اثرات روانی رنگ آبی

مقدمه

رنگ‌ها آنچنان در روح و روان آدمی اثر می‌گذارند که موجب تغییر رفتار وی می‌شوند و این نوع تغییر به تحول در خصوصیات و شخصیت افراد منجر می‌گردد.

انسان و رنگ زیر مجموعه‌ای از نظام کل و جهان می‌باشند، لذا انسان و رنگ و طبیعت دائما در تعامل با هم بوده و در نهایت انسان محصور در چهار دیواری طبیعت را تحت تأثیر کلی و محسوس قرار می‌دهند.

با عدم جایگزینی صحیح رنگ در مکان خاص خود و به‌کارگیری نادرست آن در محیط‌های انسانی، صدمات روحی شدیدی بر انسان وارد خواهد آمد.

یک رنگ بخش میانی مغز را تحریک می‌کند و در نتیجه بر اعصاب و روان انسان اثر می‌گذارد.

دین اسلام به طور ظریفی اثرات حداقل و ضعیف را در نظر دارد و اینکه این اثرات ضعیف چه مثبت و چه منفی، در صورت تکرار، می‌توانند منجر به تأثیر کلی و محسوس گردند. لذا در همین رابطه دستورات خاصی در مورد انتخاب رنگ داده است، که در ادامه خواهد آمد

رنگ آبی:

آبی رنگی است‌، صاف‌، روشن‌، باطراوت‌، آرام‌، شیرین‌، ساکت و امیدوار کننده‌. اصولاً رنگ آبی یک رنگ مقدس در فرهنگ دین اسلام است و چون آسمان به رنگ آبی است و جایگاه فرشته‌ها و موجودات پاک است دارای تقدس می‌باشد. گنبدهای آبی رنگ و نیز مناره‌های آبی همانند پلی بین زمین و آسمان محسوب می‌شوند. رنگ آبی انسان را به سوی دقیق شدن در بی‌نهایت سوق می‌دهد. حضرت امام جعفر صادق (ع‌) خطاب به مفضل می‌فرمایند: تفکر شما در رنگ آسمان که خداوند آن را به این رنگ آفریده است و موافق‌ترین رنگهاست‌، دیده و نور بصر را تقویت می‌نماید. اطبأ می‌گویند که اگر کسی را ضعفی در دیده پدید آمده باشد باید نظر کند به کبود مایل به سیاهی‌. حضرت می‌فرمایند: پس تفکر کن که چگونه رنگ آسمان را کبود مایل به سیاهی گردانیده که مکرر نظر کردن به آسمان به دیده‌ها ضرر نرساند.» با توجه به رنگ‌ها حتی اگر در سطح وسیعی باشد ایجاد خستگی و یا آثار سوء دیگری نمی‌کند. رنگ آبی از لحاظ روانی نوعی تسکین دهند بوده و برای دردهای عصبی و بیداری بسیار مفید است‌. دکتر مک فوتون علت این مسئله را در خنثی کردن هیدروژن کربن اضافی از طریق تولید اکسیژن لازم توسط رنگ آبی می‌داند. این رنگ حرارت اضافه بدن را کاهش می‌دهد و برای بیماران تب دار، کم خواب‌، عصبی‌، وسواسی بسیار مفید است‌. براساس این که رنگ آبی نوعی حالت سردکنندگی دارد و نبض و تنفس را متعادل می‌کند. رنگ آبی نوعی آرامش درونی به فرد می‌دهد و به او کمک می‌کند تا بیرون گرا باشد و برای آرامش یافتن و گشاده‌رویی در مقابل دیگران بسیار مناسب است‌. آبی مظهر دوستی و صداقت‌، روشنی و آرامی کنایه از وفاداری است و نوعی توازن و هماهنگی بین فرد و سایرین برقرار می‌سازد.

رنگ آبی حالت خنک کنندگی سیستم انرژی را دارد و به طور کلی رنگی است که حالت آرام بخشی و استراحت دهندگی را دارد. این رنگ انرژیهای موجود در بدن را متعادل ساخته و حالت آنتی سیتیک (گندزدایی) را در بدن نشان می دهد. این رنگ در انتظام بخشی سیستم تنفسی نیز مفید واقع می شود. از طرفی رنگ آبی باعث می شود که فشار خون بالا کاهش یابد و در رفع ناراحتی ها و بیماریهای گلو و حنجره نیز مفید واقع می شود.

استفاده از رنگ آبی در درمان بیماریهای مربوط به آسم، آبله مرغان، زردی و یرقان رماتیسم و بیماریهای شایع کودکان بیسار مفید بوده و حتی مانع از بروز بیماری می شود از طرفی این رنگ منجر به افزایش قدرت پیش بینی می شود و حدس را در افراد افزایش می دهد و از این جهت رنگ آبی مناسب ترین رنگ برشمرده می شود. اگر می خواهید بیشتر از هر رنگی از رنگ آبی استفاده کنید، همیشه آن را رنگهای گرم به طور مشترک مورد استفاده قرار دهید. در کنار لباس آبی از رنگهای قرمز و نارنجی بهره بگیرید.

استفاده از رنگ آبی در کنار رنگهای گرم باعث می شود که احساسات هنری – فکری فرد افزایش می یابد و منبع مربوط به آن به طرز بسیار وسیعی به حرکت در می آید.

اثرات روانی رنگ‌ ها

رنگ هااز دیرزمان اثر روانی رنگ، در اشخاص مختلف مورد توجه دانشمندان بوده است و به مرور، این تحقیقات گسترش یافته است. ثابت شده اتاق‌هایی از بیمارستان‌ها که رنگ آبی یا شیشه‌های آبی‌رنگ دارند، اثر خوبی روی بیماران دارد یا اشخاصی که نزدیک‌بین هستند و چشم آنها در مطالعه زیاد خسته می‌شود باید کاغذهای سبز و آبی به کار برند که بسیار مناسب است. همچنین نتایج تحقیقات نشان داده قرار گرفتن زیر نورهایی با رنگ خاص تاثیر روانی زیادی بر فرد دارد؛

ه عنوان مثال وقتی شما دودل هستید یا اطمینان کافی راجع به مساله‌ای ندارید، پوشیدن لباس‌های زرد یا محاصره شدن در محیطی پر از رنگ‌های زرد زنده به شما کمک خواهد کرد تا توجهتان را روی مشکل پیش آمده متمرکز کنید تا بتوانید به دودلی خود پایان دهید. استفاده از رنگ زرد در برقراری ارتباط نیز کمک می‌کند. اگر احساس تنهایی می‌کنید یا قادر نیستید با دیگران تماس‌های خوبی برقرار کنید، استفاده از این رنگ روشن، جریان کلمات شما را آسان و شیوایی کلام شما را تقویت خواهد کرد. از نظر فیزیکی، در محاصره قرمز بودن باعث افزایش خون می‌شود و آدرنالین را به بدن تزریق می‌کند. وقتی شخصی بشدت خسته یا افسرده است یا نیروی اراده‌اش تحلیل رفته است، قرمز می‌تواند به عنوان عاملی انرژی‌زا استفاده شود. همچنین پوشیدن لباس‌های قرمز یا قرار گرفتن در محیط قرمز، وقتی فرد بشدت ناراحت، هیجانی، مضطرب یا تحت فشار است می‌تواند به بروز خشم یا ایجاد خشونت منجر شود. در زمان بقراط حکیم معتقد بودند رنگ‌ها در پیشرفت یا بهبود بیماری‌ها تاثیر بسزایی دارد و از آن تاریخ درمان با رنگ‌ (chromotherapy) آغاز شده است که امروزه اهمیت خاصی دارد و مورد مطالعه و توجه پزشکان قرار گرفته است. درمان با رنگ اثر فوری ندارد و باید به صبر و حوصله منتظر نتیجه آن بود.

رنگ در اعتقاد‌های مذهبی

در انجیل، عهد عتیق و جدید، به رنگ‌های زیادی اشاره شده است. رنگ‌های نمادین مسیحی و یهودی هنوز هم در مناسک این مذاهب وجود دارد. رنگ سبز زمردین با عیسی مسیح پیوند یافته است. مسیحیان اغلب رنگ آبی را به حضرت مریم باکره اختصاص می‌دهند.

در متون اسلامی از رنگ‌هایی که در جامعه مکروه است، سخن رفته است. بهترین رنگ‌ها در جامعه سفید است و پس از آن به ترتیب زرد، سبز، سرخ کمرنگ، کبود و عدسی. سرخ تیره رنگ (بخصوص در نماز)‌ و جامه سیاه کراهت شدید دارد.

ما دلایل زیادی داریم که رنگ سبز مایل به آبی رنگ ولایت مطلق الهی است. بهشت موعود ما بهشتی است با رنگ سبز مایل به آبی. در دین اسلام حدیثی نداریم که بگوید پوشش حجاب چه رنگی باشد، اما احادیث زیادی داریم بر کراهت رنگ سیاه. رنگ سیاه ایجاد غرور و در عین حال کدورت روحی می‌کند. رنگ سیاه رنگ غم است.

رنگ اندوه است. ما برای رنگ سیاه شب حدیث داریم که پیش از غروب آفتاب، چراغ روشن کنید به خاطر این‌که هیچ‌وقت نور از زندگی ما بیرون نرود و تیرگی شب بر ما سلطه پیدا نکند.

اثر روانی رنگ در کودکان

به موجب تحقیقاتی که از طرف انستیتوی روان‌شناسی رنگ ‌ که مرکز آن شهر اسن آلمان است ‌ به عمل آمده رنگ‌های قرمز، نارنجی، زرد و آبی رنگ‌های مورد علاقه اطفال هستند و رنگ‌های خاکستری، قهوه‌ای، سیاه و سفید هیچ‌گاه مطلوب آنها نیستند. این انستیتو برای تعیین درجه نفوذ رنگ در اطفال، در کودکستان‌های آلمان به مطالعات مداوم و پیگیری پرداخت و متوجه شد مثلا یکی از خانم‌های معلم فقط به خاطر کت و دامن قهوه‌ای که می‌پوشد، مورد نفرت اطفال واقع شده و لقب بدعنق گرفته، ولی همین معلم پس از آن‌که لباس‌هایی به رنگ روشن و جالب تن کرد، موفق شد محبوب شاگردان کودکستان شود. رنگ‌ها نفوذ عجیبی بر سلسله اعصاب کودکان دارند؛ مثلا چنانچه رنگ سیاه یا سفید مطلق مدتی مرتب در معرض دید کودکان قرار گیرد یا بزرگسالان اطراف آنها دائم با لباس سیاه ظاهر شوند، اعصاب آنها خسته و مختل می‌شود.

طی سال‌ها، آزمایش‌های فراوانی برای تعیین ارجحیت رنگ‌ها صورت گرفته است؛ مثلا نوزادان به رنگ‌های درخشان مثل زرد، سفید، صورتی و قرمز بیشتر خیره می‌شوند و با بزرگ‌ شدن کودکان علاقه به رنگ زرد به تدریج کم می‌شود و قرمز و آبی جای آن را می‌گیرد.

پس از بلوغ، علاقه به رنگ‌هایی با طول موج کوتاه‌تر (آبی و سبز)‌ بیشتر از رنگ‌های با طول موج بلند (قرمز، نارنجی و زرد)‌ می‌شود. در این حالت علاقه به رنگ‌ها به صورت زیر است:

آبی، قرمز، سبز، بنفش، نارنجی و زرد.

کودکان و نوجوانان به رنگ بیشتر از شکل واکنش نشان می‌دهند و با لذت تمام به آن دل می‌بندند. تحقیقات نشان داده کودکانی که در نقاشی‌های خود رنگ‌های سرد مانند آبی یا سبز را انتخاب می‌کنند، متفکرتر و سنجیده‌تر هستند. به کار بردن رنگ‌های قهوه‌ای و خاکستری نشان‌دهنده ناراحتی‌های درونی آنان است.

استفاده آزادانه از رنگ قرمز توسط کودکان خصومت‌ یا نیاز به صحبت را نشان می‌دهد و از طرفی هم بیانگر عشقی ساده و بی‌آلایش است.

رنگ آبی در نقاشی کودکان بیانگر سازگاری، تمایل به اطاعت و کنترل یا سرکوب احساسات است و نیز کودکانی که زیاد از رنگ سبز استفاده می‌کنند، معمولا به طور محسوسی فاقد احساسات قوی و آشکار هستند. کودکان بندرت به رنگ‌های قهوه‌ای، سیاه یا خاکستری علاقه دارند. استفاده در هم و برهم از رنگ قهوه‌ای مشخصه اعتراض به والدین است.

همچنین اگر کودک به طور مداوم از رنگ سیاه برای رنگ‌آمیزی استفاده کند، نشان‌دهنده اعتراض، ترس یا اضطراب است.

نتیجه‌گیری

اصولا هیچ رنگی برای هیچ سنی ممنوع نیست. این خود ما هستیم که با طرح قوانین بسته یا نسبتا بسته همه چیز را در محدوده‌ای معین متوقف می‌کنیم. رنگ لباس از نظر علمی زمانی نامناسب است که در آن یک ترکیب‌بندی مناسب برای ایجاد یک هارمونی موفق به کار نرفته باشد. رنگ‌ها در لباس باید دارای یک ترکیب‌بندی هنرمندانه و علمی باشد تا چشم‌ نوازش شود و احساس درونی انسان نفسی تازه کند. در جامعه ما که افسردگی با ضرایب گوناگون، درصد قابل توجهی از جوانان و مردم را در برگرفته که کسالت‌ها و خستگی‌های درازمدت از مهم‌ترین نتایج آن است، پیشنهاد می‌شود برای بهبود این وضعیت از لباس‌هایی با رنگ‌های پر نشاط استفاده شود، چرا که انرژی رنگ در افراد تاثیر خواهد داشت.

پس بهتر است ابتدا سلیقه‌هایمان را کمی تغییر دهیم و در استفاده از رنگ‌های لباس‌هایمان مقداری تجدیدنظر کنیم. رنگ‌های مختلف را در لباس‌های دیگران عجیب و غریب ندانیم و آنها را سبک نپنداریم، چرا که همه رنگ‌ها زیبا هستند