

## سيكولوجية الضوء واللون



«يتكيف جسم الإنسان مع البيئة الخارجية (الضوء شيء منها)، حيث تلعب الغدة الصنوبرية دوراً مهماً في هذا التكيف. تقع هذه الغدة تحت سطح المخ عند قاعدته وتفرز هرموناً يسمى ميلاتونين (Melatonin) يزداد هذا الإفراز كلما تلاشى النهار وقصر، فتكون الإفرازات في الشتاء أكثر من الصيف. يمكن قياس حساسية المرء للضوء من خلال كمية الهرمون الذي يفرز، فكلما زاد الهرمون أعطى الجسم إشارات لمرض الكآبة. الإنسان يشعر بضيق يشبه الكآبة عند الغروب، السبب هو زيادة إفراز تلك الغدة.

اتخذت طرق علاجية لمرض الكآبة باستعمال نسبة عالية من الضوء، تعادل 10 أضعاف الضوء المستعمل في المكاتب، ذلك لعلاج المصابين بالكآبة يومياً، فيشعر المريض بالراحة وزوال المرض.

مرض الكآبة يزداد في الشتاء أكثر من الربيع، لأن ليل الشتاء أطول، نتيجة لذلك يتعرض الإنسان إلى فترة أقل للضوء. كذلك لبرودة الشتاء بشكل غير مباشر أثر في التسلية، لأن الإنسان يقبع في البيت فترة أطول طلباً للدفء. أما في الفصول الأخرى فإنه يذهب إلى أماكن التسلية، كالسباحة، التنزه في الحدائق، زيارة الأصدقاء، مما يضيف على تلك النشاطات والعلاقات الاجتماعية نوعاً من الراحة والاستجمام الذي يبدد الشعور بالكآبة.

هناك طرق علاجية أخرى استعملت في المستشفيات الراقية لعلاج الأطفال المصابين بالإعياء، أو صعوبة الوقوف، أو الشعور بالكآبة والحزن، استعملت لعلاج الأطفال سريعى التهيج والبكاء دون سبب واضح.

- الشاعرية :

لموقع المصابيح أثر على الراحة والهدوء والشاعرية، الأشخاص الجالسون حول منضدة عليها ضوء أكثر تفاعلاً، الضوء الخافت يضيء على المكان جواً من الشاعرية والتفاعلية. ان وضع المصابيح على الحائط أو خلف الستائر يضيء على المكان راحة وهدوء وشاعرية. إذا كان جانب الغرفة مضيئاً والآخر معتماً أدى ذلك إلى الشعور بضيق تلك الغرفة.

- الضوء والعين:

للأشعة الصادرة عن التلفاز والأجهزة المبرمجة مثل الكمبيوتر والموبايل التي تتميز بطول الموجات الضوئية أثر كبير على أعصاب العين. يؤدي جلوس المرء أمام تلك الأجهزة فترة طويلة وبمسافة قصيرة إلى تشبع العين بهذه الأشعة، عندما يغلق المرء عينيه يشعر بوجود هذه الأشعة التي تبقى فترة من الزمن ثم تتلاشى. هذه الظاهرة شبيهة بظاهرة التحديق في المصباح مدة طويلة، مثلما يلاحظ الفرد عندما يكون في مكان مضيء ثم يدخل فجأة في مكان متوسط العتمة، فإنه لا يستطيع رؤية الأشياء الموجودة في ذلك المكان.

- اللون:

إضافة إلى استعمال الضوء لعلاج الأرق والقلق، يستعمل الضوء الأخضر والأزرق لتخفيف مرض الكآبة. استعمال الضوء الأزرق لعلاج المولودين حديثاً المصابين بمرض اليرقان، ذلك بعمل حمامات مضيئة بالضوء الأزرق، إضافة لاستعماله في علاج الأطفال المصابين بتسمم الدم.

- السلوك والضوء:

هل للضوء أثر على الأفراد من الناحية النفسية؟ وهل للون الضوء عند التخيل أثراً؟ يختلف تأثير الضوء على سلوك الأفراد باختلاف الألوان، اللون الأحمر والبرتقالي يشعران الفرد بالجرأة والدفع أكثر من اللون الأزرق، اللون الأخضر يعين الفرد على التركيز، يستعمل الإنكليز اللون الأخضر في غرفة العمليات، لون الجدار، الشراشف، المناشف جميعاً في المستشفيات هو اللون الأخضر كي يساعد الطبيب الجراح على التركيز في وقت إجراء العملية، هناك بعض المدارس تستعمل لوحات الكتابة (سبورة) مطلية باللون الأخضر لنفس السبب.

اللون الأبيض له شعور مختلف تماماً من ناحية انبعاث الراحة والاحساس بالاستقرار بالنسبة للأفراد، ويستعمله الملاحون في السفن والبواخر الكبيرة، ثم يليه اللون الأزرق وقليلاً ما يستعملون اللون الأحمر، يذكر بعضهم انهم يلاقون صعوبة في إيجاد الطريق مع بقية الألوان...►

\* باحث اجتماعي

