

### حفظ الصحه - ورزش

برای علو مقام و اهمیت علمای مسلمین در تاریخ علوم لازم است که هر يك از مباحث علمی را تحت تحقیق و مطالعه عمیق گذاشته بمورد انتقاد آورد.

برای افتتاح راه این انتقادات که امیدواریم در نتیجه مساعی دیگران ادامه یابد یکی از مباحث طب (حفظ الصحه) را تحت دقت گذارده نتیجه مطالعات خود را از کتب معتبره طبی مسلمین بخصوص دو کتاب مشهور: قانون شیخ الرئیس (۱) و کامل الصناعه الطیبه علی بن عباس الجوسی (۲) نقل میکنیم

حفظ الصحه حفظ اعتدال بدن است (۳)

و آن حاصل میشود از مراعات در نظم غذا و خواب و تنفس و استحمام. حرکات حفظ الصحه ابدان ضعیف که بکمی از اقسام حفظ الصحه است معمولاً از حفظ الصحه زنهای حامله و اطفال و جوانها و مشایخ کفتکو میکند ولی در اینجا منظور ما حفظ الصحه جوانهاست که ما را بطرز نگاهداری بدن آشنا میکنند

جوانی هنگامی است که اسان هنوز رشد و نمو و طفولیت را از دست نداده باشد پس لازم است که مانع از این رشد و نمو طبیعی نشده در حفظ صحت مزاج مراعات کرد حفظ الصحه در بنوقت مراقبت در موارد ذیل است:

(۱) ابو علی حسین بن سینا (۴۲۷ - ۳۷۳ هـ) بزرگترین طبیب ایران و از اجله فضلاء عالم است ابتداء طبیب مخصوص نوح بن منصور سامانی و بعد از آن در همدان وزیر شمس الدوله دیلمی بود

(۲) علی بن عباس الجوسی الاهوازی طبیب مخصوص عضدالدوله دیلمی و در (۳۸۴ هـ) وفات کرده است

(۳) الصحه حالة للبدن معها تجری افعاله علی الجری الطیبی (قانون)  
الصحه هی اعتدال البدن (کامل الصناعه)

رنج و مشقت زیاد نکشیده صدمات خارجی بر بدن وارد نکنیم. در هوای لطیف و آزاد تنفس کنیم و در مواقع تغییر فصول تغییر امکانه مناسبه دهیم از حرارت زیاد آفتاب دوری نمائیم در آب گرم زیاد استحمام نکنیم و در هوای گرم حمام زیاد توقف نکنیم بلکه در آب معتدل در زمستان استحمام کرده و در تابستان در آب خنک ولی استحمام آب سرد برای مزاج های سسالم و بدرن مرض است مقدار غذا باید برای هاضمه کافی باشد و در نوع غذای ماکول و آب مشروب باید دقت کرد مثلاً برای هنگام جوانی از اغذیه نباتی بقولات و از حیوانی گوشت ماهی و پرندهکان و هم چنین از میوچات انار و سیب مفید است

شیخ الرئیس حرکات را نیز مورد توجه کامل قرار داده و بر مبنای فوق افزوده است حرکات بر دو نوع است :

- ۱ - حرکات عادی که بطور طبیعی در زندگی صورت میگیرد
- ۲ - حتمی است که شخص عمداً برای تقویت مزاج خود میکند و همین قسم است که امروز بنام ورزش انعکاسات زیاد در عالم یافته و گوش همه کس را پیر ساخته است و شیخ الرئیس بخوبی باهمیت آن در حفظ الصحه پی برده و در نهایت بسط انواع مختلفه آنرا ذکر می نماید

در میان اقسام ورزش بعضی ملایم یا سخت برخی بطئی یا سریع پاره نادر یا عادی می باشند

ورزش های سریع و تند عبارتند از حمله با مشت (Box) تیر اندازی با تیروکمان - خنجر بازی - نیزه بازی - روی يك پا حرکت کردن - ایستادن روی انگشتان پا و دو دست را بموازات هم بجلو و

عقب دراز کردن یا حرکات سریع دادن  
 اما تاب خوردن - گردش با درشگه یا شتر با اسب ورزش های  
 بطئی و ملایم اند

ورزش سخت مثل اینکه انسان در میدان وسیعی دویده و پس  
 از رسیدن بانها دوباره برگشته سپس مقصد را نزدیکتر کرده و عمل  
 را ادامه داده تا بتدریج در وسط میدان قرار گیرد

مدافعه و جنگ با دست و انگشتان و بازو - بازی کردن بانوپ -  
 های بزرگ و کوچک - چوگان بازی - محاربه تن به تن - بلند کردن سنگ  
 های بزرگ - اسب دوانی - پنجه در پنجه حریف کردن و قصد مغلوب  
 نمودن طرف داشتن - سینه به سینه هم قرار داده و یا کردن یکدیگر  
 را گرفته خیل زمین زدن حریف را داشتن. ورزش برای تمام اعضاء  
 لازم است و نباید اختصاص بعضو مخصوصی داشته باشد برای جهاز تنفس  
 ورزش عبارت از کشیدن نفس های عمیق و ملایم ( بطوریکه سینه  
 پیش بیاید ) در آوردن صدا های بلند و خشن است و دیده میشود  
 که این نوع ورزش برای دهن و شراع الحنک و سینه و ریه و بلکه  
 کلیه بدن مفید است. بهترین مواقع برای ورزش وقتی است که غذای  
 سابق هضم شده و شخص بخوردن غذای جدید اشتها داشته باشد ( این  
 مطلب بطبیعی بودن رنگ اولا معلوم میشود ) و خوب است که در  
 زمستان مقدار کمی غذا در معده باقی باشد

بعد از ورزش نباید فوراً در آب گرم رفت و بلکه استحمام در  
 آب سرد مفید و لازم است که یکمرتبه در آب فرو رفته مدت کمی  
 زیر آب توقف نمود

و بعد از بیرون آمدن از آب باید غذا زیاد و آب کم خورد تا بزودی رنگ بشره و حرارت طبیعی بدن رجعت کند.

آخر الامر کتاب قانون و کامل الصناعه هر کدام فصلی جدا گانه در باب حفظ و جاهت و خوش آب و کلی طبیعی دارند که شامل اطلاعات مفید و قابل توجهی است مثلاً برای حفظ موادویه در جلوگیری از ریزش یا افزایش آن ذکر کرده برای رفع لك های صورت و یا خوش رنگ کردن وجه و غیره معالجاتی متذکر شده است که انشاء الله تعالی بتدریج باطلاع عامه گذارده و امیدوارم که سایر مباحث مفید طب و علوم طبیعیات و ریاضی و فلسفه مسلمین را انقدر که مقدور فکر و نظر ناقابل من باشد تقدیم پیشگاه افکار عمومی کنیم

مهدی بهرامی



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی