

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

آفاق صالح

چکیده

در فرآیند های ادراک، حس بینایی بیشتر از سایر حواس پنجگانه دخالت دارد. یکی از عناصر ادراک بصری، رنگ است. رنگ ها نه فقط از نظر زیبایی بخشیدن به دنیای اطراف ما اهمیت دارند، بلکه با عواطف و احساسات و فرهنگ بشر پیوندناگسستی دارد و بیانگر واقعیت و رموز درونی هستند، به همین خاطر رنگ ها معانی گوناگون و متفاوتی را به همراه دارند که دارای اثرهای مثبت و منفی روحی می باشند. پردازش رنگ انسان شامل ادراک، نامگذاری و دانش رنگ ها است. این وجوه از یکدیگر قابل تفکیک هستند و به نظر می رسد که دارای پایه های عصبی مجزا هستند. همچنین افرادی هستند که به علت داشتن یک اختلال مغزی، دانش رنگی خود را به طور کامل از دست داده اند. این نتایج نشان می دهد که پردازش رنگ و شی از ویژگی های قابل تفکیک متعدد با پایگاه های عصبی متمایز تشکیل شده است. علاوه بر این، آنها شواهدی را ارائه می دهند که از نقش حیاتی مغز در دانش رنگ حمایت می کند.

مقدمه

زیگموند فروید، هنر را گذری از ضمیر خود آگاه به ضمیر ناخود آگاه می داند، این ارتباط در هر انسان سالم و طبیعی با توجه به بهره مندی از هوش شناختی نسبی، برقراری شود، که شامل مجموعه پیچیده ای از خاطرات، اطلاعات و تجربیات منوط به حافظه است (ایون، ۲۰۰۸)

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

حافظه معنایی اشیاء، شامل نام و ویژگی های مختلف شی، برای شناسایی و دستکاری اشیا در فعالیت های روزمره استفاده می شود. در میان این رنگ ها یک ویژگی منحصر به فرد است که فقط از طریق حالت بصری درک می شود. رنگ ها سرنخ های مهمی در مورد ماهیت و وضعیت اشیا ارائه می دهند و بنابراین نقش مهمی در زندگی روزمره ایفا می کنند. تشخیص رنگ، که ورودی های حسی را به اطلاعات در مورد ماهیت اشیاء تبدیل می کند، یک عملکرد اساسی است که حیوانات و انسان برای یادگیری در مورد محیط بیرونی خود بیخ آن نیاز دارد (گاتا و همکاران^۱، ۲۰۱۴).

رنگ به ویژه در شناسایی اشیاء و تشخیص حالت آنها اهمیت دارد. به عنوان مثال، یک موز رسیده باید زرد باشد، در حالی که موز نارس باید سبز و موز پوسیده ممکن است قهوه ای باشد. چنین دانش شی - رنگ بخشی از حافظه معنایی رنگ ها است که از طریق تجربه آموخته می شود. از دیگر خاطرات معنایی رنگ ها می توان به دانش در مورد ترکیب رنگ یا معنای رنگ های چراغ راهنمایی اشاره کرد. مطالعات بالینی تشخیص ضعیف رنگ بصری را در بیماران مبتلا به ضایعه در قشر پشتی-گیجگاهی، ناشی از انفارکتوس مغزی، آنسفالیت یا وضعیت پاتولوژیک دیگر نشان داده است. داماسیو و همکاران^۲ (۲۰۰۰) اختلال شناختی رنگ را به عنوان اختلالات درک رنگ یا سایر اختلالات مربوط به رنگ طبقه بندی کردند. یک ویژگی خاص - یک شکل فیزیکی بصری - قرار دهید که به صورت فشرده بصری عمل می کند. برگرفته از مفهوم «منظر درمانی» (گسler^۳، ۱۹۹۲)، این مطالعه بر روی مراجعین در کلینیک روانپزشکی سوئیس صورت گرفته است و اینکه چگونه آنها مکانی را از طریق نقاشی روان درمانی و فرآیند روایت زندگی نامه خود تجربه می کنند. فرآیندهای کدگذاری بدون بازگشایی ساختار یافته به سمت فضای «آبی» و «سبز»، بر اساس گفتمان فضا و مکان و دو بعد فضای ادراکی و وجودی در روایت مراجعین وجود دارد: اولاً یک بعد فردی مرتبط با ادراک و احساسات، با معنا و نماد، و همچنین با سلامت و رفاه؛ و ثانياً، مکان-منظر ابعاد با تنوع رنگ ها، شکل ها و محدودیت ها. در تعامل بین افراد

