

رنگ درمانی چیست؟



استفاده از رنگ (معملاً به شکار، نه، رنگ، دانه، تاملد آتا، شفا بخش، آ، رنگ دمان، م نامند.
رنگ درمانی یک روش جدید نیست و پیشینه کهن دارد. این روش درمانی را هزاران سال پیش در معبد «نور و رنگ شفا بخش» در منطقه هلیوپولیس مصر باستان و در یونان پیش از میلاد مسیح و در فرهنگ‌های باستانی چین و هند استفاده می‌کرده‌اند.

نفوذ رنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها را در بدن انسان به طرق گوناگون ثابت کرده‌اند. پژوهش‌های متعدد درباره علل ترجیح رنگی بر رنگی دیگر، آثار رنگ‌ها بر ذهن آدمی، بر رفتار آدمی، بر حس تعادل فکری، ه جسم، د تولید شادمانی، با افسردگی، د، تملد آرامش، با د، قاء، ه خند، م، دگ سا، ها، د، حیا، نه‌دهاند ه آتا، رنگ‌ها، ا، د، ندگ، انسان، نشاء، داده‌اند.
پژوهش‌های جدیدتر سال‌های اخیر نیز گزارش داده‌اند که استفاده دقیق از رنگ‌هایی خاص می‌تواند آثار مفید در سلامتی و تعادل فکر، در آرامش جسمی و روانی، در بازیابی سریع‌تر تندرستی در دوران نقاهت و در تحریک یا تشویق مثبت کودکان کم هوش داشته باشد.
رنگ‌های خاص بی‌تردید آثار اقتصادی (فروش تولیدات، خدمات)، آثار اجتماعی (کسب اعتماد و احساس رضایت، یا تحریک و تشویق توده‌های مردم و بسیاری موارد دیگر)، آثار جنسی (تحریک یا جذب جنس مخالف)، آثار روانی (خوشحالی یا افسردگی)، آثار تعلیمی و تربیتی (به ویژه برای کودکان) و چندی دیگر دارند.

رنگ زرد را در آیین بودائیسیم، رنگ کاه گلی را در آیین تصوف، رنگ سرخ را در آیین کمونیسیم، و رنگ سیاه را در مراسم سوگواری همه ملل بر رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند.
محبوب‌ترین رنگ‌ها بین عامه مردم غرب رنگ آبی است. پس از آن رنگ سرخ است. نفرت انگیزترین رنگ، بنا به تحقیق روانشناسی به نام گرنجر از دانشگاه دورهام، رنگ زرد است. چندی پیش در انستیتوی هنرهای معاصر لندن، درون سه تالار را سه رنگ متفاوت زدند و در هر سه آن‌ها تعدادی اسباب‌های بازی فکری قرار دادند. حاصل این که پس از چند روز افرادی که در تالار زرد رنگ گرد می‌آمدند، همه اسباب‌های بازی‌های فکری آن تالار را یا شکستند یا دزدیدند، ولی چنان پدیده‌ها در دو تالار دیگر اتفاق نیفتاد. هیچ توضیحی برای چنان رفتار ناپسند به غیر از رنگ تالار یافت نشد. این دستاورد پژوهشی زمینه فرضیه پردازیه‌های روانشناختی و جامعه شناختی شده و از جمله آن‌ها یکی این است که تعداد و چگونگی تنه‌کاری در هر خیابان شهر، بستگی به رنگ نور چراغ‌های آن خیابان دارد. پاسخ قطعی به این گونه مسائل نظری را پژوهش‌های بیشتر عرضه خواهند کرد.

مسئله‌ای جدا از رنگ‌ها ولی مربوط به آن‌ها این است که تنها رنگ‌ها نیستند که بر ما نفوذ دارند و آثار گوناگونی بر ما می‌گذارند، بلکه شکل شیء نیز بی‌تردید آثاری بر انسان دارد. اشکال اشیاء مختلف، دلالت بر تولید آثاری با ریشه‌های عمیق روانی بر انسان دارند، و آن‌گاه که اشکال اشیاء را با رنگ‌ها پیوسته می‌کنیم یا به طریقی ربط می‌دهیم، کل موضوع پیچیدگی و شگفتی بیش‌تر می‌یابد. تنوگیمیل که یکی از مشهورترین رنگ درمانگران انگلستان است در تحقیقی که روی 1100 آدم بالغ در انگلستان انجام داده گزارش می‌دهد که نه تنها بیش‌تر مردم رنگ آبی را به رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند بلکه رنگ‌ها و شکل‌های اشیاء را به طریقی شگفت‌انگیز به یکدیگر ربط می‌دهند.

واکنش ما به رنگ، به احتمال زیاد واکنشی عاطفی است، در حالی که واکنش ما به شکل، واکنشی فکری است. روانشناسی مشهور به نام دیوید کتس در تحقیقی کلاسیک، از گروهی کودک خواست که دوایری سبز رنگ را با مجموعه‌ای از دوایر سرخ رنگ و مثلث‌های سبز رنگ کنار هم بچینند. کودکان بی‌درنگ هر شکل را کنار شکل هم‌رنگ آن گذاشتند یا به عبارت دیگر اشیاء را با رنگ آن‌ها طبقه‌بندی کردند. او همین آزمایش را با گروهی بزرگسال انجام داد و دید که هر یک از افراد گروه، پیش از طبقه‌بندی می‌پرسد که اشیاء در دسترس را باید براساس شکل یا رنگ آن‌ها طبقه‌بندی کند. به هر حال ما درباره اهمیت و ماهیت رابطه بین رنگ و شکل هنوز خیلی کم می‌دانیم. برخی فرهنگ‌های باستان شناختی عمیق از این مسئله داشته‌اند و آثاری که نمودارهای جالب آن شناخت هستند باقی گذاشته‌اند ولی من اینجا بیش از این به این مسئله می‌پردازم.

منبع: کتاب 32 روش درمانی نامتعارف

اثر: دکتر اندرواستنوی

مترجم: پرویز پهلوان