فان هو نام يوما كثيرا احدث له استرخاء في القوة المحركة وضعفا في الحواس وكدرا في الذهن وزيادة في البرد والرطوبة
ونقصانا في الحرارة الغريزية فينبغي للانسان ان لا يعود نفسه السرف في النوم واليقظة ومن كانت له في ذلك عادة فلينتقل
عنها على تدريج لا في دفعة واحدة ومن الناس من قد اعتاد ان يسهر بالليل وينام بالنهار ولعل ذلك ان يكون بمنزلة المهندس و
الصناعة فان ذلك فليس فيه ضرر فينبغي ان يجري على عادته فاما العادة في استعمال **الجماع** فان من الناس من قد اعتاد استعماله
فهو لا يعرض له ومنهم من قد اعتاد الصبر عنه زمانا طويلا فلا يقدر على استعماله في كل وقت مداومة فانه مما يحل القوة ويضعف
الحرارة الغريزية ويضر خاصة بالعصب والرية والمعدة والكبد ويبرد البدن ويجففه ويحدث الكسل والبلادة ولذلك ينبغي
ان لا يعود نفسه كثرة الجماع والسرف في استعماله فانه مما يسرع الى صاحبه مما ذكرنا الشيخوخة والهرم لا سيما لمن مزاجه بارد يابس ومزاج والهرم
انثييه كذلك فيجب على صاحب هذا المزاج ان ينتقل عن هذه العادة وكذلك ينبغي لمن لا يطيل الانسان مدة ترك الاستمناء لا سيما مما يجتمع
في اوعية المني منه مني كثير فيعرض له منه اوجاع في هذه المواضع وفي الحالبين ويرتفع منه بخار الى اعالي البدن فيعرض منه
للدماغ امراض ردية فان تحول المني في الالة احدث الحميات لما يرتفع ويتأدى الحرارة من عضو الى عضو الى ان يصل الى القلب و
كذلك قد ينبغي للانسان ان يعود نفسه استعمال ذلك في اوقات ليست بالمتقاربة ولا بالمتباعدة حتى يكون اذا استعمله لم يلحقه استعملها
منه ضرر بل يرى في جسمه خفة وفي نفسه نشاطا على ما قد بينا ذكره في المواضع التي ذكرنا فيه احوال الجماع **فاما العادة في الا**
ستفراغ فان من الناس من قد اعتاد كثرة الاستفراغ بالفصد والحجامة في كل قليل فلا يمكن ان يؤخره عن الوقت الذي قد اعتاده
فان فعل ذلك عرض له كسل وثقل في البدن وحمى وامثال هولاء متى عرض لهم مرض دموي واحتاج الطبيب الى استعمال الفصد
فيهم اخرج لهم من الدم بمقدار الحاجة من غير توق ولا حذر وكذلك يفعل بمن يجري منه الدم من افواه العروق التي في المقعدة
وفي من يعتاد الرعاف اذا احتاج الى الفصد ومن الناس من عادته الفصد في كل سنة ومنهم من لا يفتصد بالواحدة فمتى اضطر في
بعض الاوقات الى استعمال الفصد احدث له ضعف القوة والغشي على المكان ومثل هولاء اذا مرضوا امراضا واحتاج الطبيب فيهم
الى الفصد لم يستكثر من اخراج الدم ولذلك ينبغي لاحد ان يعود نفسه كثرة الدم والفصد في اوقات متقاربة لانه ربما يودي الى فساد
مزاج وضعف الكبد والاستسقاء وضعف القلب والمعدة والفالج والصرع واللقوة والسكتة وغير ذلك من الامراض التي يحدثها
البرد ولا سيما في المشايخ واصحاب المزاج البارد فان هولاء يعرض لهم من ذلك سقوط القوة وذبول النفس وسرعة الهرم ولذلك
ايضا لا ينبغي ان يهمل الفصد حتى يصير تركه عادة فان ذلك يجلب امراضا دموية مثل الحميات المطبقة والاورام الحارة والطواعين و
الخوانيق والسكتات ونفث الدم لا سيما فيمن كان شابا ومن كان مزاجه حارا رطبا بل ينبغي ان يعود الانسان نفسه اخراج الدم و
التخفيف عن الوقوف لحفظ الصحة في الفصول لا سيما الفصل الربيعي ليامن من حدوث الامراض الدموية وغيرها من الامراض الامتلائية
وكذلك من الناس من يعتاد خروج الدم من المقعدة فاذا احتبس ذلك عليه حدث له امراض دموية وكذلك يجري الامر في الاستفراغ
بالادوية المسهلة فان من قد اعتاد شرب الدواء المسهل في كل قليل فلا يقدر على تأخيره لما يحدث في جسمه من الامتلاء بسبب الخلط

