

همه ما به بعضی از رنگ‌ها بیشتر علاقه داریم، گاهی به دلیل این که با دیدنِ شُمان احساس آرامش می‌کنیم- و گاهی برای این که همرنگ پیراهن تیم فوتبال مورد علاقه‌مان است. با این حال، تاثیر رنگ‌ها در عملکردهای روزانه ما بسیار بیشتر از چیزی است که به آن باور داریم. به طور مثال، بارها و در تحقیقات متعدد پژوهشگران ثابت شده که میزان کارایی افراد در اتاقی به رنگ قرمز یا هسان اتاق به رنگ آبی، فرق دارد. اما روان شناسی رنگ چیست و رنگ‌ها چگونه احساسات ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟ در ادامه این مطلب به برخی جنبه‌های روان شناسی رنگ‌ها و تاثیرات چهار رنگ اصلی بر روان انسان‌ها، اشاره خواهد شد.

#### ● روان شناسی رنگ چیست؟

روان شناسی رنگ مسئول بررسی جنبه‌های مختلف تاثیر رنگ‌ها بر انسان است. رنگ‌ها می‌توانند تصورات و احساسات ما را تغییر دهند، حافظه و تمرکزمان را بهبود ببخشند و حتی ما را برای اتخاذ تصمیمات خاصی متقاعد کنند. بر این اساس دانستن معنی رنگ‌ها، می‌تواند به درک بهتر رفتار ما کمک زیادی کند. روان شناسی رنگ یک رشته در حال توسعه است. آگاهی از این علم برای حرفه‌هایی مانند طراحی داخلی، بازاریابی، تبلیغات و فروش اهمیت زیادی دارد. کشف معنی رنگ‌ها می‌تواند در زندگی روزمره نیز نقش زیادی داشته باشد به عنوان مثال به ما در انتخاب لباس مناسب برای یک رویداد خاص، انتخاب هدیه ایده‌آل برای یک دوست یا صرفاً برای داشتن یک احساس خوب در خانه کمک کند.

#### تاثیرات رنگ‌ها بر مغز و احساسات مان

تازه ترین مطالعات روان شناسانه درباره تاثیرات ۴رنگ اصلی بر ذهن و روان انسان

# پارنگی‌نشی!

#### آبی

#### رنگ آرامش اما دشمن شادی!

رنگ آبی به ایجاد احساس آرامش شهرت دارد. به گفته محققان دانشگاه جورج جیای امریک، رنگ آبی به ما احساس آرامش وسکون می‌دهدو حتی می‌تواند به تعادل تیروئید و کاهش فشار خون کمک کند. حتی دولت‌هانیز از آثار آرامش بخش بودن رنگ آبی غافل نبوده‌اند و به طور مثال در سال ۲۰۰۰، وقتی روشنایی خیابان‌ها در گلاسکو بزرگ‌ترین شهر اسکاتلند به رنگ آبی تغییر یافت، میزان جرایم در این شهر کاهش پیدا کرد. در سال ۲۰۱۲ نیز پس از تغییر روشنایی شهر ناری زاین‌بر، رنگ آبی جرم جنایت ۹درصد کاهش یافت. با این حال استفاده زیاد از رنگ آبی می‌تواند ما را تا حدی غمگین و افسرده کند. برای ایجاد تعادل بهتر است این رنگ را در ترکیب با رنگ‌هایی مثل زرد و سبز مورد استفاده قرار داد.

#### قرمز

#### رنگ عشق اما دشمن آی کیو!

رنگ قرمز از نظر مطالعات روان شناسی، رنگ شور و عشق است. با این حال، پژوهشگران دانشگاه دورهام انگلستان با مطالعه روی شرکت کنندگان مسابقات ورزشی دریافتند از میان رقبای ورزشی با مهارت یکسان، احتمال پیروزی افرادی که لباس قرمز داشته باشند، بیشتر است. رنگ قرمز گاهی نیز تاثیرات منفی به جا می‌گذارد. «جون مک لئود»، نویسنده کتاب «رنگ‌های روح» می‌گوید رنگ قرمز باعث ترشح هورمون آدرنالین در خون می‌شود و این همیشه خوب نیست. به تازگی محققان دانشگاه راجستر و دانشگاه مونیک نیز پی بردند کاهش سطح آبی کیو از تاثیرات بودن زیاد در محیطی با رنگ قرمز است. همین تحقیقات نشان داد که استفاده زیاد از رنگ قرمز، ممکن است باعث عصبانیت یا حتی خشونت شود.

