

## الرياضة وعلاقتها بصحة الجسم كما وردت في بعض كتابات الأطباء في الحضارة الإسلامية

الدكتور: الصديق سالم السائح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية

الدكتور: محمد الحسوني الحشاني

قسم التاريخ كلية التربية/ابوعيسى جامعة الزاوية

## الملخص

يستعرض الباحثان في هذا الموضوع أهمية الحركات الرياضية لجسم الانسان كما ذكرها بعض الأطباء العرب في العصر الذهبي للحضارة الإسلامية، من خلال كتابات التاريخية في هذا الشأن، اهمهم كان الرازي، وابن سينا، معتمدين في ذلك على ثقافتهم الإسلامية المشبعة بالعناية بجسم الانسان وحمايته من الامراض، لاسيما التي تطلب مواجهتها بالحركة الرياضية، مشددين على التزام الافراد في المجتمع الإسلامي المعاصر لهم بتطبيق النصائح التي نادوا بها من خلال تجاربهم الصحية في مختبراتهم كالمشي في فترات معينة من اليوم.

مثلاً حرص هؤلاء الأطباء في كتاباتهم على الاكثار من الاغتسال والتدليك للجسم واهميته في زيادة مناعته الطبيعية، وعلاقة كل نوع من الرياضات بأعضاء الجسم وكيفية ممارستها بطريقة سليمة تصلح اعوجاج الجسم، كما بينوا أنواع الأطعمة والمشارب المناسبة لجسم الانسان في كل فصل من فصول السنة لقيمتها الغذائية العالية في الحفظ من كثير من الامراض التي شخصوها وفق تجاربهم البحثية التي عرضها في بحثنا هذا بالتفصيل.

## Sports and its Relationship with Body Fitness in the Writings of Doctors in the Islamic Civilization

Doctor: Al-Siddiq Salem Al-Saeh

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Al-Zawiya University

Doctor: Muhammad Al-Hassouni Al-Hashani

Department of History, Abu Issa Faculty of Education, Al-Zawiya University

## Abstract

In this topic, the researchers review the importance of sports movements for the human body as mentioned by some Arab physicians in the golden age of Islamic civilization through historical writings in this regard. The most important of them were Al- Razi and Ibn Sina who rely on their Islamic culture saturated with care for the human body and protecting it from diseases especially those that require confrontation with sports movement. They also stress the commitment of individuals in the contemporary Islamic society to apply the advice that they advocated through their health experiments in their laboratories, such as walking at certain times of the day.

In their writings, for instance, doctors were keen on washing and massaging the body and its importance in increasing its natural immunity. Moreover, they stress the relationship of each type of sports to the organs of the body and how to practice them in a proper way that corrects the crookedness of the body. They also indicated the types of food and drinks suitable for the human body in every season of the year due to their high nutritional value in protection from many diseases that they diagnosed according to their research experiences, which we present in this research in detail.

## أولاً: المقدمة.

عرفت الحضارة الإسلامية ازدهاراً علمياً رائعاً لمهنة الطب، لاسيما الطب الوقائي أي الرياضي اليوم، وهذا الذي أطلق عليه علماءنا قديماً اسم: (حفظ الصحة)، وأعطوه أهمية بالغة، ولو نظرنا إلى المؤلفات الموسوعية في كتابات أطباء الحضارة الإسلامية لوجدنا ثلثها تقريباً في مجال حفظ الصحة، وأولوه عنايتهم واهتماماتهم، لما يساهم فيه من حفظ لصحة الانسان، بملاحظاتهم وتوجيهاتهم ونصائحهم لمرضاهم بضرورة الاخذ بمشورة الأطباء،

أن الطب الوقائي عند الأطباء العرب -كما حدده ابن سينا- هو معالجة الأسباب من المأكّل والمشرب والأهوية والمياه والبلدان والمسكن والاستفراغ والاحتقان والصناعات والعادات والحركات البدنية والنفسية والسكنونات والأسنان والأجناس والواردات على البدن من الأمور الغربية.

وبالتالي يعرض هذا البحث بعض الأمثلة على ما كتبه أطباء الحضارة الإسلامية في حفظ الصحة للإنسان: ولكن قبل الخوض في تفاصيل هذه الجزئيات البحثية يجدر بنا التوقف عند أهمية هذا الموضوع ودواعي البحث فيه، وكذلك الفرضيات التي يطرحها ويجب عليها من خلال المنهج العلمي المتبع لأثبات ذلك. ثانياً: إشكاليات البحث.

اهتم الطب الإسلامي كثيراً بالرياضة وعدها ركناً أساسياً في تدبير صحة الجسم، حيث أكد الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) في أحاديثه القيمة على الكثير من الجوانب الصحية بقوله: "إن لبدنك عليك حقاً"<sup>1</sup>.

وفي حديث آخر قال فيه: "العلم علمان علم الأديان و علم الأبدان"<sup>2</sup>. مستمداً هذه العلوم وفلسفتها من هدى القرآن الكريم بقوله عز وجل: "قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم"<sup>3</sup>. أكد الإسلام الحنيف على طهارة المواطن ونظافته باستمرار حيث اتخذ مبدأ الديانة فطلب إتباع قواعد صحية مهمة من خلال الإكثار من الاغتسال بالماء الطاهر خمس مرات في اليوم قبل الصلاة، وحرّم شرب الخمر وأكل لحم الخنزير وطالب المسلم بعدم الإسراف في المأكّل والشرب وأوجد علاقة عضوية بين الروح والجسد لتربية الإنسان المؤمن تربية شاملة ومتزنة.

لقد روي عن الخليفة الرابع علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) قوله: "من أراد البقاء والبقاء فليجود الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، وليقل من شرب الماء"<sup>4</sup>. هذه القواعد الصحية تدل على مدى الاهتمام بصحة الجسم والتي شكلت ممارسات التربية البدنية والرياضة مانعاً ذاتياً لصحته، فقد أكد الفيلسوف ابن سينا في كتاب القانون في الطب<sup>5</sup> قوله:

<sup>1</sup> البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري. المطبعة العثمانية، مصر، 1985، ج 3، ص 489.

<sup>2</sup> إبراهيم سلامة، عبد الفتاح الطفي، المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ص 22.

<sup>3</sup> البقرة الآية (32).

<sup>4</sup> ابن ابي أصيبعة، موفق الدين أحمد، عيون الأنباء في طبقات الأطباء، تحقيق نزار رضا، دار مكتبة الحياة، بيروت، 1965، ص 195.

<sup>5</sup> ابن سينا ابو علي الحسين بن عبد الله بن علي، القانون في الطب، تحقيق عبد الغفار دسوقي، دار الطباعة، القاهرة، 1936، ج ، ص 160.

"وقت الشروع في الرياضة يجب أن يكون البدن نقيًا، ويضيف بقوله: "أن يكون طعام الأمس قد انهضم في المعدة والكبد والعروق وحضر وقت غذاء آخر".

لقد تطرق بعض أطباؤنا في الحضارة الإسلامية إلى محور الرياضة من خلال زاوية تدبير صحة الجسم ففي الوقت الذي انهمك المؤرخون بتسجيل وقائع الأحداث التاريخية الدامية في المجتمع الإسلامي الزاخر بالأحداث والوقائع، فقد تم تسليط ضوء باهتا على علوم التربية البدنية والرياضة مما حدى بالأطباء إلى الغوص في هذا البحر الطبي لإدراكهم مدى أهميته في بناء صحة الجسم، وقد عصى الكثير من الوقت على هذه الكنوز الدفينة المتواجدة هنا أو هناك في المخطوطات المحققة وغير المحققة مما حفز الباحث إلى اللوج في ثناياها واستنباط أفكارها المضيئة التي تنسجم مع ايقاع الأفكار الرياضية الحديثة.

إن عمل المؤرخ هو جعل الوحدة الزمنية الفاصلة بين الماضي والحاضر والمستقبل متصلة وحيوية ومستمرة من هنا كان لا بد لنا من إخراج بعض ما تضمنته هذه المخطوطات كي تكون خير عون لباحثنا في الوقوف على المدى الذي وصلتته حضارتنا الإسلامية في المجال الطبي ومدى علاقتها بالرياضة: هدف البحث: ثالثًا: أهداف البحث.

يهدف البحث إلى:

(1) إخراج الموروث الطبي في حقل الرياضة وعلاقتها بصحة الجسم من خلال المخطوطات المحققة وغير المحققة للأطباء في الحضارة الإسلامية.

(2) إبراز المعلومات الطبية وعلاقتها بالرياضة من خلال ربطها بالمفاهيم الحديثة العلوم الرياضة وبالأخص في مجال الطب الرياضي.

مصادر جمع البيانات: اعتمد الباحث على مصادر عدة أهمها:

القرآن الكريم، أحاديث الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم)، أحاديث الصحابة والكتب والمخطوطات المحققة وغير المحققة وكتب التاريخ القديم وكتب التربية البدنية والرياضة، وبالأخص المخطوطات الخاصة بالعلوم الطبية.

رابعًا: منهجية البحث.

اعتمد الباحث المنهج التاريخي من خلال إبراز المعلومات الخاصة بالرياضة وعلاقتها بصحة الجسم إضافة المصادر الأخرى الأولية والثانوية بالاعتماد على التسلسل الزمني في إبراز المواضيع. خامسًا: الدراسات السابقة.

1- داود سلمان علي<sup>6</sup>: الرياضة في الطب العربي القديم.

أوضحت هذه الدراسة مدى المعلومات التي احتوتها كتب بعض الأطباء في التراث العربي الإسلامي ودورهم في اصفاء الأهمية الخاصة بعلاقة الرياضة بالطب العربي القديم من خلال الإشارة إلى المعلومات القيمة لممارسة الرياضة وأنواعها في كتب الأطباء في الحضارة الإسلامية ونظرتهم إلى القابلية الجسمية وعلاقتها بممارسة الرياضة والتأكيد على علاقة النبض بجسم الرياضي.

(2) عبد الحميد سلامة<sup>7</sup>، الرياضة البدنية عند العرب.

<sup>6</sup> داود سلمان علي، الرياضة في الطب العربي القديم، ندوة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988.

<sup>7</sup> عبد الحميد سلامة، الرياضة البدنية عند العرب، رسالة دكتوراه منشورة، الدار العربية للكتاب، تونس، 1982.

أكد الباحث في أحد فصول رسالته لنيل الدكتوراه إلى الطب الرياضي من خلال المعلومات التي وردت في كتاب القانون للطب لابن سينا وإبرازها من محاور الاصابات والعلاج وأنواع الرياضات الممارسة ودور الحمامات والدلك في التقليل من الآثار السلبية للإعياء.

### (3) عبدالرزاق علي الطائي<sup>8</sup>، التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي. (العصر العباسي)

تناولت رسالة الدكتوراه في أحد فصولها فائدة الرياضة وأنواعها وعلاقتها بالإعياء وطرق معالجته إضافة إلى دور الحمامات والدلك في استرداد الشفاء للرياضي، كما أنها تناولت أنواع الأغذية المناسبة للرياضات المتنوعة وكيفية تناول هذه الأغذية في بعض فصول السنة من خلال المعلومات التي وردت في كتب الأطباء القديمة.

أكدت جميع الدراسات السابقة على إبراز ما قدمه الأطباء المجتمع الدولة الإسلامية من مبادئ وأسس تتعلق بالرياضة وأساليب ممارستها ودورها في تدبير صحة الجسم مما أعطى للباحث أرضية واضحة لوضع اللمسات الأولى لبحثه وتتبع المخطوطات المحققة التي وردت في بعض هذه الدراسات للتحري عن المعلومات القيمة التي احتوتها وساهمت في إخراج هذا البحث.

أهتم الطب الإسلامي بالرياضة وعدها من مستلزمات بناء صحة الجسم، فقد كانت الرياضة أكثر أنواع العلاجات الطبيعية التي استعملها الأطباء العرب وربما لمس فائدتها الانسان العادي قبل أن ينبهه الأطباء على فوائدها الصحية، فصار يمارسها بعد التجربة الذاتية ليسترجع نشاطه أو يخفف من آلام بدنه، والتخلص من السممة، وبعض الأمراض العقلية، والامتلاء الدموي، وجعلوا لتحقيق فائدتها الصحية قواعد وشروطاً<sup>9</sup>.

سادساً: نصوص من كتابات بعض أطباء الحضارة الإسلامية.

### 1 - علي بن موسى الكاظم<sup>10</sup> (ع) (الرسالة الذهبية).

تعد الرسالة الذهبية التي قدمها علي بن موسى الكاظم، أول رسالة في الطب الوقائي وحفظ الصحة باللغة العربية تتحدث معلومات العصر والزمان الذي عاش فيه، حيث تطرق للرياضة في بعض فصولها فذكره<sup>11</sup>:

في شهر مايو الماء) ينفع فيه دخول الحمام أول النهار وتكره فيه الرياضة قبل الغذاء، وفي شهر أب (هانيبال) يقل فيه الرياضة ويشم الرياحين الباردة، حيث أكد على ممارسة الرياضة في شهر تشرين الأول (التمور).

قيمة الرسالة العلمية والتاريخية في الطب في مجموعة من الحقائق نوجزها كالآتي:

1 - أنها ظهرت في عصر المأمون الذي يعتبر العصر الذهبي لما يسمى بعلوم الحكمة والفلسفة وحيث بلغت حركة الترجمة أوج نشاطها. وفي تلك الفترة أسس المأمون بيت الحكمة واشتغل مجموعة كبيرة من

<sup>8</sup> الطائي عبد الرزاق، التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي (خلال العصر العباسي)، معهد التاريخ العربي والتراث العلمي للدراسات العليا، رسالة دكتوراه منشورة، دار الفكر، عمان، 1999.

<sup>9</sup> السامرائي، كمال، مختصر تاريخ الطب العربي، وزارة الثقافة والاعلام بغداد، 1984، ج 2، ص 400.

<sup>10</sup> ابوالحسن علي الرضا بن موسى بن جعفر (ت 203 / 818 م) كان عالماً في الفقه والحديث والطب.

<sup>11</sup> علي الرضا، الرسالة الذهبية، تحقيق محمد علي البار، دار المناهل، بيروت، 1992، ص 150-151.

السريان وبعض العرب بترجمة الكتب العلمية المتعلقة بالطب والنبات والحيوان والفلك والجغرافيا والحساب والرياضيات.. إلخ من اليونانية والسريانية، وفي بعض الأحيان اللغة الهندية والفارسية إلى اللغة العربية. وكان يرأس فريق المترجمين حنين بن إسحاق..

وتولى يوحنا بن ماسويه رئاسة بيت الحكمة.. كما اشتهرت عائلة بخت يشوع وكلمة بخت تعني العبد ويشوع المقصود بها عيسى عليه السلام.. وهذه العائلة من نصارى السريان في جندي سابور وقد ظهر منها عدد كبير من الأطباء الذين خدموا الخلفاء العباسيين ونالوا لديهم الحظوة. وأولهم كان جورجوس بن جبرائيل بن بخت يشوع الذي عمل طبيبا خاصا للخليفة المنصور العباسي، وخلفه ولده بخت يشوع بن جورجوس وعمل لدى الرشيد حتى توفي سنة 182 هـ / 798 ثم تلاه جبرائيل بن بخت يشوع الذي التحق بخدمة الرشيد ثم الأمين ثم المأمون.

وتوفي سنة 213 هـ. وله بعض المؤلفات مثل كتاب الباءة ورسالة في الطعام وكناش في الطب، وكان مقربا لدى الخلفاء العباسيين.. وكتبه عبارة عن ترجمة من الكتب اليونانية والسريانية.. وكان معاصرا للإمام على الرضا.

2 - تتميز هذه الرسالة بأنها أول رسالة في الطب يكتبها عربي مسلم.. ولم تكتب قبلها سوى رسائل مترجمة من اليونانية والسريانية وكلها قام بها نصارى من السريان مثل أسرة بخت يشوع وعائلة ماسويه أو من نصارى العرب مثل حنين بن إسحاق وابنه إسحاق بن حنين العبادي ومثل ثابت بن قرة الحراني (وحران في سوريا وقد خرج منها ابن تيمية فيما بعد). وإن كان ثابت بن قرة قد ظهر في القرن الثالث الهجري (توفي سنة 288 هـ) وابنه سنان الذي عاش إلى القرن الرابع الهجري.

