

بررسی تحلیلی الگوی بدن ایرانیان در سفرنامه های دوره صفویان

علی پیرمرادی^۱

دکتر علی رحیمی صادق^۲

دکتر ابراهیم خراسانی پاریزی^۳

چکیده

یکی از منابع مهم بررسی تاریخی الگوی بدن جامعه ایران در دوره صفویه، بهره گیری از سفرنامه ها است. که مسئله مورد توجه سفرنامه نویسان بود. بر این اساس، الگوی تغذیه، آرایش، ورزش، بهداشت، سلامت و درمان در دوران جامعه بوده که نقش مهمی در معرفی ایران به اروپائیان را داشته اند و اطلاعات مختلفی به طور اعم در زمینه مسائل اجتماعی و به طور اخص سبک زندگی مردم و الگوی بدن ارایه دادند که می توان سفرنامه ها را جزء متون تاریخ اجتماعی به حساب آورد. پژوهش حاضر با روش توصیفی تحلیلی و با بهره گیری از منابع کتابخانه ای گردآوری شده است. سوال اصلی این تحقیق این است که برخی از مهم ترین ممیزه های الگوی بدن ایرانیان که در سفرنامه ها مورد توجه قرار گرفته است، کدامند؟ یافته های رفتار شناسی ایرانیان در این دوره، حاکی از آن است که ایرانیان آداب غذا خوردن، ذائقه، تنوع غذایی، نوع پوشش و آرایش مختص به خود را داشته که از برخی جهات با سبک زندگی کشورهای آن روز دنیا متفاوت بوده، و وضعیت بهداشت عمومی و سلامت شهروندان و موارد مرتبط با آن در شهرها و محلات در طول حکومت صفویه متفاوت بود.

واژگان کلیدی: صفویه، الگوی بدن، سفرنامه، سیاحت

۱ دانشجوی دکتری، تاریخ تمدن و ملل اسلامی، واحد بافت، دانشگاه ازاد اسلامی، بافت، ایران

(ali.pirmoradi3454@gmail.com)

۲ استاد یار، گروه تاریخ، واحد بافت، دانشگاه ازاد اسلامی، بافت، ایران (نویسنده

مسئول) (ali_rahimisadegh@yahoo.com)

۳ استاد یار، گروه تاریخ، واحد بافت، دانشگاه ازاد اسلامی، بافت، ایران

(e.khorasaniparizi@gmail.com)

سفرنامه‌ها از منابع مهم جامعه ایران در دوره صفوی هستند که برای محققان از منابع دست اول پژوهش به شمار می‌روند. سفرنامه نویسان به لحاظ خصوصیات ذاتی و شغلی، افرادی دقیق، جزئی‌نگر و دارای حافظه و تخیلی قوی بوده و به مسائل سیاسی، فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی توجه خاص داشته‌اند. این منابع در کنار آثار نویسندگان ایرانی، تصویری نسبتاً روشن از اوضاع دوره صفویه ارائه می‌دهند. در اثر شکل‌گیری تحولات در مناسبات جهانی، منطقه‌ای و حتی درونی ایران در روابط ایران و اروپا دوران نوینی شکل گرفت. بدین جهت سیاحان متعددی از کشورهای گوناگون اروپایی با اهداف متفاوت به ایران سفر کردند: تجار و بازرگانان، جهانگردان، سفیران و هیات‌های سیاسی، مبلغین مذهبی، هنرمندان و دانشمندان، عمدتاً گروه سیاحان را تشکیل دادند و گزارش‌ها، یادداشت‌ها و سفرنامه‌هایی از خود برجای گذاشتند.

آنها در توجه به احوال اجتماعی ظریفی دارند که از دید ایرانیان قابل توجه نبوده است. لذا عمدتاً ارزش اجتماعی دارند تا سیاسی، هر چند به اوضاع سیاسی و دربار ایران اشاره می‌کنند اما به فرهنگی متمایز تعلق دارند و از منظر فرهنگی متفاوت به جامعه و جنبه‌های گوناگون آن پرداخته‌اند. بدین جهت مظاهر زندگی، اخلاق و روحیات مردم ایران را با دقت و کنجکاوی توصیف کرده‌اند.

پژوهش حاضر به روش توصیفی - تحلیلی به تحلیل محتوای سفرنامه‌های ترجمه شده سیاحان اروپایی درباره الگوی بدن ایرانیان در دوره صفویه پرداخته است. در این زمینه پژوهش‌هایی صورت گرفته و کتب و مقالاتی نگارش یافته است. این منابع با توجه به نارس بودن موضوع که پیشینه خیلی طولانی ندارد، محدود بوده و مواردی هم که مورد پژوهش قرار گرفته است، به صورت کلی به مسائل فرهنگی و تا حدی سیاسی پرداخته‌اند و تحت عنوان الگوی بدن مورد بررسی قرار نگرفته‌اند.

پژوهش حاضر به بعضی از کتب و مقالات مرتبط استناد شده است. ولی سعی شده که در کنار موارد مذکور از دیگر زوایا بررسی شود تا خلاقیت و تازگی جدیدی مطرح شود، مراد از الگوی بدن، تغذیه، آرایش، ورزش، بهداشت، سلامت و درمان ملت ها است. (برو، ۱۳۸۰: ۷۹)

هدف پیش روی این تحقیق، شناخت دیدگاه سیاحان در خصوص مشخصات الگوی بدن ایرانیان در دوره صفویه است، که با بهره گیری از منابع کتابخانه ای اعم از سفرنامه ها، کتب و مقالات مرتبط، به بررسی سفرنامه مشهور دوره صفویه مانند تاورنیه، شاردن، برادران شرلی، کمپفر، پیترودلواله، الثاریوس، سانسون، کاری و ... پرداخته است. در حقیقت اشاره به دو نوع پژوهش برای پیشینه این تحقیق لازم است: دسته اول پژوهش هایی هستند که به بررسی سفرنامه های دوران صفوی انجام گرفته است مانند کتاب بررسی سفرنامه های دوره صفوی از منوچهر دانش پژوه، ایران صفوی از دیدگاه سفرنامه های اروپاییان اثر شوستروالسر سبیلیا و کتاب زن ایرانی به روایت سفرنامه نویسان فرنگی از میترا مهر آبادی که به نحوی مرتبط با موضوع تحقیق هستند دسته دوم برخی مقالات که در مورد سبک زندگی انجام گرفته است مانند مقاله «پوشاک زنان کرد ایران در سفرنامه های دوره صفوی تا پایان پهلوی» از فرامرز آقابگی «مطالعه تطبیقی پوشش زنان در سفرنامه ها و نگاره های دوره صفویه» از منصور ولی قوجق و حسین مهر پویا «بررسی اخلاق اجتماعی ایرانیان در سفرنامه های اروپایی» از علی بیگدلی و همکاران، «سفرنامه ها و سفرنامه نویسان دوره صفویه» از محمد بهرام زاده و مسعود دادبخش، «سبک زندگی زن ایرانی از نگاه سفرنامه نویسان غیر ایرانی عصر صفوی» از حسین قاضی خانی و محمد رضا بارانی نوشته شده است. در این مقالات اشارات اندکی به مسئله سبک زندگی شده است. علاوه بر این موارد، برای فهم بهتر موضوع می توان به سراغ جایگاه سفرنامه نویسی در پیش از صفویه نیز رفت. از جمله می توان به مقاله «بازتاب اوضاع اقتصادی

و رفاه اجتماعی قرن پنجم در سفرنامه ناصر خسرو» از اظهر تجلی اردکانی و عشرت قبادی حبیب آباد و مقاله «ایران و ایرانی در سفرنامه ی ابن بطوطه و اولیای چلبی» از منیژه صدری اشاره نمود.