^۱Gatta, et al

^۲Damasio et al

^۳Gosler

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

و مکان و منظر، فرآیندهای ادراکی، عاطفی، ذهنی که به معنای به طور کامل برای سلامتی و رفاه مراجعین مورد اهمیت واقع شده اند تأکید بر این دارد که معانی مثبت مکان به افراد کمک می‌کند تا سلامتی و رفاه خود را حفظ کنند. این موضوع در رابطه با تجربه، احساسات و معانی رنگ ها موثر است. هدف از مطالعه برای درک بهتر نحوه ارتباط افراد با مکان‌های خاص، و به خصوص چگونگی ایجاد ادراک بصری، تأثیر هیجانی و ذهنی بر حس مکان و هویت مکان است (کروز، ۲۰۱۱).

چیستی و ماهیت رنگ و دسته بندی رنگ ها

رنگ یکی از عناصر است که در کنار نور و شکل بر ادراک بصری افراد تأثیر مستقیم می‌گذارد، اما در عین حال طراحی بیش از مقوله دیگری با آن به صورت تصادفی برخورد می‌شود. رنگ ها دارای وزن ادراکی هستند، اما در مجموعه شاید ادراک رنگی به سه عامل بستگی دارد: الف) شرایط و محیطی که رنگ در آن دیده می‌شود؛ ب) خصوصیات سطح جسم منعکس کننده؛ ج) توانایی فرد برای ادراک رنگ (عظیمی، ۱۳۹۰). همه ما بتوانیم امواج دریا را ببینیم، اما در واقعیت رنگ ها نیز قسمتی از انرژی الکترومغناطیس هستند که برای ما قابل دیدند و به صورت امواج در حرکت هستند. از این رو تعریفی که فیزیک از رنگ ارائه میکند متفاوت با تعریفی است که هنر از رنگ دارد و تعریف روانشناسی از رنگ متفاوت از هر دوی آنهاست. از سوی دیگر مشخصات فردی و اعتقادات نیز تأثیر به سزایی در به کارگیری رنگ ها توسط مردم دارند، خواه برای مشخص کردن مراتب اجتماعی یا به عنوان مفاهیم سمبولیک در بیان عقاید اساطیری یا مذهبی اما به طور کلی علم مطالعه رنگ شامل قوانینی است که در اینجا سعی می‌شود به اختصار به این قوانین پرداخته شود. عموماً تعداد رنگ ها قابل شمارش نیست. اما تمامی آنها ترکیبی از سه رنگ اصلی آبی، زرد و قرمز است که با یکدیگر درمی آمیزند و رنگ های تازه می‌سازند.

تفاوت احساس و ادراک با تأکید بر ادراک رنگ ها

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

به طور کلی فرایند پیچیده آگاهی یافتن از اطلاعات حسی و فهم آنها را ادراک می نامند. همچنین ادراک فرایندی است که افراد طی آن، پنداشتها و برداشت هایی را که از محیط خود دارند تنظیم و تفسیر می کنند و بدی نویسه به آنها معنی می دهند. ادراک می تواند با واقعیت عینی بسیار متفاوت باشد. غالباً افراد از امری واحد برداشت های متفاوتی دارند. میتوان گفت که رفتار مردم به نوع ادراک، پنداشت، یا برداشت آنها (و نه واقعیت) بستگی دارد. تاکنون روانشناسان مطالعات زیادی روی تأثیر رنگ و نور بر ادراک ما از فضا و زمان انجام داد هاند که همگان از تأثیر رنگ بر حس وزن (سبکی و سنگینی، دما (گرمی و سردی)، فاصله (دوری و نزدیکی) و ابعاد (بزرگی و کوچکی) آگاه اند. حتی مقیاس زمان نیز در فضاهای با رنگ های متفاوت، مختلف است. برای مثال رنگ های گرم نزدیک تر حس می شوند و فضا را تنگ تر می کنند و رنگ های سرد برعکس هستند. در واقع نمی توان به طور قاطع گفت که یک رنگ برای همه مردم یک تأثیر روانی دارد. ویژگی های بصری منظره مانند رنگ، شکل، عمق، و افقی و عمودی ساختارها، حکاکی عمیق در وجود هستند. ساختارهای بصری منظره نیز دارای معنای اجتماعی و فرهنگی هستند (بختیاری، ۱۳۸۸).

