب الإنسان للألوان فطري، فلو آتينا بطفل في مهده وأخذنا نلهو معه ببعض اللعب الملونة بألوان زاهية ومزركشة، ونظرنا إليه لوجدناه ينظر إليها وهو في قمة سعادته.

ولو نظرنا لأنفسنا لوجدنا أننا نفضل بعض الألوان دون غيرها لسبب ما لا نعلمه .

ومعظمنا في الغالب لا يلتفت لذلك فهو يتخير لونه دون أن يفكر لماذا اختاره دون غيره، ولكنه يجد نفسه يميل إليه دوناً عنه.. فما السبب في ذلك؟

السبب غالباً ما يكون نفسياً نابعاً من الداخل، وينم عما يعتمل في أغوار أنفسنا ..

وبالفعل الألوان التي نفضلها ونختارها تعكس نوع شخصياتنا. فإذا نظرنا للألوان نجدها ترتبط بمكونات وعناصر الحياة الأساسية.

فوجد الأحمر يرتبط بالنار ولذلك هو يناسب أصحاب الأبراج النارية.

والأصفر يرتبط بالهواء ولذلك هو يناسب أصحاب الأبراج الهوائية.

والأزرق يرتبط بالماء ولذلك هو يناسب أصحاب الأبراج المائية.

أما الأخضر فيرتبط بالأرض ويناسب أصحاب الأبراج الترابية.

ويقسم العلماء الألوان لقسمين: دافئة - باردة، فمثلا يرون أن الأزرق والأخضر من الألوان الباردة ودلالات ذلك المحيطات وظلال الأشجار والشفاه التي تنقلب لزرقاء حينما تبرد.

أما اللونان الأحمر والبرتقالي فهما من الألوان الدافئة - فهما يدلان على الطاقة والحيوية.

وعلماء النفس ينظرون أيضا للألوان من خلال الدلالات التي يعطونها لها على أساس إنها تعكس الشخصية وتفصح عن ميولها وصفاتها ومزاجها - أي تفصح عن الروح المسيطرة عليها.

فمثلا يرون أن اللون الأخضر يرمز للسرور والسعادة والمسالمة، والأصفر إبداع وانتعاش، والأحمر طاقة وحيوية، والأزرق هدوء وجدية، والأبيض براءة وشفافية، والأسود غموض وجاذبية... وهكذا.

وهكذا أصبح للألوان مغزى ومعنى ودلالات تميز شخصية عن غيرها.

ولكن الجديد في هذا الصدد أن علماء النفس استطاعوا أن يحددوا العلاقة بين اللون المفضل لدى الشخص وبين حالته الصحية حيث إن

الألوان التي تحيد بنا تؤثر تأثيرا مباشرا على نفسيتنا وسرعان ما يتحول هذا التأثير لتأثير عضوى يجعل الجسم قابلا للإصابة ببعض الأمراض، وهو نوع من الأمراض التي تعرف بأمراض النفسجسمية.. أى الأمراض المتسللة للجسد من باب النفس.

فهيا بنا نقف على جوانب هذا الموضوع علنا نوفق في إيضاح وتحليل معالم الشخصيات المختلفة عن طريق اختيارها لألوانها.. وعن تأثير بعض الألوان على الصحة وهل يمكن العلاج بالألوان؟

\*\*\*

### تأثير بعض الألوان على الصحة

#### اللون الأبيض : العاقل :

المحب لهذا اللون يتمتع بالبراءة والشفافية وحب الغير وارتفاع درجة الروحانيات لديه، والسمو والمشاعر المرهفة، ورؤية الحياة من جانبها المضيء دائما.. ويقال إن محبى هذا اللون لديهم فكر واضح ونقى، ولديهم أيضا رغبة فى الاستحواذ على الإعجاب، وهم أمناء واثقون فى أنفسهم، يهتمون بالنظافة ويحرصون عليها ولكنهم يفتقرون لقوة الملاحظة وسرعة البديهة وروح الانتقاد وهم أصحاب شخصية متزنة.. لا يقف فى وجهها شىء.. ليست لديهم مشاكل.. صداقاتهم متعددة وناجحة.

بالنسبة للصحة : ليس لهذا اللون آثار سلبية.. حيث إنه رمز للنقاء والحوية والوضوح يستخدم فى التهدئة والعلاج، لأنه يساعد على تقوية الأعضاء وبصفة خاصة الجهاز المناعى.

