

باسمه تعالی

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

تهیه و تدوین از: مجید خلیلی (دکترای تخصصی تاریخ علم و تکنولوژی پزشکی) و فریدون عباس نژاد

مرکز تحقیقات سل و بیماریهای ریه دانشگاه علوم پزشکی تبریز

(چکیده)

دوران سالمندی یک پدیده طبیعی می باشد که در آن فعالیت های بدنی، روحی و روانی فرد کاهش پیدا کرده و این تغییرات فیزیولوژیک در افراد مختلف یکسان بوده، اما سرعت انجام آن می تواند متفاوت باشد. تغییرات بدنی این دوران شامل کاهش و ضعف قدرت بدنی، اندام ها، 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 می باشند. بی توجهی و عدم رسیدگی به جسم و روان در این دوران موجب تسریع در پیری زودرس و نهایتاً منجر به مرگ زودرس می شود. سالمندی و توجه به بهداشت جسمی و روحی و روانی ایشان از زمان های گذشته، بویژه در طب سنتی و طب اسلامی مورد توجه دانشمندان این حوزه بوده و هر کدام برنامه های علمی و مفصلی برای این دوران تبیین و توصیه نموده اند. از جمله این دانشمندان، رازی، ابن سینا و جرجانی می باشد که در کتب طبی خویش بخش های ویژه ای برای طب سالمندان خصوصاً بهداشت و ورزش و تحرک سالمندان ملحوظ نموده و دستوراتی را ابراز نموده اند. در این مقاله با استفاده از روش مطالعه تاریخی و مروری منابع طبی قدیمی و مقالات تهیه شده در این خصوص، سعی می شود دیدگاه هرکدام از این بزرگان را در زمینه دوران سالمندی که در قرون گذشته با استفاده از علم بلیغ و تجربه وزین و ناشی از تلاش طاقت فرسای خویش به آن دست یافتند، تبیین نمائیم.

" مقدمه "

امروزه سالمندی یک بیماری محسوب نشده و گذر از مرحله ای به مرحله جدیدی از زندگی تلقی می گردد. دوران پیری نیز واقعیتی است اجتناب ناپذیر 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 واقع بینانه داشته و با بکارگیری روش های مفید و موثر صاحب نظران آن، به این امر مهم دست یابیم. در این زمینه رازی می گوید: " سن سالمندان خشک تر از دیگر سن هاست و همواره به خشکی تن آدمی از روز زاده شدن تا سالخوردگی و کهن سالگی افزوده می شود. در پایان پیری فرآیندی جز چیرگی خشکی به تن دیده نخواهد شد " (۱). ابن سینا بیان می دارد: " پیری یک روند طبیعی در ادامه فرآیند حیات می باشد " (۲). همچنین جرجانی می گوید: " 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) طبقه بندی شده است. اهداف طب سالمندان عبارتند از:

الف: مراقبت های علمی و اصولی از سالمندان

ب: پیشگیری از بروز بیماریهای جسمی و روحی

د: تشخیص زودهنگام و درمان به موقع از آنها

و: شاد زیستن و بهره مندی از یک زندگی فعال

گذری بر بیوگرافی دانشمندان برجسته طب سنتی ایران

موقعیت جغرافیایی ایران در مسیر شرق و غرب، غالباً سبب شده تا همواره در مرکز پیشرفت های طب هندی و یونان باستان قرار گیرد. بسیاری از پیشرفت های طبی ایرانیان نیز قبل و بعد از اسلام به دانسته های فوق اضافه گشته است. استاد دکتر نجم آبادی در کتاب " تاریخ طب در ایران " می نویسد: " جرج سارتن " استاد تاریخ علوم در دانشگاه هاروارد که یکی از اجله دانشمندان جهان است، در کتاب " سرگذشت علم " چندین بار صریحاً " اعتراف می کند که دانشمندان اروپا نسبت به قدما حق کثی کرده و تحقیقات علمی آنان را روی علل و جهاتی نادیده گرفته اند. از جمله می نویسد " تمام تواریخ عمومی جهد بلیغ کرده اند که کارهای علمی اروپائیان را جلوه گر سازند. این کار به منظور خاص انجام شده و در آن هر چیز حول محور ترقی و پیشرفت اروپا دور می زند. البته این نظر بکلی 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 جندی شاپور تحصیل نمودند. گفته می شود که این دانشگاه در واقع نوعی بیمارستان آموزشی نیز بوده است. اطباء و دانشمندان زیادی در این سرزمین ظهور و بروز داشته اند که در اینجا به لحاظ ارتباط موضوعی، به سه نفر از ایشان: " رازی [۱]، ابن سینا [۲] و جرجانی [۴] " اشاره می گردد.

