

การบำบัดด้วยสี

การบำบัดด้วยสี (Colour Therapy) คือ การนำความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสีไปช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยทางกายหรือทางจิตให้แก่ เด็ก หรือ คนไข้ และใช้สีช่วยกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายขึ้น

ความเป็นมา

ในสมัยโบราณ ประเทศอียิปต์ จีน กรีก ทิเบต และอินเดีย มีความเชื่อว่า สีสามารถนำมาใช้เพื่อเยียวยาหรือใช้ในการบำบัดได้ โดยเชื่อว่าสีแดงเพิ่มพลังงานให้ร่างกายและพลังทางสมองสีเหลืองจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท สีส้มจะกระตุ้นเส้นประสาทส่วนช่วงท้องและลิ้นปี่รวมทั้งสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้กับปอด สีน้ำเงินช่วยเหลือเยียวยารักษาความแปรปรวนที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เช่น การเป็นไข้ เป็นหวัด หรือปัญหาของตับ ขณะที่สีครามช่วยป้องกันปัญหาของผิวหนัง และอาการตัวร้อน เป็นต้น

การใช้สีเพื่อปรับเปลี่ยนสุขภาพจิตของคนโดยการใช้สีที่เป็นห้องทาสี หลอดไฟ แก้วคริสตัล ผืนผ้า เป็นอีกความเชื่อหนึ่งในรูปแบบของความเชื่อทางตะวันออกที่เก่าแก่ที่สุด และยังไม่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย จนกระทั่งในศตวรรษที่ 8 ที่มีชาวตะวันตกหันไปสนใจทฤษฎีแห่งสีรากฐานทางความคิดมีมาจากทฤษฎีที่เชื่อว่าทุกแสงมีความถี่ของคลื่น ดังนั้นแต่ละสีหรือแสงสีก็น่าจะมีระดับความถี่คลื่นเฉพาะในตัวเองด้วย

สีในสังคมอียิปต์โบราณเป็นส่วนหนึ่งของแสงจากดวงอาทิตย์ ชาวอียิปต์จึงมีการบูชาเทพเจ้าแห่งดวงอาทิตย์ ด้วยความเชื่อว่า หากปราศจากแสงอาทิตย์ ก็ปราศจากสิ่งมีชีวิตบนโลกนี้ ชาวอียิปต์

สร้างวิหารแห่งสีขึ้นเพื่อใช้ในการบำบัดรักษา โดยให้ผู้คนเข้าไปในวิหารเพื่อเพิ่มพลังและเสริมสุขภาพ

ในยุคกลาง นักปราชญ์คนหนึ่งได้นำเอาพลังของสีที่มีอยู่ในรังสีของแสงจากดวงอาทิตย์มาใช้ในการรักษาโรคควบคู่ไปกับการใช้สมุนไพรและเสียงดนตรี กล่าวว่าคุณคนผู้นั้นเป็นคนก้าวหน้าแห่งยุค ทว่าตำราต่างๆ ที่เขียนไว้ถูกเผาไปหมด

ปัจจุบันองค์ความรู้ต่างๆ พัฒนาไปมาก และในช่วงหนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา แนวคิดทางวิทยาศาสตร์เข้ามามีบทบาทมากจนเชื่อกันว่าเรื่องที่จับต้องไม่ได้ไม่อาจเห็นด้วยตาสัมผัสไม่ได้ด้วยประสาททั้งห้าเป็นเรื่องที่เลื่อนลอย เพราะขัดต่อองค์ความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ แต่หลังจากมนุษย์เปลือยเปลือยไปกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเดินตามแนวคิดของนักวิชาการแนววัตถุนิยมและวิทยาศาสตร์มาเป็นศตวรรษ ก็เกิดข้อกังขาว่า วิธีทางแบบนั้นอาจไม่ใช่วิธีการที่ดีที่สุด มนุษย์มีสุขภาพที่แย่งลง ต้องทนทุกข์ในสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายมากขึ้น จึงมีการหยุดทบทวนสิ่งที่ผ่านมา ด้วยความสงสัยว่าเป็นความก้าวหน้าอย่างแท้จริง หรือเป็นสิ่งที่เรายังไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิต การที่เราปฏิเสธความรู้เดิม เพราะไม่เข้าใจองแท้ มนุษย์ต้องเผชิญชะตากรรมต่างๆ ไม่ว่าโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งบั่นทอนความสุขที่แท้จริง ความเชื่อเพียงว่า พลังทั้งหลายทั้งปวงมาจากอาหาร สารเคมีต่างๆ การเจ็บไข้ได้ป่วย การอ่อนแอของร่างกาย เป็นเหตุผลต่างๆ ที่นักวิชาการสมัยใหม่ค้นพบ ทำให้ผู้คนจำนวนมากเริ่มครุ่นคิดด้วยความไม่แน่ใจ และเริ่มหันเหไปหิยความรู้ตัวเดิมมาเป็นทางเลือกอีกครั้ง เพื่อสร้างสมดุลกับชีวิต

