



المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم
مجلس الجامعة العربية للدراسات والبحوث



مَنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ
العهد العربي شرق المتوسط

مَصَالِحُ الْإِبْدَانِ وَالْأَنْفُسِ

لأنبي زيداً أحمد بن سهل البناخي
٢٣٥ - ٣٢٢ هـ - ٨٤٩ - ١٩٤٣ م

تصدير
د. محمد هيثم الخطيب

تحقيق ودراسة
د. محمود مصري

القاهرة ٢٠٠٥



المنظمة العربية للدراسات والتلفزيون والعلوم
ومعهد المخطوطات العربية



مِنظَرُهَا صَحَابُهَا لَعَالِيَتَا
الْعَرَبِ الْأَسَاسِيَّتَانِ شَرَقَ التَّوَسُّطِ

مصالح الأبدان والأفئدة

لأبي زيد أحمد بن سهل البغدادي
٢٣٥-٣٢٢ هـ ٨٤٩-٩٤٣ م

تصدير
و محمد هيثم الخطيب

تحقيق ودراسة
و محمود مصري

معهد المخطوطات العربية
القاهرة ٢٠٠٥

مصالح الأبدان والأنفس
لأبي زيد أحمد بن سهل البلخي

مصالح الأبدان والأنفس ،

لأبي زيد أحمد بن سهل البلخي ،

تحقيق ودراسة د . محمود مصري . القاهرة :

المكتب الإقليمي لشرق المتوسط (منظمة الصحة العالمية) ،

معهد المخطوطات العربية (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم) ،

١٤٢٦ هـ — ٢٠٠٥ م . ٦٥٦ ص

ط / ٢٠٠٤ / ٧ / ٠٠٣

حقوق النشر والطبع محفوظة

لنظمة الصحة العالمية ، والمنظمة العربية

للتربية الثقافية والعلوم

الطبعة الأولى

القاهرة ١٤٢٦ هـ / ٢٠٠٥ م

س

رجلان لهما فضلٌ كبيرٌ عليّ ، أكبر من الكلمات هما :
أستاذاي الجليلان العالم الدكتور عبد الكريم شحادة ، والمدقق المحقق
الدكتور فيصل دبسي .

ومؤسسةٌ علميةٌ رفيعة المستوى ، ما أنا إلا نبتةٌ نمت في روضتها :
معهدُ التراث العلمي العربي بحلب .

وأبوان فتحا عينيّ علي حب العلم ، ووجّهاني منذ الصغر إلى
طريقه .

هؤلاء جميعًا لهم نصيبٌ في عملٍ أعطيته قطعة من روحي ،
وجزءًا من حياتي .

والفضلُ من بعد لمنظمة الصحة العالمية (المكتب الإقليمي لشرق
المتوسط) ، ومعهد المخطوطات العربية (المنظمة العربية للتربية والثقافة
والعلوم) اللذين لولاهما لما ظهر كتاب البلخي بهذه الصورة .

و.محمود مرسري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تصدير

و محمد هبتم الخياط

مستشار منظمة الصحة العالمية
(المكتب الإقليمي لشرق المتوسط)

هذا كتاب عظيم ، وأول شواهد عظيمته أن القرون الطويلة التي تفصله أو تفصلنا عنه ، لم تغترب به عتًا ، وعن عصرنا ، لا مادة ، ولا لغة .
أما المادة فإن شأنها لا يكفي للكشف عنه سوى قراءتها كلمة كلمة . ولا بأس من الإلماح بين يدي ذلك إلى أنها أول مادة علمية في التراث العلمي العربي الإسلامي في ما نسميه اليوم «الطب الوقائي» هذا الذي كان يطلق عليه علماءنا القدامى : «حفظ الصحة» .

وهي - كذلك - أول مادة تنقل الكلام في النفس الإنسانية من دائرة النظر (الأخلاق والفلسفة) إلى دائرة العلم (الطب) ومن ميدان الغيبات وما وراء الطبيعة إلى ميدان العلوم التطبيقية ، إذ جمعت - ربما في عمل غير مسبوق حتى في تراث الأمم الأخرى - بين «مصالح الأبدان» و«مصالح الأنفس» .

وهي - ثالثًا - أول مادة تؤكد بوضوح «اشتباك أسباب البدن بأسباب النفس» ليس بدلالة قَرُون البدن والنفس في كتاب واحد فحسب ، ولكن بكلام صريح

يقوم على النظر والتعليل والاستدلال ، ويخلص إلى عدم إمكان التعامل مع أيّ منهما (البدن والنفس) على حدة ، وكأنها (أي المادة) تؤسس لما نطلق عليه «الطب النفجسمي» .

وهي - رابعًا وأخيرًا - مادة تعرض في ثناياها - في لفظة ذكية إضافية - لمسائل تتصل بشروط المسكن الصحي ، وسلامة الهواء والماء ، وكأنها تضع قاعدة مبكرة لـ «الصحة البيئية» .

أربعة أركان أساسية تجعل من الكتاب كتابًا استشرافيًا . نعم كتب في القرن الثالث الهجري (التاسع الميلادي) لكنه تجاوز قرنه وسبقه بنحو أحد عشر قرنًا !

وأما اللغة فإن لها شأنًا آخر ، ليس أقلّ من شأن المادة ، ذلك أنك تشعر - وأنت تقرؤها - أنك أمام لغتك اليوم ، مفرداتٍ وتراكيبٍ ، وهي - فوق ذلك - تناسب انسيابًا في الوصول إلى عقلك ، فلا ترهقك ، ولا تلتبس عليك ، ألفاظ سهلة تخلو من الحواشي والغريب ، وتراكيب بسيطة لا التواء فيها ، ولا غموض .

وأحسب أنّ ثمة خيرًا كثيرًا آخر في الكتاب ، إذ «كل الصيد في جوف القرا» ، هذا الخير يتمثل في أنه يحفل بالمصطلحات الطبية : الجسمية والنفسية ، والوقائية والعلاجية ، والبيئية ، وهي مصطلحات ذاعت بعده لدى الأطباء العرب المسلمين ، ومنهم الرازي (تلميذه) وابن سينا وغيرهما .

ومن المعلوم أن منظمة الصحة العالمية من خلال مكتبها الإقليمي لشرق المتوسط تبنت مشروعًا كبيرًا (معجم المصطلحات الطبية) يهدف إلى بناء قاعدة مصطلحية عربية ، يكون لها دورها في توحيد لغة العلم العربي ، وتعريب الطب ، وتوطينه . ومثل هذا الكتاب يصبّ - على نحو ما - في

خدمة هذه الغاية .

وإذا كان الكتاب عظيمًا بفكرته، أو بأفكاره الأساسية، وبمضامينه، وبلغته، وبما يحتزن في داخله، فإنه من البدهي أن يكون صاحبه كذلك . ويكفي في صاحبه هذا (أبي زيد البلخي المتوفى ٣٢٢هـ) أن ينعته أبو حيان التوحيدي بأنه «سيد أهل المشرق في أنواع الحكمة»، وأن يقول فيه : «لم يتقدّم له شبيه في العصر الأول، ولا يُظنُّ أنه يوجد له نظير في مستأنف الدهر» .

ومما يستحق التوقف عنده أن ما أكدناه من أهمية الكتاب وقيّمته قد تعزّز (والكتاب على وشك الصدور، ومداد هذا التصدير لما يبغف) بذلك القرار الذي اتخذته الاتحاد الدولي لتاريخ العلوم وفلسفتها مؤخرًا (ديسمبر ٢٠٠٤) بمنح جائزته للباحثين الجدد في حقل تاريخ الحضارة الإسلامية لكتابتنا هذا . وهي جائزة جديدة استحدثتها الاتحاد مؤخرًا للتشجيع على دراسات تاريخ العلوم وصورة الجائزة التي منحت له (انظر صورة الخطاب الذي وجهه الاتحاد للدكتور محمود مصري) .

ولاشك أن الدكتور محمود مصري الذي حقق ودرس وكشف (بالفهارس المختلفة) يستحق منا الشكر على الجهد المتميز الذي بذله غير متوان ولا متردد، حتى ظهر الكتاب بهذا المستوى العلمي الناضج الذي يبشر بمستقبل طيب لباحث أتقن العربية، وتمثل تراثه تراثًا، وامتلك أدوات ربطه بما جدّ في ميدان العلم، لتتكشف صورة الإسهام العربي الإسلامي، من ناحية، ويتحقق التواصل الحضاري من ناحية أخرى .

إن المنظمة - وهي تبني نشر هذا الكتاب بالتعاون مع المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، وجهازها المتخصص معهد المخطوطات العربية - لتشعر بأنها

تقدم «تحفة» من تحف التراث العلمي العربي عامة، والطبي منه خاصة، تضيف إلى صورة الحضارة العربية الإسلامية خطأً جديدًا، يضيف عليها لمسة مبدعة، ويقدمها تقديمًا يؤكد أن الحضارة الإنسانية نتاج مشترك، وأن الإسهام العربي ذو أهمية خاصة في سياق هذه الحضارة. ولاشك أن استقرار هذه المقولة يساعد على احترام الحضارات لبعضها، وينشط الحوار بينها، لمصلحة حاضر الإنسان ومستقبله.

لقد سبق البلخي عصره بأكثر من ألف عام، فهل يكون كتابه هذا، وغيره من ثمار العقول المستنيرة المبدعة لدى مختلف الأمم في عالمنا الذي نعيش حافزًا للإنسان على أن يقبل بعضه، ويضع يده في يد أخيه، ليتمكن من تحقيق قفزة «إنسانية» تتساوق مع قفزته العلمية والتكنولوجية، فيصل بهما معًا إلى ما يطمح إليه من رقيّ وسموّ وتقدم؟ نرجو ذلك.

INTERNATIONAL UNION OF HISTORY AND PHILOSOPHY OF SCIENCE
(IUHPS)

DIVISION OF HISTORY OF SCIENCE
(DHS)

Instituted by the Division of History of Science of IUHPS
for the first time since its inception,
with the initiative of President of the IUHPS,

2005 DHS PRIZE FOR YOUNG SCHOLARS

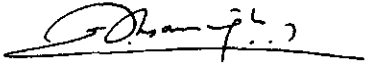
is intended to encourage and promote studies in History of Science among young scholars. The Awards are presented to the young candidates who have made significant studies in the fields of Western, Islamic, South Asian and Far Eastern Civilizations and given on the recommendations of the Referees, the President and the Members of the Executive Council of the Division of History of Science.

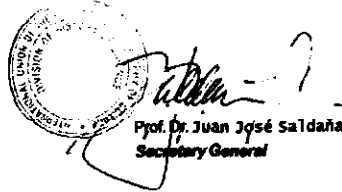
DHS Prize (Islamic Civilization)

Dr. Mahmoud Masri

**"Manuscript on Masalih Al Abdan wa El Enfus Il Ebi Zeyid
Al-Balakhî: editing and study "**

*This Mention is presented to Dr. Mahmoud Masri
at the General Assembly of the Division of History of Science (IUHPS)
Beijing, 24-30 July 2005.*


Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ekmeleddin İhsanoğlu
President


Prof. Dr. Juan José Saldaña
Secretary General

شهادة فوز الدكتور محمود مصري بجائزة الاتحاد الدولي لتاريخ العلوم وفلسفتها - قسم تاريخ العلوم
- حفل الحضارة الإسلامية لعام 2005 م عن كتابه (مصالح الأبدان والآنفس لأبي زيد البلخي - تحقيق ودراسة)

IUHPS
International Union of the History and Philosophy of Science
Division of History of Science

Prof. Dr.Dr.h.c.mult. Ekmeleddin İhsanoğlu
The President

24 January 2005

Subject: Message of congratulation

Dr.Mahmoud Meari
P.O. Box 3021
Aleppo
Syria

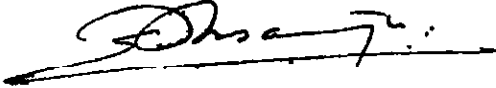
In my capacity as the President of the International Union of the History and Philosophy of Science/Division of History of Science (IUHPS/DHS), I am glad to inform you that within the Reform Plan initiated by the Council, an award has been instituted entitled 2005 DHS Prize for Young Scholars to encourage and promote young scholars in studies in history of science.

I am pleased to inform you that during the DHS Council meeting in Athens, Greece, on 18-20 December 2004, your dissertation entitled "*Manuscript on Mas'alah Al-Adnan wa Et Enfus li Ebi Zeyid Al-Balakh: editing and study*" has been chosen as the Mention winning work in the field of Islamic Civilization. I congratulate you for this achievement and wish you success in your academic career.

You will receive your prize during the 22nd International Congress of History of Science that will be held in Beijing, China, on 24-30 July 2005. The Symposium Committee will cover your local accommodation and the DHS will be pleased to cover part of your travel expenses. You will receive more detailed information about the program and the preparations being made in due course.

I send you my best wishes.

Sincerely,



TBTK, P.O.Box 24, 80692 Beşiktaş, İstanbul, Turkey
Tel (0212) 259 1742 Fax (0212) 259 4365 e-mail: icoin@unesco.org

IUHPS is an international organization related to UNESCO through the International
Council of Scientific Unions (ICSU)

تقديم

لم يغيب التراث العربي الإسلامي في مجال العلوم الأساسية والتطبيقية عن عين المعهد منذ إنشائه . نعم لقد كان التفاتة إليه في مجال النشر - أعني نشر نصوصه - بخاصة التفاتاً على استحياء ، إذ اقتصر حتى عام على نشر كتابين ، صدرت بدلاً من من مجلته . والكتابان هما : «تحديد نهايات المساكن» للبيروني (ت ٤٤٠هـ) و «الفصول في الطب» للرازي (ت ٣١١هـ) . لكن هذا الالتفات تحول إلى قضية منذ عام ١٩٨٠م حتى اليوم .

في الثمانينيات من القرن الفائت انفتح المعهد - وكان آنذاك يعمل في الكويت - على المؤسسات والمعاهد التراثية العربية المعنية بالتراث العلمي ، وبخاصة معهد التراث العلمي العربي - جامعة حلب ، ونشر بالتعاون معه مجموعة طيبة من كتب التراث العلمي العربي ، كما نشر مستقلاً كتباً أخرى . وفي التسعينيات ، بعد أن استأنف نشاطه في القاهرة ، نشر مجموعة أخرى مستقلاً أيضاً ، ومما نشر : «أساس القواعد في أصول الفوائد» للفارسي (ت ٧١٨هـ) و «إنباط المياه الخفية» للكرجي (ت بعد ٤٠٦هـ) و «مادة البقاء في إصلاح فساد الهواء» للتميمي (من رجال القرن الرابع الهجري) . وعقد ندوة خاصة تحت عنوان «تراث العرب العلمي : مناهج تحقيقه ، وإشكالات نشره» ، عام ١٩٩٩م . ومما يذكر أن الكتب التي نشرت في القاهرة ، في التسعينيات ، إنما جاء نشرها (باستثناء أساس القواعد) في إطار «الجائزة العربية في تحقيق التراث» التي تبنها المعهد منذ عام .

ومن هنا تبدأ قصة الكتاب موضوع التقديم ، فقد كتب محققه د. محمود مصري إلى المعهد ، متقدماً به إلى «الجائزة» لكنها (أي الجائزة) ذهبت لكتاب

آخر. ولم يكن ممكناً أن يغض المعهد الطرف عن نشر كتاب في قيمة «مصالح الأبدان والأنفس» أو يغفل عن مؤلف في قامة أبي زيد البلخي. ويعضد هذا وذاك (قيمة الكتاب وقامة مؤلفه) جهد متميز لمحقق شاب، جمع إلى الملم الحديث (طبيب) المعرفة بتاريخ الطب أكاديميًا (دكتوراه في تاريخ العلوم الطبية)، وتوَّج ذلك بنصيب طيب من العربية وأساليها، وانفتاح على علوم الشريعة (دراسات عليا في علوم الحديث).

وظل الأمر هاجسًا إلى أن حانت الفرصة، فقد نظم المركز الفرنسي للثقافة والتعاون بالقاهرة تظاهرة تحت عنوان «عندما تكلم العلم بالعربية» كان للمعهد نصيب فيها، على مستوى التنظيم والمشاركة العلمية، فاقترح دعوة د. محمود مصري ليلقي محاضرة عن كتاب البلخي. وتطور الأمر إلى أن يتبنى المركز والمعهد ومنظمة الصحة العالمية نشر الكتاب. وانداحت الفكرة إلى أن يتعدد النشر في ثلاثة إصدارات: إصدار بالعربية، وإصدار مزدوج اللغة (العربية والفرنسية) وإصدار إلكتروني، يضم الإصدارين، ومخطوطتي الكتاب المعتمدين.

لكن الطموح لم يتحقق، ولم يكن بدُّ من أضعف الإيمان، والاكتفاء بالإصدار العربي في المرحلة الحالية. وقد تكرمت منظمة الصحة العالمية (المكتب الإقليمي لشرق المتوسط بالقاهرة) بتبني تمويل نشر هذا الإصدار ورعايته. وقام المعهد بالإشراف العلمي عليه ومتابعته.

لقد ظهرت قبل طبعتنا هذه بقليل طبعة صدرت عن مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية بالرياض (عام ١٤٢٤هـ / م)، وكُتب على غلافها اسمان: د. مالك بدري أستاذ بالمعهد العالمي للفكر الإسلامي بماليزيا، ود. مصطفى عشوي أستاذ بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن بالسعودية، وسبق الاسمان بكلمتين «تقديم ودراسة» مما يشير إلى عدم وضع مسألة التحقيق في الحسبان. إن عمل الباحثين المذكورين اقتصر على نشر المقالة الثانية من

الكتاب (مصالح الأنفس) ، وتعرضنا - على حدّ تعبيرهما - لأهم الأبواب التي وردت في هذا الجزء - يريدان المقالة الأولى - كما درسنا المقالة الثانية دراسة مستفيضة . وعليه فإن طبعنا هذه هي الأولى التي تنشر نصّ البلخي كاملاً ، دون أن تميز بين مقالتيه (أو جزأيه) : مصالح الأبدان ، ومصالح الأنفس ، سواء على مستوى النشر ، أو الدرس ، وثقدهما معاً ، وتدرسهما سوياً ، دون أن تستيق ذلك بأحكام تصادر بها حق الباحثين في الاطلاع على الكتاب ، كما أُلّفه صاحبه ، في سياقه التاريخي والمعرفي .

إن كتاب «مصالح الأبدان والأنفس» يعدّ واحدًا من أهم مفردات المنجز الحضاري العربي الإسلامي في مجال الطب عامة ، وحفظ الصحة البدنية ، والنفسية خاصة . وتلمح هذه الأهمية - عامة وخاصة - من وجوه ، لعل أظهرها بكونته الزمنية ، إذ إن مؤلفه معدود في رجال القرن الثالث الهجري ، فالكتاب إذن من المصنفات الأول في بابهِ .

وإلى بكونته الزمنية فإنه يعدّ أول كتاب طبي متخصص يفرد موضوعات حفظ الصحة ، أو ما يسمى اليوم «الطب الوقائي» ويخرجها من عباءة علم الطب بمفهومه العام .

وإلى البكورة والتخصص هناك مزيتان أخريان تتمثلان في أنه أول كتاب في تراثنا الطبي يربط بين صحة البدن والنفس من ناحية ، ويخرج بحث الصحة النفسية كذلك من عباءة الدراسات الاجتماعية عامة ، والفلسفية خاصة ، ويدخلها في دائرة علم الطب .

وخلاصة القول إنه إذا كانت بعض الكتب تُعرّف قيمتها وأنت تقرؤها ، وتدرك جهد صاحبها وعيناك تعاوران سطورها ، فإن بعضها يأسرك قبل أن تطالع أول كلمة فيها . إنها تلك التي يخطف بصرك عنوانها ، ويشي لك بما تحته . و«مصالح الأبدان والأنفس» واحد من تلك الكتب الآسرة الخاطفة

الواشية، التي تجاوزت بفكرتها عصرها، وسجلت لصاحبها (البلخي) وللحضارة التي تنتمي إليها نقطة مضيئة في سجل العطاء الإنساني، ستظل إلى قيام الساعة.

وبعد، فإن الشكر مستحق لمنظمة الصحة العالمية (المكتب الإقليمي لشرق المتوسط)، التي يدل تبنيتها للكتاب دلالة واضحة لا تغيب عن ذي عقل حصيف، مفادها الإيمان بدور العرب والمسلمين في الحضارة الإنسانية، والإدراك الواعي بأن التراث الذي خلفوه حلقة لا غنى عنها في فهم تطور العلم الإنساني لا يجوز تجاهلها أو القفز عليها.

إنه تراث يقدم العرب والمسلمين في صورة مهيبة، ويقول إنهم - على حد تعبير أحد المصنفين من المستشرقين د. بيرنار ميت الذي زار القاهرة وشارك في التظاهرة الفرنسية المشار إليها «حازوا علوم اليونان وتجاوزوها» لا كما يقول بعضهم إنهم ردّوها، ووقفوا عندها.

والشكر أيضًا للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم التي تساند المعهد، وتعني أهمية التراث ودوره في حياتنا الثقافية.

أما المعهد فإنه يؤدي واجبًا، ويشعر مع كل عمل يقدمه لخدمة هذا التراث أنه أمام طريق طويل، وأن عليه أن يبذل الكثير من الجهد حتى يفي هذا التراث بعض حقه، ويقوم بما عليه تجاه الأجيال الجديدة.

منسق برامج المعهد

وفيرسل الحفياة

مقدمة المحقق

- ١ -

بعد «مصالح الأبدان والأنفس» نموذجًا معيّرًا عن التأليف الطبي في عصر الصدارة للحضارة العربية الإسلامية، فقد عاش صاحبه (البلخي) في النصف الثاني من القرن الثالث الهجري وبداية القرن الرابع الهجري. وإضافة إلى ذلك فإن البلخي يعدُّ واحدًا من أكبر علماء عصره، إذ كان جمعًا لمعارف العصر وعلومه، فهو أديب فيلسوف متكلم، له مشاركات مهمة في علوم الشريعة والطب والتاريخ والجغرافية.

كما يعد هذا الكتاب من أوائل المؤلفات الطبية العربية التي أفردت حفظ الصحة في مصنف خاص، إذ كانت أغلب الكتب تضم موضوعات حفظ الصحة إلى الموضوعات الطبية الأخرى في الموسوعات الطبية، فلئن كان مؤرخو العلوم يعدون فردوس الحكمة أول تأليف طبي عربي موسوعي في إمكاننا أن نعد كتاب البلخي أول كتاب عربي تخصصي في حفظ الصحة. ومما يميّز الكتاب أيضًا أنه أول مصنف جمع بحوثًا في الصحة النفسية وضمها إلى كتاب طبي.

ولا يُشكُّ أن هذا الكتاب سيساعد على استجلاء فترة مهمة لم تأخذ حظها من الدراسة، وعلى فهم التطور التاريخي لعلم حفظ الصحة، مما يسهم في ملء الفجوة التي نجدها بين علم حفظ الصحة عند اليونان، وعلم حفظ الصحة عند الرازي والمجوسي وابن سينا، ولا نجد لها تفسيرًا علميًا حتى الآن.

إن الدراسة التي مهدت بها للكتاب تؤكد أن البلخي يعد - بحق - أول من نظر إلى البدن والنفس معًا على أنهما وحدة متكاملة، وأنه ينبغي توجيه النظر في حفظ الصحة إليهما على أنهما شيء واحد. فقد قال في الباب الأول من

المقالة الثانية : « على أن الكلام في هذا الباب أمر لم تجر عليه عادة الأطباء بذكره ، وإيقاعه في الكتب التي كانوا يؤلفونها في الطب ومصالح الأبدان ومعالجة العلل العارضة لها » .

وتؤكد أنه أول من تكلم على الأعراض العضوية نفسية المنشأ ، وأنه توصل إلى كثير من النتائج التي تكشف عن عمق نظرتة في بحوثه المتعلقة بصحة البيئة ، وتلك المتعلقة بالصحة النفسية .

وتسلط الضوء على البيئة العلمية والاجتماعية والسياسية التي نشأ فيها هذا العالم ، وتفاعله مع معها ، كما تكشف عن علاقاته العلمية ، وتأثيره في ما كتبه الرازي (تلميذه) في مجال حفظ الصحة ، وتتوقف عند نقاط مهمة مثل علاقة البلخي بالعلوم الطبية ، وما إذا كان قد مارس الطب حقاً ، وهل أُلّف كتباً أخرى في هذا العلم .

على أن كتاب البلخي لا يظهر حلقة من حلقات الحضارة الإنسانية ، هي حلقة الحضارة العربية الإسلامية من خلال ما قدّمته في مجال حفظ الصحة خاصة ، والطب عامة ، وإنما هو كشف عن كثير من مفردات علم الصحة التي لا تزال صالحة للتعامل معها في عصرنا هذا .

ومما يحسب للكتاب أنه يقفنا على ضرورة الاستفادة من مزج الجوانب الإنسانية بمعطيات الحضارة المادية في مناهج العلوم التطبيقية من أجل السر بالحضارة المعاصرة إلى المستوى اللائق .

- ٢ -

ويأتي هذا العمل في قسمين : أولهما للدراسة ، والثاني للنصّ محققاً ، تليهما ملحقات ، وفهارس فنية .

وقد مهّدت في القسم الأول بالحديث عن تراث حفظ الصحة في

الحضارات القديمة، وفي الحضارة العربية الإسلامية، مستعينًا بعدد كبير من كتب تاريخ الطب العربية والأجنبية، واستخلاص ما فيها من المادة العلمية المتعلقة بحفظ الصحة، ثم الرجوع إلى المصادر التي أشارت إليها تلك الكتب لأخذ النماذج منها مباشرة خاصة في الفترة اليونانية التي سبقت البلخي؛ لتقويم ما جاء في كتابه، وفي الفترة التي تلتها لإظهار أثره فيمن بعده، وأرجأت المقارنة التفصيلية إلى صلب الدراسة.

وجاءت الدراسة في ثلاث نقاط رئيسة: أولها التقديم للتعريف بالبلخي وكتابه. ولم يكن بُدًّا - والحديث عن البلخي - من التعرُّض للبيئة السياسية والاجتماعية والثقافية التي نشأ فيها، لما لها من أثر في تكوينه الفكري والثقافي، واعتمدتُ في ترجمته على جمع الأخبار المتعلقة به، ثم أعدت توزيعها على عدد من العناوين بما يتناسب وهذه المادة التي جمعتها. وهكذا جاء الكلام في ثماني نقاط: عصر الرجل، وشهادات فيه، وحياته، ورحلاته، وأشياخه، وتلامذته، ومذهبه الاعتقادي، ومصنفاته، ومكانته العلمية، وأخيرًا أقواله وشعره.

وثانيها لتقديم الكتاب تقديمًا عامًا، تم فيه التعريف به، وتوثيق نسبته لمؤلفه، وتوصيف نسخه الخطية، وعرض الدراسات السابقة - على هذه الدراسة - التي قامت عليه، وأخيرًا رصد منهج الكتاب والطريقة التي اتبعها المؤلف فيه. وثالثها لتحليل الكتاب وتقويمه، وقد نهجتُ فيها منهج الكتاب وحذوت حذوه، فحللت وقومت كل باب من أبوابه على حدة، وذلك على وفق ما يلي: أ - استخراج مخطط البحث للأبواب: وضع البلخي عناوين رئيسة في بعض الأبواب، وأغفل ذلك في أبواب أخرى، فوضعت عناوين للفقرات التي ترك عنوانها.

ب - الدراسة التحليلية لكل باب: حللتُ النص بتقسيمه إلى أفكار أساسية، وعرضها بأسلوب واضح يبين المنهج الدقيق الذي اتبعه البلخي في

استيعاب الموضوع الذي يطرقه، ويوضح التسلسل المنطقي في بحثه، ويبرز التصنيف الموضوعي المحكم للمادة العلمية التي يعرضها.

ج - المناقشة والنتائج: ركزت على النقاط الرئيسة والتميزة وناقشت ما جاء به البلخي من المعلومات والأفكار، وعرضت لإمكان التعامل معها في عصرنا هذا. كما أشرت إلى علاقة المادة التي كتبها البلخي بما قبلها وما بعدها من مسيرة علم حفظ الصحة؛ وذلك باتباع المنهج المقارن.

وأخيرًا كانت الخاتمة التي لخصت ما توصلت إليه من دراسة كتاب اللبخي، فوضعت الرجل وكتابه في مكانيهما اللذين يستحقانه.

وهكذا جمعنا بين نظر مؤرخ العلوم في إبراز أهمية المخطوط بوصفه حلقة من حلقات علم حفظ الصحة - وهي إسهام البلخي - ونظر العالم الكوني التطبيقي الذي يقوم المادة العلمية مجتهدًا في بيان صلاحيتها والإفادة منها. في القسم الثاني الخاص بالكتاب أوردت النص معتمدًا المنهج المتعارف عليه في التحقيق، وألزمت نفسي بعدد من الضوابط التي تجعله أقرب ما يكون إلى الصورة التي أرادها صاحبه عليه؛ وهذا بيان منهجي مفضلًا:

١ - اعتمدت النسخة ذات الرقم (٣٧٤١ أياصوفيا) أصلًا، بعد أن تبين لي أنها أكثر دقة، وأقل خطأ، وأوضح خطأ، لكن ذلك لم يكن على إطلاقه، فإذا كان الصواب في النسخة الأخرى وضعته في المتن وصححته، وأشرت إلى خلافه في الحاشية. فإذا ما كان الصواب محتملاً في النسختين أثبت ما جاء في الأصل في المتن، وأشرت إلى ما جاء في الأخرى في الحاشية دون مفاضلة بينهما. وقد اخترت هذه الطريقة لأن المقصود هو تقديم نص واضح دقيق رتبه المحقق بناء على خبرته بالعلم الذي هو موضوع التحقيق، ومعرفته بالمحيط التاريخي واللغوي للكتاب، فلا يضطر القارئ إلى الرجوع للحواشي إلا نادراً.

٢ - النص مقسوم إلى مقالتين، وكل مقالة مقسومة إلى أبواب، وقد قسمت الأبواب إلى فقرات، كل فقرة تتناول فكرة رئيسة، ورقمت الفقرات، بعد رقمين مسلسلين، أولهما يشير إلى المقالة، وتاليهما إلى الباب. وهكذا حللت النص كله إلى أفكار رئيسة محدّدة.

٣ - غنيت بعلامات الترقيم وكتبت النص على وفق قواعد الإملاء الحديثة، فاستبدلت الهمزات بالياءات، فجعلت «عايدته» مثلاً: عائدته. وأضفت الألفات المحذوفة، مثل «إحدهما» فأصبحت «إحداهما»، وحذفت الألفات الزائدة، مثل «يصفوا» فصارت «يصفو» ورسمت الهمزات المتطرفة، فكتبت «بدئ»: بدء، والهمزات المتوسطة مسئلة: مسألة، وفرقت بين الهمزات المبدوء بها: أ، إ، وميزت الألف المقصورة من الياء، والهاء من التاء، ووصلت الكلمات المركبة، مثل «قل ما»، هكذا: «قلماً».

٤ - أشرت إلى بدايات صفحات المخطوط الأصل بخط مائل / وكتبت رقم الصفحة في موازة الخط في الهامش.

٥ - وضعت ما رأيت زيادته في النص لازماً ليستقيم المعنى بين ()، وما رأيت حذفه بين معقوفين [] .

٦ - ضبطت الكلمات المشككة، وأشرت إلى إعراب ما يحتاج إليه من أجل فهم المعنى، وألححت إلى مرجع الضمير إذا انبهم، وشرحت الكلمات الغريبة، بالرجوع إلى بعض المعجمات اللغوية، كما عرفت بالمصطلحات.

٧ - ترجمت للأعلام، وعرفت بالأماكن والبلاد باختصار.

٨ - أهملت الإشارة إلى اختلاف النقط والضبط بين النسختين، مكتفياً

بإثبات الصواب، إلا إذا كان الاختلاف يعطي معنى آخر محتملاً، أو إذا

اشتركت النسختان في الخطأ؛ في النقط أو الشكل. ولم أتوقف عند الاختلافات من نوع بِسْمِ اللَّهِ و«عليه السلام» أو «تبارك وتعالى» و«عز وجل» معتمداً النسخة الأوفى.

٩ - ذُيِّلَت الكتاب بعدد من الملحقات المفيدة، والفهارس التي تخدمه وتكشف ما فيه.

وما أرجوه أن أكون قد وُفِّقْتُ بعملِي هذا إلى تقديم إسهام ما في خدمة تراثنا العلمي العربي الإسلامي عامة، وتراث أبي زيد البلخي خاصة، والله - سبحانه - من وراء القصد.

و.محمود صري

الدراسة

تمهيد

في تراث حفظ الصحة

- ١ -

حفظ الصحة في الحضارات القديمة^١

يعد حفظ الصحة من المعارف الأولى التي يمكن أن تنسب إلى البشرية، وقد تجلّى ذلك في مظاهر بسيطة، كالاتقاء من الحر والبرد، والاستراحة بعد التعب، وممارسة الرياضة^٢. وما وصل إلينا عن الطب عمومًا في العصور القديمة قليل جدًا، وهو يعتمد على الألواح والرُّقْم والبيرونيّات.

أ - كان الحِثان شعارًا دينيًا في الحضارة المصرية القديمة (ترجع إلى خمسة وثلاثين قرنًا ق. م)، كما عرف المصريون القدماء العناية بالوليد وتديره^٣. وكان تناول المسهلات لمدة ثلاثة أيام متوالية كل شهر لتطهير الأمعاء من الإجراءات المشهورة لديهم في مجال حفظ الصحة^٤.

ب - عرف المشتغلون بالمهن الصحية في حضارة ما بين الرافدين (ترجع إلى ثلاثين قرنًا ق. م) أهمية النظافة في حفظ الصحة، ودور العدوى في نقل

^١ للباحث جهد سالف فيما يتعلق بحفظ صحة الطفل في التراث الإسلامي، فقد كانت أطروحته للماجستير في تاريخ العلوم الطبية بعنوان: «تدبير الأطفال الجسدي والنفسي في التراث الطبي العربي الإسلامي». معهد التراث العلمي العربي، جامعة حلب، ١٩٩٧ م.

^٢ انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء، ١١، ٢٧.

^٣ انظر سارتون، تاريخ العلم، ١١٩/١، وغلبيونجي، الطب في مصر القديمة، ٢٥.

^٤ انظر غلبيونجي، الطب في مصر القديمة، ٢٣.

الأمراض والأوبئة، فاستعملوا في (كيش)^١ و (أور)^٢ مجاري للمياه القذرة، ومخازن لتجميعها، كما وجدت لديهم حمامات ذات أرضية لا ينفذ منها الماء^٣.

وكان الآشوريون يعتقدون بوجود أجسام غير مرئية تدخل إلى الجسم عن طريق جهاز التنفس أو جهاز الهضم أو الجلد. وهذا ما يعرف اليوم بالعدوى. وتشير الدلائل إلى أن الآشوريين كانوا يعتقدون بعدوى الجذام، وأنهم اتخذوا الوسائل للوقاية منه.

وتقضي المادة (٢٧٨) من شرائع حمورابي^٤ بإبطال بيع العبد إذا ما ظهر به الجذام بعد شهر واحد من بيعه، وقد زيدت هذه الفترة لمدة يوم بعد ذلك^٥. كما عرف البابليون فوائد الحمامات الساخنة، والرياضة، والتمسيد^٦.

جـ - أما الحضارة الهندية (ترجع إلى الألف الثالثة ق. م) فنذكر في مجال حفظ الصحة نصائح شاراك^٧ في موسوعته الطبية المعروفة باسمه. ومن هذه النصائح: عدم إيقاف الفضلات إذا تحركت للاندفاع من البدن، وعدم صد شهوة الطعام، والحاجة إلى النوم^٨.

^١ كيش: الاسم القديم للأحيمر. آثارها اليوم على بعد اثني عشر كيلو مترا شرق بابل (انظر: أبو خليل، أطلس التاريخ العربي الإسلامي ١٤). من الشرق العربي إلى الغرب ٢٨، ٢٩.

^٢ أور: الاسم القديم للمقير: مدينة من المملكتين الأمادية والبابلية. قرب الخليج العربي. (انظر أبو خليل، أطلس التاريخ العربي الإسلامي ١٤).

^٣ من أشهر أطباء الهند في القرن الثاني الميلادي. نقل الرازي عنه في الحاوي. (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٧٣).

^٤ الطبري، فردوس الحكمة ٥٦٧.

^٥ كيش: الاسم القديم للأحيمر. آثارها اليوم على بعد اثني عشر كيلو مترا شرق بابل (انظر: أبو خليل، أطلس التاريخ العربي الإسلامي ١٤).

^٦ أور: الاسم القديم للمقير: مدينة من المملكتين الأمادية والبابلية. قرب الخليج العربي. (انظر أبو خليل، أطلس التاريخ العربي الإسلامي ١٤).

^٧ Carrison, Introd. Hist. Medc, p64

^٨ من العموريين الذين هاجروا من الجزيرة العربية، واستوطنوا ديار الشام، وجعلوا بابل

وأما كتاب سوسروتا^١ فيعد أضخم الكتب الهندية التي وصلت إلينا، وفيه فصلٌ قيّم عن رعاية الحامل، والعناية بالطفل، وتربيته، وتغذيته. ونقل عنه الطبري في «فردوس الحكمة» تعريف الطب بأنه: براء المرض، وحفظ الصحة، ومعرفة الدواء. وطب المشب - الذي هو أحد أنواع الطب الثمانية عند سوسروتا - كان خاصًا بحفظ صحة الشباب وقوته^٢.

وكان الهنود يرون أن الامتلاء بالمني لا يقل ضررًا عن الامتلاء بالدم، وأن تفرغته من مقومات الصحة^٣.

د - وأما في الحضارة الفارسية فقد كان لمدرسة جنديسابور وبيمارستانها مكانة حضارية مرموقة. وكانت تستعمل فيها المعالجات الطبيعية بالتمسيد، والحمامات، والرياضة، والتغذية الخاصة^٤.

هـ - وفي الحضارة اليونانية (القرن ٤ ق. م - السنة ٣٠ ق. م) كان أبقراط^٥ (Hippocrates ت. نحو ٣٧٥ ق. م) يوصي بوصايا مهمة تتعلق بحفظ الصحة، ورد كثير منها في كتابه (الفصول). ومما يؤثر عنه في هذا المجال^٦:

- الإقلال من الغذاء الضار خير من الإكثار من النافع.

- الأفضل أن تملأ المعدة بالماء من أن تملأها بالطعام.

- الشيوخ يتحملون الجوع بيسر. ويليهم البالغون. أما الصغار - خصوصًا

^١ وهو باسم مؤلفه سوسروتا الذي وُصفه نحو سنة ٣٠٠ م. (انظر السامرائي، مختصر تاريخ الطب العربي ١/٩١).

^٢ تاريخ الطب العربي ١/٦٧. أبقراط: مؤسس المنهج العلمي في الطب،

^٣ الطبري، فردوس الحكمة ٥٥٨. وواضع القسم الطبي المعروف باسمه. (انظر ابن

^٤ انظر السامرائي، مختصر تاريخ الطب أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٣).

^٥ انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٩، ٥٠. ^٦ انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٩، ٥٠.

كثيري الحركة - فلا يتحملون مثلهم .
 - على العليل أن يتداوى بعقاقير أرضه .
 - الإقلال من الجماع يحافظ على الصحة .
 - ليس على الطبيب وحده أن يؤدي واجبه ، بل على المريض وأتباعه أن يساعده في أداء هذا الواجب .
 - إذا جربت جميع العلاج ، ولم تحصل على تحسن في صحة المريض ، فلا تبدل العلاج قبل التأكد من تشخيص المرض .
 ولأبقراط - أيضًا - في حفظ الصحة كتابه (الأهوية والمياه والأماكن) ، عالج فيه علاقة صحة الإنسان بالبيئة^١ . وهو في ثلاث مقالات تشتمل على بحوث حول المياه والمناخ والأمزجة ، وأثر اختلاف المكان ، والزمان ، والفصول ، طيبًا ، وجغرافيًا ، وتاريخيًا ، وتصنيف طبقات الشعوب ، وعلم التنجيم وأثره في أعضاء الجسم ، وانتشار الأمراض ، وأنواعها ، والوقاية منها^٢ . وله - أيضًا - كتاب في الأغذية فيه بحث عن التمارين الرياضية ، وما يؤكل من غذاء وما يشرب^٣ .
 وأما كتابه (حفظ الصحة) ، فيعتقد أنه أبقراطي العصر ، وليس من أعمال أبقراط بالذات . ويحتوي على كثير من أفكار فيثاغورس ، وهيروقليطس ، وأناكساغورس ، وغيرهم ، في الطب الوقائي ، والمحافظة على الصحة تبعًا للظروف المناخية وفصول السنة ، وتعليمات في ممارسة الرياضة والاستحمام .
 ويعد من المصادر المهمة للرازي والمجوسي^٤ .

^١ نشر الكتاب شبلي شميل في القاهرة عام ١٨٨٥ م .

^٣ المصدر السابق .

^٢ وقد قام بترجمة الكتاب إلى العربية الطبيب أبو زيد العبادي وتلميذه حيش بن الأعسم
 وانظر الرازي ، الحاوي ٦/٢٦٨ ، ٢٨٨ ،
 وانظر السامرائي ، مختصر تاريخ الطب العربي
 ١١٥/١ .

وكانت جلُّ المعالجات في عصر أبقرات تعتمد على الراحة، والرياضة، والتغذية، والهواء الطلق، والتمسيد، والمسهلات، والمقيحات، والفصد، والحجامة، وقليلًا ما تستعمل الأدوية التي كان غالبيتها من أوراق الأعشاب، وزهورها، وجذورها.

إن معاصر أبقرات الذي لعب أعظم دور في معرفة حفظ الصحة والوقاية من الأمراض الوبائية كان الفيلسوف الأديب ثوسيديديس Thucydides الأثيني الذي أعطى وصفًا طبيًا واقعيًا تاريخيًا لمرض الطاعون الذي حدث بين عامي ٤٣٠ - ٤٢٥ ق م أثناء حرب البلوونيس. أما نوعية هذا الوباء الطاعوني فهو موضوع قد طرقة أطباء وعلماء في تاريخ الطب الوقائي منذ سنين عديدة، وليس بإمكاننا إلى الآن التأكد من نوعه^١.

ومن مؤلفات أرسطو Aristotle (ت ٣٢٢ ق م) التي تتعلق بحفظ الصحة (كتاب سر الأسرار)^٢، و (كتاب تديرير الغذاء)، و (كتاب في الصحة)، و (كتاب في الباه)^٣.

و - وفي حكم البطالسة في الإسكندرية (٣٠٦ - ٣٠ ق م) كان لإراستراتوس^٤ Erastratus اهتمام بحفظ الصحة والوقاية من الأمراض والعناية بالمداداة على أسس صحيحة، وبحث في الصحة والتمريض، ووصف الحمّام ولوازمه بدقة، الأمر الذي طُبّق بصورة أوضح في كتب الطب الإسلامي منذ

^١ انظر حمارة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين ١/٧٧، ٧٨.

^٢ هذا الكتاب مما ينسب لأرسطو ترجمه يوحنا بن البطريق. (انظر السامرائي، مختصر تاريخ الطب العربي ١/٣٥٨).

^٣ انظر السامرائي، مختصر تاريخ الطب العربي ١/١٣٣.

^٤ يوناني الأصل. التحق بمدرسة الإسكندرية. كانت أكثر بحوثه في وظائف الأعضاء. (انظر ديورانت، قصة الحضارة ٨/١٥٥).

العصر الأول^١

ز - ومن اللافت في الطب الروماني (١٠٠ ق. م - ٣٩٠ م) أن وسائل الوقاية وحفظ الصحة كانت على درجة كبيرة من التقدم لا تماشى مع مستوى الطب المتراجع آنذاك . فقد كانت هناك تدفئة مركزية منذ مئة سنة قبل الميلاد ، وكانت لديهم طرائق مثالية لإيصال المياه النظيفة إلى البيوت والأماكن العامة ، ومجارٍ نظامية للمياه القذرة والأوساخ .
وأما أطباء هذا العصر فقد كانوا من أصل يوناني ، غير أنهم عاشوا في مواطن وعصور رومانية . ومن هؤلاء الأطباء روفس الأفسيسي^٢ Rufus of Ephesus الذي كتب مقالاً في حفظ الصحة ، وكتاباً في الطعام ، وكتاباً في الشراب ، وكتاباً في الباه . وهذه المؤلفات مفقودة جميعها ، إلا أن الأطباء العرب نقلوا في كتبهم كثيراً من آرائه^٣ .

أما جالينوس^٤ Galen (ت ٢٠١ م) فيرجع إليه الفضل في حفظ آثار أبقراط ، حتى إن العرب استغنوا عن كتب أبقراط بتفسيرات جالينوس لها . كما يرجع له الفضل في تنشيط مدرسة الإسكندرية ، وإخراجها من الركود الذي أصابها منذ حكم الرومان .

^١ انظر حمارنة ، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين ٨٠ / ١ .
أصبيعة ، عيون الأنباء ٥٧ ، والسامرائي ، مختصر تاريخ الطب العربي ١٦٠ / ١ وما بعد .

^٢ طبيب يوناني . درس الطب في الإسكندرية . نعته ابن أبي أصبيعة بالعالم الكبير . (انظر النديم ، الفهرست ٤١٩ ، وابن أبي أصبيعة ، عيون الأنباء ٥٧ ، وانظر أولمان ، الرواية العربية لأعمال روفس الأفسيسي ، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب ٥٦٣) .
^٣ انظر النديم ، الفهرست ٤١٩ ، وابن أبي أصبيعة ، عيون الأنباء ١٠٩) .
^٤ يوناني الأصل . عاش في العصر الروماني . يأتي في المرتبة الثانية بعد أبقراط شهرة في العصور اليونانية والرومانية . وقد جمع آثار أبقراط ونظمها ، وربما فاقه في الطب العملي . (انظر النديم ، الفهرست ٢٨٨ ، وابن أبي أصبيعة ، عيون الأنباء ١٠٩) .

^٣ انظر النديم ، الفهرست ٤١٩ ، وابن أبي

ومن مؤلفات جالينوس في مجال حفظ الصحة : (كتاب في الحيلة لحفظ الصحة)^١، و(كتاب تدبير الأصحاء)^٢، و (الحِمْيَة والغذاء)^٣، و(كتاب تراسبولس في حفظ الصحة)^٤، و (كتاب تفسير الفصول لأبقراط)^٥، و(تفسير كتاب الهواء والماء والمساكن لأبقراط)^٦.

ح - وأما في المصنوع البيزنطية (٣٩٥ - ٦٤٠ م) فيعد الطب البيزنطي - كما كان الطب الروماني - امتداداً للطب اليوناني، ولا نرى فيه كتباً تخصصية في حفظ الصحة، سوى بعض المختصرات والشروح لكتب جالينوس في هذا المجال.

وقد اشتهر في مطلع الإسلام الطبيب البيزنطي بولص الأجانطي^٧ Paul of Agina الذي صنف بالإغريقية دائرة للمعارف الطبية في سبعة كتب. وذكر فيها أهمية الطب، والعناية بالطفل، والمرضعات، والفصول الأربعة، والعناية بالرياضة، والتمارين الطبيعية، والأطعمة، والأخلاق، وحفظ الصحة^٨.

-
- ^١ ترجمه أيوب الرهاوي، وإسحاق بن حنين، وحبش الأعمش. (انظر السامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي ١/٣٦٥).
- ^٢ نقله حبش الأعمش (انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين ١/٩٨).
- ^٣ الأحمراء والمرضى (انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين ١/٩٩).
- ^٤ ترجمه حبش الأعمش.
- ^٥ ترجمه أيوب الرهاوي. (انظر السامرائي، مختصر تأريخ الطب العربي ١/١٨٠ وما بعدها).
- ^٦ بولص الأجانطي: يوناني الأصل. عاصر الإسلام. عرف بالجراحة. (انظر النديم، الفهرست ٢٩٣، وابن أبي أصيبعة، عيون الأبياء ١٥٠).
- ^٧ انظر القفطي، أخبار الحكماء ٩٥، وحمارنة، فهرس مخطوطات دار الكتب الظاهرية، الطب والصيدلة ٥٥.

- ٢ -

حفظ الصحة في الحضارة العربية الإسلامية^١

يشغل الطب الوقائي اليوم مكان الصدارة بين فروع العلوم الطبية، وقد عرف الأطباء العرب قديماً أهمية الطب الوقائي، وكانوا يطلقون عليه: حفظ الصحة. وكانوا يهتمون بحفظ صحة الإنسان اهتمامهم بإعادة الصحة إليه (الطب العلاجي). ولا أدلّ على ذلك الاهتمام من أنهم عرفوا الطب بأنه علمٌ يتعرف منه أحوال البدن والنفس؛ ليحفظ الصحة حاصلة، ويستردّها زائلة^٢.

قال ابن أبي أصيبعة: «قالت الحكماء: إن المطالب نوعان: خيرٌ، ولذة. وهذان الشيئان إنما يتم حصولهما للإنسان بوجود الصحة؛ لأن اللذة المستفادة من هذه الدنيا، والخير المرجو في الدار الآخرة، لا يصل الواصل إليهما إلا بدوام صحته، وقوة بنيته، وذلك إنما يتم بالصناعة الطبية؛ لأنها حافظة للصحة الموجودة، وراثة للصحة المفقودة»^٣.

وأبلغ من ذلك أنهم قدموا حفظ الصحة على إعادة الصحة، فقالوا: إن حرز الشيء الموجود أجل من طلب الشيء المفقود^٤. فالعرب كانوا يشتطون الاستفراغ بالقيء، والإسهال، والحقن، والقصد، والحجامة، والتعريق

^٢ انظر ابن سينا، القانون ٣/١.

^٣ ابن أبي أصيبعة، حيون الأنبياء ٧.

^٤ انظر الشطي، تاريخ الطب وأدابه وأعلامه

٣٥٤.

^١ سبق للباحث دراسة حفظ صحة الطفل في

الحضارة العربية الإسلامية في رسالة الماجستير التي

أعدّها في تاريخ العلوم الطبية بعنوان: «تدبير الأطفال

الجسدي والنفسي في التراث الطبي العربي الإسلامي».

(ص ٤٦ وما بعد، والملحق ٤٦٢).

للصحيح والمريض معاً^١. وهذا الاتجاه في تقديم حفظ الصحة على إعادة الصحة لم نجده في الطب اليوناني .

قال سنان بن ثابت بن قرة لعضد الدولة البويهبي : «إن موضوع صناعتنا حفظ الصحة ، لا مداواة الأمراض»^٢.

وقد نصَّب الخلفاء العباسيون محتسبياً على الأطباء . وكانت وظيفته تخصص الجانب الإنساني والديني من الطب . كما تعرضت كتب الحسبة لأمر مهممة تتعلق بحفظ الصحة^٣.

حفظ الصحة عند العرب قبل الإسلام :

اكتشف العرب بعض قواعد حفظ الصحة من خلال التجربة والخبرات البسيطة . فكانوا يعرفون مثلاً أضرار التخمة في المعدة ، وقالوا : «إن البطنة تذهب الفطنة» ، وعابوا على الرجل الأكلول ، وقالوا : «البطنة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء»^٤ . واهتموا بصحة الأسنان ، فاستعملوا السواكات ، كما استعملوا الكحل في العين للتجميل ، واستعملوا الفصد والحجامة ، ومارسوا الختان للذكور والإناث^٥.

حفظ الصحة عند العرب في فجر الإسلام ، وعصر الراشدين (١١ -

٥٤٠هـ) :

جاء الإسلام داعياً لسعادة الإنسان في الدنيا والآخرة ، فحفظ على الإنسان بدنه ، وعقله وروحه ، فلم يكن غريباً أن ينتهي الجمود الذي كان عليه الطب في عصر الجاهلية .

^١ انظر ابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ١٨٠ . هذا القول للحارث بن كلدة الثقفي . انظر

^٢ المصدر السابق ٣٠٨ . السامرائي ، مختصر تأريخ الطب العربي ١ /

^٣ انظر الملحق (١) : نصوص في حفظ

الصحة من كتب الحسبة . انظر عطية الله ، القاموس الإسلامي ٢ / ٢١٧ .

تقول إميلي سميث : « كان الهدف من الطب النبوي يبدو مضاعفًا : فقد رمى الهدف الأول إلى إظهار القيمة الدينية للطب بإظهاره يمثل أكبر فضل من الله على الناس . أما الهدف الثاني فيتمثل بجعل الطب متوافقًا مع الإسلام ، بدل السماح بإخضاعه لتقاليد غريبة»^١ .

وهذه نماذج من توجيهات الإسلام التي كان لها الأثر البالغ في العناية بحفظ الصحة^٢ :

أ - إلغاء دور السحر والكهانة : وذلك من خلال تحريم الإسلام لهما ، وإعطاء الأهمية للبحث ، والنظر ، والتأمل في الأكوان التي سخرها الله للإنسان ، لاستخلاص سننها ، ونواميسها ، والإفادة من ذلك في التطبيقات العملية في الطب وغيره .

ب - الأمر بالتداوي ، والحث عليه ، وتحميل الإنسان المسؤولية عن بدنه : قال رسول الله ﷺ : « فَإِنَّ جَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا »^٣ . وقال رسول الله ﷺ لسعد ابن أبي وقاص « ادعُ الحارثُ ؟ فإنه رجلٌ يتطَبَّبُ »^٤ . وقد عاد رسول الله ﷺ رجلاً به جرح فقال ﷺ : « ادعوا له طيب بنى فلان » ، فدعوه ، فجاء ، فقالوا : يا رسول الله ! ويغني الدواء شيئًا ؟ فقال : « سبحان الله .. وهل أنزل الله من

^١ راشد ، موسوعة تاريخ العلوم العربية ١١٨٢/٣ .

^٢ ذهب بعضهم إلى أن ما ورد من أحاديث الطب النبوي من قبيل إبداء الرأي ، وليس من الوحي الذي ينبغي اتباعه . وذهب آخرون - وهو الراجح - إلى أن الطب النبوي صادر عن الوحي ينتفع به من تلقاه بالقبول . (انظر تفصيل المسألة في مقدمة ابن خلدون ٢٦٨ ، وزاد المعاد لابن قيم الجوزية ٧٠/٣ وما بعد ، وانظر الطب الإسلامي لأحمد طه ٣٣ وما بعد) .

^٣ البخاري ، الجامع الصحيح ٦٩٧/٢ .

^٤ أبو وائل الحارث بن كلدة الثقفي أشهر الأطباء العرب قبل الإسلام ، وفي عهد الراشدين . كان يلقب بطبيب العرب . له تجربة واسعة في الطب ، وآراء حكمية . (انظر ابن جلجل ، طبقات الأطباء ٥٤ ، ٥٥ ، وابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ١٦٢ وما بعد) .

^٥ أبو داود ، السنن ٧/٤ .

داءٍ في الأرضِ إلا جعلَ له شفاءً»^١. ولا يخفى ما في هذا القول من حثٍّ على التماس أسباب الصحة، وحضٍّ على السعي في طلب ارتقاء الصناعة الطبية.

ج - التوجه إلى النظافة الشخصية والعامة: ولهذا أهمية بالغة في حفظ صحة الفرد والمجتمع. وهذه بعض النقاط التي توجه إلى النظافة عند المسلم مما ينعكس على الوقاية الصحية مباشرة:

- وجه النبي ﷺ إلى التزام النظافة عمومًا، وقال ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، سَخِيٌّ يُحِبُّ السَّخَاءَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ»^٢.

- تكرار تنظيف السبيلين، والوضوء، والغسل، والتخليل عند المسلم.

- نظافة الماء المستعمل. ومما قاله ﷺ في ذلك: «لَا يَتَوَلَّنُ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ مِنْهُ»^٣.

- الحض على استعمال السواك: قال ﷺ: «لَوْلَا أَنْ أَشَقُّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرِهِمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ»^٤. ويُعدُّ السواك من أرقى الوسائل الطبية في الوقاية، ويؤخذ من شجرة الأراك^٤.

- غسل اليدين بمناسبة عديدة: عند الاستيقاظ من النوم، وقبل الطعام وبعده..

- العناية بتقليم الأظافر، والختان، والاستحداد: قال ﷺ: «خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: الْأَسْتِحْدَادُ^٦، وَالْخِتَانُ، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَنَتْفُ الْإِبْطِ، وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ»^٧.

^١ أحمد، المسند ٥/٣٧١.

^٢ عزاه في كشف الحفا إلى ابن عدي في الإبداع ٤٢٩ وما بعد.

الكامل عن ابن عمر ١/٢٢٤.

^٣ مسلم، الجامع الصحيح ١/٢٣٥. المحيط، ح ٥٥/١ (٤٠٥).

^٤ البخاري، الجامع الصحيح ٢/٦٨٢.

^٧ البخاري، الجامع الصحيح ٥/٢٢٠٩.

د - اختيار الأطعمة النافعة ، وعدم الإسراف في الطعام ، وحفظ الطعام^١ :
قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾^٢ . والإسراف أنواع : إسراف من
جهة الكمية ، وإسراف في نوع من الأغذية على حساب الحرمان من أنواع
أخرى ضرورية صحياً^٣ . قال ﷺ : « غَطُوا الإِنَاءَ ، وَأَوْكِنُوا السَّقَاءَ ، فَإِنَّ فِي
السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ ، وَلَا يَمِيزُ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غَطَاءٌ ، وَسَقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ
وَكَاءٌ ، إِلَّا وَقَعَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الدَّاءِ »^٤ .

هـ - الحث على الحفاظ على صحة البيئة^٥ : بنظافة المسكن ، والطريق ،
وموارد المياه . قال ﷺ : « لَا تَجْعَلُوا بِيُوتِكُمْ مَقَابِرَ »^٦ .

و - الرياضة : حث الإسلام على تنمية القوة البدنية ، قال تعالى : ﴿ وَوَاعِدُوا
لَهُمْ مَا أَسْطَغْتُمْ مِنْ قُوَّتِهِمْ ﴾^٧ ، وقال ﷺ : « الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ
مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ »^٨ ، وقال - أيضاً - : « اِرْمُوا ، وَارْكَبُوا ، وَلَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ
إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا ، كُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ إِلَّا رَمِيَهُ بِقَوْسِهِ ، وَتَأْدِيئُهُ
فَرَسُهُ ، وَمَلَاعِبَتُهُ أَهْلُهُ ؛ فَإِنَّهُمْ مِنَ الْحَقِّ »^٩ ، وقال : « عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَاحَةَ
وَالرَّمِيَّ »^{١٠} .

ز - الوقاية من الأمراض : ومثال ذلك استعمال مبدأ الحجر الصحي كما في
الوقاية من الطاعون . قال ﷺ : « إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ ، وَإِذَا

^١ انظر العليبي ، الطب الإسلامي ١٨٧ . الإسلام ٣٦ .

^٢ الأعراف ٣١ .

^٦ مسلم ، الجامع الصحيح ١/٥٣٩ .

^٧ الأنفال ٦٠ .

^٣ انظر النسيمي ، إبداع الرسول العربي في

^٨ مسلم ، الجامع الصحيح ٤/٢٠٥٢ .

فن الصحة والطب الوقائي ، الندوة العالمية الأولى
لتاريخ العلوم عند العرب ٨٢٢ .

^٩ الترمذي ، السنن ٤/١٧٤ .

^٤ مسلم ، الجامع الصحيح ٣/١٥٩٦ .

^{١٠} البيهقي ، شعب الإيمان ٦/٤٠١ .

^٥ انظر بربر ورفقاؤه ، الطب الوقائي في

وَقَع بَارِضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَازًا مِنْهُ»^١. ومثاله قوله ﷺ: «لَا يوردنُ مريض على مصح»^٢.

ح - تحريم ما هو ضار بالجسم: ومن ذلك تحريم الميتة، والدم، ولحم الخنزير. قال - تعالى -: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ بِهِ لِيُغَيَّرَ اللَّهُ﴾^٣. ومن ذلك تحريم الخمر. قال - تعالى -: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ﴾^٤. ومن ذلك تحريم جماع الحائض. قال - تعالى -: ﴿وَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْرِضُوا لِلنِّسَاءِ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ﴾^٥.

ط - العناية بالفصد والحجامة: قال رسول الله ﷺ: «خير الدواء الحجامة والفضادة»^٦. وقد استعمل الأطباء العرب الفصادة والحجامة لأغراض وقائية^٧.

ي - الوقاية من الأمراض الجنسية: بتحريم الزنا واللواط^٨. قال - تعالى -: ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾^٩، وقال تعالى: ﴿وَلَوْ طَأَّ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَلْحِشَةَ وَأَنْتُمْ تُصِرُّونَ﴾^{١٠}.

ك - الأثزان النفسي: وذلك بفضل التعاليم الأخلاقية، وعقيدة التوكل على الله، والإيمان بالقضاء والقدر؛ مما يساعد على مراقبة الرغبات والميول، والتخفيف من وقع الشدة stress، والبعد عن الآفات القلبية كالطمع والحسد

^١ مسلم، الجامع الصحيح ٤/١٧٣٧. إلى الجامع الصغير ٢/٩٦٦.
^٢ البخاري، الجامع الصحيح ٥/٢١٧٧.
^٣ البقرة ١٧٣.
^٤ البقرة ٢١٩.
^٥ البقرة ٢٢٢.
^٦ عزاه في الجامع الصغير إلى أبي نعيم في الطب النبوي. (انظر الفتح الكبير في ضم الزيادة
^٧ انظر سالم، الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع ٣٦١ وما بعد.
^٨ انظر العلي، الطب الإسلامي ١٢٨ وما بعد.
^٩ الإسراء ٣٢.
^{١٠} النمل ٥٥.

والكبر، التي تسبب إرهاقاً جسمياً وفكرياً^١.

وهكذا فإن القرآن والسنة، وإن لم يوجد فيهما نظام طبي متكامل، فإنهما بتوجيهاتهما العامة كوّنوا القاعدة التي قام عليها الطب في الحضارة العربية الإسلامية.

وقد اشتهر في هذه الفترة الطبيب العربي الحارث بن كلدة الثقفي^٢ (ت ٤١ هـ) الذي قابل كسرى أنوشروان، ودار بينهما حوار سجلته كتب التاريخ، فيه كثير من قواعد حفظ الصحة حول الغذاء والشراب، والحمية، والحجامة، والجماع، والرياضة، والاستحمام.

فمن كلامه: «البطنة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وعودوا كل بدن ما اعتاد». ومن كلامه: «أربعة أشياء تهدم البدن: الغشيان (الجماع) على البطنة، ودخول الحُمَام على الامتلاء، وأكل القديد (اللحم المجفف)، ومجامعة العجوز». ومن كلامه أيضاً: «لا تتزوجوا من النساء إلا شابة، ولا تأكلوا الفاكهة إلا في أوان نضجها، ولا يتعالجن أحد منكم ما احتمل بدنه الداء، وعليكم بالثَّوْرَة (حجر الكلس) في كل شهر، فإنها مذيبة للبلغم، مهلكة للبرص، منبئة للحم، وإذا تغدى أحدكم فليتم على إثر غدائه، وإذا تعشى فليخطُ أربعين خطوة». وكان يوصي بعدم جلوس المرء على المائدة للأكل، وهو في حالة غضب، ويوصي بإقلال الطعام من أجل أن يهنا نوم الإنسان^٣.

حفظ الصحة في العصر الأموي (٤١ - ١٣٢ هـ):

لم يحصل تقدم ملموس في حفظ الصحة بالعصر الأموي. وكانت القواعد

^١ انظر النسيجي، إبداع الرسول العربي في

فن الصحة والطب الوقائي، الندوة العالمية الأولى

لتاريخ العلوم عند العرب ٨٢٨.

^٢ تقدّمت ترجمته.

^٣ انظر الثقفي، أخبار الحكماء ١٦١، وابن

أبي أصيبعة، عيون الأنباء ١٦٥، ١٦٦.

الصحية والوقائية التي أوصى بها تياذوق^١ (توفي في نهاية القرن الأول الهجري) لا تختلف عمًا كان يمارسه العرب من قديم الزمان. ومن توجيهاته في هذا المجال^٢: لا تأكل حتى تجوع، ولا تتكارهن على الجماع، ولا تحبس البول، وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك. لا تأكل طعامًا وفي معدتك طعام. لا تأكل ما تضعف أسنانك عن مضغه، فتضعف معدتك عن هضمه. لا تشرب الماء على الطعام حتى تفرغ ساعتين، فإن أصل الداء التخمّة، وأصل التخمّة الماء على الطعام. عليك أن تدخل الحمام في كل يومين مرة، فإنه يخرج من جسدك ما لا يصل إليه الدواء. عليك في كل فصل قيئة ومسهلة. اعرض نفسك إلى الخلاء قبل نومك. لا تشربن دواء حتى تحتاج إليه. وله قصيدة في حفظ الصحة.

وأما عبد الملك بن أبجر الكناني^٣ فتؤثر عنه أقوال مشابهة لما أثر عن الحارث ابن كلدة، وتياذوق، في حفظ الصحة. ومن أقواله: «المعدة حوض الجسد، والمصروف فيه. فما ورد إليها بصحة صدر بصحة، وما ورد بسقم صدر بسقم». وقد اشتهر - أيضًا - أبو الحسن عيسى بن حكيم بن أبي الحكم (ت قبيل ٢١٠هـ) صاحب الرسالة الباقوتية الكافية المعروفة بالهارونية التي ضمنها - إضافة إلى القول في العناصر وطرق المداواة والأدوية - فصولاً في المياه والحمام^٤.

^١ من أشهر الأطباء الروم بدمشق. كان طبيبًا للحجاج بن يوسف الثقفي في الكوفة. مؤلفاته: أبدال الأدوية، والفصول في الطب (النديم، الفهرست ٣٠٣، والقفطي، أخبار الحكماء ١٠٥).

الإسكندرية. أسلم على يد عمر بن عبد العزيز، وعيّن حين أصبح خليفة (٩٩هـ) ليمارس الطب، ويعلمه في أنطاكية وحران. (ابن جلجل، طبقات الأطباء ٥٩، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ١٧١).

^٢ انظر القفطي، أخبار الحكماء ١٠٥، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ١٧٩، ١٨٠.

^٣ انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ١١٦، وابن خلدون، المقدمة ٥٠٤، وسزكين، تاريخ التراث ٢٠٥/٣.

^٤ كان نصرانيًا يعلم الطب في مدرسة

وفي هذا العصر بنى الوليد بن عبد الملك ييمارستانًا للمجذومين سنة (٥٨٨هـ)، وأمر بحبسهم لمنع انتشار المرض^١.

حفظ الصحة في العصر العباسي^٢ (١٣٢ - ٦٥٦هـ):

- حفظ الصحة في عصر الترجمة:

بدأ الاهتمام بالعلوم والمعارف في عصر المنصور، واستمر تحت رعاية أكثر الخلفاء العباسيين، خاصة في عهد الرشيد وولديه الأمين والمأمون، فقد قام المترجمون بنقل كنوز الحضارات السابقة إلى لغة القرآن التي أصبحت فيما بعد لغة العلم بلا منازع.

