النفس الحساسة وانقباضها مع الحرارة الغريزية من الدماغ الى
داخل الجوف لبخارات معتدلة تصعد من الجوف الى الدماغ فتوقف
عنها بحركة حيوانية روحانية غير حساسة وقد يستغنى بكلام
معتدل طيب على السكون بالنوم فهذا سبب النوم الطبيعي
وفي النوم فايدتان احدهما استرخا الاعضاء مما يلاقي الجسد
من التعب عند الحركات في اليقظة وراحة النفس مما يلاقي من
التكاليف على الهموم والافكار ونحو ذلك ففي النوم لذلك راحة
عظيمة والفايدة الثانية ان الحرارة الغريزية تدخل الى
داخل الجوف وقت النوم فيكون بها اعانة على هضم الطعام
فيقوم الانسان وقد استمرى والقدر الاصلح في النوم ست
ساعات من الليل او ثمان ساعات وفي النهار ساعة القيلو له
ولو لحظة لان فيها اعانة على قيام ذلك الثلث الباقي من
الليل كما في السحور اعانة للصايم وللنوم كيفية وهو ان مطلب
يضطجع على الجنب الايمن ساعة ثم يتحول على الايسر طويلا ولا ينام
الا على اسم الله وذكره ولا يستيقظ الا على ذلك فهذا هو القدر الاصلح
من تدبير النوم والله اعلم السادس تدبير اليقظة اعلم ان
الانسان لا يصلح ان يضيع زمانه بحالة فيمضي عمره سدا قال
عمر بن الخطاب رضي الله عنه اني لاكره ان ارى احدكم سبهللا
يعني لا في عمل ديني ولا في عمل دنيوي وقال الامام الشافعي
رضي الله عنه فنا صنعة الاعمار تمضي سبهللا قال الكسائي
السبهلل الذي لا شي معه وذلك ان الانسان قد مضى عليه
وقت النوم بغير فائدة فينبغي ان لا يخلي نفسه من عمل ديني
او دنيوي معين على الديني قال الاحنف بن قيس ثلاث لا ينبغي

لعاقل

لعاقل ان يتركهن عمل يتزوده لمعاده وصنعة يستعين بها
على امر دينه ودنياه وطب يذب به عن جسده الداء فهذا
هو القدر الاصلح من تدبير اليقظة والله اعلم السابع تدبير
الجماع اعلم ان الجماع لا يصلح الا عند هيجان الشهوة مع اشتداد
المني فينبغي ان يخرجه في الحلال كما يخرج الفضلة الردية من
الاستفراغات المسهلات لانه يحبس عند ذلك ضرر عظيم
وليس للجماع وقت مقدر الا في هذا الحال ولو كان في السنة مرة
خصوصا لصاحب المزاج الصفراوي والسوداوي لان الجماع
يضرهما ضررا عظيما لقلة الرطوبة فاما الدموي والبلغمي وان
كان فيهما اقدر على كثرة الجماع واستعداد قوي فالاصلح لهما
في الاسبوع مرة او مرتين او ثلاث مرات متفرقات ولا يجامع
مرتين في يوم وليلة ففيه ضرر عظيم خصوصا مع كثرة الجماع
لان المني من خالص الغذا الذي هو مادة الروح فاذا عاود
الانسان الجماع كثيرا استفرغ المني اولا ثم ياخذ من دم الغذا
من الرطوبة الاصلية فيكون سبب الهلاك والعطب والمكثر
للجماع لا يخفى هرمه سريعا وقلة قوته وظهور الشيب قبل
وقته وللجماع كيفية وهو ان تستلقي المراة على ظهرها
ويعلوها الرجل من الاعلى ولا ينحو فيما عدا ذلك من الهيئة
ثم يلاعبها ملاعبة خفيفة مع الضم والتقبيل ونحو ذلك حتى
اذا حضرت شهوتها اولج وحرك ثم اذا صب المني فلا ينزع حتى
يصبر ساعة مع الضم الجيد لها فاذا سكن جسمه سكونا عظيما
نزع ومال عن يمينه حين النزع فقد ذكروا ان ذلك مما يكون
الولد فيه ذكرا واحسن الجماع ما يعقبه نشاط وطيب نفس

Copyright © King Saud University