رازی: نام وی محمد و نام پدرش زکریا و کنیه اش ابوبکر است. به گفته ابوریحان بیرونی وی در شعبان سال ۲۵۱ هجری (۸۶۵ میلادی) در ری زاده شد و دوران کودکی و نوجوانی و جوانی اش در این شهر گذشت. چنین شهرت دارد که در جوانی عود می نواخته و گاهی شعر می سروده 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 داشته ام، آنان که معاشر من بوده اند، می دانند و دیده اند که چگونه از ایام جوانی تا کنون عمر خود را وقف آن کرده ام تا آنجا که چنین اتفاق می افتاد که کتابی را نخوانده یا دانشمندی را ملاقات نکرده بودم، تا از این کار فراغت نمی یافتم، به امر دیگر نمی پرداختم و اگر هم در این مرحله ضرری عظیم در پیش بود، تا آن کتاب را نمی خواندم و از آن دانشمند استفاده نمی کردم، از پای نمی نشستم و حوصله و جهد من در طلب علم و دانش تا آن بود که در یک فن بخصوص به خط تعویذ، بیش از هزار ورق نوشتم و پانزده سال از عمر خود را شب و روز در تألیف جامع الکبیر صرف کرده ام و بر اثر همین کار قوه بینائی ام 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 نمانده ام، پیوسته به یا این و آن می خواندم و بر دست ایشان می نویسم (نقل از ترجمه سیره الفلسفیه بوسیله مرحوم عباس اقبال) «(۴). رازی اولین پزشک دردنیای طب است که بطور متعارف از الکل جهت ضد عفونی 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 جمع آوری نموده است. کتاب دیگر رازی تحت عنوان کتاب فی الجدری والحصبه که در مورد سرخک و آبله بوده است تأثیری بسزا بر طب اروپائیان داشته است.

ابن سینا: دیگر دانشمند این سرزمین، " شرف الملک، حجت الحق شیخ الرئيس ابوعلی حسین بن عبدالدین حسن بن علی بن سینا الحکیم الوزیر 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 به سزا در شرقی و تکامل علوم در جهان داشته است. اروپائیان وی را (Avicenna) می نامند(۵). ابن سینا یا پورسینا حسین پسر عبدالله متولد سال ۳۷۰ هجری قمری و در گذشته در سال ۴۲۸ هجری قمری، دانشمند و پزشک و فیلسوف بود. " قانون در طب ابن سینا " [۳] بعنوان مشهورترین کتاب در تاریخ طب شناخته شده است. این کتاب تا عصر روشنفکری اروپائیان، بعنوان رساله اصلی طب استفاده می شد. کتاب قانون یک دایره المعارف پزشکی است که در آن تمام مبانی اصلی طب سنتی مورد بحث قرار گرفته است مانند: مبانی تشریح، آناتومی، مبانی علامت شناسی، سمیولوژی، داروشناسی و داروسازی و نسخه نویسی، فارماکولوژی و غیره. کتاب قانون در سال ۱۳۶۰ توسط مرحوم شرفکندی هزار 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، ابن سینا و سایر دانشمندان ایرانی که در آن روزگار می زیستند کتابهای خود را به زبان عربی می نوشتند. بعدها بعضی از این آثار به زبانهای دیگر از جمله فارسی ترجمه شد. افزون بر این، ابن سینا در ادبیات فارسی نیز دستی قوی داشته است. دانشنامه علایی و رساله نبض او از جمله این آثار می باشد.