واستمرت الترجمة منذ صدر الخلافة العباسية في القرن الثاني الهجري حتى نهاية القرن الثالث الهجري، وقد أشرت سابقًا إلى الترجمات المتعلقة بحفظ الصحة، أما المؤلفات الطبية في هذه المرحلة فأكثر مادتها منقول من الكتب اليونانية، والهندية، والفارسية.

ونذكر من الأطباء الذين كتبوا في حفظ الصحة في هذه المرحلة:

جبرائيل بن بختيشوع^٣ (ت ٢١٣هـ): له كتاب الباه، ورسالة في الطعام والشراب^٤.

بختيشوع بن جبرائيل^٥ (ت ٢٥٦هـ): وكان يعتمد على الوقاية من

^١ انظر عيسى بك، اليمارستانات في الطب بأساليب اليونان. (انظر القفطي، أخبار الإسلام ٢٠٥).

^٢ انظر الملحق (٢): دراسة إحصائية حول مؤلفات حفظ الصحة في العصر العباسي. ٢٢٧.

^٣ حفيد جورجوس رئيس الأسرة. التحق بحاشية هارون الرشيد، ثم المأمون. كان يمارس بالتدين والمرح. كان مقرَّبًا إلى الخلفاء =

الطب بأساليب اليونان. (انظر القفطي، أخبار المكاء ١٣٢ وما بعد، وابن أبي أسيمة، حيرن الأنباء ١٨٧ وما بعد).

^٤ سزكين، تاريخ التراث العربي ٢/٢٢٦، ٢٢٧.

^٥ حفيد جورجوس بن بختيشوع. عُرف بالتدين والمرح. كان مقرَّبًا إلى الخلفاء =

الأمراض . من مؤلفاته : مختصر بحسب الإمكان في علوم الأزمان والأبدان ، ورسالة أملاها للمأمون في تديرير البدن ، وكتاب في الحجامة^١ .

عبيد الله بن جبرائيل^٢ (ت ٤٥٠هـ) : له مقالة في الاختلاف بين الألبان ، وكتاب التواصل إلى حفظ التناسل ، ورسالة في الطب والأحداث النفسانية ، وضعها للوزير محمد بن علي المعروف بابن مقله ، شرح فيها رأيه في الطب النفسي الذي عدّه علماً تطبيقيًا . وله أيضًا رسالة في الطهارة ووجوبها ، تبحث في الطهارة البدنية والروحية من خلال البحث في حفظ الصحة والرقاية^٣ .

يوحنا بن ماسويه^٤ (ت ٢٤٣هـ) : له كتاب في الأغذية ، وكتاب في الأشربة ، وكتاب في الفصد والحجامة ، وكتاب مضار الأغذية ، وكتاب الطبخ ، وكتاب دخول الحمام ، وكتاب الحيلة للبرء^٥ ، وكتاب تديرير الأصحاء .

وقد احتوى كتابه (النوادر الطبية) على ملاحظات طبية مهمة ، يقول فيه : «الحقيقة في الطب غاية لا تدرك ، والعلاج بما تنصّه الكتب دون إعمال الحكم

= ويمارس الطب بالقياس . (انظر ترتون ، أهل
الذمة في الإسلام ٢٤٨) .
^١ سزكين ، تاريخ التراث العربي ٢/٢٤٣ .
^٢ أبو سعيد حفيد عبيد الله بن بختيشوع .
حاول أن يجعل الطب من العلوم التطبيقية
الصرف التي لا علاقة لها بالفلسفة .
(انظر ابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء
٢٤٦ ، وابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٢٤٦
وما بعد) .
^٣ (٢١٤) . وهو مفقود ، ولا نعرف من يملكه بكتاب حيلة
البرء للجاليئوس .
^٤ أبو زكريا يوحنا بن ماسويه . ولد في
جنديسابور . من أشهر أطباء بغداد ، وأكثرهم
حظوة عند الخلفاء . شغل منصب رئيس بيت
الحكمة . (انظر النديم ، الفهرست ٢٩٥ ،
٢٩٦ ، وابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٢٤٦
وما بعد) .
^٥ المصدر السابق ، وحمارنة ، تاريخ تراث
البرء للجاليئوس .

الماهر رأيه خطر، وإن النفس المطبوعة والطبيعة المدبّرة تعينان الصناعة الطبية، وبالضد .. وينبغي للطبيب أن يوهم المريض أبدًا بالصحة، ويرجّيه بها، فمزاج الجسم تابع لأخلاق النفس، وإذا أسرع الطبيب بالمجاوبة في كل مسألة فليثبّهم، وينبغي للطبيب أن يتعرف على أخلاق العليل في حال صحته، ومرضه، ومواضع آماله، وآلامه، ثم يصورها له ويرجّيه فيها وينبّطه إليها..^١.

ابن ربن الطبري^٢ (ت ٢٤٧هـ): كان يوجّه إلى الاهتمام بسياسة أنفوس الناس وأبدانهم من خلال العناية الدائمة من قبل الأطباء بما من شأنه إدخال الراحة على المرضى روحًا وجسدًا، واحترام جميع الفئات من الملوك والسوقة ومسائرتهم؛ إذ كلهم بحاجة للصناعة الطبية، وواجب الطبيب العناية بصحة الجميع على حد سواء.

من مؤلفاته: كتاب حفظ الصحة، وكتاب الحمامة. أما كتابه فردوس الحكمة، فقد احتوى على بحوث متفرقة في حفظ الصحة تدور حول تربية الأطفال، والأغذية، والأشربة، والطعوم، والروائح بأنواعها، وموضوعات تتعلق بالبلدان، والمياه، والرياح.

وجدير بالقول أن لهذه الوصايا الأدبية الأخلاقية التي نشرت حوالي ٢٣٥هـ أهمية كبرى في تاريخ المهن الصحية وأدابها وطرق ممارستها. وبذلك يكون الطبري كباني البيت من ناحية أمر الطب، ومن حيث إن القوام هو حفظ الصحة^٣.

^١ انظر ابن جلجل، الطبقات ٦٥، الإسلام، وكانت كبه رائجة بين عامة الناس. والقفطي، أخبار الحكماء ٢٤٩، وحمارة، (النديم، الفهرست ٢٦٦، وابن أبي أصيبعة، تاريخ تراث العلوم الطبية ١/١٣٨. عيون الأنباء ٤١٤).

^٢ أبو الحسن علي بن سهل بن ربن الطبري، كان في خدمة المعتصم ثم المتوكل. اعتنق عند العرب والمسلمين ١/١٤١، ١٤٢.

^٣ انظر حمارة، تاريخ تراث العلوم الطبية

يعقوب بن إسحاق الكندي^١ (ت ٢٥٧هـ): من مؤلفاته: رسالة في الأطعمة، وكتاب الباء، ورسالة في الحَمَام، ورسالة في تدبير الأصحاء، ورسالة في الخيل لدفع الأحزان، ورسالة في الأبخرة المصلحة للجو والأوباء، وكتاب الطب الروحاني^٢.

وأما كتابه تقويم الصحة بالأسباب الستة، فقد احتوى على إصلاح الهواء الواصل إلى القلب، وتقدير المأكل والمشرب، وتعديل الحركات والسكون، ومنع النفس من الإغراق في النوم واليقظة، وتقدير است فراغ الفضلات، وأخذ النفس بالفصد في غضب وهم وفرع.

حُنين بن إسحاق العبادي^٣ (ت ٢٦٠هـ): له من المؤلفات: كتاب الأغذية، ورسالة في تدبير الصحة بالمأكل والمشرب، وكلام في حفظ الأسنان واستصلاحها، وتفسير كتاب حفظ الصحة لرؤف الأفسيسي، وكتاب في طبائع الأغذية وتدبير الأبدان، وكتاب اللبن، ومقالة في الحَمَام، ومقالة في الفواكه ومنافعها، وكتاب في البقول وخواصها، ورسالة في منافع لحم الطيور^٤.

إسحاق بن عمران^٥ (ت ٢٩٤هـ): كان يوصي بالحجامة من باب الوقاية

^١ تقدمت ترجمته.

وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٢٥٧ وما بعد).

^٢ انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٢٨٥

^٤ انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٢٧١ -

وما بعد.

٢٧٤.

^٣ أبو زيد حنين بن إسحاق شيخ المترجمين في

^٥ شيخ الأطباء في تونس الأغلبية. مسلم،

أوائل العصر العباسي. شد الرحال إلى

من أطباء بغداد أيام المعتمد على الله، واستدعاه

جنديسابور؛ لتعلم الفارسية والطب، وتعلم

الأمير إبراهيم الثاني الأغلبي؛ ليكون طبيبه

العربية في البصرة، وأتقن اليونانية وعلوم الحكمة

الخاص بالقيروان. (انظر ابن جلجل، الطبقات

والطب في الإسكندرية. ولاء المأمون رئاسة بيت

٨٤، ٨٥، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٧٨

الحكمة. (انظر النديم، الفهرست ٢٥٠ وما بعد،

وما بعد).

الصحية . وله رسالة إلى بعض إخوانه في حفظ الصحة .

قسطن بن لوقا^١ (ت ٣٠٠هـ) : له من المؤلفات : رسالة في التحرز من الزكام والنزلات اللاتي ترد في الشتاء، وكتاب في النوم والرؤيا، وكتاب في الباه، ومقالة في الوباء، ورسالة في حفظ الصحة وإزالة المرض، ورسالة في تدبير الأبدان في السفر للسلامة من المرض والخطر، ورسالة في السهر وأسباب الأرق، ورسالة في الأغذية، وكتاب الحُمَام، ورسالة في قوانين الأغذية، وكتاب في علّة طول العمر وقصره، وكتاب في تدبير الأبدان في سفر الحج^٢.

ثابت بن قرة^٣ (ت ٢٨٨هـ) : من أقواله في حفظ الصحة : «ليس على الشيخ أضمر من أن يكون له طباخ حاذق، وجارية حسناء». ومن أقواله : «راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة النفس في قلة الآثام، وراحة القلب في قلة الاهتمام، وراحة اللسان في قلة الكلام». ومن مؤلفاته : كتاب في تدبير الصحة، جوامع كتاب الأهوية والمياه للجالينوس^٤.

وأما كتابه الذخيرة فقد ذكر فيه جوامع كلام يستعان به في حفظ الصحة، وتكلم على الأهوية والفصول ومنافع الأغذية .

^١ قسطن بن لوقا البعلبكي . استُخدم إلى بنّداد في خلافة المقتدر . عمل فهرست الحكمة ، وبرع في الترجمة ، حتى وضعه التديم في صنف حنين بن إسحاق . له مؤلفات في العلوم الطبيعية والاصناع والتاريخ (انظر التديم ، الفهرست ٢٩٥ ، وابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٣٢٩ ، ٣٣٠ .)

^٢ أبو الحسن الحراني . قيل : إنه كان أعلم معاصريه بالفلسفة والطب ، التحق بحاشية المعتضد . ويعد من أهم المترجمين في عصره . (انظر التديم ، الفهرست ٢٧٦ ، وانظر ابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٢٩٥ وما بعد) .

^٣ ابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٢٩٨ ، ٣٠٠ .

^٤ ابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٣٣٠ .

حفظ الصحة في عصر النضوج :

تميزت مرحلة النضوج في التأليف الطبي العربي التي ابتدأت منذ أوائل القرن الرابع الهجري ، واستمرت حتى القرن السادس الهجري ، بالنقاط الآتية :

أ - إضافة المنهج التجريبي ، والتطبيقات العملية إلى المنهج الاستدلالي والعلم النظري ؛ من أجل اختبار صحتها ، في حين كان اعتماد اليونان على المنهج الاستدلالي غالباً . ويرى الأستاذ سزكين أن أهم ما ينبغي أن يسجل للمسلمين استطاعتهم أن يعرفوا الناحيتين : النظرية والعملية في الطب ، وأن يؤسسوا عنصر العدالة بينهما في وقت مبكر ، وأن تطوروا هذا المبدأ باستمرار^١ .

ب - حسن التأليف والتصنيف والترتيب المنطقي للمادة العلمية ، وضبط الكلام في الموضوع الواحد بدقة علمية ، ووضعه في موقعه المناسب ضمن الإطار العام لهيكلية الكتاب من غير استطراد أو تشويش في عرض المعلومات ، كما هو الحال في كتب اليونان التي لم تلتزم بمنهج جيد في تسلسل عرض المعلومات .

ج - وضوح المادة العلمية وتقريب تناولها بأسلوب تعليمي ناجح ، في حين كانت المادة العلمية في كتب اليونان تعاني من الغموض ، والركاكة ، وعدم الدقة في التعبير .

د - نقد المضمون العلمي للمادة الموجودة في كتب اليونان ، وعدم النظر إليها نظراً دائماً التسليم بما فيها ، لاسيما ما أكدت التجربة عدم صلاحيته .

هـ - إضافة كثير من الابتكارات التي لم يسبقهم إليها أحد في شتى أصناف العلوم .

ونذكر هنا أهم من أُلّف في حفظ الصحة في هذه المرحلة من أطباء المشرق والمغرب سواء أكانت المؤلفات مستقلة في حفظ الصحة ، أم كانت جزءاً من

^١ انظر سزكين ، محاضرات في تاريخ العلوم العربية والإسلامية ٣٩ .

كتاب طبي موسوعي :

أبو زيد البلخي^١ (ت ٣٢٢هـ) : صاحب كتاب مصالح الأبدان والأنفس - موضوع هذه الدراسة - الذي يعد أول كتاب متكامل ، ومتخصص في حفظ الصحة في عصر التأليف الطبي العربي .

أبو بكر الرازي^٢ (ت نحو ٣١٤هـ) : كان يعطي سياسة المعالجة أهمية بالغة ، يقول : «يجب على الطبيب أن يوهم المريض أبداً الصحة ، ويرجئ به ، وإن كان غير واثق بذلك ؛ فمزاج الجسم تابع لأخلاق النفس»^٣ . ويوجه المريض إلى التزام استشارة طبيب واحد ؛ لأن من تطب عند كثيرين يوشك أن يقع في خطأ كل واحد منهم^٤ . ويقول : «من أبلغ الأشياء فيما يحتاج إليه الطبيب في علاج الأمراض - بعد المعرفة الكاملة بالصناعة - حسن معاملة المريض ، وأبلغ من ذلك لزوم الطبيب العليل وملاحظة أحواله»^٥ .

بحث في حفظ الصحة في المقالة الرابعة من كتابه «المنصوري» ، والقسم الأول من كتابه «الجامع الحاصر لصناعة الطب» . أما كتابه «الحاوي» فقد احتوى على متفرقات في حفظ الصحة . وجمع في القسم الأول من الجزء الثالث والعشرين قوانين استعمال الأطعمة ، والأشربة ، والنوم ، واليقظة . يقول علي بن عباس : «أما كتابه المعروف بالحاوي فوجدته قد ذكر فيه جميع ما يحتاج إليه المتطبيبون من حفظ الصحة ، ومداواة الأمراض ، والعلل التي تكون ، بالتدبير ، والأغذية ، وعلاماتها ..»^٦ .

^١ تأتي ترجمته مفصلة .

عيون الأنباء ٤١٤ وما بعد) .

^٢ محمد بن زكريا (ت ٣١٤هـ) الطب

^٣ ابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ، ٤٢٠ .

الفيلسوف ، عالم السرريات الطبية ، تولى

^٤ المصدر نفسه ٤٢١ .

مارستان الري ، قبل مزاوله الطب في

^٥ المصدر نفسه .

البيمارستان العسدي . من مؤلفاته : الحاوي ،

^٦ انظر المجوسي ، كامل الصناعة ٧/١ .

والمنصوري ، والفصول . (انظر ابن أبي أصيبعة ،

وفي كتابه «الفصول» أو «المرشد» الذي عارض فيه كتاب أبوقراط نجد الكلام على الأهوية، والمياه، والأغذية، والشراب، والحمام، والنوم، والامتلاء، والجماع.

وله كتاب في الطب الروحاني، وكتاب في كيفية الاغتذاء، وكتاب الباه، وكتاب في الشراب، وكتاب في الرياضة، وكتاب منافع الأغذية ودفع مضارها، ورسالة في الحُمَام ومنافعه ومضاره، ورسالة في التلطف إلى إيصال الناس إلى شهواتهم، والأرجوزة في تدبير النفس، ورسالة في المياه، ومقالة في المذاقات^١.

أحمد بن أبي الأشعث^٢ (ت ٣٦٠هـ): جاء في كتابه «الغاذي والمغتذي» بعض المتفرقات التي تتعلق بحفظ الصحة، كالحديث عن أهمية التغذية الجيدة في سلامة صحة الإنسان بدناً وروحاً، وتصويب الرعاية الصحية للمريض، وشؤون الوقاية الصحية، وتنسيق أمور النوم واليقظة، وأوقات العمل والراحة، والعناية بالبيئة، ومراعاة الانفعالات النفسية، وتأثيرها في صحة الإنسان^٣. وله مقالة في النوم واليقظة.

ابن سعيد التميمي^٤ (ت ٣٧٠هـ): له في حفظ صحة البيئة كتاب «مادة البقاء بإصلاح فساد الهواء والتحرّز من ضرر الأوباء».

^١ انظر النديم، الفهرست ٤١٦ - ٤١٩. عند العرب والمسلمين ١/٢٣٩.

^٢ أبو جعفر أحمد بن محمد بن أبي الأشعث. كان تقيًا محبًا للخير، ويمارس الطب على أفكار جالينوس. قُسر كتب مجاميع جالينوس الستة عشر. (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٣٣١).

^٣ انظر حمارنة، تاريخ تراث العلوم الطبية

^٤ أبو عبد الله محمد بن أحمد بن سعيد التميمي. ولد بالقدس، وتنقل في ديار الشام، واستقر بمصر. اشتهر بمعرفته في الأدوية. (انظر القفطي، أخبار الحكماء ١٠٥، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٥٤٧، ٥٤٨).

علي بن العباس^١ (ت ٣٨٤هـ): كان يعتمد في ممارسته الطبية على تقويم الصحة، ويعدُّ الوقاية خيرًا من العلاج، وأن الطبيعة لا نقلُّ مقدرة في إصلاح البدن عن الطبيب، وأن القوة الجسدية ضرورية للمريض^٢. ويعدُّ كتابه كامل الصناعة الطبية (الملكي) جامعًا لكل ما يحتاج إليه المتطبِّبون من حفظ الصحة ورُدِّها، كما أشار في مقامة الكتاب. وقد خصص المقالة الأولى من الجزء الثاني للصحة العامة.

ابن الجزار^٣ (ت ٣٩٦هـ): من كتبه: طب المشايخ وحفظ صحتهم، والبلغة في حفظ الصحة، ورسالة في النوم واليقظة.

- أبوسهل الجرجاني^٤ (ت ٤١٠): شرح في كتابه «المئة في الطب» الأسباب الحافظة للصحة، والأسباب المشتركة، وبيَّن أن علم الطب مطلوب لقوام الحياة، وحفظ الصحة المحبوبة واستجلابها، وأن غاية الطب أن يكون بقاء البدن أكثر، والصحة أوثق. وذكر في الكتاب العاشر حتى الخامس والعشرين من كتابه «المئة في الطب» حالات الهواء، والمسكن، والمياه، والأغذية، والأشربة، والملابس، والنوم، واليقظة، والاستحمام^٥.

^١ علي بن العباس الجوسي: ولد بالأحرار، ودرس الطب ومارسه هناك. ألف كتابه الملكي

عضد الدولة البرهقي - (انظر القفطي، أخبار الحكماء ٢٢٢، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٣١٩ - ٣٢٠).

^٢ انظر الجوسي، الملكي ٣/١ - ٥.

^٣ أبو جعفر أحمد بن إبراهيم. عُرفت أسرته

المسلمة بالاشتغال بالطب. واشتهر بعطفه على المرضى وتزويدهم بالدواء مجانًا. كان رفيع الأخلاق، لا يخضع للحكام (انظر ابن جلجل، الطبقات ٨٨، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٨١، ٤٨٢).

^٤ عيسى بن يحيى، كان عالمًا بالمنطق واسع المعرفة الطبية، خدم الملك العادل السلطان الخوارزمي مأمون بن محمد. (انظر القفطي، أخبار الحكماء ٤٠٨، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٠٣).

^٥ انظر الكرمي، كتاب المئة في الصناعة الطبية لأبي سهل المسيحي الجرجاني، مجلة تاريخ العلوم العربية، المجلد الثاني ٢/ ٢٧٠، ١٩٧٨.

ابن سينا^١ (ت ٤٢٨هـ) : جاء الكلام على حفظ الصحة في كتاب القانون لابن سينا في الفن الثالث ، يقول : «ثم إذا فرغت من تشريح ذلك العضو ابتدأت في أكثر المواضع بالدلالة على كيفية حفظ صحته»^٢. وله في حفظ الصحة أيضًا : أرجوزة في تدبير الصحة في الفصول .

أبو الفرج بن الطيب^٣ (ت ٤٣٥هـ) : له تفسير كتاب تدبير الأصحاء لجالينوس .

ابن بطلان البغدادي^٤ (ت ٤٥٠هـ) : له كتاب تقويم الصحة بالأسباب الستة التي لا بد لكل إنسان يؤثر دوام صحته من تعديلها والاهتمام بها كإصلاح الهواء الواصل إلى قلبه ، وتقدير مأكله ومشربه ، وتعديل حركاته وسكناته ، ونومه ويقظته ، والاستفراغ والاحتقان ، والقصد الكافي في انفعالاته النفسانية ، وترويضها على توجيه الخوف والفرح والهسرم في أحسن السبل ، وتطبيع الفرح والصبر والرقة في المعاملات اليومية لحفظ الصحة .

أبقراط وجالينوس . وكان فيلسوفًا فاضلاً مجتهدًا في البحث والتفتيش . (انظر القفطي ، أخبار الحكماء ٢٢٣ ، وابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٣٢٣ - ٣٢٥) .

^٤ أبو الحسن المختار بن الحسن . ولد سغداد ، وجمع بين الصناعتين الأدب والطب ، وكان مجلسه منتدى العلماء والحكماء والشعراء والأطباء ورجال الدين . ارتحل إلى مصر ليقابل خصمه ابن رضوان ، وبقي هناك ثلاث سنوات ، ثم رجع إلى أنطاكية . (انظر القفطي ، أخبار الحكماء ٢٩٤ ، وابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٣٢٥ وما بعد) .

^١ أبو علي الحسين بن عبد الله بن علي بن سينا ، أبرز أطباء القرون الوسطى ، عرف بالشيخ الرئيس ، وفيلسوف الإسلام . أكمل دراسة العلوم الأساسية وهو دون العشرين ، ثم تعلم الفلك ، والحساب والطب ، وعلم طبقات الأرض . وكان كثير التنقل في المدن بين دواوين الأمراء والملوك . (انظر القفطي ، أخبار الحكماء ٤١٣ ، وانظر ابن أبي أصيبعة ، عيون الأنباء ٤٣٧ وما بعد) .

^٢ ابن سينا ، القانون ٢/١ ، ٣ .

^٣ أبو الفرج عبد الله بن الطيب . عمل في اليمارستان العضدي . واعتمد في كتاباته على خبرته في الصناعة ، إضافة إلى ما قرأه في كتب

والكتاب مرثَّب في جداول حسب قوى الأدوية والأغذية، وطريقة التغذية الصحية، والوقاية والاهتمام بتلوث البيئة، وعلاج الإنسان بدناً وروحاً، وأهمية الرياضة البدنية في حفظ الصحة^١.

ابن رضوان المصري^٢ (ت ٤٦٠هـ): له من المؤلفات: تعليق على كتاب فوسيدونيوس في أشربة لذيذة للأصحاء، ومقالة في الباه، وفوائد علقتها من كتاب تديرير الصحة للجالينوس، ومقالة في حفظ الصحة، وكتاب في دفع مضار الأبدان بأرض مصر، وهو يبحث في كيفية حفظ الصحة من الوباء، وكيفية إصلاح رداءة الماء والغذاء بمصر، وصفة تديرير المساكن والأبدان والماء^٣.

ابن جزلة البغدادي^٤ (ت ٤٧٣هـ): بحث في كتابه «منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان» الأدوية والأغذية التي يحتاجها الإنسان في حالتي الصحة والمرض. وألَّف في حفظ الصحة: كتاب «الإشارة في تلخيص العبارة فيما يستعمل من القوانين الطبية في تديرير الصحة وحفظ البدن».

ابن العين زويي^٥ (ت ٥٤٦هـ): احتوى القسم الأول من كتابه «الكافي في

^١ انظر حمارة، تاريخ التراث الطبي عند العرب والمسلمين ٣٠٢/١.

^٢ أبو الحسن علي بن رضوان بن علي بن جعفر. ولد بالقاهرة. كان يمارس التنجيم

والطب. وعرف بتدينه، واجتهاده، وتواضعه، وإسعافه للمحتاجين. ألحقه الحاكم بأمر الله بحاشيته، وعينه رئيساً لأطباء مصر. (انظر القفطي، أخبار الحكماء ٤٤٣، ٤٤٤، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٥٦١ وما بعد).

^٣ انظر قطاية، كتاب دفع مضار الأبدان

^٤ موفق الدين أبو نصر عدنان بن نصر، =

بأرض مصر، المؤتمر الثالث لتاريخ العلوم عند العرب ٣٠٣، ١٩٧٨، وانظر حمارة، تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين ١/ ٢٩٣.

^٥ أبو علي يحيى بن عيسى. كان من نصارى بغداد، ثم أسلم. اشتهر بالحكمة والطب وبعطفه على المرضى والفقراء. (انظر القفطي، أخبار الحكماء ٣٦٥، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٣٤٣).

صناعة الطب» على كليات الطب، وحفظ الصحة باعتبار الفصول، والأطعمة والأشربة، والمسكن، والملابس، وفوائد النوم، والرياضة البدنية، وتجنب تلوث البيئة، واستعمال المراوح، وناפורات الماء، وتكييف الهواء، والوقاية من الأوبئة.

ابن زهر^١ (ت ٥٥٧هـ): له كتاب «الأغذية والأطعمة» يشرح فيه أهمية التغذية، وأنواعها، وكيفياتها، ومبادئ العناية الصحية العامة، وله كتاب «الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد» شمل القسم الأول منه التدبير العملي للصحة بالأسباب الستة.

ابن المطران^٢ (ت ٥٨٧هـ): له «المقالة الناصرية في حفظ الأمور الصحية»، و«المقالة النجمية في التدابير الصحية».

ابن جميع المصري^٣ (ت ٥٩٤هـ): له كتاب «الإرشاد لمصالح الأنفس والأجساد».

الذهب، ١٧٩/٤).
^٢ موفق الدين أسعد بن أبي الفتح. ولد بدمشق، وكان كريم الخلق. درس الطب والأدب، وعرف بولعه بجمع المخطوطات. أسلم، وكان ملازماً لصلاح الدين. (ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٦٥١ وما بعد).

^٣ هبة الله بن زيد بن حسن الإسرائيلي. ولد بالقاهرة. وكان في حاشية صلاح الدين الأيوبي. وله اطلاع واسع على العلوم الطبيعية والأدب وفقه اللغة. (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٥٧٦ وما بعد).

= تعلم في بغداد، واشتهر بالمنطق والرياضيات والعلوم الحكمية والأدب، وخدم الخلفاء المصريين، ومارس الطب في بيمارستان القاهرة. (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٥٧٠. وحمارة، ابن العين زربي وأبحاثه في العلل والعلاج، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب ١٩٧٧، ٦٤١).

^١ عبد الملك بن أبي العلاء. من قادة الفكر الإسلامي في الأندلس، ومن أشهر أطباء بني زهر. درس الفقه والأدب والطب. والتحق بركب الأمراء المرابطين. (ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٥١٩، وابن العماد، شذرات

ابن رشد^١ (ت ٥٩٥هـ): احتوى كتابه «الكليات» على قسم خاص بحفظ الصحة.

ابن هبل البغدادي^٢ (ت ٦١٠هـ): احتوى الجزء الأول من كتابه «المختار في الطب» على معلومات في حفظ الصحة تتعلق بتدبير الأطفال، والشيوخ، والرياضة، والحمام، والنصد، والحجامة، وقواعد عامة في حفظ الصحة.

عبد اللطيف البغدادي^٣ (ت ٦٢٩هـ): له مما يتعلق بحفظ الصحة: مقالة في الماء، ومقالة موجزة في النفس، ومقالة في الشراب والكروم، ومقالة في الحنطة، ومقالة في اختصار كلام جالينوس في سياسة الصحة.

رشيد الدين أبو حليقة^٤ (ت ٦٤٦هـ): له مقالة في حفظ الصحة.

^١ القاضي أبو الوليد محمد بن أحمد بن يوسف المعروف بابن اللباد. من أجلاء العلماء محمد، ولد في قرطبة، ودرس الفقه والحكمة والطب. أكرمه السلطان المنصور ملك إشبيلية، ثم ندم عليه لاشتغاله بالفلسفة. (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٥٣١ وما بعد).

^٢ أبو الحسن علي بن أحمد. ولد ببغداد. حفظ القرآن ودرس في المدرسة النظامية. اشتهر بالفقه والأدب والطب. توفي عن عمر يناهز المئة. (انظر القفطي، أخبار الحكماء ٢٣٨ وما بعد، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٠٧ وما بعد).

^٣ أبو الحسن علي بن أحمد. ولد ببغداد. حفظ القرآن ودرس في المدرسة النظامية. اشتهر بالفقه والأدب والطب. توفي عن عمر يناهز المئة. (انظر القفطي، أخبار الحكماء ٢٣٨ وما بعد، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤٠٧ وما بعد).

^٤ رشيد الدين أبو محمد عبد اللطيف بن

يوسف المعروف بابن اللباد. من أجلاء العلماء الموسوعيين في الإسلام، اشتغل في اللغة، والفقه، والطب، والتاريخ، والحساب، وعلوم الطبيعة. (انظر الذهبي، سير أعلام النبلاء ١٣ / ١٩٩، والسبكي، طبقات الشافعية، ٥ / ٩٣٢، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٦٨٣ وما بعد).

^٤ أبو الوحش بن الفارس أبي الخير المعروف بأبي حليقة. استقر بمصر، واتصل بالملك الكامل، ثم حكام مصر الأيوبيين، ثم المماليك. (انظر ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٥٩٠).

- ١ -

التعريف بأبي زيد البلخي

عصره :

ليس من السهل - في أغلب الأحيان - أن نجرد أنفسنا من معارفنا، وممّا استقرّ عندنا من الأفكار ومناهج التفكير، لنعود إلى الوراء، فنعيش في عصر غير عصرنا، ثم نكون منصفين في الحكم عليه من خلال فترة التاريخيّة وظروفه السياسيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة. ومن أجل هذا كان لابد من تمهيد ينقلنا إلى عصر أبي زيد البلخي.

كان إقليم المشرق الذي شمل خراسان^١ - موطن أبي زيد - وما وراء النهر من أعمار الأقاليم الإسلاميّة، وقد أسهم أهله إسهامًا كبيرًا في تشييد الدولة العباسية^٢.

وعاش البلخي في الثلثين الأخيرين من القرن الثالث الهجري والربع الأول من القرن الرابع الهجري، فقد ولد في نهاية المئة الأولى من الخلافة العباسية، وهي نهاية عصر قوة الدولة، وعاصر في أثناء حياته اثني عشر خليفة من بني

^١ خراسان: بلاد واسعة بين العراق والهند، (تركمانستان)، والثانية أفغانستان وتبعها تشمل أمهات من البلاد؛ منها: نيسابور، (طخارستان) و(هراة)، والثالثة إيران وتبعها وهرأة، ومرو، وبلخ، وطالقان، ونسا، وأبيورد، (نيسابور) و(طوس) و(طبرستان). (انظر شاكر، وسرخس. معجم البلدان، ٢/٣٥٠). وقد خراسان (٤١).

^٢ انظر الحضري، محاضرات تاريخ الأمم أصبحت خراسان - التي كانت ولاية واحدة - تتبع اليوم دولًا ثلاثًا: الأولى روسيا وتبعها الإسلاميّة: الدولة العباسية ٣٦.

العباس ، أولهم المتوكل على الله (ببيع سنة ٢٣٢هـ) ، وكان يعاصره في خراسان آل طاهر (٢١٣ - ٢٥٩هـ) ، وآخرهم القاهر بالله أبو منصور محمد ابن المعتضد (ببيع سنة ٣٢٠هـ) ، وكان يعاصره في خراسان السامانيون (٢٨٧ - ٣٨٩هـ) ، وكانت فترة الصفارين في خراسان ما بين آل طاهر والسامانيين^١ (٢٥٩ - ٢٨٧هـ)^٢ .

في هذه الفترة بدأ ضعف مكانة الدولة العباسية ، ونشوء الدول الصغيرة ضمن الخلافة الإسلامية تحت سيطرة بعض الأمراء ، مع الارتباط الشكلي بالخلفاء المتمثل بالدعوة لهم على المناير وإرسال المال والهدايا إلى بغداد ، حتى إنه لم يبق بيد الخليفة إلا بغداد وأعمالها^٣ .

وفي هذه الفترة كثرت الفتن واشتدت الاضطرابات السياسية ، حتى إن أغلب الخلفاء كانوا يُقتلون أو يُخلعون ، وكان الوزراء عرضةً لضياح أموالهم ، ليس بسبب المال وحده ، بل إن المنازع السياسية وميل الموالي لاسترداد عزّ الآباء كان له دور كبير في ذلك .

وهكذا لم يكن هناك التمام حقيقي بين العنصرين اللذين قامت عليهما الدولة العباسية ، وهما : العنصر العربي ، وعنصر الموالي (وهم أهل خراسان) ؛ وذلك لاختلاف الغرض الذي يرمي إليه كلُّ منهما ، وقد ازدادت قوة العنصر الخراساني لارتكاز المأمون عليه ، فظهر البيت الطاهري الذي كان أول بيت من الموالي سار بخراسان نحو الاستقلال .

ثم توارد الأتراك على بغداد ، وظن المعتصم أنّ بإمكانه الاعتماد عليهم في استقرار دولته ، والاستغناء عن العرب وعن أبناء خراسان اللذين خرجوا عن

^١ المرجع نفسه ٢٥٥ ، ٣٠٧ ، ٣٠٩ ، ٣٣٥ . الطاهرة والصفارية والسامانية .

^٢ انظر الملحق (٤) : خرائط تاريخية للدولة ^٣ انظر ابن مسكويه ، تجارب الأمم ٥ / ٥٥٣ .

طاعته ، غير أن هؤلاء الأتراك كانت لهم أطماع مختلفة ، وآل الأمر إلى أن يتولى بغداد مملوك تركي يُطلق عليه أمير الأمراء ، له النفوذ التام والسلطة المطلقة ، وليس للخلافة من الأمر شيء ؛ إذ ضعف العنصر العربي ، ولم تبق له عصبية يستند إليها ، وكذلك ضعف الموالي الخراسانيون لضعف ثقة الخلفاء بهم ، واختل التوازن بين عناصر الدولة ، وانفرد غلمان الأتراك بالملك !

ومما أسهم في ضعف الدولة - إضافة إلى ما سلف - تحوُّك الشيعة في تنظيم دعوة خاصة بهم تمثلت في الاضطرابات التي أحدثتها القرامطة الذين زلزلوا أركان الدولة ، وفعلوا بالإسلام ما لا يخطر ببال مسلم ، ثم قام على إثرهم الفاطميون بإفريقية ، ثم استولى بنو بويه على بغداد في منتصف القرن الرابع وكانوا شيعة أيضًا .

ومما زاد في إضعاف الدولة - أيضًا - قلة الثقة بالخلفاء ؛ إذ لم تكن لعهودهم قيمة إذا خالفت مصالحهم ، ولا سيما العهود التي تعقد لتولي الخلافة ، فهي من الأشياء التي يسهل حلها^١ .

وكل ذلك أدى إلى وهن بدأ يدب شيئًا فشيئًا في جسم الدولة العباسية في تلك الفترة ، إضافة إلى انهماك كثير من الخلفاء في الشهوات والملذات والإسراف ؛ فأهملوا شؤون الدولة ومصالح العباد ، وتركوا الجهاد والدعوة إلى الحق^٢ .

وعلى المستوى العلمي فإن التسامح الذي دعا إليه الإسلام ، والانفتاح على العناصر الأجنبية ، وانحسار التعصب القبلي في الدولة العباسية ، أدى إلى آثار تاريخية مهمة جعلت من بغداد قبلة العلم والمعرفة في العالم ، وملتقى الحضارات الإنسانية آنذاك .

^١ انظر الحضري ، محاضرات تاريخ الأمم
الإسلامية : الدولة العباسية ٤٨٤ - ٥٠٦ . الإسلام ١٤٦ .

^٢ انظر الفاخوري ، تحفة الأنام مختصر تاريخ

وفي ظل تلك الأوضاع دخلت الأفكار الفلسفية والاتجاه العقلي في أسلوب النظر في المسائل ، فنشأت بسبب ذلك المذاهب الفكرية والسياسية والدينية المتعددة . غير أن الاضطرابات السياسية والفكرية التي شهدتها الفترة التي عاش فيها البلخي لم تكن عائقاً أمام انكباب العلماء على متابعة مسيرة العلم والمعرفة التي بدأت بدخول العلوم اليونانية من جنديسابور إلى بغداد طيلة القرن الأول من الحكم العباسي .

وفي خراسان - حيث كان أبو زيد - بلغ السامانيون أوج عزّتهم في نهاية القرن الثالث^١ ، وكانوا من أحسن الملوك سيرةً ونظراً وإجلالاً للعلم وأهله ، فقد كان من رسومهم - مثلاً - أنهم لا يكلفون أهل العلم تقبيل الأرض بين أيديهم^٢ ، وكان الملوك السامانيون يُظهرون ولاءهم للخليفة في بغداد ، وقد أثنى عليهم ابن حوقل^٣ ، فقال : «وليس بأرض المشرق ملك أمتع جانباً ، ولا أوفر عدداً ، ولا أكمل عُدة ، ولا أنظم أسباباً ، ولا أكثر عطيةً ، ولا أدُرّ طعاماً ، ولا أَدوم حُسنَ نباتٍ منهم ، مع قلة جباياتهم ، ونزور أخرجتهم .. لهذه الحال أعمالهم مشحونة بالقضاة والجابة والكفاة والولاة ، منزلين على أرزاق تتساوى ، وأحوال في المراتب تتألى ..»^٤ . ولم يكن تبجيل العلماء مقتصرًا على الولاية ، فقد كان الناس - أيضًا - في خراسان يُجلّون العلماء ويتبرّكون بهم^٥ .

وقد عاصر الباحثي بدايات النهضة الحضارية الشاملة التي شهدتها مختلف أنواع العلوم ، بل كانت مشاركاته العلمية جزءًا من تلك الانطلاقة الحضارية .

^١ انظر الترشيحي ، تاريخ بخارى ١٣٥ وما
الأرض) من أفضل كتب المسالك والممالك ، ويُعتقد
أن كتابه استغرقت عشرين عامًا . (انظر الزركلي ،
الأعلام ١١١/٦) .

^٢ انظر المقدسي ، أحسن التقاسيم ٣٣٧ وما
بعد .

^٣ انظر ابن حوقل ، صورة الأرض ٣٤١ ،
بعد .

^٤ أبو القاسم محمد بن حوقل البغدادي الموصلية
٣٤٢ .

^٥ انظر السبكي ، طبقات السبكي ٩١ / ٣ .

وفي تلك الفترة بدأت تتمايز الاختصاصات في فروع العلم على اختلافها، وشمل ذلك الطب والفلك والرياضيات والهندسة والمساحة والزراعة .

وبنظرة إحصائية مقارنة يتبين لنا أنه من بين ٥٧٦ عالماً كونياً عاشوا في العصر العباسي (١٣٢ - ٥٢٢هـ) كانت النسبة العليا هي للعاملين في الحقل الطبي (طبيب، كحال، صيدلاني)، وهي ٣٥٪^١.

وما يهمنا هنا هو أن نذكر أهم معاصري البلخي من الأطباء و مترجمي الكتب الطبية، وهم: ابن ربن الطبري، ويوحنا بن ماسويه، ويعقوب الكندي، وحنين بن إسحاق، و ثابت بن قرّة، وقسطا بن لوقا، والرازي، وأحمد بن محمد الطبري .

شهادات في البلخي :

هو أبو زيد أحمد بن سهل، متكلمٌ أدبٌ، من حكماء الإسلام وفصحائه وبلغائه^٢. وكان يقال له بالعراق : جاحظ خراسان^٣.

كان فاضلاً في سائر العلوم، وأتبع في تصانيفه وتأليفاته طريقة الفلاسفة؛ إلا أنه كان بأهل الأدب أشبه؛ ومن أجل ذلك ذكره النديم في الفن الثاني من المقالة الثالثة: «ويحتوي على أخبار الملوك والكتّاب والخطباء والمرسلين وعمّال الخراج وأصحاب الدواوين»^٤.

وكان ربةً^٥، مصفاً^٦، أسمر اللون، جاحظ العينين، فيهما تأختر، ومثّل

^١ انظر الملحق (٣): العلوم في العصر العباسي .
ب ع ١/٣٢٥ .

^٢ البيهقي، تاريخ حكماء الإسلام ٤٢ .

^٣ الحموي، معجم الأدباء ٣/٧٩ .

^٤ النديم، الفهرست ١٩٨ .

^٥ الربة: الوسيط القامة . (المعجم الوسيط ر ١/٥٩٦) .

^٦ المصفر: الذي علامته الصفرة، والمصفر مبالغة، اسم الناحل مها على وزن مفعال . (القاموس المحيط ص ف ر ١/٥٩٦) .

بوجهه آثار جدري^١. وكان صموتًا سَكِيًّا، ذا وقارٍ وهيبَةٍ^٢. ووصفه تلميذه الوزيري^٣، فقال: «كان أبو زيد ضابطًا لنفسه، ذا وقارٍ، وخسِنِ استبصارٍ، قويمَ اللسان، جميلَ البيان، مثبِتًا، نَزَرَ الشَّعر، قليلَ البدهاة، واسعَ الكلام في الرسائل والتأليفات، إذا أخذ في الكلام أمطر اللآلئ المنثورة، وكان قليل المناظرة، حسن العبارة»^٤.

وأخبار ترجمة البلخي نقلها ياقوت^٥ عن كتاب أبي سهل أحمد بن عبيد الله في أخبار أبي زيد البلخي، وعن كتاب أبي محمد الحسن بن محمد الوزيري في أخبار أبي زيد البلخي أيضًا.

وقد تضاربت الأقوال في أبي زيد البلخي، مع ترجيح تعديل الرجل، ولا سيما بعد أن استقام وعاد عن اعتناق مذهب الإمامية.

فممن زكاه الإمام أبو بكر أحمد بن محمد بن العباس البزار^٦، وهو الإمام بليخ والمفتي بها، فعندما جرى ذِكر أبي زيد في مجلسه أثنى عليه خيرًا، وقال: «إنه كان قويم المذهب، حسن الاعتقاد، لم يعرف بشيء في ديانته كما ينسب إليه من نسب إلى علم الفلسفة. وكلُّ من حضر من الفضلاء والأمثال أثنى عليه ونسبه إلى الاستقامة والاستواء، وإنه لم يُعثر له - مع ما له من المصنفات الجيِّدة - على كلمة تدل على قذح في عقيدته»^٧.

^١ الحموي، معجم الأدباء ٣/ ٧١. عبد الله (ت ٦٢٦هـ)، الرومي الجنس والمولد، الحموي، المولى، البغدادي الدار، تنقل في عدد من البلدان، وكانت له همة في تحصيل المعارف. من مؤلفاته: إرشاد الألباء إلى معرفة الأدباء، ومعجم البلدان، ومعجم الأدباء. (ابن خلكان، وفیات الأعيان ٦/ ١٢٩).

^٢ الحموي، معجم الأدباء ٣/ ٧٦، ٧٧.

^٣ الحموي، معجم الأدباء ٣/ ٧٤، ٧٥.

^٤ شهاب الدين أبو عبد الله ياقوت بن

ونذكر أيضًا أبا حيان التوحيدي^١ الذي قال فيه: «هو سيد أهل المشرق في أنواع الحكمة»^٢. وقال أيضًا: «والذي أقول وأعتقد وأخذ به، وأستهم^٣ عليه، أني لم أحد في جميع من تقدم وتأخر ثلاثة، لو اجتمع الثقلان على تقريرهم، ومدحهم، ونشر فضائلهم، في أخلاقهم وعلمهم، ومصنفاتهم ورسائلهم، مدى الدنيا إلى أن يأذن الله بزوالها، لما بلغوا آخر ما يستحقه كل واحد منهم:

أحدهم: الجاحظ، والثاني: أبو حنيفة أحمد بن داود الدينوري^٤، والثالث: أبو زيد أحمد بن سهل البلخي، فإنه لم يتقدم له شبيه في العصر الأول، ولا يُظن أنه يوجد له نظير في مستأنف الدهر، ومن تصفح كلامه في كتاب أقسام العلوم، وفي كتاب أخلاق الأمم، وفي كتاب نظم القرآن، وفي كتاب اختيار السُّير، وفي رسائله إلى إخوانه، وجوابه عما يُسأل عنه، ويُنَّده به^٥ - عَلِمَ أنه بحر البحور، وأنه عالم العلماء، وما رُئي في الناس من جمع بين الحكمة والشريعة سواه، وإن القول فيه لكثير»^٦.

^١ علي بن محمد بن العباس البغدادي (ت ٣٨٠هـ)، فيلسوف، أديب، وُصف بالكذب، وقلة الدين والورع، وسوء الاعتقاد. من مؤلفاته: البصائر والذخائر، والمقاسبات، والإمتاع والمؤانسة. (الذهبي، سير أعلام النبلاء ١١٩/١٧).
^٢ توفي ٢٨٢هـ، وكان تلميذًا للسكيت. برع في النحو واللغة والهندسة والهيئة والوقت. من مؤلفاته: كتاب النبات، وكتاب الأنواء. (الذهبي، سير أعلام النبلاء ٤٢٢/١٣).
^٣ بدهه: فجأه. (المعجم الوسيط ب د هـ ٤٤/١).

^٤ التوحيدي، الإمتاع والمؤانسة ٣٨/٢.
^٥ الحموي، معجم الأدباء ٢٧/٣، ٢٨، استهم: اقترع (المصباح المنير س هـ م ٢٩، نقلًا عن كتاب تقرير الجاحظ. (١٤١/١).

ومما يُنقل عن تلميذه الوزير قوله: «سمعتُ بعض أهل الأدب يقول: اتفق أهل صناعة الكلام أن متكلمي العالم ثلاثة: الجاحظ، وعلي بن عبيدة اللطفي، وأبو زيد البلخي. فمنهم من يزيد لفظه على معناه، وهو الجاحظ، ومنهم من يزيد معناه على لفظه، وهو علي بن عبيدة، ومنهم من توافق لفظه ومعناه، وهو أبو زيد»^١.

وقال صاحب قرى الضيف: «كان يقال: أخرجتُ بلخ أربعة من الأفراد: أبا القاسم الكعبي في علم الكلام، وأبا زيد البلخي في البلاغة والتأليف، وسهل بن الحسن في شعر الفارسية، ومحمد بن موسى في شعر العربية». وكان يعدُّه من المؤدِّين الذين بلغوا معالي الأمور وبُعَدَ صِيتهم بَعْدَ الخمول^٢. وعن نَقْص من قدر أبي زيد أبو سليمان السجستاني^٣ الذي سيأتي كلامه على أبي زيد، وكذلك الإمام الفخر الرازي^٤ في شرح الأسماء؛ فقد ذكر أن أبا زيد طعن في عدة أحاديث صحيحة، منها حديث: «إن لله تسعة وتسعين اسمًا»، وأنه يظهر في غضون كلامه ما يدل على الانحلال، من الأزراء بأهل العلوم الشرعية وغير ذلك، وأضاف الرازي بأن التوحيد قد بالغ في إطرأ أبي زيد والرفع من قدره^٥.

^١ الحموي، معجم الأدباء ٣/٧٨، ٧٩.
^٢ ابن عبيد، قرى الضيف ٤/٩٧، ٥/٥٠١.
^٣ محمد بن طاهر بن بهرام المنطقي (ت ٣٨٠هـ)، كان فاضلاً في العلوم الحكمية، متقناً لها، مطلعاً على دقائقها. من كتبه: مقالة في مراتب قوى الإنسان، وكلام في المنطق. (ابن أبي أصيبعة ٤٢٧، والأعلام ٦/١٧١).
^٤ أبو عبد الله فخر الدين محمد بن عمر (ت ٦٠٦هـ)، الإمام المفسر، أشهر علماء زمانه في المنقول والمعقول. من تصانيفه: مفاتيح الغيب، وعصمة الأنبياء، وشرح أسماء الله الحسنى. (انظر ابن خلكان، الوفيات ١/٤٧٤، وابن حجر، لسان الميزان ٤/٤٢٦).
^٥ انظر الرازي، شرح أسماء الله الحسنى ٧٧ وما بعد.

حياته ورحلاته^١:

وُلِدَ أبو زيد ببلخ^٢، في بيئة ريفية في قرية تدعى شامستيان^٣ من رُستاق^٤ نهر عَزْر بُنْكِي^٥ من جملة اثني عشر نهرًا من أنهار بلخ^٦، وذلك عام ٢٣٥هـ/ ٨٤٩م^٧. ولعلّ هذه النشأة الريفية هي التي أكسبته هدوء الطبع، والرصانة، والوقار.

وكان يميل إلى شامستيان ويحبها، وينزعه إليها حب المولد، ومسقط الرأس، والحنين إلى الوطن الأول؛ ولذلك لمّا حسنت حاله، ودعته نفسه إلى أن يقتني الضياع والأسباب، وأن ينظر للأولاد والأعقاب، اختارها من قرى بلخ، وصرف همه إلى اتخاذ الأملاك فيها، وبقيت تلك الضياع إلى زمن

^١ جاءت ترجمة أبي زيد غنية واسعة، أمكن تتبعها في كتب التراجم والطبقات والتاريخ، واستخلاص صورة مقبولة عن حياة الرجل وشخصيته وأثاره، غير أن الأخبار التي وردت كانت تغطي بعض المواقف المتفرقة والمحطات الرئيسة في حياة البلخي، وبقي كثير من مراحل حياته يكتنفه الغموض إلى حد كبير.

^٢ من أجل مدن خراسان وأذكرها وأكثرها خيرًا، وفيها اثنا عشر نهرًا، عليها ضياعها ورسايقها. وهي من أقدم مدن آسيا في شمال أفغانستان علمي، بعد نحو عشرة فراسخ جنوب نهر جيحون (معجم البلدان ٤٧٩/١)، وهي عاصمة (إيريانا) القديمة، وكانت مركز (طخارستان)، وهي اليوم على مسافة مئة كيلو متر من (مزار الشريف)، وتسمى (وزير آباد). (شاکر،

خراسان ٥٥).

^٣ من قرى بلخ (معجم البلدان ٣/٣١١).

^٤ الرُستاق: الرُزْداق: موضع فيه مزرع وقرى أو بيوت مجتمعة (المعجم الوسيط ر س ت ق ٣٤٣/١).

^٥ نهر عَزْر بُنْكِي: بالفتح ثم السكون، وباء موحدة مفتوحة، ونون ساكنة وكاف مكسورة. نهر ببلخ. (معجم البلدان ١٩٢/٤).

^٦ انظر الملحق (٤): الخارطة التاريخية.

^٧ كما ذكره كحالة، معجم المؤلفين ١/٢٤٠. وهذا أقرب للصواب مما ذكر في دائرة المعارف الإسلامية (٥٥٦/٧) من أنه ولد سنة ٢٣٦هـ؛ لأنه توفي عام ٣٢٢هـ عن ٨٨ عامًا. (انظر معجم المؤلفين ٦٥/٣).

طويل في أيدي أحفاده وأقاربه^١.

كما كان والده معلماً للصبيان في شامستيان^٢، وربما كان هذا سبباً في توجيهه في بداياته لطلب العلم، وربما أثر فيه ذلك فعلم - فيما بعد - مدرساً للصبيان.

ومن المفترض أنّ عمله التدريسي وطلبه للعلم على الشيوخ كان في مدينة بلخ؛ لأن أبا القاسم الكعبي كان يؤكد أنه نشأ وتعلم مع أبي زيد، وأبو القاسم هذا كان من أهل بلخ.

ويبدو أن البلخي قد اكتسب شهرةً علميةً في تلك المرحلة، وبدأ نبوغه يظهر لمعاصريه حتى قيل فيه: «إن العلم رفعه إلى مرتبة عليّة»^٣.

ثم قرر بعد ذلك السفر إلى العراق، وهو في مقتبل العمر؛ من أجل الجلوس بين يدي العلماء، واقتباس العلم منهم، ليكمل ما بدأه من مسيرته العلمية.

وتذكر المصادر أنه توجه إلى العراق راجلاً مع الحجاج، وأنه أقام فيها ثماني سنين. أما العلوم التي قام بطلبها فهي العلوم الشرعية أولاً؛ إذ كانت رحلته من أجل استكمالها، ثم أخذت ميوله اتجاهاً جديداً بعد لقائه بالكندي^٤. ومن الطبيعي أن تكون هذه الميول باتجاه التوسع في مجالات العلوم الأخرى،

^١ الحموي، معجم الأدباء ٦٨/٣، ٦٩. أكبر علماء عصره. أتقن الترجمة، وبرع في المنطق والفلسفة والهندسة والحساب والموسيقى والنجوم. من مؤلفاته: كتاب الفلسفة الأولى، وكتاب أقسام العلوم، ورسالة في ماهية العقل. (انظر التذم، الفهرست ٣٥٧، ٣٥٨، وابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٢٨٥ وما بعد).

^٢ المصدر السابق ٦٨/٣.

^٣ المصدر السابق ٧٢/٣.

^٤ المصدر السابق ٧٢/٣ وما بعد، وانظر حميدة، أعلام الجغرافيين العرب ١٦٠. والكندي هو: أبو يوسف يعقوب بن إسحاق بن الصباح (ت ٢٥٧هـ)، فيلسوف العرب، من

لا سيما ما يتعلق منها بالفلسفة وعلم المنطق والعلوم الكونية .

وثمة هدف آخر - يضاف إلى أهداف رحلته إلى العراق - وهو خروجه في طلب الإمام ، إذ كان قد تقلد مذهب الإمامية^١ . وإن هذا اللفظ الذي ذكرته المصادر ، وهو أنه (تقلد مذهب الإمامية) يدل على أنه لم يرث المذهب الشيعي عن أسرته^٢ .

وبعد ذلك جاز العراق ، وطوّف في البلدان المتاخمة لها ، ولقي الكبار والأعيان^٣ ؛ ولذلك وصفه النديم بأنه كان يطوف البلاد ويجول الأرض^٤ . ثم لما قضى وطره من العراق ، وصار في كل فن من فنون العلم قدوة ، وفي كل نوع من أنواعه إماماً ، قصد العود إلى بلده ، فتوجّه إليها عن طريق هراة^٥ ، حتى وصل إلى بلخ ، ونشر فيها علمه^٦ .

وكان على علاقة بمؤنس الخادم والي بلخ ، وألف له كتاب السياسة^٧ . كما نال بهذه العلوم حُظوةً عند الجيّهاني^٨ ، وزير السامانيين ، ثم انقطع

^١ الحموي ، معجم الأدباء ٣ / ٧٤ .

^٦ الحموي ، معجم الأدباء ٣ / ٧٥ .

^٢ خلافاً لما ذكره عبد الله نعمة في كتاب فلاسفة الشيعة ١٢٠ وما بعد ، وأحمد عواد في أطروحته : أبو زيد البلخي وعالمه الفكري ٧ .

^٧ ابن شاکر الكتبي ، عيون الأخبار ٧ / ١٠٥ - ١٠٧ (نقلًا عن القاضي عبد الجبار ، طبقات المعتزلة ٤٤ ، مقدمة المحقق) .

^٣ الحموي ، معجم الأدباء ٣ / ٧٢ .

^٨ أحمد بن محمد بن نصر الجيّهاني ، وزير نصر بن أحمد بن نصر الساماني (٢٦١ - ٢٧٩ هـ / ٨٧٤ - ٨٩٢ م) ، كتب في بخارى كتابًا في الجغرافيا أكثر تفصيلاً من كتاب الخراج لقدماء ، وأسمه المسالك والممالك . (النديم ، الفهرست ١٩٨ ، و بروكلمان ، تاريخ الأدب العربي ٤ / ٢٤٦) .

^٤ النديم ، الفهرست ٤١٦ .

^٥ هراة : بالفتح ، مدينة عظيمة مشهورة ، من أمهات مدن خراسان ، فيها بساتين كثيرة ، ومياه غزيرة وخيرات ، ونسب إليها الكثير من الأئمة والعلماء . (الحموي ، معجم البلدان ٥ / ٣٩٦) .

ما بينه وبين الجيهاني بعد تأليفه لكتاب القرايين والذبائح؛ لأن الجيهاني - كما ذكر النديم - كان ثنويًا^١، والقرايين من الطقوس الرئيسة عندهم^٢.

وَرُوي أن صاحب خراسان^٣ استدعاه إلى بخارى^٤؛ ليستعين به على سلطانه، فلما بلغ جيحون^٥ ورأى تغلظ^٦ أمواجه، وجريته مائه، وسعة قطره، كتب إليه: «إن كنت استدعيتني لما بلغك من صائب رأيي، فإني إن عبرت هذا النهر، فلست بذي رأي، ورأيي يمنعي من عبوره»، فلما قرأ كتابه عجب منه، وأمره بالرجوع إلى بلخ^٧.

ولمَّا توفي أحمد بن إسماعيل، تمرد الحسين بن علي المرزوي، وسيطر على هراة^٨، وكان يخص البلخي بعبء، فلما أُلّف كتابه «البحث عن التأويلات» قطع عنه ذلك.

^١ الثنوية: هم أصحاب الأئمة الأربعة. السامانيين، وهي نزهة بلاد ماوراء النهر. (انظر يزعمون أن النور والظلمة أزليان قديمان. (الشهرستاني، الملل والنحل ١/٢٤٤).

^٢ النديم، الفهرست ١٩٨، وانظر بروكلمان، تاريخ الأدب العربي ٤/ ٢٤٦-٢٤٩.

^٣ لم تذكر المصادر اسم الأمير الساماني الذي استدعى أبا زيد، ومن الممكن أن يكون

إسماعيل بن أحمد (٢٧٩ - ٢٩٥هـ)، أو أحمد ابن إسماعيل (٢٩٥ - ٣٠١هـ). (انظر

الخضري، محاضرات تاريخ الأمم الإسلامية: الدولة العباسية ٣١٠).

^٤ تعد من جملة مدن خراسان، ولو أن نهر جيحون يقع بينهما، وكانت قاعدة الملوك

السامانيين، وهي نزهة بلاد ماوراء النهر. (انظر الترشيحي، تاريخ بخارى ٢٧، والحموي، معجم البلدان ١/٣٥٣).

^٥ نهر عظيم، عموده نهر جرياب، وتتضم إليه عدة أنهار، وهو يسمى: نهر بلخ سبازاء، لأنه يمر بأعمالها، فأما مدينة بلخ، فإن أقرب موضع منه إليها مسيرة اثني عشر فرسخًا. (الحموي، معجم البلدان ٢/١٩٧).

^٦ غلظ البحر: علت أمواجه (المعجم الوسيط غ ط ٢/٦٥٦).

^٧ الحموي، معجم البلدان ٣/٨٦.

^٨ انظر ابن الأثير، الكامل في التاريخ ٨/ ٨٧.

وقد أشار البلخي إلى أنه كان قرمطيًا^١، فلما ورد أحمد بن سهل بن هاشم المروزي^٢ بلخًا، واستولى على تخومها، وأسر الحسين بن علي المروزي، راوده أن يستوزره، فأبى عليه، واختار سلامة الأولى والعقبى، فاتخذ الكمي^٣ وزيرًا، وأبا زيد كاتبًا، وعظم محلّهما عنده، وكان رزق أبي القاسم في الشهر ألف درهم وريقًا، ولأبي زيد خمسمئة درهم وريقًا^٤.

وحكي أن أبا زيد لما دخل على أحمد بن سهل أول دخوله عليه، سأله عن اسمه، فقال: أبو زيد، فعجب أحمد بن سهل من ذلك، حين سأله عن اسمه فأجاب عن كنيته، وعدّد ذلك من سقطاته، فلما خرج ترك خاتمه في مجلسه عنده، فأبصره الأمير، فازداد تعجبًا من غفلته، فأخذ بيده، ونظر في نقش فضته، فإذا عليه أحمد بن سهل، فعلم حينئذ أنه إنما أجاب عن كنيته للموافقة الواقعة بين اسمهما، وأنه أخذ بحسن الأدب، وراعى الاحتشام، واختار وصمة التزام الخطأ في الوقت والحال، على أن يتعاطى اسم الأمير بالاستعمال والابتدال^٥.

وفي ليلة من الليالي كان الأمير أحمد بن سهل بن هاشم، وعنده أبو القاسم

^١ انظر النديم، الفهرست ١٥٣. والقرامطة صنف من الرافضة، نسبة إلى رجل من سواد الكوفة يقال له: قرمط، ظهوروا في خلافة المعتضد، وزعموا إمامة محمد بن إسماعيل، وأنه لم يمت، وأنه هو المهدي المنتظر (انظر الأشعري، مقالات الإسلاميين ١/١٠٠، ١٠١).

^٢ قائد فارسي الأصل، عربي النشأة. كان مقامه بمرو، واتصل بالسامانيين، فكان من كبار

قوادهم (ت ٧٣٠هـ/٩٢٠م). (الزركلي،

الأعلام، ١/١٣٣).

^٣ عبد الله بن أحمد بن محمود الكمي البلخي الخراساني (٢٧٣هـ/٨٨٦م - ٣١٩هـ/٩٣١م)، أحد أئمة المعتزلة، وُلد بلخ، وكان صلحاء بلخ ينالون منه ويقدمون فيه، ويرمونه بالزندقة. له كتب منها: التفسير، وقبول الأخبار، ومعرفة الرجال. (انظر القاضي عبد الجبار، فضل الاعتزال وطبقات المعتزلة ٤٣ وما بعد، والزركلي، الأعلام ٤/٦٥).

^٤ الحموي، معجم البلدان ٣/٧٥، ٧٦.

^٥ الحموي، معجم الأدباء ٣/٧٩.

عبد الله بن أحمد الكعبي ، وأبو زيد ، وفي يد الأمير عقد لآلئ نفيسة ، حُمِلت إليه من الهند ، فأفرد منها عشرة أعدادٍ ، وناولها أبا القاسم ، وحشرة أعدادٍ أُخَرَ ناولها أبو زيد ، وقال : أحببتُ أن أشرككما فيها ، فشكرا له ذلك ، ثم إن أبا القاسم وضع لآله بين يدي أبي زيد ، وقال : إن أبا زيد مهتمٌّ بشأنهن ، فأردتُ أن أصرف ما برّني به الأمير إليه ؛ لينتظم في عقده ، فقال الأمير : نِعْمًا فعلت ، ورمي بالعشرة الباقية إلى أبي زيد ، وقال : خذها ، فلستُ في الفتوة بأقل حَظًّا من أبي القاسم ، فاجتمعت الثلاثون عند أبي زيد ، وباعها بمالٍ جليل ، وصرف ثمنها إلى الصَّبيعة التي اشتراها بشامِستيان^١ .

وبقي أبو زيد على ذلك الود مع أحمد بن سهل مدةً غير طويلة ، حتى فتكت به يد المنون يوم الجمعة لعشرٍ بقين من ذي القعدة سنة اثنتين وعشرين وثلاثمئة ، الموافق لـ ١٠/١/٩٣٤م^٢ عن سبيع أو ثمانٍ وثمانين سنة^٣ .

ويذكر أبو زيد الدمشقي^٤ ذلك اليوم ، فيقول : « دخلتُ عليه ضحوةً ، فوجدته ثقيلاً من عِلّته ، فقال : انقطع السبب ، وما هو إلا فراق الإخوان ، ودمعت عينه ، وبكيت أنا ، وقلت : أرجو أن يشفّع الله الشيخَ فينا وفي عترتنا بعافيته ، فقال : هيهات ، وقرأ : ﴿ أَفَرَأَيْتَ إِنْ مَتَّعْنَاهُمْ سِنِينَ ﴿١٥٩﴾ ثُمَّ جَاءَهُمْ مَا كَانُوا يُوعَدُونَ ﴿١٦٠﴾ مَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يُمْتَعُونَ ﴿١٦١﴾ ٥ ، ثم قال :

^١ الحموي ، معجم الأدباء ٣/ ٧٠ ، ٧١ .

^٢ انظر بروكلمان ، تاريخ الأدب العربي ٤ / ذيله (١٩٦/٢) ، وفي كتاب فلاسفة الشيعة وحياتهم وأراؤهم لعبد الله نعمة (ص ١١٩) . ٢٤٦ .

^٣ بخلاف ما ذكره صاحب سلم الوصول (٨٦/١) من أنه توفي سنة أربعين وثلاثمئة ؛ لأنه اشتبه اسمه عنده بالفقيه الحنفي المحدث أحمد بن سهل البلخي (انظر الداري ، الطبقات السننية في تراجم الحنفية ١/ ٣٠٩) . وكذلك حصل

^٤ هكذا ورد في معجم الأدباء ، ولم أجد ترجمته .

^٥ الشعراء ٢٠٥ - ٢٠٧ .

لا تغب عني ، وكن بالقرب .

فلما كان عند العتمة قال : انصِرْفُوا حتى أدعوكم ، وقال لابنه الحسين^١ :
إذا طلع القمر ونزل في الدار فأعلمني ، فلما طلع القمر أعلمه ، فصاح بهم ،
فجاؤوا ، وقال : أطلع القمر ؟ فقالوا : نعم ، قال : اجمعوا كل مَنْ في المنزل ،
فاجتمعوا عليه ، فسأل كل واحد منهم عن حاله ، وعن كسوته ، وعن آلة
الشتاء ، ثم قال : بقي شيء لم أصلحه لكم ؟ قالوا : لا ، فاستحلفهم ، ثم قال :
عليكم السلام ، هذا آخر اجتماعي معكم ، ثم جعل يتشهد ويستغفر ، ثم قال :
قوموا فقد جاء نوبة غيركم ، فخرجوا من الباب وهم يسمعون تشهده ، ثم
سكت ، فرجعوا وقد قضى نجه ، رحمه الله . ودفن أبو زيد في شامستيان
مسقط رأسه^٢ .

من أشياخه وتلامذته :

روى أبو زيد عن محمد بن الفضل البلخي^٣ ، ومحمد بن أسلم^٤ ، وتلميذ
لأبي يوسف يعقوب بن إسحاق الكندي ، وحصل من عنده علوماً جمّة^٥ ،
وأخذ عنه الفيلسفة خاصة^٦ .

^١ لأبي زيد ولد اسمه : الحسين ، وآخر
اسمه : محمد . (انظر ياقوت ، معجم الأدباء / ٢
٦٩/٣) .

^٢ الحموي ، معجم الأدباء / ٣ ، ٨٢ ، ٨٣ ،
٨٤ .

^٣ أبو عبد الله محمد بن الفضل بن العباس
(ت ٣١٩ هـ) ، أصله من بلخ ، نزل سمرقند ،
وتوفي فيها ، وهو من جلة مشايخ خراسان ،
وكان إليه المنتهى في الوعظ والتذكير (ابن

العماد ، شذرات الذهب / ١ ، ٢٨٢) .

^٤ جليبي ، سلم الوصول / ١ ، ٨٦ . وسند
ابن أسلم الطوسي (ت ٢٤٢ هـ) هو الإمام الرباني
الزاهد ، صاحب المسند والأربعين ، له رحلة في
طلب الحديث (ابن العماد ، شذرات الذهب / ١
٩٩) .

^٥ الحموي ، معجم الأدباء / ٣ ، ٧٢ ، ٧٣ .

^٦ العسقلاني ، لسان الميزان / ١ ، ٢٧٨ .

ومن تلامذة أبي زيد: ابن فريغون، واسمه: مُبْتغى، أو معن بن فرعون. وتوفي - على الأرجح - في النصف الثاني من القرن الرابع الهجري. ومن آثاره كتاب جوامع العلوم^١. ومنهم: أبو محمد الحسن بن الوزيري، صاحب كتاب أخبار أبي زيد البلخي، الذي اعتمد عليه أبو سهل أحمد بن عبيد الله في ترجمة أبي زيد، ونقل عنه ياقوت الحموي^٢.

ومن تلامذته - أيضًا - أبو بكر الرازي، وكان يقول: إنه قرأ الفلسفة على البلخي. ويقال: إن الرازي ادعى كنهه في ذلك^٣. وللرازي مقالة في العلة التي من أجلها يعرض الزكام لأبي زيد البلخي في فصل الربيع عند شمه الورد. وفيها قوله مخاطبًا شهيد بن الحسين البلخي: «فهمت ما ذكرت من وصف العلة التي تعتاد شيخنا أبا زيد...»^٤. وهذا إنما يدل على إجلال الرازي لأستاذه البلخي.

ومن تلامذته أبو الحسن العامري، صاحب الإعلام بمناب الإسلام، والأمد على الأبد، والسعادة والإسعاد^٥. وربما كان من تلامذته أبو جعفر الخازن، الذي شرح له البلخي صدر كتاب السماء والعالم^٦.

مذهبه الاعتقادي :

أدى جنوح أبي زيد إلى الفلسفة ومحاولته التوفيق بينها وبين الشريعة إلى

^١ بروكلمان، تاريخ الأدب العربي ٤/ ٣٣٥. ^٥ انظر العامري، رسائل أبي الحسن

^٢ الحموي، معجم الأدباء ٣/ ٧٦. العامري الفلسفية، مقدمة المحقق ١٠١ وما

^٣ الندم، الفهرست ٤١٦. بعد.

^٤ هاو، تقرير الرازي حول الزكام المرمن عند ^٦ انظر العامري، الأمد على الأبد، مقدمة

تفتح الررد، مجلة تاريخ العلوم العربية، السنة المحقق ١٠

الأولى ٥٧/١.

هجوم كبير من أهل عصره عليه ، حتى رموه بالزندقة !
ولفهم هذا الموقف العام من أمثال أبي زيد ننقل هنا ما ذكره التوحيدي عن
شيخه أبي سليمان السجستاني ، من القول في الذين يحاولون أن يدسوا
الفلسفة في الشريعة ، ويضموا الشريعة إلى الفلسفة - أنهم ما حصلوا إلا على
لوثاتٍ قبيحة ولطخات فاضحة ، وأن هذه لو كانت جائزة لكان الله تعالى نبتة
عليها ، وكان صاحب الشريعة يقوم شريعته بها ويكملها باستعمالها ، وأن النبي
فوق الفيلسوف ، والفيلسوف دون النبي ، وأن على الفيلسوف أن يتبع النبي ؛
لأنه مبعوثٌ ، والفيلسوف مبعوثٌ إليه . ولو كان العقل يُكتفى به لم يكن
للوحي فائدةٌ ولا غناء . ثم يتابع ناقلاً عن الحريري ^١ : «قد حاول هذا الكيد
خلقٌ كثيرٌ في القديم والحديث ، فنكصوا على أعقابهم خائبين ، وكُتِبوا
لوجوههم خاسرين ، منهم أبو زيد البلخي ؛ فإنه ادعى أن الفلسفة مقاودةٌ
للشريعة ، والشريعة مشاكلةٌ للفلسفة ، وأن إحداهما أمٌّ ، والأخرى ظئرٌ ^٢ ،
وأظهر مذهب الزيدية ، وانقاد لأمر خراسان الذي كتب له أن يعمل في نشر
الفلسفة بشفاعة الشريعة ، ويدعو الناس إليها باللطف والشفقة والرغبة ، فشنت
الله كلمته ، وقوّض دعامته ، وحال بينه وبين إرادته ، ووكّله إلى حوله وقوته ،
فلم يتم له من ذلك شيء» ^٣ .

غير أن أبا القاسم البلخي المعتزلي برأ ساحة البلخي من تهمة ضلال الفلاسفة
فقال : «هذا الرجل مظلومٌ - يعني أبا زيد - وهو موحد ، أنا أعرفُ به من غيره ،
وإننا نشأنا معاً ، وإنما أتيت من المنطق ، وقد قرأنا المنطق ، وما أَلْحَدْنَا والحمد لله» ^٤ .

^١ غلام ابن طَرَاذَةَ كما ذكره التوحيدي في له . (انظر القاموس المحيط ظ أ ر ٦٠٦/١) .

^٢ الإمتاع والمؤانسة ١١/٢ .
^٣ التوحيدي ، الإساح والمؤانسة ٦٠٢-١٥ .

^٤ الظئر : العاطفة على غير ولدها ، المرضعة
^٤ النديم ، الفهرست ١٩٨ .

وفي هذا الرد من أبي القاسم المعتزلي إشارة إلى دفع تهمة مشتركة عنه وعن أبي زيد، وهي طغيان الاتجاه العقلاني الذي تلاقت عنده فلسفة أبي زيد باعتزال أبي القاسم.

وأما مذهبه الفلسفي، فقد ذكر الشهرستاني أنه من فلاسفة الإسلام الذين سلكوا طريقة أرسطاطاليس في جميع ما ذهب إليه وانفرد به، سوى كلمات يسيرة ربما رأى فيها رأي أفلاطون^١.

وأما تشيعه، فقد حكى ياقوت - نقلاً عن كتاب أبي سهل أحمد بن عبيد الله ابن أحمد في أخبار أبي زيد البلخي - أن أبا زيد تعمق في علم الفلسفة، وهجم على أسرار علم التنجيم والهيئة، وبرز في علم الطب والطبائع، وبحث عن أصول الدين أتم بحث وأبعد استقصاء، حتى قاده ذلك إلى الحيرة، وكاد أن يزل به عن النهج الأوضح، فكان تارة يطلب الإمام، ومرة يسند الأمر إلى النجوم والأحكام، ثم إنه لما كتبه الله في الأول من السعداء، وحكم بأنه لا يتركه يتسكع في ظلمات الأشقياء - بعثه أرشد الطريق، وهداه لأقوم السبل، فاستمسك بعروة من الدين وثيقة، وثبت من الاستقامة على بصيرة وحقيقة^٢.

إن ما ذكره أحمد بن عبيد الله - وهو قريب عهد من أبي زيد - من أن أبا زيد استمسك بعروة من الدين وثقى، بعد أن كان متحيراً بين طلب الإمام وإسناد الأمر إلى النجوم، يؤكد لنا رجوع أبي زيد إلى عقيدة السنة وتمسكه بها.

وقد أشار إلى ذلك أبو الحسن الحديثي فقال: «كنا عند أبي بكر البكري وقد قدمت المائة وأبو زيد يصلي، وكان حسن الصلاة، فضجر البكري من طول صلاته، فالتفت إلى رجل من أهل العلم، وهو أبو محمد الحُجْنُديّ فقال: يا أبا محمد، ربح الإمامة بعد في رأس أبي زيد، فخفف أبو زيد الصلاة وهما

^١ الشهرستاني، الملل والنحل ٢/١٥٨، ١٥٩.

^٢ الحموي، معجم الأدباء ٣/٧٣.

يضحكان . فسأل أبو الحسن عن ذلك ، فقيل له : اعلم أن أبا زيد - في أول أمره - كان خرج في طلب الإمام إلى العراق ؛ إذ كان قد تقلد مذهب الإمامية ، فعيره البكري بذلك^١ .

وما تقدم من سؤال أبي الحسن يدل على جهله بفترة متقدمة من حياة أبي زيد ، وأن هذه الفترة تختلف عما هو عليه وقتها ، وكذلك ما أجيب به من أن أبا زيد كان - في أول أمره - يطلب الإمام يدل على أن نهاية أمره غير ذلك . وهذا ما أكده ابن حجر - رحمه الله - إذ قال : «إن أبا زيد أقام مدة على مذهب الإمامية^٢ ، ثم رجع^٣ . ومما يؤيد ذلك أن العاملي ذكره في كتابه «أعيان الشيعة» فقال غير جازم بتشيعه : «ومن المظنون تشيعه لِمَا مرَّ» . ثم إن العاملي أبدى تعجبه من تحوُّج البلخي من مسألة التفضيل بين الصحابة ، والخوض فيها بالرغم من غزارة علمه . وعلَّل له ذلك قائلاً : «ولعله أراد سدُّ هذا الباب لبعض المصالح^٤» .

ومما يبرئه من العقائد الفاسدة قوله : «كان الحسين بن علي المروزي وأخوه ضُعلوك^٥ يُجريان عليَّ صلوات معلومةً دائمة ، فلما أُمليْتُ كتابي في البحث عن التأويلات قطعها عني . وكان لأبي علي الجيهاني ، وزير نصر بن أحمد ، جوارٍ يدُرُّها عليَّ ، فلما أُمليْتُ كتابي «القرابين والذبائح» حرمنيها ، وكان الحسين قرمطيًا ، وكان الجيهاني ثنويًا^٦» .

^١ الحموي ، معجم الأدياء ٣/ ٧٣ ، ٧٤ . ^٤ العاملي ، أعيان الشيعة ١٠/ ٤٠١ ،
^٢ الإمامية : يُدعون بذلك لقولهم بالنص ٤٠٣ .
^٥ أحمد بن علي ، المعروف بصعلوك . (انظر
الصفدي ، الوافي بالوفيات ٦/ ٤٠٩) .
^٦ الحموي ، معجم الأدياء ٣/ ٦٦ .
^٣ العسقلاني ، لسان الميزان ١/ ٢٧٨ .

وكذلك نقل ياقوت تركية الحديثي له ، فقال : « كان حسن الاعتقاد ، ومن
 محسن اعتقاده أنه كان لا يثبت من علم النجوم الأحكام ، بل كان يثبت ما يدل
 عليه الحساب »^١ .

ومما يُظهر حسن اعتقاده أيضًا أنه كان يتنزه عما يقال في القرآن إلا الظاهر
 المستفيض من التفسير والتأويل ، وكان يتنزه عن المشكل من الأقاويل ، وكان
 يتحرج عن تفضيل الصحابة بعضهم على بعض ، وكذلك عن مفاخرة العرب
 والعجم ، ويقول : « ليس في هذه المناظرات الثلاث ما يجدي طائلاً ، ولا
 يفضّل حاصلًا ، لأن الله - تعالى - يقول في معنى القرآن : ﴿ قُرْآنًا عَرَبِيًّا
 عَزِيزًا ذِي عَوجٍ ﴾^٢ . وأما معنى الصحابة وتفضيل بعضهم على بعض ، فقله -
 عليه الصلاة والسلام - : « أصحابي كالنجوم ، بأيهم اقتديتم اهتديتم »^٣ ،
 وكذلك العربي والشعوبي ، فإنه - سبحانه - يقول : ﴿ فَلَا أُنسَابَ بَيْنَهُمْ
 يَوْمَئِذٍ وَلَا يَسْتَأْذِنُونَ ﴾^٤ ، وفي موضع آخر : ﴿ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
 أَتَقْوَمُ ﴾^٥ .

وقد نقل الرازي بعض آراء البلخي في العقيدة في كتاب شرح أسماء الله
 الحسنى^٦ ، وبين أنه لم يذهب إلى ما ذهب إليه المعتزلة والفلاسفة الذين أنكروا
 الصفات ، وإنما أثبت الأسماء والصفات ، ووزق بينهما كما يفرق بين المشتق
 والمشتق منه^٧ . وهذا يدل على عقيدته الموافقة لأهل السنة .

^١ الحموي ، معجم الأدياء ٣ / ٧٤ .

^٥ الحجرات ١٣ .

^٢ الزمر ٢٨ .

الحموي ، معجم الأدياء ٣ / ٨٧ ، ٨٨ .

^٣ عزاه في « كشف الخفا » إلى البيهقي ،

^٦ انظر الرازي ، شرح أسماء الله الحسنى

والإدليمي عن ابن عباس (العجلوني ، كشف

٧٧ ، ٧٦ ، ٨٦ ، ١١٣ - ١١٥ .

الخفا ١ / ١٣٢) .

^٧ المصدر السابق .

^٤ المؤمنون ١٠١ .

وكذلك صفات الله تعالى عنده لا تقبل الحد ولا الحصر، وهذا موافق لاعتقاد أهل السنة، إلا أنه وجد نفسه مضطراً لإنكار حديث الأسماء من أجل إثبات تلك العقيدة، في حين لم يجد أهل السنة مبرراً لإنكار رواية ثابتة، وإنما حملوا تلك الرواية على محامل أخرى، كقولهم: لعل هذه الأسماء أعظم وأجل من غيرها، وغير ذلك^١...

وسوف نعرض لتحليل عددٍ من نصوص البلخي في كتابه «مصالح الأبدان والأنفس»، بما يشير إلى عمق الإيمان بالله - تعالى - واعتماده في ذلك على ما يشبه الأسلوب القرآني في الإشارة إلى نظام العالم المحكم، كما يشير إلى اعتقاده بحكمة الله - عز وجل - وبعقيدة القضاء والقدر المتضمنة إثبات العلم والإرادة والقدرة لله تعالى.

وهكذا يقرر البلخي أن كل شيء في هذا العالم له وظيفته التي تشهد بدقة الصنع الإلهي وحكمته، وأن الله لا يحب الفساد^٢.

ونشير - أخيراً - إلى أن الإيمان العميق عنده كان يظهر في ذكره لله - عز وجل - في كل مناسبة عند افتتاح كتبه واحتتامها، وفي معرض كل حديث. ومثال ذلك افتتاح كتبه بحمد الله والثناء عليه بما يناسب المقام، كما في قوله في أول كتاب «صور الأقاليم»: «لحمد لله الذي خلق السموات والأرض في ستة أيام من غير عجز...»^٣.

ومثاله أيضاً ما سيمر بنا في مقدمة كتابه «مصالح الأبدان والأنفس». وكان البلخي يسند الفعل إلى الطبيعة إسناداً مجازياً في بعض الأحيان كقوله: «والطبيعة قد قسمت البيض إلى قسمين من البياض والصفرة» (٤/٥/١)؛

^١ انظر مناقشة الرازي للمسألة في شرح

^٢ انظر التوحيدي، الإمتاع والمؤانسة ٢/٣٨، ٣٩.

^٣ حاجي خليفة، كشف الظنون ١٠٨٤.

أسماء الله الحسنى ٧٨.

بدليل أنه ينسب التدبير في الأمور الطبيعية لله - تعالى - فيقول - مثلاً - : «فمنها أنه يفكر في أمر الطبيعة وقوتها ، وأن الخالق - تبارك وتعالى - لما دبره في أمر هذه الخليقة من بقاء كل شخص إلى المدة التي قدرها له ، ركب الأنفس في الأبدان ...» (١/٢/١) .

وهذا يدل على أنه ، وإن كان يستخدم لفظ الطبيعة بمعنى القوة السارية في الأجسام التي يصل بها الجسم إلى كماله الطبيعي^١ ، فإنه لا يجعلها مستقلة عن الله كالطبايعين ، ولا وسيطاً بين الله والعالم كالفلاسفة ، وإنما هي عنده سبب ينسب إليه الفعل مجازاً ، والله هو المدبر من ورائها .

علومه ومكانته :

تيمز البلخي بسعة المعرفة والتبحر في العلوم ، مما جعله موسوعياً في التأليف ، فكانت له مشاركات في علوم شتى .

ومن ذلك أنه كان عالماً بكتاب الله ، يمسك عما يقال في القرآن ، ويتبع الظاهر المستفيض من التفسير والتأويل . وحسبك ما ألفه من كتاب «نظم القرآن» الذي لا يفوقه في هذا الباب تأليف .

يقول أبو حامد المروزي القاضي : «لم أرَ كتاباً في القرآن مثل كتاب لأبي زيد البلخي ، وكان فاضلاً يذهب في رأي الفلسفة ، لكنه تكلم في القرآن بكلام لطيف دقيق في مواضع ، وأخرج سرائره ، وسماه : نظم القرآن ، ولم يأت على جميع المعاني فيه»^٢ .

وعن كتابه «البحث عن التأويلات» قال أبو بكر الفقيه : «ما صنّف في الإسلام كتاب أنفع للمسلمين من كتاب «البحث عن التأويلات» ، صنّفه أبو

^١ انظر المناوي ، التوقيفات ٢٢٥ .

^٢ التوحيد ، البصائر والذخائر ٤/١٨/٦٦ .

زيد البلخي، وهذا الكتاب، يعني: كتاب كمال الدين^١.

وصنّف في فوائد الحديث رسالة لطيفة الحجم في المنظر، شريفة الفوائد في الخبر، تجمع أصناف ما يقتبس من العلم والحكمة والتجربة في الأخبار والأحاديث، وقد أحصاها واستقصاها وأفاد بها على ما ذكر التوحيدي^٢، وربما عنى بذلك كتاب «فضيلة علم الأخبار» أو كتاب «النوادر في فنون شتى».

كما يعدُّ كتابه في أقسام العلوم، مع ما كتبه الكندي، من أقدم الكتب في تصنيف العلوم، إلا أنه لم يصل إلينا^٣، ويبدو أن هذه الكتب المفقودة تشبه كتبًا أخرى وصلت إلينا، وهي: كتاب «إحصاء العلوم» للغاربي، وكتاب «مفاتيح العلوم» للخوارزمي^٤.

يقول عيسى بن علي: «فأما إذا قسمت العلم - كما قسمه أبو زيد أحمد بن سهل البلخي الفيلسوف في كتابه المسمى: «أقسام العلوم» - وتبعت مراتبه، فإنك تجد حيثيذ علمًا فوق علمٍ بالموضوع أو بالصورة، وعلمًا دون علمٍ بالفائدة والثمرة»^٥.

وذكر النديم أن البلخي كان حسن المعرفة بالفلسفة والعلوم القديمة، وأنه رأى بخطه شيئًا كثيرًا من علوم كثيرة: مسودات ودساتير لم يخرج منها إلى الناس كتابٌ تام^٦.

كما ذكر ياقوت أنه تعمّق في الفلسفة، وكان له باع في أسرار علم التنجيم والهيئة، وبرّز في علم الطب والطبائع، وبحث في أصول الدين أتمّ بحث، وأبعد استقصاء^٧.

^٥ التوحيدي، المقابسات ٩٥.

^٦ النديم، الفهرست ٤١٦.

^٧ الحموي، معجم الأدباء ٧٣/٣.

^١ الحموي، معجم الأدباء ٨٠/٣.

^٢ التوحيدي، الإمتاع والمؤانسة ٢٦/١.

^٣ بروكلمان، ملحق ٤٠٨/١.

^٤ سزكين، تاريخ التراث العربي ٣٨٤/٢/١.

ولم نجد في الكلام حول معرفة البلخي بعلم الطب غير عبارة يا قوت السابقة؛ وربما كان السبب في ذلك أنه كان ممن يشتغل بالطب النظري، ولم يكن طبيياً يمارس الطب، ولهذا لم يفرد ابن أبي أصيبعة بالترجمة، وإنما ذكره عرضاً في ثلاثة مواضع^١.

ومن الجدير بالذكر أن التأليف الطبي لعالم من علماء الحضارة العربية الإسلامية لا يكفي للدلالة على أنه طبيب أو مارس الطب، وإنما كان ذلك من مستلزمات الاشتغال بالعلوم، والموسوعية التي تميز بها علماء تلك الحقبة.

ولعل وجود أشخاص يهتمون بالطب النظري فقط، يرجع إلى غلبة المنهج الاستدلالي الذي يعتمد على القياس عند الأطباء العرب، لا سيما في عصر الترجمة الذي عاش فيه المؤلف. وهذا ما ورثوه عن الطب اليوناني الذي كان يقوم على كليات وضعها الطبيعيون والفلاسفة. ولم يجد العلماء العرب حاجة إلى تغيير الأسس الفلسفية والطبيعية التي قام عليها الطب اليوناني؛ وذلك لأنها - في نظرهم - تابعة لبراهين خارجة عن العلوم الطبية^٢. وقد وجدنا عددًا ممن ألف في العلوم الطبية، ودخل في قائمة الأطباء العرب دون أن يمارس الطب بشكل جدي كابن ربن الطبري، صاحب «فردوس الحكمة».

ومما يؤكد لنا هذه الفكرة قول الرازي^٣ - وهو تلميذ البلخي -: «أول ما تسأل عنه التشريح ومنافع الأعضاء، وهل عنده علم بالقياس، وحسن فهم، ودراية في معرفة كتب القدماء. فإن لم يكن عنده، فليس بك حاجة إلى

^١ ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء ٤١٦، والصيدلة عند العرب ١٦.

٤٢٥، ٤٢٦.

^٣ تقدّمت ترجمته.

^٢ انظر حسين، الموجز في تاريخ الطب

امتحانه في المرض»^١.

غير أن الرازي ومن بعده من الأطباء العرب تحولوا إلى منهج جديد ، فكانوا رواد الجمع بين التطبيق والعلوم النظرية الطبية .

وكذلك كان أبو زيد ضليعاً في اللغة تحقيقاً وتدقيقاً ، وروي أنه لقي أحمد ابن سهل الأمير في الطريق وقد أجهده السير ، فقال له الأمير : عييت أيها الشيخ ، فقال أبو زيد : نعم أعييتُ أيها الأمير . فنبهه أنه لحن في قوله : عييت) ؛ إذ العيُّ في الكلام ، والإعياء في المشي^٢ .

وفي الأخلاق وصف أبو سليمان السجستاني كتابه «أخلاق الأمم» ، فقال : «قد رأيتَه وقرأته ، وقد أفاد . وكلُّ من تكلم على طريقة الحكماء الذين يتوخون من الأمور لبابها ، ويصرفون عنها قشورها ، فله السابقة والتقدم على من يخبط كفلان وفلان»^٣ .

وقال أيضًا في سياق كلامه على النفس والأخلاق : «وقد شفى الكلام في هذا الباب أبو زيد البلخي في كتابه الذي يسميه «اختيار السيرة»»^٤ .

أما رأيه في الكيمياء^٥ فقد ذكر «أن ذلك محالٌ ولا أصل له ، وأن حكمة الله - تعالى - لا توجب صحة هذا الأمر ، وأن صحته مفسدة عامة ، ﴿وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ﴾»^٦ .

^١ إسكندر ، مجلة المشرق ٥٤/٥٢٤ ، من الجواهر المعدنية ، وجلب خاصية جديدة إليها .
١٩٦٠ ، منقول عن مخطوطة كتاب «محنة الطبيب» للرازي .

^٢ المسري ، معجم الأدباء ٨١/٣ .

^٣ التوحيدي ، الإمتاع والمؤانسة ١/٢١٢ .

^٤ التوحيدي ، المقابسات ٢٤١ .

^٥ الكيمياء : علمٌ يعرف به طرق سلب الخواص

^٦ البقرة ٢٠٥ .

التوحيدي ، الإمتاع والمؤانسة ٢/٣٨ .

أما مشاركاته التاريخية فقد قال في «كشف الظنون» عن كتابه «البدء والتاريخ»: «هو كتاب مفيدٌ مهذبٌ عن خرافات العجائز وتزاوير القصاص؛ لأنه تتبع فيه صحاح الأسانيد في مبدأ الخلق ومنتهاه. فابتدأ بذكر حدود النظر والجدل وإثبات القديم، ثم ذكر ابتداء الخلق وقصص الأنبياء عليهم السلام، وأخبار الأمم، وتواريخ الملوك والخلفاء إلى زمانه في ثلاثة وعشرين فصلاً، وهو مجلّدٌ واحدٌ^١. وقد ذكر فيه قطعةً من الأرجوزة المزدوجة لعلي بن الجهم السامي الخراساني التي ذكر فيها العباسيين^٢.

أما مشاركاته في الجغرافية فإنه سبق علماء البلدان في الإسلام إلى استعمال رسم الأرض في كتابه «صور الأقاليم الإسلامية»^٣. ويرى كونراد ميلران أنه فتح فتحاً جديداً في رسم الخرائط، وأنه وضع بداية الأطلس العربي، وأنه أول من استقلَّ عن بطليموس^٤.

ووصفه المقدسي صاحب «أحسن التقاسيم» قائلاً: «إن مؤلفه قصد فيه الأمثلة والتصوير بعدما قسمها على عشرين جزءاً، ثم شرح كل مثال واختصر، ولم يذكر الأمور النافعة، وترك كثيراً من أمهات المدن»^٥. وعندما تكلم المقدسي على خريطته، وكيف أنه بيّن فيها الطرق المعروفة بالحمرة، والرمال الذهبية بالصفرة، والبحار المالحة بالخضرة، والأنهار بالزرقة، والجبال المشهورة بالغبيرة - ذكر أنه رأى مثل هذا التصوير في كتاب البلخي^٦. وربما كان هذا الكتاب هو نفسه كتاب «أشكال البلاد» وكتاب «تقويم البلدان»، فهي اسمٌ لكتاب واحد وضعه البلخي في شيخوخته اختلفت أسماؤه

^١ حاجي خليفة، كشف الظنون ٢٢٧.
^٢ بروكلمان، تاريخ الأدب العربي ٤٣/٢.
^٣ الزركلي، الأعلام ١٣٤/١.
^٤ زيادة، الجغرافية والرحلات عند العرب ٣٠.
^٥ حاجي خليفة، كشف الظنون ١٠٨٤.
^٦ المقدسي، أحسن التقاسيم ٩.

باختلاف المصادر، ونجد منه فقرات عند الإصطخري^١. فقد كان ما كتبه البلخي هو الأساس لما كتبه الإصطخري، وابن حوقل في الجغرافية فيما بعد^٢.

وهكذا يمكن اعتبار البلخي رائد الثورة العلمية الجغرافية التي انطلقت في أواسط القرن الرابع للهجرة، وأرسى منهجها البلخي، والإصطخري، وابن حوقل، والمقدسي؛ فقد تناول الإصطخري كتاب البلخي وطوره، وكذلك فعل ابن حوقل بأعمال الإصطخري. ويطلق على هذه المدرسة أحياناً: (أطلس الإسلام)^٣.

وقد نقل كمال الدين عمر بن أحمد بن أبي جرادة في كتابه «بغية الطلب في تاريخ حلب» عن أبي زيد البلخي وصفاً لستة وعشرين موقعا، وكان ينسب ذلك إلى كتابه «صورة الأرض والمدن»، ويسميه - أحياناً - : «صفة الأرض والأقاليم والمدن وما تشتمل عليه»، وينسبه إلى تاريخ أبي زيد^٤.

^١ أبو إسحاق إبراهيم بن محمد الفارسي الكرخي، الجغرافي الرحالة (ت ٣٤٦هـ)، استعان بكتاب «صور الأقاليم» للبلخي، فألف كتابه: «صور الأقاليم» و«مسالك الممالك»، الذي يرى دي خويه أنه عبارة عن نسخة جديدة لمصنّف سابق كتبه البلخي. (انظر دائرة المعارف الإسلامية ٢/٢٥٦).

^٢ انظر متز، الحضارة الإسلامية في القرن الرابع الهجري ١٧ (تمليق عندابنشن)، وانظر ترماني، أحداث التاريخ الإسلامي بترتيب ٣٧٣، ٣٨٠.

السنين ١٠١٦/١/٢، وسميدة، أحلام الجغرافيين العرب ١٦١.

^٣ انظر رانند، موسوعة تاريخ العلوم العربية ٣/١٠٢١، ١٠٢٥.

^٤ انظر ابن أبي جرادة، بغية الطلب في تاريخ حلب ٧٤، ١٠٧، ١١٧، ١١٩، ١٤٧، ١٥١، ١٥٩، ١٦٧، ١٧٣، ١٧٧، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٤، ٢٣٠، ٢٣٥، ٢٤٧، ٢٤٩، ٢٥٢، ٢٥٧، ٣٤٨، ٣٥٩، ٣٦٧، ٣٧٣، ٣٨٠.

مصنّفاته :

صنّف أبو زيد البلخي في علوم شتى ، وقد قمتُ بجمع أسماء هذه المصنّفات من الكتب التي ترجمت لأبي زيد ، مع مراعاة الترتيب الزمني لهذه الكتب ابتداءً من الفهرست . وفيما يأتي ذُكر عناوين هذه المصنّفات :

- ١ - كتاب شرائع الأديان .
- ٢ - كتاب أقسام العلوم .
- ٣ - كتاب اختيارات السير ، أو اختيارات السيرة^١ .
- ٤ - كتاب كمال الدين .
- ٥ - كتاب السياسة الكبير أو السياسة الكبيرة^٢ . وخص بلاد فارس بأكبر مقالاته^٣ .

- ٦ - كتاب السياسة الصغير أو كتاب السياسة الصغيرة^٤ .
- ٧ - كتاب فضل صناعة الكتابة .
- ٨ - كتاب مصالح الأبدان والأنفس . ويعرف بالمقاتلين^٥ .
- ٩ - كتاب أسماء الله عز وجل وصفاته .
- ١٠ - كتاب صناعة الشعر .
- ١١ - كتاب فضيلة علم الأخبار .

^١ كما ورد عند التوحيدي في المقابسات ٢٤١ .
^٢ كذلك أورده البغدادي ، هدية العارفين ٥٩١ / ١ .
^٣ انظر متر ، تاريخ الحضارة الإسلامية ٢٣٢ / ١ .
^٤ كذلك أورده البغدادي ، هدية العارفين (ص : ٦٢ ، ٨١ ، ٨٢) ، وكتاب «البصائر والذخائر» للتوحيدي (١٤٥/٩/٥) .
^٥ الحموي ، معجم الأدباء ٦٦/٣ .

- ١٢ - كتاب الأسماء والكنى والألقاب .
 ١٣ - كتاب أسامي الأشياء .
 ١٤ - كتاب النحو والصرف .
 ١٥ - كتاب الصورة والمصوّر .
 ١٦ - كتاب رسالة في حدود الفلسفة^١ .
 ١٧ - كتاب ما يصح من أحكام النجوم ، أو كتاب ما يصح من أحوال النجوم^٢ .
 ١٨ - كتاب الرد على عبدة الأصنام .
 ١٩ - كتاب فضيلة علوم الرياضيات .
 ٢٠ - كتاب في إنشاء علوم الفلسفة ، أو كتاب في أقسام علوم الفلسفة^٣ .
 ٢١ - كتاب القرابين والذبائح .
 ٢٢ - كتاب عصمة الأنبياء عليهم السلام .
 ٢٣ - كتاب نظم القرآن .
 ٢٤ - كتاب قوارع القرآن .
 ٢٥ - كتاب العتاك والنشاك .
 ٢٦ - كتاب ما غاب من غريب القرآن ، أو كتاب ما أغلق من غريب القرآن^٤ .

^١ يرى خليفات أن رسالة الحدود للكندي
 ربما هي رسالة أبي زيد هذه ، في حين يرى
 الأعمس خلاف ذلك . (خليفات ، عيسى بن
 علي ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، الكويت ٨ /
 ١٧٤ ، وانظر الأعمس ، المصطلح الفلسفي عند
 العرب ٢٢ وما بعد) .
^٢ كذلك ذكره البغدادي ، هدية العارفين
 ٥٩/١ .
^٣ كذلك ذكره الحموي ، معجم الأدباء
 ٦٧/٣ .
^٤ كذلك ذكره الحموي ، معجم الأدباء
 ٦٧/٣ .

- ٢٧ - كتاب أن سورة الحمد تنوب عن جميع القرآن .
- ٢٨ - كتاب أجوبة أبي القاسم الكعبي .
- ٢٩ - كتاب النوادر في فنون شتى .
- ٣٠ - كتاب أجوبة أهل فارس .
- ٣١ - كتاب تفسير صور كتاب السماء والعالم لأبي جعفر الخازن^١ ، أو صور الأقاليم^٢ .
- ٣٢ - كتاب أجوبة أبي علي بن أبي بكر بن المظفر، المعروف بابن محتاج .
- ٣٣ - كتاب أجوبة أبي القاسم المؤدّب .
- ٣٤ - كتاب المصادر .
- ٣٥ - كتاب أجوبة مسائل أبي الفضل السكري .
- ٣٦ - كتاب الشطرنج .
- ٣٧ - كتاب فضائل مكة على سائر البقاع .
- ٣٨ - كتاب جواب رسالة أبي علي المنير الزيّادي .
- وقد أراد أبو علي هذا أن يحطّ من قدر البلخي في رسالة كتبها إليه ، فردّ عليه أبو زيد في جوابها ما ألبسه الضّعار ، ونبّه العالم أن حطّه من المعلوم حطّ منكود^٣ .
- ٣٩ - كتاب منية الكتاب .

^١ أبو جعفر بن الحسين الخازن : من وزراء السامانية (انظر النديم ، الفهرست ٣٥١) . كما توجد نسخة أخرى في مكتبة عارف حكمت في المدينة المنورة (انظر المنجد ، مدينة دمشق عند الجغرافيين ٥٢) .

^٢ كذلك ذكره حاجي خليفة ، كشف الظنون ١٠٨٤ . وتوجد نسخة من المخطوط في مكتبة برلين (انظر عطية الله ، القاموس الإسلامي

^٣ الحموي ، معجم الأدباء ٣/ ٧١ ، ٧٢ .

- ٤٠ - كتاب البحث عن التأويلات . وقيل : هو نفسه كتاب كمال الدين^١
- ٤١ - كتاب الرسالة السالفة إلى العاتب عليه .
- ٤٢ - كتاب رسالة في مدح الوراق ، أو رسالة الوراق^٢ . وربما كانت هي نفسها جواب رسالة أبي علي المنير الزياتي السابقة التي ذم فيها المعلمين والوراقين^٣ .
- ٤٣ - كتاب الوصية^٤ .
- ٤٤ - كتاب الأمد الأقصى ، أو الأمد الأقصى في الحكمة^٥ .
- ٤٥ - كتاب بيان وجوه الحكمة في الأوامر والنواهي الشرعية (الإبانة عن علل الديانة) .
- ٤٦ - كتاب في الأخلاق^٦ .
- ٤٧ - كتاب اختلاف الأمم ، أو كتاب صفات الأمم^٧ .
- ٤٨ - كتاب أخبار النبيين .
- ٤٩ - كتاب البدء والمآل .
- ٥٠ - كتاب القروود .
- ٥١ - كتاب فضل الملك .
- ٥٢ - كتاب المختصر في اللغة .

^٣ انظر عواد ، أبو زيد البلخي وعالمه الفكري ١٠ .

^٤ أسماء المصنفات من الرقم ١ حتى ٤٣ عن النديم ، الفهرست ١٩٨ ، ١٩٩ .

^٥ كما ذكره الناسخ لمخطوطة مصالح الأبدان والأنفس (أ) / ٣٦٠ .

^٦ أسماء المصنفات من الرقم ٤٤ حتى ٤٦ عن السهقي ، تاريخ حكماء الإسلام ٤٢ .

^٧ كما ذكره الحموي ، معجم الأدباء ٦٧/٣ .

^١ الحموي ، معجم الأدباء ٣ / ٨٠ . إن كثيرًا من المصنفات - مثل كتاب البلخي هذا - ترد في المصادر القديمة بأسماء مختلفة ، ولا مجال للتأكد من أنها أسماء لكتاب واحد ، أو هي كتب مختلفة ؛ بسبب فقد تلك المصنفات ، وعدم معرفتنا بمحتوياتها ؛ ومن ثم نُضطر إلى ذكرها جميعًا .

^٢ كما ذكرها البغدادي ، هدية العارفين ٥٩/١ .

- ٥٣ - كتاب صولجان الكتّبة .
- ٥٤ - كتاب نثرات من كلام أبي زيد .
- ٥٥ - كتاب أدب السلطان والرعية .
- ٥٦ - كتاب فضائل بلخ .
- ٥٧ - كتاب تفسير الفاتحة والحروف المقطّعة في أوائل السور .
- ٥٨ - كتاب رسوم الكتب (الكتابة) .
- ٥٩ - كتاب كتبه لأبي بكر بن المستنير عاتبا ومنتصفاً في ذمّه المعلمين والوراقين .
- ٦٠ - كتاب أخلاق الأمم^١ .
- ٦١ - كتاب في الخلاف^٢ .
- ٦٢ - كتاب المختصر في الفقه^٣ .
- ٦٣ - كتاب العلم والتعليم^٤ .
- ٦٤ - كتاب البدء والتاريخ^٥ . وأكثر أهل التحقيق على أنه لمطهر بن طاهر المقدسي^٦ .
وهذه المصنفات لا نعرف أكثر من أسمائها . ولم يصل إلينا منها سوى
كتابين : صور الأقاليم ، ومصالح الأبدان والأنفس ، بالإضافة إلى بعض
النصوص التي نقلها عنه أبو حيان التوحيدى ، والفخر الرازي .

^١ أسماء المصنفات من الرقم ٤٧ حتى ٦٠ التي لا تذكرها المصادر القديمة - ونجد نسبتها إلى
من الحموي ، معجم الأدباء ٦٨/٣ .

^٢ كما ذكره الناسخ لمخطوطة مصالح الأبدان
والأنفس (أ) /٣٦٠ .

^٣ السيوطي ، بغية الوعاة ١٣٤ .

^٤ حاجي خليفة ، كشف الظنون ١٤٤٠ .

^٥ انظر حاجي خليفة ، كشف الظنون ١/٢٢٧ .

^٦ انظر الزركلي ، الأعلام ١/١٣٤ ، وانظر
بروكلمان ، تاريخ الأدب العربي ٦٢/٣ .

وكحالة ، معجم المؤلفين ١/٢٤٠ . إن العناوين

من أقوال البلخي^١ وشعره^٢ :

نذكر في هذا المبحث طائفة من الأقوال التي أثرت عن أبي زيد ، وتدل على عمق تفكيره ، ورسوخ إيمانه ، وسعة مداركه .

فمن أقواله في العلاقة بين الشريعة والفلسفة قوله : «الشريعة الفلسفة الكبرى ، ولا يكون الرجل متفلسفًا حتى يكون متعبدًا مواظبًا ، على أداء أوامر الشرع» .

ويظهر لنا من خلال قوله هذا أنه قصد كمال الفلسفة ؛ إذ أعطاها بعدًا إيمانيًا ، وجعل ذلك شرطًا فيها .

ومن أقواله في مدح العلم قوله : «الدواء الأكبر هو العلم» .

ومن أقواله في الإيمانيات قوله : «لا بد من الموت فلا تخف ، وإن كنت تخاف مما بعد الموت ، فأصلح شأنك قبل موتك ، وخف سيئاتك لا موتك» .

ومن أقواله في التربية والأخلاق قوله : «الصدق أصل وفرع ونبات . من أكل ثماره وجد حلاوة طعمه ، والكذب عقيم لا أصل له ولا ثمر ، فاحذره» .

وقوله - أيضًا - : «مَن سره ما ليس فيه من الفضائل ساء ما فيه من الرذائل» .

ومن أقواله في الرقائق : «أعداؤك أربعة : الدنيا ، وسلاحها الخلق ، وسجنها العزلة . والشيطان ، وسلاحه الشُّبُع ، وسجنه الجوع . والنفس ، وسلاحها النوم ، وسجنها السهر . والهوى ، وسلاحه الكلام ، وسجنه الصمت»^٣ .

^١ الأقوال مأخوذة عن البيهقي ، تاريخ حكماء الأدباء ٨٥ / ٣ .

الإسلام ٤٢ ، ٤٣ ، عدا ما أشير إليه .

^٣ الشرنوبى ، شرح الحكم العطائية ٢٦ .

^٢ الشعر مأخوذ عن الحموي ، معجم

وكذلك قوله : «إذا مدحك واحد بما ليس فيك ، فلا تأمن أن يذمك أيضًا بما ليس فيك» .

ومن أقواله التي تعبر عن تجربته في الحياة : «إذا كثرت الحزنان للأسرار زادت ضياعًا» .

وقوله : «من طلب لسره حافظًا فشاها» .

ومن ملحه أنه قال لطبيب جاهل : «عالج نفسك أولاً ، ثم شخص غيرك ثانيًا» .

ومن شعره الرقيق قوله يذكر بعد الحبيب :

لكل امرئٍ ضيفٌ يُسرُّ بقربه وما لي سوى الأحزان والهمم من ضيف
تناءت بنا دارُ الحبيبِ اقتراثها فلم يبق إلا رؤيةً الطيفِ للطيفِ

ومن شعره في رثاء الحسن بن الحسين العلوي ، المتوفى ببلخ :

إن المنية رامتنا بأسهمها	فأوقعت سهمها المسموم بالحسين
أبو محمد الأعلى فغادره	تحت الصفيح ^١ مع الأموات في قرن ^٢
يا قبر إن الذي ضمنت جثته	من عصابة سادة ليسوا ذوي أفن ^٣
محمد وعلي ثم زوجته	ثم الحسين ابنه والمرضى الحسين
صلى الإله عليهم والملائكة الـ	مقرَّبون طوال الدهر والزمن

^١ الصفيح : كل عريض من حجارة أو الوسط قرن ٢/٧٣٠ .

لوح ونحوهما (المعجم الوسيط ص ف ح ^٣ أفن الرجل : نقص عقله (المعجم الوسيط

١/٥١٦) .

أ ف ن ١/٢٢٢) .

^٢ قرن الشيء بالشيء : جمع بينهما (المعجم

مصادر ترجمته^١ :

- ١ - قرى الضيف ، لعبد الله بن محمد بن عبيد . ت ٢٨١ هـ .
- ٢ - الفهرست ، للنديم . ت ٣٨٥ هـ .
- ٣ - الإمتاع والمؤانسة ، للتوحيدي . ت ٤١٤ هـ .
- ٤ - المقابسات ، للتوحيدي . ت ٤١٤ هـ .
- ٥ - البصائر والذخائر ، للتوحيدي . ت ٤١٤ هـ .
- ٦ - تحفة الوزراء ، للثعالبي . ت ٤٢٩ هـ .
- ٧ - تاريخ حكماء الإسلام ، للبيهقي . ت ٤٥٦ هـ .
- ٨ - الملل والنحل ، للشهرستاني . ت ٥٤٨ هـ .
- ٩ - شرح الأسماء ، للرازي . ت ٦٠٦ هـ .
- ١٠ - معجم الأدباء ، لياقوت الحموي . ت ٦٢٦ هـ .
- ١١ - إرشاد الأريب ، لياقوت الحموي . ت ٦٢٦ هـ .
- ١٢ - أخبار الحكماء ، للقفطي . ت ٦٤٦ هـ .
- ١٣ - عيون الأنباء ، لابن أبي أصيبعة . ت ٦٦٨ هـ .
- ١٤ - الوافي بالوفيات ، للصفدي . ت ٧٤٦ هـ .
- ١٥ - لسان الميزان ، للعسقلاني . ت ٨٥٢ هـ .
- ١٦ - بغية الوعاة ، للسيوطي . ت ٩١١ هـ .
- ١٧ - كشف الظنون ، لحاجي خليفة . ت ١٠٦٧ هـ .
- ١٨ - سلم الوصول ، لكاتب جليبي (حاجي خليفة) . ت ١٠٦٧ هـ .

^١ رُتبت مصادر الترجمة حسب وفاة وسيكون هناك ترتيب ألفبائي مع التوثيق الكامل المؤلف ؛ لأن أخذ المعلومات الواردة في الترجمة كان مع مراعاة الترتيب الزمني للمصادر ،

- ١٩ - هدية العارفين ، للبغدادي . ت ١٣٣٩ هـ .
- ٢٠ - شرح الحكم العطائية ، للشرنوبلي . ت ١٣٤٨ هـ .
- ٢١ - أعيان الشيعة ، للعاملي . ت ١٣٧١ هـ .
- ٢٢ - تاريخ الأدب العربي ، لبروكلمان . ت ١٣٧٦ هـ .
- ٢٣ - الأعلام ، للزركلي . ت ١٣٩٠ هـ .
- ٢٤ - معجم المؤلفين ، لكحالة . ت ١٤٠٨ هـ .
- ٢٥ - تاريخ التراث العربي ، لسزكين .
- ٢٦ - موسوعة تاريخ العلوم العربية ، بإشراف رشدي راشد .
- ٢٧ - أحداث التاريخ الإسلامي بترتيب السنين ، للترمانيني .
- ٢٨ - أعلام الجغرافيين العرب ومقتطفات من آثارهم ، لعبد الرحمن حميدة .
- ٢٩ - الجغرافية والرحلات عند العرب ، لنقولا زيادة .
- ٣٠ - القاموس الإسلامي ، لعطية الله .

* *
*

- ٢ -

مصالح الأبدان والأنفس (تقديم عام)

عنوان الكتاب وموضوعه :

لا يوجد اختلاف في تسمية الكتاب : مصالح الأبدان والأنفس ، وهو يعرف - أحياناً - بـ«المقاتلين» ، ولا يوجد اختلاف في نسبته إلى المؤلف عند من ترجم لأبي زيد البلخي من الأوائل ، كالنديم ، والتوحيدى ، والبيهقى ، وياقوت الحموي ، وكذلك عند من ترجم له من المتأخرين ؛ إلا أنه يصعب تقدير تاريخ تأليف الكتاب ، وتحديد المكان الذي كتب فيه ، إذ لا يوجد ما يشير إلى ذلك في مقدمة الكتاب أو في المصادر التي ترجمت له .

كما لا نعلم ترتيب تأليف الكتاب بين مؤلفات البلخي الأخرى ؛ لأنه لم يُشر فيه إلى مؤلفات أخرى له ، ولم تصل إلينا مؤلفات أخرى له تشير إلى هذا الكتاب . ولا توجد إشارة في الكتاب إلى أنه أُلّف بناء على طلب أحد الأمراء ، أو سؤال أحد التلاميذ . وظاهر الأمر أن البلخي أُلّفه لما رآه من الحاجة إلى جمع مثل هذا الكتاب ، كما صرح في مقدمة المقالة الثانية .

يبحث الكتاب في موضوعات حفظ صحة البدن ، وحفظ صحة النفس . وقد بين البلخي في عدة مناسبات أن مقصود الكتاب هو حفظ الصحة . ومن ذلك ما جاء في الباب الأخير من مقالة مصالح الأبدان ، حيث قال : «فأما حفظ الصحة فقد أتينا في الأبواب التي تقدمت على جمل هيئة التدبير فيه ، وأما إعادة الصحة فإنها داخلة في صناعة المداواة ... وليس ذلك من الغرض الذي قصدناه على شيء» (١/١٤/١) . كما تكرر تأكيده غرضه في حفظ الصحة في مختلف أبواب الكتاب .

ويقع الكتاب في مقالتين : الأولى : مصالِح الأبدان ، والثانية : مصالِح الأنفس .

تحتوي المقالة الأولى على أربعة عشر بابًا على النحو الآتي :
الباب الأول : في الإخبارِ عن مبلغِ الحاجةِ إلى تعهّدِ الأبدانِ ، ومنفعةِ ذلك وعائِدَتِهِ .

الباب الثاني : في وصفِ أوائلِ الأشياءِ ، وبدءِ طبيعةِ الإنسانِ وخلقِهِ وتركيبِ أعضائِهِ .

الباب الثالثُ : في تديرِ المساكنِ والماءِ والأهويةِ .

الباب الرابعُ : في تديرِ ما يقي الحرَّ والبردَ من الأكتانِ والملابسِ .

الباب الخامسُ : في تديرِ المطاعمِ .

الباب السادسُ : في تديرِ المشارِبِ .

الباب السابعُ : في تديرِ المشموماتِ .

الباب الثامنُ : في تديرِ النومِ .

الباب التاسعُ : في تديرِ الباهِ .

الباب العاشرُ : في تديرِ الاستحمامِ .

الباب الحادي عشر : في تديرِ الحركاتِ الرياضيّةِ .

الباب الثاني عشر : في تديرِ ما يتبعُ الحركاتِ الرياضيّةِ من غمزِ البدنِ ودلكِهِ .

الباب الثالثُ عشر : في تديرِ السَّماعِ .

الباب الرابعُ عشر : في تديرِ إعادةِ الصُّحّةِ .

وتحتوي المقالة الثانية على ثمانية أبواب على النحو الآتي :

الباب الأول : في الإخبارِ عن مبلغِ الحاجةِ إلى تديرِ مصالِحِ الأنفسِ .

الباب الثاني : في تديرِ حفظِ صِحّةِ الأنفسِ عليها .

الباب الثالث : في تدبير إعادة صحّة الأنفس إذا فُقدت إليها .

الباب الرابع : في ذكر الأعراض النفسانيّة وتعديدها .

الباب الخامس : في تدبير صرف الغضب وقمعه .

الباب السادس : في تدبير تسكين الخوف والفرع .

الباب السابع : في تدبير دفع الحزن والجزع .

الباب الثامن : في الاحتيال لدفع وسواس الصدر وأحاديث النفس .

وتأتي أهمية الكتاب من كونه من أوائل المصنفات التي أفردت بشكل كامل لموضوعات حفظ الصحة ، وذلك في بداية عصر التأليف في الحضارة العربية الإسلامية ، إلى جانب شمولية موضوعاته ، وغناء مادته العلمية ، وحُسن تصنيفه . كما تميز بإضافة موضوعات الصحة النفسية إلى موضوعات الصحة الجسمية ، والكتابة عنها بشكل مستقل ومفصّل ، مما أظهر الطب النفسي اختصاصاً مستقلاً ، يقول البلخي : «على أن الكلام في هذا الباب أمر لم تجر عادة الأطباء بذكره وإيقاعه في الكتب التي كانوا يؤلفونها في الطب ومصالح الأبدان ومعالجات العلل العارضة لها ؛ وذلك لأن القول ليس هو من جنس صناعتهم ، ولأن معالجات الأمراض النفسانية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد وسقي الأدوية وما أشبهها من المعالجات» (٢/١/٢).

نسخه الخطية :

أشار الأستاذ فؤاد سزكين إلى وجود نسختين من هذا المخطوط في العالم ، وهاتان النسختان محفوظتان في إستانبول ، ولم تُقد المصادر الأخرى التي اطلعنا عليها وجود غيرهما .

النسخة الأولى محفوظة في مكتبة أيا صوفيا تحت رقم (٣٧٤٠) ، وهي منسوخة في القرن التاسع الهجري ، وتقع في (١٤٠) ورقة ، وعدد الأسطر في الصفحة الواحدة خمسة عشر سطرًا ، ويحتوي السطر على عشر كلمات تقريبًا .

كُتبت هذه النسخة بقلم النسخ الواضح مضبوطاً بالشكل، وهي كاملة ونظيفة، ولا يوجد نقص في أي موضع منها؛ لأن النص يسير وفق المخطط الذي ذكره المؤلف في المقدمة، ولا يوجد عليها شروح ولا تعليقات ولا هوامش، وناسخها حمد الله، المعروف بابن الشيخ.

أولها: الحمد لله رب العالمين، والعاقبة للمتقين، وصلى الله على محمد وآله. إن الله جل ذكره خص الإنسان بقوة التمييز؛ ليعرف النافع فيجتنبه، والضار فيجتنبه...

وآخرها: «تمت هذه المقالة، وتم الكتاب بحمد الله ومُنَّه وقوته وحكمه وقضائه ومشيبته، وصلى الله على سيدنا محمد النبي الأمي وآله وعترته وصحابه المختارين من برئته، وشرف وكرم وبجّل وعظّم.

عن يد الفقير حمد الله، المشتهر بابن الشيخ، حامداً لله تعالى، ومصلياً على نبيه محمد وآله الطيبين الطاهرين».

وكتب على الورقة الأولى: كتاب مصالح الأبدان والأنفس لأبي زيد البلخي، لمطالعة سلطان البر والبحر السلطان محمد بن مراد خان، خلد الله ملكه. بالإضافة إلى العبارة المكتوبة على النسخة الثانية.

وقد قام بنشرها بالتصوير الأستاذ سزكين عام ١٩٩٨ م.

النسخة الثانية محفوظة في مكتبة أيا صوفيا أيضاً، تحت رقم (٣٧٤١)، ومستنسخة عام ٨٨٤هـ، وتقع في (١٨١) ورقة، وعدد الأسطر في الصفحة الواحدة خمسة عشر سطراً، ويحتوي السطر على سبع كلمات تقريباً.

كُتبت هذه النسخة بقلم النسخ الجميل، بحروف كبيرة، وهي كاملة ونظيفة أيضاً، وناسخها شمس الدين القدسي.

وهناك تصحيف وتحريف يدلان على عدم فهم الناسخ للنص في بعض الأحيان، إلا أنه قليل مقارنة بالنسخة الأولى.

أولها كأول النسخة السابقة.

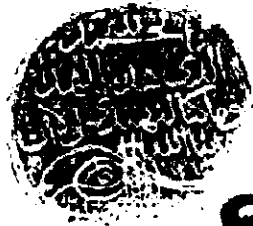
وآخرها : «تَمَّتْ هذه المقالة ، وتمَّ الكتاب بحمد الله ومَنَّهُ وقوَّتُه ، وصلَّى الله على سيِّدنا محمدٍ النبيِّ الأُمِّيِّ وآله وعترته وصحابته اِختِيارين من بريته وشرفه وكَرَمٍ وبِجَلٍّ وعَظَمٍ .

ووافق الفراغ من كتابته على يد العبدِ الضعيفِ الراجي عفو ربه اللطيف شمس الدين القدسي حامداً لله تعالى على نِعَمِهِ السابِغَةِ ، ومصلياً على نبيِّه محمَّدٍ المبعوث بالحجَّةِ البالِغَةِ ومسلِّماً ، ومن ذنوبه مستغفراً . وكان ذلك في ثامن عشر شعبان المبارك من شهور سنة أربع وثمانين وثمانمئة هجرية نبوية .
فائدة : أبو زيد البلخيُّ مُصنِّفُ هذا الكتاب هو أحمدُ بنُ سهلٍ ، كان من حكماء الإسلام وفصحائه وبلغائه ، وله تصانيفٌ كثيرةٌ في كلِّ فنٍّ من فنون العلم ، منها كتاب «الأمد الأقصى في الحكمة» ، ومنها كتاب «بيان وجوه الحكمة في الأوامر والنواهي الشرعية» ، وسماه : «كتاب الإبانة عن علل الديانة» ، ومنها كتاب في الخلاف ، ومنها كتاب السياسة ، وكتب آخر . ومن كلامه : لا بدُّ من الموت فلا تخف منه . ثمَّ قال : وإن كنت تخاف ممَّا بعدَ الموت فأصليح شأنك قَبْلَ موتك ، وخفِّ سيئاتك لا موتك» .

وكتب على الورقة الأولى : قد وقف هذه النسخة اللطيفة سلطاننا الأعظم ، والحقان المعظم ، مالك البرّين والبحرين ، خادم الحرمين الشريفين ، السلطان بن السلطان : السلطان الغازي محمود خان ، وفقاً صحيحاً شرعياً لمن طالع واستجاب العافية ولعلم قوانينه الشافية ، ضاعف الله أجور واقفه وافية . حرَّره الفقير أحمد شيخ زاده ، المفتش بأوقاف الحرمين الشريفين ، غفر لهما .
وقد قام بنشرها بالتصوير الأستاذ سزكين أيضاً عام ١٩٨٤ م .

ويستبعد أن تكون إحدى النسختين منسوخة من الأخرى ؛ لوجود السقط في كلتا النسختين بالمقارنة مع النسخة الأخرى ، كما أشير إليه في موضعه ، ومن المحتمل أنهما استُنسختا من نسخة واحدة ؛ نظراً لوجود الأخطاء المشتركة ، كما أشير إليه في موضعه أيضاً .

كتاب مصالحي الابدان في الطب
١٥



FVEI

المعظم
قد وضع في المسألة
مالك البرق والبرق
المسألة العارفي محمود
طالع واسمها
صاحبه
المصنف
الكتاب



ظهيرية نسخة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِتَقْنِي كِتَابُ مَصَالِحِ الْأَبْدَانِ وَالْأَنْفُسِ عَنِ الْحَزِينِ

لِلْحَمْدِ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالْيَقَافَةِ لِلْمُتَّقِينَ وَمُنَى اللَّهِ
عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ إِنَّ اللَّهَ جَلَّ ذِكْرُهُ خَصَّ الْإِنْسَانَ بِقُوَّةِ
الْبَيِّنَاتِ لِيَعْرِفَ النَّافِعَ فَيَجْتَنِبَهُ وَالضَّارَّ فَيُجَنِّبَهُ لِيَكُونَ
ذَلِكَ سَبَبًا إِلَى صِلَاحِ مَعَايِشِهِ وَمِعَادِهِ وَذَرِيعَةً
إِلَى حِرَارِ خَيْرِ عَاجِلِهِ وَأَجَلِهِ وَاللَّهُ فِي إِخْلَابِ الْمَنَافِعِ
وَالضَّرَائِبِ الْمَضَارِّ نَفْسَهُ وَبَدَنَهُ فَصَلِّ لِحَمْدِهَا بِهَا تَبَاءُ
لَهُ بُلُوغُ الرُّوَابِجِ مِنْ ذَلِكَ عَلَيْهِ إِذْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ سِوَاهُمَا
وَهُنَا قِسْمًا كَوْنَهُ وَسَبَبًا وَجُودَهُ فِي هَذَا الْعَالَمِ لَوْ لَمْ يَكُنْ
يُحْتَجُّ عَلَى كُلِّ عَاقِلٍ أَنْ يَجْعَلَ جَدَّهَ وَاجْتِهَادَهُ بِمَا يَسْتَدِيرُ
سَلَامَتَهُمَا وَمَحْتَمَلَهُمَا وَيُدْفَعُ عَنْهُمَا عَوَارِضَ الْأَذَى وَالْآفَاقِ
وَيُجَادِبُ الْعِلَلَ وَالْأَسْقَامَ وَإِنْ لَا يَبْقَى نَفْسُهُ
بِحُطْمِ الْعِلْمِ بِالْأَشْيَاءِ الَّتِي يُؤْمَلُ بِهَا وَإِسْتِمَالِهَا

٣١٨

الحاشية على كتابه في باب الدوا والادوية
 وإعادة النظر في بعض النسخ التي
 فيها من كتابه في باب الدوا والادوية
 المتعلق بالادوية من كتابه في باب الدوا والادوية
 المتعلق بالادوية من كتابه في باب الدوا والادوية
 دائما الى يوم الدين

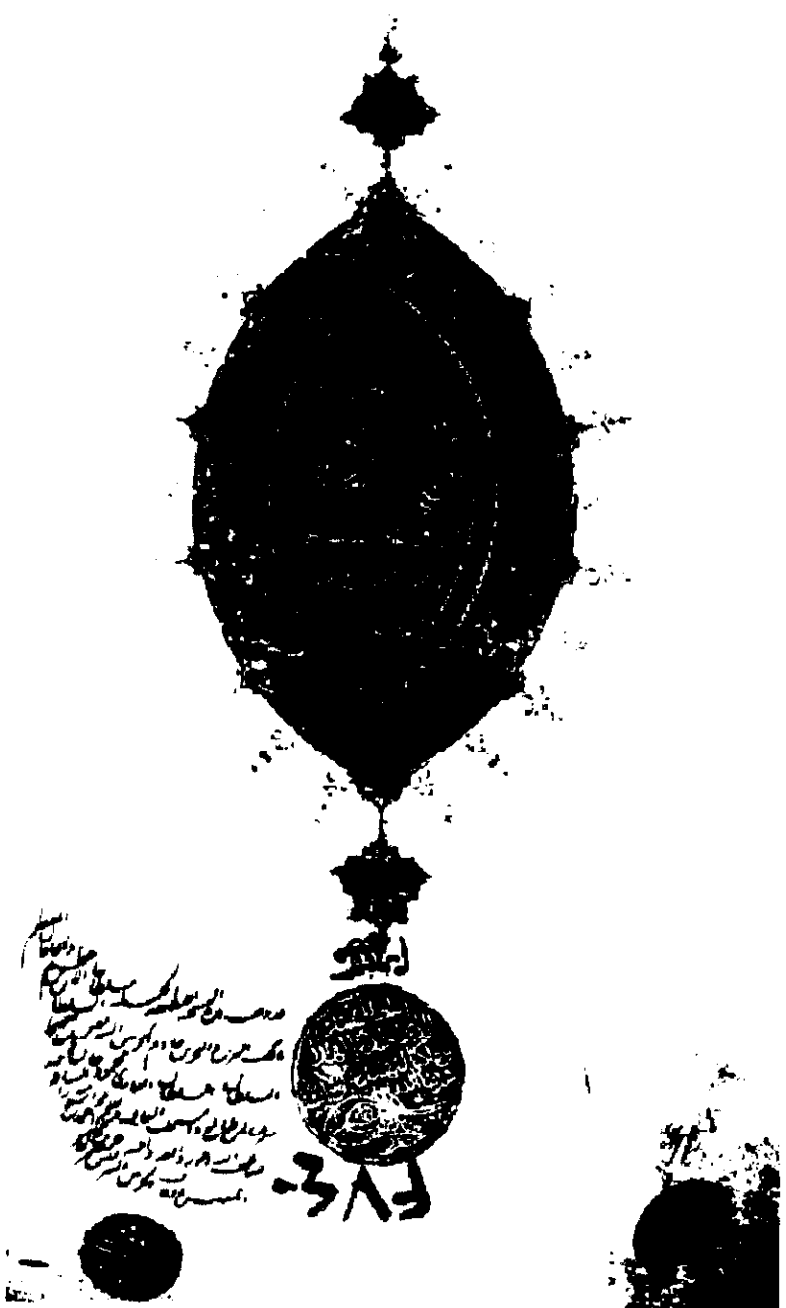
كتاب الدوا والادوية

المقالة الثانية من كتاب معالج الامراض
 والامراض في ثمانية ابواب الباب
 الاول من الامراض من تلغ للعامة الى غير
 ذلك الامراض الطب الثاني في
 هذا العلم على الناحية
 الطب الثاني في هذا العلم

الورقة الأولى من المقالة الثانية من نسخة (١)

هذه نسخة من نسخة من نسخة من نسخة من نسخة
 وكان المصنف من كتابه على هذا الصنف الذي
 يحتويه المصنف من الذي المصنف سائده مثلا
 على نسخة المتابعة ومثلها على بيت هذا المصنف
 بالحقبة المتأخرة ومثلها من ذوقه مستغفرا وكان
 ذلك في ثامن عشر جمادى الأولى من شهر سنة
 أربع وخمسين وثمانمائة هجرية بمصر
 فاشرف أبو عبد الله المصنف هذا الكتاب هو
 أحمد بن سهل كان من سكان الأندلس صاحب
 وبلغائه وله تصانيف كثيرة في كل فن من فروع العلم
 منها كتاب الألفاظ الأربعة في الحركات ومنها كتاب
 بيان وجوه الحركات في الأواخر والأواخر الشرعية ومنها
 كتاب الألفاظ الأربعة في الحركات ومنها كتاب الألفاظ
 ومنها كتاب الألفاظ الأربعة في الحركات ومنها كتاب الألفاظ
 من الألفاظ الأربعة في الحركات ومنها كتاب الألفاظ

تاريخ مصابيح الامم في القرون العشرة في القرن الثالث



طهرية نسخة (ب)

وما تشتم من الأجر المأثوم الأول بابها في بيانها وموت
 رسول الله صلى الله عليه وآله وعلى آله وصحبه وسلم فبها ما
 نسرد في الجزء الأخير المقالة الثانية من كتابنا في
 الأبدان والأضراس وهي ثمانية أبواب الكتاب الأول في
 الأخبار من مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأضراس
 الثانية في تدبير حفظ جهة الأضراس طلبها الكتاب الثالث
 في تدبير إعادة جهة الأضراس إذا خدت إليها الباب الرابع
 في تدبير الأمراض الضارفة وتعدد ما آتت
 الخامس في تدبير مرض الضرب فيه الباب السادس في تدبير
 تسكين الحرق والفرج الباب السابع في تدبير دفع الحرق والفرج
 الباب الثامن في الأضراس للبعوض وسائر العقود والآيات
 الأضراس الباب الأول في الأخبار من مبلغ الحاجة إلى تدبير
 مصالح الأضراس ثانياً في المقالة الأولى من هذا الكتاب على
 ما نعلم الحاجة إلى معرفته واستعماله في تدبير مصالح الأبدان
 وبسط القصة طلبها إذا كانت مبرورة وأعادتها إليها إذا خدت

الورقة الأولى من المقالة الثانية من نسخة (ب)

وَتَسْبِيحُهُ بِرَأْسِهِ إِنَّهُ يَكُنُّ مَسْجُودًا لِلْمَلَائِكَةِ وَرُؤْيَا
 الْمَسْجُودَاتِ بِرَأْسِهِ وَرُؤْيَا رُؤْيَا وَرُؤْيَا وَرُؤْيَا
 وَرُؤْيَا عَلَى سَبِيلِ تَابِعَاتِ أَبِي الْأَيْمَنِ رَأْيَهُ وَرُؤْيَا وَرُؤْيَا
 الْخَطَّابِينَ بِرُؤْيَا وَرُؤْيَا وَرُؤْيَا
 وَرُؤْيَا وَرُؤْيَا
 مَنْ يَدُ الْفَقِيرِ حَسْبُ دَانِيَةِ الشَّرِيفِ الشَّيْخِ بِرَأْسِهِ
 مَنْ يَدُ الْوَسِيلِ عَلَى يَدِ الْوَسِيلِ وَالْوَسِيلُ الْوَسِيلُ

دراسات سابقة :

لم يقم أحد من الباحثين - على ما أعلم حتى تاريخ إعداد هذه الدراسة - بتحقيق كتاب مصالح الأبدان والأنفس .

