



المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل The Scientific Journal of King Faisal University

العلوم الإنسانية والإدارية
Humanities and Management Sciences



The Use of Sports as Treatment in the Western Islamic World as Described in Historic Medical Texts

Boudalia Touatia

Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Mascara, Mascara, Algeria

واقع التطبيب بالرياضة في الغرب الإسلامي على ضوء نصوص التراث الطبي

بودالية تواتية

كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية، جامعة معسكر، معسكر، الجزائر

KEYWORDS

الكلمات المفتاحية

Health, medical, nutrition, sports, movement, treatment
الحركة، الرياضة، الصحّة، الطب، العلاج، التغذية

RECEIVED

الاستقبال

15/04/2020

ACCEPTED

القبول

13/05/2020

PUBLISHED

النشر

01/03/2021



<https://doi.org/10.37575/hw/2307>

ABSTRACT

In the western Islamic word, practicing sports was considered an effective method of maintaining health. This was especially so in the traditional medical context, which established rules and conditions for the preservation of physical and mental health. This study will focus on the different sports practices recommended as cures in medical texts. These treatments specify the frequency, technique, and type of approved exercises. The texts outline the methods used to treat patients with sports practice and the negative effects that would occur if the case patient stopped these activities. Examining these texts will highlight the importance of sports in medical treatment, which has been ignored by medieval and contemporary scholars.

المخلص

الرياضة وسيلة فعالة لحفظ صحّة الأبدان في تاريخ الغرب الإسلامي، وبخاصة في الموروث الطبي الذي وضع منهاجاً وأدباً، وتدابير لتحقيق الكمال المزدوج للإنسان، كمال جسمه بصحّة الأعضاء، وكمال النفس الإنسانية. ويطلع بحث التطبيب بالرياضة في الغرب الإسلامي إلى إبراز مختلف الأساليب والممارسات الطبيّة المتعلقة بالرياضة من حيث الكم والكيف والمقدار والنوع، وتحليل مختلف طرق العلاج الرياضي، والآثار الناجمة عن توقف الإنسان من ممارسة مختلف الأنشطة الرياضيّة. كما سنكشف الأهميّة الحيويّة للرياضة من خلال المصادر الطبيّة والتي أغفلتها الدراسات الوسيطية المعاصرة.

3. أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- إضاءة الجوانب المتعمّمة من الطبّ الرياضي في تاريخ الغرب الإسلامي.
- تبيان أهميّة العلاج الطبيعي الرياضي لجسم الإنسان.
- رصد مختلف الأساليب والممارسات الرياضيّة لكل الأعمار نوعاً وكماً وكيفاً.
- تحديد مختلف الأنشطة الرياضيّة التي نصح الأطباء بممارستها.
- واقع الطبّ الرياضي في العصر الوسيط.

4. تساؤلات البحث

إنّ البحث في هذا الموضوع يلزمنا تشكيل عناصر فاعلة تبحث وتسهم في بنائه المعرفي. وهذا ما يستدعي طرح التساؤلات التالية:

- متى نمارس الرياضة؟
- كيف نمارس الرياضة؟
- لماذا نمارس الرياضة؟
- هل تختص الرياضة بالعمر والجنس؟
- كيف يمكن معالجة الإعياء الرياضي؟
- ما مختلف الأنشطة الضرورية لصحّة الإنسان؟
- ما عوائق السكون؟

5. أهمية البحث والحاجة إليه

إنّ المتصفح للمادّة المصدرية يجد أنّ موضوع الطبّ الرياضي سيأخذ منعطفاً بعيداً عن التقليد، والانزواء في مجال السياق العامّ. والمعالجة الطبيّة لحفظ صحّة الأبدان وحركات الإنسان في مجتمع الغرب الإسلامي مرآة عاكسة الطبّ الرياضي في العصر الوسيط، ومساحة تنصبّ في الانفتاح على العلوم المساعدة في قراءة التاريخ. وعليه فإنّ فكرة البحث أصيلة ونادرة التناول من قبل الباحثين.

لقد ساهم الطبّ الرياضي في إضاءة جوانب من العلاج الطبيعي والوقائي لصحّة الأبدان والتي تستجيب لمتطلبات العصر وتخدم قطاع الطبّ الرياضي؛ فقد أظهر مختلف الأساليب والممارسات الطبيّة المتعلقة بالرياضة من حيث الكم والكيف والمقدار والنوع، ومدى أهميّة المصادر الطبيّة في الانفتاح على قضايا جديدة في الكتابة التاريخية.

1. مقدمة

الرياضة حصن ذاتي للجسد والنفس، وممارستها تدير للأبدان، والتخلي عنها هلاك وانعدام. ولأجل الحماية الصحّية والوقائيّة اهتم الطبّ منذ القديم بمسألة تركيب الأعضاء وحركاتها، وعي المسلمون بحركة الأبدان حتّى أصبحت الرياضة من وسائل حفظ الصحّة عنصراً هاماً في حياة الإنسان. لكنّ الدراسات التي تتناول الرياضة من منظور طبيّ تظلّ شحيحة وبعيدة عن أصول الطبّ الرياضي. وبغض النظر عما جاءت به البحوث التاريخيّة عن هذا النشاط، فإنّ هذا البحث يعالج قضية أساسية لصحّة الأبدان وهي "واقع التطبيب بالرياضة في الغرب الإسلامي على ضوء نصوص التراث الطبيّ".

تعدّ الرياضة من أهمّ الأنشطة التي مارسها الإنسان عبر العصور، وتوّعت الفنون الجسديّة حتّى جعل لهذه المهارات قواعد وضوابط صحّية لممارستها بشكل فرديّ أو جماعيّ حماية للنفس والجسد. وارتبط الانتعاش الرياضي بتدبير الحركة والسكون في التراث الطبيّ، واتسعت النظرة في دراسة أسباب الممارسة وفوائدها في العديد من مصنّفات الطبّ الأندلسي بوجه خاص.

وجمعت هذه المصنّفات بين الممارسة والمعالجة، وبين تنمية الفرد جسدياً ونفسياً، وبين الألعاب الحركيّة والفكرية، وبين الصحّة الجسديّة والبيولوجيّة لأعضاء الجسم. ولم تستن المصادر الطبيّة اللياقة البدنيّة والمهارات الجسمانيّة في ممارسة مختلف الأنشطة سواء للعمل أو الترفيه في مختلف الأعمار، وفي جميع المراحل التي يمرّ بها الفرد مهما كان جنسه، وصولاً إلى الصحّة المثلى والعلاج الوقائي في التغذية السليمة والنشاط البدني المنتظم حسب الوقت والفصول.

2. مشكلة البحث

تعتبر الرياضة من ضمن المشاريع البحثيّة التي تناولها الباحثون في العصر الوسيط، حيث تباينت دوافعهم وتصوّراتهم للموضوع من الناحية التاريخيّة والشرعيّة. ومن هنا يجب إعادة تركيب الظاهرة التاريخيّة المتعلقة بواقع الطبّ الرياضي، والمزاوجة بين التاريخ والطبّ في مجال جغرافيّ مختلف يرتبط ببلاد الغرب الإسلامي، والذي أغفلته الدراسات الوسيطية لغلبة المعطى المشرقيّ عليها.

6. مصطلحات البحث

منها الكليُّ المحرَّكة لجميع أعضاء البدن، ومنها الجزئيُّ الذي يختصُّ بعضو ما⁽¹¹⁾.

8.2. منافع الرياضة:

الرياضة المعتدلة من الأسباب الضرورية والمهمة للمحافظة على صحة الجسم؛ حيث تقوم الرياضة بإحراق المواد الدهنية والسُّحوم الزائدة في الجسم، والتي يؤدي تراكمها إلى حدوث أمراض كثيرة كضغط الدم، وتصلب الشرايين والسكري، والتهاب المفاصل. وتزيد من كفاءة الجهاز الدوري والقلب، وتساعد على انتظام ضرباته⁽¹²⁾. وتعين أصحاب القصد لأنها مهمة لكي يترق الدم⁽¹³⁾.

كما تساعد ممارسة الرياضة على زيادة كفاءة الجهاز التنفسي؛ حيث يزيد من مرونة الرئتين⁽¹⁴⁾. وتقوم الرياضة المعتدلة بحفظ الصحة وتخليص الجسم من الفضلات، وتقوي الهضم، وتبرئ الجسم للاغتذاء⁽¹⁵⁾. وعليه، فوائد الرياضة كثيرة من أن تحصى وتعد، ولخص الغافقي (1987) فوائدها في ثلاث منافع هي⁽¹⁶⁾:

- تنبيه الحرارة الغريزية التي في البدن فتتممها لتقوى على جذب الغذاء وسرعة الهضم، وتلطف فضول البدن.
- تحليل فضول البدن وتنفيذها في المنافذ وتوسيع المسام.
- تطيب أعضاء البدن، وتقويها باحتكاك بعضها ببعض.

8.3. أنواع الحركات الرياضية ومقدارها:

وصفت المؤلفات الطبيّة الحركات الرياضية التي يقوم بها الإنسان من حيث نوعها وتبيان كيفتها ومقدارها وأوقاتها⁽¹⁷⁾. ونصّتها كما يلي:

8.3.1. الحركات الجسدية

الحركات الجسدية متنوعة تختصُّ بكل عضو من الأعضاء؛ فهي تحقق التوازن بين الجسد والنفس، وكل عضو مركب له فعله وحركته، وتنقسم الأفعال إلى: "ثلاثة أقسام، أفعال طبيعية وهي التي فيها الاعتداء، ذلك يتم بأربعة أفعال بالقوة الجاذبة والقوة الماسكة، والقوة الهاضمة والدافعة. وأفعال حيوانية وهي الحس والحركة. وأفعال سياسية وهي التحليل والفكر والذكر"⁽¹⁸⁾.

في حين يشخص ابن الخطيب كيف يستنبط كل عضو ما يخصه من الرياضة بقوله: "فالعين مثلا تغميضها وتدميعها بالأكحال الحادة وفتحها في الماء العذب، وللأذن استماع الأصوات، وللأنف شم الأشياء المفتحة والامتخاط، ولللسان الكلام والقراءة، وللصوت والصدر والرئة وقصبتها الصباح والتصويت، وللصلب القيام والقعود والركوع والسجود، وللأوراك والأفخاذ والقدمين والمشى، وللذراعين واليدين تناول الأشياء وجذبها. والرياضة العامة للبدن هي الحركة الكلية والنقلة المخصوص بها الحيوان"⁽¹⁹⁾.

