

از روانشناسی رنگها چه میدانید؟

تعریف رنگ

در سال ۱۶۶۶، اسحاق نیوتن، دانشمند نامدار انگلیسی، کشف کرد که چنانچه نور خالص سفید از یک منشور عبور داده شود، به رنگ‌های قابل رویت 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.

تاثیرات رنگها از نظر روانشناسی

با وجودی که اثر رنگ‌ها تا حدودی ذهنی است و در مورد اشخاص مختلف فرق می‌کند اما برخی از تاثیرات رنگ‌ها دارای معنی یگانه‌ای در سراسر جهان هستند. رنگ‌هایی که در طیف رنگ‌ها 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 طیف 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.

روانشناسی رنگها به عنوان روش درمان

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. برای مثال، قراردادن افراد در اتاق آبی ممکن است در ابتدا احساس آرامش در آن‌ها به وجود آورد اما این اثر پس از آن که آن‌ها آرامششان را باز یافتند، به تدریج کاهش خواهد یافت.

روانشناسی رنگ‌های مختلف

۱- 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 دراکولا و یا 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.

• رنگ سیاه معمولاً به دلیل لاغر نشان دادن در نمایش‌های مد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲- 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.

۳- روان‌شناسی رنگ قرمز

• رنگ قرمز، رنگ گرمی است که برانگیزاننده هیجان‌ات قوی است.

• رنگ قرمز، نشانگر عشق، حرارت و صمیمیت است.

• رنگ قرمز، به وجود آورنده احساس شور و هیجان است.

• رنگ قرمز، تحریک کننده احساس خشم و عصبانیت است.

۴- روان‌شناسی رنگ آبی

• آبی، رنگ مورد علاقه بسیاری از مردم و محبوبترین رنگ در بین مردان است.

• رنگ آبی، احساس آرامش را به ذهن می‌آورد و معمولاً نشانگر صلح، امنیت و نظم است.

• رنگ آبی، می‌تواند احساس غم، درون‌گرایی یا گوشه‌گیری را در بعضی افراد به وجود آورد.

• رنگ آبی معمولاً برای دکور دفاتر مورد استفاده قرار می‌گیرد زیرا تحقیقات نشان داده است که افراد در اتاق‌های آبی کارایی بیشتری دارند.

• رنگ آبی با وجودی که از محبوبترین رنگ‌هاست اما یکی از رنگ‌هایی است که کمترین اشتها را بر می‌انگیزد. در برخی از برنامه‌های کاهش وزن توصیه می‌شود که غذای خود را در بشقاب‌های آبی بکشید. رنگ آبی به ندرت به صورت طبیعی در خوراکی‌ها وجود دارد. همچنین رنگ آبی غذا معمولاً به عنوان نشانه فاسد بودن و یا سمی بودن آن در نظر گرفته می‌شود.

• رنگ آبی می‌تواند باعث کاهش ضربان قلب و حرارت بدن گردد.

۵- روان‌شناسی رنگ سبز

• رنگ سبز، رنگ سردی است که نماد طبیعت است.

• رنگ سبز، 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.

۶- روان‌شناسی رنگ زرد

• رنگ زرد، رنگی گرم و شاد است.

• رنگ زرد 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 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.

۷- روان‌شناسی رنگ ارغوانی

• رنگ ارغوانی نماد وفاداری و ثروت است.

• رنگ ارغوانی نشانگر عقل و معنویت است.

• 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.

۸- 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.

۹- 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.

• رنگ نارنجی، معمولاً برای جلب توجه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱۰- روان‌شناسی رنگ صورتی

• رنگ صورتی، در واقع همان رنگ قرمز کم رنگ است و معمولاً نشانگر عشق است.

• رنگ صورتی اثر آرام‌بخشی دارد. در ورزشگاه‌ها معمولاً رختکن تیم حریف را به رنگ صورتی نقاشی می‌کنند تا بازیکنان آن‌ها کم انرژی و منفعل شوند.