اثرات رنگ بر سلامت در طب سنتی، طب نوین و آیات قرآنی

زهرا نقیبی[الف]، زهره فیض‌آبادی[ب]*

[الف] دستیار تخصصی طب سنتی،گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
[ب] استادیار طب سنتی،گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

سابقه و هدف: در کتاب قرآن کریم اشاراتی به اثرات بعضی رنگ ها مانند رنگ زرد در ایجاد شادی و نشاط در انسان شده است. در علوم جدید نیز درک رنگ و رنگ‌درمانی یک واقعیت روانشناختی فیزیولوژیک شناخته شده است و از تابش الکترومغناطیسی طیف مرئی (رنگ‌ها) در درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود. مطالعه حاضربا هدف بررسی اثر رنگ برآدمی و رنگ‌درمانی از دیدگاه آیات و روایات، طب سنّتی وطب نوین در جهت تایید علمی بودن این نظریه از دیدگاه علوم نوین طراحی شد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه کتابخانه ای و توصیفی که حاصل کار بر روی آیات، روایات و متون معتبرطب سنّتی است، سعی شده است که علاوه بر تحلیل مفهوم رنگ‌درمانی، تکامل علمی آن از گذشته تا به امروز ارزیابی شود و مقالات جدید نیز برای کشف اصول علمی آنمورد بررسی قرار گیرد.

یافته ها: حکمای طب سنتی بر اهمیت حیاتی رنگ‌ها در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها تاکید داشتند. در این مکتب اخلاطی از رنگ چهره فرد برای کمک به تشخیص مزاج وی و به دنبال آن توصیه‌های غذایی کاربردی در این مزاج برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و در نهایت استفاده از رنگ‌های مخصوص در اطراف فرد بیمار برای کمک به بهبود سریع‌تر بیماری توصیه شده است. پرهیز از نگریستن به رنگ سرخ در فرد مبتلا به خون دماغ به دلیل به حرکت درآمدن خون، استفاده از اشیای قرمزرنگ در سمت مخالف چشم لوچ برای بهبود لوچی شواهدی از این درمان‌هاست که مستندات علمی برای برخی از آنها در مقالات جدید وجود دارد.

نتیجه گیری: به نظر می رسد که استفاده از نظریه کهن رنگ‌درمانی در کنار درمان‌های جدید می‌تواند به تشخیص و بهبود سریع‌تر بیماری‌ها کمک کند و توسعه علم در زمینه انرژی الکترومغناطیسی نور می‌تواند به کشف ابعاد جدید این نظریه کهن کمک کند.

کلیدواژه‌ها: رنگ‌درمانی(کروموتراپی)، امواج الکترومغناطیسی، طب سنتی، آیات قرآنی.

تاریخ دریافت: آبان ۹۴
تاریخ پذیرش: تیر ۹۵

مقدمه:

رنگ ماده قابل تجزیه و قابل شناختی است که هم از نظر فیزیکی و هم شیمیایی مغز و چشم انسان به آن محتوی و مفهومی انسانی می‌دهد. درک رنگ یک واقعیت روانشناختی فیزیولوژیک است. رنگ تجربه‌ای است که در ایجاد تمایز بین طول موج‌های مختلف نور احساس می‌کنیم. آدمی قادر به تشخیص بیش از هفت میلیون رنگ است بنابراین تصور نمی‌رود هیچ حوزه دیگری از تجارب انسان واژگانی به این گستردگی داشته باشد(۱).

طب سنتی یک مکتب اخلاطی با سابقه چند هزارساله است و حکمایی مانند شیخ‌الرئیس از اهمیت رنگ‌ها در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها سخن به میان آورده‌اند. در طب سنتی ایران نه تنها از رنگ‌ها در تشخیص مزاج افراد استفاده می‌شود بلکه رنگ‌ها در شناخت مزاج غذاها و ادویه نیز کمک کننده‌اند. در حقیقت با شناسایی مزاج فرد، از خوراکی‌های مناسب مزاج برای حفظ سلامتی وی و پیشگیری از ابتلا به بیماری استفاده می‌شود. علاوه بر اینها حکمای طب سنتی اسلامی به تاثیر رنگ‌ها در کاهش و افزایش شدت بیماری اعتقاد راسخ داشتند و با زیرکی تمام حتی با استفاده از

* فرد مسئول مکاتبات: feyzabadiz@mums.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

رنگ‌های خاص در لباس بیمار دوره واگیری بیماری را کاهش می‌دادند. در آیات و روایات نیز اشارات فراوانی به اثربخشی نوع رنگها در شادی و نشاط انسان شده است، این در حالی است که امروزه خواص درمانی رنگ‌ها در فیزیک پزشکی نیز مطرح می‌شود.

اینشتن، اولین کسی بود که پی به انرژی نورها برد. هر رنگ انرژی مخصوصی دارد، هر موجودی توسط هاله‌ای از نور احاطه شده است و نور بر روی سلامتی اثر می‌گذارد و بدن انسان نیز از این قاعده مستثنی نیست (۲).هر اندامی از بدن محدوده نوری خاص خودش را دارد و هر گاه بخشی از بدن از این محدوده خاص منحرف شود بیماری رخ داده یا حداقل قسمتی از کار خود را به درستی انجام نمی‌دهد(۳).