جرجانی: دانشمند و طبیب دیگر جهان اسلام، الامیر السید الامام زین الدین اسماعیل بن الحسن بن محمد بن محمود بن احمد الحسین الجرجانی المقطب، نامش سید اسماعیل فرزند حسن فرزند محمد فرزند محمود فرزند احمد الحسین ملقب به زین الدین یا شرف الدین و مکنی به ابوالفتح (یا ابوالفضل یا ابو ابراهیم معروف به ابوالفضائل سید اسماعیل جرجانی می باشد. 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 - الاغراض الطیبیه - خفی علایی و یادگار " را که آثار جاودانه اوست، به زبان فارسی نوشته است. جرجانی را به جرات می توان یکی از تابناکترین چهره های علم و ادب و فرهنگ و فلسفه ایرانی دانست، چهره علمی از آن روی که وی دانشمند ترین، پرتجربه ترین و آگاه ترین پزشک ایرانی بوده است که همه دانسته های پزشکی را از بقراط تا بوعلی به همراه تجاری که در عمر طولانی و پربرکت خود به کار بسته است، به زبان فارسی بصورت کتب جامع پزشکی گردآوری کرده و از بوته فراموشی و دستبرد حوادث روزگار مصون داشته و برای استفاده نسل های بعدی از خود به یادگار گذاشته است. تالیفات جرجانی، به دلیل فارسی بودن و به کاربردن اصطلاحات زبان مادری خود از امتیازات ویژه ای برخوردار است: نخست کار مطالعه و تحقیق را برای پژوهشگران و پزشکان فارسی زبان آسان ساخته، دوم، جرجانی موجب آن شده که مولفان و محققان ایرانی رشته های 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 یا بند و هم دانسته ها و دست آوردهای روزگار خود را به شیوه علمی، جرجانی به زبان فارسی زمان خود تدوین و به یادگار گذراند که از آن میان می توان متونی چون " خلاصه التجارب " بهاء الدوله، تحفه حکیم مومن مخزن الادویه عقیلی و مجمع الجوامع میر حسین علوی خراسانی " را نام برد. سوم، جرجانی با همه تلاشی که در زنده کردن و به پاداشتن 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 آشناتر بوده است، بکار می برده و در سیاق نوشتار کتاب ذخیره، از واژه های معمول خراسانی، سعدی 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، لفظ های تازی که معروف است و بیشتر مردمان معنی آن دانند و به تازی گفتن سبکتر باشد، آن لفظ هم به تازی گفته آید تا از تکلف دور باشد و به زبانها روانتر باشد و از این لفظ ها 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 نمی داشت، بطوری که در کتب خود که با نام خدا و خطبه کوتاهی از بنی 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 تطائر آن خاتمه یافته است. با توجه به محدودیت موضوعی این مقاله، امکان توصیف سایر دانشمندان طبی ایران زمین میسر نبوده و در اینجا به دیدگاههای ایشان در مورد ورزش و سالمندی می پردازیم.

