الألوان وتأثيرها في السلوك

◄تحيط عالمنا ألوان عديدة، سواء من الطبيعة أو من الطيور والحيوانات أو من البشر. ولغة الألوان لغة سهلة وعالمية، يفهمها الجميع بالفطرة. وعشاق الألوان لهم وقفات مع أنفسهم في اختيار الملابس والماكياج ولون الجدران والأثاث والأرضيات حتى رباط العنق. فمعظمنا يفضل لونا على لون آخر.

يقول الأستاذ أيمن ياسين، أخصائي العلاج بالفن بقسم النفسية بمستشفى باقدو والدكتور عرفان بجدة إنّ للعلماء البريطانيين السبق في اكتشاف أنّ جسم الإنسان يحتاج إلى ألوان معينة دون سواها لتحسين أدائه الذهني والجسدي، وأنه يتوجه إلى الألوان التي تنقصه في أوقات مختلفة في حياته وكان ذلك سبيلاً لعلاج أنواع مختلفة من الأمراض تتراوح بين الاكتئاب وفرط النشاط.

لذلك يجب على الوالدين احترام اختيار الأطفال للألوان سواء ألوان ملابسهم وغرفهم أو أدواتهم الشخصية لأنهم في حاجة إلى هذه الألوان. ولأصحاب الطب البديل آراء في العلاج بالألوان فهم يقولون إنّ كلّ لون في الطيف له تردد تذبذبي أو اهتزازي مختلف.

وقد أشار الباحثون إلى أنّ الألوان الرئيسية التي تؤثر على الإنسان هي المتدرجات اللونية لقوس قزح

«ألوان الطيف» التي تشمل الأحمر والأرجواني والبرتقالي والأصفر والأخضر والتركواز الأزرق والنيلي والبنفسجي. ويُعتقد بأنّ أول أربعة منها هي أكثر الألوان المنشطة بينما الأربعة الأخيرة الأكثر هدوءاً وراحة.

دراسة أجريت عام 1982 بكلية التمريض بسان دييجو، تم فيها تعريض 60 امرأة في متوسط العمر يعانين من التهاب روماتيزمي في المفاصل إلى اللون الأزرق مدة 15 دقيقة لمدة سبعة أيام، ولوحظ بعدها تحسن ملموس في شدة الألم الذي خف بدرجة كبيرة عن ذي قبل.

وهذه التقنية إذا لم تعالج الحالات المرضية فإنها تساعد في تحسين الصحة النفسية للمريض بشكل عام فعلى سبيل المثال يمكن تخفيف حالات التوحد والعدوانية عند الأطفال كما تساعد في تحقيق الدعم والراحة النفسية لمرضى السرطان وتحسين نوعية حياتهم. وقد وضع أصحاب الطب البديل بعض الاستعمالات العلاجية للألوان، فمثلاً:

اللون الأحمر: لون العواطف والطاقة ويساعد في حالات العجز الجنسي.

اللون الأزرق: لون الهدوء والاسترخاء ويفيد في الإقلال من التوتر العصبي ويوحي بالهدوء والطمأنينة. إلا أنه يقلل من الشهية، وعليه يجب عدم وضع أطباق باللون الأزرق على طاولة الطعام. ويلاحظ عدم وجود طعام طبيعي من خضار أو فاكهة باللون الأزرق. اللون الأصفر: لون السعادة والذكاء والمرح والانشراح. يزيد الطاقة ويجمع الدفء ويساعد على الإبداع والكتابة وهو أشد الألوان إيقاعاً في ذاكرة الإنسان. اللون الأخضر: من الألوان الهادئة المهدئة والمضادة للتوتر. يناسب غرف الأطفال بدرجات الفواتح منه وكذلك ملابس الأطباء والتمريض والحوائط داخل غرف العمليات لبعث الهدوء والسكينة.

اللون البنفسجي: مهدئ للاضطرابات العاطفية وباعث على الهدوء ومنعش على التفكير بعمق وحكمة.

اللون الأبيض: أكثر الألوان راحة للنفس وهو رمز السكينة والنقاء والطهارة ويشمل كافة ألوان الطيف الضوئي. يستعمل لعلاج الأطفال حديثي الولادة المصابين بالصفراء حيث يسلط الضوء الأبيض الشديد على منطقة الكبد، وكذلك المرضى المصابين بالدرن الرئوي بالتعرض لضوء الشمس وارتداء الملابس البيضاء.

ومن المثبت أنّ ضوء الشمس له القدرة على زيادة فيتامين (د) تحت الجلد وهذا الفيتامين يساعد على تكوين العظام ومعالجة هشاشة العظام.

اللون الأسود: هو لون القوة والبروز، وفي بعض البلدان يؤخذ على أنّه لون التشاؤم. يفضله المرضى المصابون بحالات الاكتئاب ويزيد الشعور بالحزن والذات والتأمل، وهو لون الحداد ولباس يرتديه بعض رجال الدين لمذاهب وديانات مختلفة.

عليه يمكننا القول إنّ للألوان دوراً مهماً وتأثيراً على حياتنا اليومية وعلى سلوكنا، ولكلّ منا في حياته لون معين يفضله وينحاز إليه إلّا أنّ هذا الحبّ والتفضيل يتغيران مع مراحل عمر الإنسان كما هي طبيعة البشر. ►