

وراح ولعل الراح في حر كاته ... كفعل النسيم الرطب فيالعصن الغض مصالح الأبدان والأنفس

قد يظن بعض من لا عهد لهم بحالة العرب أيام حضارتهم أنهم كانوا كعرب البادية اليوم لا يكادون يعرفون الأمور الصحية ولا تدبير البدن وأهم كانوا يسرون متشبعين بفكر القضاء والقدر إن هلكوا قالوا قضاءً وإن عاشوا قالوا قدر. والحقيقة إن القوم كانوا على عناية أكيدة بأمور الصحة وما بقي من كتبهم القليلة المحفوظ بعضها في دور الكتب في الشرق والغرب والمطبوع بعضها يدل دلالة كبيرة على ذلك وأقرب سبل للإشراف على عناية العرب بتدبير الصحة أن يرجع القاريء إلى كشف الظنون فيرى الكتب التي ألفت في هذا الفن بل إلى تراجم الأطباء في القرون الأولى للإسلام ويقراً في طبقات الأطباء لابن أبي أصيبعة أسماء الكتب التي صنفوها في تدبير الصحة فقط.

وقد ظفرنا في خزانة كتب السيد أبي الخير عابدين من جلة فقهاء دمشق بكتاب مصالح الأبدان والأنفس لأبي زيد البلخي ولعله الجغرافي المؤرخ المشهور في القرن الثالث: والقطعة مقتطعة من كتاب للمؤلف تغلب عليها الصحة فأحينا نقله للمقتبس لأن معظم ما تكلم فيه من المصالح كأنه كتب في هذه الأيام قال المؤلف:

تذكرة مقتضية على سبيل الإيجاز والاختصار من كتاب أبيزيد البلخي رحمه الله تعالى المسمى مصالح الأبدان والأنفس تجنبا فيه بسط أبي زيد وتطويله وإن كان ملداً غير مخلول ومعمول اللفظ غير مغسول إلا أنا ملنا إلى ما يدركه الحفظ وتقصير في الإحاطة به مساهمة اللحظ وبالله التوفيق والإعانة. . .

باب الحاجة إلى تعهد الأجسام وما في ذلك من استدامة الصحة

إن الجسد يحتاج في تعاضد أركانه وتماسك أجزائه إلى تعهد شديد وتفقد بليغ والنفع في ذلك بين أثره عند من دق نظره. ومثاله ما نراه من حال النمو في الأطفال وأنه يتدرج على ترتيب يخفى عن الحس إلى أن يبلغ غاية التمام والشباب ثم يولى تولية تلتطف عن الإدراك حتى يجمع فيه من أحوال الانتقاض والانتقاض ما تكون جملة محسوسة وإن لم يحسن تفصيله فذلك منفعة التعهد ومضرة الإهمال في خفائهما أولاً ثم ظهورهما أخيراً.

باب في تدبير الأهوية والبلدان

كما يسافر الناس لطلب المعاش فلذلك يجب أن يسافروا لطلب المنازل المحمودة والبعد من الأهوية الفاسدة فإن بعض الحيوان قد يفعل شيئاً بذلك مثل أجناس الطير القاطعة وأصناف السمك المثقلة والهواء كالمركب أبداً من طبيعة الماء والتراب اللذين يمر عليهما واختلاف أحوال سكان البلاد في صورهم وأخلاقهم يتولد عن اختلاف هذه الأصول التي هي التراب والماء والهواء، وعلى حسب ذلك يجب أن يرغب الحكيم في إصلاح ما يخصه منها. وأفضل المساكن ما كانت تربته عذبة طيبة غير مشوبة ولم تعد الشمس عن سمت رؤوس أهلها وكان عالياً في إيجاد الأرض وذرى الجبال ليمسج هواؤه ولا تحتقن فيه بخارات المياه وأنفاس الحيوان. ويكون ماؤه سباحاً من مناقع طيبة حرّة التراب، وتكون مجاريه بارزةً للشمس وحركته شديدة ومسافته من مبداه إلى منتهاه بعيدة ولا يكون بقرب المنزل تربة فاسدة أو مياه أجنة من بطائح وبقائع. وقد يوجد في المواضع الخربة من الأرض تفاوت شديد يجب معه الحرص على طلب الأصلح وإذا دفعت الضرورة إلى نزول بلد هواؤه فاسد أصلح بالخجرات الموصوفة. وجلب الماء للشرب من المواضع السليمة والانتقال عنه أصلح، فأما السلطان فتقله في بلاد ملكه يجمع فنوناً من المصلحة منها سرور التره، ومنها تخير الأصوب في تدبير

الأجسام ومنها توزيع مراعاته على كل حد من حدود ملكه، والهواء أقوى أجسام هذا العالم تصرفاً وتصريفاً لما لاقيه وهو الذي يؤدي السري من الأجسام السماوية إلى الأرضية ويوصل قوى ما يمر عليه إلى ما يصل إليه كإيصاله الأصوات والروائح التي لو سكن لعدمت، ويجب أن يكون المبيت في الصيف بإزاء مهب الشمال، والجلوس فيالشتاء بإزاء مهب الجنوب، وفي الفصلين بإزاء مهب الصبا فهي موصوفة بطيب النسيم ولاسيما في السحر ويجتنب مع ذلك ملاقاة كل ريح عاصفة، وإنما خصت الصبا بالحركة في السحر لإقبال الشمس من ناحيتها فترفق أجزاء الهواء بحرما فيتدد ويطلب مكاناً أوسع فيحدث النسيم المستلد، ولأن الشمس تعطي كل ما تلاقيه في أول النهار قوة عجيبة، وأما الدبور فيجب اجتنابها في جميع الأوقات والأحوال. ويجب أن يجعل الجلوس عالياً عن مهب الهواء الجاري على وجه الأرض المشوب بالأبخرة فإنها تكدر الهواء المتنسم فيختر البدن ويفتره ويضعف قوة الحفظ وينقصه، وتستوطن العلالى والمناظر إلا أن يمنعه منها صميم الحر والبرد فيحوض عنها الأسرة والفرش المنضدة قياساً على ما قد تقرر من أن المواضع الجبلية أصح مزاجاً وأبقى هواءً من السهلية. . .

باب تدبير الأكنان والملابس

واجب على الإنسان توفية جسمه الخ والبرد من غير مبالغة في ذلك تكسب الترفه وتجلب الضرر عند أيسر تغير من العادة وترقق أديم الجسم والحرارة أوحى إهلاكاً (؟).

والبرودة أشد مضادة وبذلك يهلك الشتاء النبات ويحوج الحيوان الصامت إلى الاستار بدل الانتشار ويجب أن تكون مساكن الشتاء منحرفة عن سنن الرياح متحصفة الحيطان لتكون أحسن. . . تخلل الهواء واسعة رفيعة السمك ليكون