

روانشناسی رنگ خاکستری

خاکستری در وسط رنگ سیاه و سفید قرار دارد که رنگی چندگانه است. وقتی آن را در معنای حال و حوصله (mood) بیان می‌کنند، اغلب افسرده‌کننده و سرد و غمگین است؛ با این حال، به‌عنوان یک رنگ خنثی، جنبه‌ی مثبت‌تری نیز دارد. خاکستری در مقابل افکار جدید، باز است و پلی‌ست بین ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه. این ارتباط می‌تواند معنای مثبت و منفی داشته باشد. خاکستری از یک‌سو می‌تواند سطوح ذهنی مغز را نشان دهد و از سوی دیگر می‌تواند یأس و ناامیدی را آشکار سازد. معمولاً خاکستری را یک «پیام آور» به‌حساب می‌آورند و از آن، بیش‌تر برای نشان دادن جنبه‌های غیرطبیعی و غیرقابل فهم زندگی استفاده می‌کنند. از همین‌روست که خاکستری را رنگ ابهام و رنگ ابر و مه می‌دانند. خاکستری، گاهی‌اوقات آن‌چه در پیش‌روست را نشان می‌دهد اما بیش‌تر مواقع، آن را پنهان می‌کند. با این حال، خاکستری، همان‌قدر که راحت به‌طرف سفید متمایل می‌شود، به‌همان راحتی به‌طرف سیاه نیز متمایل می‌شود. از همین‌روست که با وجود «پیام آور» بودن، گاهی‌اوقات، تداعی‌کننده‌ی سکوت و غم و اندوه نیز می‌باشد. باید خاطر‌نشان سازیم که خاکستری، تنها رنگ خنثی‌ست که از آن برای طفره‌رفتن استفاده می‌شود؛ یعنی برای نشان‌ندادن احساسات و حالات فیزیکی. خاکستری را چون با آسمان خاکستری، صنعت و کارخانه‌های صنعتی، سایه‌های تردید و هم‌چنین رخوت و بی‌حالی تداعی می‌کنند، اغلب جنبه‌ی

الماس‌هایی از خوشبختی

- نگرانی و اضطراب، جوهر حافظه را خشک می‌کند.
- «واقعیت»، جای بحث ندارد اما «عقیده» جای گفت‌وگو دارد.
- ما باید مسائل را به راحتی طرح و سپس حل کنیم.
- فرد مهربان، در برابر مهر خود به دیگری، منتظر پاسخ نمی‌ماند.
- هر روز از خود بپرسید که برای دیگران، چه کاری را بدون چشمداشت انجام داده‌اید؟
- استقلال یعنی خودکفایی و پذیرش مسؤلیت.
- لبخند، مهم‌ترین عامل ارتباطی است.
- نباید تفاوت و اختلاف را غلط و بد دانست.
- انسان باید همانند پرنده، همواره در پرواز باشد؛ هنگامی که پر نزند، پایان کار است.
- با قدم‌های خود راه بروید، نه با قدم و سرعت دیگران.
- هر گاه خود را فریب دادیم و آن شدیم که نیستیم، با خود بیگانه می‌شویم.
- روزی که فردی بدون تظاهر، خود واقعی‌اش را نشان می‌دهد، کسانی را جلب و جذب می‌کند که مانند او هستند و او را دوست دارند.
- «باید» واژه‌ی خطرناکی است، با استفاده‌ی زیاد از آن، خود و دیگران را در قفس زندگی جای می‌دهید.
- اگر بخواهیم، از مرداب و لجنزار حوادث هم می‌توانیم همانند یک گل به درآییم.
- انواع بیماری‌های «روان‌تنی» مانند میگرن، آسم، دردهای ماهیچه، بیماری‌های هاضمه و بیماری‌های پوستی، به اضطراب مربوط هستند.
- نباید از یک حادثه، قانون کلی ساخت؛ جنایتکار بودن یک فرد از فلان شهر، نشانه‌ی جنایتکار بودن تمامی اهالی آن شهر نیست.
- عجله و شتاب برای داشتن یک پاسخ، بدون در نظر گرفتن علم و اطلاعات لازم، فرد را به قضاوت نادرست می‌کشاند.

گردآوری و تنظیم: حسین حاجی‌امیری

مثبت و مهم آن را نادیده می‌گیرند. امروزه رنگ‌درمان‌گران معتقدند که خاکستری، رنگی‌ست که عقل و تدبیر را نشان می‌دهد، زیرا تداعی‌کننده‌ی قشر خاکستری مغز است، هرچند می‌تواند نمایان‌گر سردرگمی و عدم تشخیص نیز باشد.

خاکستری و بدن

خاکستری به‌طور مشخص، به‌هیچ‌یک از قسمت‌های بدن مربوط نیست. با این حال، اندکی خاکستری روی پوست یا ناخن، نشان‌دهنده‌ی تجمع خون یا مایعات دیگر در جایی از بدن است. کسانی که چشمان خاکستری‌رنگ دارند، شخصیتی شاداب، تیز و بافراست دارند؛ هم‌چنین موی خاکستری، نشان‌دهنده‌ی فراست، کمال و پختگی‌ست.

روان‌شناسی خاکستری

رنگ‌درمان‌گران معتقدند که وقتی کسی مدام لباس‌های خاکستری‌رنگ می‌پوشد یا به‌طور دائم تحت محاصره‌ی خنثی‌گری خاکستری قرار می‌گیرد، نشان‌دهنده‌ی این است که وضعیت سختی دارد. ممکن است این کار نشان‌دهنده‌ی فرد، زیر فشار دنیای خارج له‌شده و محتاج اندکی آرامش برای تجدید قواست.

ممکن است این خصوصیات به حد نهایی خود برسد، زیرا تأکید بیش از حد به خاکستری، می‌تواند نشانه‌ی افسردگی یا حتی شکست عصبی باشد.

با این‌که خاکستری در رنگ‌درمانی، زیاد به‌کار نمی‌رود، اما گفته می‌شود که خاکستری روشن، شخصیت را ثبات می‌بخشد و در تجدید نگرش‌های عاقلانه، مفید است.

خاکستری تیره، بیش‌تر نشان‌گر فقر و مشقت است، درحالی‌که خاکستری با تَن معادل، تواضع را نشان می‌دهد و ممکن است در بعضی موارد، نشان‌گر نبود عزت نفس و قادرنبودن شخص به بخشش اشتباهات گذشته‌ی خود باشد. یکی دیگر از تفسیرهای مثبت در مورد معنای خاکستری، این است که آخرین شانس برای تبدیل یک تصمیم‌گیری بد به یک تصمیم‌گیری خوب را ارائه می‌کند.

در پایان، اگر بخواهیم به ویژگی‌های خاکستری اشاره کنیم، می‌توانیم به کسل‌کنندگی، افسردگی، دل‌سردی، پرخاشگری، مگ و گمراه‌بودن آن اشاره کنیم.

منبع:

«روان‌شناسی رنگ» «جانانان دی ولسلی تایلور» ترجمه‌ی «مهدی گنجی»

تهیه و تنظیم: مهدی صالحی مازندرانی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رودهن)

امیرمسعود رستمی (کارشناس روان‌شناسی و عضو باشگاه پژوهشگران)