

بررسی آثار رنگ‌ها بر روان انسان با تکیه بر قرآن و حدیث

سید محمد حسین میرصانع*

چکیده

رنگ یکی از نشانه‌های خدا در جهان هستی است که تجلی آن بر پیکر موجودات، جلوه‌ای خاص به طبیعت بخشیده است. رنگ‌ها نقش ویژه‌ای در حیات بشری دارند و انسان‌ها از رنگ‌های مختلف تأثیر می‌پذیرند. رابطه میان انسان و رنگ نیازمند شناسایی است تا بتوان از آن برای بهبود زندگی و کاهش خطرات بهره گرفت. این پژوهش در صدد است با تکیه بر آیات قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام، به این پرسش پاسخ گوید که اثرات روانی رنگ‌ها بر جان آدمی چیست. هدف این نگاشته، تهیه اولین بخش الگوی بهره‌برداری درست از رنگ‌ها، و فرضیه آن وجود رابطه میان رنگ و انسان است. ویژگی تحقیق حاضر این است که بر اساس متون قرآن و حدیث به موضوعی طبیعی و کاربردی پرداخته، فرضیه و دیدگاه‌های خود را بر اساس آن سامان داده و در دسته‌بندی مناسبی ارائه کرده است.

کلیدواژه‌ها: رنگ در اسلام، آثار روانی رنگ‌ها، انواع رنگ‌ها، معارف قرآن و حدیث، روان‌شناسی.

* دانش‌پژوه سطح سه مرکز تخصصی علوم حدیث.

روان‌شناسی رنگ‌ها یکی از شاخه‌های علم روان‌شناسی است که به بررسی ارتباط میان انسان و رنگ بررسی می‌پردازد. برای مثال، در این مبحث روان‌شناسی گفته می‌شود: رنگ‌های روشن، خوش حال‌کننده و رنگ‌های تیره غم‌انگیزند. رنگ‌های سرخ، تقویت‌کننده و محرک و رنگ‌های سبز، آرامش‌دهنده‌اند. شهری‌ها رنگ‌های سرد را می‌پسندند. پزشکان، آبی و سبز را برای اتاق بیماران تب‌دار تجویز می‌کنند؛ این دو رنگ موجب تقویت چشم‌درد، رنگ‌زد، بسیاری از حشرات را دور می‌کند. در بیمارستان‌های روانی بیماران تندخو را تحت تأثیر مداوم رنگ آبی و بیماران منزوی و بی‌تحرك را با رنگ زرد، مداوم می‌کنند، زیرا زرد، تحریک‌کننده ذهن و هوش است و موجب تقویت فکر انسان می‌شود.^۱

سرچشمه بسیاری از این سخنان، تجربیات و تحقیقات چندین ساله است. اکنون این پرسش مطرح است که: آیا قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام درباره خواص رنگ‌ها و ارتباط آدمیان با آن، چیزی فرموده‌اند؟ ضرورت پاسخ به این پرسش از آن روست که قرآن و حدیث، دو منبع متصل به خالق هستی‌اند و دیدگاه برگرفته از آن می‌تواند بیانگر واقعیات موجود در گیتی باشد. در حقیقت، سازنده انسان و رنگ، بهترین منبع برای معرفی روان آدمی و تأثیرپذیری آن از امور مختلف است. با این نگاه، دست‌یابی به دیدگاه دین، کارگشا بوده و تجربیات را در مسیر واقعی قرار می‌دهد.

هدف از این پژوهش، یافتن ارتباط میان رنگ‌ها و روان آدمی است و مأموریت آن بررسی دیدگاه وحی و معصومان علیهم‌السلام در این راستا می‌باشد. یکی از فایده‌های تحقیق حاضر، اثبات توجه دین به امور دنیوی است. فایده دیگر آن آشنایی با ویژگی رنگ‌ها و چگونگی استفاده از آن است. گفتنی است، این نوشتار در امور مدیریتی و اجتماعی نیز کارایی دارد.

کتاب‌ها و مقالات متعددی درباره روان‌شناسی رنگ‌ها منتشر شده که بیشتر آن‌ها نگاه قرآنی و حدیثی نداشته و بقیه نیز نگاهی تحلیلی بر اساس قرآن و روایات

۱. فصلنامه «برگزیده از فصلنامه علمی پژوهشی دانشور»، دکتر حبیب الله آیت‌اللهی و حکیمه گوهریان، دانشگاه شاهد، پاییز ۷۷، سال ششم.

به این موضوع نکرده‌اند، بلکه گذرا به این دو منبع پرداخته و جوانب دیگر نگاشته خود را تقویت کرده‌اند.^۱ بنابراین، مقاله حاضر که به شناخت تأثیرات رنگ‌ها بر جسم و روح آدمی از دیدگاه آیات و روایات، پرداخته است، قدمی به جلو به شمار می‌آید.

برای نگارش این مقاله، از نرم‌افزارهای: «مکتبه اهل البیت ۱»، «جامع التفاسیر»، «جامع الاحادیث ۳.۵» و... ۲۵۰ فیش و از منابع دیگر ۸۵ فیش تهیه گردید. پس از بررسی مجموعه فیش‌ها، مواردی که ارتباط بیشتری با موضوع داشت، ساماندهی شدند، در تدوین مقاله، مطالب قرآنی و حدیثی با سایر مطالب، تطبیق داده شد. روش تحقیق، کتابخانه‌ای و در یک مورد، میدانی و بر اساس مصاحبه علمی است و هدفی کاربردی را دنبال می‌کند، هرچند مشتمل بر مطالب بنیادی نیز هست.

بخش اول مقاله، گوناگونی رنگ‌ها در نگاه دین را بررسی کرده و منشأ گونه‌گونی تأثیر آن بر مخلوقات را تحلیل کرده است. در بخش دوم، تحقیقی درباره آثار رنگ‌های آبی، زرد، سبز، قرمز، سیاه و سفید بر جسم و جان آدمی ارائه شده است.

الف) گوناگونی رنگ‌ها در نگاه دین

خالق حکیم، اجزای عالم را با رنگ‌های گوناگون آراست تا بشر با جهان، ارتباطی عمیق و با احساس برقرار کند. آیات وحی و کلمات پیشوایان دین، به نقش رنگ‌ها و گوناگونی‌شان در خلقت، توجه داده‌اند. در این بخش، نگاه دین را به این گونه‌گونی بررسی می‌کنیم.

۱. منشأ گوناگونی رنگ‌ها

اسحاق نیوتن در سال ۱۶۶۶ میلادی، کشف کرد که چنانچه نور خالص سفید از منشوری عبور کند، به رنگ‌های قابل رؤیت تجزیه می‌شود. او کشف کرد که هر رنگی

۱. نمونه‌هایی از این نگاشته‌ها عبارت است از: «رنگ سفید از منظر قرآن و روان‌شناسی»، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، ۷، تابستان ۸۹؛ (مجله *GAMA Magazin*، ش ۵، اردیبهشت ۸۸) مقاله «*Psychology of Colors*» مجله *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*؛ «نگاهی به رنگ‌ها در قرآن»، مجله بینات، ش ۲۷، پاییز ۱۳۷۹، ص ۴-۱۰۴؛ «آثار روانی رنگ‌ها»، مجله پیوند، ش ۱۷۰، آذر ۱۳۷۲؛ «چگونه بپوشیم، رنگ‌ها و چهره‌ها»، مجله عروس هنر، ش ۲۹ و ۳، ص ۵۶-۵۷، فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۳؛ «روان‌شناسی رنگ‌ها»، مجله تربیت، ش ۶۱، مهر ۱۳۷۰، ص ۲۶-۲۸؛ «اثرات روانی رنگ‌ها»، مجله رشد معلم، ش ۱۴، فروردین ۱۳۶۳، شماره ۱۴، ص ۲-۳۴.

طول موج منحصر به فرد داشته و قابل تجزیه به رنگ‌های دیگر نیست. آزمایش‌های بعدی نشان داد که با ترکیب نورها می‌توان رنگ‌های مختلف را ایجاد کرد؛ مثلاً نور قرمز با نور زرد، رنگ نارنجی را به وجود می‌آورد. بعضی از رنگ‌ها، مثل زرد و ارغوانی، در صورت ترکیب شدن، همدیگر را خنثی کرده و نور سفید می‌سازند. این رنگ‌ها را رنگ‌های مکمل می‌نامند.^۱

علما و دانشمندان اسلامی درباره چگونگی پیدایش رنگ‌ها بحث کرده‌اند. صدرالمتهلین می‌نویسد:

برخی بر این باورند که رنگ، حقیقتی ندارد و کلیه رنگ‌ها خیالی‌اند و سفیدی به نور و سیاهی به ظلمت باز می‌گردد و دیگر رنگ‌ها از تفاوتی که در ترکیب اجسام شفاف با هوا وجود دارد، تخیل می‌شوند، ولی پژوهش‌گران می‌گویند که رنگ‌ها کیفیاتی حقیقی هستند.^۲

وی در ادامه با اشاره به ضعف سخن کسانی که رنگ‌ها را زاید بر مراتب ترکیب نورها می‌دانند، نتیجه گرفته که هم صحیح است بپذیریم نور، ظهور رنگ است و هم صحیح است بگوییم نور، رنگ نیست، زیرا از آن جهت که نور است، مختلف نیست و ترکیب با عدم یا ظلمت در آن راه ندارد، به خلاف رنگ‌ها که مختلفند.^۳ از سخن این دانشمند اسلامی می‌توان نتیجه گرفت که نور و رنگ دو مفهوم متغایرنند، ولی در مصداق یکی هستند.

فیزیک‌دان‌ها و دانشمندان علوم تجربی، تفکیک روشنی از نور و رنگ به دست نداده‌اند. برخی از محققان در توضیح رنگ‌های اصلی و منشأ نور سفید گفته‌اند: «رنگ‌های اصلی هفت رنگ است. نیوتن نخستین بار حدس زد که باید نور سفید مجموعه این رنگ‌ها باشد و ثابت کرد مجموعه این رنگ‌ها با هم، اثر نور سفید را بر چشم می‌گذارند.»^۴ دانشمندان جدید نتوانستند تمایز آشکاری میان نور و رنگ بیان کنند و با نوعی تسامح از آن گذشتند. در مجموع به نظر می‌رسد،

۱. رنگ نور، ص ۵.

۲. اسفار، ج ۴، ص ۸۵-۸۸.

۳. همان، ص ۹۴.

۴. رنگ و تربیت، ص ۱۶۰.

آنچه ملاصدرا در تفاوت و اشتراک میان نور و رنگ بیان کرده، دقیق تر باشد. در حقیقت، گوناگونی رنگ ها ناشی از حقیقت متفاوت آن ها و تأثیر نور بر آن ها در جهان خارج است.

۲. آثار رنگ ها بر مخلوقات

قرآن کریم و روایات، اختلاف رنگ ها در طبیعت و مخلوقات الهی را نشانه عظمت خدا دانسته و انسان ها را به تفکر در آن دعوت می کند. رنگی بودن جهان یکی از بزرگ ترین موهبت های الهی است که باعث شادی و نشاط انسان ها شده و موجب امید و آرامش آنان می شود. اندیشیدن درباره رنگ ها را می توان با شناسایی اثر آن بر مخلوقات دنبال کرد؛ روشی که در ادامه این مقاله، پی گرفته می شود.

۲-۱. گیاهان

گیاهان در مسیر رویش خود، یک راه را طی می کنند، همگی از یک نوع آب، خاک و نور خورشید استفاده می کنند؛ اما هر یک در پایان مسیر، به رنگی خاص درمی آیند. با وجود شباهت های فراوان گیاهان در تغذیه، اختلاف در رنگ ها نشانه ای از قدرت خداست. دانشمندان به هنگام نام بردن از گیاهان، با توجه به رنگ های آن ها خواصی را بیان می کنند؛ مثلاً آن ها نشان داده اند که ماده ای شیمیایی در ادویه زرد همچون زردچوبه وجود دارد که می تواند سلول های سرطانی را نابود کند.^۱ یا این که آزمایش ها نشان داده تمام سبزیجات سبزرنگ، از کلم چینی تا کلم بروکلی، منبع سیگنال شیمیایی هستند که برای کارکرد کامل سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است.^۲

قرآن کریم درباره تنوع رنگ گیاهان، نگاهی توحیدی عرضه کرده و از آن برای اثبات قدرت خدا بهره گرفته است. در سوره «زمر» آمده:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعٌ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِأُولِي الْأَلْبَابِ^۳؛ آیا ندانسته ای که خدا از

۱. مجله نامه جامعه، ش ۶۵، ص ۱۲۱.

۲. به نقل از: 5=ID=35028&cat=http://www.salamatnews.com/viewNews.aspx?ID=35028&cat=24 مهر ۱۳۹۰.

۳. زمر، آیه ۲۱.

آسمان آبی نازل کرد، پس آن را به صورت چشمه‌هایی در زمین درآورد، آن‌گاه به وسیله آن زراعتی را که رنگ‌هایش گوناگون است، بیرون می‌آورد. سپس [آن زراعت] خشک می‌شود، در نتیجه آن را به رنگ زرد بینی، پس آن را ریزریز و درهم شکسته می‌کند. بی‌تردید در این [دگرگونی‌ها] برای خردمندان، هشدار و عبرتی است.^۱ نمی‌توان از کنار پدیده‌های طبیعی بی‌تفاوت گذشت، چرا که حتی رنگ‌ها نیز حکیمانه و نشانه قدرت خداست.

۲-۲. خوراکی‌ها

یکی از نکات مورد توجه متخصصان تغذیه، استفاده از رنگ‌های مختلف در غذای کودکان جهت لذت بخشی غذا خوردن آن‌هاست. دانشمندان دریافته‌اند که رنگ قرمز از لحاظ احساسی، قدرتمند بوده و سرشار از انرژی است. این رنگ، اشتها را تحریک می‌کند. کودکان نیز به امور انرژی بخش نیاز دارند. استفاده از غذاهای رنگارنگ هم می‌تواند در بهبود اشتهای کودکان کم‌غذا موثر باشد.^۲

قرآن کریم به تفاوت رنگ خوراکی‌ها اشاره کرده است:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا؛^۳ آیا ندانسته‌ای که خدا از آسمان آبی نازل کرده است؟ پس به وسیله آن میوه‌هایی که رنگ‌هایش گوناگون است، پدید آورده‌ایم.

علامه طباطبائی رحمته‌الله‌علیه ذیل آیه مزبور می‌نویسد:

این آیه حجّت دیگری است بر مسئله توحید؛ به این بیان که خدای سبحان آب را به وسیله باران از آسمان نازل می‌کند و این خود قوی‌ترین عامل برای رویدن نباتات و میوه‌هاست و اگر بیرون آمدن میوه‌ها از مقتضای همین آمدن باران بود، باید همه میوه‌ها به یک رنگ باشند، چون آب باران یکی است و حال این‌که می‌بینیم الوان مختلفی دارند و همین اختلاف الوان دلالت می‌کند بر این‌که تدبیر الهی بر رنگ آمیزی خوراکی‌ها قرار گرفته است.^۴

۱. در مقاله حاضر، ترجمه آیات برگرفته از ترجمه شیخ حسین انصاریان است.

۲. برگرفته از: «وضعیت تغذیه کودکان ۲ تا ۵ سال و عوامل مؤثر بر آن»، مجله علوم پزشکی کرمان، سال ۱۳۷۸، ش ۲، ص ۸۲-۸۸.

۳. فاطر / ۲۷.

۴. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۷، ص ۴۱.

این تدبیر مورد اشاره در کلام علامه، موجب تنوع غذاها و اشتهای او بودن آن‌ها نیز می‌شود.

۲-۳. بدن انسان

در لایه زیرین پوست، سلول‌های عنکبوتی شکلی وجود دارد که در کناره‌هایش زائده‌هایی نازک کشیده شده است. شمار این سلول‌ها در هر اینچ مربع^۱ به شصت هزار می‌رسد و به طور متوسط با گذشت هر دو سال، ده تا بیست درصد کاهش می‌یابد؛ بنابراین پوست انسان با بالا رفتن عمر به طرف سفیدی و روشن شدن می‌گراید. با وجود این، هیچ اختلافی در تعداد سلول انسان‌های سیاه و سفید وجود ندارد. اختلاف رنگ انسان‌ها بر اثر میزان وجود ماده رنگی به نام «ملانین» در همین سلول‌های عنکبوتی است.^۲

در نگاه قرآن کریم، تفاوت رنگ‌های مردم آیتی از آیات خدا برای دانشمندان است:

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالاخْتِلافِ اَللَّسْتِيكُمْ وَ اَلْوَانِكُمْ اِنَّ فِى ذٰلِكَ لآيَاتٍ لِّلْعٰلَمِيْنَ^۳؛ و از نشانه‌های [قدرت و ربوبیت] او، آفرینش آسمان‌ها و زمین و اختلاف و گوناگونی زبان‌ها و رنگ‌های شماست. بی‌تردید در این [واقعیات] نشانه‌هایی است برای دانایان.

مساوی بودن تعداد سلول‌ها در عین ناهمگونی رنگ پوست انسان‌های مختلف، یکی از نمادهای عظمت الهی است که قرآن کریم با دیده توحیدی به آن می‌نگرد. اختلاف رنگ بدن، در نگاه اهل بیت علیهم‌السلام نیز مورد توجه قرار گرفته است. امام علی علیه‌السلام درباره شخصیت‌شناسی از روی زبان و رنگ افراد می‌فرماید:

امام، زمانی که کسی را ببیند، او را و رنگش را (ایمان یا نفاقش را) می‌شناسد، و اگر سخن او را از پشت دیوار هم بشنود، او را و شخصیتش را می‌شناسد. همانا خدا می‌فرماید: «از جمله آیات خدا، آفرینش آسمان‌ها و زمین و اختلاف زبان‌ها و رنگ‌های شماست. همانا در این اختلاف برای جهانیان نشانه‌هایی است.»^۴

۱. هر اینچ مربع دقیقاً برابر است با ۶/۴۵۱۶ سانتی متر مربع یا ۶۴۵/۱۶ میلی متر مربع.

۲. آشنایی با پوست بدن، ص ۵۶.

۳. روم، آیه ۲۲.

۴. کافی، ج ۱، ص ۴۳۸، ح ۳.

