

DOI: 10.54240/2318-012-002-011

الرياضة وعلاقتها بالعلاجات الطبية من خلال كتب الطب:

كتاب القانون في الطب لابن سينا أنموذجا

Sport and its relation to medical treatments through medical books:

Ibn Sina's book of medicine law as a model

اسم ولقب المؤلف المرسل: خديجة بورملة- Khadidja Bouramla صص 193-209
الدرجة والعنوان المهني: أستاذة محاضرة أ- جامعة مصطفى اسطمبولي- معسكر- الجزائر.
البريد الإلكتروني: khadidja.bouramla@univ-mascara.dz

تاريخ استقبال المقال: 2022/05/30... تاريخ المراجعة: 2022/06/05... تاريخ القبول: 2022/06/15...

الملخص: يعتبر ابن سينا أحد أشهر أطباء المسلمين الذين تركوا بصمة واضحة في تاريخ الطب، كما تعتبر مؤلفاته التي وضعها في هذا المجال من أهم الكتب الطبية، التي جمع فيها بين النظري والعملي في اختصاص الطب، ولعل أشهر كتبه التي طبق فيها هذه القاعدة هو كتاب القانون في الطب، الذي نجد به الكثير من الفوائد والعلاجات الطبية لمختلف الأمراض، ولعل أهم العلاجات الطبية التي ينصح بها ابن سينا هي ممارسة الرياضة، التي يسميها بالحركات والسكنات البدنية، مؤكدا على أن تدبير حفظ الصحة وعلاج الأمراض لا يكون إلا بممارسة الأنشطة الرياضية، فالرياضة من خلال كتاب ابن سينا تمثل أحد سبل العلاج أكثر منها نشاط بدني يمارسه الانسان في حياته اليومية، لذلك ينصح بممارسة الرياضة كإحدى الوسائل التطبيقية الناجعة لعلاج الأمراض، إضافة إلى الحفاظ على الصحة البدنية للجسم السليم، وبالتالي نجد بهذا الكتاب الكثير من النصوص التي تبين أهمية الرياضة في العلاجات الطبية.

وعليه يقوم ابن سينا بتقسيم الرياضة إلى قسمين رئيسيين: الرياضة الطبيعية والرياضة الخالصة، كما يقسم هذه الأخيرة إلى أنواع مختلفة، مثل الرياضة السريعة، الرياضة المعتدلة والقوية الميدانية، موضحا طريقة وأوقات ممارسة كل نوع من هذه الأنواع، وكذا الفائدة التي تعود على جسم الانسان، وخاصة المريض عند الالتزام بممارستها

في أوقاتها المحددة، هذا إضافة إلى أن ابن سينا يقوم في كتابه هذا بتحديد الفئات العمرية والرياضات المناسبة لها، فللطفل رياضة خاصة تناسب جسمه في مرحلة النمو، وللحامل والمرضع رياضة تتماشى مع الوضع الجسماني والنفسي للمرأة في هذه المرحلة، وللشباب أنواع الرياضات المختلفة، نظرا لقدراتهم البدنية الكبيرة، كما للشيوخ رياضة مناسبة لهم، تبعا لوضعهم البدني الخاص بهذه المرحلة العمرية.

الكلمات المفتاحية: الرياضة؛ الصحة؛ ابن سينا؛ القانون في الطب؛ الأمراض؛ العلاج؛ الطفل؛ الحامل؛ المرضع؛ الشيوخ.

Abstract : *Ibn Sina is considered one of the most famous Muslim doctors who left a clear imprint in the history of medicine, and his books that he put in this field are considered among the most important medical books, in which he combined theory and practice in the field of medicine. Perhaps the most famous of his books in which he applied these rules is the Book of the Law in Medicine, in which we find many medical benefits and treatments for various diseases, and perhaps the most important medical treatments that 'Ibn Sina advises is the sport, which he calls physical movement and stillness. He pointed out that the measure of maintaining health and treating illnesses can only be done through sports activities. Sport through the book of Ibn Sina represents one of the methods of treatment more than a physical activity that a person practices in his daily life, and therefore it is recommended to exercise sport as one of the methods effective in treating diseases, in addition to maintaining the physical health of a healthy body, and that is why we find in this book many texts that show the importance of sport in medical treatment.*

Accordingly, Ibn Sina divides sports into two main parts: natural sports and pure sports, and he also divides the latter into different types, such as fast sports, moderate sports, and strong sports. explaining the method and times of their practice, In addition to the benefit that accrues to the human body, especially to the patient when he undertakes to practice it at the specified times, in addition to this, Ibn Sina in this book identifies the age groups and the appropriate sports for them. The child has a special sport that suits his body at the growth stage, and the pregnant and breastfeeding woman has a sport that suits the physical and psychological situation of the woman at this stage, and the young have different kinds of sports, given their great physical abilities, and the aged have a sport that is adapted to them, according to their own physical condition at this stage of age.

Keywords: Sport; Healthy; Ibn Sina; The Canon of Medicine; Diseases; Treatment; Child; Pregnant; Breastfeeding; The elders.

المقدمة: كثيرا ما ينصح الأطباء في عصرنا الحالي بممارسة الرياضة واتباع نمط الغذاء الصحي كإحدى الوسائل الناجعة للحصول على حياة صحية سليمة، غير أن هذه الطريقة في العلاج تعود إلى فترات تاريخية سابقة، حيث توصل العديد من أطباء المسلمين خلال العصر الوسيط إلى أهمية الرياضة في الحفاظ على الصحة، وفي علاج عديد الأمراض.

