في ون الله باسناده عن ابي هريرة قال ينبغي للرجل ان يتعاهد من نفسه ثلاثا ينبغي ان لا يدع
المشي فان احتاج اليه يوما قدر عليه وينبغي ان لا يدع الاكل فان امعاءه تضيق وينبغي
له ان لا يدع الجماع فان البير اذا لم تنزح ذهب ماوها وبسر فصل في ذكر اوقات
استعمال الجماع قد بينا ان الاطالة في تركه تؤذي وقال محمد بن زكريا من ترك الجماع
مدة طويلة ضعفت قوى اعضائه وانسدت مجاريها وتقلص ذكره قال ورايت جماعة
تركوه لنوع من التقشف فبردت ابدانهم وعسرت حركاتهم ووقع عليهم الكآبة
بلا سبب وعرضت لهم اعراض المالنخوليا وقلت شهواتهم وهضمهم واعلم انه لا ينبغي
الجماع الا عند صدق الحاجة اليه وكثرة تحلل الفضول فيستعمل بعد انهضام الغذا
في زمن معتدل لا على جوع فانه يضعف الحرارة الغريزية ولا على شبع فانه يوجب الامراض
التي توجبها الحركة على الامتلاء ولا يستعمل عقب تعب ولا استفراغ ولا عند حاجة
الغائط والبول واما اوقات الزمان فينبغي ان يجتنب في الصيف لانه ييبس الاعضاء الاصلية
اكثر قال محمد بن زكريا والجماع في الحر والوباء مضر مهلك وفي اول الليل اجود للبدن
وللحمل وفي اخره قبل السحور رديء وفي نصفه رديء لان الهضم ما تم فيسخن البدن
ويجذب الغذاء الغير الناضج منه وبالغداة قبل البطن رديء ولا ينبغي جماع الشيخ المسن
المبغوض ولا التي لا يشتهيها منه ولا ينبغي ايضا جماع الحائض ولا العجوز ولا المريضة
ولا الصغيرة التي لم تبلغ فان ذلك يوهن قوة الجماع بخاصيته قال الاصمعي ثلاث
يهدمن البدن وربما قتلن الجماع على الامتلاء واكل القديد الجاف ومجامعة العجوز
فصل ولا ينبغي للمجامع ان يجامع الا وجهه من تلقاء صدره كذلك المتخشي
والحاطب وما بعده الا بعد البول والغسل فان التواني في ذلك لا يحدث زرقة في عيون
الاولاد وعن ابي سعيد عن النبي صلى الله عليه وسلم انه قال اذا اتى احدكم اهله
فليتوضأ فانه انشط للعود ولا ينبغي ان ياكل بعد الجماع حامضا فانها تحدث اليبس
وشرب الماء يضر بعد الجماع فصل ونفع الجماع الذي يكون على الاعتدال
وقوة الشهوة يرخي العقل الغالب ويكسب البسالة يعني الشجاعة ويطفي الغضب
المفرط ويمنع المالنخوليا ويشفي الامراض السوداوية فانه يحدث خفة في الدماغ
والقلب وينفع من اوجاع الكلية ومن امراض البلغم كلها ويشوق شهوة الطعام

وكل

٤٠٢

وكل من مزاجه حار رطب لم يكن يضره الجماع وكل من يصيبه عند تركه ظلمة البصر والدوار
وثقل الراس واوجاع الخاصرتين والحقوين فان المعتدل منه يشفيه والجماع صالح لاهل الامزجة
الحارة الرطبة للشباب والغلمان بعد نقاء المراة من الحيض وخير ما اعقبه نشاط فصل
في ضرر الجماع انما يفرط ضرره عند من لا يوافق مزاجه او عند مستكثر منه فاما عند من لا
يوافقه فصاحب المزاج البارد اليابس الذي كالسوداوي وربما اداه الى الدق وكذلك من
من مزاجه بارد رطب كالبلغمي فينبغي ان يقلل منه ايضا وكذلك من مزاجه حار يابس الذي
كالصفراوي فانه يحدث له جفافا في البدن واسترخاء في العصب وسهرا والاولى ذلك انما
ثم الذي يليه واصلح من هو اصلح له الشباب وصاحب المزاج الحار الرطب والاستكثار
من الجماع في الجملة يضر ضررا جميع البدن وينقص الدماغ ثم انه يهد القوى ويضعف
اكثر من الاستفراغات لانه شيء من جوهر في البدن وهو يستفرغ من جوهر الروح
شيئا كثيرا فانه اذا استفرغ بالوطء ما كان محو ولا الى الانثيين من المني ثم
عاود الانسان الوطء اجتذبت الطبيعة ما كان من المادة قد ما هو مستعد ان
يصير منيا فان عاود الوطء احتاجت الة المني والانثيان والاجزاء الالية المستعدة
لغذاء الاعضاء الاصلية والى غير الاعضاء الاصلية شيئا تخرجه بذلك فيضعف القوى
وتحلل الحرارة الغريزية والرطوبة الاصلية وانه لينبعث الحرارة الدخانية الغريبة ثم
يحفظها بالتهييج النار واضعاف الحواس وفتور اللسان ويتشنج المعدة ويضعف
الوجه ويحدث الخفقان والرعشة ويهيج الفرح ويسقط شهوة الغذاء ويظلم البصر
ويضعف الكلى والعصب وربما غلب على صاحبه السوداء والصفراء ويحدث له الدوار من
ضعف ويحدث كدبيب النمل في اعضائه ويا حر ذلك من راسه الى صلبه ويحدث له
طنين وحميات حارة محرقة تحلله وتحدث السحج والصلع ووجع الظهر والكلى والمثانة
والقولنج فان كان ضعيفا حدث به بعد الجماع فواق او لو الناس لجتنابه من
يصيبه بعده رعدة وربو وضيق نفس او خفقان وذهاب شهوة الطعام ومن ضرره
عليل او ضعيف او معرته فان ترك الجماع لشهوة او فرح وليجتنب المراة التي تسقط بقوة
اصله واعلم ان اجهل الجهال من لم ينظر في العواقب فهو تودي بلذة ساعة تجني
مثل هذه الافات قال ابو الاهوز من قل مجامعة النساء ثبت له سواد راسه ولحيته

Copyright © King Saud University