الهندباء والخس يخلطها بالنعناع والنادرشويه والطرخون ليعدل مزاجها ومن الحلو ما اعتاد بالسكر الطبرزد واللوز
القليل بمنزلة الحمكان المحشي واللوز حر ومن السكر حر ومن دقيق جيد قد حر ويصنع جيدا ويخلط بالعسل
بالكمون المسحوق وسكر الطبرزد والزيت الخبيص يخلط بدهن اللوز الطري وما يجري هذا المجرى ومن الفاكهة
الشتين والعنب قبل الطعام والكمثرى الطلو النضيج والتفاح الشامي والاصفهاني والقندي والرمان المز والاسليسي بعد الطعام
والفاكهة اليابسة الزبيب الحر ثانية والقشمش مع اللوز والتين وغير ذلك مما يجري مجراه من الاغذية المعتدلة واذا لم
يتفق الاغذية المعتدلة فليجعل من الاغذية الحارة والباردة والرطبة واليابسة ليعتدل مزاجها بمنزلة ما يطبخ العدس بلحم
الحملان والاسفاناخ والسلق وكذلك تركيب غير هذه الحارة والباردة والرطبة واليابسة حتى يتم منها غذاء معتدل ومما
ذكرنا ينبغي ان ينظر له ما يستلذه صاحب هذا المزاج فلا يمنعه فانه اغتذى له وافق بدنه وكذلك كل غذاء يستلذه
اكله فانه اوفق الاغذية له مما لا يستلذه لانه مما صاحب هذا المزاج فان نفسه تميل في كثير ذلك الى ما هو افقه فاما الوقت فما قوله
وهو وقت الجوع لانه لا ينبغي ان يؤخر الغذاء عن وقت الجوع والشهوة كثيرا وكانت الشهوة في ابدان اصحاب المزاج المعتدل
صحيحة وحركتها يكون في وقت حاجة البدن الى الغذاء وان اخر الغذاء عن ذلك الوقت اجتذبت المعدة اخلاط البدن اليها
وبالاستمرار من ذلك انقطاع الشهوة على ما يتبين في غير هذا الموضع فاما ترتيب الغذاء وغيره من التدبير فينبغي ان يكون بحسب
ما ذكرنا انفا فاما الشراب فينبغي لصاحب هذا المزاج ان لا يشربه بالماء البارد الذي يفزع المعدة ولا يشربه شربة مبردة
ولا يشربه في وقت تناول الغذاء لانه يعوق الهضم عن الاكل والكون ونزول الطعام من على المعدة واستقراره في قعرها ثبات انفا
واما الشراب فينبغي ان يتناول الانسان في الساعة الثالثة والرابعة من وقت تناول الغذاء وليكن ما يشربه ما كان لونه
حوضيا ومورده الطيب الرائحة معتدل ليس بالعتيق ولا بالحديث بمزاج قصد ومقدار ما يشربه ما يطيب به النفس ويجتنب
السكر ويحذره لانه يؤدي ويورث صداعا على ما ذكرنا او يثقل على الشراب بالرمان الحلو والتفاح الشامي واللوز والسكر وما يشبه
ذلك ويشم من الرياحين الشاهسفرم والبهرج وام غيلان ويتطيب بالطيب المركب بالمسك والعنبر والكافور المعتدل مزاجه
فاما النوم فان صاحب هذا المزاج يستعمله في الوقت الذي يدعوه الطبيعة اليه ويكون انتباهه الذي يستكفي منه فاما
الاستفراغ فاذا كان تدبيره هذا التدبير كان خروج البواز والبول بمقدار ما ارجحه ما تناوله من الطعام والشراب فما
تحلل من البدن ما يستعمل من الرياضة فاما الاعراض النفسانية فيجب ان يجتذب جميعا ما سوى الفرح والسرور فانه
موافق لهذا المزاج معتدل الحرارة الغريزية الهادئة ينبغي ان يخلط مع الفرح الدوام في بعض الاوقات الضحك والتبسم
لسيوى بذلك الذهن ويستعمل النفس احيانا بالتقوى به النفس الغضبية فاما الجماع فينبغي ان يجتنب لانه كان منه
وان يكون بين الوقت الذي يستعمله والوقت الاخر مقدار ما يجد هدوءا وخفة ونشاطا ولا يتاذى منه تعب ولا استيفاء
ويكون استعماله والبدن متوسط بين جميع الحالات العارضة من خارج حتى لا يكون مشغولا ولا جائعا ولا قد برد بدنه ولا قد

