

## مروری بر تاثیر رنگ‌ها از منظر روانشناسی و اهمیت به کارگیری مناسب آن‌ها در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان

طاهره محمدآقایی<sup>۱\*</sup>، جمال الدین سهیلی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد معماری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قزوین، گروه معماری، قزوین، ایران

۲- دکترای معماری، استادیار و هیئت علمی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قزوین، گروه معماری، قزوین، ایران

tahereh.mohammadaghaee@gmail.com

### چکیده

سالمندی، جریان طبیعی و برگشت ناپذیر در نظام آفرینش است و مناسب‌سازی محیط‌های مسکونی برای سالمندان بسیار ضروری است. از سویی دیگر، رنگ، عاملی است که بر جسم و روان انسان تاثیرگذار است و مطالعه پیرامون ابعاد مختلف روانشناسی رنگ‌ها و چگونگی به کارگیری مناسب آن‌ها به عنوان یک مولفه مهم گرافیک محیطی، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. در این پژوهش سعی شده تا با شناخت کافی از ویژگی‌های جسمی و روحی سالمندان، و همچنین شناخت تأثیر آن بر روی این گروه سنی، به اصول جامعی در رابطه با استفاده از رنگ‌ها در فضاهای اقامتی سالمندان دست یابیم. روش تحقیق به کار گرفته در این پژوهش مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای است و رویکردی توصیفی-تحلیلی دارد. نتایج این پژوهش گواهی بر تأثیرات مثبت رنگ در زندگی انسان‌ها بوده و موید آن است که به کارگیری صحیح رنگ‌های مختلف در طراحی فضاهای اقامتی سالمندان و انجام طراحی‌های مطبوع با استفاده از رنگ‌ها می‌تواند تأثیرات مثبتی در وضعیت روحی این افراد گذاشته و امید به زندگی را در آن‌ها افزایش دهد.

واژگان کلیدی: رنگ درمانی، روانشناسی رنگ‌ها، سالمندان، سالمندی، فضاهای اقامتی

### ۱- مقدمه

رنگ یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار بر زندگی انسان‌ها است و نقشی اساسی در ایجاد ارتباط میان انسان و محیط اطراف ایفا می‌کند. می‌توان گفت انسان‌ها و رنگ‌ها زیرمجموعه‌ای از نظام کل جهان می‌باشند که دائماً در حال تعامل و تعادل با یکدیگر هستند و در نهایت انسان‌ها تحت تأثیر رنگ‌ها قرار می‌گیرند (Ismail & others, 2005: 335). رنگ‌ها در زندگی تک‌تک افراد بشر حضور فعال و مؤثر دارند و به همین جهت از مهم‌ترین عناصر دیداری از نظر بار احساسی و عاطفی به شمار می‌آیند (پورحسینی، ۱۳۸۴: ۴۵). همچنین از رنگ‌ها به عنوان شفادهنده بیماری‌ها، ایجاد کننده تغییرات مثبت در فکر و ذهن و جسم، به نمایش درآوردن شخصیت انسان‌ها جهت تنظیم اهداف شغلی و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی استفاده می‌شود. (Anonymous, 2010: <http://awakeningcharlotte.com>).

از دیرزمان تا کنون نیز اثرات روحی و روانی رنگ‌ها در افراد مختلف مورد توجه متخصصین رنگ درمانی قرار گرفته است؛ به طوری که هم‌اکنون مشخص شده است جایگزینی نامناسب رنگ‌ها در مکان‌های خاص و به کارگیری نادرست آن در محیط اطراف انسان‌ها، صدمات روحی شدیدی به این افراد وارد می‌کند. در روانشناسی نوین، رنگ‌ها معرف شخصیت افراد به شمار می‌باشند، زیرا بر روح و جسم افراد به طور خاص تأثیر می‌گذارند (تایلر و دی، ۱۳۸۷: ۱۸).

از سویی دیگر، سالمندی، یکی از مراحل حساس و سرنوشت ساز رشد انسان است که بر خلاف عقیده رایج، نه تنها پایان زندگی نیست، بلکه به عنوان یک روند طبیعی گذر عمر و زندگی مطرح می‌گردد. دوران پیری به علت ضعف و اختلال در حافظه، از دست دادن شغل و

بازنشستگی، ترک فرزندان، مرگ همسر و ابتلا به بیماری‌های مزمن از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که باعث اختلال در سلامت روان و ناامیدی از زندگی می‌گردد؛ انزوای اجتماعی، افسردگی، ناامیدی از زندگی و دیگر مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی از مسائل جدی مغل در سلامت روان سالمندان است. از همین رو، به منظور جلوگیری از وقوع این حوادث و به حداقل رساندن آسیب‌های این دوره، توجه به نیازهای و الگوهای رفتاری سالمندان در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی با احترام به ترجیحات ایشان، و به منظور ارتقای کیفیت فضاهای مورد استفاده این گروه سنی و دستیابی به فضاهای مشوق سالمندی موفق حائز اهمیت می‌باشد.

