

وأربعة تزيد في العقل: تَرَكُ الْفُضُولِ مِنَ الْكَلَامِ، وَالسَّوَاكِ، وَمَجَالِسَةُ الصَّالِحِينَ، وَمَجَالِسَةُ الْعُلَمَاءِ^(١).

وقال أفلاطون: خَمْسٌ يُذْبِنُ الْبَدَنَ وَرَبِمَا قَتْلَنَ: قِصْرُ ذَاتِ الْيَدِ، وَفِرَاقُ الْأَحْبَةِ، وَتَجَرُّعُ الْمَغَايِظِ، وَرُدُّ النَّصِيحِ، وَضَحْكُ ذَوِي الْجَهْلِ بِالْعُقْلَاءِ.

وقال طبيبُ المأمون: عَلَيْكَ بِخَصَالٍ مَنْ حَفِظَهَا، فَهُوَ جَدِيرٌ أَنْ لَا يَعْتَلِ إِلَّا عِلَّةَ الْمَوْتِ: لَا تَأْكُلْ طَعَامًا وَفِي مَعِدَّتِكَ طَعَامٌ، وَإِيَّاكَ أَنْ تَأْكُلَ طَعَامًا يُثْعَبُ أَضْرَاسُكَ فِي مَضْغِهِ، فَتَعْجِزُ مَعِدَّتُكَ عَنْ هَضْمِهِ، وَإِيَّاكَ وَكَثْرَةَ الْجَمَاعِ، فَإِنَّهُ يُطْفِئُ نَوْرَ الْحَيَاةِ، وَإِيَّاكَ وَمَجَامِعَةَ الْعَجُوزِ، فَإِنَّهُ يُورِثُ مَوْتَ الْفَجْأَةِ، وَإِيَّاكَ وَالْفَصْدَ إِلَّا عِنْدَ الْحَاجَةِ إِلَيْهِ، وَعَلَيْكَ بِالْقِيَّءِ فِي الصَّيْفِ.

ومن جوامع كلمات أبقرط قوله: كُلُّ كَثِيرٍ فَهُوَ مُعَادٌ لِلطَّبِيعَةِ.

وقيل لجالينوس: مَا لَكَ لَا تَمْرَضُ؟ فَقَالَ: لِأَنِّي لَمْ أَجْمَعْ بَيْنَ طَعَامَيْنِ رَدِيثَيْنِ، وَلَمْ أَذْخِلْ طَعَامًا عَلَى طَعَامٍ، وَلَمْ أَحْبِسْ فِي الْمَعِدَةِ طَعَامًا تَأْذِيَتْ بِهِ.

فصل

وأربعة أشياء تُمرضُ الجسمَ: الْكَلَامُ الْكَثِيرُ، وَالنَّوْمُ الْكَثِيرُ، وَالْأَكْلُ الْكَثِيرُ، وَالْجَمَاعُ الْكَثِيرُ.

فَالْكَلَامُ الْكَثِيرُ: يُقَلِّلُ مَخَّ الدِّمَاغِ وَيُضْعِفُهُ، وَيَعْجَلُ الشَّيْبَ.

وَالنَّوْمُ الْكَثِيرُ: يَصْفُرُّ الْوَجْهَ، وَيُعْمِي الْقَلْبَ، وَيُهَيِّجُ الْعَيْنَ، وَيُكْسِلُ عَنِ الْعَمَلِ، وَيَوْلِّدُ الرُّطُوبَاتِ فِي الْبَدَنِ.

(١) راجع آداب الشافعي صفحة ٣٢٣ و «الآداب الشرعية» ٣٩٠/٢ «وشرح القاموس» ٤١٦/٧.

والأكلُ الكثيرُ يفسدُ فم المعدة، ويُضعفُ الجسم، ويولدُ الرياحَ الغليظة، مضار الأكل الكثير والأدواء العسرة.

والجماع الكثير: يهدُّ البدن، ويُضعفُ القوى، ويجفُّ رطوباتِ البدن، ويُرْخي العصب، ويورثُ الشَّدَد، ويَعْمُ ضررهُ جميعَ البدن، ويخصُّ الدماغَ لكثرة ما يتحلل به من الروح النفساني، وإضعافه أكثر من إضعاف جميع المستفرغات، ويستفرغ من جوهر الروح شيئاً كثيراً.

وأُنفعُ ما يكون إذا صادف شهوةً صادقةً من صورة جميلة حديثة السن حلالاً مع سنِّ الشَّبُوبية، وحرارة المزاج ورطوبته، وبُعْدِ العهد به وخلَاءِ القلب من الشواغل النفسانية، ولم يُفرط فيه، ولم يُقارنه ما ينبغي تركه معه من امتلاء مفرط، أو خواء، أو استفراغ، أو رياضة تامة أو حرٌّ مفرط، أو برد مفرط، فإذا راعى فيه هذه الأمور العشرة، انتفع به جداً، وأيها فَقْدَ فقد حصل له من الضرر بحسبه، وإن فَقَدَتْ كُلُّها أو أكثرها، فهو الهلاك المعجَّل.

فصل

والحمية المفرطة في الصحة، كالتخليط في المرض، والحمية المعتدلة نافعة، وقال جالينوس لأصحابه: اجتنبوا ثلاثاً، وعليكم بأربع، ولا حاجة بكم إلى طبيب: اجتنبوا الغبار، والدخان، والثَّن، وعليك بالدَّسَم، والطَّيب، والحَلْوَى، والحمَّام، ولا تأكلوا فوقَ شَبْعكم، ولا تتخللوا بالبادِرُوج^(١)، والرَّيحان، ولا تأكلوا الجوزَ عند المساء، ولا ينم من به زُكْمَةٌ على قفاه، ولا يأكل من به غَمٌّ حامِضاً، ولا يُسرِعِ المشي من افتصد، فإنه مخاطرة الموت، ولا يتقيأ مَنْ تَوَلَّمَهُ عَيْنُهُ، ولا تأكلوا في الصيفَ لحماً كثيراً، ولا ينم صاحبُ الحمى الباردة في الشمس، ولا تقرَّبوا الباذنجان العتيق المبزر، ومن شرب كل يوم في الشتاء

(١) بقلة معروفة تقوي القلب جداً، وتقبض، إلا أن تصادف فضلة فتسهل. قاموس.

قدحاً من ماء حار، أَمِنَ من الأَعْلَالِ، ومن دَلَكَ جسمه في الحمام يقشور الرمان
أَمِنَ من الجرب والحكة، ومن أكل خمسَ سَوَسَنَاتٍ مع قليل مُصْطَكِي رومي،
وعود خام، ومسك بقي طولَ عمره لا تَضَعُفَ مَعِدَّتُهُ ولا تفسد، ومن أكل بزر
البطيخ مع السكر، نظف الحصى مِن معدته، وزالت عنه حُرقة البول.

فصل

وصايا عامة

أربعةٌ تَهْدِمُ البدنَ: الهمُّ، والحزن، والجوعُ، والسهر.

وأربعةٌ تَفْرِحُ: النظرُ إلى الخُضِرَةِ، وإلى الماءِ الجاري، والمحبوب،
والثمار.

وأربعةٌ تُظْلِمُ البصرَ: المشيُّ حافياً، والتصبح والتمسي بوجه البغيض
والثقل، والعدو، وكثرةُ البكاء، وكثرةُ النظر في الخط الدقيق.

وأربعةٌ تُقَوِّي الجسمَ: لبسُ الثوبِ الناعم، ودخولُ الحمامِ المعتدل، وأكلُ
الطعامِ الحلو والدسم، وشم الروائح الطيبة.

وأربعةٌ تَبْسُ الوجهَ، وتذهب ماءه وبهجته وطلاوته: الكذبُ، والوقاحةُ،
وكثرةُ السؤال عن غير علم، وكثرةُ الفجور.

وأربعةٌ تزيد في ماء الوجه وبهجته: المروءةُ، والوفاءُ، والكرمُ، والتقوى.

وأربعةٌ تَجْلِبُ البغضاءَ والمقتَ: الكِبَرُ، والحسدُ، والكذبُ، والنميمةُ.

وأربعةٌ تَجْلِبُ الرزقَ: قيامُ الليل، وكثرةُ الاستغفار بالأسحار، وتعاهدُ
الصدقة، والذكرُ أولَ النهار وآخره.

وأربعةٌ تمنع الرزقَ: نومُ الصبحة، وقلةُ الصلاة، والكسلُ، والخيانة.

وأربعةٌ تُضَرُّ بالفهم والذهنَ: إدساُنُ أكلِ الحامض والفواكه، والنومُ على
القفا، والهمُّ، والغمُّ.

وأربعةٌ تزيد في الفهم: فراغ القلب، وقلة التملّي من الطعام والشراب، وحسن تدبير الغذاء بالأشياء الحلوّة والدّسمة، وإخراج الفضلات المثقّلة للبدن.

ومما يضرُّ بالعقل: إدمانُ أكل البصل، والباقلّا، والزيتون، والبادنجان، وكثرة الجماع، والوحدة، والأفكار، والسُّكر، وكثرة الضحك، والغم.

قال بعض أهل النظر: قُطِعَتْ^(١) في ثلاث مجالس، فلم أجد لذلك علة إلا أنني أكثرْتُ من أكلِ الباذنجان في أحد تلك الأيام، ومن الزيتون في الآخر، ومن الباقلا في الثالث.

فصل

قد أتينا على جُملة نافعة من أجزاء الطبِّ العلمي والعملّي، لعل الناظر لا يظفرُ بكثير منها إلا في هذا الكتاب، وأريناكُ قَرَبَ ما بينها وبينَ الشريعة، وأن الطبَّ النبوي نسبةٌ طِبِّ الطبائعين إليه أقلُّ من نسبة طب العجائز إلى طبهم.

والأمر فوق ما ذكرناه، وأعظمُ مما وصفناه بكثير، ولكن فيما ذكرناه تنبيه باليسير على ما وراءه، ومن لم يرزقه الله بصيرة على التفصيل، فليعلم ما بين القوة المؤيَّدة بالوحي من عند الله، والعلوم التي رزقها الله الأنبياء، والعقول والبصائر التي منحهم الله إياها، وبينَ ما عند غيرهم.

ولعل قائلًا يقول: ما لهدي الرسول ﷺ، وما لهذا الباب، وذكر قوى الأدوية، وقوانين العلاج، وتدبير أمر الصحة؟.

وهذا من تقصير هذا القائل في فهم ما جاء به الرسول ﷺ، فإن هذا وأضعافه وأضعافَ أضعافه من فهم بعض ما جاء به، وإرشاده إليه، ودلالته عليه، وحسنُ الفهم عن الله ورسوله مَنْ يَمُنُّ اللهُ به على مَنْ يشاء من عباده.

(١) أي: غلب في المناظرة والمباحثة.

فقد أوجدناك أصولَ الطب الثلاثة في القرآن، وكيف تُنكر أن تكونَ شريعةَ المبعوث بصلاح الدنيا والآخرة مشتملةً على صلاح الأبدان، كاشتمالها على صلاح القلوب، وأنها مرشدة إلى حفظ صحتها، ودفع آفاتِها بطُرق كلية قد وُكِّلَ تفصيلُها إلى العقل الصحيح، والفِطرة السليمة بطريق القياس والتنبية والإيماء، كما هو في كثير من مسائل فروع الفقه، ولا تكن ممن إذا جهل شيئاً أعاده.

ولو رُزِقَ العبدُ تضرعاً من كتاب الله وسنة رسوله، وفهماً تاماً في النصوص ولوازمها، لاستغنى بذلك عن كُلِّ كلامٍ سواه، ولا استنبطَ جميعَ العلومِ الصحيحة منه.

فمدارُ العلوم كلها على معرفة الله وأمره وخلقه، وذلك مسلّم إلى الرسل صلوات الله عليهم وسلامه، فهم أعلمُ الخلق بالله وأمره وخلقه وحِكْمته في خلقه وأمره.

وطب أتباعهم: أصحُّ وأنفعُ من طب غيرهم. وطِبُ أتباع خاتمهم وسيدهم وإمامهم محمَّد بن عبد الله صلوات الله وسلامه عليه وعليهم: أكملُ الطب وأصحُّه وأنفعُه، ولا يَعْرِفُ هذا إلا من عرف طبَّ الناسِ سواهم وطبَّهم، ثم وازن بينهما، فحينئذ يظهرُ له التفاوتُ، وهم أصحُّ الأمم عقولاً وفطراً، وأعظمهم علماً، وأقربهم في كل شيء إلى الحقِّ لأنهم خيرة الله من الأمم، كما أن رسولهم خيرته من الرسل. والعلمُ الذي وهبهم إياه، والحلم والحكمة أمرٌ لا يدانيهم فيه غيرهم، وقد روى الإمامُ أحمد في «مسنده»: من حديث بهز بن حكيم، عن أبيه، عن جده رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «أَنْتُمْ تَوْفُونَ سَبْعِينَ أُمَّةً أَنْتُمْ خَيْرُهَا وَأَكْرَمُهَا عَلَى اللَّهِ»^(١) فظهر أثرُ كرامتها على الله سبحانه في علومهم وعقولهم، وأحلامهم وفطرتهم، وهم الذين عُرِضَتْ عليهم علومُ الأمم قبلهم وعقولهم، وأعمالهم ودرجاتهم، فازدادوا بذلك علماً وحلماً وعقولاً إلى ما

(١) أخرجه أحمد ٥/٥ والترمذي (٣٠٠١) وابن ماجه (٤٢٨٨) وسنده حسن.

أفاضَ اللهُ سبحانه وتعالى عليهم من علمه وحلمه .

غلب على النصارى
البلادَ وعلى اليهود الهم
وعلى المسلمين العقل
والشجاعة...

ولذلك كانت الطبيعة الدموية لهم، والصفراوية لليهود، والبلغمية
لنصارى، ولذلك غلب على النصارى البلادَةُ، وقلةُ الفهم والفتنة، وغلب على
اليهود الحزنُ والهمُّ والغمُّ والصَّغارُ، وغلب على المسلمين العقلُ والشجاعةُ
والفهم والنجدةُ، والفرحُ والسرورُ .

وهذه أسرارٌ وحقائقُ إنما يعرفُ مقدارها من حَسَنَ فهمه، ولَطَفَ ذِهنه،
وَعَزَّرَ عِلْمُه، وعرف ما عند الناس وبالله التوفيق .

بعونه تعالى تم الجزء الرابع

من

زاد المعاد في هدي خير العباد

ويليه

الجزء الخامس وأوله فصل في هديه ﷺ في أفضيته وأحكامه