ความคิดเรื่องการนำสีมาช่วยในการบำบัด และช่วยปรับสมดุลให้แก่ร่างกายจึงเริ่มมีผู้คนจำนวน

มากกลับมาสเนใจ และนำมาศึกษาทดลองใช้กัน กลุ่มที่เชื่อเรื่องการใช้สีมาปรับสมดุลทางร่างกายนั้น เป็นกลุ่มความเชื่อที่ว่า ร่างกายมนุษย์มีรังสี คลื่นแสงสีต่าง ๆ ห้อมล้อมอยู่คนกลุ่มนี้เชื่อว่าสีเป็นผลงานบริสุทธิ์ แต่ละสีจึงจะมีความถี่ และพลังซึ่งวิ่งผ่านมนุษย์ โดยคลื่นแสงในลักษณะที่แตกต่างกัน และจะกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทที่แตกต่าง การกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทในร่างกาย ซึ่งจะสัมพันธ์กับศูนย์กลางพลังงานในร่างกายมนุษย์ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย รวมถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ แสงสีดังกล่าวประกอบด้วยพลังงานที่เป็นสีเจ็ดสีของสีรุ้ง แต่ละสีจะมีความยาวของคลื่นแสงและอัตราความถี่ที่ต่างกันเช่น สีแดงเป็นสีที่มีคลื่นยาวที่สุด และมีแรงสั่นสะเทือนเข้ามา มีอัตราความถี่ของคลื่นต่ำ ขณะที่ สีม่วงเป็นสีซึ่งมีช่วงคลื่นสั้น มีแรงสั่นสะเทือนสูง มีอัตราความถี่ของคลื่นสูงมาก เป็นต้น

การใช้สีเพื่อการบำบัดมีเป้าหมายเพื่อสร้างสมดุลและปรับเพิ่มพลังให้แก่ศูนย์กลางพลังในร่างกายมนุษย์และมีวิธีการใช้หลากหลายวิธีการ เช่น ใช้ในแง่ของแสงสี ซึ่งจะประกอบด้วยคลื่นสีต่างๆ ที่เรามองไม่เห็น ใช้ในรูปของการรักษาปัญหาทั้งร่างกายและอารมณ์ จากการนวดตัวด้วยน้ำมันที่สกัดเป็นสีหรือการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าอารมณ์สีต่างๆ แม้แต่การรับประทานอาหารที่มีสีก็มีบทบาทในการเยียวยาหลายศตวรรษแล้ว ในกลุ่มประเทศเอเชีย ซึ่งผู้คนเอาประโยชน์จากต้นไม้ดอกไม้มาก

ในคัมภีร์อายุรเวทของอินเดีย ซึ่งเป็นตำราแพทย์ที่เก่าแก่ที่สุด กล่าวถึงความสัมพันธ์ของสี และขุมพลังหรือจักระในเรือนกาย รวมถึงอารมณ์และจิตด้วย

ปัจจุบันการบำบัดด้วยการใช้สี จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำมาปรับพฤติกรรมของมนุษย์หรือปรับสมดุลให้แก่มนุษย์อีกครั้ง