در همین راستا سوالات اصلی پژوهش کنونی عبارتند از:

۱. استفاده از رنگ‌های مختلف در فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان، تا چه میزان در افزایش روحیه و بهبود اختلالات روحی سالمندان

موثر است؟

۲. استفاده از کدام رنگ‌ها در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان، بیشترین تأثیرات مثبت را بر سلامت روانی و رفتارهای اجتماعی

آنان دارد؟

## ۲- پیشینه پژوهش

بررسی تأثیر رنگ‌ها بر جسم، موضوعی بوده که همواره در طول تاریخ مطرح بوده است. آشوریان، بابلیان و مصریان همگی به نوعی از رنگ و نور در درمان استفاده می‌کردند (Demarco & Clarke, 2001: 103). مصریان اولین تمدنی بوده‌اند که تحقیقاتی در رابطه با رنگ درمانی داشته‌اند. آن‌ها راهروهای رنگی در معابد خود مانند کارناک و طبس ساختند که در آنها تأثیر رنگ بر افراد در درمان و بهبودی را کشف کردند (Joedge, 2003 : www.ufdc.ufl.edu). در قرن ششم قبل از میلاد، اورفوس، بنیانگذار یک مدرسه متافیزیک در یونان، برای اولین بار توانست از ارتعاش رنگ و نور به عنوان ابزار شفا و معالجه بیماران استفاده کند. در قرن هفدهم، یک روانشناس فرانسوی به نام پیر جانت از شعاع‌های نور برای درمان بیماری هیستری بهره برد. در سال ۱۸۷۶ برای اولین بار نور آبی برای تحریک سیستم غده ای و نور قرمز برای تحریک سیستم عصبی به کار آمد. در سال ۱۹۴۳ ماکس لوچر به منظور دستیابی به اطلاعات مخفی شده در ذهن، آزمون روانشناختی رنگ را راه اندازی کرد که هنوز هم قابل استفاده است. در سال ۱۹۷۸ از رنگ‌های متنوع برای شفا دادن اندام‌های داخلی بدن انسان استفاده شد و در طی سال‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۹۱ نیز برای تعادل سیستم عصبی، تسریع در یادگیری و به عنوان یک مسکن در عمل جراحی از نورهای رنگی بهره برداری شد (Anonymous, 2011 : <http://altered-states.net>).

در ادامه، انتشار کتاب رنگ درمانی در دانشگاه پل در سال ۱۹۷۱ و چاپ یک فصل از کتاب طب مکمل به نام رنگ درمانی در سال ۲۰۰۰ توسط دانلی از آخرین یافته‌های پژوهشی در این زمینه می‌باشد (همان). چیزاری (۲۰۱۳) اعتقاد دارد: بهره برداری از روانشناسی رنگ‌ها و رنگ درمانی برای بهبود خلق و خوی انسان و ایجاد خانه‌ای سالم و امن و محیط‌های کاری مطلوب، کاربرد دارد (Chiazari, 1994 : <http://holisticdesing.co.uk>). همچنین مطالعات و تحقیقات عصب‌شناسی نشان می‌دهد که طیف رنگ‌ها، مستقیماً بر سیستم‌های بیولوژیکی انسان و سلامت وی تأثیر می‌گذارد (Edelstein, 2008 : 78).

## ۳- روش تحقیق

این مطالعه با روش تحقیق توصیفی - تحلیلی انجام گرفته است. ابتدا با تحلیل محتوایی، ساختار کلی موضوع مورد مطالعه مشخص، و سپس برای جمع‌آوری داده‌ها از جستجو در منابع کتبی کتابخانه‌ای و در پایگاه‌های اطلاعاتی اینترنتی معتبر استفاده شده است. منابع کتبی مورد مطالعه از کتاب‌های فارسی و غیرفارسی، و همچنین مقالات و پژوهش‌های انجام شده‌ی پیشین مرتبط با موضوع بوده‌اند. پس از بررسی محتوایی منابع مورد نظر، خروجی این مرحله به صورت تحلیلی مورد تحقیق قرار گرفت و در پایان نتایج و توصیه‌های نهایی ارائه گردید.

## ۴- یافته‌ها

## ۴-۱- تأثیرات رنگ‌ها از منظر فیزیولوژی

براساس برآوردهای انجام شده، بیش از ۶۰ درصد سالمندان جهان در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند. این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۸۰ درصد خواهد رسید. وضعیت در کشور ما نیز مشابه است و طی ۴۰ سال آینده، یک چهارم کشورمان را سالمندان تشکیل خواهند داد (الهیاری و میرقلی خانی، ۱۳۹۳: ۳۰).

