



رایحه درمانی^(۱) و نقش آن در بهداشت روان

دکتر جابر عناصری

استاد روان شناسی هنری (تهران)

احساس بهجت خواهید نمود، بلکه بوی عطر نافه‌ی آهوی ختن هم، ورد ز باننان خواهد بود: مز‌دگانی بده‌ای خلوتی نافه گشای که ز صحرای ختن، آهوی مشکین آمد مشک و عنبر و عود و عناب و مشکچه^(۲) و ختمی و گلاب و مشکدانه^(۳) و حنا و... و واژگانی هم چون بوستان، گلستان، مرغزار، چمن زار و... همواره موجب برانگیخته شدن حس زیبایی دوستی در قلمرو زیبایی شناسی و رایحه‌ی خوش و بوی خوش سبب درمان و آرامش روان می‌گردد: سپیده دم که صبا بوی بوستان گیرد چمن ز لطف هوا، نکته بر جنان گیرد هوا ز نکه‌ت گل در چمن تنق^(۴) بندد

نسیمی کزین آن کاکل آبو مرا خوشتر ز بوی سنبل آبو چو شو گیرم خیالت را در آغوش سحر از بستر بوی گل آبو بوی خوش، روح ما را تسخیر می‌کند و رایحه‌ی دلپذیر، موجب طراوت زندگی ما می‌گردد. درباره‌ی درختان همیشه سبز کوهستان‌ها و جنگل‌ها با آن عطر دل آویز برگ‌های معطر فکر کنید یا به بوی خوش برخاسته از برگ برگ گل سرخ گلستان‌ها بیاندیشید. اینک حواس خود را بازبینی و بازگو کنید. شکی نیست که به قول لسان الغیب حافظ: "عنبر افشان به تماشای ریاحین" خواهید شد. نه فقط در تشبیه و تمثیل و کنایه و اشاره و... از رایحه‌ی خوش،



افق ز عکس شفق رنگ گلستان گیرد

یک قطعه شعر قدیمی چینی، این گونه عاطفه و شور مربوط به رایحه و بوی خوش را عیان می‌سازد:

فقط یک لحظه‌ی بهار

هزاران سکه می‌ارزد

گل‌ها عطر ناب می‌افشانند

و ماه، روشنایی خود را

بی دریغ نثار می‌کند

از زبان حافظ عزیز دیر مغان شعر ایران بشنویم که: "خاطر عاطر"^(۵) را خیالی و رویا و توصیف و مقام دیگری است.

ژان ماری گوپو^(۶) فیلسوف فرانسوی و هنر شناس معنوی ضمن بحث از ارزش زیبایی، اظهار می‌دارد که:

"... لطافت و عطر آگینی هوا، گاهی در توصیف مناظر، نقش مهمی بازی می‌کند."

"رایحه درمانی" هم از دیدگاه زیبایی شناسی و بر انگیختن قوه‌ی زیبایی دوستی در ارتباط با زیبایی شناسی و نفس حس بویایی، موضوعی دلپذیر است و هم از لحاظ بهداشت و سلامت روان، فصل جدیدی (از نظر علمی) و صحبت قدیمی از منظر کاربرد گیاهان معطر برای مداوا به شمار می‌رود.

پیشینه‌ی سنتی رایحه درمانی، به مصر قدیم و یونان و روم و قطعا ایران باستان مربوط می‌شود. مردم این دیارها در تولید عطرها و انواع داروها از گیاهان خوشبو و بدست آوردن روغن‌ها از بن

مایه گیاهان (برای مداوا، مالیدن به موها و نرم کردن پوست بدن) استفاده می‌کرده‌اند. و می‌دانستند که استنشام برخی از گل‌های خوشبو، باعث ایجاد انرژی و طراوت در روان و جسم و داشتن فرصتی برای خواب خوش و آرام، مفید است. ساکنان کناره‌های مدیترانه نیز از خوشبو درمانی لذت می‌برده‌اند. نگاره‌های دلپذیر گل و بلبل در نقاشی ایرانی (اصطلاح: گل ومرغی) یاد آور گلستان و به بهار و سبزه زار و زیبایی گل‌ها و وصف شیدایی بلبل در استنثاق بوی خوش گل‌هاست. دیوان شعرا و آثار و مضامین ترانه‌های شاعران، جای جای از عطر آگینی گل‌ها، شواهد زیبا به همراه دارند:

ای صبا نکه‌تی^(۷) از کوی فلانی به من آر

زار و بیمار غمم، راحت جانی به من آر

بیشینه‌ی "دینی سنتی"، رایحه درمانی و آشنایی با خاصیت خوشبو درمانی و خواص گیاهان عطرآگین در نیایش‌های مربوط به ایران باستان، به شیوه‌ی زیبایی مطرح شده است. در بخش نیایش‌های اوستایی، در ستایش آتش این عنصر مزدا آفریده چنین آمده است:

"... ای آتش پاک گهر، ای بزرگترین بخشوده‌ی اهورا مزدا،

ای فروزنده‌ای که در خوری ستایش را...

برابر تو می‌ایستم برای نیایش با همه‌ی آیین‌های دینی.

به دستی برسم^(۸) و به دستی دیگر چوب خوش بوی



که زبانه اش روشن و سوزشش پیرا کند بوی خوش را.
و تو ای سزاوار ستایش، بهره مندشوی از درخشندگی آن به
به هنگام سوختن و بوی خوش آن... آن گاه است که

نیایش کنندگان

به آرامش و رامش دست می‌یابند.^(۹)

در ادوار مختلف تاریخ ایران، بویژه در دوره‌ی ساسانی، در آتشکده‌ها و خانه‌ها و محل تجمع مردم در مجمرها و عودسوزها، چوب‌ها و مواد خوشبو می‌سوزانند. پس از آن دوره نیز، مردم فهیم و خبیر گیاهان و دانه‌های خوشبو، هم چون اسفند و کندر و عود، بروی آتش می‌ریختند و بر گرد آتش حلقه می‌زدند و سرودهای نیایش می‌خواندند.

در مورد تاثیر رایحه‌ی خوش در درمانگری، قرن‌ها اظهار نظر و گفتگو به عمل آمده و تاریخ بحث طولانی اما تاریخچه‌ی تدوین علمی کوتاهی دارد. افلاطون حکیم در رسایل بی نظیر خود در باب: هنر و زیبایی شناسی از حس بویایی و تاثیر بوی خوش در برانگیختن احساسات انسان سخن گفته و "ارسطو" حکیم نامور در حالت احتضار، مشام خود به عطر بوی سیبی خوش کرده بود تا به قول خودش در پاسخ شاگردانش که روح از تن



استاد چگونه مفارقت خواهد گرفت؟
پاسخ داد: براحتمی استشمام بوی خوش این سیب... (رساله‌ی
تفاحه = سیب، ارسطو).

دانشمندان دیگری نیز از همان دیار هنر و زیبایی و علم (یونان) در مورد رایحه درمانی نظراتی عیان ساخته‌اند. حتی در قلمرو شناخت امزجه (= مزاج‌ها) بقراط حکیم و جالینوس طبیب، از آثار بوی دلپذیر در نزد صفراوی مزاج‌ها، دموی مزاج‌ها، سوداوی مزاج‌ها و بلغمی مزاج‌ها، صحبت‌ها داشته‌اند. در سنگ نگارهای ایرانی و یونانی نیز به گیاهان معطر نقش و نگار چشم نواز داده و برای هر یک خاصیتی قایل شده‌اند.

در یونان هنوز هم مبحث شناخت گیاهان دارویی در بخش سنگ نگاره‌های ویژه‌ی نمایش این گل‌ها و گیاهان در موزه‌ها از طریق استادان به دانشجویان پزشکی و روان پزشکی و بهداشت روان، تعلیم داده می‌شود تا به برای العین این عشقه‌ها و پیچک‌های درمانبخش و معطر را بشناسند و از خاصیت روان درمانی و جسم درمانی آنها آگاه شوند. نگاره‌ها بهترین گواهان تعلق خاطر مردم و استفاده‌ی آنان از گیاهان خوشبو بوده است. اما آغاز رسمی رایحه درمانی به عنوان شعبه‌ای از روان شناسی و نقش آن در بهداشت روان به سال ۱۹۲۰ م. بر می‌گردد که در آن زمان، داروسازی نه چندان صاحب نام و نشان به اثرات درمان بخشی روغن‌های معطر توجه خاص نمود و حتی به عمد، خراشی در دستش به وجود آورد و آنرا با روغن معطر آغشت و خواص درمان بخشی روغن معطر را به عینه ملاحظه کرد. و این نحوه‌ی درمان را "آروماتراپی" نامید و به سال ۱۹۲۸ م. کتابی در این زمینه به چاپ رساند. از آن زمان به بعد، روانکاوان به روش مذکور، سعی در درمانگری درمانجویان داشتند و حضور آنها در مکان‌هایی را که به بوی عطر گیاهان و شکوفه‌ها و... آغشته بود، سفارش می‌کردند. بالاخره در اوایل قرن حاضر (سال ۲۰۰۴ م) دو نفر از دانشمندان آمریکایی به پژوهش‌های وسیع درباره‌ی رایحه درمانی پرداختند و جایزه‌ی نوبل را به خاطر این تحقیقات: "طبی - روانی" و "پسیکوفیزیولوژیک، نصیب خود نمودند.