จิตวิทยาแห่งสี

ความสามารถในการมองเห็นสีต่างๆ ของมนุษย์ นอกจากจะเป็นความสุขทางสายตาแล้วยังเป็นสิ่งที่มนุษย์ สัตว์ นำมาใช้ในการเอาตัวรอด สีบางสีช่วยให้หาอาหารได้ง่าย เช่น สีแดงของผลไม้ได้ร่วมใบบัง สีของผลไม้ บางอย่างยังบอกให้รู้ว่าสุกพร้อมให้เก็บหรือเน่าเสียไม่ควรเก็บ เป็นต้น

สียังมีผลต่อจิตใจ เช่น สีแดงมักทำให้รู้สึกตื่นเต้น คึกคัก สีฟ้าทำให้ใจสงบเย็นลง และกลุ่มสีหวานๆ ทำให้รู้สึกสบาย

มนุษย์ยังใช้สีเป็นสัญลักษณ์ ทั้งใช้จัดระเบียบและช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้น เช่น เมื่อเห็นสัญญาณไฟจราจรเปลี่ยนเป็นสีแดงรถจะหยุด สัญญาณให้คนข้ามถนนเป็นสีเขียว หรือเราจะนำจดหมายไปใส่ตู้ไปรษณีย์สีแดง ส่วนสีทองจะทำให้นึกถึงของมีค่า เป็นต้น

ในด้านอารมณ์ มีการทดลองกับเด็กโดยให้เล่นเกมต่อแท่งไม้ โดยใช้สีแดง เด็กๆ จะแสดงความก้าวร้าว กระวนกระวายใจมากกว่าปกติ ส่วนผู้ใหญ่ที่ชอบสีแดงมักเป็นคนชอบเสียง โลกเฝื่อน และชอบผจญภัย ซึ่งอาจแสดงออกในรูปของการเล่นการพนัน ด้วยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่าบ่อนคาสิโนเกือบทุกแห่งมักตกแต่งด้วยสีแดง

เมื่อเราอยู่ในห้องสีแดงมักเกิดความรู้สึกว่าเวลาผ่านไปรวดเร็ว ทั้งนี้เพราะสีแดงทำให้หัวใจเต้นถี่กว่าปกติ จึงทำให้รู้สึกเวลาที่ผ่านไปเร็วขึ้น เมื่อหัวใจเต้นถี่ขึ้นกล้ามเนื้อจะเกิดความเครียดและทำให้รู้สึกว่ามีวัตถุที่เห็นดูหนักกว่าที่เป็นจริง

ส่วนสีเขียวช่วยสร้างบรรยากาศที่สมดุลทางอารมณ์ อารมณ์สงบเมื่อมองวัตถุสีเขียวสายตาจะได้ผ่อนคลายทำให้มีสมาธิขึ้น ส่วนสีฟ้าจะทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อผ่อนคลายเราจึงรู้สึกเหมือนกับว่าเวลาผ่านไปช้าๆ

วาซิลลี แคนดินสกี (Wassily Kandinsky) จิตรกร แนวแอบสแตรกซ์ ชาวรัสเซีย กล่าวว่า

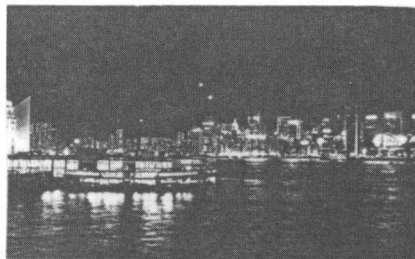
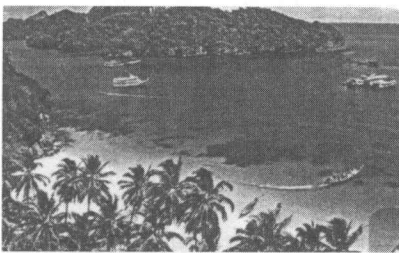
“สีมีอิทธิพลต่อจิตวิญญาณ” เขาศึกษาและสังเกตเห็นว่า คนส่วนใหญ่รู้สึกกระตือรือร้นกับการใช้ชีวิตในบรรยากาศที่สีสวยสดใส เช่น แสงพระอาทิตย์ทะเล สีเขียว มักทำให้เรารู้สึกอบอุ่นใจเป็นสุข

