

تأثیر رنگ در درمان بیماریهای روانی*

بهرروز فتحی

در عصر حاضر روانشناسی کارکردهای مختلفی برای زندگی بشر ایفا می‌کند. از نقش آن در توسعه و پویایی نظام‌های آموزشی گرفته تا تأثیرات آن بر روی رفتار فردی و جمعی و نقش آن در صنعت، اقتصاد و بخش خدمات، همگی از کارکردهای روانشناسی امروز است. از مهم‌ترین این کارکردها، نقش آن در درمان بسیاری از بیماری‌ها و نارسی‌های جسمانی و فیزیکی افراد است. رنگ‌درمانی گونه‌ی نیز بخشی از کارکرد درمانی روان‌شناسی است.

کتاب *تأثیر رنگ در درمان بیماریهای روانی* با مقدمه‌ای از مترجم در ۱۲ بخش و ۲۱۴ صفحه تنظیم شده است و مترجم در یک مقدمه نسبتاً طولانی (حدود ۷ صفحه)، به تنها موضوعی که نپرداخته نداشته است، رنگ‌درمانی است. نگاه فلسفی و بشردوستانه مترجم اگر چه جای تقدیر دارد لکن انتظار بر این است که در یک کتاب کاملاً تخصصی، خواننده از طریق مطالعه مقدمه کتاب تا حدودی با کل کتاب، محتوای درونی آن و هدف اصلی از تألیف و ترجمه کتاب آشنا شود. لکن مترجم در مقدمه نسبتاً طولانی توجه چندانی به این موضوع نداشته و فقط دو پاراگراف آخر را بدین منظور اختصاص داده است؛ این در حالیست که متن اصلی کتاب، فاقد مقدمه است.

به هر صورت، مترجم مدعی است کتاب حاضر به بشر کمک می‌کند تا از طریق رنگ‌ها بتواند شخصیت دیگران را بشناسد؛ از طریق رنگ‌ها بر آنها تأثیر گذاشته و با استفاده از رنگ‌ها در رفع مشکلات و بیماریهای بشری بویژه بیماریها و مشکلات رفتاری و روانی بکوشد.

فصل اول کتاب توضیحاتی درخصوص دنیای نور و رنگ‌ها می‌دهد. همه انسان‌ها کم و بیش در مورد رنگ‌ها و نور اطلاعاتی دارند و غالباً سلاقی متفاوتی در انتخاب رنگ‌ها داشته و هر فرد رنگ به‌خصوصی را بیشتر از سایر رنگ‌ها می‌پسندد. علیرغم این غالب مردم هنوز به طور دقیق نمی‌دانند که از نظر روان‌شناسی و فیزیکی تا چه اندازه تحت تأثیر قدرت رنگ‌ها و نور هستند. رنگ‌ها چنان رابطه تنگاتنگی با تمامی عوامل و جزئیات زندگی ما دارند که بسان پله‌هایی وجود فیزیکی و روحی انسان‌ها را با سایر جزئیات و پدیده‌های جهان هستی در ارتباط قرار می‌دهند. این فصل به‌طور ویژه به خواص

* تأثیر رنگ در درمان بیماری‌های روانی، بهروز فتحی / کتاب ماه علوم و فنون، دی و بهمن ۱۳۸۲.

فیزیکی نور، امواج نوری، ترکیبات رنگ و خواص آن و ارتباط رنگ‌ها با روان آدمی می‌پردازد و بیان می‌کند: «باید دانست که اساس درمان بیماری‌ها را همین رنگ‌ها تشکیل می‌دهند. زیرا رنگ‌های مختلف با فرکانس‌های گوناگون مدام در حالت ارتباط و تأثیرپذیری و تأثیرگذاری خاصی با مناطق مختلف بدن هستند».

رنگ‌ها و تأثیرات آنها، عنوان فصل دوم را تشکیل می‌دهد. در این فصل نویسنده رنگ‌ها را به سه گروه اصلی شامل گروه اول: رنگ‌های قرمز، زرد و آبی، گروه دوم: رنگ‌های ترکیبی اصلی از رنگ‌های گروه اول؛ و گروه سوم: رنگ‌های ترکیبی گروه اول و گروه دوم تقسیم کرده است. آنگاه نویسنده توضیح می‌دهد: «کاربرد رنگ‌ها در درمان دردها و مشکلات ناشی از بیماریها در دو مرحله انجام می‌پذیرد. به همین منظور ابتدا بایستی خصوصیات منحصر به فرد هر رنگ را شناخت و در مرحله دوم لازم است که تکنیک‌های انعکاسی و جذب رنگ‌ها را درک کرد».