وأما الدراسات المتعلقة بالكتاب والتي قمت بها ، أو اطلعت عليها ، فهي :
 - المقدمة التي كتبها فؤاد سزكين عند نشره لصورة عن المخطوط المذكور .
 - أطروحة دكتوراه أعدتها زاهدة أوزقان بعنوان : الطب النفسي المضوي عند أبي زيد البلخي ، بإشراف فؤاد سزكين ، وقد نشرت عام ١٩٩٠ باللغة الألمانية .
 - مقال نشره الزبير بشير طه في المجلة العربية للطب النفسي الصادرة عن اتحاد الأطباء النفسانيين العرب في العدد الثاني من المجلد الرابع عام ١٩٩٣ ، بعنوان : الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي .

- أطروحة دكتوراه أعدها محمد أحمد عواد في جامعة القديس يوسف بكلية الآداب والعلوم الإنسانية ببيروت عام ١٩٩٤ م ، بعنوان : أبو زيد البلخي وعالمه الفكري ، وقد تناول فيها الجانب الفكري والفلسفي فيما وصل إلينا من كتابات أبي زيد ، ومن ذلك كتاب «مصالح الأبدان والأنفس» ، والنصوص التي نقلتها بعض المصادر .

- بحث قدمته نبيلة عبد المنعم داود في المؤتمر السنوي العشرين لتاريخ العلوم عند العرب في رحاب جامعة حلب عام ١٩٩٩ م ، بعنوان : قراءة في مخطوط مصالح الأبدان والأنفس .

- بحث قدمه محمود مصري في المؤتمر السنوي العشرين لتاريخ العلوم عند العرب في رحاب جامعة حلب عام ١٩٩٩ م ، بعنوان : حفظ صحة البيئة عند البلخي .

- بحث قدمه محمود مصري في الندوة العالمية السابعة لتاريخ العلوم عند العرب في مدينة العين عام ٢٠٠٠ م ، بعنوان : العصاب الوسواسي كيف فهمه البلخي ؟

- بحث قدمه محمود مصري في المؤتمر العلمي الأول لتاريخ العلوم عند العرب في جامعة بغداد عام ٢٠٠٢م، بعنوان: تدير الغضب والانفعالات النفسية عند البلخي .

منهجه

يقوم منهج أبي زيد البلخي في كتابه على العناصر الآتية :

الاستدلال :

اعتمد البلخي الاستدلال ، فجاء كتابه قائمًا على إسقاط كليات نظرية الأخلاط على الحالات الجزئية المتعلقة بحفظ الصحة ، وفهم تلك الحالات ، ومناقشتها من خلالها . فصحة الجسم تكون محفوظة إذا كانت مكوناته في حالة توازن ، وبنسب ثابتة ؛ ليحفظ كل عضو بمزاجه الخاص ، وإذا كانت الأخلاط سليمة ، فلا تزيد على بعضها في الكمية والكيفية .

وهذا ما يمكن ملاحظته في كل باب من أبواب المقاتلين ، فقد بنى كلامه على حاجة الإنسان إلى الوقاية من الحرارة والبرودة على قاعدة كلية استند إليها الطب في عصره ؛ وهي أن الله - تعالى - خلق جميع ما في هذا العالم من الطبائع الأربع ، وأنه باعدها في الأشياء يكون صلاح العالم ، وبغلبة بعضها على بعض يكون فساده ، ثم يبين أن كلاً من هذه الطبائع الأربع له حظ من الفساد إذا جاوز في الشيء المركب المقدار الذي تلزم الحاجة إليه منه ، وانطلق من ذلك إلى بيان أهمية ما سيتعرض إليه من توقي أذى الحر المفرط والبرد المفرط على الإنسان (١/٤/١) .

ومثاله أيضًا ما ذكره من أن الحرارة تفتن بالحركة ، والحركة تفتن بالحياة ، والبرودة تفتن بالسكون ، والسكون يفتن بالموت ، فاستدل بذلك على أن

البرودة - إذا غلبت - أشدُّ تناقضًا مع الحياة من الحرارة إذا غلبت (٢/٤/١) .
ومثاله أيضًا ما يقيه من أن ناحية الظهر من الإنسان تحتل من الحرارة ما لا تحتمله ناحية الصدر والبطن، وذلك بناء على قاعدة كليّة هي أن الأعضاء التي تلي البدن من القلب والكبد والمعدة تكون فيها الحرارة الغريزية (٧/٤/١) .

ومثاله أيضًا تعليل البلخي في بحث تدير الطعام لكثير من المسائل بالاستناد إلى اختلاف الطبائع الأربع؛ وذلك لأنه لا يجوز أن يكون للأشياء المختلفة عيار واحد من التدير يُعمل عليه. ومن هذه المسائل:

أ - كَوْنُ بعض اللحوم خفيفة على القوة الهاضمة، وبعضها ثقيلة .

ب - كون بعض أعضاء الحيوان خفيفة في الهضم، وبعضها ثقيلة .

ج - تفضيل الفتي من الحيوان على المسن .

د - تجنّب أكل الرأس وما فيه من الأعضاء، وكذلك أسفل البدن، والأعضاء الجوفانية، وتقضد أكل لحم الرقبة والأضلاع والكتف والمواضع المتوسطة من الجسد .

هـ - أصلاح الطعام للغذاء الحبيز واللحم والحبوب؛ لأن مزاجاتها تقرب من مزاج الإنسان .

و - تدير كمية الطعام حسب ما يغلب من الأخلاط على البدن .

ز - يختلف ترتيب تناول ألوان الطعام بحسب الطبائع .

ومثاله تعليله لكون الحيوان الهوائي أخف على الهضم من الحيوان المائي بأن الصفات التي تلزم الأرض والماء والهواء في الخفة والثقل تقع على الحيوانات المنسوبة لكل واحد منها (٢/٥/١) .

ومثاله قوله بأن غلظ مزاج الحيوان يجعله يأكل اللحوم والنبات على هيئتها

دون صنعة ، ولطف مزاج الإنسان يجعله لا يفتندي بشيء منها إلا بعد تهيئة الصنعة له (٨/٥/١) .

ومقاله - أيضًا - ربطه للوسواس بنظرية الأمزجة من خلال المرة السوداء . (٥/٨/١) .

وهكذا كان البلخي حريصًا على أن يقدم للمادة العلمية التي يعرضها بقواعد كلية ينطلق منها ، وتكون هذه القواعد مُمهّدة ومؤكّدة ما يريد ذكره بما فيها من الحجّة المنطقيّة التي تأتي بمنزلة البرهان على ما سيقول ، وهذا ما يتناسب تمامًا وخلفيته الثقافية وتكوينه العقلي .

ويندرج تحت الاستدلال استعمال القياس ، ومثاله استدلاله بما هو معلوم حكمه من أجل التوصل إلى حكم مجهول ، يقول : «وفيما استشهدنا به من الأمور الجليّة من لزوم الحاجة في الأشياء الطبيعيّة والصناعيّة إلى التعمّد والصيانة ، مما يشهد به معارفُ العائمة ، دليلٌ على ما وراءه مما يقصُرُ علمُهم ومعرفتهم عنه ، فإنهم ربّما دفعوا منفعة ما لُطّف من أبواب التعمّد والصيانة التي نحنُ ذاكروها فيما بعد ؛ لجهلهم بحقائق الأمور» (٣/١/١) .

ومثاله - أيضًا - تعميم البلخي لحكم : كَوْن أسباب السلامة أغلب من أسباب الهلكة إعمارًا للأرض ، ليشمل حكم الذين يسلمون من المرض مع الذين يهلكون بجامع إعمار الكون ، فيكون الذين يسلمون من المرض أكثر من الذين يهلكون (٢٣/٨/٢) .

السببية :

الارتباط بين السبب والمسبّب ارتباط قضت به العادة ، فيستدل بوجود أثر معين على سببه ، وهذا ما سماه الفلاسفة ارتباط العلة بالمعلول . وقد كان البلخي يسمي أصحاب هذا الاتجاه بأهل المعرفة والاعتبار ، يقول مثلاً : «وذلك أنّ أهل المعرفة والاعتبار لا يشكّون في أنّ أحوال الأشياء التي في هذا العالم من

النبات والحيوان مرتبطة بحال الشمس، فإذا أقبلت بطلوعها من ناحية المشرق حدثت إقبالها في كل شيء بآب من الزيادة. والإقبال أن تنتهي بصعودها إلى وسط السماء، ثم تزول مديرة إلى المغرب، فيعرض في كل شيء بآب من النقصان» (١٣/٣/١).

ومثال ذلك أن البلخي رد أنس الإنسان بالأماكن المضيفة، ووحشته من المظلمة، إلى حكم أنسه بالنهار وضوئه، واستيحاشه من الليل وظلامه، وكل إنارة فهي من جنس النهار، وكل ظلمة فهي من جنس الليل (٥/٤/١).

والمطلوب - دومًا - بالنسبة إلى حفظ الصحة إزالة السبب الذي يؤدي إلى الخلل، وقد نما هذا المنهج عند الأطباء العرب باتجاه التحرز من استبدال نظرية الأخلاط.

غير أن البلخي كان يؤكد دائمًا أن اتخاذ أسباب الوقاية والحرص على جمعها واستكمالها في شتى المجالات ليس هو الذي يجعل الإنسان في مأمن من أن تصيبه الآفات والأمراض، وإنما هذه التدابير لا تجدي إلا بمشيئة الله. ومثال ذلك أنه بعد أن يبين في الباب الرابع أسباب تجنب الحرارة والبرودة، يبين أن من يتخذ تلك الإجراءات تدوم له صحته، ويصلح حال بدنه بإذن الله ومشيئته. ويربط الأسباب بالمشيئة، دون أن يطلق الأحكام مستقلة عن إرادة الله (٢/٤/١).

الخبرة العملية:

وتقوم على العنصر السابق، إذ تعتمد على ملاحظة الظواهر الصحية ومعرفة مدلولاتها، لتتكون الخبرة العملية مع الزمن، وقد استطاع الأطباء العرب أن يزاوجوا من خلال ذلك بين الناحيتين العملية والنظرية، فها هو ذا البلخي يعتمد على التجارب العملية والمشاهدة الحسية في البرهان فيقول -

مثلاً - : «ذلك أمر موجود بالمشاهدة عند اعتبار أحوال الناس» . وربما قرنه -
أحياناً - بالعدُّ والإحصاء والاستقراء (٢٣/٨/٢) .

وقد بنى البلخي أهمية حفظ الصحة على مشاهدة ما يُحدثه تعهد الأبدان
والأنفس من البقاء وصلاح الحال ، وما يحدثه إهمالها من الفساد وسوء الحال .
(١/١/١)

ويبرهن على أن البرودة - إذا غلبت - أشد منافاة للحياة من الحرارة ،
من خلال مشاهدة ظاهرة هلاك كثير من الحيوانات والنباتات في الشتاء
(٢/٤/١) .

ويستدل على غلبة البرد على حِيَّز الظهر من البدن دون حيز البطن - ومن
ثم الاستغناء بتدفئة الظهر دون البطن - بأن الإنسان أول ما يشعر بالبرد
يشعر به من قِبَل ظهره دون بطنه، وبأنه في حالة الحمى يحس بالفطور
من قِبَل ظهره (٧/٤/١) .

ويستدل على قوة اللحوم بالنسبة لأنواع الغذاء بأن الحيوان الذي يتغذى
باللحم من السباع أقوى وأشد قهراً لغيره، وكذلك الأُم التي اعتادت أكل
اللحوم فهي أشد بطشاً (٢/٥/١) .

ومثاله ما ذكره من أن العادات كثيراً ما تغلب الطباع حتى تجعل الشيء
النافع في الحكم ضاراً، والضار نافعاً، وهذا ما ينطبق على حالات كثيرة، منها
أن عامة أنواع السمك لا تصلح للأبدان الرطبة الباردة السمينة، إلا لمن اعتادها
من مستوطني السواحل، ومنها أن دوام الاغتذاء بالألبان غير محمود إلا عند
من تعود ذلك (٣/٥/١) .

ومثاله أيضاً ما ذكره من أن قوة الشهوة في الإنسان، وميل الطبيعة
إلى غذاء ما ، يجعله نافعاً، ولو كان الحكم بضرره في حقه؛ ولهذا
وجبت العناية بصنعة الطعام حتى يقبل الإنسان ما يتناول من الغذاء
ويشتهيه (٨/٥/١) .

ويندرج تحت الخبرة العملية التوجيه إلى النظر في عاقبة الأمور ، وإلغاء النظرة السطحية ، ومثاله ذِكْرُه إسرافَ بعض الناس في المطاعم والمشارب والمناكح ، ثم لا يتبينون لذلك الإسراف ضررًا عاجلاً ، فيخيل إليهم أنه ليس لأبواب التعهد والصيانة منفعة ، ولا يعلمون أن الأدب السيئ قد يؤثر الأثر الضعيف الذي لا يتبين له قدرٌ في وقته (٣/١/١) .

الاختبار:

يقوم على عدم التسليم للموروث من التطبيقات العملية التي وُصفت كفزع من أصول نظرية ، إلا بعد اختبار تلك التطبيقات وبيان مدى صلاحيتها .

وانطلاقاً من ذلك وجدنا البلخي يقول - مثلاً - : «فقد وجدتُ فيما جُرِّبَ واعتُبر أن ..» (١٣/٣/١) .

ومثاله أيضًا أنه استدل على عمل الأبخرة في الهواء بالتجربة والملاحظة العملية ، يقول : «والدليل على عمل تلك الأبخرة في الهواء حال الشمس والقمر عند طلوعهما وغروبهما ، فإنهما يُرَيَانِ عند ذلك في لونٍ يَغْلُبُ عليه الحمرة والكدورة ، كأنما يَطلَعَانِ مِنْ وراءِ سحابٍ ، فإذا ارتفعا عن مُسامتة تلك الأجزاء البخاريَّة صفا لوثُهما ، وصارَ إلى تمام الضياء والإشراق» . (١٣/٣/١) .

ومثاله أيضًا توصله إلى منفعة الدلك الزائد على الحركات الرياضية ، إذ قال : «فمن أجل ما ذكرناه يحتاج الإنسان إلى أن يتعمد بدنه بالدلك والغمز في الأوقات التي ذكرناها ، فإن منفعة ذلك عظيمة موجودة بالامتحان ، فإننا قد نرى الإنسان قد يعرض له تكسيرٌ من بدنه في ظهره ووركيه ومفاصله ، وهذه هي المواضع التي تكثر فيها اجتماع الفضول من الجسد ، حتى إنه ليحس بمقدّمات الحمى ، فإذا دُلِّكَت المواضع التي يحس فيها خفٌ بدنه ، وتخلّى ما

به ، وقام ذلك مقام أشرف علاج وأنفعه» (٣/١٢/١) .
ويندرج تحت الاختبار الاعتماد على الشاهد لتقوية الفكرة التي يقررها عند
المخاطب ، ومثال ذلك قوله في إقامة الحجة على صاحب الوسواس : «ولا يجد
أحوال الناس مشابهةً لحاله في إشغال قلوبهم» (١٨/٨/٢) .

التعليم :

استخدمه البلخي من أجل تعليم المبادئ الأساسية في حفظ الصحة لطالب
العلم الطبي ، وتجلى ذلك - أولاً - بما هو ملحوظ من السمة العامة التي تغلب
على الكتاب ممثلة بتقرير المبادئ العامة والأسس الثابتة في مجال حفظ
الصحة ، مع تعمد الإيجاز وإيصال المعلومة بيسر وسهولة إلى القارئ ، يقول :
«ونحن ذاكرُونَ فيما يتلو هذا الباب من أبواب هذه المقالة ما يلزم
إجراء التدبير عليه في كل من هذه الحاجات الضرورية بالقول الجميل الوجيز»
(٨/٢/١) .

كما ذكر في الباب الأول من المقالة الثانية أنه قصد الإيجاز والاختصار
والتخريج لأقواله على جهة الوصية والتذكرة . وهذا ما يميزه عن الأطباء الذين
لم يكن مذهبهم تسهيل العلم (٢/١/٢) .
وقد تميز جمعه للمادة وترتيبها وعرضه للمسائل ومناقشتها بالدقة العلمية
التي لا تلاحظ عند من سبقه أو عند معاصريه .

وافتح كتابه بمقدمة حول أهمية البحث الذي هو بصده ؛ فيبين ضرورة
حفظ صحة البدن والنفس ، لكونهما سبب وجود الإنسان في هذا العالم ،
ولأنهما العنصران اللذان يتكون منهما الإنسان (٢/٠) .

وذكر في مقدمته ما يحتويه الكتاب من المقالات والأبواب ؛ ليطلع القارئ
على مضمون الكتاب من حيث الإجمال (٣/٠) .

فابتدأ المقالة الأولى التي هي تدبير مصالح الأبدان ببيان مدى الحاجة إلى

تعهد الأبدان بالرعاية ، وابتدأ المقالة الثانية التي هي تدير مصالح الأنفس ببيان مدى الحاجة إلى تعهد الأنفس بالرعاية ، وهذا مدخل مهم للمقالين يوضح الأساس الذي قام عليه الكتاب ، وسبب تأليفه .
وقدم للمقالة الأولى بذكر الأساسيات الطبية والكليات التي بُني عليها الطب في عصره .

وختم هذه المقالة (الأولى) التي كانت أبوابها الثلاثة عشر الأولى حول حفظ صحة الأبدان بالبواب الرابع عشر الذي يدور حول توجيهات عامة في إعادة الصحة . ومجيء هذا الباب في كتاب يعالج موضوعات حفظ الصحة بشكل رئيس إنما يعبر عن عمق الفهم الطبي لدى البلخي ، فالتعليمات العامة في إعادة الصحة والتي لا تقصد إلى علاج أمراض بعينها من المناسب جدًا إلحاقها بمجال حفظ الصحة . وكذلك خصص الباب الثاني من المقالة الثانية لإعادة صحة الأنفس عليها .

ثم إنه جعل باب تدير السماع آخر أبواب مقالة مصالح الأبدان ، وعلل ذلك قائلاً : « فلما كان - أي السماع - شيئاً مشترك النفع للأنفس والأبدان ، جعلنا القول قبله خاتمة أبواب حفظ الصحة » .

وبتحليل موضوعات الفهرست الذي عرضه لمقالة مصالح الأبدان يمكن تلخيص محتوياته بما يأتي :

أ - مقدمات عامة بين فيها :

- أهمية العناية بمصالح الأبدان .

- أمورًا كلية تتعلق بأساسيات الطب .

ب - الكلام على حفظ صحة البيئة من خلال :

- باب خاص بالمساكن والمياه والأهوية .

- باب خاص بالأكثنة والملابس .

ج - الكلام على العادات التي تعد من الحاجات الأساسية المتعلقة بحفظ

صحة الإنسان من خلال أبواب : تدير المطاعم والمشارب والمشمومات والنوم واللباء والاستحمام والرياضة والسباح .

د - الكلام على عموميات إعادة صحة الأبدان .

وأما المقالة الثانية فتتلخص محتوياتها في :

أ - بيان أهمية تدير مصالح الأنفس .

ب - الكلام على عموميات إعادة صحة الأنفس .

ج - الكلام على الأعراض النفسانية وتديرها ، وهي : الغضب والخوف

والفرع والحزن والجزع والوساوس .

ومثال التسلسل التعليمي في مادة الفصل الواحد ما وجدناه في تناوله للأعراض النفسية ، فهو يبدأ بتعريف المرض النفسي ، ثم يبحث في أقسامه ، ثم في أسبابه ، ثم في مظاهره السريرية ، ثم في تديره ، وإن لم يضع لذلك عناوين صريحة مكتفياً بالأسلوب السردى على عادة مؤلفي عصره .

ونادراً ما يكرر المعلومة التي أوردتها في مكان قريب ، ومثال ذلك تكراره لكلامه على احتمال جفأة الطبائع الذين يعملون الأعمال الشاقة لأكلتين في اليوم والليلة (١/٥/١٦) ، غير أنه يؤكد بعض المعلومات إذا تكررت المناسبة لذكرها ، كذكر حاجة الإنسان إلى النوم بعد الغداء ، فقد ذكر ذلك في باب تدير الطعام ، وفي باب تدير النوم ، وفي باب تدير الحركات الرياضية .

وتجلى عنصر التعليم في حسن التوبير ، ودقة التصنيف ، وتعدد الأقسام بحسب الاعتبارات المختلفة ، واتباع القاعدة المنطقية في التصنيف ، بدءاً من الجنس الأعلى ، ثم الفصول ، ثم الأنواع التي هي مجموعات متجانسة تجمعها خصائص مشتركة غير متداخلة فيما بينها .

فبالدخي - مثلاً - بين أن هناك أشياء تجري مجرى الأصول والأوائل لنا في هذا العالم ، ولا نستغني عن ذكرها وتسميتها في أبواب الكتاب ، فينبغي أن

تكون متصورةً في وهمٍ من يقرؤه وينظرُ فيه ؛ ليستعينَ بذلك على تفهيمِ ما يجري ذكره في الكتابِ على وجهِهِ .

وتلك الأشياءُ سبعةُ أصولٍ ، أحدها أجسامُ العالمِ ، والثاني جهاتُ العالمِ التي تحصره ، والثالثُ الرِّياحُ التي تهبُّ منها ، والرابعُ فصولُ السَّنةِ التي هي مقسومةٌ بها ، والخامسُ ساعاتُ الليلِ والنَّهارِ التي بها يُعدُّ ويقدَّرُ كلُّ واحدٍ منها ، والسادسُ أخلاطُ أبدانِ الناسِ والحيوانِ التي منها رُكِبَتْ الأجسادُ ، والسابعُ طبقاتُ عمرِ الإنسانِ . فإنَّ هذهِ الأصولَ السبعةَ هي كلياتُ الأشياءِ ، وكلُّ واحدٍ من هذهِ السبعةِ المذكورةِ ينقسمُ إلى أربعةِ أقسامٍ ... (١٢/٨/١) .

ومثال ذلك تصنيفه للحيل النفسية التي يمكن أن يستعين بها الإنسان للحفاظ على الاستواء النفسي ؛ فقد قسمها إلى حيل من خارج النفس ، وأخرى من داخل النفس ، وقسم التي من داخل النفس إلى حيل مُعدة لوقت الصحة ، وأخرى مُعدة لوقت المرض ، ثم فرَّع عن تلك الأقسام أنواعًا مختلفةً . (١٢/٨/٢) .

ومثاله أيضًا تقسيمه لأنواع الوسواس من جهات مختلفة ، فقد قسمها باعتبار منشعها ، وقسمها باعتبار غلبة المرة السوداء على المزاج أو لا ، وقسمها باعتبار نوعية الوسواس (١٢/٨/٣ ، ٤ ، ٥) .

وكذلك تجلَّى عنصر التعليم ببساطة اللغة وعدم تعقيدها وتجنُّب الإغراب ، على الرغم من تميزها بالقوة والمتانة ، فجاءت سهلةً ممتعةً ، وهذا يتضح للقارئ في السطور الأولى للمقدمة ، يقول مثلاً : «وآلتهُ في اجتنابِ المنافع واجتنابِ المضارِّ نفسُهُ وبدنُهُ . فبصلاحهما يتهيأُ له بلوغُ الواجبِ من ذلكَ عليه ، إذ ليس للإنسانِ سواهما . وهما قسما كونه ، وسببا وجوده في هذا العالمِ . فلذلك يحقُّ على كلِّ عاقلٍ أن يُعَمِلَ جِدَّهُ واجتهادهُ فيما يستدِيمُ به سلامتهما وصحَّتَهما ، ويدفعَ عنهما عوارضَ الأذى والآفاتِ ، وحوادثَ العليلِ والأسقامِ ... » (٢/٠) .

وكان يسوق التشبيهات البلاغية من وقت لآخر ، كما في قوله : «ومن أجل ذلك جرت العادة من الناس أن يجعلوا افتتاح الأعمال النفسانية والجسمانية في أول النهار ، أو مع طلوع الشمس وإقبالها لكمال القوة ، ووفور النشاط في ذلك الوقت ، ولأن الإنسان كأنه يستقبل حياة جديدة في هذا العالم ، لأن ذلك الوقت هو شباب العالم ، كما أن أول عمر الإنسان شبابه» . (١٣/٣/١) .

ومن بلاغته أيضًا وصفه للشيء الواحد بأوصاف متقاربة لكنها مختلفة عن بعضها ، ومتفاوتة في مدلولاتها المتدرجة في التعبير ، يقول : «فكل ما عمل في ذلك الوقت من فعل نفسي أو جسماني وجد أقوى وأكمل وأتم وأفضل . فهذه حكم الرياح الثلاثة» . فالألفاظ : (أقوى وأكمل وأتم وأفضل) متقاربة ، ومختلفة المدلول ، ومتدرجة في التعبير .

غير أن جمل البلخي تأتي - في كثير من الأحيان - طويلة ، على ما جرت عليه لغة عصره ، فتحتمل إلى بيان الخبر المتأخر أو الفاعل المتأخر أو إرجاع الضمائر ... ومثال ذلك قوله : «وحكم جميع أصناف الحيوان في ذلك ، أعني لزوم الحاجة إلى تعهدها وصيانتها ، وحسن تدبير مآكلها ومشاربها ، وإصلاح ماوى كل منها ومستقره ، ونفي عوارض الآفات عن أبدانها ، ومعالجة أدوائها العارضة لها وما يؤذيها إليه إضاعته وإهمالها من الهلاك ، وسوء الحال - مشابهة لحكم الإنسان» (١/١/١) .

كما أننا نجد من حين لآخر الحمل الاعتراضية الطويلة التي يكون فيها استطراد لبيان فائدة ما ، وذلك كما في قوله : «فإذا أقبلت بطلوعها من ناحية المشرق ، حدث بإقبالها في كل شيء - من جهة نفسه إن كانت له نفس ، أو من جهة بدنه - بآب من الزيادة» (١٤/٣/١) .

وجاء التحليل والتركيب المنطقي مظهرًا آخر لعنصر التعليم ، كما في كلامه على مكونات جسم الإنسان على النحو الآتي :

جسم الإنسان ← أعضاء البدن (الأعضاء الظاهرة كاليدين

والرجلين ... ، والباطنة كالدماغ والقلب والكبد... ﴿ أجزاء البدن (الجلد واللاحم والشحم والعظم...) ﴾ الأخطاط (الدم والبلغم والمرتان) ﴿ الأجسام الأربعة (النار والهواء والماء والتراب) .

وكذلك جاء الانتقال من العام إلى الخاص . ومثاله قوله : «إن قوى الإنسان لا بد من أن تعمل عملها إما من داخل وإما من خارج» . وبنى على هذه القاعدة أنه يجب إشغالها من الخارج حتى لا تشغل بالأفكار غير المناسبة من الداخل في حالة الابتلاء بالوسواس (١٣/٨/٢) .

كما تجلى أيضًا بضرب الأمثلة المناسبة ؛ لأن الانتقال من العقليات إلى المحسوسات يكون أدعى للفهم ، يقول في مطلع كتابه : «ولهذا الذي وصفناه من منفعة القليل من أبواب التعهد والصيانة ، ومضرة السير من وجوه الإهمال والإضاعة فيما يؤديان إليه آخر الأمر مثال من هذه الأشياء الطبيعية يوقف به على صحة ما ذكرناه ، وهو أننا نرى الصغير ينشأ جزءًا جزءًا ، وذلك الشيء هو الكون والصلاح ، فلا يتبين مقدار ذلك الشيء في الساعات ولا في الأيام ولا في الشهور . فإذا اجتمع القليل من أجزاء ذلك الشيء إلى القليل في سنين كثيرة اجتمع منها قدر عظيم عند تمام الإنسان ، واستحكمت قوته ومصيره رجلاً» (١/٣/١) .

وبعد أن مثل لمنفعة القليل مثل - أيضًا - لمضرة القليل ، فقال : «وكذلك نراه عند الإديار يلى قليلاً قليلاً ، وجزءًا بعد جزء ، ولا يتبين أثر ذلك التقصان في الساعات والأيام والشهور ، حتى إذا أتت عليه السنون أدى المجتمع من تلك الأشياء القليلة إلى الفناء والهلاك . فالذي يفعله التديير الصالح بالتعهد والصيانة ، والذي يفعله التديير السيئ بالإضاعة والإهمال في أمور البدن شبيه بذلك ، وقياس عليه» (٣/١/١) .

وقال أيضًا ممتلاً : «لأن القلب معدن الحرارة الغريزية التي تدير البدن ، وإذا اشتعلت فيه تلك الحرارة الدخانية دفعها بالرطوبة ، ونفضتها إلى خارج ، واستبدل

بها هواء باردًا من خارج يروّح عنه . والرّئة تفعل ذلك بالانقباض والانبساط ، فهي مثل الكبر للحدّاد الذي يجتلب به الهواء ، ويدفعه لإيقاد النّار» (٢/١/٥) .

وقال ممثلاً : «إذا أقبلت الحرارة الغريزيّة التي في المعدة على هضم ذلك الطعام ، والطعام شيء أرضي ، احتاجت إلى رطوبة يتهيأ لها به إنضاجه ، كما يحتاج الشيء اليابس الذي يلقى في القدر إلى ما يُنصّح فيه ، فإن عدم الماء احترق وتشيط» (٥/٢/١) .

وقد مثل البلخي لأخذ الطعام بقدر الحاجة ، دون منع الكفاية ، ودون الزيادة ، بحال المصباح الذي يمد من الدهن بقدر الحاجة ، فإنه يبقى متقدماً مادامت فتيلته باقية ، ومتى قطعت عند مادة الدهن أو غرق فيها فإنه يطفأ سريعاً . كما مثل له بالنار الموقدة التي تمد بقدر الحاجة من الحطب ، فإنها تبقى ملتهبة ، فأما إن قطعت عنها المادة ، أو وضع عليها من الحطب الكثير الجزل ما يخنقها ، فإنها تخمد بفترة وجيزة (٥/٥/١) .

وظهر عنصر التعليم جلياً في استعمال وسائل الإيضاح كالدائرة التي رسمها ملخصاً فيها نظرية الأخلاط ، وإرجاع المعلومات الجزئية إلى قواعد عامة ، فقد كان البلخي حريصاً على تأكيد قوة المعلومات التي يقررها من خلال بيان مستندها من القواعد العامة . ومثال ذلك عرضه قاعدة التدرّج في الانتقال من الشيء لضده في سياق استشهاده على ضرورة إيقاظ النائم بلطف ، وألا ينهض سريعاً ، يقول : «وفي جملة القول : إن كل شيء من أفعال الإنسان الطبيعية التي يتقلب فيها ينبغي ألا يصير من شيء منها إلى ضده فيها إلا بتدرج وترتيب ، فإن ذلك هو الأصلح والأعود عليه في حفظ الصحة» (٢/٨/١) .

ومثاله أيضاً عرضه لقاعدة موافقة الطبيعة في سياق استشهاده على خطأ من

يقول بلزوم الاحتماء من الطعام والباه في كل الأوقات والأحوال ، يقول : «إن الأشياء الطبيعية التي تلزم الحاجة إليها في بقاء الأبدان والأنفس لا يجوز أن يؤمر بالإقلال منها أمرًا جزمًا» (١/٩/١) .

ثم يذكر قاعدةً أخرى في هذا السياق فيقول : «فعل الطبع لا يكاد يعرض فيه خطأ ، فيستعمله في وقته ، وعند لزوم الحاجة إليه» (١/٩/١) .

ومن القواعد العامة التي يؤكدونها قوله : «الأدوية كلها أشياء مضادة لطبائع الإنسان ، فهي تنفر عنها ، كما أن الأعذية أشياء مشاكلة لها ، فهي تميل إليها» (٣/١٤/١) .

ومن القواعد العامة أيضًا قوله : «لا ينبغي للإنسان أن يسرع إلى أخذ الأدوية والاستكنار منها ما لم تلزمه حاجة ضرورية إلى ذلك ، وإن تقديم العناية بحفظ الصحة على بدنه أولى به من الرغبة في الحمل عليه بالأدوية» (٨/١٤/١) .

ومن القواعد العامة أيضًا قوله : «وكما يجب عليه من التخفيف من البدن بترك الإنحاء عليه بالأدوية ، كذلك يجب عليه أن يكون ميله إلى العلاج بما يدخل في باب الغذاء دون ما يدخل في باب الدواء الخوض ما وسعه ذلك» (٨/١٤) .

ويلاحظ في سياق عنصر التعليم أن البلخي لم يستعمل العزو ، ولم يستشهد بأقوال ينسبها إلى صاحبها باستثناء ما نقله عن أبقراط من قوله : «إن الأبدان الصحيحة لا خير في علاجها» (٣/١٤/١) .

والسبب في ذلك - على ما يبدو - في المقالة الأولى : مصالح الأبدان ، حرص البلخي فيها على ذكر أسس ثابتة ومفاهيم عامة في حفظ صحة البدن ، فكان يعرضها بأسلوب تعليمي مبسط وإيجاز دون الخوض في التفاصيل ، فلم يحتاج إلى التوثيق . أما المقالة الثانية التي هي مصالح الأنفس ، فالذي يبدو أن البلخي ابتكر هذا الأسلوب في التأليف ، كما أفاض في المادة العلمية بصورة لم

يُسَبِّقُ إليها ، فلم يحتج للعزو ، وقد أشار إلى أنه أتى بجديد لم يرد عند من سبقه من المؤلفين ، مما ينم عن ثقته بنفسه وسمة اطلاعه .

ويلاحظ أيضًا أن البلخي لم يبتكر مصطلحات جديدة في مجال حفظ صحة البدن ، غير أنه استخدم بكثرة مصطلحات حفظ الصحة ، دون المصطلحات العلاجية ؛ بسبب عدم تطوّقه للأمراض .

وتكررت عنده كثيرًا المصطلحات المعبّرة عن حفظ الصحة ، فكان يستعملها في جميع أبواب الكتاب . ومن هذه المصطلحات : التديير ، والتعهد ، والصيانة ، ومصالح الأبدان ، ومصالح الأنفس ، وحفظ الصحة ، والصحة ، والسلامة ، والمعني بصحة بدنه ونفسه ، والمتفقد لمصالح بدنه ونفسه ، وحسن العائدة على البدن والنفس .

كما أكثر من استعمال المصطلحات المعبّرة عن نظرية الأخلاط ؛ بسبب ربطه حفظ الصحة بنظرية الأخلاط .

ولم نجد مصطلحات تميّز بها البلخي سوى استعماله لكلمة الاحتيال في صحة البيئة التي نعبر عنها اليوم بمعالجة البيئة ، واستخدامه لكلمة الحيل النفسية في مصالح الأنفس التي نعبر عنها اليوم بالوسائل الدفاعية النفسية .

ولا تخلو كتابة البلخي من بعض التعبيرات الخاصة به مثل وصفه الشراب بأنه مركّب للطعام مثلاً .

استلهام الحكمة :

لم يقف البلخي عند الظواهر الكونية وحسب ، وإنما تجاوز تلك الظواهر لقراءة الحكمة الكامنة وراء ستورها ، وقد توسع في ذلك حتى بدا كأنه الحكيم الذي يتكلم في الطب ، وهذه النقطة تبين البعد الإيماني في كلامه ؛ إذ يربط السنن الكونية بالحكمة الإلهية في تديير شؤون العالم . قال في مطلع الباب

الرابع : «فإن الله - تبارك اسمه - خلق الإنسان وجميع الحيوان وسائر ما في هذا العالم تحت الفلك من الطبائع الأربع ... فبتقاومها واعتدالها يوجد الصلاح والبقاء في كل واحد من الأشياء المكونة منها...».

ومثال ذلك أنه بعد أن تكلم على موضوع حفظ صحة البيئة من خلال المعطيات العلمية المتوفرة لديه ، لم يغفل الكلام على الحكمة من توزع البشرية في البقاع المختلفة الشروط ، وعدم تركزها في منطقة محددة تكون أكثر ملاءمة ، على الرغم من تفاوت الشروط البيئية تفاوتاً ملحوظاً ، ويبن أن الحكمة التي تكمن وراء ذلك إنما هي الحاجة إلى إعمار الأرض وتشيد الحضارات على وجه هذه البسيطة . وهذا ما يتناسب مع نظريته الفلسفية الإيمانية العميقة ، يقول : «من أجل أن الله - تعالى - قَسَمَ البقاع المسكونة من الأرض بين مستوطنها ، فوقعت لأهل كل بقعة منهم حصّة من هذه الأصول الثلاثة ، لا يتهيأ لهم - في الحكم الأعم - الاستبدال بها ؛ حاجتهم في ذلك إلى ترك أوطانهم والانتقال عنها ، لكن الله - عز وجل - أقنع كلاً منهم بالحظ الذي وقع له من كل واحد منها ، جيّداً كان أو رديئاً ، وحبّب إليه وطنه بأي هيئة كانت ، لتكون البلدان معمورة بحب الأوطان ، فاستمرت طبائعهم على ما يتنسّمون من الأهوية ، ويشربون من المياه ، وإن أثرتا فيهم الآثار الرديئة في الهيئات والأمزجة والأخلاق» (١٠/٣/١) .

وتبدى الحكمة عند البلخي في وحدة النظرة إلى الإنسان والكون ، ويتضح ذلك من خلال تعميمه للسنن الكونية ، فهو يرى مثلاً أن الحاجة للتعهد لا تقتصر على بدن الإنسان ونفسه ، وإنما تعم كل شيء في الأكوان ، يقول : «وفي جملة القول إن كل ما في هذا العالم من شيء طبيعي أو صناعي فهو بهيئته معرض للفساد والاستحالة ، ويحتاج حاجة ضرورية إلى التعهد والصيانة ليستدفع به عنه الفساد ، ويستبقى به في المدّة التي في طبعه أن يبقاها» (٢/١/١) .

ومن ذلك أيضًا ما يبينه من أن الحاجة إلى تعاقب الحركة والسكون أمر يشترك فيه كل من الإنسان والحيوان ، يقول : «إن السكون إذا دام وأفرط أحدث في البدن استرخاءً وكسلًا وثقلًا ، وجمع فيه رطوبةً تتمكّن معها العفونة إذا تطاولت بها المدّة . وإذا عفنت ولدت الأمراض والعلل . وذلك أمرٌ معتبرٌ في الرطوبات الخارجة عن الأجساد ، من المياه الراكدة المحتبسة في النقائِع والحياض من خلوص العفونة والفساد إليها إذا امتدّ بها الزمانٌ باحتباسها وركودها في مواضعها ، وإذا كانت مياهاً جاريةً في الأنهار لم يصبها شيءٌ من ذلك الفساد» . (١/١١/١) .

كما يتضح ذلك في بعض التشبيهات ، كما في تشبيهه لحياة الإنسان بالمصباح ، ولجسمه بالفتيل ، ولغذائه بالدهن ، وللآفات التي تصيبه من خارج بالأعراض المطفئة للمصباح (٢٠/٨/٢) .

ومن الأهمية بمكان الوقوف على ما أشار إليه من ظاهرة محاكاة الإنسان بأفعاله الجلية والمكتسبة لكثير من الظواهر الكونية حوله ، وقد أراد أن يصل من خلال تلك الظواهر إلى أن وحدة الصنع في الأكوان إنما تدل على وحدة الصانع ، وانفراده بالتدبير .

ومثال ذلك قوله بأن الإنسان يشابه في الحكم سائر الحيوان ، من حيث التوقي من الحرّ والبرد ، فهو يتخذ الملابس التي تقوم مقام الأصواف والأشعار ، ويتخذ البيوت التي تقوم مقام الحجرات والمغارات (٣/٤/١) .

ومثاله أيضًا إشارته إلى أن البرد يؤثر في الشيء الساكن أكثر من المتحرك ، وأنه يعتبر ذلك بما يفعله البرد في الماء الراكد من إجماده إياه قبل إجماد الماء الجاري (٨/٤/١) .

وقوله بأن الطبيعة قسمت البيض قسمين ، فجعلت الجزء الحار الرطب في صفرته ، والبارد الرطب في بياضه ، وهذا شبيهه بتمييز الصناعة في اللبن بانقسامه بالخمض بين جزأين : الحار الرطب ، وهو الزبد (نظير الصفار) ، والبارد الرطب ،

وهو الخيض (نظير البياض) (٤/٥/١) .

وقوله بأن الله - تعالى - لما جعل الإنسان لباب الحيوان ، جعل له من كل ما يفتديه لله ، وللحيوانات التي هي بمنزلة القشور قشره ، فهو يفتدي بلباب الحنطة والشعير ، وتبقى الأتبان للحيوانات (٥/٥/١) .

وإن هذه المشاكلة بين الإنسان والطبيعة من حيث الوصف اعتبرها البلخي في حال التدبير أيضًا ، يقول : «فيتحرى أن يُتتى التدبير في اختيار الأعلى في المجالس على الأسفل على مشاكلة ما أوجبه الطبيعة في المساكن الكليّة من بقاع الأرض ، فإن ذلك مما يُرفقه في مصلحة البدن وحفظ الصحة إرفاقًا بيّنًا» (١٣/٣/١) .

ومن ذلك - أيضًا - تأكيد أهمية انفعال الإنسان لتقلبات الطبيعة وتكيفه معها ، يقول : «وصميما الحر والبرد حقهما الاستكنان والانحجار ، كما أن حقّ الفصلين الحركة والانتشار» (٦/١١/١) .

ويندرج في سياق استلهام الحكمة ملاحظته تكريم الله للإنسان ، يقول : «وإذا كان كذلك فأولى الأشياء أن لا يُغفل أمره ، وأن لا يُهمل شأنه ، وأن يوقى قسطه من التّعهد والاستصلاح - بدن الإنسان الذي جعله الله رئيسًا لكل ما في هذا العالم ، ومدبرًا سائسًا ، فيبقى به ما يبقى سواه ، وبفساده يفسد جميع ما ملكه ونحوه» (٤/١/١) .

وقد حاول البلخي أن يعقد المقارنة بين الإنسان وسائر الحيوانات في مناسبات عديدة ، مظهرًا ما تميز به الإنسان عن سائر المخلوقات ، وما أكرمه الله - تعالى - به ، وخصّه دون غيره ، مما أهله لرتبة سيادة العالم .

ومثال ذلك أنه عندما تكلم على اشتراك الإنسان والحيوان في التوقي من العوامل الجوية بالملابس للإنسان ، والأشعار للحيوان ، بين أن الله تعالى - ميّر الإنسان عن الحيوان بأن اللباس جاء لما هو أكمل من ذلك ، مؤدّيًا لوظيفة دينية ، وهي ستر العورة ، ووظيفة جمالية ، وهي الزينة (٣/٤/١) .

ومثال ذلك أيضًا الآداب التي خص الله بها الإنسان ، والتي ليست عند غيره من الحيوان ؛ فالأكل بتؤدة ليس فقط لجودة الهضم ، وإنما لعدم التشبه بالحيوانات التي تأكل عامتها بشره ونهم قبيح ، وكذلك من أجل القيام بأدب المواكلة مع الضيفان وعدم الفراغ قبلهم (١٢/٥/١) .

* *
*

- ٣ -

مصالح الأبدان والأنفس

(تحليل وتقديم)

دراسة مقالة مصالح الأبدان

دراسة الباب الأول :

في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تعهد الأبدان ومنفعة
ذلك وعائده

أ: مخطط البحث :

- ١/١/١ - حاجة الجسم إلى الصيانة وقت الصحة ووقت المرض .
- ٢/١/١ - انسحاب حكم حفظ الصحة على جميع الكائنات .
- ٣/١/١ - نتائج القيام بتعهد الأبدان .
- ٤/١/١ - الإنسان أولى بالتعهد لأن صلاح العالم لا يكون إلا بصلاحه .
- ٥/١/١ - أقسام التعهد .

ب : الدراسة التحليلية :

- ١/١/١ - حاجة الجسم إلى الصيانة وقت الصحة ووقت المرض (المخطط
٢/١/١) :

- ١ - وقت الصحة : الاحتراز مما يعتري ظاهر البدن وباطنه من الآفات .
 - ٢ - وقت المرض : العلاج بالأدوية . فيكون بقاء الأبدان وصلاحتها بهذا التعهد .
 - ٢/١/١ - انسحاب حكم حفظ الصحة على جميع الكائنات :
- يؤكد البلخي أن كل شيء طبيعي أو صناعي في هذا العالم معرض لعوامل

الفساد ويحتاج للصيانة حتى يبقى إلى الزمن الذي يمكن أن يبقى إليه عادة .

٣/١/١ - نتائج القيام بتعهد الأبدان (المخطط ٢/١/١) :

١ - دفع العلل والأمراض عن البدن عاجلاً .

٢ - تماسك البدن وقوته في آخر العمر .

٤/١/١ - الإنسان أولى بالتعهد لأن صلاح العالم لا يكون إلا بصلاحه :

يؤكد البلخي أهمية حفظ صحة الإنسان خاصة ، لأن العالم لا يصلح إلا بصلاحه ، وذلك من اعتبار أن العالم مستخّر للإنسان .

٥/١/١ - أقسام التعهد :

١ - حفظ الصحة إذا كانت موجودة .

٢ - إعادة الصحة إذا فقدت .

ج: المناقشة والنتائج :

١ - تكوّن المعلومات العامة التي قدمها البلخي في هذا الباب - على بساطتها - حجر الأساس لحفظ الصحة ، وكان لا بد من التنويه إليها ؛ لأن فيها بياناً لأهمية الكتاب الذي وضعه البلخي .

٢ - تأكيد الحرص على تعهد البدن وقت الصحة ، وعدم الاقتصار على ذلك وقت المرض - وإن وجد معناه عند من سبق البلخي - يعدّ محطة مهمة لهذا العلم في أواخر القرن الثالث الهجري (١/١/١) .

٣ - تتضح النظرة الإيمانية الفلسفية عند البلخي في نظريته إلى أن الأشياء في هذا العالم لها نهايات محدودة ومقدرة لها في العادة ، غير أن الوصول إلى ما قدره الله لها عادة يكون بوساطة الصيانة والتعهد ، وكذلك تتضح في إبرازه لسيادة الإنسان على الكون الذي سخره الله له (٢/١/١) .

٤ - أدرك البلخي أن تعهد الأبدان بالصيانة ذو تأثير مزدوج ، فهو يأتي

بالنفع الوقتي الملموس ، والنفع المستقبلي المرجو (٣/١/١) .
 ٥ - تعني الصحة اليوم حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناجمة عن تكيفه مع عوامل البيئة التي يعيش فيها .
 وعلم الصحة العامة يدرس كيفية ترقية الحياة الصحية للإنسان من ناحية :

- ١ - دراسة الأمراض ومسبباتها وطرق انتقالها وعلاجها .
 - ٢ - كيفية الوقاية منها .
 - ٣ - نشر الوعي الصحي .
 - ٤ - تطوير صحة البيئة ومكافحة الأخطار الصحية .
- وكل ذلك يؤدي إلى تحقيق السلامة والكفاية الجسمية والعقلية والاجتماعية^١ .

وهذه النقاط التي يدور حولها الطب اليوم لا تخرج عما طرحه البلخي في هذا الباب عند كلامه على صيانة الجسم وقت الصحة (الوقاية) ، ووقت المرض (العلاج) (٥/١/١) ، لا سيما إذا عرفنا أنه عالج علاقة البيئة بصحة الإنسان في الباب الثالث من هذه المقالة ، باعتبار ذلك جزءاً من حفظ الصحة (الوقاية) . وأما نشر الوعي الصحي فكان يتضح بين الحين والآخر في كتابه هذا عندما كان يخاطب المعني بتدبير بدنه ، أو المعني بتدبير نفسه ، كما يتضح - في مقدمة المقالة الثانية - من خلال بيانه الغاية التي وضع من أجلها كتابه .

٦ - إن تأكيد البلخي أن كل شيء في هذا العالم - سواءً أكان طبيعياً أم صنعياً - بحاجة إلى صيانة ، وأن الإنسان الذي سُخِّرَ له هذا الكون هو الأَوْلَى

^١ انظر محاسنة ، البيئة والصحة العامة ٧١ .

بالتعهد والصيانة - يقرره اليوم أحدث علوم البيئة ، وهو علم إدارة البيئة ، الذي يسعى للحفاظ على سلامة الطبيعة واتزانها ، بحيث تبقى ذات فائدة للإنسان ، دون إحداث اختلالات في توازن مكوناتها المختلفة الأحيائية منها واللاأحيائية^١ . (٤/١/١) .

٧ - يمكننا القول : إن مفهومنا للصحة العامة اليوم يستند إلى معرفة الارتباط بين صحة البدن وصحة النفس ، وتحقيق التوازن على المستويين الجسمي والنفسي ، والحفاظ عليهما في مواجهة العوامل الداخلية والخارجية المؤدية إلى الانحراف بهما عن الاعتدال .

ومن الثابت علميًا وواقعيًا أن هناك تفاعلًا متبادلاً مستمرًا بين صحة الإنسان وبيئته والتنسية ؛ فكل من هذه العناصر الثلاثة يؤثر في العنصرين الآخرين ، ويتأثر بهما سلبيًا وإيجابيًا^٢ ، وقد عبر البلخي عن هذه الفكرة بالربط بين حفظ الصحة وبين صلاح المعاش والمعاد في مقدمة كتابه كما رأينا (١/٠) .

^١ انظر محاسنة ، البيئة والصحة العامة ٦٤ .

^٢ انظر الطويل ، البيئة والتلوث ٧٠ .

دراسة الباب الثاني :

في وصف أوائل الأشياء

وبداء طبيعة الإنسان وخلقته وتركيب أعضائه

أ : مخطط البحث :

١ / ٢ / ١ : العناصر وطبائعها .

٢ / ٢ / ١ : الأخلاط وطبائعها .

٣ / ٢ / ١ : أجزاء البدن .

٤ / ٢ / ١ : أعضاء البدن الظاهرة والباطنة .

٥ / ٢ / ١ : وظائف الأعضاء .

٦ / ٢ / ١ : القوى الطبيعية في الإنسان .

٧ / ٢ / ١ : الضروريات اللازمة لحياة الإنسان .

٨ / ٢ / ١ : الأصول السبعة أو كليات الأشياء .

٩ / ٢ / ١ : تقسيم الأصول السبعة .

١٠ / ٢ / ١ : تقسيم آخر للأصول السبعة باعتبار الأمزجة .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٢ / ١ : العناصر وطبائعها :

١ - يتكون الكون من أربعة عناصر هي : النار (طبيعتها الحرارة واليبوسة) ،
والهواء (طبيعتها الحرارة والرطوبة) ، والماء (طبيعتها البرودة والرطوبة) ، والتراب
(طبيعتها البرودة واليبوسة) .

٢ - حظ النار من الإنسان هو الحرارة الموجودة في قلبه وكبدته وأجزاء بدنه ،
وحظ الهواء منه ما يوجد في أجواف التنفس ، وحظ الماء منه الرطوبات السائلة

في بدنه وعروقه ، وحظ التراب منه ما صلب منه كالعظام والأعصاب .

٢ / ٢ / ١ : الأخلط وطبائعها :

الأخلط الناتجة عن الكيموسات هي : الدم (طبيعته الحرارة والرطوبة) ،
والمررة الصفراء (طبيعتها الحرارة واليبوسة) ، والمررة السوداء (طبيعتها البرودة
واليبوسة) ، والبلغم (طبيعته البرودة والرطوبة) .

٣ / ٢ / ١ : أجزاء البدن :

١ - تتكون من الأخلط السابقة أجزاء البدن ، وهي عشرة أصناف : الجلد
واللحم والشحم والعروق والرباطات والعصب والعظام والمخ والأغشية
والغضاريف .

٢ - تتكون من الأجزاء السابقة الأعضاء الظاهرة والباطنة من الجسد .

٣ - يقسم جسم الإنسان إلى رأس وجسد ، ويحتوي الرأس الحواس
الأربع .

٤ / ٢ / ١ : أعضاء البدن الظاهرة والباطنة :

١ - الأعضاء الظاهرة كاليدين والرجلين وغيرهما .

٢ - الأعضاء الباطنة كالقلب والكبد والطحال والكليتين وغير ذلك .

٥ / ٢ / ١ : وظائف الأعضاء :

١ - وظيفة التنفس يقوم بها القلب والرئتان .

٢ - وظيفة هضم الطعام تقوم بها المعدة ، ولكبد والمرارة دور في ذلك .

٣ - الجزء المائي الرطب يذهب إلى جميع الجسم .

٤ - الدم أصل غذاء الإنسان ومادته .

٥ - التصفية وظيفة الكليتين .

٦ - وظيفة التناسل تقوم بها آلات التناسل .

٧ - رئاسة البدن لا تتعدى الأعضاء الثلاثة : الدماغ والقلب والكبد .

٦ / ٢ / ١ : القوى الطبيعية في الإنسان :

القوى الطبيعية هي : الحاذبة والمسكة والمغيرة والدافعة ، وهي لازمة لتدبير أسباب الغذاء .

٧ / ٢ / ١ : الضروريات اللازمة لحياة الإنسان :

وهي الهواء والطعام والشراب والجماع والنوم ، وذلك بناءً على ما تقدم ، ومتى جرى تدبيرها على الوجه الأصح ، عاد ذلك على البدن بالصحة والسلامة .

٨ / ٢ / ١ : الأصول السبعة أو كليات الأشياء :

وهذه الأصول هي : الأصل الأول : أجسام العالم ، والثاني : الجهات ، والثالث : الرياح ، والرابع : فصول السنة ، والخامس : ساعات الليل والنهار ، والسادس : أخلاط البدن ، والسابع : طبقات عمر الإنسان .

٩ / ٢ / ١ : تقسيم الأصول السبعة :

تقسم كلُّ منها إلى أربعة أقسام ، فأجسام العالم مرَّ ذكرها ، والجهات معروفة ، والرياح تقسم إلى ریح الصُّبا ، والدُّبور ، وريح الشمال ، والجنوب ، وفصول السنة معروفة ، والليل والنهار ينقسم كلُّ منهما إلى أربعة أقسام تدعى الأرباع ، والأخلاط مرَّ ذكرها ، وعمر الإنسان ينقسم إلى الصُّبا ، والشباب ، والكهولة ، والشيخوخة .

١٠ / ٢ / ١ : تقسيم آخر باعتبار الأمزجة :

يُبنى البلخي ارتباط الأمزجة بالأجسام والجهات والرياح والفصول والليل والنهار والأخلاط والأعمار ، كما هو ملخص في الدائرة المرسومة في نهاية

الباب . (المخطط ١/٢/١) .

ج : المناقشة والنتائج :

- بدأ البلخي كتابه بذكر الأصول التي يقوم عليها حفظ الصحة ؛ وذلك لأنه سيفسّر ما يتطرق إليه من مفردات هذا العلم في الأبواب التالية وفقاً لتلك الأصول .

- ما ذكره البلخي من إرجاع المكونات التي يتألف منها الكون إلى أربعة عناصر أمر منطقي ، غير أن تأسيس الطب على نظرية الأخلاط والأمزجة من خلال مراعاة الطبائع الخاصة بالأخلاط ، والعمل على تعديلها في حالة الانحراف ليس له مكان في العلوم الطبية الحديثة .

- من الطبيعي أن تختلف الأسس التي يقوم عليها الطب الحديث عن الأسس التي كان يقوم عليها الطب قديماً ، فالآليات الإمبراضية والجراثيم والفيروسات لم تكن معروفة آنذاك ، فعللوا الأمراض بغلبة البلغم أو المرة السوداء ، وحاولوا معالجتها بالوسائل التي كانت معروفة لديهم . أما اليوم فقد استفاد الطب من الثورة العلمية التقنية ، وأصبح يعتمد استقصاءات مخبرية وشعاعية وتنظيرية في غاية الدقة .

- ولا بد من الإشارة إلى أن ما ذكره البلخي مما يتعلق بوظائف الأعضاء صحيح على وجه العموم ، وإن كان لم يصب في بعض التفاصيل .

فقد عرّف البلخي العلاقة الوثيقة بين عمل القلب والرئة ، وتتميم كل منهما لوظيفة الآخر ، كما عرف دور الماء في هضم الطعام ، ودفع الطعام المهضوم في الأمعاء للكبد ، ودور الكبد بإرساله الدم المنقّى إلى البدن ، ودور الكليتين بوصفهما مصفاةً للجسم ، ودور الجلد في طرح السموم عن طريق المسام ، وأن الأعضاء الرئيسة في الجسم هي الدماغ والقلب والكبد (١/٢/٥) .

دراسة الباب الثالث :

في تدبير المساكن والمياه والأهوية

أ : مخطط البحث :

- ١ / ٣ / ١ : الحاجة إلى تدبير المساكن والمياه والأهوية .
- ٢ / ٣ / ١ : العلاقة المتبادلة بين طبائع المساكن والمياه والأهوية .
- ٣ / ٣ / ١ : أثر البيئة في الاختلاف بين الشعوب .
- ٤ / ٣ / ١ : عوامل اختلاف المساكن .
- ٥ / ٣ / ١ : عوامل اختلاف المياه .
- ٦ / ٣ / ١ : عوامل اختلاف الهواء .
- ٧ / ٣ / ١ : شروط المسكن الصحي .
- ٨ / ٣ / ١ : أسباب الهجرات .
- ٩ / ٣ / ١ : هجرة الحيوان .
- ١٠ / ٣ / ١ : صعوبات الهجرة .
- ١١ / ٣ / ١ : الاحتمال لإصلاح البيئة .
- ١٢ / ٣ / ١ : فوائد التنقل في المساكن .
- ١٣ / ٣ / ١ : مراعاة تأثير الرياح .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٣ / ١ : الحاجة إلى تدبير المساكن والمياه والأهوية :

ابتدأ البلخي بمقدمة عن أهمية العناية بالمساكن والمياه والأهوية ؛ ليمهد للكلام على الأفضل من المساكن بناء على ذلك ، ثم يقترح بعض الحلول

لمشكلات البيئة .

ومن خلال ذلك أكد حاجة الإنسان الحيوية لعناصر البيئة الثلاثة ، لأنه لا يستغني عنها في حياته وقوام معاشه (المخطط ١/٣/١) ، ثم ربط بين تلك الحاجة وبين الكليات النظرية للطب في عصره .

٢/٣/١ : العلاقة المتبادلة بين طبائع المساكن والمياه والأهوية :

تعرض بعد ذلك للعلاقة بين طبائع المساكن والمياه والأهوية التي هي العناصر الأساسية في البيئة المحيطة بالإنسان ، ثم بين أثر التمازج في تلك الطبائع (المخطط ٢/٣/١) .

٣/٣/١ : أثر البيئة في الاختلاف بين الشعوب :

بين أن البيئة تؤثر في اختلاف الأجسام والأخلاق والألوان والأعمار سلباً وإيجاباً .

٤/٣/١ : عوامل اختلاف المساكن :

بحث في أسباب تفضيل عناصر البيئة بعضها على بعض ؛ فبدأ بالمسكن مبيّناً أن اختلاف المساكن يكون من ثلاث جهات : من جهة نوعية التربة ، ومن جهة العلو الذي يتعلق به التعرض للشمس ، ومن جهة القرب والبعد عن مدار الشمس الذي تتعلق به مدة التعرض لها .

٥/٣/١ : عوامل اختلاف المياه :

بين أن المياه تختلف تبعاً لاختلاف تربة منابعها ، فتختلف قوتها وطعمها ، وتبعاً لاختلاف ظهورها على سطح الأرض أو غورها ، وتبعاً لاختلاف جريانها أو ركودتها .

٦/٣/١: عوامل اختلاف الهواء :

يُن أن الهواء يختلف من ثلاث جهات أيضًا : من جهة اختلاف نوع التربة والماء الملاصقين له ، ومن جهة اختلاف موقعه من مدار الشمس بوصول الضياء والحرارة له أو عدمه ، ومن جهة اختلاف ملاصقته للمرتفعات أو المنخفضات (المخطط ٣/٣/١) .

٧/٣/١: شروط المسكن الصحي :

خلص إلى استنتاج شروط المسكن الصحي بناء على ما تقدم من أسباب اختلاف الترب والمياه والهواء ، فيحددها وفق جودة المواصفات للعناصر البيئية الثلاثة (المخطط ٤/٣/١) .

٨/٣/١: أسباب الهجرات :

يُن أن من أهم أسباب التنقل في البلدان :

- ١ - طلب المعاش والمكاسب .
- ٢ - الهرب من الأعداء .
- ٣ - البحث عن صلاح البيئة بتجنب المواضع الموبوءة ، وتخيار الأماكن التي تتميز بجودة عناصر البيئة الثلاثة (المخطط ٥/٣/١) .

٩/٣/١: هجرة الحيوان :

يُن أن الحيوانات تنتقل - أيضًا - طلبًا للغذاء ، وطلبًا للمسكن الحصين ، وبعضها يطلب البيئة الصالحة ، كهجرة الطيور هربًا من البرد مثلاً .

١٠/٣/١: صعوبات الهجرة :

يُن أن الهجرة عند الإنسان والحيوان لإصلاح البيئة أمرٌ عسير ، لا يتمكن منه إلا الذين يعتنون بمصالح أبدانهم عناية خاصة كالحكماء

والمملوك، وهذا من حكمة الله حتى تعمر جميع الأرض.

١١/٣/١: الاحتيال لإصلاح البيئة:

اقترح معالجة فساد البيئة من خلال أمرين رئيسين:

الأول: الهجرة من البيئة الفاسدة إلى البيئة الصالحة التي تتوفر فيها الشروط الصحية، وهذا عسير غالباً.

الثاني: استعمال بعض الحيل والأساليب التي تصلح فساد البيئة، فيحتال للماء مثلاً بمعالجته بما يصلحه إن كان رديقاً، أو بنقل الماء من مكانٍ إلى آخر، ويحتال للهواء بتخثير البقعة الأفضل، أو باستعمال الأبخرة (المخطط ١/٣/٦).

١٢/٣/١: فوائد التنقل في المساكن:

وهذا ما يستطيعه المملوك غالباً دون غيرهم. ومن فوائده: التنزه والسياحة، والانتفاع بمرافق المساكن من المياه والأهوية، وعمارة البقاع التي يحلّون بها، وتفقّد مصالح أهلها.

وأكد البلخي الانتقال في حال الوباء لطلب الهواء النقي، ومن أجل تجنب حرّ الصيف وبرد الشتاء.

ثم تعرّض للاختلاف الجزئي في البيئة في مناطق البلد الواحد، بل في مناطق القصر الواحد، مشيراً إلى اتخاذ مجالس مختلفة باختلاف الفصول.

١٣/٣/١: مراعاة تأثير الرياح:

يُبين الأثر المهم للرياح من خلال قدرتها على التصرف في ذاتها، والتصرف فيما تلاقيه، وهذا ما يتضح في نقلها القوى من الأجسام العلوية إلى الأجسام الأرضية، ونقل الأصوات والروائح، وتلقيح النبات وإتمامه، وإثارة السحاب والأمطار، وتغيير طباع الحيوان، والتأثير في قوة الأجسام، والتأثير في ألوانها

(المخطط ٧/٣/١).

وبناءً على ذلك أوصى باتخاذ المجالس في مهبّ الشمال في الصيف ، وفي مهب الجنوب في الشتاء ، وفي مهب الصُّبا في الخريف والربيع ، إذ لا يحتاج إلى دفع حر ولا برد ، وإنما يحتاج إلى طيب النسيم . كما أوصى بمواجهة ضياء الشمس عند إقبالها من المشرق لما تعطيه من القوة العجيبة في النفس والبدن ، مبيّناً أن أحوال العالم ترتبط بإقبال الشمس الذي يؤدي إلى الزيادة في كل شيء ، وإدبارها الذي يؤدي إلى النقصان في كل شيء . ويترتب على ذلك أن الأعمال النفسانية والجسمانية ينبغي أن تفتتح أول النهار . ثم أوصى ببعدها المجالس عن وجه الأرض ؛ لتجنب الهواء الملوث بالأبخرة المضرّة بيدن الإنسان ونفسه .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - تتعلق صحة الإنسان بعوامل داخلية ترجع إلى بدنه ، وبعوامل بيئية ترجع إلى عناصر البيئة العامة (الطبيعية والبشرية والحضارية) ، وربما تبادر إلى الأذهان أن علم صحة البيئة من مفرزات الحياة المدنية الحديثة ، غير أن ما وُجد في هذا الباب يشير إلى معرفة البلخي بالعلاقة بين صحة الإنسان العامة والأحوال البيئية الطبيعية التي تحيط به ، من الهواء الذي يستنشقه ، والماء الذي يشربه ، والمسكن الذي يقطنه ، والأغذية التي يتناولها ، والمحيط البشري الذي يعيش فيه .

وإن الطب الوقائي اليوم ينطلق من العمل على حفظ توازن الأفراد - بوصفهم أعضاء نافعين في المجتمع - مع البيئة المحيطة بهم^١ ؛ فبمقدار ما تنهياً

^١ حلاج ، الصحة العامة ١١ .

أسباب هذا الحفظ تكون ترقية الصحة Health Promotion ، والوقاية من المرض Preventing disease ، ويعدُّ النظام البيئي المصدر الأساسي للحياة ، وتعرّف الصحة البيئية بأنها حالة توافر الموطن البيئي السليم والمستقر لنوع معين من الكائنات الحية ، وعلى رأسها الإنسان ، بحيث يستطيع أن يعيش حياته بشكل سليم ، وأن يحافظ على بيئة سليمة^١ .

٢ - إن الاهتمام بالصحة الوقائية - الذي أثاره البلخي في القرن الثالث الهجري - يحتل مكانة رفيعة في عصرنا الحديث ، بما يتناسب والتقدم المذهل في المستويين العلمي والتقني ، وذلك أن الأخطار التي تهدد صحة الإنسان الجسمية والنفسية في تزايد مخيف ناتج عما تخلفه التطورات الحضارية المتسارعة ، والتحويلات البشرية المتزايدة من الآفات الجسمية والنفسية الناجمة عن تلوث البيئة الطبيعية والبشرية ، والحوادث المختلفة ، والإصابات المهنية ، والمشكلات السكنية ، وغير ذلك .

٣ - إذا قارنا تقسيم البلخي لعناصر البيئة بالدراسات الحديثة ، فإننا نجد أن علم الصحة العامة يقدم لنا اليوم دراسات كثيرة حول البيئة ، بوصفها عنصراً مهماً في التلوث البشري من خلال التقسيمات الآتية :

١ - البيئة الفيزيائية : Physical environment وتشمل العامل الجغرافي والجيولوجي والمناخي .

٢ - البيئة الحيوية Biological environment .

٣ - البيئة الاجتماعية الاقتصادية Socio-economic environment .

وقد عالج البلخي هذه الموضوعات بتقسيمات مختلفة تتضح من خلال المقارنة بالخطط (المخطط ١/٣/٩) .

٤ - إن العموميات التي تكلم فيها البلخي حول صحة البيئة لا تخرج عما

^١ محاسنة ، البيئة والصحة العامة ٦٨ .

نعلمه ونراعيه في خطوطه العامة ، وكل ما هنالك أن تطور الحضارة المادية أفرز مشكلات بيئية معقدة لاتزال الجهود منصبة لمعالجتها ، والاختلاف بطبيعة المشكلات وحلولها إنما يرجع إلى تغيّر الظروف المرصّية في عصرنا من جهة ، وإلى تقدم العلوم والمعارف الكونية من جهة أخرى ، ولا يرجع إلى اختلاف الأهداف ، الصحية العامة .

فمشكلة المياه التي أثارها البلخي لاتزال من أخطر المشاكل التي تهدد البشرية في هذا العصر الذي هو عصر العلوم والتقانات ، والأخطار هي هي لم تبدل ؛ وذلك من ثلاثة أوجه :

الوجه الأول : تغطية الحاجات الاستهلاكية المتزايدة للمياه اليوم ، لا سيما مع ازدياد التلوث ومحدودية المصادر ، وقد أشار البلخي إلى معالجة ذلك بالهجرة ونقل الماء وإصلاحه .

الوجه الثاني : الأوبئة المنتقلة بالمياه والهواء ، وقد أشار البلخي في كلامه على الأوبئة إشارة مبهمة - لكنها مهمّة - ربط فيها بين الرباء من جهة ، والماء والهواء من جهة أخرى ، فنصح بالابتعاد عن آفات الأوبئة إلى الهواء النقي ، الخالص من شوائب الأمراض على حد تعبيره (١٢/٣/١) . فالبلخي أشار إلى معالجة الهواء الموبوء ، على الرغم من جهله بالعوامل المرضية المسببة للأمراض الوبائية !

الوجه الثالث : التلوث الكيماوي للسياه اليوم ، وقد حذّر البلخي من الشوائب المختلفة التي يمكن أن توجد في الطبيعة ، والتي تخالط التربة فتفسدها ، وتخالط الماء فتفسده ، وتخالط الهواء فتفسده .

٥ - استدلل البلخي على الحاجة إلى تدبير المساكن والمياه والأهوية بشكل نظري قياسيٍّ أولاً ، ثم بما هو ملموس محسوس ثانياً (١/٣/١) . وعرف البلخي العلاقة المتبادلة بين عناصر البيئة الرئيسة ، فعرف العوامل غير الحية التي تشمل الماء والتربة والهواء ، وعرف العوامل الحية كالنبات والإنسان والحيوان ،

وحاجة كل منها إلى الآخر، وتأثير كل منها في الآخر (٢/٣/١).
وهذا التأثير تثبته الدراسات اليوم؛ فملوثات الهواء قد تتوضع ذراتها أيضًا
على التربة، وعلى النبات، وعلى الماء، مما يزيد من تعرض الإنسان لهذه
الملوثات^١.

وما أدركه البلخي من تأثير درجة التلوث بمامل الموقع وتضاريسه ارتفاعًا
وانخفاضًا يُبحث اليوم بالتفصيل في كتب الصحة العامة^٢.

٦ - وُجِدَتْ عند البلخي إشارات إلى علم الجغرافية البشرية وعلاقته بصحة
البيئة، ومن ذلك كلامه على أسباب الهجرة والتنقل في البلاد بشكل عام
كالهجرة بسبب الحروب، والهجرة لطلب الرزق، وعلى الأسباب الصحية
خاصة، وكذلك كلامه على اختلاف أوصاف الناس الجسمية والنفسية،
باختلاف البقاع التي يستوطنون فيها.

٧ - لم يغفل البلخي أثر العناية بالبيئة وإصلاحها في حياة الإنسان النفسية
فضلاً عن البدنية، وهذا ملحوظ مهم لا شك في دوره كما تعلم اليوم؛ فقد
ذكر أن عناصر البيئة تؤثر في اختلاف الأنفس، بالإضافة إلى هيئات الأجسام
كما مرّ معنا، كما ذكر أن الأبخرة التي تكثُر الهواء وتلوّثه تؤدي إلى فتور
البدن وثقله واسترخائه، وتعدّى مضرّة ذلك إلى الأنفس، مما يكسبها البلادة
والضعف.

وكذلك ذكر الأثر النفسي والجسمي لاستقبال نور الشمس صباحًا؛ حيث
يُقبَل بإقبالها كل شيء (١٣/٣/١)، ومن المعروف أن ضوء الشمس من
العناصر الأساسية الباعثة على زيادة النشاط والحيوية، فهو يزيد في صرف
الأكسجين، ويسهم في ازدياد النمو الجسمي والنشاط العصبي والنفسي^٣.

^١ انظر الطويل، البيئة والتلوث ١١٦.

^٢ انظر دشايش، الصحة العامة ١٩.

^٣ انظر حلاج، الصحة العامة ٧٥.

وهذا التأثير للبدن في النفس يدخل فيما نسميه اليوم بالطب العضوي النفسي .

٨ - الهندسة الصحية البيئية للمساكن عند البلخي :

على الرغم من أن المساكن بوجه عام تمثل مظهرًا متغيرًا، فإنها مرتبطة بطبيعة الأقاليم، وطابعها مرتبط بالبيئة والتراث الحضاري للسكان الذين شيدها^١.

ونحن نعلم اليوم أن الاتجاه المعتمد في العمارة هو الاتجاه البيئي الذي يستوعب الطبيعة وقواها بمرونة ليوظف دفأها الطبيعي وبرودتها ونورها، وتتفاعل العمارة مع الشمس والرياح والأرض والماء والمادة تفاعلاً يدخل في قانون الطبيعة القديم : التوازن، لتوظيف هذه القوى بعد ترويضها، لتصل إلى الراحة مهما كان الطقس، وضمن الأسلوب الطبيعي ما أمكن^٢.

ويمكن القول : إن هذا التوظيف في هندسة بيئة المساكن تجلّي عند البلخي في هذا الباب بمبدأين تصميميين : مبدأ الاحتيال، ومبدأ الانتقال .

فالبلخي يرى أنه من الواجب على كل معنيٍّ بمصلحة بدنه، أن يتخير من المساكن أفضلها . وهذا - وإن كان عسر المرام - ضروري، فلا بد لكل ذي تمييز من إصلاح بيئة مسكنه بإعادة هندستها بما يتوافق وشروط صحة بيئة المسكن .

ويمكن تلخيص رؤى البلخي في إعادة هندسة بيئة المساكن وفق هذين المبدأين في ما يأتي :

٨ - ١ - مبدأ الاحتيال : يقوم على مفهوم مركزي أساسي يسه بقوله : «إنه

توجد في المواضع الجزئية التي تجمعها بقعة واحدة من بقاع الأرض من التفاوت والتفاضل بعض ما يوجد في المواضع الكلية، ويوجد في البلد الواحد من اختلاف الأهوية وتفاضلها كما يوجد في البلدان المتناثية» (١٢/٣/١) . وفي

^٢ انظر سلقيني، العمارة البيئية ٣١.

^١ انظر Diken & pits, Introduction to cultural geography . p. 5.

هذا إشارة إلى أهمية استثمار هذا الاختلاف في الحالتين للحصول على شروط بيئية أفضل .

٨ - ٢ - مبدأ الانتقال : يقرر البلخي أنه يلزم الإنسان في مسكنه الذي يسكنه «أن يعدّ لنفسه مجالس شتوية وصيفية وربيعية وخريفية ينتقل فيها حسب الحاجة إلى كل منها في أوانه، وحضور زمانه»، ثم يذكر شروطاً مختلفة في تصميم هذه المجالس وتوجيهها، فيجعل كل مجلس من المجالس التي يعدّها لفصول سنته بإزاء مهبّ ريح من الرياح التي يستحبّ مقابلتها والتعرض لها في ذلك الفصل .

كذلك يوجب الانتقال إلى العلامي والمستمطرات والمواضع المشرفة في الهواء إذا لم يمنع من ذلك البرد الشديد أو الحر الشديد . وفي حال غلبة الحر والبرد على الهواء ليلاً ونهاراً، فعليه أن يجعل جلوسه على الأسرة المرتفعة؛ ليستدفع مضرة الأبخرة عن بدنه .

ويؤكد أن هذا الأمر يجري من المساكن الجزئية على حكم المساكن الكلية من بقاع الأرض؛ لأنه تقرّر عند الباحثين أن المساكن الجبلية المتعالية أفضل مزاجاً وأنقى هواءً من المواضع السهلية المتسافلة، وأن المواضع المرتفعة من السهول أفضل هواءً وأطيب نسيماً من المواضع الغائرة منها (١٢/٣/١) .

٩ - إن الأثر البيئي للرياح الذي أشار إليه البلخي معروف تمامًا اليوم؛ فالريح تزيد في عملية التنح في النبات، فيتعين على النبات زيادة سرعة امتصاص الماء لتعويض ما يفقده، مما يؤدي إلى منع نمو النباتات في المناطق المعرضة للريح الشديدة، فضلاً عن التأثير الميكانيكي بسبب هبوب الريح باتجاه معين، مما يمنع فروع النبات من النمو بشكل طبيعي . وثمة تأثير بيئي - أيضاً - على خصوبة النبات في حال الريح الشديدة، حيث يحصل توزيع غير منتظم لحبوب اللقاح^١ .

^١ انظر محاسنة، البيئة والصحة العامة ٣١.

دراسة الباب الرابع :

في تدبير ما بقي الحرّ والبرد من الأكنان والملابس

أ : مخطط البحث :

١ / ٤ / ١ : أهمية اعتدال الطبائع في صلاح العالم

٢ / ٤ / ١ : تأثير الحرارة والبرودة على الإنسان

٣ / ٤ / ١ : دفع أذى الحر والبرد

٤ / ٤ / ١ : الاعتدال في توقي أذى الحر والبرد

٥ / ٤ / ١ : تدبير الأكنان

٦ / ٤ / ١ : تدبير التنقل في الأكنان

٧ / ٤ / ١ : تدبير الملابس

٨ / ٤ / ١ : إجراءات خاصة في التوقي من البرد

٩ / ٤ / ١ : الوقاية من الحر

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٤ / ١ : أهمية اعتدال الطبائع في صلاح العالم :

قدّم البلخي لهذا الباب بذكر أهمية اعتدال الطبائع - لا سيما الحرارة

والبرودة - في صلاح العالم .

وسلك مسلك الاستدلال على ما يقول ، وذلك ببيان أن العالم مخلوق من

الطبائع الأربع ، وأن صلاحه باعتدالها وتحقيق التوازن بينها حسب مقدار معين

من كلّ منها تازم الحاجة إليه ، وأي خلل في ذلك المقدار يؤدي إلى فساد

الأشياء التي رُكبت منها تلك الطبائع .

ثم أكد أن الخلل في الحرارة والبرودة أبلغ أثرًا من الخلل في الرطوبة واليبوسة ، وعلل ذلك بالاستناد إلى الظواهر الملموسة الآتية :

- شعور الإنسان بالحرارة والبرودة إذا اشتدَّتا وانفعاله لهما أقوى من شعوره بالرطوبة واليبوسة وانفعاله لهما .

- أثر الرطوبة واليبوسة لا يظهر إلا إذا أضيف إليهما الحرارة والبرودة .

- ومما يؤكد شدة تأثيرهما أنهما يغيّران الفصول ؛ إذ غلبة البرد تأتي بالشتاء ، وغلبة الحر تأتي بالصيف (المخطط ١/٤/١) .

١/٤/٢: تأثير الحرارة والبرودة على الإنسان :

ثم انتقل البلخي بعد ذلك إلى بيان أن غلبة الحر والبرد تؤثر في الإنسان من طريقين :

١ - غلبة الحرارة أو البرودة على الهواء المحيط ، ويكون تأثيره من خلال أمرين اثنين :

الأول : أنه ينتشم ذلك الهواء .

الثاني : أنه محاطٌ بذلك الهواء .

٢ - غلبة الحرارة أو البرودة على الأغذية التي يتناولها (المخطط ٢/٤/١) .
وبين بعد ذلك الفرق الدقيق بين أثر كلٍّ من الحرارة والبرودة على الإنسان . فالحرارة أسرع إهلاكًا إذا غلبت ، والبرودة أشد تناقضًا مع الحياة إذا غلبت . وعلل ذلك بأن الحرارة تقترن بالحركة ، والحركة تقترن بالحياة ، في حين تقترن البرودة بالسكون ، والسكون يقترن بالموت (المخطط ٣/٤/١) .

ثم إنه بعد أن ساق التعليل النظري المنطقي أيده بما هو محسوس من ظاهرة هلاك أكثر الحيوانات والنباتات في الشتاء .

ويمكن القول بأن هذه المقدمة التي ساقها البلخي تقودنا إلى نتيجتين :

الأولى : أهمية الوقاية من الحر والبرد .

الثانية: توجيه العناية الأشد من أجل التوقي من البرد (المخطط ٢/٤/١).

٣/٤/١: دفع أذى الحر والبرد:

وبعد هذه المقدمة بدأ البلخي الكلام على كيفية توقي الإنسان للحر والبرد، فقسم الوقاية منهما باعتبار شدتهما إلى قسمين رئيسين:

- ١ - في حالة الحر والبرد المعتدل: تكون الوقاية عن طريق الملابس.
 - ٢ - في حالة الحر والبرد المفرط: تكون الوقاية عن طريق المساكن.
- وبيّن أن الحكم في ذلك يسري على الإنسان والحيوان كما يأتي:
- ١ - في الحالة الأولى: تقوم الأشعار والأصواف عند الحيوان مقام الملابس.
 - ٢ - في الحالة الثانية: تقوم الحجرات والأسراب والمغارات مقام المساكن.
 - ٣ - ثم بيّن ما ميّز الله به الإنسان من الحيوان من وجود وظيفة أخرى للملابس - سوى الوقاية من الحر والبرد - وهي ستر العورة والزينة (المخطط ٢/٤/١).

٤/٤/١: الاعتدال في توقي أذى الحر والبرد:

أكد البلخي ضرورة عدم المبالغة في دفع الحر والبرد؛ وذلك لسببين:
الأول: أنه لا يتهيأ للإنسان عملياً التوقي التام من الحر والبرد.
الثاني: المبالغة في التوقي تجعل الإنسان عرضةً للآفات متى تعرّض لأدنى حرٍّ أو برد.

وخلص من ذلك إلى أن الأنسب للإنسان أن يروّض جسمه على تحمل الحرّ والبرد؛ كيلا يسرع إليه الضرر بمجرد التعرّض إلى شيءٍ منهما (المخطط ٢/٤/١).

٥/٤/١: تدبير الأكنان:

بيّن البلخي صفات الأكنان التي تقي برد الشتاء كما يأتي:

١ - أن تكون ستيرةً .

٢ - أن تنحرف عن مجرى الهواء .

٣ - أن تكون كثيفة الحيطان .

٤ - أن تكون واسعةً .

٥ - أن تكون عالية الارتفاع .

٦ - أن تكون مضيئةً .

وعلّل كونها واسعةً وعالية الارتفاع بمنع تعكّر هوائها بالأبخرة الناتجة عن التنفس وعن دواخن الوقود والمصاييح ، وبين أن هذا يلزم في المجالس الصيفية أيضًا .

كما علل لزوم كون المساكن مضيئةً بما يأتي :

١ - ما يترتب على ذلك من راحة النفس ، وقوة الإنسان ونشاطه ، وردّ هذه الراحة والاستئناس بالأماكن المضيئة ، والوحشة من الأماكن المظلمة ، إلى أنس الإنسان بضوء النهار ، واستيحاشه من ظلمة الليل .

٢ - عدم إتعاب البصر وإضعافه ؛ لأن الإنسان سيضطر إلى زيادة تمكين النظر في الأشياء الدقيقة كالقراءة في حال وجود الظلمة .

٣ - فساد البصر إذا طالت مدة المكث في الأماكن المظلمة ، ثم خرج الإنسان إلى النور .

ثم بين بعد ذلك ضرورة تدفئة تلك المساكن ، مع مراعاة توزيع الحرارة على كامل المسكن ، وعدم الجلوس قرب منبع الحرارة ، حتى تصيب الحرارة الجسم من جميع جهاته على حدّ سواء (المخطط ٤/٤/١) .

٦/٤/١ : تدبير التنقل في الأكنان :

تكلم البلخي على تدبير التنقل في الأكنان من جهتين :

الأولى : أن تكون الحجرات مرتبةً بالنسبة لقربها من الهواء الخارج ، وبعدها

عنه ، بحيث يكون بعضها في جوف بعض (مبدأ التداخل) ، كما في بيوتات الحمام (المخطط ١/٤/٤) .

الثانية : أن يكون وقت الانتقال من المجالس الصيفية إلى الشتوية عند إقبال البرد في الخريف .

وأكد ضرورة اتقاء برد الخريف ؛ لأن برد الخريف ينال الإنسان ، والحر مؤل ، فقليله يؤدي إلى كثير ضرر ، بخلاف برد الربيع .

٧/٤/١ : تدبير الملابس :

تكلم البلخي على تدبير الملابس من خلال النقاط الآتية :

١ - معرفة أجناس الثياب .

٢ - معرفة صنعة الثياب ولبسها .

٣ - معرفة جهة أخذ ما يوجد منها .

فتكلم - أولاً - على أجناس الثياب ، وبين أن لكل منها طبيعة خاصة . فالثياب القطنية معتدلة ، تصلح لأصحاب الطبائع المختلفة ، وتلبس في جميع الفصول . أما الكتان فيمطي برودة ، لأنه ينشئ العرق ، فيصلح للصيف . وأما الصوف فيحفظ الحرارة ، فيصلح للشتاء ، لكنه يضرب بالأبدان التي تفرط حرارتها .

ثم ذكر أن الملابس في الشتاء ينبغي أن تتصف باللين والصفاقة ، ويين أن الحاجة إلى اللين من أجل طيب الملمس ، والحاجة إلى الصفاقة من أجل منع البخار الخارج من البشرة من النفاذ منه مما يسخن البدن ؛ لأن البدن يسخن بشيء يخرج منه ، لا بشيء يصل إليه من الخارج .

وهذا بخلاف الثوب المتخلخل إذ يلبس في الصيف ؛ إلا أن يكون الإنسان ضاحياً ، فيحتاج إلى الثوب الصفيق لمنع وصول الحر الخارجي .

أما الملابس الوبرية التي تكون أدفاً ، ويبقى الحر في أجزائها لمدة أطول ، فلا

ينبغي لبسها لمن غلبت الحرارة على مزاجه ؛ كيلا تلحق به الضرر ، لا سيما إذا كانت مشدودةً على بدنه ، أو يقتصر على لبس ما هو أقصر شعراً كوبر السنجاب .

ثم ذكر بعد ذلك أنه يُقتصر عادةً على إدفاء الظهر دون الصدر والبطن ؛ لأن ناحية الظهر باردةً قياساً إلى ناحية البطن ، وذلك ما لم يشتدَّ البرد ، واستدل على ذلك بأمرين :

الأول : أن الإنسان إذا أصابه البرد يحسُّ به أولاً من قبل ظهره دون بطنه .
الثاني : يجد الإنسان الفتور في بدنه عند الحمى من قبل ظهره (المخطط ١/٤/٥) .

٨/٤/١ : إجراءات خاصة في التوقي من البرد :

١ - يشتد التحرز من البرد في حالات التعرض للهواء خارج المدن ، كما في الصحراء ، وفي حالات وجود الريح ، إضافةً إلى البرد .

٢ - توقي استنشاق الهواء الشديد البرودة مباشرةً ، بالتلثم ، أو غير ذلك .
٣ - الاستعانة بالمشي لتسخين الجوف بحرارة الحركة ، وإذا اضطر إلى الركوب ، ولم يستطع المشي يحرص على تحريك الأعضاء ، على أن يكون مركبه من النوع الذي يدفعه للحركة . وعلل البلخي ذلك بأن البرد يؤثر في الساكن أكثر من المتحرك ، وفي الراكب أكثر من الماشي ؛ لأن الراكب كالساكن ، باعتبار الحركة التي تنسب إليه .

٤ - التنبه إلى أن تكون حال من يريد السير في البرد متوسطةً بين الجوع والشبع ؛ كيلا يتأثر بالبرد . وعلل ذلك في حالة الجوع يبرد باطن الجسد ، وفي حالة الشبع يبرد ظاهر الجسد لتوجه الحرارة إلى هضم الغذاء .

٥ - تناول الأشياء الحارة القوية الحرارة كالثوم والخردل وغيره ، مما يسخن الدم ، ويملاً أوعية الجسد بأبخرة تقاوم البرد الواصل إلى ظاهر البدن (المخطط ١/٤/٦) .

٩/٤/١: الوقاية من الحر :

- يمكن تلخيص النقاط التي ذكرها البلخي في الوقاية من الحر بما يأتي :
- ١ - الانتقال إلى الأماكن الجبلية العالية .
 - ٢ - اختيار البيوت الكثيفة الحيطان ، الرفيعة السمك ، المواجهة للريح .
 - ٣ - رش ماء الورد على الأبدان .
 - ٤ - لبس الثياب الرقيقة .
 - ٥ - نَضْب الأَسْرَة العالية عن سطح الأرض .
 - ٦ - جعل الكُوَى في أعلى المساكن ؛ لتخفيف ثقل الهواء المنحصر فيها .
 - ٧ - تناول الأغذية الباردة (المخططات ١/٤/٤ ، ٥ ، ٦) .

ج: المناقشة والنتائج :

- ١ - يواجه البشر محيطهم وأجواءهم بصورة دائمة ؛ لذلك تكون ردود فعلهم التأقلمية استجابة للمتغيرات البيئية ، وهذا ما يندرج اليوم فيما يسمى بالبيئة الفيزيائية .
- وعملياً التأقلم هي محصلة تأثير مباشرة لعدة شروط محيطية قادرة على إرهاق الجسم ، كالتبادل الحراري بين الكائن ومحيطه ، والإشعاعات الشمسية ، ورطوبة الجو^١ . وهذا ما ذكره البلخي في مقدمة الباب الرابع من ضرورة تحقيق التوازن بين هذه العناصر الأربعة : الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة .
- ٢ - ذكر البلخي أن تأثر الإنسان بالحرارة والبرودة أكثر من تأثره باليبوسة

^١ انظر الطويل ، البيعة والتلوث ١٣٦ .

والرطوبة ، وأن أثر الأخيرتين لا يظهر إلا إذا أضيفت إليهما الحرارة والبرودة ، وهذا ما يؤكد العلم الحديث .

فمن المعروف أن حرارة الهواء وبرودته تلعب الدور الأهم في إحساس الإنسان بالراحة أو العكس ، مع مشاركة عامل الرطوبة وأشعة الشمس ، ويختلف تأثير الرطوبة بحسب درجة الحرارة والبرودة^١ .

وكذلك من المعروف أن للرطوبة تأثيرًا خاصًا على الإحساس بالحرارة في الجو الحار ، وأنه كلما كان الهواء جافًا كانت نسبة تبخر العرق سريعة ، فبعد الاستحمام في جو جاف يحصل التبريد نتيجة التبخر السريع للماء على سطح جلد الإنسان ، ويشعر حينذاك بقشعريرة بخلاف المناطق الاستوائية الرطبة^٢ .

٣ - إن علاقة الطقس بالأمراض التي أشار إليها البلخي علاقة واضحة معروفة في الطب الوقائي ؛ فأمراض القلب والأوعية الدموية مثلًا كثيرًا ما تحدث للأناس الذين يتعرضون لضغوطات الطقس الشديدة سواءً الحر الشديد أو البرد القارس .

وتعدُّ تأثيرات المناخ الأهم من بين تأثيرات البيئة على جسم الإنسان ، فهناك اضطرابات معينة لا تظهر إلا في شروط بيئية معينة ، ومنها ضربة الشمس (Sun stroke) ، وقضمة الصقيع (Frost bite)^٣ . بالإضافة إلى التأثير غير المباشر في حدوث كثير من الأمراض التنفسية شتاءً ، والهضمية صيفًا .

٤ - إن الوقاية من الحر والبرد بالملابس والمسكن تمثل امتداد المقاومة لتبادل الحرارة بين الجسم والمحيط ، فالألبيسة يمكن اعتبارها امتدادًا للجسد ، أما المسكن

^١ انظر دشاخ ، الصحة العامة ١٦ .

^٢ انظر الطويل ، البيئة والتلوث ١٤٠ -

^٣ انظر WMO, WHO, UNEPWHO, ١٤٣ .
climate and human health, pg. 9.

والبناء فكلاهما امتداد للألبسة الواقية^١.

وقد عبّر البلخي عن هذا المعنى بدقة في كلامه على دفع أذى الحر والبرد
(٣/٤/١).

٥ - لما كان الغرض الأساسي في الملابس الواقية من الحر، والحماية من
القر، وجب اختيار الملابس الداخلية مما يمتص العرق، ووجب ألا تكون
الملابس ثقيلة تتعب الأعضاء؛ لأن العبرة في الدفاء، وليست بكثرة الملابس،
بل بنوعها، فما كان منها كافياً لحفظ حرارة الجسم كان صالحاً.
وتكون ملابس الصيف من الحرير أو القطن أو الصوف الرقيق، وملابس
الشتاء أفضلها ما كان من الصوف^٢.

وتعد الحركة والتمارين الرياضية والمشية من أفضل الوسائل لمكافحة البرد^٣.
وهذه التوجيهات التي توجد في كتب الصحة العامة في القرن الخامس عشر
الهجري وُجدت عند البلخي في القرن الثالث الهجري.

وقد ميّز البلخي بدقة بين الملابس الوبرية التي تكسب الحرارة القوية،
والملابس المنسوجة التي هي أقل من ناحية الدفاء؛ بسبب تخلخل أجزائها
المتضامة، فتنفذ منها حرارة الجسم، ولذلك أوصى بعدم استعمال الملابس
الوبرية للذين لا تناسبهم الحرارة القوية (٧/٤/١).

٦ - في هذا الباب أكمل البلخي آراءه حول الهندسة الصحية البيئية
للمسكن بتأكيد مبدأ الانتقال، وقدم مبدأ ثالثاً هو التداخل.
أ - فبالنسبة للانتقال أوصى حين النزول إلى المواضع العميقة والأقبية عند
اشتداد الحر، بأن يعلو المستكن فيها عن سطح الأرض؛ لأن هواء هذه المواضع

^١ المرجع السابق ٧١.

الصحة العامة ٤٠، ٤١.

^٢ انظر كامل، إرشادات وتوجيهات في

^٣ انظر مزهر، الصحة للجميع ١٠٢.

يكون نديًا مفتزًا للأبدان ، كما أوصى بجعل الكوى العلوية للتهوية ، مما يخفف ثقل الهواء المنحصر ، وأن يكون النزول إليها وقت الظهيرة والهجرة دون ما يتقدمه أو يتأخره من أوقات ساعات النهار .

ب - وأما مبدأ التداخل فقد قرر البلخي أنه لا بد في تصميم المساكن والأكوان من أن تكون مرتبة بعضها في خوف بعض ، وبعضها أقرب من الهواء الخارج ، وبعضها أبعد منه ، ويبدأ بالانتقال من صحون الدور إلى الأروقة ، ومنها إلى مواضع لا تستر من الهواء سترا تامًا ، ثم من تلك إلى التي هي أكثر منها . وكلما ازداد الزمان بردًا احتاط لنفسه في الاستكان والتباعد من أذاه ، حتى يكون حاله في تنقله في تلك المساكن حال الداخل إلى الحمام من تنقله في بيوته ، حتى يكون آخر بيوته منتهى انتقالاته فيها .

وهذا الذي يشير إليه هو التداخل الأفقي ، وهو يؤكد ضرورة ملاحظة التداخل الشاقولي - أيضًا - عند تصميم العاللي والمستطرات والأسراب والأقبية ، وضرورة موافقة هذا التداخل مع ما تقتضيه الطبيعة .

وهكذا فإن نظرة هندسة بيئة المساكن عند البلخي - حسب الباب السابق وهذا الباب - تقوم على عناصر ثلاثة : التداخل في أجزاء وفراغات المسكن شاقوليًا وأفقيًا ، والانتقال بين أجزاء المساكن المختلفة حسب الفصول والظروف ، والاحتيا ل لتأمين ما أمكن من شروط صحة البيئة .

٧ - إذا نظرنا اليوم إلى ما يوصي به علم الصحة العامة بخصوص صحة المسكن ، فسوف نرى أنه يتكلم على سعة المسكن ، وتهويته ، وإضاءته ، وتأمين بيئة حرورية ملائمة ، وتزويده بالماء الصالح . وهذا يتوافق وعموم ما ذكره البلخي ، بالإضافة إلى التوافق ببعض التفاصيل ، كأن تكون التدفئة مستمرة معتدلة ، وشاملة للمكان ، وليست بجهة واحدة^١ .

^١ انظر دشا ش ، الصحة العامة ٣٤ ، ٣٥ .

دراسة الباب الخامس :

في تدبير المطاعم

أ : مخطط البحث :

- ١ / ٥ / ١ : القول في الحاجة إلى الغذاء ، وما يجب أن يجري تديره عليه
 ٢ / ٥ / ١ : القول في أنواع الأغذية التي يتغذى بها الإنسان - ذكر اللحوم
 ٣ / ٥ / ١ : ذكر الألبان
 ٤ / ٥ / ١ : ذكر البيض
 ٥ / ٥ / ١ : ذكر الحبوب
 ٦ / ٥ / ١ : ذكر الفواكه والثمار
 ٧ / ٥ / ١ : ذكر البقول
 ٨ / ٥ / ١ : القول في صناعة الطعام
 ٩ / ٥ / ١ : القول في أوقات المطعم
 ١٠ / ٥ / ١ : القول في تقدير الطعام
 ١١ / ٥ / ١ : القول في ترتيب ألوان الطعام عند التقديم والأكل
 ١٢ / ٥ / ١ : القول في تدبير أحوال الطعم

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٥ / ١ : القول في الحاجة إلى الغذاء ، وما يجب أن يجري تديره عليه :

يِنَّ البلخي أهمية تدبير الغذاء ، وحصر تدبير الغذاء في أربعة أركان ، يمكن
 إجمالها بما يأتي :

١ - أن يتناول الإنسان القَدْرَ الذي يحتاج إليه ، فلا يمنع بدنه منه الكفاية ،

ولا يزيد عليها .

٢ - أن يكون الغذاء موافقاً له في طبيعته ومزاج بدنه .

٣ - أن يتناول ما يصلح تناوله من الغذاء .

٤ - أن يكون ذلك المتناول بصفة معينة (المخطط ١/٥/١) .

٢/٥/١: القول في أنواع الأغذية التي يتغذى بها الإنسان - ذكر اللحوم :

عدّد البلخي ستة من الأنواع التي يتغذى بها الإنسان (المخطط ١/٥/٢ ، ٣)

أولها اللحوم ، ونلخص كلامه على اللحوم بما يأتي :

١ - اللحوم أقوى أنواع الغذاء .

٢ - اللحوم صعبة الهضم .

٣ - تختلف اللحوم بالطبائع ، فينبغي اختيار ما لا يغلب على مزاجه أحد

الطبائع الأربع ، فهذا يكون أخف على المعدة وأسرع انهضاماً وأعذب مذاقاً ،

فيختار من الأنواع لحم الضأن ، ومن الأعمار : الفتى ، دون أن يكون صغيراً

جداً تغلب عليه الرطوبة ، ولا هرمًا تغلب عليه اليوسة ، كما يختار السمين من

الحيوان ، والحصيان منه ، ويختار من الأعضاء : الرقبة والأضلاع ، والكتف ،

والمواضع المتوسطة من البدن .

٤ - لحم الحيوان الهوائي من الطيور - كالدجاج والحمام - أخف من ذوات

الأربع عسوماً ، وبعض أعضائها - كالأجنحة - أخف من غيرها ، وأسرع

انهضاماً .

٥ - لحم الطير المائي - كالبط - غليظ بطيء الهضم .

٦ - تختلف أنواع السمك حسب حجمها ، وحسب موضع تولدها

وغذائها ، فأفضلها المتوسط الحجم ، والمتولد في المياه العذبة .

السمك - عامة - موصوف بالبرودة والرطوبة ، فهو يناسب أصحاب الأبدان

الحارة اليابسة .

٣/٥/١: ذكر الألبان :

- ١ - قوتها الغذائية دون اللحوم .
- ٢ - تتميز بلطف التركيب ؛ لذلك صارت غذاءً للأطفال الذين هم ضعيفو القوة الهاضمة .
- ٣ - تتميز بسرعة الاستحالة عند الخض ، فينتج عنها أصناف مختلفة من الأغذية .
- ٤ - تختلف أنواع الألبان باختلاف الحيوان ؛ فمنها اللطيف كالألبان الأتن والمعز ، ومنها الحار كالألبان اللقاح ، ومنها الدسم الثقيل كالألبان البقر .
- ٥ - تستعمل الألبان في العلاج والغذاء ، والحليب هو الموصوف للعلاج .
- ٦ - أحمد ما يتركب من الحليب الزبد والسمن ، والمدموم ما يتركب منه المصل والجبن .

٤/٥/١: ذكر البيض :

- ١ - يجانس اللبن واللحم ؛ لأنه جزء من الحيوان .
- ٢ - الصفار منه حار رطب ، فهو لطيف معتدل مغذ ، والبياض بارد رطب ، فهو ثقيل وخيم .
- ٣ - أفضل طريقة لصنعه هي التيمبرشت .

٥/٥/١: ذكر الحبوب :

- ١ - قيمتها الغذائية أقل من اللحم .
- ٢ - هضمها أسهل على المعدة .
- ٣ - الفضلات المتولدة عنها أكثر حجماً .
- ٤ - أفضلها الحنطة ؛ لأنها معتدلة المزاج ، ثم الشعير لا سيما لبّه (الكشك) ،

- ثم الأرز، وهو خفيف حسن الهضم .
- ٥ - يُتجنب من الحبوب ما يسبب النفخة والغازات .
 - ٦ - يختار من الحبوب السمين الذي يكثر لبابه، ويرق قشره .
 - ٧ - يتجنب من الحبوب الفجّ الذي حُصد قبل أوانه، وما عتق فأصبح عفتًا .

٦/٥/١: ذكر الفواكه والثمار :

- ١ - الفواكه والثمار قليلة الغذاء .
- ٢ - أفضلها العنب والتين .
- ٣ - يجب عدم الإكثار منها .
- ٤ - تجنب القشر، وتجنب الفجّ منها .

٧/٥/١: ذكر البقول :

- ١ - البقول قليلة القيمة الغذائية .
- ٢ - يجب طبخها حتى يسهل هضمها .
- ٣ - تجنب ما له حدة في الطعم إلا لتطيب الطبخ .

٨/٥/١: القول في صنعة الطعام :

- ١ - يكون تمام الغذاء بنوع المغتذى به، وبصنعته؛ فالغذاء الجيد إذا فاتته الصنعة الجيدة لم ينتفع به الإنسان، ولم تقبله طبيعته، إلا أن رداءة الصنع أكثر تأثيرًا .
- ٢ - يختلف الإنسان عن الحيوان بلطف مزاجه، فلا يغتذي بشيء من اللحوم والنبات إلا بعد تهيتها، ليسهل هضمها .
- ٣ - تشتمد الحاجة إلى جودة الصنعة عند أهل النعمة الذين اعتادوا تناول الطعام الجيد النوعية والجيد الصنعة، بخلاف جفاة الطبائع الذين لم يعتادوا

ذلك ، والذين تكون معدهم قوية لاعتيادهم الأعمال الشاقة .

٤ - أولى الطعام بجوده الصنعة الخبز ؛ لأنه الغذاء الرئيس ، وأهم ما يجب في تدبيره النضج الجيد ، وألا يُتناول حارًا جدًا أو جافًا جدًا .
والخبز الخشكار الذي لا يبالغ في نخل دقيقه أجود في الهضم بسبب نخالته بخلاف الحواري الذي هو أثقل في الهضم إلا أنه أكثر غذاءً ؛ لأنه يتولد من لباب الخنطة الذي هو أجود أجزائها .

٥ - العناية بصنعة الطعام تأتي في الدرجة الثانية بعد العناية بصنعة الخبز ، وهي تستند إلى النقاط الآتية :

أ - المبالغة في إنضاجه ، ولا سيما عند المرضى ، ومن في حكمهم من الضعفاء ، بخلاف الذين يباشرون الأعمال الشاقة .

ب - العناية بشيء ما كان رطبًا من اللحوم كالسمك وصغار الخرفان والجداء لتعتدل رطوبتها ، والعناية بطبخ لحوم الحيوانات المسنة لتقلل رطوبة الطبخ يوستها .

ج - من قوي على الهضم يتناول اللحم مشويًا ، بخلاف من لم يقوَ عليه فيتناوله مطبوخًا .

د - إذا غلبت البيوسة على الطبيعة تُستعان بالحساء ؛ لأنه يرطب ، وإذا غلب اللين ، يستعان بالشواء ؛ لأنه يجفف .

هـ - عدم إدمان الأطعمة المعمولة بالتنور ؛ لثقلها نظرًا لتشبعها بالبخار الذي يخرج منها .

و - أفضل أنواع الشواء الملهوج ؛ لأن الحرارة تصل إليه برفق ، بخلاف التنوري .

ز - المسموط مما يشوى من الخرفان أفضل من المسلوخ لوصول الحرارة في المسلوخ إلى جرم اللحم ، فتبيسه .

ح - تطيب اللحوم بلباب الحمص والبقل والبصل .
ط - عدم غلبة الأشياء الحارة الحادة الطعم كالبصل والكراث وغيرها ؛ لأنها ربما قوّحت المعدة .

٦ - قسّم البلخي الطعام من جهة ما يغلب عليه من الطعم إلى المعتدل والحامض والمالح والحلو ، وذكر بعض الملاحظات المهمة حول الطعوم نجملها بما يأتي :

أ - أصلح الأطعمة ما لم يغلب عليه طعم كالحبز واللحم واللبن والبيض والحبوب ؛ لأنها هي التي خلقت أصلاً للنساء ؛ فلا يدمس الإنسان على الأغذية التي يغلب عليها طعم معين كالحلو والحامض والمالح ؛ لأنه لا يمكنه الاغتذاء بها دائماً .

ب - الحلو مائل إلى الحرارة ؛ لذلك تشتد شهوة الصبيان له ، وإذا هضم فإنه يغذو غذاءً جيداً .

ج - ما كان أصليّ الحلاوة كالتمر والعسل ، كان أشد تسخيناً بخلاف الحلو الدسم الذي هو أقل حرارة بسبب الدسومة ، غير أنه أثقل على المعدة بسببها .

د - شرب الماء على الحلو الذي ليس فيه دسومة أصلح من شربه على الحلو الدسم ؛ لأن الماء يمزج الحلو غير الدسم فيعدله ، بخلاف الحلو الدسم ، فلا يمزجه تماماً ، ويؤدي إلى التخمة .

هـ - الحامض يشهي الطعام ، وهو أفضل في الهضم من الحلو إلا أنه أقل غذاءً .

و - المواظبة على الحامض ربما أعقبت النحافة ، كما أن المواظبة على الحلو تورث السمن .

ز - الخل الجيد أصلح الحوامض للاستعمال في الأطعمة .

- ح - المالح يطيب الطعام ، ويعين على الهضم ، ويمنع الفساد عن الطعام .
 ٧ - على الإنسان تجنب أكل الطيبخ الحار جدًا ، والانتظار حتى يسكن غليانه . وعليه أيضًا تجنب أكل الطعام البارد والطعام الفاسد .

٩/٥/١: القول في أوقات المطعم :

- ١ - الحكم الأول في وقت الطعام أن يكون عند الحاجة إلى الغذاء ، وذلك عند تحرك الشهوة إليه ، الذي يحصل عند الجوع .
 ٢ - التحذير من إدخال الطعام على الطعام ، ومن الشهوة الكاذبة المتولدة عن العادة السيئة في الأكل في غير الوقت الذي يُحتاج فيه إلى الطعام .
 ٣ - من علامات نقاء المعدة من الطعام ألا يحس الإنسان امتلاء في معدته ، وأن ينقطع عنه العطش .
 ٤ - يتفاوت الناس في الوقت اللازم لهضم الطعام .
 ٥ - يحتاج الناس عامة إلى الطعام مرتين في اليوم والليل ، لكثرة حركاتهم ، وقلة ألوان طعامهم ، فيجود هضمهم ، والأصلح لأهل الدعة وجبة واحدة ؛ لاستيفائهم ألوان الطعام فيها ، وتأخر هضمه ، ويفضل أن تكون في العشاء ؛ لثقل البدن في النهار ، فيمنع من النشاط والحركة ، ولأن النوم بعد الطعام يعين على هضم الغذاء .
 ٦ - الحرارة الغريزية في النهار تبرز إلى ظاهر الجسد للسهر واستعمال الحواس ، فيضعف الهضم ، وفي الليل تغور إلى داخل الجسد ، فيجود الهضم .
 ٧ - إذا أحب أصحاب النعمة أن يعودوا في الأكل ، فالأفضل ألا يكون في أكلتهم الثانية لحم ولا دسم .

- ٨ - يختلف حكم الذين يضربهم خلل المعدة من الطعام ، فعلى هؤلاء أن يتناولوا شيئًا من الطعام صباحًا لا سيما المرثيات والأشربة الطيبة ، فيسلموا من أذى خلل المعدة ، ويتعللوا بهذا الطعام إلى وقت الغداء ، ثم يتناولوا بالعشاء ما

خفَّ من الطعام، ونحلا من اللحم والدمس .

١٠/٥/١: القول في تقدير الطعام :

١ - انتقد البلخي اتفاق الأطباء على حمد قلة الأكل ، وأنه سبب لدوام الصحة ، ويبيِّن أن هذا ليس على إطلاقه لكل وقت وحال وسنُّ وطبيعة ، وأن كلاً من نقصان الغذاء وزيادته مضرٌّ بالإنسان .

٢ - يختلف تدير كمية الطعام على حسب ما يغلب على بدن الإنسان من الأخطا .

٣ - على الإنسان الإمساك عن الطعام وفيه بقية من الشهوة إليه ، ولا يأكل حتى يمتلئ ، فيصابَ بالتخمة .

٤ - من قوي هضمه يمكن أن يستوفي أكلته بخلاف المشايخ والناقهين والأطفال ، فإنهم يأكلون وجبات قليلة ومتعددة ؛ لضعف قوتهم .

٥ - التوسع في الطعام يكون في الشتاء أكثر منه في الصيف ؛ لزيادة القوة الهاضمة ، بسبب زيادة الحرارة الداخلية .

١١/٥/١: القول في ترتيب ألوان الطعام عند التقديم والأكل :

- يختلف ترتيب ألوان الطعام حسب طبائع الناس وقوى معدهم .
- يبدأ عموماً بالطعام الأخف على الطبيعة كالبورارد التي ليست كثيرة الغذاء ، فتملأ المعدة ، ولا كثيرة الدسومة ، فتفتّر الشهوة .

- يقدّم الحامض من الطبخ ؛ لأنه فاتحٌ للشهية .

- تؤخر الحلوى ؛ لأنها تقمع شهوة الطعام .

- يقدّم الشراء بمد الثرائد والقلايا والطيابهجات ؛ لأنه أقوى الطعام ؛ إذ هو

اللحم البحت ، وهو أشهى الأنواع ، فمتى بُدئ به يغني عما سواه .

- يبدأ أصحاب المعدة الحارة اليابسة بالفاكهة قبل الطعام لحفّتها وسرعة

هضمها بخلاف الذين معدهم باردة رطبة .

١٢/٥/١: القول في تدبير أحوال الطعام :

- ١ - يجب عدم الأكل بشره ونهم ، بل بتأن وتؤدة ؛ لأنه يساعد على الهضم الجيد ، ولأنه أبعد عن التشبه بالحيوان ، فلا يُستقبح من الغير ، ولأن من آداب الضيافة امتداد زمان الطعام حتى يفرغ مواكلوه .
- ٢ - يجب عدم التخليط في الطعام ، والتنقل بين الأطعمة غير المتجانسة .
- ٣ - يجب عدم تناول الطعام على حال قلق أو غضب أو غم أو خوف ؛ لأنه يؤدي إلى عسر الهضم .
- ٤ - الاجتهاد أن يترافق الطعام بالمحادثة والمؤانسة ، مما يساعد على جودة الهضم .
- ٥ - يوصى في حالة إرضاع الطفل أن تكون المرأة طيبة النفس ، ولا يرضع الطفل وهو خائف أو متهتر .
- ٦ - يوصى بأن يُعقب الطعام بنومة أو اتكاءة لتتفرغ القوة الهاضمة ؛ لأن القعود متعب ، والتعب يمنع من تمام الهضم .

ج : المناقشة والنتائج :

- ١ - ابتدأ البلخي الباب ببيان ما يجب أن يتم عليه تدبير الطعام على وجه العموم ، ويمكن أن نصنف ما ذكره في قسمين اثنين :
 - أ - تدابير تتعلق بالطعام نفسه ، وهي التي تتناول نوع الطعام وصفته ، وقد فصل الكلام عليها فيما بعد عندما ذكر الأنواع التي يتغذى بها الإنسان (١٢/٥/١) ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧) ، ثم ذكر صنعة الطعام (١٢/٥/١) ، والقول في تدبير أحوال الطعام (١٢/٥/١) .
 - ب - تدابير تتعلق بالإنسان الذي يتناول الطعام ، وهي أن يتناول منه قدر الكفاية ، وأن يتناول منه ما هو موافق له .

وقد فصل الكلام في ذلك عند ذكر أنواع الأغذية (١/٥/٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧)؛ حيث تكلم على ما هو موافق للطبائع، وعند ذكره لأوقات الطعام (١/٥/٩)، وتقدير الطعام (١/٥/١٠)، وترتيب ألوان الطعام عند تقديمها (١/٥/١١).

وإن علم التغذية اليوم يبحث في توفير الغذاء الصالح والتنوعيات المناسبة للأفراد والجماعات على وفق حاجاتهم على هيئة وجبات، ويبحث في عملية الهضم السليم^١، ويراعى في الغذاء توفر الحاجات الغذائية حسب طبيعة الفرد (طفل، شاب، كهل، حامل، مريض)، وأن يكون خاليًا من المواد الضارة، وأن يكون ذا كميات مناسبة، وأن يكون مستساغًا في مظهره وإعداده، ومتماشياً والعادات الغذائية للأفراد والجماعات، وأن يكون متكاملًا^٢. وهذا لا يخرج من حيث العموم عما عالج به البلخي، إلا أن معرفتنا الدقيقة اليوم بما يتألف منه طعام الإنسان من مواد عضوية (النشويات والدهون والبروتينات)، ومواد غير عضوية (الماء والأملاح)، ومواد إضافية (فيتامينات)، ومعرفتنا بمقدار حاجة الجسم إلى كل منها، كل ذلك من معطيات العلوم الحديثة.

وخبراء التغذية اليوم يوصون باستبعاد بعض أصناف الأطعمة التي لا يستسيغها الإنسان، واستبدال أطعمة أخرى بها تملك القيمة الغذائية نفسها، فالسَّلَطَةُ الخضراء مثلاً قد تحتوي على خشونة لا تحملها أمعاء بعض الناس^٣. وهذا يوافق ما أوصى به البلخي من موافقة الطعام لمزاج الشخص (١/٥/١).

٢ - أشار البلخي إلى أن اللحوم أقوى أنواع الغذاء، وإلى أن بعض الأمم

^١ انظر غام، الصحة العامة ١٤٧، ١٤٨. ^٢ انظر جميل، الموسوعة الطبية الشاملة

٧٢/١٠.

^٣ انظر المرجع السابق ١٧٩.

أقوى من بعض بسبب عاداتهم في أكل اللحوم (٢/٥/١)، ونحن نعرف اليوم أن البروتين هو الذي يقوم بدور بناء خلايا الجسم وأنسجته، وأن البروتين الذي هو من أصل حيواني أكثر كمالاً وفعاليةً من البروتين النباتي، لذلك وجد أن الأسكيمو مثلاً يتمتعون بقوى ونشاط أكبر من نشاط الهندوس أو الصينيين الذين يتغذون بالبروتين النباتي الأصل^١.

يضاف إلى ذلك أن اللحوم تحتوي على أكبر مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الأساسية بالمقارنة بباقي أصناف الغذاء.

وما أشار إليه من تفضيل لحم الضأن الفتى، مع تجنب أكل الرأس، وأن اللحوم تتفاوت في سرعة هضمها، ويختلف تلاؤم الناس معها باختلاف أنواعها - صحيح ودقيق تمامًا، وهذا يتوافق مع معرفتنا بأن اللحوم ذات الألياف القصيرة (الحمر) أسهل هضمًا من ذوات الألياف الطويلة (البيضاء)^٢.

ويؤيد البلخي رداءة القديد لذهاب صفوته ولبابه، وأشار إلى أنه بحكم الشيء العفن (٢/٥/١)، ومن المعروف أن تجفيف الطعام يخفض قيمته الغذائية، وهذه الأغذية غير معقمة، فمن الممكن أن تحدث تسببًا^٣.

٣ - أشار البلخي إلى أن الألبان تجانس اللحوم؛ لأنها جزء من الحيوان، والقوة الغذائية فيها أقل منها في اللحوم، وهضمها أسهل، وتختلف أنواعها باختلاف الحيوان المأخوذة منه، وأشار إلى لطف ألبان الأتن والمعز، وثقل ألبان البقر، كما نصح بعدم الاقتصاد عليها في الغذاء، وهذه المعلومات صحيحة على العموم^٤، غير أن لبن البقر أقرب إلى لبن الإنسان من لبن المعز^٥، بخلاف ما أشار إليه.

^١ انظر نور الله، الموسوعة الطبية الميسرة

^٢ انظر غانم، الصحة العامة ٢١٦، ٢١٧.

٣٩٥.

^٤ انظر بوظو، التغذية الحديثة ٢٥٢.

^٥ انظر الخطيب، علم الغذاء والتغذية ١٩٨.

^٥ انظر الخطيب، عالم الغذاء والتغذية ١٩٥.

أما مشتقات الحليب كالزبدة، فيمكن القول بأنها تختلف في تركيبها اختلافاً جذرياً عن الحليب^١. وهذا يتفق وما ذكره البلخي (٣/٥/١).

وما ذكره البلخي من أن الحليب دُمّ نَضَج، وقَبِل اللون الأبيض، وأن هذا الدم ينصبُّ إلى الثدي والأخلاف والضروع - يتوافق مع معرفتنا اليوم بدور ما يُسمى بالحاجز الحليبي في عملية إنتاج الحليب^٢.

٤ - يَبِينُ البلخي أن البيض يجانس اللحم واللبن؛ لكونه جزءاً من الحيوان، وأن الزبد يماثل الصفار، والمخيض يماثل البياض. وهذا صحيح علمياً، فالبيض يَعُدُّ مصدرًا مهمًا للطاقة والبروتين، وهو غذاء شبه كامل^٣.

وما ذكره حول ثقل البياض على الهضم ولطف الصفار تؤيده معلوماتنا اليوم، فمكوّنات الصفار قابلة للهضم بسهولة^٤. وكذلك فإن طريقة صنع البيض (النيمبرشت) التي يفضلها البلخي طريقة جيدة، وإمكاننا تحليل ذلك اليوم بأن الحرارة تفيد بإتلاف البروتين، المعروف بالأفيدين (Avidin)، الذي يحول دون انتفاع الجسم من البيوتين (Biotin) الموجود في صفار البيض؛ لذلك لا يُنصح بتناول البيض نيحاً^٥. وهذه المكوّنات التي تتأثر بالحرارة وإن لم تكن معروفة سابقاً، إلا أن الخبرة العملية هي التي قادتهم إلى معرفة الطريقة المثلى لتناول الغذاء، غير أنه يُوصى اليوم بسلق البيض سلقاً كاملاً للقضاء على الجراثيم فيه^٦.

٥ - إنَّ ما ذكره البلخي من أن القيمة الغذائية في الحبوب أقل منها في اللحم

^١ انظر المرجع السابق.

^٤ انظر بوظو، التغذية الحديثة ٢٥٢.

^٢ انظر بوظو، التغذية في طب الأطفال

^٥ انظر الخطيب، عالم الغذاء والتغذية

١٩٢.

٥٢، ٥٣.

^٦ انظر بوظو، التغذية الحديثة ٢٧٤.

^٣ انظر حلاج، الصحة العامة ١٥٩.

صحيح من حيث كمية البروتين ونوعيته ، ومن حيث إن العناصر الغذائية فيها أقل تنوعًا من اللحوم . وإشارته إلى أن الأرز خفيف الغذاء تتوافق مع قلة البروتين فيه .

ودور الحبوب في الفضلات الذي أشار إليه البلخي نفسه بوجود مادة السللوز التي تخلص الجسم من الفضلات ، وتمنع الإمساك ، وهي مادة غير قابلة للهضم ، لكنها تحسّن آلية الهضم^١ .

٦ - أشار البلخي إلى قلة الفائدة الغذائية للفواكه والثمار ، وهذا معروف اليوم ؛ إذ ليست من مصادر الطاقة ولا من مصادر البروتين .

أما ما أوصى به من عدم الإكثار من الفواكه لأنه مضرّ ، فلا يؤيده علم الصحة الغذائية ؛ لأن الإنسان يمكن أن يستهلك ما طاب له من الخضار والفواكه ، لكن الإفراط بالبروتينات والدهون هو الذي يشكل خطرًا عليه^٢ .

٧ - إن ما ذكره البلخي من أن البقول قليلة الغذاء نفهمه اليوم من حيث نقص بروتينها من الحموض الأمينية الكبرى ، لا من حيث كمية البروتين فيها ، وكذلك نفهمه من حيث قلة تنوع العناصر الغذائية الأساسية فيها مقارنةً باللحوم ، إضافة إلى عدم احتوائها على مقدار كبير من الحريات .

ويشير البلخي إلى صعوبة هضم البقول ، وأنه ينبغي طهيها جيدًا حتى يسهل هضمها . وهذا يتماشى والموصى به اليوم من عدم الإكثار من البقول عند من يعاني من اضطرابات هضمية^٣ .

٨ - لم يتطرق البلخي للخضروات ، وقلل من الاهتمام بالفواكه ، على أنها غنية بالفيتامينات والعناصر الأساسية ، وغنية بالسللوز الذي يقي من الإمساك .

^١ انظر نور الله ، الموسوعة الطبية الميسرة ٤٠٧ . ^٢ انظر حلاج ، الصحة العامة ١٥٥ -

^٣ انظر مزور ، الصحة للجميع ٧٤ . ١٥٧ .

٩ - أولى البلخي العناية بصنعة الطعام أهمية كبيرة ، ويُنس أن المقصود من الصنعة تمام النضج وطيب الطعم والرائحة . وهذا معيار دقيق تمامًا .

١٠ - أوصى البلخي بإتمام إنضاج الخبز ، وعدم المبالغة في نخل دقيقه ؛ لأن النخالة تحسّن الهضم ، وهذا تؤيده معرفتنا اليوم بأن النفايات السلولوزية الناتجة عن ذلك ضرورية لعمل الهضم ، بالإضافة إلى فائدتها في منع حدوث الإمساك المزمن ، والوقاية من سرطان الكولون^١ .

وما أوصى به البلخي من عدم تناول الخبز الحار والأغذية الحارة نعرف أهميته اليوم من خلال ما يمكن أن يحصل من الحروق في قبة الحنك ، والمنطقة الشفوية ، كما تعزو الكتب الطبية كثرة حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم إلى اعتماد شرب المشروبات الحارة^٢ .

ومن المعروف أن تناول الأغذية الحارة والحامضة والحادة يؤدي إلى تهيج غشاء المعدة ، وربما يقود إلى التهابه وتقرحه^٣ . وهذا يوافق ما ذكره البلخي (٨/٥/١) .

١١ - ما ذكره البلخي في مجال صنعة اللحم والعناية بإنضاجه بالطبخ ، والشواء ، والحساء ، وصنع الملهوج ، والمسموط ، يختلف تناوله حسب أمزجة الناس كما أشار إلى ذلك (٨/٥/١) .

ومن المعروف اليوم أن الفرق بين أنواع اللحوم من حيث قابلية الطهو يرجع إلى درجة احتوائها على النسيج الليفي الصعب المضغ ، فكلما كان أكثر كثافة في اللحم احتاج إلى طبخ أطول . واللحوم التي تستخدم للشبي تكون طرية

^١ انظر مزنر ، الصحة للجميع ٧٤ ، والدقر ،
روائع الطب الإسلامي ٤٣/٤ .
^٢ انظر نور الله ، الموسوعة الطبية الميسرة
٥١ .
^٣ انظر الدقر ، روائع الطب الإسلامي ٤٤ .

وفقيرة بالنسيج الضام، بينما اللحوم القابلة للطبخ تحتوي على الكثير من النسيج الضام، مما يجعلها غير قابلة للأكل قبل تحطيم الألياف بالطبخ^١.

١٢ - لاحظ البلخي الفرق في الهضم بين الحلو غير الدسم الذي ينحل بالماء، والحلو الدسم الذي لا ينحل بالماء (٨/٥/١)، وأشار إلى كون الحامض يشهّي الطعام، وأنه أقل تغذيةً من الحلو الذي يورث السمنة، بخلاف الحامض.

١٣ - إن القواعد الصحية التي أشار إليها البلخي بالنسبة لأوقات تناول الطعام صحيحة تمامًا (٩/٥/١)، وما زال يوصي بها الأطباء اليوم؛ فالطعام ينبغي أن يكون عند الحاجة إليه، وحاجة الجسم هي التي تقرر متى يأكل الإنسان^٢.

وما ذكره حول الشهوة الكاذبة للطعام التي تعترن بالعادة - وليس بالحاجة - دقيق تمامًا، وكذلك تفاوت الناس في الوقت اللازم لهضم الطعام، وذلك حسب الأشخاص، وحسب طبيعة الوجبة^٣.

وكذلك فإن ما ذكره حول الحاجة إلى وجبتين في اليوم عند الناس عامةً يوصي به اليوم كثيرٌ من خبراء التغذية^٤.

وأما النوم بعد الطعام فلا توجد دراسات حديثة موثقة توصي به أو بعده، غير أن ما ذكره البلخي يتماشى وملاحظة فسيولوجية مفادها أن الاستراحة بعد الطعام توقف النشاط العضلي والذهني، وتقلل من استهلاك الطاقة في تأمين الوظائف الأساسية، كالحفاظ على الحرارة ونظم القلب ووظائف الرئة، مما

^١ بوزلو، التغذية الحديثة ٢٤٤.

^٢ السلي، الطب الإسلامي ١٨٨.

^٣ انظر العلي، الطب الإسلامي ١٨٩.

^٤ انظر الجميل، الموسوعة الطبية الشاملة

٧١/١٠، وانظر مزنر، الصحة للشيخ ٧٤.

يسمح للدورة الدموية بالتركيز على جهاز الهضم ، دون تأثير على الوظائف الأخرى ، ودون تأثير من الوظائف الأخرى على جهاز الهضم .

ومن الثابت علميًا أن الإنسان يصاب بعد الطعام بفترة من النعاس يتناقص فيها الحضور الذهني ، والكفاءات الذهنية^١ ، فيكون ما أوصى به البلخي من النوم بعد الطعام متماشيًا وهذه الظواهر الفسيولوجية .

وكذلك فإن ما ذكره عن تنويع الطعام في الوجبات المختلفة وعدم تكرار أكل اللحم والدهن فيها تؤكد قواعد التغذية الحديثة ؛ إذ إن كثرة اللحم تؤدي إلى تولد عدد من المخلفات السامة الناتجة عن هضمها ، ويرهق التخلص منها كاهل أجهزة الجسم الرئيسة^٢ . كما أن زيادة تناول الدهن تؤدي إلى عسر الهضم وارتفاع الكولسترول^٣ (٩/٥/١) .

١٤ - كان البلخي محققًا في انتقاده الأطباء الذين يوصون بقلّة الأكل ، ويبرّن أن هذا لا يؤخذ على إطلاقه دون مراعاة السن والطبيعة والأحوال ، وأن نقصان الغذاء مضرّ للإنسان كزيادته (١٠/٥/١) . وهذا أمرٌ تؤكد القواعد الصحية ؛ إذ تؤدي قلة الغذاء إلى حدوث فقر الدم ، وانهايار قوى البدن ، بالإضافة إلى الأمراض الخاصة التي يسببها نقص كل عنصرٍ على حدة^٤ .

وقد أوصى في الوقت نفسه بعدم الشبع والامتلاء ، وأن يمسك الإنسان عن الطعام وفيه بقية شهوة إليه . ومن المعلوم أن الشبع يضرّ بالهضم والتنفس والقلب ، ويؤدي إلى زيادة حمولة الدم من نواتج الهضم السمية . وينصح البلخي الفئات التي يضعف عندها الهضم ، أو يضرها الجوع ، بالوجبات القليلة المتعددة ، مع تخفيف وجبة العشاء . وهذا ما ينصح الأطباء

^١ انظر بوظو ، التغذية الحديثة ٢٧ .

^٢ انظر الخطيب ، عالم الغذاء والتغذية ٤٠٦ .

^٣ انظر نور الله ، الموسوعة الطبية الميسرة ٧٩ .

^٤ انظر مزور ، الصحة للجميع ٧٩ .

بمراعاته اليوم في مثل هذه الحالات .

ومن الملاحظات المهمة التي أوردتها أيضًا أن التوسع في الطعام شتاءً يكون أكثر منه في الصيف . وهذا يُعزى اليوم إلى تغير النشاط الفيزيائي ، وانخفاض معدل الاستقلاب الأساسي^١ .

١٥ - قدّم البلخي ملاحظتين مفيدتين تتعلقان بترتيب أنواع الطعام عند الأكل :

الأولى : أن تقديم لون معين من الطعام وتأخير آخر يختلفان باختلاف طبائع الناس .

الثانية : أن يبدأ الإنسان عمومًا بالطعام الخفيف على المعدة والفاقم للشهية (١١/٥/١) .

وهذا له دوره - كما نعلم - في تنشيط الإفرازات الهاضمة . ومن جهة أخرى فإن هذا يوافق مراحل إفراز الحليب عند الأم المرضع في الرضعة الواحدة ؛ فالحليب يبدأ بالمرحلة المصلية ، ثم المرحلة البروتينية ، وأخيرًا المرحلة الدسمة . ويبدو أن الهدف من هذا التدرج هو إفراز المواد المحرّضة على الشبع آخر الرضعة^٢ .

١٦ - كما قدّم البلخي ملاحظتين مهمتين في مجال تدبير أحوال الطعام : الأولى : ضرورة الأكل بتؤدة من أجل جودة الهضم ، وتحقيق آداب المؤاكلة .

والثانية : عدم التخليط في أنواع الطعام (١٢/٥/١) .
وهذه من الوصايا المهمة في التغذية أيضًا كما هو معلوم .

^١ انظر حلاج ، الصحة العامة ١٢٥ .

^٢ انظر بوطو ، قواعد التغذية في السنة الأولى

من العمر ٧ .

١٧ - من الموصى به اليوم أن يكون الإنسان بوضع نفسي ممتاز عند الطعام لعمارس العنذية دورها الأساسي^١، فيجب اختيار الأماكن الحسنة التهوية، على مائدة مرتبة ونظيفة، وفي بجو هادئ ومريح^٢، كما يوصي خبراء التغذية أن يتناول الإنسان طعامه مع صديق، ويتبادل أطراف الحديث، ويطيل مدة الوجبة، وأن يكون تناول الطعام متعة، وليس واجباً روتينياً^٣.

وهذا ما أكده البلخي عند كلامه على أهمية جودة صنعة الغذاء لا سيما عند من اعتاد ذلك (٨/٥/١)، وعند كلامه على عدم الأكل في حال القلق والغم والخوف، وكذلك إذا لم يكن الطفل أو المرضعة بحالة نفسية جيدة، فإن ذلك يؤدي إلى عسر في الهضم، وعند كلامه على أهمية المؤانسة على الطعام في جودة الهضم (١٢/٥/١). وهذا كله يدل على إدراكه لتأثير الحالة النفسية للإنسان على صحة البدن.

^٣ انظر جميل، الموسوعة الطبية الشاملة ١٠/

٧٠، ٧٤.

^١ انظر نور الله، الموسوعة الطبية الميسرة

٣٩٥.

^٢ انظر مزور، الصحة للجميع ٧٤.

دراسة الباب السادس :

في تدبير المشارب

أ : مخطط البحث :

- ١ / ٦ / ١ : القول في عامة الشراب .
- ٢ / ٦ / ١ : القول في الشراب العنبي الرقيق الذي يسكر ، وطبيعته ومنافعه ومضاره .
- ٣ / ٦ / ١ : القول في أنواع الشراب .
- ٤ / ٦ / ١ : القول في مزاج الشراب .
- ٥ / ٦ / ١ : القول في أوقات الشراب ، وتقدير ما يؤخذ من الشراب .
- ٦ / ٦ / ١ : القول في الحالات التي يجب أن يختار للشرب أو يتجنب فيها ، وكيفية الشراب .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٦ / ١ : القول في عامة الشراب :

بدأ البلخي الباب بمقدمة ذكر فيها أهمية الشراب ، واقتران الحاجة إلى الشراب بالحاجة إلى الطعام ، ثم ذكر تعريفاً دقيقاً للشراب بأنه إذا طبخ لم ينعقد منه شيء ، وإلا فهو أقرب للطعام .

وانتقل بعد ذلك إلى بيان أن الماء أصل الأشربة وقوام الحياة ، وأن الإنسان ينفرد عن سائر الحيوان بأشربة أخرى يصنعها بتدبيره .

وقسم تلك الأشربة إلى نوعين :

- ١ - ما يصنع من عصارات الأشياء .
- ٢ - ما يصنع من خلط أنواع من الأشربة في بعض الحالات :

أ - إذا كان الماء كرهه الطعم .

ب - في حال تضرر بعض الناس من برد الماء ورطوبته .

ج - من أجل طيب المذاق والالتذاذ بالطعم .

د - من أجل اتخاذ الدواء .

ويبرهن أن المقصود هنا ما يدخل في باب الغذاء لا الدواء ، أي ما يقوم مقام الماء في الشرب على الطعام والمداومة عليه .

ثم تكلم البلخي على شراب السكنجين الساذج ، إذ هو أفضل الأشربة ؛ لاحتوائه على العسل والحل اللذين اجتمعت فيهما قوة الجلاء والتحليل ، وعليهما مدار أفضل المعالجات ، والسكنجين الساذج يصلح للأصحاء والمرضى ؛ لأنه يميل إلى الحلاوة مرة ، وإلى الحموضة أخرى ، بحسب اختلاف المواضع والفصول (المخطوط ١/٦/١) .

ثم تكلم على ماء العسل وصلاحه لأصحاب الرطوبة والبرودة .

٢/٦/١: القول في الشراب العنبي الرقيق الذي يسكر ، وطبيعته ومنافعه

ومضارّه :

١ - منافع هذا الشراب :

أ - جمع منفعة الجسد في زيادة الصحة ، ومنفعة النفس في زيادة السرور ، وليس لغيره من الأطعمة والأشربة ذلك .

ب - أثره المباشر على قوة الإنسان ، بخلاف اللحم الذي يحتاج إلى زمن .

ج - تغيير قوى النفس كإكساب الشجاعة والسخاء ، وزيادة الفهم والحفظ ودراية اللسان وحدة الخواطر ، كل ذلك قبل الإفضاء إلى السكر .

د - كونه سبباً لاجتماع الأحباب وأنسهم وسرورهم .