\* \* \*

### 📖 اللون البنّي: الحازم:

المحب لهذا اللون شخص حازم وشكيمته قوية، وصبور ويتحمل المكاره بصدر رحب، وإن أخفق لا يئأس، فهو شخصية هادئة وبناءة في نفس الوقت، تقوم بعملها على خير وجه ولا يلتفت لآراء الآخرين، مجتهد ومثابر ولا تجذبه التفاهات، وهناك البعض من محبي هذا اللون على التقيض أنانيون وماديون وميالون للبحث عن عيوب الغير وكثيرو الضجر ومن الصعب إندماجهم مع أحد.

🔍 **بالنسبة للصحة:** يساعد اللون البنّي على تخفيف آلام الظهر وحماية البشرة.

\* \* \*

### 📖 البرتقالي: المبتهج:

المحب لهذا اللون شخص ودود مسالم، يعتز بنفسه وبكرامته، صاحب شخصية اجتماعية من الدرجة الأولى، محبوب من الجميع.. بشوش ومبتهج دائماً.. ويتجه إليه كل من يعانى من ضغوط نفسية حيث إنه يصل ببساطة شديدة لقلب الآخرين بسلاسة أسلوبه وسلامة تفكيره ورغبته الأكيدة في التواصل مع جميع من حوله والمحب للون " الباهت " منه شخص حزين وضعيف ودائماً خائف.

🔍 **بالنسبة للصحة:** يساعد على الهضم.. وينشط الجهاز التنفسي.. ويخفض من معدل اضطرابات القلب وهو يفيد من يعانون من الإرهاق في العمل أو المنزل.

وينصح بأن يحيطوا أنفسهم بديكورات برتقالية اللون لأن هذا اللون مقاوم للنعاس.

\* \* \*

### 🖌️ اللون الأصفر: الحكمة:

المحب لهذا اللون يمتاز بالمرح والانطلاق، مثالي، متفائل.. حكيم ويجب لفت الانتباه، وهو اللون المفضل للأذكاء، فاللون الأصفر الذي يعتبر رمزاً للضوء قادر على شحن صاحبه بالحياة والإبداع فنجده يجب التغيير والتنقل دوماً سعياً وراء وجوه جديدة، فهو بالأساس لون التعقل والفكر والأمل.

🔍 **بالنسبة للصحة:** يؤثر هذا اللون تأثيراً إيجابياً على عمل الكبد والطحال والبنكرياس والغدة الدرقية والشعب.. ويقوى الجهاز العضلي والعصبي للجسم وينصح باستخدامه بشكل خاص للشخصيات التي تعاني من عسر في الهضم أو إمساك مستمر أو صداع نصفي، وكذلك من لديهم استعداد للاكتئاب أو التشاؤم.

\* \* \*

### 🖌️ اللون الأزرق: الصادق:

المحب لهذا اللون شخص حساس يأخذ أغلب الأحيان قرارات غير صائبة، ولكنه إنسان مخلص وصريح وصادق، ويميل للخوض في الأفكار الفلسفية ويقدر مشاعر الآخرين ويهتم بهم، ويميل للصدقات الدائمة ويسعد باستضافة الأحياب، وعندما لا تلبى الصدقات حاجاته ينسحب لداخل ذاته ويتخذ موقف الدفاع، وهذا اللون الهادئ يفيد في حالات القيادة التي تتطلب أعصاب باردة.

🔍 **بالنسبة للصحة:** الشخصيات التي تعاني من الأرق والعصبية عليها باللون الأزرق في قطع الديكور.. وخاصة في غرفة النوم.. فهو يساعد على الاسترخاء والسكينة واسترجاع الحيوية.. وله أثر إيجابي على

عمل القلب والرئتين وينصح باستخدامه لمرضى الربو والقلب والشد العصبي.. ولا ينصح باستخدامه لأصحاب الأعصاب (الباردة) الهادئة أو من تنقصهم الطاقة والحيوية لما له من إيقاع مثبط للهمم.

\* \* \*

### اللون البنفسجي: الخيالي:

الذى يفضل هذا اللون شخصية خيالية.. تبدو كأنها تنتمى لعالم آخر غير الذى نعيش فيه.. وهى شخصية خلاقه ومبتكرة.. تتسم بقدر من الروحانية والحساسية، وتعرف كيف تهرب من الواقع عن طريق الحلم.

↳ **بالنسبة للصحة:** هذا اللون يقاوم الانفعال والعصية الشديدة والاضطرابات النفسية وله تأثير إيجابى على وظائف الطحال وعلى عملية تنقية الدم، كما يساعد على الوقاية من التسمم.. ولا ينصح به للشخصيات الحزينة أو المحبطة أو المكتئبة.

\* \* \*

### اللون الأخضر: البساطة:

الشخصية التى تفضل اللون الأخضر هى شخصية متسامحة.. متفاهمة.. حليلة.. يمكن الوثوق بها لبساطتها ووضوحها.. وهو لون المبدعين على اختلافهم وذوى النفوس المرهفة الحس.. المحبة للحركة والنشاط، أما الدقة فهى أبرز خصالهم وخاصة فى العمل.

↳ **بالنسبة للصحة:** هذا اللون من أكثر الألوان تهدئة للجهاز العصبي، فهو يساعد على العمل بشكل متوازن ويقاوم الهياج العصبي..

كما أنه يساعد على تسكين تقلصات المعدة الناتجة عن الاضطرابات العصبية، ويستخدم أيضا لعلاج آلام الصداع النصفي.

\* \* \*

### 📖 اللون الأحمر: الشجاع:

المحب لهذا اللون يتصف بالحزم والحيوية الدافقة، قوى، شجاع، جريء، يحب المغامرة ويعشق الإثارة ويتصف بالنشاط والحيوية والديناميكية وشديد الحساسية يتم بالجانب الحسى ولديه شهية هائلة للحياة، وحماسه لا يفتر، ويميل للعيش في الساعة الحاضرة ويستمتع بجمل وقته.

📖 بالنسبة للصحة: يؤثر اللون الأحمر تأثيراً إيجابياً على الإكزيميا، والحروق.. ويستخدم لاضطرابات الدورة الدموية ويجب أن نحذر هذا اللون في حالات الضغط المرتفع أو مع الشخصيات سريعة الإنفعال.

\* \* \*

### 📖 اللون الأسود: الغموض: ..

يخشاه البعض لأنه يرمز للحياة القائمة، ويقال أن الشخصية التي تفضله غامضة ومنطوية على نفسها تعيش في عالم مغلق ومظلم وتكون شخصية متكلفة للغاية، وربما يقولون هذا لأننا اعتدنا ارتداؤه في الحداد والأحزان، ولكنه من أجل الألوان لأنه لون صريح يدل على الحشمة والعقل والاتزان، ويساعد على إبراز الجمال وخاصة في أصحاب البشرة البيضاء الذين يحاولون إضفاء الحيوية على حياتهم ووجودهم بكل ما أوتوا من قوة.. وأنا أرى أن المفضل لهذا اللون شخصية واثقة من نفسه،

واقعى يعلم جيداً بأنه مادام هناك أبيض لا بد من وجود الأسود، والمهم أن نتجه الاتجاه المناسب والصحيح.

← **بالنسبة للصحة: الأسود** يعنى.. لا لون.. حيث إنه يمتص الضوء ويخفى كل شىء ويظل أعضاء الجسم.. يريحها ويبعث على النعاس.

\*\*\*

## الألوان الأخرى ودورها فى تحليل الشخصية

### اللون الفضى: المستطلع:

المحب لهذا اللون عنده رغبة شديدة فى الاستطلاع والاستكشاف، والتعرف على كل ما هو جديد والذي يقوده أحيانا إلى الفضول والرتابة، وعدم التفاعل مع الجو المحيط به.

\* \* \*

### اللون الأسود [ الفاتح - الترابى ] : المتردد:

المحب لهذا اللون دائم التردد، خجول، محايد، دائما يتلكأ فى إتمام الأمور، ويكون جامدا فى بعض الأحيان.

\* \* \*

### اللون الرمادى [ الفاتح ] : المتألق:

المحب لهذا اللون دائما متألق وصاحب مقام رفيع حكيم، وشخصية مكتملة، فهذا اللون يرمز للرفعة والنقاء والسمو.

\* \* \*

### 🖍️ اللون الرمادي الداكن [ المائل للأسود ] : المغرور :

المحب لهذا اللون يغلفه الحزن ومشاعر القلق تعتريه دائماً، وغير صريح مع نفسه ومع الآخرين ، فهذا اللون يرمز للغرور والعجرفة ، وصاحبه يكون عنيفاً فظاً في بعض الأحيان، متحفظ شديد الحذر، ويتصف بنقده اللاذع وحرصه على ألا يورط نفسه في شيء يلام عليه.