مفاهیم موجود رنگ‌های سفید، سیاه، قرمز یا سرخ، نارنجی، زرد، سبز، آبی، لاجورد، کبود، صورتی، رنگ زرد لیمویی، زرد طلایی، آبی آسمانی، آبی نیلی، رنگ سرمه‌ای روشن، رنگ افلاطونی (کبود روشن)، رنگ نقره‌ای و قهوه‌ای در ادامه فصل مورد بررسی قرار می‌گیرد. نویسنده تلاش نموده است تأثیرات و خصوصیات هر یک از رنگ‌های ذکر شده را به همراه شناخت دقیق آنها ارائه دهد. پس از آشنا نمودن خوانندگان با مفاهیم و ویژگی‌های روانی هر رنگ به بررسی رنگ‌های توصیه شده برای درمان بیماریها می‌پردازد. در صفحات ۴۲ و ۴۳ کتاب دو ستون آمده است که در ستون سمت راست عناوین بیماری‌های جسمی و در ستون مقابل هر یک رنگ‌های مربوط به درمان آنها ذکر است. به عنوان مثال برای درمان دردهای ناحیه شکم و ناف، رنگ‌های زرد و زرد لیمویی پیشنهاد شده است.

فصل سوم به بررسی نحوه افزایش درک و احساس قوه تشخیص رنگ‌ها اختصاص دارد. نویسنده در ابتدای این فصل، از طریق کارت رنگی به افراد کمک می‌کند تا میزان احساس و درک خود را نسبت به رنگ‌ها تشخیص دهند و در توجیه ایده خود چنین می‌گوید: «انسان‌ها هر اندازه وسعت دید و نگاه و تصورات و احساساتشان را نسبت به رنگ‌ها افزایش دهند، به همان میزان از رنگ‌ها فایده می‌برند».

در ادامه خواننده با مفاهیم رنگ درمانی به وسیله لمس کردن آشنا می‌شود. نویسنده شیوه ایجاد ارتباط میان فکر و دست‌ها را آموزش می‌دهد تا فرد انرژی رنگ‌ها را درک کرده و اسرار آن را دریابد. کتاب از صفحه ۵۳ به بعد به طور کاربردی و عملی وارد نحوه درمان بیماری‌های جسمی از طریق رنگ می‌شود و نویسنده فنون مختلف را آموزش می‌دهد.

درمان سردرد به وسیله رنگ‌ها، نخستین مبحث درمانی کتاب است. نویسنده معتقد است که هر انرژی تابع اندیشه و فکر فرد است. اگر فرد به همراه ذهن خویش به روی رنگ خاصی متمرکز شود و به عبارتی ذهن خود را بر روی یک رنگی متمرکز سازد؛ آن رنگ در وجود فرد ظاهر و افزونتر شده، انرژی آن متجلی خواهد گردید و از ناحیه دست‌ها به بیرون انتقال خواهد یافت. برای درمان سردرد لازم است

به رنگ آبی اندیشیده و در حالیکه نفس راحتی می‌کشید و خودتان را آرام ساخته‌اید، افزایش مقدار انرژی آبی را در بدنتان احساس کرده و از طریق دست‌هایتان به سر بیمار منتقل کنید.

نیازمندی‌های بدن به انرژی و جریان آن جهت آرامش و یا بازتاب‌های احساسی، روحی، فکری، فیزیکی و ذهنی بدن از طریق چاکراها میسر می‌شود. در بدن هر انسانی هفت چاکرای بزرگ تحت عناوین: هیپوفیز مغز، هیپوفیز، تیروئید، تیوس (قلب)، سلسله اعصاب خورشیدی، طحال و ارگان‌های جنسی، وجود دارد که فعالیت‌های الکترومغناطیسی بدن را در خود متمرکز کرده و به بیرون انتقال می‌دهند. دست‌ها و پاها نیز از جمله نقاطی هستند که انرژی در آنها به شدت متمرکز و فشرده است به طوری که میدان مغناطیسی انرژی از اطراف این دو ارگان بیش از بقیه ارگان‌ها احساس می‌شود. فصل چهارم به درمان بوسیله رنگ‌ها در میان چاکراها اختصاص یافته است.