องค์กรใหญ่ๆ เช่น ธนาคาร ที่ต้องการสร้างความมั่นใจให้ลูกค้าก็จะใช้สีและสัญลักษณ์ที่สุ่มรอบคอบ และระมัดระวัง สีที่ถ่ายทอดภาพพจน์ได้ดีคือ สีน้ำเงิน หรือ โทนสีฟ้า

ส่วนสีชุดขาด เป็นที่นิยมในวงการกีฬา เพราะเสื้อผ้าสีสดได้สื่อความหมายถึงสมรรถภาพและสมรรถนะในการแข่งขัน

การนำการบำบัดด้วยสีมาใช้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

ส่วนใหญ่การบำบัดด้วยสีที่นำมาใช้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษนั้น จะนำมาใช้ในด้านของการจัดสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ไม่ว่าจะเป็นการใช้สีในการจัดห้องเรียนหรือสีของอุปกรณ์หรือสื่อการเรียนการสอน ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการสอน



ภาพ 1 ภาพใดให้ความรู้สึกอารมณ์หม่นหมองมากกว่ากัน

มนุษย์ยังนำเอาสีมาเกี่ยวข้องกับสัญลักษณ์เช่น สีแดง มักใช้ในความหมายของชาติ ที่แสดงถึงความเข้มแข็ง จึงเลือกใช้เป็นความสง่างามของเครื่องบิน โดยเฉพาะในกลุ่มราชวงศ์

สีชมพู มักเป็นตัวแทนของความนุ่มนวล อ่อนหวานเป็นสัญลักษณ์ของผู้หญิง ส่วนสีน้ำเงินจะเป็นสัญลักษณ์ของธงชาติ หลายชาติใช้สีน้ำเงินเป็นสัญลักษณ์ของชาติ เช่น ฝรั่งเศส ไทย และโรมสมัยโบราณ และยึดถือเป็นเครื่องแบบทหารอเมริกันและตำรวจ

ด้วยเป็นต้นว่า ในห้องที่ต้องการความสงบควรใช้สีอ่อน เช่น สีฟ้า เหลือง หรือ เขียว ห้องที่ต้องการความคิดักใช้สีแดง สีส้ม เป็นต้น

ในแง่ของการนำสีมาใช้เพื่อปรับพฤติกรรมและช่วยให้ลดความเครียดหรือลดความรุนแรง อารมณ์สงบ ครู - พ่อแม่ จะต้องคำนึงถึงสีและการออกแบบห้อง โต๊ะ - เก้าอี้ ที่เพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย

เด็กสมาธิสั้นและอยู่ไม่สุข ควรให้อยู่ในห้องที่มีบรรยากาศของสีที่บางเบา เยือกเย็น การแต่งกายของครูก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน กล่าวคือ ไม่ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีชุดขาด หรือมีลวดลายเพราะจะทำให้เด็กมีอาการลึกลับ ลึกลับ ก้าวร้าวมากขึ้น

สีที่ใช้ผสมอาหารก็มีผลทำให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหารหรือไม่ก็กินได้เช่นกัน ดังนั้นการใช้สีที่เหมาะสม จะช่วยแก้ปัญหาให้เด็กที่มีปัญหา “กินยาก” หรือ “เบื่ออาหาร” ได้อีกทางหนึ่ง

สีเหลือง เป็นสัญลักษณ์ของความสดชื่น ความใหม่แต่ก็เป็นสีที่สะท้อนถึงความเจ็บป่วยมากเป็นพิเศษเช่นกัน

สีเขียว เป็นสัญลักษณ์ของความสมบูรณ์ พูนสุขในอียิปต์ สีเขียวคือตัวแทนของ Orisis เทพแห่งพลังที่จะบันดาลความสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหาร

สีส้ม เป็นสัญลักษณ์ของเพศ ในสังคมตะวันตกประเพณีที่สืบทอดในการแต่งงานก็คือ เจ้าสาวถือช่อดอกไม้สีส้มซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความสมบูรณ์พูนสุข

สีม่วง เป็นสัญลักษณ์ของวันจันทร์ ส่วนสีเทา เป็นสัญลักษณ์ของวันจากการเผาไหม้

สีขาว นิยมใช้เป็นสัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์ ไร้เดียงสา โดยเฉพาะในเจ้าสาว

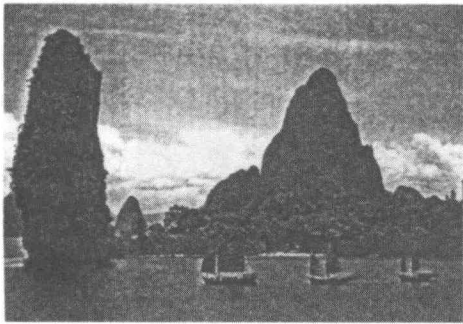
สีดำและสีขาว แทนความดี และความชั่ว ความสว่างและความมืด

นอกจากนี้ยังมีการใช้อัญมณีและหินสีตามวันเกิด เพื่อเกิดความมงคล และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เกิดความเสียหาย

จะเห็นได้ว่าผู้นำอิทธิพลของสีไปประยุกต์ใช้ในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น นำไปใช้ประโยชน์ในเชิงบำบัดเพื่อรักษาอาการทางกายหรือทางจิตใจได้ การตกแต่งสิ่งแวดล้อม และการนำมาใช้เป็นสัญลักษณ์

วิธีการบำบัด

เมื่อสีมีพลังจึงมีผู้นำความคิดนี้มาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยหรือกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ในรูป



ภาพ 2 สีน้ำเงิน สะท้อนถึงความเคลื่อนไหวของทะเลและท้องฟ้า

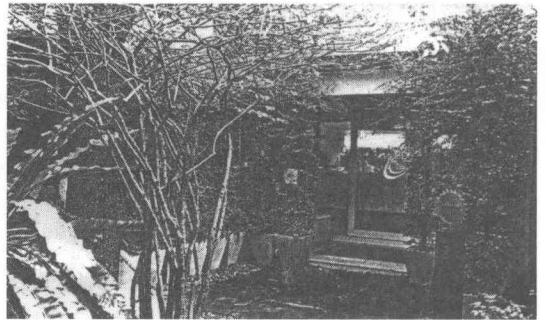
แบบต่างๆ กัน เช่น ในโรงพยาบาลมักใช้สีโทนอ่อน เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย หรือจะไม่ใช้สีร้อนแรง ภายในห้องเด็กออกทิสติกที่มีความลึกลับ ลึกลับ ฯลฯ

ทารกที่คลอดก่อนกำหนด มักมีอาการตัวเหลืองอย่างมาก แพทย์จะใช้แสงพลังงานความร้อนในระดับสีฟ้ามาอาบ เพื่อช่วยรักษาอาการดังกล่าว

ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงการใช้สีแดงในสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

ผู้มีอาการปวดศีรษะเป็นประจำควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสีเหลือง

ศัลยแพทย์มักแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีเขียว ทำนองเดียวกับสีประจำห้องผ่าตัด ทั้งนี้เพราะมีการพิสูจน์แล้วว่าสีเขียวช่วยให้คนไข้สงบสติอารมณ์ ลดอาการปวดศีรษะหรือสายตาวูบวามัว และช่วยให้ศัลยแพทย์และผู้ช่วยมีสมาธิไม่วอกแวก ซึ่งตรงกันข้ามกับสีขาว ซึ่งจะทำให้เกิดอาการต่างๆ ดังกล่าว



ภาพ 3 สีเขียว ความสดชื่น ปลอดภัย และสมดุลของอารมณ์

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- พฤทธิ์ ศุภเศรษฐศิริ. (2548). **การบำบัดด้วยสี**. เอกสารประกอบการประชุมเรื่องเด็กสมาธิสั้น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิตเตอร์ ไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด. (2545). **เสริมปัญญา พัฒนาพลังสมอง**. บริษัทวิตเตอร์ไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- Dee, Jonathan and Lesly Tayler. (2002). **Coloum Therapy, Devon, England**. D + B Books Colgate Meadow, Beceambe, Parkham, Bideford.