کروموتراپیست‌ها عقیده دارند که بدن متشکل از بخش‌های مختلفی است که یک سیستم «کل» را تشکیل می‌دهند و اگر این بخش‌ها از نظر سیستم الکترومغناطیسی و انرژی با هم هماهنگ کار کنند «کل» بدن صحیح کار خواهد کرد(۲). با توجه به استفاده‌های درمانی از رنگ‌ها توسط حکمای طب سنتیاسلامی، این مطالعه با هدف بررسی کاربردهای این علم در عرصه پزشکی از گذشته تا کنون، تحلیل علمی و تکامل آن در طول سال‌های متمادی انجام شده است.

مواد وروش ها:

مطالعه‌ی حاضر یک مطالعه‌ی (کتابخانه‌ای) و توصیفی است که در آن از متون معتبر طب سنتی مانند القانون فی الطبو آیات و روایات استفاده شده است. ابتدا تاریخچه‌ای از رنگ‌درمانی در طب کهن هند، چین و ایران ذکر شده وبا توجه به این که سرفصل خاصی با عنوان رنگ‌درمانی در متون طب سنتی وجود نداشت از کلید واژه های «لون» در متون عربی و «رنگ» در متون فارسی برای جستجوی مطالب استفاده شد و شواهدی از کاربرد رنگ توسط حکمای طب سنتی در تشخیص، درمان و پیشگیری از بیماری‌ها با ذکر سبب آن از دیدگاه طب سنتی ایران بیان گردید. سپس جستجویی در مقالات جدید در بانک‌های اطلاعاتی مانند Pubmed, Google Scholar,Magiran,SID انجام شد و استفاده های امروزی از رنگ‌ها با دلایل علمی کنونی آن از نظر دانش فیزیک مورد بررسی قرار گرفت.

یافته ها

تاریخچه رنگ‌درمانی

مشاهدات باستانی نشان می‌دهدکه کروموتراپی (رنگ‌درمانی) یک مفهوم قدیمی است که به قرن‌ها قبل برمی‌گردد. تاریخچه طب رنگ‌ها (Color medicine) قدیمی‌تر از هر طب دیگری بوده به‌طوریکه نوردرمانی در مصر باستان، یونان، چین و هند انجام می‌شده است. مصری‌ها از نور خورشید برای بهبود زخم و درمان آن استفاده می‌کرده‌اند. رنگ‌ها از دو هزار سال قبل از میلاد برای درمان مورد استفاده قرار می‌گرفته است. مردم آن زمان از واقعیت علمی رنگ‌ها اطلاعی نداشته‌اند اما به نیروی درمانگر رنگ‌ها ایمان داشته‌اند و فقط ازرنگهای اصلی قرمز، آبی و زرد استفاده کرده و از رنگ‌های ترکیبی آگاهی نداشته‌اند(٤).

مصری‌ها و یونانی‌ها از مواد معدنی، سنگ‌ها، کریستال‌ها، رنگ‌ها و اجسام رنگی برای درمان استفاده می‌کردند(٥). در طب باستانی آیورودا (Ancient Ayurvedic physician) از حدود ٦٠٠ سال قبل از میلاد به استفاده از نور خورشید برای درمان بیماری‌ها توصیه شده است(٦). در یونان نیز از لباس‌های رنگی، روغن‌های رنگی و ضمادهای رنگی برای درمان استفاده می‌کردند. در طب کهن چینی، هندی و تبتی مطرح کرده‌اند تابش یکساعته نور زرد سبب کاهش التهابات روده و گوارش می‌شود، نور آبی برای درمان آبسه‌ها، نور آبی و سبز برای کسب آرامش، تجدید قوا و رهایی از تنشهای جسمانی و روحی متانت و پرورش نیروی تخیل مناسب است(٧).

نقش رنگ‌ها در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری در متون طب سنتی

شیخ الرئیس بوعلی سینا از مشهورترین حکمای طب سنتینیز به اهمیت حیاتی رنگ‌ها هم در تشخیص و هم درمان بیماریها پی‌برده بود.این حکیم بزرگ حتی در نگارش کتاب ارزشمند قانون در بخش مفردات ذکر می‌کند که این بخش را

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

در دوازده لوح به رنگ‌های مختلف نوشتم تا برچیدن و درک مطالب برای خواننده آسانتر باشد (۸). با توجه به مکتب اخلاطی و مزاجی طب سنتی، از نظر تمام حکمای طب سنتی از جمله ابن سینا رنگ پوست در تشخیص مزاج فرد و حتی تشخیص بیماری حائز اهمیت است.

از این دیدگاهسپیدی پوست، دلیل بر نبودن خون و یا کمبود آن همراه با سردی مزاج است. کمبود و یا نبودن خون همراه گرمی و خلط صفرائی باعث زردی رنگ پوست می‌گردد.سرخی رنگ پوست دلیل بر زیادی خون است و گرمی مزاج را می‌رساند.زردی و رنگ زرد مایل به سرخ دلالت بر گرمی زیاد دارند، لیکن زردی بیشتر دلیلی بر وجود زهره (مراره) است و زردی همراه سرخی دلیل خون و خون مراری است. ممکن است در زردی پوست مراری در کار نباشد و این رنگ فقط دلیل کم‌خونی باشد. این حالت در بدن کسانی که تازه از بیماری بهبود یافته‌اند، دیده می‌شود.کمودت (رنگ زرد مایل به سیاهی) پوست نشانه این است که سردی شدید مقدار خون را کم کرده است و این خون کم هم منجمد شده است، در نتیجه زردی آن به سیاهی زده‌است. پوست دارای رنگ بادنجانی دلیل بر سردی و خشکی مزاج است زیرا این رنگ نتیجه سودای خالص است.رنگ گچی پوستنشانه مزاج سرد و بلغمی می‌باشد(۸).

