



# พลังแห่งการบำบัดของสี

wn.ป. กักรร บวรณสันติภา  
sw.wรินซ์ สุวรรณภูมิ

คุณผู้อ่านทราบหรือไม่? ว่า **สี** มีอิทธิพลต่อเราในหลาย ๆ ด้าน นอกเหนือจากเรื่องความสวยงาม งานวิจัยได้เปิดเผยออกมาว่า **เจดสี** สามารถส่งผลต่อจิตใจ ระดับความเครียด หรือแม้แต่สุขภาพทางกายของเราได้ เมื่อเราสัมผัสกับสีต่าง ๆ สมถของเรากจะประมวผล และส่งสัญญาณไปยังระบบประสาท ซึ่งสามารถกระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์หรือทางร่างกายได้ ในบทความนี้เราจะมาเรียนรู้ในเรื่อง สีต่าง ๆ สามารถช่วยส่งเสริมการรักษาเพิ่มความผ่อนคลาย และสร้างความสมดุลในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างไร? กันนะคะ

## สีที่ช่วยปรับอารมณ์ให้เกิดความสงบ >> สีนํ้าเงิน สีเขียว และสีม่วง

ในช่วงฤดูหนาว โดยเฉพาะตั้งแต่เดือนมกราคม - มีนาคมของทุกปี จะเป็นช่วงเวลาที่พระอาทิตย์ลับขอบฟ้าเร็วกว่าปกติ ช่วงกลางคืนที่ยาวนานกว่าช่วงกลางวัน และสภาพอากาศที่หนาวเย็น กลับพบว่ามึ้นคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องประสบกับอาการผิดปกติทางอารมณ์ตามฤดูกาล (Seasonal Affective Disorder หรือ SAD) ซึ่งจัดเป็นภาวะซึมเศร้าประเภทหนึ่ง โดยผู้ป่วยจะมีอารมณ์ไม่แจ่มใส รู้สึกเศร้าโดยไร้เหตุผล หรือ ขาดแรงจูงใจในการทำงาน ดังนั้นการเลือกใช้โทนสีที่ช่วยให้สงบมาใช้ในสภาพแวดล้อม จะช่วยปรับอารมณ์ในเชิงลบได้อย่างมาก เราลองมาดูเจดสีต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจกันเลยคะ ...

## สีฟ้า สีนํ้าเงิน: สีแห่งความมีเหตุผลและรักสงบ

**สีฟ้า (Blue)** จัดเป็น สีที่ให้ความผ่อนคลายมากที่สุด ในสเปกตรัม โดยเฉพาะ **สีฟ้าอ่อน** หรือ **สีฟ้าโทนพาสเทล** จะช่วยทำให้ระบบประสาทเกิดความสงบ (ไม่ตื่นตัวมากเกินไป) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมความรู้สึกผ่อนคลาย

**สีนํ้าเงิน, สีกรม, สีคราม (Navy Blue, Indigo)** เป็นสีที่ช่วยให้รู้สึกสงบ มีความเป็นผู้นำ เชื่อถือ อดทนสูง มีเหตุผล ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย เปรียบเสมือน **สีแห่งจักระตาที่ 3 (Third Eye Chakra)** หรือ **สีแห่งปัญญา** การเลือกใช้สีนํ้าเงินกลุ่มนี้ จะทำให้ผู้ใช้งานเกิดความสุขุมลุ่มลึก มีสติระลึกรู้ตัวตลอดเวลา เมื่อต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์ตึงเครียดจะสามารถถอนตัวเองออกจากอารมณ์เชิงลบได้อย่างรวดเร็ว ลดความเกรี้ยวกราดภายในจิตใจได้

**สำหรับผู้ที่มีความเครียดสูง** เมื่อสามารถผ่อนคลายตนเองได้ระดับหนึ่งแล้ว **ควรลดการใช้สีโทนนํ้าเงิน** เนื่องจากหากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจส่งผลทำให้ผู้ใช้งานเกิดภาวะเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ หรือ รักสันโดษ มากกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรเลือกใช้งานสีตามแต่พอดีนะคะ

## สีเขียว: สึกลายเครียดจากธรรมชาติ

**สีเขียว** เป็นสีที่สัมพันธ์กับธรรมชาติมากที่สุด เวลามองเห็นต้นไม้ใบหญ้าแล้วมักทำให้เรารู้สึกสดชื่น แจ่มใสขึ้น ข้อมูลการศึกษาหลายชิ้น ได้ระบุว่า การมอง หรือ การได้อยู่ท่ามกลางพื้นที่สีเขียวสามารถช่วยลดความเครียดและปรับปรุงสภาพอารมณ์ได้ โดยรายงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ แสดงให้เห็นว่า การใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติโดยเฉพาะการอยู่ท่ามกลางต้นไม้เขียวขจีจะสามารถลดระดับคอร์ติซอล (ฮอร์โมนแห่งความเครียด) และช่วยในการฟื้นตัวทางอารมณ์หลังจากประสบกับเหตุการณ์ที่กดดันได้

ดังนั้นหากคุณรู้สึกเหนื่อยล้า หรือ หหมดแรงทางจิตใจ การนำสีเขียวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคุณ เช่น ปลูกต้นไม้สีเขียวภายในบริเวณบ้าน, เลือกใช้ผ้าผ้าม่านโทนสีเขียวอ่อน หรือ เลือกของตกแต่งโทนสีเขียวบริเวณโต๊ะทำงาน จะมีส่วนช่วยให้คุณรู้สึกสงบลงได้

**สีเขียว** เป็นการผสมผสานระหว่าง สีน้ำเงิน และ สีเหลือง ทำให้ผู้ใช้งานเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย แต่ก็เปี่ยมไปด้วยพลังเหมาะสำหรับการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ (renewal), ช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า และส่งเสริมการสร้างสมดุลภายในจิตใจให้กับผู้ใช้งาน อย่างไรก็ตาม **การใช้งานสีเขียวที่มากเกินไป** มีแนวโน้มที่จะส่งผลเชิงลบในแง่ของการเกิดอารมณ์อิจฉา-ริษยา และความละโมภ ได้ง่ายเช่นกัน

## สีม่วง: สีแห่งสมาธิและความคิดสร้างสรรค์

**สีม่วง** เป็นสีที่บ่งบอกถึงความสง่างาม และความรู้สึกโรแมนติกในอดีตได้มีการนำสีม่วงมาใช้ในการประกอบพิธีกรรมทางจิตวิญญาณ และใช้งานในวงสังคมชั้นสูง การเลือกใช้ **สีม่วงโทนอ่อน เช่น สีม่วงลาเวนเดอร์, สีม่วงไลแลค** จะมีประสิทธิภาพอย่างมากต่อการทำสมาธิ เมื่อคลื่นสมองอยู่ในระดับพลังงานที่สงบ ผ่อนคลาย (คลื่นสมองอยู่ภายใต้ระดับอัลฟา Alpha Waves 8-12 Hz) จะส่งผลให้ผู้ใช้งานเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ และมีวิจรณ์ญาณที่ดี จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ทำงานด้านออกแบบ กราฟิก หรือ งานอาร์ต ที่ต้องนำเสนอผลงานใหม่ๆ อยู่เสมอ

## สีม่วง เป็นสีที่ช่วยในการเยียวยารักษาตนเอง (Self-care)

และเป็น **สีของจักระที่ 7 หรือ Crown Chakra** ตั้งอยู่บริเวณกึ่งกลางกระหม่อมศีรษะ เป็นจักระที่เชื่อมโยงระหว่างพลังงานภายในของเราการทำงานของจักระอื่นๆ ตลอดจนความรู้สึกถึงจิตสำนึกแห่งจักรวาล เมื่อมีการใช้งาน **สีม่วง** อย่างเหมาะสมจะทำให้ผู้ใช้งานเกิดความตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ มีจิตใจอ่อนโยนและเมตตา กรุณาเพิ่มขึ้น สามารถปล่อยวางจากความวิตกกังวลและความเครียดได้ โดยแนะนำให้ปรับสภาพแวดล้อมรอบตัวให้มี **โทนสีม่วงอ่อน** เช่น ใช้หมอนอิงสีม่วงในห้องรับแขก ใช้เทียนหอมกลิ่นลาเวนเดอร์ ขณะปฏิบัติสมาธิ หรือ ประดับงานศิลปะสีม่วงในบริเวณห้องนอน ก็จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