\* \* \*

### 🖍️ اللون البنّي [ الغامق ] : الشكاك :

المحب لهذا اللون يميل للشك، ودائماً مضطرب، فهذا اللون يرمز للخوف والضياع والشك والاضطراب.

\* \* \*

### 🖍️ اللون البنّي [ المائل للبرتقالي ] : المتسلط :..

المحب لهذا اللون يميل للجشع ولديه رغبة في التسلط، فهذا اللون يرمز أحياناً لأن صاحبه مضطرب نفسياً، ويعيش حرماناً عاطفياً.

\* \* \*

### 🖍️ اللون الأصفر [ الغامق ] : القلوق :..

المحب لهذا اللون يميل للحقد والحسد، ودائماً مشوش ومضطرب فكرياً، وهذا اللون يرمز للقلق والتعب والإرهاق النفسى.

\* \* \*

### 🖍️ اللون الأصفر [ الفاتح ] : المبدع :..

المحب لهذا اللون يتمتع بالتركيز الذهني والتألق، ويكون دائماً مشرقاً، صاحب نخيلة واسعة ومبدعاً وخلاقاً واعياً بما يدور حوله ، صاحب فكر وقدرات عقلية خاصة.

### 🖍️ اللون الأصفر [ اللامع ] : النشاط: ..

المحب لهذا اللون شخص يتمتع بالتفكير العاقل، نشط ولديه طاقات مختلفة ومتنوعة، يرغب في الخوض في مهمات ومشاريع عملية أكثر من خوضه فيما هو غير مفيد، أحاسيسه ومشاعره ناضجة.

\* \* \*

### 🖍️ اللون الأزرق [ الغامق ] : الأناى:

المحب لهذا اللون دائما متقلب، يتعصب في أفكاره ومعتقداته، يفضل مصلحته ومنفعته الشخصية على مصالح الغير، وهذا اللون دائما ما يرمز للغيرة والكره والكآبة والأناىة.

\* \* \*

### 🖍️ اللون الأزرق [ السماوى ] : العطاء:

المحب لهذا اللون يتمتع بروحانيات عالية، محب للخير غير أنانى، يترفع عن عالم المادة، يعطى بلا مقابل، ويضحى في سبيل غيره، مشاعره مرهفة، يتصدى للمصاعب ولا يسيء للغير.

\* \* \*

### 🖍️ اللون الزهري : الهادئ: ..

المحب لهذا اللون يتمتع بالهدوء والطيبة، عاطفى تخيلى وخياله بعيد عن الواقع ومن أهم سماته البراءة، ودود محب لا يسعى لتحقيق مآربه الشخصية على حساب الغير.

\* \* \*

### 📖 اللون البنفسجي [ الفائق ] : المنزوي : ..

المحب لهذا اللون ذو شخصية صعبة الفهم.. كثير العزلة والانزواء وإيثار النفس على غيرها ، فهذا اللون يرمز للمكابرة والغرور ومعاملة الغير بأسلوب غير لائق ودائماً يحاولون أن يكونوا مختلفين.

\* \* \*

### 📖 اللون البنفسجي [ الفاتح ] : العظيم : ..

المحب لهذا اللون يبحث دائماً داخل مكنون النفس البشرية، وكثير التعمق في دراسة الذات للوقوف عليها ومعرفة خباياها.. فهذا اللون لون العظمة والفخامة والتميز، والمنتضى إليه غالباً ما يكون شخصية مميزة واثق في نفسه.

\* \* \*

### 📖 اللون الأخضر [ الفاتح ] : العادل : ..

المحب لهذا اللون دائماً هادئ، تنبض الحياة في داخله، يتكيف مع مجتمعه ويرغب في معرفة كل ما هو جديد، يستطيع أن يفرق بين الخير والشر ، حكيم وعادل، مسالم يتمتع برهافة الحس ومعطاء، يغلب عليه الحلم ويمكن الوثوق به، إذا واجهته مشكلة حلها بهدوء ولا يلجأ للعنف إلا إذا اضطر لذلك، صبور ودقيق في عمله ويعرف كيف يحافظ على شبابه لسن متأخرة وإذا كان يحقق غايته ببطء إلا إنه يصل إلى هدفه الذي ينشده.

