

# روانشناسی رنگ سبز

سبز، گروهی از رنگ‌ها که ترکیباتی از آبی و زرد هستند را شامل می‌شود. سبز، بیش‌تر رنگ رشد گیاهان، زندگی جدید و بهار است. از آن‌جا که سبز، رنگ طبیعت در حاصلخیزترین وقت آن است، بنابراین رنگ تولیدمثل و در نتیجه رنگ عشاق است. سبز روشن، نشان‌گر امید در عشق‌های تازه است، در حالی که تیره‌تر آن، نشانه‌ی غبطه، حسد و احساسات منفی ناشی از عشق ناکام است. رنگ سبز می‌تواند در درون ساختار روان‌شناختی ما تعادلی کامل ایجاد کند. از بین همه‌ی رنگ‌ها، این رنگ از همه خوشایندتر است زیرا برای تمرکز روی آن، چشم هیچ نیازی ندارد که شبکه را تنظیم کند. عقیده بر این است که سبز، حالتی از نگرش ذهنی مثبت ایجاد می‌کند و چون رنگ طبیعی گیاهان است، موجب می‌شود تا احساس ثبات و امنیت کنیم.

## روان‌شناسی سبز

سبز را به‌عنوان یک هارمونی‌دهنده‌ی عالی می‌شناسند. این رنگ با احساسات و رفتار مثبت یا منفی ناشی از آن مرتبط است. در نتیجه، کسانی که تحت‌تأثیر سبز هستند، اغلب می‌توانند هر دوسوی یک مشکل را ببینند و معمولاً خیر و شر اخلاقی را به‌شدت رعایت می‌کنند. سبز از رنگ‌های اصلی زرد و آبی ساخته شده است؛ آبی به درک و فراست کمک می‌کند و زرد، وضوح فکر و اطمینان خاطر می‌آورد. بنابراین پوشیدن لباس‌های سبز، موجب تقویت سخاوتمندی - هم از نظر روحی و هم از نظر مالی - می‌شود. پوشیدن لباس‌های سبز یا قرار گرفتن در محیط سبز، به توانایی حافظه کمک می‌کند. با این حال، زیاده‌روی در استفاده از آن می‌تواند فراموشی خاطرات تلخ را با مشکل روبه‌رو سازد و در نتیجه، فرد نتواند به زندگی پرتنش خود آرامش دهد.

رنگ‌درمان‌گران معتقدند که سبز با عملکرد غده‌ی تیموس، شش‌های پایینی، قفسه‌ی سینه و شانه‌ها مرتبط است و از نور سبز به‌عنوان دارویی برای مبارزه با خستگی شدید استفاده می‌کنند.

## ازدواج یک دختر سرطانی پیش از مرگش!

دختری به نام «کتی کرکپاتریک» ۲۱ ساله به همراه نامزد ۲۳ ساله‌ی خود، «نیک» برای جشن عروسی‌شان آماده می‌شدند.

«کتی» مبتلا به سرطان بود و بیماری‌اش در بدترین وضعیت قرار داشت؛ او مجبور بود هر روز ساعتی را زیر نظر پزشک و دستگاه‌های مخصوص قرار گیرد.

«کتی» با وجود تمام درد و رنج ناشی از بیماری، ضعف بدنی، شوک‌های ناشی از تزریق پی‌درپی مورفین، قصد داشت مراسم عروسی خود را بدون هیچ عیب و نقصی برپا کند. او به‌خاطر بیماری‌اش، همیشه در حال کاهش وزن بود، به‌همین دلیل، مجبور شد هرچه به روز عروسی‌اش نزدیک‌تر می‌شود، لباس عروسی‌اش را کوچک‌تر و کوچک‌تر کند.

او مجبور بود در طول مراسم عروسی، کپسول تنفسی‌اش را به‌همراه داشته باشد. پدر و مادر «نیک» از این‌که می‌دیدند پسرشان با عشق خود ازدواج می‌کند، بسیار خوشحال بودند.