درک مکان و چشم انداز برای مراجع، یک نوع هنر درمانیست که فرصت مهمی برای بیان حالات شناختی و عاطفی خود ایجاد می کند. شکل بصری شده مانند تداعی یک نقاشی، به ویژه تصویری شناختی ابزاری برای نشان دادن و بحث کردن آگاهی و عدم وجود مضامین آگاهانه در سراسر تاریخچه توسعه یافته است.

برای تکمیل فرآیندهای روان پویشی در فرایند درک مضامین، به روایات، درمان فیزیکی، عاطفی حالات شناختی در تصویرسازی، تجسم و تجسم بیرونی که امکان تعامل روان درمانگر را با مراجع و شروع تغییرات درمانی را فراهم می کند. روش رویکرد درمان شامل خلاقیت، کشف و کنترل درگیری های عاطفی، ایجاد خود آگاهی، و شجاعت انسان گرایی و رشد شخصی مراجع است. در این مطالعه بر ویژگی های بصری مکانها و مناظر و هدف انعکاس اثر متقابل بین فرد و مناظر مربوط به ابعاد هسته حس مکان و هویت مکان: ادراک، احساس، شناخت، رفتار و معنا است (لنگن و کیستمان، ۲۰۱۲).

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

اثرات ذهنی رنگ

رنگ ها در محیط و فضای پیرامون ما از واقعیت و نمودی غیر قابل انکار برخوردارند. آن ها به صورت مواد رنگین خالص؛ تیره و روشن و خاکستری وجود دارند و با نور منعکس شده از سطح اشیاء توسط حس بینایی انسان درک می شوند و به روی سلسله عصبی و ذهنیت و روان آدمی تاثیر می گذارد، بنابراین بخشی از تاثیر گذاری رنگ ها مربوط به نمود و شخصیت مستقل هر رنگ است که از آن می توان به عنوان قدرت بیان و زبان رنگ ها نام برد. بخشی دیگر از تاثیر گذاری رنگ ها مربوط به وضعیت ذهنی و روانی افراد در برخورد با رنگ هاست (اسکیس، ۲۰۱۰).

امروزه حتی با نوع انتخاب و استفاده از رنگ های مشخص می توان به خصوصیات روانی و شخصیتی افراد تا حدود زیادی پی برد. به عنوان مثال رنگ قرمز دارای شخصیتی متکی به خود، مسلط به امور؛ نیرومند و فعال؛ پر تحرک؛ سرشار از حس زندگی؛ سرکش و پر هیجان است. در عین حال این رنگ می تواند آزار دهنده؛ محرک عصبانیت و آشفتگی آور باشد. در مقابل رنگ آبی دارای شخصیتی آرام؛ تفکر بر انگیز؛ منطقی؛ خون سرد؛ لطیف؛ قابل اعتماد و پر رمز و راز است و تاثیر آرامش بخشی روی سیستم عصبی دارد. رنگ زرد شخصیتی دو گانه دارد. از یک طرف جذاب و محرک است و از طرف دیگر شکننده و بی دوام است. در حالت خلوص نمادی از ذکاوت و دانایی است. اما به محض رقیق و تاریک شدن نشانه بی اعتمادی؛ بی خودی و تردید است. زرد رنگی مهاجم و انعطاف پذیر است که به سرعت خاموش می شود و از انرژی می افتد. رنگ های روشن حس مرتفع بودن را به انسان القاء می کنند. اتاق هایی که دارای دیوارها و سقف روشن هستند بلند تر به نظر می آیند. در اتاق هایی که سقف با رنگ تیره هستند، ارتفاع اتاق کوتاهتر به نظر می رسد. اجزای بزرگ و روشن در جلوی زمینه تیره سبک تر به نظر می آیند. اجزای تیره در جلوی زمینه روشن قوی تر به نظر می آیند.

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

سطوح مختلف هم در انتزاع و هم در آگاهی هم در فضای ذهنی «فضای خود محوری ادراک شده و مواجهه با آن را نشان دهنده ای حرکت بدن انسان در رابطه با ادراک و تجربه رنگ، شکل، فاصله و جهتی که مشخصه آن محدوده است می باشد. فضای ادراکی اساس بسیاری از مضامین مکان است و تفکر، ادراک و معنا ارتباط نزدیکی با مکان های خاص دارد. بر اساس کارکرد ضروری بقای مکان تجسم، تخیل و ذهنی سازی مکان هایمان ترکیب فضای ادراکی و فضای وجودی، دوباره با تمرکز بر تجربه بصری. در فرآیند انطباق عرضه بصری پیچیده، ایجاد می شود. پیوند مشاهدات من با عصب روانشناختی و دانش شناختی در مورد رنگ و پردازش شکل، نماد-نتیجه اینکه در طول فرآیندهای تکاملی و فرهنگی انسان ها دارای پیوند عاطفی و ادراک بصری توسعه یافته است پردازش شناخت مکان ها و مناظر. چنین اطلاعاتی پردازش نتایج حاصل از تعامل با مکان ها متفاوت است.

ادراک رنگی در مغز

ادراک احساس، عمل دریافت محرک ها به وسیله ی اندام های حسی است؛ در حالی که ادراک، عمل تشخیص، تعبیر و تفسیر اطلاعات حسی ثبت شده در مغز می باشد. اطلاعات حسی که مستقیماً به عضلات یا غدد درون ریز می روند، ادراک نمی شوند؛ مانند، نور که مردمک را منقبض می کند یا ترشی که بزاق را به ترشح وامی دارد.

فقط آن دسته از اطلاعات حسی که به مغز می روند، توسط مغز تفسیر می شوند؛ یعنی، ادراک صورت می گیرد. بنابراین، ادراک، فرآیندی است که به کمک آن به برداشت حسی ناشی از تحریک حسی، معنا داده می شود تا فرد محرک وارده را شناسایی کند. ادراک، شامل سه فرآیند اصلی، انتخاب، سازمان دهی و تفسیر احساس های دریافتی است. فرآیند انتخاب به ما امکان می دهد که تصمیم بگیریم از میان میلیاردها پیام حسی جداگانه، کدام یک سرانجام باید پردازش شود. فرآیند سازمان دهی تا اندازه ی زیادی توسط روان شناسان گشتالت مطالعه شده است. آن ها قوانین تعیین کننده ی چگونگی ادراک شکل، عمق، رنگ و ثبات های ادراکی را ارائه دادند و تفسیر، آخرین مرحله از ادراک است؛ یعنی، مغز پس از دریافت انتخابی اطلاعات حسی و سازمان دهی آن ها، این اطلاعات را برای تبیین و بیان قضاوت هایی درباره ی دنیای بیرونی به کار می گیرد. تجربه های اولیه زندگی، انتظار درکی، عوامل فرهنگی، نیازها و علایق بر روی تفسیر ما از اطلاعات دریافتی تاثیر می گذارند (صادقی و همکاران، ۱۳۹۸). اول باید قدری در مورد

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

ادراک حسی رنگی بدانیم. چشم انسان دارای سه نوع سلول مخروطی برای تشخیص رنگ است که در شبکه قرار گرفته اند و هر کدام دارای بازه ای از حساسیت هستند و بر این اساس به سه نام: کوتاه (S) متوسط (M) و بلند (L) که نشان دهنده ی بازه ی فرکانسی ای می باشند که در آن بازه پاسخگو هستند شناخته می شوند. گاهی به اشتباه این سلول ها را با مدل رنگ RGB مورد استفاده در وسایل الکترونیکی امروزی اشتباه گرفته می شود. اما بازه های حساسیت این سه نوع سلول دقیقاً متناظر با این رنگ ها نیست. اما گاهی به طور مثال سلول L سلول قرمز نامیده می شود. نکته ی جالب این است که میزان حساسیت و بازه ی فرکانسی افراد مختلف به رنگ ها با هم متفاوت است. این در میان افرادی مشاهده شده است که دید رنگی "عادی" دارند. ادراک رنگ های مختلف حاصل پردازش مغزی و ترکیب نتایج این سه نوع سلول در فرآیندی پیچیده است که کلیات آن در نظریات سه رنگ (trichromatic) یا نظریه یونگ-هلمهولتز^۱ و نظریه فرآیند رقیب توضیح داده شده است (کانرادسون^۲، ۲۰۰۵).

وجود سلول چهارم مخروطی که بازه ی ماورا بنفش را پوشش می دهد در خزندگان، پرنده ها، دوزیستان و حشرات یافت می شود و این موجودات از این حس برای شکار و بقا استفاده می کنند اما ژن مربوط به این سلول در گذشته های دور بر اثر یک جهش ژنتیکی در نقشه ژنتیکی پستانداران غیر فعال شد.

در انسان ها دو عدد از سلول های مخروطی نتیجه ی ژنی در کروموزم X هستند. از آنجایی که زن ها دارای دو کروموزم X هستند یک جهش ژنتیکی کمیاب در آن ها باعث می شود تا ژن مربوط به سلول بینایی چهارم در آن ها دوباره فعال شود. به این حالت تراکروماتها^۳ گفته می شود این اتفاق باعث می شود تا جمعیتی حدود ۲ تا ۳ درصد از زن های جهان قادر به دیدن بازه ی رنگی

^۱Young-Helmholtz theory

^۲Opponent process

^۳Conradson

^۴tetrachromats

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

بسیار گسترده تری باشند. یک شخص با بینایی سالم به طور عادی تا ۱۰ میلیون رنگ را می تواند تشخیص دهد اما در حالت tetrachromats این عده ی قلیل زن ها قادر به دیدن حدود ۱۰۰ میلیون رنگ هستند.

اما قسمت بعدی ماجرا حرکت سیگنال های تحریک شده و پردازش در مغز است. فرآیند پردازش رنگ در مغز بسیار پیچیده و درهم تنیده با فعالیت های دیگر است. در کورتکس بینایی اولیه V1 که در لوب پشتی مغز قرار دارد فرآیند جدا کردن رنگ ها آغاز می شود برخی از نورون های ناحیه V1 بهتر از بقیه به بازه ی فرکانسی خاصی پاسخ می دهند اما این "تنظیم رنگی" بر اساس تطبیق سیستم بینایی می تواند از شخص به شخص دیگر بسیار متفاوت باشد. یک نورون که ممکن است به یک طول موج روشن خوب پاسخ دهد ممکن است با کم شدن روشنایی همان رنگ به تمام بازه ی فرکانسی پاسخ دهد. به خاطر غیر پایدار بودن این سلول ها برخی بر این باورند که تعداد بسیار کمی از سلول های V1 مسئول پردازش رنگی هستند. این سلول های رنگی میدان های دریافتی (receptive fields) دارند که می توانند نسبت رنگ سلول های مخروطی چشم را محاسبه کنند. این سلول ها به صورت خوشه هایی در ناحیه V1 قرار دارند و نسبت های قرمز-سبز از تصویر و اطرافش و نیز آبی-زرد را تشخیص می دهند. این سلول ها بهترین کاندید برای پدیده ی "ثبات رنگی" است. ثبات رنگی توانایی مغز انسان برای تشخیص فرکانس های مختلف به یک رنگ در سایه و روشنایی است (وایلی، ۲۰۰۷).

روانشناسی رنگ

رنگ ها از راه های مختلف بر زندگی انسان ها تأثیر می گذارد و نقش کلیدی را در مکان های مختلف به عهده دارد رنگ ها در زندگی تک تک افراد بشر حضور فعال و مؤثر دارند و به همین جهت از مهم ترین عناصر دیداری از نظر بار احساسی و عاطفی به شمار می آیند. از رنگ ها به عنوان شفا دهنده بیماری ها، ایجاد کننده تغییرات مثبت در فکرو ذهن و جسم، به

\Color constancy

\Wylie

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

نمایش درآوردن شخصیت انسان ها جهت تنظیم اهداف شغلی و ارتقاء مهارت های ارتباطی استفاده می شود. انسان ها و رنگ ها زیرمجموعه ای از ظام کل جهان می باشند که دائماً در حال تعامل و تعادل با یکدیگر هستند و در نهایت انسان ها تحت تأثیر رنگ ها قرار می گیرند

رنگ یکی از ادراکات بصری است و در فرهنگ و هنرهای مختلف به جنبه های متفاوت آن توجه شده تا تیرات روان شناختی است. در عصر حاضر روان شناسی نقش بسیار مهمی را در زندگی بشر ایفاء می کند.

