

RENKLER VE KİŞİLİK

RAMAZAN USLU

İ Ç İ NDEK İ LER

1. G İ R İ Ş

2. RENKLER VE RUH HAL İ

3. RENKLER İ N PS İ KOLOJ İ K VE F İ Z İ K İ ETK İ LER

İ 4. RENK TEST İ

Renklerin Tercihlerindeki Anlamlar

**5. RENK YANSIMA OKUMALARINA ÖRNEKLER 6. RENK
TERAP İ S İ NDE YÖNTEMLER Renk Canland ı rmas ı (Renk
Meditasyonu)**

**7. ELB İ SELERDEK İ RENKLER İ N PS İ KOLOJ İ K ETK İ
LER İ 8. ARABANIZIN RENG İ S İ Z İ ELE VER İ YOR ! 9.
KAYNAKLAR**

GİRİŞ

Konuya başlamadan önce, şunu belirtmekte yarar vardır ki: insan madde ile mana olarak, birbiri içine girmiş bir gül goncası gibidir. Yani ruhuyla cismi birbirinden etkilenebilmektedirler. Bazen, insanın ruhundaki bir değişiklik, kişinin cisminde, vücudunda bazı değişiklikler olmasına sebep olmakta, bazen de vücudundaki veya maddi alemdeki bazı değişiklikler kişinin ruh halinde, psikolojik dünyasında bir kıssım değişikliklere sebep olabilmektedir.

Birincisine misal vermek gerekirse, kişinin stresli bir ruh haline sahip olması ülsera sebep olabilmekte veya başka bir ruh halinden dolayı başka bir psikosomatik hastalıklar görülebilmektedir. İkincisine örnek ise, beyindeki belirli merkezlerdeki fiziki, biyolojik veya kimyevi bir değişiklik kişinin olaylara karşı tutumunun değişmesine sebep olmaktadır. Örneğin, beyindeki ilgili yerin uyarılmasıyla, sakın bir kişiyi sinirli; aç bir insan tok; tok bir insan da açlık hissedebilir. Veya kıış aylarında insanların çoğunun kıış depresyonuna giriyor olması, örnek olarak verilebilir.

Bunun gibi renkler de insanın ruh halinin etkilenmesine ve beyinde bazı hormonların salgılanmasına sebep olduğu gibi kişilerin tercih ettiği renkler de içinde bulunduğu ruh halinden etkilenebilmektedir. Yani, burada belirtilecek olan renklerin özellikleri ve kişilerin psikolojik olarak

etkilenmelerine sebep olu Ŗ lar ı ki Ŗ inin iradesini elinden al ı yor de ğ ildir. Yani ki Ŗ iler, renkler vas ı tas ı yla beyinde salg ı lanan hormonlar ı n esiri de ğ ildir. Fakat, özellikle renk meditasyonu örneklerinde ki Ŗ i direnç göstermez ve yap ı lacak telkinlere aç ı kl ı k gösterirse, ad ı geçen rengin psikoloji etkilerinin bilinç alt ı na yerle Ŗ mesine sebep olabilir.

RENKLER VE RUH HAL İ

Renkler hayat ı m ı z ı n parças ı . Renkler olmasayd ı hayat çekilmez olurdu herhalde... Peki renklerin hayat ı m ı z nas ı l etkiledi ğ ini biliyor musunuz? Renk seçiminin kimi zaman karakterimizi yans ı tt ı ğ ı ndan ya da seçti ğ imiz rengin bize olumlu ve olumsuz etkileri oldu ğ undan haberiniz var m ı ?

Elbise seçerken, araba al ı rken, evimizi dö Ŗ erken fark etmeden seçimimizi neler etkiler? Neden bo Ŗ bo Ŗ denizi seyrederken huzur duyar, baharda bir mesire yerine gitti ğ imizde heyecanlan ı r ı z? Veya

neden baz ı restoranlarda alelacele yemek yer de hemen

kalkar ı z? Yada, baz ı insanlar neden

etraflar ı nda bitkilerin bulunmas ı n ı isterler?

Cevap, Renkler.

Renklerin yayd ı klar ı titre Ŗ imler yoluyla de ğ i Ŗ ik hormonlar üzerinde farklı uyar ı lmaya sebep oldu ğ u ve böylece ruh halimizin ve fiziki fonksiyonlar ı m ı z ı n etkilendikleri ispatlanm ı Ŗ bir gerçektir. Hatta

renklerin bu yönünden hareketle “renk terapisi” yöntemi bile geli ş tirilmi ş tir.

Renkler ve Kişilik

2

Bununla beraber bir de tıbbi bir yöntem olan Renk tedavisi vardı r.. Zira renkler belirli bir titreşim frekansı taşırlar. Sağlıklı mız organlarımızın tek tek ve müşterek olarak dengede olması, bir bakıma kendilerine özgü titreşim frekansı içinde bulunmaları nı gerektirir. Hastalıklarda, bu "özgü titreşim" hali sapmalar gösterir. Nasıl biyomanyetik etkiler, organizmada dengeler kurarak, sonunda şifa bulan tedavilere sebep oluyor ise, renkler de taşıdıkları ya da yayınladıkları titreşim frekansı yla organizmada tedaviler sebep olabilmektedir.

Burada öncelikle renklerin psikolojik ve fiziki etkilerini kısaca aktaracağız:

RENKLERİN PSİKOLOJİK ve FİZİKİ ETKİLERİ

KIRMIZI:

Zihinsel ve Duygusal Özellikleri

Kırmızı renk; motivasyon, teşvik hareketlilik ve arzuyu anlatır. Canlılık ve dinamizmle ilgili bir renktir. Mutluluğu temsil eder. Kırmızı renk, fiziki olarak; atıklı, canlılığı ifade eder. Yaydığı enerji diğer renklere göre önceliklidir. Saklı, heyecanlı harekete geçmeyi anlatır. Ayrıca bu renk,sebat, fiziki güç, canlılık ve kuvvetliliği de temsil eder. Arkadaş canlısı ve bağışlayıcı olmasının yanı sıra, baş ar

ı minnettarl ı k duyabilmesi de bu rengin tipin özelliklerindendir. K ı rm ı z ı ayr ı ca a ş k ı da temsil eder.

K ı rm ı z ı i ş tah aç ı c ı bir renktir. O yüzden dünyadaki g ı da firmalar ı n ı n ço ğ u logosunda k ı rm ı z ı y ı kullan ı r (Cola, Fast-Food gibi). K ı rm ı z ı “saltanat” ı da simgeler. Onun için Osmanl ı saraylar ı nda kullan ı lan bask ı n renk k ı rm ı z ı d ı r (Dolmabahçe saray ı örne ğ i).

Yanl ı ş bir inan ı ş vard ı r; bo ğ alar ı n k ı rm ı z ı ya sald ı rd ı ğ ı san ı l ı r. Oysa bo ğ alar renk körüdür.

K ı rm ı z ı ya de ğ il, kendilerine sallanan koyu renkli beze sald ı r ı r.

Fiziki Özellikleri

Vücut içinde kan dola ş ı m ı n ı h ı zland ı r ı r ve yeni k ı rm ı z ı kan hücreleri için K ı rm ı z ı d ı ş a dönük karakteristikte s ı cak bir renktir. Tembelli ğ in bask ı n oldu ğ u ortamda kullan ı l ı rsa hareketlili ğ i art ı r ı r. K ı rm ı z ı tansiyonu yükseltir, adrenalın salg ı s ı na yol aç t ı ğ ı için kan ak ı ş ı n ı hemoglobin üretilmesine sebep olur. Ayr ı ca k ı rm ı z ı , kan bas ı nc ı n ı ve vücut ı s ı s ı n ı art ı r ı p say ı s ı z uyu ş ukluk ve felç tedavisinde etkin olarak kullan ı larak sinir sistemini canland ı r ı r. K ı rm ı z ı fiziki fonksiyonlar ı güçlendirerek hüznü, depresyon ve uyu ş ukluk hallerini ortadan kald ı r ı r. Hatta k ı rm ı z ı so ğ uk alg ı nı l ı ğ ı tevdisinde bile kullan ı l ı r: Bunun en pratik yolu, k ı rm ı z ı çoraplar, eldivenler, yelekler, ba ş örtüleri kullanmakt ı r Bunun yan ı nda k ı rm ı z ı n ı n ate ş , hipertansiyon, ş i ş kinlik, aç ı k yara gibi durumlarda kullan ı m ı

tehlikelidir

Renkler ve Kişilik

3

TURUNCU:

Zihinsel ve Duygusal Özellikleri

Turuncu gayreti yansıtır. Bu renk, sağlamlık, canlılık ve mutluluğa sebep olmakla beraber, güven cesaret, neşe, içtenlik ve olumlu bir hayat görüşüne de sebep olur. İletişim, hareket ve girişim bu rengin özelliklerindendir. En olumlu yanı ise mutluluğun temsilidir.

Bununla beraber turuncu, aşırı baskın veya bunaltıcı olabilmektedir. Bu durum, şaşalı veya

gösteriş meraklısı bir tavırla kendini gösterebilir. Turuncunu olumsuz titreşimleri

mutsuzluk,

depresyon, kasvet ile başdaştırılmakta olup ekstrem durumlarda canlılığı, ümidin yitirilmesi ve yıkıcı tavırların ortaya çıkması söz konusu olabilir.

Turuncunun Fiziki Özellikleri

Bu renk de, kırmızı ve sarı renkler gibi kan ve dolaşım işlevlerini

düzenlemesi, beyin, sinir ve solunum sistemlerinin etkilenmesine sebep olmaktadır. Ayrıca, kalsiyum rengi olan turuncu, sağlıklı saç, tırnak, kemik ve dişler için de önem arz etmektedir. Mesela, bu renk, vücudunuzun alt veya üst kısmına giyeceğiniz turuncu renkli bir elbiseyle sisteminize dahil olabilir. Mide, pankreas, mesane ciğerlerin psikolojik işleyişine etkiye sebep olarak ülser ve gastrit gibi rahatsızlıkları azaltmaya sebep olabilir. Ayrıca turuncu kalp atışlarını güçlendirir. Karaciğere de destek verir. Bu sebepten dolayı alkolizm tedavisi için uygun bir renktir. Solunum sistemi üzerindeki etkisi, bronşit tedavisi ve derin, ritmik solup verebilmenin sağlanmasında kullanılması bir başka özelliğidir.

Turuncu kolay etkilenen ve stres içindeki insanlar için rengi değildir.

SARI:

Zihinsel ve Duygusal Özellikleri

Renk tayfları içerisinde en açık ve güneşe en çok benzeyen sarı renktir. İnsanda, umut ve her şeyin daha iyi olacağı hissini uyandırır. İşima, parlaklık, mutluluk ve neşe havasına sebep olur. Ayrıca sarı renk, açık fikirli ve ilham vericidir. Akıllı ve mantıklı da bu rengin yaydığı enerjiden gelir; entelektüellik, muhakeme ve kararlılık da bu rengin yansımalarından. Sarı zeka, incelik ve pratiklikle de ilgilidir. Toplumsal yaşamı ve birlikte çalışmayı yansıtan bir anlamı vardır. Geçiciliğin ve dikkat çekiciliğin sembolüdür. Dikkat çekiciliğinden dolayı bütün dünyada taksiler sarı renklidir ve araba kiralama firmaları da bu rengi çok kullanırlar. Sarı renkle şuunu ifade ederler: Fark edin, kiralayın ama geri getirin. Bankalar ise, paralar bizde uzun süre kalsın diye bu rengi hiç kullanmazlar.

Sarı ayrı ca hüzn ve özlemin rengidir. Sonbahar ın tüm hüznü güzelli ğ inde onun her rengini izlemek mümkündür.

Sarı n ın olumsuz

titre ş imleri ise son derece y ık ıc ı olabilir.

Yalanc ı l ık, sapt ırma, kontrolcü

hareketler, ince hesaplar yapma, kötölük, kindarlık ve dalkavukluk gibi özelliklere sebep olabilir.

Renkler ve Kişilik

4

Kendinizi kötümser veya depresyona eğilimli görüyorsan ı z bu renkle fazla muhatap olmaman ı z ı tavsiye ederiz.

Sarı n ı n Fiziki Özellikleri

Sarı sinir sistemini, kaslar ı ve kalbi güçlendirerek dolaş ı m ı n daha iyi sağ lanmas ı na sebep olur. Sarı , gastik sı v ı lar ı n ı n salg ı lanmas ı n ı art ı rmaya vesile olur. Eklemler ile bap dokulardaki iltihapl ı durumlar ı n iyileş tirilmesi, romatizma ve gut rahats ı zlı klar ı n ı n hafifletilmesi için mükemmel bir renktir. Sarı her ne kadar beyin ve zihin aktivitelerinin düzenlenmesine sebep ise de, ağ ı r ak ı l hastal ı klar ı ve nevroz geçirmekte olan hastalarda kullan ı lmamas ı önerilmektedir.

YEŞİL:

Zihinsel ve Duygusal Özellikleri

Duygusal olarak bizi en çok etkileyen bir organ ı m ı z olan kalp organ ı n ı n , bu rengin yayd ı ğ ı enerji alan ı nda oldu ğ u dü ş ünülür. Kainat ı n ve bahar ı n rengidir. Yeş ilin enerjisi payla ş ı m, uyum, vericilik ve yardı mseverli ğ i yans ı t ı r. Duygular ı rahatlat ı r, olumlu muhakeme, bilinç ve anlay ı ş ı ifade eder. Güven ve korumayı temsil eden renktir. O yüzden bankalar ı n logolar ı nda yeş il s ı kça kullan ı l ı r. Karar vermek için

uygun bir ortam olu Ŗ turur. Ye Ŗ il yarat ı c ı l ı ğ ı k r kler. Bu y zden b y k lokanta mutfaklar ı nda ye Ŗ il tercih edilir. Bat ı daki hastanelerde de ye Ŗ il rahatlat ı c ı  zelli ğ i nedeniyle s ı k a kullan ı l ı r. Ye Ŗ ilin sakinle Ŗ tirici ve rahatlat ı c ı  zelli ğ inden sebep, ye Ŗ il alanda insanlar ı n daha az mide rahats ı zl ı ğ ı  ekti ğ i tespit edilmi Ŗ tir. Ayr ı ca ye Ŗ il, boyut ,  zg rl k, uyum ve e Ŗ itli ğ i de temsil eder.

Bununla beraber, cimrilik, kay ı ts ı zl ı k ve g venememe de ye Ŗ ilin olumsuz y nlerindendir. Ayr ı ca

ye Ŗ il renk, olumsuz olarak zay ı f muhakemeyi, a Ŗ ı r ı tedbir ve Ŗ  pheyi de ifade eder.

Ye Ŗ ilin Fiziki  zellikleri

Ye Ŗ il septatik sinir sistemi i in  zellikle faydal ı bir renk olup genel olarak, genel tedavi, h cre yenilemesi ve dengelemede kullan ı lmaktad ı r. Ye Ŗ il kalp ile ili Ŗ kili oldu ğ u i in, kalp ve ci ğ erlerin

i Ŗ leyi Ŗ i  zerine direk etkilidir. Kan p ı ht ı s ı n ı

 zerek h crelerdeki hareketsizli ğ i

ve sertle Ŗ meyi

ortadan kald ı r ı r.

Ye Ŗ il, gerilimi azaltmak suretiyle kana bas ı nc ı n ı d  Ŗ  rebilir. Yanl ı Ŗ

kullan ı ld ı ğ ı nda uyu ŝ ukluk, yorgunluk ve rahats ı zl ı k gibi durumlar ortaya  ı kmas ı muhtemel olmas ı na ra ğ men genelde rahatlat ı c ı ve sakinle ŝ tirici bir renktir.

Ayr ı ca ye ŝ il, dengeleyici bir özelli ğ i oldu ğ undan travmatik durumlarda korkuyu azalt ı r; ŝ ok

tedavisinde de etkin olara kullan ı l ı r.

Renkler ve Kişilik

5

TURKUVAZ:

Zihinsel ve Duygusal Özellikleri

Turkuvazdan yay ılan titreşimler, herhangi bir şekilde aşırlı güçlendirmeyen ve zorlamayan, sabit özellikte titreşimlerdir. Bu canlı ve parlak renk, hoşluk durumu oluş turan nazik ve açık görüş lü özellikleri taşı r. İl ımlı , yadıma açık ve baş arıya götüren bir renktir.

Bununla beraber turkuvaz, zaman zaman kendini karmaş a ve hayatta daha fazla ilerleyememe şeklinde bir özellikte gösterebilir. Boşluk, duygusal, ruhi ve zihni belirsizlik duygusu içinde tecrit ve uzaklaş ma gibi olumsuz ifadeler de olabilir.

Turkuvaz ın Fiziki Özellikleri

Turkuvaz, mavi ve yeş ilin birleş mesinden oluş ur, baş ağ rısı , şiş lik, kesik, çürük veya yan ık iltihaplı hastal ıklar ın tedavisinde kullan ılabilecek son derece sakinleştirici, rahatlatıcı ve serinletici bir renktir. Bu renk özellikle, akne, egzema ve sedef gibi cilt problemlerine iyi gelir. Stres ve gerilimi azaltır. Sinüslerin temizlenmesine, beyinsel yorgunluğun giderilmesine ve saman nezlesine yardımcı olur. Bununla beraber turkuvaz, ağ rı ve hareketsiz durumlardaki insanlar için tavsiye edilmemektedir.

MAV İ :

Fiziki ve Duygusal Özellikleri

Vücudumuzda bo ğ az bölgesini yans ı tan bir renktir. Mavi renk gökyüzünün ve geni ş ufuklar ı n, denizin simgesidir. S ı n ı rs ı zl ı ğ ı ve uzak bak ı ş l ı l ı ğ ı simgeler. Huzuru temsil eder ve sakinle ş tirir. Ayr ı ca mavi ruhun derinliklerine giri ş i gösterir ve en iyi özelliklerden biri isteklili ğ i temsil etmesidir. Bununla beraber bu renk, kaderine ba ğ l ı l ı ğ ı ve güven duygular ı n ı da ifadeyi temsil eder. Mavi, sorumluluk, güzellik ve incelik ile ba ğ da ş t ı r ı lan bir renk olup sükuneti, huzuru kaderi ve s ı cak, rahatlat ı c ı tedavi edici duygular ı ça ğ r ı ş t ı r ı r. Al ı ş kanl ı ğ ı ve sakin gücü, çevresindekilerde hayranl ı k uyand ı ran ilgi çekici özelli ğ i vard ı r.

Bunlarla beraber, mavi rengin yaym ı ş oldu ğ u olumsuz titre ş imlerin genel özellikleri ş üphe, inançs ı zl ı k ve kabal ı kt ı r. Gündüz dü ş lerini art ı ran, ş a ş k ı nl ı ğ a, kendini be ğ enmi ş li ğ e ve güvensizli ğ e e ğ ilim gösteren bir yap ı te ş kil eder. Mavi renk, yorgunluktan tembellikten ve uyu ş ukluktan depresif bir yap ı ya sebep olabilir.

Ayr ı ca Araplar mavinin kan ak ı ş ı n ı yava ş latt ı ğ ı na inand ı klar ı için nazar boncu ğ unun rengi

mavidir. Bat ı da intiharlar ı azaltmak için köprü ayaklar ı n ı maviye boyarlar. ABD’de

bir okulun

duvarlar ı n ı n portakal renginden maviye evrilmesi sonras ı ocuklar ı n daha az yaramazl ı k yapt ı ę ı tespit edilmi ř tir.

Renkler ve Kişilik

6

Mavinin Fiziki Özellikleri

Mavi renk, rahatlatıcı ve gevşetici bir özelliğe sahiptir. Kırılmızıya karşı panzehir etkisi gösterir ve yüksek tansiyonu düşürür ve hastalıklı durumların iyileşmesinde kullanılır. Bu sebepten dolayı, gardiyanlar, polisler, hastane görevlileri genellikle mavi renkli elbise kullanırlar.

Hastalıklı durumlarında mavi renk, baş ağrısı, boğaz ağrısı, öksürük ve ses bozukluklarına iyi gelmektedir. Ayrıca bu renk gerilimden kurtulup dinginliği de sağlar. Bazı göz rahatsızlıklarına da iyi gelen mavi rengin soğuk algınlığı, düşük tansiyon gibi durumlarda kullanılması gerekir.

MOR:

Morun Zihinsel ve Duygusal Özellikleri

Bu renk, kırmızı ve mavi ile birlikte asaleti, saltanatı temsil eder. Eskiden beri ihtişam ve lüksün son basamağı olarak düşünülür. Tarih, yüksek sınıfların, saray mensuplarının daima morla bezendiklerini kaydeder. Bu renk içsel özellikleri ruhi hali ifade eder ve sanatkârlık, müsamahakârlık ve anlayışla özdeşleştirilir.

Mavinin olumsuz özellikleri olarak, unutkanlık, sabırsızlık sorumsuzluk, saygısızlık sayılabilir.

Ayrıca

mor nevrotik bir renk olmasından dolayı karmaşık bir ruh haline sebep olur. Nevrotik

duyguları açığa çıkardığından, insanların bilinçaltısını korkuttuğu saptanmıştır. İntihar edenlerin beğendiği renktir. Onun için hastanelerde hiç kullanılmaz.

Morun Fiziki Özellikler

Bu renk beynin temelinde yer aldığı için, hipofiz beziyle direk alakalıdır ve hormonal işleyiş düzenler. Menenjit, sara, travma gibi zihinsel bozukluklara iyi geldiği gibi, kişilik dengesizlikleri, takıntılar gibi rahatsızlıklarda da kullanılabilir. Bu renk genel sinir bozukluklarına ve siyatiğe de iyi gelmektedir.

PEMBE:

Zihinsel ve Duygusal Özellikleri

Pembe uyum, neşe, şirinliği ve sevginin simgesidir. İdealizmi en saf haliyle anlatan pembe renk olduğu için, adanmışlık hali, saygı, minnettarlık gibi duygular da bu renkle ifade edilmektedir. Ayrıca bu renk anlayış da ifade eder. Bu rengin en önemli özelliği, şartsız ve uhrevi a

ş k olup sakinli ğ i , kibarlı ğ ı ve korumacı l ı ğ ı da ifade eder. Rahat hissettiren ve dinlendiren bir renktir. Rahatlat ı c ı özeli ğ i her ş eyi “tozpembe” gösterdi ğ i için, pembe elbise giyen ki ş ilere, insanlar ı n daha rahat ödeme yaptı ğ ı tespit edilmi ş tir. Bu yüzden İngiltere’de ço ğ u ma ğ azada tezgahhtarlar ve kasiyerler pembe üniforma yada gömlek giymektedir ki, mü ş teriler kendilerini rahat hissetsin. Pembenin ayn ı zamanda çocuk

Renkler ve Kişilik

7

rengi oldu ğ u da kabul edilir. Bununla beraber bu rengin ifade etti ğ i olumsuz özellikler de vard ı r. Bunlar aras ı nda, ukalal ı ğ a, kendini be ğ enmi ş li ğ e sebep olabilecek, üstünlük hissine sebep olabilir. Bu

da, egemenlik kurma iste ğ i, tekellilik,

fanatik görünme iste ğ ine yol açabilir. Ayr ı ca bu rengin

olumsuz özellikleri aras ı nda, kişisel ihtiyaçlara önem vermeme, kendinden hoşlanmama ve güvensizli ğ i de sayma mümkündür.

Pembenin Fiziki Özellikleri

Bu rengin enerjisi, kibar, yat ı ş t ı r ı c ı ve koruyucu özelli ğ e sahiptir. Buna ba ğ l ı olarak, pembe renk, beyne giden kan gidi ş ini art ı r ı r ve sinir sistemini düzenlemeye bir sebep olabilir. Ba ş a ğ r ı s ı , so ğ uk alg ı nl ı ğ ı , yüksek kan bas ı nc ı ve kronik yorgunluk veya sinirsel rahatsızlıklarda bu renk kullan ı labilir.

BEYAZ:

Temizli ğ i ve safl ı ğ ı temsil eder. İstikrar ı , devaml ı l ı ğ ı simgeler. Politikacılar beyaz ı pek severler,

ünkü temiz, drst izlenimi vermek isterler...

KAHVERENG İ :

Gerekili ğ in, plan ve sistemin rengidir. Kansas nv.'de bir sergide, duvarlar ı n rengi de ğ i Ő tirilebilir hale getirilmi Ő . Fonda beyaz kullan ı ld ı ğ ı nda insanlar sergide yava Ő hareket etmi Ő . Fon kahverengiye dnd ğ nde ise insanlar mzede daha ok yeri daha az zamanda gezmi Ő ler. Kahverengi insan ı h ı zland ı r ı r. Bu yzden fastfoodlar i mekanda kahverengi kullan ı r. Kahverengi toprak rengidir. K ı yafetlerde pek tercih edilmez, nk kahverengi giyen insanlar kalabal ı kta dikkat ekmezler. Bronuzda kahverengi mobilyalar kullanmay ı n. Kahverengi, ayn ı zamand ı teklifsiz, rahat bir renk olarak kabul edilir. Kar Ő ı n ı zdakinin kendini resmiyetten uzak, daha rahat hissetmesini ve a ı lmas ı n ı sa ğ lar. Tm nlleri rahatlı kla konu Ő turmas ı yla tan ı nan nl televizyoncu Larry King'i program ı nda her seferinde kahverengi kravatlar ve ceketlerle grrsnz. Rivayetlere gre 40'l ı y ı llardan bu yana Avustralya'da kahverengi  para tak ı m elbise retilmedi ğ i sylenir. Bat ı l ı lar, 'You blend in people'diyorlar. Kahverengi toprak rengidir ve di ğ er insanlar aras ı nda kaybolur gidersiniz. İ Ő gr Ő melerinizde, profesyonel toplant ı larda sak ı n kahverengi giymeyin.

LAC İ VERT:

Kozmik renk olarak kabul edilir; sonsuzlu ğ u, otoriteyi, verimlili ğ i simgeler. O yzden dnyadaki firmalar ı n yar ı dan fazlas ı logolar ı nda laciverdi kullan ı r. Lacivert giyen ki Ő iler kendilerini ok daha karizmatik ve

inand ı r ı c ı hissederler. İ nsanlar ı n imaj ı b ı rak ı r.

RENK TEST İ

Bununla beraber, renklere göre kişilik tahlili yapmak da mümkündür. Yani renkleri tercih sırasına göre, kişilik özelliğini, yaşadığı anın özelliğini ve gelecekte beklentileri tespit etmek mümkündür. Renk testine “Renk Yansıma Okuması” denilmektedir.

Okumada takip edilmesi gereken üç adım vardır:

Birinci adım, kişisel tercihlere bağlı olarak renk tercihlerinin yapılmasıdır. Bu aşamada beyaz zemin üzerinde bulunması gereken aşağıdaki şekildeki renkler iki düz sıra halinde dizilir. 1. sırada kırmızı, turuncu ve sarı renkler bulunurken, 2. sırada ise, turkuvaz, mavi, mor ve pembe yer almaktadır. Yapılacak işlem, zihni değerlendirilmelere fırsat vermeden sezgisel olarak, bu sekiz renkten üçünün

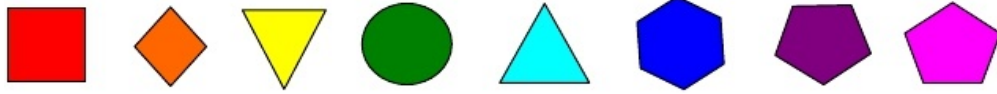
memnuniyet derecesine göre seçilmelidir. Bu iş için 30 sn harcanmalıdır.

İkinci Adım, renklerin yorumunun yapılacağı adımdır. İleride detaylı bilgi verileceği için burada kısaca geçeceğimiz. Tercih edilen **ilk renk**, bireyin özünü temsil eder. Gerçek benliğin bir ifadesidir. Temel kişiliği yansıtarak, günlük olayları nasıl karşıladığı hakkında tahmine imkan sağlar. Ayrıca, herhangi bir zamanda ifade etmekte olunan rengi

de ifade eder. **İ kinci Renk** ise, ya ş anan an ı anlat ı r. Ki ş inin mevcut durumunu (Fiziki, duygusal, zihinsel, ruhsal) ifade eder. Ki ş inin bilinç alt ı ndaki duygular ı n ı , ihtiyaçlar ı n ı , eksikliklerini yans ı t ı r. **Üçüncü Renk** de, ki ş inin hedeflerini ve bunlar ı ne ölçüde gerçekte ş tirebildi ğ ini gösterir.

Üçüncü Ad ı m ise, hareket a ş amas ı d ı r. Yani birey de ğ erlendirme sonucunda ihtiyaç duydu ğ u rengi, şayet isterse renk nefesi al ı p verme, rengi göz önünde canland ı rma, renk meditasyonu ve renk onaylamas ı etkinliklerini yaparak uygulamaya geçirebilir.

Ayr ı ca, a ş a ğ ı daki renklerin ş ekilleriyle olan bir ili ş kisi de vard ı r.



K ı rm ı z ı

Turuncu

Sar ı

Ye ş il

Turkuvaz

Mavi

Mor

Pembe

RENKLER İN TERCİHLERİNDEKİ ANLAMLAR

Bu bölümde tercih edilen üç rengin tercih sırasına göre ne anlam taşıdığı açıklanacaktır.

Ancak, burada şunu belirtmekte yarar var ki, kişilerin renk dengeleri devamlı aynı kalmadığı için, yani kişilerin ihtiyaçları ve içinde bulunduğu ortamın özelliklerine bağlı olarak, 2. ve 3. renk tercihleri değişecektir. Bu nedenle renk yansıması okumasını 12 haftada bir gözden geçirmekte yarar vardır. Yani bir test sonucundan elde edilen sonuçlar değişmez ve mutlak değildir.

KIRMIZI

Birinci Tercih

Kırmızıyı birinci renk olarak seçen kişiler genellikle izlemekten çok yön veren kişilerdir. Toplum içinde ateşleyici, öncü ve yaratıcı özellikte ve genellikle sosyal ve olumlu özellikler taşırlar. Devamlı ilerlemeyi isterler. Planlama ve stratejiyi çok fazla önemsemeden fiziki güç ve kararlılıkla hedeflerine ulaşmayı düşünerler. Aktif, özgüvenli ve tutkulu bir kimsedir. Hayatının her alanında dengeli olmak için mantığı da kullanmayı öğrenmeleri gerekmektedir.

Sekiz tercih içinden k ı r m ı z ı y ı 7, 8'lerde tercih eden ki ş ilerin ya ş ama sevinci ve macera tutkusu

çok dü ş üktür demek mümkündür.

İ kinci Tercih

K ı r m ı z ı y ı ikinci olarak seçen ki ş ilerin temel u ğ ra ş ı fiziki düzeyde kendini dürtülemek ve

güçlendirmektir. Bu ki ş ilerin sabra ihtiyac ı vard ı r.

Üçüncü Tercih

Bu ki ş ilerin ana ihtiyaçlar ı , kendilerine pratiklik kazand ı rmakt ı r diyebiliriz. Öncelikli amaçlar ı , sa ğ lam, oturaklı , ayaklar ı yere basar bir davran ı ş ta bulunmakt ı r. Bu davran ı ş ı geciktirmemesi gerekir ve f ı rsatlar ı de ğ erlendirmesini bilmesi gerekir. K ı r m ı z ı y ı üçüncü olarak seçen ki ş i için ş unlar ı söylemek de mümkündür: Derinde yeni bir ş eyler kurmak ve bunu somutla ş t ı rmak istiyor. Özellikle fiziki alanda tamamen y ı pran ı p tükendi ğ ini söylemesine ra ğ men her an harekete geçebilir bir istek vard ı r içlerinde.

Bu ki ş ilerin sakinle ş meye, dinlenmeye ihtiyaçlar ı vard ı r. Kendilerine zaman ay ı rmalar ı gerekmektedir. Mavi gökleri, derin mavi ve turkuvaz denizleri hayal etmek ideal bir sakinle ş tirici olabilir.

Renkler ve Kişilik

10

TURUNCU

Birinci Tercih

Neşeli, hayat dolu, coşkulu, genellikle heyecanlı, mutlu kimselerdir, turuncuyu birinci tercihte seçenler. Katıllımcı olmaya, yaşamdaki tümüyle keyif almaya, gittiği her yerde cesaret, fedakarlık ve güler yüz göstermeye yatkın kişilerdir.

Açık sohbetlerden çekinmeyen, dışa dönük ve sosyal bir kişiliğe sahip olduklarını söylemek mümkündür. Etkileşim içinde oldukları kimselerin ruhlarının, hayatlarının yeniden canlanması

sağlayabilirler. Ancak, çoğunlukla aceleci davranır, uçlara varırlar.

Çünkü, fedakarlığı aktif

olduğundan kendilerini uzun süre sakin tutamazlar. Bu da genel olarak kendilerini yorgun, bitkin, tükenmiş hissetmelerine sebep olur ve duygusal patlamalara yol açabilir. Bu tip insanlar genellikle doğrudan yapar görünürler.

İkinci Tercih

Bir kişinin turuncu rengi ikinci olarak seçmiş olması, denge arayan ve bedenle aklının sakinliği bulmaya ihtiyaç duyan benliği daha iyi tanımak istediğini gösterir. Bu tip insanlar, mücadelelerini hayata karşı daha rahat ve dingin bir tavır geliştirmelidirler. Turuncu ikinci tercihi olan kişiler kendilerine zaman ayrılarak ihtiyaç hissettiğini yanından tespit edip onu beslemesi gerekir.

Üçüncü Tercih

Turuncu rengi üçüncü olarak tercih eden kişiler yıkıcı deşil yapıcı olmaları gerekir. Anlık davranışlarda bulunur bir yapıda olma durumundan dolayı aldığı kararlarda dikkatli olması gerekiyor. Çünkü, gerçek fikrin oluşması için kendine yeterli zaman kalmamaktadır. Bu durumda da yaptıklarının doğru olup olmadığı konusunda üphede kalmaktadırlar.

Turuncuyu üçüncü sırada tercih etmenin bir diğer sebebi de içe dönük kişilik yapısı olabilir. Bu durumda yapılabilecek şeyler, atılgan olmak, kendine güvenini geliştirmek ve hayattan keyif almaya çalışmaktır. Sonuç olarak şunu söylememiz mümkündür; Turuncuyu üçüncü sırada tercih eden kişiler risk almamaya gönüllü olmalı ve normal yaşam döngüsünden öteye geçmelidir.

SARI

Birinci Tercih

Sarıyı birinci sırada tercih edenler, bilgi için

akla dayalı olarak, hayat ı mant ı k, ak ı l

ve

de ğ erlendirme penceresinden görmeye yak ı n oldu ğ unu söylemek mümkündür. Olaylar ı , durumlar ı hesaplayarak, analiz ederek zihni yoldan kavrayabilirler. Kontrol etmeye, bask ı n olmaya çok meyilli

Renkler ve Kişilik

11

ve kendi istekleri gerçeğe medideinde kötü niyetli ve kindar birisi olmaları mümkündür. Birinci tercihi sarı olan kişiler, kelimelerle araları çok iyidir ve kendilerini ilgilendiren konularda çok güzel akıcı konuşma yapabilirler. Belli bir konuda konuşma yapmak, ders vermek veya kelimelerle, sayılarla uğraşmanın bu kişiler hakkında daha olumlu bir sonuç verebileceği söylenebilir. Bu tip insanlar genellikle, sorumluluk ve yetki barındıran yöneticilik, özel iş sahibi, bilim adamı veya araştırmacı olabilirler. İnsan ilişkilerinde dikkat bu kişilerde yoğunlaşır ise; etrafındaki kişiler bu insanların arkadaşlığından zevk alırlar.

İkinci Tercih

Sarıyı ikinci sırada tercih eden kişiler, yalnızca zihni etkinliklerini değil, fiziki yanının da düşünmeleri gerekmektedir. Bu kişilerin hayatın gerçeklerinden uzaklaşarak fantezi ve hayal dünyalarına dalmış olmaları mümkündür. Enerjilerini daha çok geleceğe ait olan hayallerine yönlendirmiş olduklarından, mutlu olabilmeleri için yaşanan ile ilgili olarak enerjilerini ifade etmeleri gerekmektedir. Fakat bunu yapmaları zor olabilir, çünkü sıklıklasızlık gösterirler ve enerjilerini kendilerini hayal kurmakla uğraştırmış farklı alanlara yayarlar.