در میان مشکلات این گروه سنی، افسردگی به طور ویژه ای شایع است. افسردگی اختلالی است که دوام کافی و نشانه‌های خاصی دارد و بر عملکرد شخص تأثیر نامطلوب گذاشته و پریشانی ایجاد می‌کند (Jones, 2002: 285). فقدان استقلال، خودمختاری و انجام فعالیت‌های روزانه منجر به زوال و کاهش سریع سطح هوشیاری و فعالیت سالمندان می‌شود. زمانی که فرد سالمند کنترل خود را بر اتفاقاتی که در پیرامون وی در جریان است از دست می‌دهد، احساس بی‌یاوری و کاهش اعتماد به نفس پیدا کرده و بدین ترتیب انگیزه زندگی کردن را از دست می‌دهد و دچار اختلالات شناختی، افسردگی و ناامیدی می‌شود. محیط مسکونی سالمندان می‌تواند مسئول ایجاد چنین اختلالاتی باشد (نیکروان، ۱۳۸۰). از همین رو، کارشناسان بر این باورند که مطلوب بودن محیط زندگی سالمندی در مواردی حتی بر نیازهای مادی آنان برتری دارد. ایجاد فضایی آرام و دور از تنش و التهابات روانی و متأثر از وابستگی‌های شخصیتی آنان را به ادامه زندگی تشویق نموده و از آنان عناصری زنده و پویا و خودجوش می‌سازد و سبب می‌شود این قشر به نسیان و فراموشی سپرده شده‌ی جامعه نقش خود را بازیابند.

روان‌شناسی رنگ به معنی تأثیرگذاری محیط بر ذهن و حالات روحی افراد از طریق رنگ آمیزی موجود در فضا است. این امر در محیط‌های درمانی، اهمیت خاص خود را پیدا می‌کند. تأثیرگذاری رنگ بر روی روان و حالات ذهنی از طریق تأثیرات تحریک آمیز آن بر روی گیرنده‌های حسی و پردازش این تحریکات در مغز صورت می‌گیرد. استفاده از رنگ‌های متنوع و سبب از بین بردن یک نواختی در محیط و عدم ایجاد احساس بی‌حوصلگی در کاربران می‌شود و از تضعیف حواس و سیستم اعصاب آن‌ها جلوگیری می‌کند (همان). کسانی که مجبور به ماندن در اماکنی مانند آسایشگاه سالمندان، بیمارستان‌ها و نهادهایی‌هایی از این قبیل هستند، شدیداً احتیاج به تنوع رنگ، فرم و مشاهده آثار هنری ادغام شده در طراحی داخلی محیط اطراف خود دارند، زیرا رعایت نکات مذکور باعث تقویت سیستم اعصاب در این افراد می‌شود و فعالیت‌های مغزی آنها را افزایش می‌دهد. زندگی در محیطی یک نواخت با دیوارهای سفید و عاری از نقش، آثار و اشکال هندسی سبب می‌شود مغز فعالیت عصبی مورد نیاز را انجام ندهد و سلامت خود را از دست بدهد. به کارگیری ماهرانه‌ی رنگ می‌تواند به فائق آمدن بر محرومیت حسی ناشی از تحریک‌های بصری که در محیط‌های یک نواخت به وجود می‌آید کمک کند. البته باید استفاده از این موارد در سطحی متعادل صورت گیرد چرا که استفاده بیش از حد آن سبب اختلالات روانی، سردرگمی، پریشانی خاطر و سلب آسایش افراد می‌گردد (همان).

در سال ۱۹۷۶ تحقیقی در رابطه با رنگ در محیط‌های درمانی در اداره‌ی استانداردهای ملی مریلند (شهر گایتز برگ) انجام گرفت. این کار گروهی، معماران، مهندسان، موسس‌های مالی سازندگان و استفاد هکنندگان از امکانات بهداشتی درمانی را گرد هم آورد. مارسلا گراهام مشاور طراحی محیطی، سخنگوی این کار گروهی بود. وی معتقد بود که پاسخ انسان به رنگ در ۶ دسته طبقه‌بندی می‌شود که در جدول شماره ۱ نشان داده شده است (Jo edge K, 2003).

جدول ۱- تاثیر رنگ ها بر افراد(ماخذ : Jo edge K, 2003)

تغییر در فشارخون، ضربان قلب، سیستم عصبی خودکار بدن، فعالیت هورمون ها، سرعت اکسایش و رشد بافت ها	فیزیولوژی
تغییر در اندازه ی مردمک چشم؛ شکل عدسی؛ حالت قرارگیری کره چشم، پاسخ های شیمیایی پایانه های عصبی شبکیه	در چشم ها
حافظه و بازآوری اطلاعات و اغتشاشات در درک پرسپکتیو؛ میزان ارزشیابی ها و تصمیم گیری ها، پاسخ های شرکت پذیری	شناختی
تحریک کنندگی، خشم آور، خوشرویی، آرامش بخشی، خسته کنندگی، مهیج، غمگین، خوشحالی	خلق و خو و حالت های روانی
فضا به نظر بزرگ تر یا کوچک تر، گرم تر یا سردتر، تمیزتر یا کثیف تر بیاید. فضا به نظر روشن تر یا کدر به نظر بیاید. مردم سالم یا ناسالم به نظر بیایند. میزان اشتهاآوری غذا. جوان تر یا پیرتر نشان دادن. جدیدتر یا قدیمی تر نشان دادن.	احساسات محیطی
به طبیعت، فناوری، مذهب و سنت های فرهنگی، هنر و علم معمولی ما و یا غیر معمولی ما	میل وابستگی و مشارکتها

