

الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب

Color Energy in The Treatment of Depression

أ. م. د. شيماء حليم ناجي

Shayma halim naji

Shayma@mu.edu.iq

جامعة المثنى / كلية الهندسة / قسم هندسة العمارة

ملخص البحث

هدف هذا البحث الى التعرف على كيفية استخدام الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب، وذلك باتباع المنهج الوصفي التحليلي، بالإضافة الى التحليل النفسي والفنى لبعض نماذج الطاقة اللونية التي يمكن استخدامها في علاج حالات الاكتئاب. توصل البحث الى عدة نتائج أهمها: أن للألوان طاقة مؤثرة على الحالة النفسية للإنسان، فقد يكون التأثير سلبياً وقد يكون ايجابياً، الأمر الذي يعتمد على طبيعة الألوان المستخدمة في المحيط الذي يعيش فيه الفرد، سواء كان في المنزل أو في موقع العمل العامة. وأن هناك علاقة بين الطاقة اللونية المستخدمة في الفراغات الداخلية للمساكن وغيرها وبين حالات الاكتئاب التي يعاني منها بعض الأفراد. وأن الألوان التي توفر طاقة إيجابية مضادة للاكتئاب هي: اللون الأبيض، الأزرق، الأخضر، البرتقالي، البنفسجي الفاتح، الوردي، والبيج. أما الألوان التي توفر طاقة سلبية تزيد من حالة الاكتئاب هي: اللون الأسود، الرمادي، والأصفر، الأرجواني. وأنه يفضل لعلاج حالات الاكتئاب استخدام مزيج لوني من الألوان الباردة والهدئة والفاتحة، وتجنب استخدام الألوان الغامقة والرمادية (المحايدة)، نظراً للطاقة السلبية التي توفرها وتزيد من الشعور بالاكتئاب.

الكلمات المفتاحية: الطاقة، اللون، الطاقة اللونية، الاكتئاب

Abstract

This research aims to identify how to use color energy in treating depression by following the descriptive analytical approach, in addition to the psychological and artistic analysis of some color energy models that can be used in treating depression. The research reached several results, the most important of which are: that colors have an energy that affects the psychological state of a person, the effect may be negative or positive, which depends on the nature of the colors used in the environment in which the individual lives, whether at home or in public workplaces. And that there is a relationship between the color energy used in the interior spaces of homes and others and the cases of depression that some individuals suffer from. And that it is preferable to use a color combination of cold, calm, and light colors to

treat depression, and to avoid using dark and gray (neutral) colors, due to the negative energy they provide and increase the feeling of depression.

key words: Energy, Color, Color Energy, Depression

مقدمة

الألوان ظاهرة اهتزازية (Vibratory Phenomenon) طبيعية^(١)، ارتبطت بالإنسان منذ بداية وجوده، ذلك أنها تجسد نموذجاً للتعديدية المبنية من أصل واحد، ولهذا تطورت رؤية الإنسان للألوان واتخذت طابعاً فلسفياً يعني بتفسير معانيها ودلالتها الرمزية، وما لها من أثر على النفس البشرية^(٢)، وتفاعل الإنسان مع الألوان يشكل عملية معقدة للغاية، وربما ليس لها تفسير حتى الوقت الراهن، وهذا ما دفع علماء النفس أكثر إلى الاهتمام بالألوان والتوجه في دراسة آثارها النفسية على الأفراد، باعتبار أن اللون يشكل جانباً مهماً في حياة الإنسان، من مختلف النواحي البيئية والفيسيولوجية والنفسية^(٣).

بالرغم من أن علم نفس الألوان (Color Psychology) مازال مجالاً جديداً، يحاول أن يشق طريقه بالاستناد إلى المعرفة الدقيقة بالخصائص والتقويمات النفسية للإنسان^(٤)، إلا أن هناك اتفاقاً بين علماء النفس على أن الألوان تلعب دوراً فاعلاً وبالغ الأهمية في حياة الإنسان، وتؤثر على حالته الصحية من الناحيتين العضوية والنفسية^(٥)، إذ تشير الدراسات الحديثة إلى وجود طاقة إشعاعية في الألوان، تؤثر على الصحة النفسية للإنسان، من حيث يمكن أن تبعثر شعوراً بالسعادة لديه، أو شعوراً بالاكتئاب^(٦). بصيغة أكثر دقة، فإن لكل لون تأثيراته الإيجابية والسلبية، والتي تختلف تبعاً لاختلاف الحالات النفسية للأفراد، واختلاف أفكارهم وثقافاتهم^(٧).

في هذا الاتجاه، بُرِزَ علم العلاج بالألوان، أو علم التداوي بالألوان، ليشكّل رافداً جديداً في مجال الطب النفسي، والذي بدأ يحظى باهتمام العديد من الباحثين في مجال الدراسات النفسية، تشاركها في هذا المجال حقول أخرى كالفنون التشكيلية والهندسة المعمارية، وعلم الاتصال والدراسات التسويقية، وغيرها.

مشكلة البحث

تنطوي الألوان على عامل نفسي، وجذاب، وعاطفي، ومُلهم من جميع النواحي، ويُشَبِّهُ القوى الخفية^(٨)، فقد أثبتت الدراسات الفسيولوجية إن للألوان تأثيرات واضحة على صحة الإنسان العضوية والنفسية، وذلك في إطار نظرية هالة الطاقة الالكتروMagnaticية التي تحيط بجسم الإنسان (AURA)، والتي تحافظ على التوازن اللوني ومراكز الطاقة اللونية غير الملمسة (Chakra)^(٩)، وعلى هذا الأساس، بُرِزَ في السنوات الأخيرة علم التداوي بالألوان، والذي يعتمد على تحديد العلاقة بين الألوان المفضلة للأشخاص، وبين صفاتهم وميولهم ومزاجهم، والمشاعر المسيطرة عليهم، وتطوير تقنيات تعتمد على الطاقة اللونية لعلاج بعض الاضطرابات النفسية، وفي

مقدمتها الاضطرابات الاكتئابية. على هذا الأساس، تتحدد مشكلة البحث في الحاجة إلى تسلیط الضوء على مفهوم الطاقة اللونية، واستخدامها في علاج حالات الاكتئاب، بحيث يمكن صياغة هذه المشكلة على النحو الآتي:

الى أي مدى يمكن أن تساهم الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب؟

أهداف البحث

يهدف البحث بشكل رئيسي إلى التعرف على كيفية استخدام الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب، وذلك من خلال ابراز مفهوم الطاقة اللونية، وعلاقته بنظرية الألوان، وطبيعة العلاج النفسي باستخدام الطاقة اللونية، والتعرف على الاكتئاب وحالاته، ومن ثم، تحليل بعض النماذج المقترنة لاستخدام الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب.

أهمية البحث

تكمّن أهمية البحث في حداثة موضوع العلاج النفسي بالألوان، وال الحاجة إلى التتحقق من فعالية التقنيات اللونية في علاج الاضطرابات النفسية، من خلال تفسير العلاقة بين الألوان والتغييرات النفسية لدى الإنسان، وتقديم إضافة علمية جديدة في هذا المجال، من شأنها أن تعزز اتجاهات العلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب، كما تبرز أهمية البحث في ظل الندرة الشديدة للبحوث التي تعنى بهذا الموضوع.

فروض البحث

ينطلق البحث من فرضية رئيسية تقييد بإمكانية استخدام الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب، من خلال تطوير نماذج وتصميمات قائمة على الطاقة اللونية يمكن استخدامها في مراكز وعيادات الطب النفسي لهذا الغرض، وفي مختلف البيئات السكنية والعملية لتعزيز دور الطاقة اللونية في علاج هذا النوع من الاضطرابات النفسية الشائعة.

منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحث اتباع المنهج الوصفي التحليلي في الجانب النظري، من خلال تحليل المصادر الثانوية من الأدب المتعلق بالموضوع، بالإضافة إلى التحليل النفسي والفنى لبعض نماذج الطاقة اللونية المستخدمة في علاج حالات الاكتئاب.

مصطلحات البحث

١. **الطاقة (Energy)**؛ ويراد بها تلك القدرة أو القوى الخفية الكامنة في الأشياء والظواهر الكونية، وتؤثر على الإنسان بطرق مباشرة وغير مباشرة^(١٠).

٢. **اللون (Color)**؛ يعرف اللون بأنه صفة للضوء تعتمد كلياً على درجة تردد الموجات الضوئية، حيث يعتمد الضوء على تردد الموجي الذي يصل إلى حاسة البصر (العين) في لون معين^(١١). كما يعرف بأنه القيمة التي تتحدد في عنصر ما أو مادة من خلال الضوء المنعكس منه، أو هو الأثر الفسيولوجي الذي يتولد في شبكة العين نتيجة استقبال الضوء المنعكس عن سطح عنصر معين، واختلاف طول الموجة الضوئية هو الذي يسمح بالتمييز بين الألوان المختلفة^(١٢).

٣. **الطاقة اللونية (Color Energy)**؛ القدرة الكامنة والمنبعثة من الألوان، والتي تؤثر على الإنسان عضوياً ونفسياً بطرق تميز كل لون بطاقة خاصة به^(١٣).

٤. **الاكتئاب (Depression)**، ينظر إلى الاكتئاب على أنه أحد الاضطرابات النفسية المعتادة للمزاج استجابة لبعض المواقف التي يصادفها الفرد في حياته، وتدعوا إلى سيطرة مشاعر الحزن والأسى عليه^(١٤).

يعبر الاكتئاب عن مجموعة من الحالات والأعراض المركبة تعرف بـ الزمرة الاكتئابية (Depressive Syndrome)، من حيث تختلف حالات الاكتئاب من شخص إلى آخر، الأمر الذي أدى إلى تعدد طرق وأساليب علاج تلك الحالات، تبعاً لمختلف الاعتبارات الشخصية والنفسية والاجتماعية وغيرها من العوامل المسببة للاكتئاب^(١٥).

أولاً: الإطار النظري:

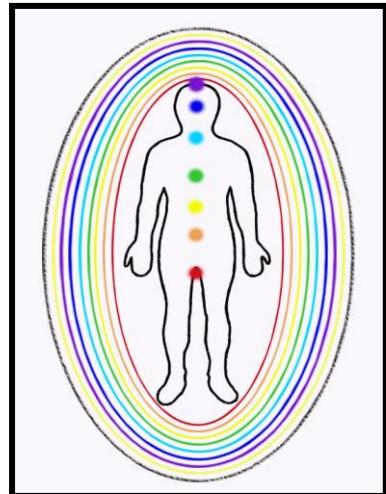
تؤكد العديد من الدراسات على أن اللون يشكل جانباً مهماً ومؤثراً في حياة الإنسان، لاسيما من الناحية النفسية، إذ أصبح من الثابت أن للألوان علاقة وثيقة بمختلف العمليات والتغيرات النفسية التي تطرأ على الأفراد، وهذا يتطلب تسليط الضوء بقدر مناسب على المقصود بـ الطاقة اللونية (طاقة الألوان)، واستخدامها في العلاج النفسي من جهة، والتعريف بالاكتئاب باعتباره أحد الاضطرابات النفسية الشائعة من جهة أخرى.

١. الطاقة اللونية (Color Energy)

تعرف الطاقة بصورة عامة، بأنها " تلك القوة المحركة والفعالة والمؤثرة في المادة^(١٦) ، والكون عبارة عن مجموعة من الموجات الطاقية المتقابلة والمؤثرة على بعضها البعض، فهو محيط هائل من الذبذبات المختلفة التي تؤثر على الإنسان وصحته وكفاءة وظائفه الحيوية، وقد أثبت مؤخراً أن هناك تأثيرات غير مدركة على الإنسان تحدث نتيجة للمؤثرات التي يتعرض لها من أشكال وخامات وألوان وغيرها، إضافة إلى المؤثرات الخارجية الأخرى، فهذه التأثيرات تحدث معظمها في البعد الأثيري للإنسان الهمة البشرية التي قد تكون موجبة، وقد تكون سالبة، وتؤدي إلى خلل في الاتزان الحيوي له^(١٧).

يمكن القول أن الطاقة هي عبارة عن قوة خفية تحرك الأشياء في الكون، وتعمل على ربط الإنسان بكل ما يحيط به، غالباً لا يستطيع الإنسان أن يرى الطاقة من حوله أو يلمسها ولكنه في الحقيقة واقع دائماً تحت تأثيرها^(١٨) ، ولأن اللون ما هو إلا ذلك الإحساس الناتج عن أشعة الضوء المنعكسة عن الأشياء في العين البشرية، فإنه يعد شكلاً من أشكال الطاقة المحيطة بالإنسان والمؤثرة عليه^(١٩).

يعرف اللون فيزيائياً بأنه طاقة مشعة لها طول موجي، يختلف في تردد، وتذبذبه من لون إلى آخر، وتقوم المستقبلات الضوئية في شبكة العين باستقبالها، وترجمتها إلى لوان، حيث تحتوي الشبكية على خلايا مخروطية تنقسم إلى ثلاثة أنواع: الأول حساس أو أكثر حساسية للأطوال الموجية الطويلة من الضوء، ولذلك فهي مسؤولة عن الإحساس باللون الأحمر، والمجموعة الثانية أكثر حساسية للمنطقة المتوسطة من الأطوال الموجية ومسئولة عن الإحساس باللون الأخضر، والثالثة أكثر حساسية للأطوال الموجية القصيرة وتحس باللون الأزرق^(٢٠).



شكل (١): الظاهرة البشرية^(٢١)

تنقسم الألوان إلى مجموعتين: الألوان الباردة والدافئة حسب كثافتها وتأثيراتها العقلية على الأفراد. يتم إنتاج الألوان الدافئة عندما يمر ضوء الشمس عبر المنشور ويقترب من اللون الأحمر. الألوان مثل الأحمر والأصفر والبرتقالي والبني، وهي ألوان حيوية وجذابة تمنح الأفراد الطاقة وتحفز شعور الحيوية، وتصنف من الألوان الدافئة. الألوان ذات الاهتزازات الأقل والتي تنتج مشاعر باردة وهادئة مثل الأزرق والأرجواني والأخضر تسمى الألوان الباردة^(٢٢).

وبطبيعة الحال، فإن تلك الاهتزازات (Vibration) هي الموجات اللونية التي توحى بنوع من الخداع البصري لخلق شعور بالحركة أو بالاهتزاز في عين المشاهد من خلال أسلوب الخطوط المتكررة والمتذبذبة والمترادفة في الاتجاهات الرأسية والأفقية والمائلة وغيرها أو بواسطة الدرجات اللونية المتدرجة والمتضادة أو بواسطة الأشكال الهندسية، والعناصر الأخرى التي تتسم بخصائص وسمات لونية متعددة^(٢٣)، وبفضل هذه الترددات تنشأ الطاقة اللونية التي تؤثر على الإنسان.

وبما أن الألوان لديها القدرة على التأثير على العالم العاطفية والمعرفية والجسدية للأفراد، فقد يكون لها تأثيرات محفزة أو محبطية أو مثيرة للاشمئزاز أو جذابة^(٤)؛ فلا شك أن هناك ترابطًا واضحًا وقوياً بين التأثيرات النفسية والفيسيولوجية للطاقة اللونية بحيث لا يمكن فصلهما عن بعضهما، فإن الألوان تؤثر في النفس فتحت فيها إحساسات بعضها يوحي بأفكار تبعث على الراحة والاطمئنان، فيما تبعث الأخرى على القلق والاضطراب. ولأن لكل من الأفراد تفضيلاته اللونية الخاصة، فإن تلك التفضيلات غالباً ما تعكس شخصية الفرد، وتكشف عن ميله وصفاته وحالاته النفسية والمزاجية. وقد تمكن علماء النفس من تحديد العلاقة بين اللون المفضل

لدى الفرد وبين حاليه الصحية العضوية والنفسية، وذلك من حيث تؤثر الألوان المحيطة بالأفراد تأثيراً مباشراً على أوضاعهم وحالاتهم النفسية، وهو التأثير الذي سرعان ما يتحول إلى تأثير عضوي يجعل الجسم قابلاً للإصابة ببعض الأمراض النفس-الجسمية- أي تلك الأمراض التي تصيب الجسد لأسباب نفسية^(٢٥).

في هذا الاتجاه، قام الباحثون بالعديد من الدراسات التي هدفت إلى الكشف عن تأثير طاقة الألوان على الأفراد، وأيضاً على سلوكهم في أماكن العمل وفي المساكن، بل وعن تأثير ألوان الملابس التي يرتديها الأفراد وإن الحالة العقلية تتأثر تأثيراً كبيراً بسبب لون الملابس حيث إن لكل لون مجموعة من الدلالات الرمزية^(٢٦).