أما ابن رشد (2005) فيفصل في الحركات قائلاً: "الحركة الإرادية منها كلية ومنها جزئية، أما الكلية فهي حركة المشى وهي التقلّة التي لجميع البدن، وأما الجزئية فمنها حركة جلدة الجمه، وحركة العينين والخذ وطرفي الأنف والشفتين واللسان، وحركة الحنجرة والفك، وحركة الرأس والعنق، وحركة الكتف، وحركة مفصل العضد مع الكتف، وحركة مفصل الكتف مع الساعد، وحركة مفصل الساعد مع الرسغ، وحركة الأصابع وكل واحد من مفاصلها، وحركة الأعضاء التي في العنق، وحركة الصدر في التنفس، وحركة القضيب، وحركة المثانة في غلقها على البول، وحركة طرف المعى المستقيم في منفعة خروج الشفل، وحركة مرق البطن، وحركة مفصل الورك والفخذ، وحركة مفصل الساق والفخذ والقدم، وحركة أصابع القدم"⁽²⁰⁾.

لكنّ الرياضة تختلف حسب الكمية إلى "القليل والكثير والقوي واللين

- **الرياضة:** الرياضة لغة: مصدر راضٍ، راضٍ المُرُّ يُرْوَضُ رِيَاضًا وَرِيَاضَةً، فهو مروض أي ذلّ وأسلس قيادته، ورياضة البدن معالجته بألوان من الحركة لتبينة أعضائه لأداء وظائفها بسهولة وتهذيب الأخلاق النفسية⁽¹⁾. أما اصطلاحاً تعني حركة البدن⁽²⁾.
- **الطب الرياضي:** هو أحد العلوم التي تدرس الحالة الصحية والخصوصيات المورفولوجية للعضو السليم تبعاً للنشاط البدني والرياضي، وقد عرف بأنه "يعمل على الاختيار، التوجيه، المراقبة، وعلاج الرياضيين"⁽³⁾.
- **التراث الطبي:** التراث في اللغة أصلها من ورت، وورث فلان أباه يرثه وراثته وميراثاً. وأورث الرجل ولده مالا إراثاً حسناً⁽⁴⁾. وعلى اعتبار أنّ كلمة التراث في الاصطلاح استعملت في معنى "الموروث الفكري والديني والأدبي والفني"⁽⁵⁾؛ فإنها تشمل ما تركه الأوائل من مؤلفات في العلوم العقلية والنقلية.

7. منهج البحث

نظراً لطبيعة الموضوع اعتمدت على المنهج التاريخي، لأنّ البحث التاريخي يهتم بتحديد واقع التطبيب بالرياضة في مجتمع الغرب الإسلامي في العصر الوسيط. ولعلاجه حيثياته تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي لإثبات مادة النشاط الرياضي المستوحاة من المصادر الطبيّة التاريخية. كما لم أستغن عن المنهج التحليلي في التطرّق إلى فوائده ومظاهر وخصائص الرياضة، وتحديد الممارسات والمعالجات الوقائية من مختلف الجوانب الصحية.

8. مجتمع البحث

تعتبر الحقبة الوسيطية في تاريخ الغرب الإسلامي منطلق الغوص والتفكير والجذب نحو الكتابة في المضمرة عنه تاريخياً في المجال الطبي. ومجتمع الغرب الإسلامي بتنوع فئاته مجتمع راقي وواعي بأهمية حماية الجسم البشري من كل ضرر قد يصيب الأعضاء ويتسبب بمشاكل صحية. ولا نبال إذ قلنا بأن أطباء الغرب الإسلامي قد حققوا إنجازات أُنارت أوروبا في مجال الطب وعلومه في العصر الوسيط، وكثرت مؤلفاتهم الطبيّة في مختلف التخصصات.

المقال: ينطلق موضوع واقع التطبيب بالرياضة في الغرب الإسلامي من معرف طبية كنموذج معرفي يورّخ للزمان والمكان والظاهرة التاريخية، والحضور الطبي ومصنفاته شغل مساحة واسعة من البحث، وسمح بالتصريح والنظر في النشاط الرياضي من حيث النوع والكم والكيف بأبعادهم التاريخية. ولمعرفة ذلك سنعالج الموضوع من خلال العناصر التالية:

8.1. تعبير الرياضة في الطب:

الرياضة هي تدبير الحركة والسكون، ويعتبر هذا المفهوم من المفاهيم التي تناولها الأطباء مؤلفاتهم كمنطق علاجيّ يضمن حفظ صحة الإنسان. خاصة إذا كانت صحة ممارسة الحركة البدنية ممارسة منظمة على قدر احتمال الإنسان وقوته؛ فالرياضة عند ابن سينا (1999) والرازي (2000): "تكون غير مقصودة لذاتها يفرضها الاشتغال بعمل من الأعمال الإنسانية، وقد تكون رياضة خاصة قصد الانتفاع بها"⁽⁶⁾.

والتعبير هنا يرتبط بنوع الممارسة الرياضية من جانبين⁽⁷⁾: منها رياضات يقوم بها الفرد تلقائياً من خلال عمله كالمشي وحمل الطفل والطحن والغزل والغسل والعجن وغيرها⁽⁸⁾، وتسمى رياضة طبيعية⁽⁹⁾، ومنها ما هو مقصود ومنظمّ تنظيمًا جيداً في تدرّبها المتّدة بأوقاتٍ وأعمالٍ، وذلك لما يعود من ورائها من نفع على الإنسان جسدياً ونفسياً، وتسمى بالرياضة الخالصة⁽¹⁰⁾. أما عند ابن رشد (2005) والغافقي (1987) فالرياضة هي حركة الأعضاء،

1 - الجرجاني، معجم التعريفات، ص 98.
2 - الغافقي، المرشد في طب العين، ص 105.
3 - البصري، الطب الرياضي، ص 1.
4 - ابن منظور، لسان العرب، ج 15، ص 190.
5 - الجاريري، التراث والجداعة، ص 25.
6 - ابن سينا، القانون في الطب، ج 1، ص 222/الرازي، الحاوي في الطب، م 8، ص 1791.
7 - ابن سينا، المصدر السابق، ص 122.
8 - البدي، تدبير الحبال، ص 105.
9 - صلاح الدين، فصول في الطب الوقائي، ص 344.
10 - ابن سينا، المصدر السابق، ص 222.
11 - ابن رشد، الكليات في الطب، ص 349/الغافقي، المصدر السابق، ص 106.
12 - عبد الباسط، التغذية في الإسلام، ص 102.
13 - الزهراري، الطب لعمل الجراحين، ص 417.
14 - ابن سينا، المصدر السابق، ص 221.
15 - ابن رشد، المصدر السابق، ص 349.
16 - الغافقي، المصدر السابق، ص 106.
17 - ابن خلدون، المصدر السابق، ص 25.
18 - ابن ميمون، مجموع اختصارات كتب جالينوس، رقم 3726، ورقة 20/ب.
19 - ابن خلدون، المصدر السابق، ص 45.
20 - ابن رشد، المصدر السابق، ص 66/ابن ميمون، مجموع اختصارات كتب جالينوس، رقم 3726، ورقة 30.

والبطيء والسريع⁽²¹⁾. والريضة القوية تسهم في است فراغ البدن وتولد العطش وتضعف الكبد وتورث الهرم سريعاً⁽²²⁾. ويراعى في مقدارها جودة اللون من حمرة وبراقة وخفة الحركات وانتفاخ الأعضاء ورؤوها، فإذا تغير اللون وثقلت الحركة وانهر النفس وتسبب العرق؛ فقد خرجت الریضة إلى حد التعب وانتقل الانتفاخ إلى التضرر، وتجنب الحركة العنيفة وتطولها بعد النوم الطويل وجالبة للمرض⁽²³⁾.

وأصحاب التعب والريضة بالحركة والأعمال القوية أسرع هدمًا للأغذية وأقل أمراضًا لكتهم مع ذلك أسرع إلى الذبول والهرم⁽²⁴⁾، ومن مضارها أمراض العصب البارد، وسقوط القوة وربما أورثت الخفقان والغشي⁽²⁵⁾.

في المقابل يصف الشقوري حركات النفس وما يحدث عنها بقوله: "أما السرور فإنه يقوي النفس ويخصب الجسد، وتدب الحرارة الغريزية ديبًا خفيًا، وأما الغم فيثير الحرارة في الجسد بإفراط واستكراه، وأما الخجل فيثير الحرارة في الجسد في أول مرة حتى إنه ربما عرق الجسد منه فيعد غمًا فيفعل فعل الغم، وأما الخوف فحال مركبة من الرجاء واليأس، فتارة يثير الحرارة في الجسد وتارة يجمعهما إلى عمق البدن، وأما الغيظ فأوله الغضب وآخره الغم، وهو يفعل في أوله فعل الغضب وفي آخره فعل الغم، وأما الحسد فيفعل ما يفعله الغم باعتدال⁽³⁷⁾".

فصلا عن ذلك، تكون الریضة الضعيفة في قلة الحركات: "فهي ترطب البدن وتولد فيه حرارة ضعيفة، غير أنها لا تفي بإخراج الأخطا التي تبقى محصورة بين اللحم والجلد فتولد الأمراض والعلل⁽²⁶⁾، ولأصحاب الحركات الضعيفة أوتارًا ضعيفة وعضلات صغيرة⁽²⁷⁾".

الظاهر مما سبق ذكره، أن التغيزات النفسية للإنسان تؤثر بشكل مباشر بالبدن، وتغير من المزاج وتولد الأمراض تارة والصحة تارة أخرى. والثابت علميًا بأن هناك علاقة تلازمية بين الحركات الجسدية والنفسية والروحية لتعقد الحاجات البشرية، فالجسد بطبيعته منذ خلق مهيأ للحركة، والنفس جوهرها روحاني.

