



حس بویایی در ۸۰ در صد
بیماران کرونایی برمی گردد

۵ راهکار برای ۵ مشکل
تازه عقد کرده‌ها

تاب آوری ستودنی «فرزاد فرخ»

خواننده جوانی که به گفته خودش کودککار
بوده، چطور توانسته به رغم داشتن
گذشته‌ای سخت، بر مشکلات غلبه کند؟

من بازی ساز هستم

درس‌های آبی کلاسیک!

رنگ سال ۲۰۲۰ چیست؟ چطور انتخاب شده
و با چه رنگ‌هایی هماهنگ می‌شود؟ به همراه
یادداشت یک روان‌شناس درباره آسیب‌های
توجه افراطی به مد

Color of
the Year
2020



نسیم سهیلی | روزنامه‌نگار

پرونده

شاید تا امروز به اهمیت رنگ‌ها فکر نکرده باشید اما رنگ یکی از عوامل تأثیرگذار بر زندگی انسان‌هاست و نقشی اساسی در ایجاد ارتباط میان انسان و محیط اطراف ایفا می‌کند. شکی در این نیست که انسان‌ها تحت تأثیر رنگ‌ها قرار می‌گیرند، مثلاً به فلان تیم علاقه دارند چون رنگ لباسش، رنگ مورد علاقه آن‌هاست یا فلان پیراهن را می‌پوشند چون از رنگش، بیشتر خوششان می‌آید. در این بین، رنگ سال ۲۰۲۰ آبی کلاسیک است. در پرونده امروز زندگی سلام علاوه بر چگونگی انتخاب رنگ سال، نکات جالبی درباره ماهیت رنگ‌ها، اصول هماهنگ کردن لباس‌ها با آبی کلاسیک و... گفته‌ایم و نظر یک روان‌شناس را درباره جدی گرفتن بیش از حد چنین موضوعاتی پرسیده‌ایم.

آن چه درباره رنگ‌ها نمی‌دانستید!

اولین رنگ‌هایی که انسان اولیه شناخت، سفید و سیاه بود (شب و روز) یا به عبارت دیگر آبی تیره در شب و زرد روشن در روز. انسان بعد از آشنایش با رنگ‌ها، با گذشت زمان به نقاشی‌های روی دیوار غارها که خودش ترسیم کرده بود، رنگ داد و توجه به رنگ‌های خود را در زندگی انسان باز کرد. آن‌ها مواد اولیه رنگ‌ها را از عناصر طبیعی تهیه می‌کردند اما بعدها رنگ‌ری به عنوان شغلی برای انسان اهمیت یافت. واژه رنگ مترادف کلمه انگلیسی colour یا hue، اتفاقاً فیزیکی است که اثر تابش و انعکاس نور در مقابل چشم بیننده، نمایان می‌شود و پدیده‌ای عینی است. واژه مترادف دیگری که برای رنگ وجود دارد colorant و pigment به معنی رنگ‌دهنده و نگدانه است که با خواص فیزیکی و شیمیایی مولکول‌های رنگ‌دار مرتبط است و ماهیت رنگ را بررسی می‌کند. در مورد ذکر است قبل از تولید رنگ‌های صنعتی، همه رنگ‌ها از گیاهان و پودرهای صنعتی تهیه می‌شدند، مثلاً از گیاهانی مانند: حنا، گل سفید، روناس و... .

رنگ سال چیست و چطور انتخاب شد؟



شرکت پنتون، جزو معروف‌ترین کارآفرین‌هایی است که در حوزه انتخاب رنگ سال فعال است. پنتون گروهی متخصص دارد که رنگ‌های مدرن هر ساله در روزهای ابتدایی شروع سال میلادی، اعلام می‌کنند. اعضای این گروه برای پیش‌بینی رنگ سال، ابتدا به این مسئله توجه می‌کنند که مصرف‌کننده‌ها، بیشتر چه رنگ‌هایی را دوست دارند و چه رنگ‌هایی را دوست ندارند. بنابراین برای این کار به شوهایی تجاری سری می‌زنند تا تولیدات برندها را ببینند. شاید به نظر کار ساده‌ای بیاید اما این طور نیست. دلیل موفقیت این شرکت در پیش‌بینی رنگ‌ها، درک متخصصان این شرکت از رنگ‌ها و توانایی ارتباط برقرار کردن با رنگ‌هاست. در واقع احساس آن‌ها درباره رنگ‌هاست که به انتخاب آن‌ها کمک می‌کند. آن‌ها معتقدند رنگ‌های مداهمیت بسیار زیادی دارند چون نه تنها پوشش ما را تعیین می‌کنند بلکه روی تمام اتفاقات دنیای تأثیر می‌گذارد و از آن‌ها تأثیر می‌پذیرند. البته در این بین انتخاب رنگ سال باعث رونق فروش برندهای پوشاک و رواج مصرف‌گرایی هم می‌شود.

