ما نزل كما يجب ولا يجب ... الاتية تصلح المحافظة
الي جميع قواعد حفظ الصحة لانه انما يكون بمراعاة التغيير فالنفاس
في المزاج ... الشباب يراعي كل مزاج ... وتفصل على ...
الرطوبة الغريزية عن ... التحلل ...
ومثال ذلك لا يبقي ذلك هو تعديل الاسباب الضرورية المسماة عند الاطبا
بالستة الضرورية وهي الهوا المحيط بالبدن والماكول والمشروب والنوم
واليقظة والحركة والسكون والاستفراغ والاحتباس والاعراض النفسانية
من الغضب والفرح والغم والخوف وغيرها وقد اشار في ... الى
رعاية الاعتدال في جميعها لان العرف كما عرفت هو التجاوز عن الحد اما
بالافراط او بالتفريط فقد اشار الى ما هو ملاك الامر في حفظ الصحة
فقوله كلوا اشارة الي الماكول والمشروب وفي تاخير اشربوا ذكرا اشارة
الي ان الشرب انما يحتاج اليه بعد الغذاء فان الحاجة اليه ليس لذاته
بل لتبذرق الغذاء ولذلك قد يستغني عنه لعارض كغلبة الرطوبة الغريزية
المالة كما لبعض المشايخ والمستسقين المبرودين وانه لا ينبغي الشرب على الريق
فانه يورث امراضا ردية مثل الاستسقاء ولا بن الغذا قاله ينبغي الغذا
وقوله ولا تسرفوا اشارة الى رعاية الاعتدال في جميع الاسباب الضرورية
اي لا تسرفوا في برودة الهواء ولا في سخونته ولا في رطوبته ولا في يبوسته
ولا في الاكل ولا في الشرب ولا في تركهما فان الخروج عن الاعتدال في كل
من الجانبين في كل الصور يضر بالبدن مثلا الافراط في برودة الهواء
يورث النوازل والفزع والزكام والنكام وفي الرطوبة يورث العفونة
والسدد والامتلاء وفي اليبوسة يورث ضعف الدماغ المودي الى الزكام
والنوازل والصرع والجنون وغلبة السوداء المودي الى الامراض الردية
والافراط في السخونة يورث الامراض الحارة والحميات الحارة وفرط
التحللات المودي الى سقوط القوي الذي هو منشا المفاسد في المزاج
والافراط في النوم يرخي القوي النفسانية ويبلد ويكسل ويحلل الارواح
وذلك لان النوم يوجه الحرارة الغريزية الى باطن البدن فيبرد الظاهر
ويسخن الباطن فاذا افرط سخونة الباطن حللت المواد المحمودة والافراط

في النقط

في النقط يضعف الدماغ ... تحليل ...
ويخاف منه الجنون والافراط في الاكل يورث التخمة ...
كما في الحميات ويضعف الدماغ والعصب والافراط في ... يوجب سقوط
القوي وتحليل المواد وربما افضي فرط التحلل الى تحليل الاعضاء الاصلية
المتكونة من المني والروح وهو الدق والجملة ... البدن ...
محال والافراط في الحركات النفسانية قاتل وذلك لان الحركات النفسانية
يلزمها حركة الروح اما الي خارج بدفعة كما عند الغضب او قليلا قليلا
كما عند الفرح واللذة او الي داخل دفعة كما عند الفزع او قليلا قليلا كما
عند الغم او الي داخل وخارج كما عند الخجل لانه مركب من الفرح والفزع على
ما قاله الاطباء لان النفس تارة ينقبض بواسطة ذلك الامر المنافر وتفزع
منه واخرى تنبسط بواسطة استحقار ذلك المنافر وتفرح ولذلك تختلف
اللون على الخجل والحركات النفسانية يلزمها سخونة بحركة الروح اليه
من الداخل والخارج وبرودة ما تحرك عنه منهما فاذا افرطت اوجبت
الموت للاختناق في الحركة الى الداخل والتحليل البالغ في الحركة الى الخارج
والافراط في السكون النفساني مبرد مبلد يوجب الامراض البلغمية من
السدد والفالج والحميات البلغمية واوجاع المفاصل والافراط في الاستفراغ
يلزمه تحلل الروح والبرودة واليبوسة بالذات والامراض السوداوية
والبلغمية بالعرض والافراط في الامساك يوجب السدد والعفونة و
الامتلاء وسقوط الشهوة وثقل البدن وبحر الكلام ان لكل من الاشخاص
مزاجا معتدلا لا شخصيا صحيا فانه وان على حاله يوجب لحفظ صحته والخروج
الي كيفية زايدة او ناقصة موجب للمرض فالاسراف في تلك الاسباب يختلف
لا بحسب اختلاف الاشخاص فربما يكون حدما اسرافا بالنسبة الى شخص
في طرف التفريط وبالنظر الى اخرى طرف الافراط واقتصادا بالنظر الى
ثالث بل وبحسب الفصول والايام والاسنان فان لكل فصل وسن كيفية خاصة
باشر البدن منها مثلا للصيف كيفية الحرارة واليبوسة وللربيع الحرارة و
الرطوبة وللشتاء البرودة والرطوبة وللخريف البرودة واليبوسة
فمن الحرارة ما يكون افراطا في الصيف دون الشتاء والخريف والعكس

Copyright King Saud University