

تأثیر رنگها بر روح، روان و اندیشه ما

ما در دنیای رنگها زندگی می‌کنیم و تا حد بسیار زیادی به رنگها خو گرفته‌ایم. رنگی بودن جهان یکی از بزرگترین موهبت‌های الهی است که باعث شادی و نشاط انسانها شده و موجب رسیدن به امید و آرامش در آنان می‌شود.

همه ما از وجود رنگها آگاهیم اما آیا از تأثیر آنها بر روح، روان، ذهن و اندیشه‌مان نیز باخبریم؟ روان‌شناسان دریافته‌اند که رنگها تأثیرات معجزه‌آسایی بر روح و روان انسانها داشته و علاقه به رنگهای خاص نیز گویای بسیاری از ناگفته‌های ذهن و روح آنهاست.

آنچه سبب شد در این مقاله به تأثیر رنگها بپردازیم، بررسی اثرات رنگها بر خلاقیت فکری و ذهنی کودکان و رشد تفکر در آنهاست؛ چرا که می‌توان از رنگها بعنوان ابزاری در خدمت رشد تفکر بچه‌ها استفاده کرد. قبل از هر چیز لازم است بدانیم که رنگها چگونه تعریف می‌شوند؟ رنگ به کیفیتی گفته می‌شود که با آن می‌توانیم اسمی برای آنچه در طیف می‌بینیم مثل سبز، زرد، قرمز، نارنجی و ... بگذاریم.

ته رنگ نیز وقتی ایجاد می‌شود که به رنگ موردنظر کمی رنگ سیاه اضافه شود و تون وقتی ایجاد می‌شود که به رنگ مورد نظر کمی خاکستری اضافه شده باشد. حال در اینجا به بررسی تأثیر رنگهای مختلف بر خلاقیت افراد می‌پردازیم:

رنگ قرمز:

رنگ قرمز یکی از سه رنگ اصلی است که بسیار هیجان‌انگیز و اعتمادآفرین است و اغلب، خطر و آتش را تداعی می‌کند. در ضمن حواس را تحریک کرده و انرژی‌های متمرکز، جاه‌طلبی، شهامت و اشتها را افزایش می‌دهد.

قرمز، رنگی است هیجانی و ذهن منطقی‌گرا را به زانو در می‌آورد. این رنگ، انرژی مهار نشده ای است که موجب افزایش خلاقیت، انرژی و شادابی در زندگی می‌گردد.

چکیده ویژگیهای رنگ قرمز

مثبت منفی

پر انرژی خسته کننده

با اعتماد به نفس    پر خاشگر

پر شور    ناراضی

روراست    عجول

اقدام کننده    بی تاب

کاوشگر    بیش از حد مغرور

## اخلاق‌گرا

توجه: رنگ قرمز در معماری کلاسهای درس، کاربردی ندارد؛ زیرا دیوارهای قرمز کودکان را آشفته حال و بد خلق می‌کند و به علت روح هیجانی که در این رنگ نهفته است، کودک را از حالت آرام خارج کرده و به جنب و جوش و ناآرامی می‌کشاند و از تمرکز او جلوگیری می‌کند؛ لذا بهتر است از رنگ قرمز در فضای کلاسی استفاده نشود اما می‌توان از این رنگ در محیطهای بازی، نمایش و ورزش استفاده کرد.

## زرد

در میان رنگها، زرد بالاترین بازتابش را داشته و محرک فکر است. این رنگ، سمبل طبیعی آگاهی و روشنی است و روی ضمیر انسان، خلاقیت و مثبت اندیشی او اثر می‌گذارد بطوری که مثبت بودن را تداعی می‌کند؛ ولی در عین حال، معانی منفی زیادی دارد.

زرد یکی از رنگهای اصلی است که با فعالیتهای ذهنی تداعی دارد و هوش و کنجکاوی فرد را تقویت می‌کند. بنابراین با نماد سرعت، بویژه سرعت تفکر و تصمیم‌گیری در ارتباط است و تمرکز حواس را بالا می‌برد.