یکی از این نشانه‌ها در سخن امام صادق علیه السلام مورد توجه قرار گرفته است. ایشان ناهمگونی شکل‌های مردم و اختلاف در رنگ و زبانشان را به جهت شناسایی آن‌ها دانسته تا در معاملاتی که می‌کنند، یکدیگر را با آن ویژگی‌ها بشناسند.^۱ شناخت ویژگی‌های فرد می‌تواند در تعاملات اجتماعی هم اثرگذار باشد. آمارها نشان می‌دهد، انسان‌ها هنگام معامله کردن، زمانی آرامش روحی و ذهنی دارند که با هم‌رنگ خود تعامل کنند.^۲ پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم تفاوت در رنگ و زبان را ناشی از تفاوت رنگ‌ها در خاک دانسته و تقسیمی این چنین ارائه فرموده‌اند:

خاک از نظر رنگ و طعم و جنس انواعی دارد. اقسام خاک از جهت رنگ به این شرح است: سفید، سبز، سرخ و سفید، کدر و خاکی، قرمز، کبود. اما از نظر طعم، برخی از خاک‌ها شیرین و بعضی شورند. اما از جهت جنس، دسته‌ای از خاک‌ها زبر و بخشی از آن‌ها نرم هستند. خاکی که جناب آدم از آن آفریده شده چون این انواع و اقسام در آن می‌باشد، لاجرم مردم نیز مثل آن خاک، گونه‌هایی دارند؛ لذا در بین آن‌ها برخی نرم و بعضی خشن، دسته‌ای سفید و گروهی زرد و سرخ و جماعتی سرخ و سفید و پاره‌ای سیاه هستند، همان طوری که خاک با این رنگ‌ها دیده می‌شود.^۳

این سخن نشان می‌دهد که همه انسان‌ها از خاک به وجود آمده و از این جهت با یکدیگر مساوی‌اند، اما رنگ و ویژگی‌های خاک‌ها متفاوت است که این هم در نگاه توحیدی، برتری نیست، چنانچه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

ای مردم! خدای شما یکی است و پدر شما یکی است. هیچ عربی بر غیرعرب و هیچ عجمی بر عرب، هیچ سرخ‌پوستی بر سیاه‌پوست و هیچ سیاه‌پوستی بر سرخ‌پوست برتری ندارد، مگر به واسطه تقوا.^۴

ب) آثار رنگ‌ها بر جسم و جان انسان

رنگ‌ها انرژی‌هایی دارند که بر جسم و جان انسان اثر می‌گذارند. نقش رنگ‌ها را در

۱. توحید المفضل، ص ۸۸.

۲. <http://www.afristat.org> (مرکز آمار بین المللی اتحادیه آفریقا)

۳. علل الشرائع، ج ۲، ص ۴۷۱.

۴. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۵۶۳.

هیجان و آرامش روان آدمیان نمی‌توان نادیده گرفت. رنگ‌ها قادرند احساسات را تحریک کرده، روان انسان را بیدار کنند و سبب آرامش یا کوشش شوند و غم یا شادی را در جان به وجود آورند. در این بخش، خواص هر رنگ بیان شده و نگاه دین درباره آن بررسی می‌شود.

۱. آبی

آبی، رنگ مورد علاقه بسیاری از مردم و شاید محبوب‌ترین رنگ در بین مردان باشد. این رنگ به ذهن آرامش می‌دهد و معمولاً نشانگر صلح، امنیت و نظم است. رنگ آبی، می‌تواند احساس غم، درون‌گرایی یا گوشه‌گیری را در بعضی افراد به وجود آورد و در بعضی، موجب افزایش کارایی گردد. رنگ آبی با وجود این‌که از محبوب‌ترین رنگ‌هاست، اما یکی از رنگ‌هایی است که کمترین اشتها را برمی‌انگیزد. در برخی از برنامه‌های کاهش وزن توصیه می‌شود که غذای خود را در بشقاب‌های آبی بکشید.^۱ اکنون خواص دیگر رنگ آبی در دو محور بررسی می‌شود.

۱-۱. آرامش و نشاط

رنگ‌شناسان معتقدند: رنگ آبی تیره (رنگ شب)^۲، ساختاری برای آرامش و سکوت

۱. رک: ۳۲ روش درمانی نامتعارف، ص ۵۶؛ روانشناسی رنگها، گزیده‌ای از فصل رنگ آبی.
 ۲. در این جا مقصود رنگ غروب در آسمان صاف است. دانشمندان معتقدند؛ وقتی به آسمان روز نگاه می‌کنید نوری را می‌بینید که از لایه اوزون اندکی گذشته و جذب به وسیله آن ناچیز بوده است. در هنگام غروب وقتی شعاع‌های نور از میان لایه اوزون مسیری مورب (و از این رو طولانی‌تر) دارند تا به ما برسند، جذب به وسیله اوزون اهمیت پیدا می‌کند، ولی در آن موقع نیز دلیل آبی بودن آسمان، ساز و کارهای مربوط به پراکندگی (انتشار ریلی) است. همین تأثیرها رنگ کوه‌های تیره را در یک روز آفتابی توضیح می‌دهد. اگر کوه‌ها زیاد دور نباشند، تصویرشان آبی رنگ است. چون نور مسلط آبی به وسیله مولکول‌های میان شما و کوه‌ها منتشر می‌شود، کوه‌های تا حدی دور هم باز آبی است، ولی کوه‌هایی که در فاصله دوری قرار دارند سفید هستند، درست همان‌گونه که افق سفید دیده می‌شود. نور خورشید در حال غروب در واقع نارنجی رنگ است (بین سرخ و زرد)، در حالی که اگر در مسیرشان به سوی ما تنها از میان مولکول‌های هوا می‌گذشت، رنگش سرخ بود. دلیل این‌که رنگ آن سرخ یک دست نیست، این است که نور نه تنها از میان مولکول‌ها، بلکه از میان ذرات ریز و افشانک‌های جو هم منتشر می‌شود. در هر موقع از روز وقتی در جهت خورشید نگاه کنید، بخشی از نور درخشان آن را دریافت می‌کنید که از میان همان ذرات ریز و افشانک‌ها منتشر می‌شود و از این رو آن بخش از آسمان روشن‌تر از آن است که در غیاب ذرات می‌توانست باشد. وقتی خورشید در بالای آسمان است، اطرافش سفید روشن است، ولی وقتی پایین‌تر قرار دارد، هر چه غلظت ذرات بیشتر باشد، اطراف خورشید در حال غروب درخشان‌تر و محیط آن مشخص‌تر است. در جریان غروب آفتاب در هوای صاف، سمت الرأس (آسمان درست در بالای سر) آبی‌تر از هنگام روز می‌شود. با توجه به این‌که افق نزدیک خورشید ممکن است سرخ باشد، این افزایش رنگ آبی عجیب به نظر می‌رسد. برای این

کامل است. این رنگ آرام‌بخش اعصاب است. فشارخون، نبض و تنفس، در اثر آن کاهش می‌یابد و در عین حال، بدن، تجدید قوا کرده و نیرو می‌گیرد.^۱
قرآن کریم می‌فرماید:

فَالَيْقُ الْإِصْبَاحِ وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا؛^۲ شکافنده صبح [از پرده تاریک شب است] و شب را برای آرامش قرار داد.

به نظر می‌رسد، آبی تیره شب با آرامشی که قرآن از آن سخن می‌گوید ارتباط دارد. شاید یکی از دلایل تأکید اسلام برای شب‌زنده‌داری^۳، آرامش موجود در شب و نشاط بخشی آن باشد. در روایات هم به تزویج در شب سفارش شده است.^۴
در مجموع، خداوند، انجام برخی امور را که نیازمند آرامش و در عین حال، نیروبخشی و هیجان‌سازی است، در شب توصیه کرده که چه بسا رنگ شب با توجه به آرام بخشی و نیرودهی اش، جزئی از حکمت این توصیه‌ها باشد.

۱-۲. تقویت چشم

رنگ آبی در بین رنگ‌ها از تناسب بیشتری با چشم دارد. یکی از حکمت‌های دیده شدن آسمان به رنگ آبی همین است. امام صادق علیه السلام خطاب به مفضل می‌فرماید: در رنگ آسمان و نیکویی تدبیر در آن اندیشه کن. به درستی که این رنگ سازگارترین رنگ برای چشم و موجب تقویت آن است.^۵

در این سخن دو نکته مهم وجود دارد. یکی این‌که رنگ آسمان، محور سفارش امام قرار گرفته؛ رنگی که آبی است و امام آن را نیکو دانسته‌اند. دوم سازگاری این رنگ با چشم است که در آن دوران بدون وجود امکانات پزشکی خاص، امام علیه السلام این ویژگی پزشکی را تذکر می‌دهند.

آبی بودن چندین توضیح داده شده که محتمل‌ترین آن‌ها مربوط به لایه اوزون است. وقتی هنگام غروب، نور خورشید مسیر اریب‌تری را از میان لایه طی می‌کند، جذب انتهای سرخ طیف به وسیله اوزون، موجب تسلط انتهای آبی بر بامه نور می‌شود، برخلاف انتشار ریلی که بامه در طی مسیر با آن روبه‌رو می‌شود. برگرفته از سایت:

daneshnameh.roshd.ir

۱. روان‌شناسی رنگ‌ها، گزیده‌ای از فصل رنگ آبی.

۲. انعام، آیه ۹۶.

۳. اسراء، آیه ۷۹.

۴. کافی، ج ۵، ص ۳۶۶، ح ۳.

۵. توحید المفضل، ص ۱۲۷.

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نگاه به دریا را عبادت شمرده‌اند.^۱

یکی از مواردی که در هنگام نگاه به دریا مورد توجه قرار می‌گیرد، رنگ آبی منعکس شده از آسمان روی سطح آب است. شاید این نکته با آنچه در روایت امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام آمده مرتبط باشد و دو مخلوقی که عظیم و آبی هستند، جلوه ویژه‌ای از عظمت خدا و ابزاری برای تقویت و سازگاری چشم محسوب شوند.

