ان العالم كله متحرك فيخاف النفس من ذلك ويعرض لها هول وفزع فيتحرك لذلك الاخلاط
ويثور واما الثاني فيوجب ذلك لما تختلف على النفس من فزع وفرح وينكر ذلك فيتحرك
المواد مرة الى خارج ومرة الى داخل فيتهيأ للاندفاع واما عند قرب الشط فلا يتفاع المواد
فيه لاختلاف الحركتين لان الفزع هناك يستطر على الفزع واما اختلاف نسبة الركب الى
العالم فهو مخصوص بقرب الشط حيث يمكن ان يرى الساحل ويقتضي ركوب السفن المعدة
والهضم لانه يسخنها ويحلل رياحها ويدفع فضلاتها واذا هاج منها غثيان وقيء بسبب ان
الاخلاط اذا تحركت وثورت تلطفت بالحركة وترققت فمالت الى الاعالي سيما اذا كانت
الصفراء غالبة عليها وانصبت الى المعدة وبسبب ان الاخلاط انما تتحرك الى جهة ادركها
ما يهول النفس وذلك بالعين فيكون حركتها لذلك الى الاعالي ويثور القيء والغثيان لهوان
عند ركوب النفس ليس لذات الحركة ولا يحصل من جميع الحركات نفع باخراج الفضول التي
تقلع من الاعضاء بذلك فلا يبادر الى حبسه لما يندفع به الفضول الردية لا سيما وقد ازدادت
شرا بالحركة والثوران ومن جملة الرياضات الدلك لانه ايضا يحلل الفضول ويرقق الرطوبات
ويثير الحرارة لطيفة ويصلب الاوتار والعضلات وله منافع مخصوصة منها ان المادة
المحتبسة في عضو خاص اذا كانت غليظة او لزجة متشبثة به لا تخرج حتى يلين ما ينبغي الا الدلك سيما
انه اذا اريد تعظيم عضو قد صغر عن المقدار الطبيعي لابد فيه من دلكه لان التعظيم انما يحصل
بنفوذ الغذاء اليه وهذا انما يكون بتوفر حرارته لان فعل التغذية انما يتم بها وبتوسيع مجاريه وهذا
انما يحصل بالدلك واما الحركة فانها وان كانت عامة لا تصيد بها الغرض المخصوص بالعضو
وان كانت خاصة فانها لا تقوى على تحصيل الغرض وايضا لابد وان يتحرك معه ما يجاوره من
الاعضاء التي لا يراد تعظيمها ومنها انه قد يستولي على بعض الاعضاء برد مجمد لمادة تحتبس
ولا يزول منه ذلك بشيء الا الدلك ومنها انه قد يحتاج الى جذب المادة من موضع كالاعالي
الى موضع كالاسافل ولا يتاتى ذلك الا من الدلك فمنه خشن اي باليد خشنة تنفعها او بمنديل

بخرق

بخرق خشنة فيحمر اللون لانه بخشونته يجذب الدم الى الظاهر سريعا ويخصب بجذب الدم ان لم يكن
فيه افراط وقوي التحليل فيتحلل الدم المنجذب الى العضو فلا يحدث منه الخصب واما اذا كان
المتحلل اكثر من المنجذب فيحدث منه الهزال بالضرورة ومنه صلب وهو ان يكون بقوة شديدة
فيشتد ويقوي الاعضاء الضعيفة بسبب تحليله المفرط للرطوبات المرخية فيبقى الباقي يابسا
صلبا ومنه لين فيرخي بانجذاب الرطوبات الى العضو وحبسها فيه لما انه يحلل السطح الظاهر
منه فيصلبه سيما انه لاجل زيادة مقداره بسبب التخلخل يسيل رطوباته ما يسخن اللطيف
من غير تحليل ومنه كثير وهو ان يكون زمانه طويلا فيهزل لكثرة التحليل الحادث من طول الدلك
ومنه معتدل في الزمان فيخصب بجذبه الدم مع عدم تحليله وينبغي ان يقدم على الرياضة
دلك استعداد لها لانه يهيئ الاعضاء للحركة بتليين المفاصل والرباطات لاجل تفتيح
الرطوبات التي فيها وتدريجها من حال السكون الى الحركة القوية ولانه يعد الفضول تفتيقا
وتسييلا لان تتحلل بالرياضة وتستعمل بعدها دلك استرداد القوة لانه يفيد راحة
ومنعا للرطوبات من التحلل وجذبا للدم والروح الى الاعضاء وتحليل ما ابقته الرياضة
في العضل وقرب من الجلد من الفضول فلا يحدث الاعياء من تمديدها لها عند احتباسها فيها
فالغرض من هذا الدلك امران احدهما حبس الرطوبات من التحلل وثانيهما تحليل الفضول الباقية
في العضل بعد الرياضة فان كان الغرض الاول اهم فينبغي ان يكون بالادهان المرطبة المسددة للمسام
لمزوجتها بخلاف الثاني وفي القسمين ينبغي ان يكون بالاعتدال والرفق لانه بعد ضعف البدن
من الرياضة والتحللات الكثيرة وليكن هذا الدلك الاخير بايد كثيرة المراد به ان يكون
مرور اليد على البدن باوضاع مختلفة وجهات مختلفة لا كثرة عدد الايدي فيختلف مواقعها
على البدن فيصل اثر الدلك الى جميع اجزائه تدبير النوم واليقظة افضل النوم هو العرض
بان لا ينتبه عنه بسهولة وذلك لان عدم الاستغراق في النوم انما يكون لعدم اجتماع الروح
بالكلية في الباطن وذلك مما يوجب ان لا يحدث منه المنافع المقصودة على ما ينبغي المتصل

تدبير النوم واليقظة

Copyright © King Saud University