هـ - في حال تضرر بعض الناس كالمشايع من برودة الماء ورطوبته يمزج هذا

الشراب بالماء ، ويقوم مقامه في إمكانية مداومة شربه على الطعام ، وقطع

العطش ، بخلاف السكنجيين وماء المسل ، فيسكن أن يملأها الإنسان ، ولا يقطعان العطش تمامًا .

و - يقطع عن الإنسان سائر شهوات الأطعمة والأشربة .

ز - تزداد الشهوة إليه مع التمادي في تناوله بخلاف غيره .

ح - يصلح لجميع الطبائع لاختلاف جوهره وطعمه ولونه وكيفية مزجه عند الطبائع المختلفة .

وكل ما تقدم من المنافع إذا تناوله الإنسان على سبيل الاقتصاد . فإذا أسرف فيه استحالت المنافع إلى مضارٍ على وزن تلك المنافع .

٢ - مضار الشراب حسب درجات السكر :

أ - المضار المتولدة عن السكر :

- زوال العقل ، فيستوي مع المجنون .

- بطلان الخواس لا سيما السمع والبصر .

- اعتقال اللسان الذي هو آلة البيان .

- تعطيل وظيفة اليدين والرجلين ، فيكون جثة هامدة .

ب - المضار المتولدة عن الخمار :

- خبث النفس .

- بلادة الفهم .

- فتور الشهوة .

- تنغيص اللذات .

- كمود اللون .

ج - المضار المتولدة عن إدمان الشرب بإسراف :

- التخلف في قوى النفس من الذهن والفهم والذكاء .

- التخلف في قوى البدن من ضعف الكبد .

- سوء التغذية، وعسر الهضم، وانقطاع الشهية .
 - استحالة اللون إلى التهيج والكمود .
 - تعب الأعصاب واستيلاء الرعشة .
 - تعطيل عامة الجوارح .
 - الاشتغال عن مصالح الدين والدنيا .
- ثم بين البلخي أنه ليس وراء ما وصفه غاية في المضار النفسانية والجسمانية .
- ٣/٦/١: القول في أنواع الشراب :

- تختلف أنواعه بحسب جواهر الأعناب، وبحسب كيفية تحضيرها،
- فيتنوع قوامها وطعمها ولونها ورائحتها، وكل نوع منها يصلح لمزاج معين .
- يجب أن يقصد منها ما اتصف بالرقة الموجودة في الجوهر والصفاء
- الحاصل بالتعتيق، مهما كان لونه؛ لأن صلاح الشراب بالقوام والطعم، وهما
- أهم من اللون والرائحة .
- إذا فقد الشراب الرقة بطل أن يكون شراباً مسكراً، وإذا فقد الصفاء
- وخالطه الأجزاء الأرضية كان مؤذياً .

٤/٦/١: القول في مزاج الشراب :

- تأتي أهمية مزج الشراب من تغيير طبيعته حتى يصلح للطبائع المختلفة .
- يختلف مقدار المزاج حسب جوهر الأعناب، وكيفية الطبخ، وقوام
- الشراب، ومزاج بدن الشارب، وفصول السنة .
- ما كان للعلاج كعلاج صاحب البرودة والرطوبة يؤخذ صِرْفًا، أو ما
- يقارب الصِّرف، وما كان للهضم وقطع العطش يكون أكثر مزاجاً، وما كان
- لطلب الأنس يزداد مزاجه؛ لتجنب السكر والخمار .
- تقديم مزج الشراب على وقت تناوله بمدة كافية؛ للحصول الامتزاج
- الجيد .

٥/٦/١: القول في أوقات الشرب وتقدير ما يؤخذ من الشرب :

- الأصل في ذلك ألا يحدّد ؛ لأنه يكون وقت الحاجة وبمقدار الكفاية ، إلا أن الشرب لا يقصد فيه الاغتذاء فقط كالطعام ، وإنما يستعمل للغذاء والعلاج والسرور ، فوجب تحديده من أجل ذلك :

١ - من يشربه للاغتذاء : منهم من يشربه على الطعام بدل الماء ، ومنهم من يشربه لهضم الطعام .

٢ - من يشربه للعلاج : يُنصح بعدم شربه قبل الطعام ؛ لأثره الضار على المعدة والكبد ، وينصح بعدم الإسراف فيه .

٣ - الذين يتناولونه للسرور : يكثرون من الشرب ليؤثّر في تحريك قوى النفس ؛ فمنهم من يشربه في المساء ، ومنهم من يشربه في الصباح والمساء . وهذا يدل على أنه من أهل البطالة واتباع الشهوة ، فيضيع ليله ونهاره .

أما الشرب عشاءً بعد الطعام ، فهو يساعد على الهضم . والشتاء أصلح من الصيف للشرب ؛ لقوة آلات الغذاء على الهضم ، وكذلك الحريف أصلح من الربيع ، وسن الشباب والكهولة أصلح من سن الصبا والشيخوخة .

وأما القدر الذي يؤخذ من الشرب ، فيختلف باختلاف طبائع الناس ومقدار تحمّلهم للشرب .

ثم يبيّن أضرار إدمان الشرب الذي يكون من أجل اللذة ، وأثره على هدم البدن وإضعافه ، وقطع شهوة الطعام .

٦/٦/١: القول في الحالات التي يجب أن يختار للشرب أو يتجنب فيها وكيفية الشرب :

١ - إذا كان الشرب للذة ، يشترط سلامة البدن من الأمراض ، والنفس من الأعراض النفسانية المؤذية ، وأشار البلخي إلى أن الشرب الذي قُصد منه اللذة

يجب أن يؤخذ منه جرعات وافرة أولاً لتحريك قوى البدن ، ثم تكون الجرعات خفيفة متتالية دون أن تؤدي للإسكار الذي يذهب لذة الموانسة .

٢ - إذا كان الشراب للعلاج ، تعالج به بعض العلل البدنية الهائجة ، والأعراض النفسانية كالخوف والفرع دون الغضب والحزن . كما أشار إلى الشرب الكثير المذهب للعقل والإحساس في حال المعالجة الجراحية .

ج : المناقشة والتأنيح :

١ - بين البلخي أنه يقصد بالشراب هنا ما يدخل في باب الغذاء لا الدواء ، وهذا تأكيد منه لغرضه في الكتاب الذي يتماشى مع حفظ الصحة .

وقد عرف الشراب بالنظر إلى صفاته الفيزيائية ، من حيث إنه إذا طبخ لم يعتقد منه شيء . وهذا معيارٌ دقيق لتمييزه من الطعام (١/٦/١) .

٢ - ما ذكره عن أهمية الماء في عملية الهضم صحيحٌ تماماً من حيث إن الماء يمدد محتوى المعدة ، مما يؤدي إلى تسريع انقراغ المعدة ، بينما يكون انقراغ الغذاء الكثيف أقل سرعةً ، كما أن ارتفاع حموضة المعدة يبطئ من انقراغ المعدة ، ويبطئ من انفتاح البواب . بالإضافة إلى أن تناول الماء بكميات كافية يساعد في تعديل قوام البراز وعدم الوقوع في الإمساك^١ . وقد عبّر البلخي بدقة عن هذا المعنى بوصفه للماء بأنه مركّب للطعام (١/٦/١) .

٣ - تكلم البلخي بدقة على مضارّ الشراب المسكر ومنافعه ، وما ذكره يصلح لأن يكون بياناً لقوله - تعالى - : ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعَةٌ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾^١ (٢/٦/١) .

٤ - من المعروف اليوم أن الخمر من الناحية العملية هي الغول الإيتيلي الناتج

^٢ البقرة ، الآية ٢١٩ .

^١ انظر Bernier & Adeian & Vidon,

Les aliments dans le tube digestif, p. 76.

عن تخمر محاليل المواد السكرية عند تغطيتها، فيتحول سكر العنب بواسطة الخمائر الموجودة معه في الحالات الطبيعية كخميرة الجعة وغيرها إلى غول إيتيلي وغاز فحم. ويبدأ هذا التحول بعد ثلاثة أيام. ومادة الغول ثبت علميًا تأثيرها الضار على جهاز التنفس وجهاز القلب والدوران والجهاز الهضمي والجهاز البولي والتناسلي والجهاز العصبي، خاصة الدماغ^١.

٥ - بين البلخي أن الفوائد التي ذكرها للخمر تكون في المقادير القليلة، وأن ضرر السكر على بدن الإنسان ونفسه ليس وراءه ضرر (٢/٦/١).

٦ - وصف البلخي بدقة آثار الخمر الظاهرة على البدن من التهيج، وكمود اللون، والرعشة، وتعطيل الجوارح (٢/٦/١).

٧ - تعرض البلخي للأضرار الاجتماعية للخمر؛ إذ يؤدي إلى تعطيل فعاليات الإنسان من جهة، وإلى سوء وضعه الاجتماعي من جهة أخرى (١/٥/٦).

٨ - تعرض البلخي في منافع الخمر إلى ما يؤديه من تنشيط القوى الجسمية والنفسية ما لم يؤد إلى السكر. ومن المعروف أن الخمر ربما تكون مصدرًا رئيسًا للطاقة عند بعض من يشربه^٢.

كما تعرض لاستعمال الخمر في العلاج الجراحي لتجنب الإحساس بالألم^٣ (٦/٦/١).

^١ انظر العلمي، الطب الإسلامي ١٢٢. الخففة من الإحساس بالألم في الخمر، واكتشفوا
^٢ انظر العلاج، الصحة العامة ١٦١. زيت الزاج (حامض الكبريت)، وأجروا التفاعل
^٣ تشير الدراسات إلى أن العرب هم الذين
 اكتشفوا مادة الكحول (الغول)، التي هي المادة
 بينهما، مما ينتج عنه مادة الإيتر المخدرة (انظر
 الجاسر، محاضرات في التخدير والإنعاش ٢٤).

دراسة الباب السابع :

في المشمومات

أ : مخطط البحث :

١ / ٧ / ١ : القول في طبيعة المشمومات ومضارها ومنافعها .

٢ / ٧ / ١ : القول في أجناس المشمومات .

٣ / ٧ / ١ : القول في تدبير استعمال المشمومات الطيبة .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٧ / ١ : القول في طبيعة المشمومات ومضارها ومنافعها :

عرف البلخي المشمومات بأنها الأشياء التي لها روائح : طيبة أو منتنة ، ثم قسم الغذاء حسب كثافته إلى : طعام ، وشراب ، وروائح (المخطط ١ / ٧ / ١) . ثم فرّق بين الروائح الطيبة التي تدخل بالغذاء ، ويستعان بها في حفظ الصحة ، والروائح الكريهة التي تدخل بالمعالج ، ويستفاد منها في إعادة الصحة .

٢ / ٧ / ١ : القول في أجناس المشمومات :

قسم البلخي المشمومات إلى ما هو رطب كالرياحين ، وما هو يابس كالمسك . وقسم الصنفين إلى ما هو طيب الرائحة ، ومنتن الرائحة ، ويبيّن أن ما هو طيب رطب أكثر استعمالاً في الغذاء من الطيب اليابس .

٣ / ٧ / ١ : القول في تدبير استعمال المشمومات الطيبة :

بيّن البلخي الحاجة لاستعمال الروائح الطيبة في مجال حفظ الصحة وإعادةتها من خلال فعلها في تقوية الروح والحرارة الغريزية التي بها قوام الحياة . ثم بيّن أن استعمال الاستمتاع بالروائح ينبغي أن يكون معتدلاً لسببين :

الأول : منع تأثير القوى المفرطة للروائح على مزاج الإنسان .
 والثاني : أن الإدمان على روائح معينة يقلل من الإحساس بها وتمييزها .
 ثم قدّم ملاحظتين في تدبير الاستمتاع بالمشومات الطيبة :
 الأولى : ألا يدني الإنسان المادة المشمومة إلى أنفه ، بل يحرص على أن
 تصل الرائحة إليه من بُعد حتى لا يضرّ به إفراطها .
 والثانية : الحرص على مزج الروائح المختلفة الطبائع ؛ للحصول على رائحة
 معتدلة لا تضر بالزواج ، وتصلح لأصحاب الأمزجة المختلفة .

ج : المناقشة والنتائج :

- ١ - أدرك البلخي أن المشموم يجب أن يكون من جنس الهواء : وهذا يوافق ما هو معروف اليوم من أن المادة كيميائية تكون ذات رائحة يجب أن تكون طيارة حتى تتبخّر في الهواء لتصل إلى الأنف^١ (١/٧/١) .
- ٢ - ما ذكره من أن الأشياء ذوات الرائحة تغذو غذاءً يسيرًا يعترض تمامًا عند بعض الحيوانات ، وهو عند الإنسان أقل أهمية^٢ (١/٧/١) .
- ٣ - إن ملاحظته أثر الروائح الطيبة في إنعاش النفس ، وما يتبع ذلك من نشاط للبدن مما يؤكد فهمه العميق لارتباط نشاط البدن بنشاط النفس ، وأن نشاط البدن تابع لنشاط النفس (٣/٧/١) .
- ٤ - إن تعود الإنسان على روائح معينة يجعل حاسة الشم متكيفة معها ، فيقل تأثيرها بهذه الروائح ؛ فالإنسان الذي يوضع في مكان يحتوي روائح كريهة سوف يقل إحساسه بالرائحة بعد مدة من وجوده في ذلك المكان ، وشمه لتلك الرائحة^٣ . وهذا يوافق ما ذكره البلخي (٣/٧/١) .

^١ انظر عباس ، الوجيز في أمراض الأذن
والأنف والحنجرة ٨٩ .

^٢ انظر المرجع السابق .

^٣ انظر قاضي ، الفزيولوجيا ٢/٢٣٤ .

٥ - ما أوصى به من أن تصل الروائح الطيبة إلى حاسة الشم بشكل غير مباشر له أهميته بالاستمتاع بتلك الروائح وتمييزها ، في حين أن شمها بشكل مكثف يكون واخزًا ويمنع من تمييزها والاستمتاع بها (٣/٧/١) .

دراسة الباب الثامن :

في تدبير النوم

أ : مخطط البحث :

- ١ / ٨ / ١ : القول في صفة النوم وماهيته وعلته ومنافعه .
 ٢ / ٨ / ١ : القول في تدبير أوقات النوم وحالاته ، وما يعرض من المضار في الإكثار منه .

ب : الدراسة التحليلية :

- ١ / ٨ / ١ : القول في صفة النوم وماهيته وعلته ومنافعه :
 ١ - بين البلخي حاجة الإنسان إلى النوم ؛ من أجل بقائه واستمراره ليسترخ من تعب حركات اليقظة ويستعيد قواه . واستدل على ذلك بما يؤدي إليه السهر من ذبول الأعضاء وغرور العين ، وفتور القوى .
 ٢ - ربط حصول الحاجة إلى النوم بالبخار الرطب الذي يصعد من الجسد إلى الرأس ، ويؤدي إلى الاسترخاء .
 ٣ - بين أن الحاجة إلى النوم تختلف حسب الأعمار والطبائع .
 ٢ / ٨ / ١ : القول في تدبير أوقات النوم وحالاته وما يعرض من المضار في الإكثار منه :

- ١ - منفعة النوم تظهر إذا أخذ منه الإنسان قدر الحاجة ، وإذا تجاوز الكفاية منه كان ضاراً ، فيؤدي إلى استرخاء البدن وثقله ، وتهييج الوجه ، وضعف الحواس ، وفتور الحركة ، وتبلد قوى النفس .
 ٢ - حاجة الصبي إلى النوم أكثر من حاجة الشاب ، وحاجة الشاب أكثر من حاجة الشيخ (المخطط ١ / ٨ / ١) .
 ٣ - الحاجة إلى النوم في الصيف أكثر من الحاجة إليه في الشتاء .

٤ - الوقت الطبيعي للنوم هو الليل ، ونوم النهار أمر عرضي ؛ لأن الله جعل الليل للسكون والراحة ، والنهار للحركة والانتشار . قال - تعالى - : ﴿ وَجَعَلْنَا آيَاتٍ لِّبَآسَاتٍ ۝١٢٠ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَآشًا ۝١٢١ ﴾^١ . وأفضل وقت للنوم نهارًا وقت الزوال حيث يبلغ الإنسان غاية الحركة والتعب ، فيحتاج إلى الراحة .

٥ - النوم وقت طلوع الشمس مخالفٌ للسنة الكونية ؛ لأن هذا الوقت فيه إقبالٌ كل شيءٍ من العالم .

٦ - يستحسن النوم عقب الطعام ، ليعين على جودة الهضم ، وكذلك عقب التعب ، وحال الغم والخوف .

٧ - يستحسن أن تكون مدة النوم ثلث ساعات الليل والنهار .

٨ - بين البلخي أن الإنسان يمكن له أن يتصرف بأعضائه في اليقظة والنوم ، ويفضل للنائم أن ينام على جنبه الأيسر ، ويضم فخذه إلى بطنه ، إلا أنه يستحسن ألا تأسره عادة في النوم .

٩ - الاستيقاظ ينبغي أن يكون برفق ، كيلا يتعب الإنسان مذعورًا ، ويوصى بعدم النهوض سريعًا ، بل يمكث في مضجعه إلى أن تثوب إليه قوة اليقظة ، وتنبه حواسه .

١٠ - ينبغي أن يكون الفراش وطيفًا وثيرًا حتى تحصل الراحة التامة في النوم .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - إن النوم حالة فسيولوجية معاودة من توقف النشاط العقلي والجسمي النسبي^٢ ، ومن المؤكد أن الإنسان يحتاج إلى ساعات محددة من النوم من أجل الاحتفاظ بتوازن جسدي ونفسي لائق ، وفي حال عدم كفايته من النوم تتأثر

^٢ انظر سبح ، الأمراض العصبية ١٩ .

^١ البأ ، الآياتان ٩ ، ١٠ .

قواه الجسدية والنفسية^١. وتؤكد الدراسات الحديثة أن النوم ضروري لكي ينسى الدماغ بعض الأفكار التي يجدها متطفلة، وأنه لو لم يحدث ذلك لشحن الدماغ بذكريات لا تطاق، ولأدى ذلك إلى الهلاس والهديان في اليقظة. كما أن الحرمان من النوم يؤدي إلى التعب، وفقد القدرة على التركيز، واضطراب في المزاج ونظم القلب وتخطيط الدماغ^٢. وهذا كله يوافق ما ذكره البلخي (١/٨/١).

٢ - لم يتوصل العلم الحديث إلى تعليل واضح ومؤكّد لحدوث النوم. ويوجد تفسيران لأسباب النوم:

الأول يؤدّد النوم عملية سلبية تحدث بسبب إصابة العمليات العصبية المسؤولة عن اليقظة بالتعب، فيقل نشاط تلك المراكز.

والثاني مفاده أن المراكز الفعالة في الدماغ ترسل نبضات إلى الجهاز العصبي المنشط لتثبيطه فيحدث النوم. وفي كلتا الحالتين يلاحظ وجود تثبيط للجهاز المنشط^٣، وربما توافقت ذلك إلى حدّ بعيد مع ما اقترحه البلخي من أن عملية النوم تتم نتيجة علاقة متبادلة بين الجسم والدماغ (١/٨/١):

تعب الجسم نتيجة اليقظة ⇔ تأثير على الدماغ ⇔ استرخاء الجسم

٣ - تنخفض حرارة البدن أثناء النوم، بسبب نقص توارد الدم إلى العضلات، وانتشاره في الجلد، وتبائط وظائف الأعضاء، ويقل أثناء النوم تكون الفضلات، حتى إن البدن يستطيع التخلص من فضلاته التي تراكمت أثناء النهار^٤، وهذا يتوافق وتأكيد البلخي أن النوم بعد الطعام يساعد على الهضم وطرح الفضول (٢/٨/١).

^١ انظر مزنة، الصحة للجميع ٥٧، ٥٨. ^٢ انظر الدرر، روائع الطب الإسلامي /٤

^٣ انظر قاضي، الفزيولوجيا ١٥٣/٢. ^٤ انظر الدرر، روائع الطب الإسلامي

٦٤، ٦٠. ٦٢/٤

٤ - تختلف الحاجة إلى النوم حسب الجنس والمهنة والعمر؛ فالطفل يحتاج إلى ساعات من النوم أكثر من البالغ، والبالغ يحتاج إلى ساعات أكثر مما يحتاجه الشيوخ، والنساء تحتاج إلى ساعات أكثر من الرجال، كما تختلف هذه الحاجة حسب طبيعة الشخص وظروفه. وعلى العموم فإن الرجل الصحيح تكفيه ثماني ساعات من النوم حسب تقديرات كلايمان^١. وهذا يوافق ما ذكره البلخي (٢/٨/١).

٥ - إن النوم لساعات طويلة أكثر من الحاجة يضر بصحة الإنسان، ويجعله كسولاً بليداً جسدياً وذهنياً^٢ (٢/٨/١).

٦ - تذكر الأبحاث الطبية أن الغدة الصنوبرية الواقعة تحت الدماغ تقوم بإفراز مادة الميلاتونين، ويزداد إفراز هذه المادة في الظلام، بينما يثبط نور الشمس إفرازها، وقد وُجد أن للميلاتونين تأثيراً مباشراً على النوم، كما أنه يلزم لحدوث النوم زوال التنبهات الخارجية السمعية والبصرية المنتقلة عن طريق الحواس إلى الدماغ، وعندما تخف تلك التنبهات تخف وظائف الدماغ، ويحصل النوم، فيكون نوم الليل أكثر راحة من نوم النهار^٣، وهذا يوافق ما ذكره البلخي مستشهداً بآيات من القرآن الكريم (٢/٨/١).

كما تؤكد الأبحاث أن قوانين الطب تمنع الاستمرار في العمل الليلي لخطره على أجهزة البدن لا سيما الجهاز العصبي، وأن النوم الليلي يُعدُّ غذاءً مشبعاً لهذا الجهاز؛ لأن نور الشمس يبقي الجهاز العصبي في حالة توتر وإن نام صاحبه، ولا تكون للنائم القدرة على الاسترخاء الوظيفي الضروري لراحته^٤.

^١ انظر سبيح، الأمراض العصبية ٢٠. ^٣ انظر الدقر، روائع الطب الإسلامي

^٢ انظر جميل، الموسوعة الطبية الشاملة ٦٢/٤.

^٤ المرجع السابق. ٨٤/٧.

٧ - ما أوصى به البلخي من عدم التقييد بوضعية معينة أثناء النوم يؤيده ما نعرفه من حاجة أعضاء الجسم إلى التقلب في الوضعيات ؛ لأن الوضعية الواحدة لفترة طويلة تتعب عضلات الجسم . غير أن النوم على الشق الأيمن أفضل من النوم على الشق الأيسر لتجنب ضغط الرئة اليمنى والمعدة على القلب^١ . وهذا يخالف ما ذكره البلخي (٢/٨/١) .

٨ - ما أوصى به من عدم النهوض سريعًا من الفراش يوافق ما نعرفه عن إمكانية حدوث هبوط الضغط الانتصابي لدى كثيرٍ من الناس في مثل هذه الحالة (٢/٨/١) .

٩ - من المؤكد أن النوم المناسب الذي يحقق الغاية منه يجب أن يكون على سرير مناسب تتوفر فيه شروط الراحة^٢ . وهذا يوافق ما أوصى به البلخي (٢/٨/١) .

^١ انظر الدرر، روائع الطب الإسلامي ٧٤/٤ .

^٢ انظر مزنر، الصحة للجميع ٥٨ .

دراسة الباب التاسع :

في تدبير الباه

أ : مخطط البحث :

١/٩/١ : القول في صفة الباه والحاجة الضرورية إليه ، وما فيه من المنافع والمضار.

٢/٩/١ : القول في المزاج الذي يصلح للباه وجهة التدبير في إعانة قوته وإمدادها بما يزيد فيها .

٣/٩/١ : القول في أوقات الباه .

ب : الدراسة التحليلية :

١/٩/١ : القول في صفة الباه والحاجة الضرورية إليه ، وما فيه من المنافع والمضار :

١ - يئن البلخي أن بقاء الإنسان يكون بقوة الاغتذاء التي هي سبب بقاء أشخاص الناس ، وقوة الباه التي هي سبب تناسل الناس ، إلا أنه مع أهميتهما وجب الاقتصاد بالأخذ منهما ، فلا يزيد على الحاجة ؛ لأن الإفراط فيهما يؤدي إلى الضرر .

٢ - عدُّ المبالغة في الإيذاء من الإقلال من الباه أو تجنبه مذهباً مخالفاً للصواب ؛ فالأشياء الطبيعية التي تلزم الحاجة إليها في بقاء الأبدان والأنفس لا يجوز الأمر بالإقلال منها .

٣ - نظر إلى الاحتلام على أنه احتيال من الطبيعة لتنقية البدن من قوة تأثير فضلة المنى المتجمع .

٤ - إن ضعف قوة الباه مدعاة للانتقاص من رجولة الإنسان .

٥ - الاقتصاد من الباه وعدم تجاوز الكفاية يؤدي إلى خفة البدن ، وانسراح

النفس، وذكاء قواها. أما الانهماك فيه فينهك البدن ويكُلُّ الحواس، ويفتُرُّ قوى النفس.

٦ - الحيوانات تتعاطى هذا الفعل بالطبع، فلا يقع لها من المضار ما يقع للإنسان؛ لأن فعل الطبع لا يعرض له الخطأ، لعدم الإفراط والتفريط فيه.

٢/٩/١: القول في المزاج الذي يصلح للباه وجهة التدبير في إعانة قوته وامتدادها بما يزيد فيها:

١ - تختلف طبائع الناس في الإكثار والإقلال من استعمال الباه.
٢ - أصلح الطبائع للباه: الحرارة والرطوبة التي هي طبيعة المنى والدم، وتأتي في الدرجة الثانية الحرارة واليبوسة التي هي طبيعة الصفراء، ثم البرودة واليبوسة التي هي مزاج السوداء، ثم البرودة والرطوبة التي هي مزاج البلغم.

٣ - تتم تقوية الباه بعلاج نفساني وجسماني؛ فالنفساني يكون بالإكثار من اعتراض ذوات الصور المستحسنة من النساء، وبالقراءة عن أخبار النساء مما يحرك الشهوة عند الإنسان، والجسماني باستعمال الأغذية الحارة الرطبة، وهو أفضل من تعاطي الدواء، وأسلم للبدن.

٣/٩/١: القول في أوقات الباه:

١ - وقت الشباب أصلح له، ثم الكهولة، ثم الشيخوخة.
٢ - أوفق الفصول الربيع؛ لأن مزاجه حار رطب، ثم الشتاء، ثم الخريف، ثم الصيف.

٣ - أوفق الأوقات من الليل والنهار وقت إدبار الليل وإقبال النهار؛ لأن قوى الأبدان تكون آخذة بالإقبال، موافقة لإقبال كل شيء في الكون.

ج: المناقشة والنتائج :

١ - تعدُّ غريزة الجنس إحدى الفرائض الأساسية في حياة الإنسان ، يتم من خلالها حفظ النوع الإنساني . غير أن الناس ثلاثة أصناف في استعمال هذه الغريزة ، فمنهم من يطلق لها العنان ، ومنهم من يكبتها ، ومنهم من يكون وسطاً بين هاتين الفئتين^١ . وما أشار إليه البلخي بخصوص الاعتدال باستعمالها أمرٌ مطلوبٌ للحفاظ على صحة البدن والنفس معاً . ومع ذلك فإن طبائع الناس تختلف في استعمال قوة الباه . وهذا ما أشار إليه أيضاً (١/٩/١) .

٢ - إن ضعف القوة الجنسية يعبر عن خللٍ في العملية الجنسية التي هي سلسلة من المنعكسات النفسية والمصيبة والرغائية . وما اقترحه البلخي من العلاج النفساني بتحريك الشهوة من خلال الإثارة الحسية يفيد في حالة الاضطرابات الانفعالية والنفسية ، وكذلك ما اقترحه من تعاطي بعض الأغذية الحارة الرطبة وتفضيلها على الدواء ، يمكن أن يفيد في حال عدم الإصابة بمرض عضوي ، أو وظيفي (٢/٩/١) .

٣ - لم يثبت علمياً وجود علاقة بين تجمع المنى واحتقانه وبين عملية التفريغ التي تحصل في الاحتلام ؛ لأن إنتاج المنى يتوقف عندما يبلغ حدًا معينًا بفعل التنظيم الهرموني الديناميكي للجهاز التناسلي . وإنما يحصل الاحتلام نتيجة الإثارة التي تتعلق بالإفرازات الهرمونية والعوامل النفسية عند الإنسان^٢ . وهذا يخالف ما ذكره البلخي (١/٩/١) .

٤ - توجد علاقة بين القوة الجنسية واختلاف الفصول من جهة اختلاف العامل النفسي ، فالخريف الذي يترافق مع غياب الشمس والكآبة والهمود

^٢ Tanagho & Aninc, Smiths
General urology, p. 664.

^١ انظر برور ورفاقه ، الطب الوقائي في
الإسلام ١٣٩ .

النفسي يقلل من الشهوة الجنسية، والربيع الذي يدخل البهجة والحيوية والتفاؤل يزيدهما^١ (٣/٩/١).

٥ - تؤثر الراحة الجسمية والنفسية على قوة الطلب للعمل الجنسي، ومن هذه الجهة يمكن موافقة البلخي على أن الساعات الأولى من النهار أوفق الأوقات للجماع. ومن جهة أخرى فإن الإفرازات الهرمونية (التستسترون) التي تزيد الطلب الجنسي تكون على أوجها صباحاً^٢ (المخطط ١/٩/١). وهذا يتوافق وما أشار إليه من أن الاستعداد للعمل الجنسي يكون على أشده عند إدبار الليل وإقبال النهار (٣/٩/١).

Last reference. ^١

Wagner & Green, Impotence, Psychological, Surgical, Diagnosis and ^٢
Treatment, p. 35.

دراسة الباب العاشر:

في تدبير الاستحمام

أ: مخطط البحث:

١/١٠/١: القول في فضل الحمام ومرافقه ومنافعه .

٢/١٠/١: القول في أوقات الاستحمام .

٣/١٠/١: القول في الحالات التي يجب أن يتفقدتها الإنسان لدخول الحمام .

ب: الدراسة التحليلية:

١/١٠/١: القول في فضل الحَمَام ومرافقه ومنافعه:

١ - الحَمَام مرفق مهم جمع مرافق الماء الحار والهواء الحار الذي يفتح مسامَّ الجلد، ويتعاون مع العرق في إخراج الفضول، فيؤدي إلى نقاء البدن من الداخل، بالإضافة إلى تنظيفه من الخارج. فيحدث خفةً في البدن، وانسراحًا في النفس (المخطط ١/١٠/١).

٢ - استعمال الحَمَام يكون لحفظ الصحة، ويكون للعلاج، وهو يعالج العلل المتضادة؛ لأن تأثيره في البدن يكون أخذًا وعطاءً، فيمكن أن يقلل من رطوبة البدن إذا طال المكث في البيت الداخل، ويمكن أن يكسب البدن رطوبة إذا قصر المكث في البيت الأول أو الثاني؛ إلا أنه بشكل عام أكثر نفعًا للأبدان التي فيها فضل رطوبة.

٢/١٠/١: القول في أوقات الاستحمام:

١ - يصلح الاستحمام في جميع الفصول؛ ففي الربيع يجتذب الحسام بخار الأجساد بالمشاكل، وفي الخريف يسهل خروج الأبخرة بتفتيح المسام، وفي الشتاء يؤثر بحرارته ضد ما يؤثره برد الشتاء، مع ملاحظة التوقي من الهواء

بعده ، وفي الصيف يبرّد الجوف شريطة عدم المكث فيه طويلاً .
ويُنصح بالماء البارد شتاءً لمن يحتمله ؛ لأنه يسخّن الجوف ، ويحصر الحرارة داخل البدن .

٢ - كذلك يصلح الاستحمام في جميع أوقات الليل والنهار لا سيما في الغداة ؛ لما فيه من النشاط البدني والنفسي ، وفتح الشهية للطعام .

٣/١٠/١: القول في الحالات التي يجب أن يتفقدتها الإنسان لدخول الحمام :

١ - يجب الامتناع عن دخول الحمام في حال الامتلاء من الطعام أو الشراب .

٢ - ويُمتنع عن دخول الحمام عقب تعبٍ من جماع ، أو استفراغ بالحجامة ، أو الفصد ، أو أخذ الأدوية المسهلة ، أو عقب سير متعب ، فلا يدخله إلا بعد الراحة .

٣ - يُمتنع عن دخول الحمام بعد هيجان الأعراض النفسانية .

٤ - يُتدرج في الانتقال من بيت إلى بيت آخر ، عند دخول الحمام ، وعند الخروج منه .

٥ - لا يمتثل الخارج من الحمام إلى تناول طعام ، أو مشي متعب ، أو غير ذلك دون أن يأخذ قسطاً من الراحة بعد الحمام .

٦ - يجب تجنّب المثابرة على دخول الحمام يوميًا حتى لا تسأمه الطبيعة ، وحتى لا يتعب البدن بشدة ترطيه إن مكث فيه قليلاً ، أو يأنحاه إن مكث فيه طويلاً .

ج: المناقشة والنتائج :

١ - يلعب الجلد دورًا مهمًا في تنظيم حرارة البدن ، فيعدّل الحرارة الداخلية المرتفعة الناتجة عن الحسي ، كما يعدّل حرارة الجو الناتجة عن الحر الشديد . ويكون ذلك بالتعرق ، إذ يمتص العرق كمية كبيرة من الحرارة ، أو بالإشعاع ،

إذ تتسع الأوعية الدموية الجلدية، فيزداد الضياع الحروري .
وبالعكس من ذلك فإن انخفاض درجة الحرارة الداخلية أو الخارجية يقابله
ضيُّقُ الأوعية الدموية الجلدية، ونقص في التعرق، فيعود الدم إلى الأحشاء لرفع
حرارة البدن .

ويطرح الإنسان بواسطة العرق كثيرًا من الفضلات السامة الناجمة عن
استقلاب المواد البروتينية، كما يطرح كمية كبيرة من الماء والأملاح، مما يساعد
على تنظيم السوائل الشوارد .

وإن التنظيف المستمر للجلد ضروري لتفتح مسام الغدد العرقية والدهنية التي
تصاب بالانسداد، خاصة لدى الأشخاص الذين يتعرضون للتعرق الزائد وتلقي
الغبار أكثر من غيرهم^١.

وهذه المعلومات توافق ما ذكره البلخي من دور الاستحمام في طرح فضول
الجسم عن طريق التعرق، بالإضافة إلى تنظيف البدن من الخارج الذي يفتح
المسام، كما توافق ما ذكره من تأثير الماء أخذًا وعطاءً في تعديل حرارة الجسم،
والحفاظ على التوازن الحراري فيه (١/١٠/١) .

وكذلك توافق ما ذكره من صلاح الحمام للاستعمال في جميع الفصول
(٢/١٠/١) . فالحرارة تنشط دوران الدم وتسرع إخراج الفضلات عن طريق
العرق، مما يساعد الجسم على التخلص من الفضلات والمواد الضارة والسوائل
الزائدة^٢.

٢ - أدرك البلخي فائدة البخار التي تضاف إلى فائدة حرارة المياه في الحمام،
ونحن نعرف أن البخار ينشط الدورة الدموية، ويجلب إلى الموضع الذي يصل

^١ انظر شحادة، أمراض الجلد ١/٢٦،
^٢ انظر سالم، الطب الإسلامي بين العقيدة
والإبداع ٢٦٩، ٢٧٠ .

إليه من الجسم المزيد من الدم؛ والمعالجة بالبخار وسائر أنواع المعالجة بالماء تفعل هذا الفعل، وتريح القلب، وتزيل احتقان الدورة الدموية في بعض أنحاء الجسم^١، وكذلك لا تخفى فوائد الحمام في تنشيط الجسم الحامل وإعادة حيويته. وهذا يؤدي إلى الشعور بالبهجة والانشراح والخفة والنشاط النفسي^٢.

٣ - أشار البلخي إلى تنوع استعمال الحمام في حالة الصحة والمرض، وهذا ما نجد تطبيقاته الحديثة في أساليب التداوي بالحمامات الباردة كليًا وجزئيًا، والتداوي بالحمامات الساخنة، والمعالجة بالبخار، والمداوة بالتدبير بالأغطية الجافة والرطوبة^٣ (١/١٠/١).

٤ - يُنصح اليوم بعدم الاستحمام في الساعة التي تسبق تناول الطعام، ولا في الساعتين اللتين تليان ذلك^٤. وهذا موافق لما ذكره البلخي (٣/١٠/١).

- إن ما يرمى به اليوم من العدفة بعد الحمام^٥ يتناسب وما ذكره البلخي من التدرج في الحرارة عند الدخول والخروج من الحمام (٣/١٠/١).

- ينصح اليوم بالتمدد بعد الحمام والاستراحة لفترة من الزمن^٦. وهذا يوافق ما ذكره البلخي (٣/٧/١).

^١ انظر نور الله، الموسوعة الطبية الميسرة المداوة بالماء (٣١٤ - ٣٢٦).

^٤ المرجع السابق ٣١٤.

^٢ انظر بربر ورفاقه، الطب الوقائي في الإسلام ١٦.

^٦ المرجع السابق.

^٣ انظر نور الله، الموسوعة الطبية الميسرة، فن

دراسة الباب الحادي عشر :

في تديير الحركات الرياضية
التي يحتاج إلى استعمالها في حفظ الصحة

أ : مخطط البحث :

١ / ١١ / ١ : أهمية الحركات الرياضية .

٢ / ١١ / ١ : أنواع الحركات الرياضية .

٣ / ١١ / ١ : مقدار الحركات الرياضية .

٤ / ١١ / ١ : أوقات الحركات الرياضية .

٥ / ١١ / ١ : حركة الكلام .

٦ / ١١ / ١ : أوقات تجنب الحركة .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ١١ / ١ : أهمية الحركات الرياضية :

- لا يستغني الإنسان عن المناوبة بين الحركة والسكون ، وعدم الإفراط في أحدهما ضروري من أجل حفظ صحته .

- تستعمل الحركات في الحيوان لطلب المعاش ، ولرياضة الجسم وتخفيف الثقل الذي يناله بالسكون .

- دوام الحركة يؤدي إلى التعب وانهداد القوى ، ودوام السكون يؤدي إلى استرخاء البدن والكسل وحدوث الأمراض كالنقرس وغيره ؛ لانصباب المواد التي تفضّل عن الهضم في الأطراف ، لذلك كان الملوك أحوج إلى الرياضة ، لما اختصوا به من الذّعة والاستكثار من الأطعمة والأشربة .

٢ / ١١ / ١ : أنواع الحركات الرياضية :

حركة المشي أفضل من الركوب ؛ لأنها تحرك أجزاء البدن ، وتؤدي إلى

خروج الفضول بالعرق ، أما الراكب فبدنه ساكن ، لكن الراكب أفضل من الساكن ، لا سيما إذا حرك بدنه على الدابة .

٣/١١/١ : مقدار الحركات الرياضية :

يختلف الناس في مقدار تحمّل الحركة باختلاف طبائعهم ، فيتحرك الإنسان من المجلس عندما يملّ من الجلوس ، ويجلس عندما يحس بتعب الحركة .

٤/١١/١ : القول في أوقات الحركة :

أفضل الأوقات أول النهار ؛ لأن الغاية تحليل الفضول المتجمعة في الليل كما هو الأمر بالاستحمام . والأولى أن يستعمل الحركة التي لا تؤديه إلى تعب ، ثم يرتاح جيدًا ، ثم يستحم استحمامًا خفيفًا ، ثم يأخذ قسطًا من الراحة ، ثم يتناول طعامه ، ثم يعقبه بنومة تساعد على الهضم (المخطط ١/١١/١) .

٥/١١/١ : حركة الكلام :

إذا قويت حركة الكلام أثارت الحرارة في البدن ، وأدت إلى تخفيفه كما تفعل حركة المشي .

٦/١١/١ : أوقات تجنب الحركة :

يجب تجنب الحركة عند الامتلاء من الطعام والشراب ، وفي وقت اشتداد الحرّ ، وفي وقت اشتداد البرد ؛ لأن البدن يحمي داخله ويضادّ تلك الحرارة والبرودة من الخارج .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - إن الحركة ضرورية للإنسان ، وخصوصًا لقليلي الحركة ، بخلاف الذين يمارسون أعمالًا تتطلب جهدًا مستمرًا^١ . وتعدّ رياضة المشي أهم من

^١ كامل ، إرشادات وتوجيهات في الصمة العامة ٩١ .

غيرها من الرياضات؛ لأن الألعاب الرياضية لا تملك النمط التوتري الاسترخائي الذي تملكه الحركات القوية المنتظمة الموجودة في المشي أو الركض^١. فالمشي يزيد من سرعة ضربات القلب مما يقوي عضلة القلب، وينظم نشاط الدورة الدموية في الجسم، فيزداد ارتباط الخضاب بالأوكسجين، ويقل تركيز حامض اللاكتيك في الدم، كما يزداد نشاط إفراز الغدد العرقية، وتزداد قوة عضلات الأطراف السفلية ومفاصلها^٢. وهذا يوافق ما ذكره البلخي (١/١١/١).

٢ - إن انعدام الحركة يشبه الموت؛ فالعضل الذي لا يعمل يصاب بالكسل، ثم بالهزال، والحركة تؤثر على أجهزة الجسم كلها، فهي تؤثر على جهاز التنفس والقلب والدوران والهضم والجهاز العصبي، وعلى نمو الهيكل العظمي والعضلات^٣. وهذا يوافق ما ذكره البلخي. وكذلك فالحركة تخفض من ترسبات الدهون وغيره من المواد، وتفيد في الوقاية من أمراض كثيرة^٤. وهذا يوافق ما ذكره أيضًا (١/١١/١).

٣ - إن للركوب مزايا ميكانيكية تظهر بحركات الاهتزاز الدائمة التي تنتقل من الحصان إلى راكبه، مما يؤدي إلى ضغط الكبد بين الحجاب الحاجز وعضلات البطن ضغطًا إيجابيًا متتابعًا يشبه حركات التدليك، فينشط إفراز الصفراء، وتحسّن الدورة الدموية في هذا الجزء من الجسم، بالإضافة إلى زيادة سرعة التنفس في الهواء الطلق، فتتنشط الدورة الدموية^٥، فإذا أضيف إلى ذلك الحركات التي يقوم بها الراكب كانت رياضة مهمة كما أشار البلخي إلى ذلك (٢/١١/١).

^١ جميل، الموسوعة الطبية الشاملة ٧٧/١٠. ^٤ جميل، الموسوعة الطبية الشاملة ١٠/١٠

^٢ سالم، الطب الإسلامي بين العقيدة ٧٤، ٧٥.

والإبداع ١٩٠. ^٥ سالم، الطب الإسلامي بين العقيدة

والإبداع ٢١١.

^٣ المرجع السابق.

٤ - إن اختلاف تحمل الناس للحركات الرياضية الذي أشار إليه البلخي (١/٣/١١) يمكن أن نقارنه بما يُوصى به اليوم من أن يكون برنامج تأهيل القلب عند مرضى القلب مكوناً من تدريبات المشي والجري الهادئ المتزن لمسافات مناسبة حسب عمر المريض ، ومن غير سرعة ، فمثل هؤلاء المرضى لا يتحملون الرياضة العنيفة^١.

٥ - إن وصية البلخي بالرياضة الصباحية ، وكذلك ما أُوصى به من تجنب الحركة الشديدة بعد الطعام ، وقبله ، وفي اشتداد الحرّ والقرّ (١/١١/٤ ، ٦) ، كل ذلك يتماشى والقواعد الصحية المعروفة^٢.

^١ المرجع السابق ١٩٥.

^٢ جميل ، الموسوعة الطبية الشاملة ٧١/١٠.

دراسة الباب الثاني عشر : في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من غمز البدن ودلكه

أ : مخطط البحث :

١ / ١٢ / ١ : أهمية التدليك في حفظ الصحة .

٢ / ١٢ / ١ : أنواع من التدليك .

٣ / ١٢ / ١ : كيفية التدليك .

٤ / ١٢ / ١ : استعمالات التدليك .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ١٢ / ١ : أهمية التدليك في حفظ الصحة :

يحتاج الإنسان إلى التدليك عند دخول الحُمَام ، وبعد التعب ، وبعد فتور البدن ، بسبب بقاء الفضول في البدن ، فالنوع الأرضي والمائي من الفضول يخرج بالبول والرجيع ، والنوع الهوائي يخرج بالتنفس ، وما كان أغلظ منه قليلاً يُحتال بتحليله بالاستحمام أو الرياضة أو الدلك ، حيث يسخن البدن وتتفتح المسام ، وتخرج الأبخرة ، وهو شيء تستدعيه الطبيعة ، وتجد له لذة .

٢ / ١٢ / ١ : أنواع من التدليك :

من أنواعه العفوية عملية التمطي والتأؤب لطرد الفضول من البدن ، لذلك تكثر عند امتلاء البدن من الفضول وعند الحمى ، ومن ذلك تمرغ الحيوان في التراب ، وقد أُعطي الإنسان بدله الدلك الذي يرقق الجلد ، ويسهل خروج الأبخرة .

٣ / ١٢ / ١ : كيفية التدليك :

يجب أن يكون التدليك بكفٍ ليثة ، مع التركيز على مواضع معينة .

٤ / ١٢ / ١ : استعمالات التدليك :

يدخل التدليك في باب حفظ الصحة وباب إعادة الصحة، ويُتجنب التدليك في حال الامتلاء الشديد من الطعام والشراب .

ج : المناقشة والنتائج :

يُعدُّ التدليك مصدر نشاطٍ ومتعةٍ للإنسان، فهو يؤثر على تعديل حالة الأنسجة بتنشيط الدورة الدموية، فيتجدد نشاط العضلات والمفاصل والجلد، وتُزال أقدار الجسم ونفاياته بسهولة^١، وذلك لأن التدليك لا يؤثر فقط على العضلات، بل يؤثر - أيضًا - على مجمل الأنسجة وكامل الجسم، فهو يلين الجلد، وينشط عملية التخلص من المواد السميّة في الجسم، ويكسب العضلات طاقة مضافة للانقباض والاسترخاء بسهولة أكبر، ويقوي المفاصل، ويساعد الدورة الدموية واللمفاوية، ويعزز إفراز العصارات الهضمية^٢.

ولا بد من وجود الشخص المؤهل الذي يقوم بعملية التدليك، ويحدد المناطق التي تحتاج إلى تدليك وفق أصول معروفة لأهل الخبرة^٣. وهذا كلّه يوافق ما ذهب إليه البلخي (١/١٢/١ - ٤).

^٢ جميل، الموسوعة الطبية الشاملة ١٥/٧.

^٣ المصدر نفسه ١٧/٧.

^١ انظر كامل، إرشادات وتوجيهات في

الصحة العامة ٩٦.

دراسة الباب الثالث عشر:

في تداوير السماع

أ: مخطط البحث:

١/١٣/١: موقع السماع من مصالِح الأبدان والأنفس.

٢/١٣/١: مناقب السماع.

٣/١٣/١: آداب السماع.

٤/١٣/١: أغراض السماع.

ب: الدراسة التحليلية:

١/١٣/١: موقع السماع:

- السماع ليس من المصالح البدنية المحضة، وهو أوَّلَى أن يقع في مصالِح الأنفس؛ لما يؤثر فيها حتى يؤديها إلى الطرب أو الشجون.

- كذلك يؤثر في مصالِح البدن، فيدخل في باب حفظ الصحة؛ لأن الطعام والشراب على السماع يكونان أهناً وأحسن تغذيةً، وفي باب إعادة الصحة لما جرت به العادة من المداواة بالسماع الذي يطيب النفس، ويقوي البدن، ويخفف آلام العلل.

٢/١٣/١: مناقب السماع:

- ليس في اللذات المحسوسة ما يدخل في باب الحكمة غير السماع، وهو أفضل لذات السمع، وهو لا يسبب الملل كباقي اللذات، إلا إذا كان رديء الصنعة، وهو رأس اللذات التي تزين مجالس السرور.

٣/١٣/١: آداب السماع:

- أن يكون حظ الإنسان من السماع حظَّ المقتصد، لا حظ المستهتر.

- ألا يجره الحرص عليه إلى صحة من يجب الترفع عن معاشرته .

٤/١٣/١ : أغراض السماع :

- يطلب السماع من أجل حسن الصوت ، وجودة الصنعة ، وفضيلة المعنى ؛ وبوجود هذه الصفات تكمل فضيلة السماع ، وينبغي أن يكون القصد إلى فضيلة المعنى وجودة الصنعة أولاً (المخطط ١/١٣/١) .

- تصنّف معاني السماع في ثلاثة أنواع : نوعٌ يحرك شهوة الإنسان ، ونوعٌ يحرك شجاعته ، ونوعٌ يشتمل على وصف الأخلاق النبيلة . فالقصد ينبغي أن يكون إلى النوعين الأخيرين .

- والقصد في الألحان يجب أن يكون إلى ما يوقّز دون ما يستخفُّ ؛ لقلا تقلُّ هية السامع .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - لا يخفى الأثر النفسي الطيب الذي ينتج عن الموسيقى ، فالموسيقا تساعد على اطمئنان النفس ، وتقود إلى الراحة النفسية ، ثم إن هذا الأثر النفسي الصحي يعكس على البدن بالراحة التي تظهر من خلال ممارسة الإنسان لحياته الطبيعية ، فتكون أعماله الاعتيادية مقترنةً بالسرور عند استعمال النغم ، كما تظهر من خلال التخفيف من معاناة الإنسان للآلام الناتجة عن الأمراض وتسكينها . وهذا موافقٌ لما جاء به البلخي (١/١٣/١) .

وقد ورد أن للموسيقا تأثيراً في الدوران الدموي عند الإنسان والحيوان ، فيختلف تثره باختلاف شدة اللحن ، كما تزيد الموسيقى - غالباً - تقلصات القلب ، وتسرع التنفس ، وتخفف الآلام ، وتؤثر في الإفرازات الهرمونية . وقد اجتهد الطبيب روبر ستوفلر في وصف قطعة موسيقية لكل داء في كتابه «المداداة الموسيقية» ، وجاء في كتابه «الموسيقا والصحة» أن الموسيقى تشفي من الجنون^١ .

^١ انظر الشطي ، تاريخ الطب وآدابه وأعلامه ٤٢٦ .

٢ - ما ذكره البلخي من أن السماع يتميز عن اللذات المحسوسة بأنه يدخل في باب الحكمة ، فلا يجلب الملل كباقي اللذات الحسية - يوافق نظرتنا اليوم إلى الموسيقى على أنها نوعٌ من أنواع الفن الراقي الذي يؤثّر في المشاعر والأحاسيس ، ويجلو النفس ، ويكسبها الصفاء والنقاء ، فلا نضعه في صفّ اللذات الحسية الغريزية كالطعام والشراب والنكاح (٢/١٣/١) .

٣ - لم تفت البلخي الإشارة إلى الأثر الاجتماعي الإيجابي للسماع ، والذي يظهر في إضفاء السرور على المجالس ، ونشر الأُنس في الجمع زيادة على وجوده عند الفرد (٢/١٣/١) .

٤ - ما اشترطه البلخي في السماع من اقترانه بالكلمة الراقية واللحن السامي ، وألا يتحول إلى لهو لا طائل تحته ، وألا يقود إلى صحبة من لا يليق بالمرء صحبتهم (٣/١٣/١ ، ٤) ؛ كل ذلك يؤكد إدراكه أن كمال السماع لا يكون إلا بهذه الشروط التي تحقّق الفائدة النفسية البدنية المنشودة من السماع .

دراسة الباب الرابع عشر:

في تدبير إعادة الصِّحَّةِ

أ: مخطط البحث:

- ١ / ١٤ / ١: الحاجة إلى مبحث إعادة الصحة في هذا الكتاب .
- ٢ / ١٤ / ١: القول في الإخبار عن مبلغ الحاجة في مصلحة الأبدان إلى
المداواة والمعالجة .
- ٣ / ١٤ / ١: القول في ذكر موقع الأدوية في الأبدان ، وأيها أخرج إليها ،
وأيها أغنى عنها .
- ٤ / ١٤ / ١: القول في الأصل الذي عليه بُني التدبير في مداواة الأمراض .
- ٥ / ١٤ / ١: القول في أصناف المداواة .
- ٦ / ١٤ / ١: القول في تدبير مداواة الأمراض من جهة طبقات العمر .
- ٧ / ١٤ / ١: القول في تدبير مداواة الأمراض من جهة فصول السنة .
- ٨ / ١٤ / ١: القول في تدبير المداواة بالإسهال .
- ٩ / ١٤ / ١: القول في تدبير إخراج الدم .

ب: الدراسة التحليلية:

١ / ١٤ / ١: الحاجة إلى مبحث إعادة الصحة في هذا الكتاب :

إنَّ تعهد الأبدان إنما يكون بحفظ الصحة وإعادتها ، وقد تقدم الكلام على
حفظ الصحة ، وليس الغرض من الكتاب بحث إعادة الصحة ، إنما وجب أن تُتختم
هذه المقالة بموجزٍ عن إعادة الصحة لا يستغني عنه المعنيُّ بحفظ صحة بدنه .

٢ / ١٤ / ١: القول في الإخبار عن مبلغ الحاجة في مصلحة الأبدان إلى

المداواة والمعالجة:

إن الإنسان - وإن قام بتدبير حفظ الصحة - لا يخلو من أن يعرض له المرض

إما لآفة خلقية ، وإما لخطأ في تدبير المطعم أو المشرب أو المنكح ، وإما لآفة تتعلق بفصول السنة ، وإما لوباء .. إلخ .

٣/١٤/١: القول في ذكر موقع الأدوية من الأبدان ، وأيها أحوج إليها ، وأيها أغنى عنها :

- الأدوية كلها مضادة لطبائع الإنسان ، وهي تؤثر في جوفه بالجذب والسحج ، فلا تُتعاطى ما لم تشتد الحاجة إليها ، بخلاف الغذاء فهو مشاكلٌ لطبائعه .

- الأبدان المكتنزة محتقن فيها الأخلاط اللزجة ، وتمتلئ منها الأوعية ، فهي أحوج للتنقية من الفضول بالأدوية المسهلة ، بخلاف المتخلخلة اللينة اللحم .

٤/١٤/١: القول في الأصل الذي بُني عليه التدبير في مداواة الأمراض :
الأصل في ذلك أن يقابل الداء بضده من العلاج ، فيقابل الحار بالبارد واليابس بالرطب ، طلباً للاعتدال الذي هو قوام حياة الإنسان .

٥/١٤/١: القول في أصناف الأدوية :

- أصناف المداواة ثلاثة : التسكين والتقوية ، واستفراغ الفضول من البدن بإخراج الدم ، وشرب المسهلات المنقية (المخطط ٢/١٤/١) .

- يستعمل التسكين للأوجاع الناتجة عن حرارة أو برودة ؛ فبقمع الهائج منها يسكن الوجع . وتستعمل التقوية إذا ضعفت القوة الهاضمة ، فتردها الأدوية للاعتدال . ويستعمل استفراغ الفضول إذا امتلأت الأوعية من أجل منع التعفن .

- يلجأ إلى التسكين أولاً ؛ لأن الوجع إذا اشتد وعمزت الطبيعة عن مقاومته حللت القوة الغريزية ، فيحب البدء به ، ثم تكون التنقية بالتقوية قبل الاستفراغ ؛ لأن البدن لا يحتمله ما لم تكن فيه قوة .

- يستعمل التسكين في الأمراض الحادة التي تكون مادتها نارية أو هوائية، أما التي تكون مادتها مائية أو أرضية، فلا ينفع فيها إلا الاستفراغ.

- التسكين إما أن يُقصد به كل البدن كما في الأعراض العامة، أو يُقصد به عضوٌ يكون فيه المرض، والاستفراغ منه ما يُقصد به كل البدن كالحاجة إلى المسهل الذي ينقي البدن من الامتلاء، ومنه ما يُقصد به عضو كالأدوية التي تنقي المعدة بالقيء، والكليتين بالبول.

١٤/١٦: القول في تدبير مداواة الأمراض من جهة طبقات العمر:

- سن الصِّبا يغلب عليه الدم، فمداواته بإخراجه من غير إفراط، ويكون في الصغر بالحجامة أو إرسال العلق، وبعد البلوغ بالفصد، ولا يستعمل الاستفراغ بالمسهلات لرطوبة أجسامهم.

- سن الشباب يغلب عليه المرة الصفراء، فالاستفراغ بالأدوية التي تقللها، وبالدم، والاستفراغ بالدم هنا بسبب الكيفية، وليس الكمية، ولا يستعمل الاستفراغ بالأدوية المسهلة؛ لقلة فضولهم عادة.

- سن الكهول تغلب عليه المرة السوداء، فيداونون بالأدوية المسهلة، وحاجتهم للاستفراغ بالدم قليلة؛ لأن أبدانهم لا يتولد فيها من الدم ما يتولد في الأحداث من جهة الكمية، ولا يحترق كما يحترق في أبدان الشباب من جهة الكيفية.

- سن الشيخوخة يغلب عليه البلغم، فيداونون بما ينقي منه، وحاجتهم إلى الاستفراغ بالدم أقل، ولا تكون إلا لضرورة، ويداونون بالإسهال؛ لأن الفضول الفجة تكثر فيهم لقلة الهضم، ولا تستعمل لهم الأدوية القوية؛ لأنها تضعفهم (المخطط ١/١٤/١).

٧/١٤/١: القول في تدبير مداواة الأمراض من جهة فصول السنة:

- فصول السنة نظائر عمر الإنسان ، فحكم كل منها فيما يوجد فيه من الأخلاط ، وما يجب أن يقابل فيه من الأدوية حكم نظيره ، فالدم يغلب بالصُّبَا ، وكذلك في الخريف .

- يمسك عن المعالجة في صميم الحر والبرد ؛ لضعف القوة الغريزية في شدة الحر ، وجمود الأخلاط في البدن في شدة البرد ، فيلجأ عند الحاجة إلى التسكين والتقوية ، إلا إذا اضطر الأمر للاستفراغ .

٨/١٤/١: القول في تدبير المداواة بالإسهال :

- إن احتاج الإنسان إلى المسهلات تناولها في وقتها ، وتحزى اللطيف منها ؛ لأن تدارك التقصير في الدواء أهون من تدارك الإفراط فيه .

- الأدوية المطبوخة أفضل من الحبوب ؛ لأنها أسلم وأسرع خروجاً من البدن ، وأعراضها الجانبية أخف .

- الأيارجات الكبار يقدم لها بحمية ، ويعقبها حمية .

- تؤخذ الأدوية على ثلاثة أوجه :

الأول : الحبوب المركبة من الأدوية القوية التي تستعمل لذوي الأبدان القوية الذين لا يصبرون على الحمية الطويلة ، وهي أدوية العائمة .

الثاني : الأيارجات الكبار التي تستعمل للأدواء الصعبة ، ويتعاطاها من يصبر على الحمية الطويلة ، وهي أدوية المعني بمصالح بدنه كالحكماء .

الثالث : الأدوية المسهلة اللطيفة التي تسهل بلين ، ويتناول منها دفعات ، وهي أدوية ذوي الأبدان اللطيفة .

- ينبغي تقديم حمية على أخذ الدواء المسهل ليومين أو ثلاثة ، تتجنب فيها الأغذية القوية ، والأغذية بطيئة الهضم ، والحوامض ، ليسهل نفوذ الدواء ، وكذلك يُعقب تناول الدواء بحمية حتى تثوب إلى البدن قوته ؛ لأن الخارج من

الدواء كالتاقيه من العلة .

٩/١٤/١: القول في تدبير إخراج الدم :

- وهو علاج مهم؛ لأن الفضول إذا بقيت في العروق ولدت العلل، وإذا أُخرجت عاد البدن إلى تمام الصحة، وعاد كل عضو إلى أفضل مزاجه .
- وبمقدار النفع من إخراج الدم عند الحاجة إلى ذلك يكون الضرر إذا أُخرج النقي منه الذي تلزم الحاجة إليه؛ وذلك لتعلق الحرارة الغريزية به، ولأن كل ما سواه من الأخلاط مغمور به، لكونه ميثوثاً في أجزاء البدن يغذوها كلها .
- يخرج الدم بالفصد والحجامة وإرسال العلق، فإذا تبخّر الدم وتحرك في جوف العروق احتاج إلى الفصد ليخرج من مكنته، أما إذا كان فيما يخرج عن العروق فتنفعه الحجامة، وأما إذا قرب من البشرة وولد البثور، نفع إخراجه بإرسال العلق .

- لا يستعمل الفصد عند الصبي والشيخ لقوته، وإنما تستعمل الحجامة وإرسال العلق .

- أشهر العروق المستعملة للفصد: الباسليق والقيفال والأكحل، وأنفعها لجميع البدن الأكحل، وأنفعها لعلل الكبد والأحشاء الباسليق، وأنفعها لعلل الرأس والبدن عامةً القيفال .

- أكثر ما تكون الحجامة على الأخدعين، إذ تجذب الدم من جميع النواحي، والحجامة على الساقين أقوى جذباً، والحجامة على الكاهل متوسطة بينهما .

- أصناف الدم الذي يجب إخراجه :

الأول: يغلب بكميته، فتمتلئ منه العروق، وليس له كيفية فاسدة، ويرافق بثقل البدن والاحمرار والحكة دون لذع شديد، وهذا الصنف يُخرج منه مقداراً كبيراً .

الثاني : غلبته بكيفيته - دون كميته - فتقوى فيه الحركة ، ويترافق بحكمة مع لدغ وبثور ، وهذا الصنف يُخرج منه مقداراً قليل مع المعالجة بالتسكين .

الثالث : يئلب بكسيته وكيفيته ، فتسكن منه العفونة والاستحالة ، ويترافق بالحميات والأمراض الدموية ، وهذا الصنف يبالغ في إخراجه ما أمكن .

- أوقات إخراج الدم : يختار من الفصول فصل الربيع لا سيما منتصفه .

ومن جهة الساعات ، فعند انقضاء ثلاث ساعات من أول النهار ، ومن الأفضل أن يكون مرتين في السنة ؛ في الربيع والخريف ، ويؤخر الربيعي دون الخريفي .

- يقدم الفصد على أخذ الدواء المسهل ؛ ليكون الإقدام عليه وقت استحكام قوة البدن ؛ ولأنه ربما أغنى عن المعالجة .

- ينبغي أن يُعقب الفصد بتناول الأغذية الجيدة .

- يُجنب الفصد بحال الخرى والامتلاء والحمار ، وعقب تناول دواء قريب ، وعقب جماع ، وفي حال تمكّن الغضب أو الحزن .

ج : المناقشة والنتائج :

- ١ - أكد البلخي في مطلع الباب أن إعادة الصحة ليس هو الغرض الأساسي من كتابه ، فمقصد الكتاب هو حفظ الصحة ، وإنما جاء هذا الباب متمماً لأغراض هذا الكتاب ، وتعد إشارة البلخي إلى الخطوط العامة في المعالجة في هذا الباب لفئة علمية جديدة بالاهتمام ، وعلينا أن نذكر هنا أن العلاج بالاستفراغ الذي أسهب البلخي في الكلام عليه ، كان يستعمل لأغراض وقائية وأغراض علاجية عند الأطباء العرب (١/١٤/١) .
- ٢ - أدرك البلخي أن الإجراءات الوقائية لا تمنع دائماً من الإصابة بالمرض (٢/١٤/١) . وهذا يقره الطب الحديث .
- ٣ - أوصى البلخي بتجنب الأدوية ؛ لأنها لا تشاكل طبيعة الإنسان ، وهذا يتوافق مع ما نعرفه من الآثار الجانبية الضارة للمواد الدوائية المتناولة (٣/١٤/١) .

٤ - استند مبدأ العلاج عند البلخي إلى نظرية الأخلاط التي ورثها العرب عن الطب اليوناني ، فكان يعتمد على مقابلة الداء بضده من العلاج من أجل العودة بالمزاج إلى الاعتدال (٤/١٤/١) .

٥ - إن تصنيف البلخي للمداواة على أنها تسكين وتقوية واستفراغ يتناسب من حيث المبدأ مع ما نعرفه اليوم من أن الطب العلاجي الذي نمارسه يقوم على العلاج العرضي ، والعلاج السببي ، والعلاج الداعم (٥/١٤/١) ؛ فالتسكين يقابل العلاج العرضي ، والتقوية تقابل العلاج الداعم ، والاستفراغ يقابل العلاج السببي (المخطط ٢/١٤/١) .

٦ - أدرك البلخي أن الحاجة إلى التسكين تشتد في الأمراض الحادة ، وهذا صحيح بشكل عام .

٧ - إن ما ذكره البلخي عن اختلاف القواعد العامة للمداواة حسب العمر ، وحسب الفصول ، كان بالاستناد إلى نظرية الأمزجة (٦/١٤/١ ، ٧) .

٨ - أدرك البلخي اختلاف تحمّل الأشخاص للمسهلات القوية ، باختلاف قوة أبدانهم ، واختلاف عاداتهم الغذائية ، وعدّ الخارج من تأثير الدواء المسهل كالتأفة من العلة . (٨/١٤/١) . وهذا يتوافق وما نعرفه من تأثير الإسهالات على توازن السوائل والشوارد في الجسم .

٩ - ما ذكره البلخي من أن إخراج الدم ينبغي أن يكون عند الحاجة إليه ، وأنه تختلف طريقة إخراج الدم (الفصد والحجامة وإرسال العلق) حسب العمر (٩/١٤/١) يتوافق وما نعرفه من أن للفصادة الطبية استطبابات محددة ، وأن الكمية المفصودة من الدم تختلف حسب العمر .

١٠ - ما ذكره البلخي من استطبابات إخراج الدم حين تظهر علامات ازدياد كميته ، أو عندما تغلب عليه كيفية فاسدة يتوافق - عمومًا - وما نستعمله اليوم من الفصادة في حالات ارتفاع التوتر الشرياني الحثيث ، وفي حالات احمرار الدم ، وفي حالات فرط بيلرويين الدم عند حديثي الولادة (٩/١٤/١) .

١١ - ما ذكره البلخي من تناول الأغذية الجيدة عقب الفصادة ، وعدم استعمالها في حال الجوع ، أو عقب تعب أو سوء في الحالة النفسية ؛ كل ذلك من التعليمات العامة المقبولة طبيًا (٩/١٤/١) .

١٢ - يعتمد مبدأ الحجامة على إحداث حالة احتقان موضعي صناعي بواسطة وضع المحاجم (الكؤوس) فوق مناطق معينة من الجسم ، وإحداث ضغط سلبي داخل المحاجم يجذب على إثره الجلد والأنسجة الواقعة تحته للء الفراغ ، فيزداد توارد الدم إلى المنطقة . وهذه العملية يمكن أن نجمل فوائدها بما يأتي :

أ - تنشيط الدورة الدموية واللمفاوية عن طريق التدليك القوي للعضلات والتفاعل الخلوي في أنسجة الجسم .

ب - تنشيط العمليات الحيوية في طبقات الأنسجة تحت الجلد ، وبين العضلات حيث تتخلص من فضلات التعب .

