بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الأنبياء والمرسلين

مقدمة

لقد كان عجباً أن يبحث الانسان عما فى السماء من الافلاك وما فى البحر من الاسماك وما تنبته الأرض من الزرع وعن كل شيء جميل الصنع الا نفسه فهو فى غفلة عنها ناسياً قوله تعالى « وفى أنفسكم أفلا تبصرون » على أنه أعلى درجة وأرفع منزلة من باقى الموجودات فتركيبه أدق وأعجب ونظامه أبدع وأغرب ولا قيمة لشيء فى الكون اذا اعتلت صحته وفارقته عافيته ولذا كان من أقدس الواجبات أن يعرف الانسان نفسه بأن يعرف كيف يقوم ويقعد ويأكل ويشرب ويبصر ويسمع وان يعرف ما أودعه الله فيه من الاسرار الالهية اذ الانسان أفضل ما أوجد الخالق المبدع المصور جل جلاله ولاسبيل الى ذلك الا معرفة تركيب الجسم ووظائف أعضائه

ولقد اوجزت فيما يلى من المبادىء ما يكفى لهذا الغرض تاركا فرصاً

للملاحظة والاستنتاج فمثلا اذا لاحظ الانسان فى شكل (٤) أن قوة القلب العصبية منبعثة اليه من المخ استنتج أن السرور يبعث فى الجسم قوة ونشاطا وكذلك الحال فى المعدة فان الهم والكدر يضعف الهضم . وقد اعرضت عن رسم مرشح أو زير حتى يجتهد القارىء فى البحث عن المرشح مثلا فى بيته أو مدرسته أو عند بائع الادوات الصحية ويفحصه باشتياق و بأمعان فان أساس العلم الصحيح البحث والملاحظة والاستنتاج والعمل وقد فاتنا منها الشىء الكثير فى تربيتنا فلندركه باذن الله فى المستقبل القريب