

رضا حائری

دانش آموخته‌ی کارشناسی ارشد، گروه معماری، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

محسن طبسی^۱

استادیار، گروه معماری، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

بررسی نقش طب سنتی در معماری حمام‌های تاریخی دیروز و مراکز آب‌درمانی امروز

چکیده

امروزه با توجه به مشخص شدن ابعاد اهمیت آب در زندگی، بحث پیرامون نقش آب در درمان بیماری‌ها مطرح شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که علم آب‌درمانی از دیرباز مورد توجه بوده است. گرمابه‌های تاریخی و اصول طراحی آن‌ها بر اساس نیاز بدن انسان و استفاده از طب سنتی در آنها، نشان‌دهنده نمونه‌ای از به‌کارگیری این علم در بهبود بیماری‌ها بوده است. امروزه نیز با روی آوردن به اصول پزشکی پیش از پیش بر اهمیت این موضوع تأکید شده و به واسطه این اهمیت، طراحی مراکز آب‌درمانی بر اساس اصول معماری گرمابه‌های تاریخی یکی از راهکارهای مؤثر بر استفاده از طب سنتی در درمان بیماری‌ها است. پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که رابطه میان حمام‌های ایرانی و اصول طب سنتی کدامند و اینکه آیا استفاده از اصول حمام‌های سنتی در جهت حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها می‌تواند راهگشا باشد؟ از این رو به لحاظ بررسی حمام‌های ایرانی و تلفیق آن با مباحث آب‌درمانی و طب سنتی واجد اهمیت و تمایز است. بدین منظور در مقاله حاضر سعی بر آن است تا با روش تحلیلی-توصیفی و با استناد به مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی‌های میدانی به روش‌های طب سنتی و آب‌درمانی با هدف معرفی بعد درمانی حمام‌ها پرداخته شود تا هرچه بیشتر این گنجینه ارزشمند معماری ایرانی معرفی گردد. نتایج حاصله نشان می‌دهد که با توجه به تأثیر طب سنتی در سلسله مراتب و اصول معماری گرمابه‌ها می‌توان از این اصول در طراحی مراکز آب‌درمانی امروزی به جهت درمان بهتر برخی بیماری‌ها استفاده کرد.

واژگان کلیدی: ایران، حمام‌ها، طب سنتی، آب‌درمانی.

مقدمه

معماری و ساخت و ساز بناهای مختلف شهر و روستا در طول زمان دست‌خوش تغییرات بسیاری شده است که یکی از مهم‌ترین معماری‌های اصولی و متأسفانه فراموش شده این فرهنگ، حمام‌ها می‌باشند که کاملاً بر اساس اصول طبی و نیاز بدن انسان طراحی و ساخته می‌شد. پژوهش حاضر با رویکرد توجه به‌وجوه پزشکی حمام‌های ایرانی بر اساس منابع طب سنتی، سعی در بازشناسی این موارد و بیان اهمیت آن‌ها در زندگی امروز دارد. در گرمابه‌ها به‌دلیل جریان آب در آن‌ها شرایطی را ایجاد می‌نمایند که می‌توان از آن به منظور درمان استفاده نمود، از طرف دیگر حمام‌ها با توجه به ماهیت خویش در طب سنتی همواره مورد توجه بوده‌اند، در نتیجه با توجه به موضوع پژوهش حاضر این سه واژه کلیدی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

در میان بناهای تاریخی معماری ایرانی، حمام‌ها پس از مساجد اجتماعی‌ترین مکان‌ها تلقی می‌شدند. مکان‌هایی که در روزگار کنونی، یا به فراموشی سپرده شده‌اند یا حمام‌های تاریخی که در بهترین حالت به‌عنوان موزه و یا چایخانه مورد استفاده قرار می‌گیرند، درحالی‌که می‌توان با استفاده از اصول به‌کارگرفته شده در این بناها از جهات مختلف، به بهترین نحو به‌عنوان مرکز آب‌درمانی از آن بهره برد. مطالعات انجام گرفته تاکنون در زمینه حمام‌ها بیشتر بر جنبه‌های اجتماعی- فرهنگی حمام‌ها تأکید و تمرکز کرده‌اند. این در حالی است که معماری حمام‌های سنتی خروجی یک نظام فکری است که دیدگاهی جامع‌نگر و حکمی به مسائل داشته است و هیچ‌گاه تنها بر یک جنبه تأکید نکرده و از سایر جنبه‌ها نیز بهره برده است. (نگارنده). امروزه تحقیقات بسیاری پیرامون نقش حمام‌ها بر جنبه‌های فرهنگی، اجتماعی و درمانی صورت گرفته است^۱ که دسته‌ای از منابع به سه موضوع آب درمانی، حمام‌های ایرانی و طب سنتی، تأکید نموده‌اند. بخشی از این منابع،

^۱ مهم‌ترین مأخذ برای شناخت عمومی از گرمابه‌های ایران، مقاله حمام‌ها، تألیف محمدکریم پیرنیا در کتاب آشنایی با معماری اسلامی ایران است. دو مقاله از فرهاد فخاری تهرانی، با عناوین حمام‌ها، در کتاب معماری ایران، دوره اسلامی؛ و حمام‌ها در نظرگاه زمان، در فصلنامه صفه نیز با همین هدف نگاشته شده‌اند. جلد هجدهم از مجموعه گنجنامه، درباره حمام‌ها است و مقدمه‌ای که بر آن نوشته شده نیز از جمله مقالات عمومی این حوزه به شمار می‌رود. بخشی از جلد چهارم از دایره‌المعارف بناهای تاریخی ایران در دوره اسلامی نیز به حمام‌ها پرداخته است.

