

رنگ در زندگی



www.ketab.ir

سرشناسه	:	فیلیپس، چارلز، ۱۹۶۲ - م.
Phillips, Charles		
عنوان و نام پدیدآور	:	نقش رنگ‌ها در زندگی انسان/ نویسنده چارلز فیلیپس؛ مترجم شبنم حاتمی؛
ویراستار	:	علی‌اوسط چراغ‌زاده.
مشخصات نشر	:	تهران: هنر آبی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول، نمودار (رنگی)؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	:	۵-۸۴-۵۷۴۳-۶۰۰-۹۷۸-۵۰۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Colour for life : emotional, spiritual and physical wellbeing through colour, ۲۰۰۴.
یادداشت	:	عنوان دیگر: رنگ در زندگی.
عنوان دیگر	:	رنگ در زندگی.
موضوع	:	رنگ -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	color -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	حاتمی، شبنم، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	:	چراغ‌زاده، علی‌اوسط، ۱۳۳۹ - ویراستار
رده بندی کنگره	:	BF۷۸۹ / ۹۰۹۱ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۱۴۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۵۱۵۶۸



انتشارات هنرآبی

تهران، اتوبان هفت

بلوار کامران دبیری طامه (شاهین شمالی)،

خیابان بهار،

خیابان امام حسین،

بن بست امید، پلاک ۷

تلفن: ۴۴۶۱۰۹۲۸ - ۹

فاکس: ۴۴۶۱۰۸۴۳

نشانی سایت: www.honarabi.com

ایمیل انتشارات: info@honarabi.com

نام کتاب: رنگ در زندگی

نویسنده: چارلز فیلیپس

مترجم: شبنم حاتمی

ویراستار: علی‌اوسط چراغ‌زاده

مدیر هنری: بهرام شامی

ناشر: انتشارات هنرآبی

سال و نوبت چاپ: هزار و سیصد و نود و هفت / چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۸۴-۵۷۴۳-۶۰۰-۹۷۸



فهرست مطالب

پیشگفتار

مفهوم رنگ

نور و رنگدانه‌ها

رنگ‌ها را چگونه می‌بینیم

دایره‌ی رنگ‌ها

رنگ‌های ما

رنگ‌های متغیر

نقش رنگ‌ها در طبیعت

رنگ‌های نمادین

ارتباط رنگ با مذاهب مختلف

رنگ و حواس انسان

نقش رنگ در لباس انسان

زبان خاموش

ایجاد هماهنگی میان ارتعاشات رنگ‌ها

زمان استراحت و آرامش

رنگ برای جوان‌ترها

از خودتان محافظت کنید

چرخه‌های فصلی

لباس‌های طبیعی بپوشید

نقش رنگ در خانه

دکوراسیون‌های رنگی

ترکیب کردن رنگ‌ها

فضای شما و اطرافیان‌تان

رنگ‌های محرک و انرژی‌زا

رنگ‌ها

رنگ‌های روانیتیک

رنگ‌های تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش

رنگ‌های مدیتیشن

رنگ در باغچه

نوع باغچه

طراحی رنگ باغچه

ترکیب رنگ‌های باغچه

آب و نور

باغچه‌ی آرامش‌بخش

باغچه‌ی انرژی‌بخش

رنگ‌های اطراف

رنگ و بو

رنگ و تغذیه

رنگ‌های غذا و رژیم غذایی متعادل

غذاهای گرم و سرد

غذاهای سبز

غذاهای زرد و نارنجی

غذاهای سرخ

غذاهای آبی، نیلی و بنفش

افزودن رنگ به میز غذا

ارتباط رنگ با سلامتی و تندرستی انسان

حساسیت به نور

انرژی رنگ

رنگ شما

بیمه‌های درمان به وسیله‌ی نور

آرامش‌بخشی رنگ‌ها

درمان به وسیله‌ی آب

رنگ‌ها را بسازید

ورود انرژی رنگ به بدن



پیشگفتار

زندگی امروزی ما متأثر از رنگ‌هاست. ترکیب رنگ‌ها در نور، حیوان منزل روح ما را به وجد می‌آورد؛ رنگ‌های روشنی که بر روی لباس ورزشی به کار رفته‌اند، انرژی ما را به هنگام فعالیت مضاعف می‌کنند، رنگ‌های به کار رفته در غذاهایی که می‌خوریم، اشتهای ما را زیادتر می‌کنند. در بیرون از منزل، یک بوته گل نرگس زرد در یک باغچه‌ی بهاری مایه‌ی نشاط و سرور می‌گردد و برگ‌های سرخ و زرد پاییزی، انسان را متحیر و سرگشته می‌سازند. نور سفید به طور طبیعی از طیف رنگ‌های رنگین‌کمان تشکیل شده، که گاهی اوقات به دنبال طوفان و یا رگبار در آسمان دیده می‌شود. در ساعت‌های مختلف روز و یا در فصل‌های مختلف سال، واکنش فیزیولوژیکی و رفتاری ما نسبت به ترکیبات مختلف طیف رنگ متفاوت است. به عنوان مثال، احساس و رفتار خود را در یک بعدازظهر روشن و آفتابی با احساسی که در هوای گرگ‌ومیش غروب و یا آسمان نیلی رنگ شب دارید، مقایسه کنید؛ در فصل زمستان که ساعات روشنی روز کوتاه می‌گردند، میزان انرژی و فعالیت روزانه‌ی شما نیز پایین می‌آید، اما در روزهای بلند بهار و تابستان، با ترکیبات رنگی مخصوص به خودشان، انرژی شما برای کار و تلاش روزانه بیشتر خواهد شد.

رنگ‌ها با تأثیر شگرفی که بر ما می‌گذارند، با اعماق ضمیر آگاه انسان ارتباط برقرار می‌کنند. رنگ‌هایی که برای لباس کار، لباس ورزش و یا دکوراسیون منزل انتخاب می‌کنیم، تا حدودی شخصیت ما را نشان می‌دهند.

از بعضی از رنگ‌ها باید دوری کنیم؛ رنگ‌هایی نیز وجود دارد که پیام‌هایی را از جانب ما به دیگران منتقل می‌کنند که مایل نیستیم بدانند. تأثیر رنگ بسیار زیاد است، چرا که با زبان بی‌زبانی با انسان ارتباط برقرار می‌کند.

زبان رنگ، همان زبانی است که ما اغلب اوقات صدای آن را در دلمان می‌شنویم؛ اما قادر به بیان آن نیستیم. اثرات آن را بر روی خود احساس می‌کنیم؛ اما قادر نیستیم آن‌ها را توصیف کنیم. با این وجود، هنگامی که انسان با رنگ‌ها آشنا شد، می‌تواند خودش، خانه‌اش و محیط اطرافش را به بهترین شکل نشان دهد. در این کتاب راه‌کارهای عملی در باب انتخاب رنگ در اتاق پذیرایی یا آشپزخانه، ساخت باغچه‌ای پر از گل، گسترش، انتخاب بهترین رنگ لباس برای یک قرار مهم کاری و یا یک دورت شام، ارتباط میان رنگ غذا و اشتهای انسان و ارتباط رنگ با سلامتی، ارائه شده است.

رنگ بر زندگی، روح و حال ادنی نیز تأثیر می‌گذارد. اثرات نیرومندی که رنگ بر انسان می‌گذارد، جسم را در بر گرفته و دروازه‌های طراوت و حیات را بر روی ذهن و روح او باز می‌کنند. رنگ‌ها می‌توانند از سلامت انسان محافظت کرده و روح او را تسکین دهند. استفاده از مروریدها و نوشیدنی‌های رنگی که کاربرد درمانی دارند، به زمان مصر باستان و به طب "آیورودیک" کشور هند بازمی‌گردد. یافتن و استفاده از رنگ‌های مناسب می‌تواند موجب رشد روحی و فکری شما گردد و به شما کمک کند تا بر مشکلات روانی خود فائق آمده و قوه‌ی خلاقیت را در خود زنده و شکوفا کنید.