رنگها بر نیازهای روحی و روانی، شرایط یادگیری، کنترل رفتارهای خشمگینانه، احساسات، درمان افسردگی و اختلالات یادگیری و سطح انرژی اثر دارند. رنگ ها در کنترل نبض، طپش قلب، فشار خون، اشتها و حتی خواب مفید هستند و همچنین در درمان بیمارهایی مانند میگرن، سرطان، اعتیاد و اثر دارند اعتقاد دارید یا نه، که پوشیدن رنگ های خاص می تواند به انسان کمک کند تا پیشرفت کند، یا در یک مباحثه پیروز شود. رنگها در خانه این امکان را برای اشخاص فراهم می سازد که احساس راحتی کنند، باعث تشویق یا عدم تشویق در ارتباط می شود و حتی باعث بیخوابی می گردد.

این به خاطر روان شناسی رنگ است که برمی گردد به واکنش های حسی قوی که همه انسانها نسبت به رنگ ها دارند. مطالعات تحقیقاتی ثابت می کند که پاسخ های بشر به دیدن رنگ بخشی مربوط به فیزیولوژی است، براساس اثراتی است که رنگ ها روی چشمها و سیستم عصبی انسان تاثیر می گذارند و بخشی به خاطر تجارب زندگی است. سال های متمادی است که رنگ ها آثار خود را بر ذهن، رفتار، تعادل فکری و جسمی، در ایجاد شادمانی، افسردگی، آرامش یا بی قراری انسان ها نشان داده اند. با وجود این، انتخاب نامناسب رنگ در مکان های

خاص و بکارگیری نادرست آن در محیط های اطراف انسان ها، صدمات روحی شدیدی به آن ها وارد می آورد رنگ ها واسطه های درمانی بسیار نیرومندی هستند، بخصوص اگر به صورت پرتو از آن ها استفاده شود. اما اگر از رنگ ها نادرست و نابجا استفاده شود، اثرات زیان باری بدنبال خواهد داشت.

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

نتیجه گیری

دوران کودکی آغاز مرحله رشد ادراکی است ادراک نیز اولین مرحله از فرآیند خلاقیت است طی سالهای اولیه زندگی و هم زمان با رشد توانایی های جسمی به تدریج توانایی های ذهنی کودک نیز تقویت می شود . ابزار درک حسی یعنی حواس پنجگانه به تدریج در کودک رشد می کند و به درک و شناخت پیرامونی تجربه محیط می انجامد . مسیر تدریجی رشد توانایی های جسمی - روحی و ذهنی کودک امکان طبقه بندی مراحل رشدرا فراهم می آورد.برای تحقیق و پرورش خلاقیت ، تنها آموزش مطالب مناسب یا برنامه ریزی برای توسعه استعدادهای خلاقیت کافی نیست بلکه باید به افراد در تشخیص نقاطی که انگیزه و مهارتها با یکدیگر منطبق و یا محل تقاطع خلاقیت هستند کمک کرد .حمل بروز خلاقیت ترکیب پر قدرتی است چراکه در این نقطه امکان خلاقیت فراهم می شود عوامل موثر در رشد خلاقیت را می توان به دو دسته فردی و محیطی تقسیم کرد. عوامل فردی ویژگی های شخصی و عوامل محیطی به موقعیت های فرد در ارتباط با دیگران مرتبط است هسته اصلی تئوی های رشد تعامل یا تاثیر متقابل است . همه روانشناسان بر این عقیده صحه می گذارند که پدیده های روانی و تغییرات آنها نتیجه تعامل بین ارگانسیم انسان و محیط است علم روانشناسی دانشی است که با ذهن سر و کاردارد با فرآیندهای فکری عاطفی، با رجوع به رفتار و مطالعه ذهنیات، احساسات ، رویاها و هر چیزی که یک فرد تجربه میکند که این مقوله ها در خودآگاه و ناخودآگاه ریشه دارند. خودآگاه بخشی از لایه شخصیتی است که از طریق تفکر، احساس و اراده به دست میآید و فرد به آن آگاهی دارد. نیمه آگاه به پدیده هایی گفته می شود که اگر به آنها توجه کنین از آنها آگاه شویم (جایی بین خواب و بیداری) و ناخودآگاه مجموعه ای از تمام افکار و آرزوها، تمایلات و عواطف و غیره که به صورت ناهشیار در رفتار ما ظاهر می شود و فرد به آن آگاه نیست. رنگ بر تمامی سطوح شخصیت اعم از خودآگاه ، نیمه آگاه و ناخودآگاه تأثیر داشته و ما با دریافت رنگ از خود واکنش های رفتاری خواهیم داشت.در آزمایش های انجام شده که در آن افراد را وادار به تفکر درباره جنبه روانی رنگ قرمز سیر در زمانهایی با طول مدت متفاوت کردهاند، نشان داده است که این رنگ سیستم عصبی را تحریک می کند. یعنی فشار خون را بالا میبرد و تنفس و ضربان قلب را سریعتر می کند. بنابراین رنگ قرمز از لحاظ تأثیری که بر سیستم عصبی و به خصوص شاخه سمپاتیک سیستم خودکار عصبی دارد،