چارچوب نظری تحقیق

مفهوم الگوی بدن، مسئله ای نوظهور است و از انتخاب در دنیای مدرن برخاسته است و تلاش شده با شناخت و معرفی مولفه ها و عناصر تشکیل دهنده الگوی بدن به رصد آن در آثار سیاحان عصر صفویه بپردازد.

الگوی بدن از مولفه ها و مصادیق سبک زندگی و از مفاهیم بسیار مهم علوم اجتماعی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار می رود. این مفهوم منعکس کننده طیف کاملی از ارزش ها، عقاید و فعالیت های اجتماعی است. سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می گیرد که افراد به طور روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می گیرند. سبک زندگی شامل فعالیت های معمول و روزانه است که شخص آنها را در زندگی خود به کار گرفته و روی سلامت او تاثیر دارد. سبک های زندگی الگوی برای کنش هستند که مردم را از هم متمایز می کنند و کمکی می کنند تا آنچه را مردم انجام می دهند و چرایی آن و معنایی که برای آنها و دیگران دارند را درک کنیم (چانی، ۱۳۷۸: ۱۱)؛ به عبارت دیگر اصطلاح شیوه زندگی به روش زندگی مردم اشاره داشته و بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها می باشد.

بررسی عناصر و مولفه هایی که دانشمندان برای سبک زندگی از جمله الگوی بدن برشمرده و یا در تحقیقات خود از آنان به عنوان شاخص بهره برده اند، زیمل، ویلن و وبر در آثار خود بر مولفه های شیوه تغذیه، آراستن بدن (نوع پوشاک و پیروی از مد)، نوع مسکن (معماری و اثاثیه) شیوه های گذران اوقات فراغت و تفریح تاکید دارند. (کاویانی، ۱۳۹۱: ۳۶) گیدنز توجه خاصی به بدن دارد. به عقیده ی ایشان، بدن

جایگاه خود و هویت شخصی فرد است. به باور او، همیشه کنترل بدن از نوعی سازمان دهی اجتماعی و فرهنگی پیروی می کند، چه در مورد رژیم غذایی، چه درباره پوشاک تابع نوعی رژیم است. (گیدنز، ۱۳۷۸: ۹۱) بنابراین بر اساس دیدگاه وی آراستن بدن، خوراک، پوشاک، کار و اوقات فراغت برخی از مولفه های موثر در سبک زندگی هستند. (گیدنز، ۱۳۷۸: ۱۲۱)

روایت سفرنامه نویسان دوره صفوی از الگوی بدن ایرانی

از اساسی ترین مؤلفه های مهم و سازنده تاریخ اجتماعی ایرانیان عصر صفوی دین اسلام و مذهب شیعی و مؤلفه های مهم ساختارزندگی بود. علمای اسلام سلامت و الگوی بدن، بهداشت عمومی و به مهم ترین ضرورت سلامت و بهداشت اولیه و نیاز اساسی و آگاهی مردم و با داشتن خانواده و جامعه سالم و در زمینه سلامت، بهداشت تن و روان بشر تلاش زیادی انجام دادند.

با توجه به وضعیت اجتماعی، توصیف مظاهر زندگی، شاخص های الگو بدن و آگاهی از کیفیت نفوذ تدریجی دول اروپایی در ایران را می توان از مهمترین ویژگی های سفرنامه های این دوره نام برد.

در این پژوهش به بررسی ویژگی ها و اهمیت الگوی بدن ایرانیان در سفرنامه های دوره صفوی در چهار قالب خواهیم پرداخت.

الگوی تغذیه

جایگاه کشور ایران از لحاظ بهره مندی از نعمت های خدادادی و مواهب طبیعی از جایگاه ممتاز برخوردار بود. در این دوره جهانگردان زیادی به ایران سفر و نگاه ویژه ای به مباحث الگوی تغذیه، آرایش، ورزش بهداشت و سلامت داشتند.

بدون شک خوراک و تغذیه از ضروری ترین احتیاجات ذاتی و زیستی انسان ها است و تمایل به خوردن از نیرومندترین تمایلات آدمی است که آنها را مجبور می کرد برای رفع نیازمندی های خود تلاش نماید. نقش تغذیه در زندگی فردی و اجتماعی

انسان اهمیتی به سزای دارد و این امرتها مربوط به جسم نیست، بلکه سازنده‌ی روحیه و خصایص یک ملت نیز است. نقش خوراکی‌های مصرفی در هر کشوری می‌تواند به عنوان یک نماد فرهنگی محسوب گردد. گرچه ممکن است مقوله‌ی تغذیه و خوراکی‌ها برای اغلب مردم ایران پیش پا افتاده به نظر برسد اما چگونگی و ماهیت آن، بیانگر تفاوت‌های بسیاری از سفره‌ی تا سفره‌ی دیگر است. این اختلافات ناشی از نوع مواد غذایی، ذائقه‌ها، اعتقادات دینی و فرهنگ‌های گوناگون است. چگونگی خوراک و تغذیه در این دوره نشان داد که تکثر خوراکی‌ها، موجبات بهره‌مندی طبقه حکومتی و قشر مرفه جامعه را فراهم و آنها را به سمت و سوی اسراف‌گرایی سوق داده بود. بدون تردید الگوی غذایی ایرانی نشأت گرفته از اصول دینی و اکثر مناسبت‌های مذهبی و ملی در نوع خوراکی‌های مصرفی تأثیرگذار بودند. آموزه‌های دین اسلام مردم را به قناعت فرا می‌خواند. ایرانیان نسبت به اروپائیان مردمانی کم خوراک تر هستند اما عادات غذایی ایرانیان علت مهم تری از جمله اقلیم ایران و عدم دسترسی آسان مردمان مشرق زمین به مواد غذایی دارد.

نحوه گسترده سفره در ایران ساده تر از اروپائیان بود ایرانیان در آداب معاشرت در هنگام غذا خوردن از صحبت کردن پرهیز می‌کردند و غذا را با دست می‌خوردند، عادت غذایی روزانه مردم عادی، دو وعده غذایی صبحانه و شام بود. با توجه به گزارش‌های سیاحان و آن چه از منابع برمی‌آید، وضعیت صبحانه ایرانیان در حکومت صفویه تاکنون تفاوت‌های زیادی نداشته ولی غذای اصلی جامعه ایران راشام تشکیل می‌داد. البته در سفره ثروتمندان دوره صفوی علاوه بر صبحانه، میوه، شیرینی، پالوده و مربا وجود داشت. (شاردن، ۱۳۴۵: ۷۳۴)

ایرانیان در خوردن غذا از قاشق و چنگال استفاده نمی‌کردند، بلکه غذاهای آبکی را با قاشق می‌خوردند. در میان غذا مصرف مشروب متداول نبود، بعد از غذا شربت یا آب می‌خورند ظروف غذای ایرانی‌ها معمولا مسی، سفالی، چینی است چون شرع

اسلام استعمال ظروف سیمین و زرین حرام وضع نموده است ، فقط پادشاهان غذا را در ظرف های طلایی صرف می کردند.(کارری، ۱۳۴۸، ۱۴۶)

