

تبیین و تحلیل شاخص‌های بهداشت شخصی در امپراتوری ساسانی و اهداف و دلایل به‌کارگیری آن

اسماعیل سنگاری^{۱*}، فاطمه رنجبر^۲

تاریخ انتشار: 98/6/3

تاریخ پذیرش: 98/4/11

تاریخ دریافت: 97/11/17

مقاله‌ی مروری

چکیده

تمدن‌های باستانی، هر یک به فراخور وسعت و تأثیرات فرهنگی خویش بر گستره‌ی قلمرو حاکمیتشان، روش‌هایی را در زمینه‌ی بهداشت شخصی و جلوگیری از بروز بیماری‌های عمومی و عفونی به کار می‌گرفتند. بررسی شاخص‌های بهداشت شخصی در سرزمین‌های وسیع ساسانیان، رفتار بهداشتی مردمان این امپراتوری را به فراخور جغرافیای زیست‌بومشان نشان می‌دهد. با توجه به اینکه بهداشت شخصی در عصر ساسانی (۲۲۴-۶۵۱ م.)، بیشتر تحت تأثیر تعالیم دینت زردشتی و رویکرد مغان زردشتی به این مقوله بوده است، برای پژوهش در این زمینه، بررسی و تحلیل دیدگاه شواهد مکتوب برجای‌مانده از دینت زردشتی در این موضوع، بیشترین اهمیت را داراست. بدین‌سان، با توجه به شواهد مکتوب متون فقهی حقوقی برجای‌مانده از عصر ساسانی و پساساسانی، شاخص‌های بهداشت شخصی در دوران ساسانیان، عبارت بوده‌اند از: شست‌وشو و تطهیر با آب و خاک و گمیز، استفاده از مکان‌هایی به نام آبدان و پادپاو برای شست‌وشو، استفاده از دستمال، استعمال بوی خوش، شانه‌کردن، چیدن ناخن که هر یک به نوبه‌ی خویش در جلوگیری از بیماری نقشی مهم ایفا می‌کردند؛ البته وجهی دینی سخت‌گیرانه‌ای که برای بسیاری از این امور وجود داشت، تاحدی بود که برخی از بزرگان زردشتی، برای تغییر این روش‌ها تلاش می‌کردند. این پژوهش بر آن است تا به شیوه‌ی توصیفی تحلیلی، با تکیه بر شواهد مکتوب برجای‌مانده، شاخص‌های بهداشت شخصی و اهداف و روش‌های به‌کارگیری آن را در طول بیش از چهار سده حضور ساسانیان، بررسی و واکاوی کند.

واژگان کلیدی: امپراتوری ساسانی، دینت زردشتی، شاخص‌های بهداشتی، مغان

۱. استادیار، گروه تاریخ و ایران‌شناسی، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۲. پژوهشگر تاریخ علم، گروه تاریخ و ایران‌شناسی، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

* نویسنده‌ی طرف مکاتبه: اصفهان، دانشگاه اصفهان، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، گروه تاریخ و ایران‌شناسی، کدپستی ۸۱۷۴۶۷۳۴۴۱،

تلفن: ۰۳۱۳۷۹۳۳۱۰۵، Email: e.sangari@ltr.ui.ac.ir

مقدمه

درباره‌ی اولین نشانه‌های رعایت نظافت شخصی در جوامع بشری، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد؛ برخی پژوهشگران، آن را به آشوریان و مصریان و برخی دیگر، آن را به آئین مغان^۱ ایران باستان نسبت می‌دهند (۱)؛ اما گویا تنها راه حل این اختلافات، بررسی اشتراکات ادیان است. ادیان، چون از یک سررشته‌ی مشترک ریشه گرفته‌اند، نقاط مشترک بسیاری نیز در زمینه‌ی روش حفظ نظافت شخصی دارند. شاخص‌های نظافت شخصی و اهداف و روش‌های آن، در هر دوران تاریخی و در هر محدوده‌ی اجتماعی متغیر است؛ اما همواره عامل دین، بر چندوچون این مسأله اثرگذار بوده است. از این جهت، برای بررسی شاخص‌های نظافت شخصی در ایران عصر ساسانی، باید عواملی مانند دستورات بهداشتی دیانت زردشت و شواهد بازمانده از متون مکتوب تاریخی و فقهی حقوقی فارسی میانه‌ی ساسانی و پساساسانی تحلیل و بررسی شود. با توجه به اینکه نظافت شخصی، یکی از معیارهای عملی بهداشت فردی است، مسأله‌ی این پژوهش، در عرصه‌ی کلان، تحقیق در تاریخ علم بهداشت است؛ اما مسأله‌ی اصلی در این پژوهش، چگونگی بهداشت شخصی در عصر ساسانی است که با تحقیق در شاخص‌های نظافت شخصی آن دوران و روش‌هایی که برای انجام این شاخص‌ها وجود داشته است، حاصل می‌شود؛ به‌عنوان مثال، اگر در دوران ساسانیان شست‌وشوی بدن، به‌عنوان یکی از شاخص‌ها و معیارهای نظافت شخصی مطرح بوده، چه روش‌هایی برای شست‌وشوی بدن، در آن دوران وجود داشته است؟ مسأله‌ی دیگر، پیگیری اهداف و دلایل رعایت بهداشت شخصی، در

دوره‌ی ساسانی است تا با پاسخ به این پرسش، چرایی رعایت بهداشت شخصی نزد ساسانیان و پشتوانه‌ی تئوریک آن، برای ما آشکار شود. شاید هم‌اکنون که علم بهداشت، در پیچیدگی و تجزیه‌ی جزء به جزء غوطه‌ور شده و هر روز مجبور است با نظریات جدید خود را به‌روزرسانی کند، بیش‌ازپیش، به بازخوانی گذشته‌ی خویش، نیاز داشته باشد تا با یافتن دیدی فراتر، از هدف اصلی منحرف نشود و از ادغام علوم گذشته و حال، آینده‌ای بهتر ساخته شود.

پیشینه‌ی پژوهش

در سده‌ی اخیر، نگاه بسیاری از پژوهشگران، به موضوع طب جامعه‌ی ساسانی جلب شده است؛ اما توجه به دیدگاه بهداشتی ساسانیان و یکی از نمودهای عملی آن، یعنی بهداشت شخصی، به دلیل جسته و گریخته‌بودن مطالب در منابع کهن و حتی منابع جدیدتر، کمتر در کانون توجه پژوهشگران قرار گرفته است؛ البته نجم‌آبادی (۱۳۷۱) در اثر تاریخ طب در ایران به معیارهای بهداشت، از قبیل بهداشت زمین و مسکن و شیوه‌های ضدعفونی از دید دیانت زردشتی پرداخته و بیماری‌های واگیر را در زمان ساسانیان بررسی کرده است (۱). تاجبخش (۱۳۷۶) در کتاب تاریخ پزشکی و دام‌پزشکی ایران درباره‌ی موضوعاتی مانند بیماری‌های واگیر و بهداشت آب در ایران باستان تحقیق کرده است (۲). اذکایی (۱۳۹۲) نیز در کتاب پزشکی ایران باستان به تحلیل منابع مربوط به موضوع بهداشت ایران باستان پرداخته است (۳). کاویانی پویا (۱۳۹۳) در کتاب تاریخ پزشکی ایران باستان، برخی موضوعات بهداشتی مانند مراکز بهداشت و درمان و استفاده از عطر و بخور در ایران باستان را در کانون توجه قرار داده است (۴).

مشهدی و رجبی (۱۳۹۲) در پژوهشی روش‌های طهارت ذکرشده در یسنا، یشتها و ونیدیداد را تحلیل و بررسی کرده، دورنگاهی از نظافت شخصی دوران ساسانیان را در این اثر

۱. مغان در اصل شاید قبیله‌ای از قوم ماد بودند که مقام روحانیت منحصراً به آنان تعلق داشته است. آنگاه که شریعت زردشت بر نواحی غرب و جنوب ایران یعنی ماد و پارس مستولی شد، مغان پیشوایان دیانت جدید شدند.

برشمرده‌اند (۵). خدایی و کریمی (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی به موضوعاتی مانند حمام و آبریزگاه، بیشتر از دید فرضیات تاریخی و باستان‌شناسی پرداخته‌اند (۶). خالندی و افشار (۱۳۹۶) هم در مقاله‌ای موضوع بهداشت محیط ایران باستان را بررسی کرده‌اند (۷). پژوهش حاضر از این جهت که به تبیین و تحلیل شاخص‌های بهداشت شخصی و اهداف و دلایل به‌کارگیری آن در دوران ساسانی می‌پردازد، با پژوهش‌های پیش‌گفته تفاوت دارد.

روش پژوهش

در این پژوهش ابتدا، با روش توصیفی تحلیلی با دنبال کردن کلیدواژه‌های پاکیزی، نظافت، شست‌وشو، گرمابه، شانه، مسواک و... در میان منابع پهلوی و متون فقهی حقوقی دیانت زردشتی، منابع تاریخ ایران، بلدان‌ها، سفرنامه‌ها و... روش‌ها و شاخص‌های بهداشت شخصی، در دوران ساسانیان با اهداف و دلایل آن واکاوی شده است؛ آنگاه از میان مآخذ تاریخ علم طب و بهداشت، نظرات پژوهشگران عرصه‌ی تاریخ علم، در حوزه‌ی بهداشت ساسانیان تبیین و در نهایت، با در نظر گرفتن احتمالات و فرضیات، به تحلیل داده‌ها پرداخته شده است.