يعد ابن سينا أحد أشهر أطباء المسلمين الذين اتبعوا هذه القاعدة في العلاج الطبي، حيث يؤكد على أن ممارسة النشاط الحركي أو كما يسميها هو بالحركات والسكونات البدنية، تعتبر وسيلة تطبيقية لعلاج أمراض مختلفة، وحتى المحافظة على الصحة البدنية للجسم السليم، وهو ما أوضحه في كتاب القانون في الطب، الذي خصص فيه مجموعة من الأبواب والفصول التي توضح العلاقة بين الرياضة والعلاج الطبي، فما هي فوائد الرياضة لجسم الانسان، سواء في حالة المرض أو الصحة؟ وكيف يمكن للرياضة أن تساهم في علاج الأمراض؟ وما هي أنواع الرياضات المناسبة لكل مرض، ولكل فئة عمرية؟

وانطلاقا من تعريف ابن سينا للطب في قوله أن الطب علم يتعرف منه أحوال بدن الانسان من جهة ما يصح ويزول عن الصحة، ليحفظ الصحة حاصله، ويستردها زائلة، وهي الأمور التي تصب فيما يعرف في وقتنا الحالي بالطب العلاجي والطب الوقائي، ويدخل في هذا الإطار كذلك ما يعرف بالطب الرياضي، وجب التأكيد على أهمية الرياضة والحركات الرياضية بالنسبة لبدن الإنسان، فهي تحافظ عليه وتقيه من الأمراض في حالة الصحة، وتيسر سبل العلاج في حالة المرض، فالرياضة وعلاقتها بالعلاج الطبي هو ما تحاول هذه المداخلة التفصيل فيه اعتمادا على المعطيات التي يمكن استخراجها من كتاب القانون في الطب لابن سينا.

وعليه يهدف هذا البحث إلى إبراز الدور الذي تلعبه الرياضة في علاج الأمراض المختلفة، وفي الوقاية منها، إضافة إلى تحديد أنواعها وأهميتها وفوائدها بالنسبة لجسم الانسان، باعتبار أن ممارستها بطريقة صحيحة تكسب الجسم قوة بدنية، تساعد على الوقاية من الأمراض، وكذا المساهمة في تسريع العلاج الطبي.

ثم إن محاولة التعريف بالعلاقة التي تجمع بين ممارسة الأنشطة الرياضية والعلاجات الطبية من خلال كتاب القانون في الطب، استلزم اتباع المنهج الوصفي المناسب لطبيعة الموضوع، وذلك من خلال جمع النصوص والمعطيات الواردة في هذا الكتاب، التي نجد بها العديد من الأوصاف لمختلف الأمراض، وكيف تساعد الرياضة بأنواعها في علاجها.

1- الرياضة وأنواع الرياضات عند ابن سينا: تجدر الإشارة منذ البداية إلى أن مصطلح الرياضة¹ لدى ابن سينا يرتبط بما يسميه هو بالحركات والسكونات البدنية، حيث يرى هذا الأخير في كتابه القانون في الطب أن بدن الإنسان يكون في حالتين إما صحة أو مرض، ومن الموضوعات التي يجب أن تكون معلومة في الطب هي معرفة أسباب الصحة والمرض، وصنف هذه الأسباب إلى أربعة أصناف: مادية وفاعلية، وصورية وتمامية، ويؤكد على أن الأسباب الفاعلية هي الأسباب المغيرة أو الحافظة لحالات بدن الإنسان من الأهوية والمطاعم والمياه والمشارب، والبلدان والمسكن، والحركات والسكونات البدنية².

كما أنه يفصل في موضع آخر من الكتاب في الأسباب المغيرة لأحوال البدن، ويضعها في سنة أجناس: جنس الهواء المحيط، جنس ما يؤكل ويشرب، جنس الحركة والسكون البدنيين، جنس الحركات النفسانية، جنس النوم واليقظة، جنس الاستفراغ والاحتقان³، وهو في هذا ينصح الأطباء في الفصل الخاص بموضوعات الطب أن من الأمور التي يجب أن يطلع عليها الطبيب هي الحالة البدنية لجسم الانسان أو المريض، ويوضح أن طرق حفظ الصحة وعلاج المرض هو التدبير بالمطاعم والمشارب، واختيار الهواء، واختيار الحركات والسكونات والعلاج بالأدوية⁴.

فالملاحظ هنا أن ابن سينا قد قدّم اختيار الغذاء المناسب أو الطعام الصحي، وكذا النشاط البدني والحركات البدنية التي يجب أن يلتزم بها المريض على العلاج بالأدوية،

1- الرياضة لغة أصلها من كلمة راض رياضاً ورياضة، ويقال راض المهر أي ذلّله فهوراض، وارتاض المهر أي صار مروضاً، وراض الدابة يروضها روضاً ورياضة؛ وطأها وذللها أو علمها السير- الفيروزآبادي مجد الدين محمد بن يعقوب- القاموس المحيط- دار الحديث- القاهرة- 2008- ص 682، ابن منظور- لسان العرب- دار المعارف- القاهرة- د.ت- مج-3- ص1776.

2- ابن سينا أبو علي الحسين بن علي- القانون في الطب- وضع حواشيه: محمد أمين الضناوي- دار الكتب العلمية- بيروت- لبنان- ط1- 1999- ج1- ص14.

3- ابن سينا- نفس المصدر- ص113.

4- نفس المصدر- ص15.

فالرياضة هنا تمثل حماية ووقاية للإنسان السليم وإحدى أهم طرق العلاج للإنسان المريض، حتى أنه يتجاوز ذلك إلى القول بأن «معظم تدبير حفظ الصحة هو أن يرتاض، ثم تدبير الغذاء، ثم تدبير النوم»¹.

والمطلع على كتاب ابن سينا القانون في الطب يجد أنه لم يخرج عن هذه القواعد التي وضعها في كتابه هذا لتدبير الصحة وعلاج الأمراض، فهو غالبا ما ينصح بالغذاء المناسب لكل مرض من الأمراض التي قد تصيب جسم الانسان، ويحدد الأدوية أو العلاجات المناسبة لها بمقادير مضبوطة، وفي أوقات محددة، وهو في كل هذا لا يكاد حديثه عن أي مرض من الأمراض يخلو من تعيين نوع الرياضة المناسبة له، والتي تساعد على العلاج وحفظ الصحة، وبالتالي سيتناول هذا البحث الرياضة ليس كنشاط بدني ولكن كوسيلة للعلاج، من خلال نظرة الأطباء المسلمين وعلى رأسهم ابن سينا للرياضة وفوائدها لجسم الإنسان كنمط علاجي.

