

الألوان عالم متكامل يكشف كثيرا من الدلالات

حسن اختيار الألوان في المنزل عامل رئيسي للراحة النفسية



الألوان عالم سحري

ضعفت هذه القوة فإن التأثير الرئيسي للألوان قد يساهم في إعادة هذا النشاط من خلال الذبذبة التي تبثها هذه الألوان، ودلوا على هذا بأن التأثير الرئيسي يكون للألوان المكونة للألوان اللطيف منازلهم واختيار الألوان، وبما يؤثر الدهشة فمثل زيجات لأن العريس لم يختار اللون الذي تحبه العروس في شقة الزوجية، وأحيانا يضع البعض صوراً طبيعية تتجلى فيها الألوان، وحاليا ظهرت الرسومات ذات الأبعاد الثلاثية على الجدران لتضيف نوعاً من الراحة النفسية للأفراد.

شمس إن العلاج بالألوان فكرة اكتشفها بعض العلماء وأصبحت نظرية تستخدم في العلاج النفسي، ويقول "ببساطة شديدة انظر كيف يفكر الناس في تأثير منازلهم واختيار الألوان، وبما يؤثر الدهشة فمثل زيجات لأن العريس لم يختار اللون الذي تحبه العروس في شقة الزوجية، وأحيانا يضع البعض صوراً طبيعية تتجلى فيها الألوان، وحاليا ظهرت الرسومات ذات الأبعاد الثلاثية على الجدران لتضيف نوعاً من الراحة النفسية للأفراد."

اختيار ألوان الأماكن التي يعيش فيها الإنسان له تأثيرات تتراوح بين الإيجابية والسلبية والحياد

ويضيف عبد المنعم "لقد اكتشف العلماء أن طبيعة جسم الإنسان تجعله في احتياج إلى نوعية معينة من الألوان دون سواها وذلك من أجل تحسين أدائه الذهني والبدني، لذا فإنه يتجه إلى تلك النوعية حسب الاحتياج إليها.. وهو ما ترتب عليه أن اتجه فكثير العلماء إلى استخدام تلك الألوان لعلاج أنواع معينة من الأمراض، وذلك لأن في تقديرهم أن لكل لون من الألوان تردداً وذبذبة مختلفة مغايرة تماماً لباقي الألوان".

وتابع أن جسم الإنسان له خاصية الخلية التي تمتلك حيوية معينة ذات قوة ونشاط يتحيا لها العمل فإذا

وأشار إلى أن اختيار الشخص للألوان يساعد على شعوره بالراحة، وتاقل حاليته المزاجية مع الألوان التي تناسبه وتناسب شخصيته، مؤكداً أن اختيار ألوان الأماكن التي يعيش فيها الإنسان له تأثيرات مختلفة تتراوح بين الإيجابية والسلبية والحياد، ويعود ذلك إلى اختلاف الشخصيات التي تعيش في المنزل، وبالتالي تأتي أهمية تحديد الألوان كعامل رئيسي نحو راحته النفسية.

ومن جانبها كشفت الدكتورة كرمي ياسين، أستاذة السيكولوجيا النفسية بجامعة بنها في مصر، أن التوازن في الألوان يختلف من دولة إلى أخرى ومن شخص لآخر، من خلال الاستخدام المختلف لها والأغراض التي يجرى الوصول إليها عن طريقها، وعلى سبيل المثال، فإن استخدام الألوان غير المبهجة في غرف الأطفال قد يخلق إنساناً ذا نفسية غير سوية، ومعرضاً دائماً للأمراض النفسية، وليس لديه رغبة في فعل أي شيء، أما إذا استخدمت هذه الألوان في غرفة شاب نجده يتقبل ذلك بسهولة.

وتوضح أن هناك كثيرا من الشباب أو أصحاب الأعمار المتقدمة يفضلون الألوان القاتمة، باعتبارها تحمل على الوقار والرزاة مثل اللون الأسود، ومن هنا نستنتج أن عامل السن له دور في تحديد الألوان المفضلة، لافتة إلى "أن سيكولوجية الألوان قابلة للبحث والدراسة وتحديثها باستمرار".

ويقول الدكتور عماد عبد المنعم أستاذ الدراسات النفسية بجامعة عين

شركات تغلق بشكل أوتوماتيكي مزودي البريد الإلكتروني من السادسة مساءً أو لا توجه رسائل بريد إلكتروني عندما يكون الموظف في عطلة.

ويقول التون "إنه إذا لم يكن هناك قواعد، يميل الموظفون إلى المبالغة في العمل". وأظهرت الدراسات أنه إذا لم يتم رسم الحدود بين العمل والوقت الحر بوضوح، يفقد الموظفون الحافز سريعاً.

وفي حين أن بعض الأشخاص يمكن أن يستمتعوا بالسلام والهدوء الناتجين عن العمل من المنزل، قد يفقد آخرون الرديئة مع الزملاء. وقد يكون الأمر أكثر صعوبة لتقييم مساهماتك في الفريق عندما تكون تعمل من المنزل فقط.

وينصح أنتوني بالمرج بين الاثنين؛ فيمكن العمل من المنزل مرتين أو ثلاث في الأسبوع، ما يترك للمرء ما يكفي من الوقت للحاق بزمنه، بينما يتقلص أيضاً الوقت الذي يقضيه في المواصلات.

وفي هذا الإطار، أوضح الدكتور عثمان الخطيب، خبير الصحة النفسية في مصر، أن هناك الكثير من الدراسات التي تثبت وجود علاقة وطيدة بين الألوان والحالة النفسية للفرد، مشيراً إلى أن اللون المفضل للإنسان يُحدد شخصيته، فاللون الأبيض يُساعد على شعور الشخص بالسلام والأمان، والأحمر لون مُثير يقضي على الإحساس بالاعياء، ويريج الشعور بالكسل، ويعدّ اللون الأسود لونا مخيفاً لارتباطه بالحرز والرهبة، علاوة على سيطرة حالة الانطواء على سلوك محيّي هذا اللون.

ويرى الخطيب أن هناك بعض المؤسسات المتخصصة في العلاج النفسي تلجأ إلى استخدام الألوان، لمساعدة المريض النفسي على الخروج من الحالة التي يعاني منها سواء كانت اكتئاباً أو شيزوفرينيا أو غيرها، وعلى سبيل المثال يستخدم الأطباء النفسيون اللون الأزرق للمساعدة على استرجاع فقدان الذاكرة المؤقت، لما يحتويه هذا اللون من قدرة على إنعاش الذاكرة وتعزيز التفكير الإبداعي، وينصح باستخدامه في غرف العمل والدراسة.

وفي هذا السياق شدد الدكتور عادل عمران، أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس على ضرورة أن يدرك الإنسان جيداً تأثير الألوان على صحته النفسية، لاسيما وأن لكل لون قيمته الإيجابية وتأثيراته السلبية، وبأنه إلى أهمية استخدام الألوان بشكل يميل إلى التوازن، لأنه في حالة استخدامها بشكل مبالغ فيه سيكون لها تأثير سلبي على حالة الإنسان النفسية.

العمل من المنزل يحتاج قواعد صارمة

برلين - كان العمل المكتبي لمدة 40 ساعة أسبوعياً من العمل عرقاً سائداً، إلا أن ترميمات مكان العمل أصبحت أكثر مرونة في السنوات الأخيرة.

وبحسب أستاذ علم النفس الألماني كوني أنتوني، يتيح العمل من المنزل للمرء أن يكون أكثر مرونة ويحسن التوازن بين الحياة الأسرية والعمل، وكذلك خفض التوتر الناتج عن قضاء وقت في قطار مكتظ أو معلق في اختناق مروري. غير أنه يأتي بتحديات جديدة، فعندما يتحول المنزل إلى مكان للعمل قد يكون من الصعب على الإنسان أن يقرر متى يمكنه إيقاف كونه متاحاً للعمل ويوصي خبير اقتصاديات العمل الألماني أفسوك التون بوضع قواعد صارمة للعمل في المنزل مسبقاً، فوضع إطار زمني ثابت يكون الشخص متاحاً فيه، مثلاً، يسهل عليه غلق كمبيوتره الآلي في نهاية اليوم. حتى أن بعض

لماذا تتفوق الفتيات على الفتية في القراءة

هامبورغ (ألمانيا) - رجع باحثون من هامبورغ الألمانية أن الأفكار النمطية بشأن الجنسين هي السبب وراء تفوق الفتيات على الفتية في القراءة.

ويرى الباحثون أن هذه الأفكار النمطية ربما كانت لها تأثيرات سلبية على حب الأطفال للقراءة، وبالتالي على قدراتهم على القراءة. "حيث تؤثر هذه الأفكار النمطية السائجة على إيمان الأطفال بقدراتهم" وفقاً للباحثة علم النفس الألمانية، فرانسيسكا مونتوني، في تصريح لوكالة الأنباء الألمانية "د.ب.أ." في هامبورغ، وهي كبيرة الباحثين الذين أعدوا الدراسة التي نشرت في العدد الحالي من مجلة "تسايلد ديبلومنت" المعنية بتطور الطفل.

وقام الباحثون خلال الدراسة بتحليل إجابات 1508 أطفال في الصفين الخامس والسادس من المرحلة الابتدائية، خلال استبيان خاص، ومعرفة حجم المادة التي يقرؤونها واستطلعوا آراء الفتيات والفتية مرتين، بفارق عام ونصف العام بين كل منهما، بشأن الأفكار النمطية المتعلقة بالقراءة. طلب



أكثر بشكل فردي.

دون اعتبار الجنس، كما أوصى معاً الدراسة الأباء بأن يقرؤوا لأولادهم أكثر، وأن يبحث المعلمون عن نصوص أكثر إثارة للاهتمام للطلاب، مع دعم الأطفال أكثر بشكل فردي.

وقام الباحثون خلال الدراسة بتحليل إجابات 1508 أطفال في الصفين الخامس والسادس من المرحلة الابتدائية، خلال استبيان خاص، ومعرفة حجم المادة التي يقرؤونها واستطلعوا آراء الفتيات والفتية مرتين، بفارق عام ونصف العام بين كل منهما، بشأن الأفكار النمطية المتعلقة بالقراءة. طلب

أول الربيع.. أول كل شيء

البراعم تتكلم وأعرف حجم العنق الذي يغلفها. لا ولادة من دون عنق وصوت الوضع يملأ الأذان.

في الربيع أمضى دائماً بمرض غريب، لا أعرف كيف أسميه، ليس حساسية وليس برداً. تجف عيناى وشفتاى كأن الماء غادر جسمي ليستقر في الأشجار والعشب الذي يحتاجه لينمو. يجمد جلدي وتظهر عليه قشور خفيفة تشبه قشور الأرض التي ترتفع عنها رويداً.

ليس الإنسان سوى أرض أخرى كما نعرف جميعاً، ما يحدث تحت قدميه، يحدث داخله، وعندما يشتد به الحنين يتكلم وينام في قبره.

باتي الربيع وقد امتلأت الدنيا بصراخ المرأة التي تلد داخل الأشجار والأعراش والويدان. أحياناً يُخيل لي أنني أسمع صوتها. الطبيعة قاسية لأن الولادة قاسية وأكثر. لن ينمو برعم من دون أن تتلوى الشجرة من الألم، ولن يمتد غصن إلى الإمام إلا وهو يأخذ من قلب الأم طاقتها وجهدها، ولن ترفع ورقة رأسها من دون أن نتالم جميعاً معها.

العنق كائن في الطبيعة يفعل الحياة، ولهذا نشعر به ويصلنا. في المرات التي جلست فيها في الحديقة أراقب أول الشجر، شعرت برغبة في البكاء. بكاء من هواه. أنخيل الأشجار وهي تخرج أوراقها، الغصون وهي تمتد،

على وجه أنية أو نبتة أن يحفر بعيداً في داخلي، بعيداً جداً.

يذكرني الضوء في أول الربيع بأول كل شيء: أول الحب، أول يوم في المدرسة، أول الحيض، أول الجسد.

دائماً كان هناك ذلك الضوء الذي يدخل على استحياء كأنه جاء ليسرق. ليس قويا بما يكفي ليضيء شيئاً أو يكسر العتمة ولكنه قوي بما يكفي ليكشف قلبه للجميع، قلبه الذي من ذهب الوقت.

في أول الربيع رائحة أيضاً، أجدها شخصياً مؤلمة. هل تكون الرائحة مؤلمة؟ الهواء الذي يدخل فجأة محملاً بالميلاد يؤلم. كل ولادة مؤلمة حتى إن كانت من هواه. أنخيل الأشجار وهي تخرج أوراقها، الغصون وهي تمتد،



شيء يعود من بعيد

موضة

حيل لصاحبة القوام الممتلئ

برلين - يمكن للمرأة ذات القوام الممتلئ الحصول على إطلالة أنيقة وجذابة من خلال اتباع بعض حيل الموضة، التي تخفي عيوب القوام من ناحية، وتبرز مواطن جماله من ناحية أخرى.

وتوصي خبيرة الموضة الألمانية سونيا جراو المرأة ذات القوام الممتلئ بالابتعاد عن الملابس ذات القصة الأكبر من المقاس؛ نظراً إلى أنها تبدو معها كما لو كانت ترتدي خيمة.

وتتفق خبيرة الموضة الألمانية تيفاني لا مع هذا الرأي، وتوصي المرأة ذات القوام الممتلئ بإخفاء المناطق المعيبة فقط بدلاً من إخفاء القوام بأكمله، مع إبراز مواطن الجمال بالقوام.

وأوضحت تيفاني أن المرأة ذات البطن الممتلئ يمكنها إخفاء هذه المنطقة المعيبة من خلال تسليط الضوء على السيقان، وذلك بارتداء توب طويل، في حين ينبغي الابتعاد عن القوب القصير، الذي يسלט الضوء على عيوب هذه المنطقة.

كما يمكن للمرأة ذات البطن الممتلئة ارتداء فستان ذي قصة على شكل حرف A، والتي تمتاز باتساعها عند الوسط، في حين تسلط الضوء على منطقة فتحة الصدر.



ذهبت مرة لزيارة صديقة أنجبت جنيناً ميتاً، كانت تلك أول مرة أشاهد فيها طفلاً ميتاً ينام بجوار أمه. يومها بكيت كثيراً، وما زلت أبكي هذا المشهد في أول كل ربيع.

تذكرنا الحياة بالموت، ويذكرنا الموت بالحياة، تماماً كمشهد أم تتنفس تنمذ بجوار طفل لا يتنفس. أووف، يا لها من حياة قاسية لا ترحم.

في الربيع أحتنق. رغم كل الهواء الذي في الكون، أو ربما تحديداً لهذا السبب. أظن أنه الإفراط في سحب الهواء. لسبب أهله يصبح الهواء جارحاً في حلقى وأناقي فأتنفس كما لو كنت أقطع في جلدي.

تأتي الشجرة من أحلامنا، الورد من الذكريات، والأعشاب من تجاربنا الطويلة. كل ما ينمو في الطبيعة نما داخلنا قبل ذلك وضاعت عليه أجسادنا. نفكر أن الأم أرض ولكننا الأم الحقيقية لكل شيء ومن رحمنا يولد الكون وينمو.

في الربيع أرى أحزاني تتدلى من الأشجار، وأرى أحبابي في صفحة الماء يعومون. حتى أنني أكاد أن المس وجه أمي الميتة منذ عشرات السنين في ورقة التفاح، ومرة مددت يدي واقتلعت الطفلة العالقة بين الورد ورائحتها، كان ذلك شبيهاً بمن يولد من نفسه.

لغيا المقدم

مع تفتح البراعم الأولى ونهوض العنق شيء يعود من بعيد، كأنه كان ليذهب إلى مكان ما ثم عدل عن ذلك، أو كأن صوتاً لحق به ليدعوه إلى العودة.

أشعر مع كل ضوء هبّ، ضوء جديد يتعثر مثل طفل يتعلم المشي أن الحياة أكبر منّا بكثير وأكثر حكمة أيضاً، واننا أنبأؤها الضائعون.. يستطيع ضوء قليل جدا يدخل على استحياء من نافذة أو باب ويتكسر كالظلال الطرية



شيء يعود من بعيد