

تاثیر رنگ ها در روحیه انسان ها

شاید شما هم احتمالا می دانید که رنگ ها می توانند علاوه بر آنکه موجب نشاط و شادابی شما شوند، روحیه سکون و آرامش و افسردگی را نیز به انسان منتقل کنند. اما خواص جادویی و معجزه آسای رنگ ها فراتر از این بحث هاست. قرن هاست که بشر از تکنیک رنگ درمانی برای درمان بیماری های مختلف جسمی و روحی استفاده می کند. سال هاست که درمانگران شیوه های طبیعی درمان از این شیوه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها استفاده می کنند و تاثیرات مثبت و منفی استفاده از رنگ ها را به مردم آموزش می دهند و متناسب با مزاج، روحیات و طبیعت افراد استفاده از رنگ هایی خاص را در زندگی، نوع پوشش و دکور خانه شان به مردم تجویز می کنند .

رنگ قرمز

تاثیر جسمی: خونسازی و افزایش بنیه بدن

تاثیر روحی: افزایش شجاعت و خودباوری

متخصصان رنگ درمانی معتقدند رنگ قرمز از جمله رنگ هایی است که باعث افزایش تولید و ساخت هموگلوبین خون شده و انرژی های شفابخش و مفیدی به اندام های داخلی به ویژه کبد می دهد. این رنگ به جهت ارتباطی که با چاکرای استخوان خارجی بدن دارد بسیاری از عوارض ناشی از کم خونی، کاهش انرژی و افت فشار در بدن را کنترل می کند. رنگ قرمز تاثیر ویژه ای بر درمان ناباروری دارد و از سوی متخصصان رنگ درمانی مناسب ترین رنگ برای درمان ناباروری محسوب می شود. این رنگ موجب افزایش جریان گردش خون و مایع مغزی در نخاع و اعصاب شده از این رو میزان انرژی بدن را تنظیم می کند. درمان سرماخوردگی، کم خونی، کاهش جریان خون، افزایش میل جنسی و بالابردن اعتماد به نفس و شجاعت از جمله ویژگی های رنگ قرمز است که در برخی موارد از سوی متخصصان رنگ درمانی به بیماران توصیه می شود .

دانشمندان چه می گویند؟

افراد مبتلا به آرتریت و دیگر بیماری های اسکلتی و مفصلی می توانند با استفاده از رنگ و نورهای قرمز بخش زیادی از دردهای خود را تسکین دهند. به گفته متخصصان تابش نور قرمز روی موضع بیمار مثل گردن یا مفصل آرنج می تواند تا حد زیادی به کاهش دردهای این ناحیه کمک کند. اما باید مراقب باشید که استفاده

از این رنگ در افراد میانسال مبتلا به فشار خون توصیه نمی‌شود

رنگ نارنجی

تاثیر جسمی: بهبود عملکرد ریه و تنظیم جریان گردش خون

تاثیر روحی:

افزایش نشاط و رضایت درونی

رنگ نارنجی از جمله رنگ‌هایی است که موجب نشاط و شادمانی در فرد شده و توسط روانشناسان و روانپزشکان برای درمان افسردگی به بیماران توصیه می‌شود. به اعتقاد درمانگران رنگ درمانی، رنگ نارنجی تنظیم کننده عملکرد و فعالیت ریه‌ها در بدن است و به درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات تنفسی چون آسم و برونشیت کمک می‌کند. این رنگ یکی از رنگ‌هایی است که درمانگران طب سنتی هند و یوگا از آن برای ایجاد اندیشه‌های متعالی و تصویرهای ذهنی مثبت در شاگردان و مراجعه‌کنندگان خود بهره می‌برند. این رنگ سبیل تعادل، موفقیت، شادکامی و اراده است .