نقش ورزش در دوران سالمندی از نظر رازی، ابن سینا و جرجانی

با اندک توضیحات موصوف، در این مطالعه سعی بر آن شده تا با استفاده از تجارب، دیدگاهها و توصیه های علمای طبی مورد مطالعه (رازی، ابن سینا، 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 می دانیم، سالمندان یکی از گروه های آسیب پذیر هر جامعه می باشد که به لحاظ حساسیت خاص این گروه از نظر جسمی و روحی، نیازمند توجه ویژه به لحاظ قرارگرفتن در معرض آسیب های اجتماعی، جسمی و زیستی و محیطی می باشند. آنچه مسلم است این است که از پدیده سالمندی نمی توان جلوگیری و پیشگیری بعمل 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 " می توان این دوره از حیات افراد را به دورانی شاد و لذت بخشی تبدیل نمود. در باب پاسداشت تندرستی، رازی می گوید: " اندازه بودن جنبش، آرامش و شادی، سلامت خوراک، نوشیدنی ها و بیرون راندن پس مانده ها و گزینش درست خانه و پیگیری رویدادهای بد (پیش از آنکه بزرگتر شوند) و توجه به خواست های روانی و نگاهداشت عادت ها، از عوامل تامین تندرستی می باشد " (۱). امروزه رعایت اصول گفته شده فوق که قرن های پیش بیان شده اند، موجب افزایش امید به زندگی و کاهش مرگ و میر گردیده و در نتیجه روز به روز به تعداد سالمندان جهان افزوده می شود. ابن سینا، سالخوردگی را از نقطه نظر تعریف " سلامت و بیماری "، آنرا نه سلامت کامل و نه بیماری کامل می داند، بلکه یک حالت بینابینی نظیر دوره نقاهت بیماریها دانسته و در آنجا تعریف سلامت، بیماری و حالت بینابینی را متذکر می شود و چنین می گوید:

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

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

۳- حالت واسط تندرستی و بیماری، آن است که در آن نه تندرستی کامل و نه بیماری کامل برای تن وجود دارد، مانند تن سالخوردهگان و تازه شفایافتگان و نوزدان (۶). همچنین می گوید: " هرچند که سالمندی یک فرآیند مداوم در حیات انسان است، ولی اینکه چه وقت یک فرد، سالخورده یا پیر تلقی می شود، تعریف واحدی وجود ندارد، زیرا هر فرد به شیوه متفاوتی پیر می شود." در باب سالمندان حکیم سیداسماعیل جرجانی می گوید: " گرمابه رفتن، مالیدن روغن های 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 توصیه های بهداشتی این دوران دانسته اند (۷).

توقف فعالیت های جسمی و عدم تحرک، منشاء بسیاری از بیماریها در سالمندان است. سالمندان به خاطر کم تحرکی، بیش از دیگران در معرض چاقی قرار می گیرند و کاستن از وزن نیز برای آنان دشوارتر از جوانان و میانسالان است. اجرای تمرین های ورزش و جسمی برای افرادی که رو به کهولت می روند، سخت تر خواهد شد. بنابراین بهتر است پیش از روبه رو شدن با چنین معضلاتی، تحرک بیشتری از خودشان داده، از چاقی بیشتر جلوگیری کنند. پس از گذشت مدت زمانی کوتاه از تمرین های سبک و فعالیت های 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 فعالیت ها و تمرین های جسمی خود نیاستی درنگ کنند و بدون هیچ وقفه ای مطابق این برنامه به تمرین های خود ادامه دهند و در انتظار نتایج کار خود باشند. آنگاه در خواهند یافت که تا چه حد با حوصله تر، صبورتر، شادتر از گذشته شده اند. این معجزه ورزش و نتایج مثبت آن بویژه برای سالمندان است. در زمینه اندازه ورزش و گاه آن رازی می گوید: " بهتر است، ورزش پیش از خوراک باشد. هر آدمی به اندازه عادت و نیرویش راه برود تا احساس خستگی بسیار نمایند. ورزش تن را بسیار شاداب و چالاک می گرداند" (۱). در خصوص شاد زیستن سالمندان، ابن سینا سوارکاری را برای پیران مطلوب دانسته و اگر مقدر نشد، پیاده روی را در مرحله بعد مهم و کارساز دانسته است. همچنین بیان داشته که در ورزش پیران باید اختلاف حالات جسمی و بیماری هایی را که عادتاً به سراغ آنها می آیند و عادت آنها را در ورزش کردن باید در نظر گرفت. اگر جسم شان در منتهای اعتدال باشد، ورزش های معتدل برای آنها مفید است. اگر یکی از اندام های آنها در بهترین وضع اعتدال نیست، باید در هنگام ورزش مراعات آن اندام بشود و دستور ویژه هر اندام درباره آن اجرا گردد (۸).

