

بسمه تعالی.

گرما به، جایگاه تطهیر جسم و روان در سبک زندگی ایرانی

دکتر محمد رضا رجب نژاد^۱، دکتر علیرضا عباسیان^۲ (نویسنده مسئول)

^۱گروه تاریخ علوم پزشکی، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران

^۲گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

چکیده:

مقدمه: ایرانیان از گذشته های دور و حتی در دوران ایران باستان به پاکیزگی و حفظ الصحة اهمیت زیادی قایل بودند و این مهم پس از پذیرش اسلام شدت گرفت، واژه گرما به مرکب از دو کلمه گرم و آبه است. آبه به محل ساختمان گفته می شد، مانند سردابه - ساختمان سرد -، گورابه یعنی قبرستان یا مقبره، گرما به یعنی ساختمان گرم با ظرفی بزرگ به نام آبن است. ایرانیان همواره آب را مقدس دانسته و از آلودگی پرهیز داشتند.

هدف: حمام یا گرما به مکان شستشوی تن و سر و صورت است. ایرانیان نخستین ملت بوده است که اقدام به ساخت گرما به های عمومی کرده است. امروزه با پیشرفت تکنولوژی و ساخت و سازه های به ظاهر مدرن، گرما به های عمومی از رونق افتاده است. این پژوهش در راستای تبیین معماری گرما به ها و ارتباط آن با جهان بینی طب سنتی ایران و کیفیات اربعه دارد.

نتیجه گیری: از آن جهت که گرما به های قدیم ایران مطابق با کیفیات اربعه و فصول و مزاج آدمی بوده، علاوه بر نظافت و پاکیزگی، حالت درمان و حفظ الصحة نیز داشته و در سبک زندگی ایرانی مانند تعامل با دیگر انسان ها در گرما به، مساعدت یکدیگر، به فکر هموع بودن، تواضع، احترام به بزرگان و .. در گرما به ها صورت گرفته است.

کلیدواژه: حمام، گرما به، سبک زندگی ایرانی، طب سنتی

مقدمه:

پاک زیستن به معنای دوری جسم و روان از پلیدی ها سابقه تاریخی انکار ناپذیری در تمدن بشری دارد. (۱) گویا پاکیزگی جسم اثر مستقیم در روان فرد دارد و برعکس افراد دارای روان پاک، کوشا تر در پاکیزگی جسم خود هستند. چنانکه قرآن کریم می فرماید خداوند توبه کنندگان (توابعین: پاک شدگان روان) و متطهرین (پاکان جسم) را دوست می دارد. (۲)

حمام های عمومی به عنوان مهمترین مکان های شستشو، سابقه دیرینه ای در فرهنگ و تمدن ایرانی و جایگاه ویژه ای در سبک زندگی مردمان این مرز و بوم داشته است. به طوری که مکرر در آثار و اشعار نویسندگان و شاعران ایرانی از آنها یاد شده است:

شهو ت دنیا مثال گلخن است که از او حمام تقوی روشن است

لیک قسم متقی زین تون صفاست زانک در گرما به است و در نقاست (۳)

در این پژوهش تلاش بر این است، تا ساختار و کارکرد های حمام‌های عمومی از دیدگاه طب سنتی ایران، مورد بررسی قرار گیرد.