بر اساس یافته‌های گراهام تأثیرات رنگ ها بر روی بیماران در مراکز درمانی و مراقبتی اگر به درستی انتخاب نشوند، ممکن است زبان آور باشند. بر اساس گفته های کارول ورنولیا (۱۹۸۸) رنگ قرمز باعث تحریک کردن و قوت دادن بدن می شود. این رنگ باعث تسریع جریان و فعالیت های عضلانی می شود. بر فشارخون، تنفس، کشش های عصبی، ضربان قلب و تغییر در میزان هورمون ها نیز اثرگذار است (Vernolia, 63 : 1988) زرد باعث افزایش فشارخون، تنفس و ضربان قلب می شود. این رنگ می تواند افسردگی، ترس و تنش ها را کمتر کند و باعث تسکین روانی و کاهش خستگی عصبی شود. رنگ نارنجی باعث افزایش اشتها و به طور کلی خنثی کردن افسردگی و بی حالی می شود(همان). رنگ سبز در کل سیستم عصبی بدن و بلاخص در سیستم عصبی مرکزی بدن تأثیر مستقیم دارد. سبز تأثیر تسکینی دارد. باعث کم کردن خستگی و متعادل کردن هیجانات می شود. باعث متعادل کردن به هم ریختگی های احساسی و سردردهای عصبی می شود. بنفش در خود حس استراحت و به خواب رفتگی را دارد. دمای بدن را پایین می آورد و حساسیت به درد را در بدن کمتر می کند، همچنین فعالیت سیاه رگ را افزایش می دهد(همان).

تاکنون صحبت های بسیاری درباره ی تأثیرات رنگ ها بر انسان شده است. البته باید در نظر گرفت که خصلت بیانی رنگ ها را نمی توان تحت قاعده ای ساده و مشخص در آورد. به طور مثال رنگ قرمز دارای شخصیتی متکی به خود، مسلط به امور، نیرومند، فعال، پر تحرک، سرشار از حس زندگی، سرکش و پر هیجان است. درعی نحال این رنگ می تواند آزاردهنده، محرک عصبیت و آشفتگی باشد. در مقابل رنگ آبی دارای شخصیتی آرام، تفکر برانگیز، منطقی، خون سرد، لطیف، قابل اعتماد و پر رمز و راز است و تأثیری آرامش بخش روی سیستم عصبی دارد. رنگ زرد شخصیتی دوگانه 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 و تردید است. زرد رنگی مهاجم و انعطاف پذیر است که به سرعت خاموش می شود و از انرژی می افتد(حسینی راد، ۱۳۸۴ : ۳۳). بخش دیگر تأثیرات رنگ به وضعیت ذهنی و روانی افراد بر می گردد. خاطرات، تجربه ها، وضعیت روحی و بسیاری از عوامل دیگر از جمله عوامل جغرافیایی، آب و هوایی، اجتماعی، فرهنگی و حتی جنسیت و سن افراد در شدت و نوع این تأثیرات دخالت دارند(همان).

#### ۴-۲- تأثیرات رنگ ها از منظر روانشناسی

از دیرباز تأثیر روانی رنگ ها در اشخاص مختلف مورد توجه دانشمندان بوده است؛ در روانشناسی نوین، رنگ ها یکی از معیارهای سنجش شخصیت به شمار می آیند؛ چرا که هر یک تأثیر خاصی در روح و جسم هر فرد باقی می گذارند و نشانگر وضعیت روانی و جسمی وی هستند

انسان از روزگاران دور تحت نفوذ و تأثیر رنگ‌های پیرامون خویش بوده و در طی صد و چند سال گذشته که صنعت رنگ‌سازی به اوج تحول خود رسیده، این تأثیر دو چندان شده و در همه ارکان زندگی انسان‌ها رخنه کرده است. این استفاده روزافزون از رنگ‌ها تحول زیادی در زمینه روانشناسی رنگ پدید آورده است (ایتن، ۱۳۸۴ : ۵۶). از همین رو، آشنایی با ویژگی‌های روانی هر رنگ و شناخت تاثیرات مثبت و منفی هر یک از آن‌ها بر افراد، به ویژه سالمندان که از نظر روحی و روانی از آسیب پذیرترین گروه‌های سنی محسوب می‌شوند، می‌تواند نقش موثری در به کارگیری مناسب آن‌ها در طراحی فضاهای اقامتی و درمانی این افراد داشته باشد. در یکی از رایج‌ترین تقسیم‌بندی‌ها از منظر روانشناختی، که در نزد عموم مردم شناخته‌تر شده می‌باشد، رنگ‌ها به دو گروه سرد و گرم تقسیم می‌شوند (جدول شماره ۲) :

جدول ۲- ویژگی‌های رنگ‌های سرد و گرم (ماخذ: نگارنده)

