สีสันกับสุขภาพจิต

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

เรื่องของสีเป็นสิ่งหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์เราตลอดชีวิต ทุกสิ่งรอบตัวล้วนมีสี

สีคือ สเปกตรัมของแสงอาทิตย์ ประกอบด้วยสีหลัก 7 สี ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง ที่เราท่องกันมาตั้งแต่เด็กๆ พลังของแสงอาทิตย์ยังสามารถซึมแทรกผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกายเรา ที่เรียกว่าพลัง aura สีของแสงไม่เพียงมีผลต่อสุขภาพร่างกายเราเท่านั้นแต่มันมีผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย สีมีผลต่อร่างกาย จิตใจ รวมทั้งอารมณ์ด้วย เราชอบสีอะไรเราก็มักจะเลือกใส่เสื้อผ้าสีนั้น หรือการเลือกสีห้อง สีในบ้าน สีข้าวของเครื่องใช้ก็เช่นกัน สีมีผลต่อสุขภาพจิตแน่ๆ ดังนั้นจึงมีการเลือกใช้สีสันสำหรับบรรจุภัณฑ์สินค้า เพื่อดึงดูดให้คนซื้อหา อิทธิพลของสีจึงมีความสัมพันธ์กับชีวิตคนเราตลอดเวลา

อิทธิพลของสีสันต่อร่างกายเรา

เมื่อแสงของสีผ่านเข้าไปในร่างกาย มันจะส่งผลกระทบกับต่อมไร้ท่อสำคัญๆ เช่น ต่อม Pituitary ต่อมใต้สมองที่ขับฮอร์โมนที่มีผลต่อการทำงานหลายหน้าที่ในร่างกายคนเรา ควบคุมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่ออื่นๆ ให้มีการสร้างฮอร์โมน เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต ฮอร์โมนช่วยในการเจริญเติบโต (Growth hormone) และการทำหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์ อัณฑะ รังไข่ รวมถึงควบคุมระดับพลังงาน (energy levels) การเผาผลาญ (metabolism) ความอยากอาหาร แรงขับทางเพศ (sex drive) การเจริญเติบโต และการนอนหลับ

ตัวอย่างเช่น...
สีแดง จะกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น ตลอดจนกระตุ้นการหลั่ง Adrenaline ซึ่งทำให้คนเราอยากอาหาร และมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น แต่ถ้าคุณอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่มีแต่สีแดงนานๆ คุณอาจจะรู้สึกเหนื่อยหรือเครียดได้เหมือนกัน
สีเหลือง จะกระตุ้นคลื่นสมอง และทำให้จิตใจตื่นตัว กระฉับกระเฉง มองโลกในแง่ดี
สีฟ้า อิทธิพลของสีฟ้าจะทำให้คนเรารู้สึกสงบ เยือกเย็น รู้สึกผ่อนคลาย
ดังนั้นสีต่างๆ จึงมีความสำคัญต่อการสร้างความสมดุลระหว่างจิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ของคนเรา เมื่อมีสีฟ้าเป็นสีเย็น และสีแดงเป็นสีร้อน การใช้ทั้งสองสีนี้ก็จะให้ความรู้สึกสมดุลขึ้น การที่คนเราจะเลือกใช้สีห้อง สีบ้าน หรือสีเสื้อผ้าอย่างไร จึงสะท้อนให้รู้ว่าเรานั้นเป็นคนอย่างไร มีความรู้สึกและอารมณ์ในช่วงขณะนั้นอย่างไรด้วย

ใช้สีที่แตกต่างกันอย่างไรดี

สีที่ทรงอิทธิพลต่อความรู้สึกของคนเรามากที่สุด เห็นจะเป็นสีของห้องที่เราอยู่ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงานหรือที่ใดๆ ก็ตามที่เราได้เอาตัวเข้าไปอยู่ที่นั่น ในกรณีที่คุณเป็นผู้เลือกสีห้อง มีหลักอยู่ว่าควรให้มีความกลมกลืนระหว่างเฉดสีร้อนและสีเย็น หากดูในวงจรสีจะเห็นว่าคู่สีตรงข้ามกันบางครั้งกลับจะเข้าคู่กันได้ดี หรือเฉดสีตัวถัดไปก็จะเข้ากันได้ดีเช่นกัน ตัวอย่างเช่น