ایرانیان عموماً توجهی به غذای گران و پر زرق و برق ندارند و وسایل منزلشان اندک و در منزل همیشه برنج دارند ولی فقط گوشت می خریدند. جز در اصفهان که به سبب جمعیت زیاد باید سایر مواد خوراکی نیز از ایالات دیگر آورده می شود.(سانسون ۱۳۴۶: ۵۱)

در سفرنامه بازرگانان ونیزی آمده، صبحانه یا چاشت مردم آن عصر عبارتند از نان و پنیر و خامه گرفته تا پنیر خیکی که در پوست بز می فروشد و شیر و شیره و خربزه و دیگر میوه ها بنا بر فصل و ثروتمندان مربای خشک و مایع به آن اضافه می کنند.(باربارو و همکاران، ۱۳۴۹: ۲۴۹) شرلی می نویسد: بودند مردم عادی در عصر صفوی صبحانه و نهار را به صورت مختصر با نان و ماست، شیر، پنیر و میوه سر می کردند اما شب ها شام را مفصل می خوردند.(شرلی ، ۱۳۶۲: ۷۳)

تاورنیه می نویسد نهار مردم در شهرها معمولاً پلو گوشت کباب است. مردم مواد غذایی را به اندازه تهیه و هیچ ذخیره ای نمی کنند. گوسفند و بزغال و مرغ و گوشت معمول ایرانیان است ولی گوشت گاو به ندرت می خوردند. مسلمانان گوشت خرگوش نمی خوردند اما شاه و بزرگان دربار که شکار دوست دارند، وقتی که گرازی می گیرند گاهی آن را برای یک مسیحی هدیه می فرستند تا حق شناسی او را بر اثر عنایتی که به او می کنند به دست آورند. (تاورنیه ، ۱۳۳۶: ۳۷۳-۳۷۴)

برای نهار، جز روزهایی که مهمان داشتند، غذای گرم نمی خوردند. نکته جالب آن است که قوت غالب در سفره نهار ایرانی ماست بود و افراد طبقه ثروتمند نیز سفره غذا کمی با طبقات پایین تر متفاوت بوده است شام نیز از سوپی که با قطعاتی از گوشت و سبزی و نخود پخته شده بود به عنوان پیش غذا استفاده می کردند و پس از آن پلو با گوشت می خوردند. از غذاهای مورد پسند ایرانیان، بورانی بود که از

گوشت مرغ و سبزی و جومقر درست می شد. در مناطق سرد کشور در فصل زمستان گاهی گوشت گاو و گوساله می خوردند، نان بطور کلی گرد بود انواع نان لواش و نان سنگک بود عوام الناس در سفره از آب و چای و قهوه بعنوان نوشیدنی استفاده می کردند. (شاردن ، ۱۳۴۵: ۸۳۳، ۷۳۵، ۸۳۲)

فیگوئرا وضعیت انواع سفرهای غذا مردم را بیان می کند : سفره های مردم از پارچه ابریشمی بسیار ظریف و مزین به گلدوزی های زرین بودند، غذای سر سفره انباشته از پلو مخلوط با گوشت گوسفند و پیش غذا به همراه نان نرم و نازک، شاه با صرفه جویی درشام می خواست گرایش خود را به جنگاوری و زندگانی سربازی به مهمانان نشان دهد. (فیگوئرا، ۱۳۶۳: ۲۷۳، ۲۷۲)

کمپفر می نویسد ایرانیان بر خلاف اروپائیان بر روی صندلی و پشت میزهای پایه بلند نمی نشستند بلکه بر روی قالی که روی زمین می انداختند سفره پهن می کردند. (کمپفر ، ۱۳۶۰: ۸۴)

در سفره قلمکاری چندین رقم غذا شله پلاو، کوکوپلاو، مزعفرپلاو، چلاوپلاو و سایر اطعمه لذیذ و نان های بسیار سفید و نازک مطبوع شکری و روغنی و حلواهای معطر مزعفر و کباب کبک و مرغ و کباب های نازک از گوشت گوسفند و چندین رقم پلو و آش و دسرهای مختلف بسیار مطبوع مشهور آوردند. (چلبی، ۱۳۳۸: ۲۷) ، پلو غوره، ملمع پلو، جمالی پلو، دولمه پلو، ترکمان پلو، لقمه پلو، لیمو پلو از انواع غذاهایی بوده که برنج در آنها نقش اصلی داشته و مورد علاقه مردم ایران بودند. (تاورنیه، ۱۳۳۶: ۳۷۲)

شاه غذا را زودتر از مهمانان می خورد و بعد از صرف غذا دست های خود را با آب می شست و با حوله خشک می کرد. مردم ایران در هنگام صرف غذا کم حرف می زدند. بعد از خوردن غذا، دست خود را با دستمالی که در جیب داشتند خشک می کردند و این موضوع جزئی از فرهنگ سفره ایرانیان ذکر شده است. (کمپفر، ۱۳۶۰: ۲۷۳)

الگوی تغذیه در دربار

جهت ارزش گذاری به ضیافت ها و روحیه میهمان نوازی شاهان صفوی، شاه شخصا بر سفره ها و ضیافت ها نظارت می کرد. غذاها بطور دقیق و حساب شده به اندازه میهمانان دعوت شده با نظم و ترتیب وسایل در مجالس پذیرایی آماده بود. شاه بیش از همه وارد مجلس می شد و بر سر سفره می نشست. در طول غذا خوردن هیچ کس صحبت نمی کرد و ادب را رعایت می کردند شاه در پذیرایی ها حضور داشت او در بالای مجلس می نشست و ناظر بر احوال میهمانان بود. هیچ کس حق نداشت که جلوی دید شاه را بگیرد. اصلی ترین خوراک سفره های درباری برنج بود که آن را به شکلها و رنگ های مختلف طبخ و تنها یک وعده از روز گوشت صرف می کردند. هیچ کس از کارد قاشق چنگال استفاده نمی کرد چون ایرانیان عادت داشتن با دست خود غذا بخورند، گوشت را خیلی نرم می پختند که بین انگشتان بدون زحمت گوشت نرم و کوچک و قابل خوردن بود.

سفره های درباری بسیار باشکوه و مجلل تر از سفره های مردمان عادی بوده است. و از ارزشهای ایرانی اسلامی رایج میان مردم عادی به دور بود. دلیل این امر رفت و آمد هیئت های خارجی به دربار صفوی بود. از عوامل مهم تاثیر هیئت های خارجی در ظاهر، آداب و رسوم سفره دانست، این امر به دلیل تاثیر روابط و مناسبات خارجی ایران عصر صفوی است.

خوان سالان ناظر شاه و صاحب منصب سر سفره شاه است، که وظیفه اش چشیدن و آزمودن غذای شاه را برعهده داشت و حتی تهیه، فراهم کردن، وسایل غذاها و ریاست تمام مهمانی ها برعهده دار بود. (سانسون، ۱۳۴۶: ۵۱)

مردم اصفهان به دلیل هزینه بالای سوخت و هیزم در اصفهان هیچ گاه خوراک را در خانه انبار نمی کردند، بلکه براساس نیاز مواد غذایی خود را روزانه تهیه می کردند.

فقرا و مردم بی بضاعت اغلب غذای حاضری را از مغازه های اغذیه فروشی تهیه می کنند. (کاری، ۱۳۴۸: ۱۴۶)

به دلیل هوای مطبوع شهر تبریز اقامت در این شهر طیب خاطر و غذای پادشاهان بیشتر مردم گوشت گوسفند و انواع ماهی بخصوص ماهی خاویار بسیار خوشمزه ازمازندران است و گوشت ماهی خاویار از گوشت کبک بهتر است و گوشت گاو مردم کم می خورند. (سیاحان و نیزی، ۱۳۴۹: ۳۸۵، ۳۸۴)

سفره های درباری و خوراک های پخته شده همراه با برنج را در ظرف های بزرگ طلائی که لنگری خوانده می شد قرار می داند و به تعداد میهمانان ظرف چیده می شد ایشیک آقاسی میهمانان رابه جاهای مخصوص خود راهنمایی و مسئول برقراری نظم و ترتیب در مجالس و برگزاری پذیرایی ها بود. (کمپفر، ۱۳۶۰: ۲۷۱، ۲۷۲)

مهم ترین خوردنی ها و خوراک سفره درباری، برنج بود که آن را به شکل ها و رنگ های مختلف طبخ می کردند در سفره شاه، چهار رنگ پلو، میوه ها، شیرینی جات و همچنین انواع و اقسام گوشت ها از جمله گوشت ماهی، پرندگان و گوسفند دیده می شد. همچنین میوه های خشک و آجیل از اقسام خوراکی هایی بود که بر سفره شاهی بود. نان معمولاً در سفره شاهی جایی نداشت اغلب نوشیدنی درباریان در ضیافت ها معمولاً شراب بود. (سانسون، ۱۳۴۶: ۸۸، ۸۹)

الگوی آرایش در دوره صفویه

جایگاه آرایش و میزان وضعیت آرایش ایرانیان در عهد صفوی قابل تامل بود، از نگاه سیاحان اروپایی وضعیت آرایش کردن ایرانیان مورد توجه بوده و سفرنامه نویسان به واسطه عدم دسترسی به حرمسرا و مصاحبه های حضوری، موفق نشدند گزارش های مفصل و دقیقی ارائه دهند. آنچه از نوشته های سیاحان برمی آید زنان در دوره صفویه دارای حجاب و پوشش خاصی بوده و در پرده زندگی می کردند تعصب مردان ایرانی

به حدی بود که زنان خود را در محدودیت قرارداد و هیچ گونه آزادی به زن داده نمی شد.

سیاحان اروپایی براساس تحقیق، گزارش سوال کردن از دیگران در نوشته‌های خود به توصیف چگونگی آرایش و بزک کردن زنان پرداخته‌اند از جمله این توصیفات را می توان در سفرنامه‌های تاورنیه و کارری دید.

یکی از مهمترین مظاهر مهم فرهنگی در عصر صفوی اعتقاد به پوشش و نوع لباسی بود که بیانگر ساختار اجتماعی و انتخاب پوشش مناسب با فرهنگ سنتی زنان بود. آرایش زنان در دوره صفوی برای زیبا شدن نبود بلکه براساس آداب و رسوم خاصی بود که زنان در کنار پوشش خاص فرهنگی که در آن پرورش یافته بودند و به شیوه‌های متنوعی خود را آرایش می کردند. وضعیت آرایش زنان امری قابل تامل بود و این امر به دلیل ارزش و اهمیت مقام زن در تاریخ ایران جایگاه گسترده دارد، با رسمیت یافتن مذهب تشیع، زنان توانستند در چارچوب اعتقادات مذهبی وضع خاصی را پیدا کنند.

سیاحان اروپایی براساس تحقیق، گزارش و سوال کردن از دیگران در نوشته‌های خود به توصیف چگونگی آرایش و بزک کردن زنان پرداخته‌اند. آرایش بانوان در دوره صفویه اصولاً امری مهم و بیشتر زنان و دختران از مروارید و جواهر، زینت آلات و حتی لباس های فاخری می پوشیدند براساس مشاهدات میدانی سفرنامه نویسان و مستشرقان غربی زنان بیشتر با حجاب و پوشیده بودند.

دختران گردن بندهای مروارید داشتند، اغلب روی آن، جواهرات قیمتی نصب می کنند پیراهنی که در زیر می پوشند. آستر نیم تنه از پوست سمور است در زمستان نیم تنه آستین دارد و در تابستان بدون آستین می باشد. (سانسون، ۱۳۴۶: ۱۲۴)

زنان دولت‌مند جیقه‌ی الماس یا جواهرنشان بر سر دارند و زینتی به نام قیته متشکل از دانه‌های گرانبها که دور آن رشته‌های کوچکی از مروارید آویخته شده میان نیم

تاج خود می آویزند که به بالای ابروان می رسد؛ رشته مرواریداز زیر ذقن می گذرد و از دو طرف با قلابی کوچک زیر گوش ها به پیچ زلف یا لبه ی عرقچین بن می گردد. گردنبندهای زن زنجیر ظریفی زرین با رشته هایی از مروارید است که تا روی سینه می رسد؛ در میان این گردنبندها یک قوطی مشبک از مواد عطرآگین جای می دهند که معمولاً از طلا و جواهرات است. (شاردن، ۱۳۴۵: ۸۱۰، ۸۰۹)

زنان صفوی جهت آرایش، اول هر ماه قمری به جز ماه های محرم، صفر و رمضان با دعوت از مشاطه ها و بندانداها بصورت گروهی و در دور همی های زنانه با استفاده از حنا، سرمه، وسمه خودآرایی می کردند. (تاورنیه، ۱۳۳۶: ۵۶۴، ۵۶۵)

زنان از چادر و روبنده استفاده می کنند زن منکوحه اگر زنا کند و مدلل شود اورامی سوزاندن زنان ایران پوست سفید، لبان غنچه و گونه لاله گون، چشمان نافذ سیاه، ابروان سیاه کمانی، طره گیسو، بدن معطر به همراه خال زیبا که ترجیحاً در گوشه ی لبها باشد را ملاک زیبایی و خودآرایی می دانستند و زنان مشاطه و بندانداها در کمال مهارت این کارها را انجام می دادند. (شرلی، ۱۳۶۲: ۹۲، ۹۳)

شاردن به نوعی «تتو» در صورت زنان اشار و می نویسد: در قسمت پیشانی، اندکی بالاتر از ابرو و مابین دو ابرو لکه سیاه یا لوزی می گذارند که کوچک تر از ناخن انگشت است و در چاه زرخندان نیز یک علامت بنفشی می گذاشتند. اما این هرگز نمی رود چون با نوک بیشتر آن را نقش می کنند، زنان برای حفاظت پوست در مقابل حرارت هوا دست و پای خود را نیز حنا می زدند. (شاردن، ۱۳۴۵: ۸۴۳، ۸۴۵)

رفتار و سلوک و لباس زنان در دوره صفوی عالی است اما از حیث ظرافت و آداب به ترکان نمی رسند آنها لباس و پیراهن ابریشمی می پوشند و از چادر استفاده می کنند و چهره خویش را می گشایند و از گوهر و مروارید استفاده فراوانی می کنند. (باربارو و همکاران، ۱۳۴۹: ۴۴۴)