بهداشت شخصی در متون فقهی حقوقی دیانت زردشتی

از آنجاکه ساسانیان، نهاد دین و دولت را برای نخستین بار در فلات ایران با هم همراه کردند و اوستا را به‌عنوان مرجع قوانین عرفی و اجتماعی قرار دادند، می‌توان گفت که دیانت زردشتی یکی از وزنه‌های اصلی تأثیرگذار بر روش‌ها و شاخص‌های بهداشت شخصی در دوران ساسانیان بوده است. در ایران ساسانی، صاحبان ادیان و مذاهب دیگری مانند مسیحیان، یهودیان، مانویان و... نیز، در ایران حضور داشتند؛ اما به دلیل قدرت تأثیرگذاری فوق‌العاده‌ی مغان زردشتی بر بسیاری از امور، به روایت منابع تاریخی، قوانین دیانت زردشتی بر جامعه‌ی ایران ساسانی، سیطره داشته است (۱). از جهت دیگر احکام زردشتیان حاضر، با احکام و

آیین‌های تطهیر موجود در کتب مذهبی عصر ساسانی، مثل *وندیداد*، متفاوت است و بسیاری از پیروان دیانت زردشتی در حال حاضر محتوای آن را در تعارض با گاهان می‌دانند (۸)؛ اما به دلیل رواج *وندیداد*، در دوران ساسانی، می‌توان به آن استناد تاریخی کرد. *وندیداد* یکی از پنج نسک باقی‌مانده از *اوستاست* که در دوران ساسانیان، رواج داشته و به معنی قانون ضد دیوان است. دیو به‌عنوان نماد پلیدی و خبثت و عامل بیماری در دیانت زردشتی، به‌طور جدی نقش‌آفرینی می‌کند و «قسمت عمده‌ای از *وندیداد* مربوط به تطهیر و پاک‌نمودن اشیا از آلودگی به نجاسات دیوها و جسد مردگان است» (۹) و خواه ناخواه، با موضوع بهداشت شخصی ارتباط دارد.

دینکرد یا دینکرت کتابی است به زبان پارسی میانه (پهلوی) که آن را به‌درستی دانش‌نامه‌ی مزدیسنی یا درس‌نامه‌ی دین مزدایی (زردشتی) خوانده‌اند. واژه‌ی دینکرد را می‌توان به کرده‌ها (کارها)ی دینی و نیز نوشته‌ی دینی برگردانید. این مجموعه خود دارای نه نسک است که از آن میان، نسک‌های نخست و دوم و نیز پاره‌ای از نسک سوم آن به دست ما نرسیده است. از این میان، دینکرد سوم و پنجم بیشتر از بقیه، شامل نکاتی جسته و گریخته درباره‌ی نظافت شخصی است.

طبق دستورات دینی زردشت، هرگونه تلاش برای سلامتی، تطهیر، پاکیزی، کثافت‌زدایی، در واقع شرکت در جنگ میان نیکی و پلیدی و وظیفه‌ی دینی تمام زردشتیان است (۱۰). درعین‌حال تمیز نگاه‌داشتن آب و خاک و هوا برای جلوگیری از شیوع بیماری، به عهده‌ی شهریان گذاشته شده است (۱۱)؛ همان‌طور که در یسنا چنین آمده است: «باشد که شهریان نیک، با کردار نیک و دانش و پارسایی، بر ما فرمان برانند؛ نه شهریان بد. پاکیزی برای مردم، از گاه زادن بهترین است. برای آبادی جهان باید کوشید. جهان را باید به‌درستی پرورانید و آن را به سوی روشنایی برد» (۱۲). در متون فقهی حقوقی دیانت زردشتی، حتی مسائل جزئی

اموات و زن دشتان (حائض) نیز به کار می‌رفته است (۱۸). از نظر برخی محققان، استفاده از گمیز برای پاک‌سازی آلودگی‌ها، می‌تواند با سخنان دانشمندان یونان ریشه‌ی مشترک داشته باشد؛ چنان‌که جالینوس و دیوسکوریدس، اعتقاد داشتند که پیشاب، حارّ و حاذّ و بسیار زداینده و پاک‌کننده است (۱۹). در واقع ساسانیان خاصیت ضدعفونی‌کننده‌ی گمیز گاو را می‌شناختند و آن را با آب مخلوط می‌کردند و برای دست‌شویی در بامداد و نیز غسل‌های گوناگون به کار می‌برده‌اند (۲۰): این در حالی است که زردشتیان، دلایلی فرامادی نیز برای این روش خود بیان کرده‌اند: «پیش از آنکه خورشید برآید، دست به گمیز گاوان شویند (و پس) به آب شویند؛ پس دیو نسرورشت زده شود (کشته شود) و به روان آن‌گونه سودمند (تود) که گویی به برش‌نوم^۲ شسته‌اید» (۲۱). همچنین در متون مقدس زردشتیان، احترام به آب و نیالودن آن از دلایل استفاده از ادرار گاو و شیرهای گیاهان برای پاک‌سازی اولیه بیان شده است (۲۲ و ۱۴). اهمیت احترام به عنصر آب به اندازه‌ای بود که حتی رفتن آب به دهان، در حالت ناشتا، گناه محسوب می‌شد (۲۳).

هر چند مسأله‌ی طهارت، در همه‌ی ادیان با دلایلی مقدس و فراتر از مسأله‌ی بهداشت و نظافت بیان شده است، به دلیل تأثیراتی که بر ارتقای سطح نظافت فردی دارد، برای بررسی روش‌های نظافت شخصی دوران ساسانیان، موضوع طهارت نیز در دیانت زردشتی از اهمیتی ویژه برخوردار است. به عقیده‌ی برخی پژوهشگران، نظام عقاید زردشتی از خلقت گرفته تا رستاخیز، بر مبنای اصل طهارت در تمام سطوح و مراتب قرار گرفته است (۲۴) و از دید برخی دیگر، قوانین مربوط به طهارت تشریفاتی، چنان با قوانین منع اشاعه‌ی بیماری‌ها در هم آمیخته که تفکیک آن‌ها از یکدیگر، کاری

در قالب دستورات و بایدها و نبایدها بیان شده است و ما کمتر با مفاهیمی مثل توصیه، مواجه می‌شویم (۱۰)؛ اما در هر حال، توصیه‌هایی کلی برای قوی‌کردن جان و جسم وجود دارد که باعث سوق‌یافتن به سمت ارتقای سلامت می‌شود؛ به‌عنوان نمونه، این توصیه‌ی کلی در متون زردشتی بسیار دیده می‌شود که انسان باید جسم خود را قوی سازد و تعداد آفریدگان اهورامزدا را افزایش دهد، آتش و زمین و آب را آلوده نکند و نهایتاً ریاضت و دوری از امور دنیا، امری بیهوده است (۱۳). همچنین در دینکرد پنجم بر پاک نگه‌داشتن جامه و محیط اطراف از آلودگی تأکید شده و شستن دست‌ها هنگام بامداد، غذاخوردن و هنگام عبادت، توصیه شده است (۱۴). همچنین در متن اندرز کودکان، به شستن دست و بینی قبل از غذا و شستن دست بعد از غذا و شستن دست و صورت با دست‌شوی در ابتدای روز اشاره شده است: «پس تا نان‌خوردن فرمایند، بینی را پاک کنی؛ دست بشویند؛ نان به پیش نهد» و «فردا پیش چو خورشید برآید، دست (و) روی را سه بار، به دست‌شوی، هفت بار با آب، بنا بر قاعده، خوب بشویند» (۱۵).

شاخص شست‌وشو و تطهیر در دیانت زردشتی

اساساً شست‌وشو و تطهیر به‌عنوان یکی از شاخص‌های بهداشت شخصی، در دوران ساسانیان مطرح بوده است. در کتاب وندیداد شرح مفصلی درباره‌ی آب و تأثیر آن در تطهیر مندرج است. چیزی که در تطهیر و ازاله‌ی نجاسات، مؤثرتر از آب محسوب می‌شده، ادرار گاو بوده است (۱۶). همچنین مواردی از ادرار گاو و گوسفند و آب نباتات، برای شست‌وشوی ابتدایی، در بسیاری از متون پهلوی یافت می‌شود. در کتاب اندرز دانایان به مزدیسنان آمده است که «در ابتدای روز دست و صورت را با ادرار گوسفندان بشویند و سپس با آب شسته و جامه‌ی پاک بپوشید» (۱۷). همچنین گمیز^۱ برای شستن و تطهیر لباس‌های آلوده به خون، نجاسات

1. [پهلوی: gōmēz] پیشاب و ادرار گاو (20).

2. [پهلوی: baršnūm] نوعی آیین تطهیر در دیانت زردشتی.

خاصی از خانه با شرایطی خاص، بماند و سی گام، از آب و آتش و گیاه و کسی که برایش غذا می‌آورد، فاصله داشته باشد؛ به صورتی که حتی نگاهش بر آتش نیفتد (۹) و به آب و آفتاب و گوسفند و گیاه ننگرد؛ تا جایی که گفته شده نگاه زن دشتان بر دستان خرسی که تازه پادیا ب^۵ شده، موجب بی‌پادیا بشدن می‌شود و باید عمل پادیا ب، مجدداً تکرار شود. همچنین در صورت برخورد پوشاک با زن دشتان باید با گمیز شسته شود. زن در این ایام باید تنها با گمیز گاو دست بشوید (۲۰)؛ غذاهای خاصی را در ظروف خاصی مصرف کند و کودکی که با او در تماس است باید شست‌وشو شود (۹) و قوانین دیگری که جزئیات بسیار دارد.

