این ۴ رنگ را در اتاق خواب استفاده نکنید

5 شهریور 1402

روان شناسان رنگ بر اساس تحقیقات متعددشان گفته‌اند چه رنگ‌هایی در اتاق در بلندمدت بر روحیه‌تان تاثیر منفی می‌گذارند.

استفاده از رنگ برای این که ما در خانه احساس شادی بیشتری داشته باشیم هرگز بیش از امروز نیاز نبوده است. طراحی هر اتاق و ایده‌های رنگ اتاق می‌تواند کمک مثبتی به رفاه ذهنی ما بکند. در ادامه به **تاثیر رنگ‌های اتاق‌ها** بر روان اشاره خواهد شد.

با رنگ قرمز به یاد خطر می‌افتید

ایده‌های اتاق قرمز از نظر فیزیکی روی ما تاثیر می‌گذارد و برای بیشتر مردم می‌تواند بسیار شدید باشد. این رنگ ما را به یاد خطر می‌اندازد و ممکن است عصبانی مان کند.

از نظر روانی قرمز می‌تواند واکنش‌هایی را در بدن ایجاد کند که مشابه پاسخ‌های استرس است مانند افزایش ضربان قلب، افزایش حواس و دمای بالاتر بدن. با وجود این، تزیین با قرمز بد نیست. قرمز نشان‌دهنده عشق، قدرت و انگیزه است.

این رنگ توانایی جلب توجه و برانگیختن اشتیاق و احساسات را دارد و همچنین برای تحریک تولید ملاتونین و کمک به حافظه شناخته شده است. توصیه ما آن است که از رنگ قرمز با احتیاط استفاده کنید. برای برخی این رنگ پرانرژی می‌تواند در خانه باعث احساس ناراحتی شود.

رنگ زرد می‌تواند واکنش‌های عاطفی را تحریک کند

رنگ زرد به رغم دارا بودن ظرفیت بالقوه تزیینی باید با توجه و دقت لازم استفاده شود. عمل اولیه رنگ زرد تحریک واکنش‌های احساسی است. این رنگ روی سیستم عصبی تاثیر می‌گذارد، سیستمی که سیگنال‌ها را از مغز به بقیه بدن منتقل می‌کند. در نتیجه، زرد قوی‌ترین رنگ از نظر روان شناسی است. در حالی که زرد رنگی است که باید با احتیاط از آن استفاده کرد، تزیین با آن دارای طول موج نسبتا طولانی و محرک احساسات است و باعث می‌شود احساس اعتمادبه‌نفس، مثبت و خوش‌بینی داشته باشیم. البته آثار نامطلوب آن دقیقا برعکس است و می‌تواند به تحریک احساس، عصبانی شدن و افسردگی منجر شود.

آبی باعث ایجاد واکنش‌های ذهنی می‌شود

آبی بر ذهن و خلاقیت ما تاثیر می‌گذارد. عمل اولیه آن ایجاد یک پاسخ ذهنی است که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. آبی بیش از حد در محیط اطراف‌مان می‌تواند باعث غمگین شدن، دوری و بی‌علاقگی شود. با وجود این، آبی انتخابی هوشمندانه برای گوشه‌ای دنج به منظور مطالعه است. به نمادهای آبی‌رنگ فیس بوک، لینکدین و بسیاری از شرکت‌های بانکی دقت کنید. آبی می‌تواند به شما کمک کند متمرکز باقی بمانید و تمرکز و آگاهی را افزایش دهید.

از ویژگی‌های روانی نامطلوب خاکستری آگاه باشید

در حالی که برای برخی این رنگ آرامش‌بخش است، اما برای بسیاری از ما خاکستری می‌تواند باعث شود احساس ضعف کنیم و بخواهیم به خواب زمستانی برویم! بسیاری از رنگ خاکستری برای تزیین خانه استفاده می‌کنند تا فضای شلوغ یا پر هرج و مرج را آرام کنند. خاکستری بسیار متنوع است.

بسته به رنگ‌های زیرین آن و عمق رنگ، تقریبا با هر رنگ دیگری قابلیت هماهنگ شدن دارد. خاکستری با هر رنگ دیگری هماهنگ است و می‌تواند برای عمق بخشیدن به هر اتاقی استفاده شود.