

#### یادداشت

#### رنگ، بازتاب احساسات

رنگ همچون کلامی گو‌یاست برای بازگو کردن خلق و خوی مردم . رنگ‌ها جایگاه ویژه‌یی در زندگی انسان دارند؛ هر روز ما را احاطه می‌کنند و چنان با محیط اطراف ما عجین شده‌اند که تنها زمانی پی به وجودشان می‌بریم که یک‌باره خود را نشان دهند .

طبیعی است که ما هرکدام رنگی دلخواه داریم و همین‌طور رنگ‌هایی که زیاد نمی‌پسندیم . رنگ نیرویی در ابتدا شاید این امر غیرعادی به نظر رسد ولی واقعیت دارد . رنگ می‌تواند روح و روان انسان را شفا دهد و نشاط‌آور باشد، البته در صورتی که یاد بگیریم دیدی آگاهانه نسبت به رنگ داشته باشیم و تاثیر آنها را درک کنیم .

رنگ‌ها بیانگر ناراحتی‌های روحی و ذهنی هستند؛ حالت‌هایی که جرات بیان آن‌را به دیگران نداریم . رنگ‌ها روانی نیست . گوناگونی رنگ‌ها به اندازه روزهایی است که از عمر زمین می‌گذرد. رنگ بیانگر و بازتاب احساسات ماست به همان اندازه هم سمبلی معتبر و ارتباط محسوسی بازندگی ما دارد . رنگ چون طول موج دارد در حیطه علم نیز بررسی می‌شود با این حال مانند روان انسان غیرملموس است .

رنگ‌هایی که برای لباس انتخاب می‌کنید، به طور مستقیم و غیرمستقیم بر رفتار شما تاثیر می‌گذارد . از یک طرف بر رفتار شما و از طرف دیگر بر رفتار افرادی که با آنها برخورد می‌کنید . آنها مطابق با رنگی که لباستان دارد، واکنش نشان می‌دهند . به کسانی که در برقرار کردن ارتباط با دیگران مشکل دارند، توصیه می‌شود رنگ زرد را در لباس هایشان انتخاب کنند .

برای درمان افسردگی و احساس تنهایی ، تمرکز بر رنگ‌های گرم نشاط‌آور خواهد بود . نارنجی به عنوان نقطه عطف گرمای طیف نور ، احساس گرمای شدیدی را در انسان پدید می‌آورد . رنگ آبی احساس سرما را در ما به وجود می‌آورد . توصیه می‌شود اتاق خواب کسانی که دچار اختلالات خواب هستند به رنگ آبی باشد . در روانشناسی رنگ قرمز به مفهوم اعتماد به نفس است ، از این رو در درمان ترس از این رنگ بهره می‌گیرند . در رنگ‌درمانی برای به جریان انداختن مجدد انرژی ذخیره شده بدن و افزایش گرمای آن از رنگ قرمز استفاده می‌کنند .

رنگ زرد در درمان افسردگی‌های عصبی به خوبی کارساز است و به عنوان درمان ضدافسردگی شناخته شده است . رنگ با دیگر پدیده‌های طبیعی تفاوت دارد و این جمله نشانگر پیچیدگی مفهوم رنگ است که هرکس با رنگ سر و کار دارد باید برای فهمیدن آن با به دنبال رنگ‌ها بگردد . با عقل نمی‌توان آن را حس کرد . هر چقدر هم که سعی کنید ، پیدا کردن جوابی روشن برای این سوال که «رنگ چیست» مشکل خواهد بود .

منبع : پزشکان بدون مرز

# رنگ‌ها گناهی ندارند

بهاره مهرجویی

اگر فردی که در معرض داد و ستد‌های فرهنگی، عقیدتی اجتماع (شاید بهتر باشد بنا به گفته بسیاری از جامعه‌شناسان با ویژگی‌هایی که از آن سراغ داریم تنها آن را «تجمع» بنامیم) قرار می‌گیرد از تاثیرپذیری مستقیم و غیرمستقیم رنگ پوشش اجتماعی و میزان نفوذ آن بر ذهن، رفتار و عادات اجتماعی خود و دیگران آگاه می‌بود، هرگز آن را امری شخصی و منحصر به حیطه فردی قلمداد نمی‌کرد .

در جوامع مختلف به‌خصوص جوامع شهری، هر فرد به تناسب میزان وقوف خود بر حقوق شهروندی، خود را مجاز می‌داند که پوشش و رنگ آن را انتخاب کند . این پوشش منطبق بر ساختارهای اجتماعی نشانگر طبقه اجتماعی، دیدگاه فردی، تعلقات گروهی، مناسبات اجتماعی و اعتقادی و وضعیت معیشتی و فرهنگی اوست .

تلاش برای بدعت و نوآوری در عرصه پوشش و رنگ، همواره در اکثر کشورهای دنیا از دغدغه‌های اصلی طراحان و تولیدکنندگان لباس شمرده می‌شود . در کشور ما نیز تنوع در چند سال اخیر به عرصه‌های جدیدی وارد شده و شاهد عرضه متفاوت‌تری از پوشش اجتماعی خصوصاً در میان زنان هستیم . اما

در اینجا قصد نه بررسی این طرح و زوایای مختلف آن است و نه اشکال گوناگون پوشش در عرصه مناسبات اجتماعی بلکه صرفاً بیان و بررسی عواملی است که افراد را با شخصیت‌های کاملاً متفاوت در چگونگی برگزیدن رنگ پوشش هدایت می‌کند .

پا را که از حریم خانه

بیرون می‌گذاری رنگ‌های تیره به چشم می‌آید و اگر به این مساله عادت نکرده باشی (که بعید است) خسته که می‌شوی همواره در پی گریزگاهی می‌گرددی که چشم را از این یکنواختی آزردهنده رها کند . پاساژهای شمال شهر با ویرترین‌های پر از رنگ، نمایشگاه‌های دکوراسیون داخلی و سالن‌های مد همان چیزی است که وقتی با عطش به آنها سر می‌زنی روح در

جست وجوی زیبایی‌ات را تا حدی سیراب می‌کند .

بی‌درنگ برای همه پیش آمده است وقتی وارد چنین مکان‌هایی می‌شوند که به طور مثال دیوارهای آن سبز پررنگ یا آبی آسمانی است، احساس آرامشی هر چند گذرا و مقطعی می‌کنند یا با دیدن تابلوهای پینتافروشی با ترکیب رنگ‌های زرد و قرمز و . . . جذب آنجا می‌شوند و اختیار خود را به جذابیتش می‌سپارند . این نمونه‌های کوچکی از تاثیر اعجاب‌انگیز رنگ‌هاست بر برانگیختن عواطف، هیجان، تصمیم‌گیری و رفتار شما؛ حالا می‌توانید به راحتی تصور کنید رنگ‌های تیره و ملال‌آور با شما چه می‌کنند؟

آلودگی صوتی و هوا، فشارهای عصبی جاری در بسترهای متحرک اجتماع، تلاش برای گذران روزمرگی و بی‌توجهی به اوقات فراغت و تفریح در گستره مناسبت‌های اجتماعی، تمامیت اوقات هر فرد را چنان در خود گرفتار کرده است که دیگر کمتر کسی به رنگ‌ها و تاثیر آن بر روح و روان خود یا دیگران جز در موارد محدود فکر می‌کند . این تیرگی بیشترین آثار سوء را بر افکار، عواطف و جهت‌گیری‌های کودکان می‌گذارد. کودک خردسال شما گاهی می‌بایست شادی و بشاش بودن را تجربه کند، از همین روست

که در چند سال اخیر روپوش دختران دبستانی اغلب از رنگ‌های شاد و روشن انتخاب می‌شود . آیا این پدیده اجتماعی به خودی خود به وجود آمده است یا معلول سیاستگذاری‌های دانسته و ندانسته کلان در سایه بی‌اهمیت بودن رشد کرده است؟ پس از پیروزی انقلاب اسلامی به تناسب هویت ویژه انقلاب و آرمان‌خواهی اسلامی آن دبری نگذشت که پوشش اسلامی جایگزین بی‌حجابی پیش از آن شد . بر کسی پوشیده نیست که از منظر اسلام کامل‌ترین نوع پوشش چادر است و به همین دلیل انتخاب چادر به عنوان پوششی کاملاً اسلامی در کمین‌زنان پذیرفته شد . اما باز هم کمتر مسلمانانی است که نداند اسلام رنگ سیاه را مکروه دانسته و

انسان را از ملبس شدن به این رنگ بر حذر می‌دارد . اما رنگ‌های تیره، مقبول پوشش‌هایی است که در اجتماع استفاده می‌شود. سایه این رنگ، یونیفورم‌ها و مانتو‌ها را نیز دربر گرفت . رنگ‌های تیره (سرمه‌یی، سیاه و قهوه‌یی) در دستورات اعمال شده ادارات دولتی و نیمه‌دولتی برای پوشش زنان قرار گرفت و پس از آن برخی واحدهای خصوصی نیز از آن استقبال کردند .

امروزه دلایل بی‌شماری باعث شده است شدت رواج این رنگ در اجتماع بالا رود که هر کدام در جایگاه خود به تحلیل و کنکاشی طولانی مدت و برنامه‌ریزی شده نیاز دارد . پایین بودن ضریب امنیت اجتماعی و به حداقل رساندن آسیب‌های اجتماعی یکی از این دلایل است . شاید برای درک بهتر این مبحث ذکر همان مثل قدیمی «خواهی نشوی رسوا همرنگ جماعت شو» بیره نباشد . قرار گرفتن در معرض کمترین تحریکات جنسی مهم‌ترین دلیلی است که می‌توان به آن اشاره کرد؛ این‌که فرد اخلاق‌مدار نمی‌پسندد انگشت‌نمای عده‌یی شود که در کمین آزار و اذیت او نشسته‌اند . شاید ابداع صف‌های چون رنگ سبک و سنگین نیز از همین


 پا را از حریم خانه بیرون می‌گذاری رنگ‌های تیره به چشم می‌آید / عکس : میلاد پایی

دیدگاه سرچشمه گرفته باشد در حالی که رنگ‌ها فی‌نفسه به دور از چنین صفاتی هستند . اینکه رنگی برای فردی وحشی جلوه می‌کند و فرد دیگر آن را بسیار آرامش‌بخش می‌داند، دلیل خوبی بر برائت رنگ‌ها از صفات مطلق وابسته است .

اما سوال مهم و اساسی در این میان این است که آیا با در نظر گرفتن اعمال این محدودیت توسط بسیاری از زنان برای خود، شاهد بالا رفتن ضریب امنیت اجتماعی بوده‌ایم؟

رابطه پاسخ بسیاری از سوال‌هاست . مورد دیگر اظهارات بسیاری از زنان مبنی بر اجبار محل کار در انتخاب رنگ پوشش و کافی نبودن درآمدهای اقتصادی برای خرید مانتوهایی با تعداد بیشتر جهت استفاده در محل کار و بیرون از آن است . آلودگی زیاد هوا و تاثیر آن بر رنگ لباس‌ها مورد دیگری است که می‌توان به آن اشاره کرد، اما جالب‌ترین دلیل که نوعی طنز در آن نهفته است، تصور بسیاری از افراد است که گمان می‌برند رنگ تیره فرد را لاغر تر و قدر ا کشیده‌تر نشان می‌دهد . اگر این فرض را هم پذیرفته شده بدانیم این سوال را باید پرسید؛ لاغر جلوه دادن اندام به قیمت کمک به بالاتر رفتن ضریب افسردگی اجتماعی معامله خوبی است؟

نقش کم‌رنگ آسبب شناسان اجتماعی در تصمیم‌گیری‌های دولت و عدم ارائه روش‌های کاربردی در جهت زودون افسردگی از چهره اجتماع، آینده‌یی تیره‌را در ذهن ترسیم می‌کند . افسردگی غالب در اجتماع منجر به پارگی طناب بسیاری از پیوندهای مثبت شده است و این بزرگ‌ترین زیگ خطر برای کشوریی است که درصدد بالای نیرویی جوان آن را بسیاری از کشورها در دنیا آرزو می‌کنند .

## رنگ‌ها، بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌ها

الناز محمدی

در تضاد کامل با سخنان مغازه‌داران ناتوفروش قرار دارد و اینکه پاسخ درست را می‌توان از کجا یافت، مشخص نیست .

این در حالی است که بنا به آمارهای مختلف میزان افسردگی در زنان ایرانی در حال افزایش است و تاثیر این موارد را می‌توان در این معضل در نظر گرفت . این موضوع در مدارس دخترانه هم نمود بسیاری دارد، با اینکه در چند سال اخیر سعی شده است که رنگ‌بندی فرم دانش‌آموزان را شادتر کنند اما باز هم با اعمال سلیقه‌های گوناگون در مدارس بعضاً شاهد استفاده از رنگ‌های تیره برای نوجوانانی هستیم که به نظر می‌رسد بنا به اقتضای سن‌شان باید از رنگ‌های شاد استفاده کنند .