به حمام‌های تاریخی سایر کشورها اختصاص دارند.^۱ دسته‌ای از کتاب‌ها درباره حمام‌های ترکی نوشته شده‌اند. یکی از مهم‌ترین این کتاب‌ها، کتاب طراحی حمام‌های ترکی، تألیف جی جی کاسگرومی باشد، که بهترین اثر در این زمینه است. رواج ساخت حمام‌هایی به شیوه حمام‌های ترکی در سراسر اروپا باعث شد که نحوه ساخت آنها نیز مورد توجه قرار گیرد. کاسگرو طی این کتاب بیشتر به شبیه‌سازی سامانه‌های تأسیساتی حمام‌ها پرداخته است؛ و هرچند درباره معماری آن نیز مطالبی ارائه کرده است ولی به نظر می‌رسد که توصیه‌هایش برای ساخت معماری حمام ترکی به سادگی قابل اجرا نباشد. مقالات متعدد و بعضاً ارزشمندی نیز درباره حمام‌های سایر کشورها وجود دارد.^۲ متأسفانه در حال حاضر منابع کامل و جامعی پیرامون طراحی حمام‌ها و مطالعه ویژگی‌ها و ابعاد مختلف آنها در ایران وجود ندارد، از این رو سعی بر آن است تا با بررسی اصول معماری حمام‌های قدیمی و همچنین اصول طب سنتی موجود در کتب و اسناد تاریخی راهکارهایی برای ارائه الگویی جامع از مجتمع‌های آب درمانی بر اساس طب سنتی پیشنهاد شود. در نتیجه توجه به موارد ذکر شده می‌تواند در شناساندن معماری ایرانی و فرهنگ غنی آن و همچنین به‌کارگیری کتب طب سنتی به‌جای مانده از دانشمندان ایرانی به منظور ارتقای سطح کارایی مراکز آبی، مؤثر و مفید باشد.

۲- حمام‌های ایرانی

۲-۱- تاریخچه تطور کالبدی گرمابه‌ها

مردم ایران زمین از دیرباز، اهمیت فوق‌العاده‌ای برای آب قایل بوده‌اند، تا حدی که مورخان معروفی نظیر هرودت و آگاتریاس^۳ و همچنین استرابون^۴، جغرافی‌دان یونانی، به این موضوع اشاره کرده‌اند (سروشیان، ۱۳۷۶، ۶۰). ساخت حمام‌ها در متون مختلف به اشخاص گوناگونی نسبت داده شده است. بر اساس مطالعه برخی آثار مکتوب پیشینیان،

^۱ یکی از مهم‌ترین این کتاب‌ها، کتاب حمام‌های اسلامی فلسطین، تألیف مارتین داو (Martin Dow) است. کتاب در حد معرفی آثار، از منظر باستان‌شناختی و تاریخی، است. کتاب حمام‌های عمومی در دنیای رومی، نوشته گارت فاگان (Garrett Fagan)؛ به بررسی و تحلیل زمینه‌های اجتماعی حمام‌های عمومی در روم باستان می‌پردازد.

^۲ J.J. Cosgrove (John Joseph), 1869

^۳ از جمله مقاله‌هایی با عناوین حمام‌های روم و یونان باستان، ورود حمام‌های ترکی به اروپا و آمریکای شمالی، و پیدایش حمام‌های اسلامی؛ که همگی تألیف مایکل آالاند (Mikkel Aaland) هستند.

^۴ Herodotus and Gatryas.

^۵ Strabo.

چنین به نظر می‌رسد که وجود محلی مخصوص برای گرمابه، پیشتر از زمان حضرت سلیمان (ع) مطرح نبوده است. برخی دیگر، ساخت حمام را به بقراط، پزشک نامدار یونانی نسبت داده‌اند، که حدود پنج قرن پس از حضرت سلیمان می‌زیسته است (سجادی، ۱۳۸۲، ۵). در متون پارسی، ساخت حمام به جمشید نسبت داده شده است (طبری، ۱۳۶۲، ۱۱۸).

۲-۲- حمام‌ها پیش از اسلام

گذشته از معابد مهری^۱ که مسلماً نمی‌توان آنها را حمام به‌شمار آورد، از وجود حمام در دوره پادشاهی مادها (۵۵۰-۷۲۸ پ.م) و پیش از آن، هیچ اثری در دست نیست. از دوره هخامنشیان، بقایای یک حمام در تخت جمشید بر جای مانده که در گزارش علی اکبر تجویدی، جزییات آن به تفصیل ذکر شده است. این حمام از دو بخش داخلی و خارجی تشکیل شده که توسط یک پله از یکدیگر جدا می‌شوند. محوطه این حمام ۱/۷۵ * ۲/۲۵ متر بوده و چاه حمام در وسط آن قرار دارد و روی چاه با آجر مشبکی به ابعاد ۵۵ * ۵۵ سانتی‌متر پوشانده شده و فاضلاب حمام از روی آن به درون چاه می‌ریزد. از کاوش‌های باستان‌شناسی، لوازم استحمام و کاسه سفالین و گلابدان نیز به دست آمده است (تجویدی، ۲۵۳۲، ۱۷۳). (تصویر ۱).