#### زرد

#### رنگ هوش اما دشمن خوشحالی!

در مطالعه‌ای که به تازگی انجام شد، محققان سه گروه از افراد را مورد آزمایش قرار دادند. این سه گروه به طور جداگانه در سه اتاق قرمز، آبی و زرد رنگ با پیش غذاهایی پذیرایی شدند. نتیجه آزمایش نشان داد مهمانان اتاق زرد، دوبرابر دو گروه دیگر غذا خوردند. رنگ زرد علاوه بر خاصیت تحریک کنندگی اشتها، تحریک کننده ذهن و هوش نیز هست. «مک لئود» می‌گوید که این ویژگی رنگ زرد برای اتاق ادارات یا اتاق مطالعه مناسب است. همچنین بر اساس تحقیقات دانشگاه جورجیا، محققان دریافتند ترکیب زرد با سبز تداعی کننده نفرت و انزجار است. بر اساس همین تحقیقات، استفاده زیاد از رنگ زرد به ویژه زرد پررنگ تاثیراتی مانند عصبانیت و بی‌ثباتی عاطفی به همراه دارد. ترکیب رنگ زرد با رنگ‌های گرم دیگر این تاثیرات را متعادل می‌کند.



منابع: mayopainting.com, besthealthmag.ca, cognifit.com

#### ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه‌ها – پنج‌شنبه‌ها)



## تیپ شخصیتی ام 1stj است ودانشجوی پزشکی اما به روان شناسی علاقه دارم

پسری ۱۹ ساله و دانشجوی ترم یک پزشکی هستم. از موقعی که دوم راهنمایی بودم به رشته روان شناسی علاقه داشتم. سال سوم دبیرستان آزمون mbti دادم و متوجه شدم که تیپم 1stj هست. مشاور خیلی اصرار داشت که روان شناسی اصلا مناسب من نیست. بعد از کلی کلنجار رفتن پزشکی را انتخاب کردم اما هنوز هم بیشتر از قبل به روان شناسی علاقه دارم. همچنان ذهنم در گیر است و نمی‌دانم چه کار کنم.

نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی



از صحبت های شما مشخص است که علاقه بسیاری به رشته روان شناسی دارید و در تعارض قرار گرفته اید. بر اساس گزارش هایی که در مراکز مشاوره داریم، یکی از مسائلی که برای دانشجویان مشکلات روحی مختلف ایجاد می کند، نداشتن علاقه به رشته تحصیلی است که عمدتاً به آشنایی نداشتن آن هادر زمان انتخاب رشته برمی گردد. اگر رشته تحصیلی با علاقی و رغبت های واقعی فرد منطبق نباشد، دانشگاه نمی تواند موجب القای فکری و شخصیتی در او شود و باعث خستگی روحی و جسمی در او می شود. این امکان وجود دارد فردی از توانایی های کافی برای کسب موفقیت در رشته ای برخوردار باشد ولی به دلیل نداشتن رغبت کافی در آن رشته

موفق نشود. عکس آن حالت هم امکان پذیر است. اتکای صرف به علاقه مندی در رشته ای معین بدون در نظر گرفتن توانایی های واقعی اعم از توانایی علمی و جسمی می تواند آثار نامطلوبی در روحیه فردی با گذارد.

#### ● نکاتی درباره تیپ شخصیتی تان

آزمون شخصیت شناسی مایرز-بریکز (MBTI) که شما در سوال تان مطرح کرده اید، تست مناسبی است و با توجه به نتیجه تست، شخصیت شما 1STJ بیان شده است. ویژگی های افراد 1STJ عبارت انداز درون گر بودن، حسی، فکری و داوری کننده. این افراد به شدت باثبات، متعهد، مسئول و قابل اعتماد هستند و به تعهدات خود پایبند باقی می مانند. این افراد کم حرف هستند، بیشتر در خودشان

#### ● توصیه هایی به شما

انجام تست های شخصیت خوب است البته نباید به شکل ماشینی تفسیر شود نیازمند ارزیابی بالینی در این زمینه توسط روان شناس است. اگر فکری کنید ویژگی هایی که به آن اشاره شد در باره شما صدق نمی کند، برای ارزیابی دقیق تر به یک روان شناس مراجعه کنید. خیلی خوب است در زمینه مزایا و معایب ادامه تحصیل در رشته پزشکی با انتخاب رشته روان شناسی و کنکور مجدد با یک مشاور تحصیلی مشورت کنید. اگر تصمیم شما ادامه تحصیل در رشته پزشکی است، می توانید پس از پایان دوره پزشکی، برای ادامه تحصیل در مقطع دکترارشته دکترای تخصصی روان شناسی بالینی را انتخاب کنید و از همین الان اطلاعات روان شناسی خود را افزایش دهید. سعی کنید هر چه زودتر تعارض به وجود آمده را حل کنید زیرا ادامه تحصیل آن هم در رشته پزشکی نیاز به پشتکار و تلاش بسیاری دارد و نباید زمان را بیشتر از این، از دست بدهید.