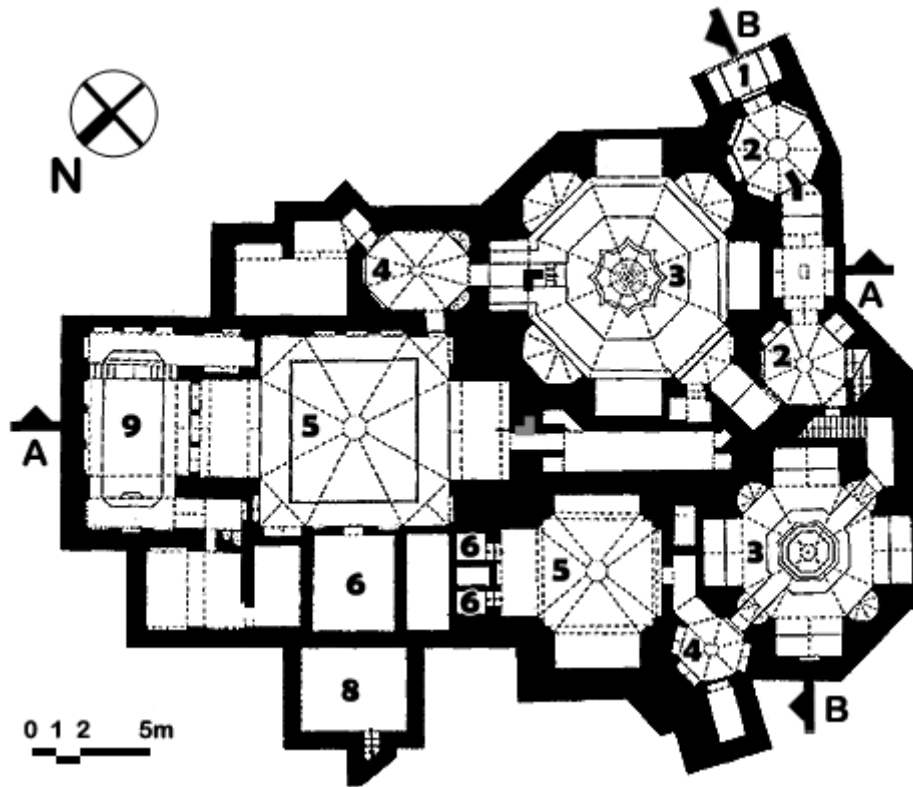
مواد و روش ها:

در ابتدا کتاب های حفظ الصحه طب سنتی ایران، مورد شناسایی قرار گرفت. سپس بحث های مربوط به حمام، شستشو، گرمابه و فرایند های جانبی مانند روغن مالی، مشت و مال و ... جداسازی، دسته بندی و ارائه شد.

یافته ها:

1- معماری حمام ها

به طور معمول حمام یا گرمابه دارای ساختار متناسب با جهان بینی طب سنتی ایران بوده اند (تصویر ۱). کیفیات اربعه یعنی سردی، گرمی، خشکی و تری، بنیان فلسفه طب سنتی است و این مکتب طبی معتقد است نه تنها بدن انسان، بلکه خلقت بر اساس این نظریه مزاج ها بنا شده اند. به عنوان مثال، فصول چهار گانه در طبیعت در واقع نماد همین تضاد در تفاوت کیفیت هوا در مواقع مختلف سال است. از این روی فصل بهار نماد گرمی و تری (و یا در برخی منابع اعتدال)، فصل تابستان نماد گرمی و خشکی، پائیز نشان سردی و خشکی و زمستان سردی و تری است. بر همین قیاس افراد مختلف، سنین مختلف افراد، اعضای مختلف بدن، مکانهای مختلف کره زمین، مشاغل مختلف و ... دارای مزاجهای مختلف اند. (۴)



تصویر ۱- برش افقی همکف حمام سنتی گلشن در محله گارزگاه یزد.
 ۱- ورودی؛ ۲- هشتی؛ ۳- سرپینه؛ ۴- میاندر؛ ۵- گرمخانه؛ ۶- خزینه؛ ۸- تون؛ ۹- فضای چال حوض.

از این روی، حکمای طب سنتی علاوه بر این که دستور تهیه غذاها و داروهای مناسب با زندگی ایرانیان را می نوشته اند دستی هم در تدبیر مکانها و معماری فضاها داشته اند. بر همین اساس حمام های عمومی نیز با چهار فضای اصلی مطابق با چهار حالت مزاجی طراحی می شده اند.

الف- سرپینه یا رختکن: (سرد و خشک)

این بخش از حمام، فضایی معمولاً به شکل، مربع، دایره یا هشتی بوده و مخصوص در آوردن لباس و یا پوشیدن آن بوده است. این فضا علاوه بر این که مکان خواب فقرا و مسافرین بوده، معمولاً جایگاه احوالپرسی، صحبت ها و نقل و انتقال اخبار و اوضاع نیز بوده است. از این روی نقش خاص خود را در تلطیف روحیه مومنین داشته است. معمولاً در و دیوار آن با تصاویر مرغان دریایی و یا صورت زنان و مردان خوب روی برخی در حال شرب و برخی در حال سکر و رقص جهت تقویت قوای نفسانی و همچنین صورت بستانها و باغها درختان جهت تقویت قوای طبیعی (۵) و با انواع زیراندازها، سارق های زردوزی شده سنتی، بقچه های کرباسی، قطیفه ها و تن خشک کن های فراوان، تزئین می شده است. همچنین گاه در وسط این بخش از حمام، فواره ای کوچک جهت آرامش بخشی هر چه بیشتر وجود داشته است. (۶)

ب- اتاق یا هشتی چال حوض یا چاله حوض: (سرد و تر)

فضایی با استخر آب سرد در وسط آن که جهت شنا استفاده می شده است.

ج- گرمخانه: (گرم و خشک)

به محل اصلی استحمام و جای مشت و مال گرم خانه می گویند. معمولاً دیوارهای آن با رنگهای سرخ و با تصاویر شیر و پلنگ، شکار و شجاعان و سواران مسلح و شمشیرهای برهنه و دشنه های کشیده و تیرهای در کمان نهاده و کمان به قوت کشیده آراسته می شده است تا موجب تحریک و تهییج قوت حیوانی افراد و مقابله با خمودگی و غش حاصل از اثر گرما در توقف های طولانی شود.

د- خزینه: (گرم و تر)

در اتاقی کوچک در کنار گرم خانه و روی تون حمام استخری از آب گرم قرار دارد که با حرارت تون، آب آن داغ می شود و خزینه نام دارد. (تصویر ۱) (۷)

از سه فضای آخر بطور خاص تر استفاده طبی می شده است. به این شکل که برای سرد و تر کردن بدن (تبرید و ترطیب) از فضای اول برای گرم و خشک کردن (تسخین و تجفیف) از فضای دوم و برای گرم و تر کردن (تسخین و ترطیب) از فضای سوم استفاده می شده است. (۵)

۲- مواد و وسایل حمام

ظروفی نظیر جام، طشت، تاس، سینی، مواد و وسایلی مانند لنگ، سدر، حنا، گل خطمی، صابون، روشور، گل سر شوی، کیسه، لیف، سنگ پا، شانه های سنتی، آینه های مختلف، قیچی، تیغ، و وسایل فصد، حجامت نظیر نشتر و بادکش و وسایل دیگر.

۳- شرایط و برخی توصیه ها درباره حمام کردن

- الف- بسیار در حمام توقف ننمایند.
- ب- آب نیم گرم بسیار بر بدن بریزند.
- ج- بلافاصله بعد از ورزش و با حالت خستگی ورزش ننمایند.
- د- دخول به حمام به تدریج باشد.
- ه- بیشتر از هوای گرم از آب گرم استفاده نمایند.
- و- استعمال آبنی که در آن داروهای سرد مزاج جوشانیده باشند.
- ز- استحمام به آب شیرین باشد.
- ح- بهتر است حداقل ۶ ساعت پس از صرف غذا استحمام صورت پذیرد.
- ط- استحمام در حال گرسنگی نباشد.
- ی- استحمام پس از جماع مفرط و غضب و فرح مفرط و سایر حالات شدید روحی نباشد. (۵)

۴- شیوه استحمام در مزاجهای مختلف

الف- مزاج معتدل: باید وقتی به حمام رود بلافاصله آب بر خود و اطراف خود آب ریزد، تا هوای حمام، تر شود و آن قدری بماند که بشره و پوست او، سرخ شود و پوست اندامها بواسطه جذب آب، تورم کند و وقتی احساس تحلیل و در هم آمدن پوست اندامها بواسطه رطوبت کرد (یعنی فرد حس کرد رطوبت پوست بدن، که بواسطه رطوبت حمام جذب شده، بخاطر حرارت حمام در حال از دست رفتن و تحلیل است)، بیرون آید و باید که به تدریج بیرون آید. یعنی به یکباره از هوای گرم به سرد منتقل نشود تا نزله و زکام و اورام باطنی پیدا نشود. بیشتر در خانه معتدل حمام توقف کند. (گاهی در گرم خانه گاهی در چاله حوض و یا در گرم خانه به دور از خزینه)

ب- مزاج مرطوب و یا سرد: باید که اول آب نریزد تا عرق وافی بکند. بعد از آن آب گرم بریزد و دلاکی بکند (مشت و مال بدهند او را) و بیرون آید. بیشتر در گرم خانه توقف کند.

ج- مزاج گرم و خشک: باید بلافاصله که به حمام رفت بر خود و اطراف خود آب بریزد و در آب شیر گرم شیرین (یعنی آبی که از شیر بیرون می آید و نه آب خزینه و آبی که باید طعم شیرین داشته باشد و نه شور یا تلخ) نشیند و زود بیرون آید (یعنی پس از پایان فرایند شستشو در حمام توقف و درنگ نکند). (۸)

۵- انواع حمام

الف- حمام بسیار سرد: درجه حرارت کمتر از ۱۲-۱۳ درجه که اثرش تقویت بدن است ولی بطور کلی خطرناک است.

ب- حمام سرد: درجه حرارت بین ۱۲ تا ۱۸ درجه که کمال تقویت در بدن را می نماید ولی باید بسیار کوتاه مدت از آن استفاده کرد بخصوص در فصل زمستان (حدود ۲۰ ثانیه)

ج- حمام خنک: درجه حرارت آن از ۱۸ تا ۲۵ درجه و اثرش شبیه قسم قبلی است.

د- حمام معتدل: درجه حرارت آن از ۲۵ تا ۳۰ درجه، نه مقوی بدن است و نه مضعف بلکه حافظ صحت است.

ه- حمام گرم: درجه حرارت آن ۳۰ تا ۴۰ درجه، باعث تعریق و تحریک عمومی است و متعاقب آن ضعفی دست می دهد که با گرمی حمام متناسب می باشد، یعنی هر قدر حمام گرم تر باشد ضعف بعد از حمام شدید تر خواهد بود.

ز- حمام تنظیف: که فقط منظور آن پاکی جلد می باشد. باید حرارت آن همیشه ثابت و معتدل و از ۲۸ تا ۳۰ درجه برسد. چنین حمامی نه مقوی و نه مضعف بوده بلکه فقط ماهیچه ها را نرم و بدن را راحت و سلسله اعصاب را که بخاطر درک مطالب و تحصیل علم خسته شده آسوده نموده رفع کسالت از آن می نماید. این حمام هفته ای یک بار کافی است. (۹)

۶- فرایندهای های همراه استحمام:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| ۱) دلک (مشت و مال)، ماساژ | ۵) عطر و رایحه درمانی |
| ۲) روغن مالی | ۶) سنگ پا کشیدن |
| ۳) رنگ کردن و آرایش (حنا و ...) | ۷) کیسه کشیدن |
| ۴) پیرایش (مو، ریش و ...) | ۸) نوره کشیدن |

- (۹) سرمه کشیدن (برای مرد و زن)
- (۱۰) آب تنی و شنا
- (۱۱) ناخن گیری
- (۱۲) نماز
- (۱۳) سنگ درمانی (نشستن بر آجر داغ)
- (۱۴) آب درمانی (اثرات آبهای مختلف - رجوع کنید به مطلب مربوطه در ادامه همین مقاله)
- (۱۵) غذا درمانی
- (۱۶) پوشش درمانی (اثرات جنس لباس بر سلامتی مثلاً در تابستان توصیه شده به لباسهای کتان و در زمستان به پشم)
- (۱۷) رنگ درمانی
- (۱۸) تصویر درمانی
- (۱۹) فصد و خونگیری
- (۲۰) حجامت و بادکش
- (۲۱) زالو درمانی
- (۲۲) جوشانده و عصاره مالی
- (۲۳) سوزن زنی و جوالدوز زنی
- (۲۴) حقنه و تنقیه درمانی
- (۲۵) بخور درمانی
- (۲۶) مسواک (پس از خروج از حمام)
- (۲۷) خواب
- (۲۸) پند و نصیحت درمانی
- (۲۹) حکایت درمانی
- (۳۰) برگزاری مراسم و جشن درمانی (مثلاً حمام عروس و داماد)
- (۳۱) لیف زنی
- (۳۲) سر شویی
- (۳۳) لباس شویی
- (۳۴) دوش گیری
- (۳۵) ناف گیری، سق گیری (ماساژی است که بر روی سقف دهان و کام انجام می شود)، تل گیری (ماساژی است که در ته دهان و گلو انجام می شود) و جمجمه گیری
- (۳۶) موسیقی درمانی و آواز درمانی
- (۳۷) غسل و وضو
- (۳۸) توالیت و تطهیر و استبرا
- (۳۹) سکوت درمانی و ریلاکسیشن
- (۴۰) بازتاب درمانی (رفلکس تراپی)
- (۴۱) نور درمانی (استفاده از محیط های تاریک یا روشن)
- (۴۲) خرافه درمانی (توسط اثر دارو نما یا همان Placebo effect) (۱۰)

۷- آثار انواع آبها

الف) آب شیرین: مفید برای بدن

ب) آب شور: مضرت آن (یعنی ضرر آن) درد چشم، نزله، کدورت حواس، لاغری و نفع آن دفع گری (نوعی کچلی) و حکه (خارش) است. دفع مضرات آن با آب شیرین و گل پاک باید کرد و پس از آن به آب گرم باید شست و روغن های مقوی مثل روغن گل باید مالید.

آب شبنی (دارای املاح زاج یا آلومینیوم): مضرت آن خشک و غلیظ کردن پوست و ایجاد تب و تشنج است. دفع مضرت آن به آب شیرین گرم و مشت و مال تا حد تعریق و ماییدن روغن بنفشه بعد از آن باید کرد.

آب های گوگردی و نفتی: موجب تغلیظ و بد بویی پوست و مضر کبد است و دفع مضرت آن ها شبیه آب شیبی
آب های دارای املاح آهن: فایده بسیار دارد و از آن مضرتی ظاهر نمی گردد مگر آنکه پوست اندکی غلیظ می
شود. (۸)

۱- پس از خروج از حمام

الف- موارد ممنوع:

(۱) آشامیدن آب سرد (۲) بیرون آمدن سریع (۳) ورزش و خستگی و مجامعت جنسی (۴) روزه گرفتن (۵) مصرف
بلافاصله غذا (۵)

به این معنا که فرد پس از خروج باید تا زمانی که بدنش کامل خشک شده و به دمای محیط نزدیک شود صبر و
استراحت کند و پس از مصرف موارد مفید ذیل آرام آرام شروع به خوردن غذاهای سبک بکند و پس از بازیافتن توان
به فعالیت پردازد. توصیه می شود ورزش، خستگی، مجامعت جنسی و روزه گرفتن حداقل تا روز بعد به عقب انداخته
شود.

ب- موارد مفید:

(۱) نوشیدن شربت ولرم سکنجین برای پیشگیری از خشکی بیشتر بدن (۲) بستن سر تا خشک شود چه در زمستان و چه
در تابستان (۳) نوشیدن شربت ولرم تخم بالنگو برای بازیافتن قوای تحلیل رفته (۴) روغن مالی در صورت خشکی پوست
(۵) پوشاندن بدن بخصوص در فصل زمستان (۵، ۸)

نتیجه گیری:

