

إن الحديث عن الألوان موضوع متشعب المجالات، فالبعض ينظر على أن الألوان للتلوين، للرسم، للتزيين، للموضة، وهنالك الكثير من المجالات .

ولكن هل سألتنا يوماً هل للألوان تأثير على أجسامنا؟ معقول أن نعالج أنفسنا بالألوان؟، لماذا أحب هذا اللون ولا أحب اللون الأخرى؟ والكثير الكثير من الأسئلة التي تجول في خاطرننا .. قبل البدء في أي شيء أود أن أوضح الموضوعات التي سنتطرق لها في هذا المقال .



العلاج بالألوان

● تعريف الألوان

● العلاج بالألوان

أولاً: تعريف الألوان:

اللون: هو عبارة عن امتصاص الأجسام للأشعة الساقطة. فهذا أبسط تعريف للون، لذلك لا نرى الألوان في الأماكن المظلمة. فعند الحديث عن الألوان نتذكر المنشور فهذه التجربة هي الوسيلة الوحيدة لتظهر معنى اللون. عندما تسقط الأشعة على المنشور تنكسر الأشعة ويمتصها الجسم لذا يظهر كل لون حسب امتصاص الأشعة للجسم، فنرى ألوان الطيف السبعة وهي: الأحمر ، الأزرق ، الأصفر ، البرتقالي ، النيلي ، الأخضر ، البنفسجي.

وهذه الألوان تقسم إلى قسمين:

- أساسية: الأحمر، الأصفر، الأزرق

- الثانوية: وهي ناتج مزج الألوان

كالتالي:

أحمر + أصفر = برتقالي

أحمر + أزرق = بنفسجي

أزرق + أصفر = أخضر

ثانياً: ما هو العلاج بالألوان؟

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 أيضاً تردداً ينبعث بقوة وإيجابية عندما يكون الإنسان موفور الصحة، ولكن عندما يصاب بالمرض فإن هذا التردد يصبح غير متوازن، بينما تقول النظرية الأخرى إن الأجزاء المختلفة من الجسم والحالات المرضية المتعددة والأوضاع العاطفية المختلفة تستجيب بصورة أفضل للألوان المختلفة، وعندما يكون الجسم عديم التوازن فإنه يبحث بشكل طبيعي عن الألوان التي يحتاجها. وأشار الباحثون إلى أن الألوان الرئيسية التي تؤثر على الإنسان هي التدرجات اللونية لقوس قزح من ألوان الطيف التي تشمل الأحمر والأرجواني والبرتقالي والأصفر والأخضر والتركواز والأزرق والنيلي

والبنفسجي، ويُعتقد أن أول أربعة منها هي أكثر الألوان المنشطة بينما تكون الأربعة الأخيرة الأكثر هدوءاً وراحة، فالبنفسجي مثلاً يعتقد أنه يفيد في تخفيف الاضطرابات الهرمونية، أما البرتقالي فينشط الجهاز الهضمي فيما يكون الأخضر مفيداً للقلب والرئتين، ويعتبر الأزرق جيداً للمشكلات التنفسية.

ويستخدم المعالجون مدى واسعاً من الأساليب المتنوعة لمعالجة مرضاهم تشمل تغطيتهم بأوشحة ملونة، أو تسليط أضواء ملونة على أجزاء مختلفة من أجسامهم، أو عرض ألوان معينة عليهم أو تدليكهم بزيت ملونة أو إضافة ملابس مختلفة الألوان لخزانة الثياب. ومع ذلك فإن الإثبات العلمي الذي يدعم هذه النظريات لا يزال ضعيفاً، ولكن بعض الدراسات أظهرت بعض النتائج المهمة، ومنها دراسة أجريت عام ١٩٨٢ في كلية التمريض بسان دييجو تم فيها تعريض ٦٠ امرأة في متوسط

العمر يعانين من التهاب المفاصل الروماتيزمي للون الأزرق مدة ١٥ دقيقة فشهدن تحسناً ملحوظاً في شدة الألم الذي خف بدرجة كبيرة عن ذي قبل. وبينت دراسة أخرى أجريت عام ١٩٩٠ تم فيها تسليط أضواء حمراء اللون على عيون مجموعة من المرضى يعانون من الصداع النصفي في بداية ظهور النبوة أن ٩٣٪ منهم تعافوا جزئياً نتيجة هذا العلاج، وأرجع المعالجون السبب في ذلك إلى أن اللون الأحمر يزيد ضغط الدم الشرياني ويوسع الأوعية الدموية.

وأشار الخبراء إلى تزايد إقبال الآباء على استخدام الصناديق الضوئية الملونة التي تعرف باسم لوماترون لمعالجة أطفالهم المصابين بمشكلات مرضية تتراوح من التوحد إلى عسر القراءة وخلل التناسق وعسر الانسجام، وذلك بعد أن حقق هذا العلاج نتائج ممتازة في هذا الصدد. وتعتمد هذه التقنية العلاجية التي طورها علماء



د. إبراهيم محمد الغزالي

قسم علم النفس - جامعة بور سعيد، عضو
الجلس العربي للأخلاق والمواطنة

لا شك أن أطفال الشوارع يمثلون إهدارا لنسبة كبيرة من الموارد البشرية، وفاقدا بشريا خطيرا؛ لأنهم تحولوا من السواء النفسي إلى اللاسواء النفسي، فأصبحوا ضد المجتمع في ارتكابهم الأفعال الشاذة والجرائم التي تقشعر لها الأبدان، سواء في الخفاء أو العلن، نتيجة للتفكك الأسري وانخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي ومشاكل النظام التعليمي التي أدت إلى تسربهم من المدرسة وهروبهم من الأسر ومنازلهم.

أطفال الشوارع قبلة موقوتة في القرن 21



لديهم، أي تسقط عليها عندما يوجهونها إلى الآخرين.

كما أن بحثهم عن الأمن من أهم العوامل التي دفعتهم إلى مغادرة أسرهم التي لا توفر لهم هذا الأمن، ولا تضمن لهم الحد الأدنى من إشباع حاجاتهم الضرورية والنفسية، فارتكابهم هذه الجرائم وانحرافهم الشاذ يعتبر تخويفا للآخرين منهم، فتخويف الآخرين لهم في الشارع هو بمثابة خطاب موجه للآخرين للاعتراف بهم كأطفال أسوياء وعاديين لهم حقوق وعليهم واجبات، فهل وصل إلينا خطابهم.

هذه مسئولية جميع مؤسسات المجتمع وتكاتفهم نحوهم بالرعاية والاهتمام قبل فوات الأوان، فإذا كان هناك عدوان خارجي يتمثل في احتلال دولة لدولة أخرى فهو عدوان داخلي لتخريب وتدمير المجتمع، فعلى كل واحد فينا مسئولية رعاية وتبني كل طفل متشرد من هؤلاء الأطفال حتى يسعد المجتمع ونأمن شرهم وحتى ننال رضا الله تعالى في الدنيا والآخرة وينجينا من عذاب جهنم في الآخرة، فإعادة تأهيل هؤلاء وإصلاحهم تربويا ونفسيا واجتماعيا واقتصاديا هو بمثابة أشجار فاكهة يفرسها كل واحد منا في المجتمع فنستلذ بثمارها ونستمتع برائحتها، وصدق الله العظيم إذ يقول: (المال والبنون زينة الحياة الدنيا).

فلم يجدوا مأوى لهم سوى المعيشة والإقامة في الشوارع، أي التشرد والتسول وارتكاب الجرائم اللا أخلاقية، هؤلاء الأطفال المتشردون فتايل موقوتة في الشوارع، على استعداد للانفجار في أي وقت وفي انفجارها تدمير للأسرة والمجتمع وتخلفهما؛ لأنهم سوف يصبحون نواة للإرهاب.