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

یک عامل محرک به شمار می‌آید. از سوی دیگر، آزمایش های مشابهی که در مورد رنگ آبی سیر صورت گرفته است، نتایج معکوسی را به دست داده است. یعنی فشار خون پایین آمده و از سرعت تنفس و ضربان قلب کاسته شده است. رنگ آبی مایل به تیره (سرمه ای) تأثیری آرام بخش دارد و در شاخه پاراسمپاتیک سیستم عصبی خودکار عملی کند. این واکنش علاوه بر جنبه روانی و ادراکی آن جنبه فیزیولوژیک و جسمی نیز دارد. به همین دلیل رنگ یک پدیده سایکوفیزیولوژیک می باشد که در ذهن و روان ما ایجاد می شود و خارج از ذهن مانعی و جایگاهی نخواهد داشت.

رنگ ها از راه های مختلف بر زندگی انسان ها تأثیر می گذارد و نقش کلیدی را در مکان های مختلف به عهده دارد. رنگ ها در زندگی تک تک افراد بشر حضور فعال و مؤثر دارند و به همین جهت از مهم ترین عناصر دیداری از نظر بار احساسی و عاطفی به شمار می آیند. از رنگ ها به عنوان شفا دهنده بیماری ها، ایجاد کننده تغییرات مثبت در فکر و ذهن و جسم، به نمایش درآوردن شخصیت انسان ها جهت تنظیم اهداف شغلی و ارتقاء مهارت های ارتباطی استفاده می شود. انسان ها و رنگ ها زیرمجموعه ای از نظام کل جهان می باشند که دائماً در حال تعامل و تعادل با یکدیگر هستند و در نهایت انسان ها تحت تأثیر رنگ ها قرار می گیرند. از دیرزمان تا کنون نیز اثرات روحی و روانی رنگ ها در افراد مختلف مورد توجه متخصصین رنگ درمانی قرار گرفته است؛ به طوری که هم اکنون مشخص شده است جایگزینی نامناسب رنگ ها در مکان های خاص و به کارگیری نادرست آن در محیط اطراف انسان ها، صدمات روحی شدیدی به این افراد وارد می کند. در روانشناسی نوین، رنگ ها معرف شخصیت افراد به شمار می باشند، زیرا بر روح و جسم افراد به طور خاص تأثیر می گذارند رنگ های اولیه موجود در رنگین کمان ویژگی شفا دهنده خود را به اثبات رسانده اند. رنگ ها می توانند در جهت ایجاد تعادل انرژی در نواحی مختلف بدن که فاقد ارتعاش و حرکت فیزیکی هستند و انسان هایی که دارای مشکلات ذهنی، روحی و عاطفی می باشند، به کار گرفته شوند. در گذشته در برخی از جوامع باستانی، مانند مصر و چین، از رنگ قرمز برای تحریک ذهن و افزایش تمرکز، رنگ زرد برای تحریک اعصاب و رنگ نارنجی برای بالا بردن سطح انرژی در بیماران کاربرد داشته است. در آیات الهی قرآن کریم نیز بر تأثیر ارتباط انسان با طبیعت و آمیزش با رنگ مفرح و نشاط آور سبز، رنگ آرام بخش آبی و رنگ متعادل و بی تفاوت خاکستری که همگی در حفظ تعادل روحی و عصبی در

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای

ارتقای سلامتی تندرستی

انسان مؤثر هستند و باعث جلوگیری از خستگی و ملالت و کسالت او می شوند، تأکید شده است. رنگ ها باعث تولید و ترشح هورمون ها می شود از طریق رنگ ها، انسان می تواند انرژی های مورد نیاز برای حفظ و نگهداری سلامتی بدن خود را به دست آورد.

