

زبان اسرارآمیز رنگ‌ها

اینا سگال

هما جابری زاده



انتشارات جادوی اندیشه

سرشناسه : سگال، اینا Segal, Inna

عنوان و نام پدیدآور : زبان اسرار آمیز رنگها/ اینا سگال : [مترجم] هما جابری زاده.

مشخصات نشر : تهران: جادوی اندیشه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ص. [۱۳۷]

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۶۷-۲-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی:

The secret language of Color Cards . 2011

موضوع : رنگ درمانی

موضوع : شفای روانی

موضوع : مراقبت از سلامت شخصی

نماینه افزوده : جابری زاده، هما، ۱۳۵۰ - مترجم

رده بندی کنگره : RZ۴۱۴/۶۱ س ۲ از ۱۳۹۳

رده بندی دیویی : ۸۳۱۲/۶۱۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸-۹۶۸۶



انتشارات جادوی اندیشه

نام کتاب: زبان اسرار آمیز رنگها

نویسنده: اینا سگال

مترجم: هما جابری زاده

ناشر: جادوی اندیشه

ویراستار: حمیده رستمی

چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۶۷-۲-۷

آدرس: تهران صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۱۹۵۸ - تلفن: ۰۹۲۱۱۲۳۹۱۳۲

پست الکترونیک: jadooyc.andishch@gmail.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۲۵	۱. رنگین کمان - با روح طبیعت یکی شو
۲۸	۲. قرمز تیره - خودت را از درد رها کن
۳۰	۳. قرمز روشن - با کودک درونت خوش بگذران
۳۳	۴. صورتی - به عشق اجازه‌ی ورود بده
۳۵	۵. سرخابی - به ژرف‌ترین آگاهی درونی‌ات متصل شو
۳۷	۶. زرشکی - رابطه‌ای را به سوی خودت جذب کن
۴۰	۷. سرخ - موفقیت را جذب کن
۴۲	۸. قرمز یاقوتی - بدنت را جوان و شاداب ساز
۴۴	۹. قرمز آلبالویی - زندگی استثنایی داشته باش
۴۷	۱۰. قرمز مایل به بنفش - شور و شوق را در خودت بیدار کن
۵۰	۱۱. خرمایی - ریشه‌هایت را در زمین استوار کن
۵۲	۱۲. قهوه‌ای - حریم‌ها را مشخص کن
۵۴	۱۳. شکلاتی - جسم و روح را تغذیه کن
۵۶	۱۴. برنزی - بدن خودت را تقویت کن
۵۸	۱۵. زرد کهربایی - خلاقیت خودت را بیدار کن
۶۰	۱۶. نارنجی - خودت را به‌پروان
۶۲	۱۷. یرتقالی - خودجوش و شاد باش
۶۵	۱۸. مرجانی - به زندگی خود جریان و هماهنگی ببخش
۶۷	۱۹. هلویی - روح زندگی را استشمام کن
۷۰	۲۰. گلبهی - بخند و شادی کن
۷۲	۲۱. طلایی - وفور نعمت را به زندگی‌ات جذب کن

- ۷۴..... ۲۲. زرد - جسمت را پالایش کن
- ۷۶..... ۲۳. لیمویی - اندیشه‌ای مبتکرانه داشته باش
- ۷۸..... ۲۴. سفید - فارغ و سبکبال شو
- ۸۱..... ۲۵. صدفی - با الوهیت مرتبط شو
- ۸۴..... ۲۶. الماسی - درخشندگی خودت را کشف کن
- ۸۶..... ۲۷. نقره‌ای - پایدار و مصمم باش
- ۸۹..... ۲۸. سیاه - بی نیازی را از شب تار بیاموز
- ۹۱..... ۲۹. خاکستری - جسمت را بررسی کن
- ۹۳..... ۳۰. زمردی - ذهن و جسم و روح را آرام کن
- ۹۶..... ۳۱. سبز - به دستگاه عصبی‌ات نیرویی تازه ببخش
- ۹۸..... ۳۲. یشمی - دست به عمل بزن
- ۱۰۰..... ۳۳. سبز مایل به آبی - صلح و آرامش را تجربه کن
- ۱۰۲..... ۳۴. فیروزه‌ای - حس همدلی را در وجودت بیدار کن
- ۱۰۴..... ۳۵. آبی - اعتماد به نفس خود را بساز
- ۱۰۷..... ۳۶. لاجوردی - از خودت محافظت کن
- ۱۰۹..... ۳۷. سورمه‌ای - قدرت شفابخشی‌ات را فعال کن
- ۱۱۱..... ۳۸. آبی سیر - به بدنت جانی تازه ببخش
- ۱۱۳..... ۳۹. بنفش تیره - ذهنت را شفاف کن
- ۱۱۵..... ۴۰. نیلی - بینایی‌ات را بهبود بده
- ۱۱۷..... ۴۱. بادمجانی - بر چالش‌های خود غلبه کن
- ۱۱۹..... ۴۲. یاسی - ایمانت را تقویت کن
- ۱۲۱..... ۴۳. ارغوانی روشن - قدرت شنوایی‌ات را بالا ببر
- ۱۲۴..... ۴۴. بنفش روشن - با جسم و ذهن و روح مرتبط شو
- ۱۲۶..... ۴۵. بنفش - زندگی متعادلی بساز

قدرت رنگ

انسان از هزاران سال پیش، از رنگ‌ها برای شفابخشی، سرگرمی و زیباسازی سودجسته و به کمک آن به خود زندگی و شادابی بخشیده است.

رنگ‌ها قادرند در بهبود بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی، تنش‌های ذهنی و آشفتگی‌های عاطفی مؤثر باشند. در سطح جهان، سازمان‌ها و شرکت‌های تجاری با توجه بر خواص رنگ‌ها و تأثیر آن در مردم، از رنگ‌هایی ویژه استفاده می‌کنند. همچنین می‌دانیم که در بسیاری از بیمارستان‌ها نیز رنگ‌هایی به کار می‌رود که برای بیماران آسایش و آرامش‌بخش باشد. جهان ما دارای رنگ‌های بی‌شماری است که ما را دربرگرفته است و تأثیری شگرف در تجربه‌های ما

دارد.

آیا می‌توانی جهانی فاقد رنگ را مجسم کنی؟ بهترین توصیف برای جهان بدون رنگ این است: جهانی تیره، افسرده کننده و کدر. من در اروپا درباره‌ی قدرت رنگ‌ها کارگاهی آموزشی داشتم. یکی از شرکت‌کنندگان نزد من آمد و گفت: «من نمی‌فهمم که چگونه ممکن است رنگ‌ها در بهبود زندگی یا تقویت، اعتماد به نفس بیشتر، خلاقیت و شادی ما مؤثر باشند؟»

از او خواستم که مجسم کند برای شام به رستورانی با تزئینات قرمز، و سپس برای صرف قهوه به مکانی با تزئینات خاکستری رنگ رفته است. او این دو صحنه را مجسم کرد. سپس از او پرسیدم آیا احساسش در این دو محیط یکی بود؟ پاسخ داد: «البته که متفاوت بود. در محیط اول کشش جنسی و انرژی بیشتری داشتم و پرحرارت تر بودم. در محیط دوم ساکت تر، غرق در فکر و اندکی کند و خسته بودم.»

پس در نهایت تعجب می‌بینیم که تنها تصور بودن در دو مکان متفاوت می‌تواند دو حس تا این حد متفاوت ایجاد کند.

برای شفابخشی، رنگ‌ها را می‌توان به گونه‌های مختلفی به کار برد؛ مثل تجسم رنگ؛ پوشیدن لباس و کفش رنگی، و استفاده از زیورآلاتی با رنگ‌های گوناگون؛ خوردن غذاها و نوشیدنی‌های رنگی؛ استفاده از رنگ‌ها در تزئینات منزل؛ سپری کردن زمانی در طبیعت؛ به کارگیری بلورهای رنگی، روغن‌های گیاهی، حمام نمک و چراغ‌هایی با پرتوهای رنگی متفاوت؛ روشن کردن شمع‌های رنگی؛ نقاشی و طراحی؛ آرایش صورت؛ رنگ کردن مو؛ و نوشیدن مایعات در لیوان‌های رنگی.

این مجموعه به گونه‌ای طراحی شده است که به تو درکی ژرف‌تر از ویژگی‌های هر رنگ می‌دهد تا بتوانی از قدرت شفابخشی رنگ‌ها در زندگی بهره‌گیری، سالم‌تر و خلاق‌تر و شاداب‌تر باشی و به فردی خودجوش، آسوده و پرانرژی تبدیل شوی.

چگونه می‌توان رنگ درمانی کرد؟

من با افراد بسیاری چه به صورت خصوصی و چه در جلسات شفابخشی یا از راه دور کار کرده‌ام و رنگ درمانی و

به کارگیری رنگ‌ها را در تمامی وادی‌های زندگی به آنان آموزش داده‌ام.

یکی از مراجعه‌کنندگانم به نام آندره، همیشه لباس سیاه می‌پوشید و به نظر می‌رسید فاقد انرژی لازم برای مراقبت از بنچه‌های کوچک خود است. معمولاً با حالتی خسته به دفترم می‌آمد، گویی بار سنگینی بر دوش داشت.