سخن ولا قد ضربت الاذن جدا لا يعقب التعب فان وقع في استعماله خطاء فليكن ذلك عند الشبع لا عند الجوع وقد سخن
لا مقدرة وقد برد لا مقدرة لا يعقب التعب فان وقع في وقت الرياضة لا يعقب التعب فعلى هذا القياس ينبغي ان يكون تدبير الابدان
المعتدلة لا بد من ان يحتاج الى قدر ما يحفظ اعتدال المزاج على حاله فينبغي ان لا يتعدى الى حد تدبير هذا التدبير ولا يبالغ
في تدبيره ولا سيما في الاطعمة لا سيما فان الاعتدال الذي بين الولادة الكبيرة المولدة للفضول الردية يفسد اعتدال المزاج وجودة
الطبع وقد رأيت الشيوخ في كتاب في حفظ الصحة ان كثيرا من اصحاب الطبائع الجيدة فوتتهم السنة الى سوء التدبير في الغذاء
فيفسد ما بذلك جودة طبائعهم وينقلونها الى الرداءة كما كان اصحاب الطبائع الردية بتدبيرهم حسن التدبير واصلاح الاغذية
المزاج وجودة الطبع فاعلم الباب الخامس عشر في تدبير الابدان الخارجة عن الاعتدال فاما الابدان الخارجة عن الاعتدال
وهي تخرج عن حال الصحة الى ان ذلك الخروج لا يمنعها عن الافعال الجارية في الطبع فمنها ما خرجه عن الاعتدال بالطبع
ومنها ما خرجه من الاعتدال عن سبب ليس بطبيعية وهي الابدان التي قد اشرفت على ان يمرض ولم يمرض منها في حال الحدث
ونحن نذكر تدبير هذه الابدان فيما يستانف فاما الابدان الخارجة عن الاعتدال بالطبع فمنها ما خرجه عن الاعتدال في
المزاج ومنها ما خرجه في الهيئة فاما الابدان الخارجة عن الاعتدال في المزاج فمنها ما سوء المزاج فيها على مثال وجد
في جميع الاعضاء ومنها ما هو في اعضاء مخصوصة ونحن نذكر اولا تدبير الابدان التي سوء المزاج منها في جميع البدن فنقول
ان حفظ الصحة في الابدان على ثلثة اوجه احدها حفظ مزاجها الطبيعي على حاله بالاشياء المتشابهة لمزاجها وهذا يكون
اذا كان سوء مزاجها الطبيعي ليس بحيث يعد عن الاعتدال بعدا كثيرا والثاني فعل ذلك المزاج الى الاعتدال بالاشياء المضادة
وهذان يفعلهما من ليست له القدرة على القيام بامر نفسه لحفظ صحته والثالث حفظ صحة الابدان من التي لا صحابها
استعمال بعوقهم عن استعمال هذين الطريقين ونحن نذكر تدبير هذه الابدان بعد تقديم ما يكفي شيء يكون حفظ
الابدان الخارجة عن الاعتدال على حالها فائدة يكون بالتدبير لئلا يكلها الملام لانه خرجها باستعمال الاسباب التي تشرك بين الصحة
والمرض على وجه مشاكل لمزاج البدن مساو ايا خرجه عن الاعتدال التي البدن على حاله فان كان مزاج البدن تعالا تدبيرت
صاحبه بالاشياء المسخنة بمقدار حرارة البدن من الفضول في الهواء الحار والرياضة والدلك والاستحمام والغذاء والنوم
والجماع والاعراض النفسانية اذا استعمل على وجه يسخن البدن بمقدار حرارته وكذلك يستعمل التدبير المبرد في اصحاب
المزاج البارد والتدبير الرطب في اصحاب المزاج اليابس والتدبير المجفف في اصحاب المزاج الرطب فاما الاعراض النفسانية فيجب ان يجتذب جميعا ما سوى الفرح والسرور فانه
موافق لهذا المزاج معتدل الحرارة الغريزية الهادئة ينبغي ان يخلط مع الفرح الدوام في بعض الاوقات الضحك والتبسم
لسيوى بذلك الذهن ويستعمل النفس احيانا بالتقوى به النفس الغضبية فاما الجماع فينبغي ان يجتنب لانه كان منه
وان يكون بين الوقت الذي يستعمله والوقت الاخر مقدار ما يجد هدوءا وخفة ونشاطا ولا يتاذى منه تعب ولا استيفاء
ويكون استعماله والبدن متوسط بين جميع الحالات العارضة من خارج حتى لا يكون مشغولا ولا جائعا ولا قد برد بدنه ولا قد

Copyright © King Saud University

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