تصویر ۱. حمام تخت جمشید؛ مأخذ: تجویدی

۱. معبد مهر، استوانه‌ای است که تاریخ در درون آن دوران داشته و اکنون با زبان بی‌زبانی روایتگر نخستین سکونت‌گاه‌هایی است که در فلات ایران شکل گرفته‌اند.

هایدماری کخ^۱ نیز در مطالعات خود به این حمام اشاره کرده است: «در جنوب غربی صفه تخت جمشید در ساختمانی کاخ مانند، از حمامی آواربرداری شده است. کف حمام و سکوهایی که در سه جانب آن ساخته‌اند تماماً آجر فرش است. حمام کفشویی دارد که با صفحه‌ای گرد و سوراخدار پوشانده می‌شود. از تناسب فضا، دقت در ساخت و کیفیت مصالح به خوبی معلوم می‌شود که ایرانیان روی ساخت حمام‌هایشان حساس بوده‌اند.» (کخ، ۱۳۷۷، ۱۹۲).

محمدکریم پیرنیا معتقد است که در گذشته‌های دور، حدود ۱۵۰۰ یا ۲۰۰۰ سال پیش، گرمابه ساختمانی گرم با ظرفی بزرگ به نام آبن بوده؛ و می‌گوید که این موضوع در کتاب کارنامک اردشیر بابکان (به خط پهلوی) نیز تصریح شده است: «... وقتی اردشیر به نزد اردوان می‌آید و از دلیری او خوشش می‌آید به او می‌گوید شو تن بر آبن زن، اول خودت را برو بشوی و ... آبن این حمام‌ها از جنس سفال یا فلز بوده است.» (پیرنیا، ۱۳۷۲، ۱۹۸).

نکته جالب توجه درباره حمام‌های پیش از اسلام اینکه اگرچه اطلاعات نسبتاً زیادی از قدر و ارج آب و لزوم پاکیزگی برای عبادت نزد ایرانیان باستان داریم، که حتی مورخان نه چندان بی‌غرض یونانی نیز به آن اعتراف کرده‌اند؛ اما بسیار عجیب است که بعضی از مورخان اسلامی، از عدم وجود حمام در ایران پیش از اسلام خبر داده‌اند. «به نظر می‌رسد نوشته بعضی از مورخان اسلامی در مورد فقدان حمام در ایران باستان، بیشتر حمام عمومی بوده‌است نه حمام خصوصی.» (فخار تهرانی، ۱۳۶۶، ۲۴۴).

۳-۲- حمام‌ها در دوره اسلامی

اساساً مراسم و آداب مذهبی ایرانیان، چه پیش از اسلام و چه در دوره اسلامی، همواره با نوعی تطهیر و تغسیل همراه بوده است و همین وجه از آداب دینی، متضمن اصولی بود که پایه و اساس روش‌های پیشگیری از امراض به شمار می‌آمد. (راوندی، ۱۳۷۲، ۵۰۷). ظهور اسلام در شبه جزیره عربستان، باعث ایجاد فرهنگ جدیدی نزد قبایل عرب شد که به تدریج جای خود را در بین مردم باز کرد. یکی از ویژگی‌های بارز این فرهنگ، توجه به طهارت و پاکیزگی بود. اسلام بر پاک بودن پیش از انجام عبادت، تأکید کرد و علاوه بر آن، پنج یا سه مرتبه شستشو با نام وضو را پیش از نمازهای یومیه، واجب بر شمرد. از

^۱ Heidemarie Koch, 1943.

سوی دیگر، اسلام به حفظ سلامت عمومی از طریق رعایت نظافت فردی نیز توجه خاصی نشان داد. (طبسی، ۱۳۸۶، ۸۷).

۳- طب سنتی

۳-۱- بهداشت و درمان در حمامها

پاکیزگی و نظافت یکی از مهم‌ترین امور مورد تأکید همه ادیان و مذاهب، در تمام ادوار تاریخ بوده است. حفظ نسل بشر، از طریق رعایت بهداشت فردی و تأمین سلامت عمومی جامعه را می‌توان مهم‌ترین رکن این تأکیدات دانست. علاوه بر تأکیدات مذهبی، بخش عمده‌ای از دستورهای پزشکی نیز، به بهداشت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری توجه و عنایت داشته‌اند.

پیشینه مباحثی همچون بهداشت عمومی، به ادوار پیش از اسلام باز می‌گردد و نقش و تأثیر استحمام در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، از دوران باستان مورد توجه بوده است. به‌عبارت دیگر، حمامها علاوه بر این که مکانی برای پاکیزگی و تطهیر و شستشوی بدن بوده، یکی از مهم‌ترین مراکز درمانی نیز به‌شمار می‌آمده‌اند. (طبسی، ۱۳۸۶، ۸۶).

