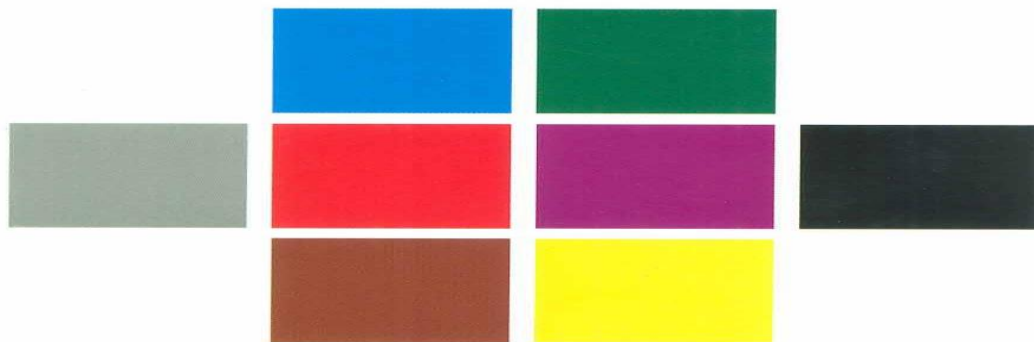


# از چشم یارِ مهربان

## روانشناسی رنگ‌ها

(متن کامل)

با آزمایش انتخاب رنگ شخصیت خود را بهتر بشناسید



دکتر ماکس لوشر

ویدا ابی‌زاده

عنوان کتاب: روان‌شناسی رنگ‌ها

نویسنده: دکتر ماکس لوشر

مترجم: ویدا ابی‌زاده

انتشاراتِ درسا

چاپ هفتم ۱۳۷۴

در این قسمت از مجموعه‌ی "از چشم یارِ مهربان" به کتابِ "روان‌شناسی رنگ‌ها" نوشته‌ی دکتر ماکس لوشر، با ترجمه‌ی خانم ویدا ابی‌زاده پرداخته‌ایم. اما قبل از نقلِ چند جمله‌ای از کتاب، بهتر است چند کلمه‌ای در

خصوص رنگ ها و تاریخچه ی آن سخن بگویم. در دنیای بشر اولیه، نور و ظلمت، تاریکی و روشنایی بر جهان حاکم بود، بنابراین دو رنگ بیش از همه اهمیت داشت، سپیدی و سیاهی، یکی به روز تعلق داشت و دیگری به شب. با ظهور تمدن و فرهنگ، امکان نگه داشتن نور و روشنایی و بهره بردن بیشتر از مواهب حیات میسر شد. بشر با اختراع آتش خود می توانست نوری در تاریکی و ظلمات شب برپا دارد. با تشبیه و تقلید طبیعت توانست اشکال و رنگ ها را تشخیص دهد و به کار بگیرد، روی دیوار غارها نقاشی کند و آثاری از خود به جای بگذارد. از آن زمان به بعد یک موهبت بصری بشر، تشخیص و ادراک رنگ هاست. جهان رنگارنگ ما، تمایز، تشبیه، و فهم پیرامون مان را آسان ساخته است. محرک های حسی نقطه ی شروع احساس و ادراک و فهم هستند. چگونگی مواجهه ی ما با این محرک ها، چگونگی حس کردن، ادراک و مفهوم سازی از آنها، واکنش ما نسبت به جهان را مشخص می کند. ما در دنیای رنگ ها به سر می بریم، نه تنها ما که کل طبیعت آلی و غیر آلی مخزن افسونگر رنگ ها هستند. بهار دل انگیز و پاییز سحر انگیز، گرمی تابستان و سرمای زمستان، همه و همه در چتر رنگین خود به خاطر آدمی می نشیند و تصویر ذهنی می شوند. چه در موجودات طبیعی و چه در انسان به عنوان موجود فرهنگی، رنگ ها نقش مهمی در ارتباط، پیام رسانی و مفاهمه بازی می کنند. در طبیعت نقش و نگار و رنگ ها یک وسیله ی ارتباطی خوب برای انواع حیوانات و گیاهان هستند. رنگ و نقش و نگار گیاهان بسیاری از دیگر موجودات و انسان را سوی آنها جلب می کند. گاهی در زیبایی و گاهی هم خطر، رنگ ها هم آهنگ تحسین دارند و هم زنگ بیدار باش هستند. مثلاً در نمونه های گیاهی، قارچ ها را که مثال بزیم، خوش و خط و خال بودن یک قارچ در بسیاری موارد حکم بر سمی و خطرناک بودن آن دارد. در طبیعت خیلی وقت ها شنیده ایم که مارهای خوش خط و خال مرگ آفرین تر هستند. و نیز گل بی خار به قول حافظ در جهان یافت می نشود. خلاصه ی این مطلب را می شود در این شعر مولانا دید: "دشمن طاوس آمد پر او / ای بسی شه را بکشته فر او"

در داستان هفت گنبد یا هفت پیکر نظامی، شاعر برجسته ی قرن ششم هجری، که داستان حماسی و عاشقانه ی بهرام گور روایت می شود، رنگ ها به خوبی نمود دارند. در این داستان هر گنبد با رنگی و داستانی مشخص می شود. گنبد سیاه، گنبد زرد، گنبد سبز، گنبد سرخ، گنبد پیروزه ای، گنبد صندلی و سرانجام داستان گنبد سپید، در هر کدام از این گنبدها حکایتی بازگو می شود و در انتهای حکایت پندی و عبرتی مطرح می گردد.

در فرهنگ شاعرانه ی ما، باغ و بوستان، گل و بلبل، لاله و سوسن و چمن و ... تابلوی زیبای رنگ هاست. گلستان و بوستان سعدی، فرش زبانی فرهنگ ما هستند، از نظر شعر سهراب سپهری، قلب حقیقت آبی است. جشن های ایرانی و باستانی مثل چهارشنبه سوری، نوروز و سیزده بدر، همه و همه بارنگ درآمیخته اند، در چهارشنبه سوری، رخ زردمان را با سرخی و گرمای آتش عوض می کنیم. فرش ایرانی به عنوان یک محصول سنتی و باستانی، حفظ و نگهداشت و مهندسی رنگ هاست. در نقاشی خصوصاً، تمام زبان هنرمند به رنگ ها و نحوه ی به کارگیری و شدت و ضعف شان بستگی دارد. در بسیاری از مکاتب و آثار بزرگ نقاشی، این رنگ است که با مخاطب سخن

ناگفته را می گوید. از این رو رنگ و نسبت آن با فهم و درک انسان را می توان یکی از اصلی ترین مولفه های تشکیل دهنده ی ادراک و فهم او دانست. در روان شناسی جدید روی رنگ ها و تاثیر آنها در روان و شخصیت انسان ها حساب تازه ای باز کرده اند. بعد از این مقدمه بهتر است از دیباچه ی کتاب "روان شناسی رنگ ها" هم مطالبی ذکر کنیم:

"در روان شناسی نوین رنگ و رنگ ها یکی از معیارهای سنجش شخصیت به شمار می آیند. چرا که هر یک تاثیر خاص روحی و جسمی را در یک فرد باقی گذارده و رنگ نشانگر وضعیت روانی و جسمی وی می باشد. این موضوع با توجه به پیشرفت دو دانش فیزیولوژی و روان شناسی به اثبات رسیده است. ناگفته پیداست که انسان از روزگاران بسیار دور تا کنون تحت نفوذ و تاثیر رنگ های پیرامون خود بوده است و در صد سال اخیر که صنعت رنگ سازی به نقطه ی اوج و تحول خود رسیده است، تاثیر مزبور دوچندان شده و در همه ی ارکان زندگی روحی ما رخنه کرده است. پس از آزمایش رورشاخ در زمینه ی شناخت شخصیت انسان از طریق لکه های رنگین جوهر، آزمایش لوشر جدیدترین نظریه ای است که در این مورد ارائه گردیده است. بار علمی آزمایش لوشر و دستاوردهای سرشار از کامیابی آن به حدی بوده است که اینک آزمایش مزبور علاوه بر استفاده در مورد روان کاوی و روان شناسی، در سیستم های استخدامی نیز به کار گرفته می شود."

کتاب روان شناسی رنگ ها همان گونه که از نامش پیداست بنا دارد با بهره از روان شناسی رنگ ها تمرینی در خصوص خودشناسی و آگاهی به احساسات و عواطف باشد. کتاب از هشت فصل تشکیل شده است و به ترتیب به این موضوعات می پردازد: فصل اول به روان شناسی رنگ ها، فصل دوم به روان شناسی کارکردی، فصل سوم به رنگ های اصلی و کمکی، فصل چهارم به گروه بندی و علامت گذاری رنگها، فصل پنجم به اضطراب ها و جبران ها و تضادهای روانی ما در خصوص فهم ما از رنگ ها می پردازد، فصل ششم معنای هشت رنگ را توضیح می دهد، فصل هفتم به معنای ساختاری جفت رنگ ها تمرکز دارد و در نهایت فصل هفتم به تفسیر آزمایش رنگ ها می پردازد. البته در تفسیر رنگ ها نسبت و چیدمان تمرین و بازی رنگ ها در کتاب مهم است و لذا تفسیر صرف یک رنگ در محیط انتزاعی و بدون ارتباط با چیدمان دیگر رنگ ها در تمرین از اهمیت آن در تفسیر می کاهد. با این توضیح به خود کتاب رجوع می کنیم و در قسمت معنای هشت رنگ می خوانیم:

-رنگ خاکستری در این آزمایش، نه دارای رنگ است، نه تیره است و نه روشن، بلکه کاملاً آزاد از هر محرک یا گرایش روانی است. خاکستری خنثی است، نه ذهنی (subjective) است نه عینی (objective)، نه برونی است و نه درونی، نه اضطراب آفرین است و نه آرام بخش. خاکستری فاقد حیطة و قلمرو بوده و فاقد یک رمز است، مرزی مانند سرزمین هیچ کس. هرکس رنگ خاکستری را در وضعیت اول انتخاب کند معنایش این است که می

خواهد دور هر چیزی دیوار بکشد، و خود را غیرمتمهد و فاقدِ فعالیتِ بیرونی نماید و به طوری که بتواند خود را در برابر هر نفوذ یا محرک خارجی حفظ کند. خاکستری دارای یک عنصر پنهان کاری است.