Üçüncü Tercih

Üçüncü tercih olarak sarıyı seçen kişilerin ufuklarının gelişmeleri gerektiğini söylemek

mümkündür. Bu insanlar ın gerekmektedir.

imkan dahilinde olarak bol güneşli bir yerde biraz istirahat etmesi

Aynı zamanda bu tercihi yapan kişilerin

ilişki içinde bulunduğunu kişilere

etgitim-öğretim

hizmetinde bulunarak entelektüel bilgi ve anlayışın kullanmalarını gerektiğini söylenebilir. Bu kişiler potansiyel güçleri ve zekalarını daha iyi kullanarak doğuştan var olan sezgilerine yüklendikçe daha değerli bir hizmet içine girmeleri mümkündür.

YEŞİL

Birinci Tercih

Yeşil rengi birinci tercih olarak yapan insanlar, ne baskıcı, ne de boyun eğgen; ne içe dönük, ne de dışa dönük bir yapıda olup genellikle denge peşinde olan her türlü uçlardan uzak kişilerdir. Ani kararlar almaktan çekinen, her hangi bir konuda adımı atmadan önce ince eleyp sık dokuyan kişilerdir. Genellikle işlerinde çok verimli ve dikkatli, evde temiz ve düzenli kişilerdir. Birinci tercihi yeşil olan insanlar, kainattaki Allah'ın yaratmış

oldu ğ u g zellikleri g rerek taktir ederler ve s ı kl ı kla parklara, k ı y ı lara, a  ı k alanlara giderler. Ye Ő ili birinci s ı rada tercih eder ki Ő ilik yap ı s ı ndaki ki Ő iler evde, i Ő te etraflar ı n ı   eklerle, bitkilerle donat ı rlar. Uyumlu, rahatlat ı c ı , nazik ve i ten samimi bir f ı tratlar ı

Renkler ve Kişilik

12

vardır. Ancak hayat şartları na ve

insanlara karşı aşırı

ihtiyatlı olma eğilimindedirler.

Kendi

kendilerine empoze ettikleri önyargıları yılmakta güçlük çekerler. Bu tip kişiliğe sahip insanlarda hayatın devamlı ve düzenli olarak değerlendirme ve hayatında belli değişiklikler yapma ihtiyacı vardır.

İkinci Tercih

Yeşili ikinci olarak tercih eden kişiler, yaşadıkları duygusal acılarla tekrar yüzleşmek isterler. Bu da derin bir güvensizlik durumunun ortaya çıkmasına ve büyük ölçüde hayal kırıklığı, acı, kıskançlık duyguları na sebep olabilir. Ayrıca bu kişiler çevrelerinde adaletsizlik olduğunu düşünerek, içlerindeki

bu hissi azaltmak için sebepler aramaya

başlayabilirler. Yeşili ikinci sırada tercih eden kişiler,

ço ğ unlukla kendilerini tehdit alt ı nda, hayat ı n zorluklar ı na kar ş ı zay ı f ve sürekli olarak korunmaya muhtaç hissedebilirler. Ayr ı ca bu ki ş iler ba ş kalar ı yla duygular ı n ı payla ş mada zorland ı klar ı nda en derin hislerini de bast ı rma e ğ ilimindedirler. S ı n ı rland ı r ı lmaktan ve yasaklay ı c ı tutumlara kar ş ı kendilerini

tuza ğ a dü ş ürlmü ş ve

ku ş at ı lm ı ş hissetmekten

hiç ho ş lanmazlar. Bu ki ş ilerin en önemli

özelliklerinden biri de geri çekilmeye en meyilli oldu ğ u bir zamanda duygular ı n ı ifade edebiliyor olmalar ı d ı r.

Üçüncü Tercih

Üçüncü s ı rada ye ş ili tercih eden ki ş ilerin kendilerini huzurlu hissettikleri ki ş ilerle ili ş kilerini geli ş tirme, yeni arkada ş l ı klar, anlaml ı beraberlikler kurma ihtiyaçlar ı vard ı r. Çünkü, bu ki ş iler insanlara kar ş ı yabanc ı la ş ma e ğ ilimindedirler. Hem bu ş ekilde de ye ş ilin tipik özelliklerinden olan suçluluk, hata ve genel uyu ş ukluk halleri azalmaya ba ş lar.

TURKUVAZ Birinci Tercih

Turkuvaz ı birinci olarak seçen insanlar genellikle, canl ı ve gençlik dolu bir yapı ya, pek çok durumda hayal gücüyle yeni fikirler üretebilen bir zekaya

sahiptirler. Sakin ve so ğ uk bir görüntüleri vard ı r. Zor ş artlar ı n alt ı ndan kalkmas ı n ı bilirler. Genellikle sorunlar ı pani ğ e kap ı lmadan, tela ş lanmadan çözebilen bir yap ı lara vard ı r. Turkuvaz insanlar ı genelde kolay karar verebilen ve aç ı kl ı ktan yana olan kimselerdir. Bu özellikleri de onlar ı n, insanlar taraf ı ndan ilgi oda ğ ı haline gelmelerine sebep olur. Bu tip ki ş ili ğ e sahip insanlar, son derece geli ş mi ş bir sezgi yetene ğ ine sahipken bunu daha çok kendi geli ş imleri için kullan ı rlar. Temel olarak insanlarla iyi ileti ş im kuran ve kendilerini kolayl ı kla ifade edebilen insanlard ı r. Ancak turkuvaz ki ş ilikteki insanlar, son derece ruh

merkezli oldukları ndan parlak fikirlerini gerçeğe dönüş türme ve bir yere bağ lı kalmama gibi konularda zorluk çekmektedirler.

İ kinci Tercih

İ kinci tercihinin turkuvaz olarak yapan kişiler, sağlıklı klı bir kişiliğe sahip olmaları için kendilerini kalabalıktan uzak tutmaları gerektiğini söylelenebilir. Çünkü, diğer insanlar, kendilerini bu insanların rahatlatıcı enerjilerine kapılmış hissederek, talepkâr eğilimler gösterebilirler ve turkuvaz insanlara ait alan iş gale yeltenebilirler.

Turkuvaz ı ikinci sırada tercih eden kişiler, kendilerinin derinliklerini görebilmeleri için, diğer insanlardan uzakta geçirebilecekleri vakitler ayarlamaya çalışmaları gerekmektedir. Bu tip kişiler, aşırı ilgi ve kendilerinden farklı şeylerde abartı olarak bahsediliyor olmaları ndan dolayı , vücutları nı , akları nı ve duyguları nı yenilemeye ihtiyaç duyabilirler. Temelde hassas bir yapıya sahip oldukları ndan bu ihtiyaçları nı göz ardı ederlerse vücut içi veya dış ı nda ortaya çıkan hastalıklarla karşılaş ı ya kalmaları muhtemeldir.

Üçüncü Tercih

Turkuvaz ı üçüncü sırada tercih eden kişilerin hayat ı nı her evresini bir u

ğ ra ş olarak gördü ğ ünü söylemek mümkündür. Bu ki ş ilerin hayatlar ı nda de ğ i ş imi destekledi ğ ini söyleyebiliriz. Ki ş isel

geli ş imin (fiziki, duygusal, zihni) önemli bir

hareket oldu ğ unu dü ş ünerek desteklerler. Genelde

harekete geçmek için istekli olan bu ki ş iler, hayatlar ı nda turkuvaz renge biraz daha fazla y er verirlerse, bu rengin enerjisi ve hareketi, bu ki ş ilerin yeni bir bilinç düzeyine ula ş malar ı na sebep olaca ğ ı n ı söylemek mümkündür.

MAV İ

Birinci Tercih

Mavi insanlar ı , gürültücü ve kolay heyecanlanan bir ki ş ili ğ e sahip olmaktan ziyade yumu ş ak, nazik ve bar ı ş ç ı l ki ş ilerdir. Genellikle pasif, içe dönük olduklar ı ve varl ı klar ı n ı n anlam ı n ı kendi ruhunun derinliklerinde bulmaya daha fazla zaman ay ı rd ı klar ı n ı söylemek mümkündür. Mavi insanlar ı genellikle, dürüst, güvenilir ve vefakard ı rlar. Tehlike te ş kil etmeyen , aç ı k ve güvenilir bir enerji yayd ı klar ı nda insanlar kendilerini mavi insanlarla daha rahat hissederler.

Ancak mavi insanlar a ş ı r ı derecede kendine dönme e ğ ilimi göstermektedirler. Bu özellikleri de

kendine güvenlerini yitirmelerine ve günlük olaylarla

başı aç ı kma yeteneklerini yitirmelerine sebep

olacak ve yalnız ı k çekme ve mesafe koyma durumları nı ortaya ç ı
karmaları na sebep olacakt ı r. Birinci

Renkler ve Kişilik

14

tercih olarak maviyi seçen insanlar, hayatları nda düzen ararlar ve tutarlı l ı k ile düzen ve intizam ı n korunmas ı na önem verirler.

İ kinci Tercih

İ kinci tercihleri mavi olan insanlar ı n ya ş ad ı klar ı ana ait olan güçlülükleri, k ı rm ı z ı insanda oldu ğ u gibi fiziki üstünlükten de ğ il sessizlik ve bilgeliklerindedir. Bu tip insanlar ı , di ğ er insanlar ı n sessiz , hareketsiz bir zihin ve vücut olarak de ğ erlendirmeleri muhtemeldir. Fakat bu tip insanlar oldukça huzurlu görünürler. Ancak bu tip insanlar ı n bu son derece güçlü olan sessizli ğ i k ı rarak kendilerini ifade etmeleri gerekmektedir. Yoksa depresif bir yap ı ya bürünerek bitkinlik ye ya ileri düzeyde rahats ı zl ı k çekme durumlar ı vard ı r. Burada ş öyle bir çözüm uygun olabilir; kendilerini olaylardan tecrit etmektense olaylar ı n üstüne gitmek. İ kinci tercihleri mavi olan ki ş ilerin bir birey olarak geli ş im kaydedebilmeleri için hitabet ve kendini ifade edebilme yeteneklerini, özellikle de ses kullan ı m ı n ı ilerletmeleri gerekir.

Üçüncü Tercih

Maviyi üçüncü tercih olarak seçen ki ş iler f ı tri olarak sahip olduklar ı ruhi ve zihni konulara önem

vermeleri gerekmektedir. Hayat ı n ak ı ş ı içerisindeki s ı radan

gibi görünen

gündelik olaylara

kat ı lmaklar ı gerekmektedir. Bu ki ş ilerin bu ş ekilde davranarak arad ı klar ı gerçek güzellik, özgürlük ve ruh halini bulacaklar ı n ı söylemek mümkündür. Ayr ı ca bu ki ş ilerin esnek olmay ı ö ğ renmeleri gerektir. Korkmadan tepkilerini ortaya koymalar ı n ı ve kat ı l ı mc ı bir tav ı r tak ı nmalar ı gerekti ğ ini söyleyebiliriz. Ayr ı ca bu ki ş iler için dinlenmek, rahatlamak ve huzur bulmak, iyile ş tirici ve tatmin edici olabilir.

MOR

Birinci Tercih

Moru birinci tercih olarak seçen ki ş ilerin en temel özellikleri ruhi olarak bilinçli ve uyan ı k

olu ş lar ı d ı r. Genellikle fiziki dünyan ı n

ötesinde mistik , ruhi ve metafizik olaylar

dikkatleri

çekmektedir. Dünya hayat ı na daha kolay uyum gösteriyor olmas ı ndan dolayı bu ki ş iler ruhi hallerini daha kolay bir ş ekilde somut olarak uygulamaya geçirebilmektedirler. Ayr ı ca bu ki ş iler insanlara de ğ er

vererek, ço ğ unlukla iyile ř tirici do ğ rultuda hizmet verme hevesindedirler.
Moru birinci tercih

olarak sečen ki insanlar ı n ki ř ilik özellikleri aras ı nda, içinde gerçek

bir a ğ ı r ba ř l ı l ı k ve asalet

mevcuttur. Bu ki ř iler kendilerini estetik ve sanat yoluyla ifade etmeyi kolayl
ı kla ba ř arabilirler ve

sanatla ilgili mesleklerde, dini yerlerde

tören

düzeyinde yüksek beceri ve ba ř ve u ğ ra ř ı larla

gerçekle ř tirilen aktivitelerde yer alabilirler. Doktorlar ve fizyoterapistler
genellikle bu guruba dahildir.

Renkler ve Kişilik

15

Ancak, moru birinci tercih olarak yapan kişiler karakterlerini zayıf yönlerinden birisi, hedeflerini

gerçekleştirmeye yönelik inancı, güveni kendilerinde bulamayışlarıdır.

İkinci Tercih

İkinci sırada moru tercih eden kişiler, olayları toplarlama ve bir araya getirme gücüne sahip kişilerdir. Otoriteyi elinde tutmayı tercih eden fakat bir liderlik özelliğine sahip oldukları nı söylemek mümkündür. Ancak bu kişiler, her ne kadar diğer kişilerin zorbaşardığı konuları kolaylıkla başarsalar da genellikle kendileri verdikleri değer, duydukları saygı ve güven düşüktür. Yani kendilerine az güvenen kişilerdir.

Moru birinci sırada tercih eden kişiler için, çevrelerindeki kişilerden bilgi istemek, onları tanımak

ve içten yorumları kabul etmek zor bir iş tir.

Çünkü, istediği yorumu

alamayınca hayatını

sorumluluklar ı n ı üstlenmeyi reddetme ve kaç ı ş

sürecine girme

girmelerine sebep olabilir.

Bu

tutumlar ı ndan dolayı ı ba ş kalar ı on bu ki ş ileri bencil ve kendini be ğ enen ki ş iler olarak görebilir. Ayr ı ca bu ki ş iler, hayata dair, kesinlikle gerçeikle ş tirilmesi gereken belirli bir amac ı olduklar ı n fark etmede güçlük çekebilirler.

Üçüncü Tercih

Mor renk üçüncü tercihi olan ki ş iler, yarat ı c ı l ı klar ı n ı ve ba ş kalar ı yla yard ı mla ş malar ı konusunda biraz daha giri ş ken olmalar ı gerekti ğ ini söylemek mümkündür. Bu ki ş iler olumlu özellikleri olmakla beraber kendilerinde do ğ u ş tan var olan sezgi ve fazilete dair kapasitelerini kullanma ihtiyaçlar ı vard ı r. Bu ki ş iler, ruhi yeteneklerini kullanmad ı ğ ı müddetçe bu özelliklerini yitirirler.

PEMBE

Birinci Tercih

Renk seçiminde birinci tercihleri pembe olan kilerin temel ki ş ilik özelli ğ i, ince, zarif ve dü ş ünceli olu ş lar ı d ı r. Genellikle samimi ve s ı cak yakla ş ı mlar ı yla ba ş kalar ı na kar ş ı duyduklar ı sevgiyi gösteren ki ş ilerdir.

Birinci tercihi pembe olan ki Ő iler, ayr ı ca bu ki Ő iler, ço ğ unlukla son derece olgun, hayata dair büyük bir anlay ı Ő a sahip , ba Ő kalar ı n ı kendilerine göre yönlendirebilen ki Ő ilerdir.

Pembe insanlar ı , yard ı m sever, arkada Ő canl ı s ı ve samimi ki Ő ilerdir ko Ő ulsuz sevgi ve etkile Ő im en

tipik özelliklerinden olan pembe insanlar “dünyan ı n tad ı tuzu” olarak tan ı mlan ı rlar.

İ kinci Tercih

Pembe renk ikinci tercihleri olan ki Ő iler, hayatlar ı nda vermekle almak aras ı nda bir denge sa ğ lamak konusunda zorluk çektikleri söylenebilir. Ayr ı ca bu ki Ő iler, ba Ő kalar ı na sürekli yard ı mda bulunarak

Renkler ve Kişilik

16

onları sürekli yönlendirmek sürekli olarak kendilerinin en iyi olana zorlayan kişilerdir. Ayrıca bu kişiler kendi ihtiyaçlarını da çoğullukla kendilerine zarar verecek derecede ihmal ederler. İkinci sırada pembe rengi tercih eden kişilerin yapması gereken, almanından da vermek kadar önemli olduğu unutulmaz renmeleridir. Yani hiçbir mecburiyet olmadan hiçbir şey vermeleri gerekmediğini öğrenmektir. Bu kişiler ihtiyaçlarını bu şekilde karşılayarak sevgi ve ilgisini kendine de yöneltmeyi öğrenebilirler. Özetle söylemek gerekirse pembe ikinci tercihi olan kişiler “evet” demenin kolay olduğu yerlerde

“hayır” diyebilme kabiliyetlerini geliştirmeleri ve bunu kendilerine telkin etmeleri gerekir.

Üçüncü Tercih

Üçüncü tercih olarak pembeyi seçen kişilerin, fiziki güç ile ruhi gücü birleştirirebiliyor olduğundan bahsetmek mümkündür. Bu durum bu kişilerin hayatlarında ki temel güçler arasında çok güzel birer denge kurmalarına sebep olur. Ayrıca bu insanlar, insanlığa büyük ölçüde yararlı olabilecek bir enerji potansiyeline sahip olduklarını gösterir. Pembe üçüncü tercihi olan kişilerde kibirli baskın ve talepkar bir kişilik ortaya çıkabilir. Bu kişiler olayları akışına bırakarak zarif yönlerini ortaya çıkarırlar. Karma eğişiliminde olabilirler. Aksi takdirde tekeldi, idareci ve kontrolcü eğilimleri

ilimler göstererek kendilerini uzak,, yaln ı z ve ba ş kalar ı yla mesafeli bir konuma getirebilirler.

GR İ

Gri nötr bir renktir ve z ı tl ı klar aras ı nda orta noktay ı bulma iste ğ ini temsil eder. Gri ilk tercihiniz ise hiçbir yere angaje olmadan ba ğ ı ms ı z kalmak istiyorsunuz demektir. Fikir ve duygular ı n ı z her an de ğ i ş ebilir. Bir grupta “erimekten” nefret edersiniz. Yapan de ğ il izleyen olmay ı tercih edersiniz. Griyi son s ı raya b ı rakanlar ise tersine payla ş may ı seven, bir gruba kat ı lmak isteyen, arzulu, hevesli insanlard ı r. Bu ki ş iler hedeflerine ula ş mak için her yolu denerler.

S İ YAH

Siyah “hay ı r” demektir. Bu rengi ilk s ı rada tercih eden ki ş i kaderine isyan ediyor demektir. Siyah ikinci seçim ise, idealiniz, tutkunuz u ğ runa her ş eyden vazgeçebilirsiniz. E ğ er ilk tercih sar ı , ikinci tercih siyah ise, ki ş i hayat ı nda köklü de ğ i ş iklikler yapmak üzeredir. Normalde siyah son s ı ralarda seçilir ve bu, ki ş inin kaderiyle bar ı ş ı k oldu ğ unu gösterir.

KAHVERENG İ

Kahverengi

fiziksel

iyilik

rengidir

ve

sizin

kendi

sa ğ l ı ğ ı n ı za

gösterdi ğ iniz

ilgiyi

simgeler. E ğ er kahverengiyi orta s ı ralara (4., 5.) koymu ş san ı z sa ğ l ı ğ ı n ı z ve bedeninizle sadece gere ğ i kadar ilgileniyorsunuz demektir. Bu da iyiye alamettir. Hastal ı k evham ı olanlar ve, kendini fazla

Renkler ve Kişilik

17

dinleyenler ise kahverengiyi ilk sırada tercih ederler. İlk tercihiniz bu renk ise hayli huzursuz ve endişelisiniz demektir.

Kahverengiyi ilk üç sırada tercih edenler aynı zamanda güvenli bir çevre arayışında

içerisinde olurlar. Meselâ mülteciler genellikle bu rengi ilk sırada tercih ederler.

Kahverengi

son

sırada

olduğu

takdirde

ise,

tersine,

sağlığınıza

gereği

kadar

bile

ilgilenmiyorsunuz

anlam ı na

gelir.

Sand ı ğ ı n ı z

kadar

sa ğ l ı kl ı

olmayabilirsiniz.

Çabuk

bir

check-up yapt ı r ı n.

RENK YANSIMA OKUMALARINA ÖRNEKLER

ÖRNEK 1

Robert 28 ya ş ı nda, yakla ş ı k 83 kilo a ğ ı rl ı ğ ı nda sert ve güçlü görünümlü bir hapishane görevlisidir. Gergin ve stresli bir hali vard ı , ama bütün olarak kendinden emin ve kendine güvenen bir ki ş i dir. Aç ı k tenli,

siyah saçlı ve kahverengi gözlüdür. Danışma ortamına geldiğinde üzerinde koyu renkli bir ceket, siyah bir pantolon ve kırmızı yakalı bir T-shirt vardı. Robert'in ilk tercihi kırmızı, ikincisi mavi ve üçüncüsü de sarıdır. **Yorum**

Kırmızı : birinci tercihinin kırmızı olması Robert'in temelde arkadaş canlısı ve kendine güvenen bir birey olduğunu göstermektedir. Maddi başarıya duyulan büyük bir arzuyla hayata karşı sert ve aktif bir tutum içindedir. Sıcak, samimi ve beğenilen bir kişidir. Çoklukla sorumluluk alacağına güvenilir bir kişidir.

Mavi: bu renk hayatında stres ve gerilimden kurtulma ihtiyacını yansıtmaktadır. Aktif kişiliği ve talepkar ve zorlayıcı işi, Robert'in kendi içinde bir doyum noktasına ulaşabilmesi için hissetmesine sebep olmaktadır. Enerjisini, bir tür dinme ve rahatlatma vasıtasıyla yeniden sağlıklı bir hale getirmek istemektedir. Ona dua etmesi ve meditasyon yoluyla Bunu gerçekleştirmesi tavsiye edildi. Kendisi de buna daha fazla ilgi gösterdi

Sarı : bu renk Robert'in içinde bulunduğu depresif ve ağrı durumu "hafifletmeye" duyduğu isteğin bir belirtisidir. Robert bu dönemlerde hayatın olumlu ve iyimser taraflarını göremiyordu ve sanki diğer bütün renklerin onun hayat anlayışından silinmiş gibiydi. Umutların besleyecek, onu yeni ve anlamlı bir yola sokacak bir yön gerekmektedir. Kendisine, stresten arındırarak ve kişisel

Renkler ve Kişilik

18

gelişimine yönelik, zihni durumunu düzenleyecek ve daha olumlu bir bakış açısı kazandıracak bir kursa katılması tavsiye edildi.

Tavsiye ve Hareket

yorgun ve stresli biriydi, Robert. Ona daha sakin adımlarla ilerlemesi tavsiye edildi. Mevcut durumunu yansıtan mavi ikinci sırada tercih edildiğinden çevresini bu renkle doldurması önerildi. Bu rengi evinde veya bu rengin daha sertlerini seçerek elbiselerinde kullanarak, aşırı hareketli yapıyla sakinleşebilir.

Okumanın sonunda Robert, başlangıçta, biraz şüphe duyduğunu, ama seçtiği üç rengin kendi

durumunu böylesine doğru bilgilerle yansıttığından etkilendiğini söylemiştir.

Robert görüşmeye müteakip bir ay içinde tavsiye edilen kursa katılmaya karar vermiştir. Bu kurs ve renk yansıması okuma sonuçları Robert'in genel bir yorgunluk ve uyuşukluk halinin üstesinden gelmek için duyduğu isteği daha da hareketlendirmiştir. Sonuçta da mevcut durumuna olumlu bir şekilde yönlenebileceğini hissetmektedir.

ÖRNEK 2

Vanessa 24 yaşı nda eşi inden boş anm ı ş genç bir annedir. Uzun, koyu kumral saçlı , kahverengi gözlü, yaklaşık 1,55 cm. boyları nda ufak tefek ve kı r ı lı gan bir kad ı . B ı k k ı n ve kendinden emin olmayan bir hali vardır. Ancak renkleri önüne dizildi ğ i zaman, heyecanlanarak büyük bir ilgi göstermi ş tir. Üç rengi tercih ederken son derece ihtiyatlı davranm ı ş tır. Seçimleri kendisini tatmin etmi ş tir. Geldi ğ inde Vanessa'n ı n üzerinde, uçuk mavi bir h ı rka, koyu mor tozluk ve kar ı ş ı k desenli son bahar renkleri ta ş ı yan bir etek vardır.

Vanessa'n ı n birinci rengi mor, ikincisi ise ye ş il, üçüncüsü de turuncudur.

Yorum

Mor: Vanessa'n ı n birinci tercihi, ruhi gerilimler ya ş ad ı ğ ı n ı göstermektedir. Potansiyel olarak son

derce

güçlü, ruhi arzuları yla sorumlulukları aras ı ndaki dengeyi koruyabilen bir yapı ya sahiptir.

Yeteneklerini ço ğ unlukla, sanat ve yarat ı c ı l ı kla ifade etmekte olan Vanessa, sezgilerine daha fazla güvenerek daha büyük ve olumlu bir öz de ğ er sa ğ lamaya ihtiyaç duymaktadır. Her iki durum da

morun en tipik özelliklerindendir. Hayat ı n ı n bu döneminde bahsedilen özelliklerini

geli ş tirmek

Vanessa'ya i Ő siz olmas ı ve bir bo Ő anma tecrübesinden geçiyor olmas ı
ndan dolayı yarar sa ğ layacakt ı r.

Renkler ve Kişilik

19

Yeşil: Yeşil rengi, kendi alanı ve özellikle de geçmiş tecrübelerinin bir sonucu gibi görünen duygusal acıları ifade etme özgürlüğüne duyduğu ihtiyaç göstermektedir. O da bunun doğrusunu ve içinde bulunduğuyumun yansıttığına onaylamıştır.

Vanessa, ilerlemek, yeteneklerini geliştirmesine ve kendi kişisel değerine vurgulamasına imkan verecek en doğru yolu öğrenmek istiyordu. belki de, bebeği olumlu ve önemser bir yaklaşımda bulunması için ona bir fırsat sağlayacağı düşünülmüştür. Bebeğine bu şekilde yoğunlaşarak, yeşilin kaybolup giden ve kişilk anlayışı ile alakalı özelliklerini geliştirmesine yardımcı olacağı anlatılmıştır.

Turuncu: Vanessa'nın üçüncü tercihi olan turuncu, cesaretini

ve yapıcı enerjisini ortaya

koymaktadır. Bu da, amaca doğru ilerledikçe turuncu, hayatta karşılaşacağı engelleri aşması konusunda ona cesaret vermeyecek ve yaşam kalitesine canlılık ve lezzet katacaktır. Ayrıca bu rengin hayatta daha yoğun bir şekilde kullanılması Vanessa'ye içinde bulunduğu travma ve depresyon durumundan kurtulmasına yardımcı olacaktır.

Tavsiye ve Hareket

Vanessa'n ı n yapmas ı gereken, geni ŝ ve aç ı k ye ŝ il alanlarda

giderek

özgürlük duygusunun

iyile ŝ tirici özellikleriyle teselli edilmi ŝ ve ku ŝ at ı lm ı ŝ olman ı n tad ı n
ı ç ı karmakt ı r. Bu da Vanessa'ye hayat ı ndaki öncelikleri ve bu öncelikler
ile ilgili kararlar almaya ba ŝ lamas ı konusunda yard ı mc ı olacakt ı r.

Vanesssa bu rengi, yemeklerinde, elbiselerinde kullan ı p çevresini ye ŝ il
bitkilerle

sararak

kendisini

destekleyecek,

duygusal

aç ı dan

tutarl ı

ve

dengeleyici

bir

ortam

olu Ŗ turmaya

ba Ŗ layabilecektir.

Bu renk ona duygusal bir koruma sa ğ layarak kendisini gvende hissetmesini

sa ğ layacakt ı r. Ayr ı ca, Vanessa'ye nc tercihi olan turuncuyu, elbiselerinde, zambak vesaire iekle veya evindeki e Ŗ yalar vas ı tas ı yla hayat ı na katmas ı tavsiye edildi. Bu, ye Ŗ ilin durgunluk gibi olumsuz zelliklerinin ortaya  ı kmas ı n ı engelleyecektir.

Vanessa alt ı ay sonra terapistin yan ı na geldi ğ inde, İ rlanda'ya seyahat yapt ı ğ ı n ı ve oradayken ye Ŗ ile duydu ğ u o son derece byk ihtiya ı n ı fark ı na varm ı Ŗ ve İ rlanda ye Ŗ ili bol bir lke oldu ğ u iin bu f ı rsat ı iyi de ğ erlendirdi ğ ini ylemi Ŗ tir. İ rlanda k ı y ı lar ı nda yapt ı ğ ı uzun yry Ŗ lerde btn kayg ı lar ı geride b ı rakt ı ğ ı n ı hissetti ğ ini ylemi Ŗ tir. Bu yry Ŗ ler esnas ı nda, sanat yeteneklerini ve yarat ı c ı l ı ğ ı n ı kullanarak para kazanabilece ğ i ve ayn ı zamanda da k ı z ı ile de ilgilenebilece ğ i bir i Ŗ bulmaya karar vermi Ŗ tir. Be Ŗ ay sonra y terapistiyle yine kar Ŗ ı la Ŗ t ı ğ ı nda, k ı z ı n ı n da bulundu ğ u bir kre Ŗ te, kre Ŗ asistanl ı ğ ı yapt ı ğ ı n ı ylemi Ŗ tir. Bylece ocuklar ile birlikteyken hayat ı nda daha fazla turuncu ta Ŗ ı ma imkan ı bulmu Ŗ tur.

Renkler ve Kişilik

20

Boş anmı ş olmanın sıknatlarından , yeni bir işi, mütevazı bir maşık ve kızıyla yeterince birlikte olabileceği zamanı var olan, Vanessa, “Daha başka ne isteyebilirim ki ? bu kadar kısa bir sürede pek çok şey başardı m” şeklinde durumunu dile getirmiş tir.

Vanessa, gerçek bir ümit hissiyle konuşuyor ve olayların kendinden yana geliş miş olmasına

şükretmektedir.

RENK TERAPİSİNDE YÖNTEMLER

Renk terapisinden çıkan sonuçlara göre, enerjisine ihtiyaç duyulan renkten istifade etmek için çeşitli teknikler vardır. Bu teknikler, Renkler Soluması , Renk Canlandırması (Renk Meditasyonları), Renk Onaylamasıdır.

Burada sadece Renk Meditasyonlarından bahsedilecektir. **RENK CANLANDIRMASI (RENK MEDİTASYONU)**

Göz önünde canlandırmak, kişinin isteklerini hayatına çekebilmek için zihinde resim yapmaya yönelik hayal gücünü kullanma yöntemidir. Genellikle, farkına varmasak da bu sıkça kullandığımız bir yöntemdir. Çoğu zaman, yaşıam üzerine sahip olduğumuz derin inanışları oluşturmak

veya tekrar do ğ rulamak için zihni görüntülere ba ş vururuz. Bunlar ı n bir k ı sm ı , olumsuz ve bizi k ı s ı tlar nitelikte olup ba ş ar ı s ı zl ı k, zorluk ve hatta bozulmu ş sa ğ l ı k durumu ş ekinde ortaya ç ı karlar.

Ş u aç ı kt ı r ki, sürekli olarak sorunlar ı hayal

edip olumsuz inan ı ş lar ı m ı z ı (ön yarg ı lar ı m ı z ı ,

vehimlerimizi), hayata yans ı tarak, bunlar ı n gerçekte olu ş mas ı na yard ı mc ı oluruz. Yani ne ekersek onu biçeriz.

Renk canland ı rma egzersizleri olumlu tedavi edici ve iyile ş tirici etkilere sebep olmas ı için ye da sadece zevk olsun diye bir meditasyon tekni ğ i olarak kullan ı labilir. Meditasyon fiziki, duygusal ve zihni yönden sa ğ l ı kl ı ve dengeleyici ir unsur oldu ğ undan aura (ki ş inin etraf ı na yayd ı ğ ı ve ki ş inin psikolojik durumuna göre rengi de de ğ i ş en etraf ı m ı za enerji yayd ı ğ ı m ı z elektromanyetik alan) da meditasyon ile canlan ı r.

Renk meditasyonunda dikkat edilmesi gerekli nokta, anlat ı lacak olan görüntünün adeta gerçekten oluyormu ş gibi görebilmede hayal gücünün kullan ı labilmesidir. Bu sahneler sanki ilk kez ya ş an ı yormu ş gibi hissetmeye ve görüntüyü göz önünde canland ı rmaya çal ı ş ı lmal ı d ı r.

Renk Meditasyonu bir yolculuk gibidir. Her biri en az 20 dk kadar sürmesi gerekmektedir ve günün her hangi bir an ı nda uygulanabilir. Bunlar ı zevk için, renkler ve özellikleri ile ilgili

Renkler ve Kişilik

bilinçlenmek üzere kullanmak mümkündür. Ayrıca bu meditasyonları, kişisel

21

ihtiyaçları içinde

bulunulan belirli bir düştünceden kurtulmak için de kullanmak mümkündür. Mesela, kederli bir ruh halinde olan bir kişi, turuncu gün batımı meditasyonunu kullanabilir. Öte yandan, stresli ve hiperaktif bir halde olan bir kişi, mavi denizler meditasyonunu seçerse iyi sonuç alabilir.

Burada dikkat edilmesi gereken konu, konsantrasyon sıkıntısı çekiliyor oluşudur. Bunu sağlamak için de meditasyon esnasında düzenli aralarla, derin ritmik solumalar yapmak faydalı olur.

RENK MEDİTASYON ÖRNEKLERİ KIRMIZI Ateş

Soğuk bir kişilik, yanan bir şöhret ateşinin sağlığında, en çok sevdiği koltuğunuzda rahatça kurulmuşsunuz. Odanın loş ışığının şöhretinin kızzıllığı tamamlıyor. Dikkatiniz önünüzdeki şöhre odaklanmış. Kirmizi'nin farklı tonlarındaki alevler dans ederek arka plandaki kirmizi tuğlalar üzerinde gölgeler oluşturuyor. Ateş yandıkça çarpıcı ışıkların parlaklığı yüzünüze vuruyor. Çıtırtılarla yanan odunun sıcaklığıyla sınıp rahatlıyorsunuz. Yorgun

bedeninizi yava Ő a arkan ı zdaki yumu Ő ak yast ı klar ı n iine gmyor, yay ı lan ı s ı y ı vcudunuzun her yerinden iinize sindiriyorsunuz. Alevler adeta sizinle konu Ő uyor, sizi iine ekiyor. Buna kar Ő ı l ı k olarak siz de ate Ő in tam ortas ı n ı hayal ederek ate Ő in yan ı Ő ı na hayranl ı k duyuyorsunuz. Derin bir nefesle kendinizi enerjik ve canlanm ı Ő hissetmeye ba Ő l ı yorsunuz. Alevlerin ykselmesiyle olu Ő an k ı rm ı z ı y ı , erguvani k ı rm ı z ı y ı , parlak k ı rm ı z ı y ı ve di ğ er tondaki renkleri hayranl ı k ve sevgiyle izliyorsunuz. Neredeyse dayan ı lmayacak kadar yo ğ un bir ortam; vcudunuzun iine, artarak artarak s ı zan ı Ő ı ğ ı n etkisiyle kalbiniz h ı zla arpmaya ba Ő l ı yor. İ nan ı lmaz bir gle kendinizi yenileyerek ve hayat ı olabildi ğ ince ya Ő ama iste ğ iyle

dolmu Ő olarak, kar Ő ı la Ő t ı ğ ı n ı z herkese

s ı cakl ı k, sevgi

ve arkada Ő l ı k a Ő ı layabilece ğ inizin fark ı na

var ı yorsunuz.

Turuncu Gn Bat ı m ı

Bir tepenin zerinde denize bakan bir evin avlusunda rahat bir sandalyede oturuyorsunuz. S ı cak bir a ğ ustos ak Ő am ı batmak zere olan gne Ő e bak ı yorsunuz. Bak ı Ő lar ı n ı z ı denize evirdi ğ inizde ise gn boyu olanlar ı Őyle bir d Ő nyorsunuz. Uzun sredir gr Ő medi ğ iniz arkada Ő lar ı n ı zla yeniden bulu Ő man ı n ne Ő esini ve birlikteli ğ inizde ya Ő ad ı ğ ı n ı z o mutlu oldu ğ unuz dakikalar ı hat ı rl ı yorsunuz. Yeniden bir

araya gelmekten duyduklar ı mutluluk ve gülümseme akl ı n ı za geliyor.
Elinizde yaz günlerinin s ı cakl ı ğ ı n ı alan buz gibi bir ayran; bir yudum al
ı p yeniden uzaklara dal ı yorsunuz. Ufukta güne ş denizle bulu ş mak üzere.
Kocaman turuncu küre, gökyüzünde yava ş yava ş

ilerleyerek denize ula ş mak üzere.