برای پاک‌سازی لباس‌ها و ظروف با جنس‌های مختلف، در صورت تماس با ریمنی و نسا، تعداد دفعات خاک‌مالی و شستن و روش‌های آن با آب و گمیز، متفاوت است؛ به عنوان نمونه، ظرف نقره‌ای اگر با نسا تماس پیدا کند، دو بار شستن با گمیز و یک بار خاک‌مالی و دو بار شستن با آب، آن را پاک می‌کند؛ اما بعضی از اجناس پاک‌سازی‌شدنی نیستند؛ مانند چیزهایی از جنس چوب و خاک (ظرف سفالی) و جامه‌ای که جسد بر روی آن متلاشی شود و گوشت و روغن و پنیر، اگر آلوده شود (۲۰).

از میان آیین‌های تطهیر در دیانت زردشتی، آیین پادیا ب ساده‌ترین آیین تطهیر است که به صورت روزانه چندین بار انجام می‌شود. دلایل فراوانی مبنی بر اهمیت دادن به شست‌وشوی روزانه در دوران ساسانی یافت می‌شود؛ برای مثال در شاهنامه‌ی فردوسی، به وضو گرفتن برای نماز (۲۵) و در کتاب *وندیاد* به دستور شستن دست‌ها در ابتدای روز اشاره شده است که گویا قسمتی از همین آیین است (۹). برای پادیا ب ابتدا دعا می‌خوانند و سپس روی و دست‌ها و پاهای خود را می‌شویند و کشتی باز کرده، دعا می‌خوانند و

5. [پهلوی: pādīyāb]؛ شستشو و پاکیزه ساختن چیزی با خواندن دعای مخصوص. وضویی که زردشتیان می‌گیرند.

بسیار مشکل است (۱). آفتاب، آب، خاک، آتش^۲ و گمیز مطهراتی هستند که در این آیین برای رفع پلیدی و آمادگی برای عبادت به کار می‌روند. همچنین زمزمه کردن بخش‌هایی از گاهان (باز) و نگاه کردن سگ به موضع ناپاکی برای پاک کردن بعضی از پلیدی‌ها لازم می‌آید (۵).

همچنین پلیدی‌ها به دو دسته تقسیم می‌شود: نسا به معنی جسد و هیخر^۳ به معنی کثافت؛ مانند دشتان، منی، خون، ادرار، آب دهان و... (۱۴) که به دلیل جداشدن از بدن انسان، مردار محسوب شده و پلید هستند (۵). در دیانت زردشتی، نیاز به شستن برای مواردی مثل زن دشتان، تماس با جسد انسان و اجزای جداشده از انسان، پاک کردن جامه‌ی آلوده و همچنین شستن دست کثیف هر روز بامداد، به هنگام نیایش و غذا و دست‌زدن به برسم^۴ الزامی بیان شده است (۱۴). در این میان، زن دشتان و مردار انسان، از جمله مهم‌ترین مواردی هستند که موجب آلودگی می‌شوند. به صورتی که هر چیزی با این‌ها در تماس باشد، پلید می‌شود. طبق نص *وندیاد*، مردار به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم آلوده‌کننده است (۹) و برای پاک‌شدن از آن، به آیین‌های تطهیر پیچیده مانند برشنوم و سی‌شور نیاز است (۸). همچنین زن دشتان، باید در قسمت

1. در هات 65 از کتاب *یسنا* به پاکی و پاک‌کنندگی آب اشاره شده است. طبق بند هشتم از هات 65، همچنان‌که مرده‌شور نباید به آب دست بزند، دزد هم نباید به آب دست بزند؛ البته در اینجا منطق کلام، احکامی نیست، بلکه دعایی است و گویا به دلیل توجه به احترام آب است.

2. باب هشتم *وندیاد* از فقره‌ی 73 تا 96 تماماً احکام مربوط به آتش است و از خلال این فقرات مقام و ارج آتش در آیین زردشت چه به عنوان پاک‌کننده و چه به عنوان ضد عفونی‌کننده معلوم می‌شود (1).

3. [پهلوی: hīhr] نجاسات و موادی که از حیوان جدا شود مثل ناخن و پوست و....

4. [پهلوی: barsom] شاخه‌های باریکی به درازی یک وجب که از درخت گز و هوم یا انار ببرند. برسم‌هایی که در خواندن نسک *وندیاد* به کار برده‌اند پس از اتمام عمل باطل شده و باید آن‌ها را دور ریخت؛ ولی در سایر اعمال می‌توان با همان برسم که به کار برده‌اند باز هم اعمال دیگر را به جای آورد و این عمل از اعمال دین بهی باشد (نفسی، ذیل برسم).

کمک یوژداسرگر (تطهیردهنده)^۴ با چندین مرحله شست‌وشو با گمیز و آب در گودال‌های مختلف به ترتیبی خاص همراه با خواندن کلام مقدس صورت گرفته، در پایان بدن را خاک‌مالی کرده و خود را با گیاهان مخصوص خوشبو می‌کردند. سپس نه شبانه‌روز از آب و آتش و برسم و مرد و زن پارسا و غیره جدا می‌ماندند و باید هر سه شب یک بار بدن و لباس خود را با آب و ادرار گاو می‌شستند تا آیین تطهیر به پایان برسد (۹). در این آیین شستن تک‌تک اعضای بدن اهمیت دارد و از آن‌ها نام برده شده است (۲۰). در پایان باید اجرت به مرد یوژداسرگر داده می‌شد که بر اساس طبقات اجتماعی مختلف، متفاوت بود. اعتقاد بر این بود که در صورت نارضایتی تطهیردهنده، برش‌نوم بی‌اثر شده و تمام آلودگی به بدن شخص برمی‌گردد (۶). همچنین به دلیل سختی این آیین، برش‌نوم برای مردگان و همچنین زندگانی که شرایط یا فرصت کافی نداشتند، به صورت نیابتی نیز، صورت می‌گرفت (۱۰).

آیین «سی‌شو» یا «سی‌شور» ساده‌ترین روش تطهیر برای کسی است که با جسد تماس پیدا کرده و آب در دسترس ندارد (۵). در فصل هشتم و نودیاد، فقرات ۹۷ تا ۱۰۳ به این مسأله اشاره شده که اگر کسی در خارج از شهر که امکان اجرای آیین برش‌نوم نیست با مردار تماس پیدا کند، بسته به شرایط باید خود را سی یا پانزده مرتبه با ادرار گاو بشوید. درحالی‌که مری بویس^۵، این آیین را به نحوی دیگر بیان می‌کند که باید افراد ریمن، با خوردن نیرنگ که مخلوطی از خاکستر و ادرار گاو است، خود را پاک کرده و سی بار با گمیز و خاک و آب، خود را پاک‌سازی کنند (۱۰).

با توجه به مطالب بیان‌شده، مراسمات تطهیر در آیین زردشت، از پیچیدگی‌های خاص خود برخوردار بوده؛
4. [پهلوی: *yoždahrgar*] کسی که دین‌دار باشد، دروغ نگوید و قوانین تطهیر زردشتی بداند (20).

5. Mary Boyce

دوباره می‌بندند که به اصطلاح کشتی نوکردن گویند (۲۶). همچنین، در برگزاری مراسم نیایش، اشیا و نیز دست‌ها را تطهیر می‌کردند و این تطهیر را پادیابی می‌گفتند (۲۰). در اسناد ارائه‌شده، در پادیاب تنها به شست‌وشو با آب اشاره شده است؛ اما آذرفرنبغ فرخزادان در مناظره‌ای که با ابایش در دربار مأمون دارد به لزوم شستن دست با آب گمیز یا آب نباتی^۱، برای ازاله‌ی نجاست و همچنین پیش از شستن با آب، در ابتدای روز اشاره می‌کند (۲۲). در کتاب صد در نثر و صد در بُندهش نیز به این روش اشاره می‌شود: «بامداد چون از خواب برخیزند، نخست به آب نباتی یا دست‌شو^۲ بپردازند شستن و پس به آب پاک شویند» (۲۳). دلایلی فوق‌مادی برای نیاز به پادیابی ذکر شده است از جمله آنکه: «نسوش (دیوی که آن را نسوش خوانند و شب بر مردمان هجوم برد) از تن دورکردن این است که پیش از برآمدن خورشید، دست و روی را با گمیز گاو و آب باید شست» (۲۰).

در دیانت زردشتی مهم‌ترین آیین تطهیر، آیین «برش‌نوم» است که شامل سه دوره‌ی پاک‌سازی با گمیز و خاک و آب است و با جدایی نه شبه ادامه می‌یابد. این روش تطهیر برای پاک‌کردن کسی که با مردار تماس پیدا کرده^۳ و زنی که دستانش از نه روز بیشتر شده یا فرزند مرده به دنیا آورده است و در برخی موارد دیگر، به کار می‌رود (۵). محل انجام این آیین باید، سی گام از آب و آتش و برسم و سی گام از محل زندگی مردم، فاصله می‌داشت (۲۷). نه گودال با عمق و فاصله‌ی خاص و شیارهایی مخصوص اطراف آن‌ها می‌کشیدند و سنگ‌هایی در آن قرار می‌دادند. شست‌وشو با

1. آب نباتی: آب میوه یا گیاهی که آب به آن نرسیده باشد (23).

2. منظور از واژه‌ی «دستشوی» همان ادرار گاو است (20).

3. گویا سختی تطهیر از مس میت، باعث استفاده از دستکش پشمی برای شست‌وشوی جسد شده بود (18).

استفاده می‌کرده‌اند (۱۵). هر چند ممکن است این سند مربوط به توصیه‌ی بزرگ‌دین به دانش‌آموزان مدرسه‌ی مذهبی باشد، با توجه به نوع اشاره در شایست نشایست که می‌گوید: حتماً پوست چوب دندان کنده شود (۲۰) و سؤالی که در روایت آذرفرنبغ فرخزادان، از خلال دندان انسان مرده، پرسیده شده (۳۰)، امکان شناخته‌شده‌بودن چوب دندان برای همگان در دوران ساسانی بسیار است؛ البته با وجود تمام این مستندات، شاهدهی مبنی بر توصیه به استفاده از چوب دندان و بیان فواید استفاده از آن، در روایات دوران ساسانی نیافته‌ایم. دیگر آنکه تاریخ طبری، مسواک را وسیله‌ای ناشناخته برای ساسانیان معرفی می‌کند و در توضیح مبحثی از جنگ قادسیه، که در زمان عمر، بین اعراب مسلمان و ایرانیان واقع شد، چنین نقل می‌کند: «وقتی رستم در نجف فرود آمد خبرگیری به اردوگاه مسلمانان فرستاد که مانند یکی از عربان با آن‌ها پیوست و دید که موقع هر نماز مسواک می‌کنند و نماز می‌کنند و به جاهای خویش می‌روند. بازگشت و خبر و رفتار آن‌ها را با رستم بگفت. رستم از او پرسید: «خوراکشان چیست؟» گفت: «شبی در میان آن‌ها بودم و ندیدم کسی چیزی بخورد. چوب‌هایی دارند که هنگام شب و به وقت خفتن آن‌را می‌کنند»^۳ (۳۱ و ۳۲).

عطر و گیاهان خوشبو

استعمال عطر، در عصر ساسانی، به‌عنوان یکی از شاخص‌های نظافت و پاکیزگی مطرح بوده است. در رساله‌ی پهلوی خسرو و ریدگ از ۲۳ نوع عطر صحبت می‌شود و اشاره‌ای می‌کند که برای چه شرایطی و چه افرادی مناسب

3. «فقال مكث فيهم ليلة لا والله ما رأيت أحد منهم يأكل شيئاً إلا أن يمصوا عيداناً لهم حين يمسون وحين ينامون» (32). طبری برای مسواک‌زدن کلمه‌ی «یستاگون» را به کار می‌برد و نفوذی ایرانی که از طرف رستم وارد اردوگاه مسلمانان می‌شود عبارت «یمصوا عيداناً» را به کار می‌گیرد. «یمصوا» از ریشه مص به معنی مکیدن و «عيدان»، به معنی چوب خشک و عود است.

به‌صورتی‌که حتی بزرگان زردشتی را درگیر اختلافات جدی می‌کرده است. تغییر در آیین‌های طهارت، موجب می‌شد که افراد، به مرتد بودن یا «آشموغ» متهم شوند. ازجمله‌ی این بدعت‌ها در دین زردشتی مطلبی است که به زادسپرم^۱، پیشوای زردشتیان سیرجان مربوط می‌شود. زادسپرم برای تغییر شیوه‌ی غسل برشونم حکمی می‌دهد و عده‌ای نیز از آن پیروی می‌کنند. او فتوا می‌دهد که برشونم را می‌توان به‌صورت ساده‌تری که در فردگرد هشتم و نندیداد (بندهای ۹۹ تا ۱۰۳) ذکر آن رفته است، اجرا کرد. منوچهر برادر زادسپرم که از مغان زردشتی بود، در مقابل، نامه‌ای سرگشاده به مردم کرمان و فارس می‌نویسد و حکم آشموغ بودن و مرگ ارزان را علیه او صادر می‌کند (۲۸)؛ اما در نهایت این دیدگاه در طول تاریخ تغییر می‌کند. گذشت زمان، بسیاری از احکام دیانت زردشتی، به‌خصوص مسائل مربوط به طهارت را تغییر داده است. نظر برخی از آیین‌شناسان بر این است که گات‌ها فقط اصول را بیان کرده است و با توجه به شرایط مختلف زمان و مکان، اجازه داده می‌شود که احکام تغییر کند و این همان قانون «اشا» در دیانت زردشتی به معنی پیشرفت و تکامل است (۲۹).

مسواک و خلال دندان

از لوازم نظافت شخصی، استفاده از مسواک و خلال دندان است. در متون پهلوی، شواهد و قرائنی مبنی بر شناخته‌شده‌بودن این دو، یا حداقل یکی از آن‌ها در عصر ساسانی وجود دارد؛ مثلاً استفاده از عبارت دندان فرشن^۲ (چوب دندان) در کتاب شایست نشایست، نشان‌دهنده‌ی رایج‌بودن آن در این دوران است (۲۰). همچنین در اندرز کودکان وقتی بیان می‌شود که بعد از غذا «مسواک را به جایی که خویشکاری خود باشد، ببرید» از آن به‌عنوان لوازم شخصی نام برده شده که بعد از غذا به‌صورت خلال یا مسواک از آن

1. Zādspram

2. [پهلوی: dandānfaris]

عطر مالی کرده و موی سر را با غالیه^۷ اندوده نموده و سپس تمام بدن را با گلاب می‌شستند و به صورت آب روان بر سر و تن فرو ریخته، این شست‌وشوی را همه‌روزه تکرار می‌کردند (۳۶). شهرهایی از ایران ساسانی، به ساخت و صدور عطر معروف بودند که جندی‌شاپور از آن جمله بود. چنانکه نقل شده است: «از آبادی‌های مردم فارس، شاپور است که در آن، روغن‌های فراوان و عطرهای سره هست که جز در همان شاپور، در بسیاری از شهرها نیست تا جایی که مردم معتقدند که هر کس پای به شاپور گذارد، خودبه‌خود، تا در آنجا هست، بوی خوش شنود» (۳۷). همچنین به روایت تاریخ گزیده از «بوذرجمهر» پرسیدند: «چه چیز است که اگر چه نخورند، تن را سود دارد؟ گفت شش چیز: جامه‌ی نرم و دیدار نیکو و صحبت بزرگان و نیکی‌دیدن از دوستان و گرمابه‌ی معتدل و بوی خوش» (۳۸).

دستمال

استفاده از دستمال نیز برای حفظ نظافت شخصی متداول بوده است. دستور پوشانیدن دهان و بینی با دستمالی سفید به نام پدام، بیشتر برای جلوگیری از آلودگی اطراف در محیط‌های مقدس و گاهی به جهت جلوگیری از آلودگی خود انسان از هوای اطراف، حکم شده بود (۱۱). مری بویس، با تماشای مراسم آیینی زردشتیان، موبدی را که در حال انجام مراسم پادیابی و تقدیس هوم و برس‌م است، به یک دکتر جراح، تشبیه می‌کند. شباهت در رعایت نکات بهداشتی، پوشیدن لباس و دهان‌بند سفید، او را به این وجه تشابه رسانده است (۱۰). همچنین «از جمله مراسم خوان پادشاهی این بود که باید دستمال پاک کردن دست نیز همچون دستمال صورت، به‌غایت سفید و پاکیزه و تمیز باشد. چون بار دیگر بر سر خوان لازم آید، سزاوار است که آن را شسته و پاکیزه

7. غالیه از کلمه‌ی غل به معنای داخل کردن روغن در خلال مو یا مالیدن روغن است بر پوست سر (36).

است: «کافور بوی، ایدون چون بوی دستوری^۱... سمن سپید بوی، ایدون چون بوی فرزندان،... مورد بوی، ایدون چون بوی دهبان^۲... مرزنگوش بوی، ایدون چوی بوی بزشکی، سپیده بوی، ایدون چون بوی بیماران» (۳۳). نوع بیان، در این رساله هر چند با احساسات جوانانه، در هم آمیخته و بیشتر جنبه‌ی توصیفی دارد، می‌تواند نشانگر استعمال عطر و گیاهان خوشبو، در طبقات مختلف جامعه‌ی ساسانی باشد. همچنین در دیانت زردشتی بارها به دود دادن گیاهانی مانند اوروشنه یا همان اوراسنا^۳، هوگنه^۴، هذ نپته^۵ و هوکرت^۶ حکم و توصیه شده است (۹). همچنین گیاهان مورد، آویشن و میخک به واسطه‌ی داشتن اسانس‌های معطر بر ضد عفونت‌ها و کثافات استفاده می‌شده‌اند (۱). در واقع سوزاندن چوب‌های معطر به هر بهانه‌ای در مراسم مذهبی، جشن‌ها و خانه‌ها، برای دور کردن دیوان، شیاطین و انواع پلیدی‌ها مرسوم بوده است (۲۰ و ۳۴).

استعمال بوی خوش، به‌عنوان آمادگی برای عبادت و یکی از نشانه‌های بهداشت شخصی نیز مطرح بوده است. به‌صورتی‌که «ویراف/ویراز»، از مؤبدان بزرگ زردشتی، به جهت آمادگی برای کشف و شهود، پس از شستن سر و تن، بوی خوش استعمال می‌کرده است (۳۵). برخی از پادشاهان ساسانی موی خود را با روغن گل معطر می‌کردند، تن خود را

1. مقام روحانیت

2. فرمانروایان کشور

3. Urvasna: این گیاه همان صندل است (1).

4. کندر که در اوستا به‌نام هوگنونه (Vohygaona) و در پهلوی هوگون (Hugun) نامیده شده است.

5. چوب انار است که در ضد عفونی به کار می‌رفته است (1).

6. عود که در اوستا و هوکرت (Vohukereta) و در پهلوی هوکرت (Hukart) نامیده شده است.

رها شود، زمینه را برای بالآمدن «خرفستر»^۱ فراهم می‌کند (۱۰). واژه‌ی خرفستر، تاریخی چند هزار ساله دارد که به معنی حشرات و جانوران مزاحم مانند مار، عقرب، شپش، مورچه، زنبور و... آمده است. کشتن خرفستران، به‌عنوان کفاره‌ی برخی گناهان در آیین زردشتی دارای ثواب است؛ در صورتی‌که در ادیانی مثل برهمنی و بودایی کشتن آن‌ها گناه است. تأکید بر اهمیت این مسأله، تا حدی است که در پنج سرود مینوی گات‌ها سه بار به این واژه برمی‌خوریم (۲۶). زردشتیان، خصوصاً موبدان زردشتی با عصا یا چوبدستی خاصی که خرفستر غن یا مارگن یا خرفستر زن گفته می‌شد و دارای نوک تیزی بوده، جانوران موذی را نابود می‌کردند (۴۳).

مکان‌های شست‌وشو در دوران ساسانی

با توجه به دستور حفر گودال‌هایی برای انجام آیین‌های تطهیر در دیانت زردشتی مانند آیین برش‌نوم و توضیح شرایط آن، می‌توان به این نکته پی برد که در زمان ساسانیان یقیناً مکان‌هایی برای انجام این دستورات وجود داشته است؛ اما از نظر مغان زردشتی، ازاله‌ی نجاست با آب حرام بود و این کار، فقط با گمیز و شیرهی گیاهان صورت می‌گرفت. در واقع آب، بیشتر برای تطهیر نهایی استفاده می‌شد که این مسأله خود، فلسفه‌ی وجود مکانی به نام آبریزگاه را مخدوش می‌کند. در هر صورت، شواهد باستانی، وجود محلی برای حمام و دستشویی را در بقایای تخت جمشید، تأیید می‌کند (۴۴) و باستان‌شناسی شهرهای ساسانی، مکان‌هایی شبه‌گرما به و آبریزگاه، به نام «پادیاو» را تأیید می‌کنند. این مکان‌ها حتی در فقیرانه‌ترین شهرهای باستانی ایران یافت شده‌اند. پادیاو، بنای کوچکی بود در خانه که در مسیر آب قنات یا رودخانه، برای تن‌شویی در فصل گرما و شستن دست و پا یا گرفتن وضو استفاده می‌شد و از آن جهت که آلوده کردن آب گناهی بزرگ بود، آب آن به مصرف باغچه می‌رسید. همچنین به عقیده‌ی برخی، گرما به‌ها برای تن‌شویی در فصل سرما به کار می‌رفته

کرده باشند یا دستمالی نو بر سر سفره گذارند» (۳۶). متون مکتوب تاریخی از دستمالی عجیب در دوران ساسانی یاد کرده‌اند. شاه پس از صرف غذا با دستمالی به نام آذر شست یا آذر شب، دست‌های خود را پاک می‌کرد؛ چون چرب می‌شد آن را درون آتش می‌انداخت تا آتش آن را تمیز کند و دستمال پاک می‌شد، اما نمی‌سوخت. جنس آن از پنبه‌ی کوهی بود. در کتاب *مجم‌التواریخ*، از دستارچه‌ی آذرشب به‌عنوان یکی از عجایبی که خسرو پرویز داشت، نام برده شده است (۳۹). «دستاری که دست را بدان سردی اندر وی، و چون شوخ‌گن شدی در آتش افگندی و نسوختی جز شوخ آن» (۴۰). در توضیح این دستمال، چنین آمده است: پنبه‌ی کوهی نسوزی وجود دارد که از «سنگ پادزهر» با کانی‌های نسوز به دست می‌آید و از رشته‌های آن دستمالی ساخته می‌شود که پادشاهان ساسانی آن را «آذر شست» می‌نامیدند (۱۹ و ۴۱-۴۲).

شانه کردن مو و کوتاهی ناخن

احکام خاصی، مانند شرایط تدفین مو و ناخن چیده‌شده، در *وندیباد* ذکر شده است؛ به‌صورتی‌که از آب و آتش، سی گام و از مرد پارسا ده گام و از گیاه پنجاه گام فاصله داشته باشد و اطراف آن را با کارد فلزی شیارهایی حفر کنند و آباتی از کتاب مقدس را تلاوت کنند (۹) که می‌تواند اثبات‌کننده‌ی رواج چیدن مو و ناخن در دوران ساسانیان باشد؛ اما با توجه به اینکه طبق متن *اوستا*، آنچه از انسان جدا شود، حکم مردار را دارد و ناپاک است، مراسم خاصی به همراه دعاخوانی برای ناخن‌گرفتن و شانه‌کردن، برای تقلیل سرایت آلودگی وجود داشته است (۹).

از نظر مغان زردشتی، مو و ناخن به دلیل جدا شدن از بدن انسان، ناپاک بوده، هیخ‌ محسوب می‌شدند (۳۵)؛ از این‌رو، برای ناخن‌گرفتن و شانه‌کردن مو، مراسم خاصی به همراه دعاخوانی، با هدف تقلیل سرایت آلودگی وجود داشته است (۹). از نظر آنان، اگر ناخن و موی چیده‌شده، هر جایی

1. در اوستایی xrafstra- و در پهلوی xrafstar.

گرمابه‌های معتدل را برای بدن نیکو می‌داند (۳۸). بر پایه‌ی نظر برخی پژوهشگران، این دلایل بدین سبب که روحانیون زردشتی مناسبات خوبی با بلاش نداشتند نمی‌تواند نشان‌دهنده‌ی رواج گرمابه در ایران عصر ساسانی باشد؛ همچنین این پادشاه بر آن بود که به تقلید از گرمابه‌های یونانی در ایران گرمابه بسازد و استحمام در آب گرم به عقیده‌ی ایشان گناه بود (۴۸)؛ به‌صورتی‌که «اردای‌ویراز»، از مقامات دین زردشتی، هنگام مشاهده‌ی جهنم، در میان معذبینی مثل قاتلان و کافران و... افرادی را هم دید که به سبب استحمام در آب گرم و آلودن آتش و آب به اشیای پلید معذب بودند (۳۵ و ۴۹). باوجوداین، درباره‌ی شهر جندی‌شاپور آمده است که کسری در آنجا چندین حمام و یک میدان اسب‌دوانی بنا نهاد (۱۶) و این در تناقض با سخن بلعمی درباره‌ی مجوسان است که می‌گوید: «آن‌ها را حمام و مستراحی نبود» (۴۰). اختلافات در مستندات تاریخی، بر سر وجود گرمابه در امپراتوری ساسانی، به این جهت است که گویا برخی تاریخ‌نویسان، در دو دوران پیش از اسلام و بعد از اسلام به دنبال گرمابه با یک شکل و شمایل در ایران هستند؛ درحالی‌که به نظر می‌رسد یافتن نمونه‌های مشابه با توجه به روش‌های متفاوت تطهیر در دین اسلام و دین زردشت، امکان‌پذیر نباشد. شاهد این مطلب آن است که به گفته‌ی مورخان: «از آغاز قرن ششم میلادی، پارسیان به استحمام خو گرفتند، ولی حمام آن‌ها اختصاصی و نظافت در تشتک‌های چوبی صورت می‌گرفت؛ زیرا استفاده از حمام‌های عمومی به‌طوری‌که در سرزمین یونان مرسوم بود، در ایران مورد علاقه‌ی مردم نبود... پس از ظهور اسلام، استفاده از حمام‌های عمومی در ایران نیز رواج یافت» (۵۰).

اهداف و دلایل رعایت بهداشت شخصی در دوران ساسانی

است و گرمابه‌های عمومی در ایران باستان وجود داشته است؛ به‌عنوان مثال می‌توان گرمابه‌ی عمومی ایزد خواست، شهرستان به‌جامانده از دوران ساسانیان، را نام برد. همچنین بعضی شواهد، نشان می‌دهد که در دوران ساسانی، برای تمیزکردن آبریزگاه‌ها، آهک خشک می‌پاشیدند و آب آهک را برای شست‌وشوی حمام استفاده می‌کردند. فراموش نکنیم که با توجه به شواهد باستان‌شناسی، ساسانیان دام‌ها را در آب‌های معدنی موسوم به گراو، به مفهوم آب ضد بیماری گری، استحمام می‌کردند که این خود نشان‌دهنده‌ی آگاهی ساسانیان از اهمیت استحمام در آن دوران است (۶)؛ البته باید توجه داشت که برخی یافته‌های باستان‌شناسی با فرضیه‌سازی همراه است؛ مثلاً ممکن است به دلیل وجود آهک در آبی که در حمام و دستشویی استفاده می‌شده، قشری از آهک در آنجا تجمع کرده و چنین فرضیه‌ای را قوت بخشیده باشد. همچنین در کاوش‌های باستان‌شناسی ساسانی مشاهده شده که برای نیالودن آب، گرمابه‌ها شامل فضایی گرم با ظرفی بزرگ از سفال یا فلز به نام آبن بودند تا آب استفاده‌شده را وارد آب پاک نکنند (۶). در کارنامه‌ی اردشیر بابکان، برای واژه‌ی گرمابه، اصطلاح آبدان به کار رفته است (۴۵) و در تاریخ مسعودی آمده که خسرو پرویز، در هنگام حمام، انگشتری با نقش آبن به دست می‌کرد (۴۶). با این همه، درباره‌ی گرمابه‌های ایران باستان اطلاع چندانی در دست نیست (۴۷).