## لیمویی

لیمویی یکی از رنگهای خانواده زرد می‌باشد که نشان‌دهنده شخصیت مثبت و زود فهمی است. در ضمن ترکیب آن با آبی آسمانی نشانگر ذهن باز، فهم زیاد و درک بسیار شفاف است.

لازم به تذکر است که رنگ زرد Contrast یا تقابل ویژه‌ای با خاکستری که رنگ خنثی است دارد، لذا برای حذف معانی منفی آن، از رنگ خاکستری و خانواده آن استفاده می‌شود.

توجه: رنگ زرد در دکوراسیون داخلی، فضا را روشن و شاد می‌سازد ولی مشاوران و مددکاران اجتماعی که سر و کارشان با کسانی است که از لحاظ احساسی، آسیب پذیرند باید در انتخاب این رنگ با احتیاط عمل

کنند؛ زیرا این رنگ هم برای احساسات خوب و هم برای احساسات بد بسیار تحریک کننده است. لازم به ذکر است که طراحان اتاقهای آموزشی هم از این امر مستثنی نبوده و باید در انتخاب رنگ فضای آموزشی توجه لازم را داشته باشند.

## نارنجی

رنگ نارنجی، مخلوطی از قرمز و زرد است و گفته شده شوق را با استعداد ترکیب می‌کند. در ضمن رنگ یادگیری، آزمایش، قضاوت، پذیرش یا رد مطلب هم هست. نارنجی احساسات متلاطم و هیجانی را تسکین می‌دهد و برای رسیدن به آرامش بسیار مؤثر است؛ چرا که قسمت زرد آن، با خنثی کردن انرژی و هیجان رنگ قرمز، انجام این فرایند را به صورت عقلانی و منطقی تضمین می‌کند.

قرار گرفتن در محیط نارنجی، افق دید و فکر را وسیعتر کرده و رنگی انقلابی بشمار می‌رود، چرا که پشتکار و پروژه‌های رسیدن به گامهای موفقیت آمیز را ترسیم می‌کند.

در ستاره‌شناسی، نارنجی با علامت شیر (مرداد) ارتباط خاصی دارد و به تقویت ایده‌آلهای دوستانه و اجتماعی، خلاقیت و خودشکوفایی کمک می‌کند.

در رنگ نارنجی، حسی مستتر شده که می‌تواند بر حمله‌های غیرمنطقی و فوبی‌ها (ترسها) پایان دهد.

## استفاده از رنگ نارنجی در محیط آموزشی

رنگ نارنجی، رنگی زنده و قوی است و بهتر است با رنگهایی همچون زردآلویی مخلوط شود تا اتاق را از حالت پرتنش خارج کرده و به محیطی آرام و دوستانه‌تر تبدیل کند. از آنجا که نارنجی رنگی است محرک، برای فضای آموزشی در مقطع دبستان بسیار ایده‌آل است؛ چرا که از یک طرف دانش آموزان را سرزنده، نیروبخش، گرم و آرامش طلب می‌کند و از طرف دیگر از خواب آلودگی و بی‌علاقگی کودک مخصوصاً در ساعات اولیه صبح جلوگیری می‌کند.

## سبز

رنگ سبز می‌تواند در درون ساختار روان‌شناختی ما تعادل کامل ایجاد کند و در بین همه رنگها از همه آنها خوشایندتر است، زیرا چشم برای تمرکز کردن روی آن هیچ نیازی به تنظیم شبکیه ندارد.

روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که سبز حالتی از نگرش ذهنی مثبت را ایجاد کرده و چون با رنگهای طبیعت، بیشتر سر و کار دارد احساس ثبات و امنیت را در ما تقویت می‌کند. البته رنگ سبز در تن‌های متفاوت، نمادی متفاوت دارد.

رنگ سبز در تُن‌های متفاوت:

سبز یشمی

در این رنگ، آرامش روحی نهفته شده و فراست و هشیاری فرد را بالا می‌برد. سبز به انسان کمک می‌کند تا اسرار نهان جهان هستی را بهتر درک کرده و به او بینش فلسفی همراه با عقل سلیم عطا می‌کند. کسانی که سبز یشمی را دوست دارند بطور ذاتی روشن‌بین و منطقی هستند.

سبز تیره

سبز تیره نشان‌دهنده قابلیت اعتماد (اعتماد پذیری) است و فردی که این رنگ را دوست دارد، دارای شخصیت با ثباتی است که در بحرانها می‌تواند بدون دستپاچگی کنترل اوضاع را در دست گیرد. در چنین اشخاصی عقل، منطق و ذهنیت واقع‌بین از خصوصیات درونی آنها زاییده شده است. در ضمن اختلاط سبز تیره با آبی آسمانی، آزادی اندیشه و خلاقیت را نشان می‌دهد.

استفاده از رنگ سبز در فضای آموزشی

سبز، یک رنگ ثانویه است که از ترکیب دو رنگ متضاد زرد و آبی بدست می‌آید. این رنگ چون با طبیعت در ارتباط است، رنگی متعادل محسوب می‌شود و به آرامش روحی و اعصاب کمک کرده و محیطی آرامش‌بخش را ایجاد می‌کند.

سبز برای دکوراسیون اتاقهای مطالعه، فضاهای آموزشی و مکانی که به تمرکز احتیاج دارد با اهمیت بوده و رنگ ایده‌آلی محسوب می‌شود. این رنگ به اتاق و کسانی که در آن فضا قرار دارند، آرامش متعادل می‌دهد. اگر سبز را با انواع کرم و سفید مخلوط کنیم و در رنگ‌آمیزی اتاق و فضای آموزشی بکار ببریم، فضای آرام‌بخش و تفکر آمیزتری خواهیم داشت و اگر با رنگ قرمز ترکیب شود، به شکوفایی خلاقیت افراد در آن فضا پرداخته و از خود ترکیبی قوی می‌سازد.

رنگ آبی با رنگ سبز ترکیبی دلنشین و هماهنگ دارند که در طبیعت به صورت گل‌های آبی در میان شاخ و برگ‌های سبز نمودار شده است. این دو رنگ به کلاس، فضایی متعادل و آرام داده و به تقویت تمرکز افراد می‌انجامد که برای اتاقهای مطالعه بسیار ایده‌آل است. بطور کلی تلفیق این دو رنگ، آرام‌بخش و متمرکز کننده حواس است.

تونالیته‌های قرمز، صورتی و زرد، هم در ترکیب رنگی با آبی، همراهان بسیار عالی محسوب می‌شوند و می‌توانند هر کدام از سردی رنگ آبی بکاهند.

## آبی

آبی، یکی از رنگهای اصلی است که به رنگ حقیقت شهرت دارد. این رنگ نشانگر ذهن عالی و هوش سرشار است و با احساسات و معنویت در ارتباط است. این رنگ، آرام، آرامش‌بخش و تسلی‌دهنده است.

اگر کسی بیش از حد احساس ناراحتی کرده و در آستانه خشم و اضطراب قرار داشته باشد پوشیدن لباس آبی، آرامش و هماهنگی ذهن او را افزایش داده، باعث بالارفتن تفکر او می‌شود. بالآخره توانایی آرام کردن روح مشوش راداشته و آرامش خیال او را فراهم می‌آورد. (مانند حالتی که در اثر نگاه به آسمان برای فرد حاصل می‌شود).

