

## اثر رنگ ها بر سلامتی

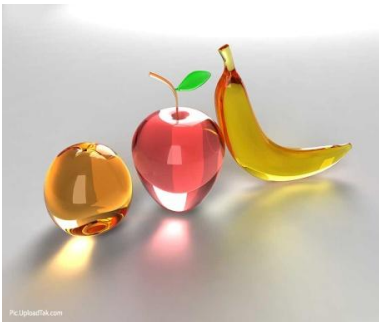
آیا می دانید که رنگ ها نماد و سمبل چیزهای خاصی هستند و بر روح و روان و هم چنین جسم و سلامتی ما انسانها، تأثیر بسزایی می گذارند؟ اگر می خواهید از راز و رمز رنگ ها با خبر شوید، حتماً این مقاله را با دقت بخوانید:

### رنگ آبی:



آبی رنگی ملایم و سرد است که تأثیری آرام بخش و تسکین دهنده در داخل و خارج از بدن در بر دارد. رنگ آبی در درمان اختلالات و مشکلات خواب و سردردها خیلی مفید و مؤثر واقع می شود و در عین حال، خاصیت ارتجاعی و انعطاف پذیری بافت و نسوج در اعضای بدن را به حالت تعادل درمی آورد و منظم می کند. رنگ آبی در رفع انواع گونه های گرفتگی عضلات و دل دردها مفید است و اثری ضد باکتری دارد.

### رنگ قرمز:



قرمز سمبل عشق و خشم و غضب خود زندگی است؛ که به خاطر قدرت نافذش - به این علت که برترین رنگ هاست - برای درمان کندی گردش خون، مشکلات و ناراحتی های قلب و عضلانی به کار گرفته می شود. رنگ قرمز هیجان، شوق، اشتیاق، شور، عشق، علاقه، جذبه و جوش و خروش به وجود می آورد، احساس را برمی انگیزد و تأثیری شادی آفرین در بردارد.

### رنگ زرد:



زرد رنگ پالایش و تطهیر مطلق است، که وضوح و شفافیت عقل و خرد را برمی انگیزد و نیز سموم و ناخالصی ها را پردازش و ریشه کن می کند. زرد به واسطه ی توانایی بخشیدن برای غلبه بر عدم قابلیت ها و قدرت و استحکام بخشی به عملکردهای غدد درون ریز داخلی بدن به افراد کمک می کند.

### رنگ سبز:

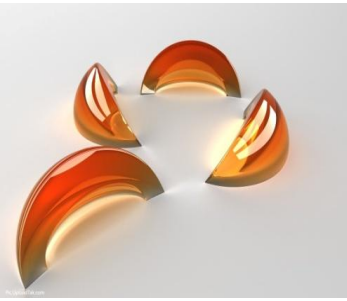


سبز رنگی تسکین بخش و آرامش دهنده است که به کاهش تورم و التهاب مفاصل، بافت ها و نسوج کمک می کند؛ این رنگ به ج سم آرامش می بخشد و به کاهش التهاب کمک می کند. سبز رنگ طبی، آرام و تسکین یافته است.

### رنگ بنفش:



بنفش افزایش دهنده و تقویت کننده ی سطح هوشیاری و خودآگاهی است. بنفش عملکرد صحیح سیستم لنفی (غدد لنفاوی) را بهبود می بخشد و در مواقع یائسگی خیلی مفید و سودمند عمل می کند. بنفش رنگ خنثی کننده ی زخم ها و صدمات عاطفی و احساسی است و برای رشد و توسعه معنوی مفید واقع می شود.



نارنجی سمبل شادمانی، لذت، خوشی، موفقیت و نشاط است و به سر حال آمدن روحیه کمک می کند، از این رو، برای درمان مشکلات مرتبط با افسردگی، اضطراب، دلشوره، ترس و وحشت بیمارگونه مورد استفاده قرار می گیرد . نارنجی، اشتهای سالم را برمی انگیزد و غرایز و امیال را افزایش می دهد . رنگ نارنجی منبع گرمابخش، الهام بخش و تشویق و ترغیبی برای همه ی جنبه ها و ابعاد زندگی محسوب می شود.

