

## تقش ورزش در دوران سالمندی از دیدگاه رازی، حکیم میسرئ،

### ابن سینا و جرجانی

مجید خلیلی  
محمدعلی محجل شجاء  
شیوا اسماعیلی پراپری  
غلامرضا باطنی

#### چکیده

دوران سالمندی یک پدیده طبیعی می‌باشد که در آن فعالیت‌های بدنی، روحی و روانی فرد کاهش پیدا کرده و این تغییرات فیزیولوژیک در افراد مختلف یکسان بوده، اما سرعت انجام آن می‌تواند متفاوت باشد. تغییرات بدنی این دوران شامل کاهش و ضعف قدرت بدنی، اندام‌ها، نسوج، کاهش کارایی دستگاه گوارش، کاهش هضم و جذب غذا و... و نیز اختلال و فقدان تعادل روانی، افسردگی، ناامیدی و احساس بیهودگی و نظایر آن می‌باشند. بی‌توجهی و عدم رسیدگی به جسم و روان در این دوران موجب تسریع در پیری زودرس و نهایتاً منجر به مرگ زودرس می‌شود. سالمندی و توجه به بهداشت جسمی و روحی و روانی ایشان از زمان‌های گذشته، به‌ویژه در طب سنتی و طب اسلامی مورد توجه دانشمندان این حوزه بوده و هر کدام برنامه‌های علمی مفصلی برای این دوران تبیین و توصیه نموده‌اند؛ از جمله این دانشمندان، رازی، ابن سینا و جرجانی می‌باشد که در کتب طبی خویش بخش‌های ویژه‌ای برای طب سالمندان خصوصاً بهداشت، ورزش و تحرک سالمندان ملحوظ نموده و دستوراتی را ابراز نموده‌اند. در این مقاله با استفاده از روش مطالعه تاریخی و مروری منابع طبی قدیمی و مقالات تهیه شده در این خصوص، سعی می‌شود دیدگاه هر کدام از این بزرگان را در زمینه دوران سالمندی که در قرون گذشته با استفاده از علم بلیغ و تجربه وزین و ناشی از تلاش طاقت‌فرسای خویش به آن دست یافتند، تبیین نماییم.

واژگان کلیدی: سالمندی؛ رازی؛ ابن سینا؛ جرجانی.

## نقش ورزش در دوران سالمندی از دیدگاه رازی، حکیم میسرئ، ابن سینا و جرجانی

امروزه سالمندی یک بیماری محسوب نشده و گذر از مرحله‌ای به مرحله جدیدی از زندگی تلقی می‌گردد. دوران پیری نیز واقعیتی است اجتناب‌ناپذیر که بهتر است به جای تسلیم شدن به آن، تلاش کنیم با اتخاذ تدابیر لازم، بهترین و بیشترین بهره و لذت را از این دوره عمر برای سالمندان ایجاد نموده و به همین منظور لازم است به این دوران دیدی واقع‌بینانه داشته و با به‌کارگیری روش‌های مفید و مؤثر صاحب‌نظران آن، به این امر مهم دست یابیم. در این زمینه رازی می‌گوید: «سن سالمندان خشک‌تر از دیگر سنهاست و همواره به خشکی تن آدمی از روز زاده شدن تا سالخوردگی و کهن‌سالگی افزوده می‌شود. در پایان پیری فرایندی جز چیرگی خشکی به تن دیده نخواهد شد» (۸). ابن سینا بیان می‌دارد: «پیری یک روند طبیعی در ادامه فرآیند حیات می‌باشد» (۵). همچنین جرجانی می‌گوید: «مزاج پیری سرد است و خشک و هرگاه که مردم به پیری رسند، همه تدبیرهای وی باید که به گرمی و تری میل داشته بود» (۳). بر همین ضرورت و به منظور رسیدگی بهتر به مسائل و مشکلات جسمی و روحی سالمندان، امروزه خدمات پزشکی در بسیاری از کشورهای جهان از نظر سنی به سه شاخه مهم «طب اطفال، طب داخلی و طب سالمندان (Geriatrics) طبقه‌بندی شده است. اهداف طب سالمندان عبارتند از:

- الف) مراقبت‌های علمی و اصولی از سالمندان
- ب) پیشگیری از بروز بیماری‌های جسمی و روحی
- د) تشخیص زودهنگام و درمان به موقع آنها
- و) شاد زیستن و بهره‌مندی از یک زندگی فعال

## گذری بر زندگی نامه برخی دانشمندان برجسته طب سنتی ایران

موقعیت جغرافیایی ایران در مسیر شرق و غرب، غالباً سبب شده تا همواره در مرکز پیشرفت‌های طب هندی و یونان باستان قرار گیرد. بسیاری از پیشرفت‌های طبی ایرانیان نیز قبل و بعد از اسلام به دانسته‌های فوق اضافه گشته است. استاد دکتر نجم‌آبادی در کتاب «تاریخ طب در ایران» می‌نویسد: «جرج سارتن» استاد تاریخ علوم در دانشگاه هاروارد که یکی از اجله دانشمندان جهان است، در کتاب «سرگذشت علم» چندین بار صریحاً اعتراف می‌کند که دانشمندان اروپا نسبت به قدما حق‌کشی کرده و تحقیقات علمی آنان را روی علل و جهاتی نادیده گرفته‌اند. از جمله می‌نویسد: «تمام تواریخ عمومی جهد بلیغ کرده‌اند که کارهای علمی اروپائیان را جلوه‌گر سازند. این کار به منظور خاص انجام شده و در آن هر چیز حول محور ترقی و پیشرفت اروپا دور می‌زند. البته این نظر به کلی غلط است و اگر تجارب گران‌بهای مشرق زمین در سطح تجربیات غربیان قرار نگیرد، تاریخ نوع بشر ناقص خواهد بود». اولین اطباء ایرانی در دانشگاه جندی‌شاپور تحصیل نمودند. گفته می‌شود که این دانشگاه در واقع نوعی بیمارستان آموزشی نیز بوده است. اطباء و دانشمندان زیادی در این سرزمین ظهور و بروز داشته‌اند که در اینجا به لحاظ ارتباط موضوعی، به سه نفر از ایشان: «رازی<sup>۱</sup>، ابن‌سینا<sup>۲</sup> و جرجانی<sup>۳</sup>» اشاره می‌گردد.