هنگامی که آبی به دو قسمت رنگهای تیره‌تر و روشن‌تر تقسیم می‌شود، نشان‌دهنده نوعی شخصیت در فرد است. فردی که به آبی تیره علاقمند است، قابل اعتماد، عاقل و جسور خواهد بود و چون با تمرکز شدید روی عقل و منطق حرکت می‌کند، ممکن است احساساتش تحت‌الشعاع قرار گرفته، آن را از دست بدهد و یا ضعیف‌تر عمل کند. بر عکس، افرادی که به آبی روشن علاقمندند، ذاتا هنرمند و فرهیخته هستند. این تیپ افراد را بیشتر افراد هنرمند، طراح، نویسنده و هنرپیشه تشکیل می‌دهند که در فعالیت‌های خلاقانه شرکت دارند. رنگ آبی، تخیل فعال و حتی در بعضی موارد بیش از حد خلاق را القا می‌کند.

استفاده از رنگ آبی در فضای آموزشی:

از آنجا که رنگ آبی، کیفیتی سرد و رسمی دارد، فضا را به آرامش می‌کشانند و البته از حالت دوستانه و گرمی‌بخش دور می‌کند. لذا بهتر است در فضاهای آموزشی و کلاس، این رنگ را با تلفیق رنگهای دیگر استفاده کرد.

## بنفش و ارغوانی

بنفش، ترکیبی از رنگ قرمز و آبی است که یکی از معنوی‌ترین رنگها بشمار می‌آید و نشانگر هماهنگی بین عقل و احساسات و مرز بین معنویات و مادیات محسوب می‌شود. این دو رنگ در سمبولیسم رنگها تفاوت چندانی ندارند به همین منظور در یک قسمت قرار می‌گیرند. این دو رنگ با تفکر عالی، درک روحی و توانایی‌های روانی مرتبط هستند و در تلفیق این دو رنگ، تن‌های مختلفی بچشم می‌خورد که هر کدام بیانگر خصوصیت روحی افراد است.

ارغوانی مایل به آبی

این رنگ کمال گرایی، ایده‌آلیسم، انسان‌گرایی و تفکر فلسفی را تقویت می‌کند. کسانی که این ترکیب را دوست دارند افرادی پر احساس و خوش‌فکرند و دارای حس ششم قوی‌ای هستند. ارغوانی روشن، رنگی است که در تصمیم‌گیری با تفکر و منطق در ارتباط است.

طراحی رنگ بنفش در فضای آموزشی:

همانطوری که گفته شد عناصر تشکیل‌دهنده رنگ بنفش، قرمز و آبی هستند. امتزاج این دو رنگ با بنفش، سردی و گرمی خاصی را در محیط ایجاد کرده که رنگ قرمز، گرمی فضا و رنگ آبی سردی آن را بیشتر می‌سازد؛ لذا طیفهای کم رنگ بنفش به فضا و محیط آموزشی؛ آرامش، روحیه و شادابی را تلقین می‌کند، ولی لازم به ذکر است که قرار گرفتن به مدت طولانی در فضای صرف بنفش، سبب افسردگی می‌شود، زیرا انرژی‌های آن به قدری قوی است که ذهن نمی‌تواند بار اضافی آنرا تحمل کرده و از خود واکنش نشان می‌دهد. پس بهتر است در طراحی فضای آموزشی، رنگ بنفش را با رنگهای سفید، سبز و یاسی ممزوج کرد.

شایان ذکر است که بدانیم گزینه ایجاد هارمونی و هماهنگی در استفاده از رنگها، هدیه‌ای است که در برخی افراد، از بدو تولد بطور ذاتی نهاده شده است؛ ولی کسانی که از این خصوصیت برخوردار نیستند هم می‌توانند قوانینی را در مورد مدیریت رنگها بیاموزند و بکار گیرند. برای مثال سایه‌ها، توناژها و ته رنگها به خاطر ارتباط تصویری طبیعی‌شان در کنار هم می‌نشینند و قوانین ساده‌ای را به وجود می‌آورند که می‌توان آنها را با هم مخلوط و هماهنگ کرد. دنیای رنگها، آنقدر وسیع و پرجاذبه است که مورد توجه و استفاده همگان قرار می‌گیرد.