«کتی» روی ویلچر نشسته و به ترانه‌ای که «نیک» و دوستانش می‌خواندند، گوش می‌داد. طی مراسم عروسی، «کتی» مجبور می‌شد برای لحظاتی استراحت کند. او به‌خاطر ضعف و درد، نمی‌توانست برای مدت طولانی بایستد. «کتی» ۵ روز پس از مراسم عروسی‌اش، فوت کرد.

دیدن زنی که با وجود بیماری سرطان و آگاهی به عمر کوتاه‌مدتش، ازدواج می‌کند و تمام مدت لبخند بر لب دارد، ما را به این فکر وامی‌دارد که خوشبختی، دست‌یافتنی‌ست و مهم نیست چقدر دوام می‌آورد. باید از منفی‌بافی دست‌برداریم؛ زندگی آن‌قدرها هم که فکر می‌کنیم، پیچیده نیست.

زندگی کوتاه است.

به‌سرعت ببخش!

با صداقت، عاشق شو!

هیچ‌وقت لبخند را از لب‌هایت دریغ نکن!

مهم نیست زندگی چقدر عجیب است؛

زندگی همیشه آن‌طور که ما فکر می‌کنیم،

پیش‌نمی‌رود اما تا زمانی که هستیم، باید بخندیم و

سپاس گزار باشیم.

گردآوری و تنظیم: مهندس ماندانا آفاکشمیری

حمام نور سبز گرفتن، برای مبارزه با تهوع خوب است و در بازیابی تعادل و از بین بردن انواع سردردها مفید است. گفته می‌شود که سبز می‌تواند از شدت بیماری «کلاستروفوبی» (ترس از قرارگرفتن در محیط‌های سر بسته) بکاهد و در از بین بردن خاطرات بسیار بد، مؤثر واقع شود.

### سبز زیتونی:

سبز زیتونی، خصومت، احساس‌های ناکامی و آسیبی که از آن‌ها به شخصیت وارد شده است را می‌رساند. با این حال، این رنگ تنها جنبه‌ی منفی ندارد. با این‌که این رنگ نشان‌دهنده‌ی درد عاطفی ناشی از خودفریبی‌ست، قدرت فرد در تحمل مشکلات، درس گرفتن از آن‌ها و انسانی بهتر شدن را نیز نشان می‌دهد.

### سبز تیره:

سبز تیره، نشان‌گر شخصیت خودخواه و سلطه‌طلب است و افرادی که به‌طور مداوم سبز تیره می‌پوشند، اغلب عاشق خود هستند و به نیازها و خواسته‌های دیگران اعتنایی نمی‌کنند. توجه بیش از حد به جنبه‌ی تیره‌تر سبز می‌تواند نشان‌گر زندگی مملو از پشیمانی و ندامت باشد. چنین شخصی، به احتمال زیاد به‌علت نوعی مشکل در اوایل زندگی، همواره احساس نوعی خشم می‌کند.

### سبز کم‌رنگ:

سبز کم‌رنگ با جوانی، شور و حال و بازیگوشی مرتبط است. سبز به‌طور غیرمستقیم، خامی و بی‌تجربه‌بودن را می‌رساند. با این حال، در بسیاری از موارد، بچه‌بودن چیز بدی نیست زیرا به انسان این توانایی را می‌دهد که شغل نامناسب را ترک کند، به مسائل یا دید تازه‌ای نگاه کند و در زندگی، آغازی نو داشته باشد. متأسفانه تمایل به دودل بودن نیز وجود دارد و این نوع افراد، مقدار زیادی از وقت خود را صرف شک‌داشتن درباره‌ی بهترین عملکردی که می‌توانند داشته باشند، صرف می‌کنند.

### سبز یشمی:

گفته می‌شود که سبز یشمی، روح را آرامش می‌دهد، فراست را بالا می‌برد و به انسان کمک می‌کند تا اسرار نهان جهان هستی را درک کند. حتی اگر آرزوهای یک نفر چندان هم بزرگ نباشد، بازهم این رنگ به او بینش فلسفی همراه با عقل سلیم می‌دهد. کسانی که سبز یشمی را دوست دارند، به‌طور ذاتی روشن‌بین و منطقی هستند.

### 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)