طبقه‌بندی ورزشها در طب سنتی ایرانی

مرضیه بیگم سیاهپوش[الف*]، محمد عبادیانی[الف]، غلامرضا شاه‌حسینی[ب]، محمد مهدی اصفهانی[الف]، علی‌رضا نیکبخت نصرآبادی[ج]، هاله دادگستر[د]

[الف] گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
[ب] دانشیار گروه اورتوپدی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
[ج] گروه داخلی جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
[د] مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

چکیده

در طب سنتی ایران، ورزش عامل مهمی برای حفظ سلامتی به شمار می‌رود و برای آن اثرات زیادی ذکر شده است. به‌نظر برخی از حکما چون ابن سینا، عامل ورزش در حفظ سلامتی، بر کلیهٔ عوامل حتی تغذیه، تقدم دارد و برای اینکه از فعالیتهای بدنی بیشترین فایده نصیب افراد شود، ورزشهای متناسب با هر فرد پیشنهاد شده است. در واقع، ورزشها را در گروههای مختلف قرار داده و معتقدند هر گروه، اثرات ویژه‌ای را اعمال می‌کند. این مطالعه با هدف شناخت گروههای مختلف ورزشی و اثر هر یک در بدن، برای معرفی فعالیت مناسب به افراد انجام شده است؛ و برای این منظور، روش این مطالعه کیفی در نظر گرفته شده است با مرور نمونه‌هایی از کتب طب سنتی ایران که به طور هدفمند انتخاب شده‌اند، و پس از آن، تحلیلی محتوایی از مطالب استخراج شده از این متون در مورد طبقه‌بندی ورزش‌ها، ارائه شده است..

واژگان کلیدی: طب سنتی ایرانی، طبقه‌بندی ورزش، پژوهش کیفی.

تاریخ دریافت: بهمن ۹۰
تاریخ پذیرش: تیر ۹۱

مقدمه:

اهمیت ورزش در دنیای کنونی بر کسی پوشیده نیست و به‌عنوان یک علم مورد تفحص قرار می‌گیرد. (۱) در ایران باستان، نیرومندی بدنی برای حفاظت از خود و خانواده، اهمیت فراوانی داشت. ایرانیان برای ورزش نتایج اخلاقی قائل بودند و پهلوانی در ایران باستان، اهمیت ویژه‌ای داشت. (۲)، بنا بر آموزه‌های زرتشت، سلامت بدن از فرایض است و دومین خواسته یک انسان اوستایی. از مجموع پنج خواسته از اهورامزدا، نیروی بدنی است. (۳)، در آموزه‌های مکتب طب ایرانی به انواع تحرکات بدنی بهای زیادی داده شده و از آن، تحت عنوان "ریاضت" یاد شده است. مطابق تعریف ارائه شده توسط ابن سینا ، ورزش عبارتست از: "حرکتی ارادی که باعث تنفس عمیق و سریع می‌شود و استعمال بجا و در حد اعتدال آن، مانع بیماری‌های مادی و مزاجی می‌شود"، (٤)، یعنی هدف از انجام ورزش، حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری از ایجاد بیماری است (٤-۷). در طب سنتی ایرانی، شش امر برای حفظ سلامتی و حتی حفظ حیات، ضروری است و به آنها، " شش‌گانه‌های ضروری" گفته می‌شود که عبارت است از: هوا و

* فرد مسئول مکاتبات: mar.siahposh@yahoo.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