- สีแดงจะไปได้ดีกับสีส้ม และม่วง แต่งด้วยสีเขียวเล็กน้อยก็จะลงตัวยิ่งขึ้น
- เมื่อสีส้มไปกันได้ดีกับสีแดงและเหลือง เติมด้วยสีฟ้าเล็กน้อยก็จะทำให้ดูครบยิ่งขึ้น

- เช่นเดียวกัน เมื่อใช้สีเหลือง เข้ากับสีส้ม และเขียว ลองเติมสีม่วงอีกนิด
- สีเขียวไปกันได้ดีกับสีเหลือง และฟ้า เติมด้วยสีแดงนิดหน่อยกำลังดี
- สีฟ้าเข้ากันกับสีเขียวและม่วง เติมสีส้มเล็กน้อยก็ให้ความรู้สึกที่ดี
- สีม่วงไปกันได้ดีกับสีแดงและฟ้า ให้เพิ่มเหลืองนิดหน่อย

Keywords ของสี

ถ้าคุณช่างสังเกตสักหน่อยจะเห็นว่า สีแต่ละสีนั้นถูกนำมาใช้ในกาลเทศะตามความเหมาะสมต่างกัน เพราะโทนสีต่างๆ ให้ความรู้สึกหลากหลายซึ่งอาจตีความได้มากมาย

สีม่วง ดูเป็นสีผู้ดี แบบชนชั้นสูง สง่างามสง่างาม หรูหรา มีความวิจิตรบรรจง แสดงถึงสัญชาติญาณชวนฝัน ให้ความรู้สึกลึกลับถึงจิตวิญญาณ แต่ในบ้านคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้เลือกใช้สีม่วงเป็นสีพื้นฐาน แต่กระนั้นมันก็ยังคงมีความสัมพันธ์กับจิตใจ เช่น หากว่าคุณต้องการสมาธิลึกล้ำ
คุณอาจต้องการห้องที่มีบรรยากาศนิ่งขรึมหน่อย สีม่วงนี่แหละที่เหมาะที่สุด มันเป็นสีที่หนัก ดังนั้นควรใช้แต่น้อย เพราะถ้าใช้สีม่วงกับห้องทั้งห้องแทนที่จะดูสง่างามมีมนต์ขลังแต่กลับจะให้ความรู้สึกกดดันมากเกินไป

สีชมพู เป็นเฉดสีแดง แต่มีสีขาวผสมเล็กน้อย น่าทะนุถนอม สงบเยือกเย็น
ให้ความรู้สึกถึงความเป็นแม่ แต่เป็นสีที่ให้พลังและอบอุ่นใจ มีการทดสอบกับนักโทษในราชนาวี สหรัฐในซีแอตเติล ในปี 1978 พบว่าคนเหล่านั้นจะมีอารมณ์สงบลงหลังจากถูกกักตัวให้อยู่ในห้องสีชมพูนาน 15 นาที และอารมณ์สงบนี้ยังอยู่ต่อเนื่องอีก 30 นาทีหลังจากถูกปล่อยตัวออกจากห้อง
เนื่องจากสีชมพูจะทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนอดรีนาลีนออกมา ซึ่งจะทำให้การเต้นของกล้ามเนื้อหัวใจช้าลง ความเครียดและความกาวราวก็น้อยลงไปด้วย สีชมพู จะช่วยประสานความรู้สึกให้ออนโยนลง บำรุงความรัก เป็นสีที่โรแมนติก ดังนั้นจะเห็นว่าคนที่กำลังมีความรักมักจะถูกลอว่าหัวใจรักสีชมพู
สีนี้จึงมีสรรพคุณเข้าท่านาลองใช้เป็นสีห้องนอนของคนที่หย่าร้างกัน

สีแดง เป็นสีอบอุ่น โรแมนติก ชวนหลงใหล และกระตุ้นความรู้สึกได้ดี ทำให้กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปรา เต็มไปด้วยชีวิตชีวา รุ่มร้อน สีแดงยังแสดงถึงความมั่งคั่งสมบูรณ์ในความเชื่อของคนจีน

