

رنگ و نور در معماری و تاثیرات آن بر روحیات ساکنین فضاها از نگاه روانشناسی



Reza Babakhani

Journal of Architectural Engineering Technology

گروه طراحی دکوراسیون داخلی آترا

چکیده:

مبحث نور و رنگ و تاثیرات آن بسیار پیچیده است زیرا که تاثیرات آن در گذر زمان می باشد، یعنی کاربران فضاها بخاطر اینکه مدت زمان طولانی را در این فضاها ساکن هستند، در معرض تابشهای انرژی های مختلف ساطع شده از رنگها می باشند و تابش های مستمر این رنگها باعث می شود تاثیرات آن بر روی روح و روان کاربران فضاها عمیق باشد و دارای ماندگاری بلندمدتی بر آنها باشد. در وضعیت فعلی جهان که مشکلات روحی و روانی زیادی را در لایه های مختلف جامعه مشاهده می نمائیم، بیشتر این مشکلات حاصل تاثیرات محیط می باشد و این محیط است که با عوامل مختلف باعث انحراف فکری افراد می شود، یکی از این محیط ها خانه و شهر می باشد، که شهر هم متشکل از انبوه خانه هاست، حال اگر در خانه ها محیطی آرام ولذت بخش فراهم شود و افراد خانه باهم مهربان و در کمال آرامش زندگی کنند جامعه و شهر هم به آرامش نزدیک می شود. یکی از عواملی که باعث تنش و یا آرامش می شود نور و رنگ است که بخاطر مداومت و تکرار هر روزه تاثیر قوی و عمیقی را دارد. پس باید با اصلاح طراحی داخلی منازل و جدی گرفتن استفاده از نورها و رنگهای طبیعی و تاثیرات آن، محیطی آرام و شاد را فراهم آوریم. باید به سمتی برویم که ترکیب رنگ فضاها و نور پردازی آنها به نحوی باشد که در درجه اول از ترکیبات اورگانیت یا طبیعی نوری استفاده شود و رنگها و نورها به سمت نورهای طبیعی سوق داده شود؛ دوم اینکه رنگ و نور پردازی اماکن عمومی باعث افزایش ارتباطات اجتماعی شود و استفاده از رنگهایی که باعث آرامش روحی و روانی میشود در اولویت قرار گیرد. در ضمن باید فرهنگ استفاده صحیح از نور مصنوعی را بیشتر گوش زد کنیم، زیرا مردم از عوارض نورهای مصنوعی آگاهی چندانی ندارند و جنبه های مضر آن را درست درک نکرده اند، محققان همه می دانند هرآنچه که در طبیعت هست، مفید و هرآنچه که ساخت دست بشر می باشد همچنان که دارای جنبه های مفید هست ولی در انتها باز جنبه مصنوعی دارد و استفاده از آن دارای عوارضی می باشد، زیرا که تصنعی و غیر طبیعی است و هرچیز غیر طبیعی عوارض زیست محیطی اعم از روحی- روانی، بهداشتی و غیره ... دارد، پس باید عوارض استفاده از طیف رنگها و نورهای مصنوعی را در زندگی امروز بشر مدنظر قرار دهیم و در استفاده از آن محتاط عمل نمائیم.

کلمات کلیدی: رنگ، نور، معماری، روحیات، روانشناسی

مقدمه

زندگی انسان تحت تاثیر عوامل مختلف محیطی و فرا محیطی است. احساس فوق العاده مثبت انسان از محیط زیست یعنی محیط زیست معماری شده، به عنوان یکی از عوامل موثر و مداوم در نظر گرفته شده است؛ بیشترین اثرات فضای معماری از طریق رنگ و نور در انسان آشکار می شود.

استفاده از نور در معماری و طراحی شهری گسترده است، در نتیجه مطالعه اثرات آنها بر سلامت انسان ها و حیوانات یک مسئله اجتناب ناپذیر است، که در صورت حفاظت از محیط زیست و معماری پایدار رخ می دهد. در نتیجه اثرات رنگ و نور در انسان مطالعه شده است.

روش شناسی

کتاب ها، مقالات و مجلات بسیاری استفاده شدند که در این زمینه منتشر شده اند و برای شش ماه تغییرات روشنایی و رنگ اتاق، به منظور بررسی اثرات آنها بر ارتباطات افراد و روحیات آنها، در یک آزمایش مورد بررسی قرار گرفت.

یافته ها

به مدت شش ماه لامپ رشته ای به جای لامپ فلورسنت در خانه شخصی استفاده شد و روشنایی خانه به اندازه ای که مناسب و کافی باشد، کاهش یافت. به طوری که نور تابیده شده از فضاها به استانداردهای ارائه شده شکایت می کرد، در حالی که مردم و اشیا قابل مشاهده هستند، تنها لامپ های رشته ای استفاده می شد. در نهایت جدول زیر به دست آمد که نتیجه شش ماه مطالعه اثرات روش روشنایی و تنظیم نور و اثراتی که بر افراد وارد می کنند بود.

ماه	تعداد افراد	مدت حضور در محیط	رنگ غالب	ترکیب نور	نوع احساسی فضا
ماه اول	۲	۳	سفید	سفید	سرد و بی روح
ماه دوم	۳	۳	سبز	سفید	تقریباً گرم
ماه سوم	۲	۳	آبی	زرد	گرم و آرام
ماه چهارم	۳	۱	زرد	سفید	حالت خفقان
ماه پنجم	۳	۴	سفید	زرد	گرم و سبک
ماه ششم	۳	۱	قرمز	زرد	حالت گیجی

جدول ۱: تاثیر ماهانه نور و رنگ محیط بر افراد

با توجه به جدول فوق، حداکثر تعداد ساعتی که مردم می توانند در یک فضا تحمل کنند، محیطی است با یک ترکیب رنگ سفید دیوار و نور طبیعی زرد که در آن افراد رابطه صمیمی و گرم با هم دارند، و برخی از مسائل پیشنهادی با توجه روابط خانوادگی و فردی در آن رخ می دهد.

از آنجا که سال ها پیش نور و رنگ در معماری داخلی و طراحی معماری شهری وارد شده اند، همزیستی طولانی تر آنها، روحیات شهروندان و ارتباطات اجتماعی آنها را تحت تاثیر داده است.