**رازی:** نام وی محمد و نام پدرش زکریا و کنیه‌اش ابوبکر است. به گفته ابوریحان بیرونی در کتاب «فهرست کتب رازی» وی در شعبان سال ۲۵۱ هـ. (۸۶۵ م.) در ری زاده شد و دوران کودکی و نوجوانی و جوانی‌اش در این شهر گذشت. چنین شهرت دارد که در جوانی عود می‌نواخته و گاهی شعر می‌سروده است. بعدها به زرگری و سپس به کیمیاگری روی آورد. وی در سنین بالا علم

طب را آموخت. بیرونی معتقد است او در ابتدا به کیمیا اشتغال داشته و پس از آن که در این راه چشمش در اثر کار زیاد با مواد تند و تیزبو آسیب دید، برای درمان چشم به پزشکی روی آورد. رازی، درباره کوشش و پشتکار خودش در طلب دانش چنین نوشته است:

«اما علاقه من به دانش و حرص و اجتهادی که در اندوختن آن داشته‌ام، آنان که معاشر من بوده‌اند، می‌دانند و دیده‌اند که چگونه از ایام جوانی تاکنون عمر خود را وقف آن کرده‌ام تا آنجا که چنین اتفاق می‌افتاد که کتابی را نخوانده یا دانشمندی را ملاقات نکرده بودم، تا از این کار فراغت نمی‌یافتم، به امر دیگر نمی‌پرداختم و اگر هم در این مرحله ضرری عظیم در پیش بود، تا آن کتاب را نمی‌خواندم و از آن دانشمند استفاده نمی‌کردم، از پای نمی‌نشستم و حوصله و جهد من در طلب علم و دانش تا آن بود که در یک فن به‌خصوص به خط تعویذ، بیش از هزار ورق نوشتم و پانزده سال از عمر خود را شب و روز در تألیف جامع الکبیر صرف کرده‌ام و بر اثر همین کار قوه بینایی‌ام را ضعف دست داده و عضله دستم گرفتار سستی شده و از خواندن و نوشتن محروم ساخته است و با این حال از طلب باز نمانده‌ام، پیوسته به یا این و آن می‌خواندم و بر دست ایشان می‌نویسم (نقل از ترجمه سیرة الفللسفیه) توسط مرحوم عباس اقبال، (۹) رازی اولین پزشک در دنیای طب است که به‌طور متعارف از الكل جهت ضدعفونی استفاده نموده است. رساله جامع طب بنام الحاوی توسط رازی نوشته شده است. رازی در این کتاب موارد بالینی متعددی را همراه با متون مفیدی از بیماری‌های مختلف جمع‌آوری نموده است. کتاب دیگر رازی تحت عنوان «في الجدری والحصبية» که در مورد سرخک و آبله بوده است تأثیری بسزا بر طب اروپاییان داشته است.

حکیم میسری: آگاهی ما درباره حکیم میسری تقریباً از تذکره‌ها یا کتب متقدم بسیار ناچیز و حتی می‌توان گفت نزدیک به ناآگاهی است؛ برای نخستین بار، پروفیسور ژیلبر لازار ایرانشناس بزرگ فرانسوی کتاب حکیم میسری را به ایرانیان شناسانده است؛ این کتاب که با نام «دانشنامه حکیم میسری در طب» شناخته می‌شود، نسخه منحصر بفردی است که در کتابخانه ملی پاریس به شماره R-7799-310 نگهداری می‌شود و حجمی حدود ۱۶۴ ورق به ابعاد ۱۸×۱۳ سانتیمتر دارد و از ۴۴۸۱ بیت تشکیل شده است؛ کاتب این نسخه «محمود تبریزی شاهنامه خوان» است که کتابت آن را در تاریخ چهارشنبه سوم ربیع‌الآخر سال ۸۵۲ ق. تکمیل کرده است.

در برخی از منابع، کتابی با عنوان طب منصوریه به نظم یاد شده و حتی عده‌ای از افراد گمان کرده‌اند که این طب منصوریه به نظم همان اثر محمد زکریای رازی است که به نظم درآمده و بر همین اساس دانشنامه میسری را اشتباهاً کتاب المنصوری بالطب نیز نامگذاری کرده‌اند و این اشتباه از آنجا ناشی شده که کاتب دانشنامه در پایان نسخه، این اثر را به عنوان «کتاب منصوریه» نامیده است.

خصوصیات سبکی کتاب دانشنامه محدوده زمانی آن را در حدود عصر سامانی یعنی قرون چهار و پنج هجری قرار می‌دهد و از این منظر شناخت حیات میسری و زمانه وی از بررسی متن دانشنامه نیز ممکن می‌گردد.

دانشنامه میسری یکی از مهمترین آثار در شناخت طب سنتی است که علاوه بر محتوای علمی و طبّی، از بسیاری جهات ادبی و تاریخی نیز ارزش و اعتبار دارد و می‌تواند در شناخت بسیاری از واژگان طبّی و علمی آن روزگار نیز به پژوهشگران یاری برساند.

درباره مؤلف این اثر چنانکه پیشتر نیز عرض کردم، در متن‌های تاریخی یا متون تذکره‌ای گذشتگان چیزی دیده نمی‌شود به همین دلیل نیز آگاهی‌های ما درباره میسری، تنها از مطالعه کتاب وی حاصل شده است؛ بر این مبنا از آنجا که وی خود را در بیت ۴۴۷۶ دانشنامه به عنوان «میسری» نامیده، وی را به این نام می‌شناسیم.

در اشاراتی که خود سراینده دارد، وی دانشنامه را در ۳۷۰ قمری به پایان رسانده و در این زمان، ۴۶ ساله بوده و بر همین قیاس و استنتاج باید تاریخ تولد وی در حدود سال ۳۲۴ قمری و اوایل قرن چهارم هجری باشد.

نحوه نگارش، سبک اثر، نوع واژگان و یادکرد برخی از خصایص، خراسانی بودن حکیم میسری را تأیید می‌کند و البته با اوضاع خاص سیاسی و حوزه تمدن بسیار درخشان خراسان در آن عهد، این امر، بسیار محتمل است.

مطالعه اثر وی نکات مهم و حائز اهمیت را درباره تجارب و دقت عمل او و نیز نوع معالجات طبّی در محدوده زمانی قرون چهار و پنج هجری مشخص می‌سازد و از این منظر نوشته وی بسیار مهم و درخور اعتناست.

نکته مهمی که در این اثر مهم جلوه می‌کند بخش‌هایی از این کتاب با عنوان «صفت مزاج مردم» ص ۱۳؛ «دلیل دردهای ناگهانی» ص ۱۹؛ «باب نصیحت» ص ۳۸؛ «نشان نیک بر دردمندان» ص ۲۵۶؛ «نشان بد بر دردمندان» ص ۲۵۷؛ «طلب کردن دانش» ص ۲۶۳؛ «پرهیز کردن از خبرهای بد» ص ۲۶۵ و بخش مهم «پند و نصیحت حکیم میسری» ص ۲۶۶ به بعد است؛ و دیگر نکته جالب توجه آن است که میسری در این بخش‌ها حتی به اصول روانشناسی و نحوه رفتار با بیمار نیز توجه دقیق دارد و بسیاری از ریزه کاری‌های علمی پزشکی را در این نصایح و بخش‌ها با زبان شعر بیان می‌کند.

مطالعه فهرست کتاب مشخص می‌کند که دانشنامه میسری، نوعی دائرةالمعارف درمان و پزشکی عصر خود - به جز درمان‌های مربوط به جراحی و امثالهم - بوده است و از بیماری‌های سر، دردهای مختلف بدن، امراض قلب، معده، روده، جگر، بیماری‌های جنسی، بیماری‌های زنانه، زخم‌ها، تب‌های گوناگون، گزیدگی‌ها، سموم و... به قدر کفایت سخن گفته است (۱۱)

ابن‌سینا: دیگر دانشمند این سرزمین، «شرف‌الملک، حجت‌الحق، شیخ‌الرئیس ابوعلی حسین بن عبدالدین حسن بن علی بن سینا، الحکیم الوزير الدستور، معروف به ابن سینا یا ابوعلی سینا یا شیخ»، بزرگترین دانشمند ایران و مقدم حکما و اطباء در ادوار اسلامی و از متفکران و دانشمندان عالی قدر دنیاست که سهمی بسزا در شرق و تکامل علوم در جهان داشته است. اروپاییان وی را «Avicenna» می‌نامند (۱۱). ابن‌سینا یا پورسینا حسین پسر عبدالله متولد سال ۳۷۰ هـ.ق. و در گذشته به سال ۴۲۸ هـ.ق.، دانشمند و پزشک و فیلسوف بود. «قانون در طب ابن‌سینا» به‌عنوان مشهورترین کتاب در تاریخ طب شناخته شده است. این کتاب تا عصر روشنفکری اروپاییان، به‌عنوان رساله اصلی طب استفاده می‌شد. کتاب قانون یک دایرةالمعارف پزشکی است که در آن تمام مبانی اصلی طب سنتی مورد بحث قرار گرفته‌است. مانند: مبانی تشریح، آناتومی، مبانی علامت‌شناسی، سمیولوژی، داروشناسی و داروسازی و نسخه‌نویسی، فارماکولوژی و غیره. کتاب قانون در سال ۱۳۶۰ ش. توسط مرحوم شرفکندی هژار از زبان عربی به زبان فارسی امروزی ترجمه شد و توسط انتشارات سروش منتشر گردید و تاکنون چندین بار تجدید چاپ شده است. به دلیل آنکه در آن عصر، زبان عربی، زبان رایج آثار علمی بود، ابن‌سینا و سایر دانشمندان ایرانی که در آن روزگار می‌زیستند کتاب‌های خود را به زبان عربی می‌نوشتند. بعدها بعضی از این آثار به

زبان‌های دیگر از جمله فارسی ترجمه شد. افزون بر این، ابن‌سینا در ادبیات فارسی نیز دستی قوی داشته است. دانشنامه علایی و رساله نبض او از جمله این آثار می‌باشد.

**جرجانی:** دانشمند و طبیب دیگر جهان اسلام، الامیر، السید، الامام زین‌الدین اسماعیل بن الحسن بن محمد بن محمود بن احمد الحسین الجرجانی المتطبب، نامش سید اسماعیل فرزند حسن فرزند محمد فرزند محمود فرزند احمد الحسین ملقب به زین‌الدین یا شرف‌الدین و مکنی به ابوالفتح (یا ابوالفضل یا ابوالبراهیم) معروف به ابوالفضائل سید اسماعیل جرجانی می‌باشد. جرجانی دانشمندی بوده با ابعاد علمی، فقهی و فلسفی و دیگر اینکه به علت تعلقات فرهنگی که به سرزمین مادری خود داشته، کتب اصلی و شاهکارهای خود یعنی «ذخیره خوارزمشاهی، الأغراض الطیبة، خفی علایی و یادگار» را که آثار جاودانه اوست، به زبان فارسی نوشته است. جرجانی را به جرأت می‌توان یکی از تابناک‌ترین چهره‌های علم، ادب، فرهنگ و فلسفه ایرانی دانست. چهره علمی، از آن روی که وی دانشمندترین، پرتجربه‌ترین و آگاه‌ترین پزشک ایرانی بوده است که همه دانسته‌های پزشکی را از بقراط تا بوعلی به همراه تجاربی که در عمر طولانی و پربرکت خود به کار بسته است، به زبان فارسی به صورت کتب جامع پزشکی گردآوری کرده و از بوته فراموشی و دستبرد حوادث روزگار مصون داشته و برای استفاده نسل‌های بعدی از خود به یادگار گذاشته است. تألیفات جرجانی، به دلیل فارسی بودن و به کار بردن اصطلاحات زبان مادری خود از امتیازات ویژه‌ای برخوردار است: نخست اینکه کار مطالعه و تحقیق را برای پژوهشگران و پزشکان فارسی‌زبان آسان ساخته؛ دوم اینکه، جرجانی موجب آن شده که مؤلفان و محققان ایرانی رشته‌های مختلف علوم پزشکی، از قرن ششم به بعد از طریق متن فارس



«ذخیره»، به آثار پیشینگان خود، از علی بن ربن طبری گرفته تا رازی و اهوازی و ابوعلی سینا دسترسی یابند و هم دانسته‌ها و دستاوردهای روزگار خود را به شیوه علمی، جرجانی به زبان فارسی زمان خود تدوین و به یادگار گذرانند که از آن میان می‌توان متونی چون «خلاصة التجارب» بهاءالدوله، تحفه حکیم مؤمن، مخزن الأدویه عقیلی و مجمع‌الجوامع میرحسین علوی خراسانی را نام برد. سوم اینکه، جرجانی با همه تلاشی که در زنده کردن و به یادداشتن زبان و ترکیبات دستوری زبان فارسی داشته، همان اصطلاحات پزشکی را که ریشه در زبان یونانی داشته و عمدتاً ترجمه سریانی و عربی آنها به اذهان مردم آشنا تر بوده است، به کار می‌برده و در سیاق نوشتار کتاب ذخیره، از واژه‌های معمول خراسانی، سغدی و فارسی میانه که زبان کاربردی سوم آن روزگار بوده نیز پرهیز نداشته است. خود او (جرجانی) در مقدمه کتاب ذخیره چنین گوید:

«.... و اگر چه این خدمت به پارسی ساخته آمده است، لفظ‌های تازی که معروف است و بیشتر مردمان معنی آن دانند و به تازی گفتن سبک تر باشد، آن لفظ هم به تازی گفته آید تا از تکلف دور باشد و به زبان‌ها روان تر باشد و از این لفظ‌ها بیشتری نیز به پارسی گفته آید تا هیچ پوشیده نماند ان شاء الله.»

درباره ایمان و اعتقادات مذهبی جرجانی همین بس که هیچگاه چه برسر بالین بیماران و چه در نوشتن کتاب، خداوند را از نظر دور نمی‌داشت؛ بطوری که در کتب خود که با نام خدا و خطبه کوتاهی از نبی اکرم (ص) شروع کرده، هیچ مبحثی را بدون ذکری از خداوند به پایان نرسانده است و اغلب فصول کتاب به ذکر «ان شاء الله»، «بعون الله»، و «الله اعلم بالصواب» و نظایر آن خاتمه یافته است. با توجه به محدودیت موضوعی این مقاله، امکان توصیف سایر دانشمندان

طبی ایران زمین میسور نبوده و در اینجا به دیدگاه‌های ایشان در مورد ورزش و سالمندی می‌پردازیم.

نقش ورزش در دوران سالمندی از نظر رازی، حکیم میسری، ابن سینا و جرجانی با اندک توضیحات موصوف؛ در این مطالعه سعی بر آن شده تا با استفاده از تجارب، دیدگاه‌ها و توصیه‌های علمای طبی مورد مطالعه (رازی، ابن‌سینا، جرجانی) از طریق مطالعه آثار ارزشمند ایشان و دیگر منابع علمی، در مورد دوره سالمندی و ورزش سالمندان، نظرات ایشان را استخراج و به علاقمندان آن ارائه گردد.

همان‌طور که می‌دانیم، سالمندان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر هر جامعه می‌باشند که به لحاظ حساسیت خاص این گروه از نظر جسمی و روحی، نیازمند توجه ویژه به لحاظ قرار گرفتن در معرض آسیب‌های اجتماعی، جسمی، زیستی و محیطی می‌باشند. آنچه مسلم است این است که از پدیده سالمندی نمی‌توان جلوگیری و پیشگیری به‌عمل آورد و این امر مشمول همگان خواهد شد. به همین نظر با مراقبت و مواظبت و نیز انجام یک سری دستورات تحت عنوان «شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی» می‌توان این دوره از حیات افراد را به دورانی شاد و لذت‌بخشی تبدیل نمود. در باب پاسداشت تندرستی، رازی می‌گوید: «اندازه بودن جنبش، آرامش و شادی، سلامت خوراک، نوشیدنی‌ها و بیرون راندن پس‌مانده‌ها و گزینش درست خانه و پیگیری رویدادهای بد (پیش از آنکه بزرگ‌تر شوند) و توجه به خواست‌های روانی و نگاهداشت عادت‌ها، از عوامل تأمین تندرستی می‌باشد» (۸). امروزه رعایت اصول گفته شده فوق که قرن‌های پیش بیان شده‌اند، موجب افزایش امید به زندگی و کاهش مرگ و میر گردیده و

در نتیجه روز به روز به تعداد سالمندان جهان افزوده می‌شود. ابن‌سینا، سالخورده‌گی را از نقطه نظر تعریف «سلامت و بیماری»، آن را نه سلامت کامل و نه بیماری کامل می‌داند؛ بلکه یک حالت بینابینی نظیر دوره نقاهت بیماری‌ها دانسته و در آنجا تعریف سلامت، بیماری و حالت بینابینی را متذکر می‌شود و چنین می‌گوید:

۱- تندرستی حالتی را گویند که بدن انسان از حیث مزاج و ترکیب در چنان کیفیتی باشد که کنش‌های آن جملگی درست و صحیح باشد.

