

النافع من الرياضة المطلوبة عند الاطباء بالحركة المطلوبة  
هو ما يحمر به البشرة ويبدوا اول العرق فاذا اظهر له ذلك قطع  
ولاخير في الحركة عقب الاكل كما تفعله النصارى ونعصر  
غالب الترك وبعض العرب خصوصا في الشبع لان ذلك يربط  
ادوي الى حدوث علة عظيمة بل المطلوب عند كثير من  
الحكماء الاسترخاء بعده حتى يستقر الطعام في العلة  
ويأخذ كل عضو قسطه منه فاذا اختلف القوي للفاصل  
في الهضم حرك حسنة وكانت حركته نافعة باذن الله  
تعالى وهذا القدر كافي في تدبيرها والله اعلم **الزاد والتوسيع**  
**السكون** اعلم ان الانسان في حال سكونه لا يخلو من احوال  
ثلاثة لانه امان يكون قابلا او قاعدا او مضطربا **الاول**  
لا يخلو امان يكون معتدلا لطبيعيته او لافاقان كان  
الاول وهو طيب نافع معين على الهضم بسرعة ما لم يطل  
جدا حتى يحصل منه الملل والسامة للنفس فان طال كان  
مضرا بالروح والبدن ضارا عظيما وان كان الثاني وهو عجز  
الاعتدال الطبيعي فهو ضرر خصوصا اذا وقع بعد امتلاء  
المعدة بطعام منشرح لما يتولد عنه من انقباس ما اخذ في  
التصرف منه في جداره او جيسه عنها اذا طال ذلك يحصل  
في المعدة ضعف قوي بسبب مكث الطعام فيها اكثر من  
قسطها المعتاد لها وربما اجتذبت القوي العاضمية  
الى غيرهما من اجل اقامته بها فتماده في المعدة فيفسد ما في ذلك  
بخلاف ردية تصعد الى الدماغ يتولد منها دوخة ودوران  
ورطوبة مضره ويحصل في الاعضاء الرخاء فلا ينفع فيه  
شيء الا ان يتقايها او يشرب مسهل كالدبس العربي

ونحوه مما قدمناه **والثاني** وهو القعود فلا يخلو امان يكون  
لزاما معتدلا لاعتدال طبيعيا او لافاقان كان الاول وهو طيب  
نافع معين على الهضم بسرعة خصوصا اذا انضم اليه بعض  
حركة في تشغل او قراءة او نحو ذلك مما فيه عدم السكون والسامة  
للنفس وان حصل فيه طول واما ان حصل فيه شح من الك  
والسامة للنفس فينبغي الخول عنه الي حالة اخرى لا يحصل  
منها ذلك لانه حينئذ يصير مضرا بالروح والبدن وربما  
حصل منه بعض يبوسة في العروق خصوصا في الرجلين  
واما الثاني وهو عدم الاعتدال الطبيعي فهو مضرا ايضا  
بالروح والبدن اذا لا يخلو من عدم تصرف بعض الاعضاء  
الداخلة والحاجة خصوصا اذا كان ذلك في حال الشبع  
القوي والمدار في كل علي وجود النشاط للجسد مع  
الاعضاء المتصرفه والافقي بدالة التعب والسامة من  
الحالة التي كان متلبسا بها انتقل الي حالة اخرى لاجل  
الاستراحة والنشاط خصوصا اذا حصل العجز **والثالث**  
وهو الاصطراع والقدر الصالح منه ان يكون عجز شح وعجزا  
القدر كافي في تدبير السكون والله اعلم **الخامس في تدبير**  
**النوم** اعلم ان نوم عند الحكماء رجوع الحواس عن الحركة  
وسكون النفس الحساسة وانقباضها مع الحرارة العريضة  
من الدماغ الى داخل الجوف للجارات معتدلة تصعد من الجوف  
الى الدماغ فتجرب عنها حركة حيوانية وروحانية غير حساسة  
وقد يستعين بكلامه كالتدليل طيب على السكون بالنوم وهذا  
سبب النوم الطبيعي وعرفوه بقولهم فترة طبيعة كصعب  
على الشخص فصار عليهم تمنع حواسه الحركة وعقله الادراك

Copyright © King Saud University