وقتی علت مشکلی پوشیدنش را پرسیدم، گفت که سیاه تنها رنگی است که در کمد لباس‌هایش یافت می‌شود. جالب است بدانید که در زندگی او همه چیز به رنگ سیاه و سفید بود.

به او پیشنهاد دادم رنگ‌های بیشتری را به زندگی خود وارد کند و آن را در لباس، وسایل منزل و خوراکی‌هایش به کار گیرد. در نهایت شگفتی دیدم از وقتی شروع به پوشیدن لباس‌های رنگی و استفاده از رنگ در زندگی‌اش کرد، برخوردش نسبت به زندگی تغییر یافت و انعطاف‌پذیر، خلاق و شاداب شد. همچنین از او خواستم که با استفاده از شیوه‌هایی تجسمی شبیه تمرین‌های این کتاب، با رنگ‌ها کار کند. در مدتی کوتاه میزان انرژی او تا حد قابل ملاحظه‌ای

افزایش یافت.

پیتر مراجعه کننده‌ای دیگر بود که از رنگ درمانی برای درمان ذات‌الریه‌ی مزمن و سینوزیت خود استفاده کرد و هم اکنون زندگی بدون رنگ درمانی برایش معنایی ندارد.

بسیاری از مراجعانم در سالن‌های زیبایی یا ماساژ کار می‌کنند. آنان نیز مانند من عقیده دارند که تأثیر رنگ درمانی در حین کارشان فوق‌العاده بوده است. به گفته‌ی آنان، مشتریان با این نوع درمان بهبود خود را سریع‌تر و آرامش خود را بیشتر می‌دانند.

چگونه این کتاب و کارت‌های آن را به کارگیریم؟

این کارت‌ها را می‌توان به منظور برخورداری از شفای جسم، اصلاح احساسات، کسب بینش و شمع ذاتی، روشن کردن شمع خلاقیت، یافتن احساسی خوب نسبت به خود و جهان، و ایجاد تحول در زندگی به کار برد. از این کتاب به شیوه‌هایی گوناگون می‌توان استفاده کرد. در اینجا به عنوان نمونه به بیان چند شیوه می‌پردازیم.

بیرون کشیدن یکی از کارت‌ها با نیت پرسشی که داریم

وقتی سؤالی در ذهن داری، کارت‌ها را دسته کن و آن را به پشت بگذار و حس کن و ببین که کدام کارت تو را به سوی خود می‌خواند. آن را بردار. عبارت روی آن را بخوان و ارتباط آن را با پرسش خود درک کن. گاهی نه واژه‌ها، بلکه تنها تصویر کارت است که تو را به سوی خود می‌کشد. بگذار تا ششم ذاتیات از ژرفای وجودت به سطح بیاید. بعد کارت را نگاه کن تا به خواص آن پی ببری. ببین که چطور می‌توانی از آن رنگ در زندگی‌ات استفاده کنی. نسبت به تمام واژه‌هایی که به ذهنت خطور می‌کند، آگاه باش. کاغذ و قلمی در دسترس داشته باش و آن را یادداشت کن.

مثلاً اگر کارت طلایی را انتخاب کنی، روی آن می‌خوانی که «رنگ طلایی به شفافیت ذهنی و قدرت تصمیم‌گیری کمک می‌کند. این رنگ همچنین نعمت و وفور را به زندگی‌ات جذب می‌کند.» اگر از لحاظ ذهنی آشفته و پریشان هستی، اشعه‌ای طلایی رنگ را به ذهن خود فرا بخوان تا به زندگی‌ات شفافیت بیشتری ببخشد. برای جذب نعمت و فراوانی به زندگی، می‌توانی تعدادی سکه‌ی طلایی رنگ را

در یک فنجان بریزی و از آنها نگهداری کنی.

قرار دادن کارت روی بدن

می‌توانی کارت رنگی مناسب را روی هر بخش از بدنت که احساس می‌کنی دچار ناراحتی و تنش است، بگذاری. چشم‌هایت را ببند و مجسم کن که آن رنگ آن بخش از بدنت را احاطه کرده است. گذاردن کارت رنگی روی بدن باعث می‌شود که بدن آن رنگ را جذب کند.

پاک کردن چاکراها به کمک این کارت‌های رنگی

کارت‌های رنگی برای پاک کردن چاکراها فوق‌العاده هستند. ببین که باید به کدام یک از چاکراهای بدنت پردازی، بعد آگاهانه کارتی را که رنگ آن از همه به رنگ چاکرای مورد نظر نزدیک‌تر است، بردار. اگر از رنگ چاکراها اطلاع نداری، از این شکل استفاده کن: