جامعة الرياض
المكتبة المركزية - قسم المخطوطات

شئ من الغذاء المبقوم بدل المتحلل منها فيجذب الغذاء من المعدة الى العروق واذا كان فجا
احدث السدة فيها وايضا عند الرياضة ينحدر الغذاء عن المعدة واذا كان غير منهضم اوجب
السدة في الامعاء والماساريقا والرياضة المعتدلة هي التي تحمر فيها البشرة لما يتلطف الدم
ويسخن ويميل الى الخارج فاذا افرطت التسخين والتحليل اصفرت البشرة وتربو لكثرة ما يتوجه
من الدم والروح الى الظاهر واذا افرط التحليل ظهر الذبول في البدن وينبغي العرق لما يسيل
الرطوبات التي في الباطن بحرارة الحركة ويبخرها ثم يصير تلك الابخرة عند خروجها من المسام
عرقا لتكاثفها بسبب برد الظاهر واما الرياضة التي يكثر فيها سيلان العرق من سيلان
تلك الرطوبات الباطنة فمفرطة يجب تركها لئلا يفنى رطوبات البدن فيجف واما العرق
السائل في اول الرياضة لسيلان الرطوبة الغريبة من الجلد بحرارة الحركة فانه لا يدل على الافراط
لان سيلانه يكون متقدما على تحلل الفضول لقرب مادته من الجلد وسهولة قبولها للترشح وكل
عضو كثرت رياضته قوي بتلطيف مواده وتحليل فضوله وتفتح مسامه وتوسيع مجاريه
وانتعاش حرارته وجلب الروح والحار الغريزي اليه فيقوى قوته لذلك على جميع الافعال
وخصوصا على نوع تلك الرياضة التي اعتادها لان اعصابه ورباطاته تصير مواتية على
نوع تلك الحركة المعتادة بل كل قوة من شانها ان يتقوى بكثرة الرياضة فان من يستكثر
من الحفظ قويت حافظته وكذلك المستكثر من الفكر تقوى مفكرته والمستكثر من التخيل تقوى
متخيلته وسبب ذلك ان القوى الباطنة تحصل لها ملكات قوية عند تكرر انفعالاتها وافعالها
فان الانفعال اللازم لشئ اذا احدث له كان مناسبا له والمناسب للشئ معاند لضده والمعاند
للضد اذا تكرر مرارا نقص من استعداده وذلك الشئ المقابل له فزاد في استعداده لضده
الذي هو مناسب واشتدا واستعدا والمنفعل لوجب اشتداد الانفعال وكذا الكلام في الفعل
وايضا الطبيعة يحصل لها اهتمام شديد بتقوية تلك القوة فيتوجه الى موضع تلك القوة
مع الروح والحار الغريزي الذي هو آلة حيوة كل عضو فيقوى لذلك قوته كما يقوى القوة المولدة

للبن

للبن في المرضعة والمولدة للمني في مستكثر الجماع ويضعف الاول في الفاطمة والثاني في تارك
الجماع ولكل عضو رياضة تخصه فللصدر القراءة لما يتحرك فيها عضلات الصدر ويحبس النفس
فيحدث لذلك السخونة الموجبة لذوبان الفضول وتحليلها ولتبدأ فيها الى في القراءة من الخفية
الى الجهرية ليلها بها وهي آلات النفس بالفعل القوي بغتة ولكن ذلك الانتقال بتدريج من الضعف
الى الضعف لا دفعة والسمع يرتاض بسماع الانغام اللذيذة لان كل قوة انما تقوى بما هو ملائم
لها والنغمات اللذيذة ملائمة للقوة السامعة مع انها تقرع العصب المفروش على الصماخ
وذلك مما يحلل فضوله ويلطف روحه والبصر يرتاض بقراءة الخط الدقيق لان الجليدية
تشتد حركتها عند تبصر الاشياء الدقيقة وذلك مما يرقق الروح الغليظ المتمكن فيها ويلطفه
ولكن ينبغي ان يكون ذلك احيانا لا دائما لان دوامه يحلل الروح الذي قد يرق وخصوصا اذا كان
في مقداره قليلا وبالنظر الى الاشياء الجميلة لانها ملائمة قوة البصر وركوب الجبل باعتدال في الطول
والقصر رياضة للبدن كله يحلل لكثرة الحركة اكثر مما يسخن لان التسخين انما يكون بحرارة القوية ومده
الحركة للبدن لبثه من غير افراط في اللين وينفع الناقهين بتحليل بقايا امراضهم وانعاش قويهم
وانعاش حرارتهم من غير ان يحدث بهم ضعف فانهم لضعف قوتهم بعد لا يقدرون على ان يرتاضوا
بان يتحركوا بابدانهم وكذلك الترجح بالارجوحة رياضة ضعيفة ينفع الناقهين وهو ماخوذ من
الارجوحة وهي حبل يعلق ويقعد عليه ويحرك لكنه الين من الركوب واما طرد الجبل اي عدوه
فيحلل كثيرا ويسخن لانه من الرياضة القوية السريعة وللنفس ايضا لما يلزمه من الفرح بالغلبة
على المعارض تارة والغضب والانفعال منه اخرى فيتقوى النفس بسبب حركة الروح ويلطف
ويزداد ذكاء وفهما وكذلك المسابقة بالخيل رياضة للبدن وللنفس ايضا وركوب السفن يحرك
الاخلاط متورا لها فهو لذلك نافع للامراض المزمنة كالجذام والاستسقاء لان موادها غليظة
متشبثة بالاعضاء لا يتزعزع ولا يترجح الا بمثل هذا النافع سواء كان يكون بقرب الشط او
في لجة البحر اما الاول فلما يلزم ذلك من اختلاف شبه الراكب الى العالم كله فيتوهم لكونه ساكنا

واللعب بالصولجان رياضة للبدن
من جهة الرياضات القوية السريعة

Copyright © King Saud University