#### سبز

#### رنگ امید اما دشمن سخاوت!

اگر چه رنگ آبی رنگ محبوبی است اما مطالعه دانشگاه جورجیا نشان می‌دهد که رنگ سبز به دلیل یادآوری رنگ طبیعت، بیشتر از هر رنگ دیگری احساسات مثبت ایجاد می‌کند. بنابراین هنگامی که نیاز به آرامش دارید، از رنگ سبز برای ایجاد روحیه سالم، آرامش و هارمونی استفاده کنید. جالب است بدانید زنان در تشخیص طیف‌های مختلف رنگ سبز، توانایی بیشتری نسبت به مردان دارند. به عنوان مثال زمانی که مرد وزن به چمن‌های سبز بوستانی نگاه می‌کنند، زنان آن را سبز ترو مردان کمی زردتر می‌بینند. باید به این نکته توجه کرد که استفاده زیاد از این رنگ به ویژه در طیف پررنگ می‌تواند احساس مالکیت و خودخواهی و احتمالاً احساس حسادت ایجاد کند. طیف‌های کمرنگ‌تر سبز تاثیرات نامطلوب کمتری دارند.

دوشنبه‌ها

#### خاطرات یک مشاور

### عجب عقب افتاده ای است این فناوری!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

همیشه با خود می‌گفتم، چه خوب که فناوری آن قدر پیشرفت کرده که ماسدای هم و تصویر هم دیگر را از فرسنگ‌های شنوم و می‌بینیم. امروز بیماری داشتیم، ۶۲ ساله از آن مادرهای همیشه نگران. می‌گفت ۱۱ سال است که پسر و دخترش مهاجرت کرده‌اند و بنابه دلایل جسمی خودش و شرایط فرزندانش، آن‌ها را ندیده. با تعجب پرسیدم: «در این مدت تماسی نداشته اید؟ تلفن یا...». سریع گفت: «چرا خانم دکتر، یک کامپیوتر خریده‌ام و هر روز باهم چت تصویری داریم.» من نفس راحتی می‌کشم و او پایک می‌گوید: «ولی این‌ها برای من بغل نمی‌شود. دلم می‌خواهد بغل‌شان کنم و ببوسم‌شان.» حالا با خودم فکر می‌کنم، عجب عقب‌افتاده‌ای است این فناوری که نتوانسته کاری کند با رایانه‌هایمان که هم‌دیگر را در آغوش بگیریم!

#### ● راه لذت بردن از زندگی

مریم بیمار ۹ ساله من است که در کلاس اول کودکان استثنایی درس می‌خواند. مادرش نگران شده بود که چرامدتی است موقع نقاشی درخت‌ها ابا لا می‌کشد و ابرها را پایین. از او پرسیدم دلیلش را هم پرسیده‌ای؟ سرش را به علامت منفی تکان داد. وقتی مریم وارد مطب شد دلیلش را از خودش پرسیدم. گفت: «چون دوست دارم روی ابرها راه بروم.» و بعد هم کلی ذوق کرد. از او پرسیدم راه رفتن روی ابرها چه حسی دارد؟ ناهیجان و خنده گفت: «خیلی خوبه. مثل شمال می‌مونه.» گاهی برای لذت بردن باید روزمرگی‌های زندگی را تغییر داد. مثلاً مثل بچگی‌ها با دست‌آب خورد، روزنامه را برعکس گرفت یا حتی اگر شده ابرها را از آسمان به زمین کشید.

#### پیامک‌های شما

لطفا در سئالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید (ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی شما  
در پیام رسان های داخلی

شماره پیامک  
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
۲۰۰۹۹۹

📧 زمان کمی تا کنکور مانده و احساس می‌کنم که هیچ شانس‌ی برای موفقیت ندارم. رشته تجربی است و این اواخر تاروزی ۷ ساعت هم درس می‌خواندم. چه کنم تا با انگیزه در کنکور حاضر شوم؟ 📅 جوانی ۳۷ ساله هستم. هنوز نتوانستم از دواج کنم و فرد مورد علاقه‌ام را پیدا کنم. از هم دوره‌ای هایم عقب افتادم. انتخاب برایم سخت شده است. فردی هم مثل من قبل با من همکاری نمی‌کند و پیشنهاد نمی‌دهد چون همه دلسرد شدند. مانده‌ام با زندگی و حرف مردم خانواده چه کار کنم. 📧 آیا دو نفر که باهم ازدواج می‌کنند، حتما باید بچه‌دار بشوند؟! آیا بایستی در این باره وجود دارد؟ آیا بچه فقط در سروس محدود کننده نیست؟ آیا بعدش زن و شوهر از هم دور تر نمی‌شوند؟

📅 ۴۵ ساله‌ام و یک فرزند دختر و یک پسر ۱۲ ساله دارم. دخترم حدود ۱۰ ماه است که عقد کرده. من و همسر من با ازدواجش از ته دل راضی نبودیم اما به خاطر دخترم، ضایعت دادیم و عقد انجام شد. دخترم وابستگی به ما ندارد و متاسفانه گاهی فکری‌کنم دلبستگی هم در کار نیست. به نظر تان ممکن است که دخترم واقعا شوهرش را از ما بیشتر دوست داشته باشد؟ کمک کنید تا از فکر دخترم رها بشوم چون او واقعا خوشحال است و فقط من هستم که از درون داغون می‌شوم.