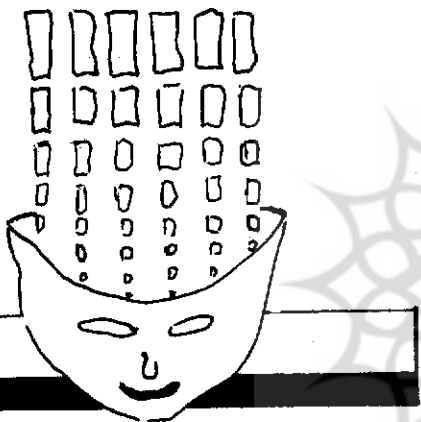


# روان شناسی رنگها



● مهدی علی اکبرزاده

قسمت آخر

کمرئوی اصولاً ناشی از عوامل مختلفی چون احساس حقارت، ترس، اضطراب و عدم امنیت است.

کمرئوی سد پیشرفت و فعالیت سازنده نوجوان است و او را به انزواطلبی می کشاند و مانع رشد استعداد نوجوان می گردد. نوجوان کمر و همچنین نمی تواند مشکلات و مسائلش را مطرح کند، در نتیجه مشکلات او هر روز اضافه گشته و لاینحل باقی می ماند. نوجوان کمر و خود را قبول ندارد یا در برابر بزرگترها احساس ضعف و کوچکی می کند یا از این که به او وسخشن توجه نشود می ترسد. که البته این مسائل نیز عللی دارد، مانند تحقیر شدن به وسیله والدین و مربیان، سلب آزادی و تحکم به او، همچنین کمرئوی والدین همه از عوامل مهمی است که از کودکی کمرئوی فرد را دامن می زنند.

البته باید بین کمرئوی با شرم و حیا که اصولاً در دختران دیده می شود، تفاوت قابل شد، شاید بتوان آن را کمرئوی مثبت نامید زیرا شرم مانع خطا کاری و گستاخی می گردد.

۴ - توجه به خود و خودنمایی

نوجوان به خویش توجه زیادی دارد. او دائماً در حال ارزیابی چهره و اندام خویش است و اصولاً از زینت دادن و از تماشای خویش لذت می برد. توجه به خود گاهی آن چنان شدت می یابد که نوجوان به خویش عشق می ورزد. توجه به خویش اگر به شکل متعادل باشد، اثرات سازنده ای دارد زیرا فرد به دنبال کمال خویش می رود. پس به آنچه باعث رسیدن به این مقصود است مانند اخلاق نیکورومی آورد. اما افراط در توجه به خویش به عجب و خودپسندی و غرور بی جا منتهی می شود که عامل بازدارنده فرد از رسیدن به درجات عالی است. توجه و عشق به خود باعث می شود نوجوان بخواهد کمالات و برتری خویش را به دیگران ثابت کند. پس به ابراز وجود و خودنمایی می پردازد او برای خودنمایی به هر طریق که ممکن باشد دست می یازد، پانک شدن جوانان در این زمانه، نمونه بارز این مسئله است. لباسهای رنگارنگ پوشیدن، آرایش دادن عجیب موها، حتی تراشیدن موی سر توسط دخترها همه برای جلب نظر دیگران بخصوص جنس مخالف است. بسیاری از ادعاها و لاف زدنهایی که از نوجوان سر می زند از همین امر ناشی می شود.

نوجوان بدون توجه به واقعیات دنیای خارج خود را منشاء و مرکز انجام کلیه امور دانسته و اندیشه های او تحت خواسته هایش قرار می گیرد که به این حالت «درون مداری» گفته اند. ●

در شماره گذشته پس از بحث پیرامون پیدایش رنگها به روان شناسی رنگها و خصوصیات روانی رنگها و نحوه تأثیر آنها بر اعصاب و روان آدمی پرداخته شد و رنگ آبی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت و اینک توجه شما را به ادامه بحث جلب می نمایم.

