

تاثیر رنگ بر رفتار و سلامت

مشاهده رنگهای زیبا و چشم نواز، از عالی ترین تجربیاتی است که انسان در طول شبانه روز آنرا تجربه می کند...



رنگ سبز حس شادابی و طراوت را به انسان منتقل می کند.

به اطراف خود نگاه کنید، رنگها همه جا هستند، ما را احاطه و در بر گرفته اند.

ما زندگی را از دریچه رنگها، شکلهای و البته صداها می بینیم.

رنگهای مختلف در زندگی ما از بسیاری جهات تاثیر گذارند، بعنوان مثال رنگ قرمز عموماً به هنگام رانندگی یا استفاده از دستگاه های صنعتی و غیره توجه ما را به خطرهای جلب می کند.

هنگام مشاهده مراجع سرسبز احساس شادابی و هنگامی که دریای آبی را می بینیم احساس آرامش می کنیم.

یک اتاق تاریک در ما احساس وجود رمز و راز و یا ترس ایجاد می کند. اتاقی با رنگ آمیزی سفید احساس تازگی و تمیزی را در ما القا می کند.

اگر رنگها در زندگی ما تاثیر دارند، این سوال پیش می آید که تاثیر درمانی آنها بر بیماران چیست رنگ درمانی یک شیوه درمانی پیوسته و بی وقفه است که شامل بکارگیری رنگها در درمان بیماریهای مختلف جسمی و اختلالات احساسی یا روانی است.

در رنگ درمانی از مجموعه ای از اصول هارمونی رنگها و ترکیب آنها برای بهبودی بیماران استفاده می شود.

به گزارش ایسنا، متخصصین رنگ درمانی معتقد هستند که هر عضو بدن انرژی مشخصه خود را دارد و اختلالات هر عضو را می توان با بکارگیری رنگی هم تراز با انرژی آن عضو در محدوده مشخص و یا کل بدن به سمت بهبودی پیش برد.

رنگها در واقع امواج الکترو مغناطیس پر انرژی با طول موج های قابل رویت هستند. سلول های مخروطی شکل که در شبکه چشم قرار دارند این امواج را به رنگ قابل تشخیص در ذهن تبدیل می کنند.

این سلولها به سه دسته تقسیم می شوند گروهی برای تحریک شدن توسط رنگ آبی، گروهی برای رنگ سبز و گروه دیگری برای رنگ قرمز. میزان یا شدت تحریک هر یک از آنها در آن واحد می تواند رنگ های مختلفی را در ما ذهن تداعی کند.

رنگ آبی حس آرامش و سفید حس تمیزی را به انسان منتقل میکند. در سراسر زندگی ما با دریایی از رنگها احاطه شده ایم، آنها بر احساسات و سلامتی ما تاثیر می گذارند. برای مثال زمینه های آبی آرامش دهنده بوده و می تواند برای پایین آوردن فشار خون مورد استفاده قرار گیرند. این زمینه از رنگها می توانند توانایی خوابیدن را در انسان افزایش داده و یا احساس درد را کاهش دهند.

در مقابل هنگامی که در معرض نور قرمز قرار داشته باشید تاثیر تقریباً متضادی را احساس می کنید. این زمینه از رنگ می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود و افزایش سازندگی آدرنالین خون را موجب شود. به دنبال آن شما یقیناً احساس ترس یا استرس خواهید کرد.

استفاده صحیح از رنگها می تواند یک فضای مناسب یا نامناسب برای زندگی ایجاد کند. در اینجا اشاره ای داریم به کاربردهای بعضی از رنگها : رنگ زرد ذهن انسان را تحریک می کند بنابراین معمولاً مناسبترین رنگ ها برای اتاق مطالعه یا درس است.

رنگ آبی موجب آرامش شما می شود و تسکین دهنده بوده بنابراین برای اتاق خواب مناسبتر است.

رنگ سفید نشانگر تهی بودن، فضای باز و تمیزی است لذا برای حمام یا سرویسهای بهداشتی بسیار مناسب است. باید دقت کنید که حتی المقدور از این رنگ برای اتاق درس یا مطالعه استفاده نکنید.

گفتنی است رنگ درمانی بر افکار، رفتار و سلامتی فرد بطور قطع تاثیر می گذارد. فراموش نکنید که استفاده درست از رنگها می تواند آرامش را به زندگی شما به ارمغان آورد.