เมื่ออยู่ในสภาวะแวดล้อมสีแดงความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้น ทำให้การเต้นของหัวใจเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น สมองก็แอคทีฟขึ้นด้วย เป็นการกระตุ้นกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย สีแดงนี้เองที่ทำให้คนเราเร่าร้อน ปั่นป่วนหัวใจ สีแดงเป็นสีของธรรมชาติ เป็นสีของไฟ และเลือด เป็นสัญลักษณ์ของพลังอำนาจ และพลังชีวิต
สีแดงจึงเป็นสีแห่งอารมณ์สีหนึ่งเลยทีเดียว เพราะช่วยเพิ่มการหลั่งของอดรีนาลีน
เป็นสีที่ทำให้คนพลุ่งพล่านได้ง่ายๆ นาระวังถ้าคุณใช้สีแดงกับบ้านของคุณ
และตราบใดที่คุณอยู่ในห้องสีแดงคุณอาจจะรู้สึกว่าเวลาช่างผ่านไปเชื่องช้าเหลือเกิน

หากใช้สีแดงในการบำบัดด้วยสี (colour therapy) พลังของสีแดงจะช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ แข็งแกร่งขึ้น และยังช่วยเสริมให้คนที่เฉื่อยชามีความกระฉับกระเฉงขึ้นด้วย สีแดง สีส้ม และสีเหลืองมักจะทำให้คนฉุนเฉียวได้ง่ายกว่าสีฟ้า เขียวและม่วง

สีฟ้า เป็นสีเย็น ตรงกันข้ามกับสีแดง
สีฟ้าสามารถทำให้ร่างกายคนเราปล่อยฮอร์โมนที่ทำให้อารมณ์สงบลงได้
สีฟ้าช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายยามที่เรารู้สึกเครียด แต่ถ้าเราใช้มันมากมันก็จะทำให้เรากลายเป็นคนเฉื่อยไปแทน ถ้านั่งอยู่ในห้องสีฟ้าคุณอาจจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว เพราะเรารู้สึกผ่อนคลายมาก

ห้องสีฟ้าเป็นสีที่ได้รับการยอมรับว่าจะช่วยให้นอนหลับได้ลึกดีที่สุด ผลการวิจัยพบว่า การใช้ยาหลอก (Placebo tablets) เม็ดสีฟ้าโดยหลอกว่าเป็นยานอนหลับนั้นได้ผลดีเยี่ยมมากกว่ายาเม็ดสีชมพู
ซึ่งยังว่ากันว่าห้องสีฟ้าเหมาะจะใช้เป็นสีของห้องนอน โดยเฉพาะห้องของคนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ

เพราะให้ความรู้สึกสงบและเยือกเย็น สีฟ้าเป็นสีของน้ำ เป็นสีที่สงบ แต่มีความเคลื่อนไหว และดูฉลาด
ให้ความรู้สึกถึงเสรีภาพและการปลดปล่อย
แต่ตรงกันข้ามสีฟ้าจะมีผลต่อเด็กเล็กๆ ไม่น้อยเลย เพราะเป็นสีที่สว่าง เจิดจ้า เด็กทารกจะสามารถมองสีสว่างๆ
ได้นานๆ จึงไม่เหมาะที่จะใช้กับห้องนอนเด็กเล็ก

สีน้ำเงิน เป็นสีโทนเย็น ให้ความรู้สึกถึงความยึดมั่น จริงจัง สงบนิ่ง มีพลัง และมีเสน่ห์ สุภาพ สูงศักดิ์
เป็นสีที่ให้ความรู้สึกลึกล้ำ น่าค้นหา เช่น สีของท้องมหาสมุทร ท้องฟ้ายามเย็น เป็นสีอมตะที่อยู่เหนือกาลเวลา
เพราะสีน้ำเงินเป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างสีฟ้า เจ้าแห่งความสงบ ผสานด้วยความอบอุ่นของสีแดง
สีนี้เหมาะกับการใช้กับเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย และสีของสิ่งของชิ้นเล็กๆ
แต่ถ้าต้องอยู่ในบรรยากาศห้องที่เป็นสีน้ำเงินกลับจะทำให้รู้สึกอึดอัด แน่น เหมือนถูกกดบีบ
ทำให้ที่กว้างดูแคบลงถนัดตา ดังนั้นสีนี้ไม่เหมาะที่จะเลือกใช้กับที่อยู่อาศัย

สีเขียว เป็นสีของธรรมชาติและเป็นสีแห่งความสมดุลเพราะเป็นสีที่อยู่ระหว่างกลางของสีรุ้ง
มันสามารถสร้างความกลมกลืน มั่นคง และเยียวยาได้ เป็นสีที่สว่างและชัดเจน เป็นสีของคนที่เข้าใจอะไรง่าย
ไม่เห็นแก่ตัว และเป็นคนที่มีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นสีที่ใกล้ชิดธรรมชาติที่สุด
หากใช้กับสีห้องจะช่วยให้เชื่อมต่อกับธรรมชาติเขียวขจีภายนอกได้ดีที่สุด
มันเป็นที่มาของสตูดิโอหรือโรงละครที่จะต้องมี ห้องสีเขียว
เพื่อให้ศิลปินได้เข้าไปผ่อนคลายรวบรวมสมาธิก่อนการแสดง เพราะสีเขียวมีส่วนช่วยในการระงับความรู้สึกตื่นเต้น
หรือ nervous ได้ดี

นอกจากนี้พืชผักสีเขียวที่เรากินก็ยังให้คุณค่าโภชนาการมหาศาล ทั้งสารอาหาร กากใยสูง ช่วยขจัดพิษต่างๆ
ในร่างกายได้ และทำให้สุขภาพคงกระพัน สีเขียวยังมีความสำคัญทางการแพทย์
โดยช่วยคืนความสมดุลของจิตใจในผู้ป่วยโรคจิตด้วย สภาพแวดล้อมสีเขียวจะช่วยให้หายเหนื่อย
บรรเทาอาการช็อค บำรุงขวัญ กำลังใจให้ดีขึ้นอีกด้วย คุณจึงสามารถใช้สีเขียวกับทุกๆ ห้องภายในบ้าน
เพราะเป็นสีแห่งความสมดุลเป็นที่สุด

สีส้ม เป็นสีแห่งความกระตือรือร้น และมองโลกในแง่ดี เป็นสีแห่งความสนุกสนานจิตใจอบอุ่น
และเป็นคนใจกว้าง เป็นสีของคนมีอารมณ์ขันและมิตรภาพ
คนที่มักจะชอบใส่ชุดสีส้มมักจะเป็นคนที่มีชีวิตและจิตวิญญาณสนุกสนานเป็นเนื้องนิตย์
แต่สีสมก็เป็นสีที่ช่วยเบรคการกระตุ้นพลังงาน เป็นสีที่ทำให้คนรู้สึกฮึกเหิมต่อสู้กับความยากลำบากได้ดี
สีส้มสามารถใช้ได้โดดๆ เป็นสีของห้องอาหาร เพราะให้ความรู้สึกถึงการสังสรรค์ ทั้งช่วยเรียกน้ำย่อยได้ดีด้วย

สีต่างๆ มีอิทธิพลต่อคนเราแตกต่างกันไป แต่มีเพียงสีฟ้าและสีแดงที่มีผลต่อความรู้สึกชัดเจนมากที่สุด
ซึ่งสีส้มจะเป็นตัวเสริมให้เกิดความชื่นบาน
และเร่งเราให้คนกระตือรือร้นในการทำงานจึงเหมาะกับการเลือกเป็นสีบริเวณทางเข้าของสำนักงานด้วยยิ่งนัก

สีเหลือง เป็นสีที่แสดงถึงความฉลาด ความสว่างไสว และความสำเร็จ
หากว่าคุณต้องการกระตุ้นให้สมองคุณคิดอย่างมีประสิทธิภาพทั้งการเขียนและการพูด ลองสวมใส่เสื้อผ้าสีเหลือง
ใช้ห้องเรียนสีเหลือง หรือตกแต่งบ้านด้วยดอกไม้สีเหลืองก็น่าจะดี เป็นสีที่แสดงให้เห็นถึงการมีจุดหมายที่ชัดเจน
และไอเดียใหม่ๆ สีเหลืองเป็นสีที่ใกล้เคียงกับแสงอาทิตย์ที่สุด ถ่ายทอดถึงความหวัง ความสนุกสนานเริงร่า
และความเบิกบาน เป็นสีที่มีความเหมาะสมในการนำมาผสมผสานเข้ากับสีอื่นๆ หรือจะเลือกใช้เป็นสีตรงข้ามก็เยี่ยม
ในการบำบัดทางจิตด้วยสี (colour therapy) สีเหลืองจะมีพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ในการสร้างความสมดุลแห่งจิตใจ
ช่วยทำให้เกิดการตัดสินใจได้เร็วขึ้น และลดความลังเลลง สีเหลืองมักจะทำให้คนรู้สึกดี หากใช้เวลา 90%
อยู่ภายในห้องสีเหลืองมันจะช่วยเสริมให้คุณมีความมั่นใจในตัวเองสูงขึ้น และลดความรู้สึกผิดหวังลงได้บ้าง
สีเหลืองจึงเป็นสีที่ช่วยกำจัดมลพิษของจิตใจด้วยการทำให้คนลดความคิดเชิงลบกับสิ่งต่างๆ ลงได้

สีน้ำตาล เป็นสีตัวแทนของผืนโลกเป็นสีที่ทำให้คนรู้สึกว่าได้รับการปกป้อง และติดดิน เป็นสีเชื่อมต่อให้คนรู้สึกถึงผืนดิน แต่การที่จะเลือกใช้ หองเป็นสีน้ำตาลจะทำให้รู้สึกหนักเกินไป และกดดันได้ แม้จะให้ความรู้สึกปลอดภัยก็ตามที

สีน้ำตาลเป็นสีแห่งฤดูใบไม้ร่วง เป็นสีแห่งวงจรธรรมชาติ สีน้ำตาลไม่ใช่สีพื้นฐานของสีรุ้ง แต่เป็นสีที่ผสมไว้ด้วยสีแดง จึงให้ความรู้สึกอบอุ่น แต่สีน้ำตาลยังเป็นนิยามของ การหยุดชะงัก แสดงถึงความมีสุขภาพไม่ดี

สีขาว คือสีของแสงที่ผสานทุกสีของแสงเข้าไว้ด้วยกัน จนไม่มีสี มันคือสีของแสงธรรมชาติ เป็นสีแห่งความบริสุทธิ์ และมีวัฒนธรรม ใสซื่อ สะอาด เปิดเผย มีความงดงามน่าหลงใหล สีที่หมายถึงการปกป้องคุ้มครองให้ จากนี้ไปคุณไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมหมอ พยาบาลจึงใส่ชุดสีขาว กระทั่งบาทหลวงในศาสนาคริสต์ก็เช่นเดียวกัน

สีดำ เป็นสีที่นิ่ง มืด ทึบตัน และหนักแน่น มีพลังในตัวมันเอง สัมพันธ์กับความหมายของความตาย และการปฏิเสธ มีความลึกลับ และความไม่รู้ สีดำชวนให้น่าเกรงขาม หากใช้กับห้องจะให้ความรู้สึกถึงความหมดหวังและความกดดัน สีนี้จึงเหมาะกับเลือกใช้ในการสร้างสรรค์บรรยากาศ แต่สีดำก็มีบทบาทในการส่งเสริมให้สีอื่นๆ เด่นขึ้นเสมอ ขณะเดียวกันอิทธิพลของสีดำยังสามารถเบรกความแรงของสีที่เจิดจ้าลงได้อีกด้วย หากว่าเลือกใช้อย่างเหมาะสมสีดำจะเป็นสีที่มีเสน่ห์มากสีหนึ่ง

แน่ล่ะ คุณเองก็ไม่สามารถปฏิเสธอิทธิพลของสีสันที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดได้เลย เรียนรู้ที่จะใช้มัน หรือผลสะท้อนต่อสุขภาพจิตของเราสี แล้วลองเลือกใช้ดู คุณอาจจะรู้สึกสนุกกับสีสันในชีวิตมากขึ้นก็ได

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today