



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

روانشناسی رنگ

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

شهریور ۹۱



بنفش و ارغوانی

بنفش ترکیبی از قرمز و آبی است که یکی از معنوی ترین رنگها به حساب می آید. بنفش رنگ هماهنگی بین عقل و احساسات و بین معنویات و مادیات است. با این حال در میان رنگها بین بنفش و ارغوانی فرق چندانی وجود ندارد. این رنگ با تفکر عالی، درک روحی و توانایی های روانی مرتبط هستند.

روانشناسی بنفش و ارغوانی

عناصر تشکیل دهنده بنفش و ارغوانی ، قرمز و آبی است. روی طیف رنگها، این دو رنگ از یکدیگر خیلی دورند، بنابراین خصوصیت روانی و احساسی متفاوتی را نشان می دهند. همین تفاوت است که انواع بنفش و ارغوانی را از قلمروهای فیزیکی به واقعیت های معنوی می برد. بودن در محیط بنفش یا ارغوانی حالت تفکر آرام را تقویت می کند. کسانی که این رنگها را دوست دارند افرادی متفکر و تا حدودی گوشه گیرند. آنها هم در سطح فردی و هم در سطح کلی تر احساساتی عمیق دارند. مثل عشق به بشریت، حفاظت از محیط زیست و سلامت کره زمین. پوشیدن لباسهای بنفش یا ارغوانی می تواند، در مقابل افراد بی خیال یا کسانی که توقعات بیش از حد دارند یک مکانیسم دفاعی باشد. از جنبه منفی، بودن دائمی در محیط بنفش یا ارغوانی می تواند اثر افسرده کننده داشته باشد، زیرا انرژیهای آن به قدری قوی است که ذهن نمی تواند بار اضافی را تحمل کند.

منبع: خلاصه روان پزشکی

نویسنده: بنجامین جیمز سادوک - ویرجینیا آلکوت سادوک

مترجم: فرزین رضایی

زرد

زرد با کارهای ذهنی تداعی دارد. این رنگ روشن و مثبت، هوش و کنجکاوی را تقویت می کند. زرد، رنگ دانشمندان و پژوهشگران و آنهایی است که باید تمرکز حواس داشته باشند. زرد را نماد سرعت، به ویژه سرعت تفکر تصمیم گیری می دانند. وقتی دودل هستید یا اطمینان کافی ندارید، پوشیدن لباسهای زرد یا محاصره شدن در محیطی پر از رنگهای زرد زنده به شما کمک خواهد کرد تا توجهتان را روی مشکل متمرکز کنید و به دودلی پایان دهید. استفاده از زرد در برقراری ارتباط نیز کمک می کند. اگر احساس تنهایی می کنید یا قادر نیستید با دیگران تماسهای خوبی برقرار کنید، استفاده از این رنگ روشن جریان کلمات را تسهیل و فراست و شیوایی کلام را تقویت خواهد کرد.

روانشناسی زرد

جای تردید نیست که زرد شادی و لذت را تقویت می کند. همان طور که آفتابگردان روی خود را به طرف نور برمی گرداند ، زرد نیز ذهنها را به طرف مثبت گرایی و خاطرات خوب برمی گرداند. زرد به ارزیابی دقیق واقعیت های زندگی کمک می کند. به هنگام افسردگی، در محاصره ی این رنگ بودن، مثبت گرایی را افزایش می دهد و به مردم کمک می کند تا درباره مقابله با یک وضعیت دشوار، خودآگاهی بیشتری داشته باشند.



نارنجی

نارنجی مخلوطی از قرمز و زرد است. نارنجی رنگ یادگیری، آزمایش، قضاوت، پذیرش یا رد است. آن را رنگی مهربان می دانند که نشانگر احساسات لطیف، قلبی گرم و دوستی است. نارنجی در از بین بردن مرزها و از میان برداشتن موانع موثر واقع می شود و احساسات متلاطم را تسکین می دهد.

روانشناسی نارنجی

در رنگ درمانی نارنجی می تواند برای رفع ناتوانی های روانی موثر واقع شود. احساسهای عمیق ناراحتی و افسردگی که در پی از دست دادن عزیزی دست می دهند یا احساس گمشدگی، با این رنگ گرم و آرامش دهنده بهتر می شوند. نارنجی می تواند به انسان نیروی روانی بدهد، که شخص را قادر می سازد تا مشکلات را تحمل کند.



رنگ در همه قسمت‌های زندگی حضور دارد. رنگ سرحالمان می‌کند، روحیه مان را بالا می‌برد، در احساسات، هیجانها، رفتارها و در شیوه تفکر و چگونگی نگرشهای ما نسبت به خود و دیگران اثر میگذارد. برای استفاده مفید از رنگ، لازم است اثر روانشناختی آن را که می‌تواند در انتخاب دکوراسیون، لباس، شغل و محیط وارد عمل شود درک کنیم. تنها با آشنایی دقیق از ویژگیهای رنگهاست که می‌توانیم از آنها برای بالا بردن کیفیت زندگیمان استفاده کنیم. مثلاً از قرمز برای ایجاد انرژی و هیجان، از صورتی برای آرامبخشی، از آبی و سبز برای تداعی جنگل و دریا و احساس آرامش، از زرد برای تفکر مثبت و استفاده کنیم.

آبی

آبی به رنگ حقیقت شهرت دارد. این رنگ نشانگر ذهن عالی و هوش سرشار است و با معنویت و احساسات ارتباط دارد. چون آبی رنگ خودآگاهی بسیار بالاست، تفرز از این رنگ می‌تواند نشانگر عدم صداقت شخص نسبت به خود و باورهای عمیق خود باشد. آبی رنگی آرام، آرامش بخش و تسلی دهنده است. اگر کسی بیش از حد احساس ناراحتی کند یا در آستانه خشم و اضطراب قرار داشته باشد، پوشیدن لباس آبی آرامش و هماهنگی ذهن او را افزایش خواهد داد. خود را در بین اشیاء آبی محصور کردن باعث ترغیب به تفکرمی‌شود و توانایی آرام کردن روح نا آرام و به دست آوردن آرامش خیال را فراهم می‌آورد.

روانشناسی آبی

آبی رنگی آرام محسوب می‌شود و باعث می‌شود موانع کنار روند و مشکلات حل شوند. اگر رنگ غالب پوشاک شما آبی است، یعنی آبی بیشتر از بقیه رنگها دیده می‌شود، باید احساسات منفی خود را به تدریج و به آرامی تخلیه کنید تا مبادا یک دفعه خشمگین شوید و در نتیجه کنترل خود را از دست دهید.

قرمز

قرمز یک رنگ بسیار هیجانی و با اعتماد به نفس است که خطر و آتش را تداعی می‌کند. قرمز، رنگ زندگی، شوق و خون، داغ و آتشی مزاج است؛ همچنین مهمترین رنگی است که آتش را تداعی می‌کند. قرمز رنگ انرژی ماهر نشده است و رنگ اشتیاقهایی که در خون جریان دارند و ذهن منطبق گرا را به زانو در می‌آورند. قرمز حواس را تحریک می‌کند و جاه طلبیها، انرژیهای متمرکز و شهامت را افزایش می‌دهد. از نظر فیزیکی، در محاصره قرمز بودن باعث افزایش خون می‌شود و آدرنالین را به بدن تزریق می‌کند. قرمز می‌تواند باعث ایجاد خشم، تمایل جنسی و دمدمی مزاجی بشود. وقتی شخص به شدت خسته یا افسرده است یا نیروی اراده اش تحلیل رفته است، قرمز می‌تواند به عنوان عامل انرژی زا استفاده شود. همچنین قرمز برای از بین بردن احساسات منفی مفید است و می‌تواند کمکی باشد برای کسانی که خجالتی هستند و می‌خواهند اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. پوشیدن لباسهای قرمز یا استفاده از زیورات قرمز یا در محیط قرمز قرار گرفتن، هنگامی که فرد به شدت ناراحت، هیجانی، مضطرب یا تحت فشار است، می‌تواند به بروز خشم یا ایجاد خشونت منجر شود.

روان شناسی قرمز

قرمز نشانگر نیروی آتشین و پرشور و شوق است. خصوصیت اصلی آن «عمل» است. طبیعت قرمز بسیار مثبت است. می‌تواند برای از بین بردن منفی‌گرایی در افکار و احساسات به کار رود. قرمز تا حد زیادی برای کسانی که طبیعت خجالتی دارند مفید است، زیرا آنها را ترغیب می‌کند تا خود را جلو بکشند و اعتماد به نفس به دست آورند؛ همچنین اگر کسی تمایل به شروع کاری مهم را نداشته باشد و از بزرگ بودن کاری که در پیش رو دارد بترسد، پوشیدن لباسهای قرمز یا محصور کردن خود در بین اشیاء قرمز این مانع درونی را از بین خواهد برد و باعث به جریان افتادن انرژیها خواهد شد.



سبز

سبز گروهی از رنگها را که ترکیباتی از آبی و زرد هستند، شامل می‌شود. سبز بیشتر رنگ رشد گیاهان، زندگی جدید و بهار است. این رنگ به طور غیر مستقیم یادآور خصوصیات زندگی بخش خورشید (زرد) در ترکیب با آسمانها (آبی) است، که به جهان زندگی نو می‌دهند. از آنجا که سبز، رنگ طبیعت در حاصلخیزترین وقت آن است، بنابراین رنگ تولید مثل و در نتیجه رنگ عشاق است. سبز روشن نشانگر امید در عشقهای تازه است، در حالی که تَن‌های تیره تر آن نشانه غبطه، حسد و احساسات منفی ناشی از عشق ناکام شده است.

روانشناسی سبز

رنگ سبز با احساسات و رفتار مثبت یا منفی ناشی از آن مرتبط است، کسانی که تحت تاثیر سبز هستند اغلب می‌توانند هر دو سوی یک مشکل را ببینند و معمولاً خیر و شر اخلاقی را به شدت رعایت می‌کنند. این افراد با آنکه کارهایشان اغلب بلند پروازانه و به نفع مردم دیگر است، باز هم می‌توانند نسبت به مردم ایرادگیر باشند یا آنها را به شدت مورد قضاوت قرار دهند. سبز از رنگهای اصلی زرد و آبی ساخته شده است. آبی به درک و فراست کمک می‌کند و زرد وضوح فکر و اطمینان خاطر می‌آورد. بنابراین پوشیدن لباسهای سبز باعث تقویت سخاوت‌مندی، هم از نظر روحی و هم از نظر مالی می‌شود. از این رنگ برای کمک به حافظه نیز می‌توان استفاده کرد. پوشیدن لباسهای سبز یا قرار گرفتن در محیط سبز به توانایی حافظه کمک می‌کند. با این حال زیاده روی در استفاده از آن می‌تواند فراموشی خاطرات تلخ را با مشکل روبرو سازد و در نتیجه فرد نتواند به زندگی پر تنش خود آرامش دهد. ممکن است بین ایده آله‌ها و نیازهای عاطفی تعارض وجود داشته باشد، کسانی که تحت تاثیر سبز قرار دارند، مانند متولدین اردیبهشت، سرسختی و عزم لازم را دارند که آهسته ولی با اطمینان این مشکل را حل کنند.