تغییر رنگ پوست چهره، زبان، چشم و سایر اعضا نیز از نظر حکمای طب سنتی اسلامی، بسیار حائز اهمیت است زیرا تغییر رنگ می‌تواند نشانه بیماری خاصی باشد به طور مثالبسیار اتفاق می‌افتد که پوست به سبب بیماری کبد به زردی و سپیدی درمی‌آید و به دلیلبیماری طحال به زردی و سیاهی می‌گراید و در بیماری بواسیر زرد و سبز می‌گردد. البته این علل همیشگی نیست و ممکن است در حالاتی متفاوت باشند.رنگ زبان بر مزاج وریدها و شرایین بدن دلالت می‌کند و رنگ چشم به طور قوی مزاج مغز را نشان می‌دهد. گاهی فقط بوسیله یک بیماری، رنگ دو اندام تغییر می‌کند، مثلا در بیماری یرقان که گداختن بر اثر مراره زیاد است رنگ زبان سفید و پوست چهره سیاه‌رنگ می‌گردد(۸).

بر اساس نظر ابن‌سینا رنگ‌ها یکی از علائم قابل رویت بیماری‌ها هستند، وی نموداری رسم کرد که ارتباط رنگ‌ها را با دما و حالت فیزیکی بدن نشان می‌داد. او عقیده داشت که رنگ قرمز خون را به حرکت درآورده و رنگ آبی وسفید خون را آرام کرده و از جوشش می‌اندازد، رنگ زرد درد عضلانی و التهاب را کم می‌کند(۵). ابن‌سینا همچنین بر این عقیده بود که رنگ‌ها هم در درمان و هم در حفظ سلامت موثرند و اولین فردی بود که اظهارداشت انتخاب رنگ اشتباه قطعا بیماری را تشدید خواهد کرد، به عنوان مثال فردیکه خونریزی از بینی دارد نگاه کردن به اشیاء درخشان قرمزرنگ موجب تشدید بیماریش خواهدگردید و چنین بیماری نباید با رنگ قرمز روشن در تماس بوده یا به آن نگاه کند، زیرا رنگ قرمز خلط دم را تحریک می‌کند. اما در مقابل رنگ آبی آرام‌بخش بوده و جریان خون را کُند می‌کند، بنابراین نگاه‌کردن به رنگ آبی و استفاده از رنگ آبی برای این افراد توصیه می‌شود.(۵).

اگر در اوایل بچگی که بدن رطوبت زیادی دارد، لوچی رخ دهد، باید گهواره را مستقیم و بدون کجی گذاشت و چراغی را در طرف مقابل لوچی قرار داد تا بچه همیشه به آن نگاه کند یا چیز قرمز رنگ نزدیک گیجگاه یا گوش مقابل لوچی گذاشت که مورد نظر بچه باشد و به آسانی به آن نگاه کند یا چیزی را با نخ قرمز سمت مقابل لوچی آویزان کرد تا شاید چشم را به حال عادی بیاورد و خون را جابجا کند و دید را مستقیم کند.

ابن سینا به نقل از جالینوس ذکر می‌کند که رنگ سیاه به دلیل تکاثف و رنگ سفید به دلیل تخلخل چشم را آزار می دهند(۹).

سویدی نیز از حکمای طب سنتی قرن هفتم هجری قمری در کتاب تذکره سویدی خود خاطرنشان می‌کند که نگاه‌کردن به زردی، صفرا را به تحلیل می‌برد و برای نگاه‌داشتن خلطی درون بدن باید رنگ مخالف آن را در جلوی بیمار قرار داد و اگر خارج کردن یک خلط از بدن (مثلا با استفاده از حجامت)مورد نیاز است باید رنگی مشابه رنگ خلط در برابر شخص قرار داد(۱۰).

نقش رنگها در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری در طب نوین

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

اساس نوردرمانی(Phototherapy) بازگرداندن تعادل انرژی بدن بر اساس الگوی خاص خودش است، نوردرمانی فقط در دامنه طول موج‌های ۷۸۰– ۳۸۰ نانومتر شامل طیف مرئی یا نورهای مرئی توسط انسان انجام می‌شود. رنگ‌ها شامل رنگ‌های اصلی قرمز، سبز، آبی و ترکیبات آنها (نارنجی، زرد، نیلی و بنفش) می‌باشد، یعنی تمام رنگ‌های رنگین‌کمان که از نظر انرژی (طول موج) در محدوده بین ماوراء بنفش و مادون قرمز قرار دارند. رنگ‌های مرئی با طول موج منحصر به فرد خود به‌طور انتخابی با اندام‌ها یا سیستم‌های زنده ترکیب شده و انرژی مورد نیاز سلامتی بدن را فراهم می‌کند. نور بر روی هر دوجنبه فیزیکی(جسم) و روحی بدن تاثیرگذار است. رنگ‌ها با نور انعکاسی خود، برانگیزاننده‌های الکتریکی و جریان‌های مغناطیسی یا زمینه‌های انرژی را فراهم می‌کنند که برای شروع فرآیندهای بیوشیمیایی و هورمونی در بدن انسان به عنوان محرک جهت تعادل‌بخشی داخل سیستم یا اندام مورد نیاز می‌باشد(۱).