مدیر یکی از مدارس دخترانه جنوب شرق تهران در پاسخ به سوالی مبنی بر چگونگی انتخاب رنگ برای فرم مانتو و شلوار دانش‌آموزان چنین می‌گوید: «ما هر ساله شاهد ارسال بخشنامه‌هایی از اداره آموزش و پرورش هر منطقه هستیم که در آن، در مورد رنگ فرم دانش‌آموزان تکانی آورده شده است . در چند سال اخیر سعی شده است از رنگ‌های شادتر حتی برای دبیرستانی‌ها استفاده شود، ولی با این همه بسیاری از دانش‌آموزان دوست دارند مانتوی مشکی بپوشند .» شاید بتوان دلیل گرایش بسیاری از دختران جوان را به پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های تیره این دانست که با توجه به شرایط جامعه بسیاری اوقات در خانواده‌ها به دختران القا می‌شود که باید به

اصطلاح «سنگین» باشند و «دخترانه» رفتار کنند، سوگیری بسیاری از آنان به این صورت است که اگر از رنگ‌های غیرمشکی در پوشش‌شان استفاده کنند، «دخترانه» (به معنای سنتی آن) رفتار نکرده‌اند، بنابراین دچار خطا شده‌اند و از این به بعد با عناوینی مانند «سبک‌سر» خطاب خواهند شد . البته نباید از نقش رسانه‌های جمعی به‌خصوص تلویزیون در این مورد صرف‌نظر کرد، چرا که در بسیاری از سریال‌ها و تیزرهای تلویزیونی میل به استفاده از رنگ‌های تیره زیاد است و افزونی سریال‌ها و پوشش کاراکترهای زن آن نقش بسیاری را در انتخاب یا تاثیرگذاری بر ذهن دختران نوجوان و جوان بازی می‌کند . در بسیاری از کشورهای مسلمان که زنان از حجاب استفاده می‌کنند، رنگ‌ها شاد زیبایی خاصی هم می‌دهد . با اینکه اخیراً طرح‌هایی مبنی بر تولید کردن پارچه‌های چادری رنگی مانند قهوه‌یی . . . مطرح شده است اما اجرایی شدن آن هم مانند بسیاری از طرح‌های دیگر بعید به نظر می‌رسد هر چند استفاده از رنگ قهوه‌یی هم چندان توفیری با رنگ مشکی ندارد . در هر حال به نظر می‌رسد راه‌حل این مشکلات به چندان هم بی‌اهمیت نیستند تغییر نگرش‌ها نسبت به موضوعات مختلف زنان است .

#### گزارش

### چرا شاد نیستیم

مریم لیسینی

شادی زبانی جهانی است . انسان‌ها خلق شده‌اند تا شاد باشند، بخندند و از زندگی لذت ببرند . در حالی که ما به دلیل مسائل فرهنگی و تربیتی یاد گرفته‌ایم که خیلی جدی باشیم و به مرور عادت به بدخلقی کرده‌ایم اما آیا فقط این عامل دلیل شاد نبودن مان است؟

دکتر سیده‌مهدی میرشریفا روانشناس بالینی می‌گوید : نشاط و شادی از حالت‌های انفعالی انسان است که منجر به هیجان‌ات مثبت می‌شود هرچند عکس این موضوع هم مصداق دارد اما در فرهنگ‌های مختلف ابراز شادی و نشاط برای دستیابی به هیجان‌ات مثبت مدنظر است .

ان نشاط را به دو دسته عوامل بیرونی و درونی وابسته می‌داند : عوامل درونی، شرایط فیزیولوژیکی را در کانون توجه خود قرار می‌دهند . برای مثال اگر افسردگی مادرزادی باشد و زمینه‌های شادی و نشاط هم برای بیمار فراهم شود باز هم روانشناسان برای ایجاد شادی و نشاط در این فرد با مشکل مواجه می‌شوند . در حالی که عوامل درونی، شرط لازم و ضروری برای شادی است اما آموخته‌های افراد از کودکی تا بزرگسالی نیز در تبیین درک شادی و نشاط تاثیرگذار است .

او از عوامل بیرونی موثر بر شادی می‌گوید : این عوامل شامل شرایط فرهنگی متفاوت و محرک‌های محیطی تاثیرگذار می‌شود . هنگامی که در اجتماع، شرایط ابراز شادی و نشاط برای افراد مختلف با سلیقه‌های گوناگون ایجاد شود، افراد شاد می‌شوند . پس مسلماً عامل بیرونی هم محرک ایجاد شادی است هرچند باید عوامل بیرونی و درونی با هم هماهنگ باشند تا زمینه بروز شادی و نشاط در افراد فراهم شود .

