

مصالح الابدان والانفس

تابع ما في الجزء الماضي

القول في الشراب

الطعام عامته جسم ارضي يحتاج الى ما يرقق اجزائه ويهيئه للقوة الهاضمة وحقيقة الشراب هو الشيء الذي اذا طبخ صار جميعه بخاراً بلا ثقل كالماء فلما ما يبقى له ثقل او يتعقد منه شيء اذا طبخ فهو بالطعام اشبه واوفق الاثرية التي يكثر استعمالها السكجيين العسلي لان فيه قوى العسل والخل ، ولها الجلاء والتخليل ، وعلى هذين المعنيين مدار افضل المعالجات فان الاشياء التي تحفظ الاجسام وتمنع من العفونة والفساد هي الخل والعسل والملح والصبر فقد اجتمع في السكجيين شيان من هذه الاربعة

القول في المشومات

كما ان الماء ليس يغذو بنفسه ، وانما هو مركب للغذاء كذلك الهواء لا يغذو الا بما يستصحبه من الرائحة الطيبة وكذلك وقع المشوم في باب حفظ الصحة ويجب للعالم ان لا يترك الانتفاع بالروائح الآخرة وان يجعل استعمالها عباً لان المشومات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة وربما ضرت مداومتها فلان حاسة الشم اذا انغمست في الروائح الطيبة كلت عنها وفقرت لذتها منها كالعطارين والديباغين في القيد ولابد في المشومات الى انفس ادناء كثيراً لغلبة الكيفيات بل يخبر انه المجلس وثيابه ويجمع من المشومات رطبة كانت او يابسة طبائع مختلفة لتكون اقرب الى الاعتدال واعون على الاستكثار فان التركيب الذمما استعمل في الاطعمة وانفع ما اتمل في الادوية كالأيارجات ونحوها

القول في النوم

من كان ارجط بدنًا كان النوم عليه اغلب والمشاخ اكثر نوماً الا ان رطوبتهم ليست اصلية فضعف لذلك نومهم واضطرب وهو من الاقوات الطبيعية الا ان الاكثار منه يرخي البدن ويهيج الوجه ويكل الحواس ويملا الاعضاء فضولاً ويفتر الحركات وربما كان سبباً لعفونة الاخلاط واضعاف الحفظ والفهم والدكاء ، والحاجة اليه في الصيف

أكثر لعلبة الحرارة واليبس فيه ولطول نهاره وكثرة التعب يحركات اليقظة فيه وهو في الربيع مستلذ وفي الصيف علاج ويجب ان لا يلحق المرء نصف الليل الا وهو نائم فهو حقيقة الليل واستحكام الظلام وان امتد به السهر فليتم في السهر وقبل طلوع الفجر فان اتصال اليقظة ليلاً ونهاراً ليس بمصالح والنوم في اول النهار خطأ لانه وقت الانتشار وحركة الحيوان فالنوم فيه تنكيس للامور الطبيعية عن جهاتها وكذلك آخر النهار ، لانه ينقص نوم الليل ويؤذي به. والليل افضل الاوقات للنوم ويحمد النوم عند الغم والخوف لانه يقلل الحرارة التي يهيجانها ، ولتقدير زمان نوم الحكيم ، الثلث من جميع ساعات الليل والنهار ولا يلزم شكلاً واحداً في النوم فربما اضطر الى غيره ولا يوقف الانسان بازعاج فان نفسه لتتوج واعضائه تسترخي عند نومه ، فكل شيء من الاعمال الطبيعية فيجب ان يكون الانتقال منه الى ضده بتدريج وترتيب وليكن النوم بالليل على فراش وثير والجلوس بالنهار على مقعد وطي .

فصل في الباء

ينبغي تجنبيه في حالي الخواء والامتلاء وحال الامتلاء . اسلم ، وفي حال الغم والحزن وان تكون التي توافع بحركة النفس بنشاط او غضب فان ذلك يوجب ذكاء المولود وليجتنب مجامعة العيلة والقارة النفس والمسترخية البدن والمغلوبة بالنوم فان ذلك يوجب بلادة المولود . .

القول في الحمام

وهو من اشرف مرافق الابدان ومعاون الصحة لانه يجمع الماء الحار ، والهواء الحار فيفتح المسام ويخرج الرطوبة الفجة المتولدة عن فضول الاغذية التي مقامها في البدن مؤذ الى العلل والاسقام وهو يجمع الى نقاء البدن من داخل نقاء من خارج وتنظيفه من الادران وفيه كفة نفسانية لان النفس مجبولة على حب الزينة والنظافة وكلما كانت الطيف كان هذا الطبع عليها أغلب ، ففيه لذتان للنفس والجسم ، واكثر نفعه لاصحاب الابدان المتخلخل ، وربما ضر اصحاب الابدان المستحكمة لانه يذير الالبخرة ثم يمنع الاستعفاف من خروجها الا باطالة مكث في الحمام يحمل القوة ويكرب ويضعف ويجب اجتنابه في الصيف او تليل البث فيه جداً واصالح الاوقات له الغداة لانه بعد ثقل النوم وبرده ورطوبته ، وليجتنب على الامتلاء . فانه يشور ما في المعدة والجسم محتاج الى التسكين في

ذلك الوقت ليتهم هضمه وربما احدث ضرراً عظيماً ، ويهجر بعقب الجماع والتعب والاستفراغ وهيجان الاعراض النفسانية ولا يستعمل الغذاء بعد الخروج منه ولا الركوب والتعب الا بعد راحة او نومة لانه يثور الاخلاط ، فتحريك البدن قبل ان تستقر طبيعته ، قرارها ضار بخوف العقابة ، ويجب استعماله غباً فانه ادوم للزمنة واعدل لنفعه

القول في الحركات الرياضية

الرياضة من اشرف العلاجات وقد نرى اصناف الحيوان تستعملها وتختلف في الطيران والمشي غير طالبة لشيء من مأكل او مشرب غير الحركة فقط . وقد ترى الماء الجاري بعيداً من الفساد . والراكد كثير العفونة ولذلك صار المترفون يدفعون الى امراض مزمنة كالنقرس وغيره ، والانسان خلق خلقاً متحركاً مشاء بالطبع فاذا عطل نفسه مما خلق له اذاد ذلك الى المرض ولا يسرف في الحركة فان افراطها امرع في توليد الامراض ، والمملوك اخرج الى الرياضة من العوام لكثرة تودعهم ولاختلاف الاطعمة والاشربة عليهم ، فلما العوام والسوقة فهم في رياضة دائمة ، وافضل الحركات حركة المشي وحركة الركوب دونها ويجب ان يحرك البدن على الدابة ، ومن الحكمة ان ينزع الانسان في النوس الشديدة نزعات كل غدوة ونعم الرياضة لاهلها اللعب بالصوالة ويجب ان يبدأ الانسان بالرياضة ثم الاستحمام ثم السكون ثم الاكل ثم النوم ثم الشرب ، ومن لم يتبها له المشي والركوب ، فالكلام والمحادثة فقد قيل ان الكلام الكثير يزيل البدن ومن اجل ذلك يؤمر صاحب المرض الحاد بالاقلال منه ، وتجنب الحركة بعد الغذاء وفي وقت اشتداد الحر لان غلبة الحر تحل القوة الغريزية

القول في التغميز

هذا احد المعاون في حفظ الصحة ولا سيما بعد التعب والحركة والخروج من الحمام ومن الدليل على الانتفاع بالتغميز واخراجه الاجرة وتفتيحه المسام استدعاء الطبيعة الحل لابرار البخار الذي يحتقن داخل المسام واستعمالها التلطى والثاوب لذلك ولا سيما عند حركة الحمى وامتلاء البدن من الفضول والتمرخ مثل ذلك لا يكون التغميز بخرق بل يرفق ولا في حال امتلاء

القول في السماع

يجب ان يميل الملك من السماع الى ما يوفى ويرزن دون ما يخفف لئلا تقع الابصار منه على ما ينقص الهبة وان مالت نفسه الى ذلك كانت في حال خلوة

اقول في الادوية

الادوية كلها مضادة للعاباع والقوة تجاهدها فلذلك يجد البدن بعد الاستفراغ ما يجده المستريح من التعب ، وفعلها في الابدان اذا كثرت كفعل الصابون يتي ويخلق وهي ان وافقت فضلة اخرجتها والا اخرجت الرطوبة الغريزية فكانت ضررها بذلك عظيماً والابدان المستحضفة التي لا يسهل خروج الانجزة منها احوج الابدان الى المداواة

فصل في الحرارة

لا تجوز المداواة في صميم الحر لان الغريزية تضعف في عمق البدن وتبرز الى ظاهره فلا يجوز ان يجمع عليه الضعف من هذا الوجه ، والضعف بالاسهال والحرارة اذا ثبتت في ظاهر البدن جذبت الاخلاط الى خارج ، والدواء يجذبها الى داخل فتجري بينهما ممانعة وتتعطى الطبيعة ولا يؤمن معها مضرة شديدة ولا في صميم البرد لان الاخلاط جامدة عسرة الحركة فر بما كانت في مجازبة الادوية لها صحيح واضرار بالآت الغذاء

فصل في العلاج

يجب ان يكون العلاج بما يدخل في باب الغذاء اكثر منه بما يدخل في باب الدواء لان الغذاء شكل ، والدواء ضد . وان يختار الاسلم منها وان كانت نفعه اقل ، فدارك التقصير اهو من تدارك الافراط وتدارك الحمية قبل الدواء بيومين او ثلاثة ويحتمل اللحم لانه يملأ الاوعية وغيره مما يولد الديد والحامض لانه يخشن . فر بما حدث الدواء بعده سمحاً بل تستعمل قبله الاغذية الخفيفة الدسمة الخفيفة لتجلبو المجاري وتسلسلها ويشيع الدواء بحمية ايام لتثوب الى البدن قوة ويحتمل بعده التغليب فان الشيء الضار على النقاء نقاء اشد ضرراً

فصل في اخراج الدم

بحسب الانتفاع باخراج ماله كيفية رديئة من الدم يكون الاستفراغ باخراج النقي الجوهر منه واذا يتبع في جوف العروق لم يشف الا اخراجه بالقصد واذا كان في خارج العروق نقت منه الحجابة والصبي والشيوخ يضعفان عن القصد والاكل عام النفع لجميع البدن والقيفال لاعلاء والباسليق لاسفله ويجب اخراج الدم على ثلاثة وجوه اما

غلبة الكمية بغير كيفية فاسدة وعلامته ثقل البدن وحكمة ليس لها لدفع شديد او لفساد الكيفية بغير كمية فيكون مثل الماء الذي يغلي على النار ، وعلامته حرقة الجسد ويثور لداءه او تغلب فيه الكيفية والكمية فتتمكن منه العفونة والاستحالة وعلامته مجاوزة الاعراض التي ذكرناها الى توليد الامراض . والحمايات والاورام ، والصنف الثاني يخرج منه القليل وربما اغنى فيه التسكين والاول اكثر والثالث يخرج منه كل ما تحله القوة ويقدم القصد قبل الدواء لان الاخلاط الاخر متشبثة بالدم فربما اغنى اخراجه عن المسهل وليكن الاقدام عليه وقت استحكام قوة البدن ويمتنع بعد القصد من الاغذية التي تولد السدد والكيموس الردي كالبقول والفواكه ويحتمل على حال خواء او امتلاء او خمار او جماع او تحرك بعض الاعراض النفسانية

القول في حفظ صحة النفس

ينبغي للعاقل ان يشعر نفسه ان الدنيا مبنية على الشوائب والتكدير فلا يطلب منها ما ليس في طبيعتها ويستعمل التغافل وترك الاستقصاء وبروض نفسه على احتمال صغير ما يضيغ فانه تمرين على احتمال الكثير ومن التدبير البليغ ان يعرف الانسان وزن نفسه ومبلغ استقلاله وقوة قلبه فيكون ما يخاطر في طلبه ويغور له من مآربه بحسب احتماله فان راحة القلب وطمانينة مع الافلال خير من ضده مع ضده والانسان يتبل من غيره اكثر مما يقبل من نفسه ولذلك يجب ان يكون مع الملك طبيب لاخلاقه كطبيب الجسم يذكره ويعظه في اوقات الخوف والغضب

فصل آخري في الخوف

الخوف هو ابعد واسهل والفرح لما هو اقرب واشد فلذلك كان الخوف مقدمة للفرح والجزع اشد الحزن فهو من الحزن كالفرح من الخوف

فصل في الغضب

ينبغي للعاقل ان لا يفارقه من اشد اطلق له وعظه وتذكيره في اول احتياج الغضب عليه وان يتصور ان الغضب كالنار اولها سريع الاطفاء وآخرها كثير الضرر فليقصد لقمع غضبه من اوله كما يكبح الفرس في اول جماعه وليتذكر فضيلة الحسب وشرف الكظم وما حازه الحكماء من حسن الذكر ويفكر في ان شدة الانتقام وسرعة المؤاخذة لنفوس قلوب الخدم وتكسب الاحقاد والضغائن وتفسد طاعة الحجة وتنقلها الى طاعة الرعية والذين

يطيعون الرئيس بالحجة حراسه من حيث يعلم (ولا يعلم) والذين يطيعونه بالرغبة يحتاج الى الاحتراس منهم وما احسن قول بعض الملوك (ما غضبي على من املك ولا غضبي على من لا املك) ويجب ان يفكر في انه لا يكاد يعاقب الا على ما فيه جنس منه ومن عاقب على ما يأتي مثله او بعضه فليس بمنصف وبذكر نفسه حرمت المغضوب عليه ووسائله او ما يرجو من مستأنف خدمته وما يستخلصه الحلم من طاعته ومناصحته ويجب ان لا يقع بصره على من اغضبه الى ان يسكن غضبه

فصل في الخوف والفزع

ليس شيء يخاف منه الانسان كخوفه على نفسه من التلف والالم ومنه شيء لا يكون على البدنية لرفة الطبع وسرعة استحالة النفس وهذا لا حيلة في دوائه ويجب ان يفكر الخائف في قولهم اكثر الروع باطله فان الحكماء شبهت الامور المخوفة بالضباب الذي يتولد على وجه الارض فيتخيل الانسان من بعده انه جسم كثيف ليس فيه متنفس ولا عمل للبصر فاذا افضى اليه وجده شبيهاً للهواء الذي فارقه وشدة الخوف ربما اذهل عن الحيلة للغلاص مما يخاف فيكون الخوف داعية ما يخافه الانسان والعاقل لا يستجيز مثل هذه الحال ويجب ان يفكر في ان الخوف والجزع من خور النفس وانها خاصة للصبيان والنساء فيغضب على نفسه من ان لا يكون فيها من الجلادة والصرامة ما ينفي هذا العار عنه فليس شيء ابلغ في التشجيع من قوة الانفة . وبفكر في ان الخوف فعل الغر الذي لا يعرف حقائق الاشياء ولذلك خوف الصبي اكثر وخوف من لم يشاهد الحروب والقتلى اوفر ولو قد تحقق الصبي من حال الأشخاص التي يفزع بها ما تحققة البالغ العالم لما خافها وقل أكثرها لها وخوف الصبي والجاهل كخوف الطير من الشج الذي ينصب لها على الزرع ولو تحققت كيفيته لا قدمت عليه وكنفار الخيل من الأشخاص التي لم تألفها حتى تؤنس بها فالبلغ الادوية في ازالة الخوف الاستكثار من العلم والمعرفة بحقائق الاشياء وتواريده حاسة السمع والبصر ملازمة ما يهول ويجب ان يخرج اولاد الملوك الى معارك الحروب لتفهون عليهم الاهوال فان الاطباء الذين يباشرون الكي والبطل والملاحين الذين قد تمرنوا على الرياح العواصف والامواج العظائم بقل ارتياحهم لما يشاهدون من ذلك ولذلك يرتاع الانسان لمرض اول ما يناله ثم يئوه دفعات فيألفه فيقل استيحاؤه منه والجاهل تروعه الكسوفات والعالم العارف بأسبابها وحسابها قليل الارتياح منها وهذا مثل لغيره

فصل في الحزن والحزج

الحزج اشد الحزن وهو كالنار الملتهية والحزن كالجر الباقى بعد سكون الاله وكأن نفس الانسان التي هي نور بدنه وضياء جسده في حال الغم والحزن . شمس كسفت وهو يفعل ضد المسرة فان وجه المسرور مستبشر بهي مشرق والحزن ثقوت محبوب كما ان الحرف توقع مكروه والحزن ابداء لما مضى والخوف لما يستقبل والحزن المجهول السبب يرجع الى الاعراض البدنية وتولد عن كدر الدم او برده ومن ادوية النفسانية احداث السرور بالمحادثة والمؤانسة وينبغي للعزوف ان يتذكر ما بقي له من قتيته (٢) فان ذلك يسليه عن الفتور ويتصور كثرة الامسى له ففي ذلك سلة ويتصور ان الحزن يبل كل يوم وينقص فان التفكير في ارتفاع المكروه وتقصاه يعقب سرورا عاجلا .

القول في الوسواس

هذا منه جنس من قبل الطبع وما يقع في المولد وهو الزم واسلم من الغريب الطاري والوسواس على نوعين نوع فيما يرمى ونوع فيما يخشى فالذي يرمى كالمشتهر بمعشوة فلا يعرف غير صياغة الاماني فيه والاشتغال عن اكثر اعماله به . والذي يكون فيما يخشى فانه يوم الانسان الشبي يخافه وهو بعيد عنه مقام القريب منه . فلا يزال نصب وهمه فكأنه يلاحظه ومتى اراد الاشتغال بغيره طفرت نفسه اليه . ومن شأن من هذه حاله انه اذا عرض له امر من الامور يمكن ان يتصرف على وجهين لم يذهب وهمه الا الى ما هو اصعب واخوف دون ما هو اسهل وارحى ومن الاعوان على ازالة هذه الافكار ترك الانفراد فان الوحدة تهيج الفكر لا سيما اذا كانت النفس ذكية رفيقة الطبع . وانما تتعبد الوحدة لدى سلطان يخلو بالفكر في تدبيره او لعالم يخلو باستبطاط حكمة او لناسك ينفرد بمناجاة ربه وما خلا هذه الوجوه من ابواب التفرد مذموم . وعلى ان الله عز وجل خلق الانسان يحب الأتس والاجتماع مع اهل جنسه فليس يسد ذاك عن هذا الطبع الا من عرض له نقص في طباع الانسانية ومناسبة السباع وهو خلق موجود في الحيوان الذي تابعه افضل واسكن كهائمه الانعام والعاير وضده موجود في السباع من الصنفين ولذلك قيل ان الواحد شيطان ويحجب الفراغ كتنجبه الوحدة ويصرف الفاضل من اوقات زمانه عن شغله الى قضاء اوطاره من اللذات والسباع المحرك لقوى النفس والنظر الى

الصرر الجميلة والاستجداد منها ليكون اشغل لقلبه واغلب على فكره والآت من طباع
 صاحب هذا العرض ان يكون ملولاً ومما يستعان به على صرف هذا الفكر الجليس
 الذي يثق به ليعرفه بطلان ما يقبل له من الفكر الرديئة واذا علم من نفسه ان هذا خلق
 وقع له بالعابح الاقدم والمزاج الاول كان اخف لغائلته واقل الاشتغال سره به ومما يزيل
 كثيراً من الاستشعار التعويل على مناعة النجوم وما تشهد به من السلامة فانها صناعة
 شريفة قد استعملتها الامم المتباعدة البلاد واتفقوا مع اختلاف ديارهم على صحة اصولها
 ونجربته فروعاً فلا يجوز ان يكون اتفاقهم عليها باطلاً بل عن وحي لا يكذب او الهام
 لا يبطل ويجب ان يفكر في ان الله عز وجل لما اراد عمارة الدنيا جعل اسباب العطب
 ودواعي البقاء والنجاة اقوى من دواعي الانحلال واليوار وهذا امر موجود بالمشاهدة
 فاننا نرى ذوي السلامة اكثر من ذوي العاهات والزمانة . فيكون هذا الفكر اميل به
 عن الخوف الى الرجاء وبالله التوفيق وحسبنا الله ونعم الوكيل وصلى الله على سيدنا محمد
 وآله وصحبه وسلم اه

