

روانشناسی رنگ ها

Page | 1

روانشناسی رنگها یکی از مبحث های بسیار شیرین و دلچسب در روان شناسی می باشد. بشر از آغاز آفرینش به رنگها آشنایی پیدا میکند و از میان رنگها رنگ آبی تیره و زرد از جمله رنگهای آشنا برای آن می باشد منظور من از این رنگها رنگهایی است که کار و فعالیت به آنها شروع و ختم می شود..

در هنر درمانی رنگ ها در ارتباط با احساس فرد هستند و روی وضعیت جسمی و ذهنی او تاثیر می گذارند. تحقیقات نشان داده است کسانی که به دنبال رنگ قرمز هستند در اثر این رنگ ضربان قلب افزایش پیدا می کند و منجر به افزایش آدرنالین در جریان خون می شود. در رابطه با اثرات روانی رنگ ها آن ها را به دو دسته تقسیم می کنیم: رنگ های گرم و رنگ های سرد. رنگ های گرم مثل قرمز، زرد و نارنجی باعث ایجاد احساساتی چون آسایش و خصومت و عصبانیت می شود. رنگ های سرد مثل سبز، آبی و بنفش احساس آرامش و به همان اندازه احساس غم و ناراحتی ایجاد می کند.

روانشناسی رنگ های سرد

اگر می خواهید خلاقیت داشته باشید و به سیناپس های مغزی کمک کرده باشید از رنگ بنفش استفاده کنید. بنفش با ترکیب آبی و بنفش بین احساس آرامش و انگیزش که مشوق خلاقیت هستند تعادل ایجاد می کند. بنفش روشن در محیط آرامش ایجاد می کند و تنش را از بین می برد. استفاده از این رنگ در فضای خانه و دفتر کار عالی است.

اگر به دنبال یک محیط آرام هستید از رنگ های سبز یا آبی استفاده کنید. این رنگ های سرد آرام بخش هستند. از نظر علمی ثابت شده است که چشم ها مستقیماً روی رنگ سبز با شبکه متمرکز می شود و این باعث می شود به ماهیچه های چشم کمتر فشار بیاید.

از رنگ آبی در اتاق های پر رفت و آمد و اتاق هایی که ساعات زیادی را در آن می گذرانید استفاده کنید. رنگ آرام بخش آبی سرعت تنفس و فشار خون را کاهش می دهد. اتاق خواب بهترین مکان برای استفاده از این رنگ آرام بخش است.

روانشناسی رنگ های گرم

اگر می خواهید فضایی پر شور و هیجان ایجاد کنید یا اشتها میهمان ها را بالا ببرید از رنگ های زرد و نارنجی استفاده کنید. این رنگ ها با غذا در ارتباط هستند و باعث می شوند شکم تان به غرغر بیفتد. به همین دلیل رستوران ها بیشتر از این رنگ ها استفاده می کنند.

در استفاده از این رنگ ها باید بسیار مراقب باشید زیرا رنگ های زرد و نارنجی نور زیادی را منعکس می کنند و چشم را تحریک می کنند. در نتیجه منجر به ناراحتی چشم ها می شوند. اگر رژیم دارید و کالری غذاها را محاسبه می کنید شاید دلتان نخواهد که از این رنگ ها در آشپزخانه خود به کار ببرید.

رنگ سیاه

کسانی که رنگ سیاه را دوست دارند، افرادی کمال طلب، پر رمز و راز و شیک پوش هستند. این افراد گاه خسته و افسرده اند و از وضعیت موجود راضی نیستند. افرادی که به رنگ سیاه علاقه دارند، حتی زمانی که در بین جمع زیادی از دوستان و آشنایان هستند، احساس تنهایی می کنند. آن ها افکاری فلسفی دارند و دوست دارند تنها باشند. این افراد معمولاً از پنهان کردن امور و مخفی نگه داشتن اطلاعات لذت می برند، هرچند ممکن است این اطلاعات بی اهمیت باشند.

رنگ سبز

فردا تحت تأثیر این رنگ، احساس سلامتی می کنند. آن ها در وقت گذاشتن برای دیگران و خوبی کردن به آن ها، بسیار سخاوتمند هستند و جهان را برای دیگران تبدیل به یک فضای زیبا می کنند. کسانی که رنگ سبز را انتخاب می کنند، از لحاظ شخصیتی افراد کامل و مثبتی

هستند و مشکلات شخصیتی کمتری دارند. علاقه مندان به این رنگ می خواهند عقاید خود را به کرسی بنشانند. آن ها برای خود مقام بالایی قائل اند و به دیگران پند و اندرز می دهند. علاقه مندان به رنگ سبز، در رابطه با مسائلی که برایشان مهم است، سرسخت هستند و اراده و پشتکار زیادی دارند. کارهای این افراد اغلب بلندپروازانه و به نفع مردم است، ولی گاه نسبت به دیگران بسیار ایرادگیر می شوند و آن ها را به شدت مورد انتقاد قرار می دهند. قرار گرفتن در میان رنگ سبز یا استفاده از وسایل سبز رنگ، به تقویت حافظه کمک می کند و از طرف دیگر زیاده روی در استفاده از این رنگ، فراموش کردن خاطرات تلخ را دشوار می کند.

رنگ قرمز

این نشانه آرزوی زیاد برای تمام چیزهایی است که در زندگی و تجربه به دست می آورد البته رنگ سرخ نبض را سریع تنفس را بیشتر کرده و فشار خون را بالا می برد و بیان گر نیروی حیاتی نیز می باشد که شامل اراده برای پیروزی شور و شوق در زندگی یعنی شور و شوق بیشتر در فعالیت های زندگی می شود سرخ باوران مایلند که در زندگی فعالیت های شان بر جنب و جوش باشد یعنی در تمام امور زندگی یک شخصیت فعال و اکتیو باشند.

رنگ خاکستری

خاکستری رنگی است تقریباً خنثی نه اضطراب آور است و نه آرام بخش خاکستری باوران انسان های هستند که با بی تفاوتی در امور زندگی و همچنین گوشه گیر هستند در فعالیت های روز مره زندگی و امور مشارکتی فعالیت شان بسیار کم بوده علی الخصوص در امور تصمیم گیری در خصوص یک موضوع بی تفاوت میباشند. گوشه گیری، عدم فعالیت، و بی تفاوتی از خصوصیات رفتاری این گروه می باشد.

رنگ زرد

رنگ روشنی و شادمانی است و نشانه تسکین خاطر است زرد باوران همیشه در جستجوی پیشرفت و ترقی می باشند و همیشه به دنبال چیزهای تازه و به فکر تحول و ترقی می باشند /کسانیکه رنگ زرد را انتخاب کرده اند می خواهند به مقامهای بلند دست پیدا کنند و مورد

احترام زیاد دیگران قرار بگیرند و این کاملاً بر خلاف سبزابوران است که نشانه غرور و بردباری است. زرد گرایان هرگز آرام و قرار ندارند و همیشه برای رسیدن به بلند پروازی های خود دایم در تکاپو و تلاش هستند.

آبی

دوستداران رنگ آبی به دنبال آرامش و نظم در زندگی هستند و برای صداقت و وفاداری دیگران، بسیار اهمیت می دهند. برای دوستداران رنگ آبی که در جست و جوی لذت و رؤیای هستند، آبی آسمانی بسیار جذاب است، در حالی که آبی دریا برای آن هاجدی بودن و زندگی را به یاد می آورد. از ویژگی های علاقه مندان به رنگ آبی، صمیمیت، وفاداری، عفت و اعتماد است. دوستداران رنگ آبی مهربان و درون گرا هستند. این افراد دوست دارند در یک محیط امن و به دور از اضطراب و مزاحمت باشند؛ محیطی بدون مشاجره و دعوا که در آن ارتباط افراد با یکدیگر دوستانه است. افرادی که به رنگ آبی علاقه دارند، با حوصله، محتاط و اهل تفکر هستند. کسانی که رنگ مورد علاقه شان آبی است، معمولاً افرادی وظیفه شناس و مسئولیت پذیر می باشند. این افراد به راحتی افکار نامنظم و به هم ریخته را از ذهن خود بیرون می کنند و رؤیایها و برنامه های خود را با نظم خاصی دنبال می کنند. علاقه به رنگ آبی تمایل به حساس بودن و زودرنجی را زیاد می کند. کسانی که به این رنگ علاقه مندند، از قرار گرفتن بر سر دوراهی بیزارند و برای این افراد ناراحتی ها و دعوای بسیار استرس آور است، به همین دلیل اغلب با سیاست رفتار می کنند تا با زیبان نرم مسائل را حل کنند. افراد محتاط و اهل فکر و توجه، به رنگ آبی علاقه نشان می دهند و کسانی که دچار اضطراب و هیجان هستند، به این رنگ علاقه ای ندارند.

صورتی

دوستداران رنگ صورتی بسیار حساس و مهربان و خوشرو هستند و از آرامش لذت می برند. آن هایی که به این رنگ علاقه دارند، بسیار صبور هستند و معمولاً شکست ها، خشونت ها و دشواری های زندگی را تحمل می کنند و دوست دارند یک زندگی احساسی و عاطفی داشته باشند.

جمع بندی:

در پایان به این نتیجه میرسیم که رنگ تأثیر بسیار زیادی در زندگی، شخصیت و روحیه افراد دارد و توجه به رنگهایی که افراد ایجاد میکنند ما را به روحیه آنها راهنمایی میکند. در این زمینه تست‌های رنگ بسیاری است که از نظر روانشناسی صورت می‌گیرد که به نظر تست ترکیب رنگی نتیجه دقیق تری را ایجاد میکند. در کل آدمی به رنگ‌ها علاقه نشان میدهد و در محیط بی‌رنگ عکس العمل جالبی را نشان نمیدهد و به طور کلی رنگها در تمام احوال و زمانها توجه انسان را جلب نموده و می‌نماید. انسان می‌کوشد تا اسرار و رموز آن را بشناسد و در زندگی خود بکار ببرد و منبع الهامات آن طبیعت است.