



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/Spormetre.1175886

Geliş Tarihi (Received): 09.10.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 17.03.2023

Online Yayın Tarihi (Published): 31.03.2023

SERBEST ZAMAN VE WELLNESS PERSPEKTİFİNDEN ESKİ ROMA HAMAMLARI*

Rabia Kaya^{1†}, Ümmü Arda², Esen Kızıldağ Kale³, Umut Davut Başoğlu³

¹Dumlupınar Üniversitesi, Hisarcık Meslek Yüksekokulu, KÜTAHYA

²İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

³Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İSTANBUL

Öz: Bu çalışma Roma halkının Eski Roma hamamlarına toplumsal boyutta erişimini serbest zaman bakış açısıyla ele alıp Roma hamamlarının günümüz wellness ve SPA (Selus Per Aqua) merkezleriyle olan benzerlik ve farklılıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda Roma hamamları ve o dönemin toplumsal yapısıyla ilgili literatür taranmış sonrasında literatürden elde edilen bulgular derlenerek günümüz wellness ve SPA merkezleri karşılaştırılmıştır. Kendi döneminde ileri bir medeniyete ve güce sahip olan Romalılarda toplumsal sınıf açısından da belirgin bir ayrışma bulunmaktadır. Bu ayrışmada, Patriciiler, Plebler, Cliensler ve köleler bulunmaktadır. O dönemde hamamlar halkın kontrolünü sağlamak için kullanıldığından tüm toplumsal gruplara düşük ücretler karşılığında sağlanmaktaydı. Gücü elinde bulunduran sınıf açısından ise bu merkezler köleleriyle birlikte bir arınma zamanını karşılamaktadır. Sanayileşmenin etkisiyle 19. yüzyıldan itibaren üretimin ve iş gücüne olan ihtiyacın artmasıyla da günümüze değin serbest zaman kavramı önem kazanmıştır. Barındırdığı büyük benzerliklere dayanarak Roma hamamlarının günümüz wellness ve SPA merkezi çatısı altında olan işletmelerin antik muadili görünümünde olduğu çıkarımı yapılabilir. Eski Roma hamamlarının ve günümüz wellness SPA merkezlerinin benzerliklerinin yanında iki yapıya olan erişimin ve bu yapıların kamu ve özel işletmeler olması yönüyle de toplumsal sınıf tarafından katılımın farklılaştığı görülmektedir. Roma dönemi hamamları ile günümüz wellness merkezleri arasında spor alanları, havuzlar, yeme-içme alanları ve SPA alanları arasında benzerlik olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca toplumsal sınıf ayrımı olmadan herkes tarafından bu alanların kullanımı geçmiş ile günümüz arasında benzerlik gösterse de maliyet açısından herkesin erişimi günümüzde kısıtlılık göstermektedir. Sonuç olarak günümüzden Eski Roma dönemi hamamlarına bakıldığında amaçları ve biçimleri bakımından farklılıklar olsa da Eski Roma hamamlarının birer antik wellness ve SPA merkezleri olduğu düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, rekreasyon, wellness, spor, Roma hamamları

ANCIENT ROMAN BATHS FROM LEISURE TIME AND WELLNESS PERSPECTIVE

Abstract: The aim of this study was to examine the similarities and differences between Roman baths and today's wellness and SPA (Selus Per Aqua) centers by considering the social access of Roman people to Ancient Roman baths from a leisure perspective. Relation to this perspective the literature about Roman baths and the social structure of that period was reviewed and then the health and SPA centers of today were compared by compiling the literature. The Romans, who had an advanced civilization and power in their own time, also had a clear division in terms of social class. In this division, there were Patricians, Plebeians, Cliens, and Slaves. At that time, low prices were provided to all social groups to get the baths to control the people. In terms of the class having power, these centers met a time of purification with their slaves. The leisure time concept has gained important with the effect of industrialization and the increase in production and the need for labor since the 19th century, based on the great similarities they have, it can be deduced that the Roman baths look like the ancient counterparts of the businesses under the framework of today's wellness and SPA centers. In addition to the similarities of the Ancient Roman baths and today's wellness SPA centers, it is seen that the access to the two structures and the participation of these structures by the social class differ in terms of being public and private enterprises. Attract the attention that there are similarities between the ancient Roman baths and today's wellness centers, as well as sport facilities, pools, snack bar and SPA centers. Although the use of these facilities by everyone regardless of social class shows the similarities between the past and the present, everyone's access to these facilities is limited compared to the past in terms of cost. In conclusion, when it is analyzed the Ancient Roman baths from today, it is thought that the Ancient Roman baths were ancient wellness and SPA centers, although there are differences in Ancient Roman baths compared to today's wellness and SPA center for purposes and forms.

Key Words: Leisure time, recreation, wellness, sports, Roman baths

* Bu çalışma 11-13 Mayıs 2022 tarihleri arasında Antalya' da düzenlenen 6. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Rabia Kaya, Öğr. Gör., E-mail: rbiakya@gmail.com.

GİRİŞ

Eski Roma tribus adı verilen kabilelerden oluşmaktadır. Bu kabileler ise çoğunlukla hayvancılık ve tarımla uğraşan gensler adı verilen klanlar şeklinde var olmaktadır. Zamanla bireye ait mülk anlayışının ortaya çıkması gensler arasında gelir farklılığının oluşmasına sebep olmuştur. (Karakuş, 2019). Gelir farklılığının toplumsal yaşamı ve toplumsal yaşamın dinamiklerini de etkilediği düşünülmektedir. Bu kapsamda Eski Roma halkının serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin de bu farklılıktan payını aldığı çıkarımı araştırmanın bütününden anlaşılmaktadır.

İş hayatı ve zorunlulukların yerine getirilmesinden sonra kişiye kalan zaman olarak tanımlanan serbest zaman (Torkildsen, 2005) günümüzde iş ve okul hayatı gibi birçok alanda kişilerin çeşitli pratikleri, deneyimleri gerçekleştirdiği zaman olarak kullanılmaktadır. Bireyler bu zamanı bazen işlerinden daha çok verim almak bazen sosyalleşmek bazen de sadece eğlenmek için değerlendirmektedir.

