

## تا بحال درباره روان شناسی رنگ ها چیزی شنیده اید؟؟؟

جالب است بدانید که دنیای زیبای رنگ ها نیز به دنیای جالب و جذاب روان شناسی راه پیدا کرده و میتوان از طریق آن خصوصیات اخلاقی افراد را حدس زد. هر رنگی یک داستانی را روایت می کند... رنگ ها به دلیل تاثیراتی که بر اعصاب بینایی می گذارند باعث برانگیختگی افراد میشوند. رنگی که برگزیده و دلخواه شماست خصوصیتی از شما را در خود جای داده و در حال حاضر نقش مهمی را در روان شناسی ایفا می کند. یکی از مثال های جذاب تاریخی برمی گردد به دوران پادشاهی ویکتوریا، آن ها رنگ هایی مانند بنفش و قرمز را به عنوان نمایش ثروت خود استفاده می کردند.

## رنگ درمانی و روان شناسی رنگ ها

جالب تر است بدانید که، مشخص شده استفاده نامناسب از رنگ ها در مکان های خاص و به کارگیری نادرست آن ها باعث بروز آسیب های روحی می شود. سابقه رنگ درمانی مختص به دوره مدرن نیست و به زمان بقراط حکیم برمی گردد. از آن زمان بود که رنگ درمانی آغاز شد و به مرور روان شناسی رنگ ها پدید آمد. همانطور که گفتیم رنگ ها یکی از معیارهای سنجش شخصیت به شمار می آیند، چرا که هم بر روح و جسم هر فرد تاثیرات خاصی می گذارند و هم میتوانند بیانگر روح و شخصیت هر فرد باشند. رنگ ها به سه دسته گرم، سرد و خنثی تقسیم می شوند. برای شناخت آن ها و تاثیرشان بر روی مهمترین بخش انسان یعنی روح تا انتهای مقاله روان شناسی رنگ ها با ما همراه باشید.

## روان شناسی رنگ های گرم (بخش ۱)

رنگ های گرم شامل رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند. یکی از نکات جالبی که در روان شناسی این رنگ ها وجود دارد این است که مانند قرص اشتها آور عمل می کنند. و به همین دلیل است که اکثر رستوران ها از این طیف رنگ ها استفاده می کنند. این رنگ ها بهترین انتخاب در فصل های سرد سال هستند. قاب این رنگ ها را می توانید در فصل زیبای پاییز به تماشا بنشینید.

**روان شناسی رنگ قرمز:** رنگ قرمز رنگی مجذوب کننده و تحریک کننده است که فشارخون و ضربان قلب شما را بالا برده و باعث شکوفا شدن هیجان، عشق، شور، نشاط و صمیمیت می شود. البته خوب است بدانید که برعکس این

احساسات خوب و زیبا رنگ قرمز به شدت میتواند احساس خشم و عصبانیت را تحریک کند. به همین دلیل است که، استفاده از آن در ست لباس و پوشش به اندازه توصیه شده است اما استفاده از آن برای رنگ اتاق توصیه نمیشود مخصوصا اتاق های کوچک مگر اینکه بارنگ های سرد و یا خنثی ترکیب شود. طرفداران این رنگ معمولا افراد فعال و پرجنب و جوشی هستند. از دیگر ویژگی های شخصیتی این افراد عجز و زود جوش بودن آن هاست. این افراد خیلی زود عصبانی می شوند و همچنین خیلی زود دیگران را مورد قضاوت قرار می دهند. بسیار خوش قلب هستند ولی نمی توانند نسبت به خود کنترل داشته باشند. علاقه مندان به این رنگ فریبنده همیشه دوست دارند در مرکز توجه باشند و اغلب به دلیل شور و شوقی که دارند، همه ی توجه ها را به خود جلب می کنند. ویژگی های درمانی این رنگ غلبه برحس کسالت، تحریک سیستم عصبی، بهبود عملکرد جنسی، افزایش آدرنالین و گردش خون، حفظ آرامش و کاهش فشارخون می باشد.

**روان شناسی رنگ نارنجی:** رنگ نارنجی از طیف رنگ های خوش بین و مثبت می باشد و اصطلاحا رنگ زنده ای هست که افراد علاقه مند به این رنگ معمولا خوش بین و مثبت اندیش هستند. و به همین علت استفاده زیاد از این رنگ احتیاط را در افراد نیز برمی انگیزد. نارنجی دوستان نیز افرادی اجتماعی، خوش خلق، فداکار و صادق اند. البته با تمام این ها نفوذ در این افراد سخت است. معمولا کسانی که به این رنگ علاقه مندند درخارج از منزل احساس خوبی دارند مخصوصا در طبیعت. راه طولانی در ساحل یک دریا یا پیک نیک در جنگل هر دو جزئیاتی ایده آل برای آن هاست. از اشتیاق زیادی برخوردارند و به همین علت حس ماجراجوییشان معمولا بیدار است. این افراد معمولا راحت تر با واقعیت های زندگی رو به رو می شوند. البته نباید از حس تنوع طلبی که در این افراد وجود دارد نیز غافل بود. از ویژگی های درمانی این رنگ در جهت حفظ انرژی، افزایش اشتها، جذب کلسیم و کمک به بهبودی و حفظ سلامت بدن استفاده می شود.

**روان شناسی رنگ زرد:** زرد رنگی است که برای توصیف روشنایی و دوست داشتن نیز به کار می رود. رنگ زرد و روشنی و شادی نشات گرفته از آن باعث افزایش تمرکز و افزایش متابولیسم در بدن می شود. این رنگ؛ رنگ مجذوب کننده ای نیست و کمتر از رنگ های دیگر افراد را به خود جذب می کند. به همین علت است که چشم های افرادی که بیشتر در معرض نورهایی با رنگ زرد یا اصطلاحا آفتابییست زودتر از بقیه افراد خسته و کسل می شود. افرادی که به این رنگ علاقه مندند معمولا بلند پرواز و عاشق پیشرفت هستند و

همواره در تلاش اند، البته در کنار تلاش شوخ طبع و اجتماعی هم هستند. این افراد شور و شوق زیادی دارند و از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند. زرد توانایی های ذهنی را نیز تحریک می کند و به عنوان نماد عقل و خرد شناخته می شود. البته که نماد خلاقیت و رویا پردازی نیز می باشد. از ویژگی های رنگ درمانی این رنگ میتوان به درمان یبوست، افزایش اعتماد به نفس، تحریک سیستم عصبی و سیستم گوارش و همچنین بهبود تفکر منطقی اشاره کرد.

در پایان و به عنوان نتیجه گیری دریافتیم که رنگ ها در زندگی ما از جایگاه مهمی برخوردار هستند. اهمیت دادن به آن ها و استفاده درست و مناسب از آن ها می تواند تاثیر مثبتی بر زندگی روزمره هر فرد داشته باشد. باشناخت محدودی از رنگ های گرم دریافتیم که استفاده از آن ها مکان و زمان خاص خودش را دارد تا تاثیر خوبی در زندگی و روح ما داشته باشد. پس هررنگ فلسفه وجودی خود را دارد و باید با استفاده از روان شناسی رنگ ها آن را شناخت.

در این مقاله به روان شناسی رنگ های گرم پرداختیم و انشاءالله در بخش دوم این مقاله به قسمت دیگری از روان شناسی رنگ خواهیم پرداخت. برای آگاهی بیشتر میتوانید با بخش [مشاوره روانشناسی](#) مرکز مشاوره راز ماندگار در ارتباط باشید با ما همراه باشید.