زنان هنگام رفتن به حمام قسمت زیادی از وقت خود را صرف رنگ کردن گیسوان و ابروان و کف پا و سرانگشتان می‌کنند و با حنا آنها را به رنگ نارنجی درمی‌آورند. گاهی هم با حنا اشکال غریبی مانند درختان و حیوانات و ستاره‌ها روی بدن خود نقاشی می‌کند. (کمپفر، ۱۳۶۰: ۶۳)

آرایش درمیان مردان امری رایج و مربوط به قشر خاصی نبود، البته مردان با توجه به بضاعت و شأن و پایگاه اجتماعی خود برای خرید و استفاده از پوشاک و وسایل آرایش داشته‌اند. تراشیدن موهای سر توسط مردان در این دوره مرسوم بود. سیاحانی مانند شاردن، دلاواله در یادداشت‌های خود به موقعیتهای اجتماعی- فرهنگی، آرایش مردان نیز اشاره داشته‌اند. از جمله روحانیون ریش انبوهی می‌گذاشتند و سپاهیان و مردان نظامی سبیل بزرگ و انبوهی داشتند که انتهای دو سر آن به بناگوش می‌رسید. شاه‌عباس برحسب بلندی و کوتاهی سبیل به نظامیان حقوق می‌پرداخت. مردان ایرانی روی گونه‌ها و چانه خود را به کلی می‌تراشیدند و سبیل قطوری در پشت لب می‌گذارند که تقریباً تا بناگوش می‌رسد. معمولاً مردم سر سبیل را رو به پایین تاب می‌دهند؛ ولی شاه دستور داده بود انتهای سبیل را مستقیم و رو به بالا تاب دهند؛ زیرا شاهان نیز چنین می‌کنند. (دلاواله: ۱۳۴۸، ۹)

نقش و سرعت عمل دلاک‌های ایران در تراشیدن سر و صورت از دلاک‌های فرنگی خیلی چابکتر و ماهرتر هستند طوری نرم می‌تراشیدند که شخص حس تراشیدن نمی‌کند. مردمان مقدس ریش نمی‌تراشیدند و آن را با مقراض می‌زنند، ولی ندرتاً ریش را مثل عثمانی‌ها می‌گذارند که خیلی بلند بشود. درباریان و سپاهیان ریش را می‌تراشیدند و دو سبیل کلفت و بلند می‌گذارند و سبیل بلند را مایه افتخار می‌دانستند. (تاورنیه، ۱۳۶۳: ۶۲۲)

روحانیون معمولاً با جامه سپید رنگ و ساده که از موی بز و شتر بافته می شد استفاده می کردند و از تراشیدن محاسن خود کراهت داشتند. دلاکان محاسن آنان را با مقراض کوتاه می کردند. (کمپفر، ۱۳۶۰: ۱۲۷)

الگوی ورزش و تفریحات در دوره صفوی

یکی از مهم ترین عوامل پویایی در عصر صفوی ورزش و تفریحات بود که جایگاه ویژه ای در نزد ایرانیان داشت، فعالیت های ورزشی جلوه ای از فرهنگ جامعه عصر صفویه محسوب می شدند و هدف از ورزش نشانه نیرومند کردن بدن و آماده ساختن بدن مردم در نمایش ها و میدان جنگ به شمار می رفت و توانست بازی های تفریحی توسعه و مسیر را برای جلب مردم به سوی میدان های نمایش ایجاد کند.

ورزش های این دوره را می توان: چوگان بازی، تیراندازی، زوبین افکنی، قیق اندازی، شمشیر بازی، نمایش انتخاب شاطر، شعبده بازی و نمایش جنگ با حیوانات درنده، بند بازی، گشتی، ورزش باستانی زورخانه به عنوان ورزش ملی، تاریخی و فرهنگی از زمان رسمی شدن مذهب تشیع، در ایران نام برد.

شاردن ریشه ورزش های رایج ایرانیان در عصر صفوی را به اشکانیان نسبت می دهد و معتقد است که گذشت زمان و حتی تغییر آئین و مذهب ایرانیان تحول اساسی و چندانی در ورزش ها و بازی های رایج ایرانیان نداشته است. (شاردن، ۱۳۴۵: ۱۰۹)

چوگان بازی یکی از بازی های قدیم ایران بود پادشاهان به این ورزش علاقه زیادی داشتند و برای نشان دادن مهارت خود شاهزادگان و امیران، سفیران خارجی را تماشا دعوت می کردند. در اغلب شهرهای بزرگ ایران به دستور شاه عباس میدان هایی برای چوگان بازی درست کرده بودند. (شاردن، ۱۳۴۵: ۱۰۸، ۱۰۹)

از بازیهای متداول عصر صفویه قیق اندازی بود که چوب بلندی بود در وسط میدان قرار می دادند و گلوله ای یا صفحه ای روی آن می گذاشتند سواران باید در حال تاخت این صفحه را سرنگون کنند. (شاردن، ۱۳۴۵: ۱۱۱، ۱۱۰)

شمشیربازی بعنوان یک ورزش مورد توجه خاص بود و مقدمه‌ای بود برای آمادگی جنگی که ابتدا داوطلبان به تقویت بازوان خود می‌پرداختند. شمشیربازان ورزیده در میدان روبروی هم قرار می‌گرفتند ابتدا تعظیم کرده سپس با شمشیر به یکدیگر حمله می‌کردند: داوران مراقبت می‌کردند کار آنها به خشونت نکشد در این صورت هرچه زودتر آنها را از هم جدا می‌ساختند. (شاردن، ۱۳۴۵: ۱۱۴، ۱۱۰)

کشتی نیز از ورزش‌ها و سرگرمی‌های این دوره بود، هر شهری برای خود گروهی کشتی‌گیر داشت که تمرین کشتی در زورخانه‌ها زیر نظر استادان فن و پهلوانان انجام می‌گرفت. وقتی نمایش کشتی آغاز می‌شد طبلی بصدای آمد تا کشتی‌گیران را تهییج نماید، کشتی‌گیران شلوارهای چرمی و تنگ دربرمی‌کردند و گاهی تمام بدن خود را با مواد چربی آغشته می‌ساختند تا دست و بدن حریف به بدن آنها گیر نکند. نتیجه کشتی تنها با رساندن پشت حریف به خاک مشخص، شجاع‌ترین و نیرومندترین کشتی‌گیران در نمایشات پایتخت شرکت می‌کردند. (دل‌واله، ۱۳۴۸: ۲۷۶، ۲۷۸)

از نمایشات تفریحی دوره صفوی شعبده‌بازی بود که مردم آن را با هیجان زیادی تماشا می‌کردند. شعبده‌بازان انواع و اقسام تردستی‌ها و مهارت خود را در کار شعبده‌بازی در مقابل چشم تماشاچیان انجام می‌دادند. گاهی به گروه شعبده‌بازان ایرانی هندیان نیز اضافه می‌شد. شعبده‌بازی هرگز پول از مردم به نمی‌گرفتند بلکه تماشاچیان هرکدام به میل خود پولی به آنها می‌دادند. (شاردن، ۱۳۴۵: ۱۱۹، ۱۱۷)

نمایش انتخاب شاطران از تفریحات و سرگرمی‌های ایرانیان بود. شاطران مأمورین چابک و تندرویی بودند که با پای پیاده مأموریت‌هایی را که مستلزم طی مسافت طولانی و عبور از راه‌های سخت بود انجام می‌دادند. شاطرها در میان خود معلم دارند و مشق دویدن می‌کنند. شاه و بزرگان دربار شاطرها را متعدد دارند و ایرانی‌ها شاطر را علامت شأن و شرافت می‌دانند. آنها برای انتخاب شدن زیر نظر استاد فن به دویدن می‌پرداختند. و در هنگام آماده شدن شاطر، دستور شاهانه برای اجرای مراسم

جشن انتخاب شاطر صادر می‌شد. در روز حرکت شاطر، تمام خط سیر او را آذین‌بندی و مبدأ حرکت میدان شاهی بود که می‌بایست از آنجا شروع به دویدن کند تا به مسیر پایان برسند. در دور آخر شاه سواره به طرف شاطر می‌رفت و دستور می‌داد مبلغ قابل توجهی به رسم انعام و خلعتی شاهانه نیز به او دهند و او را به لقب سرشاطری ملقب می‌کرد. بهترین شاطر کسی بود که می‌توانست دوازده عدد تیر در دوازده ساعت بیاورد. (شاردن، ۱۳۴۵: ۱۲۳، ۱۲۱)

قهوه‌خانه بهترین وسیله تفریح، وقت‌گذرانی و سرگرمی مردم بود. انواع و اقسام سرگرمی، تفریح و بازیها، مناظرات شاعرانه، خواندن اشعار رزمی و بزمی و رقص و آواز و موسیقی وجود داشت. نقالان با صدای رسا و دلچسب خود اشعار شاهنامه فردوسی را می‌خواندند و افسانه‌های حماسی ایران را توأم با حرکاتی متناسب با موضوع برای حاضرین نقل می‌کردند. شاه‌عباس بعضی اوقات به قهوه‌خانه می‌رفت و با شعرا و هنرمندان صحبت می‌کرد. بعضی اوقات سفیران و نمایندگان خارجی را نیز به قهوه‌خانه دعوت می‌کرد که مردم قهوه‌خانه را چراغانی می‌کردند. شاه با میهمانان خود به نوشیدن شراب و قهوه و صرف شام می‌پرداخت درحالی که مطربان و رقاصان و دیگر هنرمندان برای سرگرم ساختن حضار به هنرنمایی می‌پرداختند. (شاردن، ۱۳۴۵: ۲۲۴، ۲۲۳)

علاوه بر قهوه‌خانه مکانهای دیگری برای تفریح و سرگرمی و نوشیدن چای وجود داشت که به آنها چای‌خانه می‌گفتند. اغلب مردم سرشناس در آنجا جمع می‌شدند و به نوشیدن چای به بازی شطرنج و صحبت کردن مشغول می‌شدند. قهوه‌خانه‌ها از نظر مرکزیتی به مرور به مراکز مهم اجتماعات مبدل شدند، در آنجا هرکس از هردری سخن می‌گفت و گاه دامنه آن به انتقاد از روش حکومت می‌کشید. وقتی شاه‌عباس دریافت که ادامه این وضع ممکن است کار را به فتنه‌انگیزی بکشاند محدودیت‌هایی برای وقت‌گذرانی مردم در قهوه‌خانه‌ها قائل شد. (فلسفی، ۱۳۶۲: ۳۱۵/۲)

ضیافت های مردم مشرق زمین از بامداد تاشامگاه ادامه دارد و میهمانان در طول این مدت اوقات خود را به کشیدن چپق و قلیان و حرف زدن و خواب پس از ناهار و نماز جماعت، به شنیدن یا خواندن اشعار حماسی که خوانندگان خوش آواز می خوانند، می گذرانند. این خوانندگان اشعاری که شارح جنگ ها و پیروزمندی های پادشاهان، پهلوانان و سرداران نامور باستان ایران است. (شاردن ، ۱۳۴۵: ۸۴۰)

براساس گزارش الئاریوس، شاه شخصاً در بسط و گسترش شادی و سرور در اعیاد مشارکت داشت. غیر از بار عام، پذیرفتن اعیان، ارکان مملکت، داد و ستد پیشکش ها، عیدانه ها و هدایا، به تماشای آذین بندی و چراغانی شهر می رفت. جشن نوروز اغلب از سه تا هفت شبانه روز ادامه می یافت و گاه به فرمان شاه مراسم گلریزان برگزار می شد و گلهای فراوانی را سر راه شاه و ملازمان می ریختند. (الئاریوس ، ۱۳۷۹: ۴۶۹)

عید نوروز یکی از سنت های دیرینه و یکی از تفریحات ایرانیان دوره صفوی بود تمامی شاهان صفوی توجه ویژه ای به برگزاری این جشن عید داشتند. دلاواله در ارتباط با تفریح ایرانیان می نویسد سال هشتم جلوس شاه عباس که سال ۱۰۰۳ هجری بود مراسم عید نوروز در گیلان برگزار شد و بساط عیش نوش گستراندند شاه در این روز تمام وزیران و تقریباً تمام حکام ایالات را به حضور می پذیرفت. همچنین این عید را با پوشانیدن جامه های نو و نوشیدن و خوردن و گردش و تفریحات عادی گرامی می دارند. (دلاواله ، ۱۳۴۸: ۴۹۴)

براساس گزارش دولیه دلند، رامشگران بعد از مهمانی شاه، به دستور شاه به هنرنمایی و نواختن نوعی نی و ویولون ها می پرداختند. دسته رقاصه ها هم خیلی خوب، آراسته و خوش قد و قامت می رقصیدند. در این بین آواز رقاصان با صدای ساز رامشگران تطبیق می کرد. (دولیه دلند ، ۱۳۵۳: ۳۰، ۶۹)

رابرت استودارت، که در زمان شاه عباس اول به ایران آمده بود، اشاره کوتاه به عید نوروز دارد. و می نویسد: یکی از جشن های بزرگ ایرانیان عید نوروز است و برای آن

اهمیت قائلند. از این لحاظ بهترین لباس‌های خود را می‌پوشند و به دیدن یکدیگر می‌روند و تحف و هدایا می‌برند که پیشکش می‌نامند و هر قدر هم کم بها باشد با امتنان می‌پذیرند. (استودارت ، ۱۳۳۹: ۱۲۵)

با آغاز سال جدید ایرانیان در این روز لباس نو می‌پوشند حتی کسی هم پول نداشته باشد. مبلغی از دیگران قرض می‌کند و برای خود و خانواده لباس نو تهیه می‌کند. ایرانیان معتقدند کسی که سال نو را با لباس کهنه آغاز کند از خوشی‌های تازه سال جدید بی‌بهره خواهد ماند. از مراسم عید نوروز، آماده کردن انواع غذاهای لذیذ در خانه‌ها و پذیرایی گرم از دوستان و آشنایان است. (کاری ، ۱۳۴۸: ۱۴۸)

براساس آداب و رسوم کشاوران، مردم هرسال نوروز را جشن می‌گیرند و به یکدیگر تهنیت می‌گویند. در روز اول سال جدید رسم است همه به نزد شاه هدیه بفرستند، حتی افراد تهی دست هم به شاه هدیه می‌فرستند. (فیدالگو، ۱۳۹۶: ۶۹، ۶۰)