يتحدد التأثير النفسي للألوان لدى جميع الأفراد على نحو ما هو مبين في الجدول التالي^(٢٧):

جدول (١): التأثير النفسي للألوان

اللون	التأثير النفسي السلبي	التأثير النفسي الإيجابي
الأبيض	البرودة، وعدم الودية والعقم	النظافة، والعمق، الواضحة والنقاء، والبساطة، والكافأة
الأسود	الاضطهاد والبرودة والخطر والقلق	الرقى والأمن والأمان العاطفي والكافأة
الرمادي	انعدام الثقة، والحزن، والاكتئاب، والسبات، والافتقار إلى الطاقة	الحادي النفسي
الأخضر	الضمير والركود، البرود العاطفي، الوهن والتعب	التناغم والتوازن، والمحبة، والراحة والاطمئنان، والتوعية البيئية، السلام
الأزرق	البرودة، الانطواء، عدم الانفعال، المعاملة غير ودية	المخابرات، والاتصالات، والثقة والكافأة والصفاء، والمنطق، والتأمل والهدوء
البنفسجي	التوحد، والانحلال، والقمع، الدونية	الوعي الروحي، والاحتواء، والرؤيا، والترف، والأصلحة، والحقيقة، والجودة
القرنفلي	المنع، الرهاب العاطفي، والضعف البدني	الطمأنينة المادية والرعاية، والدفء، والأتوثة، والحب والجنس وبقاء الأنوثة
الأصفر	الللاعقلانية والخوف والهشاشة العاطفية والاكتئاب والقلق والانتحار	التفاؤل والثقة واحترام الذات، والانبساط، وقوة عاطفية، واللذ، والإبداع
البرتقالي	الحرمان والإحباط والرعونة وعدم النضوج	الراحة المادية، والغذاء والدفء والأمان، الإحساس، والعاطفة، والمرح
البني	قلة المرح والقلق، وعدم التطور	الجدية، الدفء، والطبيعة، والثقة، والدعم
الأحمر	التحدي، والعدوان والتأثير البصري، الاجهاد	الشجاعة البدنية والقدرة والدفء والطاقة والبقاء، المكافحة أو الهروب، والتحفيز، والإثارة

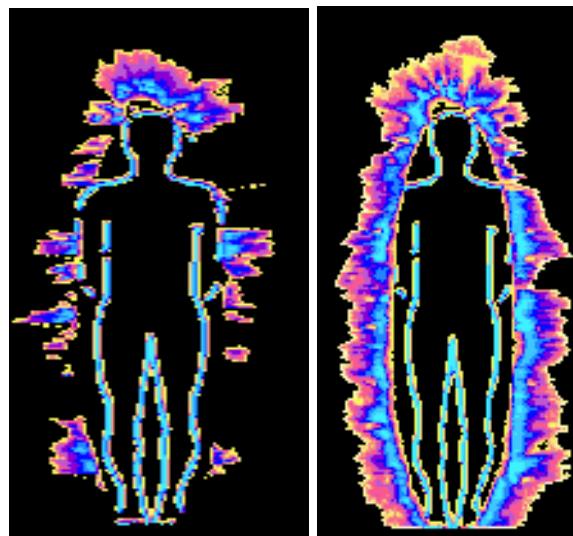
٢. العلاج النفسي بالطاقة اللونية (Color Energy Psychotherapy)

للألوان تأثير عميق للغاية في الإنسان، وهذا ما أثبتته الكثير من التجارب التي أجريت في هذا الشأن، والتي بيّنت أن اللون يؤثر في اقدام الفرد واحجامه، وفي شعوره بالدفء أو البرودة، وشعوره بالفرح أو الكآبة. بل وتؤثر الطاقات اللونية في شخصية الإنسان، وفي نظرته إلى الحياة؛ فقد توصل العلماء إلى أنه عندما تدخل طاقة الضوء إلى الجسم فإنها تتبه الغدة النخامية، والجسم الصنobi ما يؤدي إلى إفراز هرمونات معينة تحدث مجموعة من العمليات الفسيولوجية، وبالتالي السيطرة المباشرة على التفكير، والمزاج والسلوك^(٢٨).

كما كشفت البحوث في هذا الجانب، أن للإنسان حالة لونية غير مرئية بالعين المجردة تحيط بكيانه المادي (جسمه) وتتخلله؛ وتقوم هذه الظاهرة بامتصاص الطاقة اللونية للأبيض من الغلاف الجوي، وتعمل على توزيعها إلى طاقات لونية متعددة، تتدفق بعده إلى أقسام الجسم المختلفة لتفتح فيها الحيوية والنشاط^(٢٩)، وكلما زاد انتظام وتذبذب الظاهرة البشرية كلما كان ذلك مؤشراً على صحة الإنسان^(٣٠).

على هذا الأساس، أصبحت الألوان تستخدم بالفعل في مجال الطب والعلاج النفسي، من حيث يساهم هذا النوع من العلاج في خلق توازن إيجابي لدى بعض الحالات النفسية أو المزاجية المتطرفة، ومنذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين وحتى اليوم، أجريت العديد من التجارب العلمية التي أثبتت أن للألوان طاقة فعلية تؤثر تأثيراً حقيقياً على مشاعر الأفراد وسلوكياتهم، وأن الألوان المحيطة بالإنسان تؤثر بصورة مباشرة على نفسياتهم، فمنها ما ترتاح إليه النفس وتتسبيب بالفرح والسعادة، ومنها ما يثير الانفعال ويؤدي إلى التوتر والغضب والكآبة^(٣١).

يعتبر اللون عند علماء النفس من (المثيرات)، نظراً لخاصية الطاقة الإشعاعية المرئية التي تمكن الإنسان من رؤية الألوان، وقد أصبح ثابتاً أن كثرة تعرض الإنسان للألوان يؤثر على جسده أولاً، ومن ثم، فإنه يؤثر على حالته النفسية والمزاجية، ولذلك يقوم الأطباء باختيار الألوان التي تتوافق مع الترددات التي يصدرها الجسم، ويتم علاجه عن طريق إمداد المريض بالذبذبة الملونة المناسبة له^(٣٢)، وهو ما يعرف اليوم بـ (العلاج بالألوان).

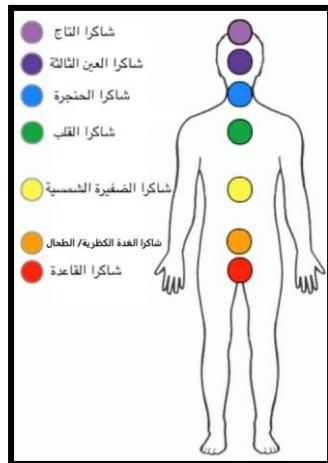


شكل (٣): الهالة البشرية للشخص السليم (يمين) والشخص المريض (يسار)^(٣٣)

العلاج بالألوان هو طريقة علاج تستخدم الطيف المرئي (الملون) للإشعاع الكهرومغناطيسي لعلاج الأمراض^(٣٤)، وتسمى طرق العلاج بالألوان بـ (كرومومثيرابي) (Chromotherapy)^(٣٥).

في مجال الطب النفسي، يهدف هذا النوع من العلاج إلى خفض المرض أو الاضطراب النفسي عن طريق إعادة التوازن الطبيعي بين طاقات اللون في الجسم وبناء الجسم الأثيري عن طريق تطبيق ذبذبات اللون الصحيحة على المراكز التي تصبح عندئذ قادرة على بث الحيوية في الجسم المادي، عندئذ قادرة على بث الحيوية في الجسم المادي^(٣٦).

بصيغة أخرى، تعتمد طرق العلاج بالألوان على اختيار اللون المناسب للمرض الذي يعاني منه الشخص وذلك من خلال إحاطة الجسم بارتداء ملابس من خلال اللون فكل لون أثر عميق على كل المستويات الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية للإنسان^(٣٧)، وذلك من حيث أن للألوان قدرة بالغة على التأثير على الحالة العضوية والنفسية للأفراد في مختلف ظروف حياتهم، فكل خلية من خلايا الجسم تحتاج إلى طاقة لونية محددة لها القدرة على إحداث الشفاء للمريض وموازنة الطاقة الخاصة به^(٣٨).



