

دكتور / أيمن حسيني

العلاج بالألوان

أسرار الطاقة الكامنة بالألوان
وتأثيرها على صحتنا ومشاعرنا

- هذا اللون لعلاج الصداع .. وهذا اللون لارتفاع الضغط.
- الألوان المرتبطة بالحب والعلاقات الزوجية الناجحة.
- أسرار الهالة الملونة المحيطة بأجسامنا ولا نراها !
- كيف تختار ألوان منزلك ليثبثك بالثقة الإيجابية ؟
- ألوان الملابس لها لغة .. فكيف تختار الألوان المناسبة؟





للطبوع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النهضة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٨٠٤٨٣ ف - ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣

اسم الكتاب

العلاج بالألوان

اسم المؤلف

د. أيمن الحسيني

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٥/١٨٤١٥

977 - 271 - 779 - 4

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

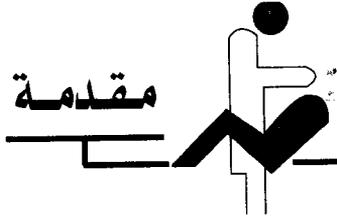
مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف ٤٣٥٣٦٨١ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس ٦٢٩٤٣٧٧

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٦٦٥١٥٩٩

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com



قوة الشفاء بطاقة الألوان !

المعالجة بالألوان (Colour Therapy) إحدى وسائل العلاج البديل أو التكميلي التي تعتمد على تزويد الجسم الذي يعاني خللاً ما بطاقة اللون الذي ينقصه ويحتاج إليه مما يحقق حالة من الاتزان والتدفق للطاقة بالجسم تعمل على تصحيح الاضطرابات الشعورية أو النفسية والعضوية كذلك .

والمعالجة بالألوان وسيلة قديمة عادت للظهور ، والبحث مرة أخرى بعدما انتشر مجال الطب البديل (Alternative Medicine) واستطاع تحقيق نجاحات فى مجالاته وطرقه المختلفة كالعلاج بالأعشاب ، والعلاج بالإبر الصينية ، والعلاج بالطاقة المغناطيسية، والعلاج بحمامات الماء ... إلى آخره.

وفى هذا الكتاب نلقى الضوء على هذا الجانب من الطب البديل (العلاج بالألوان) ونكشف عن خباياه وكيفية الاستفادة بطاقة الألوان التي يحملها إلينا

الضوء فى تخفيف ومعالجة المتاعب النفسية والجسمية المختلفة .. وكيف يمكننا أيضاً الاستفادة بطاقة الألوان المختلفة بشكل إيجابى فى تدعيم بيئتنا، وفى اختيار ألوان ملابسنا، وكيف يمكننا تفهم لغة الألوان و ما تقوله للآخرين عنا وما تقوله لنا عن الآخرين .

إن تأثير الألوان علينا تأثير كبير ، أكثر مما قد يتصور البعض ، وهو من الموضوعات الشائعة التى لم تلق اهتماماً كافياً من النشر والتوضيح .

فأرجو أن تستمعوا بهذه الجولة الثقافية فى عالم الألوان ..

مع تمنياتى بالصحة والسعادة

دكتور/أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة

(مدير مركز التغذية والطب البديل بالإسكندرية)



تاريخ المعالجة بالألوان



بداية المعرفة بتأثير الألوان :

المعالجة بالألوان (Chromotherapy or Colour Therapy) وسيلة علاجية قديمة جداً يرجع تاريخها لأكثر من ٢٥٠٠ سنة .

الحوائط الملونة عند قدماء المصريين :

وعلى الرغم من انتشار هذا النوع من المعالجة فى الطب الهندى والصينى والآسيوى عمومًا ، إلا أنه من المعتقد أن قدماء المصريين كانوا أول الشعوب التى ابتكرت المعالجة بالألوان ، فتشير مخلفات وشواهد عصر المصريين القدماء إلى ما يعرف بالحوائط الملونة.. حيث كانت تستخدم ألوان معينة على الحوائط.. ويوضع المريض تحت تأثيرها وملاحظتها لفترة من الوقت للحصول على تأثيرات إيجابية لهذه الطاقة اللونية مما يساعد على الشفاء . كما انتشرت فكرة الحوائط الملونة فى بلاد الهند والصين القديمة .

فيثاغورث عالج المرضى بالألوان :

وعندما برزت الحضارة الإغريقية اهتم بعض حكماء الإغريق بهذا النوع من المعالجة .. وكان من أبرزهم فيثاغورث ، الذى استخدم الضوء الملون فى علاج المرضى .

رائد العلاج بالألوان :

أما الرائد الحقيقي للمعالجة بالألوان فى العصر الحديث ، فهو الدنماركى «نيلز فينسن» فى سنة ١٨٧٧ اكتشف فينسن أن طاقة الأشعة فوق البنفسجية من ضوء الشمس لها تأثير قاتل للبكتيريا، وقد دفعه ذلك لاستخدام الضوء كوسيلة علاجية فاستخدم الضوء كوسيلة مساعدة على التئام وتطهير الجروح الملوثة ، واستخدم الضوء الأحمر لمنع تكوُّن الندوب فى مرضى الجدري.

وفى سنة ١٨٩٦ ، أنشأ معهداً للمعالجة بالضوء (يسمى فى وقتنا الحالى بمعهد فينسن فى كوبنهاجن) ..والذى أجرى به علاجات لمرض السل الذى كان منتشرًا فى تلك الفترة، باستخدام الضوء (Phototreatment).

اكتشاف التأثير النفسى للألوان :

وفى سنة ١٩٣٢ ، اكتشف اثنان من علماء النفس ، وهما الأمريكيان «جيرارد» و«هيس» أن اللون الأزرق له تأثير مهدئ ، بينما يتميز اللون الأحمر بتأثير مثير ، أو مُحفِّز على النفس البشرية . وكانت تلك هى أول مرة يكتشف فيها تأثير الألوان على النفس والمشاعر.

عندما يغيب الضوء يظهر المرض :

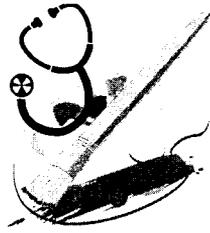
ومن العلماء الآخرين الذين اهتموا بدراسة العلاج بالضوء وما يحمله من ألوان دكتور «بابيت» ..والذى ذكر أن غياب الضوء عن عالمنا يحفز على ظهور العديد من الأمراض والمتاعب الصحية ، مثل: ترقق وهشاشة العظام، وضمور العضلات ، وسرطان الدم ،

والأنيميا ، وضمور أجزاء من القلب والكبد، وحدوث تهيج عصبى ،
وتشوّه القوام ، وقصر القامة ، وتأخر النمو.

المعالجة بضوء الشمس:

وعلى العكس من ذلك ، فإن التعرض لضوء الشمس بما يحمله
من ألوان مختلفة يزيد من فرص الشفاء من الأمراض المزمنة .. بل
يعتبر إحدى الوسائل العلاجية الهامة التى لا ينبغي إهمالها لمقاومة
كثير من الأمراض .

فالأشعة الشمس تأثيرات إيجابية عديدة على الجسم ، حيث
تساعد على عملية الهضم ، والاستفادة بعناصر الغذاء ، وتؤدى
لتكون فيتامين (د) تلقائياً بالجسم ، والذي يعمل على تقوية العظام،
وتقوى من حركة الدم وحركة السائل الليمفاوى ، وتزيد من عملية
طرح المخلفات والمواد السامة خارج الجسم.



الألوان..

جزء مهم من بيئتنا يؤثر علينا!



الألوان فى كل مكان :

السماء .. زرقاء .

الشجر .. أخضر .

الثلج .. أبيض .

الدم .. أحمر والقلب الأبيض دليل الطيبة ! ..

إن الألوان موجودة فى كل مكان .. نجدها حولنا مع كل خطوة نخطوها على أرض الحياة .. بل إن لغة الألوان جزء مهم من تفاعلاتنا وسلوكياتنا ، فاللون الأسود للأحزان واللون الأبيض .. لون فستان العروس فى ليلة فرحها .

طاقة الألوان :

إن اللون كما نحسّه ونستشعره مصدره الرئيسى الضوء الأبيض المُشعّ من الشمس .. والتي تهبنا الحياة على الأرض ، بفضل الخالق عز وجل ، والتي لولا وجودها لما تمكنت الكائنات الحية من البقاء .

وهذا الضوء الأبيض هو فى حقيقة الأمر خليط من عدة ألوان (هى ألوان الطيف) .. والتي تتفصل وتبرز عندما يرتطم الضوء الأبيض فى الطبقات العليا من الجو بقطرات الماء والتي تعمل كمخروط يفرق هذه الألوان التي تظهر لنا أحياناً فى أوقات معينة

مكونة ما يعرف بقوس قزح (Rainbow) والذي نراه أحياناً قرب الغروب وخاصة في المناخ الممطر.

وهذه الألوان المكونة لقوس قزح أو ألوان الطيف تشتمل على: البنفسجى، والنيلى ، والأزرق، والأخضر ، والأصفر ، والبرتقالى ، والأحمر.

ومن الطريف أن هذه الألوان السبعة تشتمل على ثلاثة ألوان رئيسة وهى : الأحمر ، والأخضر ، والأزرق، ومنها تتكون باقى الألوان بالمزج بينها.

فالصور التليفزيونية ، على سبيل المثال، والتي نراها بألوانها المختلفة المتعددة تتكون من هذه الألوان الأساسية .. فالصورة فى الحقيقة تتكون من آلاف النقاط المشعة المتوهجة .. وبعضها بلون أحمر ، وبعضها بلون أزرق، وبعضها بلون أخضر، والضوء الصادر من هذه النقاط المتوهجة يختلط بعضه ببعض ليشكل كل الألوان الأخرى التى نراها على شاشة التليفزيون.

علاقة الألوان بأجسامنا :

إن الضوء بألوانه المختلفة عبارة عن موجات كهرومغناطيسية تشع وتسرى بترددات مختلفة .

ويرى العلماء (علماء الطب البديل) أن طاقة كل لون من الألوان السابقة المكونة للضوء الأبيض (أو ستة منها) بالإضافة للضوء الأبيض نفسه .. تناظر سبعة مراكز معينة للطاقة بأجسامنا تسمى : شاكراز (Chakras) .. وأن هناك نوعاً من التوافق بين هذه الألوان وهذه المراكز .. وأن أجسامنا تتقى وتمتص من الضوء طاقة اللون

أو الألوان التي يحتاجها كل جسم لتحقيق حالة من التوازن الداخلي.. كما سيتضح.

العلاقة الوثيقة بين الألوان والحياة على الأرض :

إن ضوء الشمس الأبيض هو في الحقيقة خليط من عدة ألوان ، كما ذكرنا ، ولذا يمكن تسميته كذلك بحامل اللون (Carrier of Light).

وقد وجد العلماء أن كل لون من ألوان هذا الضوء الأبيض يحتوي في الحقيقة على كيماويات ومعادن معينة أو عناصر .

وهي على النحو التالي:

• عناصر الضوء الأحمر: النيتروجين ، الأكسجين، الباريوم ، الزنك، الإسترونتيوم، الكاديوم.

• عناصر الضوء البرتقالي: الأكسجين، الكالسيوم، الحديد، النيكل، الزنك، الكوبالت، الألومنيوم، التيتانيوم، الروبيديوم .

• عناصر الضوء البرتقالي - الأحمر : الهيدروجين، الأكسجين ، النيتروجين ، الزنك، الاسترونتيوم، الكاديوم، الروبيديوم.

• عناصر الضوء الأصفر: الكربون ، النيتروجين ، الأكسجين، الكالسيوم، الباريوم، الحديد ، الكوبالت، الكاديوم، الزنك، النحاس، الإسترونتيوم.

• عناصر الضوء الأزرق: الباريوم، الأكسجين ، النيتروجين ، التيتانيوم، الألومنيوم، الكوبالت، المنجنيز، الكاديوم، الإسترونتيوم، النيكل، النحاس ، الزنك ، الكروميوم، الماغنسيوم.

• عناصر الضوء الأخضر: الحديد، الكربون، الأكسجين، النيتروجين، الكالسيوم، الكوبالت، الروبيديوم، المنجنيز، التيتانيوم. وبذلك فإن هذه الكميات الهائلة المتنوعة من المعادن والعناصر التي تحملها الألوان هي نفسها من أهم مكونات مظاهر الحياة على سطح الأرض، وخاصة الأكسجين، والنيتروجين، والهيدروجين (والذي يوجد كذلك بوفرة حول جسم الشمس) حيث تدخل هذه العناصر في تركيب أشياء كثيرة على الأرض كالسكريات، والنشويات، والأحماض، والإستيرات، والكحوليات، والمواد النباتية، وغير ذلك .

ومن هنا يتضح التأثير القوي لعناصر ضوء الشمس على البيئة التي نحيا خلالها على الأرض .. إنه تأثير عضوى قوى على هذا الكوكب.

مفهوم العلاج بالألوان :

ولأن لكل لون طاقة وبالتالي تأثير معين على أجسامنا فإن مفهوم العلاج بالألوان (Colour Therapy) يعتمد على تزويد الجسم الذى يعانى من خلل ما ، سواء عضوياً أو نفسياً ، بجرعة من اللون الذى ينتقص به أو الذى تنتقص طاقته به . إن تحقيق هذا التوازن يعمل على الجانب العضوى فى ضبط ترددات الخلايا الخارجة عن نظام العمل ، كما يعمل على الجانب النفسى أو الشعورى بتغيير الموقف السلبي إلى موقف إيجابى .. أو تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية .. كتغيير حالة الإحباط إلى حالة من التفاؤل والإقدام ..

إن تأثير الألوان على جهاز الطاقة فى أجسامنا (The Energy System) تأثير قوى وملحوظ: دعنا نذكر هذه الأمثلة البسيطة : اللون الأحمر يحفز ويثير .. اللون الأزرق يهدئ ويلطف .. اللون البرتقالى يفتح الشهية لتناول الطعام.

لماذا نرى الأشياء بألوان معينة ؟

ومن خصائص الألوان أيضاً أنها تمتص وتنعكس بالأجسام من حولنا بمعايير مختلفة .

فالشعاع الضوئى الأبيض يحمل كل الألوان (ألوان الطيف) إلا أننا نرى الموجودات من حولنا بألوان معينة مختلفة وهو ما يتوقف على الألوان التى امتصت وانعكست .. فعلى سبيل المثال : نحن نرى أوراق الشجر خضراء لأنها تمتص كل الألوان ما عدا اللون الأخضر والذى ينعكس منها ويصل إلى عيوننا فنراها بالتالى خضراء.

لغة الألوان :

والألوان لا تستخدم فحسب كوسيلة علاجية سواء عضوية أو شعورية، وإنما للألوان التى نضعها على أجسامنا (الملابس) لغة خاصة وتأثير على طاقة الجسم.

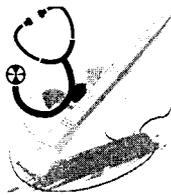
إن الألوان التى نختارها لملابسنا ، والتى كثيراً ما نقضى وقتاً طويلاً فى اختيارها وتنظيم توافقها ، والألوان كذلك التى تحيط بها بيئتنا فى المنزل أو مكان العمل من دهانات ملونة للحوائط، وألوان معينة للسجاجيد، وزهور ملونة نختارها ، إلى آخره .. هى فى الحقيقة تمثل انعكاسات لما يسمى بالهالة غير المرئية المحيطة بنا (Aura) .. كما سيتضح .

إن ملابسنا (وبيئتنا) تشع ألواناً .. وهذه الألوان تعكس
للآخرين أشياء عن أنفسنا وأمزجتنا ومشاعرنا وعن طريقة
تعاملنا مع الآخرين وأيضاً عن الطريقة التي نود أن يعاملنا بها
الآخرون .

ولذلك فإننا نختار دائماً ألواناً معينة لمناسبات معينة ، ونحرص
على اختيار ملابسنا قبل الخروج ومواجهة الآخرين .

فاللون الأسود فى المناسبات الحزينة يعكس للآخرين ما نشعر به
من حزن .. ويوضح لهم كذلك الطريقة التي نود أن يعاملوننا بها ..
واللون الأزرق الفاتح (السماوى) يعكس ما بداخلنا من إحساس
بالهدوء وهو ما نود أن يعاملنا على أساسه الآخرون .

فلألوان لغة .. وتفهم مغزى الألوان فى تعاملنا مع الآخرين
(Colourgenics) يمكن أن يساعدنا إلى حد كبير فى تفهم «الرسائل
الخفية» التي تبعثها الألوان والتي تكشف عما بأغوار أنفسهم ، وهو
ما يساعدنا بالتالى فى التحلى بالفراسة وفى نجاح تعاملنا مع
الآخرين بشكل يقربنا لهم ويقربهم إلينا .





مراكز الجسم التي تتأثر بالألوان

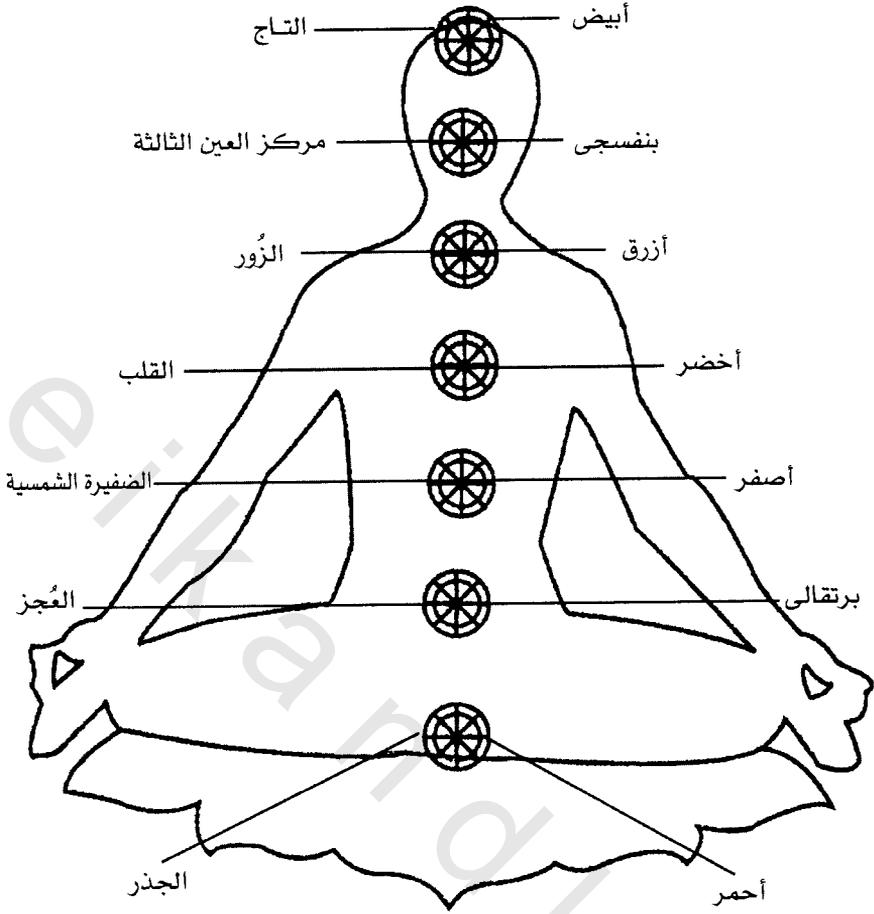


ما المقصود بالشاكراز؟

الشاكراز (Chakras) عبارة عن مراكز بالجسم ، لكنها غير ملموسة أو موجودة بالفعل ، وإنما هي مراكز تصورية لتجمع الطاقة.

ويوجد منها سبعة مراكز.. وكل مركز منها يناظر غدة معينة بالجسم ، وله لون معين يسيطر عليه .
وذلك على النحو التالي :

مراكز الطاقة الداخلية والغدد والألوان المناظرة لها		
اللون	الغدة	المركز
أبيض	الغدة النخامية	التاج
بنفسجى	الجسم الصنوبرى	العين الثالثة
أزرق	الغدة الدرقية	الزور
أخضر	غدة التيموس (خلف عظمة منتصف الصدر)	القلب
أصفر	الغدد الليمفاوية	الضفيرة الشمسية
برتقالى	الغدة فوق الكلوية (الكظر)	العجز (العصعص)
أحمر	العجان منطقة ما بين الشرج والفرج	الجذر



مراكز الطاقة - شاكراز

خصائص مراكز الطاقة (شاكراز) :

لون معين لتأثير معين:

لكل مركز لون معين يسيطر ويؤثر عليه .. والألوان السبعة لهذه المراكز تمثل الألوان السبعة للطيف .

الاتصال بين مراكز الطاقة والهالة :

ويمثل كل مركز مكاناً لتجمع الطاقة (المراكز النشطة للطاقة) ..

وهذه الطاقة تمتد وتنتشر إلى سطح الجسم ، ولذا فإنها تتصل بما يسمى بالهالة (سيأتى التعريف بها).

وبذلك فإن الطاقة تتحرك فيما بين مراكز الطاقة والهالة .

الجانب الشعورى (أو الروحانى) :

لا تمثل هذه المراكز مواضع للاتصال بغدد أو بأعضاء معينة فحسب ، وإنما لها أيضاً جانب شعورى ، أو نفسى أو روحانى .

التأثير على السلوك :

كما أن سلوكياتنا، ومواقفنا ، ووجهات نظرنا بما فيها من اختلافات واضحة بين البشر ، يؤثر عليها هذه المراكز السبعة للطاقة .

لغة التوافق داخل أجسامنا :

ومن خصائص هذه المراكز السبعة للطاقة أنها لا تعمل فى اتجاهات مستقلة عن الأخرى ، إذ أنها تتأثر وتتوافق مع بعضها بشكل يؤثر على طاقة الجسم ككل .

لماذا نمرض ؟ ولماذا نكتب؟

إن الطاقة الناتجة عن هذه المراكز السبعة عندما تكون قوية متوازنة فإننا نتمتع بالصحة ونشعر بالانسجام .. أما عندما تكون ضعيفة فإننا نشعر بالتعب ونصير عرضة للمرض والاكنتاب .

المصافحة باليد عبارة عن تبادل للطاقة :

إن الطاقة تسرى من هذه المراكز السبعة للهالة المحيطة بكل

منا .. وعندما يحدث اتصال بين كائنين فإنه يحدث تبادل للطاقة فيما بينهما كالمصافحة باليد .

اختصاصات مراكز الطاقة :

إن مراكز الطاقة السبعة يؤثر كل منها على الآخر .. وعملها يؤثر على الطاقة الإجمالية للجسم .. لكن كل مركز منها يختص بجانب معين ، وذلك على النحو التالي :

مركز التاج (The Crown) :

يتركز الجانب الشعوري بهذا المركز الذى يقع عن قمة الرأس .. وهو بمثابة الوصلة التى تصلنا بالجانب الروحانى أو الشعورى .

مركز العين الثالثة (The Third Eye) :

وهو مركز الحكمة والبصيرة والفهم .. ويتصل بالجهاز العصبى والهيپوثالامس . وسمى كذلك لأنه يقع بين الحاجبين .

مركز الزور (The Throat) :

ويمثل مركز التعبير عن الذات والاتصال بالآخرين .. ويصلنا بالجزء الهوائى (التنفس) أى الزور والشعب الهوائية والرئتين .

مركز القلب (The Heart) :

وهو مركز الحب والعاطفة والحنو .. ويتصل بالقلب .. وأيضاً بأعضاء أخرى كالرئتين، والكبد ، والجهاز الدورى عموماً .

مركز الضفيرة الشمسية (The Solar Plexus) :

هذا المركز الذى يتوسط الجسم تقريباً (مثلما تتوسط الشمس

السماء) يمثل مركزاً للقوة (والمشاعر أيضاً) ويتصل بالمعدة، والكبد،
والحوصلة المرارية.

مركز العجز أو العصص (The Sacral):

ويتركز به الطاقة أو القدرة الجنسية . ويتصل بالغدد التاسلية
(الخصيتان عند الذكر والمبيضان عند الأنثى) .

مركز الجذر (The Root):

يرتبط هذا المركز باتخاذ القرارات المعيشية والعلاقات الأسرية
أو القبلية .. فهو مركز العائلة والمعيشة (Kundalini Power) ،
ويتصل بقاعدة العمود الفقري وبالغدة فوق الكلوية (غدتا الكظر) .

أهم مراكز الطاقة بأجسامنا :

كأفراد بالغين ناضحين فإن أهم مركز يكاد يسيطر علينا بدرجة
كبيرة هو مركز التاج المتصل بالناحية الروحية والشعورية أو
الضمير.

أما خلال مرحلة الطفولة ، فإن أهم المراكز المسيطرة هو مركز
الجذر عند قاعدة العمود الفقري .

مراكز للطاقة خارج الجسم :

وبالإضافة للمراكز السبعة السابقة داخل الجسم ، فإنه يوجد
أيضاً ثلاثة مراكز للطاقة خارج الجسم العضوى لنا . وهذه هى :

مركز الفضة (The Silver) :

ويقع أسفل القدم . ويسمى كذلك بالمركز الثامن .

ويستمد هذا المركز طاقته من الأرض التى نقف عليها (كوكب

الأرض) وتسرى منه لأعلى الجسم وتدور حول الرحم والثديين ،
واللوذتين .

مركز الذهب (The Gold) :

ويقع فوق الرأس ويسمى كذلك بالمركز التاسع .
وتسرى منه الطاقة لأسفل فتمضى إلى الزور، والقلب، والصفيرة
الشمسية ، والأعضاء الجنسية .