میرشریفا می‌افزاید : از سویی باید شرایط و امکانات ایجاد شادی و نشاط در جامعه فراهم شود و از سوی دیگر باید به این موضوع توجه شود که زمینه‌های ایجاد شادی در بسیاری از موارد مقطعی هستند . برای مثال برنده شدن یک تیم در مسابقات فوتبال فصلی و مقطعی است، پس ممکن است شرایط ابراز شادی تماشای گان، طرفداران این رشته ورزشی همواره وجود نداشته باشد و باید به فکر ایجاد شادی از راه دیگری بود . او به نکته مهم دیگری هم اشاره می‌کند : درست است که مثلاً برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی هم باید به سمت ایجاد شادی و نشاط به‌خصوص در بین جوانان ایرانی بروند اما در نهایت جوانانی که با آینده مبهم و مشکلات فراوانی مانند بیکاری، مسکن و . . . مواجه هستند با این برنامه‌ها شاد نمی‌شوند .

این روانشناس بالینی از نقش زنان در ایجاد شادی و نشاط می‌گوید : زنان در ایجاد زمینه‌های شادی و نشاط موثر هستند و خصوصیات شخصیتی و قدرت خارق‌العاده آنان که از لطافت و احساسات درونی‌شان نشات می‌گیرد، می‌تواند هم باعث شادی خود زنان شود و هم اینکه برای اطرافیان شادی به ارمغان بیاورد . اما این شادی و نشاط هم به موقعیت و جایگاه زن در جامعه بستگی دارد؛ جایگاهی که حتی باعث افسردگی و غمگینی زنان می‌شود .

او ادامه می‌دهد : نماد شادی برای مردان و زنان هم با هم متفاوت است و این موضوع را باید در بستر فرهنگ جامعه تفسیر کرد و مورد تحقیق قرار داد . از سوی دیگر بروز رفتارهای شادی‌آور مردان در اجتماع بیشتر است چون این فرهنگ و ریشه‌های سنتی است که شادی زنان و مردان را تعریف و ارائه می‌کند .

آیا در ریشه‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه برای ایجاد شادی و شادبودن، بنیانگذاری صورت می‌گیرد؟ میرشریفا می‌گوید : در این زمینه در ایران هم مردان و هم زنان با مشکلاتی روبه‌رو و مواجه هستند . برای مثال بسیاری از افراد به دلیل کم‌تور و سیستم دانشگاهی ایران در رشته تحصیلی‌یی که مورد علاقه و منطبق با شغل دلخواه آنها نیست، مشغول به تحصیل می‌شوند و بعد از آن برای اینکه بتوانند وارد بازار کار شوند به شغلی مشغول می‌شوند که شاید هیچ تناسبی نه با رشته تحصیلی و نه با علایق آنها داشته باشد . همین عدم تناسب بین شغل و مدرک دانشگاهی باعث ایجاد سرخوردگی در افراد و بروز بیماری‌های روانی می‌شود و مسلماً در این شرایط زمینه‌های بروز شادی از بین می‌رود .

میرشریفا ازدواج را هم از جمله عواملی می‌داند که باعث ایجاد شادی در افراد می‌شود : ازدواج و زندگی با فرد مورد علاقه باعث ایجاد شادی و نشاط می‌شود . اگرچه برای تشکیل خانواده، زنان و مردانی با نگرش، عقاید و افکار مختلف در کنار هم قرار می‌گیرند اما باید زن و مرد با هم تفاهم داشته باشند تا از بروز آسیب‌های رفتاری و روانی در آنان جلوگیری شود . مسلماً برای ایجاد شادی و نشاط دائمی در ازدواج، آموزش مهارت‌های زندگی بسیار موثر است چون یکی از این مهارت‌های اصلی، توانایی حل مساله است .

او به موارد دیگری هم اشاره می‌کند : هرچند ساختار خانواده، زمینه‌های بروز شادی و نشاط را تقویت می‌کند اما باید توجه داشت که اگر ساختار خانواده مستبدانه و بر اساس اعمال قدرت بیشتر از جانب یک نفر از اعضای خانواده بر بقیه باشد که در ایران این اعمال قدرت بیشتر از جانب مردان صورت می‌گیرد، نه تنها شادی و نشاطی وجود نخواهد داشت بلکه ساختار خانواده در اینجا دارای تاثیرات منفی خواهد بود . نماد بیرونی شادی در افراد چیست؟ میرشریفا می‌گوید : جامعه، شادی دائمی را در افراد ایجاد نمی‌کند بلکه شادی در لایه‌های درونی و شخصیتی افراد نقش می‌بندد .