يفسد الفرح بعده لما ذكرناه من فوائده وذلك لان من شان الفرح تقوية النفس وتعديل
الاخلاط وخصب البدن وكذلك السرور واللذة وكم انحل الغم جسما وكم اسرع دوي والصد
والسرور المعتدل يقوي النفس ويخصب الجسم وينشي الحرارة الغريزية في الجسد والغضب
من غليانه دم القلب فتتهيج الحرارة الغريزية وتخرج دفعة طلبا للانتقام من الموذي وهو
يسخن الدم ويحميه ويقوي الصفرا وينفع اصحاب المزاج البارد وينبغي ان يقاوم الغضب
بالسكون وتغيير الحال فان كان قايما قعد وان كان قاعدا اضطجع وفي الحديث يقول الله عز
وجل يا ابن ادم اذكرني حين تغضب اذكرك حين اغضب ولا امحقك مع من امحق والفزع
يدخل عنه الحرارة الغريزية الى داخل دفعة لتوقي النفس من الشي الموذي لتحمل يبس
الحرارة في الجسد او الالم ثم يعود غما فيبدل بعد الغم ويوجب انقباضا شديدا
للنفس تتاذى به الخيفة اوله غضب واخره غم فهو يفعل فعلهما وعلاج هذه الاشياء
ومقاومتها باضدادها والله اعلم وقال صاحب كتاب الرحمة الهاشمي تدبير
اعضاء البدن الظاهرة اعلم ان البدن لا يستقيم على حالة واحدة وما يحتاج ضرورة
اشياء ضرورية فينبغي تدبيرها وتعاهدها فمنها تدبير جملة البدن وتعاهده
بالاغتسال من الوسخ والادران في الاسبوع مرة والسنة يوم الجمعة فيدهن
الراس وجميع البدن من البدن بالزيت والسليقة ثم يليه يغسل الراس بالماء والسدر والبدن
بالماء والاشنان وعرضه الدلوك ويمشط الراس ويفرقه فهو سنة يذهب الغم
والحزن وليكن الماء في الشتاء حارا معتدل الحرارة وفي الصيف باردا واذا اوقع الانسان
في ضيق نفس وشدة عرق من شغل فليغتسل عند ذلك ولو كل يوم انتهى كلامه وقال
في اللقط فصل في حفظ البدن جملة وذلك بانتقاء الى الشرب والبهذ الشرب
وان يختار الشر والصالح والغذاء الجيد واخراج الفضلات بمقدار وينبغي والمواقلة
والرياضة المعتدلة وغير الحركة والنوم المعتدل والسكن المعتدل اه وفي الحديث الاحسان
ادهنوا في الاسبوع يذهب البوس قال في شرح مسلم والبوس سوء الفقر والفاقة
والله اعلم وحفظ صحة الشباب بالفصد والاسهال والكهول بالاسهال فقط دون
اخراج الدم ويمنعون عن الجماع واما الشيوخ فلا يتحصرون بشيء من ذلك وفي
اللقطات المشط يقوي البصر ويحلي الشعر وورد الخبر باسناده قال ابن عباس تمشيط
الراس

الراس واللحية يسيل الداء عن الجسد سلا واعلم ان المشط يخرج البخارات من الراس
والله اعلم قال المفيد وصفة توتيا الحنين وتعاشرهما بالكحل في كل ليلة ثلاثة
اميال او خمسة او سبعة كل ميل يبدا بخطه الاول في اليمين وبالطرف الثاني في الشمال
فذلك سنة ايضا واجود الكحل الاثمد وقال النبي صلى الله عليه وسلم تكحلوا بالاثمد
فانه يجلو البصر وينبت الشعر وكان يحب الكحل الممسك وتكون المكحلة من زجاج
قف صفة كحل — والبلار ثم يزاد ويعتقب ما عرات له من المكاحل صفة كحل جيد للاغشية يجلو البصر الضعيف
وهي بدي في جوف البصر القوي وهو اجود الكحالات للاصحاء واهل العلل في عيونهم
يوخذ درهم مرداسنج ذهب ودرهم مرداسنج فضة ودرهم لولو ودرهم صمغ سقطري ودرهم
سكر ابيض ودرهم مسك ودرهم كافور ومثل الجميع كحل الاثمد صافي يسحق الجميع
قف صفة كحل — سحقا ناعما ويرفع في مكحلة زجاج ويستعمل على ما ذكرنا فانه نافع جدا هبة
كحل جيد للعين يجلو البصر الضعيف وفي بدي في جوف البصر القوي وهو جيد للاصحاء
واهل العلل في عيونهم يوخذ درهم زنبق بلغم ودرهم رصاص اسود ويذاب
اليه درهم توتيا ودرهم صمغ سقطري ودرهم سكر ابيض وما تيسر من المسك
والكافور ومثل الجميع كحل الاثمد يسحق الجميع سحقا ناعما ويستعمل على ما ذكرنا في الكحل
الاول فانه نافع جيد مجرب جدا واما اخذ خمسة دراهم كحل الاثمد وخمسة دراهم
توتيا وما تيسر من المسك فهو كحل جيد يلطف غلظ الغيم الضعيف انتهى كلامه وقال
في كتاب شفاء الاجسام اعلم ان العين تتضرر باشياء وتنتفع باشياء اما ما تضر به
فالغبار والدخان والاهوية الخارجة عن الاعتدال في الحر والبرد معا والرياح الـ
الهيجة السموية والباردة تضر بها وكذلك النظر الى الشي الواحد والنظر الى
الدقيق الاحيان الرياضة والنوم على القفا والامتلاء من الطعام والاكل بالليل والنوم
على الامتلاء وجميع الاغذية والاشربة الغليظة وجميع الابخرات الى الراس واكل كل
حريف وكل مجفف للطبيعة وما يعقبه بافراط كالملح والمالح وجميع ما ينقل منه
[illegible] كالعدس والسهر والاستحمام والعصر والحجامة المتوالية خصوصا واعلم
ان الاشياء المكحلة بالعين السهر الدايم والجماع والاكثار في النوم والسهر ومما
ينفعها ايضا النظر الى المصباحات والفيء ينفع البصر بما يجلو ويفي بما يحد ويجلب

Copyright © King Saud University

Created with PDFsharp 1.2.1269-g (www.pdfsharp.com)