

آبی، یکی از رنگ‌های اصلی‌ست که به رنگ حقیقت شهرت دارد. این رنگ، نشانگر ذهن عالی و هوش سرشار است و با معنویت و احساسات ارتباط دارد. چون آبی، رنگ خودآگاهی بسیار بالاست، تنفر از این رنگ می‌تواند نشانگر عدم صداقت شخص نسبت به خود و باورهای عمیقش باشد. این رنگ، محبوب‌ترین رنگ در بین بسیاری از آقایان می‌باشد. آبی، رنگ مثبتی برای نشان دادن وفاداری و اعتماد است. این رنگ سمبل اینار، صلح و آرامش بوده و رنگی بسیار زیبا برای مراقبه و تعمق به‌شمار می‌آید. معمولاً تیپ‌های شخصیت آبی، افراد محتاط، باثبات و قابل تحسینی هستند. همچنین آبی، رنگ محافظه‌کاری، موفقیت، فداکاری، تفکر و درون‌نگری‌ست، بنابراین آبی، مشخصه‌ی افرادی‌ست که با تلاش و کوشش به موفقیت می‌رسند، با دیگران روابط مناسبی دارند و به‌ندرت کاری را براساس تمایلات لحظه‌ای خود انجام می‌دهند.

### روان‌شناسی آبی

آبی، رنگ آرام محسوب می‌شود و از ویژگی‌های روان‌شناختی آن، این است که موجب برداشته شدن موانع و حل مشکلات می‌گردد. کسانی که تمایل به رنگ آبی دارند، از رویارویی و تعارض بدشان می‌آید و سعی می‌کنند مشکلاتشان را تا آن‌جا که می‌توانند، نادیده بگیرند. برای آنان ناراحتی‌ها و جدل‌ها بسیار استرس‌زاست و به همین دلیل، اغلب مردمانی سیاستمدارانند تا بتوانند به نفع خود عمل کنند.

به علت آرامش‌بخش بودن این رنگ، اگر کسی بیش از حد احساس ناراحتی کند یا در آستانه‌ی خشم و اضطراب قرار داشته باشد، پوشیدن لباس آبی، آرامش و هماهنگی ذهن او را افزایش خواهد داد. خود را در بین اشیاء آبی محصور کردن، سبب تمایل به تفکر می‌شود و توانایی آرام کردن روح ناآرام و به‌دست آوردن آرامش خیال را فراهم می‌آورد.

آبی، اشتها را کم می‌کند. اشعه‌ی آبی، یکی از مهم‌ترین ضدعفونی‌کننده‌ها در جهان است. آبی سردکننده، قایض و برق‌دهنده است. این رنگ پا چاکرای گلو در ارتباط است؛ جایگاهی که معمولاً مرکز قدرت انسان‌هاست چون اولین مرکز برقراری ارتباط از طریق سخنوری‌ست. پرتوی آبی برای درمان هرگونه مشکلات گفتاری مانند گلودرد و حتی لکنت زبان نیز کارایی دارد.

اگر انسان آگاهانه و با دانش به تأثیر این رنگ، به آن نگاه کند، ذهن و روحش نوعی احساس آزادی و بی‌مرزی افکار و آرامش را تجربه می‌کند. آبی، راه‌های دستیابی به شناخت متعالی و گسترده‌کردن خیر باطنی را برای روح آماده می‌سازد. همچنین، روان ما را در مقابل تأثیرات منفی محافظت می‌کند، ذهن را آرام و متعادل ساخته و زودرنجی و تندخویی را کاهش می‌دهد. این رنگ برای درمان تنش، ترس، تپش قلب و بی‌خوابی به‌کار می‌رود. توصیه می‌شود کسانی که از اختلالات خواب و همچنین بی‌خوابی رنج می‌برند، اتاق خواب خود را به رنگ آبی کرده یا از ملحفه‌های

# روان‌شناسی رنگ آبی

## صندلی‌های عمومی

رعایت «آداب اجتماعی» اثر زیادی بر روح و روان آدمی دارد چرا که هر انسانی علاقه‌مند است تادر جامعه، محبوب دیگران باشد و مردم، او را عزیز بشمارند. احترام گذاشتن به دیگران و رعایت حقوق آنان، موجب می‌شود ضمن حفظ ارتباط با آنان، بعدها نیازی به معذرت‌خواهی نداشته باشید. علاوه بر این، رعایت آداب اجتماعی، موجب می‌شود افراد خانواده و فرزندان نیز تحت تأثیر قرار گرفته و متوجه‌شوند در روابط اجتماعی، چگونه باید با دیگران رفتار کنند. بنابراین بر آن شدیم تا در هر شماره، به یکی از معضلات اجتماعی که رعایت نکردن آن، بار منفی فرهنگی را به دوش می‌کشد، اشاره کنیم. در این شماره، به چگونگی نشستن روی صندلی‌های عمومی پرداخته‌ایم:

صندلی‌های عمومی در مراکز درمانی، ادارات، تاکسی، مترو و... وجود دارد. برخی اشخاص، روی این صندلی‌ها طوری می‌نشینند که انگار فرد دیگری جز خودشان حق نشستن روی آن‌ها را ندارد! آنان بدون توجه به این که حق دارند در چه اندازه از صندلی بنشینند، طوری غیرمسئولانه به اصطلاح لم‌می‌دهند که علاوه بر فضای مربوط به خود، قسمتی از صندلی بغل‌دستی را هم اشغال می‌کنند. چنین شخصی هرگز فکر نمی‌کند اگر فضای در نظر گرفته شده برای یک نفر، برای نشستن او کافی نیست، پس چگونه بغل‌دستی‌اش که قسمتی از همان فضای صندلی‌اش هم توسط همان شخص اشغال شده، باید در آن فضای محدود بنشیند؟!

بسیار ضروری است هنگام نشستن روی صندلی‌های عمومی، توجه دقیقی به فضای در نظر گرفته شده برای خود و دیگران داشته باشیم و طوری در محدوده‌ی مربوط به خود بنشینیم که نه تنها ذره‌ای وارد حریم دیگران نشویم، بلکه فاصله‌ی بین خود و بغل‌دستی را هم حفظ کنیم و این نکات را در تمام مدت استفاده از صندلی رعایت کنیم و لحظه‌ای نسبت به آن کم‌توجه نشویم.

مهندس فرشید مؤمنی فراهانی

آبی استفاده کنند، حتی می‌توانند یک لامپ کم‌وات آبی‌رنگ را تا صبح، روشن نگه‌دارند. متخصصان رنگ‌درمانی معتقدند که رنگ آبی می‌تواند در درمان مشکلات زیر مفید باشد:

سردرد، حالت تهوع، سرفه‌های شدید، تب، ناراحتی‌های گلو، بی‌خوابی، بحران حاد روماتیسمی، احساس گرگرفتگی در زنان یائسه، التهاب‌های پوستی، بیماری‌های عفونی و گرفتگی عضله

### آبی کم‌رنگ:

هرچند این رنگ، یادآور نرمی و آرامش است، با این حال بلندپروازی‌ها را تقویت می‌کند و نشان‌دهنده‌ی توانایی در به‌دست‌آوردن آسمان‌هاست، یعنی رسیدن به اوج. کسی که تحت تأثیر آبی کم‌رنگ قرار دارد، فردی با انگیزه است و می‌تواند به دیگران نیز انگیزه دهد.

این شخص از بعضی جهات، جهادگر است و می‌تواند برای رسیدن به هدفی عالی، خود را به آب و آتش بزند. او نسبت به دشمنان، درست مانند دوستان خود، مهربان و بخشنده است. استفاده از لباس‌ها و وسایل زینتی به رنگ آبی کم‌رنگ، نشان‌دهنده‌ی عزم راسخ در رسیدن به پیروزی است.

### آبی تیره:

کسانی که معمولاً لباس‌های آبی تیره می‌پوشند، در برقرار کردن ارتباط واقعی با دیگران مشکل دارند. با این که این رنگ، نشان‌دهنده‌ی آرامش ذاتی و اعصاب تحت کنترل است، اما می‌تواند نشان‌دهنده‌ی سرکوبی احساسات واقعی نیز باشد. کسانی که تحت تأثیر آبی تیره قرار دارند، بی‌دلیل مضطرب می‌شوند. این مجموعه احساسات منفی، تنها زمانی از بین می‌رود که شخص، نگرانی‌های خود را با افراد قابل اعتماد در میان بگذارد.

### آبی لاجوردی:

این رنگ، احساس رضایت و آرامش را می‌رساند اما این حالت، منفعلانه و سواکن نیست. کسانی که به شدت تحت تأثیر آبی لاجوردی قرار می‌گیرند، در رسیدن به هدفی بزرگ، عزم راسخ دارند. با این حال، آنان به‌طور غریزی می‌دانند که خود مسافرت، بهتر از رسیدن به مقصد است. یعنی از هیجان‌ها، تلاطم‌ها و تلاش‌های‌شان برای رسیدن به هدف، بیش‌تر لذت می‌برند اما وقتی به هدف می‌رسند، اندکی ناراحت می‌شوند. به همین دلیل، وقتی به هدف‌شان می‌رسند، به دنبال هدف‌های دیگر می‌گردند تا آرامش و احساس رضایت خود را حفظ کنند.

### منبع:

«روان‌شناسی رنگ» «جان‌اتان دی ولسلی تابلور» ترجمه‌ی «مهدی گنجی»

تهیه و تنظیم: دکتر پگاه فرخ‌زاد (عضو هیأت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن)  
امیر مسعود رستمی (کارشناس روان‌شناسی و عضو باشگاه پژوهشگران دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن)