

## چکیده:

طب سنتی ایران، دانش چند هزار ساله‌ی کشورمان است که معرفی کتب و نظرات دانشمندان ایرانی سبب آشکار شدن سهم این حکماء در پیشبرد دانش بشری و زمینه‌ی تدوین صحیح تاریخ پزشکی ایران می‌شود. از سویی امروزه تأثیر ورزش بر سلامت جسم و روح بر کسی پوشیده نیست و همگان تا حدودی از اثرات مثبت آن، بر سلامتی آگاه هستند. روش کار: تحقیق حاضر یک روش توصیفی - تحلیلی است، که برای تدوین مطالب، ابتدا منابع دست اول که شامل کتب قرن 3 تا 6 هجری قمری بود مورد بررسی قرار گرفت و سپس از مقالات و پایان نامه‌های مرتبط به عنوان منابع دست دوم مورد استفاده قرار گرفت و نتیجه‌ی مطالعات مورد دسته بندی و سپس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. یافته‌های پژوهش: حکماء در کتب خویش بخشی را به ورزش، و ورزش را برای گروه‌ها و شرایط مختلف ورزش اختصاص داده‌اند و دستوراتی را ابراز نموده‌اند. طب ایرانی بر سه محور سته ضروریه، دارو درمانی و اعمال یدوای استوار است و اصول شش‌گانه از اهم محورهای مذکور می‌باشد که اجرای آن در زمینه‌ی ورزش، نتایج ارزنده‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها و بالا بردن تندرستی جسمانی و روانی کل جامعه دارد. پرداختن به حرکت و سکون در سته‌ی ضروریه به عنوان جزیی از آن نشان دهنده اهمیت آن، حفظ و باز آموزی سلامتی بدن دارد. نتیجه گیری: باتوجه به نتایج به دست آمده ورزش، اقسام مختلفی دارد که با عناوین ریاضت، حرکت و سکون، دلک ( ماساژ )، عنوان شده و برای مزاج‌های مختلف ورزش‌های متفاوتی توصیه نموده‌اند و همچنین درمان بسیار از اختلالات جسمی و روحی با ورزش انجام می‌گیرد و ورزش می‌تواند یکی از راه‌حل‌های درمان بدون دارو استفاده شود. بررسی رویکرد پزشکان اسلامی به ورزش نشان دهنده این امر مهم است که ورزش به عنوان یکی از عوامل حفظ سلامتی از دیرباز مورد توجه بوده است

Traditional Iranian medicine is the knowledge of our country for several thousand years, and the introduction of books and opinions of Iranian scientists reveals the contribution of these scholars in advancing human knowledge and the field of correct compilation of the medical history of Iran. On the other hand, today, the effect of exercise on the health of body and soul is not hidden from anyone, and everyone is somewhat aware of its positive effects on health. Method: The present study is a descriptive-analytical method, which in order to compile the content, first the first-hand sources, which included books from the 3rd to the 6th century AH, were examined, and then related articles and dissertations were used as second-hand sources. The results of the studies are categorized and then analyzed. Research Findings The sages in their books have dedicated a section to sports, and sports to different groups and conditions of sports, and have given instructions. Iranian medicine is based on the three axes of essential set, drug therapy and healing practices, and the six principles are among the important axes mentioned, the implementation of which in the field of exercise, valuable results in preventing diseases and improving health. It has the physical and mental whole of society. Dealing with movement and stillness in the essential set as a part of it shows its importance, maintaining and retraining the health of the body. Conclusion: According to the results obtained, exercise has different types, which are called austerity, movement and stillness, massage, and different exercises have been recommended for different temperaments, as well as the treatment of many physical and mental disorders. It is done with exercise and exercise can be one of the treatment solutions without medication. A study of the approach of Islamic physicians to sports shows that it is important that exercise has long been considered as one of the factors in maintaining health.