

تاریخ علم، دوره ۱۰، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۱، ص ۱-۱۵

## بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش

پروین تقوایی زحمت‌کش

کارشناس ارشد تاریخ فرهنگ و تمدن ملل اسلامی

p.taghvaei@yahoo.com

(دریافت: ۱۳۹۲/۸/۱۲، پذیرش: ۱۳۹۲/۱۰/۵)

### چکیده

در طب اسلامی شش امر را در سلامتی هر کس مؤثر دانسته‌اند و پزشکان برای حفظ و بازگرداندن سلامتی به بدن انسان می‌کوشند تا این امور را متعادل نگاه دارند. پزشکان تمدن اسلامی، همواره ورزش را یکی از مهم‌ترین این امور، هم برای حفظ تندرستی و هم برای درمان، دانسته‌اند. این مقاله در پی آن است که دیدگاه‌های گروهی از پزشکان مسلمان را در باره مسائل مربوط به ورزش، مانند جایگاه و تعریف آن در طب اسلامی، ضرورت و زمان مناسب برای پرداختن به آن، توصیه‌های ورزشی پزشکان برای افراد مختلف و جز آن، بررسی کند.

کلیدواژه‌ها: پزشکان تمدن اسلامی، سته ضروریه، ورزش

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

### الف. جایگاه ورزش در طب اسلامی

پزشکان مسلمان موضوع دانش پزشکی را شناخت بدن انسان و هدف از آموختن آن را حفظ تندرستی در موقع سلامت و بازگرداندن آن به هنگام بیماری تعریف کرده‌اند (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱). بر اساس تعریفی دیگر، «پزشکی صنعتی است که به بدن‌های مردم توجه دارد و به آنها صحت و سلامتی می‌بخشد.» (ابن هندو، گ ۱)، بنا بر این پزشک باید از دانش‌های مربوط به ترکیب بدن انسان و نشانه‌های سلامتی و بیماری آن آگاه باشد (همانجا). بر این اساس طب را در گذشته به دو شاخه نظری و عملی تقسیم می‌کردند. بخش نظری خود به سه قسمت علم به امور طبیعی<sup>۱</sup>، علم به اسباب و علم به دلایل و علامت‌ها تقسیم می‌شود. بخش عملی طب نیز مشتمل بر دو قسم است: حفظ سلامتی (حفظ الصحه) و جلب سلامتی (درمان). حفظ الصحه خود شامل چند بخش است: اول نگهداری سلامتی موجود به همان صورتی که وجود دارد (حفظ الصحه مطلق)، دوم جلوگیری از تأثیر چیزهایی که بیماری را به وجود می‌آورند (تقدم بالحفظ یا پیش‌گیری)، سوم چاره و تدبیر بدن‌هایی که سلامتی‌شان کامل نیست مانند تدبیر بدن‌های تازه سلامت یافته (ناقهان)، تدبیر زنان باردار و تدبیر نوزادان (ابن هندو، همانجا؛ اخوینی بخاری، ص ۷۷۳؛ ابن سینا، همان، ج ۱، ص ۱۹۵؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۲؛ ابن نفیس، ص ۵۵؛ ابن کمال، ص ۵). جلب سلامت نیز به دو بخش درمان با غذا، ورزش و مانند آن و درمان با شکافتن، قطع و داغ کردن، شکسته بندی و امثال آن، تقسیم می‌شود (ابن هندو، گ ۱۵).

پزشکان معتقد بودند که حفظ رطوبت و حرارت غریزی بدن در حالت تعادل و مصون ماندن اخلاط از فاسد شدن شرط و عامل اصلی سلامت بدن است و بیماری و

۱. امور طبیعی عواملی هستند که به طور طبیعی در بدن انسان وجود دارند و بدن از آنها ترکیب یافته و بدان‌ها قوام می‌یابد. این امور عبارتند از اسطسقات، مزاج، اخلاط، اعضا، قوا و افعالی که از قوا صادر می‌شوند. اینها به هم پیوسته‌اند و سلسله آنها از افعال آغاز می‌شود و به اسطسقات ختم می‌شود؛ زیرا سلامتی بستگی به افعالی دارد که از قوا و نیروهای انسان صادر می‌شوند (افعال نفسانی مانند فکر و خیال و افعال جسمی، مانند غذا خوردن و هضم آن)، و این قوا و نیروها خود از مزاج انسان به وجود می‌آیند و مزاج خود از چیزهایی که در بدن انسان ترکیب شده یعنی اسطسقات چهارگانه (آتش، هوا، آب و خاک) و اخلاطی که از این اسطسقات با وجود آمده‌اند (یعنی بلغم که مانند آب است، خون که مانند هواست، صفرا که مانند آتش است و سودا که مانند خاک است) حاصل می‌شود (نک: ابن هندو، گ ۱۴).

بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش / ۳

حتی مرگ پدیده‌هایی هستند که به سبب بر هم خوردن تعادل یا از بین رفتن کامل رطوبت و حرارت طبیعی و تباهی کامل اخلاط رخ می‌دهند (ابن سینا، همان، ج ۱، ص ۱۹۶؛ ابن نفیس، همانجا؛ ابن هبل، ص ۵۳؛ آملی، ج ۳، ص ۱۳۸).

آنان راه حفظ رطوبت بدن و پیش‌گیری از تبخیر آن، یعنی متعادل نگاه داشتن حرارت غریزی و محافظت اخلاط از تباهی و فساد را رعایت تعادل در شش عامل - و گاه با تفکیک یکی از آنها، در هفت عامل - می‌دانستند و آنها را «سته ضروریه» می‌نامیدند. این شش عامل عبارت بودند از خوراک و نوشیدنی، هوا، ورزش و سکون، خواب و بیداری، استفراغ و احتقان و اعراض نفسانی (ابن سینا، همان، ج ۱، ص ۱۹۷؛ ابن نفیس، همانجا؛ آملی، ص ۱۳۸؛ ابوسهل مسیحی، ص ۱۱۵).

بررسی منابع نشان می‌دهد که پزشکان تمدن اسلامی ورزش را یکی از مهم‌ترین موارد این امور شش‌گانه می‌دانستند و قائل به تأثیر آن در حفظ الصحه و جلب سلامتی بوده‌اند. به نظر می‌رسد که در میان پزشکان اسلامی ابن سینا توجه ویژه‌ای به امر ورزش داشته است. وی ورزش را، در میان عوامل شش‌گانه مؤثر بر سلامتی، در اولویت نخست و پیش از تغذیه قرار داده است و علت آن را اثر ورزش در بیرون راندن پس‌مانده‌های مواد غذایی گفته است (نک: ابن سینا، همان، ج ۱، صص ۲۰۹ و ۲۱۱). او در سخن گفتن در باره ورزش به طور گسترده‌تری ورزش‌های مختلف را برای گروه‌های مختلف مردم اعم از اطفال، زنان، سالمندان، ورزش‌کاران، مسافران و غیره عرضه کرده است.

#### ب. تعریف ورزش

در طب اسلامی، ورزش یا ریاضت، حرکات بدنی است که به اختیار انجام می‌شوند تا تندرستی را نگاه دارند (اخوینی بخاری، ص ۷۱) و باعث خستگی (همو، ص ۱۷۲)، افزایش سرعت تنفس، گرمی و خشکی (رازی، المرشد او الفصول، ص ۳۶) و افزایش حرارت غریزی (جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴) در بدن می‌شوند. ورزش مخصوص اندام‌هایی دانسته شده است که توانایی حرکت کردن دارند یا اعضایی که در مجاورت این اندام‌ها هستند مانند رگ‌ها و دستگاه گوارش (ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۵).

### شرح موضوع

بررسی آثار پزشکان در زمینه ورزش پژوهشگر را به این امر رهنمون ساخت که آرای ایشان قابل تقسیم بندی ذیل موضوعاتی است که در ادامه بحث به آنها پرداخته‌ایم:

#### الف. ضرورت ورزش و تأثیرات مثبت آن بر بدن

پزشکان اسلامی معتقدند که ورزش دو فایده مهم و بنیادی برای سلامت بدن دارد و این دو امر تنها با ورزش کردن حاصل می‌شوند. نخست ایجاد و افزایش حرارت غریزی بدن و دیگر تجزیه کردن و دفع مواد زائد بدن.

توضیح در باره فایده نخست آنکه عوامل درونی و بیرونی بر حرارت غریزی بدن مؤثرند و سبب تحلیل و از بین رفتن آنها می‌شوند. بنا بر این همواره باید آن مقدار حرارتی که از بین رفته است، بازگردانده شود. حرارت غریزی تنها با حرارتی که از جنس خودش باشد، تازه می‌شود و تنها حرارت همجنس با حرارت غریزی، حرارتی است که در اثر حرکت اندام‌ها به وجود می‌آید و تنها این حرارت است که سبب برافروخته شدن حرارت غریزی می‌شود (جرجانی، الاغراض الطیبة و المباحث العلائیة، ص ۲۱۸). در باره فایده دوم، ایشان معتقدند که حرارت پدید آمده از فعالیت ورزشی سبب تجزیه روزانه مواد زائد و حرکت آنها به سوی منافذ بدن و در نهایت خروج آنها می‌شود (ثابت بن قره، ص ۴؛ ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۲؛ اخوینی بخاری، ص ۱۷۱؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴؛ همو، اغراض الطیبة و المباحث العلائیة، ص ۲۱۸؛ زهراوی، ص ۲۴۱؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۱۸).

بسته به این که مواد زائد در چه اندامی جمع شده باشند، می‌توان برای خروجشان از روش‌هایی مانند ادرار، اسهال، فصد، استحمام، و نیز استعمال داروهای سمی و غیرسمی استفاده کرد. اما به کار بردن همیشگی این راهکارها ممکن نیست، زیرا عوارضی مانند لاغری مفرط، از دست دادن رطوبت‌های مفید بدن، ضعف اندام‌های گوارشی و دچار شدن به اختلالات گوارشی را در پی دارد، اما ورزش، با حرارتی که در عضلات ایجاد می‌کند، اندام‌های درونی را به استفراغ<sup>۱</sup> دچار کرده و ناخالصی‌ها،

۱. در طب اسلامی، واژه استفراغ معنایی اعم از قی کردن دارد و این گونه تعریف شده است: استفراغ به معنای خارج شدن طبیعی یا غیر طبیعی (با درمان) فضولات از بدن است؛ اخراج طبیعی آنها مانند دچار شدن به خونریزی جسمی (مثلاً از ناحیه بینی)؛ اسهال یا بالا آوردن مواد غذایی از معده و خارج کردن غیر طبیعی (درمانی) فضولات مانند فصد کردن (رگ زدن)؛ اسهال شدن به وسیله خوردن داروی مسهل؛ و قی کردن (با تحریک

بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش / ۵

بدون عوارض یادشده، از بدن خارج می‌شوند (اخوینی بخاری، ص ۱۷۵؛ ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۱). البته اگر حجم فضولات انباشته شده در بدن فراوان باشد و ورزش قادر به تجزیه و روان کردن آنها نباشد، چاره‌ای جز استفاده از داروهای قوی نیست (زهرای، ۲۴۲).

