



رنگ آبی: تنظیم کننده ساعت بدن

دانشمندان دریافته‌اند که نور آبی روشن ممکن است ریتم شبانه‌روزی شما را در صورت خارج شدن از حالت عادی دوباره احیا کند. مطالعات نشان می‌دهد که رنگ آبی بیشتر بین تأثیر مثبت رادیو الگوهای فیزیکی، ذهنی و رفتاری دارد که هر ۲۴ ساعت یکبار تجربه می‌کنید. محققان به دنبال راهایی هستند که در یابند چگونه رنگ‌ها به درمان افسردگی و سایر مشکلات خلقی کمک می‌کنند.



استفاده از روانشناسی رنگ در طراحی محصول

امروزه از روانشناسی رنگ در بازاریابی استفاده می‌شود و تصمیمات برندسازی و طراحی محصول بر اساس نحوه واکنش افراد به رنگ‌های خاص گرفته می‌شود. بنا بر نوشته وبسایت تخصصی وب‌ام‌دی (سازمانی که اطلاعات معتبر در خصوص سلامت و بهداشت را در اختیار مخاطبان قرار می‌دهد)، پزشکان و داروسازان نیز روانشناسی رنگ را برای تغییر احساسات مردم به کار می‌گیرند.



رنگ‌هایی که جادو می‌کنند!

رنگ‌ها چگونه بر ذهن و روان ما تأثیر می‌گذارند؟



روانشناسی رنگ‌ها در دنیای ارتباطات اهمیت فراوانی دارد. به اعتقاد روانشناسان، رنگ‌ها

شخصیت درون انسان‌ها را بیان می‌کنند و می‌توانند وضعیت روحی افراد را تعریف کنند یا تحت تأثیر قرار دهند. علاوه بر اینها، رنگ‌ها به فضای اطرافمان انرژی و ویژگی می‌دهند. واقعیت این است که نیروی رنگ‌ها را نمی‌توان انکار کرد. چون مصداق روح زندگی روی کره زمین‌اند. برای دانستن قدرت رنگ‌ها، معانی و تأثیرات آنها بر ذهن و روح آدمی سراغ زهر انجم، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، سوپر وایزر انجمن واقعیت‌درمانی و مشاوره در حوزه توسعه فردی رفتیم.

یادآور منزلش خواهد داشت.

آنچه مسلم است این است که علاوه بر تداعی‌ها و تجربیات شخصی، رنگ‌ها ویژگی‌های خاص ذاتی دارند که آگاهی از آنها می‌تواند به ما کمک کند بهتر و مؤثرتر تصمیم بگیریم. مثلا رنگ‌های گرم تحریک‌کنندگی بیشتری دارند و هوشیاری را افزایش می‌دهند و رنگ‌های سرد موجب افزایش تمرکز می‌شوند. رنگ‌ها حتی بر ادراک ما از زمان نیز تأثیر می‌گذارند. مثلاً رنگ قرمز باعث می‌شود ادراک فرد از زمان، طولانی‌تر و رنگ آبی باعث کوتاه‌تر شدن آن می‌شود. دنیای تبلیغات هم از این ویژگی‌ها استفاده می‌کند تا ما را به خرید محصولات و خدمات خاص ترغیب کند.

معمولاً در سنین کودکی و نوجوانی رنگ‌های روشن یا به اصطلاح جیغ را به تیره تر جیغ می‌دهیم اما با بالا رفتن سن به سمت رنگ‌های تیره تر گرایش پیدا می‌کنیم. علت این تغییر ذائقه چیست؟

ذهن کودکان به رنگ سریع‌تر از بزرگسالان واکنش نشان می‌دهد. کودکان از دوران نوزادی، رنگ‌های شاد را ترجیح می‌دهند. کودکان معمولاً به رنگ‌های آبی، ارغوانی، قرمز و نارنجی علاقه بیشتری نشان می‌دهند تا به رنگ‌های قهوه‌ای یا خاکستری. البته با تغییر سن، سلیقه نیز تغییر می‌کند؛ احتمالاً به این دلیل که همزمان با رشد کودک علاوه بر رنگ، دیگر اطلاعات بصری مانند فرم هم مورد توجه قرار می‌گیرد و در سنین بالاتر فاکتورهای متعدد مثل تأثیر رنگ لباس بر فرم بدن، نمادین شدن رنگ‌ها، همسویی با همسالان و تجارب مختلف ممکن است به تغییر ذائقه فرد منجر شود.

رنگ در خانه هم تأثیری روی خلق و خو یا حتی کیفیت خواب ما دارد؟

رنگ‌ها با برانگیختن خلق و خو و عواطف بر افراد اثر روانی دارند. آنها می‌توانند یک آرام‌بخش یا تحریک‌کننده داشته باشند، تمرکز ما را تقویت کنند یا به ذهن ما جهت دهند. انتخاب رنگ مناسب برای هر محیطی می‌تواند کمک زیادی به پرورش روحیه، استعداد و حتی بهبود جسم و روح ما داشته باشد. برای مثال، **رنگ بنفش** حس نیاز به استراحت و خواب آلودگی را برای ما تداعی می‌کند و موجب کاهش دمای بدن می‌شود و حتی حساسیت به درد را کاهش می‌دهد. **رنگ آبی** فشار خون را کاهش می‌دهد و تنفس را آرام‌تر می‌کند. اما **رنگ قرمز** باعث تحریک و قوت بخشیدن به بدن می‌شود. این رنگ همچنین باعث تسریع جریان خون و فعالیت‌های عضلانی می‌شود.