رنگ	طیف	ویژگی‌ها
سرد	آبی، آبی و سبز، بنفش و...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آرامش بخش</li> <li>- دارای تحریک عصبی کم</li> <li>- زیر نور سرد زمان زودتر می‌گذرد و اتاق بزرگتر به نظر می‌رسد.</li> <li>- در استفاده از رنگ‌های سرد باید به احتمال ملال آور شدن محیطی که این رنگ‌ها در آن غلبه دارند، توجه شود.</li> </ul>
گرم	قرمز، زرد، قرمز و سبز، بنفش و...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دارای تحریک عصبی بالا</li> <li>- برای ایجاد و تحرک هیجان در محیط استفاده می‌شوند.</li> <li>- بهره‌گیری از رنگ‌های گرم و پرانرژی در محیط‌هایی که دارای مشخصات افسردگی، کسالت و سکون هستند، در به وجود آوردن احساس گرمی، نشاط و شادی مؤثر است.</li> <li>- زیر نورهای گرم، زمان طولانی‌تر می‌گذرد و فضای اتاق کوچکتر به نظر می‌رسد.</li> <li>- در استفاده از رنگ‌های گرم باید به احتمال ایجاد تحرک بیش از حد، اختلالات روانی، آشفتگی بصری، پریشانی خاطر در محیطی که این رنگ‌ها در آن غلبه دارند توجه کرد.</li> </ul>

رنگ‌ها و نحوه‌ی تأثیر آن‌ها در رفتارهای اجتماعی و حالت‌های روانی افراد از مباحث قابل بحث و بررسی در زمینه رنگ‌ها می‌باشند. هر رنگی به مقتضای خاصیتش به نوعی در روان افراد تأثیر می‌گذارد که این اثر بی‌ارتباط با رفتارهای اجتماعی و روانی آنان نیست. فرآیندهای بصری، الکترومغناطیسی و شیمیایی در چشم و مغز همواره با فرآیندهای دنیای روانشناختی همراه است. چنین بازتاب‌هایی از تجربه رنگ ممکن است تا درونی‌ترین مراکز نفوذ کند و بدین وسیله روی شناخت‌های حسی و فکری اثر گذارد (گرگی مهبان‌ی و صالح آهنگر، ۱۳۹۳ : ۶۶).  
 ساطعی در مقاله‌ای تحت عنوان "اثر روانی رنگ‌ها" (۱۳۷۲) ویژگی‌های روانی هر یکی از رنگ‌های اصلی را مطابق با جدول شماره ۳ بیان می‌دارد:

جدول ۳- ویژگی‌های رنگ‌های اصلی (ماخذ: ساطعی، ۱۳۷۲: ۱۷۷-۱۷۲)

رنگ‌ها	ویژگی‌ها و خصوصیات روانی
زرد	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حالت گرم‌کنندگی دارد و روشن‌ترین رنگ در میان کلیه رنگ‌هاست.</li> <li>- رنگ خوشحالی، شادابی، نشاط و آرامش است.</li> <li>- محتوای عاطفی آن امیدواری و آزادی است؛ برخلاف نظر عامیانه که آن را رنگ تنفر می‌دانند.</li> <li>- نشان روشنی، هوشمندی و روشنفکری است. حالت تحریک‌کنندگی در ذهن دارد و باعث توجه و تقویت فکر می‌شود.</li> <li>- صاحب‌نظران روانشناسی رنگ‌ها معتقدند که: اگر زرد، به مقداری آبی داشته باشد (مایل به سبز)، آن قسمت از مغز را که حالت جهش فکری دارد، تحریک کرده و افزایش میزان حضور ذهن در افراد را سبب می‌شود و عامل تقویت حافظه است.</li> <li>- رنگ زرد با تاثیر بر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک موجب آرامش عصبی می‌شود.</li> </ul>
قرمز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رنگی مثبت، متجاوز و مهیج است.</li> <li>- فشار خون را بالا برده و تنفس را کاهش می‌دهد.</li> <li>- هنگام تغذیه فوق‌العاده اشتهاآور است.</li> <li>- برای زمانی کوتاه جاذب و خوشایند است ولی پس از مدتی موجب آزار و اذیت روانی می‌شود.</li> <li>- نشانگر فعالیت و تحرک، موفقیت و پیروزی است.</li> <li>- برای افراد الکلی و دارای فشار خون بالا و عصبی مضر بوده و حتی ممکن است فرد را به خودکشی وا دارد.</li> </ul>
نارنجی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در گوارش غذا فوق‌العاده موثر و مفید است.</li> <li>- در عین مهیج بودن، مسکن و آرامش‌بخش است.</li> <li>- نبض بر اثر این رنگ تند می‌زند ولی بر فشار خون موثر نیست.</li> <li>- وجود این رنگ در محیط به صورت غالب، موجب تحریک چشم، مغز و اشتهاست.</li> <li>- بهبودی و خوشحالی را در فرد ایجاد می‌کند.</li> <li>- روحدار و جذاب است و خشم و محبت را با هم دارد.</li> <li>- رنگی است که پیامبر(ص) بر آن تاکید کرده زیرا بیانگر آمادگی و فعالیت است.</li> </ul>
آبی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رنگ آبی تقدس و احترام خاصی دارد. گنبد‌های مساجد و مناره‌های آبی که به مانند پلی میان آسمان زمین محسوب می‌شوند، بیانگر این موضوع است.</li> <li>- افراد را به بی‌تحرکی، آرامش و حوصله دعوت می‌کند.</li> <li>- مسکن اعصاب برای بیماران تب‌دار و مفید برای افراد کم‌خواب، عصبی و وسواسی است.</li> <li>- آرامش درونی به ضمیر باطن می‌آورد.</li> <li>- آرامبخش نبض، تنفس و فشار خون بالا است.</li> <li>- در مداوای صفرا مفید، و برای افسردگی و کم‌خونی مضر است.</li> <li>- رنگ آبی ترشح غدد لنفاوی را افزایش داده و تهوع و سرگیجه را زیاد می‌کند.</li> </ul>
سبز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بیانگر طراوت و تازگی، رافع خستگی و نشاط آور است.</li> <li>- تقویت‌کننده روحیه غرور و اعتماد به نفس است.</li> <li>- موجب افزایش آرامش، تمرکز و کاهش استرس می‌شود؛ از همین رو برای بیماران روانی و عصبی مفید است.</li> <li>- در تقویت احساسات دوستی، امیدواری، ایمان، و صلح بسیار مؤثر می‌باشد.</li> </ul>
بنفش	<ul style="list-style-type: none"> <li>- از ترکیب دو رنگ قرمز و آبی حاصل می‌شود و به دلیل خاصیت دوطرفه آبی و قرمز، خواب‌آور است و در افراد کم‌خواب، درجات خواب را بالا می‌برد.</li> <li>- دارای اشعه الکتروشمیایی قوی است؛ به همین جهت روی قلب و ریه و رگ‌های خونی موثر است.</li> <li>- برای افراد مالیخولیایی و افسرده مضر است، زیرا حالشان را وخیم‌تر می‌کند.</li> <li>- از نظر روحی، در کاهش خشم و نفرت موثر است.</li> </ul>

