

بسم الله الرحمن الرحيم

معنای رنگ

«رویکردی جدید به دنیای رنگها»

www.ketaboo.ir

دکتر مرزده پور حسینی

پور حسینی، مژده
معنای رنگ رویکردی جدید به دنیای رنگها / مژده پور حسینی - تهران: هنر آبی،
۱۳۸۴.

۸۸ ص.

ISBN: ۹۶۴-۸۲۰۹-۰۰-۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه.

۱. رنگ -- جنبه های روانشناسی. ۲. رنگ -- جنبه های روانی. ۳. رنگ درمانی.
الف. عنوان.

۱۵۲/۱۴۵

۸۲ پ ر / BF ۷۸۹

۸۴-۱۱۶۰۴ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات هنر آبی

تهران: بلوار مرزداران - پشت قنادی ماه بانو - کوچه سرو - پلاک ۱۴ تلفن: ۰۹۱۲ ۱۹ ۸۶ ۴۱۵

نام کتاب	○	معنای رنگ
مؤلف	○	دکتر مژده پور حسینی
مدیر هنری	○	بهرام شامی
صفحه آرا	○	یحیی سرداری پور
چاپ اول	○	تابستان ۱۳۸۴
لیتوگرافی	○	هونام
چاپ و صحافی	○	محرر
تیراژ	○	۳۰۰۰ جلد
شابک	○	۸ - ۸۹۰۹ - ۹۶۴

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

رنگ خون و حیات/۶۵	تفکر کلاه زرد/۳۵	پیشگفتار/۵
رنگ عشق/۶۵	افکار و تصورات منفی/۳۶	بخش اول: کلیات
توجه! توجه!/۶۶	و اما/۳۷	رنگ چیست؟/۸
قرمز در فضاهای آموزشی/۶۷	بخش چهارم: رنگ امید و شادابی	اختلاف سلیقه/۹
رنگ ورزش/۶۷	رازهای سبز/۴۱	تاریخچه رنگ شناسی/۱۱
اهمیت سن و جنس/۶۸	تقویت بارنگ/۴۱	شفابخشی رنگها/۱۲
رنگ زمستانی/۶۸	رنگ قدسی/۴۲	اسلام و رنگ/۱۴
درب های سرخ/۶۸	رنگ ایمان/۴۲	بخش دوم: رنگ پاکی
چند نکته/۶۹	رنگ درمانی/۴۳	روانشناسی سفید/۱۸
یک مطلب شگفت انگیز!/۶۹	پزشکی سبز/۴۴	انتخاب سفید/۱۹
چه کسانی قرمز بپوشند؟/۷۰	سبزه های ضد سرطان/۴۵	سفیدی و سلامت/۱۹
قرمز درمانی/۷۰	سبزی شادی بخش/۴۵	آرامش عمومی/۲۰
قرمز باستانی/۷۱	رنگ آرامش/۴۶	چه کسانی سفید بپوشند؟/۲۱
تحقیقات جدید/۷۱	اثرات آموزشی و تربیتی/۴۶	سفید در تعلیم و تربیت/۲۱
توجه! توجه!/۷۲	تفکر سبز/۴۷	پیشرفت تحصیلی/۲۱
درمان میگرن/۷۲	فضای سبز/۴۷	افزایش یادگیری/۲۲
درمان کم خونی/۷۲	مداد سبز/۴۸	رنگی برای تابستان/۲۲
تحریک اشتها/۷۳	تفکر کلاه سبز/۴۸	توجه! توجه!/۲۳
کاهش دوره بیماری/۷۳	سبز عرفانی/۴۸	سفید در عرفان/۲۳
خاصیت آنتی اکسیدان/۷۴	بخش پنجم: رنگ آرامش	تفکر کلاه سفید/۲۴
قرمز عرفانی/۷۴	آبی مقدس/۵۲	بخش سوم: رنگ نشاط
تفکر کلاه قرمز/۷۵	رنگ اعصاب/۵۳	رنگ مردان خدا/۲۹
داستان حلاج/۷۵	رنگ آرامش/۵۳	روانشناسان چه می گویند؟/۲۹
بخش هفتم: رنگ مکروه	آبی فیروزه ای/۵۴	نیروبخش/۲۹
اثرات روانی سیاه/۸۰	روانشناسی آبی/۵۵	کودکانه/۳۰
رنگ غم/۸۱	آبی درمانی/۵۵	بانشاط/۳۰
رنگی رمز آلود/۸۱	دردهای مفصلی/۵۶	توجه! توجه!/۳۱
رنگ مرگ/۸۲	آبی خواب آور/۵۷	تأثیرات آموزشی/۳۱
احساس نخستگی/۸۲	مژده به چاقها/۵۷	تعادل عصبی/۳۲
سیاه در عرفان/۸۳	آموزش و پرورش آبی/۵۸	کودکان ناسازگار/۳۲
سیاه و آموزش و پرورش/۸۳	افزایش بهره هوشی/۵۸	عرفان طلایی/۳۳
ایجاد بی حوصلگی/۸۴	رنگی برای تفکر/۵۹	عاشق زردروی/۳۳
کاهش یادگیری/۸۴	تفکر کلاه آبی/۵۹	چه کسانی زرد بپوشند؟/۳۳
لباس غمگین/۸۴	یک مطلب جالب!/۶۰	آثار سلامتی بخش/۳۴
لباس سیاه/۸۵	بخش ششم: رنگ انگیزش	سرور و خوشحالی/۳۴
تفکر کلاه سیاه/۸۶	روانشناسی سرخ/۶۴	انتخاب زرد/۳۵
منابع و مآخذ/۸۸		

○ پیشگفتار

دنیای زیبای پیرامون ما، مالا مال از رنگ های دلفریبی است که زوایای گوناگون زندگی را پر کرده اند و هیچ نقطه از یاد رفته ای باقی نگذاشته اند. رنگها زندگی را دگرگونه ساخته اند و تفسیری نو از آن نوشته اند. تفسیری رنگین!!

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که اگر رنگها نبودند چه اتفاقی می افتاد؟! اگر رنگها وجود نداشتند زندگی چه مشکلی داشت؟!

چه تغییری در کیفیت زندگی زمین مارخ می داد؟! از آن بالاتر، اگر رنگها نبودند آن سوی این دنیا چه تصویری پیدا می کرد؟

بهشت چه شکلی بود و خداوند زیبایی های باغ بهشت را چگونه توصیف می کرد و آن را جذاب تر و خواستنی تر جلوه گر می ساخت؟!

راستی زندگی بدون رنگ چیست؟! حقیقت آنست که زندگی بدون رنگ در واقع غیر قابل تصور است. رنگ همان نور است و نور اولین پدیده جهان هستی و روح آفرینش است و زندگی بدون رنگ یعنی زندگی بدون (زنده گی)! یعنی مرگ! یعنی فنا و نیستی!

این یک حقیقت است که ما بدون رنگها قدرت و توانایی زنده بودن نخواهیم داشت. این موجودات ارزشمند و حیاتبخش آنچنان در ریزترین زوایای زندگی ما وارد شده اند که از حضور دائمی آنها غافل شده ایم و گاهی اوقات اصلاً آنها را احساس نمی کنیم.

مثل هوایی که تنفس می کنیم و شاید ساعتها بگذرد و حتی متوجه دم و بازدم خود نشویم و از یاد ببریم که اگر این هوای سالم و پر اکسیژن در فضای ما نبود هیچ امکانی برای زنده ماندن نداشتیم. ما رنگها را فراموش می کنیم، نادیده می گیریم و با غفلت از کنار آنها می گذریم و نمی دانیم که آنها چه نقش مهمی در سلامت جسم و جان ما دارند. فراموش می کنیم که این تکه های نورانی چه قدر بر آرامش و انگیزش ما تأثیر می گذارند و حالات روانی و روحی ما را رقم می زنند. ما واقعاً از ارزش عظیم دنیای رنگ غافل شده ایم و ریزه کاریهای زندگی بارنگها را نیمه خسته ایم.

اگر هر یک از ما بداند که با تسلط و آگاهی از رموز اسرارآمیز (نور و رنگ) چه تغییرات اساسی و

بنیادینی در زندگی خود ایجاد می کند و چگونه روحیات و حالات درونی خود را آنگونه که بخواهد شکل می دهد و حتی خصوصیات فیزیکی و جسمی خود را تا چه حد تحت اراده خود می گیرد، هرگز از دستیابی به این گنج حیات بخش غفلت نخواهد کرد.

زندگی یعنی رنگ، احساس آرامش یا لذت، تنش یا ناراحتی، صلح یا دوستی و... همه در پرتو رنگ معنی می یابد و ما را در ابراز احساسات درونی مان کمک می کند. همه انسانها از دیرباز انسان های خوب را با نام سفید و روشن و انسان های بد را با احساس تیره و سیاه شناخته اند و بیان کرده اند و در همین راستا انسانهای هم خوب و هم بد - انسان های متوسط - را خاکستری دیده اند.^۱

ما با رنگ می شناسیم. به همان اندازه که صدا بر اعصاب شنوایی تأثیر می گذارد و موجب تحریک و شناسایی می شود، رنگها نیز اعصاب بینایی را تحریک نموده و موجب دیدن و برانگیختن می شوند.^۲

امانه تنها رنگ ها در چشم ما اثر می بخشند بلکه در عمق روح مانیز تأثیر می گذارند و حالات روانی و باطنی و حالات و خصوصیات جسمی و ظاهری و حتی رفتارهای اجتماعی ما را تغییر می دهند. به همین دلیل است که استفاده از رنگ در عالم تربیت خصوصاً تربیت کودک از جایگاه ویژه ای برخوردار است و استفاده صحیح از رنگها در فضا های آموزشی و پرورشی همواره یکی از مهمترین مباحث روز بوده است.

دامنه استفاده از رنگ به این هم محدود نمی شود و شاخه های متعدد علمی و تخصصی با بهره گیری از علم رنگ شناسی و روانشناسی رنگ و رنگ درمانی و... توانسته اند به کار خود کیفیت بخشند و نوآوری کنند.

همه ما می توانیم در زندگی شخصی خود از (رنگ شناسی) بهره بگیریم و سطح کیفی زندگی خود را ارتقاء ببخشیم تا بهره بیشتری از طبیعت زیبا و رنگارنگ پیرامون خود ببریم و زندگی را مطلوب تر و خواستنی تر کنیم. می توانیم انتخاب کنیم و از انتخاب مناسب خود احساس رضایت کنیم. می توانیم فکر کنیم و با علمی که به دست آورده ایم بهترین و مناسب ترین رنگ را نسبت به شرایط و موقعیت خود بیابیم. می توانیم به روحیات و حالات فیزیکی خود دقت کنیم و از رنگها برای بهبود موقعیت خود استفاده کنیم و...

حتی فکر کردن به این مطلب هم هیجان انگیز است که آدمی بتواند با تسلط بر (علم رنگها) بر دنیای رنگارنگ و زیبای خود حکومت کند و با سربازان قدرتمند و شکست ناپذیری بنام (رنگ) به جنگ خستگی ها و بیماریها و ناتوانی ها برود.