وإذا علمنا أن الرضا توفي سنة 203 هـ وأنه كتب هذه الرسالة عندما استقدمه المأمون من المدينة إلى خراسان (أي أنها كتبت في حدود سنة 200 هـ) وقد كتبها بطلب المأمون عندما تذاكروا في الأغذية والأدوية والأبدان في أحد مجالس المأمون في نيسابور.. وكان المجلس يضم كبار الأطباء في ذلك العصر وهم جبريل بن بخت يشوع ويوحنا بن ماسويه وصالح بن بهلة الهندي.. وغيرهم من أهل الفلسفة والحكمة والطب.. وقد اعترفوا جميعا للرضا بتقدمه وفضله. وبأهمية هذه الرسالة وقروضها جميعا كما ذكر ذلك المأمون في رسالته التي نقلت نصها.

3 - تتميز هذه الرسالة بأنها كتبت في موضوع واحد محدد هو حفظ الصحة. وكيفية تدبير الغذاء والحمام في مختلف فصول السنة وما يناسب الانسان من الأطعمة ومقدارها والرياضة والنكاح وكيفية الاعتدال في ذلك كله.. وذكر أهمية السواك وتحدث عن أهمية استخدام الأدوية حين الحاجة إليها وخاصة الحجامة والفصد وأوقاتها. وتحدث عن مراحل عمر الانسان وما يصلح لكل مرحلة. ومقدار النوم الذي يحتاجه في كل مرحلة من هذه المراحل.. وفي أثناء ذلك كله يبيث معلوماته بإيجاز شديد وبيان واضح جلي عن التشريح وعلم وظائف الأعضاء ويستدل بالأحاديث النبوية دون أن يذكر سندها. وفي الغالب يشير إلى معنى من معانها دون أن يذكر متنها.. وينبه المأمون إلى ما ينبغي أن يفعله في الحضر والسفر وفي اختلاف فصول السنة ويذكر ذلك فصلا فصلا وشهرا شهرا بالتقويم الشمسي مبتدئا بشهر آذار (مارس) ومنتها بشهر شباط (فبراير).. وينتهي الإمام الرضا رسالته بذكر مراحل العمر ويقسمها إلى أربع مراحل:

مرحلة البناء وبداية الشباب إلى سن خمس عشرة سنة.

ومرحلة القوة وغلبة المرة الصفراء من سن 15 إلى سن 35 سنة.  
ومرحلة الحكمة والمعرفة وصحة النظر وفيها غلبة المرة السوداء وتبدأ من سن 35 سنة.  
ثم تبدأ المرحلة الرابعة التي يتحول فيها إلى الهرم والنقص ونكد العيش وذبول الجسم حتى ينام عند القوم ويسهر عند النوم.. وفيها غلبة المادة البلغمية.

## 2 - بخت يشوع<sup>12</sup> و(رسالته إلى المأمون).

في رسالته التي قدمها للخليفة العباسي المأمون وصايا عده في المطعم والمشرب، احتوت على بعض المفردات التي لها علاقة بالرياضة وصحة الجسم ذكر فيها<sup>13</sup>: في حال سوء الهضم يوصي بتترك التخمة لتلطيف الغذاء والرياضة قبل الطعام، كما يؤكد على علاج سوء الهضم بشرب الشراب الصفر والفاكهة التغابضة والرياضة والدلك، أما في حالة الفزع فينصح بممارسة الرياضة ولعلاج مرض الفالج يوصى بدوام الرياضة والدلك.

ويضيف بأنه في علاقة ضعف المعدة وموت الشهوة يكون علاجه بالدلك والحمام والرياضة، وإن ربط الرياضة والحمام والدلك مع بعضها يؤكد بما لا يقبل الشك على وجود ممارسات نوعية لبعض الفعاليات الرياضية ساهمت بشكل أو بآخر في حفظ صحة الجسم حيث أوجدت علاقة ترابطية مع بعض الأمراض.

## 3 - (الطبري)<sup>14</sup> وكتابه فردوس الحكمة:

هو علي بن سهل الطبري (ت 247 هـ) العالم المسلم أبو الحسن علي بن سهل ربن الطبري، ولد في مرو من أعمال طبرستان سنة 780م 164 هـ أو سنة 770م 153 هـ وهو ينحدر من أسرة فارسية مسيحية؛ لكنه اعتنق الإسلام على يد المعتصم. ويقول محمد زبير الصديقي محقق كتاب "فردوس الحكمة": إن المتوكل هو الذي دعاه إلى الإسلام فلباه واعتنقه، فلقبه بلقب مولى أمير المؤمنين، ولشرف فضله جعله من ندمائه. وبعد وفاة والده تعمق في دراسة الطب وأصبح طبيباً مشهوراً. وقد مارس الطب في مدينة الري، ثم ذهب إلى العراق واستقر بمدينة "سر من رأى (سامراء)، حيث صار كاتباً للخلفاء المعتصم والواثق والمتوكل، وفيها أنتج كتابه فردوس الحكمة.

جمع الطبري في كتابه "فردوس الحكمة" بين الكلام على تربية الأطفال وحفظ الصحة ووظائف الأعضاء في مقالة واحدة. وهي المقالة الرابعة من النوع الثاني. وذلك للمناسبة بينها، إذ أن مواضيع التربية تخص الطفل السليم، وحفظ الصحة يخص الإنسان السليم، وكذلك الحديث عن وظائف الأعضاء يخص العضو السليم. وكان يستعمل كلمة الوقاية في مجال حفظ صحة الطفل فبقول مثلاً: (وتتوقى عليه. أي الطفل. من شدة الرباط، وتتوقى عليه من البرد).

ثم إنه يتحدث عن الإجراءات الصحية المتخذة في الفصول، فيستعمل لفظ التدبير قائلاً: تدبير الربيع...تدبير الصيف...ويضع ذلك في النوع الثاني الذي تحدث فيه عن حفظ الصحة مما يدل على استعماله لمصطلح التدبير في مجال الوقاية.

<sup>12</sup> جبريل بن بخت يشوع: اشتغل في بيمارستان جندي سابور ورشحه ابوه وهو في بغداد أن يكون طبيب جعفر البرمكي وثم مالبت أن التحق بحاشية الخليفة هارون الرشيد وقد توفي جبريل سنة (213 هـ / 828 م).

<sup>13</sup> جبريل بن بخت يشوع، رسالة إلى المأمون في المطعم والمشرب، مخطوطه، في دار صدام للمخطوطات، رقم 1057، ص.30-120

<sup>14</sup> ابوالحسن علي بن سهل بن ربن الطبري (ت 336 هـ / 851 م) ولد بالري في خراسان.

وفي مقالات النوع الرابع الذي تكلم فيه على العلل نراه يعتمد على استعمال علاج بشكل خاص دون غيرها، ويتجنب استعمال كلمة تدير أو تعهد في مجال إعادة الصحة.

وفي المقالة الرابعة من النوع السابع التي خصصها لجوامع كتب الهند، عنون للباب الثامن من المقالة بقوله: في تدير الصحة، مستعملاً لفظ التدير لإجراءات وقائية صرفه.

وينقل الطبري عن جالينوس وأبقراط في حفظ الصحة فيقول

قال جالينوس: إن الإنسان إذا كان مخصباً من حرارة قوية ورطوبة طبيعية بقي زماناً طويلاً، لأنه إنما يبقى بالحرارة والبرودة ويموت بالبرد واليبس، وإن البلى بليان أحدهما غريزي باضطراب وهو سن الكبير، والآخر بلى عرضي مثل سيلان جوهر البدن ودوام تحلله وانفشاشه بما تنشف الحرارة الغريزة والرياح والشمس من بدنه كما تنشف الشمس من بلة الثوب الرطب، والبدن محتاج إلى أن يدخل مكان ما يتحلل منه غيره.

ويكون حفظ الصحة على وجهين، أحدهما بإدخال ما يوافق البدن والآخر بإخراج ما يتولد فيه من الاثقال.

وقد قال الحكيم أبقراط: إن من أراد حفظ الصحة فلا يأكل حتى يتعب قليلاً "وأكل بحيث لا يشبع" ثم يستريح.

وقال جالينوس ينبغي أن يبدأ بغسل وجهه في الصيف بماء بارد وفي الشتاء بالحار ثم يمشي قليلاً ويغمر رقبته ورأسه نعماً ويمتشط ويتمرغ بدهن يوافق الزمان، فإن الغمر يصلب البدن والدهن يلين الجلد والمشط يخرج البخارات، ويأكل إذا اشتى ما يوافقه ولا يأكل في الصيف سخناً، ولا في الشتاء بارداً، ثم يمشي بعد الطعام رويداً ليخلط الطعام بالمشرب وينام إذا نام على يساره، ثم ينقلب على يمينه، لأن الشق الأيسر بارد فهو يحتاج إلى أن يدفنه ولا يكثر التقلب لأنه يهبج الريح.

وقد تفحصنا كتابه وانتخبنا النصوص التاريخية التي لها علاقة بأنواع الرياضات وعلاقتها بصحة الجسم والتي تؤكد لنا مدى تعمق هؤلاء الأطباء في هذه الرياضات ومعرفتهم لدورها في تنشيط أعضاء الجسم، حيث ذكر في كتابه<sup>15</sup>:

(المشي يوفر الحرارة ويهضم الطعام، والركوب (أي ركوب الخيل) جيد المظهر الفخذين، أما المرجوحة ففيها فائدة للظهر والساق، الصراع يصلب البدن وييبس الفضول ويشهي الطعام، أما الوثب والعدو، وفيها طلب الصيد فانه يجمع تلك الخصال كلها لكثرة في العدو وصعود الجبال والهبوط والصياح والاستلقاء على الظهر وغير ذلك) انتهى كلامه بما يفيد بأهمية الممارسات.

#### 4 - (الرازي)<sup>16</sup> وكتابه في الطب وكتاب المرشد أو الفصول:

هو أبو بكر محمد بن زكريا الرازي البغدادي (ت320هـ/932م)، وُلد بالري، ووفد إلى بغداد وله من العمر ثلاثون سنة، وقضى حياته في بغداد وتوفي بها، وهو طبيبٌ وكيميائي عظيم، ويعد بحق أعظم علماء المسلمين في الطب من ناحية الأصاله في البحث والخصوبة في التأليف.

<sup>15</sup> الطبري، فردوس الحكمة في الطب، تصحيح محمد زابير صديقي، مطبعة برلين 1928، ص97. ص99. ص113.

<sup>16</sup> أبوبكر زكريا الرازي، ولد بالري وكان دخوله بغداد لأول مرة بدعوة من الخليفة العباسي المكتفي بالله في سنة (292 هـ/ 905 م).

ويعُدُّ الرازي من رُوَاد الطب الروحاني في الحضارة الإسلامية؛ حيث قدّم من خلال كتابه "الطب الروحاني" محاولةً لإصلاح الأخلاق على أسس تربوية ونفسية. فقد كتب باستفاضة في الطب السريري والنفساني، وصنّف في الكيمياء والعقاقير وتحضيرها، ووضع أصول فلسفة النظريات الطبية في هذه الحقبة، وساعد على تطور أدب الطبيب، وأهمية العمل في البيمارستانات، والتجربة الطبية، وحارب الشعوذة، وهاجم جهلاء المتطبّبين، وحاول رفع مستوى التعليم الطبي برفع مستوى مزاولة المهنة من الناحيتين العلمية والعملية"، وقد كتب الرازي في كل الفروع التي تتعلّق بصناعة الطب، وبلغت مؤلفاته الطبية حوالي ستة وخمسين كتابًا، منها ما كان على شكل رسائل، ومنها ما كان في مجلدات كبيرة.

ويعتبر كتاب (الحاوي) "من أجَلِ كتب الرازي وأعظمها في مجال الطب؛ وذلك أنه جمع فيه كل ما وجده متفرّقًا في ذكر الأمراض الطبية، ومداواتها من سائر الكتب الطبية للمتقدمين، ومن أتى بعدهم إلى زمانه، ونسب كل شيء نقله فيه إلى قائله"، وهذا الكتاب أخذ من الرازي جُلَّ عمره، بدءًا من تعلمه مهنة الطب، ويقع في ثلاثين جزءًا (أو عشرين مجلدًا) جُمعت فيه كل المعارف الطبية التي توصل إليها العقل البشري، منذ أيام أبقراط حتى أيام الرازي، ومن هنا يقول عنه (إدوارد براون): "إنه أكبر كتاب عربي في الطب، بل أهمها"، وأثنت عليه الأستاذة (زيفريد هونكه) في كتابها (شمس الإسلام تسطع على الغرب)، واعتبرته موسوعة طبية ضخمة مليئة بالمحاضر والتقارير عن المرضى في مستشفيات بغداد وغيرها خلال الربع الأول من القرن العاشر الميلادي (الرابع الهجري)، استعملها الأطباء الأوروبيون خلال مئات السنين ككتاب للتعليم، ويقول (ول ديورانت) في كتابه (قصة الحضارة): "إنه يبحث في كل فرع من فروع الطب، وأغلب الظن أنه ظلَّ عدة قرون أعظم الكتب الطبية مكانة، وأهم مرجع لهذا العلم في بلاد الرجل الأبيض.

لقد وضع الرازي كتب عدة أهمها المنصوري) وقد أهداه إلى السامانيين في الري حيث ذكر فيه<sup>17</sup>:  
(ينبغي أن يعني بتنقية البدن في الفصول وذلك بإسهال البدن، وأدرا البول وذلك بممارسة الحركة والرياضة).

يعد الرازي أخصب عقليه طبيه ظهرت بحضارة الإسلامية كافة في القرون الوسطى عامة، وقد برزت موهبته الطبية في بيمارستان بغداد، ففي كتابه المرشد أو الفصول حيث تطرق للعديد من الفوائد الصحية التي لها علاقة ببعض الممارسات الرياضية والتي حددها بقوله<sup>18</sup>: (وقت استعمال الرياضة هو بعد الهضم التام، وينبغي أن يرتاض كل انسان بقدر احتمال وقوته ويقطع الرياضة كلما تشغل عليه ويبدأ به الاعياء، ومما جاء في كتابه، لا ينبغي أن يرتاض الممتلئ ولا الصائم ولا المزمع على أن لا يتغذى، الان ذلك يمرض في أكثر الأمر، وفي مكان اخر في الكتاب بذكر، أن الرياضة القوية تصلح للابدان القوية التي فيها فضول غليظة ومنها (الصراع والاحضار) والوسط للمتوسط الابدان (ويعني رياضة المشي والضعيفه للابدان الضعيفة) وقد حددها بركوب الخيل إذا لم يكن فيه قطف ولا ركض).

أن الرازي في تأليفه لكتاب المرشد أو الفصول حاول جاهداً ونجح في نقد أبقراط حيث تستدل في ذلك من خلال قوله:

<sup>17</sup> الرازي، المنصوري في الطب تحقيق حازم البكري معهد المخطوطات، الكويت، 1978 ج ص 203.

<sup>18</sup> الرازي، المرشد أو الفصول، تحقيق البير زكريا، مجلة معهد المخطوطات العربية، القاهرة، 1961، ج، مجلد 7، ص 252.



دعاني ما وجدت عليه فصول ابقراط من الاختلاط وعدم النظام والغموض ، والتقصير في ذكر جوامع الصناعة كلها أو جملها<sup>19</sup>.

ان نقده لكتاب ابقراط يعني الكثير من الأهمية في عملية الترجمة والتأليف للأطباء العرب في الحضارة الإسلامية فهم لم يكونوا مترجمين فقط بل مؤلفين ومحللين وناقدين، وبذلك أضافوا للطب الإسلامي الكثير في المعلومات.

للرازي مقالة في الطب بعنوان (الرسالة الثانية) ذكر فيها بأن كل الاستعداد هو الذي يكون قبل الشروع بالرياضة الكن الاسترداد هو الذي يكون بعد الرياضة<sup>20</sup> ان الذي يتمعن في المعلومات التي ذكرها الرازي يستدل على ما يأتي:

أهتم بالحركة ووصولها إلى الذروة في الجهد، وكذلك للوقت المناسب للرياضة وحسب القابلية البدنية وادراكه للإعياء، كما أنه اشار الى عدم ممارسة الصائم للرياضة مما يدل على أن هناك رياضات قوية وبالتحديد تصنيفه لثلاثة أنواع من الرياضة.

#### 5 - (البلخي)<sup>21</sup> وكتابه (مصالح الأبدان والأنفس):

هو أبو زيد البلخي (ت 322)، حيث بين البلخي في كتابه مصالح الأبدان والأنفس أهمية حفظ الصحة على الجسم والنفس، فقد ضمّن كتابه مقاليتين:

الأولى في تدبير مصالح الأبدان وهي تضم أربعة عشر باباً، ثلاثة عشر منهم في حفظ الصحة والرابع عشر في تدبير إعادة الصحة.

الثانية في تدبير مصالح الأنفس وهي ثمانية أبواب، منها باين أحدهما في تدبير حفظ صحة الأنفس علمها، والثاني في تدبير إعادة صحة الأنفس إليها.

أكد البلخي على أهمية حفظ صحة الجسم وعلاقتها بالرياضة بقوله<sup>22</sup>: (الحمام والحركات الرياضية والتدليك ، فأما القدر الذي يحتاج أن يستعمله الماشي أو الراكب من حركات رياضية للبدن فأمر يجب أن يضاف إلى قوة الإنسان وإلى طبيعته إذا كان من الناس من يحتمل من الحركة مقداراً أقل ومنهم من يحتمل مقداراً أكثر).

#### 6 - ابي البلدي<sup>23</sup> وكتابه (تدبير الحبالى والأطفال والصبيان).

درج العلماء على السفر في طلب العلم حيث سافر ابن البلدي من بغداد إلى مصر وألف كتابه ، والذي يهمننا ما تعرض فيه في بقية أبوابه للحامل والمرضع ونوع الرياضة التي تمارسها ففي الباب الأربعين

<sup>19</sup> م، ن، ج، ص 151.

<sup>20</sup> الرازي، مقاله في الطب، الرسالة الثانية مخطوطة، المجمع العلمي العراقي، بغداد، رقم 3770/13، ص 3.

<sup>21</sup> ابوزيد، أحمد بن سهل البلخي (322 هـ / 933 م) فيلسوف عربي ولد في بلخ فنسب إليها 6 عاصر السامانيين وله تأليف في الفلسفة والسياسة والجغرافية. السامرائي كمال، مختصر تاريخ الطب العربي، دائرة الشؤون الثقافية والنشر، بغداد 1984، ص 498.

<sup>22</sup> البلخي، مصالح الأبدان والأنفس، مخطوطة مصورة عن مكتبة السلمانية في إستانبول، منشورات معهد تاريخ العلوم العربية الإسلامية، فرانكفورت، 1984، ص 208.

<sup>23</sup> ابو العباس احمد بن محمد بن يحيى البلدي من مدينة الموصل بالعراق كان حيا قبل 368م.

يذكر<sup>24</sup>. فيما يعرض للحامل من بطلان شهوة الطعام، يأمرهن باستعمال الحركة والرياضة والمشي بحسب ما يستطعنه منها، ويقدرن عليه بعد أن يحملن على نفوسهن في ذلك قليلا ولايسر عن حركة في الرياضة. وفي الباب الحادي والأربعين يشعر بأن الفضول تقل منذ الشهر الرابع والخامس للحامل) وما بعده من ابدانهن وعلاج ذلك يكون بأن تأمرهن أيضا بأن يروضن أبدانهن من غير عنف. ولقد تطرق لرياضة المرضع ونصحها بالقيام ببعض الممارسات الرياضية الخفيفة و أن أفكاره هذه تتفق مع أحدث دراسة قام بها باحثون أمريكيون حذروا فيها من ممارسة الأمهات المرضعات للأنشطة الرياضية الشاقة لأنها تزيد من الطعم الحامضي لحليبهن ما قد بسبب نفور الأطفال عن حليب الثدي<sup>25</sup>.

7 - علي بن العباس<sup>26</sup> وكتابه (كامل الصناعة الطبية).

وُلِدَ علي بن العباس في منطقة الأهواز -شرفي إيران حاليًا- ولم يُعرف بالضبط تاريخ ميلاد، وقد ذكر بعضٌ من ترجموا له أنه كان حيًّا قبل عام (384هـ/994م)، ومنهم من جزم بوفاته في هذا العام، ومنهم من جعل وفاته في حدود عام (400 هـ/1010م).

وقد أضاف القفطي في (أخبار العلماء) فقال: "علي بن العباس المجوسي، طبيب فاضل كامل، فارسي الأصل، يُعرف بابن المجوسي، قرأ على شيخ فارسي يُعرف بابن ماهر، وطالع هو واجتهد لنفسه، ووقف على تصانيف المتقدمين، وصنف للملك عضد الدولة فناخسرو بن بويه كُنَّاشه، المسَمَّى بالملكي، وهو كتاب جليل، وكُنَّاش نبيل اشتمل على علم الطبِّ وعمله، حسن الترتيب.

اشتهر علي بن العباس بكتابه المسمى (كامل الصناعة الطبية الضرورية) والمشهور باسم (الملكي)، فإنه يُعدُّ من أبرز مصنفاته وأشهرها على الإطلاق، وقد قال عنه ابن أبي أصيبعة: "صنّفه للملك عضد الدولة خسروا بن ركن الدولة أبي علي حسن بن بويه الديلمي، وهو كتاب جليل مشتمل على أجزاء الصناعة الطبية؛ علمها وعملها"

يقول علي بن العباس في أول كتابه هذا مشيرًا إلى الدافع إلى تأليفه وبيان أهميته: "أحببت أن أُصنّف لخزانته كتابًا كاملًا في صناعة الطب". ثم قال: "وما سمعته فهو: (الملكي) كامل الصناعة الطبية، وهو جامع كامل لكل ما يحتاج إليه المتطبِّب

في التوصيات التي أفردها لعلاقة الرياضة بصحة الجسم ذكر<sup>27</sup> كلما كانت الرياضة أقوى كان الهضم أجود وأسرع، فينبغي أن لا تهمل الرياضة في النوع الذي أعتاده الإنسان.

- أن الرياضة سبب كثرة المنفعة في حفظ الصحة.

الحاجة إلى الرياضة حققها في محاور ثلاث:

- أحدهما تنبه الحرارة الغريزية<sup>28</sup> التي في البدن ونحوها والزيادة فيها يتقوى بذلك على جذب الغذاء

وسرعة انهضامه وقبول الأعضاء له وتلطيف فضول البدن.

<sup>24</sup> ابن البلدي، تدبير الحبال والأطفال والصبيان، تحقيق محمود الحاج قاسم، دار الرشيد، العراق، 1980م، ص 143، 144.

<sup>25</sup> صحيفة العرب اللندنية، ممارسة الرياضة العنيفة بعد الولادة، 16/3/1999 العدد 5566، الأنترنيت <http://www.alarab-co>.

UK

<sup>26</sup> توفي سنة (384 هـ/994 م) ولد بالأحواز ودرس الطب فيها. القفطي، اخبار العلماء، ص156.155

<sup>27</sup> علي بن العباس، كامل الصناعة الطبية، تحقيق محمد رضا، مطبعة بولاق، القاهرة، 1876، ج، ص170.

- الثانية لتحليل فضول البدن وتنقية المنافذ وتوسيع المسام.  
- الثالثة، لصلابة اعضاء البدن وتقويتها بمحاكاتها بعضها البعض لتقوى بذلك على أفعالها وتبعد به عن قبول الآفات.

في كتاب المستشرق الألمانية زغريد هونجة ذكرته<sup>29</sup>. "لقد استفاد الغرب من كتاب على بن العباس حيث ترجم قسطنطين الأفريقي المتوفى سنة 1087 م إلى اللاتينية ونسبه إلى نفسه ولم يشير في الترجمة إلى مؤلفه بشيء، وبقي الكتاب يدرس بمدرسة سآرنو ومدارس أوروبا اللاتينية باسم قسطنطين إلى أن ظهرت سنة 1127 م ترجمة الكتاب (الملكي) نفسه صنع الياس اصطيفان الأنطاكي ذكر فيها، أسم مؤلف الكتاب الحقيقي وهو على بن العباس". في فصل آخر من الكتاب يشير إلى رياضة الصبيان بقوله: (إذا أتى على الصبي اثني عشر سنة فينبغي أن يراض الصبي فيما يحتاج إليه من التعليم والتصرف فإن ذلك مما يحتاج أن يكون شجاعا بطلا ينبغي أن تتراض أعضاؤه بالحركة القوية والدلك القوي الذي يفيد الأعضاء صلابة وقوة). أن الاهتمام بالمرحلة العمرية (12 سنة) تعد سبقا علميا أشير إليه في القرن الثاني الهجري في مجال تعلم المهارات الرياضية.

#### 8 - الجرجاني<sup>30</sup> وكتابه (الطب الكلي):

هو أبو سهل عيسى بن يحيى المسيحي الجرجاني، نسبة إلى جرجان التي ولد بها سنة 361 هـ – 972م، وهو طبيب نصراني وحكيم فاضل، برع في صناعة الطب علماً وعملاً، وعنه أخذ الطبيب المسلم الشهير ابن سينا تمكنه وتفوقه في المجال الطبي، الحقيقة هو أنه لم يصلنا إلا القليل من تفاصيل المسيرة الدراسية للطبيب الجرجاني، فكل ما يحكى أن كان مُجِدِّدًا شغوفًا في طلب العلم والغدو قُدِّمًا في تخصصه، ومما لا شك فيه أن كان يأخذ علمه مثله كمثل الأطباء القدامى من المؤلفات والمخطوطات القديمة وكذا العلماء والشيوخ كبار عصره في بغداد التي كانت مركز إشعاع هذا الطبيب الكبير.

في الباب الثلاثين من كتابة الطب الكلي وتحت فصل الحركة والسكون ذكر الجرجاني<sup>31</sup> يحتاج دائما إلى الحركة والأنماء، وذلك لا يمكن إلا بحركة البدن، ويسمى الرياضة، والرياضة الكلية في أن يتحرك جميع البدن، لا بأن يحركة شيء من خارج بل أن تنشأ الحركة منه من داخل، والرياضة هي أن تتحرك بعض الأعضاء، دون بعض، ويضيف من مكان آخر من كتابه، إذا احتيج إلى رياضة كثيرة فزيادة في مقدارها احمد من الزيادة في قوتها، لأن كثيرا ما يحدث في الرياضة الصعبة فتق وانحراف في العروق، وينبغي أن يتدرج في الرياضة .... ثم يزداد في شدتها حتى يصير أشد ما يجب أن يكون ثم يتدرج في تركها. أن تصنيف الحركة وتنوعها بالشدّة والقوة تعد من المهمة في وقتنا الحاضر في مجال تصنيف الحركة وقد ذكرها ابن رشد بقوله<sup>32</sup>: هناك نوعين من رياضة الأعضاء:

<sup>28</sup> الحرارة الغريزية يعرفها حنين بن اسحاق في كتابه سائر المتعلمين بأنها حرارة جارية في البدن من القلب إلى الشرايين يسميها الأطباء الروح الحيواني وبها تكون الحياة (وهو يعني بذلك الدورة الدموية).

<sup>29</sup> زغريد هونكة، شمس العرب تسطع على الغرب، الكتب التجاري، بيروت، 1979، ط3، ص 346.

<sup>30</sup> ابوسهل عيسى بن يحيى الجرجاني (ت 901 و1110م) أشتغل بالطب في خوارزم وخراسان، ومن تلاميذه، ابن سينا.

<sup>31</sup> الجرجاني، الطب الكلي، مخطوطة، دار صدام للمخطوطات، بغداد، رقم 19624، ص3.

<sup>32</sup> الخولي، أمين انور، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، مصر، 1995، ط1، ص188.

أ- رياضة نوعية لعضو بذاته.

ب- رياضة عامة للجسم كله.

#### 9- ابن جزله البغدادي<sup>33</sup> وكتابه (تقويم الأبدان في تدبير الانسان):

تقويم الأبدان في تدبير الإنسان: صنفه للمقتدي بأمر الله، رتب فيه ابن جزلة أسماء الأمراض في جداول، مع وصف طريقة علاج 352 مرضاً.

في مخطوطته اشارات عدة لممارسة الرياضة وعلاقتها ببعض الأمراض التي تعيق صحة الإنسان علم وإنما على سد هناك لا لحصر حيث ذكر<sup>34</sup> (الفوق من امتلاء وهو من علامات الهیضة وسببه تناول الطعام الكثير المولد للفضلات وترك الرياضة).

ان الإشارة الى ترك الرياضة يعني أن هناك رياضة مستمرة ومنتظمة وينصحون بعدم تركها، كما يذكر في مخطوطته: ما يفيد موضوع مشاهد بقوله:

الذي يعاني من الكابوس يروض نفسه رياضة معتدلة اما بالنسبة للرياح والنفخ في المعدة فينصح بممارسة الرياضة والاستحمام قبل الغذاء.

#### 10- ابن سينا<sup>35</sup> ( القانون في الطب وكتاب دفع المضار الكلية عن الأبدان الانسانية)

ومنهم ابن سينا أبو علي الحسين بن عبد الله (ت 428هـ / 1036م)، وهو أشهر أطباء العرب على وجه الإطلاق، وأبعدهم أثرًا، وقد بلغ من تقدير المعاصرين له أن لقبوه بـ "الشيخ الرئيس"، كما لُقّب بالمعلم الثاني تشبيهاً له بأرسطو المعلم الأول.

وكان ابن سينا موسوعي المعرفة، عالمًا في كل علم، إلا أنه فيلسوف قبل كل شيء، وهو وإن لم يُعرف عنه أنه نزل بغداد ليتلقى عن فلاسفتها وأطبائها - على عادة كثير من علماء منطقته - لكنه تأثر إلى حدٍ كبير بفكر المدرسة البغدادية في علوم الأوائل، وتلمذ في بلده على بعض علمائها الذين تلقوا علومهم في بغداد، وقرأ عددًا من الكتب المترجمة في الحضارة العباسية؛ مثل كتب أرسطو وأبقراط وبطليموس وغيرهم.

ابن سينا، "أمير الأطباء" الموسوعي الأكثر شهرة في الطب والفلسفة، كتب ابن سينا أكثر من 450 مخطوطة، وقد نجا منها 240 فقط، من بينها (40 مكرسًا للطب، و150 مكرسًا للفلسفة)، أنتج شغفه بالطب تطوير علاجات للأمراض وحالات مثل الاكتئاب واضطرابات المناعة والاضطرابات النفسية واضطرابات الهيكل العظمي.

خصص ابن سينا من كتابه القانون فصلا للرياضة يعد تنويجا لأعمال من سبقه، إضافة إلى آرائه السديدة في أنواع الرياضات واسلوب ممارستها فقد ذكر<sup>36</sup>: من الرياضة ما هو شديد ومنها ما هو ضعيف ومنها ما هو سريع وما هو بطيء - منها ما هو حثيث اي مركب من الشدة والسرعة ومنها ما هو متراخ، ومن كل فن معتدل موجود (اي تنوع حجم وشدة الأداء الحركي).

<sup>33</sup> يحيى بن عيسى بن علي (ت 383هـ / 1080م) اهدي كتابه للخليفة العباسي المقتدي بالله.

<sup>34</sup> ابن جزلة البغدادي، تقويم الأبدان في تدبير الإنسان، مخطوطة، دار صدام للمخطوطات، بغداد، رقم 5127 ص 16).

<sup>35</sup> ابو علي الحسن بن عبد الله بن علي (ت 428 هـ / 1036 م) أكثر العلماء كتابة في الرياضة وممارستها.

<sup>36</sup> ابن سينا، القانون، م.س.ج، ص 195.

هذه المفاهيم الرياضية قريبة جدا من العلوم الحديثة في مجال التدريب الرياضي ، فقد طبع كتابه في أوروبا خمس عشرة مرة دليل على قيمتها الكلية في علم الرياضة.<sup>37</sup> اما في كتابه دفع المضار الكلية عن الابدان الإنسانية، فقد ذكر<sup>38</sup>: اما الرياضة، فإنها تكفي لأمرين جميعا، فتطلق الطبيعة وتدر، وتعرق ايضا ، فأما ما كان من الأغذية قريبا من أن يهضم ، وهو بعد خام ، فيعان عليهما بتقوية الحرارة الغريزية ، والرياضة جلييلة في حفظ الصحة ، وتساعد الرياضة في اخراج الفضلات الغائرة المتغلغلة في اعماق الأعضاء.

#### 11 - ابن هبة الله البغدادي<sup>39</sup> وكتابه (المغني في تدبير الأمراض والعلل).

هو سعيد بن هبة الله بن الحسين، الملقَّب بالعشاب، ولد في بغداد سنة 436هـ/1045م، وتلقى تعليمه على أيدي علماء عصره وأصبح من كبار العلماء في العلوم الطبية، واستطاع أن يبحر في مختلف العلوم ويفوق أقرانه من العلماء، ونبغ في معارف كثيرة، ليعتبر من جهابذة الأطباء العرب المسلمين، في كتابه الذي أهده للخليفة العباسي المقتدي بالله ذكر<sup>40</sup>:

- علاج السعال الحادث من الرطوبة بالتعرق في الحمام الحار وشرب النبيذ العتيق واكل اللحم المقلى واجتناب المروق الدسمة واكل الزبيب ومواصلة الرياضة المتعبة قبل الطعام.
- التخممة من كثرة الغذاء يوصي بالرياضة المعتدلة ودخول الحمام.
- الرياح والنفخ في المعدة، يوصي بالدخول الى الحمام من بعد الرياضة الكبيرة قبل الغذاء.
- أن ذكر ثلاثة أنواع من الرياضات له أكثر من دلالة على مدى الاهتمام بالرياضة والتفنن في ممارستها.

#### 12 - ابن هبل البغدادي<sup>41</sup> وكتابه (المختارات في الطب).

تفحصنا كتاب المختارات في الطب ، وبالأخص ما يتعلق منه بالرياضة واصول ممارستها وتأثيرها على صحة جسم الانسان فوجدنا فيه معلومات قيمة ودقيقة تحتاج وحدها لبحث متكامل حيث عالج وبنظرة ثاقبة الجوانب العملية التطبيقية للرياضة وفائدتها للإنسان و انواع الرياضة والآثار التي تسببها الفعاليات الرياضية مبتدأ بالطفل مروراً بالصبيان حتى الشبان وانتهاء بالكمهول والمشايخ ، وقد استخلصنا منها ما هو مهم ويخدم بحثنا حيث ذكر<sup>42</sup>:

- لكل نوع من أنواع الرياضات حد في الانتفاع به، ولنصيب كل عضو متحرك وما يقاربه أو يباعده حدا منها.
- الرياضة نافعة بحسب الأبدان الرياضية، وحاجتها الى مقدار التحليل بحسب العضو المتراض، وبحسب مقدار ما يتخلل فيها من العرق او البخار.

<sup>37</sup> قدرى حافظ طوفان، علماء العرب وما اعطوه للحضارة، دار الكتاب العربي، بيروت، ب. س، ص 164.

<sup>38</sup> ابن سينا، دفع المضار عن الابدان الإنسانية، دار احياء العلوم، بيروت، 1985 ص 89 - 90.

<sup>39</sup> الحسن بن هبة الله بن الحسين (ت 495 هـ / 1150 م) كان يتولى مداواة المرضى في حضرة الخلافة العباسية.

<sup>40</sup> سعيد بن هبة الله، المغني في تدبير الأمراض والعلل، مخطوطه دار صدام للمخطوطات، رقم 11456 - 1، ص 86 - 111.

<sup>41</sup> ابو الحسن علي بن احمد بن هبل (ت 616 هـ / 1212 م) كان مدرسا بالمدرسة النظامية، ثم اقام بالموصل بالعراق وألف كتابه هناك.

<sup>42</sup> ابن هبل البغدادي، المختارات في الطب، مطبعة وزارة المعارف العثمانية، حيدر آباد الدين، 1945، ج 1، ص 198.

- من اعتاد الانتفاع بالرياضة فليلزمها والوقت الذي يجب أن يرتاض فيه الانسان هو بعد انضمام الطعام.

- يبدأ الانسان بالرياضة قليلا الى ان يبلغ بها غاية الاحتمال س ٤ - الوقت المعتدل في تركها (الرياضة) عندما يحسن الإنسان بالإعياء، ويكثر انصباب العرق.

هذا غيض من فيض مما ورد في كتاب شيخ الأطباء الذي بلغ المائة عام يبحث ويبدع في التأليف.

13 - ابن القف<sup>43</sup> وكتابه (جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع الامراض).

يعد ابن القف احد الذين ارتشفوا رحيق من سبقوه من الأطباء في كتاباتهم عن الرياضة ، حيث نلمس بوضوح الافكار الجديدة التي سطرها والتي هي اقرب ما تكون إلى رياضة اليوم ويعتبر أول من تطرق لعلم النفس الرياضي ، ففي الفصل الثالث والعشرين<sup>44</sup> في حفظ الصحة بالرياضة وصف الرياضة من افضل الأمور المستعملة في حفظ الصحة فهي افضل و اكثر منفعة من الأغذية الملطفة والدواء المسهل.

قسم انواع الحركات الرياضية الى:

- مقدارها من حيث القوة، وما في البدن من الفضل والقابلية الجسمانية.

- وقت استعمالها وسن (عمر) استعمالها.

- نوع الرياضة بحسب الغذاء وحسب بنية المرتاض، اضافة الى مزاجه.

اما بالنسبة الى الامور النفسية فقد ذكر: ان الاطباء قسموا الحركة إلى نوعين:

بدنية ونفسية:

فالبدينية هي المستعمل فيها اعضاء البدن، اما النفسية فقد قسمها الى ستة اقسام على النحو التالي:

الغضب، المرح، الفزع، الغم، الهم، الخجل

تبقى هذه المعلومات بحاجة إلى المزيد من البحث والدراسة كي تكون في أولويات ما يكتب عن الرياضة في وقتنا الحاضر وفاء لهؤلاء الذين كانوا يكتبون دون وجود الضوء والكمبيوتر والانترنت.

التوصيات

يوصي الباحثان بضرورة اجراء المزيد من الأبحاث العلمية حول الرياضة وعلاقتها بصحة الانسان في التراث الحضاري الإسلامي لإثراء البحث العلمي في مجتمعاتنا.

يوصي الباحثان بنشر نتائج هذا البحث في المجالات العلمية ووسائل النشر المختلفة للاستفادة منها في المراكز الصحية والعلاجية، لتقليل من خطر الامراض على الصحة العامة.

يوصي الباحثان بضرورة تدريس تاريخ الحضارة الإسلامية في جامعاتنا لتعريف طلابنا بمدى المنجزات العلمية، ومنها الرياضة الصحية، لاستنهاض الهمم في بناء المجتمعات القوية.

يوصي الباحثان بإقامة مراكز بحثية متخصصة في هذا المجال، لإجراء الأبحاث العلمية الرصينة التي ينتج عنها توصيات ونتائج تسهم في حفظ صحة الانسان.

<sup>43</sup> أبو الفرج امين الدولة ابو موفق، (ت 685هـ / 1285 م) مارس عملياته الطبية في عجلون ثم ارتحل إلى دمشق.

<sup>44</sup> ابن القف، جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع الأمراض، تحقيق سامي خلف الحمارنة، الجامعة الأردنية، عمان، 1986 / ص

## الاستنتاجات

أحدث الإسلام انقلاباً في الفكر الطبي والصحي في العالم، فنقله من الشعوذة والأسطورة والسحر، إلى العلم والتجربة، ممّا أسهم في تقدّم الطب خطوات واسعة في فترة البحث.

أرّس المصطفى - صلى الله عليه وسلم- بأقواله وأفعاله قواعد الرياضة الصحيّة والطبيّة، التي قام عليها تقدّم الطب في الحضارة الإسلاميّة.

أنّ الاهتمام بالوضع الرياضي الصحي للمجتمع قد شغل حيزاً كبيراً من اهتمامات أطباء الحضارة الإسلامية المذكورين في هذا البحث،

أنّ التوجيهات والإرشادات التي قدّمها الخلفاء والولاة لهؤلاء الاطباء، بشأن الاهتمامات الصحية والطبية وأهميتها أدّت إلى تطوّر الرياضة الصحية في الحضارة الإسلامية.

أنّ كتابات بعض الأطباء المذكورين في البحث قد شهدت نهضة طبية تقوم على حفظ صحة الجسم بمختلف أشكاله وتركيباته، ويعدّ ذلك نقطة مضيئة في تاريخ الرياضة الصحيّة والطبيّة في الحضارة الإسلاميّة.

الاستفادة من خبرات أطباء أهل الدّمة في علاج المرضى بممارسة الرياضة المناسبة لأمرائهم، وتطوير نظرياتهم عن طريق التجربة والممارسة العملية لها.

إبراز مشاركة علماء الأمة في إثراء المسيرة الإنسانية في هذا الحقل الكبير، مما يعزّز حبّ الأجيال لتاريخهم، ويقوّي من إيمانهم بهويّتهم، ودورهم الفاعل والريادي في المجتمع الإنساني.

تقديم نماذج حيّة على سماحة الحضارة الإسلامية، وإيمانها القاطع باحترام كرامة الإنسان، ورعاية صحته وصحة كلّ من يشاركه الحياة في هذا الكون، من خلال فلسفة الأخذ والعطاء، والتعاش والتواصل.

## الخاتمة

حفظت لنا كتابات الأطباء تراثاً ضخماً في علوم التربية البدنية والرياضة، وتفننوا في تحديد إطار ممارساتها، إيماناً منهم بأهمية تدبير صحة الجسم من خلال ممارسة الفعاليات الرياضية، وكانوا اصلاء في الأمانة العلمية وحياديين في الترجمة ومخلصين في التأليف بروح عربية إسلامية تجسدت في ذلك المناخ الفكري الناضج في المجتمع العربي الإسلامي بعيداً عن التعصب العنصري.

لقد حوت كتابات الفلاسفة الأطباء معلومات مهمة تعرضت لجوانب عدة من تربية البدن ورياضته للأعمار كافة حسب قابليتهم البدنية بإجراءات وقائية وعلاجية، ولم يغفلوا رياضة الحامل والمرضع فشكّلوا جسراً أميناً لحمل الحضارة الإسلامية إلى الآخرين أو تحويره، كما أبدعوا في وضع اللمسات الأولى لبعض علوم التربية البدنية والرياضية، كعلم التدريب الرياضي وعلوم النفس الرياضي، إضافة إلى علم الطب الرياضي ومبادئه المختلفة في التغذية و الاصابات والعلاج والاعياء والتدليك، وأضافوا بأفكارهم الناضجة الكثير من الأسس والمبادئ التي تسير على نهجها بعض العلوم المهمة في مجال التربية البدنية والرياضة في الوقت الحاضر، علماً بأن هناك الكثير من المخطوطات والكتب لم نذكرها لمحدودية الصفحات المقررة في هذا المؤتمر كمخطوطة الموجز في الطب المحققة لابن النفيس وابن رضوان والطب النبوي للسيوطي، والكثير من كتب الفلاسفة من غير الاطباء والذين اشاروا في مخطوطاتهم لأسس ممارسة الفعاليات الرياضية.

إن نشر وتوثيق هذه المعلومات في مجال الرياضة وعلاقتها بصحة الجسم، سيوفر لباحثينا المناخ الملائم والأرضية المناسبة للتعلم في المفاهيم التي وردت في هذه الكتابات المحققة، وغير المحققة المكتشفة لحد الآن، أو حتى تلك المسروقة منها، والمتواجدة في مكتبات الغرب.

## المصادر والمراجع

### القرآن الكريم

#### أولاً: المخطوطات غير المحققة.

- 1- البلخي: أبو زيد أحمد بن سهل: مصالحي الأبدان والأنفس، مخطوطة مصورة عن مخطوطة مكتبة السلطانية في استنبول، منشورات معهد تاريخ العلوم العربي الإسلامية، فرانكفورت، 1984.
- 2- ابن جزلة البغدادي: تقويم الأبدان في تدبير الإنسان، مخطوطة دار صدام للمخطوطات، بغداد رقم 5327.
- 3- جبريل بي بخت يشوع: رسالة إلى المأمون في المطعم والشرب، مخطوطة، دار صدام للمخطوطات، بغداد، رقم 1057.
- 4- الجرجاني، أبو سهل عيسى: الطب الكلي، مخطوطة، دار صدام للمخطوطات، بغداد، رقم 19624.
- 5- سعيد بن هبة الله بن الحسين: المغني في تدبير الأمراض والعلل، مخطوطة، دار صدام للمخطوطات، رقم 1-11956.
- 6- الرازي، أبو بكر: مقالة في الطب، الرسالة الثانية، مخطوطة، المجمع العلمي العراقي، بغداد، رقم 1363370.

#### ثانياً: المخطوطات المحققة (المصادر).

- 1- ابن أبي أصيبعة، موفق الدين أحمد بن القاسم: عيون الأنباء في طبقات الأطباء، تحقيق نزار رضا، دار مكتبة الحياة، بيروت ن 1965.
- 2- البخاري، أبو عبد الله محمد بن اسمعيل: صحيح البخاري، المطبعة العثمانية، مصر، 1985.
- 3- ابن البلدي، أحمد بن محمد بن يحيى: تدبير الحبال والأطفال والصبليان، تحقيق محمود الحاج قاسم، دار الرشيد، العراق، 1980.
- 4- الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا: المرشد أو الفصول، تحقيق البير اسكندر، مجلة معهد المخطوطات العربية، القاهرة، 1961.
- 5- المنصوري في الطب، تحقيق حازم البكري الصديقي، معهد المخطوطات العربية، الكويت، 1978.
- 6- ابن سينا، أبو علي الحسين بن عبد الله بن علي: القانون في الطب، نشرها خان جابي وعبد القادر نور الدين، باريس، 1956.
- 7- دفع المضار الكلية عن الأبدان الأنسانية، دار أطباء العلوم، بيروت، 1985.
- 8- الطبري، أبو الحسن علي بن سهل: فردوس الحكمة في الطب، تصحيح محمد زبير الصديقي، طبعة برلين، 1928.
- 9- ابن القف، أبو الفرج بن موفق الدين: جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع الأمراض، تحقيق ناجي خلف الحمارنة، الجامعة الأردنية، عمان، 1986.
- 10- علي الرضا: الرسالة الذهبية، تحقيق محمد علي البار، دار المناهل، بيروت 1992.
- 11- علي بن العباس: كامل الصناعة الطبية، تحقيق محمد رضا، طبعة بولاق، القاهرة، 1876.



12- ابن هبل، على بن أحمد المختارات في الطب، حيدر أباد الدين، مطبعة وزارة المعارف العثمانية، 1945.

### ثالثاً: المراجع.

- 1- إبراهيم سلامة، عبد الفتاح لطفي: المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها، دار الكتب الجامعية، القاهرة، 1971.
- 2- الخولي أمين أنور: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
- 3- زغريد هونكة: شمس العرب تسطع على الغرب، المكتب التجاري، بيروت، 1979.
- 4- السامرائي، كمال: مختصر تاريخ الطب، وزارة الثقافة والإعلام، بغداد، 1984.
- 5- الطائي، عبد الرزاق: التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الاسلامي العصر العباسي)، رسالة دكتوراه منشورة، معهد التاريخ العربي والتراث العلمي للدراسات العليا، بغداد، دار الفكر العربي، عمان 1999.
- 6- عبد الحميد سلامة: الرياضة البدنية عند العرب، رسالة دكتوراه منشورة، تونس، الدار العربية للكتاب، تونس، 1982.
- 7- قدرى حافظ طوقان: علماء العرب وما أعطوه للحضارة، دار الكتاب العربي، بيروت، ب. س.

### رابعاً: البحوث.

- 1- داود سلمان على الرياضة في الطب العربي القديم، ندوة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988.
- 2- نبيلة عبد المنعم داود: أطباء بغداد واهتماماتهم من خلال كتاب عيون الأنباء في طبقات الأطباء لابن أبي أصيبعة، الندوة القطرية الرابعة لتاريخ العلوم عند العرب، جامعة بغداد، 1988.
- 3- صحيفة العرب اللندنية: ممارسة الرياضة العنيفة بعد الولادة، 1999/3/1، العدد 5566، الأنترنت: <http://WWW.Alarab-co,U.K>