این دو پژوهشگر، ریچارد اکسل^(۱۰) از دانشگاه کلمبیا در نیویورک و لیندا بوک^(۱۱) از مرکز تحقیقات سرطان شناسی "Fred Hutchinson" بودند. البته پیش از پژوهش‌های این دو دانشمند، محقق دیگری موسوم به: "Alan R. Hirsch" نیز به



تاثیر بوهای خوش در نزد کودکان اشاره کرده و بوی شیر سفید مادر را دلپذیرترین رایحه برای کودکان دانسته و آنرا موجب برقراری ارتباط بین کودک و مادر شناخته بود.

پژوهشگر برجسته‌ی دانشگاه براون یعنی: "Rachel Herz" هم در زمهری جستجوگران آثار رایحه‌ی خوش جهت درمان هستند و نظرات برخی از دانشمندان در این حیطه در انگلستان و در بیمارستان "ST. Gorge" مطرح و به شیوه‌ی علمی مورد تایید قرار گرفته است. مرکز آزمایش رایحه‌ی درمانی در پنسیلوانیا نیز محل فعالی برای آروماتراپی است. گفته‌اند که: کشاورزان خسته از کار زیاد در مزارع، زمانی به سکون و پالایش و آرامش می‌رسند که به درو کردن علف‌های معطر می‌پردازند و خستگی مفرط خود را فراموش می‌کنند.

درمانگران خبره، رایحه‌ی درمانی را در درمان استرس و افسردگی بسیار موثر دانسته‌اند. آنها معتقدند:

(... وقتی وارد باغی می‌شوید و در عین افسردگی، چند برگ از شاخه‌های درخت می‌چینید و میان دو انگشت خود قرار می‌دهید یا حتی این برگ‌ها را مچاله می‌کنید، بی‌اختیار از بوی خوش آنها احساس بهجت و لذت می‌نمایید. نه تنها احساس خوشی به شما دست می‌دهد بلکه نوعی حالت درمانی صورت می‌گیرد.)

وقتی تحت تاثیر رایحه‌ی دلپذیر قرار می‌گیریم، بلافاصله از نظر عصبی آرامش می‌یابیم و هوای عطر آگین و سبک، خوابی شیرین به دنبال دارد. آزمایش نشان داده است که بوی خوش برخی از گیاهان، امواج مغزی را منظم می‌کنند. قطراتی از گلاب آمیخته شده به بعضی از غذاها یا افزوده شدن مقداری دارچین و گلاب به آب قوری چای، علاوه بر خاصیت طبی آن، خوشبویی این نوشیدنی سنتی را به همراه دارد. گاهی کسانی که عطر گلاب برگرفته از گل سرخ باغستان‌ها و گلستان‌های قمر و نیاسر در دیار کاشان، رف مغازه‌هایشان را پر کرده‌اند، و بعد از فصل گلاب‌گیری، محصولات ناب را جهت عرضه در بازارها آورده‌اند، بیش از شعر معروف و آشنایی رابرویی کاغذی به خط خوشی نوشته و در قاب عکس محصور می‌نمایند.

چون که گل رفت و گلستان شد خراب

بوی گل را از چه جوییم؟ از گلاب

قشر و لایه‌ای از روغن عطر آمیزی روی گلاب موجود در، شیشه



را می‌پوشاند و اهل نظافت و ایمان، کنار سجاده‌های نماز، شیشه‌ای کوچک از عطر گل سرخ را قرار می‌دهند و بوی خوش گلاب، مشامشان را به طراوت می‌گشاند.

در جوامع مدرن و شهرهای صنعتی و شلوغ، "بی‌خوابی" و "بد خوابی" سبب آزار حتی افراد عادی می‌گردد و برخی گرفتار آشفته‌خوابی^(۱۳) می‌شوند. این جاست که کسانی که به ناچار در محیط آسایشگاهی بسر می‌برند، بسیار هنگام مداوای آنان از طریق (پیسکوآروماتراپی) با استفاده از روش رایحه‌ی درمانی صورت می‌گیرد. از این نظر تاثیر آروماتراپی در بعضی از



پانوشت:

Aroma - Therapy

- ۱- رایحه درمانی
- ۲- مشکچه = (به کسر میم)، نوعی گل سرخ خوشبو که در دامنه‌ی کوهستان‌ها می‌روید.
- ۳- مشکدانه = (به کسر میم) دانه‌های فراهم شده از مشک و ضمنا نام لحنی از سی لحن باربد استاد بی نظیر موسیقی در دوره ساسانیان می‌باشد.
- ۴- تتق = (به ضم هردوتا)، خیمه، خرگاه، پرده و...
- ۵- عاطر = (به کسر طا) خوشبو، کسی که عطر را بسیار دوست می‌دارد.
- ۶- فیلسوف فرانسوی (۱۸۵۴-۱۸۸۸) Guyu
- ۷- نکهت = (بفتح نون وها) بوی خوش.
- ۸- برسَم = (بفتح باوسین) شاخه‌های باریک و کوتاه و خوشبو که زرتشتیان با آیین مخصوص از درخت گز یا درخت انار می‌بریدند و هنگام اجرای مراسم دینی به دست می‌گرفتند.
- ۹- نیایش‌های اوستایی، برگردان هاشم رضی، تهران ۱۳۴۸ (بامختصر تصرف).

- 10- Richard Axel .
- 11- LIndx Buck .
- 12- Inso Monia
- 13-Lotus
- 14- luxury

۱۵- طبله = (به فتح طا و لام) صندوقچه، قوطی و...

۱۶- شعر از: ح. محمد تقی عطار نژاد.

این مقاله بخشی بسیار کوتاه از کتاب مفصلی است که به قلم نویسنده این سطور نوشته شده و قریبا به چاپ خواهد رسید.

بیماری‌ها نظیر: آزرگی روانی، افسردگی، بی‌خوابی و سردرد شدید و... مورد توجه قرار گرفته و اثراتی مثل: ایجاد آرامش، یاری به اشتها در خوردن غذا (اشتها آوری)، همراه داشتن سلامتی جسمی و روانی و درمانگری روانی و... نتیجه‌ی آروماتراپی است. استفاده از افشرده‌های معطر و اسپری‌های عطر آگین و روغن‌های خوشبو (که روی پوست و در بخش شقیقه‌ها و پیشانی مالیده می‌شود) از دردهای آزار دهنده نجاتمان می‌دهد.

موارد مربوط به تاثیر مواد خوشبو، از منظر زیبایی شناسی و حس بویایی و استشمام بوی خوش، ارتباط آروماتراپی با هنر درمانی و استفاده‌ی به قاعده از لحاظ استیتیک و شناخت زیبایی، در خور تامل است و در سنگ نگاره‌های یونانی و پیش از آن در حجاری ایرانی، به نقوشی از گل‌های معطر به ویژه "نیلوفر آبی" بر می‌خوریم. کاربرد این گیاهان مسلما به خاطر تجمل^(۱۴) و سرگرمی و... نبوده است و می‌دانیم که جوشانده‌ی گل ختمی و پونه و استفاده از نعناع و... هم از نظر روانی و هم از دیدگاه جسمی موثر است و "عطاری" پیشه‌ای بوده است. (هنوز هم هست) که از گیاهان دارویی بویژه خوشبو در "طبقه‌ی عطاران" به وفور وجود داشته است. و در برخی از مغازه‌های این عطاران بیتی شعر زیبا نوشته شده است که مضمون آن چنین است:

عطارم و سودای دوا، بیشه‌ی من

این نسخه بود حاصل اندیشه‌ی من^(۱۶)

امروزه، در کشورهای مترقی، تحقیق در باب رایحه درمانی، بخشی از پژوهش جدی در داروسازی و درمان و بهداشت روان و ضمنا پیوند بهداشت روان با هنر از طریق آروماتراپی در صحبت زیبایی شناسی و هنر قرار می‌گیرند.