Gökyüzünde bir delik gibi, ı ş ı ğ ı n ı denizin dalgalar ı üzerine

Renkler ve Kişilik

22

yollayarak, suyu okşuyor ve dalgalar parıllanmakta. Gökyüzü, aralarına tamamlayıcı renklerin yumuşak koyu tonları serpiştirilmiş altın rengi, kayısı rengi, çeşit çeşit tonlarda turuncu renklerle dolu.

Güneş ışınları nın parlamasıyla gözleriniz ışıl ışıl canlanıyor.

Ufukta güneşin yarısı

kaybolduğunda yansımaları ve oluşan kaşınılmaz gereklilikten büyük bir coşku duyuyorsunuz. Arkadaşlarınızla düşünerek, her birinizin nasıl ayrılmak zorunda kaldığını, ancak bundan böyle daha sık bir araya gelip görüşmek için kara aldınız. Konuşan insanlar nın sesleri, denizde oynayan çocukların sesleri şu an durmuş durumda. Etrafta bir beklenti ve umut havası hakim. Bir an için her taraf sessizliğe bürünüyor. Şu an yere bir ışın düşse onun sesini duyabilecek bir durumdasınız. Parlak turuncu küre gözünüzün önünde kayboluyor ve ufkun arkasına gizleniyor. Bu parlak güzelliğin en son muhteşem görüntüsü de uzakta kayboluyor. Sadece akşam ateşinin hatırası sizinle beraber.

Sarı Ayçiçeği

Kendinizi, 1,5-2 metre boyundaki bir ayçiçeği tarlasından geçerken hayal

edin. Gövdeleri sert kal ı n ve ye ŝ il, yapraklar ı ise s ı k ve taç yapraklar ı n aras ı ndan büyü mü ŝ . Ba ŝ k ı sm ı büyük ve yumu ŝ ak olarak, alt ı n sar ı s ı yapraklarla bezenmi ŝ ve ar ı kovan ı gibi yerle ŝ mi ŝ olan tohumlarla ve polenle dolu kal ı n bir hardal sar ı s ı katmanla gözükmekte. Her bir yaprak yumu ŝ ak ve narin. Bir ayçiçe ğ inin içine yöneltiyorsunuz dikkatinizi. Ona verilmi ŝ olan güzellik kar ŝ ı s ı nda ona hayran hayran bak ı yorsunuz.

Güzelli ğ i kar ŝ ı s ı nda fark ı nda olmadan gülümsedi ğ inizi

ve ondan çok etkilendi ğ inizin fark ı na

var ı yorsunuz. Arkan ı zdaki güne ŝ e do ğ ru yüzlerini çevirmi ŝ olan, bütün çiçekler size kar ŝ ı , do ğ rudan yüzünüze kar ŝ ı olumlu bir ŝ ekilde, gülümsercesine bak ı yorlar gibi hissediyorsunuz. Çok mutlusunuz ve ay çiçe ğ i tarlas ı içerisinde, yüzünüzde güller aç ı yor.

Yürümeye devam ederken hayat ı n ı zda büyük mutluluk hissetti ğ iniz bir an ı hat ı rl ı yorsunuz. Bu anda hissettiklerinizin yorumu, di ğ er anlardaki ve benzer olarak geçmi ŝ te unuttu ğ unuz hat ı ralar ı tekrar hat ı rl ı yorsunuz. Kula ğ ı n ı z ı n dibindeki bir ar ı v ı z ı lt ı s ı sizi bulundu ğ unuz ana tekrar geri

döndürüyor.

ŝ u andaki durumunuzun fark ı na vararak bu mutlu halinizi geli ŝ tirmenin yollar ı n ı

ar ı yorsunuz. Gelece ğ i ve

bütün ihtimalleri

dü Ő ünüyor ve önünüzdeki birkaç sene içerisinde

hayat ı n ı zda nelerle kar Ő ı la Ő abilece ğ inizi dü Ő ünüyorsunuz. Fakat Ő u an için en önemli Ő ey çiçekler aras ı ndaki yürüyü Ő ün tad ı n ı ç ı karmak.

Ye Ő il Çay ı r

Kendinizi bir ak Ő am üstü, ye Ő il bir tepede otururken hayal edin. A ğ aç kümecikleriyle süslenmi Ő di ğ er tepelerle çevrilisiniz. Nazikçe kula ğ ı n ı z ı ok Ő ayarak geçen rüzgar ı n aç ı k havada yapraklar ı n Ő ark ı

Renkler ve Kişilik

23

söyletmesine sebep olu ş una ş ahit oluyorsunuz. Gök yüzünde bulutlar bir komutan ı n askerleri gibi a ş kla, ş evkle bir yerlere do ğ ru ko ş uyorlar ve bu bize de canl ı l ı k ve hareket veriyor.

Sonra etraf ı n ı zdaki mükemmel huzur ve sakinlik ortam ı n ı hissediyorsunuz, ruhunuzdaki bütün hislerinizle ve o andaki özgürlük ve dura ğ anl ı k an ı n ı ya ş ı yorsunuz. Yumu ş ak zengin ve rüzgar ı n yüzlerini ok ş amas ı sebebiyle titre ş en ye ş il otlar sizi etkiliyor ve kendi varl ı ğ ı n ı z ı ve varl ı k sebebinizi fark etmenize sebep oluyor. Umut dolusunuz ve hayatta oldu ğ unuza seviniyorsunuz ve derinden derine ş ükrediyorsunuz. Bununla beraber hayattan bekledi ğ iniz basit zevkler yerine daha ulvi ve benli ğ inizi tatmin eden zevklere yöneliyorsunuz. Bakt ı ğ ı n ı z her yerde uyum ve denge görüyorsunuz.

Derin bir güven duygusu içinde yarat ı c ı ya derin minnettarl ı k hissediyorsunuz.

Hayatta ne türlü

zorluklarla kar ş ı la ş ı rsan ı z kar ş ı la ş ı n güven içinde olaca ğ ı n ı z ı fark ediyorsunuz.

Turkuvaz Ş elale

Kayal ı k bir da ğ da dar bir patikada denize ula ş ı rken yükseklerden dü ş en ve her yar ı ğ a, deli ğ e dokunarak akan suyun sesini dinliyorsunuz.

Yükseklere ç ı kt ı kça, da ğ ı n iç kesimlerinde, güne ş ı ş ı nlar ı n ı n içeri süzüldü ğ ü, temiz ve taze suyla dolu bir göletin ve güne ş in can al ı c ı ş ı klar ı n ı n bu göletten yans ı malar ı n ı n gözükte ğ ü bir aç ı kl ı ğ a rastl ı yorsunuz. Kar ş ı n ı zda duran ş elaleden hayat buluyor gibisiniz.

Dü ş en ve s ı çrayan beyaz köpükler ve parlayan su taneleri gölete gibi dü ş mekte. Bu görüntü bir daha hiç unutulmamak üzere haf ı zan ı za nak ş ediliyor adeta. Daha suya dokunmadan ba ş tan aya ğ a enerjiyle doldu ğ unuzu hissediyorsunuz. Ş elalenin en yak ı n yerine gidip oturuyorsunuz ve ş elalenin bütün sular ı , sanki üzerinizden geçiyormuş gibi rahatlad ı ğ ı n ı z ı ve maddi manevi yüklerden kurtuldu ğ unuzu hissediyorsunuz. Turkuvaz renginin bütün tonlar ı yla içinizde hissediyorsunuz. Oturdu ğ unuz yerden aya ğ a kalkt ı ğ ı n ı zda kendinizi olabildi ğ ince rahat ve enerjik hissettiniz. Bu co ş kulu ruh hali içinde geldi ğ iniz yoldan geriye do ğ ru ilerliyorsunuz.

Mavi Denizler

Uzak, aç ı k denizlerdeki bir teknenin güvertesinde masmavi göklerin ve denizin aras ı nda, maviyi ruhunuzda hissederekten ilerliyorsunuz. Sabah ı n erken saatleri ve gökyüzü bulutsuz ve parlak mavi. Ortam olabildi ğ ince yumuş ak ve huzur ça ğ r ı ş t ı rmakta. Milerce etraf ı n ı zda siz, tekneniz, yumuş ak mavi gökyüzü ve mavi denizden a ş ka hiçbir ş ey yok.

Gökyüzünün denizle bulu ş tu ğ u yerde, ufuk kal ı n koyu bir mavi olarak gözükmekte. Deniz sessiz, dura ğ an, huzur ve iyile ş tirme duygular ı n ı n

oluşması na sebep olmakta. Yalnızlığı nı zla beraber, bütün kainatla bir
iletişime geçmişi gibi hissediyorsunuz kendinizi. Tek hareket, teknenin sabah
rüzgarında

Renkler ve Ki Ő ilik

24

ilerlerken suda olu Ő turdu ğ u dalgalanma. Bir mddet suyun dalgalan ı Ő ı n ı seyrediyorsunuz. Tam bir dinlenme ve rahatlı k durumundas ı n ı z.

Gne Ő yükseldikçe, gökyz parlak alt ı n rengi ile dolup denizin parlayan yznden yans ı yarak sizi

kendinize getiriyor.

Mor Da ğ lar

nnzde geli Ő bir alan ve gk yz hayal edin. Bir yaz ak Ő am ı saat sekizi gsterdi ğ i s ı ralarda yksek bir binadan bak ı yorsunuz. Ő ehri çevreleyen ve koruyan bir dizi mor renge brnm Ő da ğ lar

gryorsunuz. Hava renksiz, puslu,

ve nemli. Sa ğ ı n ı zda

gz alabildi ğ ine mor renkli a ğ aklar

uzanmakta. Gri, mor ve eflatun renkli Ő eritler ak Ő am st gkyzn sslemekte ve gm Ő rengi çizgiler havada yzmekte. Sol taraf ı n ı zda ise glgeli kayalar deniz k ı y ı s ı n ı sslemekte ve alt ı n sar ı s ı kumlar ı ortaya ç ı karmakta. Hava temiz ve serinletici, rzgar ise gçl ve f ı rt ı nan

ı n habercisi gibi. Puslu ı ş ı k çekildikçe ve bulutlar yo ğ unla ş t ı kça rüzgar kuvvetlenmekte. Aniden f ı rt ı nan ı n sesleri

duyulmakta

ve bir ya ğ mur ba ş lamakta. Birkaç saniye içinde ince

ya ğ mur

sa ğ anak ya ğ mura

dönü ş mekte ve her ş ey ya ğ mur suyuyla y ı kan ı yor. Bir süre için devam eden ya ğ mur ş imdi duruyor. Ş imdi hava temiz, aç ı k ve ferahlat ı c ı . Her ş ey yenilenmi ş , bulutlar yok olmu ş ve ş imdi ı ş ı k alt ı ndaki her ş eyi ayd ı nlat ı yor. Huzur verici bir aroma kar ş ı n ı za ç ı k ı yor ve binan ı n boyunca bir mor salk ı m ı n yükseldi ğ ini fark ediyorsunuz.

Pembe Duman

Bir ilkbahar ak ş am üstünde k ı rda bir yürüyü ş e ç ı k ı yorsunuz. Her iki taraf ı n ı zda uzun otlar bulunan, zemini yaprakla kaplı bir k ı r patikas ı nda yürüyorsunuz. Havada ho ş unuza giden bir hafif bir rüzgar var. Biraz uzakta pembe renk bulutu görüp ona do ğ ru gitmeye karar veriyorsunuz. Bu renk bulutuna yakla ş t ı kça, bunun bir kiraz a ğ ac ı n ı n açm ı ş çiçeklerinden olu ş tu ğ unu fark ediyorsunuz.

