

سولماز فاضل مطلق  
طراح گرافیک (تهران)

## رنگ درمانی

" زندگی آنچه زیستیم نیست، بلکه چیزی است که به یاد می‌آوریم تا روایتش کنیم "

مقدمه:

هلن کلر که هم نابینا و هم ناشنوا بود و ناچار می‌توانست فقط به وسیله‌ی، حس بویایی، چشایی و لمس کردن به درک و شناخت دنیای پیرامون خود بپردازد. درباره‌ی رنگها چنین می‌گوید:  
« من متوجه هستم که رنگ ارغوانی (قرمز تیره) و رنگ آلبالویی (قرمز روشن) یکسان نیستند هم چون که مزه‌ی دو میوه پرتقال و نارنگی که هر دو از مرکبات هستند نیز متفاوت است، رنگ‌ها در خیال من با سایه‌روشن‌های گوناگونی مجسم می‌شوند.»

مثلاً یک نوع گیاه علفی تحت شرایط خاصی عطر و بوی همیشگی در مشام من رازنده نمی‌کند، درست مانند رنگی که در مقابل اشعه تابان خورشید درخشش خود را از دست می‌دهد. من برای درک هر چه بهتر مفاهیم اساسی رنگ‌ناگزیر از دست زدن به یک سلسله استدلال‌های قیاسی هستیم، بر همین اساس:

من تغییرات و تفاوت‌های بین بو و مزه‌ی اشیاء را که چندان هم چشم‌گیر نیستند در حکم همان سایه‌روشن‌ها در نظر می‌گیرم، بر روی میز کار من و در درون یک گلدان چند شاخه گل سرخ گذاشته‌اند همه‌ی آن‌ها عطر گل سرخ را می‌پراکنند، اما حس بویایی من بوی تمامی گل سرخ‌ها را یکسان ندانسته و بین آنها تفاوتی هر چند بسیار ضعیف قایل می‌شود.

رنگ سفید: به نظر من رنگی خالص، پاکدامن و روحانی است.  
رنگ سبز: رنگی شاد و سرزنده.

و رنگ قرمز: رنگی است که مفاهیمی چون عشق شرم و قدرت را القاء می‌کند.

بدون رنگ و سایر عوامل طبیعت نظیر آن من زندانی دنیای تاریک مطلق و سیاهی بی حد و حصر بودم بنابراین بر طبق این اصل که در سرشت پدیده‌های جهان میل به ترقی و تکامل نهفته است اندیشه‌ها و تصورات ذهنی من نیز نمی‌توانستند با رنگ بیگانه بمانند. سپس بر آن شدم که به ارزیابی اشیاء و پدیده‌ها بر حسب دو عامل رنگ و هم‌چنین آواپردازم به همین دلیل این برای من عادت شده است که اشیاء را رنگین و صدادار مجسم کنم.

### خواص روانی رنگها؟

امروزه با بررسی‌های دانشمندان خواص روانی رنگ‌ها تا حدی آشکار شده است و حتی در پاره‌ای از موارد از رنگ‌ها برای مداوای بیماران روانی استفاده می‌کنند و یا آنکه با مطالعه و