مركز السواد (The Black) :

ويقع أسفل مركز الفضة ، ويسمى كذلك بالمركز الثانى
عشر .
ويختص هذا المركز بزحزحة الطاقة التى نستمدّها بدفعنا دائماً
للأمام.

مراكز أخرى للطاقة :

المراكز السابقة تمثل أهم مراكز الطاقة داخل الجسم (شاكراز)
ومراكز الطاقة خارج الجسم . لكن هناك مراكز أخرى للطاقة أقل
أهمية ، مثل الموجودة بمفاصل القدم ، والركبة ، والحوض، والكتف،
والعنق ، واليد.



أسرار الهالة المحيطة بأجسامنا!



ما المقصود بالهالة ؟

لكل جسم بشري طاقته التي تشع منه فى صورة موجات كهرومغناطيسية ملونة.. هذا المجال أشبه بغلاف غير مرئى للجسم.

وقد اكتسب هذا المجال أسماء مختلفة ، مثل : الهالة (Aura)، الفوحة ، الروح ، قوة الحياة ، المجال المغناطيسى .

المجال المحيط بالجنين فى بطن أمه:

ونحن نكتسب هذا المجال من الأم أثناء فترة تواجدنا بالرحم كأجنة، وعند الولادة لانزال نحفظ بقدر من هذا المجال أو هذه الهالة لتحفظنا من الإصابات المحتملة أثناء الولادة.. ثم تزول هذه الهالة ليحل محلها هالة أخرى خاصة بكل منا تتكون مع أول نفس نلتقطه بعد الولادة .

وتكون هذه الهالة محدودة ضعيفة فى البداية ثم تنمو وتقوى تدريجياً، وتتأثر بعوامل كثيرة .

تصوير الهالة البشرية :

وهذه الهالة التى نتحدث عنها أمكن للعلماء تصويرها، وحدث ذلك لأول مرة خلال الخمسينيات من القرن السابق بطريقة خاصة من التصوير (Kirlion Photography) . ومنذ ذلك الوقت تزايدت أعداد المشتغلين بقراءة الهالة للاستدلال على خبايا النفس البشرية .

وفى الوقت الحالى صار من الممكن بوسائل تقنية حديثة تصوير الهالة بشكل أكثر وضوحاً وتحديد ألوانها المختلفة.

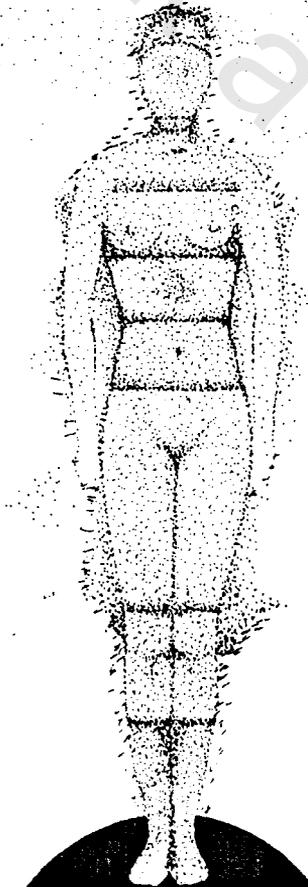
مصدر الهالة :

ولكن ما هو مصدر هذه الهالة المحيطة بكل منا ؟ أو ما هو الباعث على تكوينها باختلاف أشكالها؟

إن المصدر الرئيسى لمجال الهالة (Auratic Field) هو مجال الأرض المغناطيسى التى نعيش فوقها وما نتأثر به كذلك من مجال مغناطيسى للمجموعة الشمسية (الشمس وما حولها من كواكب بما فيها كوكب الأرض).

شكل الهالة :

وهذه الهالة التى نتحدث عنها أشبه بضباب ملتف يحيط بالجسم ويصعب تحديد معالمه، ويبدو فى مناطق أشبه بقمم هرمية، كما يتضح من الشكل التالى .



الهالة البشرية



مسافة امتداد الهالة :

وتختلف المسافة التي تمتد خلالها الهالة من الجسم للخارج اختلافًا كبيرًا بين البشر ، فقد تصل مسافتها إلى نحو المتر ، لكنها في المتوسط تتراوح ما بين ١٥-٣٠ سم.

فن قراءة الهالة :

ولكن ما الذي نستفيد من معرفة أن حولنا هالة؟ إن حجم ودرجة وضوح هذه الهالة يدل على حالتنا الصحية والنفسية والشعورية ، فكلما زاد حجم وكثافة الهالة دل ذلك على تمتعنا بصحة وحيوية.

كما أن تفاصيل الهالة من خلال تصويرها له دلالات أيضًا ، فوجود انكسارات أو تمزقات أو انكماشات بشكل الهالة يدل على وجود ضغوط جسمية أو نفسية (Stresses) مؤهلة أو تزيد من القابلية للمرض سواء الجسدي أو النفسي كالاكتئاب .

كيف تقوى هالتك ؟

والهالة المحيطة بكل منا تتأثر بعوامل عديدة مكتسبة يمكن أن تقويها ويمكن أن تضعفها ، وذلك على النحو التالي:

الهالة القوية :

إن مجال الهالة يقوى بالسلوكيات والعوامل التالية:

- ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ممارسة الاسترخاء ، والتأمل ، واليوجا .

- التوافق مع الطبيعة (الابتعاد عن الأشياء المصنعة .. وخاصة فى مجال الغذاء).

- محاولة التداوى بكل ما هو طبيعى . والابتعاد عن العقاقير الكيماوية على قدر المستطاع .

- اتخاذ موقف إيجابى بمعنى التفاؤل بدلاً من الإحباط .. ومحاولة حل المشاكل بدلاً من الاستسلام لتأثيراتها السلبية.

- الإيمان بالله تعالى والتعمق فى الروحانيات .

الهالة الضعيفة :

أما الهالة الضعيفة فإنها محصلة لهذه السلوكيات والاتجاهات :

- كثرة التعرض للكيماويات والتداوى بها .

- التغذية الفاسدة .. وهى البعيدة عن الغذاء الطبيعى الآمن .

- كثرة الضغوط النفسية والاستسلام لها .

- التدخين .

- احتساء الخمور .

تمارين تقوية الهالة :

وبالإضافة لسلوكيات المعيشية الإيجابية لتقوية الهالة، كما

ذكرنا، فإن بعض التمارين تعمل بمثابة «تدليك للهالة» لتدعيم قوة الحياة.

وهذا نموذج لأحد التمارين:

- اتخذ وضع الوقوف مع تمديد الذراعين على الجانبين.
- اجعل نظرك موجهًا لنقطة محددة أمامك.
- قم بلف وتدوير الجسم حول المحور في اتجاه عقارب الساعة (مثل لعبة النحلة).
- استمر في أداء هذا التمرين بحد أدنى ١١ مرة وبحد أقصى ٢١ مرة.
- بعد الانتهاء مدد جسمك على الأرض واستشعر إحساس التدوير الذى كنت تمارسه تجده موافياً فعلاً .
- بعد الانتهاء ، من المتوقع أن تشعر بمزيد من الطاقة .

أسرار الشخصية القوية والشخصية الضعيفة:

إن الهالة التى تحيط بكل منا لها خصوصيتها وشكلها المميز ..
فالهالة أشبه ببصمة الأصبع لا تتكرر بين اثنين ، لكن من المحتمل أن تتأثر هالة بأخرى .
إن أصحاب الشخصية القوية المؤثرة ، من مفهوم دراسة الهالة، هم الذين يتميزون بهالة قوية ممتدة أو بمجال مغناطيسى قوى يجعل الآخرين ممن لهم مجال مغناطيسى محدود يقعون تحت تأثيرهم وينجذبون إليهم، وهى نفس فكرة التنويم المغناطيسى ، حيث يقع شخص قابل للإيحاء تحت تأثير آخر مؤثر بسبب الفارق الكبير بين قوة هالة الاثنين .

فالهالة القوية تجذب لمجالها .. والهالة الضعيفة تطرد عن مجالها أولاً تؤثر .

كيف تبعد عنك السحر والحسد ؟

يقول رسولنا الكريم ﷺ : «من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يمسه ذلك اليوم سم ولا سحر» ..

وكان ذلك الغذاء الطيب الذى أوصى بتناوله رسولنا الكريم يقوى من المجال المحيط بالجسم (الهالة) فيكون من الصعب أن تنفذ خلاله سهام شريرة مؤذية!

الهالة والعلاج بالألوان :

إن ألوان الهالة المحيطة بنا تؤثر علينا جسمياً ونفسياً .. واستشعار ألوان معينة لمجال الهالة تتوافق مع أجهزة وأعضاء معينة أو حالات مرضية معينة يمكن أن يحقق تأثيرات إيجابية .

ألوان الجهاز العصبى :

استشعر الألوان التالية الموافقة للجهاز العصبى لتحقيق الغرض المناظر لها :

- لون النجيل الأخضر .. للاسترخاء .
- اللون البنفسجى .. لزيادة التركيز.
- لون زهر اللافندر .. للارتياح النفسى .

- اللون الأصفر أو البرتقالي .. لمساعدة الإلهام والابتكار .

ألوان الأعضاء الداخلية والدم :

- اللون الأحمر الزاهي .. لتنشيط الأعضاء والدم واكتساب الحيوية .

- اللون الأزرق الغامق .. لتلطيف الإحساس بالألم.

اللون المضاد لارتفاع ضغط الدم والسخونة :

استشعر اللون الأزرق عندما تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع درجة الحرارة.

اللون المضاد لحالة البرودة :

استشعر اللون الأحمر لمساعدة تدفئة الجسم والتغلب على مشكلة القدمين الباردتين .



الألوان تدلك على

نقاط الضعف في حياتك!



كيف تعرف اللون الذي يحتاجه جسمك ؟

عرفنا أن مراكز الطاقة بالجسم (شاكراز) ترتبط بألوان معينة، وبمفاهيم واختصاصات معينة .

وعندما يفتقر الجسم لطاقة لون معين ، تختل بالتالى اختصاصات مركز معين من هذه المراكز .. وكأن هناك نقطة ضعف تحتاج لتقوية من خلال الاستفادة بطاقة هذا اللون الناقص .

ولكن كيف يمكننا أن نحدد طاقة اللون الذى يفتقر إليه جسمنا؟... أو كيف نعرف نقطة الضعف أو جانب الخلل فى حياتنا؟

يمكن معرفة ذلك من خلال طريقة قراءة الكروت الملونة.

قراءة الكروت الملونة :

الخطوات :

- جهّز سبعة كروت (بحجم أوراق الكوتشينة) .
- لَوّن الكروت بسبعة ألوان تناظر ألوان مراكز الطاقة (شاكراز) ، وهى : الأحمر، والبرتقالى، والأصفر، والأخضر ، والأزرق ، والبنفسجى، والأبيض (كارت بدون تلوين) .
- اكتب اسم مركز الطاقة (Chakra) المقابل لكل لون على الخلف .
- ضع الكروت مرتبة أمامك على منضدة فى صف واحد أو صفين.

- أغمض عينيك .. ثم ادعك كفيك ببعضهما لبضع دقائق حتى تشعر بحرارة.

- خذ عدة أنفاس عميقة .. ثم حرك كف إحدى اليدين فوق الكروت بحركة بطيئة وعلى ارتفاع حوالى ٥ سم.

- استمر فى تحريك اليد .. وركز انتباهك على الحركة نفسها .

- عندما تستشعر حدوث سحب لليد أو ثقل بها ، أو تشعر بحرارة أثناء تواجد اليد فوق كارت من الكروت التقط هذا الكارت.

- إن هذا الكارت يحمل اللون الذى تحتاجه ويحمل الإرشاد المناسب.

وفى حالة التوصل إلى كارتين وليس كارتاً واحداً .. فإن الكارت صاحب قوة الشد الأكبر يحمل اللون الأساسى .. أما الكارت الآخر فيحمل لوناً إضافياً .

- والآن تعرف على مركز الطاقة الذى يرتبط بهذا اللون .. وحاول أن تتعرف على طبيعة الخلل الذى تعاني منه والذى يرتبط بهذا المركز .

توضيح النتائج والدلالات :

●● نقص اللون الأحمر :

ويرتبط بمركز الجذر (Root Chakra) . ويعنى نقص جسمك لهذا اللون ، بدليل انجذاب يدك للكارت الملون بالأحمر، أن هناك مشاكل عائلية تحتاج لإصلاح ونواح معيشية تحتاج لاتخاذ قرارات (راجع خصائص مركز الجذر) وقد يمتد ذلك إلى ما هو أكبر من حجم الأسرة أو العائلة وهو العلاقات الاجتماعية .