-رنگِ آبی تیره نشان دهنده ی آرامشِ کامل است. اندیشیدن درباره ی این رنگ از یک تاثیر آرامش بخش در سیستم اعصاب مرکزی برخوردار است. فشارِ خون، نبض و تنفس با این رنگ کاهش می یابد. این رنگ موجب تجدید حیات و نیروی موجودِ زنده می شود. در هنگام بیماری و خستگی به این رنگ بیشتر نیاز داریم. طرفدارانِ این رنگ گرایش به حساس بودن و زود دل آزرده شدن دارند. رنگِ آبی از نظر نمادین شبیه آبِ آرام، خلق و خوی آرام، طبیعتِ زنانه و روشنی و درخششِ یک کتابِ خطی است. ادراکِ حسی آن طعم شیرین دارد، محتوای عاطفی آن ملایمت است و اندامِ آن پوست. از این رو بیماری هایی مثل اگزما و آگنه، آسیب شناسی روابطِ مختل شده ی طبیعتی ملایم هستند، محبت یا عشقی زیاد که از حالت تعادل خارج شده است. آبی تیره از عمق و کمالِ چشمگیری برخوردار است، به ویژه مطلوب کسانی است که اضافه وزن دارند، نشانگرِ خشنودی و کامیابی است، نشانگرِ برآورده شدنِ آرمان های وحدت و یکی شدن با مادرِ زمین، نمایانگرِ حقیقت و اعتماد، عشق و ایثار، تسلیم و فداکاری. رنگِ آبی مظهرِ ابدیتِ بی انتها(ازل) و نشانه ی سنت ها و ارزش های پایدار است.

-رنگِ سبز نشانگر وجود شرایطِ روحی اضطراب انعطاف پذیر است. انتخاب کننده ی این رنگ دارای صفاتِ روحی اراده در انجام کار، پشت کار و استقامت است. سبزِ مایل به آبی، نمایانگرِ عزم راسخ، پایداری، و مهمتر از همه مقاومت در برابر تغییرات می باشد. در ضمن حکایت از ثباتِ عقیده و خودآگاهی *self-awareness* نیز دارد. شخصی که این رنگ را بر می گزیند طرفدارِ ابراز وجود *self-affirmation* است. رنگِ سبز نمادی شبیه درختِ کاجِ قول آسا دارد. ادراکِ حسی رنگِ سبز، طعم "گس" است، محتوای آن غرور است و اندامِ مرتبط ماهیچه ها ی صافِ بدن می باشند. بیماری های زخم معده یا سوء هاضمه اضطرابِ از دست رفتنِ موقعیتِ شخص و شکست او در این موارد است. رنگِ سبز از این نظر سدی در برابر اضطرابِ شدید است. انتخاب کنندگانِ رنگِ سبز می خواهند بر محیط اطرافِ خود تاثیر بگذارند.

-رنگِ قرمز با ترکیبِ زرد و نارنجی نشانگر شرایطِ جسمانی و انرژی است. نبض و فشارخون را بالا می برد، تنفس را سرعت می بخشد. قرمز بیانگر نیروی حیاتی و فعالیتِ عصبی و غددی است. تمام شکل های میل و اشتیاق به این رنگ تعلق دارد. قرمز یعنی محرک اراده برای پیروزی و تمام شکل های شور و زندگی و قدرت است، از تمایلاتِ جنسی گرفته تا تحول انقلابی. اندام های آن ماهیچه های سفت و سختِ اعصابِ سمپاتیک و اندام های جنسی است. خستگی جسمانی و عصبی، اختلالاتِ قلبی و از دست دادنِ قدرتِ جنسی یا میل جنسی با رد کردن رنگِ قرمز مشخص می شود.

-رنگِ زرد روشن‌ترین رنگ است. رنگ شادمانی، بیشتر جنبه‌ی تلقینی suggestion دارد. موجب افزایش فشارِ خون و تسریع نبض و تنفس می‌شود. زرد نمایانگر سهل‌گرفتن یا تسکین خاطر است. زرد شبیه گرمای دلپذیر نورِ آفتاب، روحیه‌ی شاد و خوشبختی است. ادراکِ حسی آن طعم تند دارد. عنصرِ عاطفی آن زنده‌دلی و امیدواری است. اندام حسی آن مرکب است از سیستم‌های عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک.

تهیه و تدوین: رضا جاوید