۳-۲- شواهد مکتوب

هرچند شواهد و مستندات مذهبی بسیاری از دوران پیش از اسلام، در دست است که بر پاکیزگی، از جنبه عبادی و آیینی تأکید دارند؛ اما مجموعاً اطلاعات شفاف و مشخصی در دست نیست که این تأکیدات، بر وجوه پزشکی و بهداشتی نیز ناظر بوده باشند. اما سایر اطلاعات جانبی، نظیر آنچه درباره وضعیت پزشکی پیش از اسلام و آموزش طب در دانشگاه جندی شاپور و ... می‌دانیم، می‌تواند تا حدودی دلایل تأکیدات مذهبی را روشن کند. همچنین می‌دانیم که حمامها، علاوه بر اینکه مکانی برای پاکیزگی و تطهیر و شستشوی بدن بوده‌اند یکی از مهم‌ترین مراکز درمانی نیز به‌شمار می‌آمدند. (خدادادیان، ۱۳۵۶، ۷۴-۶۳).

اهمیت وجوه بهداشتی و درمانی حمامها به حدی بوده است که حتی «برخی ساخت حمام را به بقراط، پزشک نامور یونانی، نسبت داده‌اند و علت آن را مراجعه بیماری به او می‌دانند که دچار گرفتگی و پیچیدگی عصب بود. به ناچار بقراط او را در گودالی [خزینه

مانند] از آب گرم قرار داد تا اندک اندک، عصب به حال طبیعی درآمد و بهبودی حاصل شد.» (سجادی، ۱۳۸۲، ۵؛ به نقل از الشافعی).

احمد آرام، در کتاب علم در اسلام، درباره حمام‌های سنتی چنین نوشته است: «حمام سنتی نیز از لحاظ موارد استعمال پزشکی آن اهمیت خاص دارد و آن را به اشکال گوناگون در سراسر جهان اسلامی می‌توان مشاهده کرد. ابن‌سینا نیز از موارد استعمال طبی گرمابه سخن گفته و نیز روایت شده است که او و رازی، بعضی از بیماران خود را در حمام مداوا می‌کرده‌اند» (آرام، ۱۳۶۶، ۱۶۸).

۳-۳- مبانی پزشکی و بهداشتی

ضرورت رعایت دستورات پزشکی و سلامت، معماران را مجبور می‌ساخته است تا در معماری حمام‌ها، سلسله مراتب فضایی را لحاظ کنند. (فخار تهرانی، ۱۳۶۶، ۱۷۲؛ به نقل از حفظ الصحه). سلسله مراتب فضایی حمام‌ها را به ترتیب می‌توان چنین در نظر گرفت: ورودی، بینه، میاندر، گرمخانه و خزینه؛ که در تمام حمام‌های ایرانی رعایت شده‌اند. ابن‌اخوه در کتاب آیین شرداری، درباره سلسله‌مراتب فضاهای حمام چنین گفته است: «بدان که اثر طبیعی گرمابه، گرم شدن به وسیله هوای آن و خیس شدن به وسیله آب آن است. سرای اول خنک کننده و خیس‌کننده و سرای دوم گرم و نرم‌کننده و سرای سوم گرم و خشک کننده است.» (ابن‌اخوه قرشی، ۱۳۶۷، ۱۹۴).

در کتب پزشکی دیگری نیز به معماری حمام‌ها توجه شده است. تأمین الزامات پزشکی، باعث شکل‌گیری سلسله‌مراتب فضایی حمام‌ها و یکی از عوامل مهم در شبیه بودن معماری حمام‌ها (چه در ایران و چه در خاورمیانه، چه حمام‌های مسلمانان و چه گرمابه‌های اقلیت‌های دینی) بوده است. لازم است تأکید شود که برخلاف شباهت بسیار، بنا به دلایل مختلف محیطی، معماری، و... در سرتاسر ایران نمی‌توان دو حمام یک شکل و یکسان را یافت.

اما مهم‌ترین متونی که گرمابه‌ها را از منظر پزشکی مورد توجه قرار داده‌اند عبارتند از: قانون؛ از مهم‌ترین آثار ابوعلی سینا، ذخیره خوارزمشاهی، کامل‌الصناعه الطیبیه اثر علی بن عباس مجوسی اهوازی پزشک عضدالدوله دیلمی، حفظ‌الصحه ناصری اثر محمد کاظم گیلانی، ترجمه تقویم الصحه، صلاح الصحاح تألیف حاج محمد کریم خان کرمانی.

در سایر متون نیز مطالبی درباره ویژگی‌های بهداشتی و درمانی گرمابه‌ها آمده، که یافته‌های آنها در جداول ۱-۲ و ۲-۲ طبقه‌بندی شده‌اند (طبسی، ۱۳۹۲، ۲۳۲).

جدول ۱: یافته‌های پژوهش از متون پزشکی، تحلیل کلی؛ مأخذ: آشنایی با گرمابه‌های ایران، طبسی، ۱۳۹۲، ۲۳۲

موضوع اصلی	موضوعات فرعی	اشارات	مصادیق عینی	مستندات	توضیحات
پزشکی	بهداشت و سلامت	ویژگی‌های معماری حمام‌ها	بینه، فضای سرد و خشک	ابن سینا، ۱۳۶۶، ۲۳۷	به نقل از حفظ الصحه ناصری
			میاندر، فضای گرم و خشک	ابن اخوه، ۱۳۶۷، ۱۹۴	
			گرمخانه، فضای گرم و مرطوب	وشمگیر، ۱۳۶۴، ۹۲	
			خزینه، فضای گرم و خیس	کریمیان، ۱۳۸۲، ۱۲۰	
				بغدادی، ۱۳۶۶، ۱۴۲	
	بهداشت و سلامت	روش صحیح و زمان مناسب استحمام	حمام	ابن سینا، ۱۳۶۶، ۲۳۷	
		فواید و مضرات استحمام، به طور عام	حمام	ابن سینا، ۱۳۶۶، ۳۷۷، ۶۵ محدثی، ۱۳۷۷، ۱۳۶۷، ۱۹۴ بغدادی، ۱۳۶۶، ۱۴۴	به نقل از کامل الصناعه الطیبیه
		فواید و مضرات استحمام در آب‌های معدنی	خزینه/ حوضچه‌ها	ابن سینا، ۱۳۶۶، ۲۳۸	
		درمان‌های مختلف			رک: جدول ۲

بررسی نقش طب سنتی در معماری حمام‌های تاریخی دیروز و مراکز آب‌درمانی امروز / ۱۰۳

جدول ۲. یافته‌های پژوهش از متون پزشکی، درباره برخی روش‌های درمانی، به تفکیک؛ مأخذ: آشنایی با گرمابه‌های ایران، طبسی، ۱۳۹۲، ۲۳۲

موضوع اصلی	موضوعات فرعی	اشارات	اشارات جزء	مصادیق عینی	مستندات	توضیحات
بهداشت و درمان	روش‌های درمانی تقویت و لطافت پوست و مو درمان زکام و سرماخوردگی	درمان‌های ارتوپدیک	مشت و مال	گرمخانه	ابن سینا، ۱۳۶۶، ۳۷۴-۳۷۳ / غفاری کاشانی، ۱۴۰۴، ۵۱ / بغدادی، ۱۳۶۶، ۱۴۶	
		تقویت و لطافت پوست و مو		گرمخانه	ویلز، ۱۳۶۸، ۳۷۲	
		درمان زکام و سرماخوردگی		حمام	اولیویه، ۱۳۷۱، ۸۰	
		درمان بواسیر	سنگ سماق	گرمخانه	نقل قول از مرتضی فرشته نژاد	
		درمان جذام		حوضچه‌ها	محدثی، ۱۳۷۷، ۷۳	به نقل از کامل الصناعه الطبیه
		حجامت		گرمخانه	ابن سینا، ۱۳۶۶، ۴۹۱-۴۹۵	
		درمان‌های روحی و روانی: درمان ناتوانی قوه باه	نقوش گرمابه‌ها	گرمخانه	عکاشه، ۱۳۸۰، ۸۴-۸۳ / کریمیان سردشتی، ۱۳۸۲، ۱۲۵	به نقل از حفظ الصحه ناصری
		آب درمانی		خزینه / چارحوض	تاکر، ۱۳۶۷، ۱۱ / کولکارنی، ۱۳۷۹، ۱۱ / بغدادی، ۱۳۶۶، ۱۱۰ و ۱۴۴	این روش درمانی، هم از جنبه روحی و روانی و هم از منظر ارتوپدیک مهم است.

۴- آب درمانی و ضرورت آن

شیوه ای از معالجه که در آن، اجرای حرکات و نرمش‌های خاص در آب مورد نظر باشد را آب درمانی (هیدروپاتی)^۱ می‌نامند. (آمریکانا، ۱۹۷۳، ۶۶۷). استفاده از آب چشمه‌های معدنی به‌عنوان درمان سابقه چند هزار ساله دارد ولی طی قرن اخیر بر اساس پژوهش‌ها و بررسی‌های علمی انجام شده روی آب‌های معدنی استفاده درمانی آنها بطور جدی روز به‌روز گسترش یافته است. آب‌های معدنی برحسب نوع و املاح معدنی موجود در آنها دارای کاربردهای گوناگون هستند ولی علاوه بر خواص فیزیکی و شیمیایی آب باید به عواملی مانند آب و هوای منطقه، ارتفاع از سطح دریا روش درمان و وضعیت سلامت افراد توجه کرد. به‌عنوان مثال استفاده از آب‌های گرم معدنی به بیماران فشارخونی، قلبی، عروقی، مسلول، کلیوی و سرطانی توصیه نمی‌شود. ضمناً باید دوره درمان فصل استفاده و نیز منظم بودن درمان رعایت گردد. حتی ممکن است عکس‌العمل افراد در دوره‌های مختلف درمان با هم متفاوت باشد و مثلاً فردی در یک دوره عکس‌العمل مناسب و در دوره دیگری واکنش نا مناسب نشان دهد که در این صورت نباید درمان را قطع نمود. (جنیدی، ۱۳۴۸)

به علاوه ممکن است عکس‌العمل افراد مختلف نسبت به یک روش خاص متفاوت باشد و بستگی به شرایط بیمار دارد. عده‌ای از افراد پس از استفاده از آب‌های معدنی دچار برخی عوارض می‌شوند که به بحران آب معدنی معروف است. موردهایی همچون خستگی، تعرق زیاد، بالا رفتن فشار خون و دمای بدن، تنگی نفس، کوفتگی، بدخوابی، اضطراب، افزایش ضربان قلب، بی‌اشتهایی و بی‌حوصلگی از آن جمله‌اند. طول مدت درمان از یک تا چهار هفته، بنا بر توصیه پزشک تغییر می‌کند و در این مدت استراحت، ورزش، رژیم غذایی مناسب، آرامش، نظم و استفاده از هوای آزاد در کارایی درمان بسیار مؤثر است. روش‌های مختلف درمان عبارتند از: نوشیدن، استحمام کردن، دوش گرفتن، شستشو دادن موضعی، تزریق کردن، بخوردادن و گل درمانی (همان).