هم لديهم نزعة تدميرية عدوانية للآخرين في المجتمع ومؤسساته، هذه النزعة التدميرية انعكاس للقلق الذي يعانون منه بسبب تهميشهم وإقصائهم من المجتمع، أي تهميشهم من طرف المجتمع الذي لا يأبه لوجودهم في الشوارع، حيث لا يشعرون بالأمن النفسي والاجتماعي؛ لأنهم يتوقعون المطاردة من جانب بعض المؤسسات المسؤولة عنهم للقبض عليهم أو الاعتداء عليهم من المجرمين أو قتلهم وإقصائهم من جانب الأسرة التي تبنتهم وأهملتهم وتخلت عنهم ودفعتهم إلى الإقامة في الشوارع والتشرد.

هؤلاء الأطفال المتشردون يعبرون عن نزعتهم التدميرية من خلال المشاجرات التي تقع بينهم أو مع غيرهم التي تؤدي إلى انتشار العنف بأشكاله المختلفة، هذه المشاجرات فرصة للتعبير عن حالة القلق التي يعيشونها وخاصة القلق العصابي المرضي، وفرصة أيضا للتفيس الانفعالي لهم من خلال شعورهم بعقد النفس والخوف الدائم لهم، وكان هذه النزعة التدميرية موجهة نحو الذات

أعصاب أمريكيون على حزم ضيقة من الضوء الملون تستخدم لتشيط الخلايا المستقبلية للضوء التي تعرف بالعصويات والمخروطيات الواقعة خلف العين في عدة جلسات تستغرق كل منها ٢٠ دقيقة وذلك بهدف إعادة التوازن للجهاز العصبي الذاتي.

ويرى المعالجون أن هذه التقنية إذا لم تعالج الحالات المرضية فإنها تساعد في تحسين الصحة النفسية للمريض بشكل عام. فعلى سبيل المثال يمكنها تخفيف حالات التوحد النفسي والعدوانية عند الأطفال، كما تساعد في تحقيق الدعم والراحة النفسية لمرضى السرطان وتحسين نوعية حياتهم. أحد الباحثين يقول إن الألوان المحيطة بالإنسان تؤثر بصورة مباشرة على نفسيته، وقد تتسبب في علاج بعض الأمراض التي تعرف بالأمراض البنفسجية، وعلماء النفس تمكنوا من تحديد العلاقة بين اللون المفضل للشخص وبين صفاته وميوله ومزاجه والروح المسيطرة عليه وكذلك حالته الصحية، فمثلا نجد أن العيادات النفسية تستخدم اللون البنفسجي الفاتح ليعيش المريض في حالة انفصال عن الواقع، ويساعد هذا اللون على مقاومة الانفعالات العصبية الشديدة.

والباحثون لاحظوا أن اللون الأحمر يعبر عن الطاقة والحيوية، والأشخاص الذين يفضلونه يتمتعون بالنشاط والحيوية والديناميكية والشجاعة والحساسية الشديدة، وأنهم يهتمون بالجانب الحسي أكثر من اهتمامهم بالجانب المعنوي، أما الأزرق فهو لون بارد والأشخاص الذين يجوبونه شخصيات جادة حساسة، وهو يعتبر رمزا للمعاني المطلقة. أما أصحاب اللون الأصفر فهم سعداء ومتفائلون، أما البرتقالي فهو من الألوان المبتهجة وأصحاب هذا اللون شخصيات اجتماعية، أما البني فيعبر عن الشخصية الصلبة المتماسكة والإرادة الحديدية، أما الأخضر فهو لون الشخصيات المتسامحة المتفاهمة وهو لون الفنانين والمبدعين والنفوس المرهفة، أما الأسود فالشخصيات التي تفضله غامضة ومنطوية على نفسها، أما الأبيض فهو لون العقلانية وتميل شخصياته إلى التعقل والالتزان الفكري.