## ۲ - رنگ قرمز

این رنگ که دارای قدرت و کشش زیادی است، مثبت، متجاوز و تهیج کننده می باشد «رنگ قرمز فشار خون را زیاد کرده و تنفس را کاهش می دهد لذا منجر به افزایش کشش عضلات بدن می گردد. این رنگ محرک است و در منزل افراد عصبی نباید از آن استفاده کرد، اما نظریه آن هنگام تغذیه اشتها آور می باشد.

تحریک آمیزی رنگ قرمز به حدی است که گاه گریه ناشی از نگاه طولانی کودک به آن، یا سردردی به علت زیاد نگاه کردن به آن به وجود می آید».<sup>۱۱</sup>

اصولاً رنگ قرمز فقط برای مدت کوتاهی برای انسان خوشایند است و پس از این مدت آزاد و اذیت روانی را به بار آورده و خسته کننده می شود و فرد تمایل پیدا می کند که مکمل این رنگ یعنی آبی را جلوی چشم خود ببیند. «رنگ سرخ سمبلی از خون غالب، شعله های آتش جاودانی، فطرت و خلق و خوی آتشین و مردی است. احساس و درک آن میل و رغبت ذاتی و محتوای عاطفی آن تمایل و اشتیاق و عضو مربوط به آن ماهیچه های مخطط است».<sup>۱۲</sup>

به طور کلی قرمز در انسان می تواند زمینه ساز و یا محرک شهوت و آشفستگی باشد. این رنگ رابطه ویژه ای با خشم و غضب، کشمکش، خطر، شهامت، جرأت و مردی دارد. در مذاهب رنگ قرمز سمبلی از مرگ و شهادت می باشد.

## ۳ - رنگ زرد

این رنگ برخلاف انتظار از لحاظ مسائل تربیتی و استفاده

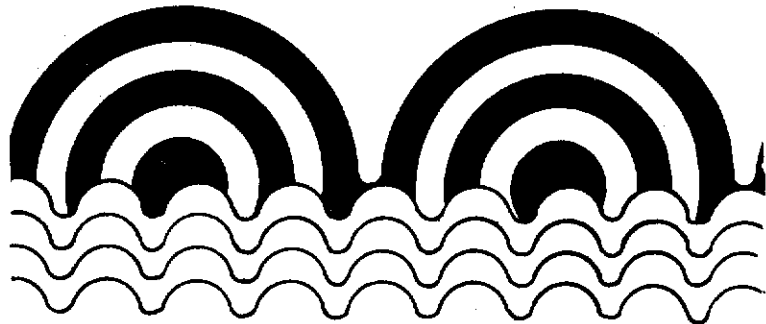
آن در مکانهای آموزشی حائز اهمیت فراوان می باشد، رنگ زرد که حالت گرم کنندگی دارد و جزء رنگهای گرم می باشد، رنگ خوشحالی و شادابی و نشاط است.

«زرد از نظر سمبولیکی به گرمای خورشید، عروج انبیا، جام مقدس و شادمانی و سرخوشی بر می گردد. حس درک آن تنیدی و تیزی، محتوای عاطفی آن امیدواری و آزادی و اعضای مربوط به آن اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک است»<sup>۱۳</sup> این رنگ یک نوع حالت تحریک کننده ذهنی دارد که شدیداً موجب تقویت فکر انسان می گردد. صاحب نظران در روانشناسی رنگها معتقدند رنگ زردی که به مقدار کمی آبی داشته باشد (مایل به سبز) آن قسمت از مغز را که حالت جهش فکری دارد، تحریک می کند و باعث افزایش میزان حضور ذهن در افراد می گردد. به همین دلیل استفاده از این رنگ با ترکیب گفته شده در مراکز آموزشی حائز اهمیت فراوانی می باشد. البته این رنگ در بین مردم خیلی کم اهمیت دارد، مخصوصاً رنگ تیره و سایه دار آن. می گویند رنگ زرد در ایران نشانگر ریأس و ناامیدی است که مخالف زندگی می باشد. علت این مسئله چنین است که در گذشته چون بهداشت و مسائل طبی پیشرفت چندانی نداشت، مرضی به نام برفان در اکثر نقاط ایران غوغا می کرد و موجب مرگ و میر می گردید، این مرض که به زردی نیز شهرت داشت، در بین مردم مفهوم ناامیدی پیدا کرده بود. در چین و تمدن مسیحی غرب، رنگ زرد سمبل تقدس است. تا جایی که رنگ آمیزی کلیساها را اغلب با رنگ زرد انجام می دهند و در تابلوهایی که جنبه مذهبی دارد بکرات دیده ایم که در اطراف سر پرسوناژهای<sup>۱۴</sup> تابلو هاله ای از رنگ زرد به عنوان نوره به کار برده اند.

رنگ زرد با تأثیر بر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک موجبات آرام نمودن برخی حالات عصبی را فراهم می آورد. به طوری که «بچه های عصبانی را می توان در اطفالهایی با برده های لیمویی رنگ تسکین داد».<sup>۱۵</sup>

همان گونه که گفته شد رنگ زرد سمبل خورشید است و نیز بین انسان و خورشید رابطه تنگاتنگی وجود دارد. صبح آفتابی، صبح لذت بخشی برای شروع کار و کوشش روزانه است ولی صبح ابری یا نیمه ابری روحیه فرد را ضایع می کند. در هر حال صبح با خورشید زرد رنگ شروع کار و غروب پایان کار را نشان می دهد.

به هر حال رنگ زرد موجب آرامش و خوشحالی در روحیه انسان می باشد به گونه ای که خداوند در قرآن درباره اهمیت این رنگ می فرماید: «صفراء فافع لونها تسر الناظرین»<sup>۱۶</sup> که به



خوبی نشاندهنده خاصیت فرحبخشی و نشاط آوری رنگ زرد می باشد. «حضرت امام باقر(ع) نیز پوشیدن کفش زرد را با توجه به اثرات رنگ زرد سفارش نموده است».<sup>۱۷</sup>

**\* صاحب نظران در روان شناسی رنگها معتقدند رنگ زردی که به مقدار کمی آبی داشته باشد (مایل به سبز) آن قسمت از مغز را که حالت جهش فکری دارد، تحریک می کند و باعث افزایش میزان حضور ذهن در افراد می گردد. به همین دلیل استفاده از این رنگ با ترکیب گفته شده در مراکز آموزشی حائز اهمیت فراوانی می باشد.**

#### ۴- رنگ سبز

رنگ سبز یک رنگ فرعی بوده که از ترکیب دو رنگ اصلی یعنی آبی و زرد به وجود می آید. و چون رنگ آبی رنگ سرد و زرد یک رنگ گرم است در نتیجه سبز می تواند یک رنگ ولرم یا سرد یا گرم باشد.<sup>۱۸</sup>

در مذهب رنگ سبز سمبل ایمان و عقیده، دین و توکل، فناپذیری، ابدیت و عمق است این رنگ که بیشتر در اعیاد مورد استفاده دارد سمبل رستاخیز و محشر نیز می باشد. رنگ سبز در نظام آفرینش و در بین رنگها یک رنگ برجسته، درخشان و نمایان می باشد، به گونه ای که جهان آفرینش در یک سرفه سبز رنگ گسترده است. خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«و یلبسون ثیاباً خضرًا»<sup>۱۹</sup> بهشتیان لباسهای سبز حریر و دیا می پوشند. «عالیهیم ثیاب سندس خضر»<sup>۲۰</sup> بر بالای بهشتیان دیبای لطیف سبز و حریر است.

«متکین علی زکریٰ و عقیق حسان»<sup>۲۱</sup>

«... در حالی که بهشتیان بر روف سبز و بساط زیبای فخر و

دولت تکیه زده اند». پیامبر اکرم(ص) نیز از پوشیدن لباس سبز خوششان می آمد به طوری که قبای ابریشمی سبزرنگی را بر تن مبارک داشتند.

