

بسمه تعالی.

گرمايه، جاىگاه تطهير جسم و روان در سبک زندگى ايرانى

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

^۱ گروه تاريخ علوم پزشکی، موسسه مطالعات تاريخ پزشکی، طب اسلامى و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ايران

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

چکیده:

مقدمه: ايرانيان از گذشته هاى دور و حتى در دوران ايران باستان به پاکيزگى و حفظ الصحه اهميت زيادى قايل بودند و اين مهم پس از پذيرش اسلام شدت گرفت، واژه گرمايه مرکب از دو کلمه گرم و آبه است. آبه به محل ساختمان گفته مى شد، مانند سردابه - ساختمان سرد -، گورابه يعنى قبرستان يا مقبره، گرمايه يعنى ساختمان گرم با ظرفى بزرگ به نام آبن است. ايرانيان همواره آب را مقدس دانسته و از آلودگى پرهيز داشتند.

هدف: حمام يا گرمايه مکان شستشوى تن و سر و صورت است. ايرانيان نخستين ملت بوده است که اقدام به ساخت گرمايه هاى عمومى کرده است. امروزه با پيشرفت تکنولوژى و ساخت و سازه هاى به ظاهر مدرن، گرمايه هاى عمومى از رونق افتاده است. اين پژوهش در راستاى تبين معماری گرمايه ها و ارتباط آن با جهان بينى طب سنتى ايران و کيفيات اربعه دارد.

نتيجه گيرى: از آن جهت که گرمايه هاى قديم ايران مطابق با کيفيات اربعه و فصول و مزاج آدمى بوده، علاوه بر نظافت و پاکيزگى، حالت درمان و حفظ الصحه نيز داشته و در سبک زندگى ايرانى مانند تعامل با ديگر انسان ها در گرمايه، مساعدت يکديگر، به فکر همونوع بودن، تواضع، احترام به بزرگان و .. در گرمايه ها صورت گرفته است.

کلیدواژه: حمام، گرمايه، سبک زندگى ايرانى، طب سنتى

مقدمه:

پاک زيستن به معنای دورى جسم و روان از پليدى ها سابقه تاريخى انکار ناپذيرى در تمدن بشرى دارد. (۱) گویا پاکی جسم اثر مستقيم در روان فرد دارد و برعکس افراد داراى روان پاک، کوشا تر در پاکی جسم خود هستند. چنانکه قرآن کریم مى فرمايد خداوند توبه کنندگان (توابين: پاک شدگان روان) و متطهرين (پاکان جسم) را دوست مى دارد. (۲)

حمام هاى عمومى به عنوان مهمترين مکان هاى شستشو، سابقه ديرينه اى در فرهنگ و تمدن ايرانى و جاىگاه ويژه اى در سبک زندگى مردمان اين مرز و بوم داشته است. به طورى که مکرر در آثار و اشعار نویسندگان و شاعران ايرانى از آنها ياد شده است:

شهوَت دنيا مثال گلخن است که از او حمام تقوي روشن است
ليک قسم متقي زين تون صفاست زانک در گرمايه است و در نقاست (۳)

در اين پژوهش تلاش بر اين است، تا ساختار و کارکرد هاى حمامهاى عمومى از دیدگاه طب سنتى ايران، مورد بررسى قرار گيرد.