به منظور بهره مندی سالمندان در یک زندگی شاد و مسرت آور و نیز اجرای برنامه های ورزشی مورد نیاز خود، نیازمند فضاها و سالن های مناسب ورزشی و تفریح برای سالمندان می باشد. وجود امکانات و تجهیزات ورزشی و سرگرمی و تفریحی مناسب برای استقرار این امر ضروری است. همچنین وجود مکان های خصوصی مناسب برای دید و بازدید و ملاقات با دوستان و اعضای خانواده در موسسات سالمندان بسیار حائز اهمیت می باشد. هیچ کاری، به خصوص برای سالمندان، سودمندتر و در عین حال ضروری تر از تداوم فعالیت های جسمی نیست. در زمینه سلامتی پیامبر اسلام (ص) فرموده: ((لا خیر فی الحیاه الا مع الصحه))، یعنی خیری در زندگی وجود نخواهد داشت، مگر با سلامتی (۹).

امروزه یک سری تمرینات و ورزش های مفید برای سالمندان توصیه شده که تعدادی از آنها عبارتند از: تمرینات گرم کننده شامل نرمش های ساده کششی، تمرینات استقامتی از قبیل پیاده روی، دویدن، شنا و در صورت امکان کوهنوردی و یک سری تمرینات قدرتی و تعادلی که منشا بسیاری از موارد فوق را می توان در منابع طب اسلامی یافت. بنابراین اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم، قدرت عضله قلب کاهش می یابد، ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود، عضلات مختلف بدن ضعیف می شوند، کارایی مفاصل کم شده و استخوان ها پوک می شوند. فعالیت و ورزش منظم در سنین بالا، عامل حفظ و تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی، مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی، سرطان روده بزرگ بوده و افزایش قند خون را کاهش می دهد. در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است. یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن آن است. از افسردگی های دوران پیری جلوگیری می کند. موجب بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است. حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز میتوانند

با فعالیتهای فیزیکی مناسب سلامتی شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند، سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. بنابراین طب سنتی ما غنی از موارد طبّی مختلف و متعدد می باشد که برای بسیاری از بیماریها و علایم و نشانه های بیماریها، توصیه های بهداشتی و درمانی مختلف و ارزشمندی را تبیین نموده اند که مستلزم مطالعات گسترده در این زمینه و استخراج موضوعات مختلف طبّی می باشد که در این میان توجه و حمایت بیش از پیش مسئولین محترم امر می طلبد.

" نتیجه گیری "

با توجه به موارد و مطالب گفته شده می توان اظهار کرد که دوران سالمندی پدیده ای است که گریبانگیر همه مان خواهد شد و برای اینکه از حداکثر لذت و شادمانی این دوران بهره مند شویم، ضروری است بهداشت و دستورات ویژه این دوران را رعایت نمائیم. در این راستا مطالعات نشان می دهند که این موضوع از قدیم الایام مورد توجه دانشمندان و حکیمان ایران زمین بوده و برای این دوره دستورات و توصیه های بهداشتی ارزشمندی را ارائه نموده اند که نشان از دید باز و وسیع این بزرگواران در همه زمینه ها از جمله " دروان سالمندی " می باشد. علی رغم پیشرفت های زیاد در حوزه طب نوین، این رشته سابقه راه اندازی و فعالیت زیادی نداشته و در طی سال های اخیر رشته طب سالمندان (Geriatrics) [5] در دانشگاههای کشورهای اروپایی از جمله انگلیس و فرانسه راه اندازی گردیده و مشغول تربیت دانشجو در این زمینه می باشند.