\* \* \*

### 📖 اللون الأخضر [ المائل للأصفر ] : المضطرب : ..

المحب لهذا اللون مضطرب داخلياً ، وتغيب عنه الراحة النفسية

وهو غير مطمئن، فهذا اللون يرمز للخوف والتردد والكبت وقلّة التجارب وعدم التكيف مع المحيط الخارجى.

\* \* \*

### اللون الأحمر [ الفاقع ] : الدنيوى :

المحب لهذا اللون يحب كل ما هو دنيوى وممتع، مع أن هذا اللون يرمز للدماء والعنف والعدوانية وحب القتال والاندفاع.

\* \* \*

### اللون الأحمر [ الأرجوانى ] : الروحانى :

المحب لهذا اللون نفسه صافية تسعى للروحانيات، فهذا اللون يرمز للسمو الإلهى وقوة العاطفة وللمشاعر الإيجابية النبيلة.

\* \* \*

### اللون الأحمر [ الداكن ] : المغامر :

المحب لهذا اللون تميل نفسه للحقد، ويتخلله دائما صراع داخلى ونزاعات ومنافسات، شديد الحساسية ويحب المغامرات.

\* \* \*

### اللون الأحمر [ القانى ] : المحب :

المحب لهذا اللون يميل للصدق والمشاركة دائما فى مشاعر الحب ، وغير أنانى ويحب لغيره ما يحب لنفسه.

\* \* \*

### اللون الأحمر [ القرمزى ] : الصامد :

المحب لهذا اللون يتمتع بقدرة عالية على الصمود والتفوق وصاحب إرادة قوية ، ويتمتع بحب السيطرة وأحياناً الجبروت، والنشاط والديناميكية والحيوية والشجاعة.

\* \* \*

### 👉 اللون الوردي : الطفولي :

المحب لهذا اللون شخص مرح، طفولي يتمتع بالعدوبة والوداعة غير جدير بالثقة على الرغم من جاذبيته ولطفه ويفتقر لقوة الإرادة.

\* \* \*

### ■ ملحوظة :

الألوان المفضلة هنا هي التي نحب أن نراها وتريح أعيننا ونشعر معها بالراحة النفسية، ولكنه ليس شرطاً أن نرتديها.. لأن هناك الموضوعات الآن التي نسعى ويسعى وراءها الكثيرون.. فكل عام يخرج علينا أرباب الموضة بلون مميز ، سواء في الملابس أو الماكياج.. إلخ.

وأى لون ممكن أن يتكيف معه الشخص ويحبه لو أضفى عليه رونقا جميلا مع لون بشرته وملامحه .. بل يمكن أن يحبه ويفضله حتى لو لم يكن لونه المفضل .. وكلنا يعمل على أن يكون أنيقا ومرموقاً.

ولكن المقصود بالألوان هنا التي تجذب رؤية الشخص، وتتواءم نفسه معه من خلال الطبيعة التي يسكنها ويحاكيها.

وقد يتطرق إلى ذهنك - عزيزي القارئ- سؤال عن موضوع "الصحة" الذي طرحناه في الألوان الرئيسية الصريحة.. وتريد أن تتعرف أكثر وتساءل عن ماهية العلاج بالألوان وكيف يتحقق.

باختصار تتمثل النظرية وراء هذا العلاج، في أن كل لون في الطيف له تردد تذبذبي أو اهتزازي مختلف.

ويعتقد العلماء أن جميع الخلايا في الجسم تملك أيضا ترددا ينبعث بقوة وإيجابية عندما يكون الإنسان موفور الصحة ولكن عندما يصاب بالمرض فان هذا التردد يصبح غير متوازن.

وأن الأجزاء المختلفة من الجسم والحالات المرضية المتعددة والأوضاع العاطفية المختلفة تستجيب بصورة أفضل للألوان المختلفة، وعندما يكون الجسم عديم التوازن فانه يبحث بشكل طبيعي عن الألوان التي يحتاجها.

وأشار الباحثون في هذا الصدد أن الألوان الرئيسية التي تؤثر على الإنسان هي التدرجات اللونية لقوس قزح من ألوان الطيف التي تشمل الأحمر والأرجواني والبرتقالي والأصفر والأخضر والتركواز الأزرق والنيلي والبنفسجي.

ويعتقد أن أول أربعة منها هي أكثر الألوان المنشطة وهي الأحمر والأرجواني والأصفر والبرتقالي.

بينما تكون الأربعة الأخيرة الأكثر هدوءا وراحة وهي الأخضر، والتركواز والأزرق والبنفسجي والنيلي.