ج - تقليل حالات الورم الناتجة عن ضعف نشاط الدورة الدموية ، خاصة إجهاد الساقين والإصابة بالشد والتمزق العضلي والكدمات الشديدة .

د - المساعدة في إزالة التهابات الألياف العضلية والأنسجة العصبية ، وتقليل الشعور بالألم ، وعرق النساء ، والآلام الروماتزمية والعصبية وأوجاع البرد .

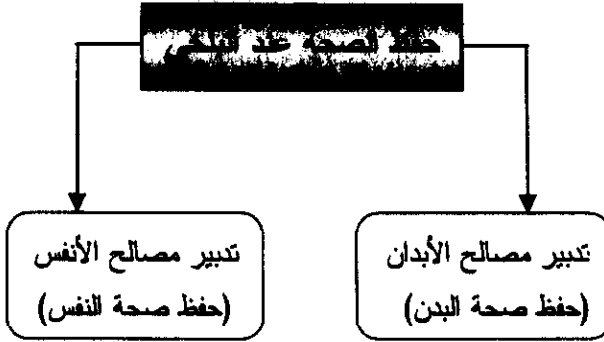
وتزيد الحجامة الرطبة على ذلك بإحداث جرح سطحي صغير قبل استعمال المحجم ، فيزداد خروج الدم في المكان . ويمكن أن تفيد في حالات وذمة الرئة ، وتلوث الجروح الغائرة ، والخزجات ، وعلاج حب الشباب ، وأمراض القلب الاحتقانية ، وآلام المفاصل الروماتزمية^١ .

^١ انظر سالم ، الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع ٣٦٢ - ٣٦٥ .

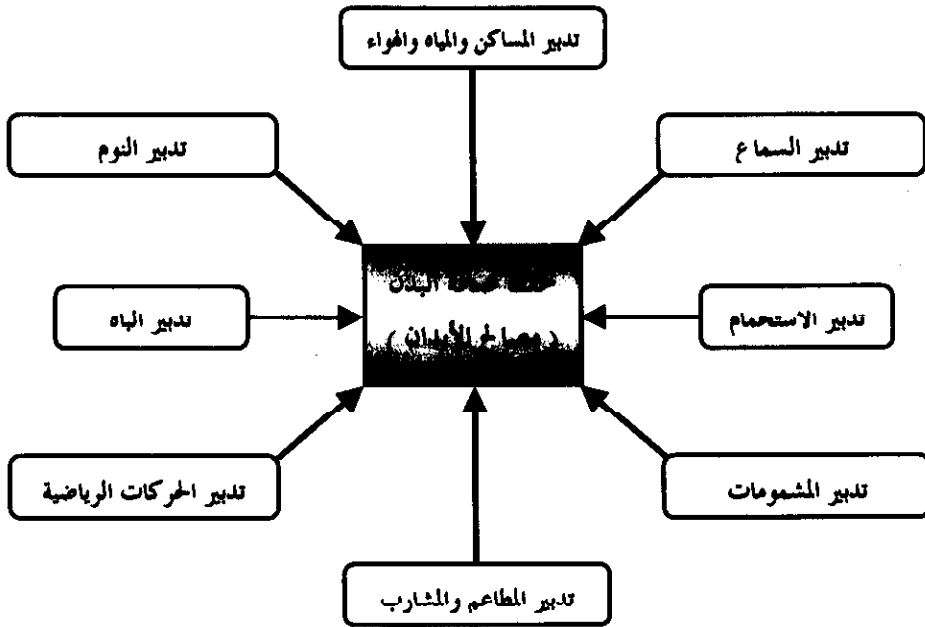
- ١٣ - يتم التركيز في عملية الفصادة على وعاء دموي معين، ويمكن أن ينتج عن نخلص الجسم من كمية من الدم الفوائد الآتية :
- أ - تنشيط مراكز توليد الكريات الحمر في الجسم .
- ب - تنشيط دوران الدورة الدموية بشكل كامل .
- ج - تنشيط حيوية الخلايا الدماغية والعصبية .
- د - تسريع عملية التبادل الخلالي؛ الذي يُخَلِّص الخلية من عمليات الاستقلاب الموجودة فيها .
- تفيد عملية الفصد بشكل خاص في شفاء الشقيقة التي هي مرض وعائي^١ .
- ١٤ - يستفاد من العلق الذي يلتقط من المستنقعات؛ بسبب خاصية التصاقه وامتصاصه لمقدار معين من الدم .

^١ انظر عطار، شفاء الصداع النصفي بالحجامة، مجلة عالم الطب والصيدلة، المجلد ١٤، العدد

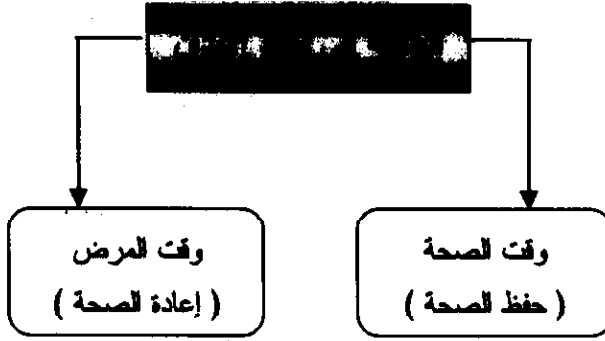
المخططات التوضيحية للمقالة الأولى



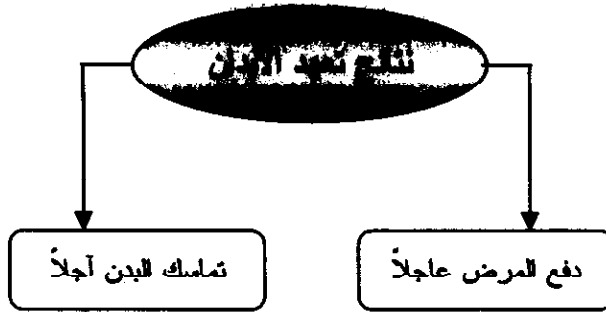
المخطط ١/١/١ : عناصر حفظ الصحة عند أبي زيد البلخي



المخطط ٢/١/١ : عناصر حفظ صحة البدن عند البلخي



المخطط ٣/١/١ : الحاجة إلى تعهد الأبدان



المخطط ٤/١/١ : نتائج تعهد الأبدان

ساعات الليل والنهار	عمر الإنسان	الإخلاق	الجسم والعقل	نحبات	نرياح	الفصول
ثاني ثلاث ساعات	الشباب	للصفراء	الظلم	الجنوب	رياح الجنوب	الصيف
رابع ثلاث ساعات	الشيخوخة	البلغم	الماء	الشمال	رياح الشمال	الشتاء

أوائل الأشياء

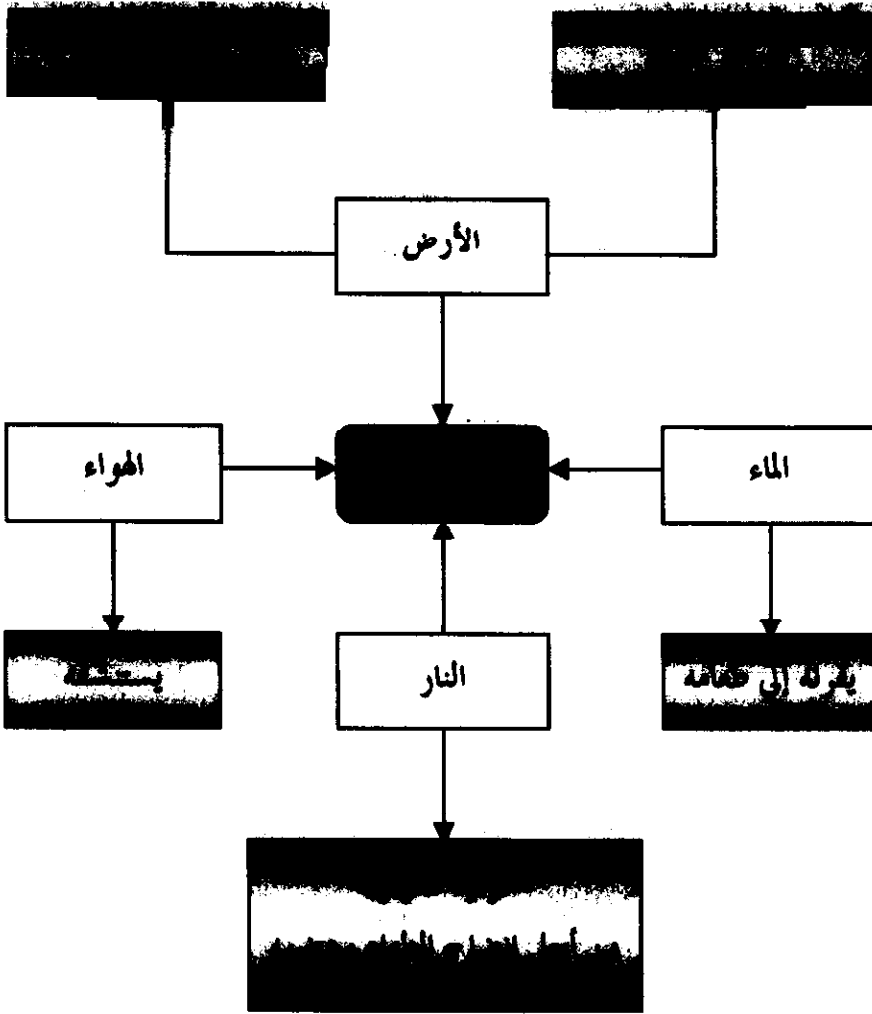
حار رطب

حار يابس

بارد رطب

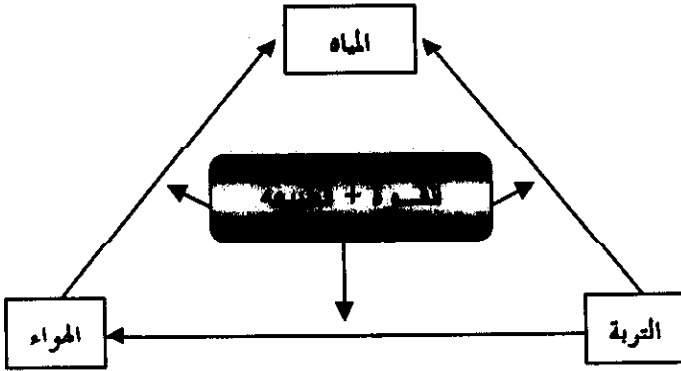
بارد يابس

مخطط ١/٢/١ : أوائل الأشياء كما رتبها البلخي

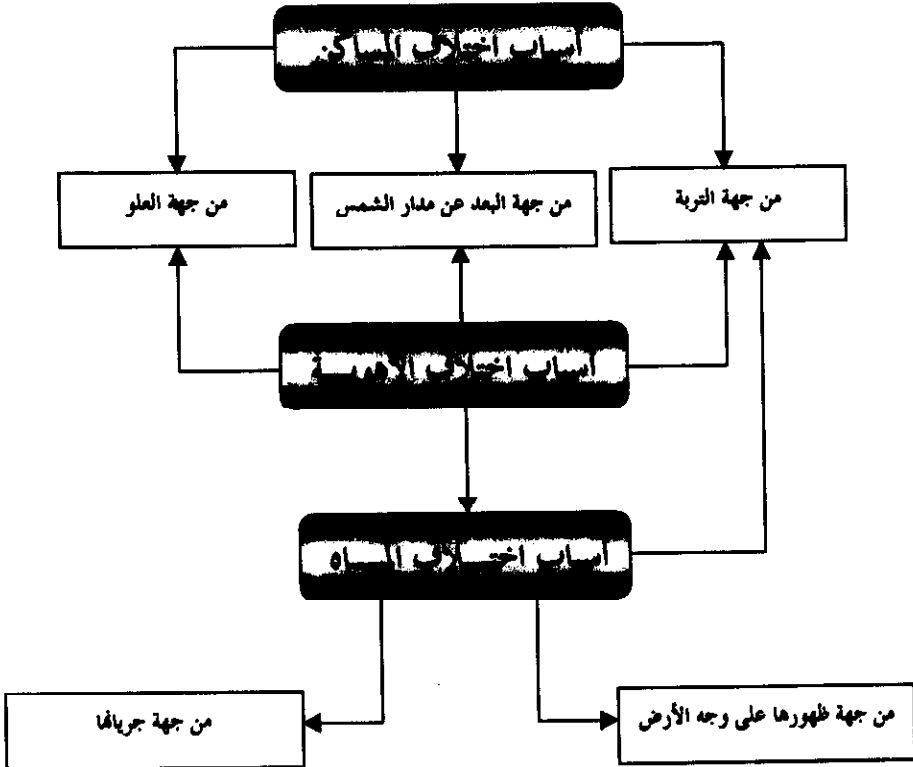


المخطط ١/٣/١ : الحاجة الحيوية لعناصر البيئة

يقول البلخي: " إذا كان الإنسان مخلوقاً من هذه الأصول الأربعة فلا بد له في بقائه واغتذاله من حصة يتقلب فيها من كل واحد منها ."



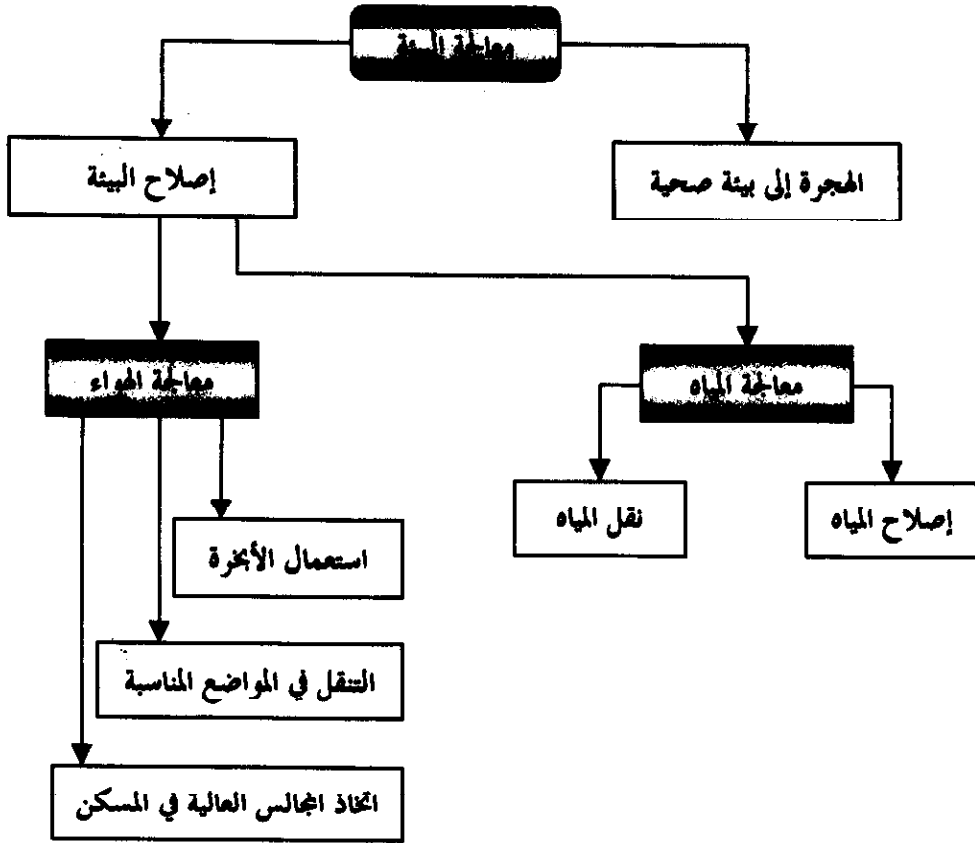
المخطط ٢/٣/١ : التأثير المتبادل بين عناصر البيئة عند البلخي



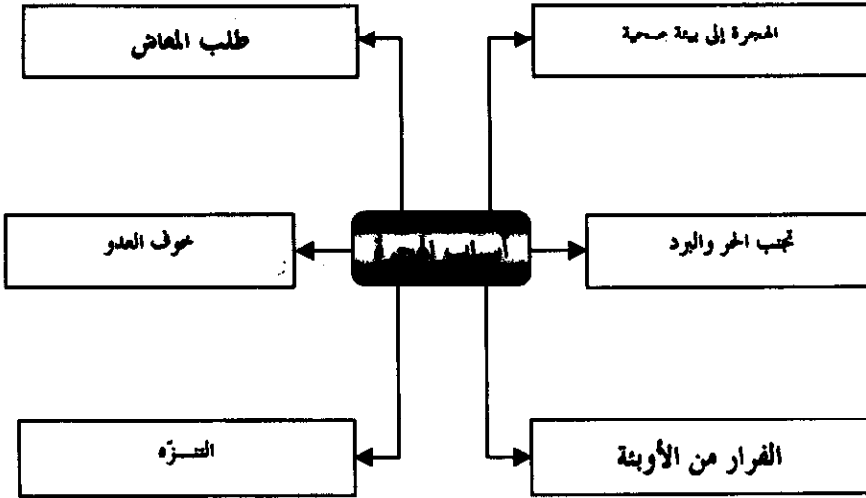
المخطط ٣/٣/١ : أسباب اختلاف المساكن والمياه والأهوية عند البلخي



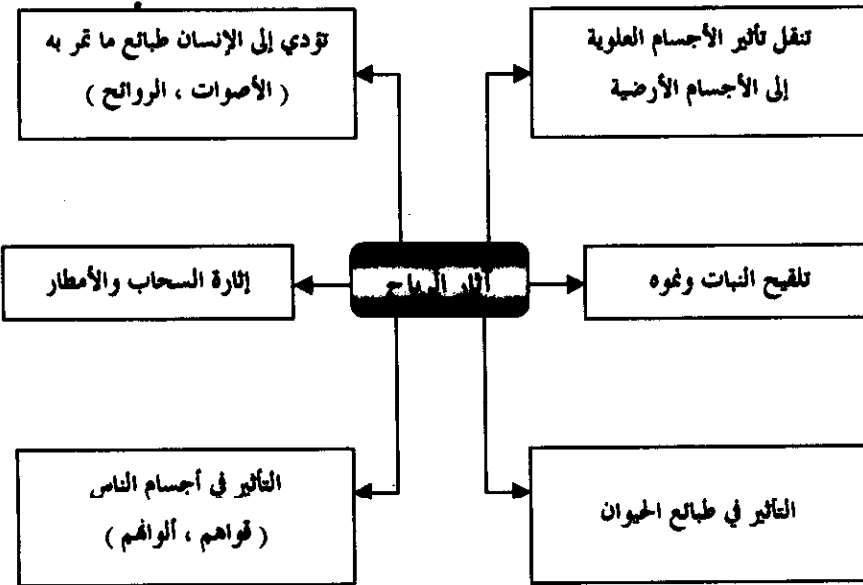
المخطط ٤/٣/١ : شروط المسكن الصحي عند البلخي



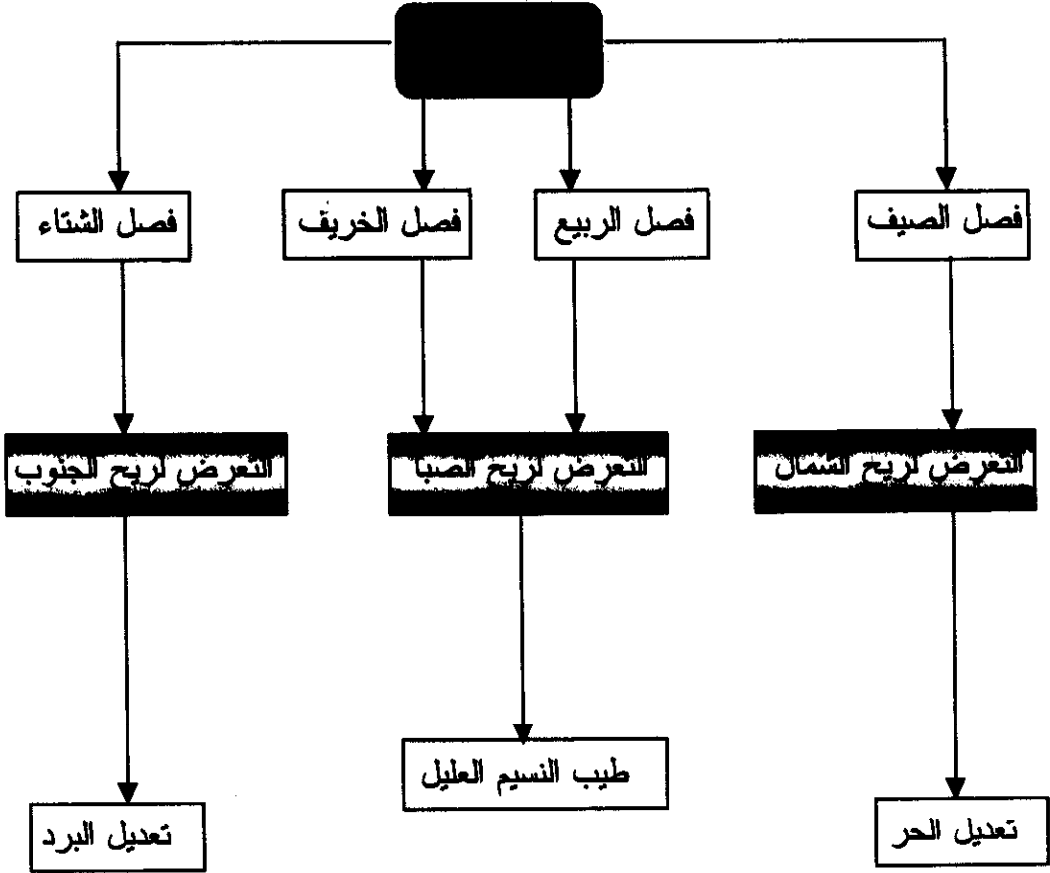
المخطط ٥/٣/١ : معالجة البيئة عند البلخي



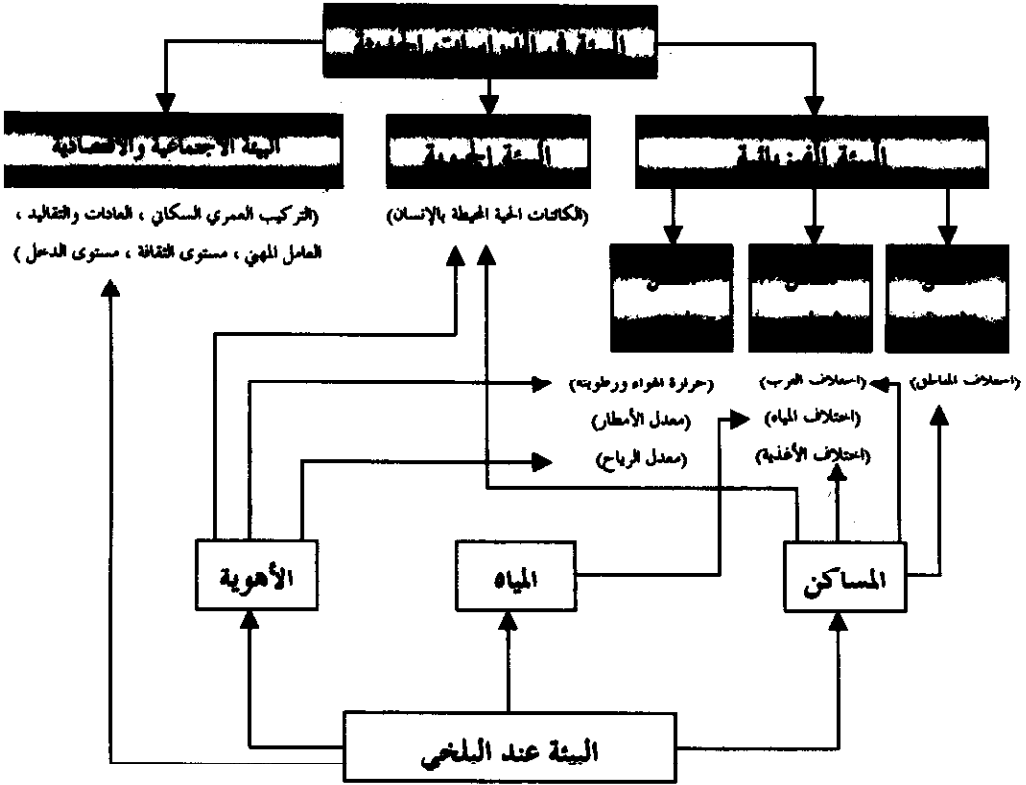
المخطط ٦/٣/١: أسباب الهجرة عند البلخي



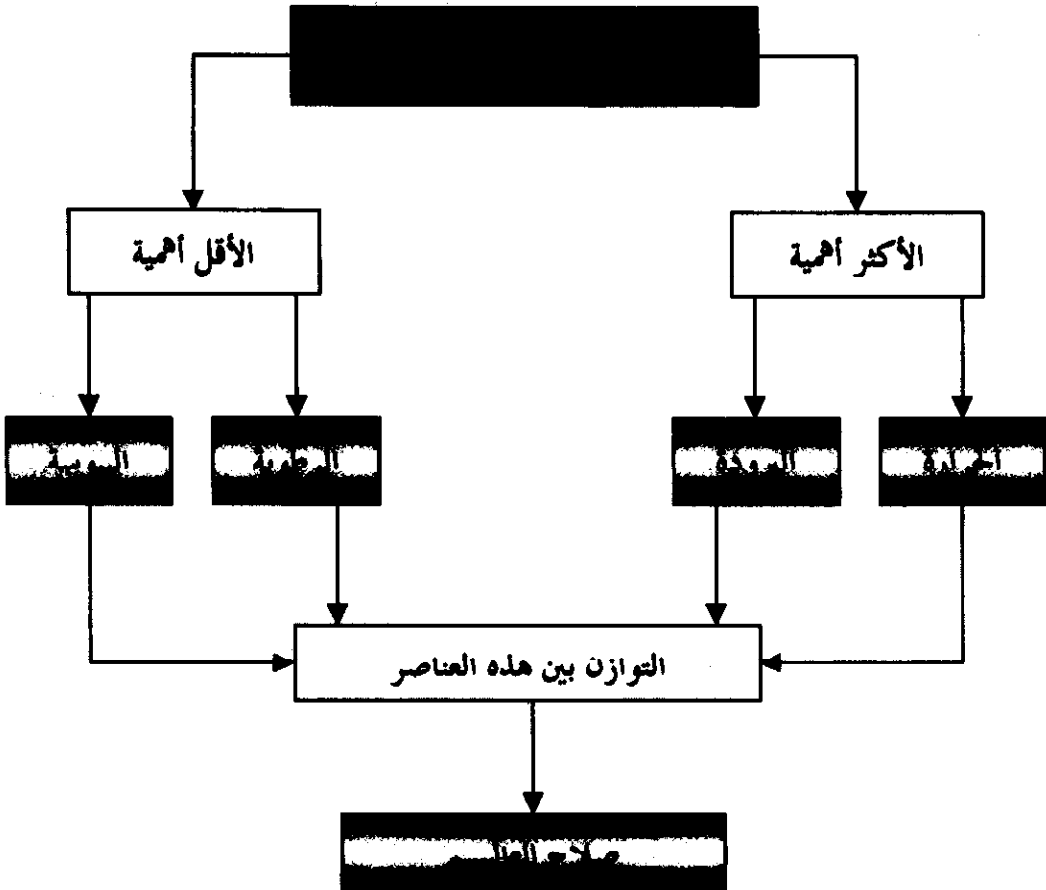
المخطط ٧/٣/١: آثار الرياح عند البلخي



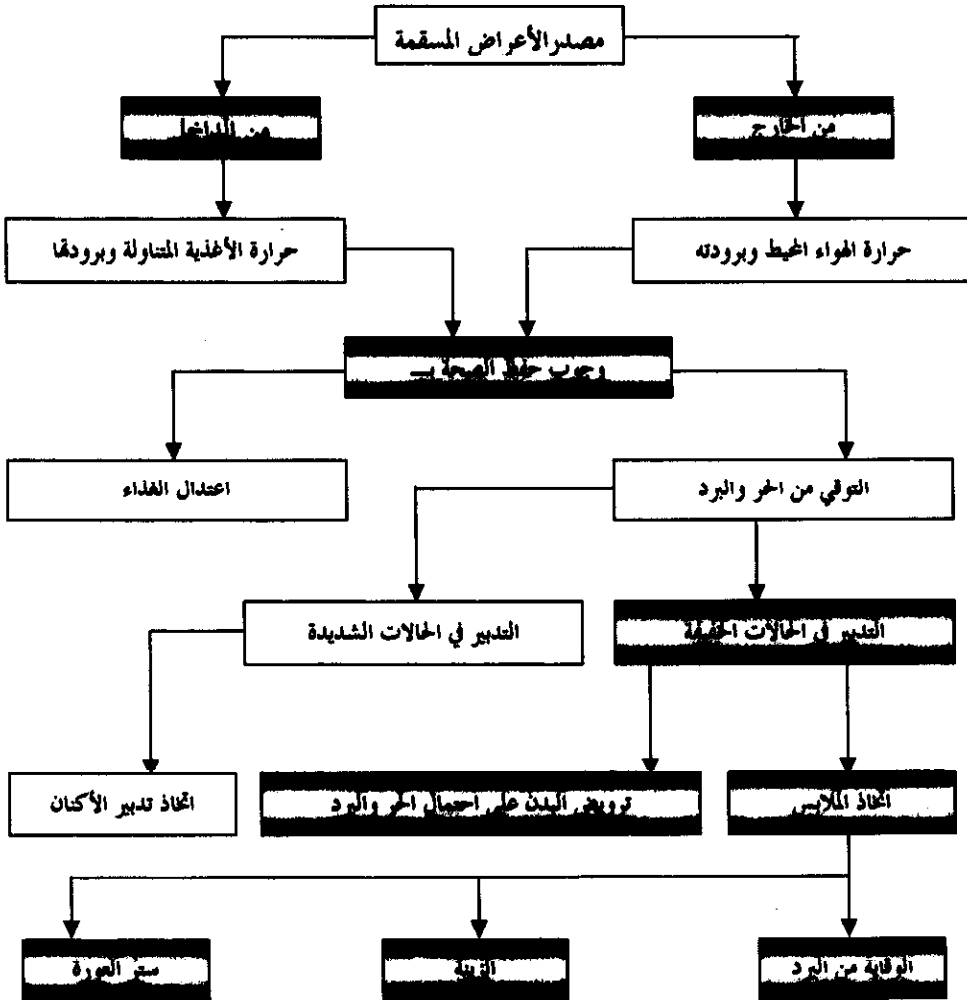
المخطط ٨/٣/١ : اتخاذ المجالس في الفصول عند البلخي



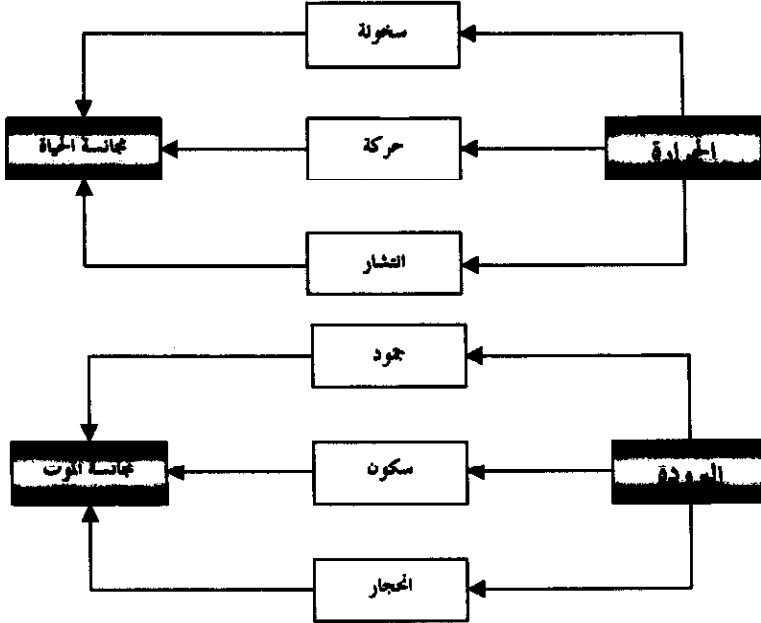
المخطط ٩/٣/١ : مقارنة بين مفهوم البيئة حديثاً ومفهومها عند البلخي



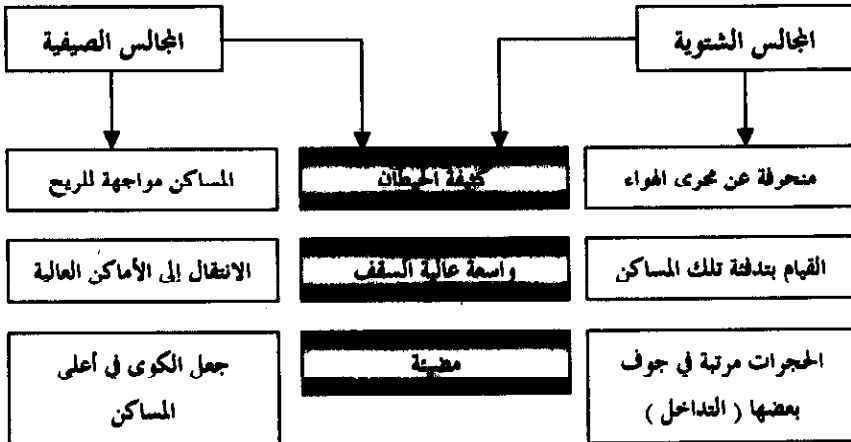
المخطط ١/٤/١ : أهمية اعتدال الطبائع في صلاح العالم



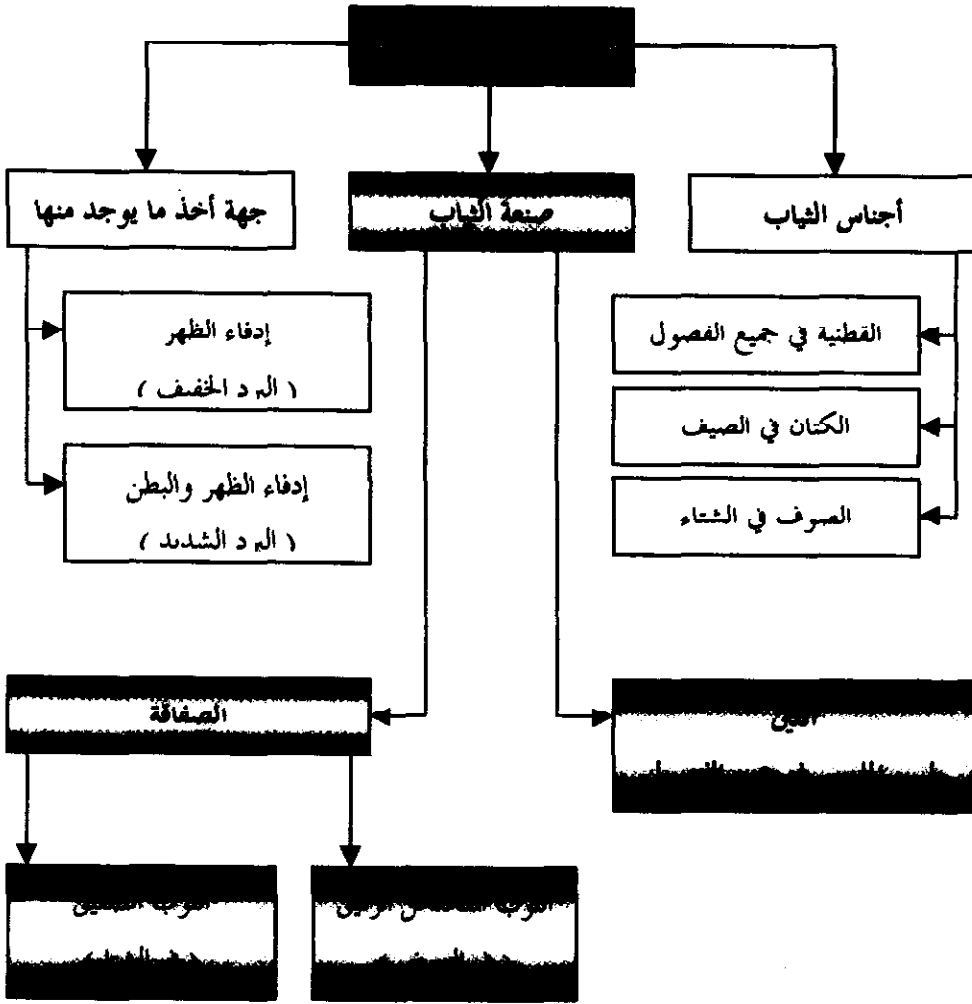
المخطط ٢/٤/١ : الأعراض المسقمة للإنسان وتبويرها



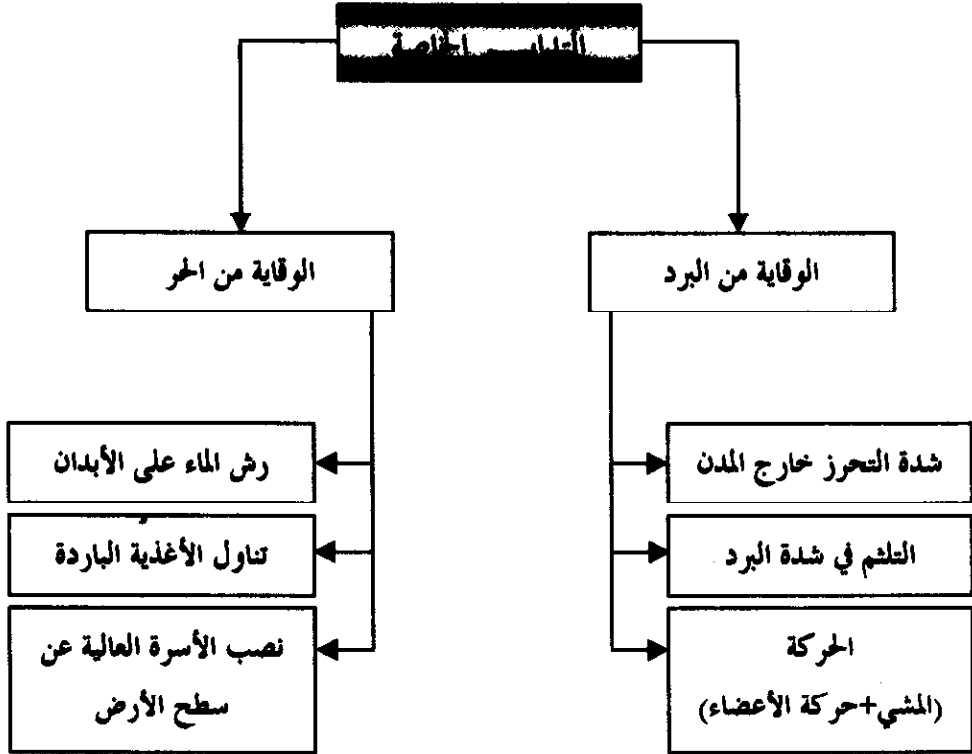
المخطط ٣/٤/١ : الفرق بين أثر الحرارة وأثر البرودة في الإنسان



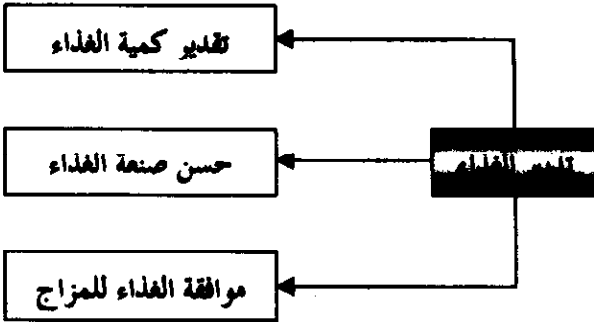
المخطط ٤/٤/١ : تدبير المساكن عند البلخي



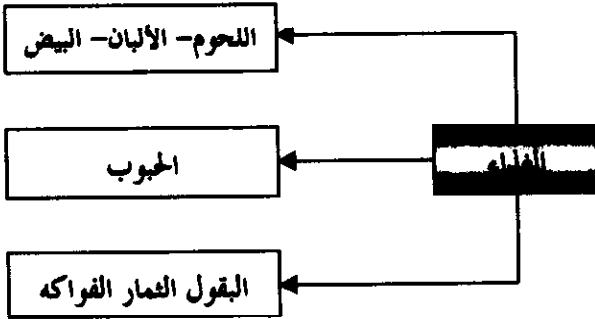
المخطط ٥/٤/١ : تدبير الملابس عند البلخي



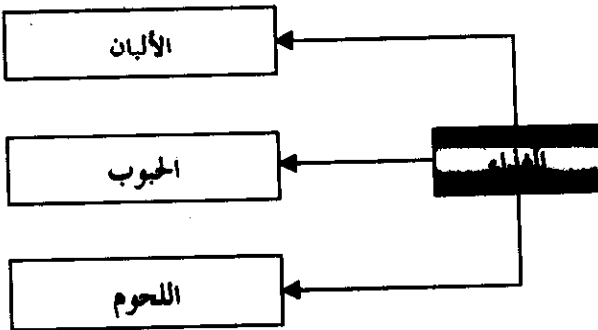
المخطط ٦/٤/١ : إجراءات أخرى للوقاية من البرد والحر عند البلخي



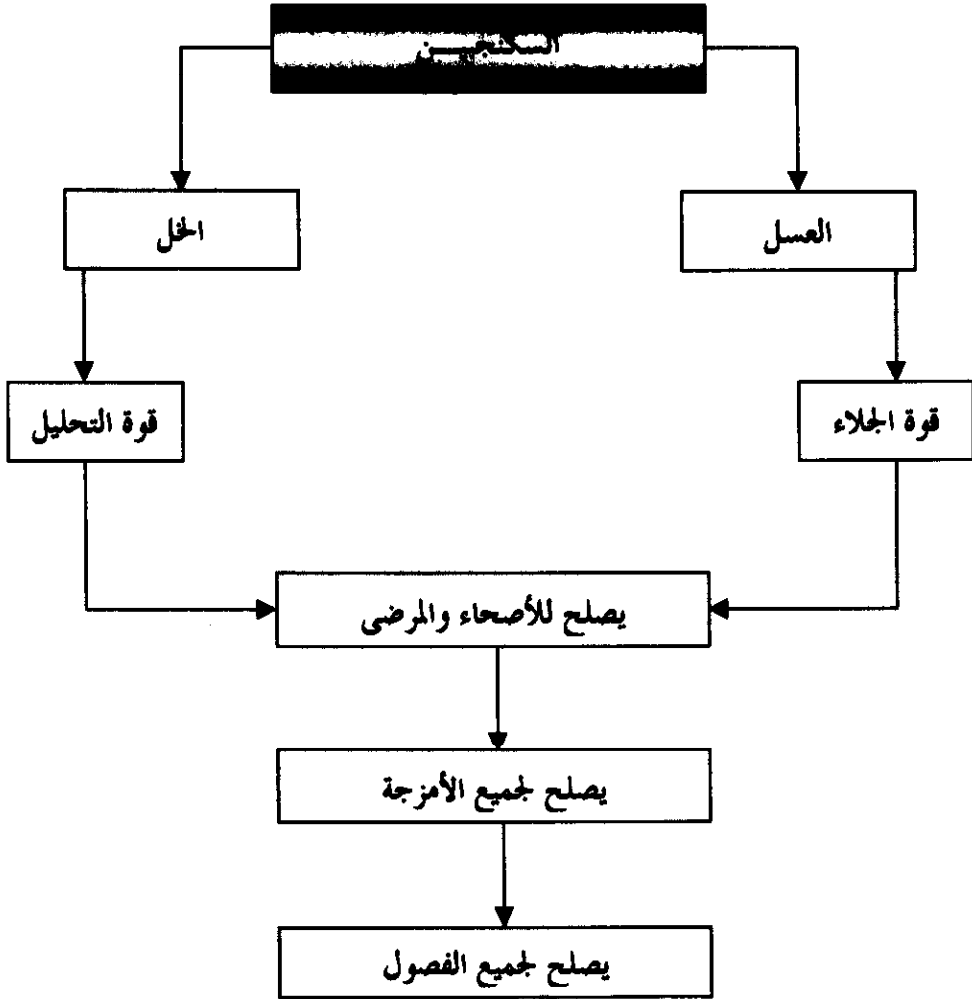
المخطط ١/٥/١ : قواعد تدبير الغذاء



المخطط ٢/٥/١ : تصنيف الأغذية حسب قوتها الغذائية



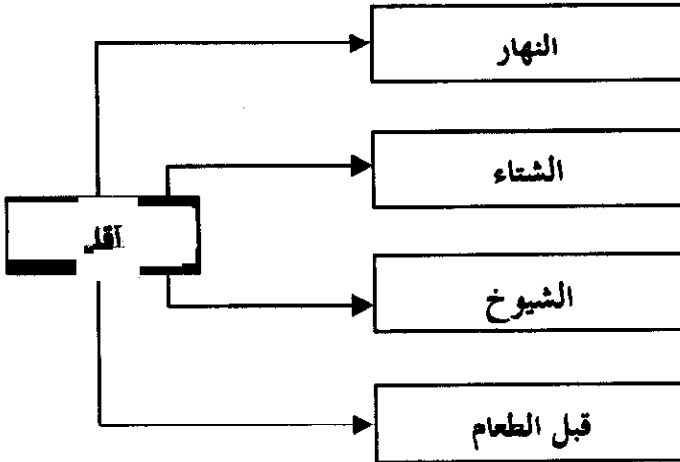
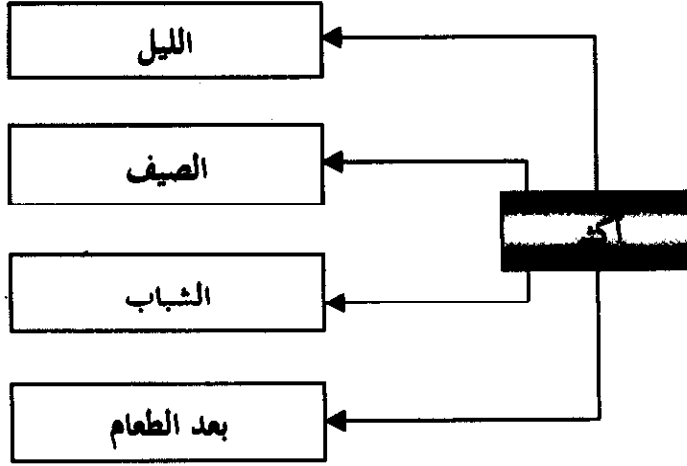
المخطط ٣/٥/١ : تصنيف الأغذية حسب سهولة الهضم



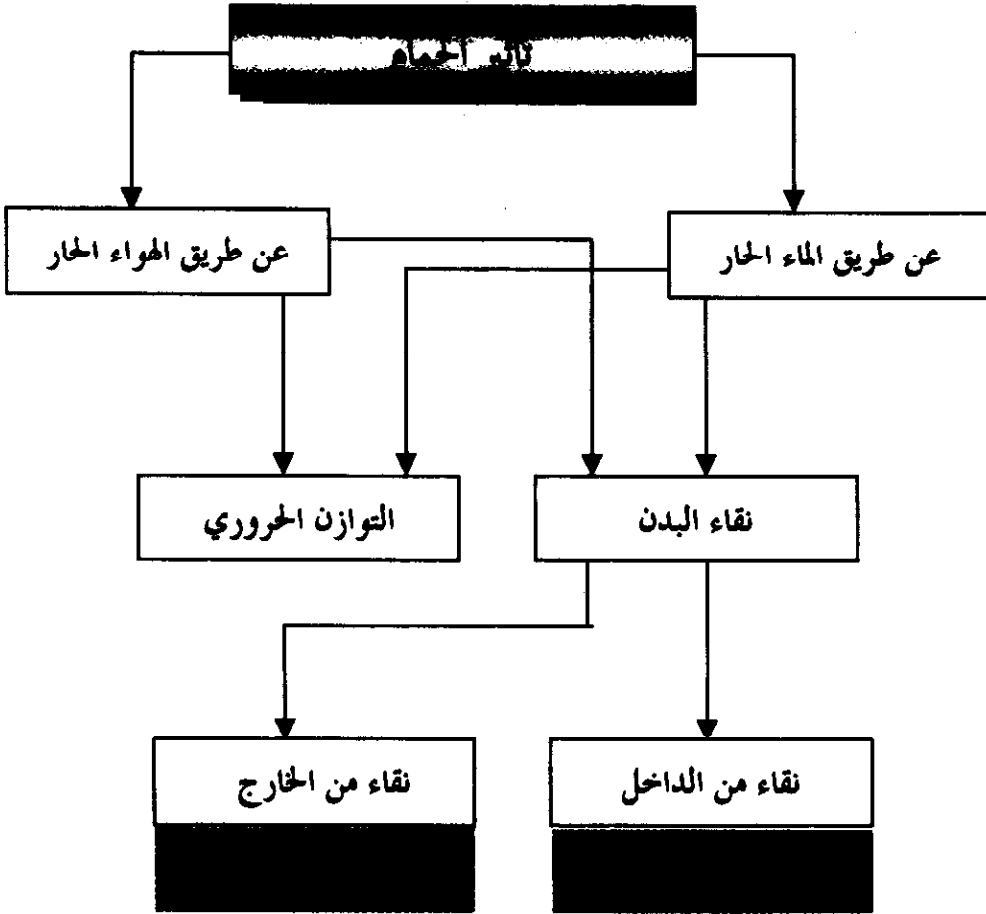
المخطط ١/٦/١ : خواص السكنجيين

بيئي الأجساد		أكثر كثافة	أرضي	الطعام
		أقل كثافة	مائي	الشراب
لا يغزو	الهواء البحت	أكثر لطافة	هوائي	الروائح
غذاؤها يسير	ذوات الرائحة			

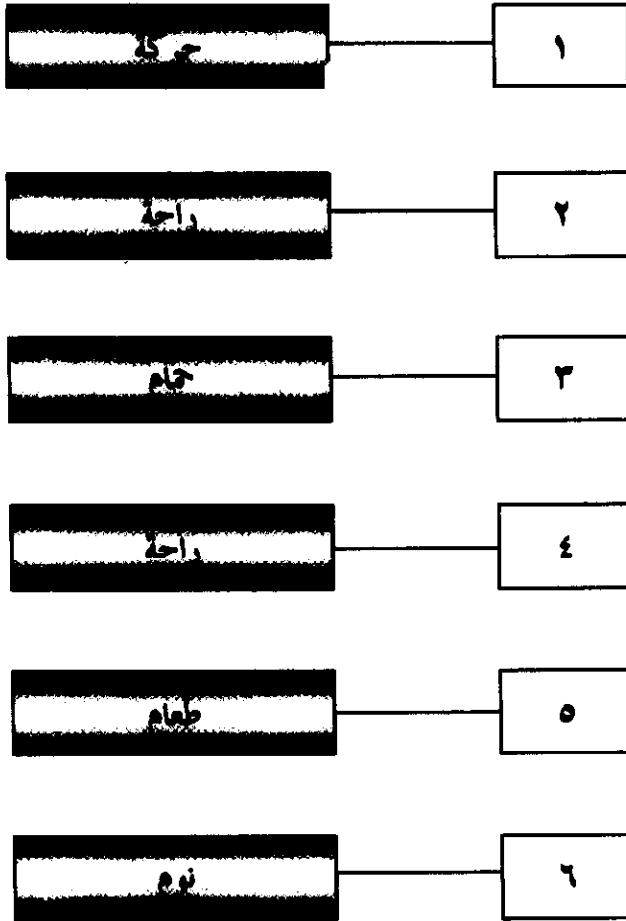
المخطط ١/٧/١ : مقارنة بين الطعام والشراب والروائح



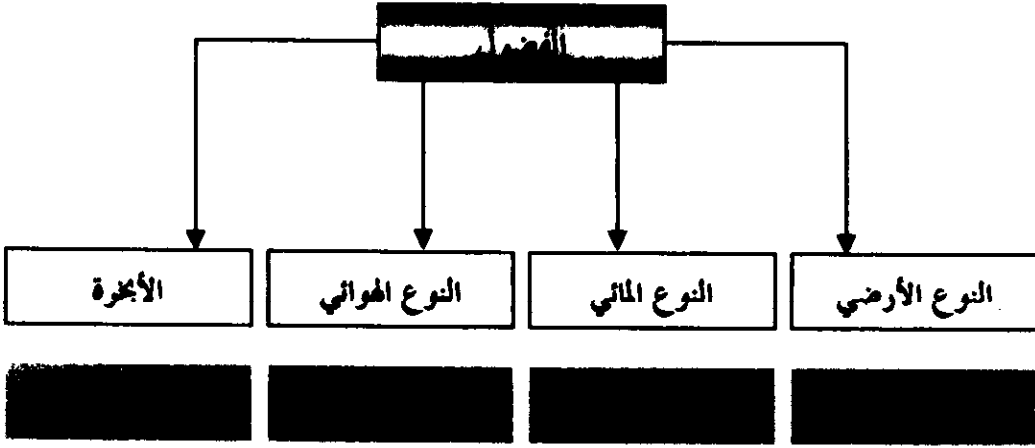
المخطط ١ / ٨ / ١ : الحاجة إلى النوم



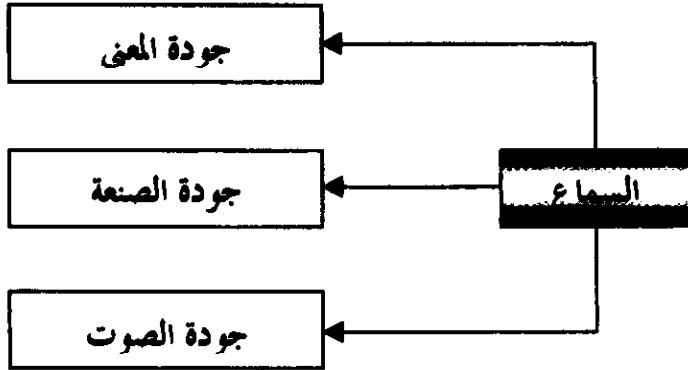
المخطط ١ / ١٠ / ١ : فوائد الحمام



المخطط ١ / ١١ / ١ : ترتيب الفعاليات اليومية



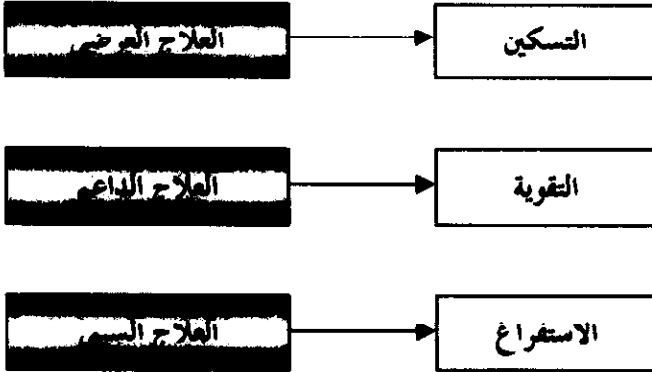
المخطط ١ / ١٢ / ١ : تنقية فضول البدن



المخطط ١ / ١٣ / ١ : أغراض السماع

الفصد	الصيف	الصفراء	من الشباب
المسهلات	الشتاء	البلغم	من الشيوخ

المخطط ١ / ١٤ / ١ : تدبير المداواة حسب طبقات العمر



المخطط ٢ / ١٤ / ١ : أنواع المعالجات

دراسة مقالة مصالح الأنفس

دراسة الباب الأول :

في الاخبار عن مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس

أ : مخطط البحث :

١ / ١ / ٢ : مقارنة بين الأعراض النفسانية والأعراض البدنية .
٢ / ١ / ٢ : أهمية إضافة الأعراض النفسانية إلى الأعراض البدنية في كتب الطب .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ١ / ٢ : مقارنة بين الأعراض النفسانية والأعراض البدنية :

١ - نفس الإنسان تتعرض للصحة والمرض ، تمامًا كما يتعرض بدنه لهما .
٢ - الأعراض النفسانية أكثر ملازمة للإنسان من الأعراض البدنية . فقد يسلم من الأعراض البدنية في أكثر أيام حياته ، بخلاف النفسانية ، إذ لا يخلو من حالة غمٍّ أو غضبٍ أو حزن ...
٣ - يختلف الناس بظهور الأعراض النفسانية عليهم وتأثرهم بها تبعًا لما يأتي :

أ - اختلاف الأمزجة : فمنهم سريع الغضب ، ومنهم بطيؤه ، ومنهم شديد الخوف ، ومنهم رابط الجأش ...

ب - اختلاف الجنس : فأحكام الرجال في ذلك مخالفة لأحكام النساء .

ج - اختلاف السن : فأحكام البالغين مخالفة لأحكام الصبيان .

٢/١/٢: أهمية إضافة الأعراض النفسانية إلى الأعراض البدنية في كتب

الطب :

- ١ - تدير الأعراض النفسانية يختلف عن تدير الأعراض الجسمانية .
- ٢ - لا بد من إضافة تدير مصالحي الأنف إلى مصالحي الأبدان ؛ لاشتباكي أسباب الأبدان بأسباب النفس .
- ٣ - سقم البدن يعطل قوى النفس ، والألم النفسي يظهر الأمراض البدنية .
- ٤ - بين البلخي أن أهمية ما فعله في كتابه هذا تظهر من جهتين :
 - أ - لا يوجد مصدر تناول تدير الأعراض النفسية - على علم البلخي - إلا ما وقع متفرقا في كتب الحكماء ، لا الأطباء .
 - ب - لا يعلم البلخي أن أحدا قبله استوفى القول في تدير مصالحي الأنف .

ج : المناقشة والنتائج :

- ١ - راققت الانفعالات الوجدانية الإنسان منذ أن وجد في هذه الحياة ، فتارة يأخذ الفرحة ، وتارة يسيطر عليه الحزن ، وتارة يتملكه الخوف ، وتارة يعتريه الغضب ، وتارة يتناهى القلق ، غير أن تصاعد الحضارة المادية اليوم أوقع الإنسان فريسة لاضطرابات شديدة على مستوى حياته الوجدانية .
- ويعتد الانفعال بوجه عام مظهرا لفقدان الاستقرار ، أو التوازن بين الفرد والبيئة ، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن^١ .
- ويسعى الإنسان دائما إلى تحقيق التوافق^٢ مع كل موقف يواجهه بأساليب متنوعة . ويتوقف اتصافه بالصحة النفسية على تقويم الغايات التي يسعى إلى

^١ انظر الخولي ، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ١٦٦ .
والشعور بالارتياح بعد تحقيق الهدف . (انظر عودة ومرسي ، الصحة النفسية في ضوء علم

^٢ يعرف التوافق بالتححرر من توتر الحاجة ، النفس والإسلام (١١٩) .

تحقيقها من جهة ، والطرق إلى تحقيق تلك الغايات من جهة أخرى ، فيكون الحكم على توافقه من خلال ذلك .

وقد عرف علماء النفس الصحة النفسية بأنها : حالة من التوازن والتوافق بين الإنسان ونفسه ، وبينه وبين مجتمعه ، واتفقوا على أنها حالة نفسية تتضمن الشعور بالطمأنينة والارتياح^١ .

وهكذا فإن علم الصحة النفسية يهدف إلى الحفاظ على التكيف بشكل مناسب ، ووقايته من الاضطراب والاختلال^٢ .

واستعمال الحيل النفسية باعتدال في عملية التوافق يساعد على حماية مشاعر الإنسان ، وتخفيف توتره ؛ مما يجعله قادرًا على مواجهة الزعجات ، وتجميع قواه النفسية من أجل إعادة النظر في أهدافه ووسائله إلى تلك الأهداف .

ولعل مقدار ما يملك الإنسان من الصحة النفسية متعلقٌ بحسن تعامله مع انفعالاته بحيث يحقق :

- توظيف هذه الانفعالات في عملية التكيف^٣ .

- النجاح في ضبط تلك الانفعالات من خلال الحيل النفسية حتى لا تصل إلى شكلها المرضي .

ومن المدهش حقًا أن نجد الأطباء العرب - منذ أوائل عصر التأليف الطبي في نهاية القرن الثالث الهجري - قد اهتموا بحفظ صحة النفس كاهتمامهم بحفظ صحة البدن ، وأن نجدهم قدّموا حفظ صحة النفس عليها على إعادة الصحة

^١ انظر مرسى ، المدخل إلى علم الصحة النفسية ٥ . يعدّل بها الفرد سلوكه أو تصرفاته ، أو بناءه النفسي ؛ لحجب على شروط ، أو تغيرات محيطه

^٢ انظر الحاج ، الصحة النفسية ١١ . حوله . (الحاج ، الصحة النفسية ٢٥) .

^٣ التكيف : مجموعة من ردود الفعل التي

إليها، أي قدّموا الوقاية على العلاج. وسوف تبين دراسة هذه المقالة مدى علاقة ما قدّمه البلخي بأهداف الصحة النفسية التي تقدم ذكرها.

٢ - إن العموميات التي تكلم البلخي من خلالها على الحاجة إلى تدير مصالحي النفس، وما ذكره من أن الأعراض النفسانية أكثر ملازمة للإنسان من الأعراض البدنية (١/١/٢) من الأمور المسلّمة التي يقرها العلم الحديث. وإن المقارنة التي ذكرها البلخي بين الأعراض النفسية والبدنية كانت مقدّمةً جيّدةً لما تلا ذلك من الكلام على العلاقة المتبادلة بين الصحة النفسية والصحة البدنية.

٣ - صرّح البلخي بالملاقة المتبادلة بين صحة النفس وصحة البدن، وتأثير كلّ منهما في الآخر، وعبّر عن ذلك بقوله: اشتباك أسباب البدن بأسباب النفس (٢/١/٢).

وهذا الذي عبّر عنه هو ما نسميه اليوم بالطب النفسي الجسمي Psycho-somatic medicine، وهو الذي ينظر إلى الشخص من زاويته الجسمية والنفسية في وقت واحد، ويبيّن العلاقة العليّة بين الأعراض النفسية والجسمية، ويبحث بشكل خاص العوامل النفسية المسببة للاضطرابات العضوية، أو التي تسهم في ظهور تلك الاضطرابات^١. وهذا ما يدخل في التصنيف الحديث للأمراض النفسية تحت محور Biopsychosocial model.

٤ - ومن المعروف اليوم أن الصحة الجسمية والبرء من الأمراض العضوية ينتج أفعالاً نفسيةً من نوع خاص تعرف باسم الأفعال النفسية السوية، وبالمقابل فإن سوء الصحة الجسدية أو المرض العضوي يميل إلى إظهار النفس بمظهر مختلف، قد يؤدي إلى سوء الصحة النفسية، أو ما يسمى بالأفعال النفسية غير السوية^٢. وهذا يوافق تماماً ما ذكره البلخي من علاقة سقم البدن بتعطيل قوى

^١ انظر الخولي، الموسوعة المختصرة في علم

^٢ انظر الحاج، الصحة النفسية ٨٦.

النفس ، ومن علاقة الألم النفسي بإظهار الأمراض البدنية (٢/١/٢) .
 ومما يؤكد ذلك أن ثلث المراجعين للعيادات الطبية اليوم يبدون مزيجاً من
 الشكاوى الجسمية والنفسية معاً^١ .

٥ - ذكر البلخي أن كتابه هذا تميّز بأمرين :
 الأول : أنه أول من أضاف الصحة النفسية إلى الصحة البدنية .
 والثاني : أنه أول من تكلم على الطب النفسي العضوي .
 وهذا يدلُّ على أن البلخي قد حاز السبق في مجال تأسيس علم الصحة
 النفسية .

^١ قمحية ورفاقه ، الطب النفسي ٢٣٥ .

دراسة الباب الثاني :

في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها

أ : مخطط البحث :

١ / ٢ / ٢ : الصحة النفسية وأهميتها .

٢ / ٢ / ٢ : قواعد حفظ صحة الأنفس .

٣ / ٢ / ٢ : تدبير النفوس .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٢ / ٢ : الصحة النفسية وأهميتها :

١ - الصحة النفسية هي استقرار قوى النفس، وعدم غلبة الأعراض النفسانية عليها؛ كالغضب، والخوف، والحزن، والوساوس .

٢ - يقدم حفظ صحة النفس عليها على إعادة الصحة إليها؛ كتقديمنا لحفظ صحة البدن على إعادة صحة البدن (الوقاية على العلاج) .

٢ / ٢ / ٢ : قواعد حفظ صحة النفس (المخطط ١ / ٢ / ٢) :

١ - حفظ صحة النفس عليها يكون من وجهين :

أ - صيانتها من الأعراض الخارجية الواردة عليها من الأشياء المحيطة التي تتعلق بها حواس الإنسان، فتحرك القوى النفسية فيه .

ب - صيانتها من الأعراض الداخلية التي هي الفكر المثيرة لهذه القوى النفسية .

٢ - إن تحقق الصيانة السابقة يكون من طريقين :

أ - معرفة الإنسان لأحوال الدنيا معرفة حقيقية بأنها دار أكدار، لا تخلو من الشوائب والمنغصات، فلا يطلب منها أكثر من استعدادها الذي خلقت عليه .

وبناءً على تلك المعرفة يتغافل عن الأمور التي ترد بخلاف مراده ، ويروّض نفسه على استقبال المكاره برحابة صدر ، حتى يزداد مع الزمن تقبله لعظيم المهمات والخطوب .

ب - معرفة الإنسان لنفسه ، فيراعي استعداداتها لتحمل الشدائد ، فلا يحتملها فوق طاقتها ، ويأخذ بعين الاعتبار ما عرفه منها من استعمالها للحيل المخففة لما يلاقه من الشدائد ، ويوظف ذلك في صيانتها .

٣/٢/٢ : تدبير النفوس :

بنى البلخي على القاعدتين السابقتين كيفية تدبير كل إنسان لشؤون نفسه . فمن وجد من نفسه قوةً على استقبال الخطوب تعرض لها ، ومن وجد من نفسه الضعف تجنّبها ، وآثر السلامة . ومراعاة ما تقدم في حفظ صحة النفس هو الكفيل باستكمال السعادة في الحياة .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - تناول البلخي في الباب الثاني أهمية حفظ صحة النفس (١/٢/٢) الذي نسميه طب النفس الوقائي ، ويبيّن أن حفظ الصحة على النفس مقدّم على إعادة الصحة إليها الذي هو طب النفس العلاجي . وهذا التقديم للوقاية على العلاج يزداد تأكيده اليوم في الطب الحديث بعد مرور أكثر من عشرة قرون على ما كتبه البلخي . وعلى الرغم من حداثة الظهور المنهجي لعلم الصحة النفسية ؛ فإن هذا العلم يحتل اليوم مكانةً مرموقةً بالنسبة للعلوم الطبية الأخرى .