وقد يعنى ذلك أيضاً أنك فى حالة من القلق تجاه المستقبل .
إن استخدام طاقة اللون الأحمر والانتفاع بها يمكن أن يساعدك
فى تجاوز هذه المشاكل والتوصل إلى قرارات حاسمة، وعلاقات
أسرية ناجحة، وقدرة أكبر على التصدى لما يحمله المستقبل من
أزمات .

●● نقص اللون البرتقالى :

ويرتبط بمركز العجز المسيطر على الطاقة الجنسية، والمشاعر،
والإبداع، ولذا فإن نقص طاقة هذا اللون يرتبط بخلل بهذه
النواحى.

والاستفادة بطاقة هذا اللون تساعد بالتالى على زيادة الرغبة
والقدرة الجنسية ، وزيادة القدرة على التعبير والتفكير الخلاق.

●● نقص اللون الأصفر :

ويرتبط بمركز الضفيرة الشمسية المسيطر على الاعتزاز بالنفس
وقوة الشخصية ، ولذا فإن نقص هذا اللون يعنى ضعف الثقة
بالنفس، وضعف القدرة على مواجهة الآخرين ، والانتفاع بطاقة
هذا اللون يساعد فى تعزيز الثقة بالنفس وتنمية الشخصية القوية .

●● نقص اللون الأخضر:

ويرتبط بمركز طاقة القلب والذى يسيطر على الناحية العاطفية
ومشاعر الحب .

ومعنى وجود نقص فى طاقة هذا اللون وجود حالة من الافتقار
العاطفى والمشاعر الحزينة ، وربما كره الذات أو تأنيب النفس ،
ولذا فإن زيادة الانتفاع بطاقة هذا اللون تنمى الناحية العاطفية ،
وتجدد المشاعر ، وتبعث على حب الفرد لنفسه وللآخرين .

●● نقص اللون الأزرق :

ويرتبط بمركز طاقة الزور المسيطر على الاتصال بالآخرين والتخاطب معهم ، ونقص طاقة هذا اللون يعنى مضى الفرد فى اتجاه ما مخالف لمعتقدات الآخرين أو عدم القدرة على الاتصال بهم والتواصل معهم .

ولذا فإن تنمية طاقة اللون الأزرق يساعد على التقارب من الآخرين ، كما يساعد على تحويل الأحلام إلى واقع .

●● نقص اللون البنفسجى :

ويرتبط بمركز العين الثالثة المسيطر على الحكمة والإلهام والتفكير السوى .

ولذا فإن نقص طاقة هذا اللون يعنى وجود تقصير فى هذه النواحي والصفات.

ولذا تساعد الاستفادة بطاقة هذا اللون على التصالح مع النفس ومع الآخرين والتعلى بالحكمة وزيادة القدرة على استلهام الأفكار العميقة السوية.

●● نقص اللون الأبيض :

ويرتبط بمركز طاقة التاج المسيطر على الناحية الروحية .

ولذا فإن نقص طاقة هذا اللون يعنى قصور العلاقة بين الفرد وربه والافتقار للشفافية والنقاء .

ولذا فإن الاستفادة بطاقة هذا اللون تساعد فى تقوية العلاقة الروحية، وبث النقاء الكافى فى النفس، وفتح ممرات الطاقة المغلقة أو الأبواب الموصدة.

●● هل يمكن معرفة اللون الناقص بطريقة طبية؟

فى مجال المعالجة بالألوان هناك فحوص خاصة لتشخيص نقص اللون الذى يحتاجه الجسم، لكن هذه الطرق ليس لها قواعد فى مجال الطب التقليدى .

من هذه الطرق تشخيص نقص اللونين الأزرق والأحمر بالتحديد من خلال ملاحظة لون العين، والأظافر ، والبول ، والبراز .
يعتبر هذان اللونان من أشد الألوان تناقضاً ، ويظهر فى حالة نقصهما تغير بألوان العين والأظافر والبول والبراز .

●● نقص اللون الأحمر :

تظهر العلامات التالية:

- الأظافر .. تكون مائلة للون الأزرق .
- العينان .. تكون مائلتين للون الأزرق .
- البول .. يميل للون الأبيض أو الأزرق .
- البراز .. يميل للون الأبيض أو الأزرق .

●● نقص اللون الأزرق :

تظهر العلامات التالية:

- الأظافر .. تكون مائلة للون الأحمر .
- العينان .. تكون مائلتين للون الأحمر .
- البول .. يميل للون الأصفر أو الأزرق .
- البراز .. يميل للون الأصفر أو الأزرق .



طرق المعالجة بالألوان



كيف تساعد جسمك على امتصاص الألوان؟

عرفنا أن نقص طاقة لون معين بالجسم يؤدي لأعراض سلبية ،
قد ترتبط بالحب ، أو القدرة على الممارسة الجنسية، أو بالعلاقة
الأسرية، أو بالعلاقات الاجتماعية أو بالحالة الشعورية .
وعرفنا أن تزويد الجسم بطاقة اللون الناقص يساعد في علاج
هذه الأعراض السلبية.

والسؤال الآن : كيف يمكننا تزويد الجسم بطاقة الألوان ؟ أو
كيف تتم المعالجة بالألوان ؟.

إن هناك عدة وسائل لمساعدة الجسم على «امتصاص» طاقة
اللون والاستفادة بها ، ويتم ذلك من خلال ممارسة الطرق التالية:

- التصور (Visualization) .

- التأمل (Meditation) .

- اليوجا (Yoga) .

- التصور :

والمقصود به تصور التواجد في مكان ممتلئ بطاقة اللون التي
يحتاجها الجسم .. وتصور غمر الجسم في هذه الطاقة والانتفاع
بها في تدعيم طاقته .

التأمل :

أما التأمل فهو التعمق فى التصور ليحل الاسترخاء بالجسم فى تواجد طاقة اللون الناقصة أو التى يحتاجها الجسم .

اليوجا :

وهى نوعية خاصة من التمارين التى تحفز على الاسترخاء والوصول إلى حالة تزيد من قدرة الجسم على امتصاص اللون والانتفاع به .

أمثلة لطرق المعالجة بالألوان :

وسنوضح فيما يلى كيفية استخدام هذه الطرق الثلاثة للمعالجة بالألوان ، وقد تحتاج بعض الطرق لاستخدام مصابيح إضاءة ملونة (أو مدهونة) حسب اللون المراد التداوى به .

التداوى باللون الأحمر : لون العاطفة :

التصور :

- جهز مصباحاً بلون أحمر ، وضعه بجهاز الإضاءة (الأباجورة) بدلاً من المصباح العادى .
- التزم بالصمت والهدوء لبضع دقائق .. ثم تنفس بعمق لمساعدة جسمك على الاسترخاء .
- تصور نفسك مغموراً فى هذا الضوء الأحمر أو كأنه يغلف جسمك .
- استشعر الإحساس بالأمان والسعادة وتوافر الطاقة .
- خذ شهيقاً عميقاً .. وأكد لنفسك هذه الحالة من الاسترخاء والأمان التى تعيشها .. «إنى أشعر بالحب والأمان» .

التأمل :

- أغلق عينيك .. وخذ عدة أنفاس عميقة .
- ابدأ التأمل بخلق صور ذهنية تتبعها وتتعايش معها .. ولك أن تتصور أشياء مختلفة مهما كانت غريبة وغير منطقية .
- تصور مثلاً أن حبلاً أو ذيلاً يخرج من نهاية عمودك الفقرى ويطول تدريجياً .. ويخترق المقعد الذى تجلس فوقه .. ثم يخترق أرضية الحجرة .. ثم يستمر فى الاستطالة ليخترق المبنى كله الذى تتواجد به ثم يخترق الأرض إلى طبقات عميقة .. ثم يلتف حول قطعة ماس أو كريستال بمركز الأرض العميق .
- تصور هذا الذيل يلتف حولها فى ثلاث لفات ثم يكون عقدة محكمة .
- ثم تصور أن طاقة حمراء من باطن الأرض تسرى بهذا الذيل الطويل وتصل إلى قاعدة عمودك الفقرى وتثع داخل جسمك .
- تعايش مع هذا التصور حتى تشعر بالراحة والأمان .

التداوى باللون البرتقالى .. لون المشاعر:

التصور :

- اجلس فى مكان هادئ .
- تنفس بعمق وببطء عدة مرات جامعاً الشهيق يماً كاملاً رثتيك ثم يغادرهما الزفير على مهل .
- وأثناء ذلك تصور نفسك مغلفاً بعباءة من اللون البرتقالى (سواء فى وجود مصباح برتقالى أو فى غير وجوده) .

- تصور فى هذا الوضع أن مشاعرك تنطلق وتتدفق .. وأن رغبتك الجنسية عالية .

- خذ شهيقاً عميقاً واحبس هذه المشاعر المتدفقة داخلك .

التأمل :

- ضع مصباحاً بلون برتقالى إلى جانبك .

- تنفس بعمق وهدوء .. وامتص هذا الضوء البرتقالى إلى داخلك .

- دع هذه الطاقة البرتقالية تسافر داخلك وتعمق مشاعرك وتزيد من طاقتك الجنسية .

- تصور القدرة على الابتكار والإبداع تصب داخلك من مركز الطاقة .

التداوى باللون الأصفر: لون تقدير النفس :

التصور :

- اذهب إلى فراش النوم مبكراً عن المعتاد ولمدة أسبوع على الأقل .

- وأنت فى الفراش ، تصور نفسك محاطاً بضوء أصفر دافئ يتدفق إلى جسمك من مركز الطاقة .

- فى هذا الضوء الأصفر المشع تصور نفسك كطفل يلهو .

- قدم نفسك ، كشخص كبير، إلى هذا الطفل ، وتحدث معه ، وامتدح ذكائه ومهارته .

- استمر فى خلف هذا التصور حتى تغفو عيناك .

- إن هذا التصور الإيجابى يساعد على التئام العقل الباطن الذى يبدأ فى الانكشاف عند الدخول لمرحلة النوم .

- استمر فى امتداح صورتك القديمة كطفل لمدة أسبوع قبل النوم حتى تزيد درجة اعتزازك بنفسك .

التدوى باللون الأخضر : لون القلب (العواطف) :

التصور :

- تصور منطقة القلب تضئ بضوء أخضر على شكل خيمة تغطيها، وتعشق منظرها ..
- وأن هذا الضوء الأخضر ينتشر داخلك مع كل شهيق .
- وأن هذا الضوء الأخضر يبدد تدريجياً إحساسك بالغضب أو الوحدة أو الألم.
- أنك فى غمرة هذا الضوء الأخضر تتمتع بطاقة حب هائلة .
- وتصور هذه الطاقة تمتد من داخلك إلى الفضاء المحيط وإلى الكواكب البعيدة أو إلى عالم غير محدد.
- خذ شهيقاً عميقاً لتحفظ بالهواء الداخلى إلى جسمك هذه الطاقة بداخلك .

التدوى باللون الأزرق : لون العلاقات والاتصال :

التصور :

- اجلس بمكان هادئ وتنفس بعمق وهدوء .
- تصور نفسك محاطاً بضوء أزرق يشع للخارج.
- تصور نفسك فى موقف تحل مشاكلك مع الآخرين بطريقة هادئة مثمرة قائمة على الحب والتفاهم.

- وأن الكل من حولك يشيد بمسلحك الحكيم فى معالجة الأمور ..
- وأن علاقتك بالآخرين تقوى وتزدهر .
- خذ شهيقاً عميقاً واحبس هذا التصور داخلك .

التداوى باللون البنفسجى : لون الإلهام والحكمة : التصور :

- اجلس بمكان هادئ منعزل ،، تنفس بعمق وهدوء عدة مرات.
- تصور مركز العين الثالثة (مركز طاقة اللون البنفسجى) يشع ضوءاً بنفسجياً قوياً يربطك بأعماقك أو نفسك .
- أنك فى غمرة هذا الضوء تشعر بالهدوء والاسترخاء والحكمة.
- أنك قادر الآن على استلهام الأفكار العميقة والحقائق الغائبة.
- أنك ترى الآن الناس والمواقف على حقيقتها دون زيف أو خداع .
- خذ شهيقاً عميقاً لتحبس بداخلك روح الحكمة والإلهام.

التداوى باللون الأبيض: لون النقاء : التصور :

- اجلس فى مكان هادئ منعزل وتنفس بعمق وهدوء عدة مرات.
- تصور نفسك محاطاً بهالة مشعة من الضوء الأبيض النقى .

- تصور هذا الضوء ينير ما بداخلك ويغمرك بحالة من الشفافية والنقاء .

- أنك الآن تطهرت مما شابك من آثام.. أنك قريب من الخالق عز وجل .

- خذ شهيقاً عميقاً لتحبس هذا الشعور بداخلك .