## สีที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดพลังในการทำงาน: สีแดง สีเหลือง และสีส้ม

หากคุณกำลังรู้สึกเริ่มหมดไฟ ขาดแรงใจในการทำงาน หรือนั่งเรียนแล้วรู้สึกเบื่อมาก ๆ กับบรรยากาศชวนให้หลับ การเลือกใช้สีโทนอุ่น เช่น **สีแดง สีเหลือง และสีส้ม** จะเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่ช่วยจุดไฟในการทำงาน ทำให้ผู้ใช้งานเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น และเร้าใจให้อีกเพิ่มมากขึ้น

### สีแดง: สีแห่งความกระตือรือร้น

**สีแดง** เป็นสีที่สะดุดตาและมีผลกระทบต่อง่ายกาย เมื่อเราเห็นสีแดง อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นและร่างกายจะหลั่งสารอะดรีนาลีน (ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต สารที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้น) ออกมา และนี่คือเหตุผลที่เรามักใช้ สีแดง ในสภาพแวดล้อมที่ต้องการแรงบันดาลใจ หรือพลังงานมากมาย เช่น โรงยิม ฟิตเนส หรือ สถานที่ทำงานบางแห่ง





อ้างอิงข้อมูลจากวารสาร Journal of Experimental Psychology พบว่าสีแดงสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่ต้องใช้สมาธิและใส่ใจในรายละเอียด การนำสีแดงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมจะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับคุณได้ เช่น แต่งกายด้วยเชดสีแดงในวันที่รู้สึกเหนื่อยล้า จัดแจกันด้วยดอกกุหลาบแดง 1-2 ดอกบนโต๊ะทำงาน ตีมน้ำแดงโมบีนเย็นๆ หลังจากออกกำลังกาย ก็จะทำให้ร่างกายตื่นตัวกระฉับกระเฉงกว่าเดิมเลยทีเดียว อย่างไรก็ตามเมื่อใช้งานได้สักระยะจนรู้สึกมีพลังเต็มเปี่ยมแล้วควรสลับไปใช้โทนสีอื่นบ้าง เพราะ**การใช้งานสีแดงต่อเนื่องยาวนาน** จะทำให้ผู้ใช้งานเกิดอารมณ์สวิง คึกคะนอง ชอบความท้าทาย และมั่นใจในตัวเองสูงจนเกินไป

#### สีเหลือง: สีแห่งความสุข

**สีเหลือง** มักถูกเรียกว่าเป็นสีแห่งความสุขที่สุด และไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เพราะเป็นสีของแสงแดด ความมองโลกในแง่ดี และความคิดสร้างสรรค์ ข้อมูลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สีเหลืองสามารถช่วยเพิ่มระดับ เซโรโทนิน (ฮอร์โมนความสุข) ในสมอง จึงทำให้เป็นสีที่ยอดเยียมสำหรับการปรับปรุงอารมณ์ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความชัดเจนทางจิตใจและความตื่นตัว ดังนั้นจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับสถานที่ที่คุณจำเป็นต้องมีสมาธิ เช่น ภายในสำนักงาน หรือ ห้องเรียน

ข้อมูลการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Environmental Psychology พบว่า **สีเหลือง** สามารถทำให้ผู้คนรู้สึกมั่นใจและมองโลกในแง่บวกมากขึ้น ไม่ว่าจะใช้ตกแต่งห้องด้วยสีเหลือง หรือ เพิ่มเชดสีเหลืองในตู้เสื้อผ้าของคุณ จะช่วยต่อสู้กับความรู้สึกเฉื่อยชา และทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นในช่วงฤดูหนาวได้ การใช้งานสีเหลืองระยะยาว อาจส่งผลในด้านการเกิดอารมณ์ หุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองพิจารณา หรือ เกิดความกลัวกังวลในบางอย่าง ได้เช่นกันค่ะ

#### สีส้ม: สีแห่งความสนุกสนานและมีพลัง

**สีส้ม** เป็น สีที่ผสมผสานระหว่างสีแดงและสีเหลือง ซึ่งช่วยเติมพลังให้กับคุณได้เป็นอย่างดี โดยเป็นสีที่สื่อถึงความ

กระตือรือร้น ความอบอุ่น และความสัมพันธ์ทางสังคม งานวิจัยพบว่า สีส้มช่วยเพิ่มความรู้สึกมีพลังและปรับปรุงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทำให้สีส้มเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับพื้นที่ที่คุณต้องการรู้สึกเชื่อมโยงและมีชีวิตชีวามากขึ้น เช่น ห้องนั่งเล่น หรือ ห้องรับประทานอาหาร

นอกจากนี้ **สีส้ม** ยังช่วยสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ได้ดีอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นกำลังระดมความคิด หรือ กำลังทำโปรเจกต์ใหม่ สีที่เติมพลังนี้จะช่วยจุดประกายแรงบันดาลใจและทำให้คุณรู้สึกมีแรงจูงใจมากขึ้น สำหรับใน**แง่เสียของการใช้งานสีส้มติดต่อกันนาน** จะส่งผลให้ผู้ใช้งานชอบการแสดงออกอย่างเปิดเผย ความอดทนต่ำ และชอบบังคับ-ควบคุมผู้อื่นมากเกินไป

### โทนีอีร์โทนี: สีแห่งความมั่นคงและความสบาย

โทนีอีร์โทนี เช่น **สีน้ำตาล, สีเบจ และสีน้ำตาลเทา** ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นกัน สีเหล่านี้ช่วยสร้างความมั่นคง ผ่อนคลาย และทำให้เรารู้สึกปลอดภัย ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่มั่นคงและช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลหรือกระสับกระส่ายได้

**สีน้ำตาล** เป็นสีที่แสดงถึงความน่าเชื่อถือและความสบาย ในขณะที่**สีเบจ** และ **น้ำตาลเทา** จัดเป็นสีกลางๆ ที่นุ่มนวลและช่วยสงบจิตใจและสร้างบรรยากาศที่สงบสุข สีเหล่านี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับพื้นที่ที่คุณต้องการพักผ่อน หรือรู้สึกอบอุ่น เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องนอน หรือห้องทำสมาธิ โทนีอีร์โทนี จะช่วยให้เรารู้สึกเชื่อมโยงกับช่วงเวลาปัจจุบัน และมีความมั่นคง ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในช่วงเวลาที่เกิดความเครียด หรือ ความไม่แน่นอนในสถานการณ์ปัจจุบัน

#### บทสรุป

องค์ประกอบของสีที่เราใช้ในชีวิตประจำวันส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเรา ไม่ว่าจะเป็นในด้านความรู้สึกผ่อนคลาย การกระตุ้นความคิดเชิงสร้างสรรค์ เพิ่มพลังงานสดใสให้กับร่างกาย และส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ดี

การเลือกสีที่ถูกต้องจะส่งผลเชิงบวกต่อสภาพร่างกายและจิตใจของเรา ไม่ว่าจะเป็นออกแบบพื้นที่ทำงาน การตกแต่งบ้านใหม่ หรือ เพียงแค่เลือกสีสำหรับเสื้อผ้า การใส่ใจในเรื่องสีจะสามารถนำคุณไปสู่ชีวิตที่สมดุล และกลมกลืนกับธรรมชาติรอบตัวได้มากขึ้น

สำหรับปีใหม่ 2025 นี้ ผู้เขียนก็ขออวยพรให้คุณผู้อ่าน TPA News ที่รักทุกท่าน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีความสุขในทุกๆ วันนะคะ HNYค่ะ ☺ **#หมอบุ๊สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง**