



روانشناسی رنگ ها

FILE-FOLDER.IR

فهرست

- 3..... تاثیرات رنگ ها
- 4..... روانشناسی رنگ ها
- 5..... رنگ
- 6..... روانشناسی رنگ های مختلف
- 23..... اثرات رنگ در انسان
- 24..... رنگ درمانی
- 25..... اثرات رنگ ها در بهبود بیماری ها
- 27..... پایان

تأثیرات رنگ ها

با وجودی که اثر رنگ‌ها تا حدودی ذهنی است و در مورد اشخاص مختلف فرق می‌کند اما برخی از تأثیرات رنگ‌ها دارای معنی یگانه‌ای در سراسر جهان هستند. رنگ‌هایی که در طیف رنگ‌های در ناحیه قرمز قرار دارند به عنوان **رنگ‌های گرم** شناخته می‌شوند که این دامنه‌اش از احساسات گرم و صمیمانه تا احساس خشم و عصبانیت متغیر است.

رنگ‌هایی که در ناحیه آبی قرار دارند، **رنگ‌های سرد** نامیده می‌شوند و

شامل آبی، ارغوانی و سبز هستند. این رنگ‌ها معمولاً آرامش بخشند اما

گاهی نیز ممکن است احساس غمگینی و بی‌تفاوتی را به ذهن آورند.

همچنین برخی از روانشناسان عقیده دارند رنگی که برگزیده و دلخواه کسی

روانشناسی رنگ ها

در برخی از فرهنگ‌های قدیمی، از جمله مصری‌ها و چینی‌ها، از رنگ‌ها برای درمان استفاده می‌شده است. این کار که گاهی به آن نور درمانی یا رنگ شناسی نیز گفته می‌شود هنوز هم به عنوان روش درمان جایگزین مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در این روش:

از رنگ **قرمز** برای تحریک بدن و ذهن و افزایش تمرکز استفاده می‌شود.

از رنگ **زرد** برای تحریک اعصاب استفاده می‌شود.

از رنگ **نارنجی** برای بالا بردن سطح انرژی استفاده می‌شود.

از رنگ **آبی** برای کاهش درد و تسکین بیمار استفاده می‌شود.

از رنگ **نیلی** برای تسکین ناراحتی‌های پوستی استفاده می‌شود.

اغلب روان‌شناسان به رنگ درمانی به دیده شک و تردید می‌نگرند و می‌گویند که درباره تاثیرات احتمالی رنگ‌ها اغراق شده و رنگ‌ها در فرهنگ‌های مختلف، معانی متفاوتی دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در بسیاری از موارد، تاثیرات رنگ‌ها در تغییر حالت افراد، تاثیراتی زودگذر و موقتی بوده است.

رنگ

در سال 1666، اسحاق نیوتن، دانشمند نامدار انگلیسی، کشف کرد که چنانچه نور خالص سفید از یک منشور عبور داده شود، به رنگ‌های قابل رؤیت تجزیه می‌شود. نیوتن همچنین کشف کرد که هر رنگ از یک طول موج منحصر به فرد تشکیل شده و قابل تجزیه به رنگ‌های دیگر نیست.

آزمایش‌های بعدی نشان داد که با ترکیب نورها می‌توان رنگ‌های مختلف را ایجاد کرد. برای مثال، نور قرمز در ترکیب با نور زرد، رنگ نارنجی را به وجود می‌آورد. رنگی که بر اثر ترکیب دو رنگ دیگر به وجود آید را ترکیبی می‌گویند. بعضی از رنگ‌ها، مثل زرد و ارغوانی، در صورت ترکیب شدن، همدیگر را خنثی می‌کنند و نور سفید می‌سازند. این رنگ‌ها را نیز رنگ‌های مکمل می‌نامند.

روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ سیاه

سیاه تمام نورها در طیف رنگ‌ها را جذب می‌کند.

سیاه معمولاً به عنوان نماد ترس یا شیطان مورد استفاده قرار می‌گیرد اما به عنوان نشانگر قدرت نیز شناخته می‌شود. از رنگ سیاه برای نشان دادن شخصیت‌های خطرناک مثل جادوگران استفاده می‌شود.

رنگ سیاه در بسیاری از فرهنگ‌ها برای مراسم سوگواری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این رنگ همچنین نشانگر غمگینی، جذابیت جنسی و رسمی بودن است. در مصر قدیم، رنگ سیاه نشانگر زندگی و تولد دوباره بود.

این رنگ برخلاف عقیده ی همگان رنگ نومیدی و عزا نیست بلکه نشانه خوش ذوقی و ظرافت طبع است. اگر از دوستداران این رنگ هستید مسلماً به شخصیت اطرافیان خود احترام می‌گذارید و برای آن که دیگران را با ارزش و برجسته نشان دهید از هیچگونه کمکی به آنها دریغ نمی‌کنید و هرگز خود را به دیگران تحمیل نمی‌نمایید همچنین عقاید و نظریات دیگران را به آسانی می‌پذیرید.

روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ سفید

رنگ سفید، نماد معصومیت و پاکی است. رنگ سفید می‌تواند در انسان احساس فضای بیشتر به وجود آورد.

رنگ سفید معمولاً نشانگر سرما، پاکیزگی و آرامش است. اتاقی که کاملاً به رنگ سفید نقاشی شده باشد ممکن است جادار و بزرگ به نظر آید اما خالی و سرد است. بیمارستان‌ها و کادر پزشکی از رنگ سفید برای ایجاد حس پاکیزگی استفاده می‌کنند. رنگ سفید نشانگر تهی بودن، فضای باز و پاکیزگی است، لذا برای حمام یا سرویس های بهداشتی بسیار مناسب است. باید دقت کنید که حتی المقدور از این رنگ برای اتاق درس یا مطالعه نباید استفاده شود.



روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ قرمز

رنگ قرمز، رنگ گرمی است که برانگیزاننده هیجانات قوی است. رنگ قرمز، به وجود آورنده احساس شور و هیجان و تحریک کننده احساس خشم و عصبانیت است. رنگ قرمز، نشانگر عشق، حرارت و صمیمیت، تنفر، فداکاری، شدت و زیاده روی است که گاهی در جهت مخالف است. کسی که به این رنگ علاقه دارد هرگز نمی تواند در زندگی بی تفاوت باشد. این گونه اشخاص تند و سرکش و در عین حال فعال و شجاع و کمی عجول هستند. احتمال شکست برای آنها فراوان است.



روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ آبی

آبی، رنگ مورد علاقه بسیاری از مردم و محبوبترین رنگ در بین مردان است. رنگ آبی تسکین دهنده بوده و موجب آرامش شما می شود، بنابراین برای اتاق خواب مناسب تر است و احساس آرامش را به ذهن می آورد و معمولاً نشانگر صلح، امنیت و نظم است.

رنگ آبی، می تواند احساس غم، درون گرایی یا گوشه گیری را در بعضی افراد به وجود آورد. رنگ آبی معمولاً برای دکور دفاتر مورد استفاده قرار می گیرد زیرا تحقیقات نشان داده است که افراد در اتاق های آبی کارایی بیشتری دارند. رنگ آبی با وجودی که از محبوبترین رنگ ها است اما یکی از رنگ هایی است که کمترین اشتها را بر می انگیزد. در برخی از برنامه های کاهش وزن توصیه می شود که غذای خود را در بشقاب های آبی بکشید. رنگ آبی به ندرت به صورت طبیعی در خوراکی ها وجود دارد. همچنین رنگ آبی غذا معمولاً به عنوان نشانه فاسد بودن و یا سمی بودن آن در نظر گرفته می شود. رنگ آبی می تواند باعث کاهش ضربان قلب و حرارت بدن گردد.



روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ سبز

رنگ سبز، رنگ سردی است که نماد طبیعت و نشانگر آرامش، خوشبختی، سلامتی و حسادت است. پژوهشگران دریافته‌اند که رنگ سبز می‌تواند باعث افزایش قابلیت خواندن گردد. برخی از دانش‌آموزان و دانشجویان با قراردادن یک برگه شفاف سبز رنگ بر روی صفحه کتاب، می‌توانند مطالب را با سرعت بیشتری از حد معمول بخوانند و درک کنند. رنگ سبز، از دیر باز نماد باروری بوده و در قرن پانزدهم برای لباس عروسی به کار می‌رفته است.

از رنگ سبز در دکوراسیون به دلیل اثر آرام بخشی آن استفاده می‌شود. رنگ سبز باعث کاهش استرس می‌شود. کسانی که در فضای کاری سبز رنگ کار می‌کنند، کمتر دچار دردهای دست‌گاه گوارش می‌شوند.



روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ زرد

رنگ زرد، رنگی گرم و شاد است و به دلیل مقدار زیاد نوری که منعکس می‌کند، بیشتر از بقیه رنگ‌ها چشم را خسته می‌کند. استفاده از رنگ زرد برای پس زمینه کاغذ یا نمایشگر کامپیوتر می‌تواند باعث چشم درد یا در حالت‌های خاص از دست دادن بینایی گردد.

رنگ زرد می‌تواند احساس رنجیدگی و خشم را به وجود آورد. با وجودی که رنگ زرد به عنوان یک رنگ شاد شناخته می‌شود اما بیشتر مردم در اتاق‌های زرد رنگ، هیجانشان را از دست می‌دهند و بچه‌ها نیز در اتاق‌های زرد رنگ بیشتر گریه می‌کنند. رنگ زرد ذهن انسان را تحریک می‌کند، بنابراین معمولاً مناسب‌ترین رنگ برای اتاق مطالعه یا درس است. رنگ زرد باعث افزایش سوخت و ساز بدن انسان می‌گردد.

چون رنگ زرد، از بقیه رنگ‌ها زودتر دیده می‌شود، بیشتر از بقیه برای جلب توجه مورد استفاده قرار می‌گیرد.



روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ ارغوانی

رنگ ارغوانی نماد وفاداری و ثروت است. رنگ ارغوانی نشانگر عقل و معنویت است. رنگ اسرارآمیز و باشکوهی است. دوستداران این رنگ پیوسته مجذوب زیبایی ها و ظرافتها می شوند و مغرور و اجتماعی هستند.

رنگ ارغوانی خیلی کم در طبیعت وجود دارد و به همین دلیل ممکن است به عنوان نشانه مصنوعی یا غیر عادی بودن در نظر گرفته شود. بودن دائمی در محیط بنفش یا ارغوانی می تواند اثر افسرده کننده داشته باشد، زیرا انرژیهای آن، به قدری قوی است که ذهن را به خواب می برد. رنگ ارغوانی بر موضع آمده بسیار مفید و کار باشد. شرایط مختلف می تواند اثرات متفاوتی از لحاظ درمانی به همراه داشته باشد.





روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ قهوه‌ای

رنگ قهوه‌ای، رنگی طبیعی است که برانگیزاننده حس قدرت و اطمینان‌پذیری است. رنگ قهوه‌ای همچنین می‌تواند حس غم و انزوا را به وجود آورد.

رنگ قهوه‌ای، حس گرما، محبت، آسایش و امنیت را به ذهن می‌آورد.

رنگ قهوه‌ای معمولاً بیانگر طبیعی بودن، زمینی بودن و متفاوت بودن است اما گاهی می‌تواند نشانگر پیچیدگی نیز باشد. هوه ای رنگ شکوفایی و روشنی است. رنگ زمین و خاک است. قهوه ای به ما یادآوری می‌کند که فطرتاً چه رابطه تنگاتنگی با طبیعت داریم. همانگونه که زمین زیر پایمان برای ایستادن و راه رفتن به ما اطمینان می‌دهد رنگ قهوه ای نیز حس استحکام و امنیت را القا می‌کند. قهوه ای دارای طیف‌های رنگی بسیاری می‌باشد که هر کدام از این طیف‌ها دارای نام‌هایی می‌باشند. که برخی از این نام‌ها: خرمایی، خاکی، فندق‌ی و می‌باشد.

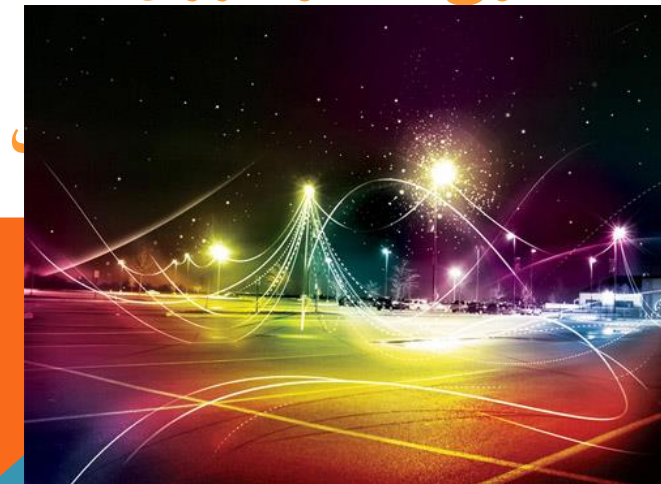


روانشناسی رنگ های مختلف

روانشناسی رنگ نارنجی

رنگ نارنجی، ترکیب زرد و قرمز است و به عنوان یک رنگ انرژی‌زا در نظر گرفته می‌شود.

رنگ نارنجی، احساس هیجان، گرما و شور و شوق را به ذهن می‌آورد، معمولاً برای جلب توجه مورد استفاده قرار می‌گیرد. تاباندن نور نارنجی به ماهیچه مذکور باعث افزایش فشار خون در قسمت فوق شده و انرژی



تازه‌ای به ماهیچه داده تا بتواند به حالت قبل
ادامه دهد. اگرچه باقی ماندن ماهیچه در این
ایجاد تورم‌های موضعی در آن شده و در حالت
نارنجی به آن باعث بروز علائم بدتری مثل آفتاب
در آن خواهد شد.



اثرات رنگ در انسان

رنگ ها آنچنان نامحسوس روی زندگی اثر می گذارند که ما به ندرت به آنها فکر می کنیم. دانشمندان معتقدند رنگ ها کاملاً بر روی رفتار و خصوصیات انسان موثرند. به طوری که هر عضو از بدن دارای انرژی مخصوص به خود است و رنگ ها با این انرژی در بدن ارتباط دارند. سال ها آثار رنگ ها روی بدن، روحیات و طرز تفکر انسان توسط محققان مورد مطالعه قرار می گرفت. آنها می گفتند تمایل و کشش انسان به یک رنگ ناشی از احساس است که



در او ایجاد می کند. رنگ شونده و گیرنده های نور را به احساس رنگ تو هیپوفیز و پینه آل (صنوبر) هورمون ترشح هورمون و این عامل ممکن است علت ارتباط رنگ ها با حالات جسمی و روحی بدن ما باشد.

رنگ درمانی

رنگ درمانی از سال 1870 از سوی متخصصان و پزشکان به عنوان شیوه ای از درمان های طبیعی مورد توجه قرار گرفت. در سال 1942 دانشمندان روسی دریافتند که رنگ قرمز اعصاب سمپاتیک را تحریک می کند و رنگ های سفید و آبی موجب تحریک اعصاب پاراسمپاتیک می گردند. سایر تحقیقات نشان داد که برخی رنگ ها ترشح هورمون ها را تحریک و بعضی دیگر ترشح هورمون ها را مهار می کنند. در ادامه این تحقیقات مشخص شد که رنگ ها روی درمان و یا تشدید برخی از بیماری ها موثرند. به عنوان مثال علایم سرخک هنگامی که بیمار در اتاقی با پنجره دارای شیشه های قرمز رنگ قرار می گرفت، کاهش می یافت. همچنین بیماران ملانکولی (نوعی از افسردگی) پس از قرار گرفتن در این اتاق وضعیت بهتری پیدا می کردند.

اثرات رنگ ها در بهبود بیماری ها

تحقیقات نشان داده که رنگ ها به تنهایی یا در ترکیب با یکدیگر می توانند به طور مستقیم یا غیر مستقیم در درمان بیماری ها موثر باشند به عنوان مثال رنگ قرمز در درمان کم خونی، آسم برونشیال، سرما خوردگی، یبوست، برونشیت، سل و افسردگی موثر است و در مواقع عصبانیت، تب، بالا بودن فشار خون و التهاب ها توصیه نمی شود.

رنگ نارنجی عمل کرد غده تیروئید را تنظیم می کند، محرک تنفس است و ریه ها را باز کرده، در انسان احساس شادمانی و سرور ایجاد می کند. این رنگ دارای اثر ضد اسپاسم (گفتگ. عضلات) است و به جذب غذا و گردش کمک می کند. همچنین به معده، روده، کلیه، ریه، روماتیسم

رنگ زرد افزایش دهنده قدرت ذهنی و هوشیار است. این رنگ سلول های عصبی را فعال کرده، انرژی عضلات را افزایش می دهد و سبب افزایش یادگیری می شود. رنگ زرد در درمان دیابت، یبوست، آگزما، اختلالات گوارشی، نفخ، سوء جذب، خستگی، بی حسی اندام ها و افسردگی موثر



اثرات رنگ ها در بهبود بیماری ها

سبز، رنگ طبیعت است. این رنگ متعادل کننده رشد و آرام کننده، تسکین دهنده و آرامش بخش روح جسم است. فشار خون را کاهش می دهد و در بهبود اختلالات خواب، خستگی و پذیری مؤثر است. این رنگ با تنظیم سوخت و ساز بدن در کنترل وزن نقش‌تحریریک دارد و در درمان بیماری های قلبی، سردرد ها و زخم ها عامل مهمی محسوب می شود.

آبی برای افزایش فشار خون و مشکلات گلو مؤثر است. این رنگ در درمان بیماری های اطفال بسیار کارآمد است و به جنگ بیماری هایی چون آب مروارید، آبله مرغان، وبا، بیخوابی، هیستری، خوارش، گواتر و التهاب لوزه می رود. در زمان احساس سرما بهتر است از این رنگ استفاده نشود.



پایان

