

มหาวิทยาลัย พลังแห่งสี

THE POWER OF COLOR | 色を生活に取り入れよう

เขียนโดย

มิจิโกะ ทะโอกะ
กูรูด้านศาสตร์แห่งสีระดับโลก

แปล

วิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ

ค้นพบสี

ที่บอกความเป็นคุณ

ที่จะช่วยดึงดูดสิ่งดีๆ

และโอกาสดีๆ เข้ามาหาคุณ

อย่างน่าอัศจรรย์

พิเศษ! แดมฟรี
บาร์ตสี 4 ฤดูกาล
(ไอเท็มสุดเก๋ บ่งบอกสีที่ใช้สำหรับคุณ)



UHFASSEY
พลังแห่งสี

THE POWER OF COLOR | 色を生活に取り入れよう

ชื่อหนังสือ : มหัศจรรย์พลังแห่งสี (The Power of Color)

ผู้เขียน : มิจิโกะ ทะโอกะ

ผู้แปล : วิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ

พิมพ์ครั้งที่ 1

ธันวาคม 2558

ราคา 235 บาท

ISBN 978-616-403-007-7



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ทะโอกะ, มิจิโกะ.

มหัศจรรย์พลังแห่งสี.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2558.

152 หน้า.

1. สี--แง่จิตวิทยา. I. วิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

152.145

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมณฑ

พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ออกแบบปก ไพบูลย์ วนิชย์วรนันต์

ศิลปกรรม จีอบ ควอลิตี้

Original Book Designer Mutsuko Nakamura

Executive Co-Ordinator Yukihiro Ogura

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2879-9154-6 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

คำนำสำนักพิมพ์

หากว่ากันตามหลักการทางวิทยาศาสตร์...

“สี” คือการตกกระทบของแสงกับวัตถุ เกิดการดูดกลืน (บางส่วน หรือทั้งหมด) ก่อนจะสะท้อนกลับเข้าสู่สายตา เพื่อส่งผลไปยังสมองและประมวลผล เราก็จะทราบว่าสิ่งที่เห็นตรงหน้านั้น มีสีอะไร

หากว่ากันตามหลักการทางวิทยาศาสตร์... การ “รับรู้สี” ...คงไม่ต่างอะไรกับการ “รับสาร”

ทว่ามนุษย์ไม่ตื่นขึ้นเพียงแค่นั้น เพราะมนุษย์ไม่ได้มีเพียงการรับรู้ แต่มนุษย์ยังมีความรู้สึก

...

ธรรมชาติสร้างสรรค์สรรพสิ่งอย่างน่าอัศจรรย์ ไม่เพียงรูปทรงระบบการทำงาน ฯลฯ ธรรมชาติยังใส่ “สีส่น” เข้ามาให้ด้วย ซึ่งทำให้โลกนี้ดูมีชีวิตชีวาอย่างน่าอัศจรรย์

ในธรรมชาติ... สีส่นมีผลต่อสรรพชีวิตอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเห็นได้จากคัดเลือกเพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ โดยมักเห็นได้ชัดในสัตว์ที่มีขนสีส่นสดใส ฉูดฉาด เพื่อดึงความสนใจจากเพศตรงข้าม การใช้สีพรางตัวเพื่อหลบภัย ฯลฯ แต่สำหรับมนุษย์เองที่ไม่มีตามจำเป็นที่จะต้องใช้ “สีส่น” ในเหตุที่กล่าวมา กระนั้นในสังคมมนุษย์ “สีส่น” ได้สร้างความประทับใจ “แรกพบ” รวมไปถึงความประทับใจ “เมื่อพบ” และความประทับใจ “ทุกครั้งที่พบ” ได้มากมาย

สีแต่ละสีมีพลังแอบซ่อนอยู่ เป็นพลังที่ช่วยส่งเสริมหรือแม้แต่ลดทอน นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ว่าบางสีที่เพื่อนเราใส่แล้วดูสวย แต่

เราใส่กลับไม่ใช่ หรือบางสีที่เราคิดว่าสวย ก็ใช้ว่าจะสวยเมื่ออยู่บนตัวเราเสมอไป และบางสีที่เราคิดว่าไม่เหมาะ กลับช่วยขับผิวให้เราสองประกายยิ่งกว่าเคย

มิจิโกะ ทะโอกะ เจ้าของผลงานหนังสือ “มหัศจรรย์พลังแห่งสี (The Power of Color)” ที่กำลังอยู่ในมือท่านผู้อ่านเล่มนี้ ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญเรื่องสีชาวญี่ปุ่นผู้มีชื่อเสียงระดับโลก มิจิโกะคร่ำหวอดในวงการมายาวนานกว่าสามสิบปีและได้รับการเทียบเชิญให้เป็นที่ปรึกษาด้านสีให้กับบริษัทชั้นนำระดับโลกในแวดวงที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นวงการแฟชั่น ยন্ত্রกรรม สายการบิน ฯลฯ เธอได้รวบรวมและถ่ายทอดเรื่องราวความสนุกของ “สี” รวมถึงความละเอียดอ่อนในแง่มุมต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต โดยได้คัดค้นและจัดแบ่งประเภทของคนออกเป็น 4 ประเภทตามฤดูกาล โดยวิเคราะห์จากสีผิว สีผม และสีนัยน์ตา ซึ่งมิจิโกะได้แนะนำสีที่เหมาะสมกับคนแต่ละประเภท สีใดที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดูน่าเชื่อถือ น่าเกรงขาม หรือสีใดที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้เราดูหม่นหมอง รวมถึงการเลือกใช้สีที่เหมาะสมกับกาละต่างๆ ทั้งการพบปะลูกค้า การเจรจาตกลง การออกเดท ฯลฯ หรือแม้แต่เรื่องใกล้ตัวที่เราคาดไม่ถึงว่าสีจะมีอิทธิพลเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างการตกแต่งห้องต่างๆ ในบ้าน ฯลฯ ซึ่งสามารถดูได้จาก “ชาร์ตสีประจำตัว” ทำเล่มที่ทางเราได้จัดทำขึ้นเป็นพิเศษสำหรับผู้อ่านทุกท่าน ในขนาดกะทัดรัด พกพาสะดวก เสมือนมีผู้ช่วยส่วนตัวในการเลือกสีสันต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ศาสตร์แห่งสีนั้นมีความลึกซึ้งละเอียดอ่อน และเป็นที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก มากขนาดที่ว่าทางมหาวิทยาลัยต่างๆ

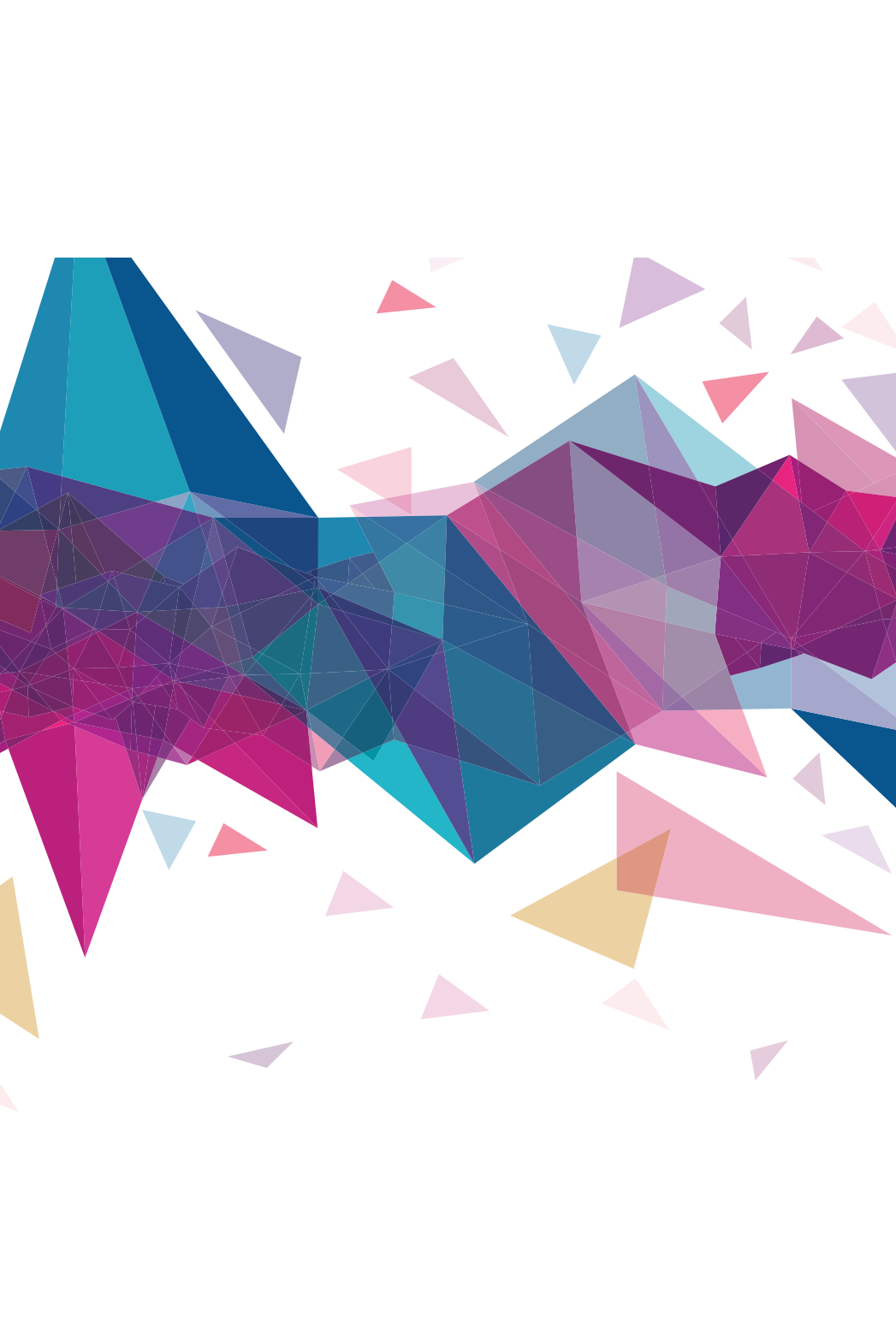
ในประเทศญี่ปุ่น ได้เชิญให้มีกิจกรรมหลักสูตรการเรียนการสอน
ด้านสีขึ้นโดยเฉพาะ และผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะมีโอกาส
ได้วางรากฐานหลักสูตรด้านสีในมหาวิทยาลัยต่างๆ ในประเทศไทย
ในอนาคตอันใกล้

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณ คุณยุกิโระ โอคุระ ที่เอื้อเฟื้อทุกความ
ช่วยเหลือและการประสานงานกับทางประเทศญี่ปุ่นตลอดมา ขอ
ขอบคุณ คุณวิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ ที่แปลหนังสือเล่มนี้
ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ จนเกิดเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาครบถ้วนสมบูรณ์
พร้อมๆ กับภาพประกอบเนื้อหาที่มีจิโกะตั้งใจถ่ายทอดให้ผู้อ่านเห็น
ภาพได้ชัดเจนที่สุด

...

มาค้นหาคำแท้จริงแล้ว คุณคือสีใด แล้วมาเติมแต่ง “สีที่ใช้”
ที่เหมาะสมกับเรา เพื่อดึงดูดสิ่งดีๆ ให้เข้ามาในชีวิต

สำนักพิมพ์ปริมาyard



คำนำพู่ชียน

ดิฉันได้เปิดการบรรยายในฐานะของนักออกแบบตกแต่งสีให้กับองค์กรและโรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ นอกจากนี้ ยังได้เปิดคอร์สเกี่ยวกับสีและการตกแต่งด้วยสี และทำหน้าที่เป็นผู้จัดเสื้อผ้าให้กับนิตยสารความงามและงานแสดงต่างๆ และยังได้มีโอกาสจัดงานสัมมนาในต่างประเทศ เช่น ไทย จีน ฯลฯ เพิ่มมากขึ้น

เมื่อทำการบรรยายก็ทำให้ทราบถึงความกังวลต่างๆ ของผู้เข้าฟัง เช่น “ฉันมักจะเลือกสีเรียบๆ อยู่เป็นประจำ” “นำสีสันท่างๆ เข้ามาใช้ในการแต่งตัวไม่เป็น” เป็นต้น ซึ่งเมื่อไม่นานมานี้ ก็ได้มีผู้หญิงที่เรียบสุดโต่งมาเข้าร่วมการบรรยายของดิฉัน

พูดตามตรงแล้ว โบหน้าที่ใ้การตกแต่งและผมเผ้าที่ยุงเหยิง เสื้อติดโบและกระโปรงบานยาวปิดเข้านั้น เป็นการแต่งตัวที่ดูเรียบไม่ทันสมัย เมื่อลองถามเธอผู้นั้นดู ก็ได้รับคำตอบว่า เธอไม่เคยรู้สึกสนใจเกี่ยวกับการแต่งตัวเลย แต่เมื่อได้ใช้ชีวิตเพียงแค่นี้ไปกลับระหว่างบ้านกับที่ทำงานมาจนอายุได้ 30 กว่า ก็ฉุกละหุกคิดว่า “ถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปต้องแย่แน่ๆ!” จึงมาเข้าร่วมฟังการบรรยาย “สัมผัสประสบการณ์การปฏิรูปตัวเองอันน่าตื่นตะลึง” ของดิฉันค่ะ

เธอคนนี้ แท้จริงแล้วมีโบหน้าและรูปร่างที่ใส่เสื้อผ้าแล้วดูหยาบและสง่างาม แต่ด้วยแพ้นการแต่งกายที่เรียบและค่อนข้างโบราณ จึงได้บดบังส่วนที่ดีของตัวเองไป ดิฉันจึงเปลี่ยนให้เธอแต่งตัวในแบบ Ethnic (สไตล์พื้นเมือง หรือสไตล์ชนเผ่า) ที่ทันสมัย ดิตชนตาปลอม



และทำผมตั้งขึ้น ซึ่งเมื่อลองมองดูเธออีกครั้ง ก็เห็นว่าเธอดูเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ความเป็นตัวของตัวเองเริ่มเปล่งประกาย และเจ้าตัวก็ดูเหมือนว่าจะตกใจกับความเปลี่ยนแปลงนี้มาก จากที่เป็นคนไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเองแม้ในเวลาพูดคุย ก็ถึงกับพูดได้อย่างมั่นใจว่า “ฉันก็ดูดีเหมือนกันนะคะเนี่ย”

เมื่อเธอคนนั้นตื่นตัวไปกับการแต่งตัว ก็เริ่มกล้าที่จะลองแต่งตัวในแบบอื่นๆ จนในที่สุด เธอได้กลับมาด้วยความดีใจพร้อมกับพูดว่า “การแต่งตัวนั้นสนุกขนาดนี้เชียวหรือเนี่ย!!” เมื่อเธอได้นำการแต่งตัวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตัวเอง หลังจากนั้นเมื่อมีโอกาสดำเนินงานปาร์ตี้ ก็มีหนุ่มๆ เข้ามาทักทายพูดคุยด้วยหลายคน แสดงให้เห็นถึงผลที่เห็นได้ทันที และดิฉันก็รู้สึกดีใจไปกับเธอผู้นั้นด้วย

ตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่ไม่ได้มีอะไรพิเศษ ซึ่งก็มีตัวอย่างอื่นๆ ที่ประสบความสำเร็จมากมาย เช่นสามารถสอบสัมภาษณ์ผ่าน เป็นที่นิยมในกลุ่มนั้บอด เป็นต้น เพียงแค่จำกฎและจับเทคนิคให้ได้ ไม่ว่าใครก็สามารถที่จะเปลี่ยนตัวเองได้ค่ะ

เมื่อแต่งตัวด้วยสีที่เหมาะสมกับตัวเอง ใบหน้าจะดูสดใส สิวจะดูสว่างขึ้น เส้นผมจะดูเป็นประกายและทำให้ดวงตามีพลังมากขึ้น นอกจากนี้ สียังสามารถช่วยปกปิดจุดด้อยของคุณแล้วแต่การนำไปใช้ได้อีกด้วย จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายถ้าคุณไม่รู้ว่าสีที่เหมาะสมกับตัวเองคือสีอะไร เพราะถือได้ว่าขาดทุนไป 80% เลยทีเดียวค่ะ