هر چه بدان تعلق دارد، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، خواب و بیداری، حرکت و سکون بدنی، حرکت و سکون نفسانی، و استفراغ و احتباس. (٤-٦)، ورزش در قسمت "حرکت" از مبحث "حرکت و سکون بدنی" یعنی جزء چهارم از "شش‌گانه‌های ضروری" قرار دارد. (٤-٦)، و در برخی موارد، زیر مجموعهٔ حرکت نفسانی هم قرار می‌گیرد (٥ و ٧-٨). ورزش از دیدگاه برخی از حکما نظیر ابن سینا در حفظ و ارتقای سلامتی، بر سایر امور مانند تغذیه، تقدم دارد، (٤)، فواید ورزش در مواردی چون تقویت اعضا از طریق برافروختن حرارت غریزی١ و دفع فضولات زاید به وسیلهٔ بدن، بروز می‌کند. (٤-٧)، حرارت غریزی، حرارتی است که تقویت و حفاظت بدن توسط آن صورت می‌گیرد و افعالی که طبیعت برای بقای بدن به اجبار باید انجام دهد، بدون آن کامل نمی‌شود. (٤-٥)، برای اینکه ورزش بیشترین سود را به فرد برساند، باید بتوان ورزش مناسب را به او پیشنهاد کرد (٤)، زیرا چنانچه نوع ورزشی که انتخاب می‌شود، با شرایط بدنی فرد متناسب نباشد، نه تنها از آن سودی عاید نمی‌شود، بلکه زیان‌آور هم هست؛ چون ورزشهای قوی که در بدنهای ضعیف، مانند بدن کودکان، باعث تشدید ضعف خواهد شد. (٤،٩)، پس شناخت انواع ورزش و بررسی اثرات آنها در بدن امری ضروری است. درعلم رایج نیز ورزشها از جنبه‌های گوناگونی دسته‌بندی می‌شوند؛ مانند ورزشهای قدرتی، ورزهای مقاومتی، ورزش‌های کوتاه مدت، ورزش‌های طولانی مدت، ورزشهای برخوردی در مقابل ورزشهای غیر برخوردی و هرگروه، اثرات فیزیولوژیک خاصی دارند. (١٠)، از آنجا که در جستجوی دیگر محققان، مطالعه‌ای نظام‌مند در این زمینه یافت نشد، لذا این مطالعه، با هدف آگاهی از چگونگی طبقه‌بندی ورزشها در طب سنتی ایرانی انجام شده است.

روش‌ها:

مطالعه حاضر، یک بررسی کیفی است که بر نمونه‌های هدفمند از کتب طب سنتی که با معیار مشخص (معتبر بودن کتاب و نویسنده‌اش) انتخاب شده‌اند، نظیر قانون ابن سینا، ذخیرهٔ خوارزمشاهی، کامل الصناعةالطبیه، خلاصه الحکمه، حفظ الصحه ناصری و غیره انجام گرفته است. ابتدا متون مربوط به ورزش از این کتب استخراج و دسته‌بندی شد. نمونه‌برداری ازسایر کتابها مانند برخی از کتابهای حفظ الصحه، جهت رسیدن به نقطه اشباع، که مبیّن اتمام نمونه‌برداری است (١١)، انجام شد و نهایتاً با بازخوانی مکرر دسته‌های ایجاد شده، درون‌مایه‌های مطالعه به دست آمد و مطالعه مورد آنالیز محتوا قرار گرفت. اصل امانت‌داری در نقل مطالب از متون و ذکر منبع برای کلیه مطالب کاملاً رعایت شده است.

یافته‌ها:

١- طبقه‌بندی بر اساس وجوه سه‌گانه حرکت:

حرکات، از سه وجه، قابل بررسی هستند: کیفیت، کمّیت و سرعت (٤،٥،١٢)

پس از بررسی داده‌ها، دو طبقه‌بندی عمده (درون‌مایهٔ اصلی) برای ورزشها به‌دست آمد: یک طبقه‌بندی، بر اساس وجوه سه‌گانه حرکت است و طبقه‌بندی دیگر، براساس اعضایی از بدن است که در انجام ورزش، به‌کار گرفته می‌شوند.

١-١- کیفیت حرکت:

حرکات از نظر کیفیت، به سه دسته تقسیم می‌شوند: قوی (شدید)، ضعیف و معتدل. (١٢)

حرکات قوی (شدید):

عقیلی می‌گوید: "حرکات قوی، حرکاتی هستند که معاوق را دفع کرده، از او منفعل نمی‌شوند". (٥)، این حرکات، بدن را گرم و خشک و محکم کرده، باعث نیرومندی بدن می‌شوند. (١٢)، صاحب تحفه سعدیه، حرکتی را قوی می‌داند که در زمانی کوتاه، بدن را به افراط گرم کند. (١٣)، اهوازی حرکاتی را که منجر به تنفس عظیم و متواتر و خروج مقدار فراوانی عرق از بدن می‌شوند، ورزش قوی می‌داند. (١٢)، عقیلی، گرمی و سرخی بیش از حد پوست را که بیانگر کثرت توجه خون به سوی ظاهر است، معیار حرکت قوی می‌داند. (٥)، افراط در این ورزشها منجر به لاغری می‌شود. در ورزش‌های قوی، بعد از تعریق، احساس خستگی و ماندگی بسیار عارض

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

می‌شود. ترک چنین فعالیتهایی واجب است و انجام مداوم این قبیل ورزش‌ها ممکن نیست. (١٤)، این حرکات یا ذاتاً قوی هستند مانند کُشتی و یا با شدت و قوت استعمال می‌شوند مانند کوبیدن به طبل. (١٢)

حرکات ضعیف:

اهوازی چنین می‌گوید: " حرکات ضعیف، حرکاتی است که بدن را اندکی گرم می‌کند ولی باعث خشکی نمی‌شود". (١٢)، این حرارت اندک، غیر محسوس است و اکثراً نه نفع می‌رساند نه ضرر. (٥)، این ورزشها حتی موادی را که دفعشان ضروریست، دفع نمی‌کنند لذا باعث چاقی می‌شوند. (١٥)، این گروه نیز یا ذاتاً ضعیف هستند مثل سواری بدون تاختن و یا به ضعف استعمال می‌شوند مانند پیاده‌روی آرام. (١٢)

حرکات معتدله در ضعف و قوت:

حرکاتی است که باعث گرمی و خشکی و محکم شدن بدن در حد اعتدال می‌شود و حدش آن است که تنفس کم‌کم عمیق و سریع می‌شود و عرق، شروع به خروج از مسام بدن می‌کند (١٢) و پوست، اندکی گرم و سرخ می‌شود. (٥)، این حرکات یا ذاتاً معتدل هستند مانند پیاده‌روی معتدل (٩،١٢) و یا به اعتدال استعمال می‌شوند مانند کوبیدن به طبل. (١٢)

١-٢-کمّیت حرکت:

حرکات از نظر کمّیت، به سه دسته تقسیم می‌شوند: کثیر، قلیل و معتدل. (١٢)

حرکات کثیر: از دیدگاه صاحب تحفه، حرکات کثیر، به حرکات طولانی مدت اطلاق می‌شود. این حرکات، کار حرکات قوی را در بدن، در مدت زمان طولانی انجام می‌دهد (١٣)، یعنی اثر این حرکات در بدن، مشابه حرکات قوی است (١٢)، اما بیشتر از آنکه بخواهند بدن را گرم کنند، باعث تحلیل رفتن بدن می‌شوند (٤) زیرا برای ترقیق و تبخیر ماده، نیاز به سپری شدن زمان طولانی است (١ و ٣-٥). البته بنا به قولی از عقیلی، استکثار در ورزش (زیاد شدن بار دفعات انجام یک حرکت ورزشی)نیزجزو کثرت در ورزش محسوب می‌شود(٥)

حرکات قلیله: آملی و صاحب تحفهٔ سعدیه، حرکات قلیله را، حرکات کوتاه مدت توصیف کرده‌اند. (١٣،١٦)، این گروه در بدن، مشابه حرکات ضعیف عمل می‌کنند. (١٢)

حرکات معتدل در قلت و کثرت: اهوازی می‌گوید: " افعال حرکت معتدل در قلت و کثرت در بدن، مشابه حرکت معتدل در ضعف و قوت است". (١٢)

١-٣-سرعت حرکت:

شارحان قانون معتقدند که سرعت و آهستگی، جزو کیفیت و یا کمّیت بحث می‌شوند (١٣،١٦)؛ اما سایر حکما، آن را به عنوان یک معیار مجزا به حساب می‌آورند و حرکات را از نظر سرعت، به سه دسته تقسیم می‌کنند: سریع، بطیء و معتدل(١٢)

حرکات سریع: حرکاتی است که در مدت زمانی کوتاه، مسافتی را قطع کنند (٨) و در بدن، مشابه حرکات قوی عمل می‌کند. (١٢) ابن رشد، نگاه دیگری به قضیه دارد و سرعت و آهستگی را فقط برای حرکات ضعیفه و قویه‌ای مطرح می‌کند که در آنها، انتقال و جابه‌جایی اعضای بدن وجود دارد. (١٥) از نظر او، حرکات قویه و ضعیفه‌ای نیز وجود دارند که مقاومتی هستند یعنی مقاومتی بین حرکت و یک محرک دیگر وجود دارد مثل کسی که در جایی ثابت است و فرد دیگری سعی می‌کند او را هُل بدهد و یا پرتاب سنگ. در این مثالها، سرعت و بُطء مطرح نیستند. (١٥)

حرکات بطیء: اثراتش در بدن، مشابه حرکات ضعیف است و ضد حرکات سریع می‌باشد. (١٢)

حرکات معتدل در سرعت و بطء: افعال این گروه در بدن، مشابه حرکات معتدل در ضعف و قوت است. (١٢)

١-٤- حرکات ترکیبی:

اگر سه وجه کمّی را با سه وجه کیفی ترکیب کنیم، نُه حرکت به‌دست می‌آید (جدول ١). (١٢)، اگر به این ترکیبات، سه وجه سرعت و بُطء و اعتدال بین این دو هم افزوده شود، بیست و هفت نوع حرکت به‌دست خواهد آمد (جدول ٢) (٥) که هریک در بدن، آثار خاصی می‌گذارند. برای مثال، اهوازی می‌گوید: "حرکت قوی کثیر سریع، یک حرکت افراطی است و بیش از حرکت قوی در بدن اثر می‌کند و باعث تحلیل شدید قوّت و حرارت غریزی شده، موجب ضعف شدید آنها و سردی بدن می‌شود" (١٢).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

جدول ۱. ترکیب دو وجه کیفیت و کمّیّت

کمّیّت / کیفیت	قوی	ضعیف	معتدل
کثیر	کثیر قوی	کثیر ضعیف	کثیر معتدل
قلیل	قلیل قوی	قلیل ضعیف	قلیل معتدل
معتدل	معتدل قوی	معتدل ضعیف	معتدل معتدل

جدول ۲. ترکیب وجه سرعت با حرکات دو وجهی

سرعت / ترکیب دو تایی	سریع	بطیء	معتدل
کثیر قوی	کثیر قوی سریع	کثیر قوی بطیء	کثیر قوی معتدل
قلیل قوی	قلیل قوی سریع	قلیل قوی بطیء	قلیل قوی معتدل
معتدل قوی	معتدل قوی سریع	معتدل قوی بطیء	معتدل قوی معتدل
کثیر ضعیف	کثیر ضعیف سریع	کثیر ضعیف بطیء	کثیر ضعیف معتدل
قلیل ضعیف	قلیل ضعیف سریع	قلیل ضعیف بطیء	قلیل ضعیف معتدل
معتدل ضعیف	معتدل ضعیف سریع	معتدل ضعیف بطیء	معتدل ضعیف معتدل
کثیر معتدل	کثیر معتدل سریع	کثیر معتدل بطیء	کثیر معتدل معتدل
قلیل معتدل	قلیل معتدل سریع	قلیل معتدل بطیء	قلیل معتدل معتدل
معتدل معتدل	معتدل معتدل سریع	معتدل معتدل بطیء	معتدل معتدل معتدل

۲- طبقه‌بندی براساس اعضای بدن:

برخی از ورزش‌ها موجب تحرک تمام اعضای بدن می‌شود که به آنها، ورزش‌های عام یا کلی می‌گویند و برخی از ورزش‌ها، اثرشان در یک عضو بیشتر است که به آنها، ورزشهای خاص یا جزوی گفته می‌شود. (۵-۷)

۲-۱- ورزشهای عام بدن:

جرجانی می‌گوید: "ورزشی که در آن همه اعضای بدن حرکت دارند، ورزش عام است". (٦)، این قبیل ورزش‌ها موجب تحریک جمیع اعضا و بدن شده، اثراتش به همه بدن می‌رسد و برای ناقهین مفید است. (۵)، پیاده‌روی و کُشتی از جمله ورزش‌های عام است. (۵،٦)

۲-۲- ورزشهای اختصاصی اعضا:

به ورزش‌هایی که در آن، برخی از اعضا نسبت به برخی دیگر حرکت دارند، ورزش خاص (جزئی یا ورزش مختصه به هر عضو)، گفته می‌شود. (۱۲)، هدف از این ورزشها، قوی کردن برخی اعضاست. (۵،۱٤)، به مثال‌هایی از ورزش‌های خاص اعضا توجه شود: ورزش چشم: خواندن خطوط نازک (۱۵)؛ ورزش گوش: شنیدن صداهای دور(٦)؛ ورزش مغز: تفکر(۷)؛ ورزش حلق و حنجره: آواز خواندن (٤،٦)؛ ورزش دست: بافتن. (۱۲)

بحث و نتیجه گیری:

با توجه به اهمیت ورزش در حفظ و ارتقای سلامتی، انتخاب ورزش مناسب، امر بسیار ضروری به نظر می‌رسد و دانستن این که ورزش‌های مختلف چه تأثیری در هر گروه ایجاد می‌کند، منجر به انتخاب ورزش صحیح می‌شود. برای مثال، ورزش‌های قوی چون گرمای زیادی تولید می‌کند، و یا ورزش‌های طولانی مدت که باعث تحلیل بدن می‌شود، نمی‌تواند برای همه افراد توصیه شود؛ به‌ویژه که ورزشهایی که دارای هر دو ویژگی قوت و کثرت باشد و یا ورزشهای ضعیف که باعث چاقی می‌شود، برای توصیه به عموم مردم، چندان مناسب به‌شمار نمی‌آید و باید در شرایط خاصی به کار رود، پس باید در نظر داشت که هدف از ورزش، چیست، برای مثال، اگر هدف، تحلیل مواد زاید موجود در بدن است، بهتر است ورزشهایی انتخاب شود که در طولانی مدت انجام می‌شود و یا اگر تنها تقویت یک عضو مد نظر باشد، از ورزشهای مختص آن عضو باید استفاده کرد. ورزش‌های عام را باید با رعایت "قوت و ضعف"، "کثرت و قلت" و "سرعت و بُطء"، جهت تقویت عمومی بدن به کار برد. در طب سنتی، از ورزشهای مختلفی نام برده شده است که در طبقات ذکر شده در این مطالعه قرار می‌گیرند اما امروزه، چندان متداول نیستند. از طرفی، ورزشهایی ابداع شده‌اند که در گذشته معمول نبوده‌اند. تعیین این که ورزشهای معمول امروزی در کدام طبقه ذکر شده در طب سنتی قرار می‌گیرند. به منظور حداکثر بهره‌مندی از ورزشهای امروزی، در قالب مطالعاتی گسترده پیشنهاد می‌شود.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

تقدیر و تشکر:

این مطالعه بخشی از رسالهٔ دکترای تخصصی طب سنتی و طرح پژوهشی مصوب دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران مورخ ۶/۳۰/ ۱۳۸۹ و به شمارهٔ ۸ می‌باشد. بدین وسیله از زحمات بی‌دریغ جناب آقای دکتر منصورکشاورز و همچنین از همکاری صمیمانهٔ کارکنان محترم کتابخانه‌های دانشکده طب سنتی و مؤسسهٔ مطالعات طب سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی تهران، سپاسگزاری می‌شود.

REFERENCE:

1. Mateusz and Fox. Exercise Physiology. Vloume 1. Translation by Asghar Khalidan. Tehran university. 1380.
2. Karimi, Javad. A view on History of physical education in the world. Tehran: Center of Academic Publication. 1364.
3. Davoodzadeh, Ali. Analysis and comparison of ancient and supplemental ancient sports on the fitness in Mashhad city. Aban 1371 (thesis to obtain a Master of Physical Education(
4. Ibn Sina, Abu Ali Hussein ibn Abdullah. "Alqanoun fe Altb", vol 1. Research by Ibrahim Shams. Lebanon: Al elmy al matbouat Institute. , 2005.
5. Aghili Khorasani, Mohammad Hussain. "Kholase Alhekmah", Vol 1. Research, correction and edition by Nazim Ismail. Qom: Ismailian Publication. 1385.
6. Jorjani, Seyed Ismail. "Zakhireye Kharazmshahi", the third book. Academy of Islamic Republic of Iran. 1380
7. Gilani, Mohammad Kazim. "Hefz al seha Naseri". Correction by Rasoul choupani. Almaie publications. 1388.
8. Arzani, Mohammad Akbar Shah. "mafrah al gholoub". Institute of medicine's history studies, university of Islamic and complementary medicine. 1386.
9. Galen. "Alsanaa Alsaghyrah". Institute of medicine's history studies, university of Islamic and complementary medicine. 1387.
10. William E.Garrett, Donald T.Kinkendall. Exercise and sport science. Philadelphia: Lippincott Williams& Wilkins; 2000 .
11. Sanei Ashraf Sadat; Nikbakht Nasr Abadi, AliReza. Qualitative research methodology in medical sciences. Baraye farda publications. 1383.
12. Almajoosy al-Ahwazi, Ali Ibn Abbas. "kamel Alsanaa Altabya", vol 1. Institute of Natural Medicine' revival. Qom: Jalaluddin publication. 1387.
13. Shirazi, Qotboddin Mahmud. "tohfe al sadie". Institute of medicine's history studies, university of Islamic and complementary medicine. 1387.
14. Baghdadi, Ibn valid. "Taqvim al seha". Correction by Gholam Hossein Yousefi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company. 1382 .
15. Andalusi, Ibn Rushd. "Kolliat Fi Alteb". Egypt: Majles al aala lelseqafa Publications. 1989 AD
16. Amelie, Hakim Mahmud. "Sharhe Amoli" from the collection "Jame al shahrein", Ali, Nafees Khan. Lahore. 1368 A.H.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]