

## مقدمه

در سال 1666، اسحاق نیوتن، دانشمند نامدار انگلیسی، کشف کرد که چنانچه نور خالص سفید از یک منشور عبور داده شود، به رنگهای قابل رؤیت تجزیه میشود. نیوتن همچنین کشف کرد که هر رنگ از یک طول موج منحصر به فرد تشکیل شده و قابل تجزیه به رنگهای دیگر نیست. آزمایشهای بعدی نشان داد که با ترکیب نورها میتوان رنگهای مختلف را ایجاد کرد. برای مثال، نور قرمز در ترکیب با نور زرد، رنگ نارنجی را به وجود میآورد. رنگی که بر اثر ترکیب دو رنگ دیگر به وجود آید را ترکیبی میگویند (1). بعضی از رنگها، مثل زرد و ارغوانی، در صورت ترکیب شدن، همدیگر را خنثی میکنند و نور سفید میسازند. این رنگها را نیز رنگهای مکمل مینامند (2). رنگ یکی از جالبترین جنبه های دکوراسیون است. طراحان دکوراسیون امروزه بیش از هر چیز به سلیقه و روحیات ساکنین خانه توجه میشود. هر یک از ما احتمالاً ایدههایی درباره رنگهای مورد علاقه خود داریم و انتخاب و سلیقه ما اغلب بهترین راهنما برای انتخاب مجموعه رنگی مناسب برای محل زندگی و منزلمان است. امروزه ثابت شده است رنگها بر راحتی روی سیستم عصبی، قدرت بینایی، سیستم گوارش، حالات روحی روانی افراد و اخلاق فردی آنها تاثیر میگذارند، بنابراین برای استفاده مفید از رنگ لازم است اثر روانشناختی آن را که میتواند در انتخاب دکوراسیون، لباس، محیط و... وارد عمل شود، درک کنیم. گاه به کارگیری رنگهای نامناسب، تاثیرات منفی بر مذاهب، فرهنگها، خلق و خوی افراد و راندمان کاری گذاشته که در دراز مدت تاثیرات مخرب آن آشکارا به چشم میخورد. طراحی داخلی و ساختمانهای شامل کاربردی از بسیاری از عناصر بهم پیوسته از قبیل، فضا، شکل، ساختار، نور، بافت می شود و یکی از تصمیمات مهم در مورد دکوراسیون داخلی رنگ و رنگکاری میباشد(3). رنگ جزء مهمی در ایجاد سطح کیفی داخل ساختمان است، می بایست قبل از هر چیز طرح کلی رنگ را در روند طراحی مورد بررسی قرار داد. بهترین رویکرد نسبت به انتخاب رنگ این است که آن را جزء مهمی در طراحی در نظر بگیریم به جای آنکه آنرا به شکلی سطحی و پیش پا افتاده بعد از اتمام کار مورد توجه قرار دهیم. طراحی موثر رنگ ها هیچ هزینه اضافی در ساخت و نوسازی داخل ساختمان تحمیل نمیکند. فقط کافی است که آن را از جلوتر در دستور کار قرار دهیم. بهترین کار اینست که رنگ های وسایل و دیوارها را به منظره جزئی در اهداف کلی طراحی در نظر بگیریم. آیا محیط باید آرام بخش یا شاد یا هیجان انگیز باشد؟ آیا سطح داخلی باید یک پیش زمینه خنثی را برای اساس منزل داشته باشد و یا خود به تنهایی تند و چشمگیر به نظر برسد؟ موفقترین طراحیهای داخلی رنگها در مقابل اهداف کلی طراحی بسیار تاثیر پذیرند. اولین گام تعیین اهداف طراحی است. سپس مشخص کنید که آیا رنگ می تواند در پدید آوردن حالتی بکار رود یا به عنوان راه حلی برای مشکلات مربوط به طراحی داخلی عمل کند. رنگ، ابزار مناسبی برای جلب توجه به سوی جنبه های مطلوب و یا استتار جنبه های نامطلوب محیط است. برخی از وظایف مهمی که بر عهده رنگ است شامل موارد زیر است(ماهنامه طراحی داخلی):

- برانگیختن احساسات و ایجاد حال و هوای خاص در محیط.
- متمرکز و یا منحرف کردن توجه.
- تنظیم مقیاس فضا برای این که کوچکتر و یا بزرگتر به نظر برسد.
- تقسیم و تعیین فضا.
- وحدت و یا یکپارچگی فضا.

# تأثیر روانی رنگ ها از لحاظ علمی

تأثیر روانی رنگ ها از لحاظ علمی به دو بخش زیر تقسیم می شوند:

الف: مربوط است به دریافت احساس رنگ (فامداری) که از طیف مرئی ناشی نشده باشد این را احساس ذهنی مینامند. هرگاه فشار ملایم بر روی پلکهای بسته وارد آید، و یا انسان در یک اتاق تاریک از طریق پیشانی تحت تأثیر شوک الکتریکی قرار گیرد. در هر دو مورد، احساس رنگ، فامدار به وجود میآید احساس مزبور ناشی از اثر مرئی خارج از چشم نیست، بلکه احساس ذهنی است. علت این پدیده، تحریک اعصاب شبکیه به وسیله فشار یا الکتریسیته است. اصولاً دیدن رنگ ذهنی مبتنی است بر دو پدیده که با هم قرابت دارند: یکی پس تصویر (After\_Tmage) و دیگری تباین (Contrast) تصویر، که عبارت است از احساس رنگ پس از رفع تأثیر یک محرک، به عبارت دیگر، احساس بصری است که بلافاصله پس از قطع تحریک عامل خارجی حاصل میشود. پس تصویر دو گونه است، مثبت و منفی: نوع مثبت پس تصویر آن است که رنگ احساس شده، همان رنگ محرک است. یعنی پس تصویر قرمز همان فام قرمزی است که چشم را تحریک کرده است. این پس تصویر پس از مدتی ذخیره شدن به یک محرک شدید (مثلاً نور یک پروژکتور) و پس از بستن چشمها اتفاق می افتد. پس تصویر منفی آن است که احساس شده، مکمل رنگ محرک است؛ مثلاً پس تصویر قرمز؛ سبز است. پس تصویر منفی هنگامی رخ میدهد که بعد از ذخیره شدن به یک محرک شدید، چشمها به یک سطح سفید خالی و یا خاکستری معطوف شوند، علت پس تصویر مثبت را تداوم روند شیمیایی در شبکه پس از رفع اثر محرک، ذکر میکنند، درباره علت پس تصویر منفی، غالباً روند خستگی شبکیه را مطرح، می سازد(4).

ب: اثرات ذهنی رنگهای عینی. زمینه دیگر ملاحظه روانشناختی، به احساسهای معینی مربوط میشود که رنگهای عینی در بیننده ایجاد میکنند؛ به عبارت دیگر در اینجا رابطه رنگهای عینی با اثرات ذهنی شان مورد بحث است. مثلاً آشکار است که برخی فامها، پیش آینده هستند و موجب می شوند که اشیا نزدیکتر به نظر آیند؛ بر عکس، برخی فامها پس رونده هستند و موجب میشوند تا اشیا دورتر به نظر آیند. همچنین فامهای دارای طول موج بلندتر (مثل قرمز و نارنجی) گرمتر از فامهای طول موج کوتاهتر (مثل آبی و سبز) احساس می-شوند. حساس گرمی و سردی، پیش آیدگی و پس روندگی در واقع اثرات ذهنی رنگهای عینی هستند که از جنبه روانشناسی رنگ و نه از جنبه فیزیولوژیک رنگ، مورد بحث قرار میگیرد.

## آشنایی با تأثیر رنگ در چیدمان

همه ما بارها و بارها اهمیت رنگها را در زندگی حس کرده ایم. این عنصر اساسی در چیدمان منزل نیز نقش تأثیرگذاری دارد(4). بنابراین، با بهره مندی از آن می توانیم خانه ای شاد، دل انگیز و امن داشته باشیم. به همین دلیل لازم است زبان و معنای رنگها را بدانیم تا بدرستی از آنها استفاده کنیم. به طور کلی رنگها دو دسته اند: رنگهای اصلی که شامل زرد، آبی، قرمز و رنگهای فرعی نظیر سبز، بنفش، نارنجی، زرد مایل به سبز، سبز مایل به آبی، آبی مایل به سبز، بنفش مایل به قرمز و... که از ترکیب رنگهای اصلی به وجود می آیند.

البته، تقسیم بندی دیگری هم برای رنگها مطرح میشود. به این ترتیب که آنها را در دو گروه رنگهای گرم و سرد قرار می دهند. برای تشخیص این مسأله باید در چرخه رنگ خطی از زرد به بنفش بکشید. رنگهایی مثل سبز و فیروزه ای که در ترکیب آنها آبی به کار رفته، در سمت چپ خط قرار دارند که به عنوان رنگهای سرد نامیده می شوند. این رنگها به طور کلی خاصیت آرام بخشی دارند. رنگهایی نظیر صورتی، نارنجی و... در طرف راست خط قرار دارند و در ساختمان آنها قرمز به کار رفته که به عنوان رنگ گرم شناخته می شوند. بنابراین پژوهشهای متعدد، این گونه رنگها بیانگر احساسات مختلف هستند که از خوش بینی محض تا خشونت شدید را در بر می گیرد. تناسب با فضای خانه از الگوهای هماهنگ زیر در چیدمان منزل می توان استفاده کرد:

- \* الگوی تک رنگ: در این الگو می توان از یک رنگ برای چیدمان محیط بهره برد.
- \* شیوه کنتراست: در این روش با استفاده از دو رنگ متضاد نظیر آبی و نارنجی می توان فضایی دلخواه ایجاد کرد.
- \* الگوی مشابه: در این روش اگر رنگ زرد را انتخاب می کنید، می توانید برای تکمیل از رنگهای نارنجی بهره بگیرید.
- \* استفاده از رنگهای گوناگون: این شیوه گرچه الگویی رایج است، اما باید توجه داشت در این روش، هماهنگی رنگها دقیق صورت بگیرد تا از نظر زیباشناسی چشم نواز باشد (شکل 1).



شکل 1

نگاه کلی به معنی رنگها

سردی و گرمی:

شامل حس درونی رنگ هاست که از طبیعت الهام گرفته است. قرمز زرد نارنجی و بنفش مایل به قرمز گرم هستند و رنگ های آبی سبز و بنفش مایل به آبی از رنگ های سرد محسوب می شوند. عموماً ترکیب رنگهای هر گروه نیز به شرط عدم تمایل به تیرگی شدید از گرمی و سردی همان گروه تبعیت می کنند.

تضاد رنگ ها:

خاصیتهای از رنگ است که بستگی تام به مشخصات رنگهای مجاور دارد و عبارت است از اختلاف بین تیره و روشن در یک تصویر. اگر تضاد کم باشد تصویر مسطح دیده می شود و حالت عمق و برجستگی آن از بین می رود. تضاد رنگ متعلق به شخصیت های شاد، پر تحرک و اجتماعی است و عدم تضاد مربوط به شخصیت های آرام، خشی و تأثیر پذیر است. اما این تعبیر همه جا عمومیت ندارد بلکه به

تناسب شرایط زمانی و مکانی متغییر است.

مکمل:

حالتی از همنشینی رنگ هاست که در آن رنگ ها دو به دو در کنار هم بیشترین هماهنگی و هارمونی را با هم ایجاد می کنند و بیننده را

آزار نمی دهد. در عین حال خلا کمبود رنگ را پر می کنند.

اثرات روانی رنگهای مختلف در دکوراسیون

رنگ زرد:

ویژگی: درخشندگی، حس خوش بینی و دلگرمی. رنگ زرد باعث بهبود فعالیت های ذهنی و بیشتر شدن اشتها نیز می شود (5).

کاربرد: در آشپزخانه، اتاق کار و اتاق نشیمن هم چنین به ندرت و بصورت خیلی ناچیز در اتاق خواب بزرگسال می توان از رنگ زرد استفاده

کرد اما استفاده از این رنگ در اتاق نوزادان توصیه نمی شود.

رنگ نارنجی:

ویژگی: رنگیست بسیار گرم، محرک و شادی آور که گرمابخش محیط می باشد.

کاربرد: در ورودی و راهروها، اتاق غذاخوری و اتاق نشیمن. رنگ نارنجی رنگی محرک است بنابراین می توان از آن به مقدار کم و بصورت

ملایم در اتاق خواب و اتاق کار نیز استفاده نمود.

رنگ قرمز:

ویژگی: قرمز رنگ عشق، تحرک و انرژی است. قرمز ضربان قلب را افزایش می دهد و باعث نشاط و سرزندگی می شود.

کاربرد: در اتاق غذاخوری، آشپزخانه، راهروها و اتاق بازی کودکان. از آنجا که قرمز میزان ضربان قلب را افزایش می دهد توصیه می شود از

این رنگ بصورت محتاطانه در اتاق خواب و اتاق کار استفاده شود.

رنگ صورتی:

ویژگی: رنگ آرامش، احساس قوت قلب و لطافت است. صورتی رنگی است که احساس آرامش و تکامل را القا می کند.

کاربرد: در اتاق خواب، اتاق کودک، اتاق نشیمن، سرویس های بهداشتی و هال. صورتی تا حدودی باعث کم شدن اشتها میگردد بنابراین

استفاده از آن در آشپزخانه و اتاق نشیمن توصیه نمی شود.

رنگ بنفش تیره:

ویژگی: رنگی الهام بخش و موقر است حس هدف مندی و انگیزه را در فرد القا می کند.

کاربرد: در اتاق خواب و اتاق نشیمن. هم چنین از طیف ملایم آن مثلا بنفش یاسی نیز برای اتاق نشیمن، اتاق خواب و سرویس های

بهداشتی مناسب می باشد.

رنگ آبی:

ویژگی: رنگ آرامش، التیام و رهاییست. آبی یک محبوبیت جهانی دارد که همواره در همه جا سمبل رفع تنش و خستگی است و باعث

ارتقای روابط می گردد.

کاربرد: در اتاق کار و اتاق مطالعه، سرویس بهداشتی، اتاق نشیمن و اتاق خواب، آبی رنگ آرامش است بنابراین از آن بصورت هوشمندانه و بسیار کم در حال و آشپزخانه و جاهایی که در آن فعالیت هایی صورت میگیرد استفاده کنید.

رنگ سبز:

ویژگی: رنگ سبز رنگ آرامش و نشاط است هم چنین سبز رنگ هماهنگی و عدالت است.

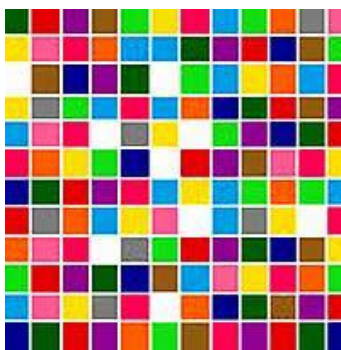
کاربرد: این رنگ در اکثر فضاها قابل استفاده است و چون رنگ هماهنگی است می توان آن را با رنگ های دیگر ترکیب کرد.

رنگ قهوه ای:

ویژگی: رنگ راحتی و رنگ طبیعت است. با اینکه رنگ قهوه ای جز، رنگ های اصلی چرخه رنگ نیست اما دارای قدرت فوق العاده ای

می باشد.

کاربرد: در بسیاری از اتاق ها مخصوصا در اثاثیه و مبلمان (شکل 2).



شکل 2- ترکیبات رنگی

رنگ و محیط کاربر

دکوراسیون اتاق خواب

از آنجا که اتاق خواب خصوصی ترین فضا در هر خانه است، در طراحی دکوراسیون و انتخاب رنگ آن باید پیش از هر چیز سلیقه و نیازهای شخصی صاحب آن را در نظر گرفت، با این وجود نباید از اصول طراحی رنگ در دکوراسیون و تاثیرات ناخودآگاهی که هر یک از خانواده-های رنگی بر روی روح و روان ما به جا میگذارد، غافل شد (6). ضمن مدنظر داشتن سلیقه ی صاحب اتاق خواب باید کاربرد یک اتاق خواب را نیز در نظر داشت. یک اتاق خواب باید همواره فضایی آرامش بخش و راحت باشد که مکانی مناسب برای خواب و استراحت را فراهم آورد. هنگام طراحی رنگ یک اتاق خواب بهتر است از انتخاب رنگهای درخشان پرهیز کنیم. چرا که ممکن است هنگام استراحت این رنگها آزاردهنده به نظر برسند؛ اما چنانچه رنگهای زنده را بیشتر می پسندید، سایه های مختلف رنگ آجری در کنار کرمهای غنی و سیاه میتواند انتخابی مناسب باشد. اگر به دنبال اتاق خوابی با فضای گرم سنتی و اندکی تجملی هستید، استفاده از رنگهای به کار رفته در صنایع دستی شرقی راه حلی مناسب برای دستیابی به چنین فضایی است. رنگهای گرمی چون طلایی، نارنجی ها، قرمزهای پرملایه و آجری های به کار رفته در طرحهای سنتی شرقی عاملی مهم در ایجاد نمایی باشکوه و گرم در یک دکوراسیون هستند. علاوه بر به کارگیری این رنگها در فضای اتاق استفاده از پارچه های ابریشمی و کتان طرحدار، تابلوها و مجسمه های زیتنی شرقی، پارچه های سوزندوزی و قلمکار

غنا جذابیت این دکوراسیون را دوچندان می کند. برای نیل به موفقیت در ترکیب سطوح طرحدار گوناگون در چنین دکوراسیونی لازم است سطوحی ساده و روشن به منظور استراحت چشم در فضای اتاق در نظر گرفته شوند که رنگ ساده و روشن روی دیوارهای اتاق می تواند این نقش را به خوبی ایفا کند. همچنین آویزهای پارچهای در قسمت بالا و پشت تخت فضایی رماتیک و خاص به اتاق می بخشد و می تواند تختخواب را بیش از پیش به کانون توجه در اتاق تبدیل کند. در مقابل دکوراسیون های سنتی دکوراسیونهای تک رنگ قرار گرفته اند که با به کارگیری تنالپته های مختلف یک رنگ فضایی آرام و یکنواخت را پدید می آورند. رنگهای روشن نمای آفتابی و پرنشاط و در همان حال ساده و آرامش بخش را در برابر دیدگان بیننده قرار می دهند. ترکیب رنگهای زرد و سبز از آنجا که سبز یکی از رنگهای مشتق شده از زرد است، در فضای اتاق خواب بسیار موفق و مناسب خواهد بود. اما باید به خاطر داشته باشیم که غالب شدن رنگ سبز بر زرد در یک اتاق نشیمن بر جذابیت و زندگی در آن می افزاید، اما در یک اتاق خواب اختصاصی قسمت اعظم فضا به رنگ زرد سادگی و آرامشی که لازمه یک اتاق خواب است به آن می بخشد؛ حال آن که غالب شدن رنگ سبز در اتاق خواب بیش از میزان لازم به فضا شور و انرژی میبخشد (شکل 3).



شکل 3- دکوراسیون اتاق خواب

#### دکوراسیون اتاق کودکان

رنگی که برای دکوراسیون اتاق کودک در نظر می گیریم باید با مقطع سنی که کودک شما در آن قرار دارد متناسب باشد. در طول سال اول زندگی رنگ های ملایم برای اتاق کودکان بهترین انتخاب هستند، چرا که نوزاد به نور و سایه بیشتر توجه نشان می دهد تا تفاوت رنگ ها. از این رو اتاق خواب نوزادان باید با رنگ های روشنی مانند سفید و کرم و با رنگ های زرد، صورتی، آبی یا سبز روشن، رنگ آمیزی شود. هرچه کودک بزرگتر می شود با به کارگیری رنگهای شاد و درخشان در اتاق میتوان فضایی جذاب و سرشار از انرژی و تحرک برای او فراهم آورد. اگرچه استفاده از رنگهای روشن و طرحهای شاد که مورد پسند کودکان بوده و موجبات تحریک خلاقیت آنها را فراهم می آورند در اتاق کودکان توصیه می شود، اما همواره باید دقت کرد که دکوراسیون اتاق کودکان در عین بشاشیت و شادی، بیش از اندازه شلوغ نباشد تا موجب بی قراری و سلب آرامش کودک نشود (7).

از آنجا که در انتخاب دکوراسیون اتاق کودکان رعایت اصول ایمنی در درجه اول اهمیت قرار دارد برای رنگ آمیزی این اتاق ها باید همواره از رنگ هایی استفاده کرد که در ساخت آنها سرب به کار نرفته باشد. پس از اطمینان از بی زیان بودن نوع رنگ مصرفی، نوبت به انتخاب یک زمینه رنگی برای اتاق کودک می رسد. برای طراحی رنگی دکوراسیون اتاق کودکان دو راه وجود دارد: استفاده از رنگ های شاد و درخشان و دیگری ایجاد فضایی مملو از رنگ های ملایم و رؤیایی که اسباب بازیهای رنگارنگ کودک در آن نقش آکسان های رنگی را ایفا می کنند. هنگام طراحی رنگ در دکوراسیون اتاق کودک باید به خاطر داشت که اغلب کودکان مجموعه ای از اسباب بازی های رنگارنگ را در فضای اتاق خود جای خواهند داد که بی شک نمای اتاق را تحت تأثیر قرار می دهند.

گاهی اوقات انتخاب رنگ و دکوراسیون اتاق کودک با توجه به جنسیت او انجام می شود. بسیاری از والدین رنگ های گرم و ملایمی مانند صورتی و بنفش یاسی را برای دختران و رنگ های آبی و سبز را برای فرزند پسرشان می پسندند. همچنین در میان کودکان بزرگتر که قادر به اعمال سلیقه خود در انتخاب رنگ و دکوراسیون اتاقشان هستند بسیاری از دختران فضایی رؤیایی و دخترانه و بسیاری از پسران رنگ های پرسایه و شاد با کنتراست بیشتر را می پسندند. دختران دکوراسیونی مملو از رنگ های صورتی، سفید و بنفش، تور، روبان و حریر و فضایی فانتزی و رویاگونه را ترجیح می دهند. از این رو توجه به جزئیات ریز و کوچک در اتاق دختران اهمیت بیشتری می یابد. در دکوراسیون اتاق دختران هارمونی و هماهنگی بیشتر و در اتاق پسران رنگ های متضاد و کنتراست بیشتر ترجیح داده می شود. اما در دنیای امروز طراحی دکوراسیون اتاق کودکان بر پایه جنسیت آنها چندان توصیه نمی شود و حتی بسیاری از والدین رنگ هایی چون پرده های گوناگون زرد (از لیمویی و کرم تا زرد پرتقالی و نارنجی) را که علاوه بر روشنایی و نشاط کافی برای اتاق کودک به جنسیت خاصی نیز منتسب نیست ترجیح می دهند. در هر حال باید از محدود کردن انتخاب کودکان در رنگ دکوراسیون اتاقشان پرهیز کرد و به خاطر داشت که الزاماً نباید اتاق دختران صورتی و اتاق پسران آبی باشد(شکل 4).



شکل 4- دکوراسیون اتاق کودکان

#### اصول دکوراسیون حمام

حمام یکی از مهم ترین عناصر معماری هر خانه ای است. در گذشته حمام نه فقط محلی برای استحمام، بلکه جایی برای انبار کردن لوازم و وسایل کهنه بود. این روزها دیگر حمام محل آرایش و پیرایش جسم و روح تلقی می شود. حتی گاهی استراحت فردی از همین نقطه

شروع میشود. بعضی از حمام های امروزی کاربری های تجملی و رفاهی زیادی نیز دارند : استخرهای کوچک ، سونا و جکوزی برای تفریح و سلامت اعضای خانواده در این فضا قرار داده می شود. بعضی دیگر از حمام های امروزی که در آپارتمان های کوچک وجود دارند ، از ابعاد کوچک تری برخوردارند . کاربری این دسته از حمام ها برای رفع خستگی روزانه و سلامت و پاکیزگی جسم هستند . مهم نیست که ابعاد حمام شما بزرگ یا کوچک است بلکه مهم این است که از این فضا بهترین استفاده را برای آرامش جسم و روح خود به عمل آورید. عناصر رنگی مهمی که در خلق یک حمام زیبا و بی نقص وجود دارد عبارت است از : رنگ کفپوش ، رنگ پوشش دیوارها ، کابینت هایی برای قرار دادن حوله و دیگر لوازم جانبی ، انواع بافت ها و رنگ ها. با انتخابی صحیح از تمامی این مجموعه به فضای دلخواه که آرامش شما را برقرار کند دست می یابید (8).

برای ایجاد حالت روانی مناسب و آرامش حقیقی دکوراسیون داخل حمام متفاوت بوده و به عنوان مثال بایستی به رنگ سرامیک ها و دیوارهای حمام توجه کنید، بدین صورت که کف حمام را با کاشی سرامیک و سنگ روشنی پوشش دهید این سنگ می تواند سفید، طوسی روشن، کرم یا گل بهی باشد. سپس میتوانید جهت بهداشت بیشتر دیوارهای حمام را نیز تا نیمه با کاشی یا سرامیک بپوشانید و مابقی آن را تا سقف رنگ پلاستیک قابل شستشو بزنید. البته بهتر است به خاطر بخار آب موجود در حمام از کاغذ دیواری استفاده نکنید. در مرحله بعدی کافی است یک دستشویی ساده با رنگ روشن ترجیحا سفید انتخاب نموده و در قسمت بالای آن یک آینه ساده نصب کنید و سپس جلوی آینه یک تکه شیشه مستطیل شکل جهت قرار دادن مسواک خمیر دندان و سایر وسایل قرار دهید با یک نورپردازی اصولی می توانید هم به زیبایی محیط کمک کنید و هم نور بیشتر و بهتری برای زمان اصلاح خود در آینه ایجاد کنید بدین منظور تنها کافی است دو عدد لامپ مهتابی با نور گرم که امروزه به نام آفتابی آنها را می شناسند در دو طرف آینه نصب نمایید. پرده حمام خود را از یک رنگ روشن انتخاب کرده همچنین رنگ های حاشیه آن را با رنگ هایی که در دیوار، کف و سایر وسایل بکار بردهاید کنید. حال کافی است با یک پادری یا موکت مناسب جلوی وان و یا مقابل روشویی را پوشش دهید و یک سبد چوبی حمیری و یا کنفی را به دلخواه برای لباسهای کثیف انتخاب کنید توجه داشته باشید که بهتر است این سبد در دار باشد تا هم بوی جوراب ها و سایر لباس های چرک، فضای حمام را بدبو نسازد و هم منظره زشتی ایجاد نکند. حوله های خود را ترجیحا از رنگ های روشن و هماهنگ انتخاب نمایید چرا که حوله های رنگ و وارنگ هارمونی رنگ حمام شما را بر هم خواهد زد. شما می توانید حوله ها را در جایی به دیوار آویزان کنید و با در قفسه ای تا کرده و بچینید در پایان می توانید با قرار دادن چند شمع تزئینی و خوشبو محیط حمام خانه خود را هر چه بیشتر رویایی و شاعرانه سازید (شکل 5).





شکل 5- دکوراسیون حمام

اثرات روانی رنگ ها در محیط کار

تحقیقات کم و پراکنده ای پیرامون اثرات رنگ بر افزایش کارایی در سازمان و نیز مخاطبان سازمان انجام گرفته اما هیچ یک از این تحقیقات به صورت تخصصی به این موضوع نپرداخته است و همچنان این موضوع در مهجوریت به سر میبرد. شاید دلیل اصلی آن تنوع حوزه‌های فرهنگی و مدیریتی در سازمان ها باشد که در کنار توجه به ابعاد روانشناختی فردی ابراز نظر مطلق و علمی را دشوار میکند(9). نقش رنگ در آراستگی و ایمنی محیط کار و زندگی

مشاهده رنگ یک واقعیت روانشناسی میباشد که از واقعیت شیمیایی رنگ متمایز است، یعنی مساله رویت رنگ با ساختمان بنیادی رنگ تفاوت دارد. همان گونه که ارتعاشات صوتی می تواند از راه گوش خوشایند و لذت بخش و قابل درک باشند، رنگ نیز پدیده ای است که از راه چشم اثرات مفید یا مضر می تواند در مغز انسان داشته باشد و لذا مساله رنگ از بسیاری جهات بررسی می گردد به نحوی که

1- هنرمند به اثرات رنگ از نظر زیباشناسی توجه دارد و نفوذ معنوی رنگ و خلاقیت آن را بررسی می نماید.

2- روان شناس علاقه مند به شناسایی قدرت اثر تشعشعات رنگی روی مغز و روح آدمی است.

3- فیزیولوژیست اثرات نور و رنگ را بر روی اعضا مختلف بدن مطالعه می نماید و مساله دیدن یکی از مسائل مورد مطالعه فیزیولوژیکی می باشد.

4- شیمیست بر روی ساختمان ملکولی رنگ ها و رنگدانه ها و ذرات جسم سنگین و تهیه رنگ از مواد اولیه و غیره بررسی می نماید.

5- و بالاخره فیزیکدان نوع اثرژی، نوسانات، اختلاط انوار رنگی طیف، تجزیه نور، فرکانس و طول موج اشعه های رنگی و رده بندی رنگ ها و اندازه گیری آنها را مورد بحث قرار میدهد.

6- در صنایع نیز رنگ به عنوان عامل کمکی در تامین ایمنی، وسایل ارتباطی، تزئین، رمز و نشانه، حفاظت و نظایر اینها و برای مقصود معین به کار گرفته میشود.

از این تاثیر امروزه در ساختمان منازل مسکونی و دفتر کار استفاده می شود و برای انتخاب در کارگاه ها و ماشین ها به کار می

رود زیرا انتخاب رنگ مناسب باعث ازدیاد قدرت کارگران و افزایش حجم تولید می گردد، به طوری که یک کارخانه جوراب سازی در آلمان توانست با استفاده از این مسئله تولید خود را 20% افزایش بخشد.

فنگ شویی رنگ های دکوراسیون خارجی ساختمان

دکوراسیون خارجی خانه و رنگ های استفاده شده در آن نقش بسیار مهمی در تاثیرات روحی و روانی افرادی که وارد خانه می شوند دارد و می تواند سبب شود که انرژی های منفی و سمی در دکوراسیون خارجی جریان یابد و یا به کلی حذف شود. اینکه انرژی مثبت آرام حرکت کند یا حرکتی سریع داشته باشد (که هر دو حالت نامناسب است) بستگی به نوع دکوراسیون و رنگ های استفاده شده در دکوراسیون دارد. نوع انرژی ای که در فضای خارجی خانه شما به جریان می افتد تاثیر زیادی در نوع روابط همسایگان با هم و هم چنین احساس مهمانان شما و ذهنیت آن ها در مورد دکوراسیون داخلی خانه شما خواهد داشت (10) (شکل 6).



شکل 6- دکوراسیون خارجی ساختمان

رنگ های مناسب برای دکوراسیون خارجی

رنگ های مناسب برای بناهای مختلف بنابر کاربردهای که دارند متفاوت است. در این قسمت در یک جدول به طور کامل رنگ های مناسب برای دکوراسیون خارجی بناهای مختلف مطرح شده است (جدول 1).

جدول 1- رنگ های مناسب برای دکوراسیون خارجی

از رنگ ها برای قوی کردن و ارتقای دکوراسیون خارجی بنا استفاده کنید

قسمت های مختلف تاثیر آن بر روی زندگی رنگ های مناسب نتیجه استفاده از رنگ های مناسب

مرکز جلوی نما تخصصی و شغلی آبی تیره و مشکی بهبود روابط شغلی

جلو سمت چپ دانش و سطح آگاهی آبی، سبز، مشکی رشد شعور و قوه تفکر

مرکز نمای پشت خانواده سبز، آبی، سبز-آبی بهبود روابط خانوادگی

سمت چپ نمای پشت ثروت سبز، آبی، ارغوانی و قرمز پول ، رفاه و فراوانی

مرکز نمای پشت شهرت قرمز اعتبار و خوشنامی

سمت راست نمای پشت ازدواج صورتی، قرمز و سفید ازدواج موفق

سمت راست مرکز خلاقیت سفید بهبود خلاقیت و رشد فکری کودکان

سمت راست جلوی نما سرمایه و نیکوکاری سفید، طوسی و مشکی سفر و کمک به دیگران

رنگی که در نما استفاده می کنید تاثیر روانی زیادی بر روی افرادی که وارد خانه شما می شوند و حتی افرادی که تنها از خیابانی که خانه شما در آن قرار گرفته عبور می کنند دارد. در کل مناسب ترین رنگ ها برای استفاده در نمای ساختمان عبارتند از:

• طوسی

• مشکی

• سفید

• آبی

• سبز

اگر تغییر رنگ فعلی نمای خانه شما غیر ممکن است می توانید از رنگ های مناسب در قالب وسایل و اشیا مختلف به صورت کاملا هوشمندانه در نما و دکوراسیون خارجی استفاده کنید.

