

سه واژه من، عشق، مرگ

پوران لشینی ابیان



انتشارات مهریار جوان

ناشر تخصصی شعر و ادبیات

۱۳۹۱

سرشناسه : لیشینی اییان ، پوران.

عنوان و نام پدید آور : سه‌واژه من، عشق، مرک / پوران لیشینی اییان.

مشخصات نشر : کرج : مهدیار جوان، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.

شابک : ۴-۲۹-۶۰۸۹-۶۰۰-۹۷۸-۹۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : رنگ‌درمانی

موضوع : رنگ - - جنبه‌های روان‌شناسی

رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ س ۵ ل / ۶ / ۴۱۴ RZ

رده بندی دیویی : ۱۳۱۲ / ۶۱۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۰۷۰۳۷

سه‌واژه : من، عشق، مرک / پوران لیشینی اییان

مدیر هنری : مصطفی پیرعلی

مدیر اجرایی: هادی فوانساری

مروف وین و صفحه‌آرا : سپیده نازیار

نقاشی روی جلد: پوران لیشینی اییان

چاپ اول : ۱۳۹۱- تیراژ : ۱۰۰۰

شابک : ۴-۲۹-۶۰۸۹-۶۰۰-۹۷۸-۹۵۰۰۰ ریال

تلفن سفارش : ۰۲۶۷۷۱۴۲۶۰۹۵

انتشارات مهدیار جوان

کرج - ربایه شهر - بلوار استقلال - نبش ایثار دو - مرکز نشر شعر و ادبیات

تلفن : ۰۲۶-۱۳۴۴۲۸۶۹۶ - ۰۲۶-۱۳۴۵۰۳۷۰۹۱۵

Email: mahdiyar_javan313@yahoo.com

Weblog: Cafekalamat.blogfa.ir



پوران لشینی ابیان

با اتمام فوق لیسانس فلسفه‌ی هنر، برای آموختن بیشتر درباره‌ی رنگ‌ها، راهی انگلستان شد تا رنگ درمانی را در کنار جین مککید و سوزی چیاذری بیاموزد. علاقه به سمبل‌ها و عملکرد ذهن انسان‌ها هم‌چنان موضوعات مورد علاقه‌ی وی در تحقیق و ترجمه هستند. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به وب سایت ایشان www.lashini.com مراجعه فرمایید.

فهرست

مقدمه / ۹

بخش اول: خودنگری و بررسی درون / ۲۴

چکیده‌ی بخش اول / ۱۰۲

بخش دوم: عشق و تبعات آن در تعادل روحی / ۱۰۹

چکیده‌ی بخش دوم / ۱۵۶

بخش سوم: مرگ و امید / ۱۶۰

چکیده‌ی بخش سوم / ۱۷۷

تصاویر / ۱۸۲

«وقتی خیلی بچه بودم و تخیلاتم حدودی نداشت، تصور می‌کردم دنیا را عوض کنم.

همان‌طور که بزرگ‌تر و عاقل‌تر شدم، تشخیص دادم دنیا عوض نمی‌شود. بنابراین تصمیم گرفتم افق دیدگاهم را به صورتی کوچک‌تر کنم و کشورم را تغییر بدهم. اما آن هم خیلی تغییرناپذیر به نظر می‌آمد.

همان‌طور که وارد سال‌های طلوع جوانی شدم در آخرین تلاش مضطربانه، معتقد شدم که تنها می‌توانم خانواده‌ام که به من نزدیک‌اند را تغییر بدهم، اما آن‌ها هم هیچ‌کدام تغییر نکردند...

به فکر تغییر دوستان و همسرم افتادم...

و بدین حال سال‌های عمرم گذشت.

اکنون که این‌جا در بستر مرگ دراز کشیده‌ام تشخیص دادم برای اولین بار - که اگر تنها من خودم را عوض می‌کردم می‌توانستم بر خانواده‌ام تاثیر داشته باشم و با تشویق و حمایت آن‌ها خیلی چیزها تغییر می‌کرد و در آن صورت:

جامعه بهتر

و کشور بهتر

و چه کسی می‌داند

دنیاى بهتری می‌داشتم.»^۱

مقدمه

آیا شما به اندازه‌ی کافی رنگ‌ها و ارزش آن‌ها را در زندگی‌تان می‌شناسید؟!

