

تأثیر رنگ ها بر جسم، روح و شخصیت انسان

سرور قاسمی^۱

چکیده

برای آشنایی با تأثیر رنگ ها بر جسم، روح و شخصیت انسان به روش توصیفی-تحلیلی مشخص گردید. تغییرات حاصل شده در گذر زمان، توجه بیشتری به تأثیر رنگ ها بر جسم و روح انسان می طلبد. این نوشتار با رویکردی روانشناسانه در پی آن است تا کیفیت محیط و روان مردم را بالا ببرد تا بهترین شیوه زیستی برای آنها فراهم شود. علی رغم وسعت کاربرد رنگ و حضور و تأثیر آن در زندگی انسان، معمولاً اکثر افراد نسبت به آن توجه کافی ندارند. شاید به خاطر وجود آن در همه حالات و همه لحظات زندگی است که اهمیت خود را از دست داده است. رنگ به طور ناخودآگاه بر روان انسان، هنجارها، عکس العمل ها و رفتارهای او تأثیر گذار است و در زمان طولانی می تواند اثر مطلوب و گاهی نامطلوب در تعدیل هیجانات و احساسات داشته باشد. رنگ درمانی، اثر گذاری رنگ ها در انتخاب دکوراسیون، پیشینه تاریخی و فرهنگی سه رنگ اصلی مورد بحث قرار گرفته است. یافته ها حاکی از آنست که، رنگ ها بیش از حد تصور در زندگی آدمی نقش دارد. هر رنگی به نوعی بر جسم و روان هر فرد اثرگذار است و این اثرات در نهایت در رفتار اجتماعی آنان نیز پدیدار می شود.

کلید واژه: جسم، رنگ، رنگ درمانی، روح، شخصیت

۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه فاطمیه اندان.

مقدمه

خالق زیبا آفرین و حکیم اجزای عالم را در اشکال و اندازه مختلف و با رنگ‌های گوناگون و جذاب آفرید تا بشر _بهترین مخلوقش_ با جهان و پدیده‌های آن ارتباطی عمیق و سرشار از احساس برقرار کند.

در روانشناسی نوین، رنگ‌ها یکی از معیارهای سنجش شخصیت به شمار می‌آیند، چرا که هر یک تأثیرات خاص روحی و جسمی را در یک فرد باقی می‌گذارند و رنگ نشانگر وضعیت روانی و جسمی وی می‌باشد. این موضوع با توجه به پیشرفت دو دانش فیزیولوژی و روانشناسی به اثبات رسیده است. انسان از روزگاران بسیار دور تاکنون تحت تاثیر رنگ‌های پیرامون خود بوده است و در صد سال اخیر که صنعت رنگسازی به نقطه اوج تحول خود رسیده است.

دنیايي که مشاهده می کنیم از دو عنصر مهم تشکیل شده است؛ شکل و رنگ، که هر کدام لازم و ملزوم یکدیگرند. رنگ علامت مشخص هر شی طبیعی است. حتی میوه با رنگش اعلام می‌کند که رسیده یا نارس است. اهمیت رنگ در زندگی اگر بیش از شکل و فرم آن نباشد، کمتر از آن نیست. برای همه افراد غیر ممکن است که جهان را بدون رنگ تصور کنند.

رنگ به طور غیر مستقیم و ناآگاهانه بر روان انسان، هنجارها، عکس‌العمل‌ها و رفتارهای او تأثیر دارد و در مدت زمان طولانی می‌تواند اثر مطلوب و گاهی نامطلوب در تعدیل هیجانات و احساسات داشته باشد از جمله اثرات می‌توان به؛ تسریع یادگیری، افزایش هیجان و سرعت نیروی کار، افزایش فشارخون، خستگی، عصبانیت، دل زدگی از اطرافیان، بی‌حوصلگی و ... اشاره کرد. پس می‌توان دریافت که رنگ بر زوایای زندگی فیزیکی و روانی تأثیر دارد.

فضا ظرف تحقق اعمال و روابط اجتماعی است. امروزه با تغییر سبک زندگی مردم و پدید آمدن شهرنشینی و آپارتمان نشینی، زندگی مردم دارای شرایط و محدودیت‌های خاص زمینه‌ای_فضایی و کالبدی شده است. تغییرات حاصل شده در گذر زمان، توجه بیشتری به تأثیر رنگ‌ها بر جسم و روح انسان می‌طلبد. این نوشتار در پی آن است تا کیفیت محیط و روان مردم را بالا ببرد تا بهترین شیوه زیستی برای آنها فراهم شود.

