

## สีกับสุขภาพจิต

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

เรื่องของสีเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์เราตลอดชีวิต ทุกสิ่งรอบตัวล้วนมีสี

สีคือ สเปกตรัมของแสงอาทิตย์ ประกอบด้วยสีหลัก 7 สี ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง ที่เราตักตวงมาตั้งแต่เด็กๆ พลังของแสงอาทิตย์ยังสามารถซึมแทรกผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกายเรา ที่เรียกว่าพลัง aura สีของแสงไม่เพียงมีผลต่อสุขภาพร่างกายเราเท่านั้นแต่มันมีผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย สีมีผลต่อร่างกาย จิตใจ รวมทั้งอารมณ์ด้วย เราชอบสีอะไรเราก็มักจะเลือกใส่เสื้อผ้าสีนั้น หรือการเลือกสีห้อง สีในบ้าน สีขาวของเครื่องใช้ก็เช่นกัน สีมีผลต่อสุขภาพจิตแน่ๆ ดังนั้นจึงมีการเลือกใช้สีสำหรับบรรจุภัณฑ์สินค้า เพื่อดึงดูดใจคนซื้อหา อิทธิพลของสีจึงมีความสัมพันธ์กับชีวิตคนเราตลอดเวลา

### อิทธิพลของสีสันท่อร่างกายเรา

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

ตัวอย่างเช่น...

**สีแดง** จะกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น ตลอดจนกระตุ้นการหลั่ง Adrenaline ซึ่งทำให้คนเราอยากอาหาร และมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น แต่ถ้ายืนอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่มีแต่สีแดงนานๆ

คุณอาจจะรู้สึกเหนื่อยหรือเครียดได้เหมือนกัน

**สีเหลือง** จะกระตุ้นคลื่นสมอง และทำให้จิตใจตื่นตัว กระฉับกระเฉง มองโลกในแง่ดี

**สีฟ้า** อิทธิพลของสีฟ้าจะทำให้คนเรารู้สึกสงบ เยือกเย็น รู้สึกผ่อนคลาย

ดังนั้นสีต่างๆ จึงมีความสำคัญต่อการสร้างความสมดุลระหว่างจิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ของคนเรา

เมื่อมีสีฟ้าเป็นสีเย็น และสีแดงเป็นสีร้อน การใช้ทั้งสองสีนี้ก็จะเป็นการสร้างความรู้สึกสมดุลขึ้น การที่คนเราจะเลือกใช้สีห้อง สีบ้าน หรือสีเสื้อผ้าอย่างไร จึงสะท้อนให้รู้ว่าเรานั้นเป็นคนอย่างไร มีความรู้สึกและอารมณ์ในช่วงขณะนั้นอย่างไรด้วย

### ใช้สีที่แตกต่างกันอย่างไรดี

สีที่ทรงอิทธิพลต่อความรู้สึกของคนเรามากที่สุด เห็นจะเป็นสีของห้องที่เราอยู่ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงานหรือที่ใดๆ ก็ตามที่เรานำตัวเราไปอยู่ที่นั่น ในกรณีที่คุณเป็นผู้เลือกสีห้อง

มีหลักอยู่ว่าควรให้ความกลมกลืนระหว่างเฉดสีร้อนและสีเย็น

หากดูในวงจรสีจะเห็นว่าคู่สีตรงข้ามกันบางครั้งกลับจะเข้าคู่กันได้ดี หรือเฉดสีตัวถัดไปก็จะเข้ากันได้ดีเช่นกัน ตัวอย่างเช่น

- สีแดงจะไปได้ดีกับสีส้ม และม่วง แต่งด้วยสีเขียวเล็กน้อยก็จะลงตัวยิ่งขึ้น
- เมื่อสีส้มไปกันได้ดีกับสีแดงและเหลือง เติมด้วยสีฟ้าเล็กน้อยก็จะทำให้ดูครบยิ่งขึ้น

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

## Keywords ของสี

ถ้าคุณช่างสังเกตสักหน่อยจะเห็นว่า สีแต่ละสีนั้นถูกนำมาใช้ในเวลาเทศตามความเหมาะสมต่างกัน เพราะโทนสีต่างๆ ให้ความรู้สึกหลากหลายซึ่งอาจตีความได้มากมาย

**สีม่วง** ดูเป็นสีผู้ดี แบบชนชั้นสูง สง่างามสง่างาม หุหุหุ มีความวิจิตรบรรจง แสดงถึงสัญชาติญาณ ขวนขวาย ให้ความรู้สึกกลับถึงจิตวิญญาณ แต่ในบางคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้เลือกใช้สีม่วงเป็นสีพื้นฐาน แต่กระนั้นมันก็ยังมีความสัมพันธ์กับจิตใจ เช่น หากว่าคุณต้องการสมาธิสักหน่อย คุณอาจต้องการห้องที่มีบรรยากาศนิ่งขริมน้อย สีม่วงนี้แหละที่เหมาะสมที่สุด มันเป็นสีที่หนัก ดังนั้นควรใช้แต่น้อย เพราะถ้าใช้สีม่วงกับห้องทั้งห้องแทนที่จะดูสง่างามมีมนต์ขลังแต่กลับจะให้ความรู้สึกกดดันมากเกินไป

**สีชมพู** เป็นเฉดสีแดง แต่มีสีขาวยผสมเล็กน้อย น่าทะนุถนอม สงบเยือกเย็น ให้ความรู้สึกถึงความอบอุ่น แต่เป็นสีที่ให้อารมณ์และอบอุ่นใจ มีการทดสอบกับนักโทษในราชนาวิ สหรัฐในซีแอตเติล ในปี 1978 พบว่าคนเหล่านั้นจะมีอารมณ์สงบลงหลังจากถูกกักตัวให้อยู่ในห้องสีชมพูนาน 15 นาที และอารมณ์สงบนี้ยังอยู่ต่อเนื่องอีก 30 นาทีหลังจากถูกปล่อยตัวออกจากห้อง เนื่องจากสีชมพูจะทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนอดรีนาลีนออกมา ซึ่งจะทำการเต้นของกล้ามเนื้อหัวใจช้าลง ความเครียดและความก้าวร้าวก็น้อยลงไปด้วย สีชมพู จะช่วยประสานความรู้สึกให้อ่อนโยนลง บำรุงความรัก เป็นสีที่โรแมนติก ดังนั้นจะเห็นว่าคุณที่กำลังมีความรักมักจะถูกลอว่าหัวใจรักสีชมพู สีนี้จึงมีสรรพคุณเขาทานาลองไซเป็นสีห้องนอนของคนที่ยารางกัน

**สีแดง** เป็นสีอบอุ่น โรแมนติก ขวนหล่งไหล และกระตุ้นความรู้สึกได้ดี ทำให้กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เต็มไปด้วยชีวิตชีวา รุ่มรอน สีแดงยังแสดงถึงความมั่งคั่งสมบูรณ์ในความเชื่อของคนจีน

เมื่ออยู่ในสภาวะแวดล้อมสีแดงความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้น ทำให้การเต้นของหัวใจเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น สมองก็แอคทีฟขึ้นด้วย เป็นการกระตุ้นกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย สีแดงนี้เองที่ทำให้คนเรา เรารอน บั่นป่วนหัวใจ สีแดงเป็นสีของธรรมชาติ เป็นสีของไฟ และเลือด เป็นสัญลักษณ์ของพลังอำนาจ และพลังชีวิต

สีแดงจึงเป็นสีแห่งอารมณ์สีหนึ่งเลยก็ว่าได้ เพราะช่วยเพิ่มการหลั่งของอดรีนาลีน เป็นสีที่ทำให้คนพลุกพล่านได้งายๆ นาระวังถ้าคุณใช้สีแดงกับบ้านของคุณ และตราบดีที่คุณอยู่ในห้องสีแดงคุณอาจจะรู้สึกวุ่นวายผ่านไปเชื่องช้าเหลือเกิน

หากใช้สีแดงในการบำบัดด้วยสี (colour therapy) พลังของสีแดงจะช่วยให้อารมณ์และข้อต่อต่างๆ แข็งแกร่งขึ้น และยังช่วยเสริมให้คนที่เฉื่อยขามีความกระฉับกระเฉงขึ้นด้วย สีแดง สีส้ม และสีเหลืองมักจะทำให้คนฉุนเฉียวได้งายกว่าสีฟ้า เขียวและม่วง

## สีฟ้า เป็นสีเย็น ตรงกันข้ามกับสีแดง

สีฟ้าสามารถทำให้ร่างกายคนเราปล่อยฮอร์โมนที่ทำให้อารมณ์สงบลงได้ สีฟ้าช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายยามที่เรารู้สึกเครียด แต่ถ้าเราใช้มันมากเกินไปก็จะทำให้เรากลายเป็นคนเฉื่อยไปแทน ถ้านั่งอยู่ในห้องสีฟ้าคุณอาจจะรู้สึกวุ่นวายผ่านไปเร็ว เพราะเรารู้สึกผ่อนคลายมาก

ห้องสีฟ้าเป็นสีที่ได้รับการยอมรับว่าจะช่วยให้คนหลับได้ลึกที่สุด ผลการวิจัยพบว่า การใช้ยาหลอก (Placebo tablets) เม็ดสีฟ้าโดยหลอกว่าเป็นยานอนหลับนั้นได้ผลดีเยี่ยมมากกว่ายาเม็ดสีชมพู ซึ่งยิ่งว่ากันว่าห้องสีฟ้าเหมาะจะใช้เป็นสีของห้องนอน โดยเฉพาะห้องของคนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ

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

**สีน้ำเงิน** เป็นสีโทนเย็น ให้ความรู้สึกถึงความยึดมั่น จริงจัง สงบนิ่ง มีพลัง และมีเสน่ห์ สุภาพ สูงศักดิ์ เป็นสีที่ให้ความรู้สึกกล้า นาคคนหา เช่น สีของทองมหาสมุทร ทองฟ้ายามเย็น เป็นสีอมตะที่อยู่เหนือกาลเวลา เพราะสีน้ำเงินเป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างสีฟ้า เจ้าแห่งความสงบ ผสานด้วยความอบอุ่นของสีแดง สีนี้เหมาะกับการใช้กับเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย และสีของสิ่งของชิ้นเล็กๆ แต่ถนัดอยู่ดูในบรรยากาศห้องที่เป็นสีน้ำเงินกลับจะทำให้รู้สึกอึดอัด แน่น เหมือนถูกกดบีบ ทำให้ที่กว้างดูแคบลงถนัดตา ดังนั้นสีนี้ไม่เหมาะที่จะเลือกใช้กับที่อยู่อาศัย

**สีเขียว** เป็นสีของธรรมชาติและเป็นสีแห่งความสมดุลเพราะเป็นสีที่อยู่ระหว่างกลางของสีรุ้ง มันสามารถสร้างความกลมกลืน มันคง และเยือกเย็นได้ เป็นสีที่สว่างและชัดเจน เป็นสีของคนที่เขาใจอะไรง่าย ไม่เห็นแก่ตัว และเป็นคนที่มีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นสีที่ใกล้ชิดธรรมชาติที่สุด หากใช้กับสีห้องจะช่วยให้เชื่อมต่อกับธรรมชาติเขียวขจีภายนอกได้ดีที่สุด มันเป็นที่มาของสตูดิโอหรือโรงละครที่จะต้องมี ห้องสีเขียว เพื่อให้ศิลปินได้เข้าไปผ่อนคลายรวบรวมสมาธิก่อนการแสดง เพราะสีเขียวมีส่วนช่วยในการระงับความรู้สึกตื่นเต้น หรือ nervous ได้ดี

นอกจากนี้พืชผักสีเขียวที่เรากินก็ยังให้คุณค่าโภชนาการมหาศาล ทั้งสารอาหาร กากใยสูง ช่วยขจัดพิษต่างๆ ในร่างกายได้ และทำให้สุขภาพคงกระพัน สีเขียวยังมีความสำคัญทางการแพทย์ โดยช่วยคืนความสมดุลของจิตใจในผู้ป่วยโรคจิตด้วย สภาพแวดล้อมสีเขียวจะช่วยให้เหนื่อยน้อย บรรเทาอาการซึมเศร้า บำรุงขวัญ กำลังใจให้ดีขึ้นอีกด้วย คุณจึงสามารถใช้สีเขียวกับทุกๆ ห้องภายในบ้าน เพราะเป็นสีแห่งความสมดุลเป็นที่สุด

**สีส้ม** เป็นสีแห่งความกระตือรือร้น และมองโลกในแง่ดี เป็นสีแห่งความสนุกสนานจิตใจอบอุ่น และเป็นคนใจกว้าง เป็นสีของคนมีอารมณ์ขันและมีมิตรภาพ คนที่มักชอบใส่ชุดสีส้มมักจะเป็นคนที่มีชีวิตและจิตวิญญาณสนุกสนานเป็นเนื้อนิตย แต่สีส้มก็เป็นสีที่ช่วยเบรคการกระตุ้นพลังงาน เป็นสีที่ทำให้คนรู้สึกฮึกเหิมต่อสู้กับความยากลำบากได้ดี สีส้มสามารถใช้ได้โดดเด่น เป็นสีของห้องอาหาร เพราะให้ความรู้สึกถึงการสังสรรค์ ทั้งช่วยเรียกน้ำย่อยได้ดีด้วย

สีต่างๆ มีอิทธิพลต่อคนเราแตกต่างกันไป แต่มีเพียงสีฟ้าและสีแดงที่มีผลต่อความรู้สึกชัดเจนมากที่สุด ซึ่งสีส้มจะเป็นตัวเสริมให้เกิดความชื่นบาน และแรงเร้าให้คนกระตือรือร้นในการทำงานจึงเหมาะกับการเลือกเป็นสีบริเวณทางเข้าของสำนักงานด้วยยิ่งนัก

**สีเหลือง** เป็นสีที่แสดงถึงความฉลาด ความสว่างไสว และความสำเร็จ หากว่าคุณต้องการกระตุ้นให้สมองของคุณคิดอย่างมีประสิทธิภาพทั้งการเขียนและการพูด ลองสวมใส่เสื้อผ้าสีเหลือง ใช้ห้องเรียนสีเหลือง หรือตกแต่งบ้านด้วยดอกไม้สีเหลืองก็ น่าจะดี เป็นสีที่แสดงให้เห็นถึงการมีจุดหมายที่ชัดเจน และโอเคทีเดียว สีเหลืองเป็นสีที่ใกล้เคียงกับแสงอาทิตย์ที่สุด ถ่ายทอดถึงความหวัง ความสนุกสนานรื่นเริง และความเบิกบาน เป็นสีที่มีความเหมาะสมในการนำมาผสมผสานเข้ากับสีอื่นๆ หรือจะเลือกใช้สีเป็นสีตรงข้ามก็เยี่ยม ในการบำบัดทางจิตด้วยสี (colour therapy) สีเหลืองจะมีพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ในการสร้างความสมดุลแห่งจิตใจ ช่วยทำให้เกิดการตัดสินใจได้เร็วขึ้น และลดความลังเลลง สีเหลืองมักจะทำให้คนรู้สึกดี หากใช้เวลา 90% อยู่ภายในห้องสีเหลืองมันจะช่วยเสริมให้คุณมีความมั่นใจในตัวเองสูงขึ้น และลดความรู้สึกผิดหวังลงได้บาง สีเหลืองจึงเป็นสีที่ช่วยกำจัดมลพิษของจิตใจด้วยการทำให้คนลดความคิดเชิงลบกับสิ่งต่างๆ ลงได้

**สีน้ำตาล** เป็นสีตัวแทนของผืนโลกเป็นสีที่ทำให้คนรู้สึกว่าได้รับการปกป้อง และติดดิน เป็นสีเชื่อมต่อนำคนรู้สึกถึงผืนดิน แต่การที่จะเลือกใช้ หองเป็นสีน้ำตาลจะทำให้รู้สึกหนักเกินไป และกดดันได้ แม้จะให้ความรู้สึกปลอดภัยก็ตามที

สีน้ำตาลเป็นสีแห่งฤดูใบไม้ร่วง เป็นสีแห่งวงจรรวมชาติ สีน้ำตาลไม่ใช่สีพื้นฐานของสีรุ้ง แต่เป็นสีที่ผสมไวด้วยสีแดง จึงให้ความรู้สึกอบอุ่น แต่สีน้ำตาลยังเป็นนิยามของ การหยุดชะงัก แสดงถึงความมีสุขภาพไม่ดี

**สีขาว** คือสีของแสงที่ผสมกันทุกสีของแสงเข้าไว้ด้วยกัน จนไม่มีสี มันคือสีของแสงธรรมชาติ เป็นสีแห่งความบริสุทธิ์ และมีวัฒนธรรม สีชื่อ สะอาด เปิดเผย มีความงดงามน่าหลงใหล สีที่หมายถึงการปกป้องคุ้มครองให้ จากนั้นไปคุณไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมหมอ พยาบาลจึงใส่ชุดสีขาว กระทั่งบาทหลวงในศาสนาคริสต์ก็เช่นเดียวกัน

**สีดำ** เป็นสีที่หนึ่ง มีด ทึบตัน และหนักแน่น มีพลังในตัวมันเอง สัมพันธ์กับความหมายของความตาย และการปฏิเสธ มีความลึกลับ และความไม่รู้ สีดำชวนให้หนาวขาม หากใช้กับห้องจะให้ความรู้สึกถึงความหม่นหมองและความกดดัน สีนี้จึงเหมาะกับการเลือกใช้ในการสร้างสรรค์บรรยากาศ แต่สีดำก็มีบทบาทในการส่งเสริมให้สีอื่นๆ เด่นขึ้นเสมอ ขณะเดียวกันอิทธิพลของสีดำยังสามารถเบรกความแรงของสีที่เจิดจ้าลงได้อีกด้วย หากว่าเลือกใช้อย่างเหมาะสมสีดำจะเป็นสีที่มีเสน่ห์มากที่สุดสีหนึ่ง

แน่นอน คุณเองก็ไม่สามารถปฏิเสธอิทธิพลของสีอันที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดได้เลย เรียนรู้ที่จะใช้มัน หรือผลสะท้อนต่อสุขภาพจิตของเราสิ แล้วลองเลือกใช้ดู คุณอาจจะรู้สึกสนุกกับสีอันในชีวิตมากขึ้นก็ได้

**ที่มาข้อมูล :** นิตยสาร Health Today