رنگ قرمز برای درمان چاکرای اصلی و اساسی، رنگ نارنجی برای درمان چاکرای منطقه طحال، رنگ زرد برای درمان چاکرای خورشید، رنگ سبز برای درمان چاکرای قلب، رنگ آبی برای درمان چاکرای گلو یا تیروئید، رنگ لاجوردی برای درمان چاکرای هیپوفیز با ابرو و رنگ کبود برای درمان چاکرای فوقانی یا هیپوفیز مغز مؤثر است. البته نویسنده برای هر یک از درمان‌های پیش‌گفته به طور مفصل درخصوص رنگ مورد نیاز، عملکردهای فیزیکی و عملکردهای متافیزیکی توضیحات دقیقی ارائه داده است.

فصل پنجم به ما کمک می‌کند تا رنگ‌هایی را که به آن نیاز داریم تشخیص دهیم. نویسنده فنون را رادیاستزی رنگ‌درمانی یا اجرای رنگ‌درمانی به وسیله حساسیت نسبت به نور و اجرای عملیات درمان به وسیله کینه‌سیولوژی (Kinesiology) یا تشخیص حرکات عضلانی را جهت تشخیص رنگ‌های مورد نیاز با ارائه توضیحات مفصل و تصاویر نمونه مرتبط در اختیار خوانندگان قرار داده است.

استفاده از آب و هوا در درمان بوسیله رنگ‌ها عنوان فصل ششم کتاب را تشکیل می‌دهد. نویسنده در این فصل ضمن برشمردن فواید تنفس در هوای تمیز و نیز فواید تنفس از راه بینی و مضرات تنفس از راه دهان، تمرین‌های استفاده از آب و هوا در درمان بوسیله رنگ‌ها و نورها را ارائه می‌دهد با این باور که اکسیژن و هوای مورد تنفس نیز از رنگ‌ها و نورها تشکیل شده است و در خود عوامل رنگ و نور را دارند. نویسنده در ادامه این فصل رنگ‌درمانی بوسیله آب را نیز توضیح می‌دهد و بیان می‌کند برای اینکه آب را برای درمان دردها و ناراحتی‌های خود مورد بهره‌برداری قرار دهیم، بایستی آنها را با مقداری از فرکانس‌های رنگ و نور در هم‌آمیزید تا مفید واقع گردند.

فراکنی رنگ‌ها عنوان فصل هفتم کتاب را تشکیل می‌دهد. تماس و لمس رنگ‌ها، چگونه می‌توان با لمس و تماس درمان کرد؟ استفاده از پروژکتورها یا انوار مستقیم نوری در درمان، با اسلاید چگونه می‌توان رنگ درمانی را انجام داد؟ رنگ درمانی از راه دور عناوین و موضوعات اصلی این فصل را تشکیل می‌دهد.

نویسنده در فصل هشتم تأثیر نور شمع را در درمان مورد بررسی قرار می‌دهد. در ابتدا شرایط اساسی استفاده از شمع را برمی‌شمارد و آنگاه تأثیر رنگ‌های مختلف شمع از جمله سفید، سیاه، سرخ، صورتی، نارنجی، زرد و طلایی، سبز، آبی، خاکستری و رنگ نقره‌ای، قهوه‌ای، کبود و افلاطونی را توضیح می‌دهد. مثلاً در خصوص رنگ قهوه‌ای شمع این‌گونه می‌نویسد: «رنگ قهوه‌ای در شمع سمبل بی‌طرفی و خصوصیات فردی است. این شمع در زمانی بکار برده می‌شود که بخواهند چیز گمشده‌ای را پیدا کنند. بر حسب عقیده قدیمی فرشته خاصی به کمک سنت آنتونی (St. Anthony) اشیای گمشده را نگهداری می‌نمایند و از آن باخبر هستند که رنگ قهوه‌ای شمع می‌تواند زمینه ایجاد رابطه با روح آنها را فراهم آورد.

در ادامه این فصل نویسنده راه‌های استفاده از شمع‌های رنگی برای درمان و اشکال مختلف شمع‌های رنگی از جمله شکل مثلث، مربع، حالت ضربدری، پنج ضلعی، ستاره شش پر و ستاره هفت پر را تشریح می‌کند.

در فصل نهم یعنی شجره رنگها، نویسنده به رابطه علم نجوم با وجود انسان پرداخته و از این طریق شجره‌نامه رنگ‌ها را مشخص می‌کند. در واقع نویسنده سعی دارد در این فصل راه‌های استفاده از مراحل مختلف رنگ‌ها در بهبود وضع شجره حیات انسانی را توضیح دهد.