در دستورات بهداشتی اطبای ساسانی، توصیه به گرمابه، در مواردی یافت می‌شود. «تباذوق^۱»، طبیب انوشیروان ساسانی، در یکی از ده دستور معروف بهداشتی خود، رفتن به گرمابه را هر دو روز یک‌بار توصیه می‌کند و می‌گوید که گرمابه خارج‌کننده‌ی اخلاط بدی است که با دارو از بدن خارج نمی‌شوند. همچنین بوذرجمهر، وزیر انوشیروان،

1. Tabāzox

اخلاقی (اعراض نفسانی) چون عصبانیت و غرور یا مشکلات جسمی چون به‌هم خوردن مزاج (سردی و خشکی) و غیره بروز می‌کند. ایرانیان بر آن بودند که بیماری آفریده‌ی اهریمن، روح شر است، در برابر آفریده‌های نیک اورمزد. آنان بیماری را بر دو گونه‌ی عمده می‌دانستند: یکی بیماری جان و دیگری بیماری تن و برای هر یک نیز انواعی دیگر برمی‌شمردند. در باور ایرانیان بیماری سبب‌های گوناگونی داشت و اصل همه‌ی این سبب‌ها یک سبب اصلی بود که همان تازش اهریمن است (۵۳). چنان‌که از تازش گنامینو^۲ به‌عنوان مسبب انواع بیماری‌های تن و جان نام برده شده است: «و سبب بیماری، تازش گنامینو است؛ مخالف‌وار (و) رقیب‌وار با نیروهای جان چونان دش‌آگاهی، فریفتاری، خشمگینی، سستی، تکبر، خودسری، شهوترانی، سرپیچی، زنا و کاهلی؛ چه (این‌ها) همسان گناه و سبب دروندی‌اند...^۳ سبب بیماری تازش گنامینو است، مخالف‌وار و رقیب‌وار با مزاج‌های تن برای آلوده‌سازی تن چونان سردی و خشکی، گندنکی، پودگی، گرسنگی، تشنگی، زاری و درد، چه این‌ها همان بیماری و سبب مرگ‌اند» (۵۳).

دوری از پلیدی‌ها هنگام تغذیه، یکی از دلایل نظافت بوده است. در توضیحاتی که مقدسی درباره‌ی زردشتیان در حدود قرن چهارم ارائه می‌دهد، می‌توانیم تا حدی به بهداشت عملی تغذیه که در زمان ساسانیان رواج داشته، پی ببریم. او می‌نویسد: «ایشان خوردن و آشامیدن در ظرف‌های چوبی و سفالی را حرام می‌دانند؛ چراکه این‌ها نجاست‌پذیرند. آنگاه که بعد از طعام دست‌هایشان را می‌شویند آب به دهانشان نمی‌کنند؛ چراکه این کار خوارشمردن آب است و لب‌هاشان را شست‌وشو می‌دهند» (۵۴). همچنین جاحظ، به عادت پادشاهان ساسانی مبنی بر شستن دست بعد از غذا اشاره

نظافت شخصی در میان مردمان باستان، بیشتر به منظور ایجاد آمادگی برای عبادت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است. چنان‌که هرودوت هالیکارناسی^۱ درباره‌ی مصریان باستان می‌گوید: «آنان لباسی از کتان در بر دارند که همیشه تمیز و شسته است و با دقت مخصوصی متوجه رعایت این نکته هستند. برای نظافت و پاکیزگی خود را ختنه می‌کنند. روحانیان دو روز یک‌بار، سراسر بدن خود را می‌تراشند تا در موقعی که در خدمت خدایان هستند، شپش یا حشره‌ی ناپاک دیگری به اندام آنان نجسیده باشد» (۵۱).

همچنان‌که در میان ملل باستان، ایجاد آمادگی برای عبادت، از اهداف اصلی رعایت نظافت شخصی به حساب می‌آمد، در ایران باستان نیز این مسأله بسیار در کانون توجه بوده است. شاهد این موضوع اینکه ایرانیان باستان در برگزاری مراسم نیایش، اشیاء و نیز دست‌ها را تطهیر می‌کردند و این تطهیر را پادبایی می‌گفتند (۲۰). آمادگی برای جشن‌های گاهنبار، به‌ویژه جشن نوروز، یکی از اهداف دیگری بود که باعث می‌شد ساسانیان، در ایام خاصی از سال، پیش‌ازپیش، به نظافت شخصی توجه کنند. هنگام هریک از این جشن‌ها واجب بود که فرد زردشتی، پاک و طاهر بوده و به اصطلاح غسل کند؛ خصوصاً برای عید نوروز، باید علاوه بر تمیز کردن لباس‌ها و تمام خانه، سرتاپای خود را شست‌وشو می‌دادند (۱۰).

تقابل اهورامزدا با اهریمن، که یکی از نشانه‌های آن مبارزه‌ی تندرستی با بیماری است، در نوشته‌های اوستا به‌خوبی مشاهده می‌شود (۵۲۱). همچنان‌که در فرگرد ۲۲ وندیداد، فقرات ۱ و ۲، اهورامزدا می‌گوید که من جهان را زیبا و روشن خلق کردم، ولی اهریمن ۹۹۹۹۹ بیماری پدید آورده است. در کتاب دینکرد سوم، علت اصلی بیماری، حمله‌ی اهریمن به انسان است که به‌صورت مشکلات روانی و

2. Gan(n)āg-mēnōg (Pahlavi)

3. (druwand): به زبان زند فاسق و نامقید و بد‌مذهب (نغیسی، ذیل درووند).

1. Herodotus of Halicarnassus (485-425 B.C)

بیماران از مردمان سالم با روش‌های آیینی بوده است. هر چند با توجه به جزئیات آیین برش‌نوم، در متون پهلوی، می‌توان این‌گونه برداشت کرد که این آیین، بیشتر برای رفع شر دیوهای اهریمنی (دیو دَروچ)^۵ به کار می‌رفته است (۹)؛ در هر صورت، جدا نگه‌داشتن جذامی (۹)، برصی، زائوی تَب‌دار و... از تبعات این آیین بودند و این امور می‌تواند بیانگر توجه ایرانیان به مسأله‌ی پیشگیری از بیماری‌ها باشد (۱).

همچنین این احتمال، مفروض است که برخی از قوانین زردشتی در دوران ساسانی، تحت تأثیر آداب و روش‌های پیش از زردشت، به عاداتی اجتماعی مبدل شده باشد (۱۰)؛ چه اینکه این بند از کتاب هرودوت، پیشینه‌ی احترام به آب و دوری از بیماری‌های واگیر را تا زمان مهرپرستی پارسیان و پیشازردشت، عقب می‌کشد: «اگر یکی از همشهریان آن‌ها به جزام یا جزام سفید^۶ مبتلا شود حق ندارد به شهرها داخل شود و با دیگر مردم پارس معاشرت کند؛ زیرا پارس‌ها عقیده دارند که این اشخاص از آن جهت دچار این بیماری شده‌اند که گناهی نسبت به خورشید مرتکب شده‌اند. خارجیانی که به این امراض مبتلا شوند از کشور خود بیرون می‌کنند و گاه کبوتران سفید را نیز به تصور اینکه به این مرض مبتلا هستند نابود می‌کنند. پارس‌ها در مجاری آب، ادرار نمی‌کنند و آب دهان در آن نمی‌اندازند و دست و روی خود را نمی‌شویند و حتی اجازه نمی‌دهند که کسی چنین کند. بر عکس ما، برای مجاری آب احترامی زیاد قائل می‌باشند» (۵۱).

از این نظر است که برخی معتقدند، دیانت زردشتی، تحت تأثیر افکار طبقه‌ی مغان ماد قرار گرفت و در نتیجه طراوت و

می‌کند (۳۶). در کتاب دینکرد نیز توصیه‌هایی درباره‌ی این مسأله وجود دارد؛ از جمله آنکه «باید دست‌ها قبل و بعد از غذا شسته شود» و «جامه‌ی ناپاک نباید سر سفره بیاید» (۱۴). پیشگیری از بیماری‌های واگیر نیز می‌تواند از دلایل رعایت برخی از شاخص‌های نظافت شخصی، در دوران ساسانی باشد. در متون پهلوی ساسانی، به واگیربودن برخی بیماری‌ها اشاره شده است: «و همه‌ی این بیماری‌های تن به دو نوع بخش می‌شوند: یکی بیماری‌های واگیر و گزارش آن‌ها بیماری‌های عفونی است؛ چون وورشن^۱ و نیر^۲ و یکی بیماری‌های غیرواگیر و گزارش آن‌ها بیماری‌های غیرعفونی است چون تب^۳ و نیزی^۴» (۵۳). به باور نجم‌آبادی، ممکن است برخی سخت‌گیری‌ها در آیین خاک‌سپاری مردگان و تماس با جسد به این دلیل باشد که «این آلودگی نزد زردشتیان بسیار مورد نظر بوده، حتی قبل از مرگ نیز بدان توجه داشتند و پس از فوت شخص توسط روحانی و کمک وی با دستکشی که در دست داشتند، میت را شست‌وشو می‌دادند» (۱). درحالی‌که ممکن است استفاده از دستکش، به دلیل سختی مقررات آیین تطهیر برای مس میت بوده باشد؛ چه اینکه طبق نص وندیداد، تماس با مردار انسان مؤمن به تطهیر با روش برش‌نوم یا سی‌شور نیاز دارد؛ ولی مردار انسان بی‌دین، آلوده‌کننده نیست و به این روش‌های تطهیر نیازی ندارد (۹).

در ایران باستان در مواقع بیماری‌های واگیر یا به اصطلاح آن دوران، بیماری‌های پرم‌رگ، طبق آداب و سنن به عمل برش‌نوم متوسل می‌شدند که در حقیقت تجزیه و منفردساختن

1. احتمالاً نام یک بیماری است (53)؛ بیماری سخت (55).

2. معنا و چگونگی این بیماری مشخص نیست (53).

3. فصل دوازدهم بندهش که به تأثیر دیوان بر اتفاقات مختلف می‌پردازد، نگاه دیو را علت تب بیان کرده است.

4. نزاری، رنجوری (55).

5. «نَس» یا «نَسای» یا «نَسو» یا «نَسوش» یا «دروخش نسوش» یا «دروچ نسو» بر پایه‌ی مزدیسنا نام دیوی است که بر تن مرده می‌تازد و آن را ناپاک می‌کند. این دیو هنگامی که در تن کسی حلول می‌کرد، آن فرد می‌مرد. دروخش نسوش ناپاک‌ترین و خطرناک‌ترین دیوها بود (34).

6. برص

وجود مکان‌هایی خاص را می‌طلبیده که باید همان کارایی شبه‌حمام را می‌داشتند و گویا همان‌گونه که در متون آمده، نظافت در تشتک‌های چوبی و به‌صورت انفرادی صورت می‌گرفته تا آب کمتر آلوده شود.

با توجه به مطالب بیان‌شده، مراسم تطهیر، در آیین زردشت، از پیچیدگی‌های خاص خود برخوردار بود؛ به‌صورتی‌که حتی بزرگان زردشتی را درگیر اختلافات جدی می‌کرد. تغییر در آیین‌های طهارت، موجب می‌شد که افراد، به مرتد بودن یا «آشموغ» متهم شوند؛ اما در نهایت این دیدگاه در طول تاریخ تغییر می‌کند؛ گذشت زمان، بسیاری از احکام دیانت زردشتی، خصوصاً مسائل مربوط به طهارت را بر اساس قانون اشا تغییر داده است.

احکام و قوانین خاصی که در متون زردشتی، درباره‌ی شانه‌کردن و چیدن ناخن وجود دارد، می‌تواند اثبات‌کننده‌ی رواج چیدن مو و ناخن در دوران ساسانیان باشد؛ همچنین اهمیت به رها نکردن مو و ناخن جداشده، در هر جایی، از این نظر که باعث حضور موجودات موزی می‌شود، بسیار جالب توجه است. همچنین با توجه به نجس بودن مو و ناخن جداشده از انسان و وجوب اجرای مراسم مخصوص دعاخوانی در هنگام شانه و کوتاه کردن ناخن‌ها و لزوم دفن مو و ناخن در شیارهای خاص و با شیوه‌های خاص، می‌توان به این نتیجه رسید که در دوران ساسانی، شانه، اصلاح مو، موزدایی و ناخن چیدن، کار سهل و آسانی به حساب نمی‌آمده است.

در بحث نظافت شخصی، نمی‌توان با دیدگاه امروزی به شرایط و قوانین نظافت شخصی در عصر ساسانی نگریست، چه اینکه هدف اصلی از انجام این دستورات، در آن دوران، اجرای دستورات دینی بوده است. برخی پژوهشگران تلاش کرده‌اند که غسل مس میت را در دیانت زردشتی، به روش پیشگیری از بیماری‌های واگیر و ممانعت از انتقال میکروب‌ها

تازگی خود را از دست داد و در قالب اصول فقهی خشک و خسته‌کننده‌ای در آمد. دستورهای دینی دقیق برای تنظیم جزئیات زندگی مؤمنان وضع شد و اینان ناگزیر می‌بایستی خود را از شر حملات عده‌ی کثیری شیاطین و عفاریت گوناگون که دیو نام گرفتند، حفظ کنند (۱۶).

نتیجه‌گیری

با توجه به شواهد مکتوب متون فقهی حقوقی برجای مانده از عصر ساسانی و پساساسانی، شاخص‌های بهداشت شخصی در دوران ساسانیان، عبارت‌اند از: شست‌وشو و تطهیر با آب و خاک و گمیز، استفاده از مکان‌هایی به نام آبدان و پادیاو برای شست‌وشو، استفاده از دستمال، استعمال بوی خوش، شانه‌کردن مو و چیدن ناخن.

در دوران ساسانی، شست‌وشو به‌عنوان یکی از شاخص‌های نظافت شخصی، متداول بوده است. افزون بر شست‌وشوی روزانه که در ابتدای روز و در هنگام نماز صورت می‌گرفت، شست‌وشوی دست و صورت، قبل و بعد از غذا و در هنگام عبادت نیز، رواج داشته است؛ البته برای شرایطی مثل تماس با جسد و دشتان و زایمان نیز، غسل‌هایی با شرایط خاص، وجود داشت.

در برخی از این تطهیرها نیاز به کمک روحانیون تطهیردهنده، به نام یوزداسرگر یا کمک دیگران، وجود داشته است که این مسئله احتمالاً باعث می‌شد که برخی از ارکان نظافت شخصی، خیلی هم شخصی نباشد و با مشکلاتی روبه‌رو شود. همچنین احترامی که ایرانیان باستان، برای آب قائل بودند سبب می‌شد که برای ازاله‌ی نجاست و مراحل اولیه‌ی شستن، از آب استفاده نکنند و از ادرار گاو و گوسفند و شیرهی گیاهان استفاده شود و این مسئله، فلسفه‌ی وجود مکان‌هایی به‌عنوان آبریزگاه و حتی حمام را زیر سؤال می‌برد؛ البته با بررسی دقیق‌تر درمی‌یابیم که وجود قوانینی برای حفر گودال‌های خاص، برای آیین‌های تطهیری مانند برشونم، یقیناً

اما در هر صورت، دوری از بیماری‌های واگیر، از تبعات این آیین‌ها بود و این امور می‌تواند بیانگر توجه ایرانیان به مسأله‌ی پیشگیری از بیماری‌ها باشد. همچنین این احتمال، مفروض است که برخی از قوانین زردشتی در دوران ساسانی، تحت تأثیر آداب و روش‌های پیش از زردشت، به عادت‌ی اجتماعی مبدل شده باشد.

مربوط کنند؛ این در حالی است که بر نکات متناقض آن، چشم پوشیده‌اند. مهم‌ترین هدفی که برای رعایت شاخص‌های بهداشت شخصی در دوران ساسانی وجود داشته، دوری از دیوان اهریمنی و جلوگیری از تأثیرگذاری آن‌ها بر تن و روان آدمی بود که بیماری، به‌ویژه بیماری‌های ناشناخته و واگیر، از مصادیق بارز این مسأله بوده‌اند؛

منابع

- 1- Najmabadi M. The History of Medecine in Iran. Vol. I. 2nd ed. Tehran: University of Tehran Press; 1991. p 16, 22, 119, 116, 187, 188, 190, 291, 292. [in Persian]
- 2- Tajbakhsh H. History of Veterinary and Medicine of Iran. Vol. 1-2. Tehran: University of Tehran Press; 1997. [in Persian]
- 3- Azkaei P. Medecine in Ancient Iran. Tehran: Almaei Publisher; 2012. [in Persian]
- 4- Kavyani Pooya H. The History of Medecine in Ancient Ira. Tehran: Almaei; 2014. [in Persian]
- 5- Mashhadi Noorabadi M, Rajabi Goondreh A. Purification Rituals in Zoroastrianism. Journal of Islamic and Iranian History. 2013; 23(18): 69-87. [in Persian]
- 6- Khodaei MZ, Karimi S. History of Sanitation, Medicine and treatment in Iran. Journal of Humanities Researches. 2013; 5(24): 133-54. [in Persian]
- 7- Khalandi A, Sheno A. The study of sanitation in ancient Iran relying on sanitation of water, soil and air. Journal of Tarikh-Nameh Kharazmi. 2017; (18): 113-26. [in Persian]
- 8- Doostkhah J. Avesta. Tehran: Morvarid Publisher; 1998. [in Persian]
- 9- Darmesteter J. Vandidād (Avesta). Trans Javān M. Tehran: Donya-ye Ketab publishing; 2005. Chap. 8: 2-3; chap.6: p1-3; chap.17: p4; chap.8: p11; chap.9: p1-36; chap.9: p37-40, 96, 287, 289; chap.5: p35-38; chap.2: p29. [in Persian]
- 10- Boyce M. History of Zoroastrianism. Trans Sanatizadeh H. Tehran: Toos Publication; 1995. p28, 29, 403, 404, 420, 424, 430. [in Persian]
- 11- Fazilat F. Denkart III (book 1). Tehran: Dehkhoda publishing; 2005. p2, 46. [in Persian]
- 12- Poordavoud E. Yasna. Tehran: Asatir Publishing, 2008. [in Persian]
- 13- Challaye F.R. Petite Histoire des Grandes Religions. Tehran: Tehran University Press; 1966. p211. [in Persian]
- 14- Amouzgar J, Tafazzoli A. Dēnkard V. Tehran: Moein publishing; 2007. chap.14: p1-6; chap.9: p12; chap.12: p3-8; chap.9: p15; chap. 24: p21. [in Persian]
- 15- Mazdapour K. Andarz-ī Kūdākān. Journal of Chistā. 1999; 36: 66-80. [in Persian]
- 16- Christensen A. L'iran sous les Sassanides. Trans Yasami R. Tehran: Sedaye Moaser; 2009. p63, 174, 212, 511. [in Persian]
- 17- Mahyar Navabi Y. Andarz-ī Dānāyān be Mazdisnān. Journal of Faculty of Literature of University of Tabriz. 1960(12): 44-58. [in Persian]
- 18- Elgood C. Medical History of Persia and the Eastern Caliphate from the Earliest Times until 1932. Trans Forghani B. Tehran: Sepehr Publishing; 1978. p26, 32. [in Persian]
- 19- Alam H. Researches in History of Science in Islamic Period. Tehran: Foundation of the Islamic Encyclopaedia, 2001; p258, 270, 358. [in Persian]
- 20- [Shāyist-Nashāyist: Matni be Zabān-e Pārsi-ye Miāneh (Pahlavi-ye Sāsāni)]. Trans Mazdapour K. Tehran: Moasseh Motaleat va Tahghighat-e Farhangi publishing; 1991. Chap2: p112-124; chap3: 13, 21, 28; chap12: p11-13, 23; Chap20: p5; chap10: p20; p.50, 51, 53, 11, 12, 79, 80. [in Persian]
- 21- Mahyar Navabi Y. [Andarz-ī Dastūrān be Bēhdinān]. Tahran: Pajouhešnāmēh-e Moasseseh-ye Asiayi; 1978. chap2. [in Persian]
- 22- [Adur Farnbaq Faroxzadan, Mātikan-ī Gojastak Abālīš]. Trans Mirzaye Nazer E. Tehran: Hirmand; 1988. p. 29. [in Persian]
- 23- Jivanji Jam. hedji Modi. Sad dar nasr and sad dar Boundahish. Trans Kiani A. Bombay: Bonyad-e Moghoufat-e Farsi publishing; 1909. p. 37, 50, 51. [in Persian]
- 24- Jackson A.V, William Persia. Past and Present. Trans Amiri M & Badrehei F. Tehran: Sherkat-e Sahami Entesharat Kharazmi publishing; 1990. p. 76. [in Persian]
- 25- Mehabadi M. [Shāhnāmēh-ye Ferdawsi in Prose, vol. I]. Tehran: Rouzgār Publisher; 2000. p. 608. [in Persian]
- 26- Poordavoud E. La Culture de l'Iran Ancient. Tehran: University of Tehran; 1977. p. 178-180, 226. [in Persian]
- 27- Hjerrild B. Studies in Zoroastrian family Law: A Comparative Analysis. Copenhagen: University of Copenhagen. 2002. [in Persian]
- 28- Tabrizi Shahrawi Z. Discussion in jurisprudence rulings in middle persian. Journal of Zibaei Shenasi Adabi. 2008; 15: 123-138. [in Persian]
- 29- Mehr F. A New Approach to Ancient

- Religion. 4rd ed. Tehran: Jami Publishing; 2001. p. 72, 73. [in Persian]
- 30- [Rivayat-I Adur Farnbaq Faroxzadan]. Trans Rezaei Baghbidi H. Tehran: Center for the Great Islamic Encyclopaedia; 2005. [in Persian]
- 31- Al-abarī A.J.F.M.A.S. [Tarikh Al-Tabari]. Trans Pāyandeh A. Tehran: Asatir Publisher, 1995. P.1708. [in Persian]
- 32- Al-abarī A.J.F.M.A.S. [Tarikh Al-Tabari. vol. III]. Leiden: Brill Publisher, 1879. p. 45. [in Persian]
- 33- Azamouch A, Huyse P. Husraw ī Kawādān ud Rēdag-ē: Khosrow fils de Kawād et un page. Paris: Association pour l'avancement des études iraniennes, 2013. p 69-92. [in Persian]
- 34- Razi H. Dictionary of Names of Avesta. Tehran: Ferahvahr Publishing; 1967. p. 77. [in Persian]
- 35- Le Livre d'Arda Viraz/ Book of Arda Viraf, 2003. Trans Bahram Pajdou Z. Tehran: Toos Publisher; 2002. P. 2, 41, 246. [in Persian]
- 36- Al-Jāhi A.U.A. [Ayein-e Kešvardāri dar Iran va Islam]. Trans Nobakht H. Tehran: Ashyanēh; 2005. p. 78, 79, 213, 276. [in Persian]
- 37- Ibn al-Faqih A.I.M.I.A.A. [Mukhtasar Kitab al-Buldan]. Tehran: Bōnyād-e Farhang-e Iran; 1960; p. 18. [in Persian]
- 38- Mustawfī A.M.Q. [Tarikh-e Gozide]. Edit Navaei A. Tehran: Amirkabir Publisher; 1985. p. 66-70. [in Persian]
- 39- [Mojmal al-Tawarikh wa al-Qasas]. Edit Taqi Bahar M. Tehran: Kolaleh Khavar; 1974. p. 81. [in Persian]
- 40- Bal'ami A.A.M.A.T. History of the Prophets and Kings. vol. 1,2. Edit Roshan M. Tehran: Soroush Publisher: 216. [in Persian]
- 41- Al-Bīrūnī, A.R.M.I.A. Geology Manual of Minerals andGgems. Tehran: Yusef Al-Hadi Publisher; 1985. p. 201- 202. [in Persian]
- 42- Al-Hamawī Y.S.A.I.A.A. [Kitāb Mu'jam al-Buldān. vol. I]. Beyrouth: Dar Sader Publisher, 1995. P. 360.
- 43- Afifi R. La mythologie et la culture de l'Iran. 2nd ed. Tehran: Toos Publisher, 2003. p. 500. [in Persian]
- 44- Pirnia H. L'Histoire de l'Iran ancien. vol. II. Tehran: Donya-ye Ketab Publisher; 1996. p. 1590. [in Persian]
- 45- Hasheminejad GH. [kārnāmag ī Ardaxšīr ī Pābagān]. Tehran: Sa'di Publishing; 1990. p. 33. [in Persian]
- 46- Al-Mas'udi A.A. [Muruj adh-dhahab wa ma'adin al-jawahir. vol. I]. Edit Dagher Y.A. Qom: Moasseseh Dar al'Hijrat; 1409. p. 308. [in Persian]
- 47- Fakhāri Tehrani F. Les bains dans l'architecte de l'Iran: la période islamique. Edit Kiyani M.Y. Tehran: Jahad Daneshgahi; 2000. p. 166-168. [in Persian]
- 48- Al-Jazari A.I.A.D. [Al-Kāmil fī Al-tārīkh. vol. IV]. Edit Halat H & Khalili A. Tehran: Elmi Publisher; 1992. p. 313. [in Persian]
- 49- Gignoux P. Le Livre d'Ardā Vīrāz: Translittération, Transcription et Traduction du Texte Pehlevi. Paris: Editions Recherche sur les civilisations; 1984.
- 50- Mazaheri A. La vie quotidienne des musulmans au moyen-âge. Tehran: Sepehr & Franklin Publication; 1969. p. 258. [in Persian]
- 51- Hérodote. Histoires. vol. I, II. Tehran: Univesrsity of Tehran; 2003; p 220, 137. [in Persian]
- 52- Pirart É. 2010. Les Adorables de Zoroastre, Textes avestiques traduits et présents par Éric Pirart. Paris: Editions Recherche sur les civilisations; 2010.
- 53- Sabouri N.B. Medecine narrated by Denkard III. Tehran: Center for the Great Islamic Encyclopedia; 2011. [in Persian]
- 54- Maqdassi M.T. [Āfarinesh va Tarikh. vol. 2]. Trans Shafiei Kadkani M. Tehran: Agah Publishing; 1995. p 574. [in Persian]
- 55- Molaei Ch. Study of Farvardin Yasht (An Avestan Hymn) in praise of Fravahrs. Tabriz: University of Tabriz; 2003. p 288-289. [in Persian]

Study and Review of Indicators of Personal Sanitation in Sasanian Period and Aims and Reasons for Applying the Indicators

Esmail Sangari^{*1}, Fatemeh Ranjbar²

¹Assistant Professor, Department of History & Iranology, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

²MA in History of Science, Department of History & Iranology, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Abstract

Ancient civilizations, proportionately to the extent and impact of their culture, used some methods in the field of personal sanitation to prevent infections and general diseases. Studying the indicators of personal sanitation, methods and the aims, in broad lands of Sasanians, would lead us to sanitary treatments of people in this empire. Considering the issue that personal sanitation in Sasanian period (651-224 A.D) was more influenced by the teachings of Zoroastrianism, the study of the Zoroastrian perspective is of the greatest importance in this regard. Personal sanitation in that period included washing with water, soil and gomiz, using special places for washing called Pādyāw, using napkins, using perfume and combing hair. There were also strict, detailed rules that made personal sanitation difficult and intolerable. Thus, some meges made efforts to change these rules. This paper aims to study indicators of personal sanitation and their applications for more than 400 years during Sasanian period with descriptive analytical method, on the base of literary evidence.

Keywords: Sasanian Empire, Zoroastrianism, Indicators of sanitation, Mages

* Corresponding Author: e.sangari@ltr.ui.ac.ir