در محیط کار، رنگ به عنوان یک عنصر مهم طراحی در نظر گرفته می شود که برای بهبود زیبایی شناسی استفاده می شود رنگ یکی از عناصری است که نقش بسزایی در طراحی داخلی به ویژه در محیط کار دارد در زمینه روانشناسی محیطی، رنگ به عنوان یکی دیگر از موضوعات مورد بحث قرار می گیرد عامل محیطی که تأثیر زیادی بر ادراک و رفتار انسان دارد. مردم احساس کنید با رنگ گرم تحریک می شود و رنگ سرد آرامش بخش است. رنگ محل کار می تواند تأثیر بگذارد پاسخ فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب و همچنین اضطراب و راحتی انسان علاوه بر این، رنگ بر نتایج کار مانند عملکرد، بهره وری و خلاقیت اغلب فرض بر این است که ارائه رنگ مناسب می تواند اثرات مثبتی در محل کار داشته باشد. علاوه بر این، فردی ترجیح رنگ با واکنش احساسی به محیط و همچنین رفتار در آن محیط بنابراین، درک اینکه چگونه رنگ می تواند بر انسان تأثیر بگذارد ادراکات و رفتار برای ایجاد یک محیط کاری کارآمد ضروری است. همچنین تأثیر رنگ بر روی عاطفه (مانند خلق و خو، عاطفه)، رفاه (مانند استرس، راحتی، رفاه) و عملکرد (به عنوان مثال بهره وری، عملکرد، خلاقیت در تحقیقات مختلف نشان داده شده است.

فیزیولوژی و تندرستی در مجموع شش مطالعه بر روی پیامدهای سلامتی با استفاده از معیارهای فیزیولوژیکی متمرکز شدند. این شامل الکتروانسفالوگرام (EEG) و نوار قلب (EKG) یا (ECG) برای اندازه گیری مغز فعالیت و تغییرات ضربان قلب برخی از رنگ ها تأثیر بیشتری بر ضربان قلب نسبت به سایرین دارند. کار در اتاق قرمز یا رنگارنگ با پیچیدگی بصری، مغز را هیجان انگیزتر می کند حالت، باعث کاهش ضربان قلب و اضافه بار شد. آبی خواب آلودگی گزارش شده است. ترکیب رنگ خوب در محل کار می تواند یک تأثیر مثبت بر ظرفیت کاری بصری و افزایش راحتی ادراک و تجربه در فضای آبی و سبز با حس خوب بودن همراه استنتایج مرتبط با کار داشته باشد.

اثرات رنگ ها، شکل ها و مرزهای منظره فرآیندهای ادراک، عاطفه و ذهنی سازی برای ارتقای سلامتی تندرستی

منابع

بختیاری فرد، حمیدرضا (۱۳۸۸) رنگ و ارتباطات. تهران: فخر کیا.

عظیمی، آزاده مبلمان و سیمای شهر، ماهنامه اطلاع رسانی، آموزشی و پژوهشی شوراها، شماره ۶۲، ۱۳۹۰

صادقی حبیب آباد، علی و مهدی نژاد، جمال الدین و عظمتی، حمیدرضا و ماتراکی، پیتر، ۱۳۹۸، نقش پراهمیت مغز و سیستم عصبی انسان ها در فرآیند ادراک محیط (نقش کاربردی علوم اعصاب در معماری)، اولین همایش بین المللی و پنجمین همایش معماری و شهرسازی پایدار، تهران،

Zhang Ying, D. (2006). *A Landscape Preferences Study of Campus Open Space*. Mississippi State University.

Gatta, M., Gallo, C., & Vianello, M. (2014). Art therapy groups for adolescents with personality disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.001>

Cruz, J. (2011). Breaking through with art: Art therapy approaches for working with at-risk boys. In C. Haen (Ed.), *Engaging boys in treatment: Creative approaches to the therapy process* (pp. 177–194). Routledge.

Even C, Schroder CM, Friedman S, Rouillon F (2008). Efficacy of light therapy in nonseasonal depression : a systematic review . *Journal of Effective Disorders* 108 (1-2):11-23.

Lengen, C., Kistemann, T., 2012. Sense of place and place identity: review of neuroscientific evidence. *Health Place* 18(5), 1162–1171.

Sacks, O., 2010. *The Mind's Eye*. Picador, London.

Conradson, D., 2005. Landscape, care and the relational self: therapeutic encounters in rural England. *Health Place* 11, 337–348.