پلیزانتون (Pleasanton) در قرن ۱۹ به اثر رنگ آبی در درمان سوختگی‌ها و زخم‌ها پی‌برد و گزارشی مبنی بر اثر نور آبی بر روی رشد گیاهان به شرط آنکه به‌طور متناوب جایگزین نور خورشید شود منتشر کرد.حسن هم در سال ۱۹۹۹ اثر نور آبی در درمان سوختگی را بسیار عالی گزارش کرد(۱۱).

در قرن بیستم بابیت (Babbitt) مشخص کرد که رنگ قرمز تحریک‌کننده است و اثر تحریک‌کنندگی آن برای خون بیشتر و برای اعصاب کمتر است. آبی و بنفش برای همه سیستم‌های بدن آرام بخش بوده و ضد التهابند، او رنگ قرمز را برای فلج و روماتیسم مزمن و زرد را به عنوان مسهل و برای درمان مشکلات برونشیال و آبی را برای التهاب مزمن، سیاتیک ، مننژیت، بی‌ثباتی عصبی، سردرد، تحریک‌پذیری و غش به‌کار برد. وی براین عقیده بود که هر عضوی با پوست از راه مجاری و رگ‌ها و مویرگ‌های خونی ارتباط دارد و اثر اشعه‌های رنگی نیز از همین راه وارد خون شده و از راه گردش خون به اندام‌ها رسیده و می‌تواند اثرات توکسین‌ها را کم کند (۱۲). او شگردهای مختلفی برای ایجاد نورهای رنگی و متمرکز کردن آن روی نقاط وبخش‌های خاصی از بدن به‌کار می‌گرفت. وی ارتباط بین مینرال‌ها ورنگ‌ها را پایه‌گذاری کرد و روی اثر بازتاب، حذف، انتقال و پلاریزاسیون نور کارکرد و با پرتوتابی به آب با کمک لنزهای رنگی توانست هیدروکروموتراپی (Hydrochromotherapy)را پایه‌گذاری کند، اما توضیحی درباره آنها نداشت(٦).

Ghadialiدر قرن بیستم قوانین مربوط به رنگ‌درمانی را نوشت، او عقیده داشت حرکت اتم‌ها طیفی از نور تولید می‌کند که این باند نوری به بیرون از ماده فرستاده می‌شود و از راه بررسی این طیف نوری می‌شود ترکیبات سازنده یک ماده را شناسایی کرد، بنابراین هر ماده شیمیایی ترکیبی از رنگ‌های مختلف است و هرگاه تعادل میان این رنگ‌ها به هم بخورد بیماری ایجاد می‌شود. وی همچنین اعتقاد داشتکه رنگ‌ها از طریق چاکراها (Chakras) که در آیورودا (طب سنتی هند) مرسوم است بر بدن اثر می‌گذارند. به این‌ترتیب که هر اندامی از طریق چاکرای خاصی به نقطه‌ای برروی ستون مهره‌ها منتقل شده و نور مربوط به آن ارگان از طریق چاکرای مختص آن عضو بر آن اثر می‌گذارد(۱۳).

قرمز بر چاکرای ریشه، نارنجی بر چاکرای ساکرال، سبز بر چاکرای قلب، آبی بر چاکرای گلو، نیلی برچاکرای پوست، بنفش بر چاکرای سر اثر دارد(۱۳).

در قرن بیستمTakkataکشف کرد که تغییر در فرکانس نور خورشید می‌تواند روی اندکس رسوب آلبومین خون انسان موثر باشد. پس از اوُت (Ott) در قسمت سوم مقاله خود تحت عنوان «رنگ و نور واثرات آنها روی گیاهان، جانوران و انسان» کار تاکاتا را تشریح کرده و اثر نور خورشید را بر روی غدد بدن انسان به تایید رساند(١٤).

سپس بدنبال آن‌ها Klotscheتوانست با استفاده از یک رنگ یا ترکیبات دو یا سه رنگ برای ۱۲۳ بیماری مهم سیستم درمانی ارائه دهد. Mesterسعی کرد اثر نور را را بر روی سلول‌های بدن انسان مشخص کند، وی معتقد بود نوسانات کیهانی و امواج نوری سبب شارژ سلول‌های مغزی شده و این شارژها از این سلول‌ها خارج شده و برآیند آن‌ها از راه مهره‌های گردنی خارج می‌شوند(۱۳،۳).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

روانشناسی رنگ‌ها:

در مورد روانشناسی رنگ‌ها و طب نیز تحقیقات مطلوبی صورت گرفته است، جرارد (۱۹۷۰) روی زمینه‌های مختلف نور، رنگ و اثرات روانیفیزیولوژیکی آنها مرور وتایید کرد که رنگ‌های گرم سبب فشارخون، افزایش بیداری، واکنش به محیط و هیپرسنسیتیویتی شخصیتی می‌شوند. فعالیت کورتکس مغز و فعالیت سیستم خودکار را که در رابطه با هوشیاری است و تعداد دفعات پلک‌زدن را زیاد می‌کنند، برای افسردگی مفیدند و رنگ‌های سرد معکوس عمل می‌کنند، برای کاهش فشار خون، ریلاکس شدن، کاهش اسپاسم عضلانی، کاهش پلک‌زدن و کم خوابی مفیدند. جمع‌بندی نتایج تحقیقات جرارد، تست‌های وی و داده‌های علمی او نشان داد که همه رنگ‌ها بر روی هر دو جنبه روانشناختی و فیزیولوژیکی (Physiological) انسان موثرند(۱۵).