۲- بیماری حالتی است که در نقطه مقابل و مخالف حالت تندرستی باشد.

حالت واسط تندرستی و بیماری، آن است که در آن نه تندرستی کامل و نه بیماری کامل برای تن وجود دارد، مانند: تن سالخوردگان و تازه شفایافتگان و نوزدان (۵). همچنین در همان منبع آمده است که: «هرچند که سالمندی یک فرایند مداوم در حیات انسان است؛ ولی اینکه چه وقت یک فرد، سالخورده یا پیر تلقی می‌شود، تعریف واحدی وجود ندارد؛ زیرا هر فرد به شیوه متفاوتی پیر می‌شود (۵). در دانشنامه حکیم میسری که در میراث ادبی و علمی ایرانیان به عنوان «کهن‌ترین مجموعه طبّی به شعر فارسی» شناخته می‌شود و اگر اغراق نشود، در محدوده زمانی قرن چهارم هجری (این کتاب در سال ۳۷۰ هـ. تألیف شده است)، یکی از کامل‌ترین کتب طبّی است که مجموعه مفصلی از بیماری‌ها، شیوه‌های درمانی و انواع و اقسام داروها را با نحوه تجویز آنها بیان کرده است؛ جالب آن است که درباره «طبّ کودکان»، «طبّ نوجوانان و جوانان»، «طبّ سالمندان»، «حقوق بیماران»، «انواع مزاج مردمان»، «انواع امراض مزمن»، «چگونگی ویزیت و عیادت بیماران» و... نیز مطالب بسیار سودمندی در این کتاب یافت می‌شود؛ درباره موضوع مورد بحث (طبّ سالمندان و پیران) در موارد مختلف، اشاراتی دارد؛ از آن جمله اینکه وی معتقد است:

«فصد کردن میانسالان به میزان کم در درمان بیماری‌ها - به جز اسهال - مفید است؛ اما نباید در دارو دادن به پیران، افراط شود یا ایشان را بدون دلیل موجه فصد نمایند؛ همچنین آمیزش جنسی و فعالیت شدید بدنی برای تندرستی ایشان زیان‌آور است؛ وی، استحمام و خوردن غذاهای سبک و لطیف را برای مزاج سالمندان در کنار خواب و بوییدن رایحه‌های خوش، مناسب می‌داند.»  
اصل کلام وی به شعر فارسی، به شرح ذیل است (۷):

و هرکس کز چهل آنسو، گذشته‌ست      برو فرّ جوانی در گذشته‌ست  
مَر او را رگ گشادن، کم بُود به      به جز اسهال را، داروش می ده  
و پیران را نشاید دارو دادن      و نه بی‌علتیشان رگ گشادن  
مَر ایشان را جماع و رنج و سختی      مَضَرّت آرَد اندر تندرستی  
غذاهای لطیف و نیک باید      گزیده، تا که پیران را بشاید  
و گرماوه و خواب و چیز خوشبوی      بدارد قوتش با گونه ی روی  
در باب سالمندان حکیم سید اسماعیل جرجانی «گرماوه رفتن، مالیدن روغن‌های گرم و خوش بوی و خود را چرب کردن چون روغن سوسن و یاسمن و عطرها معتدل و در بستر نرم غلطیدن و ریاضت اندک و شادکامی و خوشدلی جستن و تحرک ملایم» را از جمله توصیه‌های بهداشتی این دوران دانسته‌اند (۶).

همچنین حکیم جرجانی در باب پانزدهم کتاب خفی علایی تبیین می‌نماید که:  
مزاج پیری سردست و خشک، و هرگاه که مردم به پیری رسند، همه تدبیرهای وی باید که به گرمی و تری داشته بود، چون [چون] گرماوه رفتن، و مالیدن (ماساژ یا مالش) و باید که باعتدال باشد، بر روغن‌های گرم و خوش بوی خود را [خود را] چرب کردن، چون روغن سوسن و یاسمن و عطرها معتدل و شراب صرف به مقدار معتدل، و در بستر نرم غلطیدن و ریاضت اندک و شادکامی و خوشدلی جستن، و از هر چه [چه]

مزاج پیری دارد، چون اندوه و ترس و عطرها سرد، چون کافور و نیلوفر و از طعام ترش، خویشتن دور باید داشت، و بیاید دانست که هوای بد [بد] و بخارها و تری‌های ناخوش و دود [دود] و غبارها همه در پیران اثر زیادت کند [کند] از آنک در دیگران خویشتن [را] از این همه نگاه باید داشت، و غذا بتفاریق و اندک اندک باید خورد. و اگر کسی را معده، احتمال کند که بیکبار تمام بخورد، روا باشد، و طعام پس از آنک از گرماوه بیرون آید موفق‌تر باشد، و طعام خورده اندر گرماوه نشاید رفت، و طعام‌های غلیظ که سودا افزاید نشاید خورد، مگر وقتی که در معده رطوبت گرز [گرد] باشد، بر سبیل علاج، روا بود، و چیزهای تیز چون آبکامه و غیر آن نشاید خورد، و شیر سودا [سود] دارد، اگر در معده ترش نشود و باذ [باد] نکنند. بذین [بذین] سبب برنج بشیر با عسل یا با شکر سودا دارد. و گرسنگی، سخت زیان دارد، و اندر معده و امعای پیران رطوبت بسیار گرداند. گاه گاه حاجت آید بنرم داشتن طبع؛ و بعضی مردمان را در پیری، طبع خشک تر شود و قلیه گندنا با روغن زیت یا آبکامه بیش از طعام دیگر بخورد، طبع را نرم کند. و اما آب اندر آب و نمک پزند و با آبکامه و روغن زیت بخورند، طبع را نرم کند و پنج درم سنگ بسفایح با دسته برگ کبریت پیزند و ببالایند و مقداری تخم معصفر پاک کرده و کوفته و در وی بجوشانند طبع را نرم کند و احشا را پاک کند، چهار [چهار] درم افیمون (= گل گلاب)، با جند [چند] دانه انجیر خشک و لختی تخم معصفر بکوبند و بخورند، اجابتی تمام کند، و انجیر خشک در ماءالعسل پیش از طعام بخورند، طبع نرم کند. و هر وقت این ملینات یکی بکار می‌دارد، تا طبع با یک چیز خو نکند، و تا ضرورت نباشد فصد نکند، و طعام گوشت آبه خورد و شوربا‌های گندم و مانند آن با دارچینی و اندکی زنجبیل، و در فصل سرما تریاق بزرگ و مشرودیطوس خورد، تا نافع آید (۴).

توقف فعالیت‌های جسمی و عدم تحرک، منشأ بسیاری از بیماری‌ها در سالمندان است. سالمندان به خاطر کم‌تحرکی، بیش از دیگران در معرض چاقی قرار می‌گیرند و کاستن از وزن نیز برای آنان دشوارتر از جوانان و میانسالان است.

اجرای تمرین‌های ورزش و جسمی برای افرادی که رو به کهولت می‌روند، سخت‌تر خواهد شد؛ بنابراین بهتر است پیش از روبه‌رو شدن با چنین معضلاتی، تحرک بیشتری از خود نشان داده، از چاقی بیشتر جلوگیری کنند. پس از گذشت مدت زمانی کوتاه از تمرین‌های سبک و فعالیت‌های جسمی، افراد سالمند احساس شادابی و طراوت خواهند کرد. آنگاه متوجه خواهند شد که چه تغییرات شگرفی در آنان بوجود آمده است. بنابراین سالمندان در تنظیم یک برنامه زمان‌بندی شده برای فعالیت‌ها و تمرین‌های جسمی خود نبایستی درنگ کنند و بدون هیچ وقفه‌ای مطابق این برنامه به تمرین‌های خود ادامه دهند و در انتظار نتایج کار خود باشند. آنگاه درخواهند یافت که تا چه حد با حوصله‌تر، صبورتر، شادتر از گذشته شده‌اند. این معجزه ورزش و نتایج مثبت آن به‌ویژه برای سالمندان است. در زمینه اندازه ورزش و گاه آن رازی می‌گوید: «بهتر است، ورزش پیش از خوراک باشد. هر آدمی به اندازه عادت و نیرویش راه برود تا احساس خستگی بسیار ننماید. ورزش تن را بسیار شاداب و چالاک می‌گرداند» (۸). در خصوص شاد زیستن سالمندان، ابن‌سینا سوارکاری را برای پیران مطلوب دانسته و اگر مقدور نشد، پیاده‌روی را در مرحله بعد مهم و کارساز دانسته است. همچنین بیان داشته که در ورزش پیران باید اختلاف حالات جسمی و بیماری‌هایی را که عادتاً به سراغ آنها می‌آیند و عادت آنها را در ورزش کردن باید در نظر گرفت. اگر جسم‌شان در منتهای اعتدال باشد، ورزش‌های معتدل برای آنها مفید است. اگر یکی از اندام‌های آنها در بهترین وضع اعتدال نیست، باید در هنگام ورزش مراعات آن اندام بشود و دستور ویژه هر اندام درباره آن اجرا گردد (۲).

به منظور بهره‌مندی سالمندان از یک زندگی شاد و مسرت‌آور و نیز اجرای برنامه‌های ورزشی مورد نیاز خود، احتیاج به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی و

تفریحی برای سالمندان می‌باشد. در واقع وجود امکانات و تجهیزات ورزشی و سرگرمی و تفریحی مناسب برای استقرار این امر ضروری است. همچنین وجود مکان‌های خصوصی مناسب برای دید و بازدید و ملاقات با دوستان و اعضای خانواده در مؤسسات سالمندان بسیار حائز اهمیت می‌باشد. هیچ کاری، به خصوص برای سالمندان، سودمندتر و در عین حال ضروری‌تر از تداوم فعالیت‌های جسمی نیست. در زمینه سلامتی پیامبر اسلام (ص) فرموده: «لا خیر فی الحیاة إلا مع الصحّة»، یعنی خیری در زندگی وجود نخواهد داشت، مگر با سلامتی (۱۰).

امروزه یک سری تمرینات و ورزش‌های مفید برای سالمندان توصیه شده که تعدادی از آنها عبارتند از: تمرینات گرم‌کننده شامل نرمش‌های ساده کششی، تمرینات استقامتی از قبیل پیاده‌روی، دویدن، شنا و در صورت امکان کوهنوردی و یک سری تمرینات قدرتی و تعادلی که منشأ بسیاری از موارد فوق را می‌توان در منابع طب اسلامی یافت. بنابراین اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم، قدرت عضله قلب کاهش می‌یابد، ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می‌شود، عضلات مختلف بدن ضعیف می‌شوند، کارایی مفاصل کم شده و استخوان‌ها پوک می‌شوند. فعالیت و ورزش منظم در سنین بالا، عامل حفظ و تقویت ظرفیت‌های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی بوده و مانع، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ شده و افزایش قند خون را کاهش می‌دهد. در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون مؤثر است و یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن آن است. از افسردگی‌های دوران پیری جلوگیری می‌کند. موجب بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی، افزایش انعطاف‌پذیری و متابولیسم هوازی بدن است. حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می‌توانند با فعالیت‌های فیزیکی مناسب سلامتی‌شان را به دست بیاورند و

به دیگران وابسته نباشند، سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست؛ بنابراین طب سنتی ما سرشار از موارد طبّی مختلف و متعدد می‌باشد که برای بسیاری از بیماری‌ها و علایم و نشانه‌های بیماری‌ها، توصیه‌های بهداشتی و درمانی مختلف و ارزشمندی را تبیین نموده است که مستلزم مطالعات گسترده در این زمینه و استخراج موضوعات مختلف طبّی می‌باشد که در این میان توجه و حمایت بیش از پیش مسئولین محترم امر می‌طلبد.

#### نتیجه

با توجه به موارد و مطالب گفته شده می‌توان اظهار کرد که دوران سالمندی پدیده‌ای است که گریبانگیر همه خواهد شد و برای اینکه از حداکثر لذت و شادمانی این دوران بهره‌مند شویم، ضروری است بهداشت و دستورات ویژه این دوران را رعایت نماییم. در این راستا مطالعات نشان می‌دهند که این موضوع از گذشته دور مورد توجه دانشمندان و حکیمان ایران زمین بوده و آنها برای این دوره دستورات و توصیه‌های بهداشتی ارزشمندی را ارائه نموده‌اند که نشان از دید باز و وسیع این بزرگواران در همه زمینه‌ها از جمله «دوران سالمندی» می‌باشد. علی‌رغم پیشرفت‌های زیاد در حوزه طب نوین، این رشته سابقه راه‌اندازی و فعالیت زیادی نداشته و در طی سال‌های اخیر رشته طب سالمندان<sup>۵</sup> در دانشگاه‌های کشورهای اروپایی از جمله انگلیس و فرانسه راه‌اندازی گردیده و مشغول تربیت دانشجو در این زمینه می‌باشند.

دوران سالمندی و برنامه ویژه این دوره، بایستی مورد توجه همگان قرار گیرد. یکی از موارد مؤکد جهت تندرستی جسم و روان در این دوران، انجام ورزش ویژه سالمندان می‌باشد. از آنجایی که مبنای پزشکی نوین، طب قدیم و کهن می‌باشد؛ لذا باید از اطلاعات و معلومات دانشمندان طب سنتی - اسلامی کشورمان



در زمینه‌های مختلف طبی، به‌ویژه از تجارب و بیانات ارزشمند آنان در زمینه طب سالمندان و ورزش و تحرک در این دوران بهره‌مند شویم. مطالعات نشان می‌دهد منشأ بسیاری از موارد مطرح شده توسط پزشکی نوین، منابع قدیمی طبی ما می‌باشد که همانند گنجینه ارزشمند عمدتاً خاک خورده و ضروری است در کنار طب نوین، از میراث گرانبهای این دانشمندان نیز بهره‌جسته و از دستورات طبی ایشان در زمینه‌های مختلف پزشکی از جمله تغذیه، استراحت، نشاط و شادی، تحرک و ورزش و... استفاده به‌عمل آورد. آنها جهت حفظ و توسعه تندرستی و سلامتی، برای هر کدام از فصول سال دستورات خاصی را بیان نموده‌اند که در صورت رعایت این دستورات، سلامت آحاد جامعه با درصد بالایی تضمین شده و موجب ازدیاد عمر و امید به زندگی بهتر و بیشتر می‌شود.

## پی‌نوشت‌ها

۱- رازی: مورخان شرقی در کتاب‌هایشان او را محمدبن زکریای رازی خوانده‌اند، اما اروپائیان و مؤرخان غربی از او به نام‌های رازس Rhazes = razes و الرازی Al-Razi در کتاب‌های خود یاد کرده‌اند. وی بیمارستان و دانشکده پزشکی را در بغداد تأسیس کرد. می‌گویند وقتی خواست در بغداد بیمارستان بسازد، قطعه‌های گوشت در محله‌های مختلف شهر آویخت و جایی که کمتر در گوشت آثار عفونت پدید آمده بود، آن محل را برای بیمارستان انتخاب نمود. دو کتاب او بسیار معروف است: (۱) کتاب الحاوی: بزرگ‌ترین فرهنگ‌نامه پزشکی زمان که با شیوه نگارش منحصر بفرد می‌باشد. (۲) کتاب المنصوری: شامل مباحث تشریح که بخش نوروآناتومی آن توسط «وزالیوس» مورد استفاده قرار گرفته است. توصیف حلقه ویلیس و اعصاب کرانیال از جمله موارد مطروحه در این اثر می‌باشد. وی اولین فردی بوده که توانسته است ضایعات عصبی و نخاعی را به طور دقیق لوکالیزه کند. همچنین رازی بنیانگذار Applied Neuroanatomy بوده و اولین بار به وجود **رفلکس نوری مردمک** پی برده است. همچنین توصیف بیماری Alopecia Areata در فرد بیماری که از ریزش مو به وسعت دو انگشت در سرش رنج می‌برد، توسط وی مطرح شده است. رد نظریه یونانی مبنی بر وجود استخوان در قاعده قلب و... از شاهکارهای طبی او محسوب می‌گردند. وی جالینوس را استاد خود خطاب کرده و او را مورد ستایش قرار داده است. علی‌رغم اعتقاد قوی معاصران به طب جالینوسی، اولین بار و به‌طور مکرر اشتباهات جالینوس را در کتاب‌هایش ذکر کرد. از جمله این موارد را در کتاب «الشکوک علی جالینوس» آورده است. ۹۰۰ مورد بالینی از بیماران خود را در «کتاب التجارب» توصیف نموده است. او اولین فردی بوده است که «Clinical Trials» را پیشنهاد کرد.

۲- ابن‌سینا: پایه‌گذار Evidence-Based Medicine و Psychosomatic Medicine می‌باشد.

“The human body is under strict control of the mind”

(Shapiro DH Jr. *A sense of control, health, and illness: exploring the mind-body relationship and the socio-cultural/spiritual context: reflections on Bali. Int J Psychosom. 1990;37(1-4):40-9.*)

۳- سید اسماعیل جرجانی، پزشک و دانشمند سده ۶ قمری و نویسنده کتاب بزرگ ذخیره خوارزمشاهی است که از کتب پایه و جامع در پزشکی سنتی می‌باشد. این پزشک نزدیک به

۱۰۰ سال پس از ابن سینا می‌زیسته است. شاگرد ابن ابی‌صادق معروف به بقراط ثانی بوده که علاوه بر کتاب ذخیره خوارزمشاهی، دارای آثار دیگر طبی از جمله خفی اعلائی و الأغراض الطبیه نیز می‌باشد.

۴- در وصف کتاب قانون آمده:

One of the greatest Persian medics was Avicenna, also known as Ibn Sina, who lived from 980AD to 1037AD. He was the foremost philosopher of medieval Islam and also a great philosopher, logician and medic. His works included a comprehensive collection and systematization of the fragmentary and unorganized Greco-Roman medical literature that had been translated Arabic by that time, augmented by notes from his own experiences. One of his books, al-Quanun fi at-tibb (The Canon of Medicine) has been called the most famous single book in the history of medicine in both East and West.

(<http://www.wischik.com/lu/massage/ljwhistory.html>)

Defense of Avicenna, Lorenz Fries of Colmar (1530): Much useful knowledge could be lost to medicine if one abandoned Avicenna

۵- طب سالمندان (Geriatrics): رشته‌ای از علم طب که درباره امراض دوران پیری و افراد پیر از جمله مراقبت‌های بهداشتی از سالمندان بحث می‌کند. هدف آن ارتقاء سلامت و پیشگیری و درمان بیماری و ناتوانی در افراد مسن می‌باشد (مبانی طب سالمندان در قانون ابن سینا).

#### فهرست منابع

۱- ابن سینا، قانون در طب. کتاب اول. فن دوم. تعلیم اول. نسخه رایانه‌ای. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت تحقیقات و فناوری.

۲- ابن سینا. قانون در طب. کتاب اول. فن سوم. تعلیم سوم. برنامه بهداشت سالخوردگان. نسخه الکترونیکی معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، [آخرین دسترسی ۱۳۹۰/۵/۳۱]:

<http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/CANON-WEB/CANON-01/CANON0-FAR-01%20291.pdf#K1FA3T3F1>

۳- جرجانی، سید اسماعیل. (۱۳۸۳). ذخیره خوارزمشاهی. به کوشش محمدتقی دانش‌پژوه و ایرج دانشیار. تهران: المعی.

۴- جرجانی، سید اسماعیل. (۱۳۷۷). خفی اعلائی. به کوشش علی‌اکبر ولایتی و محمود نجم‌آبادی.

چاپ ۲. تهران: انتشارات اطلاعات. [آخرین دسترسی ۱۳۹۰/۵/۳۱]:

[http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/JORJANI/JORJANI\\_KHOFE\\_ALAEI\\_EBOOK/JORJANI2.htm](http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/JORJANI/JORJANI_KHOFE_ALAEI_EBOOK/JORJANI2.htm)  
[http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/JORJANI/JORJANI\\_KHOFE\\_ALAEI\\_EBOOK/JORJANI\\_KHOFE\\_ALAEI4.pdf](http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/JORJANI/JORJANI_KHOFE_ALAEI_EBOOK/JORJANI_KHOFE_ALAEI4.pdf)

۵- حاتمی، حسین: مبانی طب سالمندان در قانون ابن سینا: در کتاب سیری در پزشکی نیاکان، نسخه الکترونیک معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، [آخرین دسترسی ۱۳۹۰/۵/۳۱]:

[http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/TRADITIONAL\\_MEDICINE/03\\_NIAKAN.pdf](http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/TRADITIONAL_MEDICINE/03_NIAKAN.pdf)

۶- حامدی وفا، فرزانه. (۱۳۸۷). دیدگاه ابن سینا و جرجانی در خصوص بهداشت سالمندان. مجله طب و تزکیه. شماره ۶۸-۶۹.

۷- حکیم میسری خراسانی. (۱۳۶۶). *دانشنامه حکیم میسری*. به کوشش برات زنجانی. انتشارات دانشگاه مگ گیل (شعبه تهران). چاپ ۱. تهران.

۸- رازی، محمد بن زکریا. *المنصوری فی الطب*. به کوشش حازم صدیقی و محمد ابراهیم ذاکر. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران.

۹- محقق، مهدی. (۱۳۶۹). *دومین بیست گفتار... تهران: دانشگاه تهران*.

۱۰- نفیسی، ابوتراب. (۱۳۶۴). *پژوهش در مبانی عقاید سنتی پزشکی مردم ایران*. اصفهان: انتشارات مشعل.

۱۱- یونت، لیزا. (۱۳۸۵). *تاریخ پزشکی (ترجمه رضا یاسائی)*. تهران: ققنوس.

#### یادداشت شناسه مؤلف

مجید خلیلی؛ Ph.D تاریخ علم و تکنولوژی پزشکی، مرکز تحقیقات سل و بیماری‌های ریوی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

نشانی الکترونیکی: majidkhalili@yahoo.com

محمدعلی محجل شجاع؛ مرکز تحقیقات فلسفه و تاریخ پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

شیوا اسماعیلی پراپری؛ دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

غلامرضا باطنی؛ عضو شورای پژوهشی تاریخ و فرهنگ ایران

تاریخ وصول مقاله: ۱۳۹۰/۱/۲۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۰/۳/۳