دانشمندان چه می‌گویند؟

تاباندن نور نارنجی رنگ به عضلات و ماهیچه‌هایی که دچار خستگی، کوفتگی و اسپاسم‌های عضلانی شده است کمک می‌کند تا این ماهیچه‌ها زودتر بار منفی و سموم را از خود دفع کنند. در حقیقت افزایش جریان گردش خون در ماهیچه با تابش نور نارنجی موجب بهبود هر چه سریع‌تر درد این ناحیه می‌شود و به رفع خستگی ماهیچه‌ها نیز کمک می‌کند .

رنگ آبی

تاثیر جسمی: درمان اختلالات تنفسی، آسم و کاهش فشارخون

تاثیر روحی: آرامش، تقویت از خودگذشتی

به گفته کارشناسان رنگ آبی آرامش‌بخش‌ترین رنگ‌ها در طبیعت است که استفاده از آن در محیط زندگی بیمار به درمان بیخوابی کمک می‌کند. به اعتقاد متخصصان رنگ درمانی رنگ آبی برای درمان برخی از اختلالات دستگاه تنفسی مثل آسم و تنگی نفس نیز مناسب است. این رنگ انرژی حیاتی بدن را تحریک کرده و موجب افزایش قدرت و ایمنی بدن می‌شود. درمانگران رنگ درمانی معتقدند این رنگ برای افرادی

که خیلی سریع دچار هیجانات عصبی و استرس می‌شوند، بسیار مفید است و می‌تواند میزان ضربان قلب و فشار خون آنها را کنترل کند. از طرفی استفاده از رنگ آبی در محیط زندگی می‌تواند به لحاظ روحی برای ایجاد فضایی آرامش‌بخش و ریلکس بسیار مناسب باشد. متخصصان یوگا معتقدند که رنگ آبی رنگ مدیتیشن و انبساط روح است؛ رنگی که ضمیر ناخودآگاه انسان را فعال کرده و روحیه از خودگذشتگی، آرامش و صمیمیت را در انسان تقویت می‌کند .

دانشمندان چه می‌گویند؟

کارشناسان رنگ درمانی تابش رنگ آبی یا پوشیدن لباس آبی یا انداختن ملحفه آبی روی فردی که دچار تب است را بهترین روش برای کاهش حرارت بدن او می‌دانند. ضمن آنکه این درمانگران معتقدند تابش رنگ آبی روی ستون فقرات به کاهش تشنجه‌ها و سردردهای افراد مبتلا به صرع کمک می‌کند .

رنگ زرد

تاثیر جسمی: تقویت سلول‌های عصبی

تاثیر روحی: افزایش تمرکز و پیشگیری از افسردگی

متخصصان رنگ درمانی معتقدند رنگ زرد به طور مستقیم با هوش و قوه ادراک انسان در ارتباط است. از طرفی رنگ زرد به لحاظ جسمی نیز خاصیت‌های قابل توجهی دارد . این رنگ با تاثیری که بر سلول‌های عصبی در اندام‌های بدن می‌گذارد، می‌تواند انرژی عضلانی و حرکتی را در اندام‌ها تحت تاثیر خود قرار داده و آن را فعال کند. رنگ زرد یکی از مهم‌ترین رنگ‌هایی است که توسط روانشناسان برای درمان افسردگی به بیماران توصیه می‌شود. این رنگ باعث ایجاد روحیه سرزندگی و شادمانی در افراد شده و میل به زندگی را در انسان تقویت می‌کند .

دانشمندان چه می‌گویند؟

تاباندن نور زرد بر ناحیه شکم یا پوشیدن لباس زرد رنگ می‌تواند روند درمان اختلال‌ها و برخی از بیماری‌های گوارشی به ویژه سوءهاضمه را تسریع کند. به گفته برخی متخصصان رنگ‌درمانی در اروپا، تابش رنگ زرد می‌تواند تاثیر زیادی بر بهبود زخم و دردهای اثنی عشر داشته باشد .

رنگ سبز

تاثیر جسمی: ترمیم بافت‌های استخوانی

تاثیر روحی: آرامش‌بخش

سبز یکی از ترمیم کننده‌های قوی برای بازسازی سلول‌های عضلانی، استخوان‌ها و سایر بافت‌های مشابه است. این رنگ خواص ویژه‌ای برای ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده عضلانی دارد، به همین دلیل است که بانداژی که برای بستن دست و پای شکسته استفاده می‌شود به رنگ سبز طراحی شده است. رنگ سبز همچنین به جهت ارتباطی که با چاکرای قلب دارد موجب تنظیم انرژی حیاتی در قلب شده و حساسیت‌ها و احساسات انسان را تحت‌تاثیر خود قرار می‌دهد. به اعتقاد درمانگران رنگ درمانی، رنگ سبز متعادل کننده رشد انسان است و خاصیت تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش دارد. این رنگ همچون رنگ آبی به کنترل فشار خون در بدن کمک کرده و اختلالات خواب و خستگی‌های مزمن را در بدن برطرف می‌کند .

دانشمندان چه می‌گویند؟

افراد مبتلا به کمردرد یا دیسک کمر با تابش رنگ سبز روی موضع دردناک می‌توانند دردهای این ناحیه را تسکین دهند. به گفته دانشمندان انگلیسی تاباندن رنگ سبز بر استخوان شکسته و ترک‌خوردگی‌ها می‌تواند ترمیم بافت‌های استخوانی را تسریع کرده و به کاهش درد کمک کند .

مورد علاقه شرقی‌ها

شیوه درمانی رنگ درمانی اگرچه سابقه‌ای دور و دراز دارد و قدمت آن به هزاران سال پیش باز می‌گردد اما این شیوه به‌صورت علمی و کاربردی از سال ۱۸۷۰ از سوی متخصصان و پزشکان به‌عنوان شیوه‌ای از درمان‌های طبیعی شناخته شد . سال‌ها بعد کتاب‌های مختلفی درباره این شیوه درمانی و تاثیرات شفابخش آن در درمان بیماری‌ها به رشته تحریر درآمد و خواص درمانی رنگ‌ها بر فیزیولوژی و روح و روان افراد به ثبت رسید، به‌گونه‌ای که بسیاری از درمانگران طب سنتی و مکمل در مکاتب طب سنتی هند، چین و ایران از این شیوه برای درمان بیماران خود استفاده کردند. اما نکته مهمی که در شیوه درمانی رنگ درمانی وجود دارد پرهیز از استفاده سرخود از رنگ‌ها برای درمان بیماری‌هاست. انرژی و تاثیر رنگ‌ها بر روحيات و حالات انسان به حدی زیاد است که استفاده نابجا و نامناسب از برخی رنگ‌ها ممکن است حالات ناخوشایندی را به فرد منتقل کرده و مانع از بازگرداندن سلامت به بدن بیمار شود. از این رو لازم است برای استفاده از این شیوه درمانی به‌صورت مستقیم تحت درمان و نظارت یک متخصص رنگ درمانی قرار بگیریم .

شیوه رنگ‌درمانی

درمانگران با کمک رنگ‌ها به صورت تابش مستقیم یا غیرمستقیم بر بدن بیمار به درمان بیماری‌ها می‌پردازند. گاهی ممکن است درمانگر با کمک رنگ‌ها و نورهای رنگی به صورت مستقیم و از طریق مشاهده رنگ‌ها در طول روز به درمان بیماری بپردازد. مثلاً از بیمار بخواهد که بخشی از دیوارهای خانه‌اش را به رنگ زرد در آورد یا لباس‌هایی به رنگ سبز یا آبی بپوشد. گاهی درمانگر از رنگ‌ها به صورت موضعی در نقاط خاصی از پوست یا ستون فقرات استفاده می‌کند و در مواقعی با کمک تصویرسازی شرایط درمانی را برای بیمار به وجود می‌آورد تا به کمک رنگ‌ها درمان شود. رنگ‌ها ارتباط انکارناشدنی با کانال‌های انرژی و مردین‌ها در بدن دارند، از این رو هر یک از چاکراها با رنگی خاص مرتبط است .