در میان کتب و مقالات مطالعه شده به تأثیر رنگ ها بر جسم و روح و شخصیت به طور جداگانه پرداخته شده است. بررسی همه ی این ابعاد به طور همزمان در یک منبع موجود نیست در این نوشتار سعی بر آن است تا آثار روانی رنگ های اصلی بر جسم و روح و همچنین بر شخصیت به طور همزمان مورد بررسی قرار گیرد.

مکس لوشر که خود یک روانشناس بوده در سال ۲۰۰۹ میلادی، آزمایشی با عنوان تست رنگها مطرح کرده و با توجه به اولویت علاقه افراد به رنگ ها، ویژگیهای شخصیتی هر فرد را بیان می کند، این نویسنده کمتر به تأثیرات روانی خود رنگ بر فرد می پردازد.

کتاب اسرار روان شناسی رنگ ها از احمد علامه فلسفی پژوهشگر و مدرس علوم فراروان شناسی در سال ۱۳۹۲ هجری شمسی در کتاب خود اقسام رنگ و ویژگی های افراد علاقه مند به هر رنگ را بیان نموده است در این کتاب نیرو های نور و اثرات آن بر چاکرا ها بیان شده است.

کتاب تأثیر رنگها از دیدگاه قرآن و روایات که در سال هجری شمسی ۱۳۹۵ منتشر شد، به بررسی دیدگاههای روانشناسان و دیدگاه قرآن و روایات بر رنگها پرداخته است.

مقاله روانشناسی رنگ و اثر آن بر طراحی بیمارستان و درمان بیمار از پیر حسین کولیوند که در آبان ۹۵ هجری شمسی چاپ شده به بررسی تأثیر رنگ ها بر روند درمان بیماران و همچنین عملکردهای بدن پرداخته است.

مقاله رنگ و تأثیر آن بر عملکرد های روان شناختی افراد یک مقاله مروری سیستماتیک است که توسط آقای هیمن زارعی و حامد امانی در مجله مهندسی بهداشت، در بهار هجری شمسی ۱۴۰۰ منتشر شده است. این مقاله در باب تاثیر رنگ بر روی عملکرد روانشناختی افراد است.

پژوهش حاضر به بررسی سه رنگ اصلی زرد، قرمز، آبی در زندگی انسان پرداخته است. اثر این رنگ ها (رنگ درمانی) بر جسم و روح انسان تحلیل شده است. نمادین بودن این رنگ ها در کشورهای مختلف بیان شده است. آزمایش رنگ ماکش لوشر و اثر تقدم و تاخر انتخاب این رنگ ها و تست نظام شاخص رنگ

شخصیت بررسی شده است. اثر استفاده این رنگ ها در دکوراسیون خانه و بیمارستان مورد کاوش قرار گرفته است.

مفهوم شناسی:

رنگ: کیفیتی که از ظاهر چیزی دیده شود مانند سرخی، سبزی و سفیدی و ...^۱

روان: جان، روح انسان، نفس ناطقه و گفته‌اند روان اختصاص به انسان دارد و جان روح حیوانی است که همه جانداران دارند مثلاً اسب را گویند جان دارد و نمی‌گویند روان دارد زیرا جان فناپذیر است و روان فناپذیر، بعضی جان و روان را یکی دانسته‌اند و روان را در مورد حیوان نیز به کار برده‌اند.^۲

روان: روح انسان، روح (مطلقاً). جان.^۳

شخصیت: سجیه مختص هر شخص، خاصه‌ی هر فرد. مجموعه عوامل باطنی یک شخص، مجموع نفسانیات (احساسات، عواطف و افکار) یک فرد.^۴

روان درمانی: معالجه امراض و دماغی و روحی، معالجه آشفتگی‌های روانی از طریق روانکاوی و تلقین و اطمینان بخشیدن به بیمار^۵

رنگ‌های اصلی: در بین رنگ‌های اولیه طیف نور سفید سه رنگ وجود دارد که از ترکیب آنها به نسبت‌های مناسب، نه تنها سفید، بلکه تمام رنگ‌های طیف را می‌توان به دست آورد. این رنگ‌ها عبارتند از قرمز، آبیو زرد که به رنگ‌های اصلی موسومند. رنگ‌هایی که به وسیله منشور ظاهر می‌گردد هفت رنگ است قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش.

۱. محمد معین، فرهنگ فارسی معین، ص ۱۱۸۳.

۲. فرهنگ عمید، جلد ۲، ص ۱۲۶۰.

۳. فرهنگ معین، ج ۲، صفحه ۱۶۸۱.