در هر حال رنگ سبز، رنگ طبیعت است و سبز روشن علامت جوانی و رشد و نمو می باشد. سبزینه یا دانه های کلروفیل در گیاهان به منزله خون در انسان است که مولد حیات و رشد و نمو در گیاه می باشد. بدین علت در نمودارها در ستون مربوط به رشد و ترقی از رنگ سبز استفاده می کنند. رنگ سبز برای درمان بیماریهای عصبی و اختلالات روانی نیز توصیه شده است. «رنگ سبز در واقع مبین تنش و فشاری است که هیجانانی را که هنوز امکان بروز نیافته اند، مخفی می کند و موجب تقویت روحیه غرور، کف نفس، احساس برتری نسبت به دیگران، قدرت و در چنگ داشتن حوادث و یا حداقل موجب توانایی در منظم کردن وجهت دادن به آنها می شود».<sup>۲۲</sup> لذا این رنگ در آرامبخشی اعصاب و رفع خستگی مؤثر و مفید می باشد. ضمناً قدرت تحمل و صبوری را نیز افزایش می دهد. «افرادی که در لندن به جهانی می خواستند دست به خودکشی بزنند برای این کار خود را از بالای پل سیاه لندن به داخل رودخانه پرت می نمودند. آسمان لندن اکثراً ابری است و رودخانه خاکستری آن به آرامی در جریان می باشد و رنگ پل نیز سیاه بود. پس از مدتی رنگ پل را به سبز تغییر دادند و این عمل موجب کاهش خودکشیها گردید. بدین علت که در ذهن افراد با دیدن رنگ پل (رنگ سبز)، این رنگ برجسته و درخشان می شود و عوامل روحی دیگر تا حد زیاد حذف می گردند.» البته لازم به توضیح است که حضور زیاد رنگ سبز موجب اذیت و آزار چشم می گردد.

#### ۵- رنگ نارنجی

نارنجی نیز از رنگهای فرعی است که از ترکیب دو رنگ اصلی، قرمز و زرد که هر دو رنگ گرم می باشند بوجود می آید. این رنگ نشان دهنده جذب و هیجان فراوان می باشد. «اثر رنگ نارنجی بر گوارش اثبات شده است. برانگیزاننده و تهییج کننده بوده و در عین حال آرام بخش و تسکین دهنده می باشد.

به آرامی نبض را زیاد می کند ولی بر فشار خون اثر ندارد»<sup>۲۳</sup>  
در هر حال وجود رنگ نارنجی در محیط به صورت غالب،  
موجب تحریک چشم و مغز برای اشتها بیشتر و هضم مناسب و  
اثر بهبودی و خوشحالی در فرد دارد.

#### ۶- رنگ بنفش

این رنگ نیز فرعی بوده و از ترکیب دورنگ اصلی قرمز و  
آبی به وجود می آید «خصوصیات این رنگ سردی،  
کناره گیری، بی طرفی و کنایه از خون و اندوه و غم و تسلیم  
است»<sup>۲۴</sup>

بنفش چون ترکیبی از تسکین دهی آبی و تهییج کنندگی قرمز  
می باشد لذا در حالت کلی تعیین هویت را می رساند «این  
رنگ می تواند به معنای همذات پنداری، صمیمیت، ترکیبی از  
تمایلات جنسی و حتی به معنای کشف و شهوت باشد»<sup>۲۵</sup>  
بنفش به دلیل خاصیت دوطرفی خود که از آبی و قرمز  
بدست آورده، خواب آور بوده و موجب کاهش بیداری در افراد  
مبتلا به کم خوابی می گردد. لذا این گونه افراد می توانند با  
استفاده از این رنگ در اتاق خواب با وسایل مربوط، موجبات  
افزایش خواب را فراهم آورند. بنفش دارای اشعه الکتروشمی  
بسیار قوی نیز می باشد که بدین طریق «روی قلب و ریه و  
رگهای خونی عمل می کند، مقاومت نسج را زیاد کرده و  
فعالیت جنسی زنان را زیاد می نماید»<sup>۲۶</sup>