8.4. أوقات ممارسة الرياضة:

شكل الجسد وحاجاته الحركية وسيلة لبناء قاعدة زمنية منتظمة ملازمة للطب. وهنا يصبح الزمن مهماً في الممارسة الرياضية، وارتبط التوزيع الزمني بأوقات اليوم الواحد، وبمواعيد التغذية والهضم، وبالممارسة حسب الفصول. ويخلص لنا ابن الخطيب هذه الأوقات بقوله: "وقت الشروع في الرياضة أن يكون البدن نقيًا؛ بحيث لا يظن ببعض نواحي الأحشاء، والعروق كيموسات حامية رديئة تنشرها الرياضة، وبعد أن ينهضم طعام الأمس، ودليله نضج البول قوامًا ولونًا، وقرب حضور معتاد غذاء اليوم، وإن وجبت رياضة شديدة فالأفضل لها ألا تكون المعدة خالية من الطعام جدًا، وأن يكون فيها قليل الغذاء... ولينفض قبل الرياضة فضل الأمعاء والمثانة. وأفضل الأوقات منتصف النهار في الربيع أو ما قبله وأوائله في الصيف وآخره في الشتاء"⁽³⁸⁾.

وعلى عكس هذه المقاربة الصحية؛ فإن السكون والحركة الضعيفة مفيدة للصحة ووقاية وعلاج من الحميات البوائية التي تصيب البلاد في بعض فتراتها. وفي هذا الشأن ينصح ابن خاتمة بالسكون قدر الإمكان، وإذا احتاج الإنسان إلى الحركة فليكن "معتدلة بحيث لا يرتفع معها نفس، ولا يلحق مزاجها كثرة ولا تعب"⁽²⁸⁾.

أما الرياضة المعتدلة تكون في اعتدال الحركات مع احترام الوقت والمدة التي يمضيها الفرد في ممارسة الأنشطة الرياضية؛ فمن النصائح التي أسداها الأطباء لمن يمارسون الرياضة البدنية أن على كل فرد أن يمارس ما يوافق طاقته الجسمية⁽²⁹⁾، مع تعديل الحركة البدنية لحفظ الصحة⁽³⁰⁾. وثمة فرق كفي في الممارسة المعتدلة عند ابن زهر (1991) والتي تنص على: "أن الحركة المعتدلة بالتصرف والرؤوب تعين على دوام الصحة⁽³¹⁾؛ فالحركة المعتدلة تحفظ الصحة وتعديل البدن وتقوي الهضم وتنقي البول من الفضول وتبني الجسم للاغتذاء⁽³²⁾، ولا يمكن إخراج الفضلات من الجسم إلا بالرياضة"⁽³³⁾.

ويختص بهذه الرياضة أهل البدو لأنها حسب ابن خلدون "موجودة فيهم من كثرة الحركة في ركض الخيل أو الصيد أو طلب الحاجات لمهنة أنفسهم في حاجاتهم، فيحسن بذلك كله الهضم ويجود ويفقد إدخال الطعام على الطعام. فتكون أمزجتهم أصلح وأبعد عن الأمراض"⁽³⁴⁾.

8.3.2. الحركات الرياضية النفسية

إن لممارسة بعض الرياضات والألعاب له دور مؤثر في التخفيف من الانفعالات والضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان لقول ابن مسكويه: "وعود الرياضات التي... تنقي الكسل وتطرد البلادة وتبعث النشاط وتدكي النفس"⁽³⁵⁾.

والحق أن أفضل الأوقات لممارسة الرياضة يكون أوائل النهار عند الانتباه من النوم وخروج الجميع من الفضول، وخير الحركات ما كان قبل الطعام⁽³⁹⁾. لأن الجسد يكون قد تخلص من فضلات الغائط والبول وغير ذلك، فإن بذلك "تبادر الأبخرة وبقية الفضلات إلى الخروج، وتشتعل نار المعدة فيجود الهضم"⁽⁴⁰⁾. لكن هذا لا يعني أن تكون الرياضة على معدة خالية بعد نقص الفضلات⁽⁴¹⁾، أو عن ضعف وجوع مفرط، فإن ذلك "يضعف البدن ويشعل الحرارة الغربية، ويبرد الحرارة الطبيعية فيعقب ضررًا"⁽⁴²⁾.

ومن المؤكد أن ممارسة الرياضة بعد الطعام شرّ كلها⁽⁴³⁾، ومضرة ومولدة لأمراض كثيرة⁽⁴⁴⁾. وعلى الإنسان أن ينتظر تمام الهضم الأخير⁽⁴⁵⁾، أي بعد انهضام الطعام الأول وقبل الثاني، وأن تكون على الصوم فإذا علا النفس وقف عنها، وبعد اعتدال النفس وأخذ الغذاء⁽⁴⁶⁾.

أما الرياضة حسب الفصول لها خصوصياتها النافعة والضارة؛ إذ ينبغي أن تكون الرياضة كثيرة في فصل الربيع⁽⁴⁷⁾، مع التقليل منها في فصل الصيف⁽⁴⁸⁾. في حين ينصح بالرياضة المعتدلة في فصل الخريف⁽⁴⁹⁾، وتبقى ممارسة

أما الحركات النفسية للإنسان فيفسرها ابن خلدون (1996) قائلاً: "حركة النفس كالسرور والهم والغضب والخوف والحسد والحب، فأما السرور والفرح فإنه يقوي النفس ويخصب البدن وتدب به الحرارة الغريزية في البدن ديبًا خفيًا، فإن أفرط برد الحرارة وردّها إلى القلب فربما ولد خفقان وعط الغذاء وقد يطفئ الحرارة بمرّة فيموت فرحًا. وأما الهم فيضعف النفس ويضعف الجسد ويهدمه ويشعل الحرارة الغربية ويطفئ الحرارة الغريزية. وأما الغضب فيثير الحرارة في أول مرة فإن زال بسرعة نفع أصحاب الأبدان المتمثلة نفعًا بليغًا وإن صار هما فولد ما يولد الهم. وأما

- 21- ابن الخطيب، الوصول لحفظ الصحة في الفصول، ص 147.
- 22- ابن رشد، المصدر السابق، ص 147.
- 23- ابن الخطيب، المصدر السابق، ص 158.
- 24- الرازي، منافع الأغذية، ص 60.
- 25- ابن سينا، كتاب دفع المضار الكلية، ص 58.
- 26- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 25.
- 27- ابن ميمون، المصدر السابق، ورقة 22.
- 28- ابن خاتمة، تحصيل غرض القاصد في تفصيل المرض الواقد، رقم 1212، ورقة 30.
- 29- حجازي، الألعاب في أدب العرب، ص 11.
- 30- ابن سينا، كتاب دفع المضار، ص 12.
- 31- ابن زهر، كتاب التيسير في المداواة، ص 41.
- 32- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 54/ ابن رشد، شرح أرجوزة ابن سينا في الطب، ص 147.
- 33- الشقوري، المصدر السابق، ص 264-265.
- 34- ابن خلدون، المقدمة، ص 397.
- 35- ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق في التريية، ص 54.
- 36- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 55.
- 37- الشقوري، المصدر السابق، ج 2، ص 264-265.
- 38- ابن الخطيب، المصدر السابق، ج 2، ص 218.
- 39- ابن ميمون، رسالة الرئيس في علم الطب، رقم 349، ورقة 144.
- 40- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 55.
- 41- ابن ميمون، المصدر السابق، ورقة 144.
- 42- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 56.
- 43- ابن ميمون، المصدر السابق، ورقة 144.
- 44- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 56.
- 45- ابن رشد، الكليات، ص 146/ الحرائي، الذخيرة في علم الطب، ورقة 468.
- 46- ابن زهر، التيسير، ص 114.
- 47- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 68.
- 48- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 71/ ابن الخطيب، المصدر السابق، ص 227.
- 49- ابن خلدون، المصدر السابق، ص 74.

إرهاق وضغوط، وهنا لا يحتاج الصبيان إلى الرياضة القوية ولا الطويلة نظراً لرطوبة أجسامهم، وقلة حاجاتهم إلى تحليل الفضلات. والاستعداد الطبيعي للمشي يشجعه على تحسين مستواه الحركي بالجلوس، ولتحقيق مهارة الجلوس: "ينبغي أن يجلس الصبي على الأرض إذا اشتد بدنه نعماً وصلبت أعضاؤه وقوي على حركة الجلوس" (64).

في الواقع، لم يغفل الأطباء عن الحركات النفسانية للطفل، ومن خصص العناية السيكولوجية للطفل ابن جزار القيرواني (2009) الذي شخص حالة البكاء للطفل، ونصح بعدم البكاء الكثير، فإنه إذا كثّر بكاءه فيجب أن يسكت. "وبكل شيء يعلم أنه يلبيه به ويحول بينه وبين البكاء، مثل أن يحمل على الأيدي حملاً رقيقاً ليئاً، وبحرك كذلك ويرفع ويسمع أصواتاً لذيدة، وبحرك بالغدوات بالحمل ويحسن له التغم بالتبين... وإن نغم لهم نغمة حسنة يستلذونها سكنت طبائعهم وهدأت وناموا من قريب... ويحذر سماع كل شيء له صوت..." (65)

8.5.3. رياضة الشباب

لم تسعنا النصوص المصدرية في الكشف عن رياضة الشباب، إلا بعض التفت المحتشمة. المهتم عندنا أن فترة الشباب تكون فيها الأبدان قوية وغاية من الكمال والنشوة (66)؛ حيث توافقه الرياضة القوية لكثرة الفضلات في أبدانهم، وأما الكهول فالطويلة أوفق لهم، وكذلك القوية لأن فضلاتهم كثيرة وغليظة (67).

وليس من الغريب، أن يراعي الطب اللياقة البدنية وقوتها وجمال العضلات، فقد وردت إشارة عند ابن البيطار (2001) بأن القطايف المحشوة بالجوز صالحة لمدمي الرياضة ولذات الصدر (68). ويبدو هنا أهمية النظام الغذائي عند الشباب الذين يراعون في رياضتهم كمال الأجسام.