أوضاع اليوجا :

اليوجا تتيح فرصة عظيمة لممارسة التأمل ، حيث يكتسب من خلالها مهارة السيطرة على العقل من خلال التركيز على شيء معين .. وهذا الشيء الذى نعينه هنا هو طاقة اللون .. وبذلك فإننا نمارس التأمل على النحو السابق ولكن فى وجود أوضاع اليوجا .

وأغلب أوضاع ممارسة التأمل من خلال اليوجا تكون بالجلوس فى وضع مستقيم مع توجيه النظر لهدف محدد ، والالتزام بطريقة التنفس العميق الهادئ .. كما يراعى اختيار مكان هادئ مناسب لممارسة التأمل .

وهناك أربعة أوضاع أساسية للتأمل تشترك جميعها فى وضع الجلوس وتختلف فى طريقة وضع الذراعين والساقين أثناء ذلك .

وهذه تشتمل على ما يلى :

• **الوضع الأول :**

(وضع اللوتس) : حيث تكون الساقان متشابكتين تماماً ،

والذراعان مفرودتين تماماً مع تلامس الإبهام والسبابة .. كرمز
للحكمة .

• الوضع الثاني :

(وضع نصف اللوتس): حيث تكون الساقان نصف متشابكتين
والذراعان مثبتيين من مفصل الكوع .



أوضاع التأمل

• الوضع الثالث :

حيث تكون الساقان متعامدتين، والذراعان مثبتيين من مفصل الكوع .

• الوضع الرابع :

حيث يكون كاحلا القدمين متلاصقين ، واليدين متطابقتين فى مستوى الصدر .

شروط أوضاع التأمل :

- لابد أن يكون الظهر مفروداً منتصباً من قاعدة العمود الفقرى .
- لا يجب أن يكون هناك توتر عضلى بأى جزء من الجسم .
- يجب أن يكون اللسان فى وضع ثابت بالفم .
- يجب غلق العينين أثناء التركيز فى فكرة أو صورة معينة (حالة التأمل) .
- لا يجب انشغال المخ بأى شواغل أخرى .
- يجب أن ينسحب المتأمل بكل جوارحه وأفكاره عن العالم الخارجى .



تمارين للمعالجة بطاقة الألوان



اشحن جسمك بالطاقة الإيجابية :

بالإضافة لممارسة طرق التبصر والتأمل واليوغا لمساعدة الجسم على امتصاص طاقة اللون التي يحتاجها جسمك ، فإنه يمكنك أيضاً من خلال ممارسة تمارين معينة مساعدة جسمك على امتصاص طاقة اللون أو شحن الجسم بها .

التزم بممارسة هذه التمارين بصورة يومية وستدرك شيئاً فشيئاً نتائجها الإيجابية .

وقبل بدء أى تمرين ، يجب إعداد الجسم ليكون مستقبلاً جيداً لطاقة اللون.. ومن أفضل ما يساعد على ذلك تهيئة حالة من الاسترخاء للبدان وللذهن بممارسة التنفس العميق الهادئ المنتظم (Deep & Hythmic Breathing) .

تمارين التنفس العميق :

هذا النوع من التمارين له تأثير فعال فى طرد الإحباطات والأحزان والأفكار السلبية ليحل محلها طاقة إيجابية تشرح الصدر وتغسل الجسم من الداخل .

كن جاداً فى ممارسة هذا التمرين وثق فى فعاليته وأثره الطيب على الجسم والنفس معاً .

الطريقة :

- اتخذ وضع الوقوف أو الرقود فى مكان هادئ ، يفضل أن يكون

موفور الهواء ، مع تمديد الذراعين على الجانبين.

- خذ شهيقًا عميقًا بطيئًا .. واستشعر مرور الهواء النقي إلى رئتيك .. استكمل الشهيق إلى أقصى درجة ممكنة .. استشعر جيداً حالة الامتلاء بالهواء .. ضع يدك اليمنى على السُّرة ويدك اليسرى على الصدر وتحسس جسمك وكأنه منفوخ إلى أقصى درجة بالهواء .

- ثم قم بالزفير بحركة بطيئة تدريجية وتصور إفراغ رئتيك تمامًا من الهواء .. واستشعر مروره من الرئتين إلى الشُّعب الهوائية إلى الزور إلى الفم إلى الخارج .

- أعد تكرار القيام بالشهيق والزفير على هذا النحو السابق ولكن مصحوبًا بالتصور والتأمل .

- أثناء الزفير تصور الهواء مغادرًا صدرك وحاملًا معه كل غضبك وكل مشاعرك السلبية (أو كل الوجوه التي تسبب لك إزعاجًا فى حياتك) .. وتصور هذا الهواء المحمل بالسموم الصادرة عن جسمك (كغاز ثانى أكسيد الكربون) يصعد إلى السماء ويكون سحبًا تتبدد تدريجيًا .

- ها أنت قد أخرجت من جسمك السموم والغضب أو المشاعر السلبية أو الطاقة السلبية .

- والآن حان وقت الشهيق ، والذي يجب أن تمزجه بتصورات إيجابية .

فتخيل أن طاقة إيجابية يصحبها إحساس بالراحة والتفاؤل تحل محل الهواء الفاسد الممزوج بالغضب والذي طردته من صدرك .

- استمر في التنفس الهادئ العميق الممزوج بالتصور والتأمل على هذا النحو السابق عدة مرات حتى تشعر فعلياً بالراحة .. وأقنع نفسك بهذا الاعتقاد «ها أنا أشعر بالراحة» ثم عد إلى حالة التنفس العادية .

والآن جاء دور التمارين العلاجية بطاقة الألوان .

يفضل أن تتدرب على مختلف التمارين التالية ، ثم تختار منها ما يناسبك أو ما تراه أقوى أثراً .. والتزم بممارسته يومياً .

العلاج بحمام الألوان :

- اختر اللون الذي ترى أنك في حاجة إلى طاقته .. فمثلاً: إذا كنت متوتراً اختر اللون الأزرق ليساعدك على الصفاء والهدوء (في ضوء ما سبق) ويعيد التوازن المطلوب لمراكز الطاقة (شاكران).

- تصور هذا اللون ينصب فوقك من السماء وكأنه مطر غزير.. يسقط على قمة رأسك (مركز التاج) .. ثم ينزل على صدرك وذراعيك وظهرك ثم يجرى على ساقيك ويمر لأسفل قدميك ..

- إنك الآن في حالة استحمام بهذا اللون.

- إن طاقة هذا اللون قد غسلت جسمك .. وامتصت إلى الداخل .. وأزالت كل الانسدادات والمشاعر السلبية.

- ها أنت أصبحت منتعشاً مرتاحاً .. (يستغرق كل هذا التمرين حوالي دقيقتين).

الحمام الشمسى الملون :

- جهز قطعة كبيرة من ورق السيلوفان باللون الذى تحتاجه للانتفاع بطاقته، وليكن ذلك فى حدود المتر الواحد.
- فى يوم مشمس، ثبت قطعة الورق على النصف السفلى من نافذة مشمسة.
- اجلس على مقعد فى مواجهة الورق الملون .. لتنفذ أشعة الشمس خلاله ثم تسقط على جسمك حاملة معها طاقة هذا اللون.
- التزم أثناء ذلك بالتنفس العميق الهادئ لمساعدة الجسم على استقبال وامتصاص طاقة اللون .
- تستغرق هذه الجلسة مدة عشر دقائق تقريباً .
- (إن كثيراً من المتخصصين فى مجال المعالجة بالألوان (Colour Therapists) يلجأون لهذا النوع من المعالجة للسيطرة على بعض الأمراض العضوية).

كوب الماء المشحون بالطاقة :

- اختر اللون الذى تريد التداوى بطاقته .
- أحضر كوباً من الزجاج أو البلاستيك بنفس اللون المختار (أو غلف الكوب بقطعة من قماش الحرير أو القطن بنفس اللون).
- املاً الكوب بالماء .. وضعه فى مكان مشمس لعدة ساعات .
- إن الماء بعد هذه الفترة يصير مشحوناً بطاقة اللون .

- اشرب هذا الكوب على جرعات محدودة متكررة بعدما تنتهى من تمارين التنفس العميق.
- يمكنك تجهيز سبعة أكواب من الماء بألوان مختلفة تناظر ألوان مراكز الطاقة لبث التوازن فى المراكز السبعة.
- لاحظ أن كل كوب من الأكواب السبعة الممتلئة بطاقة لونية مختلفة يكون له طعم مختلف بالتالى.

اشحن طاقتك بالرسم بالألوان :

- هل يمكن أن يفيد الرسم بالألوان فى شحن الجسم بطاقة لونية معين أو أكثر ؟
- إن هذا الاتجاه صحيح تماماً .. بل يساعد كذلك على التخلص من الطاقة السالبة بالجسم.
- بعدما تنتهى من تمارين التنفس العميق الهادئ .. ابدأ الرسم باللون الذى تحتاج للتداوى به (أو أكثر من لون) .
- حتى تكون هذه الوسيلة فعالة لابد من إطلاق الحرية التامة للتعبير .. فارسم ما يتبادر إلى ذهنك .. وجاهد أن تبتكر لعمل صورة واضحة معبرة.
- أطلق العنان لأفكارك واندمج فيما تبتكره .
- قد تحصل فى النهاية على صورة أو نموذج لا يرضيك لكنك حتماً ستشعر بشيء من الارتياح والهدوء لأنك أخرجت ما بداخلك ووضعتة على الورق .. لقد قمت بإخراج طاقة سالبة وأحلت محلها طاقة إيجابية.

تحقيق التوازن بين جزلك الذكورى وجزلك الأنثوى :

كل منا ، سواء كنا رجالاً أو نساء ، يحمل طاقة من الجنس الآخر بنسبة بسيطة .. تتمثل فى نسبة بسيطة من الهرمونات الجنسية ، فجسم الرجل يحتوى على هرمونات ذكورة ونسبة بسيطة من هرمونات أنوثة ، والعكس بالنسبة للمرأة .

إن عدم التوازن بين الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية فى الجسم الواحد يهتئ لحدوث كثير من الاضطرابات فى السلوك والمعاملات.

ففى هذه الحالة قد تصبح الأفكار والأفعال غير متوافقة أو قد يصعب تحويل الأفكار إلى أفعال .

أو قد تظهر خشونة غير مبررة فى التعامل مع الآخرين . وذلك لأن الطاقة الذكورية (أو الأنثوية) لا تدعم الطاقة الأنثوية (أو الذكورية) والتمرين التأملى التالى يساعد فى تحقيق هذا الدعم أو التوازن بين الطاقتين .

- تصور شعاعاً ذهبياً أى بلون ذهبى (وهو يمثل الطاقة الذكورية) يتخلل رأسك ويمضى تجاه مركز طاقة القلب (المختص بالعواطف) ثم يدور هناك فى اتجاه عقارب الساعة .

- ثم تصور شعاعاً فضياً (الطاقة الأنثوية) ينفذ من القدم ويمضى تجاه مركز القلب، ويدور هناك فى عكس اتجاه عقارب الساعة .

- ثم تصور أنهما يلتقيان عند موضع معين أثناء الدوران ويندمجان ببعضهما ، ويدعم كل منهما طاقة الآخر .



العلاج بغذاء اللون الواحد !



تنظيم الغذاء ضرورة مع المعالجة بالألوان :

لمساعدة العلاج بالألوان يجب أن يتوافر اللون المستخدم في المعالجة في الغذاء اليومي . لكن ذلك لا يعنى بالطبع الاعتماد على اللون فحسب وإهمال القيمة الغذائية . فيجب أن يكون الغذاء متوازناً بشكل عام مع توفير أغذية من نفس اللون المستخدم في العلاج .

وهذه نماذج لأغذية اللون الواحد :

- الأحمر : البنجر ، الفجل الأحمر ، الطماطم، الكرنب الأحمر، البرقوق ، الكريز، البطيخ.
- البرتقالي : البرتقال، المشمش، الجزر، المانجو، الشمام.
- الأصفر : الليمون ، العنب ، البقرع العسلى ، الموز ، المانجو ، التفاح الأصفر ، جوافة.
- البنفسجى : الباذنجان، التوت ، الجزر الغامق ، العنب الغامق ، البرقوق.
- الأخضر : الخضراوات الورقية عموماً، الحبوب كالفاصوليا الخضراء ، المانجو، العنب.

موانع المعالجة بالألوان



ألوان خطيرة على حالات معينة :

هل من الممكن أن يكون هناك موانع للعلاج بالألوان؟

نعم .. فبعض الألوان يمكن أن تؤدي كثرة التعرض لها في صورتها العضوية، كالمصابيح الملونة ، إلى الإساءة لبعض الحالات المرضية ، وهذه بعض الأمثلة:

الأحمر: كثرة التعرض للضوء الأحمر يمكن أن تؤدي في الحالات الالتهابية الشديدة المصحوبة بارتفاع درجة الحرارة إلى زيادة درجة الحرارة.

ولذا ينبغي عدم التعرض لهذا اللون لفترات طويلة في هذه الحالات المرضية.

