

## (اللون و أثره على مراكز الطاقة في الانسان )

لجين زياد خوجه

طالبة بمرحلة الدكتوراه

أمل صبري محمد عبده

أستاذ الرسم والتصوير بكلية التصميم والفنون - جامعة جده

مشكلة البحث: كيف يؤثر اللون على مراكز الطاقة في الانسان؟

أهداف البحث: يهتم البحث بالقاء الضوء على مدى أهمية اللون في تأثيره على مراكز الطاقة في الانسان.

أهمية البحث: - التعرف على مراكز الطاقة السبعة ومالها من صلة وثيقة بالنشاط العقلي والروحي للإنسان.

ابرار حقيقة اللون بكونه وسيلة علاجية في تعويض النقص لمراكز الطاقة.

منهجية البحث: يتبع البحث المنهج الوصفي والتحليلي .

حدود البحث: الحدود المكانية: النوبة - جزيرة هيسا

الحدود الزمانية: من عام 2000 - 2019م

المقدمة:

اثبتت الدراسات الحديثة ان الألوان لها تأثير على مراكز الطاقة في جسم الانسان، فلم يخلق الله سبحانه وتعالى الطبيعة بألوانها المختلفة عبثاً، وانما لحكمة ربانية وهذا ما تنطلق منه الدراسة من قناعتها لإثبات ان لكل لون موجة معينة تؤثر على الشاكرات السبعة الممتدة على طول العمود الفقري في جسم الانسان والتي سيتم التطرق لها من خلال البحث بشكل موجز.

ومن هنا نعتقد ان هذه المقدمة تسمح لنا بولوج الى داخل أحد اهم الشاكرات التي تعتبر بمثابة معبر يمر من خلاله الطاقات الشفافة من الشاكرات العلوية والسفلية، الا وهي شاكر الضفيرة الشمسية، والتعرف على موقعها ولونها وكيفية تأثيرها على أعضاء جسم الانسان.

وسنعرض من خلال الدراسة بشيء من التفصيل، كيفية استخدام الألوان كعلاج لمراكز الطاقة للإنسان ومدى تأثيرها على الأعضاء والقدرات الذهنية بطرق علمية صحيحة بحيث تتخطى التأثير فقط على الحالة النفسية، وسيتناول البحث تنوع الطرق العلاجية التي تؤدي الغرض عند إصابة الشاكرات بخلل ما، فيلجأ الجسم بالبحث عن الألوان التي يحتاجها لتعويض مراكز الطاقة.

ويشكل العلاج بالحزم الضوئية الملونة من أهم الطرق المستحدثة في علاج مراكز الطاقة لدى الانسان، بحيث أن كل لون له التردد المحدد الخاص به ويتأثيره على الانسان.

هكذا تبقى قناعتنا كبيرة في أن الخوض في عالم الألوان له تأثير كبير على حياة الإنسان، فاللون الذي نراه في لوحات الفن التشكيلي قد أصبح له دور كبير في تغيير الحالة النفسية لدى الانسان وهذا ما نراه واضحاً من خلال البحث، مدى الأثر الذي تركته احدى الجداريات التي تحمل الألوان الزاهية على بيوت الفقراء والمساكين على أصحابها من تغيير جذري لرؤيته ونظرتة للحياة، تحت مسمى مشروع السعادة.

كما سيتناول البحث تفسير لبعض من أعمال الفنانين بالتركيز على شاكر الضفيرة الشمسية ومدى عمقها في العمل الفني وتأثيرها على الفنان والمتلقي.

الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة: تمت الاستفادة من الدراسات والأبحاث ذات العلاقة بموضوع البحث والتي تناولته من بعض الجوانب الأخرى، وهذا بدوره أفسح المجال لأهمية هذه الدراسة، وهكذا فقد كان من الضروري الخوض في هذا الجانب لتوثيق ما سيتم عرضه من

خلال البحث وهنا عرض لأهم الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث

الدراسة رقم 1 ( The Four Dimensional Impact of Color on Shopper's Emotions, Malaika Bregman, Ghent )  
University, Limburg's Universitair Centrum Maggie Gouins, Ghent University , 2004.

أهداف الدراسة: وبالتالي فإن هذه الدارس تطرقت إلى بعض الأبعاد النفسية الخاصة بالشعور للمتسوقين، وكيفية توجيهها بالشكل الذي يضمن جذب هؤلاء المتسوقين. أوجه الشبه: تأثير الألوان على الشعور النفسي للمتسوقين . أوجه الاختلاف: تتناول هذه الدراسة البحث عن الأبعاد الأربعة للون في التأثير على شعور المتسوقين من خلال المتعة، شد الانتباه، الانفعال والسيطرة وتطبق خصائص اللون على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة والخروج بنتائج للتأثير على الشعور النفسي للمتسوقين ١٠ لدراسة رقم 2 دراسة البعد النفسي للألوان في تصميم الفراغات الداخلية أ.د/ عبد المنعم معوض السيد

Architecture, Arts and Humanistic Science Magazine 2017 Issue 6, pp.365-378

أهداف الدراسة: يهدف البحث الى الوصول الى خطط لونية ذات منهجية علمية للمعالجات الجدارية طبقا لطبيعة ووظيفة المكان وذلك لتحقيق التوازن اللوني كوظيفة وشكل جمالي وذلك جاءت مشكلة البحث للحد من استخدام الألوان بلا حدود و بلا ضوابط بدون الوعي الكامل لاستخدامها و الغرض منها لاستخدام الذي له مرجعية سيكولوجية محددة وذلك من خلال وضع حلول منهجية في تصميم الفراغات المعمارية.

أوجه الشبه: يلقي البحث الضوء على الدراسة التحليلية للون وأثرها على الحالة النفسية للمتلقي، البحث يهتم بدراسة البعد النفسي للألوان في تصميم الفراغات الداخلية من خلال التعرف على الخلفية التاريخية للألوان وأثرها عبر الحضارات المختلفة. أوجه الاختلاف: فالعمارة هي فن تشكيل الاسطح والكل يهدف إيجاد فراغات وتصميمات جدارية تحقق الوظيفة النفسية والجمالية في تناسق وتناغم مع بعضها البعض، حيث ارتبطت الألوان بالعمارة منذ بداية ظهور الحضارات الإنسانية المختلفة.

#### المحور الأول

نبذة تعريفية عن مراكز الطاقة في الإنسان:

الشاكرات CHAKRAS هي مسارات الطاقة السبعة التي يتلقى الانسان عبرها طاقته من العالم الخارجي, وتعني بنقاط وهمية داخل الجسد الاثيري تحمل معنى عجلة أو دوران , المقصود منها هو بؤر الطاقة أو محطات القوى التي تولد الطاقة البشرية, تقع على طول جسم الانسان بشكل عامودي , موزعة حسب تسلسل هرمي بشكل صاعد من الجذر وحتى قمة الرأس , لكل منها لون معين و لها صلة وثيقة بالنشاط العقلي أو الروحي للإنسان , ولذلك برزت أهميتها القصوى في الوقاية من الكثير من الأمراض العضوية أو النفسية , و كذلك في العلاج منها بطرق مختلفة .



شاكرا التاج



شاكرا الجبهة



شاكرا الحنجرة



شاكرا القلب



شاكرا الصغيرة الشمسية



شاكرا البطن



شاكرا الجذر

الشاكرات هي كلمة سنسكريتية تعني الدوالب، وعملياً فإن الشاكرات تعمل كدواليب للتسريع من حركة الطاقة سواء باتجاه عقارب الساعة أو عكسها، وعندما تعمل باتجاه عقارب الساعة، فإنها تكون عادية ومتوازنة وفاعلة.

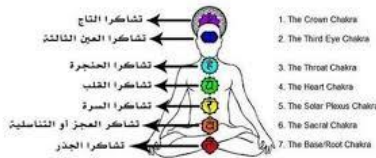
وتقع دائما في نفس المنطقة بالجسم عند كل شخص، ولها نفس اللون، لكن حجمها يتفاوت حسب الحالة الصحية والظروف العاطفية التي يمر بها الشخص.

الشاكرات لها فتحات أمامية وأخرى خلفية في الجسم، تكون مفتوحة طوال الوقت لأنها تمثل صلة وصلنا مع الطاقة الأرضية والكونية، فهي تربط بين جسمنا المادي وجسمنا الطاقوي، ولها ألوانها التي هي جزء من جسمنا، وكل منها لها ارتباط بمستوى مختلف مع هالتنا، حيث تشكل الألوان الجزء الرئيسي من حياتنا اليومية.

مراكز الطاقة السبعة في جسم الانسان:

كما ذكرنا، فهناك سبع شاكرات بداخل كل إنسان، وتقسم هذه الشاكرات لقسمين، شاكرات ذات أرقام فردية وأخرى ذات أرقام زوجية. تهتم الشاكرات الفردية بالطاقة الخارجة من الجسم للعالم المحيط وهي خصال ذكورية مثل إظهار القدرات، الرغبات، التحكيمات النابعة من الفرد لكل ما حوله. أما الشاكرات الزوجية فهي تهتم بالطاقة الكامنة والداخلية للإنسان من البيئة المحيطة وهي خصال أنثوية مثل الشعور بالطمأنينة، الهدوء، التفتح، الحكمة.

لنتعرف على السبع شاكرات، أماكنها في الجسم والطرق المختلفة لتفعيل كلا منها.



١- شاكر الجذر أو القاعدة (Root Chakra)

٢- شاكر العجز (Sacral Chakra)

٣- شاكر الضفيرة الشمسية (Solar Plexus Chakra)

٤- شاكر القلب (Heart Chakra)

٥- شاكر الحنجرة (Throat Chakra)

٦- شاكر الحاجب أو العين الثالثة (Third Eye Chakra)

٧- شاكر التاج (Crown Chakra)

نبذة مفصلة عن مراكز الطاقة السبعة:

اسم الشاكر	لونها	موقعها	ترتبط بـ	عندما تكون متوازنة	عندما لا تكون متوازنة
١- شاكر الجذر أو القاعدة (Root Chakra)	الأحمر	العجان / العنق	وهي متصلة بالشعور بالإحباط، والشعور بالقوة والحضور.	١- تقدير النفس والثقة بها. ٢- الرغبة بالبقاء. ٣- حضور الذهن. ٤- القدرة على كسب ثقة الناس. ٥- الشعور بالأمان والانتماء. ٦- عدم الخوف من التغييرات.	١- اجتناب الألفة. ٢- قلة الثقة والخوف. ٣- عدم القدرة على اتخاذ القرار. ٤- الاستهتار المالي. ٥- المشاكل العائلية. ٦- المشاكل الصحية: الإمساك- البواسير - البدانة -الم العصب الوركي - ألم أسفل الظهر.
٢- شاكر العجز (Sacral Chakra)	البرتقالي	تقريباً مسافة 4 سم تحت السرة.	وتتعلق بالاحتياجات الأساسية لوجود الإنسان واستمراره.	١- الإبداع. ٢- الإحساس بالآخرين. ٣- القدرة على كسب الأصدقاء والمودة. ٤- القدرة على التعايش مع الوضع. ٥- قبول لمشاركة المعلومات. ٦- القدرة على العطاء بسخاء. ٧- القدرة على الاستمتاع بالحياة.	١- عدم الحصول على قدر كاف من السعادة. ٢- محاولة تقليد الآخرين في نمط حياتهم. ٣- ضعف الروابط وصلات القرية. ٤- المشاكل الصحية: ضعف وفتور جنسي - ألم أسفل الظهر - مشكلات بولية.
٣- شاكر القلب (Heart Chakra)	الأخضر	منتصف الصدر. هي نقطة المنتصف بين الشاكرات السفلية والعلوية	ترتبط بتفكيرنا العاطفي أفكارنا والهواماتنا.	١- الحب الحقيقي. ٢- الانسجام مع الطبيعة. ٣- الإيجابية. ٤- المسالمة. ٥- الرحمة والرفق بالناس.	١- الشعور بالوحدة. ٢- الغيرة. ٣- العدوان السلبي. ٤- التشاؤم. ٥- السلوكيات الدرامية. ٦- المشاكل الصحية : أمراض القلب - الربو - مشاكل في الجهاز التنفسي والدورة الدموية.

4- شاكرا الحنجرة (Throat) (Chakra)	الأزرق	الحنجرة	ترتبط بالإبداع والجمال.	1- القدرة على التفاهم مع المحيط. 2- القيام بأداء العمل على أتم وجهه. 3- القدرة على تقبل الناس والعيش في الواقع.	1- الارتباك (التأتأة أثناء الكلام). 2- الخجل. 3- انتقادي. 4- غير قادر على الاصغاء. 5- عدواني. 6- المشاكل الصحية: مشاكل في الأذن و الأنف و الحنجرة -الم الرقبة - مشاكل الفكين - مشاكل الغدة الدرقية.
5- شاكرا الحاجب أو العين الثالثة (Third) (Eye Chakra)	النيلي	مركز الجبهة بين الحاجبين.	ترتبط بالذاكرة والتركيز.	1- الإدراك الواضح. 2- تملك هدية البصيرة. 3- ذاكرة قوية.	1- فرط النشاط: صعوبة التركيز - الصداع - هلوسة - الارتباك من الواقع. 2- ذاكرة ضعيفة. 3- المشاكل الصحية: امراض العين أو الأذن - الجيوب - الصداع.
6- شاكرا التاج (Crown) (Chakra)	البنفسجي	ذروة الرأس	ترتبط بقمة الرأس / الدماغ / الجهاز العصبي / الغدة السنوبرية.	شاكرا التاج هي نظام التشغيل الذي يجمع كل المعطيات من الشاكرات الستة السابقة.	

وسوف نتطرق الباحثة الى استخدام شاكرة الضفيرة الشمسية نظرا لأنها اخذت منحى الاهتمام من قبل الفنانين التشكيليين في اعمالهم الفنية



شاكرا الضفيرة الشمسية وطرق علاجها:

الشاكرات السبع عبر وظائفها ولونها وصلتها بالغدد الصماء لها صلة ربط بأحوال المرض والصحة الجسدية والنفسية التي تقرأ من خلال الشاكرات، ومما سبق تقوم الباحثة بتناول شاكرة الضفيرة الشمسية من حيث تعريفها وطرق علاجها:

### شاكرا الضفيرة الشمسية

موقعها في الجسم

يوجد شاكرتان ضفيرة شمسية:

1- واحدة تتموضع بمنصف الصدر بين الضلعين عند منطقة المعدة وتسمى شاكرة الضفيرة الشمسية الامامية.

2- والشاكرة الثانية خلفها تماما بمنطقة الظهر وتدعى شاكرة الضفيرة الشمسية

الخلفية.

بماذا تتحكم؟

تتحكم شاكرة الضفيرة الشمسية بشحن الحجاب الحاجز، الكبد، البنكرياس، الكبد، المرارة، المعدة وتؤثر الى حد معين على الامعاء الدقيقة والغليظة، وايضا على القلب والرئتين، تمنح صاحبها الشعور بالكمال والرضى والسرور.

تعد شاكرة الضفيرة الشمسية من اهم الشاكرات لما لها من تأثير على جميع الشاكرات، انها معبر يمر من خلاله الطاقات الشفافة من الشاكرات العلوية، والشاكرات السفلية.