در این معنا، تحقیقات نشان می دهد که طراحی و برنامه ریزی برای استفاده مناسب از رنگ و نور بهره وری را افزایش می دهد، و ارتباط مناسب و امن بین کاربران فضا برقرار می کند. این مساله به رغم اهمیت آن، در سال های اخیر در خانه های مسکونی، فقط برای مقرون به صرفه بودن لامپ رشته ای و صرفه جویی در هزینه ها، مورد غفلت قرار گرفته است. آنچه پایه و اساس خانواده و اولین جامعه بشری را شکل داده و یکی از مهم ترین عوامل در تشکیل یک اجتماع بزرگتر، یعنی جامعه، می باشد نزدیکی آنها به طیف طبیعی و گرم بوده که به عنوان نورهای با کیفیت خوب طبقه بندی شده اند. اما لامپ های فلورسنت و لامپ های با انرژی کارآمد، باعث افت در چشم و عوارض پوستی، و غیره می شود. علاوه بر این، عدم استفاده از لامپ

مناسب، از جمله آباژور، باعث می شود هم معماری خلاق داخلی و هم فضای های مختلف معنوی در کاربران مفید باشد، اما آنها به تدریج فراموش خواهند شد، در حالی که الگوی مصرف بالا در زندگی ما ظاهر می شود.

جنبه دیگر در نظر گرفتن رنگ و نور، تخریب فرهنگ و حذف معماری باستانی است، از جمله شیشه ها و درب های رنگی همچون فرش های رنگارنگ که در گذشته به میزان قابل توجهی در خانه ها مورد استفاده قرار می گرفته و تاثیر مثبتی بر روحیه افراد ساکن در آن داشته است.

متأسفانه در طول سال های گذشته، به ویژه در مسائل معماری داخلی همچون رنگ و نور، تاثیر بلند مدت آنها بر روحیات کاربران این فضاها، به فراموشی سپرده شد. غافل شدن از این حقیقت که رنگ و نور بر ذهن ما تاثیر بلند مدتی خواهند داشت، و همچنین تاثیر قابل توجه و ماندگاری از نظر روحی و روانی بر افراد و شخصیت و هویت محیط، روحیه و ارتباطات کاربران با یکدیگر خواهد داشت. بنابراین به طور جدی باید رنگ را در نظر گرفت و به طور عملی و روانشناختی، اثرات آن را کنترل کرد، چرا که تاثیر ویژه رنگ بر زندگی انسان ها ثابت شده و می توان در زمینه رنگ و نور محیط تحقیق کرد. (شکل ۱)



شکل ۱: فرش و شیشه های رنگارنگ در طراحی داخلی سنتی

در این تحقیق، ما به مطالعه یک مشکل اساسی در معماری مدرن می پردازیم، یعنی رابطه اعضای خانواده در خانه های مدرن و نقش رنگ و نور در افزایش یا کاهش این مشکلات.

به لحاظ علمی، طیف رنگهای مکمل جداگانه، مجموع رنگهای باقیمانده در یک مجموعه از رنگهایی هستند که قابل مشاهده نیستند. عملکرد چشم ها متفاوت از عملکرد گوش می باشد، چرا که گوش ها قادر به شنیدن صداهای متفاوت هستند، اما چشم قادر به تشخیص و تفکیک برخی طیف رنگها نیست، زیرا رنگها مولفه هایی از طیف نور هستند. برای شناخت و تشخیص بهتر رنگها، می توان

گفت که رنگه، نتیجه موج نور است و نور یک متریکال از انرژی الکترومغناطیس می باشد، و چشمان انسان تنها قادر به تشخیص ۴۰۰ تا ۷۰۰ میلی میکرون طول موج می باشد. می توان محل رنگ را در چرخه حیات با تعیین طول موج و فرکانس رنگ مشخص کرد. (شکل ۲)



شکل ۲: چرخه رنگ

امواج نور، خودشان فاقد رنگ هستند، رنگ ها در چشم و ذهن انسان ظاهر می شوند. مشخص نیست که ما چگونه طول موج ها را تشخیص می دهیم، تنهای چیزی که می دانیم این است که برخی رنگها به دلیل تفاوت های کیفی در ادراک نور، پدیدار می شوند.

استفاده از نور در معماری داخلی و خارجی، سابقه ای طولانی دارد. در بسیاری موارد، مولفه های رنگی متفاوت از بقیه، منجر به تاثیرات قابل توجهی در روحیات افراد می شود. امروزه، رنگ و نور برای اختلالات روحی و جسمی و بازپروری جنایت کاران مورد استفاده قرار می گیرد و تاثیر آن در درمان / تغییر رفتار آنها ثابت شده و بارها مورد مطالعه قرار گرفته است.

رنگ و نور، چگونه چنین تاثیر عمیقی ایجاد می کنند؟ باید توجه کرد که نور به خودی خود چنین تاثیری ندارد، اما در ترکیب با رنگ خود را نشان می دهد. به عبارت دیگر، این رنگ است که در زمینه روانشناختی و معماری دارای تاثیر و کاربرد است و این اثرات گاهی بلافاصله ظاهر می شود و گاه در آینده نمود پیدا می کند.

طبق تحقیقات منتشر شده توسط روانشناسان، در بسیاری از موارد، اثرات ایجاد شده از رنگ، در آینده و با گذر زمان، ظاهر می شوند و اثرات سریع و آنی آن کمتر است. وقتی یک فضا از لحاظ معماری، طراحی می شود، ترکیبات رنگ آن در طول سالها پدیدار شده و بر سیستم های رفتاری و نگرشی افراد تاثیر خواهد گذاشت و در طراحی داخلی محیط زندگی انسان باید رنگهای اشیاء و محیط، به میزان قابل توجهی در نظر گرفته شود. یعنی، اگر یک لیوان قرمز و یک لیوان سبز با هم در مقابل نور الکتریکی قرار بگیرند، تیره و تار دیده می شود، چرا که لیوان قرمز همه طیف های رنگی را به جز قرمز، و لیوان سبز به جز طیف رنگ سبز، همه طیف ها را از خود عبور می دهند، در نتیجه هیچ رنگی باقی نمی ماند و نتیجه یک رنگ تیره است، همچون سایر رنگهای به دست آمده از طریق جذب که رنگهای کاهشی یا کاهنده نامیده می شوند.

رنگ اشیا دارای خاصیت کاهشی است. ظرف حاوی رنگ قرمز، قرمز دیده می شود که علت آن جذب نور قرمز در حال انعکاس رنگ قرمز است. چشم با ذهن از طریق کنتراست و دیدن شی در رنگ خاص به شناخت ویژه ای می رسد. با این حال، با توجه به ترکیب رنگ، درجه تیرگی و روشنایی یک رنگ کروماتیک (پر رنگ) را می توان با خاکستری، سفید و/ یا استفاده از یک رنگ کم رنگ تر، اندازه گیری کرد.

شناخت رنگ یک واقعیت فیزیولوژیکی - روانشناختی است که با ویژگی فیزیکی - شیمیایی، متفاوت است. O Elderhing، روانشناس، چنین استدلال می کند که هنگام تماشای رنگ خاکستری متوسط / خنثی، یک متریا با دید یکسان وجود دارد، زیرا مشاهده و بازتولید منجر به مشاهده یک ماده ثابت می شود، به عبارت دیگر، خاکستری متوسط یک حالت کاملا متعادل در چشم ها ایجاد می کند.

ریک نشان داد که چشم و ذهن به خاکستری متوسط / خنثی نیاز دارند که فقدان آن باعث ناآرامی می شود. در واقع می توان از ویژگی های رنگ برای شناخت ذهن انسان و به رسمیت شناختن آن توسط رنگ و جلوه های آن استفاده کرد.

به عنوان مثال، فوم رنگ اولین ویژگی مربوط به رنگ است که انسان به راحتی آن را تشخیص داده و تشخیص آن آسان تر از جنبه های دیگر است. فوم رنگ یک ویژگی از رنگ است که به عنوان رنگ های قابل رویت بین طول موج های مختلف طبقه بندی شده است.

به عبارت دیگر، قرمز، سبز و آبی، فوم هایی هستند که در یک رنگ خاص گزارش شده اند. گفته شده است که چشم انسان می تواند ۱۵۰ فوم مختلف را تشخیص دهد، اما این بار همه در یک طیف مرئی توزیع شده اند، چرا که چشم ما توانایی بیشتری در امواج ماندگار دارد. سه جنبه وجود دارد که باعث می شود چشم ما رنگ را تشخیص دهد: منبع نور، شیء، و چشم گیرنده، در واقع عوامل یک پیام بصری در ذهن ایجاد کرده و در نهایت رنگ و محیط شیء توسط فرایند ذهن دیده می شود.

رنگ کاهشی

برای تشخیص رنگ و اثرات روانی آن بر انسان، باید رنگ ها را یک به یک مورد مطالعه قرار داد، چرا که می توان گفت طبیعت رنگ ها محیط و فضاها را تحت الشعاع قرار داده و از طریق استقامت تابش در محیط تاثیر عمیقی بر حالات انسان می گذارد.

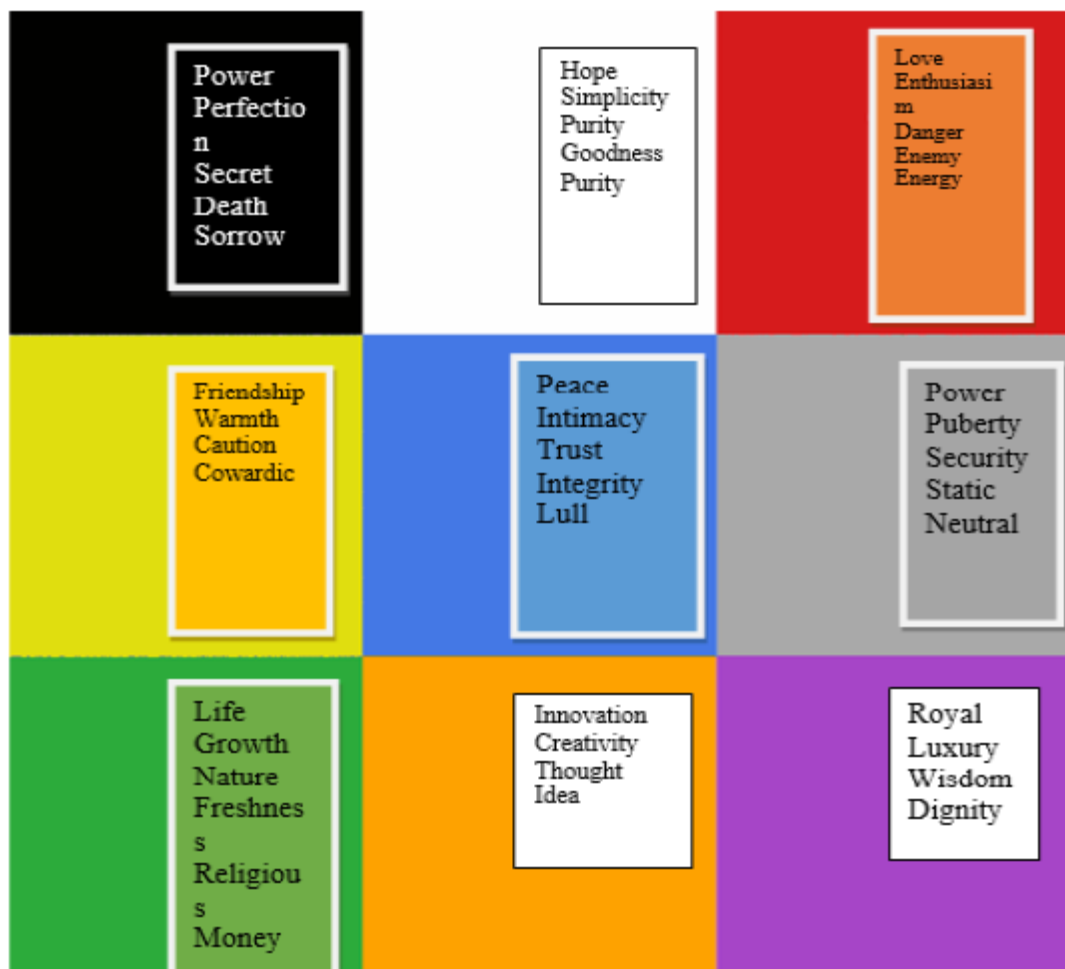
طبیعت رنگ شاخص، قابل تحلیل بوده و قابل تشخیص است که چشم و ذهن انسان به صورت فیزیکی و شیمیایی در گیر می شود. به این ترتیب، رنگ دارای معنا خواهد بود. هر رنگ دارای ویژگی های خاص روانی برای انسان است، به عبارت دیگر، آنها اثر روانی و معنوی خاص بر ذهن و محیط انسان دارند. شناخت رنگ یک واقعیت روانی فیزیولوژیک است که باعث اثرات شیمیایی و فیزیکی خاص می شود.

چنین ویژگی هایی در رنگ ها درجه حرارت ذهن ناظر را تغییر می دهد. برای مثال، قرار گرفتن در معرض رنگ های سبز، آبی، بنفش و انواع دیگر رنگ های موجود در این طیف، احساس سردی و خوشی در یک ناظر ایجاد می کند، در مقابل، قرار گرفتن در معرض رنگ هایی مانند رنگ زرد، نارنجی و قرمز، گرما و حرارت را به ناظر منتقل کرده و حس فعالیت و تحرک ایجاد می کند.

رنگ های سرد ایجاد کننده آرامش و انزوا بوده و رنگ های گرم دارای حس تحریک کننده و فعالیت و شادی هستند. برای مثال، رنگ آبی نمادی از وضعیت فرم ارضاء آرامش و لذت بردن از آن است. آبی روشن دارای حالت امیدواری است، به طوری که انسان را با قدرتی فوق العاده تحت تاثیر قرار می دهد. با این حال، رنگ سبز به زرد تبدیل می شود در حالی که ویژگی های

متوسط را حفظ کرده و با اضافه کردن آبی، عمیق تر می شود. سبز با جلوه های علم و ایمان همراه است.

بنفش ترکیبی از آبی و قرمز است، و یک ویژگی مشترک از هر دو آنها دارد و یک رنگ لوکس و تشریفاتی است. ترکیب تیره آن طیف پر انرژی، لوکس، سبک تر و نرم تر است. بنفش یک رنگ مرموز است و به عنوان نماد خلاقیت در نظر گرفته می شود. این رنگ به عنوان رنگ قرمز سرد، هم جسمی و هم روحی، در نظر گرفته شده است. جدول زیر نمونه ای از رنگ های پر مصرف و اثرات مشاهده شده آن بر روحيات افراد می باشد، که نتیجه آزمایش و تحقیقات در حوزه روانشناسی رنگ و اثرات آنها بر انسان در بلند مدت است و مفهوم رنگ ها در جدول قابل مشاهده هستند. (شکل ۳).



شکل ۳: دامنه روانشناسی رنگ.

در حال حاضر رنگ ها و جلوه های عمیق شان، مفهوم و هویت رنگ را نشان می دهد، با این حال، با توجه به اینکه افراد بیشتر وقت خود را در تعامل با محیط اطراف شان هستند، نمایش اثر قابل توجه رنگ ها در محیط زیست انسان - که در نتیجه کار طراحان و معماران و رنگها و نورها و همچنین حجم های مختلف در محیط، ایجاد می شود - یک مسئله قطعی بوده و اثرات آن در گذر زمان، اجتناب ناپذیر است. به گفته دانشمندان و محققان دانشگاهی، انسان به عنوان یک پدیده، یک پدیده بیولوژیکی فعال متشکل از حالات مختلف روحی، جسمی و روانی است که محیط را به دو بخش تقسیم کرده است: داخلی و خارجی. محیط بیرونی شامل طبیعت و جامعه است. نمونه بارز محیط اجتماعی یک شهر است که کاربرد آن به عنوان یک زمینه مناسب برای پاسخ به نیازهای بیولوژیکی، معنوی، روانی و شهروندی، و یک مکان برای تغییر احساسات منفی به رفتارهای مثبت و خلاق در نظر گرفته می شود. در نتیجه، برنامه ریزی شهری، طراحی و معماری، نیازمند اطلاعات دقیق درباره نیازهای انسان و تامین آن از طریق نور های مختلف، رنگ، صدا و روش های بصری می باشد. از آنجا که اثر محیط بر روح انسان غیر قابل انکار است، یک محیط گرم با نور کنترل شده و کنتراست رنگ، تحمل فضا را تسهیل کرده و در تقویت روابط عاطفی نقشی کلیدی بازی می کند. نور و رنگ به عنوان مهم ترین عناصر در تقویت احساسات عاطفی و احساسات خشن در نظر گرفته می شوند. با این حال، اثرات آنها در فضا گاهی اوقات به عنوان مسائل خصوصی و شخصی هستند که به صورت جداگانه، متفاوت است. در نتیجه، مردم در معرض رنگ ها عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهند. به این ترتیب انتخاب رنگ یک عنصر در طراحی و معماری شهری است که از نمای ساختمان تا طراحی و دکوراسیون را در بر می گیرد، و این بدین معنی است که الگوهای روشن و مشخصی برای کاربرد رنگ وجود دارد.

علم روانشناسی محیط، روابط خش و روابط انسانی را با محیط داخلی و بیرونی مطالعه می کند. از آنجا که انسان ها اهداف و ارزش های محیط را مطابق با نیازهای خود تغییر می دهند، و متقابلاً، با تغییرات محیط تحت تاثیر قرار می گیرند، اثرات متقابل انسان و محیط مورد مطالعه قرار گرفته است.

به طور خاص، تکنولوژی اثرات انسان بر محیط را تسهیل کرده و سرعت تاثیرگذاری محیط بر انسان و همچنین پایداری این تاثیرات را افزایش می دهد، که در اغلب موارد این اثرات منفی بوده و مشکلات مختلفی را در پی دارد.

رنگ ها نه تنها بر فعالیت های انسان اثر می گذارند، بلکه توصیف حالت محیط را نیز از نظر روانشناسی، تحت تاثیر قرار می دهند. رنگ های روشن اشیا و محیط اطراف آنها را بزرگتر نشان می دهند. در مقابل، رنگ های تیره، اشیا و محیط پیرامون آنها را کوچک تر نشان می دهند. رنگ ها معماری را تغییر می دهند و ممکن است باعث انبساط، گسترده‌گی، تعریض و یا تطویل شوند، و منجر به تشخیص اشتباه سقف شوند. تاثیرات رنگ روی حالات انسانی بسیار زیاد است، به طوری که چیزهای تیره سنگین تر به نظر می رسند، در حالی که رنگ های روشن اشیا را سبک تر نشان می دهند. برای نمونه، تاثیر روانشناختی رنگ در مثال زیر به وضوح دیده می شود:

کارگران یک شرکت درباره حمل جعبه های فلزی اعتراض داشتند، چرا که این جعبه ها سنگین و این کار سخت به نظر می رسید، در حالی که وزن این جعبه ها فقط ۵ کیلوگرم بود. کارشناسان پیشنهاد کردند که رنگ جعبه ها را به رنگ سبز تغییر دهند، آنگاه با وجودی که وزن جعبه ها تغییری نکرده بود، دیگر هیچ اعتراضی از سوی کارگران در این باره شنیده نشد.

حال، می توانیم تشخیص رنگ را به روش های کاربردی تر بیان کنیم. برای مثال، رنگ آبی نشان دهنده طعمی شیرین و یادآور رنگ بسته بندی شکر است. با این حال، این رنگ در شنونده حس خاموشی و گنگ بودن را ایجاد می کند.

با توجه تحقیقات، رنگ آبی به عنوان رنگ معلمان و مربیان شناخته شده است. اگر دیوار پشت دانش آموزان آبی باشد، به این ترتیب معلمان شانس بیشتری برای مدیریت کلاس دارند، با این حال ظرفیت ارتباطی رنگ آبی برای یک معلم، ۲ ساعت است و ممکن است در صورت طولانی تر شدن زمان کلاس، منجر به عدم برقراری ارتباط شود.

قرمز یک رنگ قدرتمند است. ضربان قلب را تقویت کرده، فشار خون را افزایش داده و باعث فعالیت های تنفسی می شود. بنابراین، استفاده زیاد از رنگ قرمز در فضاهای شهری، ممکن است باعث ایجاد هرج و مرج و بی نظمی شود. در برخی شهرها، برای جذب توریست ها، رنگ قرمز به عنوان شبیه ساز مبلمان شهری مورد استفاده قرار می گیرد. مطالعه رنگ ها در زمینه فیزیکی و روانشناختی ارائه می شود. اثرات رنگ ها در روحيات و کیفیت زندگی انسان ها فراتر از حد تصور است. تنها بخشی از آنها در روحيات، کار، خستگی، وقایع، روابط اعضای خانواده، هنر و

شناخت انسان منعکس می شود. حتی با جود پیوستگی رنگ با گذشته انسان، باعث اثرات مثبت و منفی می شود.

هنگام مشاهده رنگ ها، نور طبیعی تاثیر بسزایی در آرامش بصری دارد. تحقیقات نشان می دهند که رنگ ها دارای اثرات مختلفی بر روح و روان انسان ها می باشد، و همچنین پیش بینی می کنند که رنگها در زندگی حرفه ای افراد نقش کلیدی دارند و این ممکن است به عنوان ابزاری برای ارسال و فهماندن پیام به دیگران به کار رود. پیشنهاد شده است که استفاده از پیراهن خاکستری / آبی تیره در محیط اداری، شما را فردی موفق، آگاه و اهل دانش، نشان می دهد. حال آنکه یک پیراهن ساده سفید، حس احترام و رسمی بودن را ایجاد می کند. همان طور که قبلا اشاره شد، در محیط های خاص رنگ های مختلف برای اهداف مختلف به کار می روند. استفاده مناسب از رنگ ها، نیازمند شناخت آنها ست. مساله اصلی در کاربرد رنگ، هارمونی رنگ است، یعنی مرتب سازی مشروط مولفه های عمومی و وجود آنها در همه جنبه های زندگی.

با توجه به جنبه بصری، هارمونی، چیزی است که باعث لذت چشم می شود. هارمونی، بیننده را جذب کرده و باعث ایجاد حس نظم و تعادل می شود. در حالی که اگر یک شی فاقد هارمونی باشد، باعث ایجاد آشفتگی ذهنی در انسان و بیننده می شود. از طرفی، هماهنگی و هارمونی بیش از حد، به یک مجتمع متوسط تبدیل می شود و ممکن است خسته کننده شود و نتواند بیننده را خیلی جذب کند.

ذهن انسان، هر آنچه را که سازمان دهی نشده باشد را نمی پذیرد. چشم انداز باید ساختار منطقی داشته باشد و هماهنگی رنگ در تامین مطلوبیت یک چشم انداز و ایجاد یک حس عالی، موفق عمل نمی کند.

رنگ های مکمل، هارمونی داخلی دارند. این رنگها، در دایره رنگ در مقابل یکدیگر قرار دارند و هنگام استفاده از آنها، کنتراست کافی باید ارائه شود.

هارمونی و هماهنگی های بسیاری وجود دارد از جمله هارمونی متساوی الساقین، مستطیل و مربع. راه دیگری استفاده از کنتراست رنگ است که ساده ترین کنتراست رنگ سایه دار است که از طریق قرار دادن رنگ ها با هم به دست می آید. در کنتراست شناخته شده زرد و قرمز، آبی و قرمز، آبی و سبز، رنگ های خالص باید برای به دست آوردن رنگ ها استفاده شود.

منظور از رنگ های خالص تنها رنگ های اصلی نیست، بلکه تمام رنگ ها در دایره رنگ ممکن است به عنوان رنگ خالص استفاده شود. منقطع ترین کنتراست مربوط به ته رنگ قرمز، زرد و آبی است که هیچ ویژگی مشترک رنگی ندارند. راه دیگر استفاده از کنتراست تیره و روشن پدیدار شده از طریق قرار دادن نور و رنگ های تیره است. کنتراست ممکن است یک ترکیب تک رنگ باشد، اثرات کنتراست نور و تاریکی در روابط رنگ و یک رابطه کاری، دارای تاثیر خاص پس از تاثیر سایه ی رنگ است.

روش دیگر، اظهار کنتراست سرد و گرم است. هنگامی که رنگ های سرد و گرم در کنار هم قرار می گیرند، کنتراست به وجود می آید. به طور معمول، رنگهای چرخه رنگ از زرد تا بنفش به عنوان رنگ های گرم و بنفش به زرد و سبز سرد، به عنوان رنگ های سرد در نظر گرفته می شوند. به طور کلی سردی و گرمی رنگ ها با شناخت و تجربه ما از عناصر طبیعی موجود در طبیعت در ارتباط است.

با این حال، هیچ مرزی برای سردی و گرمی رنگ ها وجود ندارد، اما سردی و گرمی آنها به مجاورت رنگ ها و حس درونی رابطه ها بستگی دارد.

روش دیگر، کنتراست همزمان است؛ کنتراست زمانی رخ می دهد که دو رنگ با یکدیگر در تقابل باشند، بنابراین توهم لرزش و/یا سایه به وجود می آید. کنتراست همزمان از تاثیرات عمومی رنگ ها بر ادراک بصری ایجاد می شود. وقتی یک رنگ را می بینیم، چشم ها و ذهن ما رنگ متممی را ایجاد می کنند که به عنوان کنتراست همزمان شناخته شده است. با این حال رنگ پدیدار شده، ذهنی و روحی است و موجودیت خارجی ندارد، اما احساس می شود. اگر یک رنگ خاکستری خنثی (کم رنگ) در یک پس زمینه یک مربع با همان درخشندگی وجود داشته باشد، رنگ آن خاکستری دیده می شود که دربردارنده رنگ پس زمینه است. کنتراست همزمان ممکن است بین دو رنگ مختلف که متمم نیستند نیز به وجود بیاید.

تقابل کمی رنگ

با توجه به مطالب گفته شده، کنتراست مقدار رابطه متقابل دو یا چند سطح رنگ، تضاد سطح و / یا مقدار ارائه رنگ های مورد استفاده در یک کار است، یعنی در نظر گرفتن مقادیر تقابل رنگ ها با

یکدیگر، و توجه به سطح رنگی در یک کار به اندازه خود رنگ دارای اهمیت است. هر ترکیب رنگی باید بر اساس نسبت عناصر سطح به یکدیگر باشد.

رنگ بندی به مرتب سازی رنگ و ترکیب در یک کار اشاره می کند، مفهوم به روش نزدیکی و هماهنگی و زیبایی رنگ در خلق ترکیب های رنگی مختلف اشاره دارد.

آموزش رنگ آمیزی به ترکیبات رنگ هایی اشاره دارد که در طول زمان برای کنار هم قرار دادن موزون رنگ ها ، چه آنهایی که تقابل دارند و چه آنهایی که با هم مرتبط هستند، ایجاد شده و رنگ آمیزی خاص، احساسات مختلفی در ذهن ایجاد می کند. به عنوان مثال، استفاده از رنگ های سبز و قرمز در کنار یک دیگر، برای بازسازی تصمیم دشوار به کار می رود، پوشش قرمز یعنی S و سبز به معنی از سرگیری یک کار است.

دوام رنگ

گرایش کلی رنگ اشیا برای پایداری در تغییرات نور های مختلف، از جمله شدت، و رنگ منبع به عنوان ثبات رنگ شناخته شده است.

این پدیده ای دقیقاً مربوط به چندپارچگی و چند بخشی بودن است، حتی در برخی موارد رابطه گیج کننده است.

تحقیقات نشان می دهد که یک جفت چند بخشی از دو متریکال، از پایداری های مختلف تشکیل شده است، به طوری که با تغییر منبع نور، نمونه ای با دوام رنگ کمتر با تغییر رنگ بیشتری مواجه می شود، بنابراین منجر به کنتراست رنگ تحت منبع نور ثانویه می شود.

به طور کلی اشیا در طبیعت از جمله رنگهای طبیعی حیوانات، گیاهان، مواد معدنی و غیره، نسبت به موارد مصنوعی ساخته شده با استدلال های روانشناختی و/ یا ویژگی های واکنشی آنها، دارای دوام بیشتری می باشند.

رنگ و زندگی

به طور کلی رنگ بر احساسات، وضعیت فیزیکی، خلق و خو، حالات روحی و حتی مکالمات روزانه تاثیر دارد. به عنوان مثال رنگ فضای محیط کاربران، آنها را به فکر درباره احساسات گرم و بالعکس احساسات سرد و افسردگی و بی تابی وا می دارد.

رنگ و نور محیط دارای تاثیرات روحی و روانی است، به طوری که بار و انرژی به میزان قابل توجهی بر تصمیمات کاربران آن فضا اثر می گذارد.

بررسی های فیزیکی ثابت کرده اند که رنگ ها می توانند تاثیرات فیزیکی و ناپایداری ایجاد کنند، مانند افزایش یا کاهش فشار خون، ضربان قلب، تعریق، سیستم تنفسی و حتی الگوهای امواج مغزی.

با این حال، تحقیقات آکادمیک نشان داد که یک رابطه مستقیم به عنوان "ایمنی روانی"^۱ شناخته شده و نشان می دهد که "شبکه بدون فیبر"^۲ و "اشیا کم مولکول" و روحیه به یکدیگر مرتبط هستند و احساسات و هیجانات در ارگانسیم سلولی بدن نفوذ می کنند.

در حال حاضر یک حال خوب و مثبت می تواند یک سیستم را تقویت کند در حالی که حالات منفی می تواند آن را تضعیف نماید. می توان اثرات مستقیم و پایدار رنگ در زندگی انسان را مشاهده کرد، که چگونه در سلامت روحی و جسمی مداخله می کند، در حالی که انسان احساس نمی کند و یا آن را به طور مستقیم مشاهده نمی کند. روانشناسان رنگ می توانند در این زمینه به ما کمک کنند. هر کسی در مورد روانشناسی رنگ، کمتر یا بیشتر، چیزهایی می داند؛ برای مثال رنگ هایی مانند آبی و سبز آرامش بیشتری دارند، در حالی که قرمز و نارنجی جذابیت و تحرک را شبیه سازی می کنند، و برخی تحقیقات نشان می دهند که رنگ قرمز فشار خون، تنفس و ضربان قلب را افزایش می دهد. به نظر می رسد که، با توجه به تحقیقات، اثرات فیزیولوژیکی رنگ، کمتر یا بیشتر، برای همه انسان ها یکسان هستند. مقادیر زیر جاذبه رنگ برای برخی از موارد را نشان می دهند:

^۱ PNI

^۲ Never Fiber Network

نارنجی: ۲،۲۱، قرمز: ۶،۱۸، آبی: ۵،۱۷، سیاه: ۴،۱۳، سبز: ۶،۱۲، زرد: ۲،۱۲، بنفش: ۵،۵.

هرچند با توجه به جنبه فیزیکی، تاثیرات رنگ ها بر روی انسان تقریبا یکسان است، تنها تعداد کمی از رنگ ها به عنوان رنگ های قابل توجه در نظر گرفته شده و متناسب با شرایط محیطی و فرهنگی به عنوان رنگ های مقدس شناخته شده اند.

کاربردها و لایه های مفهومی در معماری:

رنگ های فعلی در فضاهای معماری ممکن است بنا به برخی دلایل انتخاب شده باشند. ساده ترین نمونه، رنگ طبیعی متریال های ساختمان که در گذشته مورد توجه بوده و فضاهای معماری شده داخلی و مناظری که با همان طبیعت طراحی شده اند، می باشد.

رنگ ها

به عنوان مثال آجر و رنگ ناشی از آن، سنگ های ساختمانی و مواد دیگر مانند گچ و رنگ سفید، به ساده ترین شکل، رنگ را در معماری ایجاد می کنند؛ یعنی این موارد به عنوان نشانه های زیست محیطی طبیعی در نظر گرفته می شوند. بیشتر رنگ ها به ویژه در طراحی داخلی به دلیل انعکاس زیبایی و هارمونیک ترکیبات، در نظر گرفته می شوند.

با این حال، امروزه تاثیرات و انرژی رنگ ها هنگام استفاده و ترکیب آنها با یکدیگر در نظر گرفته نمی شود. رنگ سفید و دیگر ترکیبات رنگی فقط برای جنبه های زیبایی مورد استفاده قرار می گیرند و رنگ های شاد در فرش ها، کف پوش ها، پرده ها و سایر تزئینات ساختمان به کار می روند.

انتخاب رنگ های مختلف در طراحی داخلی مرسوم بود و برای نشان دادن بزرگی و قدرت ملی / سلطنتی به کار می رفت. استفاده صحیح از رنگ در ساختمان به قدری تعیین کننده است که ما باید قبل از رنگ آمیزی، فرهنگ و مفاهیم رنگ ها را مطالعه کنیم. یعنی با توجه به جنبه های مفهومی / پذیرفته شده رنگ ها در معماری فضاها، باید سابقه تاریخی در نظر گرفته شده و در ساختن ساختمان اعمال شود.

یک رنگ ممکن است در یک فرهنگ به عنوان رنگی آئینی و نمادین در نظر گرفته شود در حالی که در فرهنگ دیگری به عنوان یک رنگ لذت بخش شناخته شده باشد. به عنوان مثال، رنگ قرمز در یک ملت رنگ نمادین و آئینی است و در بین ملتی دیگر یک رنگ انرژی بخش و پرتراوت محسوب می شود.

مفهوم و کاربرد رنگ در معماری به دوران تاریخی بستگی دارد. در ایران تا دوره سلجوقیان، رنگ های فیروزه ای و آبی در ساخت مساجد مورد استفاده قرار می گرفتند، اما به عنوان رنگ های فرهنگی - مذهبی شناخته شده اند. رنگ ها در معماری منعکس کننده مفاهیم و عوامل مختلفی هستند از جمله زیبایی و محیط زیست طبیعی فرهنگی / اجتماعی؛ به عبارت دیگر، بسیاری از رنگ ها متناسب هستند که این در اثر تعالیم کاربران به دست آمده است، اما نمی توان از اثرات آنها چشم پوشی کرد.

حال به مفهوم رنگ درمانی و نحوه عملکرد آن می پردازیم.

علم هنر و رنگ درمانی یک علم قدیمی است، استادان و دانشمندان در گذشته هنر را تشخیص دادند و یک بار دیگر در عصر حاضر، هنر پدیدار می شود.

در گذشته، مصریان و یونانیان از رنگ برای درمان و شفا استفاده می کردند، اهالی هند و چینی ها از شفافبخشی رنگ ها آگاه بودند و به جای بیمارستان، معبدهایی داشتند که بیماران در آنجا بستری می شدند و با استفاده از هنر، انرژی جسمی و روحی دریافت می کردند.

رنگ ها نه تنها شفافبخش هستند، بلکه حصارهای درونی فردی را نیز می شکنند و به این ترتیب، انرژی های طبیعی ممکن است در درمان موثر باشند. حال می توانیم برخی اعتقادات کشف شده در زمان باستان را در عصر کنونی بررسی کرده و آنها را با دانش و ادراک بیشتر کامل کنیم.

روشهای درمانی بسیار موثرند، زیرا ما به عنوان انسان، دارای روح هستیم و در زندگی روزمره تحت تاثیر مثبت و منفی نوسان رنگ ها قرار می گیریم.

با این حال، عده زیادی از ما آگاه نیستیم که این تاثیر در برابر نوسانات مختلف، برای ما متفاوت است. برای مثال تماشای نور قرمز و پوشیدن لباسی با این رنگ احساسی در ما ایجاد می کند که نسبت به حس ایجاد شده در اثر پوشیدن لباس آبی در اتاقی با دیوارهای آبی، متفاوت است.

در نتیجه می توان ابزارهایی را از طریق آموزش ویژگی ها و تاثیرات متفاوت رنگ ها، صدا و نور بر روی افراد متفاوت، به کار برد. اما واقعیت این است که ما آگاه هستیم، اما با شناخت مفهوم و معنای این تاثیرات و لذت بردن از آنها، آگاهی مان بیشتر خواهد شد.

رنگ ها ممکن است به عنوان رابط ابزاری در نظر گرفته شوند، زمانی که ما رنگ مورد علاقه یک نفر را بشناسیم، می توانیم از طریق مفاهیم و انرژی های مرتبط به احساسات او پی ببریم و قادر به ایجاد ارتباط مناسب با او خواهیم بود. با توجه به کار درمان، زمانی که رنگ بیمار را تشخیص دهیم، او می بیند که ما متوجه احساسات او شده ایم و پس از آن یک رابطه واقعی بین بیمار و درمانگر شروع می شود.

رنگ ها در ورای عکس العمل های بصری دارای اثراتی هستند. فرض کنید با چشمانی بسته در یک اتاق مبله با رنگ های شاد هستید، حال فرض کنید در اتاقی با دیوارها و لوازم قهوه ای هستید، حال صرف نظر از این واقعیت که چشمان تان بسته است، آیا بین این دو اتاق برای شما تفاوتی وجود دارد؟

بله، زیرا رنگ ها هم مثل بقیه چیزهای دنیا، ارتعاشاتی ایجاد می کنند و این ارتعاشات از راه های مختلفی دریافت می شوند. ما با ارگان های بدن مان حس می کنیم، می بینیم، می شنویم و سلولهای پوستی فراوانی داریم که می توانند ارتعاشات صوتی و بصری را بدون استفاده از چشم و گوش ها دریافت کنند.

ما باید استفاده از انرژی های تولید شده توسط رنگ ها در سلامت معنوی، جسمی و روحی را یاد بگیریم. این مساله برای ارزیابی فردی که قرار است از طریق رنگ درمان شود بسیار حائز اهمیت است. افراد دارای ویژگی های خاص هستند، در نتیجه وقتی افراد نیازهای متفاوتی دارند، واکنش آنها متفاوت از یکدیگر است. به عنوان یک نتیجه، با توجه به رنگ درمانی، ما باید ابتدا مشکلات را تجزیه و تحلیل کرده و سپس به استفاده از ابزار مناسب برای افراد بپردازیم.

هر کس یک رنگ اصلی و اساسی دارد، در نتیجه در هنگام درمان با رنگ ها، ما اول باید رنگ پایه او را بشناسیم. رنگ یک ایده کلی در مورد مسیر زندگی و همچنین نقاط قوت و ضعف او برای ما فراهم می کند.