با توجه به ارتباط موضوع آب درمانی با سلامت، می‌توان به اهمیت آن پی برد. زیرا هر جامعه متشکل از انسان‌هایی است که تعالی جامعه در گرو برتری انسان‌های تشکیل

دهنده آن جامعه است. آنچه موجبات برتر بودن انسان را فراهم می‌آورد، سلامت اوست. (نگارنده). سلامت جسم و روان انسان، سبب سعادت به معنای واقعی انسان می‌گردد و این دو بر هم اثر متقابل دارند. در این میان حمام‌ها اولین تلاش بشر در راستای دستیابی به بهداشت و سلامت بوده‌اند. در دهه‌های اخیر علوم پزشکی از نگاه درمانگر به نگاه سلامت محور تغییر یافته است. دیدگاه سلامت محور در طب سنتی یک اصل اساسی است که همواره در آن پیشگیری، مقدم بر درمان بوده و در قالب تدابیر حفظ صحت (سلامتی) تبیین شده است.

۵- مراکز آب درمانی امروز

پیشینیان ما در گذشته دارای سبک ویژه‌ای برای نظافت و استحمام بوده‌اند. این سبک با پیشرفت شهرنشینی و افزایش جمعیت و ساخته شدن حمام در همهٔ خانه‌ها تقریباً به‌طور کامل منسوخ شده است. حمام کردن در زندگی مدرن امروزی تفاوت‌های بسیار زیادی با حمام کردن به شیوه سنتی ایران دارد. امروزه ما بیشتر در شیوه و سبک زندگی مان جنبه‌های تمیزکنندگی حمام را مد نظر داریم. حال اگرچه در جوامع امروزی دسترسی به حمام‌های سنتی و شیوه‌های سلامت حمام درمانی تقریباً دشوار است اما می‌توان با کمک از شیوه طراحی گرمابه‌های تاریخی و استفاده از آن در مجتمع‌های آب درمانی این امر را امکان‌پذیر کرد. (نگارنده).

با توجه به بررسی‌های صورت گرفته در پژوهش حاضر از جمله اهداف اختصاصی که در طراحی مراکز آب‌درمانی می‌بایست توجه نمود عبارتند از:

جدول ۳. اهداف اختصاصی در طراحی مراکز آبدرمانی

اهداف اختصاصی	راهکارها و پیشنهادهای
۱- جذب مخاطب	ایجاد فضاهای زنده و پویا و مشارکتی. ایجاد و تنوع فضاهایی در داخل و خارج توده و ترکیب آن‌ها با فضاهای جانبی. ایجاد نماهای جذاب و بدیع.
۲- فضایی جهت تبادل اندیشه‌ها (تعاملات اجتماعی)	در نظر گرفتن فضاهایی همانند آلاچیق‌ها و ... جهت تعاملات اجتماعی بیشتر.
۳- ایجاد پیوند میان پروژه با بافت پیرامون	ایجاد فضاهای جمعی، فضاهای سبز و ... تلاش برای ایجاد رابطه نزدیک با بافت پیرامون خود.
۴- معماری متناسب با عملکرد	مجتمع آب درمانی براساس معماری حمام‌های سنتی ایران و ارایه الگویی جامع بر اساس طب سنتی.

مراکز آبدرمانی امروز با روش‌های مختلف هیدرو تراپی، از آب جهت درمان استفاده می‌کنند. برخی از این روش‌ها عبارتند از:

استفاده از ویرپول (Whirlpool): ویرپول‌ها دستگاه‌هایی هستند که در اندازه‌های مختلف ساخته می‌شوند و معمولاً برای درمان اندام‌ها از آن استفاده می‌کنند. آب توسط توربین در داخل ویرپول به حرکت در می‌آید و به عضو یا اندام قرار گرفته در آب، ماساژ تحت آبی اعمال می‌کند.

استخر درمانی: یکی از روش‌های هیدروتراپی که بتواند افراد را به صورت گروهی تحت درمان قرار دهد یا اینکه تمام اندام‌ها و تنه را شامل شود، استفاده از استخر است. **دوش فشاری (آب‌پاشی با فشار):** نوعی درمان است که با کوبش شدید آب صورت می‌گیرد. این روش نیروبخش و فرح‌بخش است ولی تحمل آن سخت است و بنابراین کاربرد خیلی گسترده ندارد و اشخاص پیر نمی‌توانند آن را تحمل کنند.

حمام دوجفتی: در این روش دو جفت وان کوچک را کنار هم قرار داده‌اند. یکی از نتایج این روش بهبود گردش خون در پاها و تسکین ناراحتی‌های پاهاست. یکی دیگر از نتایج آن بهبود وضع کسانی است که مشکلات لگن خاصره یا مشکلات مهره‌های پایین ستون فقرات دارند (جنیدی، ۱۳۴۷).