■ **تأثیر مهم‌ترین اتفاقات سال بر رنگ سال:** در حقیقت باید گفت که انتخاب رنگ سال یک فرایند پیچیده است که به اقتضای اتفاقات و عواملی که در سال گذشته جهان تحت تأثیر خود قرار داده است؛ مثل جنگ‌ها، بلایای طبیعی، بحران‌های اقتصادی، بیماری‌ها و... انتخاب می‌شود. به عنوان نمونه وقتی در یک سال بلایای طبیعی زیادی همچون سیل و زلزله به کشورهای زیادی آسیب وارد می‌کند و دنیا را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، روی رنگ آن سال اثر مستقیم می‌گذارد و رنگی متناسب با این اتفاقات انتخاب می‌شود تا از لحاظ روانی بر مردم سراسر جهان تأثیر بگذارد و یک آرامش نسبی در جهان برقرار کند.

■ **جلسه محرمانه‌ای که سالی دوبار تشکیل می‌شود:** روند انتخاب سالانه یک رنگ خاص با عنوان رنگ سال توسط موسسه پنتون دوبار در سال به میزبانی این شرکت در پایتخت اروپا در جلسات محرمانه با شرکت نمایندگان ملل مختلف «گروه استانداردهای رنگ» برگزار می‌شود. پس از دوروز بحث و بررسی، آن‌ها یک رنگ را برای سال بعد انتخاب می‌کنند که طبق رسم سال‌های اخیر، چند روز مانده به شروع سال جدید میلادی، رنگی که در سایت پنتون به عنوان رنگ سال ۲۰۲۰ انتخاب شد، آبی کلاسیک بود. رنگی که تقریباً معادل آبی پررنگ یا سرمه‌ای ملایم است. در دو سال گذشته نیز یعنی ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ به ترتیب رنگ‌های بنفش و مرجانی به عنوان رنگ سال انتخاب شدند. آبی کلاسیک می‌تواند همان رنگ دلخواهی باشد که بسیاری از افراد امسال انتظار آن را داشتند.

■ منابع: هنر زندگی، دو نقطه دات کام، بیتوته، منبع komodaa, thebudgetfashionista

۷ توصیه برای هماهنگ کردن لباس با رنگ سال

رنگ سال موضوعی نیست که آن قدر جدی گرفته شود به خاطرش هزینه کنید و در حالی که کلی لباس سالم و شیک دارید، بروید و متناسب با رنگ سال لباس‌های جدید بخرید اما اگر به لباس نیاز دارید، می‌توانید متناسب با شرایط شغلی، تحصیلی و خانوادگی در خرید لباس‌های جدید رنگ سال را هم لحاظ کنید، بدون این که کل لباس‌های قبلی را بی خیال شوید. خبر در ادامه ما به شما کمک می‌کنیم متناسب با لباس‌هایی که دارید آن‌ها را با رنگ سال هماهنگ کنید. شما می‌توانید این رنگ را با فیروزه‌ای، بنفش یاسی، سبز فسفری، قهوه‌ای، خاکستری، لیمویی، نارنجی، سبز، قرمز و سفید متناسب با لباس‌تان یا دیگر وسایل خانه‌تر کپی کنید بنابراین دغدغه‌ای از بابت ترکیب رنگ با آبی پررنگ نخواهید داشت و به راحتی می‌توانید استایل مد نظر تان را بیابید. به گفته شرکت پنتون، رنگ ۲۰۲۰، به روان انسان آرامش می‌بخشد اما چندانکه برای هماهنگ کردن لباس‌ها با رنگ سال:

۱. رنگ سفید در کنار این آبی خاص، به خوبی جور خواهد شد! آبی کلاسیک رنگی آرام‌بخش است و ترکیب آن با رنگ سفید، ظاهری پاک‌وار اما به‌شما می‌دهد. این ترکیب یکی از بهترین ترکیب‌های رنگی برای فصل تابستان است که با خود احساس خنکی به‌همراه دارد. پوشیدن شلوار سفید به همراه یک پیراهن یا مانتو آبی کلاسیک یا شومیز سفید به همراه شلوار یا دامنی به رنگ آبی کلاسیک می‌تواند ایده خوبی برای بهتر به نظر رسیدن باشد.