شكل (٢) : مراكز الطاقة في جسم الإنسان (الشاكرات)^(٣٩)

تميز مبادئ العلاج بالألوان بين (الشاكرات السبع)، كنقط طاقة نابضة في جسم الإنسان تعمل على تنشيط ودعم بعض الغدد الصماء الرئيسية والأعضاء المرتبطة بحالات معينة من الوعي وأنواع الشخصية وإفرازات الغدد الصماء^(٤٠)، وذلك على أساس أن للألوان دلالات كثيرة تساهم بشكل إيجابي على خفض العديد من الأضطرابات النفسية، إذ أن لكل تردد لوني تأثيره النفسي الذي يؤثر بشكل إيجابي على خفض أعراض القلق والتوتر والاكتئاب من خلال التركيز على مراكز الطاقة الخاصة بكل لون (الشاكرات السبع)، والتي أثبتت الدراسات أن لها أثر بالغ في خفض القلق والتوتر والخوف والاكتئاب وغيرها، وذلك لأن لكل لون شاكرة خاصة به تسهم في العلاج النفسي^(٤١).

تمكن الأطباء في علم النفس من استخدام الطاقة اللونية في علاج العديد من الأضطرابات النفسية لدى الأفراد^(٤٢)، كالاضطرابات التي تدفع إلى السلوك العدوانية (العدوانية) والجريمة أو الانتحار، والعديد من حالات الهوس مثل (هوس السرقة) على سبيل المثال، وأيضاً في علاج حالات التوتر العصبي الشديد، والعديد من حالات الاكتئاب، وذلك من خلال تغيير المجالات والبيئات اللونية التي يعيش فيها الأفراد، كما أفاد العلاج بالطاقة اللونية في خفض حالات القلق والتوتر والقلق والارتياح وغير ذلك^(٤٣).

تعتبر الطبيبة الأمريكية المعاصرة سوزان تشومسكي (S. Shumsky) من أبرز أطباء في مجال علم النفس الذين يستخدمون الألوان في العلاج النفسي من خلال إحداث توازن في طاقة الجسم البشري فلكل جسم موجة خاصة به^(٤٤)، وعلى هذا الأساس، يعد العلاج بالطاقة اللونية من أهم الطرق المتبعة اليوم في علاج حالات الاكتئاب.

٣. الاكتئاب (Depression)

يشكل الاكتئاب واحداً من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً وانتشاراً بين الأفراد في العصر الراهن، إذ تشير بعض الإحصائيات إلى قرابة نصف مليار شخص يعانون من الاكتئاب على مستوى العالم^(٤٥)، ولهذا، يطلق البعض على هذا العصر (عصر الاكتئاب والقلق)^(٤٦).

ينظر علماء النفس إلى الاكتئاب باعتباره من الاضطرابات الوجدانية أو المزاجية^(٤٧)، ويعرف بأنه حالة انفعالية وعاطفية تتخذ في بعض الأحيان شكلاً مرضياً واضحاً، وتنطوي على شعور بالحزن واليأس، تصاحبها سمات ذهانية في بعض الحالات الشديدة^(٤٨). وفي تعريف آخر، هو انفعال وجدي ينتج عن اضطراب المزاج ويتميز بالحزن والشعور بالبؤس وضيق الصدر وانعدام الثقة بالنفس ونقص القدرة على العمل والنظرة السوداوية للحياة والإحساس بالقنوط والعجز وتوعك الصحة^(٤٩). ويعرف الاكتئاب بأنه اضطراب مزاجي حاد يغطي مجموعة متنوعة من الحالات المزاجية السلبية والتغيرات السلوكية^(٥٠)، أو هو حالة من الحزن المستمر، والتي لا يدرك الفرد منشؤها، بالرغم من أنها تنتج عن خبرات مؤثرة أو أحداث ألمية ربما يكون قد مر بها^(٥١). والاكتئاب بالنسبة للغالبية العظمى من الأفراد يشكل استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كوفاة شخص قريب، أو خسارة وظيفة، أو رسوب في الدراسة، وما يميز هذا النوع العادي من الاكتئاب، أنه يحدث لفترات قصيرة قد لا تزيد على أسبوعين، كما أنه عادة ما يكون مرتبطاً بالموقف الذي أثاره^(٥٢).

يُصنف الاكتئاب من حيث درجة شدته إلى عدة أنواع، تمثل بكل مما يلي^(٥٣):

١. **الاكتئاب الخفي (العادي)**؛ ينشأ بسبب ظروف واقعية عارضة، وهو نوع من سوء المزاج، حيث يكون المزاج الاكتئابي (متلازمة الاكتئاب) في هذا النوع أمراً مؤكداً، وفيه يشعر الفرد بالهم وفقدان الاهتمام بالأشياء من حوله، بالإضافة إلى الإحساس بالتعب، غالباً ما يكون الفرد قادرًا على مجابهة مطالب الحياة اليومية وممارسة نشاطاته، ولكن بصعوبة.

٢. **الاكتئاب البسيط (المتوسط)**؛ يعد من أبسط صور الاكتئاب، غالباً ما تؤدي إلى اضطراب في الروتين اليومي وصعوبة قيام الفرد بمهامه الاجتماعية والمهنية، وقد يصاحب هذا النوع بعض الهياج، وسيطرة أفكار خاصة لدى الفرد بـ عدم الكفاءة، وبعض الأوهام.

٣. **الاكتئاب الشديد (الحاد)**؛ وهو أشد صور الاكتئاب حدة، ويكون مصحوباً بهياج ملحوظ وأوهام اكتئابية شديدة، واضطراب في الأداء الاجتماعي أو تعطله تماماً، بالإضافة إلى أفكار أو خطط أو محاولات للانتحار.

يُعد الاكتئاب الخفيف أو المتوسط الشدة من أكثر أشكال الاضطرابات شيوعاً وانتشاراً بعد القلق، وعادة ما يحدث لدى الإناث أكثر منه لدى الذكور^(٥٤)؛ أما ما يسمى بالاكتئاب المرضي أو الإكلينيكي، فهو عادة يتميز بأربع خصائص على النحو الآتي^(٥٥):

١. أكثر حدة.

٢. يستمر لفترات طويلة.

٣. يعوق الفرد بدرجة جوهرية عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة.

٤. الأسباب التي تثيره قد لا تكون واضحة، أو متميزة، بالشكل الذي نراه عند الغالبية العظمى من الناس.

أما من حيث المنشأ، فيصنف الاكتئاب إلى نوعين^(٥٦):

١. **الاكتئاب الخارجي - أو الاستجابي (Reactive Depression)**؛ يأتي نتيجة عوامل بيئية خارجية، كفقدان الشخص لزوجته أو صديقه أو خسارة وظيفته، أو رسوبه في الدراسة، وعادة ما ينتهي بفترة قصيرة، نظراً لارتباطه بالموقف، أما إذا استمر لفترة طويلة تزيد عن أسبوعين^(٥٧)، فإنه يسمى الاكتئاب العصبي، وهو أكثر شدة من حيث يمتصب بخليط من مشاعر القلق والتوجس والخوف من المستقبل، والتهديد والإحباط.

٢. **الاكتئاب الداخلي (Endogenous)**؛ ينتج من عوامل داخلية غير واضحة دون أسباب خارجية، ويعتبر أكثر خطراً من النوع الاستجابي، ويكون على شكل نوبات من الاهتياج والهوس والنشاط الزائد، ويعرف حينها بـ **الاضطراب الدوري أو اضطراب الهوس والاكتئاب (Manic Depressive Psychosis)**.

من أعراض الاكتئاب الشعور بالحزن، وعدم الاهتمام أو التمتع بالأشياء، والشعور بالذنب أو قلة تقدير الذات، واضطراب النوم أو الشهية، والإحساس بالتعب، وضعف التركيز، كما يعاني المصاب بالاكتئاب من آلام جسدية متعددة دون سبب واضح^(٥٨).

بشكل عام، يميل الشخص الذي يعاني من حالة الاكتئاب إلى العزلة وقلة النشاط، وعدم الاقبال على الحياة بصفة عامة ويلاحظ على مرضى الاكتئاب انهم يميلون إلى اليأس وعدم الاقبال على القيام بأي عمل وبطء الحركة، ويشمل ذلك هبوط وظائف الجسم الحيوية أيضاً يتكلم المريض بصوت منخفض ونبرة حزينة ولا يتحدث بصورة تلقائية، ويرد بصعوبة على الآخرين إذا طلب منه ذلك، ويخلو التعبير المصاحب للكلام من الaimées والاشارات التي تصاحب عادة الحديث مع الآخرين^(٥٩)، ونظراً لكون الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً وانتشاراً، فقد اهتم علماء وأطباء علم النفس بتطوير تقنيات علاجه، والتي تعد طريقة العلاج بالألوان من أهمها في العصر الراهن.