الأصفر: لا يجب التعرض له بصورة متكررة في حالات التوتر الشديد أو التهيج العصبى لأن ذلك يزيد من حدة الأعراض . وكذلك في الحالات التي تتميز بنشاط زائد كزيادة سرعة ضربات القلب (الخفقان) ، وزيادة حركة الأمعاء (الإسهال).

البنفسجى: وهو من الألوان غير المفضلة أو التي لا ينبغي تقديمها في حالات الشلل والروماتيزم الشديد المؤثر على الحركة والإمساك .. وفى جميع الحالات التي تتميز بالخمود والبطء نظراً لتأثيره البارد القابض والذي يزيد من حالة الخمود في هذه الحالات.

ألوان الصحة والحيوية وتحقيق الشفاء



الطب التقليدي والطب البديل :

فى الطب الحيوى أو الطب البديل يختلف مفهوم الصحة والمرض عن الطب التقليدى (طب العقار الكيماوى والمقبض الجراحى).

فى الطب الحيوى لابد للتمتع بالصحة من اتزان طاقة الجسم وتدفعها دون وجود انسدادات فى ممرات الطاقة .

أما فى حالة عدم اتزان الطاقة فإن هذه الطاقة السلبية تنعكس آثارها على الجسم فى صورة قلق ومخاوف أو مشاعر سلبية عموماً، وقد ينعكس أثر ذلك فى صورة إصابة عضوية أو مرض.

إن الجراحة فى الطب التقليدى يمكن أن تستأصل ورمًا لكنها لا تستأصل من الجسم الطاقة السالبة التى حفزت على ظهور هذا الورم ، ولذا فإنه من الممكن أن ينشط مرة أخرى ، إلا إذا خالصنا الجسم من الطاقة السالبة وأعدنا إليه توازن الطاقة الموجبة من جديد بوسائل الطب البديل، والتى منها المعالجة بالألوان.

ألوان معينة للتداوى من أمراض معينة :

❖❖ الأحمر :

يقوى الطاقة العضوية .. ويساعد فى تصريف الانسدادات والتراكمات المرضية ، ولذا يفيد فى الحالات التالية :

- الأنيميا (فقر الدم) .
- ضعف حركة الأمعاء والإمساك المزمن .
- الأمراض المصحوبة بتراكمات مرضية أو رشح وإفرازات ، مثل نزلات البرد، والأنفلونزا، والتهاب الشعب الهوائية .
- تقوية حركة الدم (تنشيط الدورة الدموية) .
- تقوية الخصوبة والغدد التناسلية .
- (بسبب التأثيرات الإيجابية للون الأحمر ساد اعتقاد بأن ارتداء الأطفال المصابين بالحصبة لملابس حمراء يساعدهم على الشفاء لشحن طاقتهم بهذا اللون وزيادة مقاومتهم للتراكمات والانسدادات).

❖❖ البرتقالى :

يفيد التداوى بطاقة هذا اللون فى أمراض الحساسية، والجهاز الهضمى، والجهاز العصبى ، وذلك مثل:

- حالات الحساسية الصدرية (الربو) والحساسية الجلدية .
- حالات عسر الهضم والحموضة .
- حالات التهاب وحصيات المرارة .
- حالات الصراع والتشنجات.

- حالات ضعف الشهية (حيث إن هذا اللون يساعد على زيادة الشهية للطعام).

❖❖ الأخضر:

ويفيد بصفة خاصة فى حالات الاضطرابات النفسية، كما يفيد كمحفز على الالتئام بصفة عامة.

ولذا يفيد فى الحالات التالية :

- القلق والمخاوف والاكئاب.

- الإحساس بالتعب غير المبرر والذى يرتبط عادة بالحالة النفسية.

- أوجاع الظهر وخاصة المرتبطة بالحالة النفسية (النفس - جسمية) .

- مساعدة التئام الأنسجة بعد الإصابات أو الجراحة.

- مساعدة التئام البواسير المنتفخة الملتهبة.

❖❖ الأصفر:

ويفيد فى الحالات التالية :

- مرض السكر بين الأطفال أو الكبار .

- حالات الروماتيزم وأوجاع المفاصل .

- ضعف عمليات التمثيل الغذائى والتى ترتبط عادة بحدوث السمنة، حيث يساعد فى تمثيل الدهون والنشويات والمعادن.

- حالات متاعب الكبد والطحال عمومًا.

❖❖ البنفسجى :

ويفيد فى الحالات التالية :

- ضعف نشاط الغدد المفرزة للهرمونات (الغدد الصماء) مثل الغدة النخامية .. والغدة الدرقية ، وهو ما يرتبط عادة بحدوث السمنة المرضية .
- ضعف نشاط الجهاز المناعى .. وهو ما يرتبط بزيادة القابلية للعدوى .
- ضعف حاسة الشم (حيث يعمل التداوى بهذا اللون على تقويتها) .
- حالات الكتاراكت (حيث يساعد فى تخفيفها وتحسين الرؤية) .

❖❖ الأبيض :

يرتبط هذا اللون بصفة خاصة بجهاز العضلات والعظام، ولذا يفيد فى الأغراض التالية:

- بناء وتقوية العظام ومقاومة هشاشة العظام .
- ضعف العضلات .
- تنشيط التغذية العصبية للعضلات .

❖❖ الأزرق :

ويفيد فى الحالات التالية :

- الصداع والصداع النصفى .
- الالتهاب المتكرر للزور واللوزتين خاصة عند الأطفال .

- متاعب اللثة والأسنان .
- الوقاية من الكتاراكت والصلع.

❖❖ الأزرق بدرجاته :

- الأزرق الفاتح .. لحب الشباب .
- الأزرق الغامق .. للحساسية.

نموذج للتداوى من حالات الصداع والصداع النصفى :

- اللون المفضل: الأزرق .
- الطريقة : التأمل .
- ابدأ بتمارين التنفس العميق الهادئ لبضع دقائق .
- اسند يديك على جانبي قمة الرأس .
- أغلق عينيك.
- تصور أن يديك موضوعتان على قبة .. وأن هذه القبة تتفتح تدريجياً وتتصل بالفضاء والكون .
- تصور أن حزمة كثيفة من الضوء الأزرق تمتد من الكون وتدخل رأسك.
- تصور هذا اللون الأزرق ينتشر داخلك ويمضى بذراعيك وساقيك ويملاً مركز طاقة الزور (المرتبط باللون الأزرق) .
- أقتع نفسك بزوال الألم.. واستشعر حلول الارتياح تدريجياً.

ألوان الحب والعلاقات الزوجية الناجحة



إكسير الحياة :

الحب هو إكسير الحياة .. الذى يمكننا من العيش فى سلام وهدوء مع أنفسنا ومع الآخرين .. إنه منبع الإحساس بالسعادة ، والتوافق مع الطبيعة والكون ، وغياب الحب يعنى كل المعانى السيئة .. الشقاء ، والتوتر ، والوحدة ، والضياع .

إن للحب طاقة تمثل وقوداً لمركز القلب (Heart Chakra) والذى يرتبط باللون الأخضر (لون العاطفة والحب) .

فكيف ندعم هذه الطاقة بتعميق إحساسنا بهذا اللون وشحن أجسامنا به ؟

وكيف نستفيد أيضاً من طاقة الألوان الأخرى المساعدة على استقرار الحياة العاطفية والزوجية ؟

تعميق الإحساس بحب النفس :

إن هذا لا يعنى الأنانية .. وإنما يعنى حب ورضا وانسجام الإنسان مع نفسه .

إن هذا الحب يولد بداخلنا طاقة إيجابية تساعدنا على التوافق مع الغير وعلى جلب حبهم تجاهنا . فالإنسان الكاره لنفسه لا يستطيع عادة أن يمنح الحب للآخرين .

إن حب الإنسان لنفسه ضرورة أساسية يجب توافرها رغم كل الإحباطات التي قد نمر بها .. فنحن نحتاج أن نحب أنفسنا كما هي عليه ودون مقارنة بالغير أو دون انتظار لما نتمنى تحقيقه أو الوصول إليه فى المستقبل.

الألوان تساعدك على حب النفس والرضا عنها :

- ساعد جسمك ونفسك على امتصاص طاقة اللون الأخضر من خلال تصورات وتأملات وتدريبات مختلفة .
- استحم باللون الأخضر .. تصور هذا اللون ينصب عليك من أعلى ويفغر جسمك بالطاقة .
- غلف نفسك باللون الأخضر .. تصور أنك محاط بغلاف مشع من هذا اللون.
- أضف مادة ملونة بالأخضر إلى ماء الحمام .
- ابدأ دائماً تأملاتك بعبارة « إنى أحب نفسى» وتعايش مع هذه الفكرة واحبسها بداخلك .
- تصور بعد كل تمرين أنك نجحت فى تحقيق الغرض، وأن هناك طاقة بلون أخضر تشع من جسمك .. وتجذب إليك محبة الآخرين .. وتشعرك بالسلام والأمان.

الألوان تساعدك فى اجتذاب الحبيب (شريك العمر) :

- املأ البيئة من حولك بالنباتات الخضراء والأزهار الملونة لتمدك بطاقة متجددة .
- دع جسمك يستقبل اللون الأخضر (لون القلب) بوسائل مختلفة ،

- فاهتم بتوفيره من حولك ، واجعله لوناً مفضلاً لملابسك ، واجعله اللون الذى تتصوره دائماً من خلال جلسات التأمل .
- اهتم كذلك بوجود أشياء من حولك بلون أزرق لتخفيف الإحساس بالوحدة.
- استخدم أيضاً اللون الأحمر لتنشيط العاطفة والطاقة الجنسية ، فاجعله متواجداً فى بعض قطع الديكور أو الإكسسوار أو الزهور.
- استخدم أيضاً اللون البرتقالى لتقوية المشاعر المرتبطة بالحب .
- لاحظ أن الشموع الصفراء فى المكان تجلب الإحساس بالمرح .
- إنك عندما تشعر بتوافر الحب بداخلك فإن هذه الطاقة الإيجابية تزيد من ثقتك بنفسك وتجعلك أكثر قدرة على جذب انتباه ومحبة الآخرين تجاهك .
- حدد الصفات التى تريد تواجدها فى الحبيب أو شريك الحياة .. ثم تأمل مدى توافرها بك شخصياً .
- إنك عندما تعمل على توفير هذه الصفات المنشودة فى شخصيتك فإن ذلك يساعدك بدرجة قوية فى التوصل للحبيب .

الألوان تساعدك على استقرار العلاقة الزوجية :

إن المعاشرة بين زوجين متحابين تحدث تبادلاً للطاقة فيما بينهما .. فمن المتصور أن ذلك يتم من خلال رابطة تتكون فيما بينهما بمكان مركز الضفيرة الشمسية الذى يتوسط الجسم والذى يرتبط باللون الأصفر.

أما فى العلاقات غير الحميمة أو المضطربة فإن تبادل الطاقة بينهما يختل ، فقد تحتبس الطاقة بطرف فيحدث كبت للمشاعر.. ويعانى الآخر من نقص الطاقة العائدة إليه فيتألم فى صمت .

ولذا فإن اللون الأصفر يستخدم فى هذه الحالة عندما يعانى أحد الطرفين أو كلاهما من الإحساس بغياب الألفة وانتقاص الأمان وضعف المودة .

كما يستخدم اللون الأخضر (المرتبط بالقلب) لمساعدة تجديد العواطف بين الطرفين والتي كادت أن تتلاشى وتضيع .
يستخدم أيضاً اللون البرتقالى لتنشيط الطاقة الجنسية .

كما أن الاستفادة بطاقة اللون الأبيض لها أهمية كبيرة فى التغلب على النزاعات والخلافات بين الطرفين ؛ لأن هذه الطاقة ترتبط بالنقاء وتعمل على إزالة السلبية والانسدادات .

وبذلك فإن العلاقة الزوجية الناجحة يحتاج تدعيمها إلى عدة ألوان ؛ فمثلاً : توضع الزهور الصفراء لتنظيم تبادل الطاقة بين الطرفين .. والنباتات الخضراء لتقوية طاقة العاطفة .. ويستخدم اللون الأبيض فى التأمل لبث النقاء واجتياز السلبيات .. وتستخدم قطع إكسسوار برتقالية اللون لشحن الطاقة الجنسية .. كما أن استخدام وسائد للنوم بلون قرمزي ينشط الأحلام والتي تساعد فى كشف الحقائق المرتبطة بالعلاقة بين الطرفين.



ألوان النجاح فى الحياة العملية



كيف تكسب الآخرين ؟

النجاح فى الحياة العملية لا يحتاج فحسب لمهارات معينة ، أو لدرجات علمية ، لكنه يحتاج كذلك إلى تدفق الطاقة بحرية خلال الجسم ، فوجود انسدادات أو طاقة سلبية يحول دون قدرتنا على تحقيق نجاح وتقدم .