متافیزیک رنگ‌ها

حسن (Hassan) ارتباط بین بدن انسان را با انرژی الکترومغناطیسی نورانی مطرح کرده و آن‌را مسئول حفظ سلامتی انسان می‌دانست، بنابراین هاله‌ای از نور در اطراف بدن انسان متصور است(۲).سپس گروهی از دانشمندان روسی و هندی که به صورت مشترک روی این موضوع کار می‌کردند، توانستند از این هاله عکس بگیرند و اثبات کنند که هر بیماری ابتدا تغییراتی در این هاله ایجاد کرده و سپس به‌طور فیزیکی در بدن ظاهر می‌شود. این بدان معنی است که حتی از ٦ تا ٨ ماه قبل از ایجاد بیماری این هاله تغییر می‌کند، بدین جهت بیماری قابل پیشگیری خواهد بود(١٦).

وقتی از یک رنگ صحبت می‌شود منظور موج انرژی است و هر رنگ با فرکانس خاص خودش انرژی خاصی دارد. در حقیقت رنگ‌ها نوعی غذا برای بدن به حساب آمده و نزدیک‌ترین چیز به انرژی خالص هستند. هرگاه انرژی مربوط به رنگ خاصی کم شود، بیماری ایجاد می‌کند. به طور کلی رنگ‌ها از نظر احساسی، ذهنی و فیزیکی بر روی بدن تاثیرات عمیقی دارند(۱۵).

ارتباط رنگ‌ها با هورمون‌های بدن

دانشمندان بر این عقیده‌اند که نور از طریق اثر بر روی هورمون‌های سروتونین و ملاتونین بر بدن عمل می‌کند. این دو هورمون در غده پینه‌آل تولید می‌شود، ملاتونین هورمونی است که جانوران را در تطبیق دادن بدنشان با تغییرات فصلی و روزانه کمک می‌کند و سروتونین هورمونی است که ارتباط نزدیکی با اختلالات ذهنی مانند شیزوفرنی، توهم و بیماری میگرن دارد، سروتونین یک هورمون محرک است و تولید آن در خواب یعنی هنگام تاریکی که اثر قابل توجهی بر افسردگی دارد به حداکثر می‌رسد و برعکس ملاتونین هنگام روشنایی تولید شده و ارتباط آن در زنان با مشکل تخمک‌گذاری و بی‌اشتهایی عصبی که منجر به آمنوره می‌شود و در مردان با الیگواسپرمی به تایید رسیده است. تماس با نور چه از راه پوست و چه از راه بینایی می‌تواند بدن و مغز را فعال نگه دارد(۱۷).

امکان دارد رنگ‌ها به وسیله ی نابینایان، کور رنگ‌ها و کسانی که چشمان‌شان را بسته‌اند؛ نیز تشخیص داده شوند. این پدیده که بدان بینایی بدون چشم گفته می‌شود از سال ۱۹۲۰ مورد مطالعه قرار گرفت. در این سال طی آزمایش‌هایی مشاهده شد که افراد هیپنوتیزم شده‌ای که چشم‌شان بسته است، می‌توانند رنگ‌ها و اشکال اشیاء را با پیشانی خود تشخیص دهند. در سال ۱۹٦۰ در روسیه مطالعاتی در این قلمرو صورت گرفت و براساس آن از هر شش مورد آزمایش، یک تن قادر بود با دیدگان بسته، رنگ و شکل شیء مورد نظر را بعد از ۳۰-۲۰ دقیقه با نوک انگشتانش تشخیص دهد.این زمان در نابینایان حتی سریع‌تر است.درباره‌ی علت این پدیده، بررسی‌ها متوجه هورمون‌های "ملاتونین " و "سروتونین " که هر دو به وسیله‌ی غده ی "پینه آل " در مغز تولید می‌گردند، معطوف شد. ملاتونین، هورمونی است که جانوران توسط آن به نور واکنش نشان می‌دهند و تغییرات روزانه، ماهیانه و فصلی بدن‌شان به کمک آن مهار می‌شود. سروتونین هم یک واسطه‌ی شیمیایی پر اهمیت در مغز شمرده می‌شود که تغییر عمل آن بسیار مرتبط با اختلالات مغزی از جمله روان‌پریشی (اسکیزوفرنی) و توهم است. سروتونین، ماده‌ی محرکی است

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

که روزانه تولید می‌شود، در حالی که تولید ملاتونین به وضعیت خواب فرد بستگی دارد. به گونه‌ای که با شروع تاریکی مقدار آن افزایش یافته و با آغاز روشنایی از مقدارش کاسته می‌گردد.مهم‌ترین نقطه‌ی اثر ملاتونین، هیپوتالاموس است؛ یعنی آن بخش از مغز که واسطه‌ی تأثیرات هورمون‌های گوناگون و منظم کننده‌ی احساسات فرد است. تغییر در تولید ملاتونین در واکنش به نور بر روی تک تک یاخته‌های بدن و به ویژه فرآیند تولید مثل، اثر می‌نهد. مقادیر فراوان ملاتونین در زنان موجب اختلالات تخمک‌گذاری و بی‌اشتهایی عصبی و در مردان سبب کاهش تولید اسپرم می‌شود. گذشته از این، افسردگی در آدمیان، ارتباط کاملاً تنگاتنگی با سطح ملاتونین بدن دارد و بیماران افسرده، به نور طبیعی خورشید و و یا نور درمانی با لامپ‌های تولید کننده‌ی نور سفید، بازتاب مطلوبی از خود نشان می‌دهند.پژوهش‌ها حکایت از آن دارند که بخش‌های خاصی از مغز، نه تنها به نور حساس هستند که به طول موج‌های متفاوت نور هم واکنش‌های گوناگون می‌نمایانند، بدین ترتیب که طول موج‌های مختلف رنگ‌ها، تأثیرات گوناگونی بر روی دستگاه غدد داخلی گذاشته، باعث کاهش یا افزایش تولید هورمون‌ها می‌شود(۱۷).