٤. استخدام الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب

نظراً لأهمية الألوان في التصميم، ولما لها من دور نفسي وعاطفي، فإن الإنسان ينحى باتجاه رد فعل إيجابي أو سلبي تجاهها، إذ أن لكل لون طاقته المؤثرة على نفسية الفرد، ولهذا، لابد من مراعاة هذا الأثر للطاقة اللونية عند تصميم الفراغات الداخلية للمساكن والمؤسسات التعليمية، والمطاعم والمcafés، والمستشفيات والمراكز الصحية، والمؤسسات التجارية، ومراكز الأعمال المختلفة، مع الأخذ أيضاً بالاعتبارات الجمالية (التوازن اللوني، الإيقاع اللوني، الحركة)^(٦٠)، فلم تعد الطاقة اللونية تستخدم بالمفهوم التقليدي للون بأنه طبقة من الطلاء أو مادة للزينة والزخرفة فحسب، وإنما أصبح اللون عاملاً مؤثراً في حياة الإنسان وعلى حاليته النفسية والمزاجية والعاطفية أيضاً^(٦١)، فبعض الألوان قد تؤدي إلى حالات من الاطمئنان والاسترخاء والفرح، في حين يؤدي البعض الآخر إلى حالات من الحزن والاكتئاب^(٦٢).

يختلف تأثير الطاقة اللونية باختلاف الأشخاص، وحالاتهم النفسية والعضوية، وخبراتهم الشخصية، كما يتغير هذا التأثير بتغيير الزمان والمكان^(٦٣)، وعلى هذا الأساس، يركز أطباء وعلماء النفس على علاج الاضطرابات النفسية والمزاجية باستخدام الطاقة اللونية، وبوجه خاص حالات الاكتئاب^(٦٤)، ومن ثم، فإن التوظيف الأمثل للطاقة اللونية في الفراغات الداخلية يمكن أن يساهم بدور كبير في علاج حالات الاكتئاب.

يفضل في علاج الاكتئاب الابتعاد عن الألوان الباردة، واستخدام الألوان الهدئة، لاسيما في طلاء الأسقف والجدران، أما في صالات الجلوس، فيفضل استخدام الألوان الدافئة والحيوية؛ إذ يوصي الأطباء باستخدام اللون البنفسجي الفاتح واللون فوق البنفسجي لأنهما يساعدان على مقاومة الانفعالات العصبية الشديدة، كما

ينصح بتجنب استخدام اللون الأسود والألوان الحيادية بكثرة (اللون الرمادي)، لأنها تبعث على الحزن والاكتئاب، ولكن يفضل استخدامها بدرجات صغيرة، كما يفيد اللون البرتقالي في علاج الاكتئاب، لأنه منشط ومضاد للشعور بالاضطهاد واليأس، وكافة المشاعر السوداوية، ويفضل استخدام اللون الأبيض في طلاء الجدران والأرضيات، مع تضليل خفيف في الأسفف^(٦٥).

أما اللون الأصفر، فله طاقة عالية قد تزيد من حالة الاكتئاب الشديد، ولكنه قد يكون مفيداً في علاج بعض حالات الاكتئاب الخفيفة، في حين يكون للونين الأخضر والأزرق تأثير ملطف ومهدئ على الجسم والعقل، وكثيراً ما يستخدمان لعلاج حالات الاكتئاب والقلق، يفضل استخدامهما في صالات الاستقبال وغرف المعيشة^(٦٦).

ثانياً: الاطار العلمي

بناءً على ما تقدم، اختار الباحث مجموعة من النماذج والتصميمات القائمة على مفهوم الطاقة اللونية، والتي يمكن استخدامها في مختلف الفراغات الداخلية لعلاج حالات الاكتئاب، يشمل ذلك: الأرضيات والسقوف والجدران، الأثاث والمفروشات، والمكملاً التزيينية.

نموذج (١):

يعتمد تصميم النموذج (١) على الطاقة اللونية المنبعثة من الألوان الباردة التي تتركز على الجدران والسقوف والأرضيات باللون الأبيض، والأزرق الفاتح، مع تضليل خفيف في بعض الزوايا الجدارية، واستخدام اللون الأزرق بدرجات مختلفة، أو اللون الأرجواني الفاتح، وحضور طفيف للألوان الحارة على بعض قطع الأثاث واللوحات الجدارية، واللون الأخضر الطبيعي، في النباتات وأشجار الزينة.

يسهم هذا النموذج في خفض درجات التوتر، وتحقيق أقصى مستوى من الراحة النفسية والشعور بالطمأنينة، وهدوء الأعصاب، على نحو ما يؤدي إلى خفض حالات الاكتئاب، والحالات المزاجية المصاحبة لها كالحزن والقلق، وذلك بفضل الطاقة الإيجابية التي تحدها الألوان الباردة، والفعالية القوية المضادة للأكتئاب التي تنتج عن طاقة اللون الأزرق والأرجواني الفاتح في محيط مشع باللون الأبيض، والمكملاً اللونية الحارة التي تثير الشعور بالدفء.

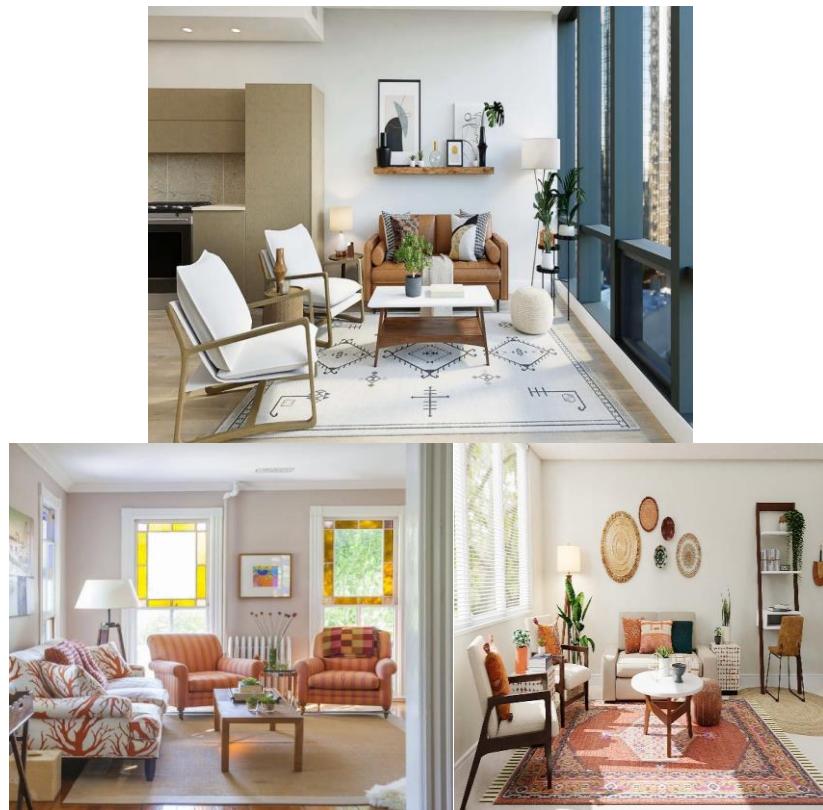


النموذج المقترن (١)

نماذج (٢):

يتكون النموذج المقترن (٢) من مزيج متعدد من الألوان، إذ يمكن الجمع بين اللون الأزرق والأبيض في الفراغات الجدارية والأرضيات، واستخدام اللون البرتقالي في الأثاث والمفروشات، كما يتضمن هذا المزيج بعض المكملات التراثية كاللوحات الجدارية وقطع من الأثاث المتحركة، والفاخرية، التي تستخدم فيها بعض الألوان الحارة التي تخلق شعوراً بالدفء.

يتميز هذا النموذج بحضور مميز للون البرتقالي، وخاصة في صالات الاستقبال وغرف المعيشة، كما يمكن استخدامه هذا المزيج في الفراغات العامة لغرف الاستقبال ومكاتب العمل، حيث يسهم اللون البرتقالي على خلفية بيضاء بطاقة لونية قوية تبعث على الراحة المادية، والدفء والأمان، والعاطفة، والمرح، الأمر الذي يخفف من حالات الاكتئاب بدرجة عالية.



النموذج المقترن (٢)

نموذج (٣) :



النموذج المقترن (٣)

يشتمل النموذج الثاني على ثلاثة تصميمات، يتشكل كل منها من مزيج لوني مميز، إذ يعتمد المزيج الأول على الطاقة اللونية للون الأزرق مع البنفسجي الفاتح، في خلفية مشعة بالبياض، أما المزيج الثاني، فيقوم على اللون الأخضر الفاتح، وحضور متجانس للون الرمادي المحايد الذي يدعم اللون الأخضر، مع خطوط أفقية باللون البني الفاتح، وحضور طفيف للون الأحمر يوحي بالدفء، وفي المزيج الثالث يتسيّد اللون الأبيض والبني الفاتح بخطوط أفقية على الجدار والأرضية، كما يظهر اللون البني بدرجة مختلفة على الأثاث.

تساعد تصميمات هذا النموذج في إثارة الشعور بالهدوء والاسترخاء، لاسيما من خلال الطاقة المنبعثة من اللون الأزرق، والتي تسهم في خفض التوتر والحد من الاكتئاب، وكذلك بالنسبة للون الأخضر الذي يبعث على الشعور بالراحة النفسية والسلام الداخلي والصفاء، وكذلك بالنسبة للون البني الذي يعطي شعوراً طاغياً بالجدية، والدفء، والثقة بالنفس، وهي جميعاً مشاعر مضادة للاكتئاب.

نموذج (٤):

يعتمد النموذج (٤) على بعض الفراغات الداخلية الملونة المتمركزة على الجدران والأرضيات، فاللون الأبيض هو الأكثر حضوراً مطعماً بالألوان المتعددة التي تظهر من خلاله بشكل مميز يدعم قدرتها على إيصال الطاقة الإيجابية، وخاصة الأخضر والوردي والأزرق الفاتح، والبيج والذهبي الذي يظهر على الإكسسوارات، لتخفيض الشعور بالروتين والملل.

عادة ما يكون للألوان الباردة والهادئة طاقة لونية عالية تخفف من حالات الاكتئاب، والحالات المزاجية المرتبطة به كالقلق والحزن واليأس وعدم الثقة بالذات، ولذا يفضل استخدامها في صالات الجلوس وغرف المعيشة، والمكاتب وغرف العمل، كما يمكن استخدامها مع بعض الألوان الدافئة في غرف النوم والمطبخ، حيث ينصح الأطباء بالابتعاد عن اللون الأسود واللون الرمادي المحايد، واللون الأصفر المثير للطاقة السلبية التي تعزز من الاكتئاب، واستخدام الألوان المثيرة للبهجة والسرور والحيوية، والتي تؤدي إلى صفاء الذهن وهدوء النفس واستقرارها، كما تؤدي إلى الحضور الذهني وصفاء التفكير، مما يحد من الاكتئاب.



النموذج المقترن (٤)

المناقشة

لقد صار ثابتاً إلى حد كبير إمكانية استخدام الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب، ومن ثم، فمن المهم مراعاة ذلك عند تصميم الفراغات الداخلية للمساكن وموقع العمل العامة والمراكم الخدمية التعليمية والعلاجية، فهناك مجموعة من الألوان التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة حالات الاكتئاب لدى الأفراد (الأسود، الرمادي، الأصفر، الأرجواني)، في مقابل مجموعة أخرى يمكن أن تسهم بدور فاعل في علاج تلك الحالات (الأبيض، الأزرق، الأخضر، الوردي، البنفسجي الفاتح).

اعتمدت النماذج المقترنة في هذا البحث على الأفكار والنتائج العلمية والعملية التي توصل إليها العديد من علماء وأطباء النفس، والتي تشير إلى أن الألوان الباردة والخفيفة والهدئة هي الأفضل لعلاج حالات الاكتئاب المختلفة، أو الشخص من مستوى الاكتئاب في الحالات الشديدة على الأقل، بالإضافة إلى استخدام الألوان الحارة بالقدر المناسب للحد من سيطرة الشعور بالبرودة، واضفاء قدر كاف من الدفء الذي يحتاج إليه الأفراد المكتئبين.

بصورة عامة، يمكن القول أن للمزيج اللوني في الفراغات الداخلية أثر فاعل في إنتاج الطاقة اللونية المضادة للاكتئاب، وذلك من خلال استخدام الألوان المناسبة لأغراض العلاج النفسي، والابتعاد عن الألوان الغامقة والسوداء والألوان المحايدة، وإن كان لابد من استخدامها وبشكل طفيف لضمان أن يسهم التوازن اللوني في زيادة الطاقة اللونية القادرة على خفض الاكتئاب، إذ لا يمكن الفصل بين الاعتبارات النفسية والجمالية في هذا الاتجاه.

نتائج البحث

في ضوء ما تقدم، يمكن إجمال نتائج البحث على النحو الآتي:

١. أن للألوان طاقة مؤثرة على الحالة النفسية للإنسان، فقد يكون التأثير سلبياً وقد يكون إيجابياً، الأمر الذي يعتمد على طبيعة الألوان المستخدمة في المحيط الذي يعيش فيه الفرد، سواء كان في المنزل أو في موقع العمل العامة.
٢. هناك علاقة بين الطاقة اللونية المستخدمة في الفراغات الداخلية للمساكن وغيرها وبين حالات الاكتئاب التي يعاني منها بعض الأفراد.
٣. أن الألوان التي توفر طاقة إيجابية مضادة للاكتئاب هي: اللون الأبيض، الأزرق، الأخضر، البرتقالي، البنفسجي الفاتح، الوردي، والبيج.
٤. أن الألوان التي توفر طاقة سلبية تزيد من حالة الاكتئاب هي: اللون الأسود، الرمادي، والأصفر، الأرجواني.
٥. يفضل لعلاج حالات الاكتئاب استخدام مزيج لوني من الألوان الباردة والهادئة والفاتحة، وتجنب استخدام الألوان الغامقة والرمادية (المحايدة)، نظراً للطاقة السلبية التي توفرها وتزيد من الشعور بالاكتئاب.

الوصيات

توصي هذه الدراسة بما يلي:

١. ربط تدريس علم البناء والتصميم بعلم النفس والطاقة الحيوية، ليكون المصممون أكثر قدرة على مراعاة الاعتبارات النفسية عند تصميم الفراغات الداخلية للمساكن والمرافق العامة، وتنفيذ برامج وورش عمل تدريبية لتنمية الوعي بالجوانب الفنية والنفسية للطاقة اللونية لدى الأفراد من مختلف الشرائح والفئات الاجتماعية.
٢. القيام بدراسات تجريبية للكشف عن أثر الطاقة اللونية في علاج حالات الاكتئاب المختلفة (الخفيفة، المتوسطة، الشديدة)، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق النوعية (الجنس)، والعمرية، وغيرها من الخصائص والسمات المميزة للأفراد.
٣. القيام بدراسات للتصميمات التقليدية الشائعة في المنازل الشعبية في العراق، وأثر الطاقة اللونية على حالة الأفراد النفسية، ودورها في خفض أو زيادة حالات الاكتئاب، وأفضل التصميمات اللونية التي يمكن استخدامها فيها لعلاج الاضطرابات النفسية المختلفة.

إحالات البحث:

- (١) جاسم محمد نعمة، القرارات اللونية للقاعات الدراسية في المدارس الابتدائية وأثرها في تشكيل بيئة تعليمية نموذجية للطلبة (الأطفال)، ص ٤٨١.
- (٢) فيبر بيرين، الألوان والاستجابات البشرية، ص ١٣.
- (٣) ابراهيم مروان المهتمي، التأثير السيكولوجي للألوان على تصميم الفراغ المعماري داخل المطاعم في مدينة غزة، ص ٢٨.
- (٤) عبد الكريم حسن محسن، البعد النفسي والفيسيولوجي للألوان في المبني العلاجي، ص ١٢.
- (٥) Jain Malkin, Hospital Interior Architecture, p1٢٢.
- (٦) زينب فهد السادة، المعالجات اللونية للفضاءات الداخلية في مستشفيات الأمراض النفسية، ص ٣١٨.
- (٧) كنزي محمد الحلوji، الأسس التصميمية للرعاية الصحية للأطفال في المستشفى، ص ٨٧.
- (٨) فيبر بيرين، مصدر سابق، ص ١٠٠.
- (٩) ابراهيم مروان المهتمي، مصدر سابق، ص ٣٠.
- (١٠) هنري برغسون، الطاقة الروحية، ص ١٦.
- (١١) زينب فهد السادة، مصدر سابق، ص ٣١٧.
- (١٢) ابراهيم مروان المهتمي، مصدر سابق، ص ٩.