حمام آب شور (نمک ایسوم): نوعی حمام برای عرق‌ریزی خیلی زیاد است. در وان حمام سه تا چهار کیلو نمک می‌ریزند و وان را از آب داغ پر می‌کنند و درمان‌گیر تا چانه در آن فرو می‌رود. بیمار در این وضعیت عرق فراوان می‌کند. پس از مدتی معین او را بیرون می‌آورند و زیر دوش آب می‌برند و سپس ماساژ می‌دهند و در حوله‌های ضخیم می‌پیچند تا بیشتر عرق کند. پس از یک دوش آب داغ نهایی بیمار را به بستر می‌فرستند که استراحت کند.

سونا: سونای بخار بهترین درمان برای مشکلات تنفسی از قبیل: برونشیت، لارنژیت، سینوزیت و تنگی نفس می‌باشد. بهبود جریان خون و تقویت سیستم قلبی و عروقی، افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل و عروق خونی بدن، تمدد اعصاب، شل کردن عضلات و رفع گرفتگی عضلات از دیگر فواید سونا است. سونا می‌تواند فشارخون بالا را درمان کند و باعث تسکین تنش، استرس و خستگی جسمی و روحی شود.

جکوزی: ماساژ در زیر آب از روش‌های درمانی بسیار مؤثر در رفع درد عضلات، مفاصل و استخوان‌ها می‌باشد. حوض جکوزی به‌گونه‌ای طراحی شده است که آب از منافذ متعددی که در دو سطح بالا و پایین این حوضچه قرار دارد با فشار زیاد خارج شود. استفاده از جکوزی دارای فواید متعددی است. از جمله: آرامش عصبی، ماساژ موضعی، رفع چسبندگی‌های مفصلی و عضلانی، تسهیل حرکت اندام، رفع انقباض عضلانی، تحریک پوست و بافت‌های آن.

علاوه بر این روش‌های دیگری چون ماساژ درمانی، شنا، تالاسوتراپی نیز به‌عنوان روش‌های آب درمانی مطرح شده‌اند.

نتیجه‌گیری

تاریخ یادآور حکومت‌ها و تمدن‌های بسیاری است، اما در طول این دوره‌ها هیچ تمدن و فرهنگی وابسته به هیچ ملتی نیست، مگر به واسطه آثار و فرهنگ بجای مانده از آن. در این میان نقش گرمابه‌ها به‌عنوان یکی از این حامل‌ها، حضوری به درازای تاریخ در میان مردمان دارند. اما در واقع از حمام‌های قدیمی آثار چندانی باقی نمانده است زیرا بنا به دلایل گوناگون و متعدد حمام‌ها از آسیب‌پذیرترین گونه‌های معماری به شمار می‌روند که همواره مورد تغییرات اساسی یا تخریب کامل قرار گرفته‌اند. نقش حمام در نظام روابط

اجتماعی، پیوند مستحکم و دیرپای آن با آیین‌های گذشته و آداب و رسوم مذهبی و محلی، ارتباط درخور عنایت با علوم و روش‌های پزشکی (آب درمانی) و حضور در اغلب عرصه‌های فرهنگ مردم از جمله ویژگی‌هایی است که حمام‌ها را در قیاس با دیگر گونه‌های معماری در جایگاهی ممتاز قرار می‌دهد. ایران نیز همواره به واسطه عمیق بودن این بستر فرهنگی دارای گرمابه‌هایی بوده که حتی آوازه آن‌ها از مرزهای تاریخی و جغرافی خود فراتر رفته است.

با توجه به موارد ذکر شده در این پژوهش، طب سنتی بر اساس تجربیات و آزمایش‌های مختلف شکل گرفته و حالا این تجربیات به نسل امروز انتقال پیدا کرده است. شیوه درمانی موسوم به آب درمانی یکی از تکنیک‌های درمان‌های طبیعی است که استفاده از آن از ایام دور در کشورهای مختلفی چون چین، هند، مصر، یونان و ژاپن مرسوم بوده است. این شیوه درمانی که امروزه آن را با عنوان هیدورتراپی می‌شناسند از جمله شیوه‌های درمانی‌ای است که به کارگیری آن تأثیرات مستقیمی بر حفظ سلامت و ایمنی بافت‌ها و اندام‌های مختلف بدن دارد. این شیوه علاوه بر آنکه برای رفع خستگی روزانه و تسکین کوفتگی‌های پس از تمرینات و مسابقات ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد، از سوی دیگر، بسیاری از متخصصان برای درمان ضایعات و معضلات سیستم عضلانی و استخوانی نیز توصیه و تجویز می‌شود. براساس تحقیقات انجام شده استفاده از آب درمانی تأثیر بسیار زیادی در تسکین دردهای ناحیه کمر دارد. با توجه به نتایج حاصله آب درمانی مجموعه کارهایی است که در آن‌ها از آب برای بهبود وضع جسمی یا روانی، تقویت سلامتی یا زیبایی، یا درمان دردها و بیماری‌ها استفاده می‌کنند و این استفاده به دو طریق درونی و بیرونی صورت می‌گیرد.

موضوع مهم دیگر توجه به نقش گرمابه‌ها از دیرباز در طب سنتی بوده است. در نظر گرفتن فضاهای اصلی و سلسله مراتب دسترسی، فضایی را ایجاد می‌نموده است که علاوه بر نقش آن در بهداشت و پاکیزگی، مؤثر بر درمان برخی بیماری‌ها نیز بوده است، از این رو کتب خطی بسیاری از دوران قدیم به رابطه طب سنتی و گرمابه‌ها اشاره نموده‌اند. امروزه با گسترش علم و پیدایش طب نوین با در نظر گرفتن اصول مورد توجه در طب سنتی، مراکز آب درمانی مورد توجه قرار گرفته‌اند. موضوع مورد توجه در این پژوهش به

کارگیری اصول معماری گرمابه‌های قدیمی در طراحی مراکز آبی می‌باشد تا از این طریق بتوان از آن در درمان بیماری‌ها استفاده نمود. بدین منظور با جمع‌بندی نوع طراحی گرمابه‌ها از گذشته، در ایران و جهان و توجه به گونه‌شناسی حمام‌ها از دیدگاه‌های مختلف سعی در ارائه اصول طراحی گردیده است. امروزه متأسفانه حمام‌های اصیل ایرانی به‌طور کامل به فراموشی سپرده شده‌اند. این در حالی است که بسیاری از کشورها اقدام به بازسازی حمام‌های قدیمی و ساخت حمام‌های جدید با روش‌های سنتی نموده‌اند و از آن به‌منظور ارایه راهکارهای درمانی استفاده می‌نمایند.

📖 کتاب‌نامه:

- [۱] الگود، س، تاریخ پزشکی در ایران و سرزمین‌های خلافت شرقی. ترجمه دکتر فرقانی، امیرکبیر، ۱۳۷۱، تهران.
- [۲] آرام، احمد، علم در اسلام. انتشارات سروش، ۱۳۶۶، ص ۱۶۸، تهران.
- [۳] پاپادوپولو، آ، معماری اسلامی، ترجمه دکتر حشمت جزنی، مرکز نشر فرهنگی رجاء، ۱۳۶۸، تهران.
- [۴] پیرنیا، م، آشنایی با معماری اسلامی ایران، ساختمان‌های درون شهری و برون شهری. تدوین غلامحسین معماریان، انتشارات دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۷۲، تهران.
- [۵] تجویدی، علی اکبر، دانستنی‌های نوین درباره هنر و باستان‌شناسی عصر هخامنشی بر بنیاد کاوش‌های پنج ساله تخت جمشید در سالهای ۲۵۲۷ تا ۲۵۳۲ شاهنشاهی. اداره کل وزارت فرهنگ و هنر، ۱۳۵۵، تهران.
- [۶] جنیدی، م، آبناسی (هیدرولوژی). انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۷، تهران.
- [۷] خدادادیان، اردشیر، پزشکی و روش‌های بهداشتی و درمانی در ایران باستان. هنر و مردم، ش ۱۷۷ و ۱۷۸ (دوره ۱۵): ص ۷۴-۶۳، ۱۳۵۶.
- [۸] خواند میر، حبیب السیر فی اخبار افراد بشر. زیر نظر محمد دبیرسیاقی، کتابفروشی خیام، ۱۳۵۳، چاپ دوم، تهران.
- [۹] سجادی، ع. حمام و استحمام. کتاب ماه هنر، ش ۵۸-۵۷: ص ۱۰-۴، ۱۳۸۲.
- [۱۰] طبری، م، تاریخ طبری. ترجمه ابوالقاسم پاینده، جلد اول، نشر اساطیر، ۱۳۶۲، تهران.
- [۱۱] طبسی، م، بازخوانی وقفنامه و بررسی کالبدی مرکز محله علیقلی آقا. صفه، ش ۳۵، ص ۱۲۱-۹۳، ۱۳۸۱.
- [۱۲] طبسی محسن و دیگران، بازشناسی ویژگی‌های کالبدی گرمابه‌های ایران در دوره صفوی. هنرهای زیبا، ش ۲۹، ۱۳۸۶.
- [۱۳] طبسی، م، آشنایی با گرمابه‌های ایران. انتشارات سخن گستر و معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، ۱۳۹۲، چاپ اول، مشهد.
- [۱۴] طبسی، محسن، شناسایی و تحلیل عوامل مؤثر بر تغییرات کالبدی و عملکردی معماری گرمابه‌های ایران در دوره صفوی. استاد راهنما دکتر مجتبی انصاری، استادان مشاور محمود طاووسی و فرهاد فخاری تهرانی، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده هنر، رساله دکتری پژوهش هنر، ۱۳۸۶.
- [۱۵] فخار تهرانی، فرهاد، حمام‌ها. در کتاب معماری ایران دوره اسلامی، به کوشش کیانی، جهاد دانشگاهی، ۱۳۶۶، تهران.
- [۱۶] کخ، هایدماری، از زبان داریوش. ترجمه پرویز رجبی، نشر کارنگ، ۱۳۷۷، تهران.
- [۱۷] مهجور، فیروز، حمام در شهرهای ایرانی-اسلامی. کتاب ماه هنر، ش ۵۸-۵۷: ص ۶۶-۶۰، ۱۳۸۲.