الأمراض المسؤولة عنها:

-شاكر الضفيرة الشمسية هي المسؤولة عن الأمراض النفسية، من قلق، وتوتر، خوف، غضب، فهي تتحكم مباشرة بالجهاز الهضمي، وبالتالي تؤثر على المعدة والكبد والبنكرياس، ان قصورها يترجم على شكل امراض القولون، مرض السكري، القرحة، التهاب الكبد، وامراض أخرى.

-كما ان اي اختلال بالشاكر الضفيرة الشمسية تعمل على، عدم الثقة بالنفس، عدم حب الذات، الخوف الزائد من الناس، الاكتئاب والعزلة.

-ابتعد عن التوترات والمشاحنات وخصوصا الغضب لأنه يعمل على تشقق الضفيرة النفسية، وبالتالي تتكون ثقب تتموضع فيها كينونات طاقية تعمل على خلق طاقات التوتر والغضب بشكل دائم  
لون شاكر الضفيرة الشمسية:

هو الاصفر، عنصرها النار، لذلك الجلوس الشمس يعتبر داعم رئيسي لها.  
الطعام الذي يلائمها:

الحبوب الكاملة وجميع الفواكه والخضار ذات اللون الأصفر، الرز الكامل، القمح.  
الأعشاب التي تلائمها:

البابونج، الزنجبيل، الشاي الأخضر، زهر الزيزفون، الميرمية، اكليل الجبل  
الاحجار الكريمة التي تساعد على تنشيطها:

الكهرمان، عين الهر. التوباز .  
المحور الثاني

اثر اللون كعلاج لمراكز الطاقة للإنسان:

أصبحت الألوان جزءاً رئيسياً من حياتنا اليومية وقد لا نستغني عنها حتى في ابسط الاحتياجات الخاصة بنا، فالألوان ليست فقط مجرد اختيارات إضافية في الملابس أو الديكور أو المتعلقات الشخصية، ولكنها أصبحت تلعب دوراً أكثر عمقاً فيما يتعلق بالحالة النفسية والمزاجية والصحية.

في واقع الأمر قد يتخطى ربط تأثير اللون على الحالة النفسية أو المزاجية ويتعداه إلى تأثيره في الأعضاء والقدرات الذهنية والتعبيرية والسلوكية بطرق علمية صحيحة.

اثبتت الدراسات الحديثة بأن استخدام طاقة الألوان وذبذباتها في العلاج والاستشفاء من المشكلات النفسية والعضوية التي يعاني منها المرضى من أهم الطرق العلاجية لمراكز الطاقة في الانسان وذلك يتم بطرق مختلفة سيتم التطرق لها من خلال البحث.

قد تعود هذه الدراسات العلمية بنفع كبير على المتخصصون في الدعاية والتسويق في الشركات والمصانع للتأثير في الجمهور وإقناعهم بالسلعة أو الخدمة.

يفسر الطب الهندي القديم الذي أطلق مصطلح الشاكر بحقيقة وجود ألوان الطيف السبعة في اجسامنا التي تبدأ بالأحمر - البرتقالي - الأصفر - الأخضر - الأزرق الفاتح - الأزرق والبنفسجي، وهي ما تسمى بمراكز الطاقة في الانسان.

يعتبر العلاج بالألوان حقيقة علاجية وطريقة سهلة لتحسين بيئة المنازل والمكاتب ولا تحتاج مجهودا في تعلمها.

وفائدتها تكمن في أنها تساعدنا على التواصل مع أنفسنا وطاقتنا وتؤهلنا للتجاوب مع كل الأشياء المحيطة بنا ومع مشاعرنا أيضا.

كما أن الإنسان بفطرته وطبيعته يميل إلى الألوان التي يتعرض أو يتعامل معها في ملبسه ومأكله ومشربه لأن الجسم يميل إلى

تعويض النقص في طاقته تلقائياً، وهذا يفسر سلوكياتنا وتفضيلنا لتناول طعام معين دون سواه أو ارتداء أزياء بألوان معينة. العلاج بالوان موسوعة كبيرة و مترابطة مع بعضها البعض طبعا يختلف اذا كان الخلل ناتج عن زيادة او عن نقص يستخدم المعالجون اساليب عديدة لمعالجة مرضاهم مثل عرض لون معين عليهم او تدليكهم بزيت ملونة او تسليط اضواء على اجزاء مختلفة من اجسادهم او اضافة الوان مختلفة لخزانة ملابسهم. ونلاحظ بأن تلك الطرق لا يمكن الاعتماد عليها كليا فهي مكملة للعلاج الطبي وليست بديلة .

الطرق المستخدمة في علاج مراكز الطاقة للإنسان بالألوان:

تتمثل النظرية وراء هذا العلاج في أن كل لون في الطيف له تردد تذبذبي أو اهتزازي مختلف. ويؤكد العلماء أن جميع مراكز الطاقة في الجسم تملك أيضا ترددا ينبعث بقوة وإيجابية عندما تكون متوازنة، ولكن عندما تصاب المراكز فإن الجسم يلجأ للبحث بشكل طبيعي عن الألوان التي يحتاجها لتعويض النقص الحاصل.



