

بِسْمِ اللَّهِ

روانشناسی رنگ



کاربرد رنگ در منزل

*تحقیقات شگفت انگیز جدید نشان می دهد که رنگ در خانه و قسمت های مختلف آن باعث می شود تا محیطی سالم و شاداب تر داشته باشیم. ف رضاچرا وزنه برداران در سالنهای ورزشی آبی رنگ نهایت تلاش خود را می کنند

*محققان دریافته اند که استفاده از رنگ های مختلف می تواند تاثیر مثبتی بر روی **فشارخون، کاهش استرس و افزایش انرژی** داشته باشد، و حتی رنگ ها می توانند موجب **یک خواب راحت** برای ما باشند.

*روانشناسی رنگ ها فرضیه های ثابت شده ای دارد که امروزه نه تنها در درمان خیلی از بیماری ها که در درمان **افسردگی، کمک به ایجاد هیجان**، یا برعکس **کمک به ایجاد آرامش** هم به کار گرفته می شود.



رنگ غالب در خانه شما چه رنگی است؟



رنگ قهوه ای:

رنگ قهوه ای رنگ خاک
است، درست مثل زمین قابل
اطمینان و سنگین و پر از انرژی
های ذخیره شده است.
برانگیزاننده حس قدرت و
اطمینان پذیری است.

این رنگ برای آدم هایی که تمرکز
ندارند، فضایی آرام ایجاد می کند
اما برای آنهایی که به خودی خود
بی سرو صدا و اهل تفکر هستند
افسردگی می آورد.

این رنگ را خصوصاً در
آشپزخانه و حمام استفاده نکنید.



رنگ سیاه:

رنگ سیاه در بسیاری از فرهنگ‌ها برای مراسم سوگواری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این رنگ همچنین نشانگر غمگینی، جذابیت جنسی و رسمی بودن است این رنگ در فرهنگ شرق نماد قدرت، سلطه و اتکا به نفس، ابهت و شکوه است. (برای مد پرفردار است چون شخص را لاغرتر نشان می‌دهد) از رنگ سیاه برای آرایش منزل بهتر است به صورت ترکیبی با سفید و قرمز و رنگهای روشن استفاده کرد.

سیاه همچنین به عنوان نماد ترس یا شیطان مورد استفاده قرار می‌گیرد اما به عنوان نشانگر قدرت نیز شناخته می‌شود. از رنگ سیاه برای نشان دادن شخصیت‌های خطرناک مثل دراکولا و یا جادوگران استفاده می‌شود.



رنگ قرمز:

سرخ مثل خون نشانه زندگی ست.

این رنگ باعث پراشتهایی و جنب و جوش است.
درآرایش اتاق استراحت یا مطالعه باعث تنش،
تشنج و درد سر می شود.

رنگ قرمز، رنگ گرمی است که برانگیزاننده
هیجانات قوی است.

• رنگ قرمز، نشانگر عشق، حرارت و صمیمیت
است.

• رنگ قرمز، به وجود آورنده احساس شور و
هیجان است.

• رنگ قرمز، تحریک کننده احساس خشم و
عصبانیت است. فعالیت امواج مغزی را تحریک
کرده، ضربان قلب را زیاد و ناآرامی و بی‌قراری
ایجاد می‌کند.



رنگ آبی:

رنگ آبی رنگ معنویت، نوع دوستی، عشق آسمانی، رنگ آرامش، صلح، دوستی و وفاداری است. از آن نوع آرامشی که یک زندگی زناشویی خوب به همراه می آورد.

آبی برای کلاس های مدارس یا اتاق مطالعه، چون بهره وری، شعور و میزان خلاقیت فکری را بالا می برد. برای دکور دفاتر مورد استفاده قرار می گیرد. افراد در اتاق های آبی کارایی بیشتری دارند اشتهای را از بین برده و سوخت و ساز بدن را کاسته و تاثیر آرامش دهنده ای دارد.

رنگ آبی با خاصیت قدرت و متمرکز کننده ای که دارد برای افراد بیش فعال و پریشان خاطر مناسب است، بهتر است در سرتاسر اتاق به شکل مناسب استفاده شود. برنامه های کاهش وزن توصیه می شود که غذای خود را در بشقاب های آبی بکشید. رنگ آبی به ندرت به صورت طبیعی در خوراکی ها وجود دارد. همچنین رنگ آبی غذا معمولاً به عنوان نشانه فاسد بودن و یا سمی بودن آن در نظر گرفته می شود.



رنگ خاکستری:

رنگ آدم هایی ست که مثل موش از ارتباط برقرار کردن با دیگران می ترسند، رنگ بعد از ظهر های جمعه و بی حوصلگی ست.

توصیه می شود همه افراد از جمله آدم هایی که در معرض بیماری عصبی هستند از استفاده ی بی حساب از این رنگ به خصوص در دکوراسیون منزل چشم پپوشند، یا آنرا با رنگ قرمز، زرد یا نارنجی ترکیب کنند تا متعادل تر جلوه کند.



رنگ نارنجی:

رنگ نارنجی، احساس هیجان، گرما و شور و شوق را به ذهن می‌آورد. رنگ نارنجی، معمولاً برای جلب توجه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رنگ نارنجی باعث خوش اشتهایی مشتریان رستوران‌های شود.

در روانشناسی نشان دهنده ی میل به زندگی دسته جمعی و لذت بردن از حضور دیگران است.

این رنگ، رنگ خوبی برای اتاق خواب نیست، ولی برای نشیمن دوست داشتنی است. اگر به طور طبیعی بیش فعال هستید بهتر است از این رنگ برای دکوراسیون منزل زیاد استفاده نکنید.



رنگ سبز:

نشانه آرامش و سکون، صلح و امنیت، آرامش، خوشبختی، سلامتی است. باعث افزایش قابلیت خواندن گردد اضطراب را دور می‌کند و موجب رفع تنش و گرفتگی‌های عضلانی در افراد می‌شود. در نتیجه بیشتر در بیمارستان‌ها، اتاق‌های جراحی و حتی در مکان‌های آموزشی شاهد این رنگ هستیم. البته بهتر است در محیط‌های کاری به مقدار زیاد استفاده نشود، زیرا این فضاها نیازمند هوشیاری و نشاط است استفاده بیش از حد از سبز باعث آرامش زیادی از حد و خواب‌آلودگی می‌شود. برای تزئین اتاق خواب توصیه می‌شود. این رنگ باعث متمرکز شدن چشم به نقطه مورد دلخواه می‌شود، و همچنین برای اتاق مطالعه بسیار مناسب است. از رنگ سبز در دکوراسیون به دلیل اثر آرام بخشی آن استفاده می‌شود.

• رنگ سبز باعث کاهش استرس و دردهای دستگاه گوارش می‌شوند.



رنگ سفید:

رنگ سفید، نماد معصومیت و پاکی است. رنگ سفید می‌تواند در انسان احساس فضای بیشتر به وجود آورد.

• رنگ سفید معمولاً نشانگر سرما، پاکیزگی و آرامش است. اتاقی که کاملاً به رنگ سفید نقاشی شده باشد ممکن است جادار و بزرگ به نظر آید اما خالی و سرد است. بیمارستان‌ها و کادر پزشکی از رنگ سفید برای ایجاد حس پاکیزگی و استریل استفاده می‌کنند از این رنگ در منزل زیاد استفاده نکنید، چون چنین فضایی به نظر خالی و کم حرکت می‌آید و قدرت تصمیم‌گیری را از شما می‌گیرد.



رنگ زرد:

تحریک کننده فعالیت های ذهنی ست، اما استفاده ی بیش از حد از رنگ زرد شما را کمی حساس می کند و ایجاد خستگی و ترس می کند. رنگ زرد می تواند احساس رنجیدگی و خشم را به وجود آورد بیشتر مردم در اتاق های زرد رنگ، هیجانشان را از دست می دهند و بچه ها نیز در اتاق های زرد رنگ بیشتر گریه میکنند

استفاده کم از رنگ زرد تمرکز را افزایش داده و خلاقیت شما را زیاد می کند. ولی از رنگ های زرد تیره دور بمانید زیرا خلاقیت شما را از بین میبرد. مناسب برای راهرو و کوریدور کم نور



رنگ صورتی و بنفش:

رنگ صورتی و بنفش رنگهای تاثیرگذاری هستند.

رنگ صورتی باعث نشاط و شادی می شود و برای تزئین اتاق کسانی که دلمرده هستند مناسب است.



رنگ ارغوانی (بنفش) هیجان رنگ قرمز و آرامش رنگ آبی را با هم دارد. بنفش نمادی از عرفان و حالات معنوی است و به طور کلی طیف هایی از این رنگ، اثری آرام کننده روی قلب دارد



رنگ فیروزه ای وسبز چمنی :

رنگ فیروزه ای فضایی
آرام و متعادل می سازد
و برای دکوراسیون منزل می
توان از این رنگ استفاده
کرد.

سبز چمنی باعث انرژی
و هیجان کوتاه مدت است و
ممکن است سریع خسته تان
کند، پس به سرعت تصمیم
نگیرید و با خودشناسی
تصمیم بگیرید.



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com