برخی پزشکان فوائد جانبی دیگری نیز برای ورزش کردن برشمرده‌اند از جمله این که اعضا پس از پاک و تخلیه شدن از مواد زائد برای پذیرفتن غذا مهیا می‌شوند و احساس گرسنگی در انسان به وجود می‌آید (ابن سینا، همان، ج ۱، ص ۲۱۲؛ اخوینی بخاری، ص ۱۷۳؛ زهرای، ص ۲۳۲؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۱۸)؛ بر نشاط و چالاکی اعضای بدن افزوده می‌شود (زهرای، همانجا)؛ اندام‌های گوارشی مانند معده و کبد قدرت بیشتری بر هضم غذا پیدا می‌کنند (ثابت بن قره، ص ۲)؛ ورزش منافذ ریز بدن را می‌گشاید (همو، ص ۴؛ ابن سینا، همانجا؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۱۸)؛ رطوبت‌های بدن را رقیق می‌کند (خطابی، همانجا)؛ و بر استحکام مفاصل، پی‌ها و ماهیچه‌ها می‌افزاید (ابن سینا، همانجا؛ خطابی، همانجا).

ب. زمان مناسب برای ورزش

پزشکان تمدن اسلامی بر این امر اتفاق نظر دارند که زمان مناسب برای ورزش کردن، وقتی است که هضم غذا به پایان رسیده و زمان وعده غذایی بعدی فرا رسیده است (ثابت بن قره، ص ۲؛ ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۴؛ همو، حفظ‌الصحه، ص ۲۵۷؛ رازی، المرشد او الفصول، ص ۳۶؛ همو، المنصوری فی الطب، ص ۲۰۳؛ ابن بطلان، ص ۱۵۰؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴؛ زهرای، ص ۲۳۲؛ ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۵؛ خطابی، ج ۲، صص ۲۱۸-۲۱۹). گروهی از ایشان ورزش کردن پیش از صرف غذا را بسیار نیکو و پس از آن را مصیبت و آفتی بزرگ دانسته‌اند (رازی، المرشد او الفصول، ص ۳۶؛ همو، المنصوری فی الطب، همانجا؛ ابن بطلان، ص ۱۵۱، زهرای، ص ۲۳۲). مناسب‌ترین حالت معده به لحاظ مقدار مواد غذایی این است که نه پر و نه خالی باشد (رازی، المرشد او الفصول، ص ۳۷) و مبادرت کردن به ورزش در زمانی که شخص بسیار گرسنه است بسیار زیانبارتر از زمان سیری کامل است (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۴؛ خطابی، ج ۲، ص ۱۹)

---

دستگاه گوارش) است (نک: خوارزمی، ص ۱۰۷). برخی از پزشکان نیز استفراغ را به معنای خروج فضولات بدن به صورت طبیعی و نه با به کار بردن ترفند، دانسته‌اند (نک: ابن هندو، گ ۶۴).

زیرا باعث ضعیف شدن بدن و سرد شدن حرارت غریزی می‌شود (خطابی، ج ۲، ص ۱۹) و پختگی و زردی رنگ ادرار، بهترین راه تشخیص هضم شدن غذا و رسیدن زمان مناسب برای ورزش است<sup>۱</sup> (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۴). یکی از اقدامات لازم پیش از ورزش کردن، تخلیه کردن مواد دفعی روده‌ها و مثانه است (رازی، المرشد او الفصول، ص ۳۶؛ ابن سینا، القانون فی الطب، همانجا؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴؛ ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۵؛ خطابی، ج ۲، صص ۲۱۸-۲۱۹)، با این کار دفع بخارها و دیگر مواد زائد بدن، به هنگام ورزش، آسان‌تر خواهد بود (خطابی، ج ۲، ص ۲۱۹).

اقدام دیگری که توصیه شده، ماساژ دادن بدن پیش از شروع ورزش است (ابن سینا، همان، ج ۱، ص ۲۱۴، اخوینی بخاری، ص ۱۷۳؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴، ابن رشد، همان، ص ۲۸۶). این عمل که «مالش استعداد» نام دارد، سبب نشاط بدن (ابن سینا، همانجا) و افزایش و استحکام منافذ پوست می‌شود (ابن رشد، همانجا). این ماساژ باید ملایم باشد و به تدریج سخت‌تر شود (جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴؛ همو، الاغراض الطیبة و المباحث العلالیة، ص ۲۱۹) تا جایی که بدن فشار آن را احساس کند. بهتر است که این ماساژ با یک وسیله زیر انجام شود و همه سطح بدن را در بر گیرد (ابن سینا، همانجا).

ج. زمان مناسب برای پایان دادن به ورزش و اقدامات لازم پس از آن  
پزشکان معتقدند که وقتی بدن به عرق بنشیند (ابن سینا، رساله فی ذکر الصحه و دفع الاسقام، گ ۳۵؛ همو، حفظ الصحه، ص ۲۵۷؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۴۵؛ همو، الاغراض الطیبة و المباحث العلالیة، ص ۲۱۹؛ ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۶) و رنگ چهره سرخ و برافروخته (جرجانی، همان، ص ۴۴؛ همو، اغراض الطیبة و المباحث العلالیة، همانجا؛ ابن رشد، الرحمة فی الطب، ص ۲۰) و به تعبیر ابن سینا زیبا شود (القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۴)، زمان مناسب برای پایان دادن به ورزش فرا رسیده است، همچنین سفارش شده است که هر فرد به اندازه توان خود ورزش کند (رازی، المرشد او الفصول، ص ۳۶) و تا زمانی که به نفس نفس افتد (ابن زهر، ص ۱۵۰؛ ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۶)، اعضا متورم شوند (ابن سینا،

۱. البته ورزش کردن در زمانی که رنگ ادرار بیش از حد زرد شده و به سرخی گراییده باشد، زیان بار است (نک: ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۵).

بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش / ۷

همانجا؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۱۹)، سستی بدن برطرف شود و میل به غذا خوردن در او به وجود آید (ابن سینا، رساله فی ذکر الصحة و دفع الاسقام، گ ۳۵؛ همو، حفظالصحة، ص ۲۵۷) به ورزش ادامه دهد؛ ورزش باید تا زمانی که حرکات به آسانی انجام می‌شود ادامه یابد (همو، القانون فی الطب، همانجا؛ جرجانی، الاغراض الطبیة و المباحث العلائیة، ص ۲۱۹) و پس از احساس خستگی و سنگینی قطع شود (رازی، همان، ص ۳۶؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۴۵؛ زهراوی، ص ۲۳۲) زیرا قطع ورزش پیش از احساس سنگینی، باعث بی‌اثر شدنش می‌شود (رازی، المنصوری فی الطب، ص ۲۰۳). همچنین باید اعتدال را نگاه داشت (ثابت بن قره، ص ۱؛ جرجانی، ذخیره خوارزمشاهی، ص ۹۰؛ زهراوی، ص ۲۳۲) زیرا زیاده‌روی در ورزش سبب ضعف، لاغری، خستگی و در نهایت سرد شدن بدن می‌شود (جرجانی، همانجا).

توصیه شده است که پس از ورزش نیز اقدام به مالش یا ماساژ بدن شود (اخوینی بخاری، ص ۱۷۳؛ ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۵؛ جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴؛ ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۶)، این ماساژ در مقابل ماساژ استعداد که پیش از ورزش انجام می‌شود، «مالش استرداد» نام دارد (اخوینی بخاری، ص ۴۴) و به عکس ماساژ استعداد، ابتدا سخت است و به تدریج نرم و ملایم می‌شود (همو، ص ۱۷۳؛ ابن سینا، القانون فی الطب، همانجا). ماساژ دادن، بدن را به وضعیتی متعادل می‌رساند؛ یعنی بدن‌هایی را که اجزایشان به هم جوش نخورده‌اند و از هم فاصله دارند، محکم‌تر و متراکم‌تر و بدن‌هایی را که بسیار متراکم و سخت و فشرده هستند نرم‌تر می‌کند (ابن سینا، همانجا). همچنین توصیه شده است که در هنگام مالیدن استرداد (مالش پایانی)، اندام‌های بدن را چند بار بکشند تا عصب‌ها نیز دچار کشیدگی شوند و نیز تا حدی که ممکن است نفس را حبس کنند؛ این اعمال باعث دفع مواد زائدی می‌شوند که با ورزش دفع نشده‌اند (جرجانی، خفی علائی، ص ۴۴).

پیش از مالش می‌توان بدن را روغن‌اندود کرد (اخوینی بخاری، ص ۱۷۳؛ ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۵). روغن‌های با طبع گرم، سبب لاغری بدن و روغن سرد سبب فربهی و روغن معتدل سبب هضم بهتر غذا و حفظ رطوبت‌های اصلی بدن می‌شود (اخوینی بخاری، همانجا).

از نظر کیفیت و کمیت نیز مالش دارای مراتبی است؛ از نظر کیفیت می‌تواند محکم، میانه و نرم و به لحاظ کمیت، زیاد، متوسط و کم باشد. از ترکیب این انواع، جمعاً نه حالت مالش مرکب به وجود می‌آید که هر یک تأثیرات متفاوتی بر بدن باقی

می‌گذارد (اخوینی بخاری، ص ۱۷۳؛ ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۵؛ ابن رشد، الکیلیات فی الطب، ص ۲۸۶)؛ برای مثال، مالش محکم متوسط، سبب رویش گوشت سفت بر بدن می‌شود، مالش نرم معتدل، گوشت نرم بر بدن ایجاد می‌کند و مالشی که از هر دو نظر متوسط باشد سبب رویش گوشت معتدل بر بدن می‌شود (ابن رشد، همانجا).

پزشکان خستگی‌های حاصل از ورزش را نیز تقسیم‌بندی کرده‌اند و برای برطرف کردن آنها، به کارهایی مانند استفاده از گرمابه، کم‌خوری، نوشیدن شربت‌های خنک، یا روغن اندود کردن بدن توصیه کرده‌اند (نک: جرجانی، خفی علائی، ص ۴۵؛ ابن رشد، الکیلیات فی الطب، ص ۲۹۲).

#### د. انواع و صور مختلف ورزش

پزشکان تمدن اسلامی ورزش را از سه دیدگاه تقسیم‌بندی کرده‌اند. نخست: تقسیم‌بندی ورزش به اعتبار روحی یا جسمی بودن آن (اخوینی بخاری، ص ۱۷۱؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۱۹)، دوم: تقسیم‌بندی ورزش به این اعتبار که متعلق به همه بدن باشد یا بخش و اندامی از اندام‌های بدن را درگیر کند (ابن بطلان، ص ۱۵۱؛ ابن رشد، الکیلیات فی الطب، ص ۲۸۵). از این دیدگاه، ورزشی مانند کشتی که متعلق به همه بدن است، برای افراد قوی بنیه یا افرادی که حجم مواد زائد بدنشان زیاد است، مناسب است و ورزش‌های مربوط به یکی از اندام‌های بدن، برای افراد ضعیف سودمندند (ابن بطلان، ص ۱۵۲). ورزش مناسب برای چشم، دیدن اجسام ریز و گاهی انتقال آهسته چشم از اجسام ریز به اجسام بزرگ است؛ برای گوش، شنیدن صداهای بسیار آهسته و برای گلو، تولید صدایی است که به تدریج بم‌تر می‌شود (نک: ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۳؛ خطابی، همانجا). سومین تقسیم‌بندی، تقسیم‌بندی ورزش به لحاظ قوت و ضعف و سرعت و آهستگی است (رازی، المرشد او الفصول، ص ۳۷؛ ابن سینا، همان، ص ۲۱۲؛ ابن رشد، الکیلیات فی الطب، ص ۲۸۵). پیاده‌روی سریع، از جمله ورزش‌های متوسط و اسب سواری آرام از جمله ورزش‌های ساده معرفی شده‌اند (رازی، همانجا).

ابن سینا و ابن بطلان به مبحث اشکال گوناگون ورزش نیز پرداخته‌اند. ابن سینا سی شکل مختلف ورزش را معرفی نموده که برخی از آنها را مانند تاب بازی و قایقرانی و اسب سواری در ردیف ورزش‌های نرم و لطیف دانسته است. ابن بطلان



بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش / ۹

نیز چهار ورزش اسب سواری، شکار، گوی باختن (چوگان) و کشتی را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار داده است؛ به این شرح که هر یک از این ورزش‌ها، چه سود و زیانی دارد، نحوه پیشگیری از زیانش چیست و برای چه سنین، مزاج‌ها، فصل‌ها و شهرهایی مناسب است (ابن بطلان، صص ۱۴۰-۱۴۱).

#### ه. ورزش در شرایط خاص

ورزش در فصل‌های مختلف سال: ضروری است که مقدار و شدت ورزش، متناسب با تغییر فصل‌ها دستخوش تغییر شود، زیرا تغییرات آب و هوایی تأثیر بسزایی بر وضعیت بدن بر جای می‌گذارند. برای مثال حجم مواد زائد بدن در زمستان کاهش می‌یابد، چون سرمای هوا آنها را منجمد می‌کند و بدن نیز در زمستان توان کمتری برای تجزیه مواد زائد دارد؛ به عکس گرمای تابستان سبب ذوب شدن و افزایش حجم آنها می‌شود (نک: ابن ربن طبری، ص ۱۰۸؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۳۲). به همین جهت توصیه شده است که بیشترین و کمترین مقدار ورزش، به ترتیب به دو فصل زمستان و تابستان اختصاص یابد. همچنین ورزش بهار، کمتر از زمستان و بیشتر از تابستان و ورزش پاییز، بیشتر از تابستان و کمتر از زمستان باشد (ابن ربن طبری، ص ۱۰۷). نیز بهتر است که در بهار نزدیک ظهر، در تابستان پیش از ظهر و در زمستان شامگاهان، مبادرت به انجام ورزش شود (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۴).

توصیه‌های فراوانی نیز برای صاحبان مزاج‌های مختلف گفته شده است. نکته بنیادی در زمینه تأثیر ورزش بر مزاج‌ها این است که سکون، سبب تری و جنبش و حرکت سبب خشکی بدن می‌شود (نک: اخوینی بخاری، ص ۱۷۸؛ ابن سینا، همانجا؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۲۹).

صاحبان مزاج گرم و خشک بهتر است که ورزش نکنند (ثابت بن قره، ص ۵؛ ابن سینا، همانجا؛ ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۹۱) یا ورزش‌های سبک انجام دهند؛ زیرا ورزش سبک سبب رویش گوشت بر بدنشان می‌شود (ثابت بن قره، همانجا). برای مزاج‌های گرم و خشک نیز بهتر است که ماساژ ملایم و معتدل و همراه با استعمال روغن‌هایی با طبع سرد، مانند روغن بنفشه، باشد، این گونه ماساژ سبب فرهی بیشتری‌شان نیز می‌شود (ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۹۴).

سکون برای مزاج‌های سرد و خشک زیان‌بار است، اما برای صاحبان مزاج سرد و تر به مراتب خطرناک‌تر است زیرا بدن ایشان در اثر کم تحرکی انباشته از رطوبت‌های

بلغمی شده و حرارت غریزی اش کاهش می‌یابد (اخوینی بخاری، ص ۱۷۸). ورزش، مزاج معتدل مزاجان را نیز به گرمی و خشکی متمایل می‌کند (همانجا).

ابن خطیب غرناطی تدبیر ورزش برای مزاج معتدل در هر یک از فصل‌های چهارگانه سال را، ذکر کرده است تا معیاری برای چگونگی عملکرد صاحبان مزاج‌های دیگر باشد. وی معتقد است که صاحب مزاج معتدل باید در بهار به ورزش معتدل بپردازد، در تابستان بهتر است کمتر ورزش کند و برای پیش‌گیری از افزایش حجم فضولات بدن، از غذاهایی که فضولات زیاد تولید می‌کنند دوری گزینند. ورزش فصل پاییز نیز اندک و آسان باشد زیرا پاییز، خود فصل خشکی است. اما در زمستان به ورزش بیشتر و سنگین‌تر بپردازند تا جایی که سنگینی آن بر بدن نمودار شود، زیرا بدن در زمستان توان کمتری بر تجزیه و دفع کردن مواد زائد دارد (نکا: خطابی، ج ۲، ص ۲۳۲).

ورزش ناقهان: ناقهان باید تا زمانی که کاملاً سالم و نیرومند شوند، از انجام کارهای جسمی و خسته‌کننده اجتناب ورزند (رازی، الحاوی فی الطب، ج ۶، صص ۲۵۴۷-۲۵۴۸). اگر عضوی از بدن فرد، بیمار است، مثلاً اگر زخم یا واریس دست یا پا دارد، سعی کند در هنگام ورزش، آن اندام را کمتر حرکت دهد و آن را آرام‌ترین اندام نگاه دارد (همو، المرشد او الفصول، ص ۳۷)؛ ابن سینا معتقد است که اگر اندام بیمار طبعش گرم یا خشک باشد یا ماده‌ای در آن باشد که بیم آن برود که در اثر ورزش عفونی شود، نباید آن اندام را در ورزش شرکت داد (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۳۸).

ورزش زنان باردار: زنان باردار نیز مانند افراد دیگر، نیاز به خارج کردن مواد زائد از بدنشان دارند، در صورتی که مقدار تعریق بدنشان کم و هوا نیز سرد باشد، ورزش به ایشان توصیه شده است (بلدی، ۱۳۹). همچنین ایشان می‌توانند به هنگام نزدیک شدن به زمان زایمان، پیاده‌روی آهسته و اندک - نه شدید و خسته‌کننده - داشته باشند (زهرای، ص ۸۸۲)، اما در صورتی که بدنشان ضعیف است و خطر سرگیجه یا غش کردن، وجود داشته باشد، باید از پیاده‌روی نیز دوری گزینند (عریب بن سعد، ص ۴۷).

ورزش کودک و مادر: ورزش کودک شیرخوار، تکان دادن وی در گهواره است (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۰۰، ابن بطالان، ص ۱۵۳، عریب بن سعد، ص ۱۴؛ ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۸؛ خطابی، ج ۲، ص ۲۲۲)؛ این کار را می‌توان

بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش / ۱۱

با آواز یا لالایی که ورزش روح کودک محسوب می‌شود، همراه کرد (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۰۰؛ خطابی، همانجا). این ورزش ساده را می‌توان پیش از شیر خوردن (خطابی، همانجا) یا پس از آن (عرب بن سعد، ص ۵۴) انجام داد؛ زیرا ورزش پس از غذا برای کودکان، زیان چندانی ندارد به این سبب که میزان حرارت غریزی در آنان بالاست (اخوینی بخاری، ص ۱۷۱).

و داشتن کودک نوپا به ورزش امری پسندیده است زیرا سبب می‌شود توانایی بیشتری در راه رفتن پیدا کند و بهترین زمان آن نیز، صبح‌ها پس از بیداری است؛ اما زیاده‌روی در آن سبب خشکی بیش از حد بدن کودک و اختلال در رشد وی می‌شود (ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۸۸). همچنین توصیه شده است که ورزش کودک در سنین خردسالی و نزدیک به نوجوانی در حد اعتدال باشد و از حرکات سخت و دشوار دوری گزیند (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، صص ۲۰۳ و ۲۰۹).

پزشکان توصیه‌های مفیدی نیز در باره برنامه تغذیه و ورزش شخصی که عهده‌دار شیر دادن به نوزاد است - اعم از مادر یا دایه کودک - کرده‌اند؛ ورزش سبب افزایش قدرت جسمی مادر شده، حرارت غریزی وی را می‌افزاید، از مواد زائد بدن کاسته و معده را بر هضم غذا توانمندتر می‌کند (بلدی، ص ۱۹۱). افزون بر این، سبب افزایش کیفیت شیر مادر می‌شود (خطابی، ج ۲، ص ۲۲۱) و اگر رطوبت فاسدی در شیر وجود داشته باشد، از بین می‌رود (ابن جزار، ۹۷)؛ با این حال برای مادرانی که شیرشان بیش از حد طبیعی رقیق باشد، استراحت و اجتناب از ورزش، توصیه شده است (ابن سینا، همان، ص ۲۰۲).

ورزش سالمندان: برخی از پزشکان از میان امور ششگانه مؤثر در سلامتی، ورزش را مهم‌ترین عامل در حفظ سلامتی انسان و به ویژه سالمندان دانسته‌اند (نک: همان، صص ۲۰۹، ۲۱۱، ۲۱۳، ۲۴۶؛ زهراوی، ص ۹۴۴)؛ از سویی سکون دائم برای سالمندان بسیار زیان‌بار است، زیرا سبب جمع شدن فضولات سرد در بدن ایشان شده، حرارت غریزشان را خاموش می‌کند. همچنین زیاده‌روی در ورزش نیز مضر است، زیرا باعث از بین رفتن حرارت و سرد شدن مزاجشان می‌شود (زهراوی، ص ۹۴۴). ورزش آنها باید با توجه به حالات جسمی، بیماری‌ها و عاداتشان در ورزش کردن، انجام شود؛ اگر بدنشان در وضعیت اعتدال است، ورزشی معتدل برای ایشان سودمند است، اگر به اختلالاتی مانند صرع یا سرگیجه، که مربوط به بالاتنه هستند، دچارند ورزش‌های مناسب برای پایین تنه و اگر به پاهای‌شان آسیبی رسیده است، ورزش‌های

مربوط به بالاتنه را انجام دهند (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۳۸) ورزش‌های مناسب برای سالمندان سوارکاری و پس از آن پیاده‌روی است (همان، ص ۴۱۳؛ زهراوی، ص ۹۴۴). توصیه شده است که روزی سه بار پس از هضم هر وعده غذا، ورزش ملایمی انجام دهند و اگر ورزش برای دفع مواد زائد بدن ایشان کیفیت نکند، از غذاهای دارویی یا از داروها استفاده کنند (ابن رشد، الکلیات فی الطب، ص ۲۹۲). ماساژ نیز هر روز بارها انجام شود (ابن سینا، همانص ۲۳۵)، اما توجه شود که مالش ایشان از نظر مقدار و کیفیت، ملایم باشد و در هر مالش از مالیدن اعضای ناتوان و دردناک، صرف نظر شود (خطابی، ج ۲، ص ۲۳۷).

ورزش جوانان: در میان پزشکان تمدن اسلامی، تنها ابن رشد به مبحث ورزش ویژه جوانان پرداخته است. وی بر آن است که جوانان باید پیش از ورزش، بدن را با روغنی که طبعی ملایم داشته باشد، چرب کنند. زیرا اگر پیش از آغاز ورزش اقدام به این کار نکند، منافذ پوست باز خواهند ماند و در اثر ورزش مواد دفعی به یک باره به سوی پوست سرازیر شده و باعث بسته شدن آنها می‌شوند. بهتر است که این چرب کردن از همه جهات، یعنی از بالا به پایین و از راست به چپ و مایل باشد تا دهانه روزنه‌ها در همه جهات، باز شود. سپس به ورزش ملایمی - از نظر کیفیت و کمیت - مانند توپ بازی بپردازند تا تعریق بدن آغاز شود و به نفس زدن بیفتد؛ سپس، پیش از اینکه رنگ چهره تغییر کند و قبل از اینکه گرمی که در اثر ورزش در اندام‌ها ایجاد شده شروع به خوابیدن کند، ورزش را متوقف نموده، استراحت کنند مقدار این استراحت و وقفه در میان ورزش در روز دوم یا سوم برای فرد مشخص می‌شود، اگر فرد احساس نیاز به استراحت بیشتر در میان ورزش داشته باشد، می‌تواند مقدار آن را افزایش دهد. وقتی ورزش پایان یافت، نفس را در سینه حبس کنند، این حبس نفس سبب بازگشت حرارت غریزی، باز شدن روزنه‌های پوست و خروج مواد زائد بدن می‌شود و بهتر است که در حالی که نفس را حبس می‌کنند، عضلات سینه را به مقدار زیاد و عضلات شکم را به میزان کم بکشند، این عمل سبب حرکت مواد زائد ریه و سینه به سمت اندام‌های گوارشی و دفع آنها می‌شود. پس از ورزش نیز از مالش شدید - از نظر کیفیت و کمیت - استفاده شود، این کار سبب دفع بقیه فضولات روی پوست و محکم شدن بدن و مقاومت بیشتر در برابر عوامل محیطی می‌شود (ابن رشد، الکلیات فی الطب، صص ۲۸۹-۲۹۰).

بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش/ ۱۳

ورزش ورزش کاران: ورزش کاران باید بین ورزش‌های سخت و سریع استراحت کنند یا به ورزشی سبک پردازند و تنها به یک نوع ورزش بسنده نکنند بلکه با انواع ورزش‌ها آشنا باشند (ابن سینا، القانون فی الطب، ج ۱، ص ۲۱۳). غذای ایشان نیز در زمستان باید از نوع غذای غلیظ و در تابستان، غذای سبک، لطیف و زودهضم باشد (همان، ص ۲۱۴).

ورزش برای تناسب اندام: برای افراد لاغری که قصد دارند به تناسب اندام برسند، توصیه شده است که ابتدا بدن را مالش معتدل دهند تا پوست به سرخی گراید، سپس مالش را سخت کرده، بدن را زفت اندود کنند و ورزش معتدل انجام دهند، سپس بدن را شست و شو داده، با پارچه خشک کنند. پس از آن، بدن را با روغن بمالند و غذای مناسب بخورند. ورزش سریع نیز در لاغر شدن بدن مؤثر است (همان، ص ۲۴۱).

#### نتیجه

بررسی رویکرد پزشکان اسلامی به ورزش نشان دهنده این امر مهم است که ورزش به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامتی، از دیرباز مورد توجه ایشان بوده است. آنان پاسخگویی مسائل مختلفی چون ضرورت ورزش، زمان مناسب برای آغاز و پایان آن، انواع مختلف آن، تجویز ورزش مناسب برای افراد در شرایط خاص، بوده‌اند. بازبینی دقیق آرای پزشکان اسلامی، نه تنها در ورزش که در سایر موضوعات طب سنتی، می‌تواند زمینه‌ای را برای مقایسه آرای ایشان با پزشکی جدید فراهم آورد و از این راه نقشی در ارتقای دانش پزشکی ایفا کند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- آملی، شمس‌الدین محمد بن محمود، نفائس الفنون فی عرایس العیون، کتابفروشی اسلامیة، تهران، ۱۳۷۰ ش.
- ابن بطلان، ابوالحسن، تقویم الصحة، ترجمه از مترجمی نامعلوم، تصحیح غلامحسین یوسفی، بنیاد فرهنگ ایران، مشهد، [بی‌تا].
- ابن جزار، سیاسة الصبیان و تدبیرهم، تحقیق محمد الحیب الهیله، دارالتونسیه للنشر، تونس، ۱۹۶۸ م.
- ابن ربن طبری، ابوالحسن علی بن سهل، فردوس الحکمة، تحقیق محمد زبیر الصدیقی، برلین، ۱۹۲۸ م.
- ابن رشد، محمد بن احمد، الکلیات فی الطب، تحقیق محمد بن عبدالجلیل بالقزیز، مطبعة النجاح الجدیدة (دار البیضاء)، ۱۴۲۱ ق.
- \_\_\_\_\_، الرحمة فی الطب و الحکمة، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۷ ش.
- ابن زهر، «کتاب الاغذیه»، اغذیه و ادویه در آثار حکماء اندلس، زیر نظر محمد مهدی اصفهانی، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۹ ش.
- ابن سینا، حفظ الصحة، نسخه خطی شماره ۶۱۱۲/۲ کتابخانه مجلس شورای اسلامی.
- \_\_\_\_\_، رساله فی ذکر الصحة و دفع الاسقام، نسخه خطی شماره ۱۴۴۷۳/۹ کتابخانه مجلس شورای اسلامی.
- \_\_\_\_\_، القانون فی الطب، تحقیق و تعلیق ادوار القش، مؤسسه عزالدین للطباعة و النشر، بیروت، لبنان، ۱۴۱۳ ق/۱۹۹۳ م.
- ابن کمال، کمال بن نور، رساله در تدبیر صحت، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۹۰ ش.
- ابن نفیس، الموجز فی الطب، لجنة احیاء التراث الاسلامی، مصر، ۱۴۲۲ ق/۲۰۰۱ م.
- ابن هبل، مهذب‌الدین، المختار فی الطب (جامع)، زیر نظر محمد مهدی اصفهانی، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۹۰ ش.
- ابن هندو، ابوالفرج علی بن حسین، مفتاح الطب، نسخه شماره ۳۵۲۳/۱ کتابخانه مجلس شورای اسلامی.
- ابوسهل مسیحی، المائة فی الطب، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۹۰ ش.

بررسی آرای پزشکان تمدن اسلامی در باره ورزش/ ۱۵

- اخوینی بخاری، ربیع بن احمد، هداية المتعلمين في الطب، به اهتمام جلال متینی، انتشارات دانشگاه مشهد، مشهد، ۱۳۴۴ ش.
- بلدی، احمد بن محمد، تدبیر الحبالی و الاطفال و الصبيان، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۷ ش.
- ثابت بن قره، الذخيرة في علم الطب، المطبعة الأميرية بالقاهرة، مصر، ۱۹۲۸ م.
- جرجانی، اسماعیل بن حسن، ذخیره خوارزمشاهی، تصحیح محمد حسین اعتمادی، محمد شهزاد و جلال مصطفوی، انجمن آثار ملی ایران، تهران، ۱۳۴۴ ش.
- \_\_\_\_\_، خفی علایی، به کوشش علی اکبر ولایتی و محمود نجم‌آبادی، اطلاعات، تهران، ۱۳۶۹ ش، چاپ ۷.
- \_\_\_\_\_، الاغراض الطیبة و المباحث العلائیه، تصحیح حسن تاج بخش، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم، تهران، ۱۳۸۴ ش.
- خطابی، محمد العربی، الطب و الاطباء فی الاندلس الاسلامیه، دارالغرب الاسلامی، بیروت، ۱۹۸۸ م.
- خوارزمی، محمد بن احمد، مفاتیح العلوم، منشورات مکتبه الکلیات الأزهریه، مصر، ۱۴۰۱ق/۱۹۸۱ م.
- رازی، محمد بن زکریا، الحاوی فی الطب، تصحیح محمد اسماعیل، دارالکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۲۱ق/۲۰۰۰ م.
- \_\_\_\_\_، المرشد أو الفصول مع نصوص طیبة مختارة، تقديم و تحقیق زکی اسکندر، المنظمة العربیة التریبة و الثقافة و العلوم، قاهره، ۱۴۱۶ق/۱۹۹۵ م، چاپ ۲.
- \_\_\_\_\_، المنصوری فی الطب، تحقیق و تصحیح و تعليق حازم بکری صدیقی، المنظمة العربیة التریبة و الثقافة و العلوم، کویت، ۱۴۰۸ق/۱۹۸۷ م.
- زهرای، ابوالقاسم، التصریف لمن عجز عن التألیف، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۸ ش.
- عرب بن سعد قرطبی، کتاب خلق الجنین و تدبیر الحبالی و المولودین، تصحیح و تعليق، نورالدین عبدالقادر و هنری جاهیه، مکتبه فراریس، الجزائر، ۱۳۷۵ق/۱۹۵۶ م.
- قمری، حسن بن نوح، کتاب التویر فی الاصطلاحات الطیبة، تحقیق وفا تقی‌الدین، مطبوعات مجمع اللغة العربیة، دمشق، [بی تا].