Özellikle 19. yüzyıldan itibaren sanayileşmenin etkisiyle üretim ve kar odaklı iş anlayışı ortaya çıkmış ve böylece eski çağlardaki sosyal ve ekonomik alandaki çeşitli politik unsurlar da değişime uğramıştır. Üretim ve kar odaklı anlayış ile birlikte serbest zaman kavramı da hem bireyler hem de kurumlar açısından önem kazanmıştır (Çelik, 2018). Teknolojinin bayrağı taşıdığı günümüz dünyasında hareketsiz ve kısıtlanmış hisseden bireyler, spor ve sağlık merkezlerini tercih ederek kendilerini iyi hissettirecek ve yenileyecek girişimlerde bulunmaktadır (Ertüzün, 2016). Bu girişimler masaj, egzersiz, SPA (Selus Per Aqua) ve çamur banyoları gibi bedensel, zihinsel ve ruhsal anlamda iyi olmayı ifade etmekte ve literatürde de bu aktiviteler wellness kapsamına girmektedir (Başa, 2009).

Bu çalışmanın amacı Eski Roma hamamlarını günümüz wellness bakış açısıyla değerlendirerek aynı zamanda döneme ait serbest zaman aktivitelerini tartışmaktır. Öte yandan Eski Roma'da bulunan sınıfsal yapılar da göz önünde bulundurularak bireylerin eylemde bulunduğu pratiklerin serbest zaman kapsamında değerlendirilip değerlendirilemeyeceğini de irdelemek bu çalışmanın diğer amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacına uygun olarak literatür taraması yapılmış olup literatürde konu ile ilişkili 125 kaynak incelenmiştir. Bu kaynaklardan çalışmamız ile ilişkili olan 33 kaynak (%40'ı) çalışmaya dahil edilmiştir.

Wellness

Günümüz modern yaşamının modern insanı, giderek büyüyen nüfuslu kentleri ve gelişimini sürdüren teknolojisi sayesinde potansiyelini ve hayattan aldığı zevki en üst seviyeye çıkarma gayesindedir. Bu sebeple modern insan, kendini iyi hissettirecek çeşitli aktivitelere katılma, spor ve sağlık merkezlerine gitme gibi çeşitli eğilimler içindedir. Günümüzde insanların bu merkezlere duyduğu ilgi, sağlıklı ve hareketli bir yaşam farkındalığında bir artış olduğunun göstergesidir. Dönüşen dünya, getirdiği teknolojik konfor ile bu konfora bağlı olarak ortaya çıkan çeşitli kısıtlanmışlıklar ve bu kısıtlanmışlık içinde hareketsizliğe bağlı çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirmiştir. Hareketsizliğe bağlı olarak gelişen bu problemlerin çözümünde fitness ve wellness kavramları önem kazanmıştır. Yaşam boyu zindelik hissi içerisinde olmak, kişilerin fiziksel ve duygusal sağlıklarının iyi bir duruma gelmesinde oldukça önemlidir. Bu durum bireylerden başlayarak tüm topluma yayılmaktadır (Ertüzün, 2016).

Wellness kavramı, çeşitli olguların bütünleşerek kişilerin yaşam potansiyeli ve kalitesini arttıran ve kişilerin toplumsal fayda üretimine katılımlarına yardımcı olan bir süreç, bireylerin

iyi olma hallerini yansıtan ve azami sağlık kavramının pozitif tetikleyicilerindedir (Zorba ve Gönülateş, 2016). Wellness, zihinsel, bedensel, ruhsal olarak zinde ve aktif olmayı ifade etmektedir. Bu anlamda kişinin kendisini birçok açıdan iyi hissetmesine yardımcı olan her türlü masaj, terapi, vücut bakımı, çamur banyoları ve egzersiz çalışmaları gibi faaliyetler, wellness kapsamındadır (Başa, 2009). Bu alandaki çalışmaları başlatan kişi olarak Halbert Dunn, wellness kavramını bireyin kendi yeteneklerinin kapasitesini en üst seviyelere çıkarmasına yönelik olan bütünleşmiş bir çalışma yöntemi olarak tanımlamıştır (Dunn, 1972).

Wellness, günümüzde Avrupa'nın turizm pazarının etkisi altında biçimlenen hazcı tüketim anlayışı ile gelişimini sürdürmeye devam etmektedir. Bu anlamda wellness turizmi; fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığın canlandırılması veya gevşetilmesi adına, özel olarak hazırlanan ortam ve tesisler içinde bütüncül bir şekilde sunulmasını ifade etmektedir (Ergüven, 2013). Bugün neredeyse tüm uluslararası otellerin wellness veya SPA konseptleri bulunmaktadır. Lüks otellerin yanı sıra çeşitli serbest zaman park işletmecileri wellness bölümlerini işletmelerine eklemektedir (Rulle, 2008, akt. Ergüven, 2013). Günümüzde kullanımda olan birçok fiziksel uygulamanın geçmişi ise antik çağlara kadar gitmektedir. Hint kültürünün ayurvedik pratikleri, Antik Mısır ve Çin'in uyguladığı pratiklerle benzerlik içerisinde olan pratikler günümüzde de uygulanmaktadır. Banyo kültürünün ortaya çıkışı ise M.Ö. 1800'lere, Babil'e dayanmaktadır. Antik Yunan, savaşçıları için soğuk su banyo uygulamaları hazırlarken, Persler çamur ve buhar banyolarını deneyimlemişlerdir (Tekinçay, Yurcu ve Akıncı, 2019). Roma Medeniyetinin ise serbest zamanlarında sıklıkla kullandığı yerlerden bir tanesi hamamlardır (Ürük, 2016).

Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı, Latince "licere" kelimesi şeklinde geçmektedir ve bu kelime "izin verilmiş" veya "özgür olmak" manasını taşımaktadır. En genel anlamda serbest zaman "çalışma, iş hayatı ve zorunlulukların yerine getirilmesinden sonra kişiye kalan zaman" olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Klasik görüşten olanlara göre serbest zaman, iş yapılan zamanın tam karşısında, dinlenme ve yenilenmenin zamanıdır (Kraus, 1998). Sanayi Devriminden günümüze dek yaklaşık iki yüz yıldır çalışma saatleri çalışma faaliyetleri içinde yer alanlar başta olmak üzere hemen hemen herkesin yaşamı, iş hayatı düşünülerek planlanmıştır. Teknolojinin hızlı gelişimi, toplumsal hayat ve kurumlara da yansımıştır. Bu bağlamda hem toplumsal yapı hem de toplumsal kurumlarda birtakım dönüşümler ortaya çıkmıştır. Artık planlanan saatte kalkılarak, planlanan saatte iş alanına gidilmektedir. Çalışma süresi, yemek saati vb. önceden belirlenmiştir. Bu günlük rutinlerden başka, bütün yıl yapılacaklar, bayramlar ve tatiller önceden belirlenmiş bir plan dahilinde gerçekleştirilmektedir (Okan, 2013). Bu noktada gerek duygusal gerek fiziksel gerekse zihinsel "iyi oluş hali"ni yakalamak için serbest zamanın kullanım biçimi önem kazanmaktadır.

Kişilerin serbest zamanlarında kendi arzusu ve hür iradesi ile gönüllü bir biçimde dahil olunan, kişilere faaliyet sırasında olduğu gibi sonrasında da haz veren her türlü aktivite ise rekreasyon kapsamına girmektedir. Bu aktiviteler, bireyin çalışma dışında kalan zamanlarda, başkaları için değil yalnızca kişinin kendisi için yapılmaktadır (Özbey ve Çelebi, 2014; Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Rekreatif faaliyetlerin kapsamına maç seyretmek, kitap okumak, çeşitli fiziksel aktivitelere katılmak, enstrüman çalmak veya müzik dinlemek, resim yapmak, el sanatları ile uğraşmak ve arkadaşlar ile toplanmak gibi aktivitelerin yanı sıra masaj yaptırmak gibi rahatlamaya yönelik çeşitli faaliyetler de girmektedir (Leitner ve Leitner, 2012). Serbest zamanlarda yapılan rekreasyon faaliyetlerinin bireye sağladıkları, salt eğlenceden daha fazlasıdır. Bu etkinlikler; kişilerin sosyal, duygusal ve fiziksel refahını iyi hale getirir, bu alanlarda başlayan iyileşmeler kişinin hem gündelik yaşamına hem de iş yaşamına sirayet etmektedir. Rekreasyonun fiziksel uygunluk, beslenme, sağlıklı yaşam biçimini benimseme ve

stres yönetimi gibi alanlara vurgu yapan daha geniş ve bütünsel bir wellness perspektifi ile ele alınması gereken bir kavram olduğu ifade edilmektedir. (Schalock ve Kiernan, 1990).

Eski Roma'da Toplumsal Sınıflar ve Gündelik Yaşam

Literatürde Roma şehrinin kuruluşuna dair insanların düşman saldırıları ve doğal afetlere karşı hayatta kalmasını sağlamak üzere ailelerin bir araya gelerek bu devleti kurduğu düşüncesi bulunmaktadır. Eski Roma denildiğinde ilk akla gelenler; askeri ve ekonomik güç, ayrıntılı olarak düzenlenmiş yasalar, politik beceri ve 2000 yılı aşkın zamandır var olmaya devam eden devasa binalar olmaktadır. Eski Roma, bir imparatorluğun erişebileceği büyüklüğü temsil ederken aynı zamanda en güçlü imparatorlukların bile zamanla parçalanabileceğini insanlara hatırlatmaktadır. Eski Roma bünyesinde yer alan insanlar, yaşama alanları ve düşünceleri ile günümüz araştırmacılarını büyülemeye devam etmektedir (Burgan, 2009).

Eski Roma, bir şehir devleti olduğu zamandan itibaren bulunduğu dönemin hakimi olduğu zamana dek, her Romalının kendisini tanrısal bir amaca adanmış bireyleri barındıran bir devlettir. Sözü geçen adanmışlık bireyler üzerinde ilk zamanlar korku ile karışık bir duygu şeklinde seyrederken sonraları onları harekete geçiren bir güdü haline gelmiştir (Barrow, 2006). Kendi döneminde ileri medeniyetlerden biri olarak görülen Romalılar, büyük bir güce ve egemen olma tutkusuna sahip bir toplumdur (Alpman, 1972). Kent nüfusunun büyük bölümünün yaşam koşulları, kamusal alanların büyük ölçüde değer kazanmasına neden olmuştur. Halka açık yerler Romalılara, ev içi sefaletten bir kaçış sağlamıştır. Hamamlar da bu kültürün bir parçası olarak halk tarafından bir sığınak olarak görülmüştür. Roma dünyasında banyo yapmak sadece yıkanmaktan ibaret olmadığı gibi bu durum Eski Roma'da banyo ritüeli olarak bilinen bir kültürü de yansıtmaktadır (Gardner ve Wiedemann, 2002).

Bir Roma ailesi içerisinde, baba bütün gücü elinde tutan, ailenin bütün varlıklarının sahibi olarak kabul edilmiştir. Babaların çocukları üzerindeki söz hakkı yetişkin hale geldiklerinde bile devam etmiştir. Babalar, çocuklarının aldıkları eğitimin de sorumlusu olmuş, çocuklarına temel okuma ve yazma becerilerini kazandırmıştır. Bununla birlikte çocukların babalarına hayatları boyunca itaat etmeleri beklenmiştir. Ailenin babası çocuklarının evlilik kararlarında ve evlenecekleri kişilerin seçiminde aktif rol almışlardır. Özellikle üst hiyerarşi grubunda yer alan aileler, çocuklarının yapacakları evlilikler ile servet ve güçlerini artırma çabası içerisinde olmuşlardır (Burgan, 2009).