رنگ درمانی

نفوذ رنگها و اثرگذاری آنها را در بدن انسان به طرق گوناگون ثابت کرده اند. پژوهشهای متعدد درباره علل ترجیح رنگی بر رنگی دیگر، آثار رنگها بر ذهن آدمی، بر رفتار آدمی، بر حس تعادل فکری و جسمی، در تولید شادمانی یا افسردگی، در تولید آرامش یا بی قراری و چندی موارد دیگر سالها در جریان بوده اند و آثار رنگها را در زندگی انسان نشان داده اند. پژوهشهای جدیدتر سالهای اخیر نیز گزارش داده اند 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 مثبت کودکان کم هوش داشته باشد. رنگهای خاص بپتردید آثار اقتصادی (فروش تولیدات، خدمات)، آثار اجتماعی (کسب اعتماد و احساس رضایت، یا تحریک و تشویق توده های مردم و بسیاری موارد دیگر)، آثار جنسی (تحریک یا جذب جنس مخالف)، آثار روانی (خوشحالی یا افسردگی)، آثار تعلیمی و تربیتی (به ویژه برای کودکان) و چندی دیگر

دارند) 11.

نتیجه گیری:

همواره لازمه ی دریافت نتیجه ای مطلوب از انجام هر نوع کار عملی، وجود اطلاعات و آگاهی لازم تئوری در آن زمینه است. ما در این مقاله سعی کرده ایم اطلاعاتی را با همین موضوع و هدف ارائه دهیم. اصولا هیچ رنگی برای هیچ سنی ممنوع نیست. این خود ما هستیم که با طرح قوانین بسته یا نسبتا بسته همه چیز را در محدوده های معین متوقف میکنیم. رنگ لباس از نظر علمی زمانی نامناسب است که در آن یک ترکیب بندی مناسب برای ایجاد یک هارمونی موفق به کار نرفته باشد. رنگها در لباس باید دارای یک ترکیب بندی هنرمندانه و علمی باشد تا چشم نوازش شود و احساس درونی انسان نفسی تازه کند. در جامعه ما که افسردگی با ضرایب گوناگون، درصد قابل توجهی از جوانان و مردم را در برگرفته که کسالتها و خستگیهای درازمدت از مهمترین نتایج آن است، پیشنهاد میشود برای بهبود این وضعیت از دکوراسیونی با رنگهای پر نشاط استفاده شود، چرا که انرژی رنگ در افراد تاثیر خواهد داشت. پس بهتر است ابتدا سلیقه هایمان را کمی تغییر دهیم و در استفاده از رنگهای دکوراسیون مقداری تجدیدنظر کنیم.

منابع

- 1- مجموعه مجله های الکترونیکی، سایت. <http://www.newdesign.ir>
- 2- <http://www.rangmagazine.com>. سایت ،رنگ الکترونیکی مجله – 2
- 3- فرزنان، ناصر. رنگ و طبیعت / دانش رنگها، انتشارات قطع وزیری، 190 صفحه، 1386.
- 4- لوشر، ماکس. روانشناسی رنگ ها، ترجمه لیلا مهر دادپی، انتشارات حسام ، 264 صفحه، 1379.
- 5- ولان، برید ام. تینا ساتن. هارمونی رنگ. ترجمه مریم مدنی، انتشارات مارلیک، 194 صفحه، 1387.
- 6- مارتین، جودی. ترکیب رنگ. ترجمه پریسا محقق زاده، انتشارات مارلیک، 132 صفحه، 1388.
- 7- ایتن، یوهانس. هنر رنگ. ترجمه یوهانس ، انتشارات فرهنگسرای یساوولی ، 228 صفحه، 1386.
- 8- رویستون ، آنجلا . رنگ. ترجمه یوهانس ، انتشارات مریم پورثانی، 24 صفحه، 1386.
- 9- دی ، جاناتان . لسلی تیلور. روانشناسی رنگ. ترجمه مهدی گنجی، انتشارات ساوالان ، 112 صفحه، 1387.
- 10- طوجی ، حمید. رنگ کاری چوب. انتشارات ارمغان ، 96 صفحه، 1386.
- 11- اندرواستنوی. کتاب 32 روش درمانی نامتعارف ، ترجمه پرویز پهلوان ، 416 صفحه، 1383