آیا ذهن‌تان همیشه در بخش خاکستری می‌چرخد؟!

در عصر حاضر و زندگی مدرن امروز، رنگ هم چون انفجار نور عمل می‌کند. نور

ابزاری است که در سلامت جسم و روان انسان تاثیر به‌سزایی دارد.

رنگ در قلمرو نور است. نور انرژی است و انرژی تمام زندگی ما است. بدون نور،

زندگی بر روی این کره‌ی خاکی امکان ندارد. امواج نور با تشعشعات گوناگون رنگ‌های

مختلفی را ایجاد می‌کنند که هر کدام فواید متفاوتی دارند.

جهان ما جهان سرشار از رنگ است. تصور دنیای بدون رنگ تقریباً غیرممکن و

غم‌انگیز است.

بررسی رنگ‌ها بر روی رفتار انسان باب بحث جدیدی را در روان‌درمانی باز کرده

است که آن را رنگ‌درمانی می‌نامند. امروزه زندگی روحی و روانی انسان با نابه‌سامانی و پوچ‌گرایی مواجه شده است. بازنگری درون با استفاده از رنگ‌ها به فرد زمان می‌دهد تا خود را به‌دست انرژی نور و رنگ‌ها بسپارد و با تابش آن‌ها خودیت خود را برهنه ببیند. رنگ‌ها تعادل و هماهنگی را به زندگی و درون ما برمی‌گردانند و با استرس و هیجانات مقابله می‌کنند. رنگ درمانی یکی از سریع‌ترین روش‌های درمانی در سلامت درون انسان است. سلامتی جسم و روح انسان، به دریافت نور و انرژی حاصله از آن یا به عبارت دیگر برای رنگ‌ها تعادل سیستم داخلی و بیرونی نیازمند است. نورها بر روی ذهن و جسم تاثیر مستقیم و در درمان مشکلات روحی نتایج درخشانی داشته و دارند.

در کشورهای پیشرفته اهمیت رنگ تا به آن‌جا پیش رفته است که حتی در دانشگاه‌های معتبر دنیا، تحقیقات دانشگاهی در مقاطع دکترا بر روی فلسفه‌ی رنگ و تاثیرش بر روی انسان و زندگی وی صورت گرفته است.

در مباحث جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، فلسفه، متافیزیک، فرشته‌شناسی، فیزیک، شیمی، کامپیوتر، هنر^۱ مکانیک و حتی اعداد، رنگ‌ها مورد توجه هستند. رنگ، موضوعی جالب در مباحث مختلف محسوب می‌شود و مقوله‌ای بسیار سوال برانگیز است. در فلسفه‌ی ارسطو یا در شعر گوته، فیزیک نیوتن و ریاضیات شوارتزینگر ما تلاش برای درک رنگ‌ها را می‌بینیم.

سوالات اساسی‌ای در فلسفه‌ی رنگ‌شناسی مطرح هستند. آیا اصولاً رنگ موضوع

^۱ - هنرمندانی نظیر سزن، ونگوگ، گوانگ* تاتر به صورت کاملاً علمی بر روی رنگ‌ها و تاثیرات آن‌ها نقاشی می‌کردند و سبک سورئالیسم را به‌وجود آوردند. Fanves – Wild beats

عینی است و وجود خارجی دارد؟ یا یک موضوع ذهنی است و به ذهن فرد بستگی دارد؟

اشیای فیزیکی آیا واقعا رنگی هستند؟ یا ما آن‌ها را رنگی تصور می‌کنیم؟

رنگ‌ها وابسته به سیستم بینایی انسان هستند یا واقعا در طبیعت وجود دارند؟

آیا تمام انسان‌ها تجربه‌ی یکسانی از رنگ‌ها دارند؟ آیا این تجربه عقلی و کلی است

یا بستگی به نوع شخصیت، متغیر است؟

جواب سوالات بالا و سوال‌هایی از همین دسته، رنگ‌شناسی را به فلسفه‌ی ذهن

نزدیک می‌کند و به نوعی ارتباطی بین علم، فلسفه و هنر به وجود می‌آورد.

رنگ یک شیوه‌ی زندگی است که زبان جهانی دارد. هم فلسفه است، هم دانش، چه

ما آگاه باشیم چه نباشیم رنگ‌ها بر بدن، ذهن و روح ما تاثیر دارند.

ریشه‌ی دانش رنگ‌درمانی به چین باستان و ثبت برمی‌گردد. آن‌ها بسیار درباره‌ی

نور و رنگ‌ها اطلاعات داشتند و تاثیر رنگ‌ها را در درمان بیماری‌ها و امراض درونی و

بهبود زندگی خارجی مقدس می‌دانستند. در ثبت رنگ‌ها را هدایای فرشتگان و

موهبت الهی می‌دانستند. در فلسفه‌ی چین باستان، فرشتگان موجودات حقیقی و

زنده‌ای هستند که نور و زندگی به جهان سرازیر می‌کنند و رنگ‌ها تشعشعات این

امواج نورانی هستند. این موجودات نورانی برای کمک و دفاع از انسان، نورها را

پراکنده می‌کنند و به عبارت دیگر رنگ‌ها رابط انسان با فرشتگان نامیده شدند.

در عرفان و فلسفه‌ی سهروردی ما نیز سلسله‌ی نورانی داریم که آن‌ها جهان را زنده،

محرک و پویا می‌کنند.

بحث نور نه یک موضوع جدید، بلکه موضوعی کهن در علوم بشری است که با طرح

آن، رنگ‌ها هم مورد توجه واقع شده است. نیاکان ما می‌دانستند که نور و رنگ چگونه در سلامت روان قابل استفاده است و ما امروزه این فواید را دوباره کشف کرده‌ایم. فقط کافیست که فرد یک‌بار ارزش رنگ‌ها را بر درون و بیرون خود تشخیص دهد آن‌گاه تاثیر عمیق آن‌ها را فراموش نخواهد کرد. رنگ‌ها نه تنها انرژی، که خود زندگی هستند.

ما می‌دانیم نور «مادر» و به وجود آورنده‌ی رنگ است. زندگی در کنار نور شکل می‌گیرد. آن‌چه ما شاید ندانیم نکته‌ی زیر است:

در تحقیقات اخیر دریاب اتاق تاریک در دانشگاه روچستر متوجه شدند کمبود نور و رنگ، عملکرد فیزیکی و ذهنی موجود زنده را عوض می‌کند. آن‌ها دو موش هم‌شکل و هم‌سن که از یک مادر متولد شده بودند را در دو اتاقک مختلف قرار دادند. اولین موش در اتاق روشن با هوای کافی و در تماس نور خورشید قرار داشت و دومین موش (گتسون)^۱ در یک اتاق تاریک، بدون هیچ نفوذی از نور و فاقد هر رنگی برای شش ماه زندگی کردند.

بعد از شش ماه وقتی دو موش را از اتاقک‌ها بیرون آوردند نتایج شوکه کننده بود. گتسون نه تنها رشد فیزیکی نکرده بود، حتی رنگ چشمان و فرم آن‌ها هم متفاوت شده بود. حالت نرمی پوشش بدنش تغییر یافته بود. در هنگام غذا خوردن به صورت نرمال رفتار نمی‌کرد. بدون وقفه می‌جوید. در حالی که موش‌ها در هر جویدن برای چند ثانیه مکث می‌کنند و حتی راه می‌روند. شیوه‌ی حرکت بدنش در هنگام راه رفتن کندتر شده بود و در حالت استراحت در هنگام خواب تکان‌های شدید می‌خورد.

^۱ -Gotison