رنگ نارنجی هم سمبل انرژی است و باعث افزایش اشتها، خنثی کردن افسردگی و بی‌حالی می‌شود. در حالی که **رنگ سبز** اثر تسکین‌بخشی دارد و باعث کاهش خستگی و متعادل کردن هیجانات می‌شود. بنابراین می‌توان گفت رنگ‌ها تأثیر زیادی بر روحیه ما دارند و می‌توانند احساسات ما را به شیوه‌های مختلف تحت تأثیر قرار دهند.

رنگ‌ها چگونه بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند و چه نقشی در سلامت روان دارند؟

مانند دنیای واقعی راز اطلاعاتی که به وسیله حواس پنجگانه‌مان از محیط دریافت می‌کنیم می‌شناسیم. رنگ‌ها بخشی از اطلاعاتی هستند که توسط قدرت بینایی و از طریق دیدن دریافت و بر اساس آن تصمیم‌گیری و رفتار می‌کنیم. تأثیر رنگ‌ها بر روان و فیزیولوژی از گذشته‌های دور نیز موضوع تحقیق و تفحص زیادی بوده است. رنگ‌ها می‌توانند حس آرامش، عصبانیت، شادی، غم، ترویر و... را به انسان‌ها منتقل کنند. درک رنگ‌ها زندگی ما را لذتبخش و هیجان‌انگیز می‌کند. بهار، رنگارنگ‌ترین زمان سال است و شاید به همین دلیل فصلی است که احساس طراوت و شادابی به ما می‌بخشد و در این فصل معمولاً روحیه بهتری نسبت به زمستان داریم.

چه ارتباطی بین تأثیر رنگ‌ها و فرهنگ وجود دارد؟ می‌توان گفت احساسات مادر باره رنگ‌ها اغلب حسی و شخصی است و ریشه در تجربه یا فرهنگ ما دارد؟

به‌طور کلی رنگ‌ها از راه بر ما تأثیر می‌گذارند؛ «تجربیات» و «هیجانات» مادر دوره‌های مختلف زندگی. برای مثال ممکن است فردی در کودکی به دلیل پوشیدن لباس زرد مورد تمسخر قرار گرفته باشد و همین موضوع او را از رنگ زرد متنفر کرده باشد. اما ممکن است فرد دیگری تجربه متفاوتی با این رنگ داشته و اتفاقاً زرد، رنگ مورد علاقه‌اش باشد. توجه داشته باشیم رنگ‌ها در فرهنگ‌های مختلف تعاریف و معانی متفاوتی دارند. به عنوان مثال رنگ قرمز در آلمان بدیمن است و همین رنگ در فرهنگ شرقی و آسیایی رنگ جشن و شادی در نظر گرفته می‌شود به طوری که در برخی نقاط عروس‌ها در روز عروسی شان لباس قرمز می‌پوشند و این به مفهوم خوشبختی و عمر طولانی است. این در حالی است که رنگ قرمز در سراسر جهان معمولاً نشانه عشق و هیجان است، بنابراین می‌توان گفت بعضی از اثرات رنگ‌ها جهان‌شمول هستند و بر اساس تأثیراتشان در طول زمان به نمادهایی از احساسات درونی و حالات شخصیتی و اجتماعی تبدیل شده‌اند.

رنگ‌ها در تصمیمات روزمره ما چه تأثیری دارند؟ مثلاً رنگ یک لباس، ما را مجبور به خرید آن لباس می‌کند یا رنگ یک برند محصول باعث می‌شود آن برند را بر دیگری ترجیح دهیم؟

بسته به اینکه رنگ‌ها چه موضوع یا خاطرهای را بر ایمان تداعی می‌کنند، احساسات متفاوتی را هم در ما به وجود می‌آورند. مثلاً فردی که به رنگ سبز علاقه دارد، به احتمال زیاد تمایل بیشتری هم برای انتخاب آن برای لباس، وسایل تزئینی

روزنه



ریشه‌های باستانی روانشناسی رنگ

رنگ در مصر باستان، چین و یونان برای برانگیختن احساسات، کمک به اعمال معنوی و درمان استفاده می‌شد. در آن زمان در حالی که ماهیت رنگ هنوز شناخته نشده بود، اثرات قدرتمند آن مشهود بود. امروزه اما رنگ را می‌توان با اصطلاحات علمی بهتر درک کرد. اسحاق نیوتن زمانی که منشوری را در نور خورشید قرار داد و رنگین‌کمانی را در سمت دیگر دید، متوجه شد که نور سفید از رنگ‌های زیادی تشکیل شده است. او در کتاب «پتیکس» در سال ۱۷۰۴ نظریه «چرخه رنگ» را ارائه کرد و توضیح داد که چگونه هر رنگ با طول موج متفاوت نور تعیین می‌شود. پیشرفت‌های علمی نیوتن و دیگران برخی رمز و رازهای رنگ را آشکار کرد، اما قدرت رنگ به عنوان یک ابزار درمانی هنوز شناخته شده نبود و محققان در حال بررسی آن بودند.

در سال ۱۸۱۰، یوهان لفلگانگ فون گوته، شاعر، نویسنده و دانشمند معروف آلمانی نظریه رنگ‌ها را منتشر کرد. این اثر مهم رنگ‌ها را با احساسات پیوند داد و دری را برای روانشناسی رنگ مدرن باز کرد.

در دهه ۱۹۴۰، ارتباط بین مردم و رنگ‌ها از این هم فراتر رفت. «کورت گلدشتاین» عصب‌شناس و روانشناس مشهور آلمانی و دیگر محققان و دانشمندان عرصه روانشناسی این ایده را ترویج کردند که رنگ‌ها بر فیزیولوژی و اعمال انسان تأثیر می‌گذارند. این ارتباطات به شیوه‌های هنر درمانی و رنگ‌درمانی توسعه یافت.