1. العلاج بالحزم الضوئية الملونة.
2. العلاج بطريقة التدليك بالزيوت الملونة.
3. العلاج بالرسم والتلوين.
4. استخدام الألوان كعلاج في الحياة اليومية (الأثاث- الملابس - الطعام)

العلاج بالحزم الضوئية الملونة:

العلاج بضوء بيوبترون الملون

ان اللون هو الضوء والضوء هو اللون:

ان الشمس تبعث بموجات ضوئية مختلفة الترددات ويمكن لهذه الترددات بأن تنفصل من خلال عملية تدعى بالانعكاس وعندما يخترق الضوء موشر الكريستال فإنه ينكسر وينقسم الى سبعة ألوان من الطيف، وان لدى كل لون تردده الخاص به. في حال سلكت الألوان المنفصلة طريق موشر اخر عندها تتشكل الاشعة البيضاء. ان أول شخص اكتشف هذه الظاهرة في نهاية القرن السابع عشر وهو إسحاق نيوتن عالم الفيزياء البريطاني.

الألوان على مدى طول الأمواج والترددات:

تعتبر الطاقة من خلال الموجات وتدعى المسافة التي بين الموجات المتتابعة طول الموجة وعدد المرات التي تتذبذب في الموجة في الثانية الواحدة يدعى التردد.

وكقاعدة عامة: كلما زاد طول الموجة كان التردد أقل وكل لون له التردد المحدد الخاص به وطول الموجة الفردي فقط جزء صغير من طيف الكهرباء المغناطيسية يعتبر مرئي للعين البشرية.

وما وراء البنفسجي تقع فوق البنفسجي والذي أيضا يعتبر غير مرئي بالنسبة للعين البشرية التي تستطيع أن تخترق أجسامنا. أن الأشعة فوق البنفسجية تمدنا بالاسمرار وتقتل البكتيريا.

والموجة الأطول من الجانب الاخر من الطيف هي الحمراء وما وراء تمدد الحمراء توجد الاشعة تحت الحمراء تليها طول الموجات الصغرى والرادار والإذاعة والتلفاز وجميعها تعتبر غير مرئية للعين البشرية.



المحور الثالث

اثر الألوان النفسي في جداريات الفن التشكيلي

إحساس الألوان في لوحات الفنان يصنف من أنواع العلاج بالألوان بهدف خدمة المجتمع من الناحية الصحية والنفسية والتعريف بميزة الألوان كعلاج طبيعي نتيجة ترددات الطاقة

التي تتولد داخل أجسامنا وتخفف آلامنا أن الأرض مليئة بالطاقة والألوان التي هي إحدى مولدات الطاقة البشرية.

العمل الفني الأول:

مشروع السعادة وعلاقته بشاكر الضفيرة الشمسية

السعادة بالألوان التي لا يختلف أحد على جمال أثرها في النفس، فانعكاسها كالسهم الذي يصيب القلب ويسكن فيه، من هنا جاءت فكرة السعادة بالألوان التي تعتمد على الطاقة المنبعثة منها وطريقة استجابة مراكز الطاقة لها في موازنة شاكرات جسم الانسان، ما يسهم في تخفيف الامراض والاضطرابات النفسية و المزمنة.

و في محاولة للاستفادة من سحر الألوان و تأثيرها القوي في حياة الناس قرر ( هاشم رأفت ) المهندس المعماري مساعدة الناس بـ ( مشروع السعادة ) ، هذا المشروع الخيري الذي بدأه منذ أربع سنوات ليس لتقديم المساعدات المالية كالملابس و الأموال أو الطعام، و إنما توجه إلى تقديم المساعدات النفسية و المعنوية التي تلعب دوراً هاماً في رفع هرمون السعادة و توازن شاكرات الجسم ، عن طريق تلوين الشوارع و القرى و البيوت في المناطق الشعبية و التي تعتبر بمثابة الجداريات الفنية ، لتحقيق هدفه الأساسي وهو علاج الناس نفسياً بالألوان و تطوير المدن وجعلها مقصداً سياحياً من جانب آخر .

لمعت فكرة ( مشروع السعادة ) لدى المهندس المعماري ( هاشم رأفت ) عندما كان يعمل في مشروع فني للتمثيل الصامت في الشارع ، عندما أراد مساعدة أحد الأطفال الفقراء الذي كان يعيش مع جدته في وسط أكوام النفايات لتغيير مبدأ حياة الطفل للأفضل وبصورة دائمة ، لم تكن المساعدة بالأموال أو الطعام ما أراد هاشم التوصل اليه لأنها لا تركز على مراكز الطاقة الأساسية لدى الطفل بشكل صحيح و إنما هي مساعدة مؤقتة لا تعطي نتيجة دائمة لحياة الطفل، من هنا ولدت فكرة ( مشروع السعادة ) الذي أراد به تغيير الواقع الذي يعيشه الطفل بتحويل مكان إقامته لمكان يسر الناظرين و يدخل البهجة على قلوبهم لموازنة مراكز الطاقة لديهم . و قال هاشم رأفت إن سبب تسمية مشروع السعادة بهذا الاسم يرجع إلى أن أول مكان طبق عليه فكرته رسمياً كان في مكان يطلق عليه (درب السعادة)، في باب الخلق بالقاهرة، حيث قام بتلوين حائط بمساحة 4 أمتار في 6 أمتار، مع كتابة جملة (اوعى تياس).

تم التركيز على اختيار اللون الأصفر الذي يلعب دوراً هاماً في التأثير على شاكر الضفيرة الشمسية المسؤولة عن الشعور بالسعادة والبهجة، ويؤكد لنا ذلك قول الله سبحانه وتعالى في أهمية اللون الأصفر في سورة البقرة

قال تعالى: (قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لُونُهَا ۖ قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ (69)م



ن هذا النقطة انطلق مشروع السعادة، وتضاعف عدد فريق العمل، وفتح أبوابه للمتطوعين، وحصل على دعم من رعاة رسميين لتمويله بالمعدات والدهان للاشتراك معه في ماراثون السعادة، وتغيير جداريات البيوت الكئيبة، والحوائط المكسورة، والشوارع التي تملؤها النفايات، وفي محاولة لنشر الإيجابية وتحسين نفسية وحياة الناس شمل فنه مناطق عديدة في القاهرة والفيوم ونوبيع والشرقية، ومدرسة للاجئين من

جنوب أفريقيا بمنطقة المعادي، وقاموا أيضاً بتصميم وتلوين أكثر من 30 جدارية لبيوتاً في منطقة النوبة، خاصة في جزيرة «هيسة» التي لم تحظ بالتطوير مثل باقي جزر النوبة، وحولوها إلى لوحة فنية ومتحف مفتوح، يقصده السياح والأجانب لمنظرها المبهج الخلاب

وروعة تصميم الرسومات وفن التلوين على جدران منازلها وشوارعها، وساعد ذلك في توفير بيئة صحية وأمنة لأهل الجزيرة وزيادة دخلهم وإعطائهم فرص معيشة أفضل.





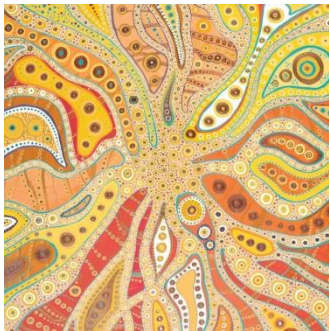
أكد هاشم أنه قبل شروع فريق «مشروع السعادة» في تلوين أي منطقة يقومون أولاً بأخذ إذن أهل المنطقة، وفي حين موافقتهم يأخذون التصاريح اللازمة لتسهيل عملية التلوين إذا تطلب الأمر، وأوضح أن الأهالي في تلك الأحياء يشاركون فريق مشروع السعادة في عملية التطوير والتلوين، وكان لهم دور مهم وفاعل في التصميم واختيار الألوان، وذلك كي يشعروا

بالمسؤولية تجاه المحافظة على هذا الجمال وصيانتها وعدم الإهمال فيه، وأضاف هاشم أن عملية التلوين والتصميم تأتي بعد معايشة الفريق لأهل المناطق، للتعرف على ثقافة كل منطقة ولفهم روحها وطابعها الخاص، لينعكس ذلك على تصميماتهم اللونية على الشوارع والمنازل، بالإضافة إلى أن «مشروع السعادة» لا يُحدد أي معايير للمناطق التي يعمل على بثّ الروح فيها، وإنما يذهب فقط للمناطق التي تحتاج لذلك..



لهجة الألوان الزاهية تأثير هائل على نفسية الطفل وتغيير رؤيته ونظرتة للحياة منذ الصغر، وذلك ما يحاول «مشروع السعادة» العمل عليه بالفن المبهج الذي يقدمه، فهم يريدون التأثير في نفسية الأطفال وامتصاص كلّ الإشارات السلبية وتحويلها إلى إشارات إيجابية تملؤهم بالإشراق والإقبال على الحياة، سواء بمشاركةهم في عملية التلوين أو بالعيش في هذه الأحياء المميزة بعد تلوينها، ولذلك قام مشروع السعادة بتمثيل مصر في مؤتمر الاتحاد الدولي للمعماريين في جنوب أفريقيا لتأثيره الإيجابي الذي يتركه في حياة الطفل، كما تم

اختياره من قبل المجلس الأعلى للثقافة كأكثر مشروع هندي يترك أثراً في نفسية الطفل. قال هاشم: «إن مشروع السعادة تعرّض لانتقادات عديدة؛ منها أنه من الأفضل تقديم مساعدات مادية لأهالي هذه المناطق بدلاً من تلوينها، وذلك يرجع إلى أنه لا يوجد أحد يهتم بالبُعد النفسي للناس، حيث إن أي خلل فيه يسبب الكثير من المشاكل، بالإضافة إلى جهل الناس بفائدة الألوان وتأثيرها على حياتهم وتعاملهم معها كأنها مجرد «شخبطة» لا قيمة لها، وذلك عكس ما يؤمن به العالم الخارجي الذي يعتمد على الألوان في العلاج وشفاء النفس وإسعادها»، هذا إلى جانب تعرّض مشروع السعادة لهجوم قوى واتهام بأنهم يلونون المناطق الأثرية ويطمسون معالمها، وهذا الأمر أكد هاشم عدم صحته تماماً، وذلك لأنهم لا يقومون بالتلوين على الآثار أو على المنازل والمناطق التراثية، بل يلونون المناطق والبيوت التي غطّأها الزمن بالكآبة، وحولها إلى منظر يُزعج ويُحزن كلّ مَنْ يراه. إلى جانب سحر الألوان الذي يضفيه مشروع السعادة على المناطق الرمادية لرفع الحالة النفسية لأهلها، يقوم أيضاً بتنظيف