ويرتبط النجاح بصفة خاصة بمركز الزور (Throat Chakra) والذى يرتبط باللون الأزرق ، والذى يسيطر على قدرتها على الاتصال بالآخرين .. وكذلك بمركز الجذر (Root Chakra) والذى يرتبط باللون الأحمر ، والذى يسيطر على قدرتنا على اتخاذ القرارات .

إننا بدون اكتساب مهارة التعامل مع الآخرين وكسب ثقتهم (اللون الأزرق) يكون من الصعب إحراز نجاح .. لأن الآخرين هم فى الحقيقة الذين يدفعوننا للنجاح مثلما يكون باستطاعتهم أيضاً أن يدفعوننا للفشل .. إن صوتاً واحداً فى الانتخابات يمكن أن يصنع أو لا يصنع رئيساً لجمهورية !

القدرة على اتخاذ القرارات :

كما أن النجاح يتطلب منا أيضاً اكتساب القدرة على اتخاذ القرارات والمضى نحو هدف محدد (اللون الأزرق) إن قراراً غير صائب يمكن أن يقود صاحبه إلى فشل رغم ما يتمتع به من مقومات أخرى للنجاح .

لونا النجاح: ومن هنا تبرز أهمية زيادة الانتفاع باللونين الأحمر والأزرق وشحن الجسم بطاقتهمما بتدعيم هذه النواحي الضرورية للنجاح.. وذلك من خلال إدخالهما فى عمليات التصور والتأمل وتوفيرهما فى البيئة المحيطة.

والآن دعنا نطبق ذلك فى نواح مختلفة تحتاج لتدعيم النجاح بهذين اللونين وغيرهما من الألوان التى ترتبط بتحقيق النجاح.

النجاح فى المقابلات الشخصية (Interview) :

اجعل اللون الأزرق جزءاً من ملابسك لتحسين الاتصال والتحلى باللباقة .. مثل ارتداء قميص بهذا اللون .. أو وضع وشاح حول الرأس (حجاب) بهذا اللون بالنسبة للنساء.

تجنب ارتداء ملابس باللون الأحمر لأنه لون صارخ وقد يؤدي لنتيجة عكسية ، ولكن يمكن ارتداء ملابس داخلية بهذا اللون.

اجعل هناك قطعة ملابس أو إكسسوار بلون برتقالى لتقوية التفكير والإلهام.

فى اليوم السابق للمقابلة ، أشعل شمعة بلون أصفر داخل منزلك أو مكتبك لتدعيم ثقتك بنفسك وقدرتك .

قبل ميعاد المقابلة، اجعل جسمك يمتص قدرًا كبيرًا من طاقة اللون الأزرق واللون الأحمر بأخذ حمام بهذين اللونين كما سبق التوضيح.

النجاح فى العمل الجديد :

قبل الخروج لبدء العمل الجديد نظف كل المشاعر السلبية بداخلك باللون الأبيض، كأخذ حمام بلون أبيض (لون النقاء) .

اجعل اللون الأزرق متواجداً فى ملابسك لتحسين القدرة على الاتصال وكسب ثقة زملائك .

اجعل أيضاً اللون الأخضر متواجداً ضمن ملابسك (أو ملابسك الداخلية) لتنشيط طاقة مركز القلب المختص بالعواطف حتى يساعدك فى التقرب والتودد للزملاء الجدد وتدعيم أو اصر المحبة والألفة بينهم ، وفى اجتياز المشاكل التى قد تطرأ .

مارس التأمل أمام شمعة بلون أصفر قبل ابتداء العمل لتدعيم ثقتك بنفسك وقدراتك (لون الثقة والاعتزاز بالنفس) .

خلال الأسبوع الأول من العمل، اجعل اللون البرتقالى متواجداً فى ملابسك أو فى قطع الإكسسوار لتدعيم قدرتك على الإبداع والابتكار والتعلى بالحكمة.

خريطة النجاح :

إن عمل خريطة تحفز على النجاح ساعد بالفعل كثيراً من الناس على شحن طاقتهم، وزيادة حماسهم ، واتخاذ خطوات ناجحة للأمام .

ولكن كيف تنفذ هذه الخريطة ؟

جهز قطعة ورق مقوى بحجم مناسب وضع صورتك فى منتصفها .. وضع حولها صوراً وكتابات تعبر عن طموحاتك وما تريد إنجازه أو امتلاكه . يمكنك أن تقص بعض الصور والعبارات من المجلات أو تصنعها بنفسك .

ضع هذه الخريطة فى مكان مناسب بحيث يقع عليها نظرك من حين لآخر ، كأن تضعها بجوار مكتبك أو أمام فراشك .

دع طموحاتك تتأجج كلما نظرت إليها .. ودع إرادتك وثقتك بالمستقبل تقوى وتقوى .



كيف تختار ألوان منزلك ليكون بيئة مريحة ممتلئة بالطاقة

أهم الأماكن فى حياتنا :

المنزل أو البيت أو محل الإقامة هو أهم الأماكن على الإطلاق ..
لأننا ننعيم خلاله بالراحة، وننفرد بأنفسنا بعيداً عن توترات العمل
والحياة العامة .

إنه المكان الذى نقضى به أغلب أوقاتنا أو حياتنا، ففيه نسترخى،
وننام ، ونتأمل ، ونفكر ، بهدوء ، ونتسلى ، ونمارس حياتنا
الطبيعية .

ولذا لابد أن يكون الاهتمام بالبيت من أوائل اهتماماتنا . فيجب
أن نوفر لأنفسنا خلاله بيئة مريحة هادئة خلابة ، وأن نزيل عنه أى
تشويش أو اضطراب يقلل من تحملنا للآخرين ، ويحول دون
اتصالنا بأنفسنا .

إنه من الواجب أن نختار ما حولنا من أثاث وتحف ومناظر بعناية
وأن نتجنب وضع أى أشياء لا تشعر بالراحة أو لا تحمل لنا قيمة
معينة .

ولا شك أن اختيار ألوان ما فى البيت له أهمية كبيرة ؛ لأن
للألوان طاقة تؤثر علينا .. فإذا وضعنا فى الاعتبار اختيار ألوان
مناسبة كان تأثير هذه الطاقة علينا إيجابياً .

لقد جرى العرف فى بعض البيوت على استعمال البخور على فترات منتظمة ، وهى عادة لا بأس بها لأنها تعمل على «تنظيف» المنزل واستجلاب طاقة جديدة .

دليلك لاختيار الألوان المناسبة بالمنزل :

نحن لا نتحدث هنا عن موضوع ديكور المنزل ، لكننا نتحدث عن اختيار طاقات معينة من الألوان فى مواضع أو أجزاء معينة من المنزل.

ولكن لا يعنى ذلك إهمال الذوق والناحية الجمالية ، فيجب أن يتضامن العاملين معاً لتوفير بيئة مريحة جذابة .

وهذه بعض الاقتراحات لاختيار ألوان حجرات المنزل المختلفة.

وإذا لم يمكنك تغيير لون الحجرة فإنك من الممكن توفير طاقة اللون بطرق أخرى كإدخاله فى ألوان الستائر ، أو الوسائد الصغيرة، أو قصارى الزرع، أو قطع الديكور المختلفة.

المدخل (Entrance) :

اللون الأحمر من الألوان المناسبة لهذا المكان لأنه يضىء إثارة على المكان ويغمره بالحيوية .

كما أن تواجد اللون الأزرق يعكس وجود علاقات قوية بين أفراد الأسرة.

ووجود صور فوتوغرافية للعائلة معلقة على حائط أو موضوعة على ركن بالمدخل يضيف إحساساً بالحب والترابط.

حجرة المعيشة :

يناسب هذا المكان تواجد ألوان دافئة، كالأزرق والأخضر .
تواجد اللون الأزرق سواء على بعض الحوائط أو بقطع الأثاث أو بمساحات أخرى يحفز على الاتصال والمناقشات .
كما أن تواجد اللون الأخضر كالذى توفره قصارى الزرع يحفز على العلاقات الهادئة المتحابة .
ووسط هذه الألوان الدافئة الغامقة نسبياً يمكن تفتيح المكان بالزهور ، والوسائد، والبراويز، والفايزات ، والستائر .
توافر نباتات الظل ضرورة هامة فى هذا المكان الذى تجتمع خلاله الأسرة لبث الطاقة فى المكان .
وكذلك فإن وجود الكريستالات ينشط ويحفز المحادثات سواء بين أفراد الأسرة أو بين أفراد الأسرة والزائرين.

المطبخ (مكان تناول الطعام) :

وجود مساحات من اللون البرتقالى يناسب هذا المكان تماماً، لأن هذا اللون يحفز الشهية، ولذا يستخدم فى كثير من المطاعم.

أما إذا كان الحد من الشهية هو المطلوب فى حالة انتشار السمنة

بين الأسرة فإن توفير ألوان مطفأة باهتة يساعد على تحقيق هذا الغرض.

الحمام (حجرة الاستحمام) :

يناسب هذا المكان الألوان الفاتحة كاللون المرجاني .. أو اللون الأزرق الفاتح لأنه يحفز على الاسترخاء .. بينما يحفز الأزرق الغامق على الاكتئاب.

حجرة النوم :

اللون الأخضر الفاتح أو الأزرق الفاتح ، يناسب كلاهما هذا المكان حيث يحفز على الاسترخاء والخلود للنوم.

يجب تجنب وضع أشياء قوية مثيرة كلوحات أو فازات بهذا المكان حتى لا تؤدي لاختلال الطاقة بالمكان.

وجود فواحة بزيت عطري كزيت اللافندر يمكن أن يساعد في مقاومة الأرق.

لا يفضل كذلك وضع أجهزة كهربائية كالتلفزيون أو الكمبيوتر داخل حجرة النوم لأنها تؤثر على تدفق الطاقة بالمكان.

حجرة الأطفال :

يجب أن تتميز الحجرة بصفة عامة بألوان فاتحة كالأبيض أو الأصفر أو الأحمر الفاتح (الوردى).

وجود مساحات من اللون الأخضر يشعر الطفل بالألفة والمودة.

أما وجود مساحات من اللون الأزرق الفاتح كعدد من الوسائد أو الأغطية فإنه يحفز على الالتئام والشفاء خلال فترات المرض.

المكتب مكان العمل :

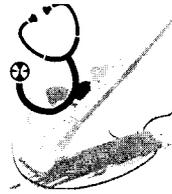
وجود مساحات من اللون الأصفر يحفز على جعل البيئة منتجة نشطة.

وجود مساحات متناثرة من اللون الأزرق كالوسائد أو الفازات يحفز على انتظام الأفكار وزيادة التركيز.

مكان الاسترخاء أو التأمل أو الصلاة :

أيًا كان هذا المكان فإنه يناسبه اللون الأبيض لأنه اللون المرتبط بالنقاء والناحية الروحية .

ويمكن تحقيق توازن جميل مع هذا اللون من خلال وضع نباتات الظل الخضراء والمرايا ، وغير ذلك من اللوحات المناسبة.





تاريخ المعالجة بالألوان



اختر اللون المناسب للظرف المناسب :

هل فكرت يوماً فى أهمية اللون الذى تختاره لهدية تقدمها لشخص ما بصرف النظر عن نوع الهدية نفسها ؟
إن لكل لون طاقة - كما ذكرنا - وكل مركز من مراكز الطاقة السبعة يرتبط بطاقة لون معين ، ويحتاج لهذه الطاقة لتقوى اختصاصاته وتأثيراته .

ولذا فإن اختيار لون الهدية يتوقف على طبيعته المناسبة . وأيضاً على نوع طاقة اللون التى ترى أن المتلقى فى حاجة لتدعيمها . إن نجاحك فى اختيار اللون المناسب يودى لتأثيرات إيجابية فى نفس المتلقى قد يمكنك ملاحظتها ، وهذه نماذج لألوان معينة تناسب حالات معينة :

هدايا المرضى :

عندما تهادى مريضاً يفضل اختيار اللون الأحمر لشحن معنوياته .. أو اللون الأبيض لمساعدته معنوياً على التخلص من سموم المرض والتمتع بالنقاء والحيوية .

هدايا الزفاف :

أما هدايا الزفاف أو الخطوبة فيفضل أن تكون بلون فضى لدوام الاستقرار (Stability) .. أو بلون أخضر لتدعيم أو اصر الحب . أو بلون أبيض كتحفيز للتقدم للأمام.

هدايا المواليد :

أما هدايا الاحتفال بمولود فيفضل دائماً اختيارها بلون أخضر لتحفيز طاقة الحب ودوام الألفة بين المولود ومن حوله .

هدايا المحبطين :

أما عندما تهادى شخصاً حزيناً أو بائساً ، فيفضل اختيار اللون الأخضر لمساعدة تعزيز ثقته بنفسه وقدراته .

هدايا الوفاة :

أما حالات الوفاة أو المناسبات الحزينة فأكثر لون يناسبها هو اللون البنفسجى .

يساعد اللون فى تعميق الاتصال الروحانى مع المتوفى مما يقلل من ألم فقد .



ألوان الملابس .. لها تأثيرات ودلالات مختلفة



ألوان ملابسك تتحدث عنك !

الألوان لها طاقة - كما ذكرنا - ولذا ليس غريباً أن تؤثر الألوان التي نختارها لملابسنا علينا وعلى الآخرين أيضاً ، فالجسم يمتص جزءاً من طاقتها والتي تمضى بالتالى لمراكز الطاقة (شاكراز) ويخرج جزء منها ضمن الهالة المحيطة بنا .

فالألوان لها تأثير قوى على ما نشعر به وأيضاً على استقبال الآخرين لنا، ونحن نميل عادة لاختيار ألوان معينة فى حالات مزاجية معينة ، فقد نحتاج للون يشعركم بالإثارة .. وقد نحتاج أحياناً أخرى للون يشعركم بالهدوء . وفى أحيان كثيرة يكون اختيارنا للألوان نابعا من داخلنا دون تأثير خارجى بناء على ما نريد أن نشعر به أو ما نشعر به بالفعل .

أهمية اختيار ألوان الجوارب :

وليست قطع الملابس كبيرة الحجم هى دائماً الأكثر تأثيراً علينا كالقمصان أو الفساتين وإنما يؤثر علينا كذلك بشكل قوى ألوان الجوارب لأن القدمين من المناطق شديدة الحساسية لامتناس وتوصيل الطاقة .

ولأن الجوارب، وكذلك الملابس الداخلية، لا تظهر عادة للآخرين فإنها تتيح لنا الفرص لاختيار ألوان نريد التأثير بها ولا نفضل الظهور بها لمنظرها الصارخ ، مثل اللون الأحمر والذي يؤثر على قدرتنا على اتخاذ القرارات.

إننا فى الحقيقة نعيش وسط بيئة من الألوان تلعب خلالها ألوان الملابس دوراً هاماً، فنحن نؤثر على الآخرين بما نرتديه، ونتأثر بما يرتدونه ، فهناك تبادل مشترك لتأثير الألوان ولغة متبادلة.

ألوان ومشاعر :

وهذه بعض التأثيرات والدلالات لألوان معينة نختارها لملابسنا .

اللون الأصفر :

لون مضاد للاكتئاب .. ولذا فإنه اللون المناسب عندما تشعر بتعكر المزاج ونقص الدافع ، والإحباط .

اللون الأبيض :

وهو لون يرتبط بالنقاء .. ويساعدك على استشعار الجمال من حولك .

كما أن الجزء العلوى الأبيض من ملابسك يساهم فى تقديمك للآخرين بصورة ممزوجة بالنقاء والشفافية .

اللون الأزرق :

اللون الأزرق الفاتح ييث بجسمك طاقة تساعدك على اكتساب الطمأنينة والهدوء .. ولذا فإنه اللون المفضل فى حالات القلق والمخاوف.

اللون البنفسجى :

هو لون الاتصال بالجانب الروحى أو الشعورى ، ولذا فإنه يساعدك على التعمق فى الأفكار البعيدة عن الحياة الدنيا .

اللون الأحمر : وهو لون صاحب .. يناسب الاحتفالات الصاخبة .. ويقدمك للآخرين فى صورة ممزوجة بالصخب أيضاً .

اللون الأخضر :

ويعد من الألوان المفضلة للملابس لأنه يساعد دائماً فى جلب الإحساس بالارتياح والسعادة .. ويقوى مركز القلب ، ولذا يجعلك كذلك أكثر تقبلاً للتفكير والسلوكيات الممزوجة بالحب والعاطفة.

ألوان الحب .. وألوان الكراهية :

إن اختيارنا لألوان الملابس قد يرتبط أحياناً بدلالات أعمق ، مما قد نتصور ، فنحن لا نختار فحسب ألواناً نفضلها بعقلنا الواعى أو ألواناً تعكس احتياجاتنا الشعورية لكنه قد يحدث أحياناً أن يرتبط البعض منا بألوان معينة ترتبط بتجارب سابقة بعيدة معينة ، وبالتالي يحرص عادة على ارتدائها إذا كانت مرتبطة بتجارب

إيجابية أو ممزوجة بالحب والمودة (ألوان الحب) أو يبتعد عن ارتدائها إذا كانت مرتبطة بتجارب سلبية أو ممزوجة بالكرة (ألوان الكراهية) .

إن أبسط مثال لذلك التعلق بارتداء اللون الأسود لفترة طويلة من الزمن لأنه يرتبط بتجربة شعورية مؤلمة في الماضي (وفاة عزيز) لا تزال متأججة في العقل الباطن فارضة آثارها المؤلمة على النفس والشعور والتفكير ربما رغم ادعاء النسيان.

وقد يرتبط كره لون معين وتجنب ارتدائه بتجربة شعورية مؤلمة أثناء مرحلة الطفولة ، مثل زوجة الأب القاسية على ابن زوجها والتي كانت تتردى عادة ثوباً بلون أزرق مثلاً .

فاختيار البعض منا لألوان الملابس قد يرتبط بالحب أو قد يرتبط بالكراهية.

ولكن في الحقيقة أن التعلق بارتداء لون معين للملابس يجعل الفرد محدود الطاقة أو مقيداً في نواح كثيرة ، فنحن نحتاج دائماً أن نتنوع في اختيار ألوان ملابسنا للحصول على طاقة مختلفة متنوعة تنشط أجسامنا .

ألوان ملابس العمل :

طبيعة عملك قد تفرض عليك زياً وملابس معينة .. ولكن بالنسبة لأغلب الأعمال الجادة وخاصة التي يتضمنها تعامل مع آخرين ، وخاصة التي تحتاج من صاحبها للظهور بمظهر قوى

لائق فإنه من المفيد واللائق الاهتمام بتوفير الألوان التالية فى الملابس:

- من المناسب لملايس الرجال فى العمل اختيار ألوان مثل الأزرق، أو البنى، أو الرمادى ، أو الأسود. ولكن فى الحقيقة أن اللون الأزرق هو أفضل هذه الألوان.

- إن اختيار اللون الأزرق للبدلة أو لزي العمل يدعم قدرتك على الاتصال بالآخرين والنفاذ خلالهم ، وخاصة فى الأعمال التى تحتاج لكثرة المناقشات والاتصالات .

- كما يمكن مع هذا اللون (اللون الأزرق) الجمع بين ألوان أخرى بسهولة توفر المظهر الجذاب.

- إن اختيار رابطة عنق بلون أحمر مع البدلة الزرقاء يعطى إحاء لمن تتعامل معهم بالثقة والجدية.

- كما أن اختيار قميص بلون أبيض يدعم أيضاً هذه الثقة ويعطى إحاء بتحمل المسؤولية والمصداقية فى العمل .

- اللون الزيتونى من الألوان الرجالى المفضلة أيضاً لأنه ينشط مركز الجذر مما يعطى إحساساً بالقوة والرجولة.

ألوان الملابس المناسبة للطبائع المختلفة :

التنخضية الخجولة :

يناسبها اللون البرتقالى لتنشيط الناحية الاجتماعية ورفع المعنويات.

التنخضية المتوترة العصبية :

يناسبها اللون الأخضر لمساعدة إعادة التوازن والإحساس بالهدوء والارتياح النفسى.

التنخضية المهزوزة (ضعيفة الثقة) :

يناسبها اللون الأزرق لتدعيم الثقة وإبراز الجدية.

التنخضية المهملة :

أو الشخصية التى لا تلقى اهتماماً كافياً وينقصها الجاذبية يناسبها اللون الأحمر لأنه يشع بدرجة قوية (Vibrant) ويحفز ويجذب.

التنخضية المكبوتة :

يناسبها اللون الأبيض (كجزء علوى أو كلى) لأنه يعمل على إزالة الانسدادات وتدفق الطاقة ومقاومة السلبية.

الألوان المناسبة للإكسسوار :

سواء بالنسبة للرجال أو النساء فإن قطع الإكسسوار تلعب دوراً هاماً فى إبراز الأناقة متى كانت متوافقة مع طبيعة الملابس.. كما أن ألوان قطع الإكسسوار لها أهمية كبيرة مثل رابطة العنق (بالنسبة للرجال) أو سوار العنق (بالنسبة للنساء) كما أن وجود الإكسسوار بصفة عامة يكمل المظهر ويعطى إيحاء للآخرين بالشخصية المتوازنة.

إليك هذه الإرشادات :

- الإكسسوار الأخضر (مثل الأساور وجلد الساعات) يشع إحساساً بالحب.
- الإكسسوار الأحمر (مثل رابطة العنق) يعطى إيحاء بالثقة.
- الإكسسوار الأصفر (مثل الوشاح أو الحجاب) يعطى إحساساً بالمرح والسعادة.
- الإكسسوار الذهبى (كقطع الحلى للنساء) والإكسسوار البنفسجى (كخاتم الأصبع للرجال) يعمق الاتصال بالجانب الروحانى أو الشعورى.
- الإكسسوار الأزرق (مثل حقيبة اليد للسيدات) يعطى إيحاء بالجدية والثقة.





الألوان ... والفلك والأبراج



يبدو أن أهمية أو تأثير الألوان أكثر مما قد يتصور البعض ، فقد حدد العلماء في هذا المجال علاقة أخرى للألوان بالكواكب ، والأبراج ، والأرقام ، وأنواع الأحجار ، وأنواع المعادن.. بمعنى أن هناك ارتباطاً أو انسجاماً بين أبراج معينة وألوان معينة وأرقام معينة ... إلى آخره.

دعنا نوضح هذه العلاقة من الجدول التالي:

جدول الألوان والأبراج				
اللون	البرج	الكوكب	المعدن	الرقم
الأبيض	الأسد	الشمس	الذهب	١
النيلى	العذراء	عطارد	الزئبق	٥
الأحمر	العقرب	(المريخ - بلوتو)	الصوديوم	٩
الأخضر	الثور	الزهرة	النحاس	٦
الأزرق	الحوت	نبتون	الصفيح	٧
الأسود	الجدي	زحل	الرصاص	٨
الفضى	السرطان	القمر	الفضة	٢
البرتقالى	الدلو	أورانوس	يورانيوم	٤
القرمزي	القوس	جوبيتر	الصفيح	٣

obeikandi.com



المراجع العربية :

- اليوجا
د/ أيمن الحسينى .
- فن الاسترخاء
د/ أيمن الحسينى .

المراجع الأجنبية :

- *The Body Language of Colour , Culbert.*
- *Colour Therapy, Vijaya Kumar.*
- *Nature Cure (The Healing Power of Colours) ,
H.K.Bakhru.*
- *Speaking of Nature Cure . K.Lakshmana Sarma -
S.Swaminathan.*



٣ مقدمة
٥ تاريخ المعالجة بالألوان
٦ اكتشاف التأثير النفسى للألوان
٧ المعالجة بضوء الشمس
٨ الألوان .. جزء مهم من بيئتنا يؤثر علينا
٩ علاقة الألوان بأجسامنا
١١ مفهوم العلاج بالألوان
١٤ مراكز الجسم التى تتأثر بالألوان
١٥ خصائص مراكز الطاقة (شاكراز)
١٧ اختصاصات مراكز الطاقة
٢٠ أسرار الهالة المحيطة بأجسامنا
٢٢ كيف تقوى هالتك ؟
٢٤ أسرار الشخصية القوية والشخصية الضعيفة
٢٧ الألوان تدلك على نقاط الضعف فى حياتك
٢٨ توضيح النتائج والدلالات
٣١ هل يمكن معرفة اللون الناقص بطريقة طبية ؟
٣٢ طرق المعالجة بالألوان

٣٣	أمثلة لطرق المعالجة بالألوان
٤١	تمارين للمعالجة بطاقة الألوان
٤١	اشحن جسمك بالطاقة الإيجابية
٤٣	العلاج بحمام الألوان
٤٥	اشحن طاقتك بالرسم بالألوان
٤٧	العلاج بغذاء اللون الواحد
٤٨	موانع المعالجة بالألوان
٤٩	ألوان الصحة والحيوية وتحقيق الشفاء
٥٠	ألوان معينة للتداوى من أمراض معينة
٥٤	ألوان الحب والعلاقات الزوجية الناجحة
٥٥	الألوان تساعدك في اجتذاب الحبيب (شريك العمر)
٥٦	الألوان تساعدك على استقرار العلاقة الزوجية
٥٨	ألوان النجاح في الحياة العملية
٦١	كيف تختار ألوان منزلك ٥٠٠
٦٦	تاريخ المعالجة بالألوان
٦٨	ألوان الملابس لها تأثيرات ودلالات مختلفة
٧٥	الألوان .. والفلك والأبراج
٧٧	المراجع