

رنگ‌ها به من انرژی مثبت می‌دهند!

رنگ‌ها، روی سیستم عصبی، قدرت بینایی، سیستم گوارشی و تمام جسم، حتی حالات روحی و روانی و اخلاق فرد تأثیر مستقیمی دارند. نشاط اجتماعی و در نقطه مقابل آن، افسردگی هم به عنصر رنگ بستگی دارد.

رنگ، عاملی است نیرومند که می‌تواند احساسات و حالات درونی فرد را تحریک کرده یا تسکین داده، به هیجان آورده و آرامش بخشد و احساسی از گرمی و سردی و شادی و غم یا سرعت و سکون را ایجاد کند و حتی گرایش مادی یا معنوی پدید آورد. رنگ هم درست مثل موسیقی می‌تواند گاهی خوشایند و گاهی ناخوشایند باشد، آرامش یا هیجان ایجاد کند، مفید یا مضر واقع شود.

همه ما معتقدیم خداوند هر چیزی را بنا بر حکمتی آفریده است، اما متأسفانه درباره‌ی رنگ‌ها و فلسفه وجودی آن‌ها کمتر تحقیق و بررسی انجام شده است. از صاحب‌نظران مقوله «روانشناسی رنگ» می‌توان به افرادی مانند ماکس لوشر، ماکس فافر، ای.آر. یانش و در کشورمان، مهندس ناصر فرزانه، اشاره کرد.

از ترکیب هفت‌رنگ تجزیه‌شده نور سفید (که نخستین بار نیوتن آن را کشف کرد) بارنگ‌های سیاه و سفید (خنثی) می‌توان بیش از هفده میلیون رنگ شناخته‌شده پدید آورد که هر یک از آن‌ها می‌توانند انرژی و قدرتی نهفته در خود داشته باشند و رازی را در خود جای دهند که دانش امروز در پی شناخت آن‌هاست. کودکان از بدو تولد مورد تأثیر مستقیم منفی یا مثبت رنگ‌ها قرار می‌گیرند.

رنگ، عنصری مؤثر است که از سه دیدگاه قابل‌بررسی است:

(۱) امپرسیون یا خاصیت بصری رنگ‌ها

(۲) کنستراکسیون یا خاصیت مادی رنگ‌ها

(۳) اکسپرسیون

مورد سوم که در مسائلی عادی اجتماع و مردم نقش بیشتری دارد، متأسفانه اغلب مورد بی‌توجهی قرار گرفته و فراموش شده است. بسیاری از افراد آگاهی چندانی درباره آن ندارد.

با توجه به اهمیت رنگ‌ها و نقش آن در زندگی ما، بد نیست در این باره آگاهی بیشتری کسب کنیم. رنگ‌ها، مانند یک آینه یا تابلو ظاهر و پوشش بیرونی ما را انعکاس می‌دهند، چهره و اندام ما را جذاب یا زشت، چاق‌تر یا لاغرتر و جوان‌تر یا مسن‌تر نشان می‌دهند. به متانت و وقار فرد می‌افزایند یا در وی نوعی ناپختگی ایجاد می‌کنند. رنگ‌ها به دو گروه سرد و گرم تقسیم می‌شوند. بیشتر رنگ‌های سرد، متمایل به مردان و رنگ‌های گرم، متمایل به زنان و دختران هستند. ولی این موضوع قطعی نیست و می‌تواند به صورت عکس هم استفاده شود. رنگ‌های زرد، نارنجی روشن، ارغوانی، صورتی، سبز روشن آبی آسمانی، گلبهی و مانند آن‌ها در کودکان تأثیرات مثبتی را ایجاد می‌کنند و تأثیر آن‌ها در بزرگسالی افراد به‌خوبی نمایان است. رنگ‌ها روی بزرگسالان هم تأثیری مستقیم دارند. دختران دارای سنین ۱۴ تا ۲۵ سال، اغلب به رنگ‌های قرمز، نارنجی، زرد، آبی، سبز روشن، سفید و سیاه گرایش خاصی دارند. این رنگ‌ها تأثیر مثبتی بر شادی و نشاط آن‌ها خواهد داشت. این رنگ‌ها در مردان کمتر به چشم کمتر می‌خورد ولی اگر استفاده شوند، تأثیرات هیجانی و پرنشاطی را برای آقایان به ارمغان خواهد آورد. گاهی محدودیت‌هایی که خود انسان وضع می‌کند، کاربرد برخی عناصر مثبت و اثرگذار را در بین اجتماع به حداقل می‌رساند که استفاده صحیح از رنگ در لباس نوعی از آن است. برای روشن‌تر شدن مطلب به چند مثال توجه کنید.

(۱) کاربرد رنگ سبز و آبی در تقویت قدرت بینایی و تقویت سیستم تنفسی فرد است.

(۲) کاربرد رنگ بنفش در آرامش اعصاب و کنترل روحیات فرد است.

(۳) کاربرد رنگ قرمز و نارنجی در ایجاد نشاط و بالا بردن فشارخون و ایجاد هیجانات جنسی و افزایش تحرک و قدرت است.

(۴) کاربرد رنگ آبی آسمانی و سورمه‌ای در انسان، افزایش وقار، قدرت و اعتماد به نفس است.

(۵) کاربرد رنگ زرد در انسان ایجاد حس اصلاح‌طلبی، گرمی و لذت، نشاط و میل به مطالعه، روشنفکری و تخیل است.

(۶) کاربرد رنگ نارنجی ایجاد ارتباط اجتماعی و جلب توجه است. نارنجی، رنگی شاد و هیجان‌آور بوده، و شیرینی و لبخند را تداعی می‌کند.

از رنگ‌ها نباید انتظار معجزه داشت چون در کوتاه‌مدت تأثیر آن‌ها مشخص نمی‌شود، به کار بردن رنگ‌ها در محیط می‌تواند در درازمدت تأثیر خود را نشان دهد.

رنگ‌ها می‌توانند غیر از تأثیر روان‌شناختی، تأثیر دیداری قدرتمندی ایجاد کنند و ظاهر و پوسته اشیا و محیط را تغییر دهند. رنگ‌ها در تبلیغات فروشگاه‌های لباس کاربرد دارند. لباس‌هایی با رنگ‌های تیره و سنگین می‌توانند در کوچک‌تر ظاهر شدن اندام افراد تأثیر داشته باشند و برعکس رنگ‌های روشن مانند زرد، سفید و نیلی، در درشت‌تر و چاق‌تر نشان دادن اندام تأثیر دارند. ایجاد تنوع در رنگ‌ها، دست‌کم هفته‌ای یک‌بار، می‌تواند در خلق و خوی افراد تأثیر بگذارد. تغییر رنگ پوشش بیرونی و لباس‌ها، می‌تواند از یکنواخت شدن رفتارها و گفتارها تا حد قابل‌توجهی جلوگیری کند، نشاط ایجاد کرده و در جلب‌توجه دیگران بسیار مؤثر است. خستگی فرد نسبت به محیط و محیط نسبت به فرد و حتی خستگی‌های بی‌دلیل را تا حد قابل‌توجهی کاهش می‌دهد.

بیاييد با توجه بیشتر به رنگ لباس و پوشش روزانه خود، علاوه بر ایجاد شادی و نشاط در خود، در شاد کردن اطرافیانمان مؤثر باشیم.