مراسم دیگری در بهار، جشن گل سرخ است و تازمانی که این گل وجود دارد ادامه می‌یابد. این جشن نه تنها شامل رقص‌های بانوان، سازهای مختلف و آوازهای گوناگون در شب و روز در اماکن عمومی و قهوه‌خانه‌هاست. تعدادی از نوجوانان ولگرد و معلوم‌الحال که معمولاً برای سرگرمی مشتریان در قهوه‌خانه‌ها می‌رقصند در خیابان‌ها و محلات اطراف میدان به راه می‌افتادند و به سر و روی عابران گل می‌ریزند و از آنان پول می‌گیرند. مردان و زنان در طول روز برای گردش در خارج از شهر اجتماع و از روی شوخی به یکدیگر گل سرخ پرتاب می‌کنند. شاید بنابه دلایلی بتوان گفت این جشن یادگاری از یک جشن قدیمی به نام الهه گل است که در همین فصل برگزار می‌شد. (دلاواله ، ۱۳۴۸ : ۵۲۱ ، ۵۲۲)

علاوه به برگزاری مراسم گل سرخ ، دلاواله به جشن دیگری به نام عید آب پاشان یا عید آبریزان نیز اشاره کرده‌اند . درچنین روزی ایرانیان، بزرگان کشور و حتی شاه با بی‌خیالی می‌گذرانند، لباس شبیه لباس مازندرانی‌ها می‌پوشند به کنار رودخانه

یا محل خوش منظره ی دیگری که آب فراوان باشد می روند. و چنان گرم این بازی می شوند که در کار زیاده روی کرده و از روی خشم یا علل دیگر برای خیس کردن یکدیگر فقط دست ها را به کار می گیرند و هر کس دیگری را داخل آب می اندازند و آن قدر در این عمل خشونت به خرج می دهند که همه ساله چند نفر در این جشن غرق می شوند. دلاواله، ۱۳۴۸: ۹۰۳، ۹۰۲) در سفرنامه های فیگوئرا به شرح جزئیات مراسم آب پاشان یا عید آبریزان اشاره شده. (فیگوئروا، ۱۳۶۳: ۳۴۶)

آذین بندی و چراغانی و آتش بازی از تفریحات مردم دوره صفویه محسوب می گردید که از آیین های باستانی ایرانیان بود، به محض ورود شاه به شهر، آذین بندی و چراغانی می شد، مراسم آتش بازی و آتش گردانی انجام و مردم با لباس های رنگارنگ حاضر می شدند، تفریح و پایکوبی می کردند. (شادرن، ۱۳۴۵: ۸۴۶)

شاه عباس به آذین بندی و چراغان و آتش بازی علاقه زیادی داشت و هر وقت که از سفر موفقیت آمیزی باز می گشت و یا از میهمان عالیقدری پذیرایی می کرد دستور آتش بازی می داد و اغلب سفیران بیگانه را نیز در این مراسم شرکت می داد. درموقع چراغان تمام دکاکین باز میماندند و صاحبان آنها نیز با رقابت با یکدیگر بر تزئینات دکان خود می افزودند. (کمپفر، ۱۳۶۰: ۱۱۱، ۱۱۰)

الگوی بهداشت، سلامت و درمان

بهره گیری از حمام در ایران امری رایج و بیش از دیگر ممالک شرقی است. حمام های عمومی پیش از برآمدن آفتاب کار خود را آغاز می کردند. مردم ایران بر این اعتقاد بودند که شست و شوی تن با آب حمام چرک بدن را می زداید و در درمان کردن برخی از بیماری ها اثر خوبی دارد. ایرانیان، بیش از دیگر مردمان کشورهای مشرق زمین از آب حمام استفاده می کنند. سه عامل: به جا آوردن احکام مذهبی، حفظ تندرستی و رعایت پاکیزگی، محرک ایرانیان به استفاده کردن از حمام می باشد. اسلام

به مسلمانان توصیه کرده است که همواره تن خود را از پلیدی بزدایند و ایرانیان به این مسأله توجه بسیار دارند. (شاردن، ۱۳۴۵: ۱۱۳۵، ۱۱۳۴)

حمام ها اغلب عمومی و جزئی از زندگی اجتماعی جامعه بودند و فقط محلی برای شستشو و پاکیزگی نبودند. این مکان به شکل اجتناب ناپذیری با تاریخ اجتماعی و آداب و رسوم و حتی اعتقادات مردم گره خوردند. حمام های عمومی در واقع حالت پاتوق را برای برای دید و بازدید برای رتق و فتق مسائل اجتماعی برای خرید و فروش و تصمیم گیری و همچنین برای درمان و معالجه، تدریس و تعلیم، صلح و آشتی و خبرگیری و خبررسانی از آنجا استفاده می شد.

زنان و دختران پیشه وران و طبقات پایین به طور گروهی در شهر حرکت می کنند و دسته جمعی به حمام می روند. اما زنان متشخص هیچ گاه از خانه خارج نمی شوند و همواره با دقت مورد حراست قرار می گیرند و در خانه های خود حمام اختصاصی دارند. (فیگوئروا، ۱۳۶۳: ۱۵۸)

شهرهای ایران به لحاظ بهداشتی از وضعیت مناسبی برخوردار نبودند. اغلب کوچه ها پر از زباله و خاکروبه و حیوانات مرده است... در جلو هر خانه گودالی برای ریختن انواع کثافات هست ... که هر روز دهاتی ها کثافت ها را برای قوت زمین مزروعی خود می برند. (تاورنیه، ۱۳۶۳: ۳۸۰)

کیفیت شهر و خیابان ها مورد توجه فیگوئرا قرار گرفته و دیده گاهی متفاوت نسبت به تاورنیه دارد، « خیابان ها با سنگ یشم و مرمر سفید فرش شده بود و هوای بسیار خنک داشت و درختان اطراف از چنان سربه هم آورده بود که کمترین شعاعی از آفتاب قدرت نفوذ در آنها نداشت در دو طرف خیابان فاصله به فاصله ستون هایی از یشم و مرمر مزین به طلا دیده می شد که بر آنها سقف های مشبک چوبی زده بودند». (فیگوئروا، ۱۳۶۳: ۳۳۲، ۳۳۱)

نتیجه

سفرنامه های دوره صفوی اطلاعاتی درباره الگوی بدن ایرانیان ارائه داده اند. ماحصل این پژوهش، برجسته کردن بعضی از وجوه و شاخص های مختلف الگوی بدن ایرانی توسط سفرنامه نویسان این دوره است. در واقع سیاحان علاوه بر بررسی کلی و عمومی مختلف سبک زندگی، یک جنبه را بیشتر مورد توجه قرار داده اند. بعضی از سفرنامه نویسان در دوره ای از شکوفایی فرهنگی، اقتصادی، اقتدار سیاسی ایران در دوره صفویه و خصوصاً دوره شاه عباس مسافرت کرده اند و لذا توصیف مناسب تری از سبک زندگی در ابعاد مختلف داشته اند، در حالی که بعضی دیگر از سفرنامه نویسان زمانی مسافرت نموده اند که رکود جامعه ایرانی وضعف حاکمیت وجود داشت و لذا دید ایشان عمدتاً نقاط ضعف و معایب را به تصویر کشیده است. بنابراین شاهد یک نوع تطور در دید سیاحان اروپایی از مثبت به منفی هستیم. یافته‌ها رفتارشناسی ایرانیان در این دوره، حاکی است که ایرانیان آداب غذا خوردن، ذائقه و تنوع غذایی و نوع پوشش و آرایش مختص به خود را داشته که از برخی جهات با سبک زندگی کشورهای آن روز دنیا و ایرانیان امروز متفاوت بوده است. تماشای مسابقات، حضور در تفریح گاه های عمومی، پرداختن به امور هنری و شرکت در مراسم حکومتی از مهم ترین روش های گذراندن اوقات فراغت و تفریح ایرانیان عصر صفویه بود. بهداشت عمومی و سلامت شهروندان از نگاه سفرنامه نویسان خارجی، درمان، سلامت و موارد مرتبط با آن، در دوران شاهان صفوی متفاوت بود