رنگ در آیات قرآن و احادیث

در قرآن کریم که کتاب آسمانی ما مسلمانان است و هیچ امری فروگذار نشده، اشاراتی به بعضی از رنگ‌ها شده است از جمله آیه ٦٩ سوره بقره که وقتی بنی اسرائیل مشخصات گاو را از حضرت موسی می‌پرسند می‌فرماید: « إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاء فَاقِعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ » آن ماده گاوی زرد پررنگ و یک دست است که رنگش بینندگان را شادمی‌کند. در سنت پیامبراسلام(صلی‌الله‌علیه‌وآله) وائمه اطهار(علیه‌السلام) به کفش سیاه و نعل زرد رنگ سفارش شده است، چنانکه در روایتی از امام جعفرصادق(علیه‌السلام) وارد شده است که: من السنه: الخفالاسودوالنعل الصفراء(۱۸). از پیامبر اسلام(صلی‌الله‌علیه‌وآله) نقل شده است که: برتوباد به نعلین زرد که چشم را جلا دهد و ذکر را سخت کند (محکم و قوی‌می‌کند) و غم را برطرف نماید(۱۹). از امام باقر(علیه السلام) نیز نقل شده است که ما در خانه لباس زرد رنگ می‌پوشیم(۱۸).

همچنین درمورد لباس و تکیه گاه بهشتیان، در سوره مبارکه الرحمن آیه ٧٦ فرموده است: «متکئین علی رفرف خضرٍ وعبرق ریحان» درحالیکه بهشتیان بر بالش ابریشمی سبز و بساط زیبا تکیه زده‌اند. همین طور در آیه ۳۱ سوره کهف می فرماید: «... یلبسو ن ثیاباً خضراً من سندس واستبرق...» و لباسهای سبز از حریر و دیبا می‌پوشند. حضرت علی(علیه‌السلام) نگاه به سبزه و چمن را دعا و تعویذی برای درمان بیماری‌ها دانسته‌اند و فرموده‌اند: والنظر الی الخضره، نشره (نهج‌البلاغه:حکمت٤٠٠). در دعایی از امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) هنگام وضو گرفتن وارد شده است: «اللهم بیض وجهی یوم تسود فیه الوجوه و لاتسود وجهی یوم تبیض فیه الوجوه» که نشانه‌ای از همان بهجت و سرور و خوف و خجلت است.سفید، روشن‌ترین رنگ‌ها و نمادی از شادی و نشانه‌ای از صلح و صفا و تسلیم، و کنایه از پاکی و بی‌آلایشی و فضیلت و بزرگواری است، وسیاه، تیره‌ترین رنگ‌ها در مقابل سفید، ونشانه هیبت و وقار، وشعار حزن و عزا می‌باشد(۲۰).

از جمله آیاتی که به رنگ سیاه پرداخته است، سوره نحل آیه۵۸ است، که خداوند می‌فرماید: «وَ إِذا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنْثی ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَ هُوَ کَظِیمٌ» هنگامی‌که به یکی از آنها خبر دختر زاییدن همسرش را می دادند از خشم چهره‌اش سیاه می‌شود. همچنین انتخاب فطری سیاه‌پوشیدن در مقام عزا، درحقیقت سمبل فقدان شوق و ذوق بوده و شخص با اختیار کسوت سیاه، در حقیقت عملاً می‌خواهد به دیگران اعلام‌کند که آمادگی برقراری روابط گرم اجتماعی و یا دوستی تحت این شرایط را ندارد(۲۱).

آنچه از سنت رسول خدا به ما رسیده، کراهت ایشان در استفاده از رنگ قرمز برای لباس بوده است، مگر در اعیاد و در روز جمعه و برای جشن و شادمانی که علت آنرا می توان در تاثیر این رنگ بر روان آدمی جستجو کرد(۱۸).

نمونه‌هایی از رنگ‌درمانی

نور آبی در درمان یرقان نوزادان اثر فراوانی داشته و همین‌طور در درمان روماتیسم مفصلی(آرتریت‌روماتوئید) کاربرد دارد. براساس پژوهش‌های انجام‌یافته، بیشترکسانی که در دوره‌های متعدد، حداکثر تا پانزده دقیقه، در معرض تابش

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

نور آبی قرار داشتند، کاهش درد را حس کردند. در نتیجه معلوم شد که تقلیل درد به هر دو عامل یعنی نور آبی و مدت زمان تماس با آن بستگی دارد. نور آبی در بهبود بافت‌های مجروح و پیش‌گیری از پیدایش زخم، درمان سرطان، توده‌های خوش‌خیم و نیز بیماری‌هایپوست و ریه تأثیر دارد(۲). از نور سفیددرخشان‌برای درمان افسردگی فصلی استفاده می‌شود(۲۲).

یکی ازشیوه‌های نوینی که در خلال دو دهه اخیر در معالجه امراض به کار می‌رود، به روش "فتودینامیک " موسوم است. مطابق این راه‌کار، تزریق وریدی مواد شیمیایی حساس به رنگ که در زیر اشعه فرابنفش قابل شناسایی هستند، باعث تجمع در یاخته‌های سرطانی شده و زمانی که با نور قرمز که طول موج کوتاه‌تری دارد، فعال می‌شوند، سبب تخریب یاخته‌های سرطانی می‌گردند. شیوه یادشده برای تشخیص و درمان به کار می‌رود(۲۳).جدول شماره۱ خلاصه‌ای از کاربرد رنگ‌ها و نورهای مختلف در درمان بیماری‌ها به همراه مثال‌های عملی آن را نشان می‌دهد (۲٤).

جدول۱- نمونه هایی از تحقیقات بر روی رنگ‌ها و عملکرد روانشناختی آنها

یافته های اصلی	بررسی اثرات رنگ برعملکرد افراد
شرکت کنندگان در جستجوی رنگها، رنگ قرمز را سریعتر از سایر رنگها پیدا کردند یعنی محرکهای سرخ سبب توجه بیشتر می شوند	رنگ و توجه انتخابی
شرکت کنندگانی که در برابر نور آبی قرار گرفتند (در مقایسه با نور زرد) هوشیاری بیشتری داشتند. آبی روشن افزایش دهنده هوشیاری ذهنی و انجام وظایفی که نیاز به هوشیاری دارند، می باشد	رنگ و هوشیاری
در مسابقات تکواندو پوشیدن لباس قرمز بهتر از لباس آبی نتیجه دادپوشیدن لباس قرمز سبب افزایش فعالیت و افزایش قدرت حواس پنج گانه در فعالیت های ورزشی می شود	رنگ و فعالیت های ورزشی
شرکت کنندگان که رنگ قرمز را مشاهده کردند(در مقایسه با سبز و خاکستری) در یک تست هوش نتایج بدتری داشتندمشاهده رنگ قرمز قبل از انجام یک وظیفه چالشی، سبب بدتر انجام دادن آن می شود	رنگ و فعالیت های هوشمند فکری
شرکت کنندگانی که خودشان مستقیم یا به واسطه دیگران با رنگ قرمز ارتباط داشتند(در مقایسه با سایر رنگها) پرخاشگری بیشتری داشتندرنگ قرمز چه خود فرد استفاده کند چه دیگران سبب افزایش پرخاشگری و کاهش تسلط می شود	رنگ و پرخاشگری / ارزیابی تسلط
رنگ قرمز سبب افزایش فعالیت کورتکس فرونتال به خصوص در افرادی که نیمه راست مغزشان فعال است می شوددر یافته ها مشاهده رنگ قرمز سبب افزایش احتیاط واجتناب می شود	رنگ و انگیزه اجتناب
زنانی که قرمز پوشیده بودند(نسبت به سایر رنگها) برای مردان هتروسکسوال جذابیت بیشتری داشتندپوشیدن رنگ قرمز یا نزدیک بودن به آن سبب افزایش جذابیت زنان برای مردان هتروسکسوال می گردد	رنگ و جذابیت
شرکت کنندگان وب سایتهای اینترنتی با ویژگی آبی(در مقایسه با سبز) قابل اعتماد تر معرفی می گردندآرمهای آبی / فروشگاه های آبی سبب افزایش کیفیت و قابلیت اعتماد می شود.	رنگ و فروشگاه / ارزیابی شرکتها
شرکت کنندگان چیپس شکلاتی کمتری از بشقاب قرمز در مقایسه با بشقاب سفید وآبی مصرف کردند. رنگ قرمز بر مصرف و پذیرش خوراکیها و آشامیدنیها اثر دارد.	رنگ وخوردن / آشامیدن

بحث و نتیجه‌گیری:

بسیاری از دست آوردهای بشر اکنون دیگر آنچنان که باید مورد توجه قرار نمی‌گیرد یا به فراموشی سپرده شده است وجه تشابه بسیاری از درمانهای خانگی وسیستمهای درمانی مثل آیوردا، ماگنوتراپی، آروماتراپی طب یونانی، طب اسلامی ایرانی، هومیوپاتی، رفلکسولوژی ، کروموتراپی نیز همین می‌باشد.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

کروموتراپی یک سیستم درمانی هماهنگ با طبیعت است پس می‌تواند برای بشر مفید باشد . هر چیزی که در این دنیا وجود دارد ترکیبی از رنگهای مختلف است که در آن یک یا چند رنگ غالب است . همانطور که با گل می‌شود گل را ترمیم کرد با پارچه می‌شود پارچه را ترمیم کرد و پلاستیک برای ترمیم پلاستیک به کار می‌رود پس چرا نور یا رنگ که یکی از سرچشمه‌های تولید انسان هستند نتوانند برای سلامت آدمی به کار روند.در کتابهای مقدس بخشی از وجود آدمی را از نور دانسته اند پس نور می‌تواندر درمان آدمی نیز به کار رود(۲).