- (١٣) مروة السيد ابراهيم أبو الاسعد، استخدام طاقة اللون ورسوم الماندالا في ابتكار تصميم طباعة المفروشات لعلاج الاكتئاب، ص ٤٦٢.
- (١٤) لطفي الشربيني، الاكتئاب: المرض والعلاج، ص ١٧.
- (١٥) عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث، ص ١٦؛ مايو كلينك، حول الاكتئاب، ص ١٦.
- (١٦) هند رشدي، علم الطاقة الروحية، ص ٣.
- (١٧) هناء شكري، رؤية جديدة للفراغ المعماري من منظور علوم الطاقة الحيوية، ص ٢.
- (١٨) مروة السيد ابراهيم أبو الاسعد، مصدر سابق، ص ٤٦٢.
- (١٩) S. Korkmaz; O. Ozer; S. Kaya; A. Kazgan & M. Atmaca, The correlation between color choices and Impulsivity, p47; William F. Williams, Encyclopedia of Pseudoscience, p52; A. Singh, & R. Kaur, Color Therapy Healing Through Color, p120.
- (٢٠) علي محمد عبد الهادي ومحمد الدرابسة، نظرية اللون، ص ٨٧؛ عبد الكريم حسن محسن، مصدر سابق، ص ٥.
- (٢١) هاورد صن ودوروثي صن، أسرار العلاج بالألوان، ص ٧٧.
- (٢٢) S. Korkmaz; O. Ozer; S. Kaya; A. Kazgan & M. Atmaca, Op. cit, p47.
- (٢٣) سارة عاصم رياض، أثر فاعلية برنامج ارشادي قائم على التردد اللوني الناتج عن الشحنات الموجبة والسلبية وعلاقته بخفض أعراض المماطلة الاكاديمية المرتفعة لدى طلاب الجامعة المهووبين فنياً، ص ١٣٧.
- (٢٤) نذير حمدان، الضوء واللون في القرآن الكريم، ص ١٢٤.
- (٢٥) عبد الكريم حسن محسن، مصدر سابق، ص ١٢،
- (٢٦) سارة عاصم رياض، مصدر سابق، ص ١٤٤.
- (٢٧) محى الدين طالو، اللون علمًا وعملًا، ص ١١-٢٥؛ عبد الكريم حسن محسن، مصدر سابق، ص ١٧؛ آمال محمد سعدي، التأثيرات السيكولوجية للألوان في الإعلان الإلكتروني الثابت، ص ٢٩٨.
- (٢٨) نور الأسعد، اعرف شخصيتك من نظرتك الى الألوان، ص ٢٥.
- (٢٩) مروة السيد ابراهيم أبو الاسعد، مصدر سابق، ص ٤٦١.
- (٣٠) هناء شكري، مصدر سابق، ص ٤.
- (٣١) فادية زعل، ألوانك دليل شخصيتك، ص ٩؛ آية أحمد حسن، لكل لون معنى ومعنى، ص ٢.
- (٣٢) سارة عاصم رياض، مصدر سابق، ص ١٤٩.
- (٣٣) سارة عاصم رياض، مصدر سابق، ص ١٤٩.
- (٣٤) A. A. Hettiarachchi & D. R. Perera, Effect of color on levels of depression, p٦٤.
- (٣٥) S. T. Azeemi & S. M. Raza, A Critical Analysis of Its and Scientific Chromotherapy Evolution, p485.
- (٣٦) A. Singh, & R. Kaur, Op. cit., p1٢٠؛ P. S. Richardson, The Interrelationships of the Chakras and Mental Health, pp6-9.
- (٣٧) C. Klotsche, Colour Medicine, p١٣١.
- (٣٨) A. A. Hettiarachchi & D. R. Perera, Op. cit., p٦٤.
- (٣٩) هاورد صن ودوروثي صن، أسرار العلاج بالألوان، ص ٨٥.
- (٤٠) A. A. Hettiarachchi & D. R. Perera, Op. cit., p٦٤.
- (٤١) D. Parker, Color Decoder, p٣٨.

- (٤٢) P. S. Richardson, Op. cit., pp٦-٩.
- (٤٣) A. Singh, & R. Kaur, Op. cit., p١٢٠; P. S. Richardson, The Interrelationships of the Chakras and Mental Health, pp٦-٩.
- (٤٤) Susan Shumsky, Exploring Chakras, p١٤.
- (٤٥) Darcy Thompson, On growth and form, p٤٧.
- (٤٦) مايو كلينك، مصدر سابق، س١٨؛ فاطمة السيد خشبة، سلسلة الأمراض النفسية والاجتماعية، ص ١٤٧.
- (٤٧) قاسم حسين صالح، الاضطرابات النفسية والعقلية، ص ١٨٤.
- (٤٨) محمد محسن غانم، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ص ١٠٥.
- (٤٩) فاطمة السيد خشبة، مصدر سابق، ص ١٤٨-١٤٩.
- (٥٠) A. A. Hettiarachchi & D. R. Perera, Op. cit., p٦٢.
- (٥١) بشري إسماعيل، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، ص ١٣٩.
- (٥٢) عبد الستار إبراهيم، مصدر سابق، ص ١٧.
- (٥٣) لطفي الشربيني، مصدر سابق، ص ١٨؛ السيد فهمي علي، علم نفس الصحة، ص ٨٧-٨٨.
- (٥٤) بشري إسماعيل، مصدر سابق، ص ١٣٩.
- (٥٥) عبد الستار إبراهيم، مصدر سابق، ص ١٧.
- (٥٦) المصدر السابق، ص ١٧-١٨.
- (٥٧) A. A. Hettiarachchi & D. R. Perera, Op. cit., p٦٢.
- (٥٨) بشري إسماعيل، مصدر سابق، ص ١٣٥.
- (٥٩) لطفي الشربيني، مصدر سابق، ص ٩٧.
- (٦٠) إبراهيم مروان المهتمي، مصدر سابق، ص ١٩-٢٥.
- (٦١) جوهرة بنت سالم الخليوي، تأثير الألوان على أنماط الشخصيات في الفراغات الداخلية، ص ٢١٤.
- (٦٢) توفيق عبد الرحمن جبريل، أثر اللون في الفراغات الداخلية على النشاط التسويقي للمراكز التجارية، ص ٤٣؛ رضا محمود علي وعمر إبراهيم حسين، الألوان كأداة لرفع كفاءة الأداء الصحي بالمباني العلاجية، ص ٢٨٦.
- (٦٣) فايزه الدلال؛ محمود الملاح؛ محمود عنایت، اللغة السينکولوجیة للتصميم المدرک داخل الحیز الفراغی، ص ١٢٢٩.
- (٦٤) محمد عثمان المحيسى، الألوان ودلائلها النفسية والاجتماعية، ص ٣٧١.
- (٦٥) عبد الكريم حسن محسن، مصدر سابق، ص ٣٣-٣٤.
- (٦٦) توفيق عبد الرحمن جبريل، مصدر سابق، ص ١٠٩.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- ابراهيم مروان المهتمي، التأثير السيكولوجي للألوان على تصميم الفراغ المعماري داخل المطاعم في مدينة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية. غزة- فلسطين، ٢٠١٣.
- آمال محمد سعدي، التأثيرات السيكولوجية للألوان في الإعلان الإلكتروني الثابت- دراسة شبه تجريبية، المجلة العلمية لبحوث الإعلام والاتصال وتكنولوجيا الاتصالات، العدد (٣)، ٢٠١٨، ص ص ٢٩١-٣١٢.
- إياد محمد الصقر، فلسفة الألوان، الأهلية للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ٢٠١٠.
- آية أحمد حسن، لكل لون معنى ومعنى: اعرف شخصيتك من لونك المفضل، مراجعة: أحمد عبد الخالق، مكتبة النجاح، الإسكندرية- مصر، ٢٠٢١.
- بشري إسماعيل، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة- مصر، ٤٠٠٤.
- توفيق عبد الرحمن جبريل، أثر اللون في الفراغات الداخلية على النشاط التسويقي للمراكز التجارية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة- فلسطين، ٢٠١٣.
- جاسم محمد نعمة، القرارات اللونية للفيزياء الدراسية في المدارس الابتدائية وأثرها في تشكيل بيئة تعليمية نموذجية للطلبة (الأطفال)، المجلة العراقية للهندسة المعمارية، ١٩(٦)، ٢٠١٠، ص ص ٤٨١-٤٩٩.
- جوهة بنت سالم الخليوي، تأثير الألوان على أنماط الشخصيات في الفراغات الداخلية، المجلة العلمية المحكمة للدراسات وبحوث التربية النوعية، ٨(٤)، ٢٠٢٢، ص ص ٢١٠-٢٣٩.
- حسين محمد جمعة، الألوان من السيكولوجية إلى الديكور، بدون بيانات الناشر، القاهرة- مصر، ٢٠٠٦.
- ربورت ج. سكوت، أساس التصميم، ترجمة: محمد عبد الباقى إبراهيم ومحمد محمود يوسف، مراجعة: عبد العزيز فهمي، تقديم: عبد المنعم هيكل، ط١، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة- مصر، ١٩٦٨.
- رضا محمود علي وعمر إبراهيم حسين، الألوان كأداة لرفع كفاءة الأداء الصحي بالمباني العلاجية- دراسة حالة غرف الإقامة بالمستشفيات والمراكز الطبية بمصر، مجلة العلوم الهندسية، جامعة أسيوط، ٤٩(٣)، ٢٠٢١، ص ٢٧٧-٣١٥.
- زينب فهد السادة، المعالجات اللونية لفضاءات الداخلية في مستشفيات الأمراض النفسية، مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٦(١٠٩)، ٢٠٢٠، ص ص ٣١٥-٣٤٥.
- سارة عاصم رياض، أثر فاعلية برنامج ارشادي قائم على التردد اللوني الناتج عن الشحنات الموجبة والسلبية وعلاقته بخفض أعراض المماطلة الأكاديمية المرتفعة لدى طلاب الجامعة الموهوبين فنياً، مجلة العلوم التربوية، العدد (١)، الجزء (٣)، ٢٠١٧، ص ص ١٣٠-١٧٨.
- السيد فهمي علي، علم نفس الصحة: الخصائص النفسية الإيجابية والسلبية للمرضى والأسيوبياء، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية- مصر، ٢٠٠٩.
- عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة كتاب عالم المعرفة (٢٣٩)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ١٩٩٨.