1-1- تعريف الرياضة: يصنف ابن سينا في كتابه القانون في الطب الرياضة إلى صنفين رئيسيين: «رياضة يدعو إليها الاشتغال بعمل من الأعمال الانسانية، ومنها رياضة خالصة، يتحرى منها منافع الرياضة»²، فالأولى يقصد بها الحركات التي يقوم بها الانسان أثناء تأديته لعمل من الأعمال، وهي تعرف بالرياضة الطبيعية، والثانية تتمثل في النشاط البدني ومجموع الحركات المنتظمة وفقا لقواعد محددة ومقيدة بأوقات وأعمار، تعرف بالرياضة الخالصة، كما بين في كتابه محل الدراسة أن لكل عضو من جسم الإنسان رياضة تخصه، وأن لكل مرض من الأمراض المختلفة رياضة تساعد في علاجه.

من جهة ثانية يعطي ابن سينا تعريفا مفصلا للرياضة في الكتاب الأول الذي خصصه للحديث عن عموميات حول الطب، وفي الفن الثالث من هذا الكتاب حول سبب الصحة والمرض، يقول: «الرياضة هي حركة إرادية تضطر إلى التنفس العظيم المتواتر، والموفق لاستعمالها على جهة اعتدالها في وقتها به غناء عن كل علاج

1- نفسه- ص221.

2- ابن سينا- المصدر السابق- ص222.

تقتضيه الأمراض المادية، والأمراض المزاجية التي تتبعها، وتحدث عنها، وذلك إذا كان سائر تدبيره موافقا صوابا¹.

وبالعودة إلى قواميس اللغة العربية المعاصرة نجدتها تضع للرياضة من الناحية الاصطلاحية تعريفا يكاد يكون متطابقا مع تعريف ابن سينا لهذه الأخيرة، وهو أن «الرياضة هي القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة ومرونة»²، هذا من جهة، ومن جهة ثانية نجد ابن سينا- وحسب ما ورد سابقا- يربط الحركات البدنية بالحركات النفسانية، وهو الأمر الذي أورده الجرجاني عند تعريفه للرياضة أن «الرياضة هي عبارة عن تهذيب الأخلاق النفسية، فإن تهذيبها تمحيصها عن خلطات الطبع ونزعاته»³، كما يعرفها علماء التربية الرياضية بتعريفات كثيرة، تدور جميعها حول تنمية الشخصية الإنسانية، من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية⁴.

2-1- فوائد الرياضة: انطلاقا من التعريف السابق للرياضة عند ابن سينا، يشير هذا الأخير إلى الفائدة التي تعود بها ممارسة الرياضة على جسم الانسان، سواء من الناحية البدنية أو المزاجية، وهو في هذا يؤكد على المنافع التي يمكن تحصيلها من ممارسة مختلف أنواع الرياضات، خصوصا فيما يتعلق بالمساعدة على هضم الطعام بشكل جيد، وطرح الفضلات خارج الجسم، والتي لا يستطيع هذا الأخير التخلص منها لوحده، إلا بمساعدة الحركات الرياضية، زد على ذلك ما تؤدي إليه الحركة من توليد للحرارة وتقوية للمفاصل والأوتار واتساع للمسام، هذا إضافة إلى تحسين عمل جهاز التنفس وتقوية الرئتين، وهذا كله يساهم في حفظ الصحة ومعالجة الأمراض وخصوصا منها أمراض السمنة، وحتى الأمراض النفسية.

وهو ما نستدل عليه من خلال نص ابن سينا في قوله: «... ثم الرياضة أمنع سبب لاجتماع مبادئ الامتلاء إذا أصبت في سائر التدبير معها مع إنعاشها الحرارة الغريزية

1- نفسه-ص221.

2- المعجم الوسيط- مكتبة الشروق الدولية- مصر- ط4- 2004-ص382.

3- الجرجاني علي بن محمد- معجم التعريفات- تحقيق ودراسة: محمد الصديق المنشاوي- دار الفضيلة للنشر والتوزيع والتصدير- القاهرة- 2004-ص98.

4- منصور نزال عبد العزيز الحمود- الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية- المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية- جامعة آل البيت- الأردن- المجلد 12- العدد 3- 2016-ص128.

وتعويدها البدن الخفة، وذلك لأنها تثير حرارة لطيفة فتحلل ما اجتمع من فضل كل يوم، وتكون الحركة معينة في إزلاقها وتوجيهها إلى مخارجها، فلا يجتمع على مرورة الأيام فضل يعتد به، ومع ذلك فإنها كما قلنا تنمي الحرارة الغريزية وتصلب المفاصل والأوتار، فيقوى على الأفعال فيأمن الانفعال، وتعتد الأعضاء لقبول الغذاء بما ينقص منها من الفضل، فتتحرك القوة الجاذبة وتحلّ العقد عن الأعضاء، فتلين الأعضاء وترقّ الرطوبات وتتسع المسام»¹.

هذه الفوائد هي نفسها التي يذكرها ابن قيم في كتابه زاد المعاد، حيث تمنح الجسم الخفة والنشاط، وتجعله قابلا للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، وتؤمن جميع الأمراض المادية والمزاجية، إذا استعملت بطريقة معتدلة، وفي أوقاتها المحددة². من هنا يمكن القول أن للرياضة فوائد كبيرة لجسم الانسان، حيث تعمل على إيصال البدن إلى أعلى مستويات التكامل والتناسق بين وظائفه الحيوية والحركية وسماته الخارجية، وذلك عن طريق تنمية المهارات البدنية الأساسية اللازمة للحياة الصحية، مما يوفر للفرد الكفاية اليومية بسهولة وامتعة من حيث تقوية العمود الفقري واستقامته ومرونته، وقوة عضلات الظهر والمعدة ونشاط الأمعاء ومرونة المفاصل³.

من جهة ثانية يشير ابن سينا في النص السابق إلى الأهمية الكبرى التي تستوجب تخليص الجسم من الفضلات والسموم التي تترسب داخله نتيجة عدم التخلص بطريقة كافية من فضول البدن، هذا إضافة إلى ما ينتج عن الخمول وعدم الحركة من امتلاء الجسم والسمنة، وما يصاحب هذه الأخيرة من أمراض متعددة كالسكري وأمراض القلب، وهذا لن يتم إلا بواسطة ممارسة الرياضة على اختلاف أنواعها.

3-1 أنواع الرياضات: تمت الإشارة سابقا كيف أن ابن سينا قد قام في كتابه القانون في الطب بتقسيم الرياضة إلى صنفين رئيسيين هما: الرياضة الطبيعية والرياضة الخالصة، وهو يصنف هذه الأخيرة حسب مقدارها بين ما هو قليل أو كثير، وبين ما هو قوي شديد أو

1- ابن سينا- المصدر السابق- ص 221-222.

2- ابن قيم الجوزية شمس الدين أبي عبد الله محمد بن أبي بكر- زاد المعاد في هدي خير العباد- ضبط نصه: شعيب الأرنؤوط- عبد القادر الأرنؤوط- مؤسسة الرسالة- بيروت- لبنان- ط1- 2009- ص 682.

3- منصور الحمدون- المرجع السابق- ص 130.

ضعيف، وبين ما هو سريع أو بطيء، ومنها ما هو حثيث مركب بين الشدة والسرعة، ومنها ما هو متراخ، إضافة إلى النوع المعتدل بين كل طرفين متناقضين¹.

وبعد هذا التصنيف يعطي ابن سينا أمثلة عن كل نوع من أنواع هذه الرياضات، فمن أمثلة الرياضات التي تتسم بالسرعة يذكر: المنازعة، والمباطشة، والملاكمة، والإحضار، وسرعة المشي، والرمي عن القوس، والزفن، والقفز إلى شيء لیتعلق به، والحجل على إحدى الرجلين، والمثاقفة بالسيف والرمح، وركوب الخيل والخفق باليدين، وهو أن يقف الإنسان على أطراف قدميه، ويمد يديه قداما وخلفا ويحركهما بالسرعة².

ومن الرياضات السريعة كذلك يذكر: «مبادلة رقيقين مكانهما بالسرعة، ومواترة طفرات إلى خلف يتخللها طفرات إلى قدام بنظام وغير نظام، ومن ذلك رياضة المسلتين، وهو أن يقف إنسان موقفا ثم يغرز عن جانبيه مسلتين في الأرض بينهما باع فيقبل عليهما ناقلا المتيامنة منهما إلى المغرز الأيسر والمتياسرة إلى المغرز الأيمن ويتحرى أن يكون ذلك أعجل ما يمكن»³.

أما عن أنواع الرياضات المعتدلة، فيقول: «ومن أصناف الرياضة اللطيفة اللينة الترجيح في الأراجيح، والمهود قائما وقاعدا ومضطجعا، وركوب الزواريق والسماريات، وأقوى من ذلك ركوب الخيل والجمال والعماريات، وركوب العجل»⁴.

ولعل هذا النوع من الرياضات هو ما نصح أطباء المسلمين بممارسته، وفقا للقدرات الجسمية لكل إنسان، فالرياضة المعتدلة تكون في اعتدال الحركات الرياضية مع احترام الوقت والمدة التي يمضيها الفرد في ممارسة الأنشطة الرياضية، فالحركة المعتدلة تحفظ الصحة وتعادل البدن وتقوي الهضم وتنقي البول من الفضول وتهيء الجسم للاغتذاء، إذ لا يمكن إخراج الفضلات من الجسم إلا بالرياضة⁵.

1- ابن سينا- المصدر السابق- ص222.

2- نفس المصدر- نفس الصفحة.

3- نفسه- نفس الصفحة.

4- ابن سينا- المصدر السابق- ص222.

5- بودالية تواتية- واقع التطبيق بالرياضة في الغرب الإسلامي على ضوء نصوص التراث الطبي- المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل- العلوم

الإنسانية والإدارية- جامعة الملك فيصل- المملكة العربية السعودية- المجلد 22- العدد 01- السنة 2021- ص380.

يقدم ابن سينا من جهة ثانية إضافة إلى الرياضات السريعة والمعتدلة نوع آخر من الرياضة يسميها بالرياضات القوية الميدانية، واصفا إياها على الشكل التالي: «وهو أن يشد الانسان عدوه في ميدان ما إلى غاية، ثم ينكص راجعا مقهقرا فلا يزال ينقص المسافة كل كرة حتى يقف آخره على الوسط... والمباطشة أنواع: فمن ذلك أن يشبك كل واحد من الرجلين يده على وسط صاحبه ويلزمه، ويتكلف كل واحد منهما أن يتخلص من صاحبه وهو يمسكه، وأيضا أن يلتوي بيديه على صاحبه، يدخل اليمين إلى يمين صاحبه واليسار إلى يساره ووجهه إليه ثم يشيله ويقبله، ولا سيما وهو ينحني تارة وينبسط أخرى، ومن ذلك المدافعة بالصدرين، ومن ذلك ملازمة كل واحد منهما عنق صاحبه يجذبه إلى أسفل...وما يشبه هذه الهيئات التي يستعملها المصارعون»¹.

كما يعطي إضافة إلى ذلك أمثلة أخرى عن هذا النوع من الرياضة، فيقول: «ومنها مجاهدة الظل، والتصفيق بالكفين، والطفر، والزجّ، واللعب بالكرة الكبيرة والصغيرة، واللعب بالصولجان، واللعب بالطبّاطب، والمصارعة، وإشالة الحجر، وركض الخيل، واستقطافها»².

هذه الأنواع من الرياضات هي تقريبا نفسها التي يشير إليها ابن رشد في تعريفه للرياضة وأنواعها، فيشير إلى أن الرياضة هي حركات للأعضاء سواء بطريقة كلية أو جزئية، فالحركة الكلية هي رياضة لسائر البدن، والجزئية هي حركة تختص بعضو من أعضاء الجسم، ليقسم هذه الحركات أو الرياضات إلى أنواع، فهي عنده إما قوية أو ضعيفة، وإما سريعة أو بطيئة، وربما اجتمعت فيها السرعة مع القوة، هذا إضافة إلى الرياضة المعتدلة³.

إذن يمكن إحصاء ثلاث أنواع رئيسية من الرياضات التي نصح ابن سينا وأطباء المسلمين بممارستها: الرياضات السريعة بمختلف أصنافها، الرياضة القوية بأنواعها، والرياضة المعتدلة.

2- الرياضة وعلاقتها بحفظ الصحة وعلاج الأمراض: أفرد ابن سينا في كتابه القانون في الطب حيزا هاما للحديث عن الرياضة وعلاقتها بحفظ الصحة وعلاج الأمراض، حيث أكد

1- ابن سينا- المصدر السابق- ص222.

2- نفس المصدر- نفس الصفحة.

3- ابن رشد- الكليات في الطب- مركز دراسات الوحدة العربية- بيروت- لبنان- ط1- 1999- ص ص471-472.

هذا الأخير على ضرورة الالتزام بمجموعة من القواعد الصحية للحصول على حياة صحية سليمة، ووقاية الجسم من الأمراض والعلل التي قد يتعرض لها نتيجة لأسباب مختلفة، وهو هنا يشدد على أمور أساسية لا غنى عنها سواء في حالة الصحة أو المرض، وهي الغذاء المناسب أو الصحي، النوم لساعات كافية، تجنب الكسل والخمول، وممارسة الرياضة، ولعل هذه الأخيرة تمثل أحد أهم هذه العناصر حتى يمكن القول أن ابن سينا لا يتوان عن التأكيد في مناسبات عديدة على ممارسة الرياضة في كل الأوقات ولجميع الفئات، حتى بالنسبة للأطفال والشيوخ، وحتى للمرأة الحامل والمرضع.

1-2- فوائد الرياضة في علاج الأمراض: تطرق ابن سينا في كتابه محل الدراسة إلى أنواع الرياضات، محددًا الفرق بينها، وكيف يساهم كل نوع من أنواع الرياضات المشار إليه سابقا في حفظ الصحة من جهة، وفي علاج المرض من جهة ثانية، حيث يشير إلى أن لكل عضو من جسم الإنسان رياضة خاصة به، تساهم في علاج ما قد يصيبه من أمراض.

فعن الجهاز التنفسي مثلا يحدد الرياضة التي تساهم في تقويته وتحسين أدائه، فيقول: «...وأما الصدر وأعضاء التنفس، فتارة يراض بالصوت الثقيل العظيم، وتارة بالحاد ومخلوطا بينهما، فيكون ذلك أيضا رياضة للنفس واللهاة واللسان والعين أيضا، ويحسن اللون وينقي الصدر، ويراض بالنفخ مع حصر النفس، فيكون ذلك رياضة ما للبدن كله ويوسع مجاريه، وإعظام الصوت زمانا طويلا جدا مخاطرة وإدامة شديدة تحوج إلى جذب هواء كثير وفيه خطر، وتطويله محوج إلى إخراج هواء كثير وفيه خطر، ويجب أن يبدأ بقراءة ليننة ثم يرفع بها الصوت على تدريج، ثم إذا شدد الصوت وأعظم وطول، جعل زمان ذلك معتدلا، فحينئذ ينفع نفعا بينا عظيما، فإن أطيل زمانه كان فيه خطر للمعتدلين الصحيحين»¹.

وهو في موضع آخر في الكتاب الثالث الذي نجد به ما يسميه هو بالجزء العملي الحافظ للصحة والعملي المفيد للصحة، وبالفن العاشر المخصص لأحوال الرئة والصدر، يضع ضمن العلاجات الخاصة بضيق النفس ومرض الربو الرياضة، موضحا ذلك في قوله: «ومن التدبير النافع لهم أن يستعمل ذلك الصدر وما يليه بالأيدي والمناديل الخشنة، خاصة إذا كان هناك نفس الانتصاب دلكا معتدلا يابسًا من غير دهن، إلا أن

1- ابن سينا- المصدر السابق- ص223.

يقع إعياء، فيستعمل بالدهن، ويجب أن يستعمل في بعض الأوقات القيصوم، والنظرون، ويدلك به دلكا شديدا... ومن التدبير في ذلك بعد التنقية والقيء، استعمال الصوت، ورفعته متدرجا فيه إلى قوة وطول...ومن التدبير في ذلك رياضة يتدرج فيها من بطء إلى سرعة، لثلاث تحدث فيهم المعالجة اختناقا لتحريكها المادة بعنف»¹.

يشير ابن سينا من جهة ثانية كيف تساهم الرياضات المعتدلة في علاج الكثير من الأمراض وذلك في قوله: «ولكل إنسان بحسبه رياضة، وما كان من الرياضات اللينة مثل الترجيح فهو موافق لمن أضعفته الحميات وأعجزته عن الحركة والقود والناقهين، ولمن أضعفه شرب الخريق ونحوه، ولمن به مرض في الحجاب، وإذا رفق به نوم وحلل الرياح ونفع من بقايا أمراض الرأس مثل الغفلة والنسيان وحرك الشهوات ونبه الغريزة، وإذا رجح على السرير كان أوفق لمن به شطر الغب والحميات المركبة والبلغمية ولصاحب الحبن وصاحب أوجاع النقرس وأمراض الكلى، فإن هذا الترجيح يبيء المواد إلى الانقلاع واللين لما هو أليّن والقوي لما هو أقوى»².

يؤكد كذلك ابن سينا في مواضع مختلفة على أهمية الرياضة المعتدلة في علاج أمراض أخرى مثل أمراض القلب التي يذكر أن أحد أهم العلاجات الخاصة بها هي ممارسة الرياضات المعتدلة³، وأمراض العصب التي يشير إلى أن أفضل علاج لها هو الرياضة، ويجب أن يبدأ بالأرفق ويتدرج إلى ما فيه قوة معتدلة، قائلا: «وأما وجه العلاج في تنقية الأعصاب وتبديل أمزجتها فهو الرياضة المعتدلة»⁴.

ومن الأمراض التي تنفع معها ممارسة الرياضة المعتدلة كذلك، يذكر ابن سينا أوجاع المفاصل والنقرس وعرق النسا، وذلك في قوله: «يجب أن يستعمل من يعتاد هذه الأوجاع الفصد، والاسهال عند الربيع، ... وبما يستعمل من الرياضة الجيدة ... ويستعمل الرياضة المعتدلة، والركوب، ولا يفرط فيهما فمهيح النقرس، والأوجاع، ولا يتعاطى ما لم يتعوده منهما

1- ابن سينا- نفس المصدر- ج-2- ص 317-318.

2- نفس المصدر- ج-1- ص 223.

3- نفسه- ج-2- ص 378.

4- نفسه- ج-2- ص 135.

دفعه واحدة بلا تدريج»¹، وهو هنا لا يكتف بتحديد نوع الرياضة المناسبة لهذه الأمراض، بل يوضح الطريقة أو الكيفية التي تنفع بها الجسم ولا تضره.

يشير كذلك ابن سينا إلى فائدة الرياضة المعتدلة بالنسبة للناقمين، حيث يقول في كتابه الرابع في فصل تدبير الناقه: «يجب أن يرفق بالناقه في كل شيء، ولا يورد عليه ثقل من الأغذية، ولا شيء من الحركات والحمامات والأسباب المزعجة، حتى الأصوات، وغير ذلك، ويدرج إلى رياضة معتدلة رفيقة، فإنها نافعة جدا»².

ومن الفوائد الحاصلة من الرياضة عموما، والرياضة المعتدلة على وجه التحديد كذلك، يذكر ابن سينا مساهمة هذه الأخيرة في صحة الجلد وتحسين لون البشرة، قائلا أن من الأشياء المحسنة للون بالتبريق والتحمير والجلاء اللطيف، وذلك عن طريق تحريك الدم إلى الجلد، فإنه يكسوه رونقا ونقاء وحمرة، يفعل ذلك على وجوه أربعة هي توليد الدم، وتنقيته، ومنها بنشر الدم وتفتيح مجاريه، ومنها يجذبه إياه قسرا من داخل إلى خارج، فإضافة إلى تناول مأكولات ومشروبات خاصة، يوصي ابن سينا بالحركة والرياضة المعتدلة والمصارعة³.

وكما تمت الإشارة إليه سابقا بخصوص مساهمة الرياضة في علاج عديد الأمراض والتي تأتي على رأسها السمنة، وما تسببه هذه الأخيرة من أمراض مختلفة، أفرد ابن سينا فصلا يتعلق بعيوب السمن المفرط قائلا: «إن السمن المفرط قيد للبدن عن الحركة والنهوض والتصرف، ضاغط للعروق ضغطا مضيقا لها، فيندس على الروح مجاله فيطغا كثيرا، وكذلك لا يصل إليهم نسيم الهواء، ففسد بذلك مزاج روحهم، ويكونون على حذر من أن يندفع الدم منهم أيضا إلى مضيق، فربما انصدع عرق بغتة انصدعا قاتلا... وهؤلاء بالجملة معرضون للموت فجأة، وهم معرضون للسكتة والفالج والخفقان والذرب، ولسوء النفس والغشي والحميات الرديئة»⁴.

1- ابن سينا- المصدر السابق- ج2- ص835.

2- نفس المصدر- ج3- ص143.

3- نفسه- ج3- ص355- ابن القيم- المصدر السابق- ص682.

4- ابن سينا- نفس المصدر- ج3- ص388.

هنا يقدم ابن سينا مجموعة من النصائح والعلاجات الخاصة بهذا المرض في فصل سماه "فصل في التهزيل"، يؤكد فيه على ضرورة تناول الغذاء بطريقة صحيحة ومتوازنة وممارسة الرياضة لعلاج ما ينتج عن السمنة من أمراض، وذلك في قوله: «تدبير الهزال هو ضد تدبير التسمين، وهو تقليل الغذاء، وتعقيبه الحمام والرياضة الشديدة، مع تبعيد، وجعله من جنس ما لا يغذو أو من جنس ما غذاؤه يابس أو حريف أو مالح، ... وتعين عليها شدة خلخلة البدن منهم بالرياضات العنيفة»¹.

وعلى العكس من ذلك تساهم الرياضة كذلك في علاج الهزال، الذي يصيب العديد من الناس الذين نجد أن أجسامهم هزيلة وضعيفة، فيخصص ابن سينا فصلا آخر في إزالة الهزال، موضحا: «ومن المسمنات ما يتعلق بالرياضة، وهو كل رياضة لينة بطيئة، وكل ذلك معتدل بعد ذلك سريع خشن قليل معتدل في الصلابة واللين، وخصوصا ذلك إلى أن يحمر الجلد، وبعد ذلك يرتاض باعتدال، ويستحم استحماما قصيرا»².

يحدد ابن سينا من جهة أخرى مجموعة من الرياضات التي تساهم في علاج أمراض مختلفة، وتحفظ صحة أعضاء جسم الانسان، مثل ركوب العجل الذي يساهم في صحة الرئة والجهاز التنفسي، ويؤكد على أن ركوب العجل والوجه إلى خلف ينفع كذلك من ضعف البصر وظلمته نفعا شديدا، وأما ركوب الزواريق والسفن فينفع من الجذام والاستسقاء والسكتة وبرد المعدة ونفختها، وذلك إذا كان بقرب الشطوط، وإذا هاج من غثيان ثم سكن كان نافعا للمعدة، وأما الركوب في السفن مع التلحيج في البحر فذلك أقوى في قلع الأمراض المذكورة، لما يختلف على النفس من فرح وحزن، وأما أعضاء الغذاء فرياضتها تابعة لرياضة سائر البدن، كما يقول أن البصر يراض بتأمل الأشياء الدقيقة والتدريج أحيانا في النظر إلى المشرفات برفق، والسمع يراض بتسمع الأصوات الخفية، وفي الندرة بسماع الأصوات العظيمة³.

هذه هي أهم أنواع الأمراض التي أشار إليها ابن سينا والتي تساهم الرياضة بشكل كبير في علاجها، سواء منها ما تصيب أحد أعضاء الجسم، حيث حدد لكل عضو ما

1- ابن سينا- المصدر السابق- ج3- ص 388-389.

2- نفس المصدر- ج3- ص384.

3- نفسه- ج1- ص223.

يناسبه من رياضة، أو التي تصيب الجسم كله بالوهن والضعف والتي غالبا ما يقوم ابن سينا بتحديد العلاجات المناسبة لها في شكل أدوية إضافة إلى الدور الذي تلعبه الرياضة في تسريع العلاج، هذا إضافة إلى الدور الكبير الذي تقوم به مختلف الرياضات في علاج السمنة، والأمراض المرتبطة بها.

2-2- الرياضة ودورها في حفظ الصحة عند مختلف الفئات العمرية: خصص ابن سينا العديد من الفصول في كتابه تحدث فيها عن مختلف الفئات العمرية والأمراض التي قد تصيبها تبعا للتغيرات التي تطرأ على جسم الانسان بدءا من الطفولة إلى الشباب إلى الشيخوخة، وقد أشار ابن سينا أن لكل فئة عمرية رياضة خاصة بها، تساهم في حفظ الصحة وتقيها من الأمراض.

يتحدث ابن سينا في البداية عن تديير المولود منذ الولادة إلى مرحلة المثني، وهو ينصح في كيفية إرضاع الطفل وتغذيته، أن يتم إرضاعه من لبن أمه، مرتين إلى ثلاث في اليوم، وأن يلحق عسلا ثم يرضع، وأن يحلب من اللبن في أول النهار حلبتان أو ثلاثا ثم يلقم الحلمة، وأن لا ترضعه المرضعة وهي على الريق، هذا من ناحية التغذية، أما من ناحية نموه البدني والعقلي فينصح ابن سينا بتحريك الطفل حركات لطيفة تهيئه لممارسة الرياضة مستقبلا، وذلك في قوله: «ومع ذلك فإنه من الواجب أن يلزم الطفل شيئين نافعين أيضا لتقوية مزاجه: أحدهما التحريك اللطيف، والآخر: الموسيقى والتلحين الذي جرت به العادة لتنويم الأطفال، وبمقدار قبوله لذلك يوقف على تهيئة للرياضة والموسيقى، أحدهما ببدنه والآخر بنفسه»¹.

وترتبط بهذه الرياضة اللطيفة للطفل رياضة الموضع، حيث يشير ابن سينا إلى أن المرأة المرضع قد تصاب في بعض الأحيان ببعض الأمراض أو الحالات النفسية التي تفسد حليبها وتمنعها من إرضاع مولودها، وهو هنا إضافة إلى تقديمه لبعض العلاجات في شكل أدوية ينصح هذا الأخير - في بعض الحالات المرضية- بتعاطي الرياضة المعتدلة للمرأة المرضع، هذا

1- ابن سينا- المصدر السابق- ج 1- ص 205.

في حالة المرض، أما في حالة الصحة فينصح كذلك ابن سينا المرأة المرضع بممارسة الرياضة المعتدلة والغذاء الصحي لحفظ صحتها وإدراار الحليب¹.

أما بالعودة إلى رياضة الصبيان فيؤكد ابن سينا على وجوب التدرج في الحركات الرياضية للأطفال بدءاً من مرحلة الإفطام، خصوصاً في المرحلة التي يتعلم فيها المشي، وفي هذا يقول ابن سينا: «إن تدبير الطفل هو الترطيب لمشاكله مزاجه لذلك ولحاجته إليه في تغذيته ونموه والرياضة المعتدلة الكثيرة، وهذا كالتطبيع لهم فكأن الطبيعة تتقاضاهم به، ولا سيما إذا جاوزوا الطفولية إلى الصبا، فإذا أخذ ينهض ويتحرك فلا ينبغي أن يمكن من الحركات العنيفة، ولا يجوز أن يحمل على المشي أو القعود قبل انبعائه إليه بالطبع فيصيب ساقيه وصلبه آفة...»².

إذن يوصي ابن سينا بمجموعة من التدابير الوقائية أثناء ممارسة الطفل للرياضة، فالمشي والقعود يرتبطان بقدرة عدد من عضلات جسم الطفل وأربطته ومفاصله وعظامه على أدائهما، وعندما يُدفع الطفل للقيام بأي منهما، قبل أن تكون هذه المنظومة مؤهلة لذلك فإننا نعرضها لخطر الإصابة أو التشوه، وفي أدنى الحالات نعرض الطفل للآلام قد لا يستطيع تحملها أو التعبير الصريح عن ما يعانيه جراء إجباره على القيام بها³.

ومن هنا تبدأ المهارات الحركية للطفل إذا اشتد بدنه، وترك الرضاعة وبلغ السن الذي يمشي فيه، وفي هذه المرحلة ينصح الأطباء بممارسة الرياضة والمشى خصوصاً لكن دون إرهاق وضغوط، إذ لا يحتاج الصبيان إلى الرياضة القوية ولا الطويلة نظراً لرتوية أجسامهم، وقلة حاجاتهم إلى تحليل الفضلات، والاستعداد الطبيعي للمشي يشجع الطفل على تحسين مستواه الحركي بشكل تدريجي، ومن هنا تعتبر الرياضة ذات أهمية خاصة لنمو الطفل واكتسابه اللياقة البدنية، فالطفل أثناء نموه يتعرض إلى مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والعصبية، التي تحدث في بنية الجسم الانساني ووظائف أعضائه،

1- نفس المصدر- ج1- ص207-209.

2- ابن سينا- المصدر السابق- ج1- ص210.

3- إسماعيل خليل ابراهيم- التربية الرياضية في فكر الفيلسوف ابن سينا- مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة بابل- العراق- المجلد 7- العدد 3- 2014- ص74.

وبالتالي تحتاج بداية حياته إلى التدبير الصحي والوقائي عن طريق ممارسة الرياضة المناسبة لهذا السن¹.

أما فيما يتعلق بالرياضة الشباب فقد وضعها ابن سينا ضمن التدبير المشترك للبالغين، وقسمه إلى سبعة عشر فصلا عرف من خلالها الرياضة وأنواعها ووقت ابتداء الرياضة، إضافة إلى فصول تتعلق بالدلك والاستحمام وذكر الحمامات، لكن دون وجود إشارات واضحة إن كان المقصود منها الرياضات المخصصة للشباب، حيث حدد مجموعة من أنواع الرياضات السالفة الذكر، التي تساهم بطريقة مباشرة في حفظ الصحة وعلاج الأمراض.

من جهة أخرى يقدم ابن سينا الكثير من النصائح فيما يتعلق بالأغذية والأشربة التي تناسب سن الشيخوخة، وهو في ذلك يؤكد في الفصل الذي خصصه لتدبير المشايخ على اختيار نوع الغذاء والشراب المناسب لهم، والاستحمام وإدانة إدراهم وإخراج البلغم من معدتهم، وأن يدام لين طبيعتهم وينفعهم جدا ذلك المعتدل، ثم الركوب أو المشي إن كانوا يضعفون عن الركوب²، وهو في هذا يخصص فصلا كاملا لرياضة المشايخ فيقول: «تختلف رياضة المشايخ بحسب اختلاف حالات أبدانهم وبحسب ما يعتادهم من العلل، وبحسب عاداتهم في الرياضة، فإن كانت أبدانهم على غاية الاعتدال، وافقهم الرياضات المعتدلة، ثم إن كان عضو منهم ليس على أفضل حالاته جعلوا رياضته تابعة لسائر الأعضاء في الرياضة، مثل أن كان رأسه يعتره الدوار أو الصرع أو انصباب مواد إلى الرقبة، وكان كثيرا ما يصعد فيه بخارات إلى الرأس والدماغ، لم يوافقهم من الرياضات ما يطأطئ الرأس ويدليه، ولكن يجب أن يمالوا إلى الارتياض بالمشي والاحضار والركوب، وكل رياضة تتناول النصف الأسفل، وإن كانت الآفة إلى جهة الرجل استعملوا الرياضات الفوقانية كالمشايخ ورمي الحجارة ورفع الحجر، وإن كانت الآفة في ناحية الوسط كالطحال والكبد والمعدة والأمعاء، وافقهم كلتا الرياضتين الطرفيتين إن لم يمنع مانع، وأما إن كانت الآفة في ناحية الصدر فلا يوافقهم إلا الرياضة الفوقانية، ولا سبيل لهم إلى أن يدرجوا تلك الأعضاء في الرياضة ليقووها بها، وهذا للمشايخ بخلاف ما في سائر الأسنان وبخلاف المشايخ المستهلكين الذين يوافقهم أكثر ما

1- بودالية تواتية- المرجع السابق-ص381.

2- ابن سينا- المصدر السابق- ج1- ص251.

يوافق المشايخ، فإن أولئك يجب أن يقووا الأعضاء الضعيفة بتدريجها في النوع من الرياضة التي توافقها وتليق بها، وأما الأعضاء المريضة فربما راضوها، وربما لم يخصص لهم في ذلك أعني إذا كانت حارة أو يابسة أو فيها مادة يخاف أن تميل إلى العفونة وليس بها نضج»¹. إذن من خلال النصوص القيمة التي يحتوي عليها كتاب القانون في الطب لابن سينا، يمكن القول أن هذا الأخير، ومنذ عدة قرون قد نادى بما يعرف اليوم بالرياضة للجميع، ذلك أن ابن سينا قد أكد على أهمية ممارسة الرياضة لمختلف الفئات العمرية، فهي ضرورية للأطفال والشيوخ والنساء، كما هي ضرورية للشباب، وأن الرياضة لا تختص بعمر أو فئة أو جنس معين، وهو يوجه إلى ما تعود به الرياضة من منافع وفوائد لجسم الانسان. الخاتمة: شكلت الرياضة إحدى أهم المواضيع التي عالجه ابن سينا في كتابه القانون في الطب، حيث خصص لها حيزا كبيرا من فكره واهتماماته، وأفرد لها في كتابه هذا أبوابا وفصولا خاصة عالج من خلالها الأهمية والدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في علاج الأمراض وحفظ الصحة، ومن هنا قام بتصنيفها إلى أنواع، مثل: السريعة، المعتدلة أو اللطيفة، والقوية الميدانية، ثم حدد أن لكل عضو في جسم الانسان رياضة تخصه، كما ربط أنواع الرياضات المختلفة بالأمراض التي تساهم في علاجها، واصفا كل هذا بشيء من التدقيق. وهو في هذا كله قد أكد أن لكل فرد ولكل جسم رياضة تتناسب معه، فرياضة الأطفال تختلف عن رياضة الشباب، بما يتوافق والنمو الجسدي والتطور الحركي للطفل قبل المشي وبعده، وفي مرحلة الصبا، وأن للشيوخ تبعا لحالة أجسامهم رياضة تخصهم كذلك، وحتى المرأة سواء كانت حامل أو مرضع لها من الرياضات المعتدلة ما يناسب وضعها الجسماني في هذه المرحلة، ثم وجب التأكيد من جهة ثانية على أهمية الرياضات المعتدلة خاصة في حفظ الصحة وعلاج الكثير من الأمراض، وهو الأمر الذي أشار إليه ابن سينا في الكثير من المواضيع بكتابه محل الدراسة.