با توجه به مطالعات و تجربیات در زمینه رنگ‌ها از هزاران سال پیش تا کنون می‌توان دریافت که گرچه در گذشتهانرژی نور به شکل فرمول ارائه شده توسط اینشتن مطرح نشده بود اما با این حال حکمای طب سنتیاسلامی و دیگر مکاتب طبی کهن در تشخیص و درمان بیماری‌ها از رنگ‌درمانی یا به عبارتی انرژی نور استفاده می‌کردند. باید توجه داشته باشیم که ما بخشی از یک هولوگرام در طبیعت هستیم. با هاله‌ای از نور احاطه شده‌ایم که گستره‌ای از رنگ‌ها و نوسانات آن‌هاست. اثر این هاله بر روح، واکنش‌ها، حس سلامتی، ثبات ذهنی، بلوغ، احساساتی از قبیل هیاهوی درونی یا آرامش درونی واضح است پس باید سعی کنیم با استفاده از رنگ‌ها آن‌ها را بهبود بخشیم. برخی از آموزه‌های دینی و عادات ما نیز در همین راستا می‌باشد. مثل مکروه بودن رنگ سیاه در اسلام، تاکید بر استفاده از رنگ سفید در دین زرتشت، تاکید پیامبر اسلام(ص) بر بودن سبزی بر سفره که رنگ سرد آن آرام‌بخش و کمک کننده هضم غذا می‌باشد.

به طور کلی مرور مطالعات و تحقیقات گذشته حاکی از انجام کارهای علمی بزرگی در زمینه رنگ‌درمانی و نوردرمانی و کاربرد آن‌ها در درمان بیماری‌ها در اغلب تمدن‌های دنیا بوده، بررسی‌ها نشان می‌دهد که در طب سنتی اسلامی نیز برای این موضوع مهم علمی یافته‌های قابل توجهی دردست است، اما علیرغم همه این مستندات هنوز هم جای کار بسیار دارد به ویژه با توسعه علوم فیزیک و متافیزیک هم‌زمان با علم طب می‌توان به کشف ابعاد جدید نظریه رنگ‌درمانی خصوصا در زمینه انرژی/تابش الکترومغناطیسی امیدوار بود(۲۵).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

References:

1. Itten J, The Art of Color: The Subjective Experience and Objective Rationale of Color. 2nded. New york: John Wiley & Sons; 1974.

2. Azeemi KS, Colour Therapy. Karachi: Al- KitabPublcations; 1999.

3. Hassan M, Chromopathy. Peshwar: Institute of Chromopathy; 2000.

4. Anonymous. Colour history. Available from:http://www. Colourtherapyhealing. com/colour/colour_history.php

5. Graham H, Discovered Colour therapy. Ca USA: Ulysses press; 2004.

6. Anonymous. Light therapy. Available from:http://www.holistic-online.com/Light_Therapy/light_intro.html 1998.

7. Educational film [homepage on the internet]. The free encyclopedia [updated 2009 12 June]. Available from: http://en.wikipedia.org /wiki/Educational_film.

۸ . ابن سینا، حسین: قانون فی الطب. جلد ۱. دار احیا التراث العربی، بیروت، ص: ۳٤۷، ۲۰۰۵.

۹ . ابن سینا، حسین: قانون فی الطب. جلد ۱. ترجمه: شرفکندی، عبدالرحمن. سروش، تهران، صص: ۲۸۱-۲۸۲، ۱۳۸۹.

۱۰ . سویدی، ابراهیم بن محمد: مختصر تذکره سویدی. ترجمه: تفقد، رشید. اندیشه آور: موسسه مطالعات تاریخ پزشکی وطب و مکمل ، تهران، ص: ۲۲۰، ۱۳۹۰.

11. Pleasanton A, Blue and Sun Light. Philadelphia: Claxton, Reuser&Haffelfing; 1879.

12. Babbitt E, Principles of Light and Colour. MT ,USA: Kessinger Publishing; 1942.

13. Klotsche C, Colour Medicine . Arizona : Light Technology publishing;`1993.

14. OttJ, Health and Light: The Effects of Natural and Artificial Light on and Other Living Things. Connecticut, USA: Devin- Adair Pu; 1972.

15. Perry R, Scientific documentation on colour therapy. Available from: http://www.rachelperry.net/SCIENTIFIC.html.

16. Shah J, Divine healing. Available from: http://www.jmshah.com.

17. Peterson A, Our relationship with light and colour. Available from: http://www.inlightimes.com/2001/02/colour-light.html .

18. طباطبایی، محمد حسین،: سنن النبی. ترجمه: حامد ، رحمت کاشانی. پیام عدالت، تهران، صص: ۱۳۷-۱۳۳، ۱۳۸۹.

19. مجلسی، محمد باقر: حلیة المتقین . موعود اسلام، قم، صص: ۱۳-۱۲. ۱۳۸۹.

20. احمد، حاج سید جوادی، فانی، کامران، خرمشاهی، بها الدین: دایرة المعارف تشیع. جلد ۹. محبی، تهران، ص: ۱۹۳، ۱۳٦٦.

21. صبور اردوبادی، احمد: آیین بهزیستی اسلام.جلد ۲.نشر فرهنگ اسلامی، تهران، صص: ۹۳-۹۲، ۱۳٦۸.

22. Schauss AG, Tranquilizing effect of color reduces aggressive behavior and potential violence. Journal of Orthomolecular Psychiatry. 1979;8(4):218-21.

23. Galvez M, The Effect of Color on Working Memory Performance. University of Central Florida Libraries. 2015. Available from: http://library.ucf.edu.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

24. Elliot AJ. Color and psychological functioning: a review of theoretical and empirical work. Frontiers in psychology. 2015;6:368.

25. Azeemi STY, Raza M. A critical analysis of chromotherapy and its scientific evolution. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2005;2(4):481-8.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]