**Цвета и их значение для человека**

Сознаем мы это или нет, цвета оказывают определенное воздействие на всю нашу жизнь.   
Обычно мы интуитивно ищем тот цвет, в котором нуждаемся. Если утром чувствуем усталость, невольно выбираем одежду теплых и живых цветов - оранжевого, желтого или красного. Тонко чувствующие люди выбирают цвета наиболее точно. Обычно это женщины, так как мужчины теснее связаны социальными рамками и часто подавляют в себе желание надеть одежду желаемого цвета.

Специалисты по маркетингу отлично знают, как влияют цвета на клиентов. Например, в тех кафе, где хотят, чтобы клиенты задерживались поменьше за едой, дабы прошло больше посетителей, всегда много таких ярких красок, как желтая и красная. В то же время мягкие цветовые тона и приглушенный свет можно встретить в ресторанах, где заинтересованы подольше удерживать клиентов.

Цвета делятся на основные - красный, синий и желтый, и на дополнительные - зеленый, оранжевый и фиолетовый.

*Красный* - цвет жизни, солнца, огня. Он вызывает противоположные чувства - любовь и ненависть, радость и гнев. Он наиболее бросается в глаза. Считается, что стимулирует кровообращение. Также это цвет сердца, легких и мускулов; он делает человека разговорчивым, возбуждает и усиливает эмоции - все революционные флаги непременно красного цвета. Он делает ленивых более активными.

*Синий* цвет привносит ощущение мира и бесконечности, расслабляет человека. Этот холодный свет влияет на эндокринную систему, на наши реакции на стресс, на релаксацию (расслабление), а также на систему защиты организма от инфекций и аллергии.

*Желтый* цвет символизирует полуденное солнце и оказывает стимулирующий эффект. В большей степени он воспринимается левым полушарием мозга, его «интеллектуальной» половиной, и может оказывать положительное влияние на учебу и приобретение профессиональных навыков. Желтый улучшает настроение людей, вечно чем-то недовольных.

*Зеленый* - самый распространенный цвет в нашей европейской природе. Он действует успокаивающе, и поэтому прогулка среди зелени часто бывает необычайно целебна.   
Оранжевый цвет олицетворяет радость и счастье. Он благотворно влияет на человека, который страдает от депрессии или склонен к излишнему пессимизму.

У людей, которые утром просыпаются уже усталыми, недовольными и слова не вымолвят, пока не выпьют чашку кофе, совершенно меняется настроение, стоит им хотя бы на несколько минут после пробуждения посмотреть на мир сквозь *оранжевое* стекло.

*Фиолетовый* цвет всегда ассоциируется с духовностью. Он действует на подсознание и помогает человеку познавать себя, усиливая эффект от медитации. Если надеть фиолетовые очки и отправиться в многолюдное место, можете не сомневаться - никто даже не приблизится к вам. А если вы хотите умерить свой аппетит - надевайте, садясь за стол, фиолетовые очки. Блюда в фиолетовом цвете выглядят весьма неаппетитно.

*Бирюзовый* цвет - это нечто такое, что соединяет внешние и внутренние стороны нашей жизни. Терапевтический (лечебный) эффект при применении этого цвета нередко проявляется в том, что возникает ощущение расслабления, освобождения и благоденствия.

Простейший опыт поможет понять, как на вас действуют разные цвета. Надо повесить на окно разноцветные прозрачные полоски и смотреть сквозь каждую по нескольку минут. Вскоре вы поймете, какой именно цвет вам особенно приятен, а какой неприятен в эту минуту.   
Различают несколько видов воздействия цвета на человека, мы же рассмотрим физическое и психологическое.

Под физическим воздействием понимается воздействие цвета на функциональные системы человеческого организма. Самой яркой способностью к этому обладают красный и синий цвета, особенно при максимальной насыщенности.

**Красный** цвет возбуждает нервную систему, активизирует все функции организма, на короткое время увеличивает мускульное напряжение, вызывает учащение дыхания и пульса.

**Желтый** цвет - физиологически наиболее оптимальный, наименее утомляющий, стимулирует зрение и нервную систему;

**Зеленый** цвет - самый привычный для органа зрения, на продолжительное время повышает двигательно-мускульную активность, уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры, успокаивает и облегчает мышечные и головные боли;

**Голубой** цвет - успокаивает, снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и замедляет ритм дыхания;

**Синий** цвет - оказывает успокаивающее действие, которое переходит в угнетающее. Затормаживает функции всех физиологических систем организма.

**Фиолетовый** цвет - соединяет эффект красного и синего, производит гнетущее впечатление.

**Красный, желтый, оранжевый** являются цветами экстраверсии, т.е. рождают импульс, обращенный наружу.

**Синий, фиолетовый, зеленый** - интровертны, их импульсы обращены внутрь.

**Оранжевый и красный** попутно со зрительным возбуждают и слуховой центр мозга, это вызывает кажущееся увеличение громкости шумов (например, милицейская «мигалка» с сиреной). Недаром эти активные цвета часто называют кричащими.

**Зеленый и синий**, успокаивающие цвета, ослабляют возбуждение слухового центра, т.е. как бы уменьшают громкость шумов.

*Желто-коричневый* цвет кажется сухим, *зеленовато*-*синий* - влажным, *розовый* - слащавым...