منابع

۱. آقا بیگی، فرامرز (۱۳۹۲)، پوشاک زنان کرد ایران در سفرنامه های دوره صفوی تا پایان پهلوی، مجله مطالعات ایرانی، بهار و تابستان، شماره بیست و سوم،

ص ۲۰-۱

۲. استودارت، رابرت (۱۳۳۹)، سفرنامه استوارت، ترجمه احمدتوکلی، تهران، فرهنگ ایران زمین
۳. اولثاریوس، آدام (۱۳۶۹)، ترجمه حسین کردبچه، تهران، نشر هیرمند
۴. باربارو، جوزافا و همکاران (۱۳۴۹)، سفرنامه ونیزیان در ایران (شش سفرنامه)، ترجمه منوچهر امیری، تهران، خوارزمی
۵. برو، آلن (۱۳۸۰)، فرهنگ علوم اجتماعی، ترجمه باقر ساروخانی، تهران، کیهان
۶. بهرام زاده، محمد، دادبخش، مسعود (۱۳۹۸)، سفرنامه ها و سفرنامه نویسان در دوره صفویه، فصلنامه مطالعات ایران شناسی، زمستان ۱۳۹۸، دوره ۵، شماره ۱۵، ص ۲۲-۵
۷. بیگدلی، علی، اسماعیلی، مهرا، حمید، ادریسی، مهری (۱۳۹۶)، بررسی اخلاق اجتماعی ایرانیان در سفرنامه های اروپایی، فصلنامه تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی، زمستان ۱۳۹۶، شماره ۲۹، ص ۷۱-۹۲
۸. تاورنیه، ژان باتسیت، (۱۳۶۳)، سفرنامه، ترجمه ابوتراب نوری، با تجدیدنظر حمیدشیرانی، تهران، سنائی
۹. تجلی اردکانی، اطهر، قبادی، عشرت (۱۳۹۵)، بازتاب اوضاع اقتصادی و رفاه اجتماعی قرن پنجم در سفرنامه ناصر خسرو، مجله مطالعات ایرانی، پاییز و زمستان ۱۳۹۵، شماره ۳۰، ص ۴۱-۶۱
۱۰. جملی کارری، جووانی فرانچسکو (۱۳۴۸) سفرنامه، مترجم عباس نخجوانی و عبدالعلی کارنگ، تهران، علمی و فرهنگی
۱۱. چانی، دیوید، (۱۳۷۸)، سبک زندگی، ترجمه حسن چاوشیان، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

۱۲. دانش پژوه، منوچهر، (۱۳۸۵)، بررسی سفرنامه ای دوره صفوی، اصفهان، فرهنگستان هنر و دانشگاه اصفهان
۱۳. دسیلوا فیگوئروا، دن گارسیا (۱۳۶۳)، سفرنامه، ترجمه غلامرضا سمیعی، تهران، نشر نو
۱۴. دلاواله، پیترو (۱۳۴۸)، سفرنامه، ترجمه شجاع الدین شفا، تهران، علمی و فرهنگی
۱۵. دولیه دلد، آندره، (۲۵۳۵)، زیبایی های ایران، ترجمه محسن صبا، تهران، انجمن دوستداران کتاب
۱۶. سیبیل، شوستروالسر، (۱۳۶۴)، ایران صفوی از دیدگاه سفرنامه های اروپاییان، ترجمه غلامرضا ورهرام، تهران، امیرکبیر
۱۷. سانسون، پراس، ان (۱۳۴۶)، سفرنامه، ترجمه تقی تفضلی، تهران، ابن سینا
۱۸. شاردن، ژان (۱۳۴۵)، سیاحت نامه شاردن، ترجمه محمد عباسی، تهران، امیرکبیر
۱۹. شرلی، آنتونی، (۱۳۶۲)، سفرنامه برادران شرلی، ترجمه آوانس، به کوشش علی دهباشی، تهران، نگاه
۲۰. صدری، منیژه (۱۳۹۳)؛ ایران و ایرانی در سفرنامه ی ابن بطوطه و اولیای چلبی، مجله تاریخ اسلام و ایران، پاییز ۱۳۹۳، شماره ۲۳، ص ۱۴۰-۱۱۷
۲۱. فلسفی، نصرالله، (۱۳۶۲)، زندگانی شاه عباس اول، جلد دوم، دانشگاه تهران
۲۲. فیدالگو، گرگوریو پیرا (۱۳۹۶)، گزارش سفیر کشور پرتغال دربارشاه سلطان حسین صفوی، ترجمه پروین حکمت، تهران، دانشگاه تهران
۲۳. قاضی خانی، حسین، بارانی، محمدرضا (۱۳۹۳)، سبک زندگی زن ایرانی از نگاه سفرنامه نویسان غیر ایرانی عصر صفوی، فصلنامه تاریخ اسلام، بهار ۱۳۹۳، شماره ۵۷، ص ۲۰۵-۱۷۱

۲۴. کاویانی، محمد (۱۳۹۱)، سبک زندگی و ابزار سنجش آن، قم، سبحان
۲۵. کمپفر، انگلبرت، (۱۳۶۰)، سفرنامه، ترجمه کیکاووس جهانداری، چاپ سوم، تهران، خوارزمی
۲۶. گیدنز، آنتونی (۱۳۷۸)، تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، تهران، نی
۲۷. مهر آبادی، میترا، (۱۳۸۶)، زن ایرانی به روایت سفرنامه نویسان فرنگی، چاپ دوم، تهران، آفرینش
۲۸. ولی قوجق، منصور، و مهرپویا، حسین (۱۳۹۶)، مطالعه تطبیقی پوشش زنان در سفرنامه ها و نگاره های دوره صفویه، مجله هنر، بهار و تابستان ۱۳۹۶، شماره ۱۳، ص ۱۰۹-۱۲۳

Analytical study of the body pattern of Iranians in travelogues of the Safavid period

1-Ali pirmoradi

2-Dr. Ali Rahimi Sadegh

3- Dr. Ebrahim Khorasani Parizi

Abstract

One of the important sources for the historical study of the body pattern of Iranian society during the Safavid period is the use of travelogues. The problem of the travelogues' attention on this basis is the pattern of nutrition, make-up, exercise, hygiene, health and treatment in the period of the society, which plays an important role in They introduced Iran to the Europeans and provided various information in general about social issues and especially about people's lifestyles and body patterns, which can be considered as social history texts. The current research has been compiled using

descriptive and analytical method and using library resources. The main question of this research is what was the status of the body model of Iranians in travelogues. The behavioral findings of Iranians in this period indicate that Iranians had their own eating habits, taste and variety of food, and the type of clothing and makeup that was different from the lifestyle of other countries of the world at that time. Public health and the health of citizens and related matters did not progress, plague, cholera, fever and syphilis were among the most important diseases of the people in this period. Public health, cities and localities were at a low level in terms of health.

Key words: Safaviyeh, body model, travelogue, tourists