۴. همان، ج ۲، ص ۱۴۱۴.

۵. فرهنگ عمید، ج ۲، ص ۱۲۶۱.

پیدایش رنگ:

انسان از زمانی که گام بر عرصه وجود نهاد با تشعشعی از رنگ‌ها مواجه شد. روز با رنگ زرد و روشن، کار و تلاش و حرکت و زندگی را همراه داشت لذا رنگ‌های طبیعت و رنگ آسمان در روح و روان انسان به طور عمیق و اجتناب ناپذیر تأثیر دارد^۱.

رنگ زرد طلایی خورشید، رنگ آبی آسمان، رنگ نیلی آسمان شب، رنگ سبز گیاهان، رنگ کشتزار در بهار، رنگ سرخ غروب آفتاب، سفیدی برف، رنگ سرخ خون و صدها رنگ طبیعی دیگر برای انسان معنای خاص دارد. اولین رنگی که پیدا شد رنگ آبی آسمان بود و بعد آبی دریایی، سپس رنگ سبز گیاهان و حیوانات کره خاکی را از رنگ‌های گوناگون پر زرق و برق گردانید.

پس انسان پا به کره خاکی گذاشت و زندگی بشر آغاز شد. او رنگ‌های اطراف را حس می‌کرد ولی متوجه تأثیر آنها نبود سبزی درختان، آبی آسمان، سیاهی شب، سفیدی روز برایش شناخته شده بود زردی آتش، قرمزی گل‌ها و رنگین کمان توجهش را جلب می‌کرد.

تا قبل از سده نوزده تعداد محدودی رنگ شناخته شده بود که اساساً از مواد آلی بود و گران به دست می‌آمدند به طوری که استفاده از وسایل تزئینی رنگ آمیزی شده نشانه تشخص و ثروت فرد بود. اما با سنتز رنگ‌های شناخته شده و استخراج زغال سنگ و اکسید کردن فلزات استفاده و ساختن رنگ رونق گرفت. با آمیختن پاره ای رنگ‌ها استخراج صدها هزار رنگ امکان پذیر شد. ساخت رنگ‌های متنوع و استفاده آنها رقابت بین کارخانه‌داران را افزایش داد برای فروش بیشتر محصولاتشان سعی می‌کردند عوامل روانی جذب خریدار را در نظر بگیرند.

آنها سلیقه مشتری را در نظر می‌گرفتند تا در رقابت با یکدیگر خریداران بیشتری را جلب کنند. مثلاً محصولات قند و شکر را در پاکت آبی رنگ و یا بسته‌بندی که زمینه آبی آن چشمگیر شد به بازار عرضه

۱. قاسمزاده، «روانشناسی رنگ در اشعار سهراب سپهری»، فصلنامه پژوهش‌های ادبی، شماره ۲، ۱۳۸۲ ه.ش.

آبی می‌تواند جلوی اشتباهی فزاینده را گرفته و از پرخوری افراد جلوگیری کند. هنگام خستگی و بیماری نیاز به این رنگ بیش تر می‌شود. این رنگ می‌گرن را کاهش می‌دهد.^۱

رنگ آبی آرامش دهنده ناراحتی های روحی، عاطفی و عصبی است.^۲ امواج نامتعارف مغز را کاهش می‌دهد و در انسان احساس آرامش و راحتی ایجاد می‌کند. اگر آبی، رنگ غالب اتاق باشد یا از سایه‌های ملایم استفاده شود، خاصیت آرام بخشی دارد و مشکل بی خوابی را رفع می‌کند. آبی می‌تواند جلوی تعرق نامتعارف پوست را بگیرد. استفاده از این رنگ گرفتگی های عضلانی را رفع می‌کند.^۳

استفاده از رنگ آبی (ترجیحا آبی تیره) در جایگاه و تربیون نفوذ کلام سخنرانان را بیش تر می‌کند. همچنین کارایی کارمندان در محیط اداری را افزایش می‌دهد. پزشکان برای آرامش بخشیدن به بیماران، مطب خود را با آبی روشن رنگ آمیزی می‌کنند. اتاق ها یا شیشه های آبی رنگ، اثر آرام بخشی دارد و باعث کاهش خستگی بیماران در بیمارستان ها می‌شود. آبی حس سرما را در انسان بر می‌انگیزاند به همین دلیل در هنگام تب بهتر است از ملحفه های آبی استفاده کرد.^۴

استفاده زیاد از رنگ آبی منجر به احساس تنهایی می‌شود و ما را خجالتی می‌کند و شهامت ما را می‌گیرد. آبی کم رنگ آرامش دهنده محسوب می‌شود ولی اگر خیلی کمرنگ شود باعث سستی می‌شود.

از رنگ آبی در بخش قلب به دلیل اشکال در تشخیص، استفاده نمی‌شود. استفاده بیش از حد از رنگ آبی در تیمارستان ها سبب تشدید افسردگی می‌شود. میتوان از رنگ آبی در اتاق خواب و حمام استفاده کرد

۱. میرزایی، «تاثیر رنگ ساختمان های درمانی بر کاهش استرس و طول درمان بیمار»، فصلنامه پژوهشی- تخصصی شهرسازی و معماری هویت محیط، دوره ۱، شماره ۳، زمستان ۱۳۹۹، ش.

۲. صالح بک، «واکاوی شخصیت احمد شاملو و محمد ماغوظ بر پایه آزمون ماکس لوشر»، شماره ۸۱، ۱۳۹۸، ش.

۳. استردارز، رنگ درمانی، ترجمه: لیلا رحیمیان، تهران: نوید شیراز، چاپ اول، ۱۳۹۵، ش.

۴. میرزایی، «تاثیر رنگ ساختمان های درمانی بر کاهش استرس و طول درمان بیمار»، فصلنامه پژوهشی- تخصصی شهرسازی و معماری هویت محیط، دوره ۱، شماره ۳، زمستان ۱۳۹۹، ش.

ولی در اتاق هایی که نور طبیعی کمی دارند، باعث احساس سردی می شود و استفاده از آن توصیه نمی شود. سرمه ای تاثیر عکس آبی دارد و احساس غم و افسردگی را القا می کند و نبایستی به عنوان رنگ اصلی در دکوراسیون استفاده شود.^۱

رنگ آبی در تست لوشر: رنگ آبی به معنای وفاداری است. اگر رنگ آبی در وضعیت اول انتخاب شود، نمایانگر آرامش عاطفی و خوشنودی یا نیاز روحی به استراحت و تجدید قوا تفسیر می شود. کسانی که رنگ آبی را در تست لوشر انتخاب می کنند خواستار آرامش و دور بودن از اضطراب ها هستند. رنگ آبی برای وضعیت ششم تا هشتم، نیاز به آرامش و اعتماد متقابل در روابط شان تفسیر می شود. لوشر رنگ آبی را نشان دهنده آرامش کامل می دانست.^۲

نتیجه گیری

رنگ در همه ابعاد زندگی انسان جاریست و تاثیر آن بر انسان به عنوان یکی از مولفه های مهم تلقی می شود. هر رنگی به مقتضای خاصیتش به نوعی در زندگی آدمی تاثیر گذار است از گذشته های دور، رنگ درمانی به عنوان نوعی درمان غیر دارویی استفاده می شود و اثر بخشی رنگ ها در بهبود شرایط بیمار غیر قابل انکار است و ضروریست که در طراحی ساختمان ها، بیمارستان ها و... در انتخاب رنگ ها تامل شود. توجه کردن در انتخاب رنگ ها در طراحی محیط های مختلف میتواند باعث افزایش بازدهی و کارایی شود و بی توجهی از آن باعث خستگی و کلافگی می شود. هنگام استفاده از رنگ ها در تجارت و بازاریابی توجه به فرهنگ و پیشینه جامعه هدف ضروریست، در صورت غفلت از پیشینه رنگ ها ممکن است ناخواسته اثرات معکوسی را ایجاد کنیم.

۱. کولیوند، «روانشناسی رنگ و اثر آن بر طراحی بیمارستان و درمان بیمار»، شماره ۲، ۱۳۹۶، ش.

۲. قاسمیان دستجردی، «تاثیر روانشناسانه رنگ برمد و دکوراسیون داخلی»، نشریه علمی مطالعات در دنیای رنگ، ۱۴۰۲، ش. ۵.

در تقویت مغز و اعصاب از رنگ زرد استفاده می شود. نباید در استفاده از رنگ زرد افراط شود و بهتر است به صورت دوره ای استفاده شود. توصیه میشود در بیمارستان ها از رنگ زرد اسفاده نشود. تیپ شخصیتی رنگ زرد جرات انجام کارها با شیوه ای متفاوت را دارند.

مناسب ترین رنگ برای افراد افسرده و منزوی رنگ قرمز است. افرادی که مستعد اضطراب و نگرانی هستند باید در استفاده از رنگ قرمز اعتدال را برقرار کنند. تیپ شخصیتی رنگ قرمز در نظام شاخص رنگ، افرادی وظیفه شناس و پایبند به قانون هستند.