۲. خاکستری از جمله رنگ‌های اسرارآمیز است که طیف روشن آن، گزینه مناسبی برای هماهنگ کردن با آبی کلاسیک است. مثلاً پوشیدن یک کت یا دامن خاکستری با پیراهنی به رنگ آبی کلاسیک، زیبایی منحصر به فردی به ظاهر شما می‌دهد. البته رنگ خاکستری تیره گزینه مناسبی برای همراه شدن در کنار این آبی نیست چون استفاده از دورنگ تیره در کنار یکدیگر جالب به نظر نمی‌رسد.

۳. تضاد رنگ زرد در کنار آبی کلاسیک، ظاهر خوبی به شما می‌دهد اما اگر با این همه تضاد احساس خوبی ندارید، می‌توانید بسته به سلیقه خود، از رنگ زرد در لوازم

کوچک‌تر مثل کیف، کفش و ساعت یا در اندازه‌های بزرگ‌تر و در موارد پوشیدنی (برای زنان) مثل شال و روسری استفاده کنید.

۴. اگر تضاد بین رنگ‌های آبی و زرد با روحیه‌تان سازگار نیست، پیشنهاد می‌کنیم رنگ نارنجی یا آجری را به جای زرد به کار ببرید. رنگ نارنجی، مات‌تر است و به دلیل تضاد کمتر، احساس راحتی بیشتری به شما می‌دهد. توصیه می‌شود در تناژ نارنجی کمی تغییر ایجاد کنید و آن را با خیال راحت به سمت خردلی یا قهوه‌ای ببرید.

۵. ساده‌ترین ترکیب رنگ با آبی کلاسیک، هماهنگی آن با آبی‌های دیگر مثل آبی آسمانی، آبی نفتی، آبی روبال یا سرمه‌ای است. این ترکیب رنگ را می‌توان

برای پوشش‌های رسمی‌تر امتحان کرد.

۶. بسیاری از ترکیب‌های رنگ در دنیای مد، از طبیعت الهام گرفته‌اند، مثل ترکیب رنگ آبی کلاسیک و سبز که یادآور پرهای طاووس است. سبز و آبی کلاسیک به هم نزدیک‌اند و تضادی ندارند.

۷. بهتر است به جای استفاده از سبزه‌های معمول، به سراغ سبزه‌های خاص‌تر مانند زرد می‌یخی بروید.

۸. رنگ مشکی از جمله رنگ‌های خنثی و یکی از کم‌در دسترس‌ترین

رنگ‌هاست که می‌توانید همراه رنگ آبی کلاسیک استفاده کنید. به عنوان نمونه، پوشیدن یک مانتو و شلوار آبی کلاسیک با کیف و کفش مشکی، ایده‌ای ساده برای پوششی به‌روز و ویژه خانم‌هاست و پیراهن آبی و شلوار مشکی برای آقایان.

نکاتی روان‌شناسانه درباره رنگ آبی کلاسیک

در روان‌شناسی نوین، رنگ‌هایی که معیارهای سنجش شخصیت به‌شمار می‌آیند چقدر که هر یک تأثیر خاصی بر روح و جسم فرد باقی می‌گذارد و نشانگر وضعیت روانی و جسمی وی هستند. رنگ‌ها به دو دسته رنگ‌های گرم و سرد تقسیم می‌شوند. به طور کلی، رنگ آبی در میان مردان بسیار محبوب است. آبی به عنوان یک رنگ آرامش‌بخش شناخته و اغلب به عنوان نماد صداقت، اعتماد، وفاداری، اعتماد به نفس، هوش و... در نظر گرفته می‌شود. از مزایای رنگ سال ۲۰۲۰، کمک به تمرکز افکار به‌ویژه با توجه به پیشرفت‌های شتاب‌بخش فناوری است. در ضمن رنگ آبی به خصوص در طیف‌هایی شبیه آبی کلاسیک، موجب آرامش درونی افراد می‌شود. نکته جالبی که در این میان می‌توان اشاره کرد این است که طبق تحقیقات یکی از دانشگاه‌های اوکراین، هر دو جنس زن و مرد به رنگ آبی یعنی رنگ سال ۲۰۲۰ علاقه دارند! اما درباره رنگ بنفش هیچ شباهتی به هم ندارند. رنگ بنفش در صدر فهرست رنگ‌های مورد علاقه خانم‌هاست و حتی در بین ۱۰ رنگ مورد علاقه مردان هم جایگاهی ندارد!

ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

کمتر کسی پیدا می‌شود که از پوشیدن یک لباس مرتب، تمیز، خوش‌بوخت و زیبا احساس خوبی پیدا نکند. این لذت بردن از لباس خوب یا ظاهر خوب خانه و محیط زندگی، از جانب متخصصان روان‌شناسی رفتاری کاملاً طبیعی است. آن قدر که بی‌توجهی زیاد به ظاهر خود یا بی‌اعتنایی به خانه و محیط زندگی نشانه خطر محسوب می‌شود. اما گاهی اوقات بحث توجه به لباس، ظاهر و محیط خانه، شکلی افراطی به خود می‌گیرد. منظور از توجه افراطی به مد چیست؟ چه عوارضی می‌تواند به دنبال آن پیش بیاید و چه کسانی بیشتر در معرض توجه مخرب به مد هستند؟

● به منطقه خطر نزدیک می‌شوید

در خصوص این که دقیقاً چه وقت می‌توانیم بگوییم فردی دچار توجه افراطی و وسواس گونه به مد شده، خط‌برش دقیقی وجود ندارد اما برخی رفتارها در این حوزه را می‌توان زنگ خطر تلقی کرد. ■ وقتی فرد از گذاشتن لباسی خاص، احساس بی‌ارزشی می‌کند و مدام ناراحت است. ■ وقتی فرد مشغولیت ذهنی دایمی برای خرید کالاهای مد شده را دارد و تا وقتی خرید نکند، آرام نمی‌گیرد. ■ وقتی به امید کسب حال بهتر، خرید انجام می‌شود اما این خرید کردن هیچ کمکی به حال بهتر نمی‌کند. ■ وقتی فرد واقعیت و وضعیت اقتصادی خود را در نظر نمی‌گیرد و با قرض و تحمل فشار زیاد، تنها در پی خرید است.

● وقتی توجه زیاد به مد سلامت روان را نشانه می‌رود

توجه بیش از حد به مد، رنگ سال و مواردی از این دست، می‌تواند جدای از فشار اقتصادی، فشار روانی را هم در زندگی فرد افزایش دهد. افزایش اضطراب و درگیری و وسواس گونه، یکی از این موارد است اما بهتر است توجه داشته باشیم که به صورت کلی توجه افراطی به مد، بیشتر از این که علت مشکلات روانی چنین افرادی باشد، معلول برخی ویژگی‌های آن‌هاست.

● چه کسانی در معرض خطر بیشتری هستند؟

همه ما ممکن است در دوره‌هایی از زندگی خود درگیری ذهنی بیشتری با لباس و ظاهرمان پیدا کنیم اما در برخی شرایط این درگیری ذهنی می‌تواند تشدید و وارد محدوده غیرطبیعی شود. اما این شرایط کدام‌اند؟

■ **هویت شکل نگرفته:** زمانی که افراد تعریف درستی از خود ندارند، بیشتر ممکن است دنباله‌روی افراطی مد شوند. خیلی هم عجیب نیست چرا که با پیروی از مد، آن‌ها می‌خواهند به نوعی خودشان را تعریف کنند. بخشی از توجه افراطی نوجوانان به مد هم به واسطه همین مسئله است. البته با توجه به این که نوجوانی دوره کسب هویت است، توجه بیش از حد به مد در این دوره، تا حد زیادی طبیعی تلقی می‌شود اما توجه افراطی‌آمیز به مد به واسطه شکل نگرفتن هویت، از دوره جوانی به بعد، محل تأمل بسیار است.

■ **احساس شرم از خود، خانواده یا پایگاه اجتماعی:** گروه دیگری از افرادی که بیش از حد درگیر موضوع مد می‌شوند، افرادی هستند که به خود و شرایطی که در آن قرار دارند، احساس بدی دارند و با توجه بیش از حد به لباس و ظاهر، در پی مخفی کردن این موضوع هستند. بسیاری از مواقع صرف انرژی زیاد برای پیروی از مد، باعث می‌شود این افراد در حوزه‌های دیگر برای بهبود شرایط خود، تلاش کمتری انجام دهند.

■ **اضطراب اجتماعی:** افرادی که در حضور دیگران مضطرب می‌شوند و مدام احساس می‌کنند باید خود را به دیگران اثبات کنند، بیشتر ممکن است درگیری و وسواسی با مد پیدا کنند. توجه داشته باشید که برخی مطالعات از جمله مطالعه‌ای از دانشگاه لویی‌ویل در آمریکا (۲۰۱۶)، از ارتباط دو طرفه اضطراب اجتماعی و اختلالات خوردن خبر می‌دهند. اختلالات خوردن از جمله مواردی است که بین افرادی که درگیری زیادی با مد دارند، بیشتر دیده می‌شود.

■ **نارضایتی از بدن:** افرادی که از شکل، اندازه و ویژگی‌های بدن خود ناراضی هستند، ممکن است تصور کنند در صورت پیروی کامل از مد در زمان انتخاب لباس می‌توانند احساس بهتری در باره خود پیدا کنند اما در واقعیت بسیاری از این افراد به واسطه آن که به صورت اساسی مشکل‌شان حل نشده است، باز هم با این نارضایتی دست و پنجه نرم می‌کنند.