İlk kurulduğu zamandan itibaren Roma'da sınıfsal ayrışma görünür olmuştur. Kralların en eski aileleri öneriler almak için çağırması ile sosyal düzen gelişmeye başlamıştır (Bunson, 2002). Patricii denilen sınıf, tam vatandaşlık hakkı bulunan, ekonomik, siyasi, dini vb. alanlarda önceliği bulunan asil sınıftır (Sayar ve Küçüksipahioğlu, 2013; Tekin, 2008). Bu sınıf politik gücü kullanan, Roma'nın kaderini büyük oranda biçimlendiren ve yalnızca kendi içlerinde evlilikler gerçekleştiren önemli sayılan sınıf olmuştur (Bunson, 2002). Tüm haklardan yararlanabilen bu grup, büyük arazilere sahiptir. Plebler ise, tam vatandaşlık haklarına sahip olan aristokrat sınıfın dışında kalan halk tabakasını ifade etmektedir. Bu grupta yer alanların hakları sınırlandırılmıştır. Bu doğrultuda Plebler, ticaret ve zanaat işleri ile ilgilenmekte olan, devlet işlerinde seçme ve seçilme haklarından yoksun kişilerdir. Ayrıca asker de olamayan bu kesim patricii olanlarla da evlenememektedir (Tekin, 2008). Sözü edilen bu iki tabaka dışında asil olmamasına rağmen güçlü olan ailelerin himayesinde olan, efendilerine patroni denilen cliens (yanaşmalar) bulunmaktadır (Sayar ve Küçüksipahioğlu, 2013; Tekin, 2008). Bu tabakalara ek olarak ayrıca bir mal olarak algılanan serviler yani köleler grubu da bulunmaktadır. Bu gruba mensup kişiler, ziraat, sanayi, ev işleri ve eğlence işleri gibi birçok

alandan çalıştırılmıştır (Burks, 2008). Köleler, Roma halkının ciddi bir bölümünü oluşturmaktadır ancak kölelerin herhangi bir politik hak sahipliği bulunmamaktadır (Tekin, 2008).

Tam vatandaşlık haklarından yararlanabilen kesimin yaklaşık olarak onda birine denk düşen nüfusu ile aristokratlar, kendi içlerinde evlenerek aynı zamanda gücün ve iktidarın da kendi içlerinde kalmasını sağlamıştır. Pleblerin nüfusu aristokrat sınıftan daha fazladır. Nüfuslarının fazlalığı nedeni ile asiller bu sıradan halka sürekli taviz vermek durumunda olmuştur. Sınıfsal savaş aslında patricii ve plebler arasında gerçekleşmiştir (Sayar ve Küçüksipahioğlu, 2013).

Pleb sınıfı, fiziksel güç ve emek gerektiren günlük işleri göçmen ve kölelerce yapılır duruma gelmesi sayesinde yarı aylak bir hayat yaşamaya başlamıştır (Kraus, 1998). Sürekli olarak artan bu yarı-aylak pleb nüfusun herhangi bir biçimde anarşiye yönelmelerinin engellenebilmesi için bu kitlenin devlet eliyle beslenmesi ve barındırılması, eğlendirilerek oyalanması gerekli görülmüştür. “Ekmek ve Sirk” olarak adlandırılan bu formüle göre, bilhassa yönetim ile alakalı olan işlerin güvenliğinin sağlanması açısından, bu şehrin insanlarına yıllık, belirlenmiş miktarlarda un ve zeytinyağının verilmesi gerektiği düşüncesi ile hareket edilmiştir. Ekmeğin yanında halkın büyük bir keyif ile katıldığı sirk oyunları da aynı biçimde ele alınmıştır (Aydoğan, 2003). Roma halkında asayişin sağlanması noktasında çok önemli olduğu ileri sürülen Ekmek ve Sirk öğelerine eklenebilecek nitelikte başka bir öğe ise hamamlar olmuştur. Sıradan halkın temizlenmesini ve eğlenmesini sağlarken ayrıca herkesin faydalanabileceği geniş, güzel ve sıcak bir ortamı yaratmak dönemin hamamlarının sağladığı özelliklerindedir (Deighton, 1999). Roma'nın yönetilmesinde uzunca bir süre görev almış olan Augustus, halkını hoşnut etmek için çeşitli oyunlar organize edilmesini gerektiğinin önemini anladıktan sonra bu organizasyonların sayısını ve niteliğini arttırmıştır. Augustus ile beraber halk, hayati bir öneme sahip olan ekmek ihtiyacının yanında bu oyunların da kendileri için bir gereksinim olduğu düşüncesi içerisine girmiştir. Öyle ki sıradan halk, bu organizasyonları yöneticilerin düzenlemesi gereken temel bir hak olarak görmeye başlamıştır. Bu noktadan sonra “Ekmek ve Sirk” halkın olmazsa olması haline gelen bir ifadenin yanında önemini arttırarak geç antik dönemlere kadar varlığını sürdürmüştür (Uzunlaşan, 2005). May ise, Eski Roma'da yöneticilerin isyan tehlikesine karşı insanları mutlu edecek önlemler aldığını belirtmektedir. Bu önlemler arasında “Ekmek ve Sirk”in yanı sıra hamamlar; eğitim ve sağlık gibi uygulamalar da bulunmaktadır. Yetkililerin Roma halkı için hizmet verdiği alanlardan bir tanesi olan hamamların uzun yıllar boyunca ayakta kalabilmeleri için oldukça sağlam yapılması zorunluluğu ortaya çıkmıştır (May, 1986).

Çeşitli rekreatif aktivite imkanları sunan Roma hamamları, kişilerin temizliklerini sağladıkları alanlar olmalarının yanı sıra kişilerin arkadaşları ile zaman geçirebileceği bir sosyal kulüp, kütüphane, fiziksel aktivite yapabilecekleri bir gymnasium ve sanat galerisi gibi hizmetleri ile dönemin gündelik yaşamının bir parçası durumundadır (Deighton, 1999; Kraus, 1998). Sadece aristokrat tabakaya değil çok düşük ücretlere sıradan halka da hizmet veren hamamlar, düşük ücretleri ile herkesin zaman geçirebileceği yerlerdi (Deighton, 1999). Döneminden birçok imparatorun da bu ortak hamamlara gittiği ve kendi halkı ile birlikte bu hamamlarda zaman geçirdiği ileri sürülmektedir. İmparatorların halk hamamlarına katılımının, halkın gözünde imparatorun popüleritesini arttırmaya yönelik olduğu ifade edilmektedir (Ürük, 2016).

Hamamların gündelik kullanımı kişilerin çalışma durumlarına göre değişiklik göstermiştir. Zira daha önce de belirtildiği gibi toplumsal hiyerarşide üst sınıflarda yer alan grupların alt sınıflara göre daha fazla kölesi ve dolayısı ile daha fazla serbest zamanları vardır. Bu noktada Roma'nın gündelik yaşam pratikleri ve Roma'da çalışma zamanı ve serbest zaman hayatının açıklanması elzem görünmektedir.