نگاه‌های منفی هم درباره رنگ آبی وجود دارد. از دیدگاه اعراب، وجود این رنگ در اعضای بدن، نوعی نفرت را به همراه دارد، مخصوصاً اگر رنگ چشم، کبود باشد. عرب، دشمن خود را «أزرق العين» می‌خواند.^۲ شاید روایاتی که در آن افرادی چون سفیانی را «ازرق العين» خوانده‌اند، ارتباطی با این فرهنگ داشته باشد.^۳

قرآن کریم اهل جهنم را این‌گونه توصیف کرده است:

يَوْمَ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ وَنَحْشُرُ الْمُجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ زُرْقًا؛^۴ [آن] روزی که در صور دمیده می‌شود و گنهکاران را در آن روز، کبود چشم و نایبنا محشور می‌کنیم.^۵

در تفسیر قمی کسانی که شتر حضرت صالح عَلَيْهِ السَّلَام را کشتند «ازرق» خوانده شده‌اند.^۶ در روایات منسوب به اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام نسبت به زنان آبی چشم، دوگونه متن دیده می‌شود؛ یکی روایاتی که این زنان را مایه برکت دانسته^۷ و دیگری روایاتی که از ازدواج با آن‌ها نهی می‌کند. در یکی از این روایات، پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از تعبیر «شهبه» استفاده می‌کنند و وقتی مخاطب از معنای آن می‌پرسد، شهبه را به زن پیر، ضعیف و کبود چشم بی شرم و بدزبان معنا کرده‌اند.^۸

شاید روایات نهی از ازدواج با زنان چشم آبی، به مجموعه‌ای از ویژگی‌های بد اشاره داشته باشد و در حقیقت آبی بودن چشم در کنار آن ویژگی‌ها، نکته‌ای منفی به شمار

۱. صحیفه الامام الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ص ۹۰، ح ۱۹.

۲. معادل «ازرق العين» در فارسی همان «چشم سفیدی» است.

۳. الغیة (نعمانی)، ص ۳۰۶، ح ۱۸.

۴. طه، آیه ۱۰۲.

۵. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۴، ص ۲۹۳.

۶. تفسیر قمی، ج ۲، ص ۱۳۲.

۷. «تَزَوَّجُوا الزَّرْقَ فَإِنَّ فِيهِنَّ الْيُمْنُ»؛ کافی، ج ۵، ص ۳۳۵، ۶.

۸. معانی الاخبار، ص ۳۱۸، ح ۱.

آید و به خودی خود ویژگی خوبی باشد، همان‌طور که در روایت کافی آمده است. به بیان دیگر، آنچه در سخن پیامبر آمده، اثر بد رنگ آبی نیست، بلکه رنگ آبی بر اساس فرهنگ عرب عنوان مشیر به بدی‌ها به شمار می‌آید و یا حداکثر در کنار سایر بدی‌ها، دارای اثر بدی خواهد بود.

۲.۲ زرد

صفراء به معنای زرد از ماده «صفر» است. ازدی در کتاب الماء می‌گوید: «صفراء به معنای طلاست و به خاطر رنگش آن را این چنین می‌نامند.»^۱ در مقائیس اللغة آمده: که ماده «صفر» شش وجه یا شش اصل دارد که یکی از آن‌ها نوعی رنگ است.^۲ در روان‌شناسی، زرد، کم‌رنگ‌ترین رنگ گرم است. پرتوهای زرد، حاصل جریان‌ات مغناطیسی مثبتی هستند که القاکننده و محرک بوده، اعصاب را تقویت کرده و در عضلات، انرژی تولید می‌کنند. زرد، رنگی است که بیشترین شباهت را با نور آفتاب دارد و فعالیت، تحرک، ارتباط، نشاط، بینایی، قدرت جداسازی حق از باطل، حق‌جویی و عقل‌گرایی را تقویت می‌کند.^۳ در آیات و روایات به رنگ زرد اهمیت داده شده و خواص مختلفی برای آن بیان گردیده است. در ادامه به مواردی از آن اشاره می‌شود.

۲-۱. چشم‌گیر و شادی‌بخش

در بنی اسرائیل قتلی روی داد و مردم یکدیگر را متهم می‌کردند. برای آن‌که مجرم واقعی شناسایی شود، فرمان آمد گاوی بکشند و دُمش را به بدن مقتول بزنند تا زنده شده و از آنچه بر او رفته، پرده بردارد. مردم از حضرت موسی علیه السلام خواستند که رنگ گاورا مشخص کند. قرآن کریم این قضیه را بدین شکل بیان می‌کند:

قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لَوْثُهَا قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْثُهَا تَسُرُّ النَّاسَ يَرَوْنَهَا بِأَنَّهَا تَمُدُّ فَرْجًا وَنَجَّى الْبِلَادَ
 چگونه است؟ گفت: او می‌فرماید: گاوی است زرد [رنگش روشن] که بینندگان را

۱. کتاب الماء، م ۴۴۶، ج ۲، ص ۷۷۳.

۲. معجم مقائیس اللغة، ج ۳، ص ۲۹۴.

۳. رک: روان‌شناسی رنگ‌ها، گزیده‌ای از فصل رنگ آبی

۴. بقره، آیه ۶۹.

شاد و مسرور می‌کند.

در بخش پایانی آیه، به حقیقتی روانی اشاره شده و آن، ایجاد سرور در بینندگان است. روایات، با این برداشت، مطابق است. از امام علی علیه السلام نقل شده که فرمود:

کسی که کفش زرد بپوشد، غم او کم می‌شود به خاطر قول خداوند که فرموده است: *تَسْرُّ النَّاطِرِينَ*^۱.

امام باقر علیه السلام فرمود:

کسی که کفش زرد بپوشد، تا وقتی که آن را پوشیده، سرور و شادی از او زایل نمی‌شود، زیرا خداوند فرموده است: *صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْ نُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ*^۲.

در روان‌شناسی رنگ‌ها، زرد، نشاط‌آور و چشم‌گیر خوانده شده و اثر آن به صورت روشنی، شادمانی و درخشانی ظاهر می‌شود.^۳ شاید علت چشم‌گیر بودن چنین گاوی، رنگ زرد آن نباشد، بلکه چون گاو زرد یک دست، بسیار کمیاب است شگفت‌انگیز هم هست. بنابراین، آنچه به عنوان «تسرنناظرین» مطرح شده، فقط رنگ زرد نیست، بلکه عدم هماهنگی آن جسم (گاو) با آن رنگ (زرد) و بدان کیفیت (یک دست) است. اما با توجه به روایاتی که درباره رنگ زرد آوردیم، این برداشت از آیه تضعیف می‌شود. شاید این سخن درباره آیه ۳۲ و ۳۳ سوره «مرسلات» جاری باشد که در توصیف شراره‌های آتش می‌فرماید: *إِنَّهَا تَرْمِي بِشَرَرٍ كَالْقَصْرِ كَأَنَّهٗ جِمَالَتٌ صُفْرٌ*؛ آن آتش شراره‌هایی چون ساختمان بلند پرتاب می‌کند، گویی آن شراره‌ها هم چون شتران زرد رنگ هستند.

در این آیه، شعله‌های آتش به شتران زرد مو تشبیه شده است. شاید این تشبیه برای به خاطر سپاری ذهن باشد، زیرا شتران زرد موی اندکند و به خاطر اندک بودن در ذهن می‌مانند، نه الزاماً به دلیل زرد بودن. البته در همین جا هم می‌توان زرد بودن شتران را جزئی از علت به خاطر سپاری آن‌ها دانست. بنابراین، آیه مزبور الزاماً دال بر چشم‌گیر

۱. تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، ج ۲، ص ۴۰؛ به نقل از کشف، ج ۱، ص ۱۵۰.

۲. کافی، ج ۶، ص ۴۶۶، ح ۶ و نیز ح ۵.

۳. رک: روان‌شناسی رنگ‌ها، ص ۳۲.

بودن رنگ زرد نیست، زیرا شاید غیرمتعارف بودن رنگ گاو، موجب جلب توجه شود، اما می‌تواند سرور و شادی بخش بودن زرد را برساند.

۲-۲. تشویق به کسب مال و علم

بعضی از خواصی که روایات، برای رنگ‌ها شمرده‌اند، هنوز در علم روز کشف نشده است. مانند بسیاری از آگاهی‌هایی که اهل بیت علیهم‌السلام بدان اشاره کردند و تا مدت‌ها شناسایی نشده بودند.

در فرهنگ اسلامی پوشیدن نعلین زرد، سنت است.^۱ در بعضی احادیث، پوشیدن کفش زرد، سببی برای جلب مال و علم دانسته شده است. برای مثال، امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «هر کس کفش زرد بپوشد آن را کهنه نکند، مگر آن‌که علم یا مالی به دست آورد.»^۲ در حدیث دیگری از ایشان نقل شده: «هر کس کفش زرد بپوشد آن را کهنه نکند، مگر آن‌که مالی بدست آورد.» بعد این آیه را خواندند: *صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ*.^۳

هنوز دانشمندان رابطه بین رنگ زرد با کسب روزی و علم را نیافته‌اند، اما احتمال می‌رود با توجه به استناد امام صادق علیه‌السلام به آیه، این رنگ موجب شادی شده و انسان شاد، تلاش بیشتری انجام می‌دهد و موفقیتش بیشتر خواهد بود و یا این‌که این رنگ به دلیل مسرت بخش بودن، زمینه جلب مشتری را در کسب و کار و زمینه نشاط استاد را فراهم می‌کند.

۳. سبز

در معنای «خضر» آمده است که یکی از رنگ‌هاست.^۴ در *مفردات الفاظ قرآن* آمده: که سبز، رنگی بین سفیدی و سیاهی است و به سیاهی نزدیک‌تر است. به خاطر همین (در عرب) به اسود، اخضر و به اخضر، اسود می‌گویند.^۵

در روان‌شناسی، سبز، سرد است که نماد طبیعت بوده و نشانگر آرامش، خوش بختی

۱. مکارم‌الاخلاق، ص ۱۲۵.

۲. تفسیر عیاشی، ج ۱، ص ۴۷، ح ۶۰.

۳. مکارم‌الاخلاق، قرن ۶، ص ۱۲۴.

۴. مقانیس اللغة، ج ۲، ص ۱۹۵.

۵. مفردات الفاظ قرآن، م ۵۴۰۱، ص ۲۸۵.

و سلامتی است.^۱ پژوهش‌گران معتقدند رنگ سبز، قابلیت خواندن را افزایش می‌دهد. برخی از دانش‌آموزان و دانشجویان با قراردادن یک برگه شفاف سبزرنگ روی صفحه کتاب، می‌توانند مطالب را با سرعت بیشتری بخوانند و درک کنند. امروزه از این رنگ به دلیل اثر آرام‌بخشی آن در دکوراسیون استفاده می‌شود. دکتر پاک‌نژاد می‌گوید: برای کسانی که پرتلاش هستند، رنگ سبز ملایم، مناسب است... رنگ سبز، مفزح و برای باز کردن رگ‌ها، تسکین اعصاب و کم کردن فشارخون مؤثر است.^۲ رنگ سبز قوای فکری را برمی‌انگیزد و بهجت‌آور است.^۳ در اسلام نیز مطالبی درباره رنگ سبز آمده است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

۳-۱. نشاط و شادابی

حس طراوت و شادابی با دیدن فضای سبز، امری تجربه شده است. سبز، سمبل صفات نیکو و نشانه سعادت و موفقیت است. این رنگ نشانه استواری در برابر تغییرات است و موجب تقویت روحیه، غرور و عزت نفس می‌شود.^۴

قرآن کریم صفت بهجت بخشی را به درختان سبزرنگ نسبت داده: «وَ أَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ...»^۵ و برای شما از آسمان آبی نازل کرد که به وسیله آن باغ‌هایی خرم و باطراوت رویانندیم.

شاید شادی‌آفرینی، متوقف بر رنگ سبز نباشد، بلکه ویژگی باغ هم در آن اثر داشته باشد، اما حداقل، جزئی از علت فرح‌آفرینی، رنگ سبز باغ‌هاست، همان‌گونه که امام رضا علیه السلام فرمود: «نگاه کردن به سبزه، سرورآفرین است.»^۶ و آنچه در نگاه اول به سبزه جلوه‌نمایی می‌کند، رنگ سبز آن است.

۳-۲. زیبایی بخشی

رنگ سبز شاید پرکاربردترین رنگ طبیعت است. این میزان استفاده، بدون حکمت

۱. رک: روان‌شناسی رنگ‌ها، گزیده‌ای از فصل رنگ سبز.

۲. اولین دانشگاه، ج ۳، ص ۲۷۹.

۳. همان، ص ۲۷۴.

۴. رک: روان‌شناسی رنگ‌ها، ص ۵۶.

۵. نمل، آیه ۶۰.

۶. صحیفه الامام الرضا علیه السلام، ص ۷۲، ح ۱۴۳؛ و نیز رک: نهج البلاغه، ص ۵۴۶، حکمت ۴۰۰؛ خصال، ج ۲، ص ۴۳۳، ح

نیست و نشان دهنده نوعی تعامل میان انسان و این رنگ است. زیبایی سبز به قدری جلب توجه می‌کند که خداوند، در موارد متعددی بهشت را با این رنگ معرفی کرده است، مثلاً در آیه ۳۱ سوره «کهف» می‌فرماید: وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا؛ جامه‌هایی سبز از دیبای نازک و سبتر می‌پوشند. چه پاداش خوبی و چه آسایش‌گاه نیکویی!

در جای دیگر می‌فرماید: مُتَّكِنِينَ عَلَى رُفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ؛^۱ بر بالش‌های سبز و فرش‌های زیبا تکیه می‌زنند.

این استفاده‌ها نشان دهنده موافقت رنگ سبز با فطرت آدمی و زیبایی آن است. در قرآن کریم درختان بهشتی با تعبیر «مُدْهَامَتَانِ»^۲ توصیف شده‌اند. «مدهامتان» از ماده «ادهیما» و از ریشه «دهمه» (بر وزن تهمه) در اصل به معنای «سیاهی» و «تاریکی شب» است. سپس به سبز پُررنگ اطلاق شده است. بر این اساس، «مدهامتان» بیانگر نهایت خرمی و زیبایی آن دو بهشت است.^۳

در روایات نیز زیبایی رنگ سبز مورد توجه است. امام سجّاد علیه السلام می‌فرماید: «هر که مؤمنی را بپوشاند، خداوند او را از جامه‌های سبز (بهشتی) می‌پوشاند.»^۴ معصومان، خود، از رنگ سبز در لباس بهره می‌بردند. لباس پوشیدن، کاری ساده و روزمره است، ولی اولیای دین در این زمینه رفتار و گفتارهای قابل توجهی دارند که می‌تواند الگوی پوشش قرار گیرد. اولیای الهی، زیبایی پوشش را در عین سادگی آن امری مهم تلقی کرده و از رنگ سبز برای جلوه بخشیدن به پوشش خود استفاده می‌کردند. در خبری آمده که: رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قبایی از سندس داشتند؛ وقتی آن را می‌پوشیدند رنگ سبزش به همراه سپیدی رنگ آن حضرت، به ایشان جلوه‌ای خاص می‌بخشید.^۵

۳-۳. جلادهنده چشم

سیستم بینایی که شامل چشم، سلول‌های عصبی و مغز انسان می‌شود، رنگ‌ها

۱. الرحمن، آیه ۷۶.

۲. الرحمن، آیه ۶۴.

۳. تفسیر نمونه، ج ۲۳، ص ۱۷۶ و ۱۷۷ و نیز رک: المیزان، ج ۱۹، ص ۱۱۱

۴. کافی، ج ۲، ص ۲۰۵، ح ۴.

۵. احیاء علوم الدین، ج ۷، ص ۱۳۱.

را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. چشم به طول موج رنگ‌ها حساسیت نشان می‌دهد و بیشترین حساسیت را به طول موج‌های ۵۵۰nm تا ۶۰۰nm^۱ دارد. این طول موج در رنگ‌های سبز و زرد ایجاد شده و موجب آرامش چشم می‌گردد. به همین علت در ایمنی جدید، کاربرد رنگ زرد و سبز بیشترین جایگاه را دارد، زیرا میدان دید این رنگ کمتر از میدان دید رنگ‌های دیگر است و یکی از علل آرام‌بخشی آن هم همین است.^۲

بسیار پیش‌تر از این، معصومان علیهم‌السلام به این مسئله توجه داده‌اند. یکی از مواردی که امام کاظم علیه‌السلام آن را موجب جلای چشم دانسته‌اند، نگاه به سبزه است.^۳ در مجموع، استفاده از رنگ سبز، موجب شادی، زیبایی و تقویت چشم است.

۴. قرمز

در مفردات الفاظ قرآن آمده: «حمر» از رنگ‌هاست و به عرب و عجم، سیاه و قرمز می‌گویند به خاطر غلبه رنگ‌هایشان.^۴ پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز می‌فرماید: «مبعوث شدم برای مردم احمر و اسود».^۵

روان‌شناسان معتقدند، رنگ قرمز نیروبخش بوده و ایجاد حرکت و فعالیت می‌کند.^۶ برخی گفته‌اند: قرمز برانگیزنده، خلق‌کننده و هیجان‌آور است.^۷ آزمایشاتی که بر روی افراد متفاوت انجام داده و آن‌ها را وادار به تفکر بر رنگ قرمز سیر کرده‌اند، نشان داده که این رنگ، فشار خون را بالا می‌برد و تنفس و ضربان قلب را سریع‌تر می‌کند. معنای فیزیولوژیک این پدیده، داشتن آرزوهای بسیار، شور و شوق زندگی، ته‌ور و قدرت اراده است.^۸

در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام دیدگاه خاصی درباره رنگ قرمز وجود دارد.

۱. nm: نانومتر = 10^{-9} متر.

۲. فصلنامه چشم پزشکی ایران، ش ۴.

۳. المعاسن، ج ۲، ص ۶۲۲، ح ۶۹.

۴. مفردات الفاظ قرآن، ص ۲۵۷ و ۲۵۸.

۵. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۳۳۹.

۶. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم، ج ۵، ص ۱۹۶.

۷. همان، ص ۱۹۷.

۸. روان‌شناسی رنگ‌ها، ص ۲۱.

بر اساس این دیدگاه، پوشیدن لباس قرمز، امری ناپسند است. امام باقر علیه السلام قرمز را رنگ لباس شیطان معرفی کرده‌اند^۱ و در جایی دیگر، آن را لباس پادشاهان سرکش دانسته و آن‌ها را اولین گروهی شمرده‌اند که این رنگ را برای خود انتخاب کرده‌اند.^۲

پوشش یکی از شئون انسانی است و به خصوصیات افراد مربوط می‌شود. لباس، از اعتقادات، فرهنگ و آداب سخن می‌گوید، چنانچه امام باقر علیه السلام در موردی رنگ لباس را نماد گروهی خاص دانستند.^۳ بنابراین، معرفی شیطان و پادشاهان سرکش به رنگ قرمز، نشان از خصوصیات آن‌ها دارد؛ رنگی که هیجان‌آور بوده و موجب تحریک سیستم عصبی می‌شود. رنگ قرمز به عنوان نماد جرم، گناه و شهوت مورد استفاده قرار می‌گیرد که شاید به سبب رابطه آن با خون و مسائل جنسی باشد. شیطان در بسیاری از فرهنگ‌ها با رنگ قرمز کشیده می‌شود؛ البته قرمز نماد عشق هم هست که آن هم ریشه در احساسات شدید و محرک دارد. شاید نهی معصومان از پوشیدن این رنگ برای آقایان، با این تأثیرات و فرهنگ‌ها ارتباط داشته باشد.