ไม่มีหลักการยากๆ อย่าง “การแต่งตัวอย่างถูกต้อง ต้องเป็น
เช่นไร”

การแต่งตัวนั้นต้องสนุกอย่างมีอิสระ ซึ่งหลักส่วนตัวของดิฉัน
ก็คือ “ใส่ในสิ่งที่อยากใส่” ค่ะ การเริ่มจากการสนใจสายตาค้นรอบข้าง
เป็นสิ่งที่ผิด การที่จะนึกถึงบุคลิกของตัวเองเป็นอันดับแรกแล้วคิดว่า
“ใส่อย่างไรให้ดูเข้ากับตัวเอง”

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเจ้าตัวจะบอกว่า “ฉันชอบแฟชั่นแบบนี้”
อยู่เสมอ แต่หากเป็นการแต่งตัวที่ทำให้รู้สึก “ไม่น่ามอง” ก็ถือว่า NG
ค่ะ เช่น ผู้หญิงอายุ 50 ปี ใส่กระโปรงสั้นและพยายามที่จะทำให้ตัวเอง
ดูอายุน้อย เจ้าตัวอาจจะรู้สึกว่าสามารถทำให้ตัวเองดูเด็กลงได้ แต่การ
แต่งหน้าและทรงผมที่ยังเป็นแบบสมัยตัวเองยังสาวนั้นดูไม่เข้ากัน
เลย ทำให้แลดู “ไม่น่ามอง” แต่ถ้าหากสามารถที่จะคุมรูปร่างและเก็บ
รายละเอียดของการแต่งหน้าและทรงผมได้ตามสมัยนิยม คนวัย 50 ปี
ที่ใส่กระโปรงสั้นได้อย่างดูดีก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไรค่ะ หากบุคลิก
ส่วนตัวและแฟชั่นของคนคนนั้นเข้ากันได้ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัวจัด
แค่ไหนก็ OK ค่ะ ในทางกลับกัน ดิฉันก็หวังที่จะให้มีคนที่สนุกกับการ
แต่งตัวอย่างมีอิสระ ไม่ว่าจะอายุเพิ่มมากขึ้นเท่าไรเช่นกันค่ะ

ดอกซากุระก็คือดอกซากุระ ดอกบ๊วยก็คือดอกบ๊วย เจกเช่น
ความงามของดอกไม้ที่แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภท ไม่ว่าใคร



ก็มีความงามในแบบฉบับของคนคนนั้นอยู่ มีคำพูดในภาษาญี่ปุ่นว่า “คนคนนั้นเป็นคนที่มิ/ไม่มีความงามที่เปล่งประกาย” ซึ่งจริงๆ แล้วไม่ว่าใครก็มี “ความงามที่เปล่งประกาย” กันทุกคน เพียงแต่ว่าคนคนนั้นจะสามารถรู้สึกถึงความงามที่เปล่งประกายนั้นได้หรือไม่เท่านั้นเอง สิ่งสำคัญในการที่จะทำให้ความงามที่เปล่งประกายนั้นผลิดอกออกผล ก็อยู่ที่ความพยายามของคนคนนั้นละ

ทุกวันนี้คุณเหนื่อยกับการทำงานจนอาจจะไม่มีเวลาให้กับการแต่งตัว หรือไม่ก็อาจจะเป็นคนที่ล้มเลิกการที่จะทำให้ตัวเองสวย ด้วยความคิดที่ว่า “ฉันก็ไม่ใช่คนสวย หุ่นก็ไม่ดี” แต่ทราบหรือไม่คะว่าการละทิ้งความพยายามจะทำให้คุณกลายเป็นอย่างไร ในตอนที่คุณมองดูกระจกตอนอายุ 35 ปี คุณจะเห็นตัวคุณเองที่ดูแก่ลงไปมาก ยิ่งโดยเฉพาะช่วงอายุ 35-40 ปีนั้นเป็นช่วงที่อันตรายที่สุดเลยทีเดียว เพราะเป็นช่วงอันตรายที่ดิฉันได้ผ่านและได้สัมผัสกับตัวเองมาแล้วละ

มองดูบุคลิกของตัวเองให้ทะลุปรุโปร่ง แล้วทำให้ “ความงามที่เปล่งประกาย” ของตัวเองนั้นผลิดอกออกผล รู้ถึงสีและสไตล์ที่เหมาะสมกับตัวเองและเทคนิคที่จะทำให้ตัวเองเปล่งประกายเจิดจรัสที่ดิฉันอยากจะให้ทุกๆ ท่านมีติดตัวไว้เพื่อดึงเสน่ห์ของตัวเองออกมาให้ได้มากที่สุดนะคะ

มิจิโกะ ทะโอกะ

สารบัญ

ขั้นเริ่มต้น : ค้นหาสีสำหรับวันสำคัญของตัวเอง!

ถ้ารู้ว่าสีไหนคือสีสำหรับวันสำคัญ ก็จะสนุกกับ	17
การแต่งตัวมากขึ้น	
ของที่อยู่ในตู้เสื้อผ้า ตีกันอยู่หรือเปล่า	19
“สีที่ชอบ ≠ สีที่เหมาะสมกับตัว” เสมอไป	23
พื้นฐานคือพื้นสีเหลือง และพื้นสีฟ้า	26
ตรวจสอบสีสำหรับวันสำคัญด้วยตัวเอง	28
SPRING	32
SUMMER	36
AUTUMN	40
WINTER	44
ถ้าสีที่ชอบกับสีสำหรับวันสำคัญเป็นคนละสีกัน	48
คอลัมน์ 1 เรื่องพิศวงของสี :	50
ตัวตนที่แท้จริงของคุณคือสีใดกันนะ	

ขั้นพื้นฐาน : เพิ่มความแข็งแกร่งในการเพิ่มสี!

ก้าวแรกคือ “สีพื้นฐาน + สีสว่าง”	53
Golden Ratio ของการแต่งตัวคือ “70 : 25 : 5”	54
“แบ่งรูปสามเหลี่ยมออกเป็นสองข้างเท่ากัน” คือ	58
สามเหลี่ยมทองคำในการจัดวางสี	
แต่งเสริมด้วยเครื่องประดับ	61
นำสีสำหรับวันสำคัญมาใช้ในการแต่งหน้า	63
SPRING ข้อแนะนำในการแต่งหน้า	64
SUMMER ข้อแนะนำในการแต่งหน้า	66
AUTUMN ข้อแนะนำในการแต่งหน้า	68
WINTER ข้อแนะนำในการแต่งหน้า	70
ไม่ละเลยแม้กระทั่งสีเล็บ	72
สีผมก็เป็นส่วนหนึ่งในการแต่งตัว	73
คอลัมน์ 2 เรื่องพิศวงของสี :	78
3 องค์ประกอบในการกำหนดสี	

ชั้นกลาง : ปรับใช้สีตามสถานการณ์!

ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างสีกับจิตใจ	81
เทคนิคการใช้ “สี” ในเวลาผ่อนคลาย	84
สีที่ช่วยในการลดความอ้วน	87
สีที่ช่วยให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเป็นไปอย่างราบรื่น	89
เรื่องงาน แบ่งใช้สีตามแต่ละสถานการณ์	90
เสื้อผ้าในออฟฟิศของผู้หญิงทำงาน	94
การแต่งตัวสำหรับงานเลี้ยงที่เต็มไปด้วย	95
ความหรูหรา	
เพิ่มความเซ็กซี่ยามออกเดท	96
Before & After ของสาว ๆ 4 ฤดูกาล	98
คอลัมน์ 3 เรื่องพิศวาทของสี :	102
สถานที่เปลี่ยน สีก็เปลี่ยน	

ชั้นสูง : บอกเล่ากับผู้หญิงที่ขาดสมดุล!

สมดุลแบบนั้น จบกัน!	105
เผชิญหน้ากับร่างกายตัวเอง	106
หลักในการเลือกเสื้อผ้าตามรูปร่าง	108
หลักในการแต่งตัวโดยแบ่งตามรูปร่าง	110
เลือกวัตถุดิบที่ไปในทางเดียวกัน	112
“ใส่แล้วดูผอม” ชั้นที่จำเป็นต้องมี	114