- عبد الكريم حسن محسن، البعد النفسي والفيزيولوجي للألوان في المبني العلاجية- حالة دراسية مجمع الشفاء الطبي بقطاع غزة، مجلة جامعة الأقصى: سلسلة العلوم الطبيعية، ٢٠١٢، ١٦(١)، ص ١-٣٨.
- عدلي محمد عبد الهادي ومحمد الرايسة، نظرية اللون: مبادئ التصميم واللون، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ٢٠١١.
- فادية زعل، الألوان دليل شخصيتك، ط١، مكتبة لكل بيت، عمان-الأردن، ٢٠٠٦.
- فاطمة السيد خشبة، سلسلة الأمراض النفسية والاجتماعية، ط١، دار الكتاب الحديث، القاهرة- مصر، ٢٠١٩.
- فايزه الدلال؛ محمود الملاح؛ محمود عنايت، اللغة السينكولوجية للتصميم المدرك داخل الحيز الفراغي، مجلة دراسات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (٤٣)، الملحق (٢)، ٢٠١٦، ص ١٢١٩-١٢٤٠.
- فيبر بيرين، الألوان والاستجابات البشرية، ترجمة: صفية مختار، مراجعة: محمد الجندي، مؤسسة هنداوي، ويندسور- المملكة المتحدة، ٢٠١٧.
- قاسم حسين صالح، الاضطرابات النفسية والعقلية: نظرياتها، أسبابها، طرائق علاجها، ط١، دار دجلة للنشر والتوزيع. عمان-الأردن، ٢٠١٥.
- كنزي محمد الحلوجي، الأسس التصميمية للرعاية الصحية للأطفال في المستشفى، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، القاهرة- مصر، ٢٠٠٧.
- لطفي الشربيني، الاكتئاب: المرض والعلاج، منشأة المعارف، القاهرة- مصر، ٢٠٠١.
- مايو كلينك، حول الاكتئاب: حلول لمساعدتك في فهم الاكتئاب وتمييزه وعلاجه، ط٢، الدار العربية للعلوم. بيروت- لبنان، ٢٠٠٢.
- محمد عثمان المحيسني، الألوان ودلائلها النفسية والاجتماعية، المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة الوادي الجديد. العدد (١٨)، ٢٠١٥، ص ٣٤٩-٣٨٣.
- محمد محسن غانم، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية (الوبائيات- التعريف- محاكات التشخيص- الأسباب- العلاج- المآل والمسار)، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة- مصر، ٢٠٠٦.
- محى الدين طالو، اللون علمًا وعملاً، ط١، دار دمشق للطباعة والنشر، دمشق- سوريا، ١٩٩٥.
- مرورة السيد ابراهيم أبو الاسعد، استخدام طاقة اللون ورسوم الماندala في ابتكار تصميم طباعة المفروشات لعلاج الاكتئاب، مجلة التصميم الدولية، الجمعية العلمية للمصممين- مصر، ٢٠٢١، ١١(٣)، ص ٤٦١-٤٧٩.
- نذير حمدان، الضوء واللون في القرآن الكريم، ط٢، دار ابن كثير، دمشق- سوريا، ٢٠٠٢.
- نور الأسعد، اعرف شخصيتك من نظرتك الى الألوان، ط٢، دار النفائس للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ٢٠٠٨.
- هاورد صن ودوروثي صن، أسرار العلاج بالألوان: الألوان مفتاح شخصيتك وعلاج صحتك، ترجمة: فاتن صبح وسيلفا مقبل، دار الفراشة للنشر والتوزيع، بيروت- لبنان، ٢٠٠٧.
- هناء شكري، رؤية جديدة للفراغ المعماري من منظور علوم الطاقة الحيوية، مجلة الهندسة، المجلد (٩٨)، ٢٠٠٥، ص ١-١٤.
- هند رشدي، علم الطاقة الروحية، ط١، دار مشارق للنشر والتوزيع، القاهرة- مصر، ٢٠١٠.
- هنري برغسون، الطاقة الروحية، ترجمة: علي مقلد، ط١، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت- لبنان، ١٩٩١.

• المراجع الأجنبية:

- A. A. Hettiarachchi & D. R. Perera, Effect of color on levels of depression, anxiety, and stress in physically challenged patients in healthcare facilities. Beyond sustainability reflections across spaces, 2021, pp61-70.
<https://doi.org/10.31705/FARU.2021.6>
- Singh, & R. Kaur, Color Therapy Healing Through Color, International Journal of Multidisciplinary Educational Research, Vol. (2. 286), 2020, pp120-123.
- Klotsche, Colour Medicine, Light Technology Publishing, Arizona- USA, 1993.
- Parker, Color Decoder : Unlock Your Physical, Spiritual, and Emotional Potential, Barron's, New York-USA, 2002.
- Darcy Thompson, On growth and form, University of Cambridge Press, Cambridge, 1945.
- Jain Malkin, Hospital Interior Architecture: Creating Healing Environments for Special Patient Populations, Van Nostrand Reinhold, New York- USA, 1992.
- P. S. Richardson, The Interrelationships of the Chakras and Mental Health, Journal of Metaphysical Thought, ١١(١), ٢٠١٩, pp١-٤.
- S. Korkmaz; O. Ozer; S. Kaya; A. Kazgan & M. Atmaca, The correlation between color choices and Impulsivity, anxiety and depression. European Journal of General Medicine. 13(3), 2016, pp47-50.
- S. T. Azeemi & S. M. Raza, A Critical Analysis of Its and Scientific Chromotherapy Evolution, Evidence-based Complementary Alternative and Medicine, 2(4), 2005, pp481-488.
- Susan Shumsky, Exploring Chakras: Awaken Your Untapped Energy, New Page Books, New York- USA, 2003.
- William F. Williams, Encyclopedia of Pseudoscience: From Alien Abductions to Zone Therapy, Routledge, New York- USA, 2000.