دوران سالمندی و برنامه ویژه این دوره، بایستی مورد توجه همگان قرار گیرد. یکی از موارد موکد جهت تندرستی جسم و روان در این دوران، انجام ورزش ویژه سالمندان می باشد. از آنجائیکه مبنای پزشکی نوین، طب قدیم و کهن می باشد، لذا باید از اطلاعات و معلومات دانشمندان طب سنتی، اسلامی کشورمان در زمینه های مختلف طبّی، بویژه از تجارب و بیانات ارزشمند آنان در زمینه طب سالمندان و ورزش و تحرک در این دوران بهره مند شویم. مطالعات نشان می دهد منشاء بسیاری از موارد مطرح شده توسط پزشکی نوین، منابع قدیمی طبّی ما می باشد که همانند گنجینه ارزشمند عمدتاً " خاک خورده و ضروری است در کنار طب نوین، از میراث گرانبهای این دانشمندان نیز بهره جسته و از دستورات طبّی ایشان در زمینه های مختلف پزشکی از جمله تغذیه، استراحت، نشاط و شادی، تحرک و ورزش و... استفاده بعمل آورد. بطوری که این دانشمندان برای تندرستی و سلامتی، برای هر کدام از فصول سال دستورات خاصی را بیان نموده اند 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 می شود.

Abstract

Senility is a natural phenomenon in which physical, spiritual and mental activities of a person decreases and this physiological changes are homogeneous in different people, but their velocity may vary. The physical changes in this period of time includes reduction of corporeal power and weakness of the limbs and tissues and a decrease in efficiency of the digestion system, lack in digestion and absorbing nourishments and etc, and also corruption in mental balance and lack of it, depression, hopelessness, feeling of vanity and other similar conditions.

Being careless about the body and the spirit [soul] and not paying enough attention to it will result in acceleration of early aging and consequently in early death. Senility and paying attention to corporeal, spiritual and mental hygiene during this period, have been taken into consideration from ancient times, especially in traditional and Islamic medicine, by the scientist of these fields, and every each of them have presented detailed applicable plans for this era of life. Amongst this scientist, Razi, Ibn Sina and Jorjani have specified some chapters in medicine for elder people, specially their hygiene, sport and activities and have divulged some instructions for them.

In this article, by studying the history and old medicine sources and other provided articles in this field, we attempt to state the perspectives of each of these sages from the past centuries about senility, which have been obtained through hard efforts and worthy experiences.

منابع :

- ۱- رازی ، محمد بن زکریا، به کوشش: صدیقی، حازم ذاکر، محمد ابراهیم، المنصوري في الطب - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران، تهران: ۱۳۸۷
- ۲- ابن سینا، قانون در طب ، سیری در پزشکان نیاکان- مبانی طب سالمندان در قانون ابن سینا، وزارت بهداشت- درمان و آموزش پزشکی - معاونت تحقیقات و فناوری
- ۳- جرجانی، سیداسماعیل، به کوشش: دانش پژوه، محمدتقی دانشیار، ایرج، ذخیره خوارزمشاهی - تهران، المعی: ۱۳۸۳
- ۴- محقق، مهدی ، دومین بیست گفتار . . . ، تهران : دانشگاه تهران، ۱۳۶۹
- ۵- یونت ، لیزا ، ترجمه رضا یاسائی ، تاریخ پزشکی، تهران : ققنوس ، ۱۳۸۵
- ۶- ابن سینا، قانون در طب، کتاب اول، فن دوم، تعلیم اول، نسخه رایانه ای، وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی- معاونت تحقیقات و فناوری
- ۷- حامدی وفا، فرزانه، دیدگاه ابن سینا و جرجانی در خصوص بهداشت سالمندان، مجله طب و تزکیه، شماره ۶۹-۶۸- بهار تابستان ۱۳۸۷
- ۸- ابن سینا ، قانون در طب، کتاب اول، فن سوم، تعلیم سوم، به نامه بهداشت سالخوردگان، نسخه رایانه ای ، وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، معاونت تحقیقات و فناوری
- ۹- نفیسی، ابوتراب، پژوهش در مبانی عقاید سنتی پزشکی مردم ایران ، اصفهان : انتشارات مشعل ، ۱۳۶۴

تلفن تماس : ۰۹۱۴۴۱۷۷۹۲۶ (مجید خلیلی) – آدرس پست الکترونیکی : majidkhalili@yahoo.com