8.5.4. رياضة الشيوخ

تختلف رياضة الشيوخ بحسب اختلاف حالات أبدانهم، وبحسب ما يعتادهم من العلل، وبحسب عاداتهم في الرياضة؛ فصاحب الخمسين ليس مثل صاحب الستين أو السبعين، وإن كانت أبدانهم على غاية الاعتدال. وتوافقه الرياضة المعتدلة (69) فيما ورد عند ابن الجزار (2009) بقوله: "الرياضة المعتدلة هي شديدة النفع لأبدان الأصحاء وذلك أنها تنشئ الحرارة الغريزية وتبسطها في جميع أقطار البدن" (70).

الحركة المعتدلة فيها خير عظيم للشيوخ لأن الإنسان لا يمرض إن هو عني بأن لا يعرض له سوء الهضم بته ولا يتحرك بعد الطعام حركة قوية (71). في حين يبقى السكون والدعة غير مرغوب فهما، لأنهما "لا يقويان على حفظ الصحة ويجمعان في البدن فضولاً كثيرة باردة رطبة" (72).

إن حركة الشيوخ لأبدانهم ضرورية لأن السكون يطفئ ويخمد حرارتهم الغريزية (73). وإذا تجاوز الإنسان سن الشباب وأخذ في الانحطاط فينبغي أن يقلل الرياضة، ويستعمل أضعفها كالمشي الرفيق (74)، والرياضة القصيرة لضعف قواهم (75). كما ينصح بالشيء المعتدل من اللعب كالكور الصغيرة ودونها، ما كان على ظهور الخيل باليسير قليلاً، وشراً كلها ما كان بالركض على الخيل، والإحضار في المشي الحديث (76).

للمشي فوائد صحية، فهو "يزيد في سرعة القلب والتنفس دون أن يجهد، ويزداد الدم الوارد في الساقين بسبب تقلص عضلاتها، كما تزداد كمية

الرياضة في فصل الشتاء أكثر مما في غيرها من الفصول. (50)

8.5. ممارسة الرياضة حسب العمر والجنس:

الرياضة ضرورية من ضروريات الحياة لاكتساب الصحة؛ فقد توصل الأطباء إلى حقيقة علمية أن لكل عمر إنساني رياضة، وحركات خاصة ترتبط بكفاءته البدنية وبعمره وجنسه.

8.5.1. رياضة المرأة الحامل والمرضعة

الحاجة إلى الرياضة لا تخضع إلى الجنس أو العمر؛ فالأنثى حظيت بعناية كبيرة في الطب، وخاصة المرأة الحامل، وأسس لها نظام آمن للوقاية من الأمراض والإسقاط؛ فهي تحتاج إلى الحركة والرياضة والمشي بحسب ما تستطيع وتقدر عليه. وعلما ترويض بدنها من غير عنف (51).

وعلى غرار ذلك، حدد الطب شروطاً لاختيار المرضعة التي تتميز بالصحة البدنية، أهمها أن تكون حسنة القامة، جيدة الذراعين والساقين (52). ولتحقيق ذلك فهي بحاجة إلى أن تستعمل من أصناف الحركة والرياضة والأعمال ما ينبغي أن تعملها من التردد بالمشي، وحمل الطفل، وغير ذلك من الأعمال تقوي الجسد، وتنمي الحرارة الغريزية، وتخفف الفضول عن الجسم وتخرجها، وتعين المعدة على الهضم، وحركة الأيدي أوفق لها من غيرها وترددها في المشي مع حمل الطفل أنفع لها من غيرها (53). ومنه تحتاج المرأة المرضعة إلى سلامة الأعضاء، وقوة جسدية تسمح لها بحمل الطفل، لأن الصحة أساس قويم في مجال تربية الأطفال.

8.5.2. رياضة الصبيان

تعتبر الرياضة من الناحية البيولوجية ذات أهمية لنمو الطفل واكتسابه اللياقة البدنية؛ حيث كشفت مصادر البحث بأن الطفل أثناء نموه يتعرض إلى مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والعصبية، وتحدث في بنية الجسم الإنساني ووظائف أعضائه. وتحتاج بداية حياته إلى التدبير الصحي والوقائي من جهة الرياضة (54). ولهذا يعتبر المهد الأرضية الصلبة للحركات الرياضية لحفظ صحة الأطفال الرضع، فقد كان المهد يتخذ كمضجع للطفل لأنه يساعد في تهدئته، وليكون نموه مريح وعميق، وفيه يعدل مزاج بدنه، وطبيعية نفسه برياضة التحريك اللطيف في الأسرة، والمهدود المعلقة (55). ونوه البلدي (2004) بضرورة تهديد الطفل بالحركة اللطيفة ليجلب له النوم (56)، ويصلح له البدن (57). كما ينصح المرضعة على رفع الطفل إلى الهواء وحطه بطريقة رياضية معتدلة ومناسبة لجسده (58).

تبدأ المهارات الحركية للطفل إذا اشتد بدنه؛ وترك الرضاعة وبلغ السن الذي يمشي فيه. وفي هذه المرحلة نصح الأطباء بأن يؤمر بالرياضة، والمشي، والتعب (59). وليس من الضروري إجبار الصبيان على المشي قبل الوقت المناسب لذلك، لكيلا يكونوا عرضة لالتواء أرجلهم إلى أن يقووا ويشندوا (60). ويستحسن أن تعمل لهم درجة من خشب على قدر أرجلهم ليعتمدوا عليها في الهبوط (61). وينبغي أن يشجع على الحركة فعندما يتعلق بحائط أو يمشي من تلقاء نفسه فهو يفعل ذلك بشيء من الخوف والحذر من الوقوع؛ فينبغي أن تكون أمه أو حاضنته بجواره لتشجعه وحتى تقوي نفسه (62).

إن النشاط الحركي ومزاولة المشي يمتد في بعض النهار حتى لا يغلب عليه الكسل (63). ويبقى مقدراً الرياضة ونوعها مسيطراً على هذه المرحلة من دون

64 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 53.

65 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 68.

66 - ابن الفف الكري، جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض، رقم 158، ورقة 73.

67 - المصدر نفسه، ورقة 160.

68 - ابن البيطار، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 4، ص 273.

69 - ابن سينا، القانون في الطب، ج 1، ص 254.

70 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 57.

71 - المصدر نفسه، ص 597.

72 - نفسه، ص 58.

73 - نفسه، ص 40.

74 - ابن خلسون، المصدر السابق، ص 66.

75 - ابن فف الكري، المصدر السابق، ورقة 161

76 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 58.

50 - المصدر نفسه، ص 76.

51 - المصدر نفسه، ص 70-72.

52 - ابن الجزار، سياسة الصبيان، ص 69.

53 - البلدي، تدبير الحيالي، ص 105.

54 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 68.

55 - ديبش عبد الوهاب، ابن الخطيب ومذهبه في حفظ صحة الطفل والشيخ، ص 21.

56 - البلدي، المصدر السابق، ص 121.

57 - ابن خلسون، المصدر السابق، ص 64.

58 - البلدي، المصدر السابق، ص 105.

59 - المصدر نفسه، ص 148.

60 - نفسه، ص 126.

61 - المالكي عبد الله، رياض النفوس، ج 2، ص 435.

62 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 53.

63 - الغزالي، إحياء علوم الدين، ج 3، ص 96.

والإنسان الذي يمارس الأعمال القوية أسرع هدماً للأغذية وأقل أمراضاً، لكنه مع ذلك أسرع إلى الذبول والهرم⁽⁸⁶⁾، لذا وجب على الرياضي اختيار نظام غذائي يضمن الصحة والعافية على الدوام، ولإنعاش قوة القلب يجب تناول ربوب الفواكه والماء البارد⁽⁸⁷⁾. ولعلاج التعب يجب التحسين من المرق اللحمية المدقوق والمحمص، ويتغذى بصفرة بيض وأجنحة الطيور مع شيء من شراب الریحان⁽⁸⁸⁾، كما يجعل غليظ الطعام في أعقاب الرياضة، ولا ينبغي أن يشرب بأثر الرياضة القوية⁽⁸⁹⁾.

في حين ينصح ابن زهر من أصيب بالإعياء القروحي بتوفير الطاقة الكافية عن طريق تلطيف أغذيته من لحوم الدجاج، والصغير منها خاصة⁽⁹⁰⁾. ويساعد تناول بعض الأغذية بالألياف على تلبية حاجات الجسم التي يفقدها أثناء الحركات القوية، وللخيز الذي لم يستحکم نضجه، وليس فيه خمير ولا ملح كثيرا أوفق للذين يرتاضون رياضة صعبة⁽⁹¹⁾.

وبالنسبة للحوم والتي تحوي على نسبة عالية من البروتينات؛ فإنها جزء من التغذية لأصحاب الرياضات القوية؛ فالأغلب من اللحوم هو الأكثر غداء، وأوفق لأصحاب التعب والرياضة الكثيرة. ولحوم الماعز أوفق لأصحاب الأبدان الملهية والقليلة الرياضة⁽⁹²⁾، ولحم طائر الطهبوج -شبيه بالحجل الصغير- لا يصلح لمن يعالج الأثقال، ولا ينبغي أن يدمن عليه الأصحاء خصوصاً أصحاب الرياضة، وينبغي أن يطبخ لهؤلاء هريسة ليغليظ غذاؤه⁽⁹³⁾.

أما عملية التحسين الجمالي للعضلات وكمال الأجسام فتتطلب تغذية خاصة غنية بالبروتينات والسكريات الحرارية، كالقطائف المحشوة التي تصلح لمدمني الرياضة ولذات الصدر⁽⁹⁴⁾. والليمون مفيد لكسر الدهون فكل من تناوله استقامت ودامت صحته⁽⁹⁵⁾. وتعتبر هذه النصائح الغذائية من أنجع الطرق للحفاظ على شكل العضلات وقوامها الصحي، بالإضافة إلى أنها تقوم بحرق الدهون للتخلص من السمنة.

لكن المشايخ والتاركين للرياضة والناقهين فلا بد لهم من الخمير الكثير المحكم التصح⁽⁹⁶⁾. ولا بد لهم من الابتعاد عن الأطعمة المذمة لهم مثل: الخبز الجيد، ولحم الفرائج، والحجل والدجاج والعصافير، وما أشبهها من طعام الطير والسّمك الذي يرضى في الصخور⁽⁹⁷⁾.