در ادامه فصل نهم مباحث شجره رنگها، نقش رنگ‌ها در جوامع مختلف و در ادوار تاریخی متفاوت، گرایش جوامع خاص به بعضی از رنگ‌های خاص، سابقه درمان بیماری‌ها با استفاده از رنگ‌ها در جوامع مختلف به ویژه جوامع شرقی و تشریح ابزار و آلات فراوان که در جهت رنگ‌درمانی استفاده می‌شده، ارایه شده است. فصول ۱۰ و ۱۱ نیز با عناوین «تمام رنگ‌های چهار جهان» و «ماندالاهایی که رنگ‌های درمان‌زا می‌دهند».

در نهایت فصل دوازدهم به یک جمع‌بندی درخصوص رنگ‌درمانی می‌رسد تحت عنوان «درک و پذیرش درمان کامل بوسیله رنگ‌ها» نویسنده توضیح می‌دهد که استعداد درمان کردن، جوهره‌ای است که در وجود هر فردی وجود دارد و هر فردی قادر است انرژی‌های زندگی و سلامتی را متظاهر سازد و آنها را به دیگران انتقال دهد. نویسنده معتقد است: «اگر در ترکیب رنگ‌ها و انتخاب روش‌ها، دقیق عمل کنیم، قادر خواهیم بود بر روی هر کسی تأثیر درمانی شایانی داشته باشیم».

نقد و نظر

۱. مانند بسیاری از کتاب‌هایی که در زمینه توانایی‌های خارق‌العاده و ماورایی بشر نوشته می‌شود، کتاب حاضر نیز بیشتر بر پایه یافته‌ها و تجربیات شخصی نویسنده استوار است. حداقل راه اثبات این مدعا، عدم استفاده از حتی یک منبع علمی و تخصصی و یا حتی عمومی و نیز عدم بیان نام حتی یک نفر از متخصصان و محققان در این زمینه است. بنابراین نظریاتی که در کتاب ارایه شده است به همان اندازه مورد تأیید و قابل استفاده است که قابل رد و نیز غیر قابل استفاده می‌باشد. نکته جالب توجه و

بااهمیت در کتاب، آموزش نحوهٔ درمان بیماری‌ها از طریق رنگ‌هاست که خواننده علاقه‌مند علاوه بر مطالعهٔ تئوریک رنگ‌درمانی، به طور کاربردی و عملی نیز می‌تواند از آن بهره ببرد.

۲. بعضی از فصول کتاب از جمله فصول ۹، ۱۰، ۱۱ به دلیل فرهنگ وابسته بودن آن و نیز بیان شجرهٔ رنگها در فرهنگ‌های خاص، چندان در کشور ما مورد فهم و استفاده قرار نمی‌گیرد. لاقلاً نگارنده این سطور از مطالعهٔ این سه فصل به فهم مشخصی نرسیده است.

۳. علیرغم اینکه کتاب حاضر سعی داشته بدون توجه به جوامع و فرهنگ‌های مختلف، اصول درمان بوسیلهٔ رنگ‌ها را توضیح دهد. لکن باید اذعان کرد که نقش و جایگاه رنگها در زندگی اجتماعی و فرهنگی جوامع مختلف، متفاوت است. در جوامع مختلف هر رنگ کاربرد و تأثیر متفاوتی دارد تا جایی که در بعضی از جوامع تنوع نامگذاری و در نتیجه تفاوت قائل شدن بین رنگ‌ها بسیار محدود ولی در جامعه دیگر بسیار گسترده است. بنابراین تأثیر رنگ‌های بخصوص در درمان بیماری‌ها ممکن است در جوامع مختلف یکسان نباشد.

۴. نکتهٔ آخر به مقدمهٔ مترجم محترم برمی‌گردد. وی در پاراگراف آخر مقدمه ۷ صفحه‌ای بیان می‌دارد که کتاب حاضر ما را در شناخت شخصیت افراد کمک می‌کند، لکن با مطالعه کتاب درمی‌یابیم که این کتاب هیچ ارتباطی به شخصیت‌شناسی از طریق رنگ‌ها ندارد، بلکه فقط به درمان بیماری‌های جسمانی از طریق رنگ‌ها اشاره دارد. اگر چه در بطن مفاهیم کتاب مسایل شخصیتی و روانی و روش انسان نهفته است، اما روند مطالب کتاب ارتباط مستقیمی به شخصیت‌شناسی از طریق رنگ‌ها ندارد.