الذي

الذي كان من شانه استفراغه وكل واحد من هذا اعتاد شرب دواء غيره ولا يوافقه سواه وربما اعتاد الانسان تناول شرب
دواء مسهل وهو غير نافع له ومتى لم يتناول منه ناله من ذلك ضرر لان الطبيعة تطالب ما قد اعتادته من ذلك وامثال هولاء
اذا احتاجوا الى شرب دواء مسهل بسبب بعض الامراض الامتلائية فان الطبيب يقدم على استفراغهم بمقدار ما يحتاج اليه بلا توقي و
يعطيهم الدواء الذي قد اعتادوه وكذلك يفعل فيمن جرت من عادته بحدوث الهيضة في كل قليل اذا احتاج الى استفراغه بالدواء
المسهل ومن الناس من لا يشرب الدواء المسهل ولا يعرفه وطاله ذلك عادة فان وقع في بعض الاوقات تناول شي منه نادى
به لم يقدم الطبيب على استفراغه بحسب الحاجة بل بتوق وحذر قليلا قليلا فليس ينبغي لمن اراد حفظ صحته ان يكثر من شرب الدواء
المسهل لا سيما من كان بدنه قضيفا يابسا وما دون الشراسيف منه منهوكا فان ذلك مما يفني رطوبات بدنه ويجففه ويورثه
سحجا ويخلق بدنه حتى ربما احدث له ذبولا فقد قال بقراط من كان ما دون الشراسيف منه رقيقا فشرب الدواء المسهل فيه
بعسر فقد ينبغي ان يجتنبه ايضا من كان بدنه مفرط اللين ومن كان مسامه واسعة لكثرة ما يتحلل من بدنه وكذلك ينبغي
ان يترك شربه لا سيما من كان بدنه خصبا ومن كان يكثر من الاطعمة والاشربة ويقل الرياضة والاستحمام فان ذلك مما يجلب عليه
امراضا بحسب الخلط الغالب لكن يعود الانسان نفسه الاستفراغ بالدواء المسهل في الفصلين واذا احس في بدنه بفضل ويستفرغ من بدنه نوع
الخلط المؤذي بالدواء الذي من شانه ان يستفرغ ذلك الخلط وكذلك يجري الامر في الاستفراغ بالقي فان من الناس من قد
عود نفسه كثرة القي فهو يسهل عليه وهذا رديء لان الادمان عليه وان كان ينقي البدن فانه يضعف الصدر ويضر بالصدر والرية
ويرخي المعدة ويضعفها وربما احدث فتقا او عرقا في العروق التي في الصدر واحدث نفث الدم ومن الناس من لم يتقيا قط فهو لا يسهل عليه و
ليس ينبغي ان يهمل ذلك بالواحدة فان فيه منافع لا سيما لمن يجتمع في معدته رطوبات بلغمية واخلاط صفراوية ولذلك قد ينبغي
ان يعود الانسان نفسه القي في كل شهر مرة او في كل شهر مرتين ليسهل عليه اي وقت احتاج ولا ينبغي ان يجعل للقي وقتا
معلوما بل يكون ذلك في اوقات مختلفة وكذلك قد يعتاد الانسان اشياء كثيرة مما لم يذكر من اصناف العادات الجيدة
والردية حتى يصير ذلك شبيها بالطبع فلا يقدر على تركها فينبغي للطبيب ان يسل عن العادات ويبحث عنها فانها مما تعين على
حفظ الصحة ومداواة المرض معونة ليست باليسيرة اما في حفظ الصحة فلينظر الى ما قد اعتاده الانسان زمانا طويلا
فان كان زمانا طويلا فان كان امر بدنه جاريا بذلك التدبير دائما ولا يكاد يمرض فان هو مرض فهي السندرة فانه متى على سداده وصحته بذلك
حال عنه اضطرب عليه بدنه وناله منه مضرة فينبغي ان يجري على عادته ولا ينتقل عنها الى غيره وان كانت تلك العادة ردية الا
انها ليست بمفرطة الرداءة فاما متى كانت عادة الانسان ردية مفرطة الرداءة بمنزلة استعمال الاغذية الردية وشرب المياه الردية
والسكر الدائم والاستفراغات المفرطة والجماع الدائم والتعب المفرط والامساك عن الغذاء زمانا طويلا وما يجري هذا المجرى
من العادات المفرطة الردية المخوف عاقبتها لا سيما اذا كانت العادة غير موافقة لمزاج الطبيع فينبغي ان ينتقل عن تلك العادة و المخوف
يرده الى عادة جيدة لا تخاف عاقبتها فاما حاجة الطبيب الى البحث عن العادة في مداواة الامراض فانه ينبغي لمن اراد ان يداوي

Copyright © King Saud University