Это воздействие цвета нельзя объяснить ассоциациями (осенние желто-коричневые листья и т.д.). Оно вызвано синестезией, т.е. возбуждением одного органа чувств при раздражении другого. Например, встречаются такие основные характеристики кажущегося воздействия цветов:

**Белый** - легкий

**Желтый** - легкий теплый сухой

**Оранжевый** - теплый сухой кричащий, громкий

**Красный** - тяжелый теплый сухой кричащий, громкий

**Фиолетовый** - тяжелый

**Синий** - тяжелый холодный влажный тихий, спокойный

**Зеленый** - прохладный влажный спокойный

**Голубой** - легкий влажный тихий, спокойный

**Коричневый** - тяжелый теплый влажный

**Черный** - тяжелый сухой

«Синестетическое чувствование» присуще всем людям, однако наиболее знакомо оно творческим натурам с тонкой психической организацией. Но очевидно, что гораздо сильнее воздействуют цвета на нашу физиологию и психику через механизм ассоциаций.

Цветовые ассоциации занимают исключительно важное место в жизни человека. Так было с незапамятных времен, и, может быть, для древнего человека язык цветов был намного красноречивее, чем для нас сегодня. Воины своим боевым нарядом стремились вызвать возбуждение и страх; жрецы, украшая жертвы цветами и позолотой, - благоговение, восторг, экстаз; цари, одетые в золото и драгоценные камни, - трепет и дрожь, чувство собственного ничтожества у подданных; а пестрые циновки и яркое убранство жилищ помогали людям переключаться с труда на отдых и семейные радости.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА   
  
Здесь пойдет речь о чувствах, переживаниях, которые мы может испытывать под влиянием того или иного цвета.

Абсолютно *зеленый* есть самый спокойный цвет. Он никуда не движется и не имеет ни призвука радости, ни печали. Именно это полное отсутствие движения благотворно действует на утомленную психику, но может и прискучить со временем. При введении в зеленый цвет желтого он оживляется, становится более активным. При добавлении синего, наоборот, начинает звучать приглушенней, делается более серьезным, вдумчивым.   
*Желтый* цвет беспокоит человека, «колет», возбуждает, активизирует его состояние.   
*Синий* же склонен к углублению. Чем глубже, темнее становится синий цвет, тем сильнее он зовет к бесконечному, будит голод к чистоте и сверхчувственному. Очень темное синее дает элемент покоя. Доведенное до пределов черного - обретает призвук печали. Становясь, наоборот, светлым, делается далеким и безразличным, как голубое небо. А светлее еще сильней, синий становится все более беззвучным, пока не дойдет до полного безмолвного покоя, став белым.

*Белый* цвет есть символ мира, в котором исчезают все краски, все материальные свойства. Поэтому и действует он на нашу психику как молчание. Но это молчание не мертвое, а, напротив, полное возможностей.

*Черный* же цвет - это действительно молчание без будущего.   
Равновесие белого и черного рождает серое. Естественно, серый цвет не может дать ни движения, ни звука. *Серое* - беззвучно и бездвижно, но эта неподвижность другого характера, чем у зеленого, рожденного двумя активными цветами - желтым и синим. Поэтому серый цвет - это безутешная неподвижность.   
*Красный* мы воспринимаем как неизменно теплый цвет, как живой, беспокойный, но не имеющий, однако, легкомыслия желтого и в отличие от последнего, как бы пылающий внутри себя.

*Фиолетовый* цвет - это как бы охлажденный красный, поэтому он звучит несколько болезненно, как нечто погашенное и печальное.   
Выбор цветовых предпочтений (любимого цвета) зависит от многих факторов: темперамента, характера человека, традиций семьи и т.д. Зарубежные ученые в результате многочисленных исследований пришли к выводу о биологической врожденности предпочтения цветов.

Дети в возрасте до 1 года независимо от расы и места проживания обнаруживают одинаковые предпочтения: красный, оранжевый и желтый они предпочитают зеленому, голубому и фиолетовому.

Среди взрослых цвета по своей популярности распределяются так (по мере уменьшения предпочтения): голубой - фиолетовый - белый - розовый - пурпурный - красный - зеленый - желтый - оранжевый - коричневый - черный.

И в заключение остается сообщить еще одну интересную подробность, касающуюся цветового предпочтения. Специалисты подразделяют цвета на группы А и В:   
*Цвета группы А* - простые, чистые, яркие, контрастные по сочетанию - действуют как сильные активные раздражители и отвечают потребностям людей со здоровой, неутомленной нервной системой.

Это, в основном, дети, подростки, молодежь, сельские жители и работники физического труда, люди, обладающие кипучим темпераментом и открытой, прямой натурой. Не случайно эти цвета мы чаще и встречаем в интерьере детских учреждений, на рекламных плакатах, в молодежной среде, декоративно-прикладном искусстве.

*Цвета группы В* - сложные, малонасыщенные цвета - разбеленные, ломаные, зачерненные - скорее успокаивают, чем возбуждают; вызывают сложные, неоднозначные эмоции.   
Такие цвета нуждаются в более длительном созерцании для восприятия, удовлетворяют потребности в тонких и изысканных ощущениях. По всем этим причинам цвета группы В предпочитают люди среднего и пожилого возраста, интеллигентного труда, с утомленной и/или тонко организованной нервной системой. Эти цвета чаще встречаются в европейском классическом костюме, в интерьере жилищ городской интеллигенции, в живописи 18-19 вв., в современной проектной графике и архитектуре.