Eski Roma'da günlük yaşam sabahın ilk ışıkları ile birlikte başlamaktaydı. Ailedeki baba ilişkileri düzenlemekte, ailenin erkek çocukları ve henüz yetişkin olmayan kız çocuklarının eğitimi ile ilgilenmekteydi. Özellikle aristokrat evlerinde, annenin gün doğmadan uyanması beklendik bir şey olmamak ile birlikte yapılması gerekli olan tüm işler köleler tarafından yapılmaktaydı. Toplumsal hiyerarşinin üst basamaklarında olan ayrıcalıklı kimseler, kalabalıktan uzakta deniz kıyılarındaki geniş evlerde hayatlarını sürdürmekteydiler. (Deighton, 1999).

Şehirdeki ışıktandırmaların durumu çok iyi bir düzeyde olmadığından, insanlar gün ışığından mümkün olduğunca çok faydalanmaya çalışırlardı. Şafak vaktinde kalkmak ise Romalılar için bir alışkanlık haline gelmiştir. Romalılar, çok geç saatlerde uyumuş olsalar bile sabahın ilk ışıkları ile birlikte uyanmışlardır. Onlar için uyanmak, basit, hızlı ve anlık bir süreçten yataktan çıkmak ile evden ayrılmak arasında çok kısa bir süre bulunmaktadır. Yatak odalarının insanları oyalamak için cezbedici bir özelliği bulunmadığından, insanlar yatak odalarında fazla zaman geçirmezlerdi (Carcopino, 1964). Varlıklı Romalılar ise kalabalıklardan uzak deniz kıyılarında bulunan evlerinde yaşamışlardır. Konforlu ve dönemine göre epey lüks olan bu evlerde farklı yatak odaları, mevsimlik yemek odaları, evin genel gürültüsünden uzaklaşılabilir sakın odaları bulunmaktadır (Deighton, 1999).

Varlıklı Romalılar evlerinde kendi köleleri ile birlikte yaşamını sürdürürken alt sınıfa mensup kişiler ise kiralık oda veya dairelerde yaşarlardı. Kiracılar çoğunlukla aynı mutfak ve banyoyu paylaşırlardı. Bu anlamda herhangi bir mahremiyet söz konusu değildi (Burgan, 2009). Hür ya da köle olsun birçok Romalı, ev içinde ya da dışında hemen işe başlar evin genç üyesi olan çocuklar ise gün ağarırken görevi çocuğu okula götürmek ve okuldan almak olan kişiler eşliğinde okullarına giderlerdi. Romalılar üretimlerinin oldukça büyük bir kısmını küçük atölyelerde gerçekleştirirdi. Kılıç ve çokça tercih edilen seramikler gibi belli eşyalar seri üretim ile elde edilirdi. Bu seri üretim kuşkusuz köle gücüne dayanmaktaydı (Deighton, 1999).

Daha önce de bahsedildiği gibi Eski Roma'da sabah saatleri çalışmanın, akşam saatleri ise dinlenmenin yapıldığı saatlerdir. Köylüler özellikle havanın sert olmadığı zamanlarda tarlalarda iş başında olmuşlardır. Sabahın erken saatleri ise emek üretiminin yapıldığı saatlerdir. En az gayret gösterenler bile öğle saatlerine kadar çalışmışlardır. Öğle saatlerinden sonra genelde herkes işlerini bırakmış, mahkeme salonları terk edilmiş, dükkanlar bile kapatılmıştır. Çalışmanın bitirilmesi ile beraber herkes evine geri döner ya da hamamlarda kendini yenilemeye bırakmıştır. Hamamlardan ya da evlerden başlayarak akşamın ilerleyen saatlerine dek süren gevşeme saatleri, çeşitli yiyecek ve içeceklerle desteklenmiş, bu saatler, insanlara günün tüm stresini unutturarak ruhlarının özgürleşmesine yardımcı olmuştur (Dupont, 1993).

Çalışma ve zorunluluklar giderildikten sonra geriye kalan zamanlarda sıklıkla zaman geçirilen yerlerden biri olarak hamamlar, özellikle öğleden sonraları tercih edilmekteydi. Sabah saatlerinde işlerini halleden Romalılar için öğleden sonrası, özgürce kullanabilecekleri bir serbest zaman anlamını taşımaktaydı. Romalılar için serbest oldukları bu zaman dilimi içerisinde hamamlara gitmek adeta bir gelenek haline dönüşmüştür. Hamama gitmek Roma kültürünün çok önemli bir parçası olarak görülürken, hamamda yapılan faaliyetlere katılım göstermemek "Romalılığa uygun olmayan bir davranış" olarak algılanmaktaydı (Ürük, 2016). Öte yandan Romalıların mühendislik alanındaki maharetleri; yollar, su kemerleri, tiyatrolar ve hamamlar gibi birçok alanda görünür olabilmektedir (Tekin, 2008).

Eski Roma’da Hamam Kültürü

Yıkanmak amacı ile kurulan kapalı alanların izleri sürüldüğünde, Hindistan, Antik Mısır, Antik Yunan Medeniyetleri karşımıza çıkmaktadır. Ancak Romalıların yıkanma ve hamamlara gösterdikleri alakanın görece daha fazla olduğu bilinmektedir. Romalıların bu derin alakası, onların yaşama biçim ve kültürlerinde gizli olduğu ifade edilmekte ayrıca Romalılar her gün temizlenerek günlerinin büyük bir bölümünü de hamamlarda geçirmektedir. Romalılar, yıkanmaktan zevk aldıkları için yıkanmaya özel bir ilgi göstermişlerdir. Suyun hem bedensel hem de zihinsel rahatlatıcılığı ve tatmin ediciliğinden yararlanarak nemli hava ve su bir toparlanma yöntemi olarak Romalılar tarafından ele alınmıştır (Ürük, 2016). Hamamları ziyaret etmek, bir Roma vatandaşının günlük hayatındaki üç ana faaliyetinden biri olarak görülmektedir. Hamamlar, mimarideki güncel eğilimler izlenerek inşa edilmiş ve büyük ölçüde o günlerin kültürünün bir parçası olarak kabul edilmektedir. Roma hamamları, şiir dinlemek veya okumak ve sevgililerle buluşmak için de önemli bir sosyal ortam olarak bilinmektedir. Hamamların gündelik yaşamın çok önemli bir parçası haline gelmesi onların bakımının da önemli hale gelmesine sebep olmuştur. Hamamların bakımı Roma yöneticilerinin sosyal sorumluluklar listesinin başında görülmektedir. Hamamlar, mimarideki güncel eğilimleri yansıtırken dönemin kültürünü de büyük ölçüde yansıtmaktadır. Ayrıca hamamlar, siyaset tartışmak ve arkadaşlarla sosyalleşmek için de kullanılmıştır. Hamamlarda gerçekleşen sosyal, ticari ve siyasi tüm ilişkiler, Roma dünyasındaki birçok kültür üzerinde de geniş kapsamlı etkiler bırakmıştır (Gardner ve Wiedemann, 2002).

Her toplumsal tabakadan Romalı için hamamlar, hem yıkanma hizmeti hem de sanat galerisi, oditoryum, gymnasium, kütüphane gibi hizmetler sunmuştur (Deighton, 1999; Kraus, 1998). İçlerinde yüzme havuzları, bahçe ve heykellerin bulunduğu aynı zamanda sportif mücadele ve antrenmanların yapıldığı, şarkılar söylenen Roma hamamları büyük bir kompleks görünümündedir. O dönemden günümüze ulaşan en büyük Roma hamamı olan Diocletianus, kapladığı 11 hektarlık alan ile neredeyse 14 adet futbol sahası büyüklüğündedir (Ürük, 2016).

Roma hamamlarının, alt tabakalara mensup insanların kontrolünün sağlanmasında önemli bir işlevi olduğu ileri sürülmektedir. Buna göre halkın kontrol edilmesinde “Ekmek ve Sirk” formülüne (Aydoğan, 2003) bir üçüncü olarak hamamlar eklenebilir. Kısaca belirtmek gerekirse ekmek, alt toplumsal tabakaya mensup olanların karınlarını doyuran tahılı, sirkler ise hem törensel bir vazifenin hem de iktidar tabakasının halkını oyalamak ve eğlendirmek amacı ile yaptığı reklamın neticesidir. Halkın temizlenmesi ve aynı zamanda onların eğlenmesi bakımından herkesin faydalanabileceği sıcak mekanlar olan hamamların yapımı ve inşa edilmesi de yine halk yetkisinin sorumluluğunda olduğu ifade edilmektedir (Deighton, 1999).

Roma’da toplum sağlığına gösterilen özenin en somut kalıntıları olarak görülen hamamlarda, alt tabakalar, Roma’nın ihtişamlı yaşamından bir nebze de olsa faydalanabilmişlerdir. Halkın sıkıntılarının “Ekmek ve Sirk” formülü ile unutturulmaya çalışıldığı bir zamanda, halk tabakalarına kapılarını her daim açık tutan hamamlar ile Roma’lı yöneticilerin siyasi nedenlerle “yaşa ve yaşat” ilkesine uygun davrandığı ileri sürülmektedir (Alpman, 1972). Lüksü, sosyalleşmeyi ve rekreasyonu simgeleyen bu yapılar, Roma kültürünün önemli bir parçası durumuna gelmiştir. Öyle ki büyüme arzusunda olan şehirlerde hamamların olması, beklentiler arasında olmuştur (Bunson, 2002). Bu dönemde kentler kendi aralarında daha iyi hamam inşa etmek için gizli bir mücadele içerisine girmiştir (Yegül, 2009).

Yalnızca 4. yüzyılda Roma’da halka çok düşük ücretlere ya da ücretsiz olarak hizmet veren 800’den fazla hamam bulunmaktaydı (Torkildsen, 2005; Kraus, 1998; Burgan, 2009). Dışları mermer ve granit gibi lüks taşlar ile kaplı, muhteşem mozaikler ve duvar resimlerle bezeli,

üstün mimarlık becerilerini kanıtlayan bu ihtişamlı yapılar, merkezi ısıtma sistemi, sıcak hava ve su dolaşımı ile eşsiz örnekler sunmaktadır (Alpman, 1972).

Başlangıçta yalnızca yıkanma ve temizlenme işlevi olan bu alanlar gitgide genişletilmiş, serbest zaman değerlendirme aktivitelerine, kültürel ve sosyal çalışmalara olanak sağlayan yerler haline gelmiştir (Alpman, 1972; Burgan, 2009). Çoğu hamamda spor salonu, kütüphane ve toplantı yapılabilecek odalar bulunmaktaydı. Bazı tarihçilere göre Roma hamamları, modern bir sağlık kulübü ya da toplum merkezine benzetilmektedir (Burgan, 2009).

Roma İmparatorluğundaki diğer kamu binaları gibi, hamamların işletilmesi de belli kişiler tarafından gerçekleştiriliyordu. Hamam işletmecileri; hamamların bakımı, temizliği, ısıtılması gibi birçok iş ile meşgul olurlardı (Novovic ve ark., 2019). Hamamlar, erkek ve kadınların kullanımına açıktı ancak genellikle erkek ve kadınlar ayrı bölümlerde yıkanılırdı. İmparatorluğun sonraki dönemlerinde kadın ve erkeklerin yıkanma pratikleri zaman zaman düzenlenerek belli bir program çerçevesinde yapılmıştır. Örneğin, kadınlar hamamları sabah saatlerinde; erkekler ise öğleden sonraları kullanmaya başlamışlardır (Novovic ve ark., 2019). Hadrianus dönemine kadar büyük hamamlar, kadın ve erkeklerin karışık olarak yıkanabildikleri yerlerken imparator bu durumun skandallara neden olabileceği düşüncesi ile düzenleme yapılmasına karar vermiştir. Hadrianus'un bu girişimi sonrasında kadın ve erkeklerin hamamları kullanma zamanları birbirlerinden ayrılmıştır. Daha lüks hamamlarda ise kadın ve erkeklerin ayrı mekanları bulunmaktadır (Deighton, 1999).

Roma hamamlarında bulunan yüzme havuzlarının sayısı, günümüzün en medeni ülkelerinin büyük kentlerindeki yüzme havuzlarının sayısından on kat daha fazla olduğu bilinmektedir. Günümüzde Roma'nın merkezinde M.S. 305-306'da yapılan Diocletianus hamamı, tüm çağların en gösterişli vücut kültürü tesisi olarak ele alınabilecek değerdedir. İçinde açık hava oyunlarının oynandığı alanlar, bu alanı çevreleyen koşu pisti, yarım daire şeklinde olan bir arena, 100-150 m. büyüklüğünde bir yüzme havuzu olan bu tesiste 3000'e yakın küvet ve iki adet iç avluya sahip olan bu hamamın sözü edilen iç avlularında, Palaestra ve Sphaerodromion adı verilen cimnastik ve top oyunlarının oynandığı alanlar bulunmaktadır. Ayrıca Roma'nın bütün hamamlarında fiziksel çalışmalar ile ilgilenen Gymnasiarchos adı verilen liderlerin bulunduğu ifade edilmektedir (Alpman, 1972).

Hamama gidenler bu alanlarda egzersiz yapmışlardır. Bu alanlar, kadın ve erkeklerin çeşitli oyunlarına sahne olmuştur. Romanın kız çocukları, erkek akranları gibi çeşitli oyunların keyfine varmışlardır. Oyunlar, her yaştan, cinsiyetten ve sınıftan insanın katıldığı etkinlikler idi. Öyle ki top oyunlarından birinde üst toplumsal tabakaya mensup olan bir kişinin hamamda kendisinden genç olan kişilerle top oyunu oynadığı, fakat bu kişinin yerdeki topları almaya tenezzül etmeyip, beraberinde getirdiği kölesinin çantasında olan toplar ile oyunu sürdürdüğü ileri sürülmektedir (Deighton, 1999).

Spor alanında önceki kadar aktif olmayan Roma vatandaşları, eğlenmeyi ve eğlendirmeyi amaç edinen etkinlikleri hamamlara taşımışlardır. Sporcular, imparatorun bizzat kendisi tarafından onaylanan hizmet koşulları ile yetiştirilmeye başlanmıştır (Kraus, 1998). Süvarilerin antrenman ve eğitimleri hamamların çevresinde eğlence için ayrılmış bölümlerde yapılmamasına karşın koşu, sıçrama, yüzme ve güreş gibi faaliyetler sivil halk tarafından da icra edilmiştir (Deighton, 1999). Süvarilerin eğitim ve egzersizlerinin hamam dışındaki alanlarda sürdürülmesi, hamamlarda yapılan egzersizlerin büyük oranda eğlence, yenilenme ve sağlık amacı güttüğü çıkarımı yapılabilir.

Diocletianus Hamamı avlusunun kenarlarında aynı zamanda esir ve kölelerin çalıştıkları giyinme ve soyunma bölümleri, oturma alanları ile döşeli masaj odaları, yağlanma odaları bulunmaktaydı. Hamamın Michelangelo kiliseye dönüştürdüğü kubbeli kısmında kaynar sudan ılık suya kadar her ısıya göre ayarlanan banyolar, soğuk su banyoları, ter banyoları, engelli kişilere has banyolardan oluşan bölümler yer alıyordu. Bunların yanı sıra sözü geçen hamamda derslikler, kitaplık ve kütüphaneler, sanat sergileri, dinlenme ve yemek salonları ve tapınak da bulunmaktaydı (Alpman, 1972).

Görüldüğü üzere bu hamam ritüeli, Romalılar için sosyal ve popüler bir deneyimdi. Bu ritüelin tam anlamı ile tadının çıkarılması birkaç saat sürüyordu ve içerdiği sosyallik ile kişilerde rahatlama sağlıyordu. Hamamların popüler hale gelmesinin en önemli nedenlerinden biri ise, sosyallik içermesi idi. Hamamlar, yemeklerin yenildiği, arkadaşların bir araya geldiği, sohbetlerin edildiği mekanlardı (Fagan, 1999).

Günümüzde Anadolu'nun birçok bölgesinde Roma'nın hamam kalıntılarına rastlamak mümkün olmakla birlikte bu kalıntıların her birinde kültür, spor, sağlık ve tapınma amaçlarını hissetmek mümkün gözükmemektedir (Alpman, 1972). Bu amaçlar, günümüzde wellness kapsamında da değerlendirilebilir. Daha önce de belirtildiği gibi wellness, zihinsel, fiziksel ve ruhsal anlamda esen durumda olmayı ifade etmektedir. Wellness'ın mesleki, bedensel, sosyal, zihinsel, duygusal ve ruhani boyutları dikkate alındığında ise Roma hamamlarının bu boyutları karşıladığı görülebilmektedir. Her sınıftan Romalının katılımına açık olan bu yıkanma ritüeli, kişilerin serbest zamanlarında katıldığı bir etkinlik olmuştur.

SONUÇ

Bireylerin yaşam kalitelerini pozitif yönde etkileyen wellness uygulamaları Eski Roma'dan günümüze birtakım değişikliklere uğrayarak ulaşılmış olsalar da değişmeyen bazı hususlar hala bulunmaktadır. Eski Roma dönemi hamamları ile günümüzün öne çıkan wellness merkezleri karşılaştığında benzerlikler bakımından göze çarpanlar arasında spor alanları, açık ve kapalı havuzlar, yemek yeme alanları, çeşitli masaj uygulamaları, toplantı vb. etkinlikler için kullanılabilecek alanlar, sauna ve buhar odaları, banyo ritüeli alanları, soyunma alanları, balo ve tiyatro salonları, açık hava etkinlikleri bulunmaktadır. Eski Roma hamamlarında olduğu gibi günümüzün öne çıkan wellness merkezlerinde de engelli bireyler düşünülmektedir. Ülkemizde Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu'nun Özel Herkes İçin Spor ve Wellness Salonları Talimatı'na (2009) göre salona yeterliliğin verilebilmesinin şartlarından bir tanesi, salonda engelliler ve diğer sporcuların güvenliğine yönelik önlemlerin alınmasıdır.

Modern wellness merkezleri de tıpkı Eski Roma'nın hamamları gibi kişilere toplantılar yapabilecekleri, dinlenip eğlenebilecekleri, sportif aktivitelere dahil olabilecekleri, masaj ve SPA uygulamaları ile rahatlayabilecekleri, çeşitli grup etkinlikleri ile sosyalleşebilecekleri alanlar sunmaktadır. Toplumsal sınıf ayrımı olmaksızın herkesin katılımına açık olması bakımından da günümüz wellness merkezleri Eski Roma hamamları ile benzerlik göstermektedir. Ancak yine de bugün tam donanımlı bir wellness merkezinde zaman geçirmenin maliyetini karşılama zorluğu ne yazık ki herkes için aynı değildir. Daha önce bahsedildiği üzere Eski Roma hamamlarında zaman geçirmek isteyen herkes çok düşük ücretlere bu hizmetten faydalanabilmiştir. Elbette bunun en önemli nedeni, devlet yönetiminde uygulanan Ekmek ve Sirk formülü olmuştur. Bu formül sayesinde toplumun alt sınıfları da dahil olmak üzere herkes, Eski Roma'nın lüksünden tatma fırsatı bulabilmiştir. Günümüzde hâkim kapitalist düzen içerisinde zihinlere kazınmış olan "kâr etme" düşüncesi ile herkesin eşit miktarlarda wellness hizmetlerinden yararlanabilmesi henüz mümkün görünmemektedir.

Herkesin bu hizmetlerden faydalanabilmesinin olanaklı hale getirilmesi, toplum sağlığının iyileştirilmesine gerek maddi gerekse de manevi açıdan katkı sağlayacaktır.

Günümüzden Eski Roma dönemi hamamlarına bakıldığında amaçları ve biçimleri bakımından farklılıklar olsa da Eski Roma hamamlarının günümüz wellness ve SPA merkezlerinin antik bir biçimi olduğu düşünülebilir.

KAYNAKLAR

- Alpman, C. (1972). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çađlar Boyunca Gelişimi*. İstanbul: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Aydoğan, F. (2003). Kitle Kültürü ve Sirk Kültürü. *Selçuk İletişim Dergisi*, 2(4), 13-20.
- Barrow, R. H. (2006). *Romalılar*. E. Gürol (Çev.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Başa, A. B. (2009). Türk Hamam Kültürünün Spa & Wellness Mekanlarının Tasarımına Etkileri. *Journal of World of Turks*. 1(1), 207-220.
- Bunson, M. (2002). *Encyclopedia of the Roman Empire*. New York: Facts on File.
- Burgan, M. (2009). *Great Empires of the Past: Empire of Ancient Rome*. New York: Chelsea House Publishers.
- Burks, A. M. (2008). *Roman Slavery: A Study of Roman Society and Its Dependence on Slaves*. Electronic Theses and Dissertations. East Tennessee State University, The Faculty of the Department of History, Johnson City. <https://dc.etsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3303&context=etd>
- Carcopino, J. (1964). *Daily Life in Ancient Rome*. E. O. Lorimer (Çev.). London: Penguin Books.
- Çelik, E. (2018). Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması. *Akademik Hassasiyetler*. 5(9). 77-92.
- Deighton, H. J. (1999). *Eski Roma Yaşantısında Bir Gün*. H. K. Ersoy (Çev.). İstanbul: Homer Kitabevi.
- Dunn, H. L. (1972). *High-Level Wellness*. Virginia: R. W. Beatty.
- Dupont, F. (1993). *Daily Life in Ancient Rome*. C. Woodall (Çev.). Cambridge: Blackwell Publishers.
- Ergüven, M. H. (2013). Turizmde Termal ve SPA Hizmetlerinin Yeri ve Önemi. *Termal ve SPA Hizmetleri*, içinde (58-75). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ertüzün, E. (2016). Sağlık Perspektifinden Rekreasyon ve Esenlik (Wellness). S. Karaküçük (Der.), *Rekreasyon Bilimi*, içinde (545-590). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Fagan, G. G. (1999). *The History of Ancient Rome*. Virginia: The Great Courses.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karakuş, E. (2019). *Antik Kaynaklar Işığında Roma Cumhuriyeti'nin Yıkılış Süreci*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Karamanođlu Mehmet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı, Karaman.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Canada: Jones and Bartlett Publishers. Epub.
- Leitner, M. J., Leitner, S. F. (2012). *Leisure Enhancement*. Illionis: Sagamore Publishing LLC.
- May, M. R. (1986). *The Impact of the Populace on Government of the City of Rome in the Fourth Century A.D*, Durham theses, Durham University.
- Novovic, I. K., Jankovic, M. A., Nikolic, V. M. (2019). Bathing in the Roman Province: Local Characteristics of Baths in Moesia Superior. *Journal of Historical Researches*, 30, 24-44. DOI:10.19090/i.2019.30.24-44

- Okan, O. (2013). *Kurumlar Sosyolojisi*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi Ders Kitabı.
- Özbeý, S., Çelebi, M. (2014). Rekreasyon. N. Mirzeođlu (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş*, içinde (269-300). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Sayar, M. H., Küçüksipahioğlu, P. (2013). *Roma Tarihi*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Ders Kitabı.
- Schalock, R. L., Kiernan, W. E. (1990). Recreation and Leisure from a Wellness Perspective. R. Taylor & L. Sternberg (Ed.), *Habilitation Planning for Adults with Disabilities*, içinde (83-94). New York: Disorders of Human Learning, Behavior, and Communication.
- Tekinçay, Y. S. M., Yurcu, G., Akıncı, Z. (2019). Wellness ve Spa Tarihi. N. Tüfekci (Ed.), *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları*, içinde (63-75). Klaipeda: Str Academic Publishing.
- Tekin, O. (2008). *Eski Yunan ve Roma Tarihine Giriş*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. Newyork: Taylor & Francis ELibrary.
- Uzunaslan, A. (2005). Antik Roma’da Gladyatör Oyunları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 15-58.
- Ürük, Z. F. (2016). Medeniyetler İçinde Hamamın Gelişimi ve Kültürel Olarak Mekân Analizleri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(28), 185-209.
- Wiedemann, T., Gardner, J. (2002). *Representing the Body of the Slave*. London: Routledge.
- Yegül, F. K. (2009). Anadolu Su Kültürü: Türk Hamamları ve Yıkanma Geleneğinin Kökleri ve Geleceđi. *Anadolu*, (35), 99-118.
- Zorba, E., Gönülateş, S. (2016). Herkes İçin Spor, Sağlıklı Yaşam ve Wellness. S. Karaküçük (Der.), *Rekreasyon Bilimi*, içinde (95-126). Ankara: Gazi Kitabevi.