- معماری و فرم گرمابه ها و ایجاد پیچ و خم ها در طول مسیر دستیابی به گرمخانه، بر اساس محاسبات مهندسی دقیق بوده
است.
- استفاده از حمام، اگرچه که فواید خاص خود را دارد ولی می تواند مضراتی نیز در بر داشته باشد که در مقالات بین
المللی نیز به آن اشاره شده است. (۱۱، ۱۲) شیوه استحمام موجود در فرهنگ ایرانی و حمام های عمومی قدیم نیز از این
اصل یاد شده میرا نبوده و نیستند.
- از سوی دیگر حمام ایرانی بعنوان جایگاهی برای پاکسازی جسم و جان دارای جالب توجه ترین طراحی ها بوده و نقش
خاص خود را در نظافت فردی، کاهش استرس های فردی و اجتماعی و برقراری نشاط افراد جامعه بازی می کرده و می
کند.

- باید توجه داشت رعایت نکردن استانداردهای بیان شده، سبب انتقال برخی بیماریها توسط همین حمام ها بوده است. (نظیر بیماریهای قارچی و پوستی). از این روی، برخی حکما نظیر میرزا علی خان ناصرالحکما به آن اعتراض کرده است. (۹)
- طراحی نوینی از حمام سنتی ایرانی با رعایت تمامی نکات یاد شده و همچنین نکات بهداشتی و طبی به همراه استفاده از دستاورد های نوین تکنولوژی و معماری نه تنها می تواند حمام ایرانی را جایگزین سونا ها و اسپا های خارجی نماید، بلکه علاوه بر افزایش راندمان فکری و جسمی ایرانیان می تواند نقش مهمی در جلب و جذب توریست درمانی و غیر درمانی بازی کند.

منابع:

1. فرهاد فخاری تهرانی. حمام ها در نظرگاه زمان. صفه. ۱۳۷۹؛ ۱۰(۳۰): ۹۴-۱۰۵.
۲. قرآن کریم. قم: الهادی؛ ۱۳۷۷.
۳. پروانه سیدالماسی، پرستوسیدالماسی. جایگاه گرمابه در اندیشه، آثار و زندگی مولانا. فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره شناختی. ۱۳۷۸؛ ۴(۱۳): ۱۲۳-۴۶.
۴. محسن ناصری، حسین رضایی زاده، رسول چوپانی، مجید انوشیروانی. مروری بر کلیات طب سنتی ایران. تهران: نشر شهر؛ ۱۳۸۸. ۳۰-۶۰ p.
۵. محمد کاظم گیلانی حفظ الصحه ناصری. In: چوپانی ر. editor, تهران: المعی؛ ۱۳۸۷.
۶. حمام گنجعلیخان Available from: http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D9%80%D8%A7%D9%80_%DA%AF%D9%86%D8%AC%D8%B9%D9%84%DB%8C%D8%AE%D8%A7%D9%86.
۷. کامبیز حاجی قاسمی و همکاران. مطالعه حمام سنتی گلشن در یزد از دیدگاه معماری و انتشار عکس ها و نقشه های آن. گنجنامه، فرهنگ آثار معماری اسلامی ایران: روزه؛ ۱۳۸۳.
۸. علیرضا عباسیان، مجید انوشیروانی، محمد مهدی اصفهانی. دور ساختن هرگونه زیان از تن آدمیان. المعی؛ ۱۳۸۸. ۵۱-۴۴ p.
۹. ناصر رضایی پور، محسن عابدی. حفظ صحت میرزا علی خان ناصر الحکما. تهران: المعی؛ ۱۳۸۸. ۳۴-۱۲۹ p.
۱۰. جعفر شهری. طهران قدیم. تهران: معین؛ ۱۳۸۱.
۱۱. Beckett H, Robinson S. Potential bathroom hazard. British dental journal. ۱۹۹۸؛ ۱۸۵(۲): ۵۸. Epub ۱۹۹۸/۰۸/۲۷.
12. Chong CK, Senan P, Kumar GV. Carbon monoxide poisoning from gas water heater installed and operated in the bathroom. The Medical journal of Malaysia. 1997;52(2):169-71. Epub 1997/06/01.