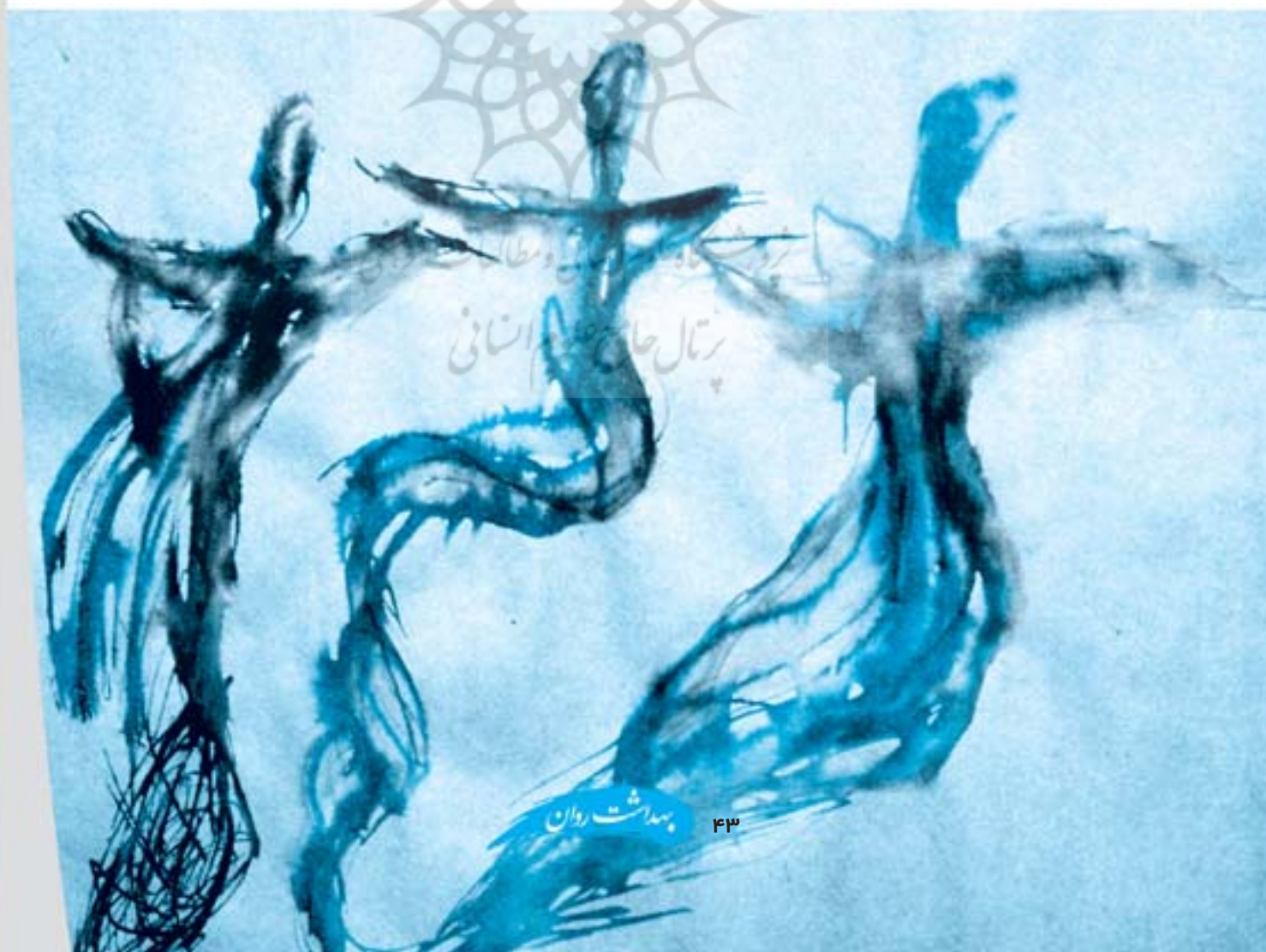
بررسی رنگ تابلوهای نقاشی و دیگر آثار هنری بیماران روانی، پی به نوع و شدت و ضعف بیماری آنان می‌برند. بنابراین اگر مجموع رنگ‌های آثار هنری یک قوم یا یک ملت و سرزمین به دقت مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد مسلماً می‌توان از نحوه‌ی اندیشه و زیر ساخت روان آنان آگاه شد.

### رنگ درمانی چیست:

استفاده از رنگ (به شکل نورهای رنگی) برای تولید آثار شفابخش را رنگ درمانی می‌نامند.

### تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

نفوذ رنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها را در بدن انسان به روش‌های گوناگون ثابت کرده‌اند. پژوهش‌های متعدد درباره علل انتخاب یک رنگ بر رنگی دیگر، آثار رنگ‌ها بر ذهن آدمی و بر رفتار آدمی، بر حس تعادل فکری و جسمی، در تولید شادمانی یا افسردگی، در تولید آرامش و یا بیقراری، و مواردی دیگر سال‌ها در جریان بوده‌اند و تاثیر رنگ‌ها را در زندگی انسان به اثبات





## رتال جامع علوم انسانی

(یا اندامی از بدن) به کار گرفته می‌شود تا آن‌ها را به حالت تندرستی پیشین بازگرداند. پژوهشگران در زمینه رنگ درمانی می‌گویند که همین فرایند در رنگ درمانی و نور درمانی برای بازگرداندن سلول‌ها یا اندام‌ها به سلامتی پیشین به کار می‌رود.

### روش اجرا چگونه است؟:

رنگ درمانگران افزون بر استفاده از پرتو خورشید، از رژیم غذایی متمرکز بر رنگ‌های خاص سبزی‌ها و میوه‌های خام، آب شارژ شده از رنگ ظرف، و روش‌هایی چون تنفس رنگ از چراغ‌هایی

رسانده‌اند. پژوهش‌های جدیدتر در سال‌های اخیر نیز گزارش داده‌اند که استفاده دقیق از رنگ‌هایی خاص می‌تواند آثار مفید در سلامتی و تعادل فکر، در آرامش جسمی و روانی، در بازیابی سریع‌تر تندرستی در دوران نقاهت و در تحریک یا تشویق به پیشرفت کودکان تنبل داشته باشد.

### این روش چگونه عمل می‌کند؟

در روش صدا درمانی نوعی امواج صوتی که امواج خاص دارند برای ایجاد تغییر در چگونگی ارتعاش‌های سلول‌های منفرد

استفاده نامناسب یا افراطی از یک رنگ یا از مخلوطی ناسازگار از رنگ‌ها ممکن است آشفتگی‌های فکری و جسمی پدید آورد.

### چگونه رنگ درمانی پدید آمد؟:

هر کدام از ما برای خود رنگی دلخواه داریم. رنگ خاصی در نظر ما قشنگ‌تر از بقیه‌ی رنگ‌هاست، به طوری که سعی می‌کنیم همه‌ی لباس‌ها و وسایل مان را از آن رنگ دلخواه خود خریداری کنیم، گاهی اوقات خودمان را مالک آن رنگ میدانیم و اگر وسیله یا لباسی نشانی از آن رنگ در خود نداشته باشد، برای ما هیچ زیبایی ندارد.

اما چرا؟ چرا هر کدام از ما، یک رنگ دلخواه و مورد پسند داریم؟ ممکن است این به آن خاطر باشد که از آن رنگ خاطره‌ای خوش در ذهن داریم. و بعضی اوقات هم از یک رنگ تنفر داریم چون هر وقت به آن نگاه می‌کنیم، خاطره‌ای بد یا چیزی بد به یادمان می‌آورد. اما چه یک رنگ خاص را دوست داشته باشیم و چه نداشته باشیم، همه‌ی ما می‌دانیم که رنگ‌های مختلف تأثیرات متفاوتی نیز روی روحیه، جسم و احساسات ما دارند. رنگ‌ها معانی مختلفی دارند و فقط نگاه کردن به هر کدام از آنها هورمون‌های خاصی را در بدن ما ترشح می‌کند، که ممکن است باعث آرام کردن و تسکین ما، پر انرژی کردن ما، بالا بردن خلاقیت مان، کمک برای خوابیدن، تسکین دردهای مان، یا کاهش اضطراب و فشارهای روانی، شود. بنابراین، تشخیص ذاتی از تأثیرات رنگ‌ها بر ما بود که رنگ درمانی پدید آمد. این روزها، رنگ درمانی در جاهای مختلف برای ایجاد یک احساس یا حالت خاص در افراد، به کار می‌رود.

که پرتوهای رنگی خاص می‌تابانند، در درمان بیماری‌ها استفاده می‌کنند.

رنگ مورد نیاز شخص بیمار را، برحسب تشخیص درمانگر، یا به شکلی گسترده بر کل بدن او می‌تابانند یا روی یک اندام بدن او متمرکز می‌کنند. نورهای رنگی را می‌توان به شکلی مداوم یا متناوب استفاده کرد که البته هر یک از آن دو حالت نتیجه‌ای متفاوت تولید می‌کند.

### این روش چه کاربردی دارد؟:

رنگ درمانگران ادعا می‌کنند که رنگ سرخ فلج کودکان و بزرگسالان را درمان می‌کند؛ رنگ پرتقالی سنگ‌های ریز کیسه صفرا و کلیه‌ها را دفع می‌کند. جوالا پراسادا می‌گوید:

رنگ پرتقالی در درمان بیماری وبا مفید بوده است،

رنگ زرد بیوست و مرض قند را بهبود می‌بخشد،

رنگ سبز در درمان زخم معده، سفلیس، سرماخوردگی، آنفولانزا، سرطان پستان، و برخی بیماری‌های پوست مفید است،

رنگ آبی درد دندان در آوردن، جوش و کورک، انواع تب، انواع التهاب، اسهال، درد و قولنج معده و روده، یرقان، انواع بریدگی‌ها و سوختگی‌ها را بهبود می‌بخشد، و این فهرست ادامه دارد.

### چه انتقاداتی به این روش وارد است؟:

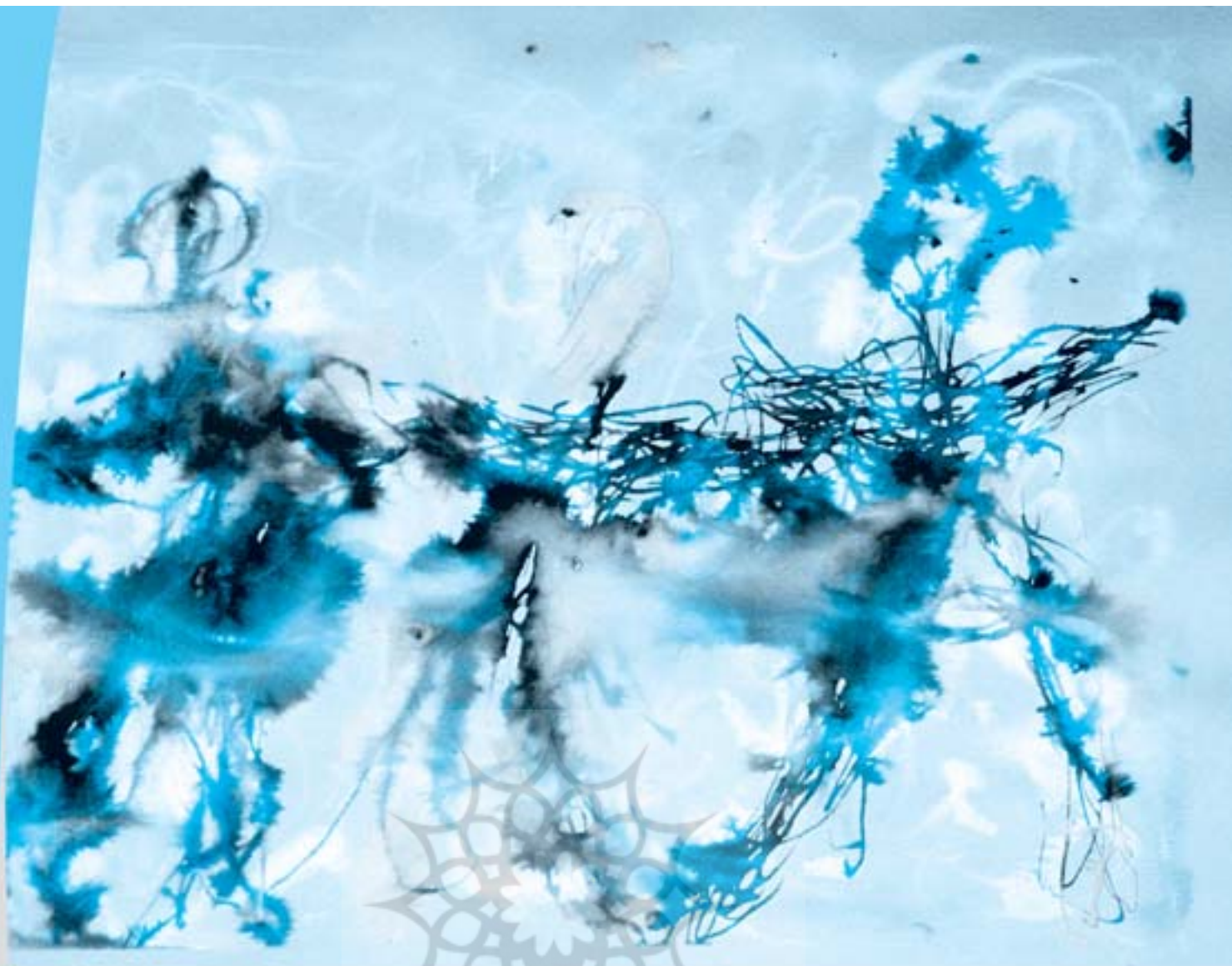
رنگ درمانگران تأکید می‌کنند که روش رنگ درمانی نوعی طب جانشینی نیست بلکه طبی مکمل است. آنها درباره خطرهای استفاده شخصی از رنگ درمانی هشدار می‌دهند و می‌گویند

## رنگ‌ها و تاثیر آن بر سلامت روان و جسم رنگ چیست؟

همین‌طور رنگهایی که زیاد نمی‌پسندیم. معلوم است که رنگ پیراهن و زینت آلات، خانه و اتومبیل را از رنگهای مورد علاقه‌مان انتخاب می‌کنیم. این موضوع نشان می‌دهد که هر رنگ احساس خاصی را در ما به وجود می‌آورد. رنگ نیرویی را در اختیار ما می‌گذارد که طبیعی و شفافبخش است. در ابتدا شاید این امر غیر عادی به نظر رسد ولی واقعیت دارد. رنگ می‌تواند روان انسان را شفا دهد و نشاط آور باشد. البته در صورتی که یاد بگیریم دیدی آگاهانه نسبت به رنگ داشته باشیم و تاثیر آنها را درک کنیم. گوناگونی رنگها به اندازه روزهایی است که از عمر زمین می‌گذرد. رنگ بیانگر و بازتاب احساسات ماست

رنگ هم چون کلامی گویاست برای بازگو کردن خلق و خوی مردم (الف) رنگها جایگاه ویژه‌ای در زندگی انسان دارند. هر روز ما را احاطه می‌کنند و چنان با محیط اطراف ما عجین شده‌اند که تنها زمانی پی به وجودشان می‌بریم که یکباره خود را نشان دهند، برای مثال موقع خرید پیراهن، موقع انتخاب کاغذ دیواری، پشت چراغهای راهنمایی، موقع تماشای گل‌های چمن زار در تابستان، برگ درختان در پاییز. طبیعی است که ما هرکدام رنگی دلخواه و مورد پسند داریم و





در دوران کودکی ساعت‌ها غرق نقاشی کردن می‌شدیم. دنیای اطراف را فراموش می‌کردیم و از رنگ کردن لذت می‌بردیم. نقاشی کردن در کودکی اولین تلاش ناخودآگاه، مابرای استفاده از نیروی درمانی رنگ‌ها بوده است، رنگ‌های بیان‌گر ناراحتی‌های روان و ذهن هستند، حالت‌هایی که جرات بیان آن را به دیگران نداریم، رنگ‌ها به ما تعادل روانی می‌دهند و این چیزی جز سلامت روان نیست.

### رنگ‌های اصلی و فرعی:

**رنگ‌های اصلی:** زرد، آبی و قرمز هستند.  
**رنگ‌های فرعی:** سبز، بنفش، نارنجی و زرد. مایل به سبز، سبز مایل به آبی، آبی مایل به بنفش، بنفش مایل به قرمز، قرمز مایل به نارنجی و نارنجی مایل به زرد هستند که از ترکیب رنگ‌های اصلی به وجود می‌آیند.