با توجه به سبک زندگی و مشکل خاص بیمار، می توانیم رنگ مناسبی برای درمان اختصاص داده و از آن استفاده کنیم. یکی از راه های پیدا کردن سبک زندگی، استفاده از آزمون عضله است.

حالا یک صندلی بردارید و دست قدرتمند خود را آویزان کنید، با این حال شما می توانید این تست را بر روی پا نیز انجام دهید.

در این حالت، نفر اول یک نمونه رنگ در دست ضعیف خود می گیرد، حالا دستیار او باید دست آویخته شده را به پایین بکشد و نفر اول مقاوم کند، اگر نفر اول در مقابل نفر دوم مقاومت خوبی نشان دهد، معلوم می شود که، نفر اول دارای مقاومت خوبی در این رنگ بوده و بالعکس اگر نتواند در کشیدن دست خود مقاومت کند، نشان دهنده واکنش منفی است و نشان می دهد که این برای او رنگ مناسب نیست. این آزمون را با رنگ های مختلف امتحان کنید، مقاومت بالاتر نشان دهنده رنگ پایه است. تخیل رنگ ابزار دیگری برای به دست آوردن انرژی رنگ است، چرا که توانایی تخیل، خلاقیت را افزایش میدهد.

سعی کنید در اطراف تان از حباب های رنگی استفاده کنید. ما انرژی رنگ را هنگام تفکر و تخیل در مورد رنگ ایجاد می کنیم. به طور کلی ما به هر چه فکر کنیم، آن را ایجاد می کنیم. ما می توانیم این را برای دیگران از طریق تخیل انجام دهیم؛ زمانی که روی یک رنگ خاص تمرکز کنیم، ما انرژی رنگ را روی آن ایجاد و حفظ می کنیم. انرژی ایجاد شده به طور غیر مستقیم روی بیان و تصمیم گیری های ما تاثیر می گذارد و مسیر فکری مان را تغییر می دهد. به نظر می رسد تصمیم گیری نور و رنگ در معماری عصر جدید بسیار مفید است، اما واقعیت این است که کاربردی نبود، اما معماری مدرن تحت تاثیر رنگ و تلاطم نور قرار گرفت، به طوری که بسیاری از شهرها چون روز ظاهر می شوند و تشخیص تفاوت روز از شب دشوار است.

این مساله منجر به آلودگی های رنگ و نور می شود و چشم پوشی از روشنایی خیابان ها و کوچه ها و فقدان رنگ مناسب در فضاهای شهری، شدت و سرعت مشکلات را افزایش می دهد؛ درست مانند استفاده از ترکیب رنگ و نور نامناسب در فضاهای خانگی.

وقتی با تابش نور اضافی روبرو هستیم و از نور اضافی استفاده می کنیم، هیچ تقابل رنگ و نوری وجود ندارد، اما بسیاری از طیف خانه ها متعلق به تابش نور از لامپ های فلورسنت و لامپ سدیم با فشار کم هستند.

با جریان نور سرد، این نوع از طیف به علت عدم ترکیب با رنگ های مناسب باعث مشکلات روحی می شود. به عنوان مثال، می توان گفت که در گذشته های دور در خانه های روستایی یک ترکیب رنگ طبیعی با هماهنگی در حد متوسط وجود داشته و استفاده خیلی کم از رنگ های متضاد در طبیعت باعث آرامش روحی و اثرات مثبتی می شد. نور های طبیعی ملایم شامل چراغ های چربی سوز و نفتی استفاده می شدند که طیف طبیعی نزدیک به نور خورشید را ایجاد می کردند، و باعث خیرگی چشم نمی شدند، در عین حال نور آنها دارای گرمای نور طبیعی بود و باعث صمیمیت و همدلی می شد.

نتیجه گیری

اثرات نور و رنگ بر زندگی انسان به یک واقعیت اجتناب ناپذیر موثر بر تمامی جنبه های زندگی بشر تبدیل شده است. می توان گفت که اثرات رنگ عمیق و فوق العاده است، فضایی که مردم در آن زندگی می کنند دارای نور و رنگ های مختلفی است، چرا که قابلیت تحمل اثرات نور و رنگ، عمیق است.

این یک مسئله بسیار مهم و قابل توجه است که رنگ و نور در رفتار اجتماعی ما مؤثر است، در ابتدا ما باید در مسیری قرار بگیریم که ترکیبات نور و فضا و روشنایی آنها از ترکیبات ارگانیک و / یا نور طبیعی استفاده کنند، و نور و رنگ به سمت رویکرد روشنایی طبیعی حرکت کنند. دوم، این امر باعث ایجاد ارتباطات اجتماعی می شود و ما استفاده از رنگ هایی که باعث آرامش روحی می شوند را در اولویت قرار می دهیم. ما باید به یاد داشته باشیم که از نور مصنوعی استفاده مناسب کنیم، چرا که بسیاری از مردم از عوارض جانبی نورهای مصنوعی آگاه نیستند و جنبه های مضر آنها را نمی شناسند. ما می دانیم که هر چه در طبیعت وجود دارد مفید است و هر چه که توسط انسان به صورت مصنوعی ایجاد شده دارای عوارض جانبی است، در نتیجه باید طیف و نور مصنوعی در نظر گرفته شده در زندگی مدرن با احتیاط مورد استفاده قرار گیرد.

در وضعیت کنونی جهان، که در آن بسیاری از مشکلات روحی و روانی در لایه های مختلف اجتماعی وجود دارد، بسیاری از آنها نشات گرفته از اثرات زیست محیطی است و این محیط است که باعث انحرافات فکری مختلف می شود که یکی از آنها خانه و شهر است.

با این حال، شهر ترکیبی از خانه های مختلف است، حال آن که خانه به عنوان محیطی دلپذیر و آرامش بخش در نظر گرفته شده و اعضای خانه با یکدیگر مهربان بوده و در صلح و آرامش با هم زندگی می کنند. رویکرد شهر و جامعه، آرامش است. یکی از عواملی که باعث استرس و/ یا آرامش می شود، رنگ و نور است که تاثیر بسیار عمیقی بر مخاطب دارد.

بنابراین، باید با طراحی داخلی صحیح و استفاده از رنگ و نور مناسب، محیطی شاد و سرشار از آرامش فراهم کرد. نور و رنگ یک زمینه گسترده است که کارهای زیادی می توان در آن انجام داد.