

الباب الرابع

الطاعنونه في السمه

يا حضرات الطاعنين في السن قد نلتكم قسطكم من متاعب الحياة وخبرتم من الدنيا حلوها ومرها وجربتم من أمورها العظيم والحقير وتحققتم أن الأمر لله وحده واليه المصير فطيبوا نفساً وقرؤا عيناً واعبدوا الله الذي اليه ترجعون وحافظوا على اتباع الوصايا الآتية ففيها خير كثير

الوصية الاولى — لا تملؤا بطونكم كما كنتم تفعلون في عنفوان شبابكم ولا تجهدوا أنفسكم في العمل واذكروا أن خير الأمور الوسط

الوصية الثانية — اجتنبوا ما يسبب الامساك فلا تكثرُوا من أكل اللحم وشرب القهوة والدخان ورتبوا أوقات الأكل والنوم

الوصية الثالثة — لا تقطعوا أنفسكم عن العمل بالجسم والعقل

فالحركة بركة

الوصية الرابعة — احترسوا من الرطوبة فلا تجلسوا في الصباح والمساء أمام منازلكم ولا تسهروا ليلاً في القهوات فإن ذلك يسبب التهاب الكلى والرئة وامراضاً كثيرة

الوصية الخامسة — اذهبوا الى الحدائق والخلوات وتمتعوا بجمال الطبيعة متأملين فيما صورته يد الخالق سبحانه وتعالى فذلك يجدد قواكم العصبية

الوصية السادسة — بادروا بمعالجة أنفسكم عند ما تشعرون بمبادئ
المرض والضعف حتى لا تتمكن الامراض من أجسامكم لأن معظم النار
من مستصغر الشرر

الوصية السابعة — استلقت نظركم لما يأتى :

- ١ — لا تأكلوا ما لا حاجة لكم به
 - ٢ — اشتغلوا بالنهار ولو قليلا لتناموا بالليل وانتم مرتاحو البال
 - ٣ — لا تعرضوا أنفسكم للهواء اذا عرقتم ابتغاء ازالة العرق
 - ٤ — البسوا كل ما يحفظكم من البرد
 - ٥ — لا تناموا فى غرفة بغير منافذ ولا تناموا فى ممر الهواء
 - ٦ — لا تذهبوا للنوم وأرجلكم باردة
 - ٧ — اجعلوا النظافة ديدنكم فانها عماد الصحة وفضيلة الايمان
-