وللتخفيف من وجع المفاصل، فإن البابونج ينفع من الإعياء أكثر من كل دواء ويسكن الوجع، ويرخي الأعضاء المتمددة ويلين الأشياء الصلبة إذا لم تكن صلابتها كثيرة⁽⁹⁸⁾. كما يعتبر التمر مليئاً للمفاصل مذهباً للإعياء، وينفع من أوجاع الظهر والورك⁽⁹⁹⁾.

8.6.2. الاستحمام

الحمامات من أحسن ما انتهت إليه الحيل الإنسانية في حفظ الصحة وانتهاء الزينة⁽¹⁰⁰⁾، وتشمل الحمامات على منافع صحية إذ "يرطب ويبيس ويبرد ويسخن ويستفرغ الفضول التي في المسام تحت الجلد، وقد يستدها، وهو أيضا يحلل الرّوح ويذهب التّفخ ويعد الأبدان للغذاء... ويسكن الأوجاع"⁽¹⁰¹⁾. ويضيف ابن الخطيب في تعداد منافع الحمامات؛ فيقول: "من منافع الحمام أن يطري البدن ويفتح المسام ويحلل الأوساخ التي ترتب فيهِ، ويخفف الامتلاء ويفشّ الرياح ويجلب النوم، ويرقق الأخلاط ويسكن الأوجاع، ويمنع الخلفة، ويذهب بالإعياء، ويربي البدن للاغتذاء"⁽¹⁰²⁾.

ومن النصوص الكاشفة عن فوائد الحمام ومنافعه ما ذكره الغافقي (1987) عن دور للأصحاء لحفظ صحتهم بعد الرياضة وقبل الغذاء،

الدّم العائدة إلى القلب فتزداد ضرباته، ويقل الدّم في الأعضاء الداخلية ويوزل احتقاعها... بالإضافة إلى أنّه يؤدي إلى انخفاض ضغط الدّم خاصة عند كبار السن⁽⁷⁷⁾.

8.6. العلاج الطبيعي للإعياء الرياضي:

الإعياء هو تورّم في الجسم كله وفي جميع أجزائه⁽⁷⁸⁾. فإن كان: "من تصرف بالمجاديف أعظم ما يكون الإعياء في يديه، وأمّا من يعي بالمشي الكثير فإنّ القدمين والساقين تكون حارة، وكثيرا ما يكون سائر البدن باقيا على حاله الصحيحة، وكذلك في جميع الأعمال إنّما يصيب الإعياء الأعضاء التي تعمل الأعمال، ويكون سائر البدن قد أعيا، غير أنّ إعياء الأعضاء يكون أشد بكثير"⁽⁷⁹⁾. ويحدث عن التعب الشديد أمراضاً منها الإعياء القروحي، والإعياء التّورمي الذي قد يتسبب في داء التقرس، والإعياء التمددي مثل حتى يوم⁽⁸⁰⁾. وفي هذه الحالات يحتاج الشخص إلى أنواع من العلاج الطبيعي للتخفيف من الإعياء.

ومن النصوص الكاشفة عن أساليب العلاج الطبيعي للرياضة ما ذكره البلخي (2005) بقوله: "أن يبدأ الإنسان في أول النهار بالحركة، فيستعمل منها القدر الذي لا يؤديه إلى التعب، ويعقب ذلك براحة وسكون مُدَيِّدَةً، ويستحم بعد ذلك استحماماً خفيفاً ينظف البدن ويطيب النفس، ثم يسكن قليلاً بعد الخروج من الحمام، ويطعم بعد ذلك..."⁽⁸¹⁾. وفي هذا المقام سنعالج مختلف الوسائل العلاجية للإعياء الرياضي في يلي:

8.6.1. التّغذية

تعدّ التّغذية والأشربة من البحوث الطّبيّة الواسعة في الطبّ الرياضي، لأنّها تحافظ على الحياة البيولوجية للفرد وعلى اللياقة البدنية وتعالج الإعياء الرياضي. وهذا النظام التدريبي للرياضي يعود لحاجة البدن إلى الغذاء وما يجب أن يتناوله من طعام⁽⁸²⁾. ولا غرو أنّ يعتبر ابن عبد ربه هذه القاعدة الوقائية ذات أهمية كبرى في حفظ سلامة الجسد؛ حيث خص مقدار الطعام بأبيات ضمن أرجوزته التي نظمها في مسائل الطبّ بما نصه⁽⁸³⁾:

أكلًا إذا جاع برقي وقدر
فإن من زاد على المفدار
والتزام الفكر فيه والنظر
كطالِبٍ لِنَفْسِهِ بِالشَّرِّ

ويقسم الطبيب الغافقي (1987) غذاء الرياضي إلى ثلاثة أنواع؛ فيعطي لكل نوع منها خصائصه وفوائده ووظيفته، والأهم من ذلك أنّه يبيّن الفئات التي ينبغي لها مثل هذا الغذاء؛ بقوله: "إنّ الغذاء اللطيف يقوم على تغذية الجسد بشكل يسير حتى وإن كان كثيرا، ومثل هذا النوع يعد محمودا ويصلح في العادة لمن هو قليل التعب والرياضة، أما الغليظ فهو غذاء يغذي بدن الإنسان كثيرا مهما قل مقداره وينصح به لمن هو كثير التعب والرياضة، ولمن كان يرغب في زيادة قوته وتخصيب بدنه، ويحتل الغذاء المعتدل مركزا وسطا بينهما ويكون نفعه على حسب كميته ومقداره؛ فإن كان قليلا كانت تغذيته للبدن قليلة والعكس من ذلك، ويعد هذا النوع من الغذاء الأنسب لجميع الناس ولا سيما أصحاب المزاج المعتدل"⁽⁸⁴⁾.

مما لا شك فيه، أنّ الأغذية التي تضمن التوازن الغذائي للرياضي متنوعة؛ فمن كان: "يستعمل الرياضة استعمالا كثيرا فيحتاج إلى أن يتغذى بالأغذية التي تولد خلطا غليظا، لأنهم متى اغتدوا بالأغذية التي تولد خلطا لطيفا ينحل من أبدانهم بالتعب والرياضة مقدار كثير، وتخور قواهم وتضعف أبدانهم؛ فإنّ الأطعمة الملطفة غذاؤها يسير، ولذلك تضعف الأبدان وتهكها"⁽⁸⁵⁾

90 - ابن الخطيب، المصدر السابق، ص 223.
91 - ابن البيطار، المصدر السابق، ج 2، ص 68.
92 - ابن البيطار، المصدر السابق، ج 4، ص 375-376.
93 - نفسه، ج 3، ص 142.
94 - نفسه، ج 4، ص 273.
95 - نفسه، ج 4، ص 395.
96 - نفسه، ج 2، ص 68.
97 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 60.
98 - ابن وافد كتاب الأغذية المفردة، ص 78.
99 - ابن البيطار، المصدر السابق، ج 1، ص 192.
100 - ابن الخطيب، المصدر السابق، ص 211.
101 - ابن رشد، المصدر السابق، ص 350.
102 - ابن الخطيب، المصدر السابق، ج 2، ص 212.

77 - سالم مختار، الطب الإسلامي، ص 50.
78 - ابن زهر، المصدر السابق، ص 405.
79 - المصدر نفسه، ص 405.
80 - المصدر نفسه، ص 406/ ابن رشد، المصدر السابق، ص 367.
81 - البلخي، مصالح الأبدان والانتفس، ص 470.
82 - ابن خلسون، المصدر السابق، ص 46.
83 - ابن عبد ربه، أرجوزة في الطب، ميكرو فيلم 7؛ ورقة 3.
84 - الغافقي، المصدر السابق، ص 108-111.
85 - ابن الجزار، المصدر السابق، ص 60.
86 - الرازي، منافع الأغذية، ص 60.
87 - ابن سينا، دفع المضار الكلية، ص 65.
88 - المصدر نفسه، ص 64.
89 - ابن خلسون، المصدر السابق، ص 52.

يقوله⁽¹⁰³⁾:

- إن الاستحمام قبل الرياضة يساهم في تسريع خروج الفضول من المسام مما يتسبب في المرض.
- لا ينبغي أن يستحم الإنسان من بعد الغذاء لأنه يملأ الرأس فضولاً ويحدر الغذاء غير منهضم فيحدث سداً.
- والاستحمام بعد الرياضة وقبل الغذاء في الأصحاء يربط أبدانهم ويوجد الهضم، ويذهب بالكُل ويفتح المسام.

ولا سبيل إلى الشك، أن الاستحمام نوع من العلاج الصّحيّ في الطبّ الرّياضيّ، وبخاصة الذين يعانون من التّعب فإنهم يحتاجون حسب ابن زهر إلى: "إدخالهم في حوض يكون ماؤه عذبا يقيم فيه والماء الفاتر؛ بحيث يتلذذ الإنسان بالإقامة فيه، ويأمر بأن يغسل بدنه حاشي رأسه بالبطيخ النضج... ويغسل جسده به لتفتّح مسام بدنه..."⁽¹⁰⁴⁾

8.6.3. الدّلْك

الدّلْك من العلاجات المساعدة على حفظ الصّحّة في أوقات الحاجة إلى ذلك، ويدلك جلد البدن حتّى يحى ويسخن في الحمام، وتفتّح المسام وتخرج منها تلك الأبخرة⁽¹⁰⁵⁾. ويكون الدّلْك: "بأكف كثيرة تعم الجسد فذلك أحسن، ويرخي كفه ولا يشدّ، ويبلّ الكفّ بالدهن، ويخالف بالدّلْك تارة عن يمين وتارة عن شمال وتارة طولا وتارة عرضا، وليكن الكفّ لينا ناعما كأكف النساء والشباب"⁽¹⁰⁶⁾.

أمّا منافع الدّلْك فهي عظيمة؛ فهو يعمل على "استفراغ الفضول الذي في الهضم الأخير وهو الهضم الذي يكون في الأعضاء أنفسها"⁽¹⁰⁷⁾، ويكون "بالزيت بالغدادة عند بقطة الشيوخ من التّوم نافع لهم وذلك أنّ أبدانهم باردة فلا يمكنها جذب الغذاء إليها وإتمام هضمه والاعتداء به، فالدّلْك ينبه القوة الغريزيّة ويعين على تأدية الغذاء وإيصاله إلى الأعضاء وسرعة الاغتذاء"⁽¹⁰⁸⁾، على أن تكون العملية معتدلة في الكمّ والكيف عادلا عن الأعضاء الضعيفة⁽¹⁰⁹⁾.

ويعتبر الدّلْك من أهم العلاجات الطبيعيّة للإعياء بكل أصنافه الثلاثة، ويستحسن الدّلْك الكثير للإعياء القروحي بدهن الشّبث واللبانوج، ودهن الأشنة جيدة لها، لأنها تحلل الإعياء وينفع من أوجاع المفاصل⁽¹¹⁰⁾. ويحتاج الإعياء التّددي إلى الدّلْك اللين والدّهن المسخن في الشمس. أمّا الإعياء الورمي يعالج بالدّلْك اللين جدّاً وبالدهن الكثير الفاتر⁽¹¹¹⁾.

8.7. الأنشطة الرّياضيّة في الطبّ:

حث الأطباء على ممارسة الرياضة بأنواعها، ولا سيّما تلك الأنشطة التي تكسب جسم الإنسان اللياقة البدنيّة والصّحة الجسمانيّة والنفسانيّة، وتختلف أنواعها بحسب الكيفية إلى "مشي وجري ورمي وصراع ومنازعة ومثاقفة وركوب آلة برا أو بحر، وما إلى ذلك، وأفضل الرياضة المشي المعتدل والركوب"⁽¹¹²⁾.

أفضل الرّياضات المشي باعتباره من الحركات الاعتيادية الإرادية للجسم، ويكون المشي "إذا كانت إحدى الرجلين مستقرة على الأرض والرجل الأخرى متنقلة، والثبات يكون بالقدم، والنقلة بالرجل"⁽¹¹³⁾.

ولما كانت الرياضة صالحة لكل زمان ومكان، فإنّ المصادر الطبيّة أماطت اللثام عن أشكالها وأنواعها حسب الفصول، ومن الأنشطة الرّياضيّة في فصل الرّبيع: "ما لم يخرج عن الاعتدال في الجسم كله مشيا أو ركوب آلة براً وبحراً، وصراعاً أو مثاقفة بحسب ما يسهل ويعتاد، وتستعمل الإناث من

المركوبات في الرّياضة دون ذكورها، وتختار منها الحمر والصفّر إلى أن يربو البدن وتحمر البشرة"⁽¹¹⁴⁾.

وبالنسبة لفصل الصيف يفضل صيد البحر والأنهار⁽¹¹⁵⁾، أمّا فصل الشتاء فتستعمل الرّياضة: "التي تليق بالبدن المدبّر بحسب ما يصلح لهم من سعي واحضار وصراع ومشى وركوب ظهر وبحر وسرير حمل وأرجوحة وحركة صيد وثقاف ولعب بسلاح.. وتفضل فيه ركوب المراكب الذكور من الخيل والبعغال والحُمّر المصريّة لحرارة أنفاسها وأبخرة أبدانها وهضة حركاتها"⁽¹¹⁶⁾.

ومن الرّياضات التي خصها الأطباء بالذكر ركوب الخيل⁽¹¹⁷⁾ باعتبارها "رياضة الفرسان وأعجل للحركة الجسديّة، وتعين على دوام الصّحّة"⁽¹¹⁸⁾. وركوب الخيل باعتدال "رياضة للبدن كله، ويحلل أكثر مما يسخن وينفع الناقيين بتحليل بقايا أمراضهم، وأمّا طرد الخيل فيحلل كثيرا ويسخن"⁽¹¹⁹⁾.

إلى جانب ركوب الخيل هناك الرّمي بالنشّاب علاج لبعض الاضطرابات النّفسيّة المتسببة في عددا من الأعراض منها "علة الفواق الذي يكون سببه أمرا مهول؛ حيث يكون علاجه بتطبيب نفس المريض وجعله يتصرّف بنوع من اللّعب الذي تتحرك فيه الأعضاء مع النّفس كالرّمي بالنشّاب"⁽¹²⁰⁾.

كما تعد رياضة الصّولجان، رياضة حسنة تحرك جميع أعضاء البدن، وهي رياضة للبدن والنّفس لما يلزمه من الفرح بالغبلة والغضب والانتقار⁽¹²¹⁾، وجعل لهذه الرياضة من الخيل ما يعرف بالحوكاني وهو الفرس الذي يلعب على ظهره بالكرة فلا يحتاج الراكب أن يعرفها بل لا يزال عينا إلى الكرة كلما دارت الكرة تعدوا خلفها⁽¹²²⁾.

8.8. آثار عدم ممارسة الرّياضة:

إنّ الحياة الخالية من النّشاط البدني لها تأثير سلبيّ على الجسم، وهي مخصوصة في الغالب عند أهل الأمصار؛ فتختل أفعالهم الطبيعيّة كلها⁽¹²³⁾. وهو الأمر الذي يثير إشكالية انتشار الأمراض بكثرة في المدن، لذلك يشترط الفيلسوف ابن باجة الأندلسي على الحاكم أن يركز في تدبيره على ضرورة العناية بالجسم، وذلك بتدبير الرّياضة حتّى يكتمل تصور أفعال مواطني المدينة الفاضلة⁽¹²⁴⁾.

وتطالعنا المصادر الطبيّة بخطورة السّكون، والحالة التي يتبدل فيها الإنسان من أثر عدم الرّياضة، أي عدم القيام بأي حركة، وحدد ابن رشد هذه الحالة بقوله: "فذلك من بين حال المقصورين في السجن، فإنهم تصفر وجوههم، وتفسد سحتهم، وتختل أفعالهم الطبيعيّة كلها، وليس يظهر هذا في الإنسان فقط، بل في جميع الحيوانات المقصورة، كالطيور في الأقفاص"⁽¹²⁵⁾.

ويتربط عن السّكون امتلاء الجسم بالأخلاق، ويولد الحواس ويضعف أوتار العضلات وينبغي التّدليك في الحمام⁽¹²⁶⁾. وحذر الأطباء من أخطار ترك الرّياضة، وما ينجم عنها من حى وضعف الأعضاء⁽¹²⁷⁾.

ومن النّاحية النّفسيّة يكون السّكون وترك الرّياضة المعتادة سببا من أسباب مرض المالمخوليا، مما يتسبب في ضرر للنّفس والبدن⁽¹²⁸⁾. كما أنّ دوام السّكون والنّوم يسهم في هذا المرض لما يلحقه من اجتماع الفضول وتكاثف المواد في البدن⁽¹²⁹⁾.

117 - ابن خلدون، المصدر السابق، ص 55.

118 - ابن زهر، الأغذية، ص 41.

119 - ابن نفيس، موجز القانون في علم الطب، ص 31.

120 - ابن زهر، التيسير، ص 249.

121 - ابن نفيس، المصدر السابق، ص 31.

122 - ابن البيطار، منافع الحيوان، رقم Arab 2771 ورقة 3.

123 - ابن رشد، المصدر السابق، ص 349.

124 - ابن باجة، تدبير المنوح، ص 91.

125 - ابن رشد، المصدر السابق، ص 350.

126 - ابن سينا، دفع المضار الكلية، ص 65.

127 - ابن زهر، التيسير، ص 249.

128 - ابن عمران اسحاق، مقالة المالمخوليا، ص 25.

129 - المصدر نفسه، ص 28.

103 - الغافقي، المصدر السابق، ص 151.

104 - ابن زهر، التيسير، ص 426.

105 - البليغي، المصدر السابق، ص 473.

106 - ابن خلدون، المصدر السابق، ص 59.

107 - ابن رشد، المصدر السابق، ص 350.

108 - ابن الجزار، كتاب المشايخ، ص 40.

109 - ابن الخطيب، المصدر السابق، ص 273.

110 - ابن أقد، المصدر السابق، ص 153.

111 - ابن سينا، القانون في الطب، ج 1، ص 244-245.

112 - ابن الخطيب، المصدر السابق، ج 2، ص 157.

113 - ابن ميمون، رقم 349؛ ورقة 34/ب.

114 - ابن الخطيب، المصدر السابق، ج 2، ص 225.

115 - المصدر نفسه، ج 2، ص 228.

116 - ابن الخطيب، المصدر السابق، ج 2، ص 232.

9. نتائج البحث والمناقشة

ركز البحث على أحد أنماط العلاج في الغرب الإسلامي وهو التطبيب بالرياضة أو ما يسمى بالطب الرياضي في الوقت المعاصر. وخرجت بالنتائج التالية:

- يحتاج الإنسان على مدى مراحل العمرية إلى ممارسة الرياضة من أجل تقوية العضلات من الطفولة إلى الشيخوخة، وقد اختار أطباء الغرب الإسلامي التمارين المناسبة لعمر الإنسان وصحته والمناسبة لقدراته الجسمانية.
- كشفت المصادر الطبية بوجود لياقة بدنية متنوعة تكشف عن الحركات العامة التي تختص بحركات الفرد اليومية للوقاية من الأمراض، أما الثانية فهي الرياضة المختصة بأنشطة معينة ترتبط بالقوة العضلية وتكوين الجسم. كما حرص الأطباء على تقديم النصائح لممارسة الرياضة المعتدلة من أجل سلامة الإنسان.
- شغل العلاج الطبيعي للإعياء الرياضي قسما من البحث، تضمن حفظ اللياقة البدنية عن طريق التغذية والاستحمام والدلك. وكلها علاجات ترتبط بتنمية العضلات وتزويد الجسم بالطاقة اللازمة.
- ارتبطت ممارسة الرياضة بالحالة النفسية والترفيهية للإنسان، إذ تحميه من الاكتئاب وتعديل المزاج، وتقوي القلب.
- قسم الأطباء الرياضة إلى أقسام شبيهة بالرياضات المتنوعة في العصر الحالي، ويمكن أن نجعلها فيما يلي: رياضات جماعية كلعبة الصولجان، رياضات مائية كالسباحة، رياضات مرتبطة بالحيوانات كالصيد وركوب الخيل، رياضة الدفاع عن النفس كالمصارعة والمنازعة، رياضة الهدف كالرماية، ورياضة المشي.
- حذر الأطباء من سوء استخدام الرياضة ومما ينتج عنها من أمراض، كما تنهوا إلى مساوئ السكون التي هي قطلا نهاية الإحساس والوجود.

10. استنتاجات البحث وتوصياته

تعتبر المؤلفات الطبية ميزة العصر الأندلسي الذي خلد في تاريخ الحضارة الإسلامية أطباء مثل ابن رشد، وابن البيطار، وابن زهر، وابن وافد. هؤلاء جميعا أسسوا لقواعد الطب وأصوله العلاجية، وفتحوا آفاق الطب التجريبي من حيث الجد والابتكار. وأسسوا القواعد العامة في الصحة والمرض والتغذية الصحية. أثبت البحث بأن الطب الرياضي في العصر الوسيط هو امتداد للممارسة المعاصرة. ويمكن تقسيم الطب الرياضي برؤية العصر إلى:

- **بيولوجيا الطب الرياضي:** والذي يشمل الجانب الفسيولوجي والبيولوجي والمرضي.
- **الطب الرياضي العلاجي:** ويشمل علاج الرياضيين من الإعياء الرياضي والإصابات.
- **طب العلاج التوجيهي:** تتضمن توجهات الممارسة من حيث الكم والنوع والكيف وحسب الأعمار.
- **تولى الأطباء مسألة الرياضة بطريقة احترافية وفق منهجية تهتم بالوقاية البدنية، وقوانين حفظ الصحة، مع التركيز على علم الحمية الغذائية، والطب الفيزيائي الذي يهتم بالمعالجة الوظيفية والفسيولوجي للأعضاء.**

وأخيرا، في ظل الاختصاصات المعاصرة يجب إدراك مدى أهمية التراث الطبي في الطب المعاصر، ونشر الوعي بأهمية العلوم المساعدة في التاريخ للطب الرياضي وعلومه. وننوه بإعطاء الأولوية للمواضيع المسكوت عنها تاريخيًا ومعالجة القضايا التي تخدم العصر.

نبذة عن الباحثة

بودالية تواتية

قسم العلوم الإنسانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة معسكر، معسكر، الجزائر. boudalia.touatia@univ-mascara.dz, 000213553095015

الدكتورة تواتية خريجة جامعة وهران بالجزائر، أستاذة محاضرة رتبة أ، تخصص تاريخ وحضارة الغرب الإسلامي، عضو مخبر البحوث التاريخية والاجتماعية بمعسكر، نشرت العديد من المقالات في مجلات وطنية و دولية، مشاركة في عدد من المؤتمرات والملتقيات الوطنية والدولية. عضو هيئة تحرير في عدد من المجالات الوطنية. شاركت في العديد من المؤلفات الجماعية داخل وخارج الوطن. مؤلفة لكتاب "البيئة والمجال الحضري في

الأندلس"، وكتاب "الصيد في الغرب الإسلامي في العصر الوسيط"، وكتاب الهدايا في مجتمع الغرب الإسلامي" قيد النشر.

المراجع

- ابن البيطار، ضياء الدين. (1294). *مخطوطة منافع الحيوان وخواص المفردات*. فرنسا: المكتبة الوطنية.
- ابن البيطار، ضياء الدين. (2001). *الجامع لمفردات الأدوية والأغذية*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ابن الجزار، أحمد. تحقيق: فاروق عمر العسلي، الراضي جازي. (2009). *كتاب في طب المشايخ وحفظ صحتهم*. تونس: بيت الحكمة.
- ابن الجزار، أحمد، تحقيق: محمد الحبيب الهيلة. (2009). *سياسة الصبيان وتدريبهم*. تونس: بيت الحكمة.
- ابن الخطيب، لسان الدين، تحقيق: محمد العربي الخطابي. (1985). *الوصول لحفظ الصحة في الفصول*. في: محمد العربي الخطابي (محرر)، *كتاب الطب والأطباء في الأندلس دراسة تراجم ونصوص*. بيروت: دار الغرب الإسلامي.
- ابن باجة، محمد، تحقيق: معن زيادة. (1978). *كتاب تدبير المتوحد*. بيروت: دار الفكر ابن خاتمة، أحمد. (1368). *مخطوطة تحصيل غرض القاصد في تفصيل المرض الوافد*. الرباط: الخزنة العامة.
- ابن خلدون، محمد، تحقيق: سوزان جيجادي. (1996). *كتاب الأغذية وحفظ الصحة*. دمشق: المعهد الفرنسي للدراسات العربية.
- ابن رشد، محمد، تحقيق: أحمد فريد المزنيدي. (2005). *الكليات في الطب*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ابن رشد، محمد، تحقيق: عمار الطالبي. (2011). *شرح ابن رشد لأرجوزة ابن سينا في الطب*. الجزائر: شركة دار الأمة.
- ابن زهر، عبد الملك، تحقيق: أكسيبراثيون غارثيا. (1991). *كتاب الأغذية*. مدريد: المجلس الأعلى للأبحاث العلمية.
- ابن زهر، عبد الملك، تحقيق: محمد بن عبد الله الروداني. (1991). *كتاب التيسير في المداواة والتدبير*. الرباط: مطبعة فضالة.
- ابن سينا، الحسين. (1999). *القانون في الطب*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ابن سينا، الحسين. (1956). *الأرجوزة في الطب*. باريس: بدون دار نشر.
- ابن سينا، الحسين، تحقيق: محمد زهير البابا. (1984). *كتاب دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية*. دمشق: معهد المخطوطات العربية.
- ابن عبد ربه، محمد. (939). *أرجوزة في الطب*. إيران: مكتبة مجلس الشورى.
- ابن عمران، إسحاق، تحقيق: عاد العمراني. (2009). *مقالة في المالميلغوليا*. تونس: مطبعة المغرب للنشر.
- ابن قف الكركي، يعقوب. (1830). *جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض*. بريطانيا: المكتبة البريطانية، معهد ويلكوم.
- ابن مسكويه، الحسين. (1981). *تهذيب الأخلاق في التربية*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ابن منظور، جمال الدين. (1999). *لسان العرب*. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- ابن ميمون القرطبي، موسى. (1423). *رسالة الرئيس موسى بن ميمون الإسرائيلي إلى القاضي الفاضل في علم الطب*. صنعاء: مكتبة جامعة الدول العربية.
- ابن ميمون القرطبي، موسى. (بدون تاريخ). *مخطوطة مجموع اختصارات كتب جالينوس*. اسطنبول: المكتبة السلطانية.
- ابن نفيس، علاء الدين. (1818). *موجز القانون في علم الطب*. إمارة كلكتة: مطبعة إيدوكيشن.
- ابن وافد، عبد الرحمن، تحقيق: لوبزة فيرناندا أغيري دي كارثر. (1995). *كتاب الأدوية المفردة*. اسبانيا: المجلس الأعلى للأبحاث العلمية.
- البصري، إبراهيم. (1976). *الطب الرياضي*. بيروت: دار النضال.
- البلخي، أحمد، تحقيق: محمود مصر. (2005). *مصالح الأبدان والأنفس*. تونس: المنظمة العربية للتربية والثقافية والعلوم.
- البلدي، أحمد، تعليق: يحي مراد. (2004). *تدبير الحبال والأطفال والصبيان وحفظ صحتهم ومداواة الأمراض العارضة لهم*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- الجابري، محمد. (1991). *التراث والحداثة*. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- الجرجاني، عبد القاهر، تحقيق: محمد صديق المنشاوي. (2004). *معجم التعريفات*. القاهرة: دار الفضيحة.
- حجازي، محمد. (2008). *الألعاب في أدب العرب*. الإسكندرية: دار الوفاء.
- الحراني، ثابت. (1928). *كتاب الذخيرة في علم الطب*. كاشينغ: المكتبة الطبية التاريخية الرقمية الوقفية.
- ديش، عبد الوهاب. (2011). *ابن الخطيب ومنهجه في حفظ صحة الطفل والشيخ*. في: ديش، عبد الوهاب وآخرون (محررون). *كتاب المعرفة الطبية وتاريخ الأمراض بالمغرب*. الرباط: منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية.
- الرازي، محمد. (1976). *منافع الأغذية ودفع مضارها*. مصر: المطبعة الخيرية.
- الرازي، محمد. (2000). *الحاوي في الطب*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- الرازي، محمد، تحقيق: خالد حربي. (بدون تاريخ). *سر صناعة الطب*. الإسكندرية: دار الثقافة العلمية.

- Properties'. France: National Library. [in Arabic]
- Ibn al-Jazzar, A. Achievement: Al-Asali, F.O. Al-Jazi, R. (2009a). *Kitab Fi Tb Almahshayikh Aahafz Sihatihim* 'Book on The Health of Sheikhs and Preserve Their Health'. Tunisia: House of Wisdom. [in Arabic]
- Ibn al-Jazzar, A. Investigation: al-Hila, M.H. (2009b). *Siasat Alssbyan Watadbiruhum* 'Boys Policy and Management'. Tunisia: House of Wisdom. [in Arabic]
- Ibn al-Khatib, L.D., Investigation: Al-Khattabi, M.A. (1985). *Alwusul Lihifz Alssht Fi Alfusul* 'Access to Preserve Health' in The chapters. In: Al-Khattabi Muhammad Al-Arabi (eds.) *The Book of Medicine and Doctors in Andalusia. Study of Translations and Texts*, Beirut: Dar Al-Gharb Al-Islami. [in Arabic]
- Ibn Bajah, M., Achievement: Ziada, M. (1978). *Kitab Tadbir Almutawahid* 'The Management of The Autistic Book'. Beirut: Dar Al Fikr. [in Arabic]
- Ibn Khalsun, M., Investigation: Jeghadi, S. (1996). *Kitab Al'Aghdhiat Wahifz Alsshh* 'Book of Food and Hygiene'. Damascus: French Institute for Arab Studies. [in Arabic]
- Ibn Khatima, A. (1368). *Makhtutat Tahsil Ghard Alqasid Fi Tafsil Almarad Ahwafid* 'Manuscript of Purpose Collection for Detailing Incoming Disease'. Rabat: The Public Treasury. [in Arabic]
- Ibn Manzoor, J.D. (1999) *Lisan Alearab* 'Arabes Tong'. Beirut: Dar Sader. [in Arabic]
- Ibn Maymun, M. (1423). *Risalat Alrayyis Musaa Bin Maymun Al'israyiylii 'ilaa Alqadi Alfadil Fi Eilm Altb* 'The Message of President Musa Bin Maimon, The Israeli, To The Honorable Judge in Medical Science'. Sana'a: Archives at the Great Mosque Library. Arabic Manuscripts Institute. League of Arab States. [in Arabic]
- Ibn Maymun, M. *Makhtutat Majmue Aikhtisar At Kutib Jalinus* 'A Manuscript of Galen's Books Abbreviations'. Istanbul: The Sulaymaniyah Library. [in Arabic]
- Ibn Miskawayh, H. (1981). *Tahdhib Al'akhlaq Fi Altarbia*. 'Refining Ethics In Education'. Beirut: Scientific Books House. [in Arabic]
- Ibn Nafis, A. (1818). *Mujaz Alqanun Fi Eilm Altb* 'Summary of Law in Medical Science'. The Emirate of Kalkana: Education Press. [in Arabic]
- Ibn Omran, I. Achievement: Al-Amrani, A. (2009). *Muqalat Fi Almalikhulia* 'An Article in Malikholia'. Tunisia: Morocco Press for Publishing. [in Arabic]
- Ibn Qaf al-Karaki, Y. (1830). *Jamie Algharad Fi Hifz Alssht Wadafe Almarad* 'Combined The Purpose of Preserving Health and Paying Disease'. Britain: British Library. Welcome Institute. [in Arabic]
- Ibn Rushd, M., Investigation: Al-Mazidi, A.F. (2005). *Alkulyyat Fi Altb*. 'Faculties in Medicine'. Beirut: House of Scientific Books. [in Arabic]
- Ibn Rushd, M., Investigation: Talibi, A. (2011). *Sharah Abn Rshd Li'Arjuzat Abn Sina Fi Altb*. 'Ibn Rushd Explained The Argument of Ibn Sina in Medicine'. Algeria: Dar Al-Ummah Company. [in Arabic]
- Ibn Sina, A., investigation: Muhammad Z. A. (1984). *Kitab Dafe Almadar Alkulyyat Ean Al'Abdan Al'insania* 'The Book of Advancing Total Harm on Human Body'. Cairo: Publications of the Arab Manuscripts Institute. [in Arabic]
- Ibn Sina, H. (1999). *Alqanun Fi Altb* 'The Law in Medicine'. Beirut: Scientific Books House. [in Arabic]
- Ibn Sina, H. (1956). *Al'arjuzat Fi Altb* 'Orgasm in Medicine'. Paris: Without the publishing house. [in Arabic]
- Ibn Wafid, A.R. Investigation: Fernande, L.A.D. (1995). *Kitab Al'Adwiat Almufarada* 'The Single Medicines Book'. Spain: Supreme Council for Scientific Research. [in Arabic]
- Ibn Zahr, A.M., Investigation: Al-Roudani, A.M. (1991). *Kitab Altsysr Fi Almudawat Waltdbyr* 'Facilitation Book on Medication And Management'. Rabat: Fadalal Press. [in Arabic]
- Ibn Zahr, A.M. Investigation: Garathia, E. (1991). *Kitab Al'Aghdhia* 'Food book'. Madrid: Supreme Council for Scientific Research. [in Arabic]
- Salah El-Din. (1967). *Fusul Fi Altb Alwqayy* 'Classes in Preventive Medicine'. Damascus: Damascus University Press. [in Arabic]
- Salem, M. (1980). *Altbu Al'Islamy Bayn Aleaqidat Wal'ibdae* 'Islamic Medicine Between Faith and Creativity'. London: The Knowledge Foundation. [in Arabic]
- الزهرائي، خلف، تحقيق: محمد ياسر زكور. (1013). *الزهرائي في الطب لعمل الجراحين*. دمشق: منشورات الهيئة العامة للكتاب بوزارة الثقافة.
- سالم، مختار. (1980). *الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع*. لندن: مؤسسة المعارف.
- الشقوري، أبو عبد الله. (1348). *تحفة المتوسل وراحة المتأمل*. في: الخطابي محمد العربي (محرر) *كتاب الطب والأطباء في الأندلس دراسة تراجم ونصوص*. بيروت: دار الغرب الإسلامي.
- صلاح الدين، وآخرون. (1967). *فصول في الطب الوقائي*. دمشق: مطبعة جامعة دمشق.
- عبد الباسط، محمد سيد. (2004). *التغذية في الإسلام*. القاهرة: دار القدس.
- الغافقي، محمد، تحقيق: حسن علي حسن. (1987). *المرشد في طب العين*. بيروت: معهد الإنماء العربي.
- الغزالي، محمد، تحقيق: محمد الدالي بلطة. (2007). *إحياء علوم الدين*. بيروت: المكتبة العصرية.
- الملكلي، عبد الله، تحقيق: بشير البكوش. (1994). *رياض النفوس في طبقات علماء القيروان وأفرقية وزهادهم ونساجهم وسير من أخبارهم وفضائلهم وأوصافهم*. الطبعة الثانية. بيروت: دار الغرب الإسلامي.
- Abdul Basit, M. S. (2004). *Alttghdhyr Fi Al'islam* 'Nutrition in Islam'. Cairo: Dar Al-Quds. [in Arabic]
- Al Jabri. M. (1991). *Alturath Walhadatha* 'Heritage and Modernity'. Beirut: Center for Arab Unity Studies. [in Arabic]
- Al-Baladi, A., Commentary: Yahya, M. (2004). *Tadbir Alhbalaa Wal'Atfal Walssbyan Wahifz Sihatihim Wamudawat Al'Amrad Alearidat Lahum* 'Arranging The Ropes, Children and Boys, Keeping Them Healthy and Treating Diseases That are Incidental To Them'. Beirut: Scientific Books House. [in Arabic]
- Al-Balkhi, A., Investigation: Misr, M. (2005). *Masalih Al'Abdan Wal'Anfus* 'The Interests of Body and Soul'. Tunisia: Arab Organization for Cultural Education and Science. [in Arabic]
- Al-Ghafiqi, M. Investigation: Ali Hassan, H. (1987). *Almurshid Fi Tbi Aleayn* 'The Guide in Ophthalmology'. Beirut: Arab Development Institute. [in Arabic]
- Al-Ghazali, M., Investigation: Al-Dali Balata, M. (2007). *lithya' Eulum Aldiyn* 'The Revival of Religious Sciences'. Beirut: The Modern Library. [in Arabic]
- Alharani, T. (1928). *Kitab Aldhakhir At Fi Eilm Altb* 'The Book of Ammunition in Medical Science'. Cushing: Waqf Digital Historical Medical Library. [in Arabic]
- Al-Jarjani, A.Q. Investigation: Muhammad Siddiq al-Minshawi. (2004). *Mejme Altaerifat* 'Glossary of Definitions'. Cairo: Dar Al-Fadila. [in Arabic]
- Al-Maliki, A., Investigation: Al-Bakwash, B. (1994). *Riad Alnufus Fi Tabaqat Eulama Alqirwan Wa Iffirqiat Wazihadhim Wanisakihim Wasayr Min Akhbarihim Wafadayilhim Wa'Awsafihim* 'Riad The Souls in The Classes of The Kairouan and African Scholars, Their Asceticism and Their Descendants and A Course of Their News, Virtues And Descriptions'. 2nd edition. Beirut: Islamic Dar Al Gh
- Al-Razi, M. (1976). *Manafie Al'aghdhiat Wadafe Mudariha* 'Food Benefits And Disadvantages'. Egypt: Charitable Press. [in Arabic]
- Al-Razi, M. (2000). *Alhawi Fi Altb* 'The Container In Medicine'. Beirut: Scientific Books House. [in Arabic]
- Al-Razi, M., Investigation: Harbi, K. (No date). *Sira Sinae at Altb* 'The Secret of Making Medicine'. Alexandria: House of Scientific Culture. [in Arabic]
- Al-Shaqouri, A. (1348). *Tuhfat Almutawasil Wirahat Almuta'Amil* 'The Suppliment Masterpiece and The Rest of The Mediator'. In: Al-Khattabi Muhammad Al-Arabi (ed.) *Medical Writers and Doctors in Andalusia Study of Translations and Texts*. Beirut: Islamic Dar Al Gharb. [in Arabic]
- Al-Zahravi, K., Investigation: Zakour, Y.M. (1013). *Kitab Alzahrawi Fi Altb Lieamal Aljarrajin* 'Al-Zahravi Book on Medicine for The Work of Garages'. Damascus: Publications of the General Book Authority of the Ministry of Culture. [in Arabic]
- Basri, I. (1976). *Altb Alrady* 'Sports Medicine'. Beirut: Dar Al Nidhal. [in Arabic]
- Debash, A.W. (2011). *Abn Alkhatib Wamadhhabuh Fi Hifz Shht Altiif Walshaykh* 'Ibn Al-Khatib and His Doctrine In The Health of The Child and The Sheikh'. In: Debash, Abdel-Wahab and others. *Book of medical knowledge and history of diseases in the Maghreb*. Rabat: Publications of the Faculty of Arts and Humanities. [in Arabic]
- Hegazy, M. (2008). *Al'aleab Fi 'Adab Alearab* 'Games In Arab Literature'. Alexandria: Dar Al-Wafa. [in Arabic]
- Ibn Abd Rabbo, M. (939). *Al'arjuzat Fi Altb* 'Arguza in Medicine'. Iran: Shura Council Library. [in Arabic]
- Ibn al-Bitar, D.A. (2001). *Aljamie Limufradat Al'Adwiat Wal'Aghdhia*. 'Inclusive of The Vocabulary of Medicines and Food'. Beirut: Publications of Muhammad Ali Beydun. Scientific Books House. [in Arabic]
- Ibn al-Bitar, D.A. (1294). *Mukhtawitat Manafie Alhayawan Wakhawas Almufaradati* 'Manuscript of Animal Benefits And Vocabulary