یکی دیگر از علت‌های ناپسندی پوشش قرمز، انگشت‌نما بودن آن است. در فرهنگ اسلامی استفاده از لباس شهرت ناپسند است و قرمز، پوششی انگشت‌نماست. در حدیثی از امام صادق علیه السلام به برخی از احکام پوشش‌ها اشاره شده است. در این روایت، ایشان به نقل از امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مرا از پوشیدن لباسی که باعث انگشت‌نما شدن و شهرت در میان مردم باشد، نهی کرد، اما من نمی‌گویم که ایشان شما را از پوشیدن لباسی که قرمز سیر است، باز داشته است.^۴

در حدیثی دیگر، اجازه استفاده از این رنگ برای لباس عروس، داده شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «(پوشیدن) رنگ قرمز تند مکروه است، مگر برای عروس.»^۵ این دو حدیث، نشان می‌دهد لباس قرمز در حالت عادی، نوعی لباس شهرت است

۱. علل الشرائع، ج ۲، ص ۳۴۸، ح ۳.

۲. کافی، ج ۶، ص ۴۶۷، ح ۵.

۳. «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: صِبْغُنَا الْبَهْرَمَانُ وَصِبْغُ بَنِي أُمَيَّةَ الرَّعْفَرَانُ»؛ کافی، ج ۶، ص ۴۴۸، ح ۱۰.

۴. «نَهَانِي رَسُولُ اللَّهِ ص عَنْ لِبْسِ ثِيَابِ الشُّهْرَةِ وَلَا أَقُولُ نَهَاكُمْ عَنْ لِبَاسِ الْمُعْضَفَرِ الْمُقَدَّمِ»؛ کافی، ج ۶، ص ۴۴۷، ح ۴.

۵. کافی، ج ۶، ص ۴۴۷، ح ۵.

و پوشیدن آن برای مردها مکروه است، اما چه بسا برای افراد خاص مثل عروس و یا در حالت‌های خاص منعی نداشته باشد.

۵. سیاه

در *مقائیس اللغة* آمده: که «سود» خلاف سفیدی و رنگی معروف است. عده‌ای، به هر رنگ مخالف سفید، سود می‌گویند.^۱

در روان‌شناسی رنگ‌ها می‌خوانیم: «سیاه، نمایان‌گر مرز مطلق است.^۲ کسی که سیاه می‌پوشد، می‌خواهد نشان دهد که مرزی ایجاد کرده است. این مرز در موقعیت‌های مختلف، متفاوت است. گاهی لباس سیاه برای ماتم است و نشان می‌دهد که بین پوشنده این لباس و برخی از عزیزانش فاصله افتاده و یا نشان می‌دهد که بین او و خانواده‌های اطرافش فاصله‌ای است ایجاد شده، به گونه‌ای که انجام برخی از کارهای معمولی که سایر خانواده‌ها انجام می‌دهند، برای او میسر نیست. اگر زن مسلمانی سیاه می‌پوشد، برای مشخص کردن مرزهای اجتماعی است؛ چادر مشکی به او وقار و متانت داده و با این پوشش، اعلام می‌کند که هرکسی حق ندارد به این حریم، وارد شود. در اسلام هم خصوصیات به رنگ سیاه نسبت داده شده است. در ذیل به چند نمونه از این خصوصیات اشاره می‌شود.

۵-۱. کاهش شهوت

همان‌گونه که نوع رنگ در ایجاد احساس گرسنگی، سیری، خشم و آرامش اثر دارد، در تحریک یا آرام‌سازی غرایز جنسی نیز دخالت دارد.^۳ بر این اساس، دقت در انتخاب رنگ‌های مناسب ضروری است.

در روان‌شناسی، نگاه به رنگ‌های تیره، به ویژه رنگ سیاه که بی‌رنگی مطلق است، تقریباً تمام رغبت‌ها را از بین برده و موجب کاهش شهوت می‌گردد.^۴ از نظر اسلام نیز رنگ سیاه موجب کاهش شهوت می‌شود. امام صادق علیه السلام خطاب به حنّان بن سَدیر که نعلین سیاه پوشیده بود، این پوشش را موجب کاهش شهوت

۱. معجم مقائیس اللغة، ج ۳، ص ۱۱۴

۲. روان‌شناسی رنگ‌ها، ص ۹.

۳. رک: روان‌شناسی رنگ‌ها، ص ۱۰.

۴. رک: همان.

دانستند.^۱ بنابراین، پوشش سیاه زنان برای حضور در اجتماع، امری نیکو و برای حفظ نظام خانواده و عدم شیوع فساد در جامعه است. در روایتی دیگر از امام صادق علیه السلام آمده: «پیامبر صلی الله علیه و آله از لباس سیاه کراهت داشت، مگر در کفش، عمامه و عبا.»^۲ این روایت نشان می‌دهد استفاده معقول از رنگ سیاه، نه تنها مکروه نیست، بلکه پسندیده است.

۵-۲. کاهش نور دیده

در علم پزشکی به پا و پوشش آن اهمیت فراوانی می‌دهند و از آن به عنوان «قلب دوم» یاد می‌کنند. پزشکان، نقاط مشخصی از کف پا را با یکی از حواس پنج‌گانه مرتبط دانسته‌اند؛ مثلاً تمیز نگه داشتن منطقه بین انگشت سوم تا پنجم به خاطر عبور اعصابی که مستقیم به چشم وارد می‌شود، موجب تقویت بینایی می‌شود. پوشش مناسب در تمیزی پا، نقش دارد و آنچه مربوط به اعصاب چشم است، جلوگیری از عرق کردن و یا خنک نگه داشتن این اعصاب است. یکی از عوامل عرق کردن پا، پوشش تیره است. پوشیدن جوراب یا کفش تیره، از ورود نور و هوای خنک به داخل پا ممانعت می‌کند.^۳

در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده: «پوشیدن نعلین سیاه موجب کاهش نور چشم می‌شود.»^۴ شاید بتوان این روایت را با یافته‌های علم روز تطبیق داد. نکته مهم این است که رنگ‌ها می‌توانند کارکردهای مختلفی داشته و گاهی خوب یا بد باشند. آنچه شایان توجه است، استفاده مناسب از آنهاست؛ مثلاً قرمز همواره مورد نهی واقع شده، اما در لباس عروس جایز است. امکان دارد رنگی در اثر شرایطی خاص، مفید یا مضر باشد؛ برای مثال، رنگ سیاه موجب اندوه است که اثری منفی به شمار می‌آید، اما پوشیدن آن برای بانوان در مجامع عمومی مناسب است، زیرا حفاظتی برای آن‌ها و اجتماع است. هم‌چنین رنگ سیاه برای کفش ممکن است در شرایطی مثل سرما جایز باشد و در شرایط دیگر مثل گرما مورد نهی واقع شود.

۱. خصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۹۹، ح ۵۰.

۲. کافی، ج ۶، ص ۴۴۹، ح ۱.

۳. مصاحبه مؤلف مقاله با دکتر عبدالرسول کرمانی، متخصص و جراح چشم پزشکی.

۴. خصال، ج ۱، ص ۹۹، ح ۵۰.

۵-۳. غمناکی

رنگ سیاه، در انسان ایجاد حزن می‌کند. لوشر دربارهٔ رنگ سیاه می‌گوید: «دوست داران رنگ سیاه معمولاً خسته و افسرده‌اند. اگر خسته نباشند، ناراضی‌اند. اگر ناراضی نباشند، مغرورند. اگر مغرور نباشند، انکار می‌کنند. اگر انکار نکنند هم ناراضی‌اند، هم مغرور، هم خسته و هم انکار می‌کنند؛ اما احتمالاً خودشان هم خبر ندارند.»

در اسلام پوشش سیاه برای مردان مکروه است. امیرالمؤمنین علیه السلام به اصحاب خویش فرمود: «لباس سیاه بر تن مکنید که آن جامهٔ فرعون است.»^۱ همین مضمون در روایت امام صادق علیه السلام آمده و ایشان دربارهٔ سابقهٔ نهی از لباس سیاه می‌فرماید: خداوند عزوجل به یکی از انبیای بنی اسرائیل وحی فرمود: «به مؤمنان بگو لباس دشمنان مرا در بر نکنند و طعام دشمنان مرا نخورند و بر طریقه دشمنان من نیویند (یا با ایشان سلوک نکنند) که مبادا آن‌ها نیز مرا دشمن شوند، هم چنان که آنان دشمن من هستند.»^۲ بعضی روایات در این زمینه، یکی از دلایل نهی از پوشش سیاه را مطرح می‌کنند. امام صادق علیه السلام به حنان بن سدیر فرمود: «نعلین سیاه غم را به همراه دارد.»^۳ این روایت، وجه دیگری در کراهت سیاه پوشی است.

با توجه به مطالب گذشته، پوشش سیاه برای بانوان در منظر نامحرم امری پسندیده به حساب می‌آید. همچنین با توجه به ویژگی متناسب با حزن این رنگ، از آن در عزاداری‌ها استفاده می‌شود و ظاهراً این مقام استعمال، منهی معصومان علیهم السلام نبوده است. امام صادق علیه السلام دربارهٔ زنی که شوهرش مرده، می‌فرماید: «عدهٔ وفات نگه دارد و در این مدت از پوشیدن لباس‌های رنگین، سرمه زدن، بوی خوش به کار بردن و زینت کردن بپرهیزد.» سپس می‌افزاید: «که اشکالی ندارد لباس‌های سیاه بپوشد.»^۴

این روایت نشان می‌دهد، استفاده از پوشش مشکی در آن دوران نیز نشان ماتم

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۵۱، ح ۷۶۷.

۲. الفقیه، ص ۲۵۲، ح ۷۷۰.

۳. خصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۹۹، ح ۵۰.

۴. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۲۹۲، ح ۱۰۹۸.

بود. نمونه دیگری که نشان می‌دهد اهل بیت علیهم‌السلام استفاده از رنگ سیاه را برای ماتم تأیید کرده‌اند، گزارشی است که می‌گوید پس از شهادت امام حسین علیه‌السلام، زنان بنی‌هاشم در ماتم آن حضرت لباس‌های سیاه و جامه‌های خشن پوشیدند و علی بن الحسین علیه‌السلام به علت اشتغال آن‌ها به عزاداری، برایشان غذا درست می‌کردند.^۱ این گزارش نشان‌دهنده تقریر امام است. احتمال این‌که تقریر مذکور، به شهادت امام حسین علیه‌السلام محدود باشد، با وجود روایت مذکور از امام صادق علیه‌السلام تضعیف می‌شود.^۲

امام رضا علیه‌السلام نیز عید غدیر را روز بیرون آوردن لباس‌های سیاه و پوشیدن لباس‌های رسمی خوانده‌اند.^۳ معلوم می‌شود که سیاه، لباسی رسمی و برای همیشه نیست بلکه لباس موقتی برای ایام یا شرایط خاص است.

در گزارشی آمده که پیامبر صلی الله علیه و آله در آخرین روز حیات شریفشان جامعه سیاه پوشیدند، نماز صبح را به جماعت در مسجد خواندند و پس از آن برای مردم سخنرانی کردند.^۴ این روایت و مشابهات آن نشان می‌دهد که پوشیدن سیاه حرمت ندارد و نهایتاً مکروه است که در مواقع خاص مثل آماده نبودن لباس‌های دیگر، عزاداری و... این کراهت برداشته می‌شود.

یکی دیگر از علت‌های پوشش مشکی معصومان تقیه است.^۵ سیاه‌پوشی عباسیان نمادی برای آنان بود و آن‌ها هم دشمنان اهل بیت علیهم السلام بودند. همین مساله از سویی علت نهی از پوشش مشکی است و از سوی دیگر دلیل جواز آن در حال ترس محسوب می‌شود. بر این اساس اگر در جایی سیاه پوشیدن امام صادق علیه‌السلام گزارشی شده بود، می‌توان آن را حمل بر تقیه کرد.^۶

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۴۲۰، ح ۱۹۵.

۲. آیه الله خامنه‌ای و آیه الله مکارم شیرازی در پی استفتائی که از ایشان شد، پوشیدن لباس سیاه در عزای اهل بیت، خصوصاً سیدالشهدا علیه‌السلام را تعظیم شعائر دانسته و از محدوده کراهت خارج شمرده‌اند. و همچنین ر. ک: الحدائق الناضرة، ج ۷، ص ۱۱۸؛ و مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۲۸ و مرآة الکمال، ج ۱، ص ۸۵.

۳. الاقبال بالأعمال الحسنة، ج ۲، ص ۲۶۱.

۴. بصائر اللرجات، ج ۱، ص ۳۰۴، ح ۱۰.

۵. ر. ک: من لا یحضره الفقیه: ج ۱ ص ۲۵۲.

۶. «فَقَدْ رَوَى عَنْ حَدِيثِ بْنِ مَنصُورٍ أَنَّهُ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه‌السلام بِالْحَبِيرَةِ - فَأَتَاهُ رَسُولُ أَبِي الْعَبَّاسِ الْخَلِيفَةِ يَدْعُوهُ فَدَعَا بِمِطْرٍ أَحَدَ وَجْهَيْهِ أَسْوَدٌ وَالْآخَرَ أَبْيَضٌ فَلَبِسَهُ ثُمَّ قَالَ علیه‌السلام أَمَا إِنِّي الْبَيْسُ وَأَنَا أَعْلَمُ أَنَّهُ لِبَاسِ أَهْلِ النَّارِ؛ من لا یحضره

۶. سفید

در *مقائیس اللغه* آمده: «بیض» دارای یک اصل و بیاض، نوعی رنگ است.^۱ در *مفردات الفاظ قرآن* «بیاض»، ضد سیاهی معرفی و رنگ سفید، افضل رنگ‌ها دانسته شده است.^۲

در روان‌شناسی، سفید، نماد معصومیت و پاکی است و ایجاد آرامش می‌کند. این رنگ معمولاً نشانگر سرماست. اتاقی که کاملاً به رنگ سفید نقاشی شده، ممکن است جادار و بزرگ به نظر آید، اما خالی و سرد است. بیمارستان‌ها و کادر پزشکی از رنگ سفید برای ایجاد حس پاکیزگی استفاده می‌کنند.^۳ در قرآن و روایات نیز درباره این رنگ نکاتی بیان شده است که در ادامه به مواردی اشاره می‌شود.

۶-۱. سبب جلب روزی

پیش‌تر گفته شد که هنوز علم روز به حکمت و علت بسیاری از سخنان معصومان علیهم‌السلام پی نبرده و این بزرگواران با اتصال به خالق هستی، خبر از امور تکوینی می‌دهند که شاید هیچ‌گاه از طرق دیگر برای بشر، قابل کشف نباشد. سدید صیرفی می‌گوید:

بر امام صادق علیه‌السلام وارد شدم در حالی که نعلین سفید در پایم بود. ایشان فرمود: ای سدید، این چه کفشی است؟ آیا با توجه آن را پوشیده‌ای؟ گفتم: فدایت شوم، نه به خدا سوگند! فرمود: هر کسی به قصد خرید نعلین سفید وارد بازار شود، آن نعلین در پای او کهنه نمی‌شود، مگر این‌که از جایی که گمان نمی‌برد ثروتی به دست آورد.

راوی گفت: ابونعیم به من خبر داد که سدید صیرفی گفت: «پیش از این‌که آن نعلین را کهنه کنم، یک صد دینار از جایی که گمان نمی‌کردم به دست آوردم».^۴

در این‌که چه رابطه‌ای بین کسب روزی و رنگ سفید وجود دارد، می‌توان شبیه‌تجزیه را که در رنگ زرد بیان شد، تکرار کرد.

الفقیه، ح ۷۷۱.

۱. معجم مقائیس اللغه، ج ۱، ص ۳۲۶.

۲. مفردات الفاظ قرآن، ص ۱۵۴.

۳. رک: روان‌شناسی رنگ‌ها، ص ۱۷.

۴. کافی، ج ۶، ص ۴۶۵، ح ۳.

۲-۶. زیبایی بخشی و رضایت مندی

یکی از مهم ترین روش های تصویرآفرینی قرآن، سخن گفتن درباره مجردات در لباس محسوسات است. این شکل تعبیرات، زیباتر است. قانون «تخیل» و آیین «تجسیم» دوروش مهم در بیان و نمایاندن تصاویر فنی و هنری است. قرآن این دوروش را درباره رنگ سفید به نمایش می گذارد؛ بدین صورت که با نام بردن رنگ سفید در توصیف بهشت، نوشیدنی ها و همسران بهشتی، مخاطب را وادار به تصور این رنگ می کند. مخاطب نیز این رنگ را به صورتی که خود به آن علاقه مند است، تصور می نماید. لذا انسان با خواندن و شنیدن آیاتی که در آن ها بهشت با رنگ سفید توصیف شده، بهترین حالت رنگ سفید را در اوج لطافت، شرافت، روشنی، پاکی، صفا و رؤیا تصور می کند. این روش عاملی قوی و روان شناسانه برای ترغیب انسان ها به انجام اعمال نیک و دوری از گناه است.

در سوره «صافات» آمده: يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِكَأْسٍ مِّنْ مَّعِينٍ * بَيِّضَاءَ لَذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ؛^۱ جامی از نوشیدنی زلال و پاک گرداگردشان می گردانند؛ [نوشیدنی] سپید [و درخشانده] و لذت بخش برای نوشندگان.

یا در توصیف همسران بهشتی می فرماید: وَعِنْدَهُمْ قَاصِرَاتُ الطَّرْفِ عِينٌ * كَأَنَّهُنَّ بَيْضٌ مَّكُونٌ؛^۲ و در کنارشان زنانی هستند که فقط به شوهرانشان عشق می ورزند؛ گویا آنان [از سپیدی] تخم شترمرغی هستند که [زیر پر و بال] پوشیده شده اند [و هرگز دست کسی به آنان نرسیده است].

هم چنین رخسار مؤمنان در بهشت را به رنگ سفید توصیف می کند: يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ ... * وَأَمَّا الَّذِينَ ابْيَضَّتْ وُجُوهُهُمْ فَفِي رَحْمَةِ اللَّهِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ؛^۳ در روزی که چهره هایی سپید و چهره هایی سیاه شود... و اما آنان که چهره هایشان سپید گشته همواره در رحمت خدایند و در آن جاودانه اند.

ابن عباس در تفسیر آیه: وَعَلَى الْأَعْرَافِ رِجَالٌ يَعْرِفُونَ كُلًّا بِسِيمَاهُمْ؛ می گوید: مقصود پیامبر اکرم و امیرالمؤمنین و فاطمه و حسن و حسین هستند که در فاصله بین بهشت و

۱. صافات، آیات ۴۵ و ۴۶.

۲. صافات، آیات ۴۸ و ۴۹.

۳. آل عمران، آیات ۱۰۶ و ۱۰۷.

جهنم قرار دارند و دوستان خود را از چهره‌های سفید درخشان و دشمنان را از چهره‌های سیاه تشخیص می‌دهند.^۱

بنابراین رنگ سفید در قرآن کریم و روایات، نشانه زیبایی و رضایت مندی است.

۳-۶. ایجاد احساس پاکیزگی و آرامش

رنگ سفید نشانه پاکیزگی و آرامش است. هر وقت کوچک‌ترین لکه‌ای روی آن بشینند، خودنمایی کرده و اطرافیان را از وجود آن آگاه می‌کند. همین امر موجب احساس پاکیزگی و آرامش در صورت نبودن لکه کثیف می‌شود. شاید به همین دلیل پزشکان و پرستاران لباس سفید می‌پوشند تا در بیماران ایجاد آرامش کنند.

در روایات اهل بیت علیهم‌السلام بهترین رنگ برای پوشش، سفید است. امام علی علیه‌السلام لباس پیامبر و اهل بیت علیهم‌السلام را پنبه (که رنگ سفیدی دارد) دانسته و می‌فرماید: «لباس پنبه‌ای بپوشید که لباس رسول الله و ما اهل بیت است.»^۲ نقل شده که بیشتر لباس‌های امام علی علیه‌السلام سفید بود.^۳ استفاده از این رنگ حتی برای مردگان نیز سفارش شده است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: جامه سپید بپوشید که آن پاک‌تر و پاکیزه‌تر است و مردگان خویش را با پوشش سفید کفن کنید.^۴ بنابراین، استفاده از لباس سفید علاوه بر فواید مادی آن، سنت به شمار می‌آید.

نتیجه‌گیری

رنگ‌ها یکی از نشانه‌های خدا در جهان هستی‌اند و می‌توانند بر جسم و جان انسان تأثیر بگذارند. در آیات و روایات به آثار رنگ‌ها توجه شده و گوناگونی رنگ‌ها در مخلوقات، نمونه‌ای از قدرت خدا شمرده شده است. رنگ آبی در آرامش اعصاب و نشاط مؤثر بوده و بر اساس روایات، موجب تقویت بینایی است. رنگ زرد، شادی‌بخش است و بر اساس قرآن و احادیث افزایش مال و علم را به دنبال دارد. رنگ سبز نشاط‌آور است و برای آرامش روانی و تقویت چشم نیز مفید می‌باشد. قرمز آثاری منفی دارد و از پوشیدن آن نهی شده است، مگر در مواردی خاص. سیاه نشانگر مرز

۱. تفسیر فرات کوفی، ص ۱۴۴، ج ۱۷۷.

۲. کافی، ج ۶، ص ۴۴۶، ج ۴.

۳. قرب الاسناد، م قرن ۳، ص ۱۵۲، ج ۵۵۲.

۴. کافی، ج ۶، ص ۴۴۵، ج ۱.

بوده و برای پوشش اجتماعی بانوان، مناسب است؛ هم‌چنین موجب کاهش شهوت است. پوشش تیره برای مردان مورد نهی واقع شده است. استفاده از رنگ سفید، سفارش شده تا جایی که پوشش انبیای الهی معرفی شده است. حس پاکیزگی، آرامش و زیبایی از ویژگی‌های رنگ سفید است.

پیشنهاد‌های پژوهشی

۱. مقایسه رنگ‌های روشن و تیره از دیدگاه آیات و روایات.
۲. گوناگونی رنگ‌ها از دیدگاه قرآن و حدیث.
۳. سیاه‌پوشی از دیدگاه آیات و احادیث.

کتاب نامه

- قرآن کریم (ترجمه شیخ حسین انصاریان).
- احیاء علوم الدین، ابو حامد محمد بن محمد غزالی، بیروت: دارالکتب العربی، بی تا.
- آشنایی با پوست بدن، دید کلی، ترجمه: مسعود ولی زاده، بی جا، بی نا، بی تا.
- اعلام الدین، حسن بن محمد دیلمی، قم: مؤسسه آل البيت، اول، ۱۴۰۸ ق.
- الإقبال بالأعمال الحسنة، علی بن موسی ابن طاووس، تحقیق: جواد قیومی اصفهانی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۶ ش.
- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، رضا پاک نژاد، تهران: انتشارات اسلامی، سوم، ۱۳۸۹ ش.
- بحار الأنوار، محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، بیروت: دار احیاء التراث العربی، دوم، ۱۴۰۳ ق.
- برگزیده فصلنامه علمی پژوهشی دانشور، دکتر حبیب الله آیت اللهی و حکیمه گوهریان، تهران: دانشگاه شاهد، پاییز ۱۳۷۷ ش.
- البلد الأمين، ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، بیروت: مؤسسه الأعلمی، اول، ۱۴۱۸ ق.
- تفسیر عیاشی، محمد بن مسعود عیاشی (م ۳۲۰ ق)، تحقیق: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: المطبعة العلمیه، ۱۳۸۰ ق.
- تفسیر قمی، علی بن ابراهیم قمی، تحقیق: سید طیب موسوی جزائری، قم: دارالکتاب، سوم، ۱۴۰۴ ق.
- تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی، تهران: دارالکتب الإسلامیه، اول، ۱۳۷۴ ش.
- توحید المفضل، مفضل بن عمر جعفی، قم: مکتبه الداوری، سوم، بی تا.
- ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، محمد بن علی ابن بابویه (شیخ صدوق)، قم: دارالشریف الرضی، دوم، ۱۴۰۶ ق.
- الحدائق الناضرة فی أحكام العترة الطاهرة، المحقق البحرانی، یوسف بن احمد بن ابراهیم بحرانی، تحقیق: محمد تقی ایروانی و سید عبدالرزاق مقرر، قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۰۵ ق.
- الحکمة المتعالیه، ملا صدرا، تحقیق: حسن حسن زاده املی، تهران: وزارت ارشاد، ۱۴۱۴ ق.
- الخصال، محمد بن علی ابن بابویه (شیخ صدوق)، تحقیق: علما کبر غفاری، قم:

- انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
- دعائم الإسلام، نعمان بن محمد مغربی، تحقیق: آصف فیضی، قم: مؤسسه آل‌البیت، دوم، ۱۳۸۵ ق.
- الرسالة الذهبية (طب الرضا علیه السلام)، علی بن موسی الرضا علیه السلام، تحقیق: محمد مهدی نجف، قم: دارالخيام، ۱۴۰۲ ق.
- رنگ نور، مردیت هوپر، ترجمه احمد باقری و عباس نعمت‌اللهی، تهران: انتشارات جشنواره هنر، ۱۳۷۹ ش.
- رنگ و تربیت، مهدی علی اکبرزاده، تهران: انتشارات میشا، چاپ دوم، بی تا.
- روان شناسی رنگ‌ها، لوشر، ترجمه: ویدا ابی‌زاده، تهران: نشر درس، چاپ چهاردهم، بی تا.
- سی و دوش درمانی نامتعارف، دکتر اندرو استنوی، ترجمه: پرویز پهلوان، بی جا، بی تا، بی تا.
- صحیفه الامام الرضا علیه السلام علی بن موسی الرضا علیه السلام (۲۰۳ ق)، تحقیق: محمد مهدی نجف، کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، مشهد، ۱۴۰۶ ق.
- عدة الداعی، ابن فهد حلّی، تحقیق: احمد موحدی قمی، تهران: دارالکتب الإسلامی، ۱۴۰۷ ق.
- علل الشرائع، محمد بن علی ابن بابویه (شیخ صدوق، داوری، قم، ۱۳۸۵ ش.
- الغیبة، محمد بن ابراهیم نعمانی، تهران: مکتبه الصدوق، ۱۳۹۷ ق.
- فصلنامه چشم پزشکی ایران، زمستان ۱۳۸۴ ش، شماره ۴.
- قرب الإسناد، عبدالله بن جعفر حمیری، تحقیق: مؤسسه آل‌البیت، قم: مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۱۳ ق.
- الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، تهران: دارالکتب الإسلامیه، چهارم، ۱۳۶۵ ش.
- کتاب‌الما، عبد الله بن محمد ازدی، تحقیق: محمد مهدی اصفهانی، تهران: مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل (دانشگاه علوم پزشکی)، ۱۳۸۷ ش.
- کنزالدقائق، محمد بن محمد رضا قمی مشهدی، تحقیق: حسین درگاهی، تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۶۸ ش.
- مجموعه مصنفات شیخ اشراق، یحیی بن حبش سهروردی، تصحیح: هانری کوربن، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، دوم، ۱۳۷۲ ش.

- المحاسن، احمد بن محمد بن خالد برقی، تحقیق: جلال الدین محدث، قم: دارالکتب الإسلامیہ، دوم، ۱۳۷۱ق.
- مرآة الكمال، عبد الله مامقانی، تحقیق: محمد رضا مامقانی، تهران: نگارش، پنجم، ۱۴۲۷ق.
- مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، قم: مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، اول، ۱۴۰۸ق.
- المصباح (جنة الأمان الواقية)، ابراهيم بن علي عاملی كفعمی، قم: دارالرضی (زاهدی)، دوم، ۱۴۰۵ق.
- معانی الأخبار، محمد بن علی ابن بابویه، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: انتشارات مدرسین، ۱۴۰۳ق.
- معجم مقاییس اللغة، احمد ابن فارس، تحقیق: هارون عبدالسلام محمد، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۴۰۴ق.
- مفردات الفاظ قرآن، حسین بن محمد راغب اصفهانی، بیروت: دارالقلم و الدارالشامیه، ۱۴۱۲ق.
- مكارم الاخلاق، حسن بن فضل طبرسی، قم: انتشارات شریف رضی، چهارم، ۱۳۷۰ش.
- الملاحم والفتن، علی بن موسی ابن طاووس، تهران: انتشارات اسلامیہ، اول، بی تا.
- المؤمن، حسین بن سعید اہوازی (م قرن ۵۳)، قم: مؤسسة الإمام المہدی علیہ السلام، ۱۴۰۴ق.
- المیزان فی تفسیر القرآن، سید محمد حسین طباطبائی، قم: انتشارات جامعہ مدرسین، پنجم، ۱۴۱۷ق.
- نهج البلاغہ، محمد بن حسین شریف الرضی، قم: دارالہجرۃ، بی تا.
- وسائل الشیعہ، الشیخ محمد بن الحسن الحر العاملی، قم: مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، اول، ۱۴۰۹.
- «وضعیت تغذیہ کودکان ۲ تا ۵ سال و عوامل مؤثر بر آن»، مجله علوم پزشکی کرمان، ۱۳۷۸ش، شماره ۲.
- پایگاہ اینترنتی: <http://www.salamatnews.com> سایت سلامت نیوز.
- پایگاہ اینترنتی: <http://www.afristat.org> (سایت مرکز آمار بین المللی اتحادیہ آفریقا).