به همان اندازه هم نشانه‌ای است معتبر که ارتباط محسوسی با زندگی ما دارد، رنگ چون طول موج دارد در حیطه علم نیز بررسی می‌شود با این حال مانند روان‌انسان، قابل لمس نیست. **نیوتن** اولین کسی بود که درباره‌ی ویژگی ماهیت نور تحقیقاتی کرد و آزمایش‌های گوناگونی را انجام داد. تا توانست نور سفید مثلاً نور خورشید را با عبور از یک منشور به رنگ‌های دیگر تجزیه کند. موفقیت دیگر نیوتن این بود که ثابت کرد هرکدام از رنگ‌ها طول موج مخصوصی دارند و نور خود را در سطح انرژی متفاوتی می‌تابانند، برای درک بهتر این موضوع می‌توان امواج دریا را پیش خود تصور کنید موج‌های بلندتر نیروی فوق‌العاده‌ی زیادی دارند یعنی امواج بلندتر انرژی جنبشی بیشتری نسبت به موج‌های کوچکتر دارند. طبق این فرایند سطح انرژی هر رنگ بارنگ دیگر فرق می‌کند. این کشف نیوتن سرآغاز پژوهش‌هایی درباره ماهیت رنگ‌ها، چگونگی انتشار انرژی جنبشی و علت درخشندگی خیره‌کننده آنها بود. شاید



رمان خان سلووم

## رنگهای گرم و سرد:

در چرخه رنگ اگر از رنگ زرد به رنگ بنفش خطی بکشیم رنگ‌هایی که در طرف دست چپ این خط قرار دارند سرد هستند و در ساختن آنها آبی بکار برده شده است. رنگ‌هایی که در طرف راست این خط قرار دارند گرم هستند و در ساختن آنها قرمز بکار برده شده است.

رنگ‌های گرم محرک هستند و باعث میشوند که اجسام جلو آمده و بزرگتر بنظر برسند رنگ‌های سرد باعث میشوند که اجسام عقب بروند و کوچکتر بنظر بیایند. این حرکت رنگها بسیار مهم است.

## چگونگی انتخاب رنگ لباس و تاثیر آن بر روند درمان:

تمرکز بر رنگ‌ها، به ویژه در هنگام ابتلا به بیماری، یا وقتی که قصد دارید عضوی از بدن را تقویت کنید، توصیه می‌شود، به عنوان مثال: برای درمان افسردگی و احساس تنهایی، تمرکز بر رنگ‌های گرم، نشاط آور خواهد بود. نارنجی به عنوان نقطه عطف گرمای طیف نور، احساس گرمای شدیدی را در انسان پدید می‌آورد وقتی تصمیم می‌گیرید که رنگ را برای درمان انتخاب کنید، باید به این نکته توجه داشته باشید که تطابق رنگ انتخابی با رنگ لباس تان بر روند درمان تاثیر می‌گذارد.

رنگ لباس بخصوص لباس‌های زیر تاثیر بسیار زیادی بر درمان دارد، چون بدن در مقابل امواج رنگ‌ها مقاومت می‌کند و مدتی طولانی طول می‌کشد تا با آنها ارتباط برقرار کنیم، پس پوشیدن لباس هم‌رنگ با رنگ مورد آزمایش در سرعت بخشیدن به ایجاد ارتباط مؤثر است.

رنگ‌هایی که برای لباس روان‌تخاب می‌کنید، به طور مستقیم و غیر مستقیم بر رفتار شما تاثیر می‌گذارد. از یک طرف بر رفتار شما و از طرف دیگر بر رفتار افرادی که با آنها برخورد می‌کنید. آنها مطابق با رنگی که لباس تان دارد، واکنش نشان می‌دهند. همه می‌دانیم رنگ سیاه ناخواسته انسان را از محیط اطراف جدا می‌کند، چون درخشش رنگ سیاه حاکی از انزوای مطلق است. سیاه نمایانگر مرز مطلق است که در فراسوی آن زندگی متوقف می‌شود.

به کسانی که در برقرار کردن ارتباط با دیگران مشکل دارند، توصیه می‌کنیم تون‌های رنگ زرد را در لباس‌هایشان انتخاب کنند (بی دلیل نیست که رنگ زرد نماد اداره پست، بزرگترین

وسیله ارتباطی جامعه می‌باشد) کسی که با لباس زرد از خانه خارج می‌شود همین رنگ زرد لباس امکان مصاحبت با دیگران را به او می‌دهد، رنگ‌هایی که در محیط زندگی و کار ما هستند نه فقط از راه دیدن بلکه به واسطه امواجی که از خود منتشر می‌کنند بر ما اثر می‌گذارند. این که صبح‌ها و شب‌ها اولین و آخرین نگاهمان به چه رنگی می‌افتد، بسیار مهم است مثلاً اگر موقع خواب به رنگ آبی نگاه کنیم امواج رنگ آبی اثر آرام بخشی بر ما می‌گذارد، رنگ آبی احساس سرما را در ما بوجود می‌آورد. از نظر پزشکی این رنگ به مفهوم انقباض است، بنا بر این برای درمان تب مؤثر است و اغلب در درمان التهاب‌های پوستی به کار می‌رود. فشارخون را می‌توان به کمک رنگ آبی پایین آورد.

هنگام بیماری و خستگی نیاز به این رنگ بیشتر می‌شود. اگر گردش خونتان منظم است و قلب شما هم ضعیف نیست می‌توانید در موقع سرما خوردگی با ملحفه‌ای آبی رنگ خود را بپوشانید، همین طور پوشیدن لباس خواب آبی رنگ در پایین آوردن تب مفید است. توصیه می‌شود اتاق خواب کسانی که دچار اختلالات خواب هستند به رنگ آبی باشد، نور آبی روشن انسان را به خوابیدن ترغیب می‌کند و سیستم روان را عمیقاً آرام می‌نماید، این رنگ آمادگی مبارزه با سموم بدن را در ما بر می‌انگیزد. با کمک رنگ لاجوردی می‌توانید گرفتگی‌های ناگهانی عضله و اضطراب را برطرف کنید. نور آبی برای درمان رماتیسم (خاصیت خشک کردن) و سردرد (آرامش بخش بودن) ناراحتی‌های دوران بلوغ، التهاب‌های پوستی و گرفتگی عضله مؤثر است.

رنگ آبی که احساس رضایت را در انسان به وجود می‌آورد. و نشانه‌ی آن است که نقاش در حسرت داشتن آرامش و زیر فشار عصبی است. اگر در نقاشی تعادلی از رنگ‌های زرد و آبی باشد نشان از تعادل روانی نقاش دارد.

رنگ آبی رنگ محافظه کاری، موفقیت، فداکاری، تفکر و درون نگری است، بنابراین رنگ آبی مشخصه افرادی است که با تلاش و کوشش به موفقیت می‌رسند. با دیگران روابط مناسبی دارند و به ندرت کاری را بر اساس تمایلات آنی خود انجام می‌دهند اما با دقت و مهارت آن را کنترل می‌کنند، این افراد می‌توانند مدیران و ورزشکاران توانایی باشند علاقه مندان به رنگ آبی، افراد معقولی هستند و زندگی خود را نمونه می‌دانند، هر چند ممکن است این فرض درست نباشد. آنان که رنگ آبی را دوست دارند:



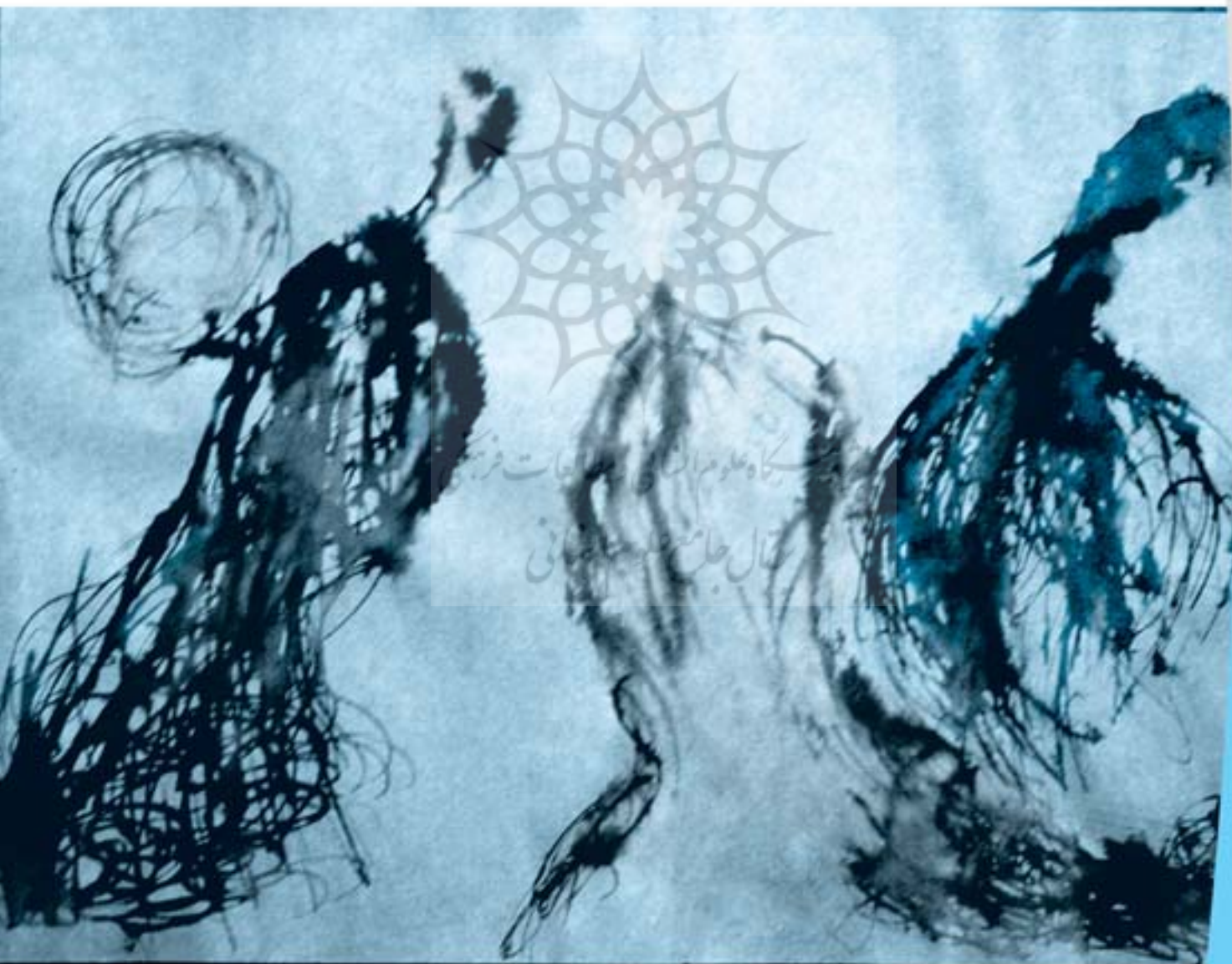
اعتماد بنفس است، از این رو در درمان ترس و افزایش گرمای بدن از رنگ قرمز استفاده می‌کنند. رنگ قرمز به ویژه زمانی که با رنگ زرد مخلوط می‌شود، بدن را گرم می‌کند و انرژی آنرا بالا می‌برد. توجه داشته باشید رنگ قرمز بیش از هر چیز باعث تحریک سرخرگ‌ها می‌شود که سلامت و نشاط فراوانی به دنبال دارد و در درمان سستی، بی‌حالی و افسردگی بسیار مؤثر است. با اینکه رنگ قرمز نشاط آور است، اما افراد با نشاط و سرزنده از رنگ قرمز بیزارند رنگ قرمز در درمان بیماری‌های خونی بسیار مؤثر است. مثلاً در درمان مسمومیت‌های خونی، لباس‌های زیر بیمار باید برای مدت طولانی تقریباً ۲ تا ۳ ماه رنگ قرمز خالص باشد و روزانه پانزده تا بیست دقیقه غرق

افراد محتاط و با ثبات و غالباً قابل تحسین هستند و همه‌ی آنها به این خصایص خود کاملاً آگاهند.

عدم علاقه به رنگ آبی، نشانه‌ی شورش، احساس گناه و شکست و ناراحتی از پیشرفت‌های کسانی است که احتمالاً به اندازه آنها تلاش نکرده‌اند. در حقیقت دوست نداشتن رنگ آبی باعث تاسف است، چراکه ممکن است نتیجه‌ی روان رنجوری یا حداقل غمی بزرگ باشد در صورت به کار بردن رنگ آبی بارنگ، نارنجی، نشاطی آرامش بخش در فرد ایجاد می‌نماید.

### رنگ قرمز در روان‌شناسی:

در رنگ درمانی برای به جریان انداختن مجدد انرژی ذخیره شده‌ی بدن کاربرد دارد در روان‌شناسی رنگ قرمز به مفهوم



تماشای رنگ قرمز خالص شود، یا فکرش را روی رنگ قرمز متمرکز کند. "رونالد هانت" در کتابش به نام «هفت کلید رنگ درمانی» این پرتورا انرژی ساز و پدر سر زندگی و نشاط قلمداد می‌کند. گلبولهای قرمز خون آهن را جذب می‌کند و نمک از راه کلیه و پوست دفع می‌شود، از این رو رنگ قرمز مناسب‌ترین رنگ برای درمان کم‌خونی و کمبود آهن بدن است. در موقعی که احساس کردید بدنتان کمبود انرژی دارد و یا ضعف جسمی دارید، رنگ قرمز را در ذهنتان تصور کنید. بنا بر این عقیده وی رنگ قرمز کریستال‌های نمک فریک را به آهن و نمک تجزیه می‌کند به علاوه اگر تحت درمان بیماری خونی هستید تا آنجا که امکان دارد از مواد غذایی قرمز رنگ مثل تربچه، آلبالو، کلم قرمز، لبو، توت فرنگی یا تمشک استفاده کنید. رنگ قرمز به جابجایی مواد و هضم آنها کمک می‌کند از این رو در، درمان یبوست مؤثر است. در خونریزی‌های شدید، یا جراحت‌های خارجی همراه با خونریزی و کم‌خونی در زنان، درمان بارنگ قرمز آهن خون را زیاد می‌کند علاوه بر آن در عادات ماهانه شدید و یا به تاخیر افتادن اختلالات گردش خون درمان بارنگ قرمز توصیه می‌شود.

رنگ زرد در روان‌شناسی: رنگ زرد بیشتر باروان سرو کار دارد، هم افراد عاقل و با هوش آن را انتخاب می‌کنند، هم افراد عقب مانده ذهنی. سرو کار داشتن بارنگ زرد به ما کمک می‌کند تا به مجهولات و اختلالات وجودمان پی به بریم. نیروی شفابخش رنگ زرد، بیانگر حالات زنانه این رنگ است. رنگ زرد می‌تواند حالات زنانه را در ما تقویت کند.

افراد علاقه مند به زرد: به نوآوری، خلاقیت و حکمت علاقه‌مندند. این افراد معمولاً درون‌نگر، باریک بین و در دنیا، افراد با استعداد، و معتقد به اصول هستند.

رنگ زرد در درمان افسردگی به خوبی کارساز است و به عنوان

درمان افسردگی شناخته شده است. در درمان افسردگی بارنگ زرد معمولاً بدن واکنش‌های دفاعی چون سوزش چشم از خود بروز می‌دهد، اما درست با همین تحریک چشم، سیستم عصبی نیز تحریک می‌شود و به این طریق تمام بدن نیرویش را برای مبارزه با افسردگی فرامی‌خواند، چون رنگ زرد سیستم عصبی را نیز تحریک می‌کند، این رنگ را «خوراک اعصاب» نامیده‌اند. افراد پر جنب و جوش و عصبی که غده تیروئیدی پرکاری دارند و دچار حمله‌های عصبی می‌شوند، نباید به مدت طولانی در معرض رنگ زرد باشند. رنگ زرد در کارهایی که تفکر و خلاقیت در آنها نقش دارد، سودمند است، از این رو توصیه می‌شود به میز تحریرتان رنگ زرد بزنید. رنگ زرد فشار خون را بالا می‌برد و ضعف معده و کلیه را بهبود می‌بخشد. اگر معده‌ای کم کار دارید برای تحریک آن می‌توانید بین پنجمین و ششمین دنده‌های قفسه سینه نور زرد بتابانید یا در آن موضع، سنگ زرد بگذارید. رنگ زرد در درمان بیماری‌های پوستی و شفاف کردن پوست نیز مؤثر است.

مبانی روانشناسی و جمع‌بندی کلی از خصوصیات بعضی رنگها:

رنگ خاکستری: گوشه‌گیری، عدم فعالیت و بی‌تفاوتی.  
رنگ آبی: نیاز به آرامش کامل و خشنودی خاطر و علاقه مند زیاد به دوستان و نزدیکان.

رنگ سبز: پشت کار و استقامت، قدرت اراده، غرور و بلند پروازی.

رنگ قرمز: داشتن آرزوهای بسیار شور و شوق زندگی تهور و قدرت اراده.

رنگ زرد: پیشرفت بلا مانع، امید به حل مشکلات زندگی.

رنگ بنفش: روحیه شاعرانه و رومانیتیک، دوستار هنر و زیبایی، متکی بودن بر دیگران.

رنگ قهوه‌ای: نیاز شدید به آسایش جسمی و روانی، فعال،

www.pezeshk.us / p=4340

رنگ درمانی: علم موفقیت:

www.niksalehi.com

post by nihksalehi at October 21 , 2005

نقاش نابینایان، مترجم سمیه محمودی

www.bahramcpu.tripod.com/id

فداکار احمد "رنگ و نقش آن در هنر". دوره ۷، ش ۷۹  
(اردیبهشت ۴۸): ص ۳۸-۴۰ جدول.

خلاصه: رنگ چیست؟ صفات ویژه هر رنگ خوب، ترکیب  
رنگ‌ها، بکار گرفتن رنگ، نقش رنگ در هنر ایران و خواص  
روانی رنگ‌ها.

خواننده گرامی در مقاله رنگ درمانی سعی شده از تصاویری  
استفاده شود که بتواند بیانگر احساسات و عواطف پنهان  
انسان هنگام استفاده از رنگ باشد.

تصویرسازی های این مقاله توسط عبدالستار شیخ  
(کارشناس ارشد ارتباط تصویری، گرایش تصویر سازی از  
دانشگاه هنر تهران) اجرا شده است.

e-mail: rajaasattar@yahoo.com

علاقه بسیار زیاد به خانواده. رنگ سیاه: بی علاقه‌گی به زندگی،  
نفی هر چیز، بدبینی و ناباوری و لجاجت.

رنگ آبی تیره (سرمه ای): اندیشیدن درباره‌ی این رنگ از یک  
تاثیر آرام بخش در سیستم اعصاب مرکزی برخوردار است.  
رنگ آبی تیره از عمق و کمال چشمگیری برخوردار است، به  
ویژه مطلوب افرادی است که اضافه وزن دارند و نشانگر  
خشنودی و کامیابی است.

دیدگاه‌های مربوط به ماهیت رنگها را دانستیم ولی مهمترین  
دیدگاه این است که رنگ‌ها دیگر پدیده‌های طبیعی تفاوت دارد  
و این جمله نشانگر پیچیدگی مفهوم رنگ است که هرکس با رنگ  
سرو کار دارد باید برای فهمیدن آن پایه دنیای رنگها بگذارد. با  
عقل نمی‌توان آن را حس کرد. هر چقدر هم که سعی کنید،  
پیدا کردن جوابی روشن برای این پرسش که (رنگ چیست)  
مشکل خواهد بود.

#### منابع:

رنگ‌ها و تاثیر آن بر سلامت روح و جسم. پزشکان بدون  
مرز پایگاه اطلاع رسانی اخبار پزشکی.