## نتیجه گیری

رغم محبوبیت رنگ درمانی در نزد عموم مردم و تاثیرات قابل توجه رنگ‌ها در علوم مختلف از جمله: پزشکی، روانشناسی، طراحی داخلی و... همچنان اغلب پزشکان و روانشناسان به این پدیده با دیده شک و تردید نگاه می‌کنند و عقیده دارند در بسیاری از موارد، تاثیر رنگ‌ها بر حالات روحی و روانی افراد موقت و زودگذر است و نباید به این امر، نگاه مطلق گرا داشت. با این حال، استفاده از رنگ‌ها در طراحی‌های داخلی فضاهای مختلف درمانی، آموزشی، مسکونی، اداری و... همواره مورد توجه افراد بوده و سعی شده تا با به کارگیری رنگ‌ها در فضاهای مختلف، به عنوان شفادهنده بیماری‌ها، ایجاد کننده تغییرات مثبت در فکر و ذهن و جسم، به نمایش درآوردن شخصیت انسان‌ها جهت تنظیم اهداف شغلی و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی استفاده شود. اگرچه، در بسیاری از موارد، به دلیل عدم مطالعات کافی و شناخت لازم در رابطه با ویژگی‌های انواع رنگ‌ها و تاثیرات مختلف هر یک از آن‌ها بر جسم و روان افراد، و همچنین بی‌توجهی به کاربران فضای مورد نظر، با انتخاب نادرست و به کارگیری نامناسب این رنگ‌ها منجر به وارد شدن صدمات جدی و جبران ناپذیری به افراد می‌شویم. از همین رو، لازم است تا با آشنایی با ویژگی‌های روانی هر رنگ و شناخت تاثیرات مثبت و منفی هر یک از آن‌ها بر افراد، و همچنین کسب اطلاعات کافی درباره روحیات مخاطبان فضای مورد طراحی، ضمن افزایش جذابیت بصری فضا، سلامت روحی و جسمی افراد را نیز تامین کرده و بازدهی آن‌ها را افزایش دهیم.

از سویی دیگر، یکی از نقاط قابل توجه در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان آن است که فضاهای طراحی شده بایستی قابلیت برآورده ساختن نیازهای فیزیکی، روحی و احساسی ساکنان را داشته باشد. سالمندان نیازمند فضاهایی متناسب با جسم و روحیات خویش هستند. اگر این فضا برای آنها ایجاد نگردد و نتوانند از محیط، پاسخی متناسب نیازهایشان را دریافت نمایند، دچار افسردگی می‌گردند. از همین رو لازم است تا در طراحی‌های معماری، با به کارگیری مناسب رنگ‌ها، محیطی را برای این گروه سنی پدید آوریم که موارد زیر را تضمین کند:

- افزایش امید به زندگی
- قابلیت دسترسی و تشخیص موقعیت
- افزایش شادابی و نشاط، و ایجاد روحیه بهتر
- حفظ امور خصوصی، امنیت، خلوت و آسایش روانی
- محیطی مناسب به منظور تداوم و افزایش فعالیت

### جدول ۴- بخش‌های مختلف در فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان و رنگ متناسب با ویژگی‌های هر بخش (ماخذ: نگارنده)

فضا	رنگ مورد استفاده (و دلایل)	توضیحات تکمیلی
ورودی	این فضا، به عنوان اولین بخش از مجموعه که فرد سالمند و همراهان وی به محض ورود، با آن مواجه می‌شوند، یکی از تاثیرگذارترین قسمت‌های مجموعه اقامتی محسوب می‌شود. از همین رو، باید به افراد گرم و تازه وارد، حس امید و اطمینان را منتقل کند. لذا استفاده از رنگ‌های روشن و آرامش بخش در طراحی داخلی این قسمت توصیه می‌شود. همچنین رنگ‌هایی مانند: سبز و آبی که بیانگر طراوت و شادابی، و نیز دعوت کننده به آرامش و صبر هستند می‌توانند تا میزان زیادی تاثیرگذار باشند. همچنین می‌توان با به کارگیری رنگ سفید در سقف، بر وسعت بصری فضا افزود. باید توجه داشت تا با به کارگیری تنوع رنگ در طراحی این قسمت، از تکراری شدن و ایجاد رکود و خستگی در افراد جلوگیری شود.	شامل: لابی و فضای انتظار ایستگاه پرستاری
راهروها و فضاهای ارتباطی بخش‌ها	به دلیل وجود حجم بالای رفت و آمد در این فضاها، بهتر است تا با به کارگیری رنگ‌های روشن بر دید و منظر آن‌ها افزود. همچنین با توجه به آنکه اغلب مخاطبان این مجموعه را سالمندانی که از ناتوانی‌ها و محدودیت‌های مختلف جسمی و روانی رنج می‌برند، تشکیل می‌دهند، ضروری است تا به کارگیری مناسب علائم راهنما و رنگ‌هایی که از نظر بصری به راحتی قابل تشخیص هستند، مانند زرد، نارنجی یا قرمز، جهت دهی به حرکت سالمندان به بخش‌های مختلف مجموعه را سهولت بخشید تا مانع از سردرگمی و افزایش اختلالات روحی آن‌ها شد.	

	<p>همچنین می بایست در طراحی دیوارها و کف، از رنگ هایی استفاده کرد که حداقل درخشندگی و بازتاب را داشته باشند. در این وضعیت، استفاده از رنگ های مات توصیه می شود.</p>	
<p>شامل : سوئیت های انفرادی و گروهی</p>	<p>با توجه به آن که سالمندان بخش اعظمی از وقت خود را در این فضا و در حال استراحت می گذرانند، استفاده از رنگ های مناسب ضروری می باشد. چرا که استفاده نا به جا از رنگ ها می تواند تاثیرات منفی بسیاری بر آرامش روحی آن ها بگذارد.</p> <p>رنگ های مورد استفاده در این فضاها باید جذاب و دو ستانه باشد و ضمن ایجاد شوق و نشاط در افراد، از ایجاد هیجان های افراطی و عدم تعادل در افراد جلوگیری کند. همچنین استفاده از ترکیب مناسبی از رنگ های سرد و گرم می تواند تعادل مناسبی را میان هیجانها و افسردگی های معمول این گروه سنی فراهم آورد.</p> <p>در رنگ آمیزی این فضاها باید از استفاده از رنگ های تیره که منجر به دلگیری و افسردگی فرد می شود، جلوگیری کرد. همچنین باید از رنگ هایی با قابلیت ایجاد خیرگی و انعکاس پرهیز شود.</p>	<p>فضای اقامتی سالمندان</p>
	<p>و وضعیت تغذیه در سالمندی مساله مهمی است که وابسته به ارتباط بین عوامل فردی و محیطی است و بر میزان مرگ، ناتوانی و کیفیت زندگی سالمندان تاثیر بسزایی دارد. سوء تغذیه اختلالی بالینی و عامل خطری بسیار معمول در سالمندان است که زمانی به عنوان بخشی از روند طبیعی پیری تلقی می شد ولی در حقیقت قابل شناسایی، پیشگیری و درمان است و تشخیص زودهنگام آن، امکان مداخله بموقع را فراهم می سازد. از همین رو، توجه به محیط و فراهم آوردن شرایط مناسب برای افزایش اشتیاق و میل سالمندان به غذا ضروری است. یکی از راهکارهای مناسب، استفاده از رنگ های مشوق در فضاهای غذاخوری این افراد است.</p> <p>رنگ های به کار رفته در فضاهای غذاخوری، باید مهیج و بانشاط بوده و حس شور و اشتیاق را افراد زنده کند. از همین رو استفاده از رنگ هایی همچون قرمز و نارنجی در این مکان ها توصیه می شود. اگرچه باید توجه داشت که استفاده از این رنگ ها به طور خالص ممکن است تاثیرات منفی بر افراد عصبی و کسانی که از مشکلات روانی رنج می برند، داشته باشد. به همین دلیل بهتر است با رنگ هایی ملایم و خنثی تلفیق شده تا از شدت آن و آزاردهندگی اش کاسته شود.</p>	<p>فضای غذاخوری</p>
<p>فضاهای شعرخوانی و خاطره گویی فضای ملاقات با خانواده فضای فعالیت های فوق برنامه و تفریحی</p>	<p>در این فضاها، انواع فعالیت های سرگرمی و تفریحی سالمندان در قالب انفرادی و یا گروه های دو یا چند نفره در جریان است، از همین رو، توجه به روح فضا و حفظ نشاط و شادایی و پرهیز از ایجاد کسالت برای کاربران فضا ضروری است. از سویی دیگر، باید توجه شود که مخاطبان این فضا، هر کدام دارای مشکلات جسمی و روحی متفاوتی هستند، لذا در طراحی داخلی این فضاها باید از رنگ هایی استفاده شود که بتواند نیازهای جسمی و روحی تمام افراد را فراهم کند.</p> <p>استفاده از رنگ های خنثی، رنگ های سرد و گرم در کنار هم از راهکارهای طراحی این قسمت می باشد.</p>	<p>فضای اجتماعات سالمندان</p>