رنگ ها نقش خیلی مهمی در همه ی ابعاد و جنبه های زندگی ما ایفا می کنند، رنگ ها روی احساسات، حواس، بینش، بصیرت، قوه بینایی، قوه شنوایی، قوه چشایی، قوه بویایی و حتی صدای ما اثر دارند . دیدن رنگ ها باعث تغییرات حالات و خلق و خوی ما می شود و آنها به نحو خیلی مؤثری روی خودآگاهی و هوشیاری و حتی ضمیر ناخودآگاه ما تأثیر می گذارند، به عنوان مثال، **قرمز رنگ** خشم و غضب است و سفید رنگ صلح و صفا و آرامش حتی می توانیم رنگ ها را در مکالمات و گفتگوهای معمول روزمره مان مورد استفاده قرار دهیم . مثلاً: آسمان سیاه است یعنی آسمان تیره و گرفته است یا او سفیدتر از سفید است یعنی او رنگ و رویی پریده و سفید دارد یا از فرط حسادت و خشم سبز شده ام یعنی از فرط عصبانیت و حسادت دارم می ترکم . ما قدرت خلاقیت و ابتکارمان را از طریق رنگ ها ابراز می کنیم. رنگی که انتخاب می کنیم معانی زیادی دربردارد، نه تنها در رابطه با بیان احساساتمان، بلکه در این ارتباط که مایلیم چه احساسی داشته باشیم. رنگ ها، هم چنین، برای شفا و بهبودبخشی مورد استفاده قرار می گیرند، چرا که تأثیرات قدرتمندی روی بدن و جسم ما دارند . این بدان معنا است که همه ی رنگ ها می توانند اثرات منفی یا مثبت در برداشته باشند. مثلاً، اتاقی که در آن رنگ ها و سایه ها متضاد ته رنگ های خالص (رنگ هایی که در چرخه رنگ متضاد هستند و مقابل هم قرار گرفته اند) مثل قرمز و سبز استفاده شده است، تصور می شود که برانگیزنده تر باشد. پس این ترکیب رنگ ها می توانند برای بهره گیری در مهد کودک ها مناسب و خوب باشد، ولی اگر می خواهید از آنها در اتاق خواب استفاده کنید، بایستی به واسطه ته رنگ ها و سایه های همان زمینه ملایم شوند . مثل صورتی و سبز روشن. ترکیب رنگ های هم خانواده (رنگ هایی که روی چرخه رنگ کنار یکدیگر قرار دارند ) آرامش، سکوت و سکون را القا می کنند، در نتیجه، استفاده از آنها برای اتاق بچه ها توصیه می شود. به واسطه شناسایی اتاقی که بیشتر از همه از آن استفاده می کنید، طرح رنگ تان را برگزینید . هر رنگی مایه و سایه روشنی گرم و سرد دارد و شما بایستی تعیین کنید که آیا خواهان محیطی ملایم و آرامش بخش هستید یا محیطی برانگیزنده را ترجیح می دهید، به عنوان مثال، رنگ های گرم القاگر فعالیت، پویایی و جنب و جوش هستند، در حالی که رنگ های سرد القاگر خلق و خو حالات روحی آرام و ساکن . تیرگی و روشنی رنگها نیز روی خلق و خو و حالات روحی ما تأثیر می گذارد، به عنوان مثال، رنگ زرد سیر (پررنگ) بیشتر از لیمویی روشن اثری عمیق ایجاد می کند . به یاد داشته باشید که وقتی رنگ ها روی پس زمینه ای سفید یا نزدیک به سفید قرار می گیرند، در ظاهر سیرتر جلوه می کنند. رنگ های تیره وقتی نزدیک رنگ های روشن قرار می گیرند، حتی تیره تر به نظر می رسند. رنگ های مکمل (متمم) وقتی کنار یکدیگر مورد استفاده قرار گیرند، سیرتر به نظر می رسند.