\* \* \*

توضیحاتی که در مورد روانشناسی رنگها گفته شد، دلیل بر  
این نیست هنگامی که فرد به مجموعه ای از رنگها نگاه می کند  
هر رنگی را به تنهایی و جدا از دیگر رنگها احساس می نماید  
بلکه او مجموعه رنگی را به طور یکجا درک می کند. لذا  
احساسی که از نگاه کردن به مجموعه های رنگی بدست  
می آید، برابر ترکیب روانی همه رنگهای آن مجموعه می باشد. به  
عنوان مثال از ترکیب دورنگ آبی که دارای حالتی  
تسکین دهنده و آرام بخش می باشد و رنگ زرد نیز که موجب  
نشاط و خوشحالی است حالتی آرام و مسکن همراه با نشاط و  
سرور بدست می آید.

البته استعمال هر رنگی جدای از سایر رنگها دارای قدرت  
خاص خود می باشد. مثلاً قدرت جذب کنندگی رنگها با  
همدیگر تفاوت قابل ملاحظه ای دارد. بدین معنی که رنگ  
نارنجی در درجه اول جذابیت قرار داشته و خاکستری برعکس  
دارای پایین ترین درجه کشش می باشد. اصولاً رنگها بر اساس  
قدرت جذابیشان به ترتیب زیر طبقه بندی می شوند:

نارنجی - قرمز - آبی - سیاه - سبز - زرد - بنفش -  
خاکستری

\* پی نوشتها:

- ۱- باک نژاد، از اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، کتابفروشی اسلامیه، ج ۵، ص ۱۸۲
- ۲- گزیده های پژوهشی - علمی - فنی، نشره داخلی معاونت آموزش فنی و حرفه ای وزارت آموزش و پرورش، شماره ۱۴، ص ۱۴
- ۳- بنی احمد، سینما: بسته بندی، برگرفته از کتاب درسی سال چهارم دبیرستان، آموزش بازرگانی و حرفه ای گرافیک
- ۴- مجله فرهنگ و سینما شماره یکم، فروردین ۱۳۶۹، وابسته به مراکز فرهنگی - سینمایی، ص ۱۸
- ۵- بنی احمد، سینما: پیشین، ص ۲۹
- ۶- مجله فرهنگ و سینما، پیشین، ص ۱۸
- ۷- نورات یا راشاهای پوستی
- ۸- نورالزی: درد عصب
- ۹- باک نژاد: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، صص ۱۸۵ و ۱۸۶
- ۱۰- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۵، ص ۱۸۸
- ۱۱- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۳، ص ۲۷۸
- ۱۲- لوجره: روان شناسی و رنگها، ترجمه: منیرروانی پور، ص ۸۳
- ۱۳- همان، ص ۸۷
- ۱۴- شخصیت های اصلی
- ۱۵- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۳، ص ۲۷۹
- ۱۶- سوره بقره، آیه ۶۹
- ۱۷- سفینه البحار ج ۲، ص ۶۳۴
- ۱۸- سبز (سرد) ۲۰٪ زرد + ۸۰٪ آبی، سبز (گرم) ۸۰٪ زرد + ۲۰٪ آبی، سبز (ولرم) ۵۰٪ زرد + ۵۰٪ آبی
- ۱۹- سوره کهف، آیه ۳۱
- ۲۰- سوره دهر، آیه ۲۱
- ۲۱- سوره الرحمن، آیه ۷۶
- ۲۲- لوجره، نامس: صص ۷۹-۸۰
- ۲۳- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۵، ص ۱۹۱
- ۲۴- مجله هنر جهان، ص ۸۶
- ۲۵- لوجره، نامس: پیشین، ص ۹۱
- ۲۶- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۵، ص ۱۹۱