## منابع

- ۱- الهیاری، طلعت، میرقلی خانی تهرانی، نفیسه؛ (۱۳۹۳) "بررسی عوامل اجتماعی موثر بر افسردگی در بین زنان سالمند آسایشگاه کهریزک"، مجله علوم اجتماعی، شماره ۷۴، صفحات ۲۸-۳۳
- ۲- ایتن، یوهانس (۱۳۸۴) "عناصر رنگ ایتن"، ترجمه: بهروز ژاله دوست، انتشارات عفاف، تهران
- ۳- پورحسینی، مزده؛ (۱۳۸۴) "رویکردی جدید به دنیای رنگ ها"، انتشارات هنر آبی، تهران
- ۴- تایلر، لسل، دی، جانانان؛ (۱۳۸۷) "روانشناسی رنگ"، ترجمه: مهدی گنجی، انتشارات سالوان، تهران
- ۵- حسینی راد، عبدالمجید (۱۳۸۴) "مبانی هنرهای تجسمی"، شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، تهران
- ۶- ساطعی، عشرت (۱۳۷۲) "آثار روانی رنگ ها"، مجله پیوند، شماره ۱۷۰، صفحات ۱۷۲-۱۷۷



- ۷- گر جی مهلبانی، یوسف، صالح آهنگر، مژگان (۱۳۹۳) "تاثیر رنگ در طراحی بخش بستری بیمارستان ها"، نشریه علمی پژوهشی انجمن علمی معماری و شهرسازی ایران، شماره ۶، صفحات ۶۱-۷۵
- ۸- نیکروان مفرد، م؛ (۱۳۸۰) "خانه های سالمندان"، اولین همایش سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران
- 9- Anonymous. Color my world: design therapy for balance and healing [serial online] 2010 [cited 2013 Jun 18]; Available from : URL: <http://awakeningcharlotte.com>.
- 10- Anonymous. Color therapy [serial online] 2011 [cited 2013 May 3]; Available from: URL:<http://altered-states.net>.
- 11- Chiazzari S. Corporate colors and healing home design[serial online] 1994 [cited 2012 Mar]; Available from : URL:<http://holisticdesing.co.uk>.
- 12- Demarco, Alison & Clarke, Nichol. "An interview with Alison Demarco and Nichol Clarke: light and colour therapy explained". Complementary Therapies in Nursing and Midwifery. 2001, 103-7:95
- 13- Edelstein, E. A.(2008), "The laboratory experiment. In AIA College of Fellows 2005 Latrobe Fellowship: - Developing an evidence-based design model that measures human response: A pilot study of a collaborative, trans-disciplinary model in a health care setting". Washington, DC: American Institute of Architects.
- 14- Ismail S, Siti Zaleha S, Mohd Sarofil A, Ismail M. Caregivers' Evaluation On Hospitalized Children's Preferences Concerning Garden And Ward. J Asian Archit Build Eng 2005; 4(2): 331-8.
- 15- Jo edge k.(2003), "Wall color of patient`s room: Effects on recovery". University of Florida. [http://etd.fcla.edu/UF/UFE0000857/edge\\_k.pdf](http://etd.fcla.edu/UF/UFE0000857/edge_k.pdf). Available from: [www.ufdc.ufl.edu/UFE00001/0000857](http://www.ufdc.ufl.edu/UFE00001/0000857). Date access: 20/3/2014
- 16- Jones ED, Beck-Little R. The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural dwelling older adults. Issues Ment Health Nurse. 2002; 23(3): 279-90
- 17- Vernolia Carol,(1988), "Healing Environments". Berkeley: Celestial Arts