Yakla ş t ı kça daha davetkar oluyor ve renkler daha da canlı la ş ı yor. Toz pembe ve daha

koyu e Ő it

e Ő it pembeler, beyazlar, ye Ő iller i ie girmi Ő bir Ő ekilde btn ihti Ő amlar ı yla gznzn nnde. A ę ac ı n st taraf ı ndaki da ę lar narin ieklerle bezenmi Ő bir Ő ekilde, sevgiyi, tutkuyu, yumu Ő akl ı ę ı ve inceli ę i telkin edercesine temiz havada kolayca, sevgiyle, a Ő kla, Ő evkle dalgalan ı yorlar.

A ę aca ula Ő t ı ę ı n ı zda, byk bir hayranl ı k ve sevgiyle duruyorsunuz ve bir an iin kesilir gibi oluyor. Manzaray ı kelimelerle ifade etmenin imkans ı zl ı ę ı n ı ya Ő ı yorsunuz. nnzde duran pembe pamuksu rtye bakt ı ka, kendinizi cennette gibi hissediyorsunuz. iekler ba Ő ı n ı za ve omuzlar ı n ı za hafife dklrken kendinizi gzellik ı Ő ı yan bir Ő emsiyenin alt ı nda hissediyorsunuz. zerinde yava Ő

Renkler ve Kişilik

yavaş ilerlediğiniz zemin,

25

pembe, gül rengi ve daha başka çiçeklerle bezenmiş olduğunu

görüyorsunuz. Bir an için pembe renk bulutların güzelliğini yaşıyorsunuz.

ELBİSELERDE RENKLERİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Elbiseler seçilen renk vasıtasıyla kişinin kendini ifade etmesini sağlayabilir. Elbiseler, ince ruhlu bedenimizde emilen ışık enerjisiyle renk kalitesinin ve miktarının belirlenmesine sebep olan ve beden üzerindeki renk filtreleri gibidir. Bu renk ve enerji bizim oldukça etkilenmemize sebep olacağından dengeli ve uyumlu bir şekilde yaşayabilmek için ne giydiğimize dikkat etmemiz gerektir. Esasen insanlar giydikleri elbiselerin renkleri kendileri farkında olmasa bile kendileri hakkında

çok şey anlatmaktadır.

Ayrıca, elbiselerdeki renkler yoluyla insanlar kendilerini nasıl ifade ettikleri hakkında bazı

bilgiler vardır.

K ı r m ı z ı : Bu renk ki Ő ini daha enerjik bir Ő ekilde, d ı Ő a a ı k ve ilerliye do ğ ru hareket etmeye haz ı r hissetmenizi sa ğ lar. Son derece dikkat çekici bir renk oldu ğ undan göz bu rengi çabuk alg ı lar. K ı r m ı z ı giyen bir ki Ő i, ate Ő ihtiras, vah Ő et ve sahibi birisi olarak görünmek isteyen bir ki Ő i olabilir. Ayr ı ca hareket ve dramay ı sevenler bu rengi severler.

Turuncu: Enerjik ve uyar ı c ı bir renk olarak, k ı r m ı z ı kadar bir hareket gücüne sahip de ğ ildir turuncu. Ő ayet,turuncu giyinmekten ho Ő lan ı yorsan ı z, enerjinizi azaltsa da yapt ı ğ ı n ı z her Ő eyde heves ve gayret uyand ı ran, cesur ve macerac ı bir çizgiye sahip olabilirsiniz. Bu renk giyinen insanlar iddial ı d ı rlar ve gülmeyi ve ba Ő kalar ı n ı n güldürmeyi severler. Turuncu giymek ayr ı ca diyal o ğ u ve mizah duygusunu kuvvetlendirici bir etkiye sebep olabilir.

Sar ı : Bu renk genellikle entelektüeller, çal ı Ő kan ki Ő iler, otorite ve kontrol sahibi olmak isteyenlerce tercih edilir. A ı k fikirlili ğ i ve ayr ı nt ı ya gösterilen dikkati te Ő vik eder. Genellikle güne Ő le birlikte an ı lan sar ı renk, giyenlerde, olumlu özellikler uyand ı ran bir renktir.

Ye Ő il: Bu renk insanlar ı n etraf ı nda sakin, rahatlat ı c ı ve dengeli bir atmosfer olu Ő turmalar ı na sebep olabilir. Uyum ve denge anlam ı na gelir. Elbiselerdeki ye Ő il, muhafazakar tipleri, k ı sa ve öz olmay ı ve kalabal ı kta dikkat çekmemeyi tercih edenlerin seçti ğ i renklerdenidir. Bu rengi seven insanlar, genellikle, tabiata ve güvene de ğ er verirler.

Ayr ı ca ye Ő ilin rahatlat ı c ı l ı ğ a ve sakinle Ő meye sebep olmas ı ndan dolayı , Bat ı daki hastanelerde de

s ı kça kullan ı l ı r.

Renkler ve Kişilik

26

Turkuvaz: Turkuvaz, insanlar ın size karışık ilgi duymalarına sebep olan bir renktir. Kolayca

iletişim

kurabilen, sakın

ve rahatlatıcı bir kişiliği

çalıştırır. İletişimde

açıklik oluşturarak

düşüncelerinizde ve duygular ın ızda açık olman ıza yardımcı olur. Turkuvaz giyinmeyi seven insanlar, genç ruhlu ve canlı birisi olarak görünmek isteyen kişiler olabilirler.

Mavi: mavi giyinmek maneviliği ve düzeni temsil eder. Mavi giyinenler, barış ve sükuneti, sakinliği ve hatta yalnızlığı tercih ederler. Tehditkar bir renk değildir mavi ve maviyi tercih eden kişiler büyük ihtimalle sadakate ve dürüstlüğü de önem verirler. Sakinliği temsil ettiği için, hastane personeli, polisler, gardiyanlar genellikle mavi giyerler.

Mor: Mor giyinmek insanda kendine saygı, asalet ve kendine yetme

özelliklerini uyandırır. Mukaddeslik ve tevazu uyandırması amacıyla Katolik din adamları nca tercih edilen bir renktir mor. Çeşitliliğinde ötürü, hükümdarlık, aşırılık ve zenginlikle de ilişkilidir. Bir çok sanatçı, belki de yaratıcı ve ruhani özelliklerinden dolayı bu rengi elbiselerinde tercih ederler.

Ayrıca bilinçaltı korkuları uyandıran ir renk olması ndan dolayı, özellikle hastanelerde hiç

kullanılmaz.

Pembe: Bu renk giyinmek insanda yumuşaklık, nezaket ve incelik

duygularının ön plana

çıkması na sebep olmaktadır. Tutku, aşk ve sevgi duygularının oluşması na sebep olur. Pembe renkli elbise giyinmeye seven insanlar, duygusal olarak yansıtmak istiyor olabilirler.

Siyah: bir çok toplumda siyah renk, ölümün, kederin ve pişmanlığının rengi olarak kabul edilmektedir. Genelde toplumu reddeden ve toplumdaki kurallara başkaldıran kimselerce tercih edilir. İşi reddeden bir renktir.

Güç ve otorite simgesi olarak işadamları, polisler, yeraltı dünyası insanları bu rengi tercih ederler. Ayrıca siyahın gizemli bir özelliği vardır ve bununla beraber, tutkuyu ve hırsı da temsil eder. **Beyaz:** Elbiselerde beyaz, temizliği, saflığı ve masumiyeti simgeler. Beyaz bütün renkleri yansıtır ve güneşli ve sıcak bir ortamda serin kalabilmek için bu renk

elbiseler tercih edilir. Doktorlar ve hem ř ireler, safl ı ğ ı n ve istikrar ı n temsili oldu ğ u için beyaz önlük giyerler. Ayr ı ca baz ı politikac ı lar da bu rengi dürüst ve ř aibesiz imaj ı olu ř turmak için kas ı tl ı olarak kullan ı rlar.

Kahverengi: bu renk ço ğ u zaman toprak ve istikrar ı ça ğ r ı ş t ı r ı r. Kahverengi, yerle ř im ve gelecek için sa ğ lam temeller atmakla ba ğ lant ı l ı d ı r. Ayr ı ca bu rengin içinde siyah ı n da var olu ř u sebebiyle otorite, özgüven ve kendinden emin olma özelliklerini gösterir. Kahverengi renkli elbise giyinmeyi seven ki ř iler, büyük ihtimalle i ř ine, ailesine ve arkadaş lar ı na ba ğ l ı d ı r. Art ı lar ı aras ı nda, hayatta pratik ve maddeci olmalar ı say ı labilir; ancak olumsuz bir özellik olarak, kendilerine son derece

Renkler ve Ki Ő ilik

27

güvensiz hissetmeleri ve tutars ı z

olmalar ı söz konusudur.

Kahverengi özellikle günlük

sorumluluklarda sab ı r ve düzenli olmay ı ön görür. Kahverengiyi

sevenler, nesnelerin köklerine

inebilen ve karma Ő ı k sorunlarla basitçe ve direkt olarak ba Ő edebilen insanlard ı r. Onlar için mant ı ğ a ayk ı r ı olmama esast ı r.

ARABANIZIN RENG İ S İ Z İ ELE VER İ YOR!

Araban ı z ı n renginin de karakterinizle ilgili ipuçlar ı verdi ğ ini biliyor muydunuz? Ye Ő il rengi seçenlerin sanatç ı ruhlu, k ı rm ı z ı y ı tercih edenlerin ise h ı z tutkunu oldu ğ u söyleniyor. Psikoloji ve karakter tahlili uzmanlar ı n ı n yapt ı ğ ı ara Ő t ı rmalara göre de, otomobil al ı rken seçti ğ iniz renk, karakterinizi ve nas ı l bir sürücü oldu ğ unuzu gösteriyor.

Lacivert Araba: Lacivert kozmik bir renk olarak kabul edilir. Sonsuzlu ğ u, otoriteyi, verimlili ğ i simgeliyor. Otomobili lacivert olanlar kurallara uymakla birlikte uymayanlara kar Ő ı sert tepki gösterir. Sürati severler.

Siyah Araba: Siyah, gücü ve tutkuyu temsil ediyor. Otomobilde siyah ı seçenler uzaktan

bak ı ld ı ğ ı nda farklı bir kademede görünmeyi isteyen ki ş ilerdir. Kurallara uyarlar.

Mavi Araba: Mavi, sakinli ğ i simgeler. Mavi otomobili tercih eden ki ş iler araçlar ı n ı sakin bir

ş ekilde kullan ı r. Trafikte di ğ er sürücülerle tart ı ş maz, oldukça sayg ı l ı d ı rlar.

Sarı Araba: Otomobil renginde sar ı riski temsil ediyor. Geçicili ğ in sembolü oldu ğ undan gençlerin

taksileri sar ı d ı r. Sürat yapabilirler, kurallara genelde uymazlar.

Kırmızı Araba: Kırmızı otomobile sahip olanlardan kaç ı n! Kırmızı tansiyonu yükseltir. Yüksek

tansiyon trafikte risk almaya neden olur. Sürücü, kendisini göstermek için h ı z yapar.

Yeşil Araba: Yeşil güven veren renktir. Yarat ı c ı l ı k yönü kuvvetli olan ki ş iler yeş il ve tonlar ı ndaki

otomobilleri tercih ediyorlar. Kurallara uymama e ğ ilimi gösterebilirler.

Pembe Araba: Çocuk ruhlu sürücülerin tercih edebilece ğ i bir renktir.

Genelde yumu ş ak ba ş l ı ,

trafik kurallar ı na uyan, süratten kaç ı nanlar pembe otomobilleri seçiyorlar

Renkler ve Ki Ő ilik

28

Beyaz Araba: Beyaz renkli otomobiller politikac ı lardan da büyük ra ğ bet görür. Bu rengi seçenler genelde dingin bir hayat ı hedefler. Beyaz otomobil sahibi sakın sürücüdür. Arac ı na özen gösterir, trafikte kar Ő ı s ı ndakine sayg ı l ı olurlar.aç ı nanlar pembe otomobilleri seçiyorlar.

Renkler ve Ki Ő ilik

KAYNAKLAR

1. Karaçay, Yusuf. *Bir Psikiyatristle Sohbetler*; Zafer Yay ı nlar ı , İ stanbul:2001
2. Sun Howert & Dorothy. *Hayat ı n ı z ı Renklendirin*; 3. Beyaz Yay ı nlar ı , İ stanbul:1998 4. Zaman Gazetesi 07.09.2002 5. www.ibret.sayfas ı .com 6. www.kitapkolik.com
7. www.maximumbilgi.com 8. www.iskenderiye.com