رنگ آبی اثر آرام بخشی در سیستم عصبی و ناراحتی های روحی دارد. استفاده زیاد از رنگ آبی منجر به احساس تنهایی می شود. استفاده بیش از حد از رنگ آبی در تیمارستان ها سبب تشدید افسردگی می شود. رنگ آبی در تست لوشر به معنای وفاداری است. کسانی که رنگ آبی را در تست لوشر انتخاب می کنند خواستار آرامش و دور بودن از اضطراب ها هستند.

فهرست منابع:

کتب:

۱. استردارز، جین، رنگ درمانی، ترجمه: لیلا رحیمیان، تهران: نوید شیراز، چاپ اول، ۱۳۹۵ ه.ش.
۲. ریتبرگر، کارول، شخصیت شما چه رنگی است؟، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، عاطفه هوشان، تهران: انتشارات ارسباران، چاپ اول، ۱۳۹۰ ه.ش.
۳. علامه فلسفی، احمد، اسرار روان شناسی رنگ ها (و خواص درمانی آن ها)، تهران: انتشارات فرا روانشناسی، چاپ اول، ۱۳۹۱ ه.ش.
۴. عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران، موسسه انتشارات امیرکبیر، چاپ سی و نهم، سال ۱۳۹۲ ه.ش.
۵. لوشر، ماکس، روانشناسی رنگ: با آزمایش انتخاب رنگ شخصیت خود را بهتر بشناسید، ترجمه: ویدا ابی زاده، تهران، انتشارات درس، چاپ بیست و هشتم، ۱۳۹۰ ه.ش

۶. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، موسسه انتشارات امیرکبیر، چاپ بیست و پنجم، سال ۱۳۸۸ه.ش.

۷. میر امیر خانی، سید حمید؛ فلاح یخدانی، محمد حسین، تاثیر رنگ ها از دیدگاه قرآن، آیات و روایات و روانشناسی بر روح و روان، یزد: انتشارات گلبانگ تربیت، چاپ اول، ۱۳۹۵ ه. ش.

مقالات:

۸. انصاری، کیوان، «تعیین عوامل همبسته میان آزمون هرمی رنگ و پرسشنامه شخصیت کتل»، شریه علمی - پژوهشی علوم و فناوری رنگ، ۱۳۸۸ ه.ش.

۹. تکبیری اسکویی، تینا، «مقایسه رنگ قرمز و آبی در فرکانس های مغزی دانش آموزان ابتدایی»، فصلنامه علمی عصب روانشناسی، شماره ۱، سال ۱۴۰۱ ه.ش.

۱۰. حسینی راد، عبدالمجید، مبانی هنرهای تجسمی، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، تهران ۱۳۸۴.

۱۱. دانش، کاظم، «نمادشناسی رنگ سبز در فرهنگ و هنر ایرانی - اسلامی»، فصلنامه، دانشکده هنر؛ دانشگاه شهید چمران اهواز، شماره ۱۹، سال ۱۳۹۹ ه.ش.

۱۲. صالح بک، مجید، «واکاوی شخصیت احمد شاملو و محمد ماغوط بر پایه آزمون ماکس لوشر»، شماره ۸۱، ۱۳۹۸ ه.ش.

۱۳. قاسمزاده، علی، «روانشناسی رنگ در اشعار سهراب سپهری»، فصلنامه پژوهش های ادبی، شماره ۲، ۱۳۸۲ ه.ش.

۱۴. قاسمیان دستجردی، پروانه، «تاثیر روانشناسانه رنگ برمد و دکوراسیون داخلی»، نشریه علمی مطالعات در دنیای رنگ، ۱۴۰۲ ه. ش.

۱۵. کولیوند، پیرحسین، «روانشناسی رنگ و اثر آن بر طراحی بیمارستان و درمان بیمار»، شماره ۲، ۱۳۹۶ ه.ش.

۱۶. گرجی مهربانی، یوسف، «تاثیر رنگ در طراحی بخش بستری بیمارستان ها»، نشریه علمی-پژوهشی انجمن علمی معماری و شهر سازی ایران، شماره ۶، ۱۳۹۲ ه.ش.

۱۷. میرزایی، مریم، «تاثیر رنگ ساختمان های درمانی بر کاهش استرس و طول درمان بیمار»، فصلنامه پژوهشی- تخصصی شهرسازی و معماری هویت محیط، دوره ۱، شماره ۳، زمستان ۱۳۹۹ ه، ش.