الشوارع من القمامة، وترميم بعض جدران وأسقف البيوت، وتقديم ورش النحاس لنساء المناطق لزيادة دخلهن ولضمان فرصة معيشة جيدة لهن، هذا إلى جانب تقديم الموسيقى والعزف لأهل المناطق، والجدير بالذكر أن لمشروع السعادة فيديو كليب تعاونوا فيه مع فنانين Underground مشهورين، منهم فريق «أسفلت»، يحتوي على كلمات مُعبرة تشرح مَنْ هم وما يريدون أن يفعلوه في المناطق الرمادية، وذلك لتسهيل عملية تعريفهم لأهل المناطق، وأيضاً لإثبات وبرهنة نجاحهم وسرعة انتشارهم.

يهدف هاشم رأفت بـ«مشروع السعادة» إلى تحويل جميع المناطق التي أفسدتها عوامل الحياة في مصر لمزارات سياحية وتحف فنية زاخرة بتصميمات مبتكرة وألوان زاهية تخطف قلوب الناظرين، ويرغب أن يتوسع في التلوين داخل المنازل، وأن يكون مشروعه وجهة مشرفةً وشيئاً إيجابياً عن الجهود التنموية التي تتم على أرض مصر



العمل الفني الثاني: معلومات العمل: غير معلومة لوحة فنية تتكلم عن امرأة ذات شخصية مفتوحة ومتوازنة، مانبيورا شقرا، تقدر نفسها وعملها، وهي واثقة من قدرتها على القيام بشيء جيد، تحب وتقبل نفسها، وعلى استعداد كامل للتعبير عنها بطريقة قوية، وتعرف أنها تتمتع بحرية اختيار أن تكون نفسها وتوجيه حياتها الخاصة.

تستكشف الشاكر الثالث وهي (شاكر الضفيرة الشمسية) مدى العمق داخل المرأة في اللوحة التي أمامنا وتعلم الأدوات لتحقيق التوازن والمواءمة بين مركز الإرادة، الضفيرة الشمسية هنا هي جوهر شخصيتها، هويتها، غرورها وإرادتها والتي تمثل بتمركز اللون الأصفر بتدرجاته المتجهة بعمق إلى داخل وجه المرأة.

الشاكر الثالث تسعى إلى المتعة التي تستحوذ على القوة الشخصية، بكونها امرأة واثقة ومسؤولة من نفسها، فهي في العمل الفني تؤكد مدى احترام الشخص لذاته وانضباطه، وتسمح بتحويل القصور الذاتي إلى حركة تدفعها لمواجهة التحديات والاندفاع إلى الأمام. التحدي الرئيسي للشاكر الثالث هو استخدام قوتك الشخصية بطريقة متوازنة. وهذا يعني بوعي تسخير الطاقة من الضفيرة الشمسية الشقراء. بأن تكون استباقياً بدلاً من رد الفعل الغير نشط. فالكائنات ذات طاقة الشاكر الثالث المفرطة تتفاعل مع ظروف الحياة، ويكون لديها نوبات عاطفية غالباً ما يتم إجهادها. الكائنات ذات الشقراء الثالث المحظور أو الناقص هي سلبية وغير نشطة - مما يسمح للحياة بالمرور بينما لا يفعلون شيئاً. تعكس الشاكر الثالث القوية القدرة على المضي قدماً في الحياة بثقة وقوة. فتظهر القدرة على اتخاذ خيارات واعية للاختيار والعمل .

العمل الفني الثالث: الفنان كاتي مانيشهاو Katie Manekshaw

الخامة المستخدمة: الأكرليك على قماش مقاس العمل: 30 سم أو 60 سم

قطعة فنية من الإلهام انتجها الفنان كاتي مانيشهاو تحمل أعلى معاني الثقة والروح العالية على ما تحتويه من مجموعة من الطاقات التي تؤثر على شاكر الضفيرة الشمسية بكونها أنماط معقدة وهياكل خلوية تمثل الكون واتصاله بكل المادة.

التركيز على التكرار وأنماط الطبيعة، والروابط بين الكلي والجزئي تستكشف طبيعة الحياة نفسها وعلاقتها بها، هذا العمل الفني الروحي الجميل و الفريد من نوعه يساعد على التواصل مع نفس الفنان و المتلقي، تدفع إلى التأمل من خلال قوة مراكز الطاقة لجسم الانسان مع هذه الإبداعات الموجية الجميلة.

ملخص البحث:

وخلاصة ما يراد من هذا البحث أن اللون مظهر هام لكيونة حياتنا، لأنه بذاته طاقة يعبر عن ذاته بطرق وذبذبات مختلفة، وكل ذبذبة تشكل جزءاً من الكل الأعظم، ويمكننا رؤية ذلك خلال النظر لكل شاكر، كل واحدة وما يمثلها من لون هي مستقلة بذاتها، حيث هي كاملة في ذاتها حتى لو كانت تشكل جزءاً من الكل في توازن الحياة الإنسانية، فإذا تعطلت أو لم تتوازن واحدة من هذه الشاكرات، سنواجه مظهراً لحالة عدم توازن جسماني في كل الجسد.

مما سبق ذكره في ثنايا البحث حول الحديث عن التأثير السيكولوجي للألوان، حيث تبين أن الألوان في علم النفس لها تأثيرات عديدة وإيحاءات كالشعور بالراحة والقلق والتوتر والدفء والبرودة وغيرها، كما ان العلاج بالألوان تعتمد على التأثيرات التي تطلقها ذبذبات الألوان بأنواعها وتحث الجسم إطلاق ردادات فعل قد تترك إثر علاجي في النفس البشرية، بالإضافة لتوضيح كل شاكر وموقعها ولونها ومدى أهمية توازنها وتأثيرها على الانسان لعلاج مختلف أنواع الامراض بواسطة طرق علاجية متنوعة تم لها التطرق في البحث.

ولا نريد أن ننهي هذا البحث دون أن نؤكد على حقيقة لا بد من ابرازها في هذا المقام الا وهي التجربة الفنية التي تم ذكرها في البحث تحت مسمى مشروع السعادة ومدى تأثير الألوان من خلالها على نفسية أهل القرية وتغير حالهم بشكل جذري.

النتائج: بناءً على مجمل ما سلف فإنه يمكن القول بأن:

1. ان لكل شاكر لون، ومكان وخواص محددة ومن خلالها يمكن معالجة الكثير من الأمراض.
  2. للألوان حسب أنواعها، تأثيرات في الانسان تتمثل في تسارع ضربات القلب أو انخفاضه، علاج السرطانات، التشاؤم أو التفاؤل وغيرها من الاضطرابات المختلفة.
  3. ان تأثير الالوان يأخذ اشكالا وطرق متعددة وذلك عندما تصاب المراكز فإن الجسم يلجأ للبحث بشكل طبيعي عن الألوان التي يحتاجها لتعويض النقص الحاصل.
  4. تستكشف الشاكر الثالثة وهي (شاكر الضفيرة الشمسية) مدى العمق داخل اللوحات الفنية المؤثرة على الفنان والمتلقي.
- التوصيات: على ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من خلال هذه الدراسة يمكن اقتراح التوصيات التالية:
- 1- ترك الانسان على فطرته في اختيار طبيعة الألوان التي يتعرض او يتعامل معها في ملبسه ومأكله ومسكنه، لأن الجسم يميل الى تعويض النقص في طاقته تلقائياً، وهذا ما يفسر سلوكياتنا وطريقتنا في تفضيل الألوان عن بعضها البعض.
  - 2- نشر الوعي الثقافي في المجتمع عن أهمية استخدام الألوان في حياتنا اليومية وكيفية استخدام الطرق العلاجية الصحيحة لكل حالة.
  - 3- فتح التخصصات التي تعمل على تدريب المؤهلين بشكل صحيح للمعرفة التامة بطرق العلاج بالألوان للأمراض المختلفة.
  - 4- التركيز على تقنية التكرار وأنماط الطبيعة المختلفة في العمل الفني، والربط بين الكلي والجزئي يكشف طبيعة الحياة وعلاقتها بها.
  - 5- ضرورة تصنيف اللون في العمل الفني وعمقه للوصول إلى مفهوم الفنان واحساسه بشكل واضح.
  - 6- ابراز دور سحر الألوان وتأثيرها القوي على حياة الناس.

المراجع:

- 1- دراسة البعد النفسي للألوان في تصميم الفراغات الداخلية أ.د/ عبد المنعم معوض السيد.
- 2- د/ياسر منجي (2004) مراكز القوى السبعة ( الطبعة الأولى ) .
- 3- السقا، محمد عيد (2011) العلاج بالألوان، صيحة جديدة في عالم الطب . مجلة الرؤية الشهرية، العدد(31)
- 4- الدملي، ابراهيم . الألوان نظريا وعمليا (1983) . سورية : مطبعة الكندي
- 5- مراكز الطاقة في الإنسان
- 6- الطالبة زينب حبيب/ مراكز الطاقة في الانسان.
- 7- د. عبد الكريم حسن محسن (2012) البعد النفسي والفسولوجي للألوان في المباني العلاجية حالة دراسية " مجمع الشفاء الطبي بقطاع غزة" .
- 8- أبو حمد، أمال، 2010: العلاج بالألوان.
- 9- حمدان، نذير، 2002: الضوء واللون في القرآن الكريم، دار ابن كثير
- 10- توفيق عبد الرحمن توفيق جبريل، 2013 أثر اللون في الف ارغات الداخلية على النشاط التسوقي للمراكز التجارية.
- 11- مشروع السعادة - إحياء النوبة جزيرة هيسا

<http://ar.zoomaal.com/projects/revivingnubia/62108?ref=168178706>

12- مشروع السعادة - لكل لون فرحة <https://www.albawabhnews.com/show.aspx?id=1343704>

13- العلاج بضوء بيوبترون الملون

<http://jo.bioptron.com/Products/Color-Light-Therapy/Bioptron-Pro-1-Color-Light-Therapy.aspx>