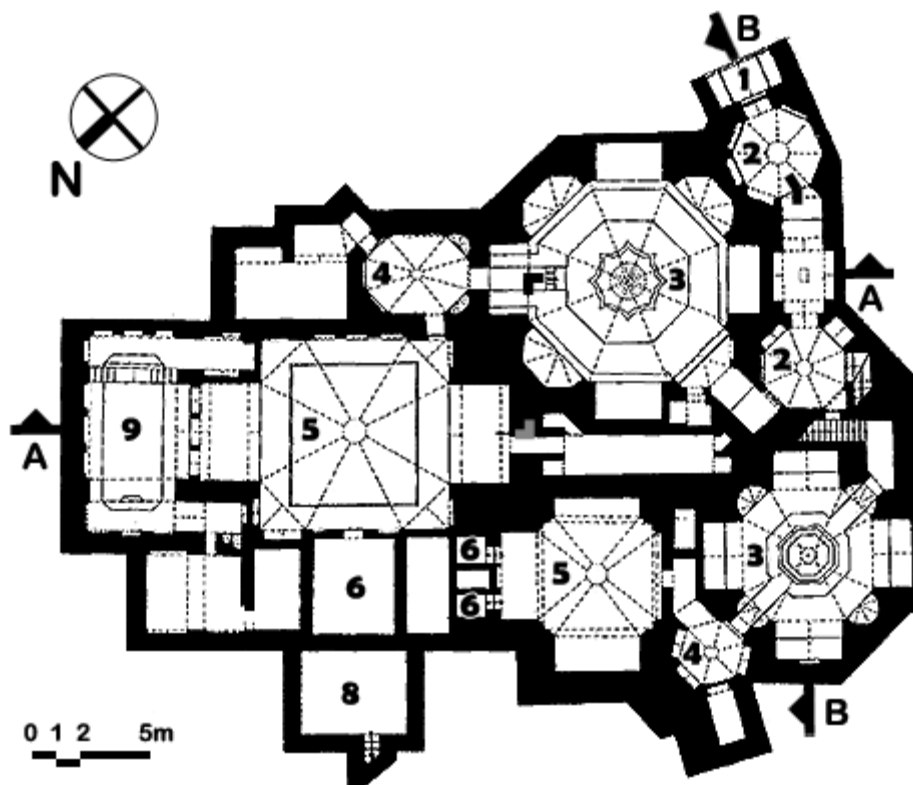
مواد و روش ها:

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، مشمت و مال و ... جداسازی، دسته بندی و ارائه شد.

یافته ها:

۱- 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، پاییز 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- سربینه؛ ۴- میاندر؛ ۵- گرمخانه؛ ۶- خزینه؛ ۸- تون؛ ۹- فضای چال حوض.

از این روی، حکمای طب سنتی علاوه بر این که دستور تهیه غذا ها و داروهای مناسب با زندگی ایرانیان را می نوشته اند دستی هم در تدبیر مکانها و معماری فضا

ها 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، سارقهای 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 مشیت و مال گرم خانه می گویند. معمولاً دیوار های آن با رنگهای سرخ و با تصاویر شیر و پلنگ، شکار و شجاعان و سواران مسلح و شمشیر های برهنه و دشنه های کشیده و تیر های 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 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 لُنگ، سدر، حنا، گل ختمی، 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 آبنزی که در آن دارو های 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:

(۳) رنگ کردن و آرایش (حنا و ...)
(۴) پیرایش (مو، ریش و ...)

(۱) دلک (مشت و مال)، ماساژ
(۲) روغن مالی

- ۵) عطر و رایحه درمانی
 ۶) سنگ پا کشیدن
 ۷) کیسه کشیدن
 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
- ۳۶) مسواک (پس از خروج از حمام)
 ۳۷) خواب
 ۳۸) پند و نصیحت درمانی
 ۳۹) 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 ریلکسیشن
 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 شبی (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 مشمت و مال تا حد تعریق و مایدن 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 شبی

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 سکنجبین 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 مبرا 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:

۱. فرهاد فخاری تهرانی. حمام ها در نظرگاه زمان. صفه. ۱۳۷۹؛ ۱۰(۳۰): ۹۴-۱۰۵.
۲. قرآن کریم. قم: الهادی؛ ۱۳۷۷.

۲. 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. ۶-۳۰. p.
۵. محمد کاظم گیلانی حفظ الصحة ناصری. In: چوپانی ر. editor, تهران: المعی؛ ۱۳۸۷.
۶. حمام گنجعلیخان Available from: http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D9%85%D8%A7%D9%85_%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: روزنه؛ 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.
۱۲. Chong CK, Senan P, Kumar GV. Carbon monoxide poisoning from gas water heater installed and operated in the bathroom. The Medical journal of Malaysia. ۱۹۹۷؛ ۵۲(۲): ۱۶۹-۷۱. Epub ۱۹۹۷/۰۶/۰۱.