٢ - إن تأمل ما عرف به البلخي حفظ صحة النفس (١/٢/٢) بأنه استقرار قوى النفس ، وعدم غلبة الأعراض النفسانية عليها كالغضب ، والخوف ، والحزن ، والوساوس - يفيد أن هذا التعريف يشتمل على جانبٍ إيجابي ، وهو ما عبّر عنه باستقرار قوى النفس ، وهو يقابل التعريف الإيجابي المعاصر للصحة

النفسية بأنها حالة توجد عند الفرد، وتظهر في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهمتها، وجانب آخر سلبي، وهو ما عبّر عنه بعدم غلبة الأعراض النفسانية على النفس، وهو ما يقابل التعريف السلبي المعاصر للصحة النفسية بأنها انتفاء حالة المرض^١.

٣ - إن الوقاية من الاضطرابات النفسية (٢/٢/٢) التي تكلم عليها البلخي تعدّ اليوم من الأغراض الأساسية في علم الصحة النفسية .
ونجد أن المصادر الحديثة تذكر طريقتين لتلك الوقاية^٢:

الأولى : تحديد العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الاضطرابات والعمل على إزالتها، أو إبعاد الفرد عنها . وهذا ما يقابل صيانة النفس من الأعراض الخارجية عند البلخي .

الثانية : توفير الشروط اللازمة التي تمنح الفرد قوة يتمكن بها من مواجهة أسباب الاضطراب . وهذا ما يقابل الحيل النفسية التي يعدها الإنسان لمواجهة الاضطرابات عند البلخي، كما سنرى في المبحث القادم (٢/٣/٢) . ويمكن للإنسان أن يحقق عن طريق هذه الحيل صيانة نفسه من الأعراض الداخلية التي تكلم عليها في هذا الباب (٢/٢/٢) .

٤ - من المعروف اليوم أن التحديد الإيجابي للصحة النفسية في مجال التفاعل بين الفرد ومحيطه يظهر في نوعين من العلاقة التفاعلية : علاقة الإنسان مع نفسه، وعلاقة الإنسان مع العالم حوله .

فعلى مستوى علاقة الإنسان مع نفسه لا بد من فهم الفرد لنفسه في دوافعه، ورغباته، وتقديره لذاته التقدير المناسب؛ فكثير من الاضطرابات قد تأتي نتيجة جهل الفرد لدوافعه، وسوء تقديره للمكانة التي يجب أن تحتلها

^١ انظر الحاج، الصحة النفسية ١٢، ١٣ .
^٢ المرجع السابق ١١ .

رغباته ؛ ولذا فإن على الإنسان أن ينظر لنفسه بغير منظار الآخرين له ، ويسعى لتحقيق ذاته ، وإثراء قدراته في حدود استطاعته . وعلى مستوى علاقة الإنسان مع محيطه من المهم جدًا أن يدرك العالم كما هو ، وأن يواجهه بما تقتضيه معرفته^١ .

وقد رأينا أن البلخي ربط صيانة النفس من الأعراض الداخلية والخارجية بمعرفة الإنسان لأحوال الدنيا وأحوال نفسه ، فبمقدار تلك المعرفة يحقق صحته النفسية (٢/٢/٢) .

٥ - يمكن القول بأن البلخي بنى نظريته في تدبير صحة النفس على القاعدتين السابقتين المستخلصتين من كلامه في هذا الباب ، فيكون تدبير الإنسان لشؤون نفسه بأنه إذا وجد منها قوة على استقبال الخطوب تعرّض لها ، وإذا وجد منها ضعفًا تجنّبها ، وأثر السلامة . وهذا يضمن له تحقيق السعادة والاستقرار النفسي .

^١ انظر الحاج ، الصحة النفسية ١٨ .

دراسة الباب الثالث :

في تدبير إعادة صحة الأنفس - إذا فقدت - إليها

أ: مخطط البحث :

١/٣/٢ : أهمية العلاج النفسي .

٢/٣/٢ : أسس العلاج النفسي .

ب : الدراسة التحليلية (المخطط ١/٣/٢) :

١/٣/٢ : أهمية العلاج النفسي :

- ١ - لا يمكن أن يحقق الإنسان دائمًا حفظ صحة النفس بأن يسلم من الأعراض النفسانية في كل الأوقات ، إذ لا استقرار لقوى النفس في دار الهوس والأحزان .
- ٢ - تعاقب الأعراض النفسانية على الإنسان أقوى من تعاقب الأعراض البدنية عليه ؛ بسبب لطف جوهر النفس وسرعة تأثيره .

٢/٣/٢ : أسس العلاج النفسي :

- ١ - معالجة الأعراض النفسية عند الإنسان تكون من طريقتين :
 - أ - أن يكون العلاج النفسي بشيء داخلي ، وهو فكرة يثيرها الإنسان من نفسه ؛ فيتمتع بها العارض النفسي .
 - ب - أن يكون العلاج النفسي بشيء خارجي ، وهو كلام يعظه به غيره ؛ فيعمل في إصلاح ما فسد من قوى نفسه .
 وربما أدى التقصير في تدبير الأعراض النفسية إلى العلل البدنية .
- ٢ - العلاج النفسي بشيء خارجي يكون أجدى عادة لسببين :
 - أ - أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه ؛ لأن رأيه مغلوب بهواه .
 - ب - أن انشغال الإنسان بالعارض النفساني ومعاناته منه تجعله مقهورًا ،

فيفتقر إلى من يدبّر أمره على الصعيد النفسي .
 ٣ - لا بد من أن يعدّ الإنسان لنفسه - وقت صحتها - المعونة من داخلٍ
 بوصايا فكرية يجهّزها ؛ ليقمع بها الأعراض النفسانية عند هيجانها .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - ما ذكره البلخي من شيوع الأعراض النفسية ، وأن تواترها على الإنسان
 أكثر من الأعراض البدنية أمرٌ واقعي ملموس . وهذا الأمر هو الذي جعل الأطباء
 اليوم ينادون بتوجيه العناية إلى الصحة النفسية ، ويعطونها مكان الصدارة . وإذا
 كان البلخي قد ذكر أثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الإنسان في عدم
 استقرار قوى النفس ، فإن هذا العامل قد ازداد أثره في واقعنا اليوم أضعافاً
 مضاعفةً .

٢ - إن نظرية البلخي في العلاج النفسي التي استندت إلى محوري العلاج
 من داخل النفس ، والعلاج من خارج النفس (٢/٣/٢) نجد صداها في المعالجة
 النفسية الحديثة من خلال ما يأتي :

أ - المعالجة النفسية الداعمة : Support psychotherapy تركز على دعم
 مقدرة الشخص ، ومصادر قوته ، فتعزز دفاعاته السليمة ، وترتكز بشكلٍ
 أساسي على العلاقة بين المعالج والمريض^١ . وهذه المعالجة تقابل ما اقترحه
 البلخي من العلاج من خارج النفس الذي يعتمد على مساعدة الطبيب ، والذي
 سوف نرى تطبيقاته بصورة واضحة في تدبير الحزن والوساوس .

ويدخل في هذا النوع من المعالجة الطمأننة Reassurance ، وهي إعادة الثقة
 للمريض ، وتحريره من الخوف والقلق . وكذلك إزالة الهموم Unburdening
 التي تفيد المشاركة Sharing ، فتساعد في تخفيف حدة المشاعر . وسوف

^١ انظر ماينك ورو ، المبادئ الأساسية في الطب النفسي ١٢٣ وما بعد .

يشير البلخي إلى ذلك في مساعدة الطبيب للمريض . وكذلك يدخل في هذا النوع تعديل المحيط أو المناورة على المحيط *Environmental manipulation* ، وهو ما سيعبّر عنه البلخي بالحيل . كما يدخل فيه الإقناع *Persuasion* ، وهو نوع من الإيحاء ، أو التحريض يستعمل للتأثير على سلوك المريض . وهو واضح في كثير من الحيل النفسية التي سيقدمها البلخي . ويدخل أيضًا الإيضاح *Clarification* ، وهو عملية يساعد بها الطبيب المرضى من أجل فهم مشاعرهم وسلوكهم . وهو ما سيعبّر عنه البلخي بالتبصير .

ب - المعالجة السلوكية : *Behavior therapy* هي تعديل الاستجابات من خلال تطبيق مبادئ التعلم الموضوعة تجريبيًا ، فهي تتضمن تنميةً للسلوك الملائم ، وإنقاصًا من السلوك غير الملائم ، إذ ينظر للاضطرابات النفسية على أنها نتيجة للتعليم الخاطئ^١ .

وهذا النوع طبقه البلخي في تدير الخوف والوساوس ، من خلال نزع الحساسية *Desensitization* ، والعلاج بالتعرض *Exposure treatment* . ج - المعالجة المعرفية : *Cognitive therapy* تهدف إلى إنقاص النتائج غير المنطقية لأنظمة الاعتقاد غير المنطقي ، فهي تصحح التفكير الخاطئ للشخص حول نفسه وحول بيئته . وتكون إعادة بناء الكيان المعرفي هي النتيجة المرجوة من المعالجة^٢ . وهذا النوع من المعالجة طبقه البلخي في تدير الخوف ، كما سيأتي .

^١ انظر ماينك ورو ، المبادئ الأساسية في

^٢ المرجع السابق ١٣١ .

الطب النفسي ١٢٧ .

٣ - فرق البلخي بين الحيل التي يعدها الإنسان في وقت صحته قبل هيجان الأعراض النفسية عليه، وبين الحيل التي يواجه بها الأعراض النفسية حال هجومها (٢/٣/٢). وهذا يتوافق مع التقسيم الحديث لطرق التعامل مع الكروب إلى قسمين:

- أ - الطرق الواعية التي تدعى آليات التدبير Coping mechanisms .
 ب - الطرق غير الواعية التي تدعى الآليات الدفاعية Defence mechanisms .^١

^١ المرجع السابق ٧٨.

دراسة الباب الرابع :

في ذكر الأعراض النفسانية وتعديدها

أ : مخطط البحث :

١ / ٤ / ٢ : حفظ صحة النفس من خلال تدير الأعراض النفسية .

٢ / ٤ / ٢ : الغم رأس الأعراض النفسية المؤذية .

٣ / ٤ / ٢ : الغضب .

٤ / ٤ / ٢ : الفزع وعلاقته بالخوف والقلق .

٥ / ٤ / ٢ : الحزن وعلاقته بالحزن والقلق .

٦ / ٤ / ٢ : الوسواس .

ب : الدراسة التحليلية (المخطط ١ / ٤ / ٢) :

١ / ٤ / ٢ : حفظ صحة النفس من خلال تدير الأعراض النفسية :

١ - صنف البلخي الأشياء المنسوبة إلى النفس في زمر ثلاث :

أ - القوى : منها ما هو فاضل : كالعقل ، والفهم ، والحفظ . ومنها ما هو مسترذل ، وهي أضداد الفاضلة .

ب - الأخلاق : منها ما هو محمود : كالعفة ، والسخاء ، والكرم ، ومنها ما هو مذموم ، وهي أضداد المحمودة .

ج - الأشياء العارضة : هي التي تقع وترتفع سريعاً كالغضب والفزع ...

٢ - بين البلخي أن المقصود في الدراسة هنا هو الأعراض ؛ لأنها هي التي تتصل أسبابها بأسباب البدن ، فتؤثر فيه .

٢ / ٤ / ٢ : الغم رأس الأعراض النفسية المؤذية :

عدّ البلخي الغم رأس الأعراض النفسية ؛ لأنه كالأصل لها ، ولأنه مقدمة

لجميعها. فالغضبان يفتنم من الأمر ثم يفضب بسببه، وكذلك الجيزع والخائف. وبناءً على ذلك فتدبير مصالح الأنفس يقوم على الاجتهاد في كشف الغم عنها، واجتلاب السرور إليها.

٣/٤/٢: الغضب :

- ١ - الغضب يتولد من الغم .
- ٢ - الغضب يدفع إلى القلق .
- ٣ - يؤثر الغضب في تهيج الإنسان ، وإثارة الدم في جسده ، وتغيير لونه ، وتحريك بدنه بالحركات المضطربة ..

٤/٤/٢: الفزع وعلاقته بالخوف والقلق :

- ١ - الفزع من الشيء هو إفراط الخوف .
- ٢ - قوة الفزع تؤدي إلى القلق .
- ٣ - يؤثر الفزع في اصفرار اللون ؛ لتؤور الدم من ظاهر الجسد إلى باطنه ، ويؤدي إلى ارتعاش الأطراف ، وتعطل الأفعال ، وتخيير الإنسان ، وربما عرضت بسبب ذلك علة بدنية قوية .

٤ - أسباب الخوف والفزع :

- أ - شيء يفكر فيه الإنسان ؛ فيروعه تخيله في نفسه .
- ب - شيء ينظر إليه أو يسمعه ؛ فلا يحتمله ، وتهوله شدته .

٥/٤/٢: الجزع وعلاقته بالحزن والقلق :

- ١ - الجزع هو إفراط الحزن ، ويعتري الإنسان من فقد محبوب .
- ٢ - قوة الجزع تؤدي إلى القلق .
- ٣ - يؤثر الجزع في البدن بالإقدام على أفعال تحاكي الجنون كلطم الوجه ، والصراخ ، وترف الشعر ، وتمزيق الثياب ..

٦/٤/٢: الوسواس:

هو حديث النفس، ويشير الخواطر الرديئة التي تنغص العيش.

ج: المناقشة والنتائج:

١ - ما أكدته البلخي من أن الأعراض النفسانية تؤدي إلى القلق (٣/٤/١)،
٤، ٥) يتوافق وما نعرفه اليوم من أن عصاب القلق Anxiety neurosis يكون
في كثير من الأحيان استجابة للكرب الداخلي أو الخارجي. وتشير بعض الدراسات
إلى أن ٧٠٪ من مرضى الاكتئاب يصابون بالقلق، وأن الاكتئاب المستبطن يكون
سبباً للقلق في نحو ٢٠ - ٣٠٪^١. كما تشير الدراسات إلى أن القلق يحدث أيضاً
في الاضطرابات الرهاية عندما يواجه الشخص الشيء الذي يسبب له الخوف،
وكذلك يحدث القلق في اضطرابات الوسواس^٢. وهذا كله يشير إلى دقة ما
ذكره البلخي من علاقة القلق بكل من الخوف، والحزن، والوسواس.

٢ - من المعروف اليوم أن هناك نوعين من القلق: الأول داخلي المنشأ
Endogenous يحدث عفويًا دون التعرف على أي كرب مؤهّب، ولا يوجد
اضطراب طبي أو نفساني يفسر أعراضه. والثاني خارجي المنشأ Exogenous
تعمّل بحدوثه الكروب المحيطة^٣، وهذا يتوافق وما ذكره البلخي من أن أسباب
الخوف والفرع داخلية متخيلة في النفس، وخارجية تتعلق بالضغوط النفسية
(٢/٤/٢).

٣ - إن علم الصحة النفسية اليوم يقرّ بوحدة النفس والجسم ويتعاونهما،

^١ انظر قمحية ورفاقه، الطب النفسي ٢ ماينك ورو، المبادئ الأساسية في
الطب النفسي ٢٢٢، ٢١٩.

^٢ انظر قمحية ورفاقه، الطب النفسي ٢١٩.

ويؤكد أنه لا بد في دراسة النفس من دراسة الجسم، والتعرف إلى وظائفه، حتى إن بعض العلماء يقولون بأن علم النفس جزء لا يتجزأ من الفسيولوجيا، ومن المسلم به علاقة الجملة العصبية والغدد في الحياة النفسية.

فالغضب لا معنى له بل لا وجود له إذا لم يصاحبه تغيير في الدورة الدموية، والتنفس، وضربات القلب، والحوادث الناتجة عن وجود بعض الرسل الكيميائية المسماة بالهرمونات.

وإذا كان من اهتماموا بالنفس من القدماء لاحظوا الصلة بين النفس والجسد، وحاولوا أن ينوا ما تحتويه النفس من الشخصية والطباع على أساس فسيولوجي، فقالوا بالأمزجة، فإن كثيرًا من العلماء اليوم يحاولون أن ينوا الطباع في علم النفس على أساس فسيولوجي أيضًا.

٤ - من المعروف أن اضطرابات القلق Anxiety disorders المترافقة بالرهاب، أو الكآبة، أو الوسوس تؤدي إلى أعراض جسمية تتمثل بالشحوب، والرعاش، والآلام المختلفة، وأعراض نفسية تتمثل بالهلع والهيجان^٢، وهذا يوافق ما عدده البلخي من الأعراض الجسمية (٢/٤/٢) النفسية (٥/٤/٢).

^٢ قمحية ورفاقه، الطب النفسي ٢٢٢، ٢٢٣.

^١ انظر الحاج، الصحة النفسية ٨٤، ٨٥.

دراسة الباب الخامس :

في تديير صرف الغضب وقمعه

أ : مخطط البحث :

١ / ٥ / ٢ : الحاجة إلى تديير الغضب .

٢ / ٥ / ٢ : تديير الغضب من خارج النفس .

٣ / ٥ / ٢ : تديير الغضب من داخل النفس .

ب : الدراسة التحليلية (المخطط ١ / ٥ / ٢) :

١ / ٥ / ٢ : الحاجة إلى تديير الغضب :

١ - تأتي أهمية الغضب من بين الأعراض النفسانية بسبب شيوعه وتفشيهِ في مختلف شرائح الناس ، وبسبب عواقبه الوخيمة التي يجب تجنبها .

٢ - يرجع الغضب إلى سببين :

أ - كثرة احتكاك الناس ببعضهم .

ب - طبع الضجر ، وسرعة الاهتياج عند الإنسان .

٣ - يتم تديير الغضب بطريقتين : الأولى من خارج النفس ، والثاني من داخل النفس .

٢ / ٥ / ٢ : تديير الغضب من خارج النفس (المخطط ٢ / ٥ / ٢) :

يقوم تديير الغضب من خارج النفس على اتخاذ الغضبان بطاقة مهمتها :

أ - وعظه ، وتذكيره بفضيلة الصفع .

ب - الشفاعة لمن يريد الغضبان معاقبته .

٣ / ٥ / ٢ : تديير الغضب من داخل النفس (المخطط ٣ / ٥ / ٢) :

يقوم تديير الغضب من داخل النفس على اتخاذ حيل تعدد من أجل

استرجاعها في الوقت المناسب للتعاطف بها ، فلا يتطور الغضب إلى شكله المرضي .

- ويقترح البلخي أنواعاً من هذه الحيل (الوسائل الدفاعية) تلخّص بما يأتي :
- ١ - أن يفكر بأن ضبط الغضب يسهل عليه في أول احتياجه ، بخلاف ما إذا تركه يتمكن منه ، فيرجع إلى هذه الفكرة في أول ما يحس من نفسه حركة الغضب .
 - ٢ - أن يفكر بالآثار السلبية للغضب على النفس والبدن ، وهي آثار ربما أدت إلى ما يصعب شفاؤه من الأمراض ، فيكون الألم الذي يلحقه بنفسه جراء الغضب أكبر من شفاء غيظه والإساءة إلى غيره .
 - ٣ - أن يفكر في أن غضبه قد يعود عليه بالندم ، كما كان ذلك من أمر كثير من عاد عليهم بأعظم الضرر الديني والديني ؛ فلم يتهياً لهم تدارك ما جنوه .
 - ٤ - أن يفكر في فضيلة الحلم ، وأنه أشرف المناقب التي يوصف بها العظماء الذين استعملوا العفو والصفح ، فيقارن بين ما يقضيه من وطر الغضب والانتقام ، وما تكسب نفسه من فضيلة الحلم . فهذا مما ينفعه استرجاعه وقت هيجان الغضب .
 - ٥ - أن يفكر في أن شدة الانتقام تنفّر قلوب الرعية ، وأن الانقياد الظاهر لا يكسب إلا الأحقاد ، بينما يوجب العفو خلاف ذلك من المحبة . والطاعة من داخل هي المطلوبة ؛ لأنها طاعة المحبة ، وهي المجدية في علاقات الناس ، بينما الطاعة من خارج هي طاعة الرهبة . وهذه لا تجدي نفعاً .
 - ٦ - أن يفكر بأن من يغضب عليه من رعيته إذا كان متمكناً منه ؛ فإنه يتهياً له عقابه متى أحب ، فليس لإيذاء نفسه بالغضب معنى ، فالأجدى أن يسكن غضبه ، وينتظر فتوره ، ثم يفكر بما أغضبه بعين الإنصاف فيستفيد : تحصيل رتبة الحلم ، وبلوغ المراد في التغيير والإنكار متى أحب .
 - ٧ - أن يفكر في أن رعاياه لا يمكن لهم أن يقصدوا الإساءة إليه ، وإنما غلبتهم شهوتهم وتقصيرهم ، وهذا لا يخلو منه أحد ، فعليه أن يرحم ضعف نفوسهم .

- ٨ - أن يفكر في أنه إذا عاد إلى نفسه ، فسوف يجد أن التقصير الذي من أجله يغضب على غيره لا يخلو هو من نوع من أنواعه ، فليس من الإنصاف أن يشتد غيظه على ما هو شريك لغيره فيه .
- ٩ - أن يفكر فيما إذا كان للمغضوب عليه سالف إحسان ، فيشفع سابق الإحسان لللاحق الإساءة .
- ١٠ - تجنب لقاء من أغضبه والنظر في وجهه ؛ حتى تخف حدة الغضب مع الزمن .

ج: المناقشة والنتائج :

يمكن تصنيف الحيل النفسية (وسائل النفس الدفاعية) التي اقترحها البلخي لتدبير الغضب من الداخل في زمير خمس :

أ - حيل تعتمد على عقد مقارنات بين استعمال الغضب وعدم استعماله ، ترجح عدم استعماله :

يدخل تحت هذه الزمرة ما ذكره من أن يفكر الإنسان في فضيلة الحلم ، فيقارن بين ما يقضيه من وطر الغضب بالانتقام ، وما تكسب نفسه من فضيلة الحلم . وهذا المبدأ الدفاعي نسميه اليوم بالرد المعاكس Reaction formation ، ويقصد به تكوين ردود أفعال معاكسة أو أنماط سلوك تكون على النقيض تمامًا ؛ مما يحصله صاحبها من دوافع أو نزعات^١ .

ب - حيل تعتمد على النظر في العواقب :

يدخل تحت هذه الزمرة ما ذكره من أن يفكر الإنسان بأن ضبط الغضب يسهل عليه في أول احتياجه ، بخلاف ما إذا تركه يتمكن منه . وهذا المبدأ من

^١ انظر الحاج ، الصحة النفسية ١٥٥ .

أشكال الدفاع الأولية المعروفة التي تقوم بها النفس ، وهو ما نسميه بالكظم Suppression. ونعني به النفي المقصود لدافع يُعدُّ ظهوره غير مرغوب فيه للإنسان^١.

ج - حيل تعتمد على الاعتبار بالآخرين :

يدخل تحت هذه الزمرة ما ذكره من أن يفكر الإنسان في أن غضبه قد يعود عليه بالندم ، كما كان من شأن غيره ، فيكبت غضبه امتعاضاً بغيره . وهذه الوسيلة للتكيف نسميها اليوم بالكبت Repression، وهي تظهر عندما يرمي الإنسان بحالات تبرز فيها لديه دوافع لا يناسبه أن تظهر أمام الآخرين ، فيقوم بإبعاد الدافع عن ساحة الشعور^٢.

د - حيل تعتمد على بعد النظر :

يدخل تحت هذه الزمرة ما ذكره من أن يفكر الإنسان بأن رعاياه لا يمكن أن يقصدوا الإساءة إليه ، وإنما غلبتهم شهوتهم وتقصيرهم . وهذا لا يخلو منه أحد ، فعليه أن يرحم ضعف نفوسهم : فيستبدل بنظرة السخط نظرة الرحمة . وهذه الوسيلة الدفاعية تسمى اليوم بالتسامي Sublimation ، وهو نوع من التحويل ، يحوّل فيه الإنسان دوافعه من ميادين لا يرضى عنها المجتمع إلى غايات سامية يوافق عليها ، وينظر إليها نظرة احترام^٣.

هـ - حيل تعتمد على التدبير السلبي :

ومن ذلك تجنب لقاء من أغضبه والنظر في وجهه ؛ حتى تخفّ حدة الغضب مع الزمن .

^٣ المرجع السابق ١٧٠.

^١ انظر الحاج ، الصحة النفسية ١٥٣.

^٢ المرجع السابق ١٥٥.

ويلاحظ أن الحيل النفسية التي استعملها البلخي تقوم على أساس ما نسميه اليوم في الصحة النفسية بمبدأ الكف Inhibition، ومبدأ الكف هو أن الإنسان لا ينتقل من فعالية لأخرى انتقالاً فجائياً إلا على أساس الكف عن الأولى، والسير في الثانية. كما تقوم على مبدأ التحويل Displacement، وهو نقل الموضوع الذي يثير الانفعال من موضوعه الأول إلى موضوع آخر. والتحويل يتم كوسيلة دفاعية تعتمد على وجود صلة بين الموضوع الأول والثاني^١.

^١ انظر الحاج، الصحة النفسية ١٦٧.

دراسة الباب السادس :

في تسكين الخوف والفرع

أ : مخطط البحث :

١ / ٦ / ٢ : تعريف الخوف والفرع وأسبابهما .

٢ / ٦ / ٢ : أنواع الخوف والفرع .

٣ / ٦ / ٢ : تدبير الخوف والفرع .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٦ / ٢ : تعريف الخوف والفرع وأسبابهما :

- ١ - عرف البلخي الفرع بأنه فرط الخوف ، وفوق بين الخوف والفرع .
- ٢ - فوق البلخي بين الخوف مما يتوقع الإنسان نزوله به من قرب ، والخوف مما يخشى وقوعه بعد مدة افتراضية . فهذا الأخير يؤدي إلى الغم كتفكير الإنسان في الهرم والنفاء دون أن يقلق لذلك ، ويشهد خوفه .
- ٣ - ذكر بعد ذلك نماذج مما يمكن أن يخافه الإنسان ؛ كخوف السلطان والفقير .. وبين أن أشد الخوف هو الخوف على النفس من التلف ، أو الأثم . وتعرض إلى الخوف من منظر القتلى ، والجرحى ، والخوف من خير مكروه ينزل به قريباً .

٢ / ٦ / ٢ : أنواع الخوف والفرع :

فوق البلخي بين نوعين من الخوف ، الأول : الخوف الذي هو من فعل الطبع ، ولا سبيل إلى الاحتياال لدفعه . ويحدث هذا النوع عند رقيقي الطبع الذين يرتاعون إذا ورد عليهم ما يباغتهم ، ويتفاوت فيه الناس . والثاني : الخوف الذي يمكن ترويض النفس على دفعه .

٣/٦/٢: تديير الخوف والفرع (المخطط ١/٦/٢):

اقترح البلخي عددًا من الخيل النفسية الدفاعية التي يمكن أن يتخذها الإنسان لتسكن خوفه وفرعه:

١ - أن يفكر في أن توقع المكاره كثيرًا ما يكون أشد من وقوعها، وأن أكثرها غير ضار وهذا ملموس للإنسان. فيتذكر الأحوال القاسية التي مر بها سابقًا ووجد نفسه وجلةً منها قبل وقوعها، وكيف أنه لا يكون ذلك أثناء وقوعها، فيقيس على هذا أحوال المستقبل.

٢ - أن يفكر في أن الشيء المخوف إذا كان مما يمكن صرفه، فإن شدة الخوف تدهشه فتعيقه عن صرفه.

٣ - أن يستعمل قوة الغضب عنده في دفع الخوف، فيفكر في أن إظهار الخوف من خور النفس، فيأنف أن تكون نفسه كذلك، ويغضب عليها.

٤ - أن يفكر في أن استشعار الخوف الشديد هو من فعل الغر الذي لا تجربة له، ولا يعرف الأشياء على حقيقتها، فإذا خبرها قل خوفه. وضرب لذلك أمثالا عديدة، منها أن الذين لم يعتادوا الحروب إذا أبصروا القتلى والجرحى هالهم ذلك، فإذا مارسوا الحرب لم يكذب يؤثر فيهم. ورد ذلك إلى فعل التجارب واعتياد الحواس.

وكذلك فإن العلم بالشيء يدفع الخوف عن الإنسان بخلاف الجهل به، فالعالم بأسباب الكسوف والزلازل لا يروعه ذلك كالجاهل بعلمها.

ثم بين أن التجربة تزيل الخوف، كما في فرع الطير من الأشباح، فإذا أدنيت إلى ما تنفر منه حتى تألفه، ذهب نفاها، وأصبحت تدنو غير مكترثة به، أما الآفة التي تعترتها من الجهل بالشيء فلا تزول.

ونصح البلخي بتعويد الإنسان نفسه على رؤية ما يكره وسماعه، وحماها على ذلك حتى تألفه؛ فيقل أكثراتها به، وهذه رياضة لنفسه، كما تراض

الدابة بالحمل عليها بالسوط لتدنو ممن تنفر منه حتى تألفه .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - إن النماذج التي ذكرها البلخي عن الرهاب كخوف السلطان ، والفقر ، ومنظر القتلى تنطبق على ما نسميه اليوم بالرهاب البسيط Simple phobia الذي هو خوف الشخص المستمر من حالة أو شيء محدد^١ .

٢ - فرَّق البلخي بين الخوف الطبيعي عند الإنسان ، والخوف المرضي الذي هو المقصود بالتدبير (٢/٦/٢) . وهذا يتوافق وتفريقنا اليوم بين القلق الطبيعي (الشدة) Normal anxiety (stress) الذي يكون فيه مصدر الخوف حقيقيًا وواقعيًا ، والأنواع الأخرى من الخوف التي تعدُّ مرضية^٢ .

٣ - تقوم المعالجة النفسية الداعمة في حالات الخوف على تنمية آليات الدفاع السلوكية بإظهار خاصية التكيف لدى الإنسان ؛ ففي حالات الخوف التي لا ترتبط بسبب معين يقوم المريض مثلاً بعملية الإنكار Denial ؛ فيتجاهل أهمية المشاعر والانفعالات في حدث ما ، ويعتمد التدبير على مساعدته بإيجاد آليات دفاعية أقلَّ تشبيهاً له ، كمحاولة فصل العاطفة وعزلها Izolation ، وليس إنكارها^٣ . وهذا يوافق ما ذكره البلخي من تدبير الخوف بالحيل النفسية التي اقترحها (٣/٦/٢) .

٤ - كذلك من المعالجات النفسية الداعمة اختبار الواقع Reality testing الذي يعتمد على تشجيع الخائف على التقويم الموضوعي للمحيط^٤ . وهذا يوافق ما ذكره البلخي من تدبير الخوف بالتفكير بأن أكثر المخاوف لا تضرُّ

^١ ماينك ورو ، المبادئ الأساسية في الطب ^٣ قمحية ورفاقه ، الطب النفسي ٢٢٨ ،

٢٢٩ .

النفسي ١٧١ .

^٤ المرجع السابق ٢٣٠ .

^٢ المرجع نفسه .

بالإنسان ، وأن توقعها أشدُّ عليه من وقوعها ، فيتعامل معها على هذا الأساس (٣/٦/٢) .

٥ - من التدبير الناجح للرهاب اليوم الإزالة المنهجية للحساسية Systemic desensitization عن طريق العلاج السلوكي ، إذ يطلب من المريض أن يتخيّل أوضاعًا متدرّجَةً مثيرةً للقلق من أجل تخفيف الاستجابات المثيرة للقلق لديه^١ ، وكذلك تعريض المريض للمواقف التي تقلقه ويخافها (المعالجة بالمواجهة) Exposure therapy^٢ . وهذا يتوافق وما قرره البلخي من أن التجربة تزيل الخوف ، ومن ضرورة رياضة النفس بحملها على ما تكره حتى تألفه (٣/٦/٢) .

٦ - وكذلك فإن ما يسمى اليوم بالمعالجة المعرفية Cognitive therapy التي تهدف إلى إنقاص النتائج غير المنطقية لأنظمة الاعتقاد غير المنطقي استخدمت بنجاح في تدبير الخوف^٣ . ويقوم هذا النوع من المعالجة على التعاون الفعال بين المعالج والمريض ؛ لإنجاز الأهداف العلاجية تجاه المشاكل الحالية وحلّها . وهذا يتوافق تمامًا وما ذكره البلخي من أن المخاوف التي تعترى النفوس نتيجة جهلها بالأشياء لا تزول بالمعالجة بترويض النفس (المعالجة السلوكية) ، وإنما لا بُدَّ من العلاج بإزالة الجهل بهذه الأشياء (٣/٦/٢) .

^١ عاقل ، معجم العلوم النفسية ٣٨٢ .

^٢ ماينك ورو ، المبادئ الأساسية في الطب

^٣ قمحية ورفاقه ، الطب النفسي ٢٢١ .

النفسي ١٦٧ .

دراسة الباب السابع :

في تدبير دفع الحزن والجزع

أ : مخطط البحث :

١ / ٧ / ٢ : تعريف الحزن والجزع .

٢ / ٧ / ٢ : سبب الحزن ودرجاته .

٣ / ٧ / ٢ : أنواع الحزن .

٤ / ٧ / ٢ : تدبير الحزن المجهول السبب .

٥ / ٧ / ٢ : تدبير الحزن المعروف السبب .

ب : الدراسة التحليلية :

١ / ٧ / ٢ : تعريف الحزن والجزع :

- عرف البلخي الجزع بأنه فرط الحزن وشدته ، وفرق بين الحزن والجزع .

- بين البلخي شدة التأذي النفسي والبدني الذي يمكن أن يحدث من

الحزن والجزع .

- من مظاهر الحزن : إنهاك البدن ، وتغير قوى شهوات النفس ، وفقد

نشاطها وحيويتها .

٢ / ٧ / ٢ : سبب الحزن ودرجاته :

- سبب الحزن فوت الشيء المحبب للإنسان ، فيختلف عن الخوف بأنه

يتولد من مكروه ماضٍ ، بينما ينشأ الخوف من مكروه مستقبل .

- إذا اجتمع الحزن مع الخوف تدهورت الحالة النفسية .

- لا يخلو إنسانٌ من الحزن والخوف ؛ لأن الدنيا دار أحزانٍ ومخاوف ،

بخلاف الآخرة التي وُصف أهلها بأنهم ﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْرُوتُ ﴿١﴾ تعبيراً عن توفّر كل محبوب وزوال كل مكروه . وهذا النوع من الأحران والخاوف الذي هو ملازمٌ للعالم لا سبيل إلى دفعه .

والمقصود في حفظ صحة النفس النوع الذي يقلق الإنسان ويعدمه الصبر .

٣/٧/٢ : أنواع الحزن :

- ١ - معروف السبب : ينشأ عن فقد محبوب من أهل أو مالٍ أو غيره .
- ٢ - مجهول السبب : الغم الذي يجده الإنسان في الأوقات عامة ، ويعيقه عن النشاط اليومي ، ويعطل عليه الاستمتاع باللذات ، من غير أن يعرف لذلك سبباً .

٤/٧/٢ : تدبير الحزن المجهول السبب (١/٧/٢) :

- يُرجع البلخي الحزن المجهول السبب إلى تغيرات مادية في الجسم .
- بناءً على ما تقدم ؛ فإن تدبير هذا النوع يكون بالعلاج الجسماني بتصفية الدم وترقيقه بالغذاء والدواء . كما يكون التدبير بالعلاج النفساني بما يجلب السرور ، وينفي الغم من طيب المحادثة ، والمؤانسة ، وطيب السماع .

٥/٧/٢ : تدبير الحزن المعروف السبب (١/٧/٢) :

- الحزن المعروف السبب هو المقصود بالتدبير .
- يقوم التدبير في هذا النوع على حيلٍ من خارج النفس ، وحيلٍ من داخلها .
- الحيل التي من خارج النفس تعتمد على الوعظ والتذكير الذي هو نظير أدوية الطبيب في الأمراض البدنية .
- الحيل التي من داخل النفس تعتمد على فكّرٍ يعدها الإنسان ؛ ليقابل بها ما يمكن أن يعثره من الحزن الناجم عن فقد محبوب ، أو تعزز مطلوب . ومن هذه الحيل :

١ - أن يفكر فيما يتبع الحزن المفرط من العلل البدنية التي تعود عليه بضرر أكبر؛ فالمحوبات الفائتة التي حزن لأجلها فرغ، والمحبوب الأعظم الذي هو النفس أصل، والإنسان ما رغب بهذا الفرع إلا إرضاء للأصل، فليس من الحكمة أن يتلف الأصل من أجل الفرع.

٢ - أن يفكر في أن الأصل الذي بنيت عليه الحياة الدنيا ألا يصفو لأحد فيها عيش، فمن الطبيعي ألا تتحقق فيها كل رغبات الإنسان، وما يتحصل منها هو غنيمة.

٣ - أن يفكر في أن فقد الصبر بليّة أعظم من فقد ما حزن من أجله.

٤ - أن يفكر في أن الاستسلام للحزن والجزع شأن ضعفاء الطبائع كالنساء، وأن التجلّد مذهب أهل الحزم والكمال الذين قادهم صبرهم إلى المجد.

٥ - أن يفكر في أن له سلوة بالآخرين الذين اشتركوا معه في البلاء نفسه.

٦ - أن يفكر في أن أي شيء يصيبه هناك ما هو أعظم خطرًا منه، فإذا صُرف عنه الأعظم بما هو أيسر فهذه نعمة تستحق الشكر.

٧ - أن يفكر فيما بقي له من النعم التي لم تفته، ويتأمل في عظمها فإن ذلك يحيل أحزانه إلى فرح وسرور.

٨ - أن يفكر في أن الأيام تنقص المكروه الذي يعانیه؛ حتى يرتفع عنه في المستقبل، فيكون التفكير في رفع المكروه مدعاةً لاستجلاب السرور.

ج: المناقشة والنتائج:

١ - ما أشار إليه البلخي من اقتران الحزن بالخوف (٢/٧/٢) تؤكد الدراسات الحديثة؛ فالخوف يترافق بإفراز الأدرينالين من لب الكظر، وهذا يتعلق بالنورأدرينالين الذي يتعلق بدوره بالاكتئاب^١.

^١ ماننك ورو، المادعة الأساسية في الطب النفسي ١٦٢.

٢ - ما ذكره البلخي من إرجاع الحزن المجهول السبب إلى تغيرات مادية في الجسم (٤/٧/٢) يتوافق والدراسات البيولوجية الحديثة التي تشير إلى انخفاض مستوى الـ Serotonin والـ Norepinephrine في الاكتئاب . وهاتان المادتان تنقلان إشارات في الجملة العصبية^١ .

٣ - يعدّ النصح والإرشاد من المعالجات النفسية الداعمة التي يجب الاهتمام بها في مجال تدير الحزن والجزع^٢ . وقد رأينا البلخي يوجه إلى الحيل من خارج النفس في نوع الحزن المعروف السبب (٥/٧/٢) .

٤ - ما ذكره البلخي من أن الاستسلام للحزن من شأن ضعفاء الطبائع كالنساء (٥/٧/٢) تؤيده الدراسات الحديثة التي تشير إلى أن الاكتئاب الكبير يزيد ظهوره مرتين في النساء على الرجال^٣ .

٥ - تعدّ النظريات الاستعرافية اليوم من أحدث النظريات في العلاج النفسي ، وهي تؤكد دور طريقة تفكير الفرد والبيئة في إحداث الاكتئاب ، فالإكتئاب ينجم عن سلسلة من الإدراكات الخاطئة ، وترتكز هذه المدرسة الفكرية في المعالجة على هذه الإدراكات الخاطئة ، وتشجع المريض على التفكير بشكل صحيح ، وتشير التقارير إلى كفاءة هذه النظرية^٤ . وهذه النظرية تتوافق تمامًا وأنواع الحيل التي اقترحها البلخي ؛ ليقابل بها الإنسان ما يعتره من الحزن ، إذ تقوم في كثير من الأحيان على تصحيح الإدراكات الخاطئة كما رأينا (٥/٧/٢) .

^٣ المرجع نفسه ١٢٩ .

^١ قمحية ورفاهه ، الطب النفسي ١٣٨ .

^٤ المرجع نفسه ١٥٠ .

^٢ المرجع نفسه ٢٣٠ .

دراسة الباب الثامن :

في الاحتيال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس

أ : مخطط البحث :

- ١ / ٨ / ٢ : ما تمتاز به الوسواس من باقي الأعراض النفسانية .
- ٢ / ٨ / ٢ : أنواع الوسواس من جهة زمن ابتدائها .
- ٣ / ٨ / ٢ : أنواع الوسواس من جهة المنشأ .
- ٤ / ٨ / ٢ : الصورة السريرية للمصاب بالوسواس .
- ٥ / ٨ / ٢ : تدبير الوسواس .
- ٦ / ٨ / ٢ : الحيل من خارج النفس التي يستعان بها على دفع الوسواس .
- ٧ / ٨ / ٢ : الحيل من داخل النفس التي يستعان بها على دفع الوسواس .
- ٨ / ٨ / ٢ : الحيل المعدّة لوقت الصحة .
- ٩ / ٨ / ٢ : الحيل المعدّة لوقت العلة .

ب : الدراسة التحليلية :

- ١ / ٨ / ٢ : ما تمتاز به الوسواس من باقي الأعراض النفسانية :
- عرف أبو زيد الوسواس بأنها أحاديث النفس التي تعتلج في صدر الإنسان ، وتثار منها الخواطر الرديئة التي تنغص على الإنسان عيشه .
- ثم ذكر ما يميّز الوسواس من الأعراض النفسانية الأخرى كالغمّ ، والغضب ، والخوف . ونلخص ذلك في نقاط أربع :
- النقطة الأولى : عدّ أبو زيد الوسواس أقوى الأعراض النفسانية تأثيراً وأكثرها إيذاءً ، وأشدّها ملازمة للإنسان .
- النقطة الثانية : لا تنتج الوسواس عن سبب معروف كما هو شأن الحزن

والخوف والغضب التي يكون لها سبب معروف، وتزول بارتفاعه غالباً .

النقطة الثالثة : مشاركة الأعراض البدنية للأعراض النفسانية بشكل واسع في الوسواس ، حتى إنَّ البلخي لم يعدَّ الوسواس عرضاً نفسانياً خالصاً بسبب شركة الأعراض البدنية.

النقطة الرابعة : تعد الوسواس عرضاً متميزاً من بقية الأعراض النفسانية بأنَّ الإنسان ربما لا يصاب به طول حياته، بخلاف الأعراض النفسانية الأخرى التي لا يخلو منها إنسان في حياته اليومية .

٢/٨/٢ : أنواع الوسواس من جهة زمن ابتدائها :

قسّم أبو زيد الوسواس باعتبار زمن نشوئها إلى نوعين اثنين :

النوع الأول : أصليّ : ويتميّز بأنه يقع عند المولد ، ويكون ألزماً للإنسان في مراحل عمره ، لكنه أسلم أثراً ، وأخف وطأةً .

النوع الثاني : عارضٌ : يطرأ على الإنسان ، دون أن يكون ملازماً له ، وهو أشدُّ وطأةً ، وأوخم عاقبةً .

ويُعَلَّل البلخي هذه الفروق بين النوعين بأن الذي يعرض للإنسان غريباً عنه يعرض بقسوة وصعوبة ، فلا يحتمله ، وأما الذي يقع له بالطبع فيكون معتاداً عليه ، ويزول عنه بالأشغال المهمة التي تعترض دونه .

٢/٨/٣ : أنواع الوسواس من جهة المنشأ (المخطط ٢/٨/١) :

حاول البلخي وضع نظرية تفسّر وجود الوسواس من خلال ربطها بالمزجة السوداء التي تولد الوسواس والأفكار الرديئة مراعيًا بذلك ما كان سائداً في عصره من النظريات الطبية المتعلقة بالمزجة والأخلاط .

وقد ميّز بين نوعين من الوسواس :

النوع الأول : أن تكون المزجة السوداء غالبية على مزاج البدن من أصل الخلقة ، وتكون أرضية باردة يابسة . وهو أقوى النوعين .

النوع الثاني : لا يكون المريض مطبوعًا على مزاج السوداء ، بل تكون عارضةً تنج من عمل المرة الصفراء في البلغم ؛ فيستحيل إلى طبيعة السوداء . ويستدل البلخي على مزاج السوداء الأصلية في الإنسان بعلامات جسمية مثل أن يكون صاحبها مكثّر العظم ، يابس العصب ، غليظ الدم ، كمد اللون .

ويضيف إلى ذلك بعض العلامات النفسية كأن يكون شرسًا في أخلاقه ، عبوس الوجه ، دائم الإطراق ، كثير السكوت ، بطيء الحركات ، ليس سريع الغضب إلا أنه إذا غضب لم يزل غضبه سريعًا ، بل يكون حقودًا ، بطيء الرضا ، شديد المساواة ، قليل الرجوع إلى حال الصفاء تجاه من غضب عليه .

٢/٨/٤ : الصورة السريرية للمصاب بالوسواس :

جاء كلام البلخي على الأعراض التي يتميّز بها صاحب الوسواس متناثرًا في أنحاء الباب . ويمكن جمع الصورة السريرية التي كان يُشير إليها على النحو الآتي :

١ - وجود الوسواس المسيطرة على المريض . وقد قسمها أبو زيد من حيث طبيعتها إلى قسمين :

الأول : ما وافق منها ما يحبه الإنسان ويتمنّاه ، فيصرف فكره إليه دائمًا ، وينشغل به عن أعماله ، وعن ممارسة حياته اليومية .

الثاني : ما وافق منها ما يخشاه الإنسان ويخافه ، كتحديث الإنسان نفسه بأمر مخيف سيحلُّ به قريبًا ، فيستولي على فكره وقلبه ، لا سيما فيما يتعلّق بنفسه وحياته ، وهو أصعب من الأول ؛ لاقرانه بالألم النفسي ، في حين يقترن الأول بشيء من اللذة .

٢ - إنَّ المصاب بالوسواس تقيم له نفسه الشيء الذي يخافه ، وهو بعيد عنه ، مقام الشيء القريب ؛ فيكون كالمذعور في ملاحظة تلك الأشياء ، وتوقُّع

- حلولها به في كل ساعة ، فلا يلدُّ له عيش .
- ٣ - لا يستطيع صاحب الوسواس استكمال شيء من الأمور التي يُباشِرُها ، ولا يستطيع الإصغاء إلى حديث بشكل كامل ؛ لأنه كلما أراد الانشغال بأمرٍ من الأمور جفلت نفسه إلى وساوسه ؛ فأفسدت عليه ما هو فيه .
- ٤ - تنتقل حالة القلق والرعب وسيطرة الأفكار الرديئة التي يعيشها صاحب الوسواس إلى نومه فتحرمه طيب المنام ، وتجعله يستيقظ مذعورًا .
- ٥ - يعاني كذلك صاحب الوسواس من أحاديث اليقظة التي يكون مضمونها الأفكار الرديئة والخواطر المتوهمة .
- ٦ - يكون صاحب الوسواس سعيَّ الظنِّ في كل ما يعرض له من الأمور التي يمكن أن تحمل على وجهين ، فينصرف وهمه إلى الوجه الذي هو أصعب وأخوف .

٥ / ٨ / ٢ : تدير الوسواس :

- احتلَّ هذا الموضوع مساحةً واسعةً ، شملت ثلاثة أرباع الباب تقريبًا . ويمكن القول إن مبدأ العلاج الذي اقترحه البلخي يقوم على الأسس الآتية :
- ١ - يجب على الإنسان أن يعلم أنَّ نفسه تصابُّ بالمرض كما يُصابُّ بدنه ، وتجب معالجة مرض النفس كما هو الحال في مرض البدن .
- ٢ - أن يعلم الإنسان أن لكل داءٍ دواءً ، والدواء إما أن يُزيل المرض ، وإما أن يقلل من مكروهه .
- ٣ - يجب أن تكون المعالجة مناسبةً لطبيعة المرض ، فالداء الجسماني يُعالج بالأدوية الجسمانية ، والداء النفسي يُعالجُّ بالأدوية النفسانية .
- ٤ - يمكن تصنيف الحيل التي يلجأ إليها صاحب الوسواس من أجل دفع الوسواس عنه إلى زمرتين اثنتين :
- أ - حيل يستعان بها من خارج النفس .
- ب - حيل يستعان بها من داخل النفس .

٦/٨/٢ : الحيل التي يصنع بها لدفع الوسوس من خارج النفس :

يمكن تلخيص الحيل التي يُستعان بها من خارج النفس ، كما ذكرها البلخي على النحو الآتي :

١ - تجنُّب الوحدة والانفراد ؛ لأن ذلك مما يهيج أحداث النفس وشروها . وقد علل البلخي ذلك بأن قوى نفس الإنسان لا بد من أن تعمل عملها ، إما من داخل ، وإما من خارج . فأما عملها من خارج فالاشتغال بلقاء الناس ، ومخاطبتهم ، ومفاوضتهم ، وأما من داخل فالإقبال على الفكر في الأشياء التي تخطر في نفسه ، وتهجس على ضميره . فإذا لم يكن لها عمل من خارج ؛ فلا بُدَّ لها من الاشتغال بالفكر ، لا سيما إذا كانت النفس ذكّية رقيقة الطبع .

٢ - تجنُّب الفراغ ؛ لأن الإنسان دائم الاشتغال بأمر ما ، فمن لم يكن له شغل من خارج اشتغلت نفسه من الداخل ، وبذلك يضاعف الفراغ على صاحبه التأذي بالوسوس .

وهكذا فقد وجَّه البلخي صاحب الوسوس إلى إشغال الحواس باللذات ، مع مراعاة الاستجداد منها ؛ لتكون أشغل لقلبه ، إذ من طباع صاحب هذا المرض أن يكون ملولاً .

٣ - أن يعدَّ لنفسه من خاصته من يثق بهم ، ويطلعهم على ما في نفسه ، ويستسح لنصحهم وتوجيههم ، فيصرفونه ببطان ما تمدُّه به نفسه .

٧/٨/٢ : الحيل التي يستعان بها من داخل النفس :

وأما بالنسبة للحيل التي يستعين بها صاحب الوسوس من داخل النفس فهي أن يعدَّ فكراً يقابل بها الوسوس إذا عرضت له حتى يبطلها عن طريق المحاجة .

وهذه الحيل على نوعين :

الأول : فكَّرَ يعدُّها لتذكير نفسه وقت الصحة .

الثاني : فكَّرَ يعدُّها إلى وقت الملل المارضة ؛ حيث معظم عند تلك الملل

الأفكار الرديئة والوساوس المزعجة .

٨/٨/٢: الحيل المعدة لوقت الصحة :

١ - أن يفكر في أن ما يخطر ببال الإنسان مما يخيفه ، ولا يعرف له موجدًا كالأمرض الصعبة ، والحروب ... هو نوعٌ من الوسواس معلوم البطلان عند العقلاء ، ويجب عدم الركون إليه . وقد أرجعها البلخي إما إلى النفس لغلبة الميرة عليها ، وإما إلى وسوسة الشيطان .

٢ - المجاهدة بقوة العقل ، لنفي الوسواس عن ضميره ، فيفكر في أن كل شيء يعرض له في خلده من سوء الظن بنفسه وبأسباب حياته ، ولا يجد أحوال الناس مشابهة لحاله في إشغال قلوبهم ، فلا أصل له ، وهو نوع من الوسواس . وبذلك يقيم الحجة على نفسه .

٣ - أن يفكر في أن كل ما يعرض له ، وليس له في الظاهر سبب معروف ، ثم يخالفه ويعاوده في أوقاته عامة ، فإن منشأه طبعه ومزاج بدنه ، وما امتزج بطبيعة الإنسان من الأعراض النفسانية ، فهو خليق ألا تلتفت إليه ولا يكثر به .

٤ - أن يفكر في أن الله - تعالى - جعل لكل ما يكون ، ويفسد مما يخلقه عللاً وأسباباً ، فلا يصلح شيءٌ منها إلا لسبب يكون مقدمة لصلاحه ، ولا يفسد شيءٌ منها إلا لسبب يكون مقدمة لفساده ، وهذا هو الأصل الذي رُتّب عليه العالم . فيقابل بهذه الفكرة الخواطر الرديئة المتعلقة بخوفه على حياته .

٥ - أن يفكر بأن كل ما تكون بأسبابٍ وعلل يعتمد في طول المدة التي أسس عليها أو قصرها على وجود علاماتٍ من نفس تركيبه . وهناك علامات من قبل البدن وأخرى من قبل النفس تدل على ما يؤمل له من البقاء .

٩/٨/٢: الحيل المعدة لوقت العلة :

١ - أن يفكر بأمر الطبيعة وقوتها وأن الله - عز وجل - لما دبر أمر الخليقة من بقاء كل شخص للمدة المقدره له ركب الأنفس في الأبدان بإحكام ، وشكك

بينهما ، فنفس كل حي تألفُ البدن الذي تحلُّه ، وبرغم الكوارث التي يتعرض لها البدن ، فإنه يبقى متعايشًا معها بسبب قوة ألفة الروح للجسد . ويؤكد البلخي أن المريض لا يتمش من مرضه بعلاج الطبيب ، بل بمعونة الطبيب الطبيعية ، واجتهادها في دفع الأذى عن ذاتها حتى يبرأ ذلك السقيم . وبذلك يوجب عدم الاعتقاد بأن العلل العارضة تتلف صاحبها ، ويوصي بإعداد هذه الفكرة للاستظهار بها وقت العلة .

٢ - أن يفكر بأن الله لما أراد عمارة الدنيا إلى المدة التي قدرها جعل أسباب السلامة أغلب من أسباب الهلاك بالحكم الأعم ، وكذا حكم من يسلم من المرض بالنسبة لمن يهلك .

٣ - أن يفكر في أنّ سنة الله - تعالى - أنه لا يسلم الإنسان من أدواءٍ تعرض له في نفسه وبدنه ، وسنته أن لكل داء دواءً ، ويكون عنده الشفاء عادة .

وإنما يرجع عدم الشفاء إلى واحد من هذه الأوجه :

١ - كونه سيئ الأدب في مراعاة بدنه وقت الصحة .

٢ - إذا عرضت علة لا يُبادر إلى علاجها .

٣ - لا يسمع رأي الطبيب ونصحه .

ج : المناقشة والنتائج :

١ - يمكننا أن نجتمع تعريف البلخي للوساوس بالعناصر الآتية :

١ - وجود أحاديث النفس .

٢ - أن تثار من تلك الأحاديث الخواطر الرديئة التي ليس لها حقيقة .

٣ - أن يكون ذلك على وجه ينغص على الإنسان عيشه (١/٨/٢) .

من الملاحظ أن هذا التعريف فضفاضٌ بالنسبة لما نعرف به العصاب الوسواسي اليوم ، كما أن فكرة القسرية الملازمة للعصاب الوسواسي لا تتضح في هذا التعريف ، وربما أشار إليها البلخي في الباب بشكل غير مباشر من خلال

عدم رضى المريض عن تلك الوسواس ، وبذل الجهد للتخلص منها .
 ٢ - ما ذكره البلخي عمًا يمتاز به الوسواس من باقي الأعراض النفسانية ، من كونه أكثر إبداءً ، ومن كونه مجهول السبب ، وأكثر اشتراكًا مع الأعراض الجسمية نفسية المنشأ ، وأنه لا يصيب الإنسان بشكل عادي كباقي الأعراض النفسية (١/٨/٢) ، كل ذلك لا شك في صحته حسبما نعرفه اليوم .
 ٣ - مير أبو زيد بين نوعين من الوسواس أحدهما : أصلي المنشأ أو تكويني constitutional ، والآخر : عارض أو مكتسب aquired (٢/٨/٢) ، (٢) . ونحن نعلم اليوم أن الوراثة تلعب دورها في ٣ - ٧٪ من حالات القرابة من الدرجة الأولى^١ .

وقد وسم البلخي النوع التكويني بأنه ألزم للإنسان لكنه أخف وطأة بسبب التكيف معه . وهذا لا يتفق وما نعرفه من صفات هذا النوع ؛ فهو الأشد والأسوأ إنذارًا ، وهو يسود الشخصية من جميع النواحي بصفة واضحة مستديمة ، بخلاف النوع الثاني الذي تبدو فيه الأعراض كأنها دخيلة ، وغير مستمرة ، بل مترددة على أرضية من شخصية شبه سوية^٢ .

٤ - إن الصورة السريرية التي وصفها البلخي للمرض (٤/٨/٢) تميّزت بما يأتي :

- الوصف المفصل والدقيق .
- الخبرة المتميزة التي تومئ إلى مشاهدة العديد من الحالات .
- التوسع في فهم الوسواس .
- فمن خلال الصورة السريرية التي عرضها البلخي يتضح أن مفهوم الوسواس الذي قدمه مفهوم واسع يشمل كل نوع من أحاديث النفس غير السوية .

^٢ الخولي ، الموسوعة المختصرة في علم النفس والعلب المتقلي . ٧٠ .

^١ Kaplan, Sadok, Comprehensive Textbook of Psychiatry, p. 1219.

فالبليخي - مثلاً - يُدخل في الصورة السريرية الشعور بالقلق تجاه شرٍّ مرتقب ، مع تخيل ، وتصور للشؤم ، واستيلاء حالات من الذعر المفاجئ على المريض دون سبب ظاهر . وهذا يتسجم مع ما نسميه اليوم بعصاب القلق Anxiety . وبذلك يتفق البليخي والنظرة الحديثة إلى العصاب الوسواسي على أنه نوع من اضطرابات القلق التسعة^١ .

وكذلك فإن الخوف غير المنطقي الذي يرتبط بأشياء محسوسة وأفكار معينة مع إدراك المريض لسخف مخاوفه نسميه اليوم بالعصاب الرهابي Phobic Anxiety^٢ ، وقد أدخله البليخي في الصورة السريرية للوسواس كما رأينا .

وكذلك فإن ما يُدعى بتوهم المرض Hypochondriasis اختلط بالصورة السريرية للوسواس ، واحتلَّ منها مكان الصدارة عند أبي زيد .

والواقع أن توهم المرض عبارة عن نوع من قلق الإنسان تجاه صحته ؛ فيدخل في المجال الوجداني للوسواس . غير أنه عند البليخي مجرد أفكار يحدث بها نفسه بما سيحلُّ به من مكروه دون أن يتوهم وجود أعراض عضوية^٣ .

كما ربط البليخي الوسواس بالعلل والأمراض الجسمية . وهذا ما نعدُّه اليوم أحد الأسباب المسرعة في حدوث المرض^٤ .

وكذلك فإن البليخي أشار إلى ما نعرفه اليوم من اتصاف شخصية المريض بالذكاء ، وفرط الحساسية الذي يقوده إلى سوء التأويل لأحداث اليقظة والمنام . كما أشار إلى معرفة المريض خطأً الأفكار والانفعالات التي تستحوذ عليه ، وإلى أن المريض يحاول الامتناع عن الاستجابة لتلك الدوافع ومقاومتها ، وهذا

^١ انظر شيخو، الطب النفسي ٣٤ . أبي زيد البليخي، المجلة العربية للطب النفسي ،

^٢ انظر خولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس والقلب العقلية ٣١٩ .

^٣ انظر شيخو، الطب النفسي ٤٠ .

^٤ انظر الزبير بشير طه ، الصحة النفسية لدى

يتفق ومعرفتنا اليوم بأن صاحب الوسواس يحتفظ باستبصاره تمامًا^١.

غير أننا نلاحظ عدم تطرق البلخي إلى ذكر الأعمال الوسواسية
Obsessional acts كما هو الحال في ذكر التفكير الوسواسي ، والمخاوف
الوسواسية ؛ فهو لم يتعرض إلى الاستجابة النمطية القسرية Compulsions
لتلك الأفكار والمخاوف الوسواسية التي تشكلُ بديلاً واقياً عن رغبات وأفكار
رديئة معارضة ومختبئة^٢.

وهكذا فإن الصورة السريرية عنده تتسع من جهة أنه يدمج بين مرض
الوسواس ، والشخصية الوسواسية ؛ لتضيق من جهة إغفاله للأعمال الوسواسية .
٥ - أما خطة المعالجة التي اقترحها البلخي فقد تميزت بما يأتي :

١ - تقوم الأسس التي انطلق منها البلخي في المعالجة (٢/٨/٥ - ٩) على
الآتي :

أ. الفهم العميق لطبيعة النفس الإنسانية ؛ فمعرفته لما جُبلت عليه من الملل
السريع مثلاً قاداته إلى أن يوجّه صاحب الوسواس إلى استجداد اللذات ، وعدم
الاقتصار على نوع واحد .

ب. الفهم السليم لطبيعة المرض ؛ مما دفعه إلى التعامل معه بواقعية وبساطة.

ج. الفهم الدقيق لدور الطبيب ، فقد عدّه مساعدًا للطبيعة التي فطر الله
عليها الإنسان في التخلص من الشدة الجسمية والنفسية .

٢ - مراعاة المناسبة بين المرض النفسي والمعالجة النفسية ، والمرض الجسيمي
والمعالجة الجسمية .

٣ - الاهتمام بتنمية عامل التكيف والتلاؤم Adaptation عند المصاب

^١ انظر خولي ، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ٣١٩ .
^٢ انظر شيخو ، الطب النفسي ٣٩ .

بالوسواس، لا سيما إذا كان من النوع الأصلي الممتزج بطبيعة الإنسان، فهو خليقٌ ألا يكثرث به كما قال البلخي. وهذا ما بوصي به اليوم لازاروس^١.

٤ - استعمال مبدأ الكف Inhibition؛ وهو أول الآليات الدفاعية البسيطة، ذلك أن الإنسان لا ينتقل من فعالية إلى أخرى انتقالاً فجائياً إلا على أساس الكف عن الأولى والسير في الثانية^٢. وهذا ما لمسناه عند البلخي في كلامه على المجاهدة بقوة العقل لنفي الوسواس.

٥ - نلاحظ أن البلخي اعتمد على العلاج السلوكي Behavior therapy من خلال التركيز على تصرفات الشخص وسلوكه في بعض الحيل النفسية التي أشار إليها.

٦ - اعتمد البلخي على المعالجة بالبصيرة Insight psychotherapy، بأن يعدّ صاحب الوسواس لنفسه من يثق به؛ ليطلعه على ما في نفسه، فيوجهه بناءً على ذلك (٦/٨/٢).

٧ - إن أغلب الحيل النفسية التي اقترحها البلخي تقوم على أساس المعالجة المعرفية Cognitive التي تعتمد على تصحيح الإدراكات الخاطئة. وأخيراً يلاحظ تنوع أساليب المعالجات النفسية عند البلخي من حيثيات عدة:

- * هناك أساليب من داخل النفس، وأخرى من خارجها.
- * هناك أساليب تقتصر على المريض نفسه، وأخرى يستعين فيها بغيره.
- * هناك أساليب مباشرة تعتمد على الوعظ والنصح، وأخرى غير مباشرة تعتمد على الحيل النفسية.

^١ انظر الزير بتسميته، الصحة النفسية لدى أبي
^٢ فائز محمد علي الحاج، الصحة النفسية
 زيد البلخي، المجلة العربية للطب النفسي ١٢٩. ١٥٢/١.

* هناك أساليب تحرك العاطفة والوجدان ، وأخرى تحرك العقل والتفكير والاستدلال.

* هناك أساليب تخاطب المريض من حيث الواقع المادي الملموس ، وأخرى تحرك فيه الإيمان الفطري العميق .

* هناك أساليب تعتمد على المعالجة السلوكية ، وأخرى تعتمد على المعالجة المعرفية .

وهذا التنوع يفيد في زيادة نسبة الاستجابة للمعالجات النفسية حسب استعداد كل شخص لتلقي نوعية معينة من المعالجة . وإنما لا نجد هذا التنوع في المعالجات النفسية الحديثة ، فهو يثري أساليب العلاج النفسي ، ويوسع مجالاته . وقد ظهرت مؤخرًا بعض المدارس النفسية التي تطالب باعتماد أكثر من طريقة للمعالجة النفسية ، وتطبيق الطريقة المناسبة حسب حالة المريض^١ .

٦ - كان البلخي ينظر إلى الإنسان بدناً ونفساً على أنه وحدة متكاملة لا تتجزأ . واتضح ذلك مما يأتي :

١ - تشبيه الأمراض البدنية الأصلية والعارضات بالأعراض النفسية الأصلية والعارضات ، والتأكيد على أن النفس تصاب بالمرض كما يُصاب به البدن .

٢ - الكلام على ظهور أعراض جسمية نفسية المنشأ في سياق الإصابة بالوسواس ، مثل نقص الشهية والشهوة المشار إليهما .

٣ - ربط الوسواس بنوعيتها بما يسمى بالميرة السوداء ، والتمييز بين النوعين الأصلي والعارض حسب علامات خاصة بكل من المزاجين ، وربط ذلك مباشرة بإنذار المرض .

وهذا له أهمية كبيرة كما نعلم ، فإدراك المريض للمنشأ العضوي لإحساساته

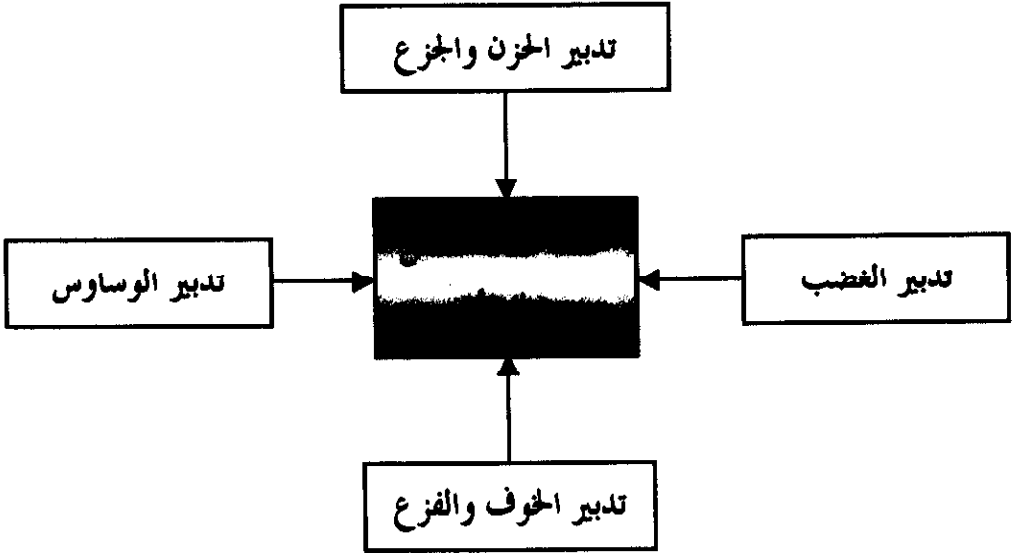
الجسمية تجعله قادرًا على التعايش معها بطريقة توافقية وموضوعية^١.

٤ - قرن البلخي الأعراض الجسمية بالأعراض النفسية التي تتميز شخصية صاحب المزاج السوداوي؛ سواء منه الأصلي أو العارض -
 ٥ - قرن البلخي في العلاج النفسي إشغال ظاهر البدن - في تعامله مع الناس - بدفع الوسواس عن باطنه، فاستفاد من العلاقة بين الظاهر والباطن، ووظفها في المعالجة؛ إذ الازدياد في جهةٍ منهما يعدُّ عمليًا نقصًا في الجهة الأخرى.

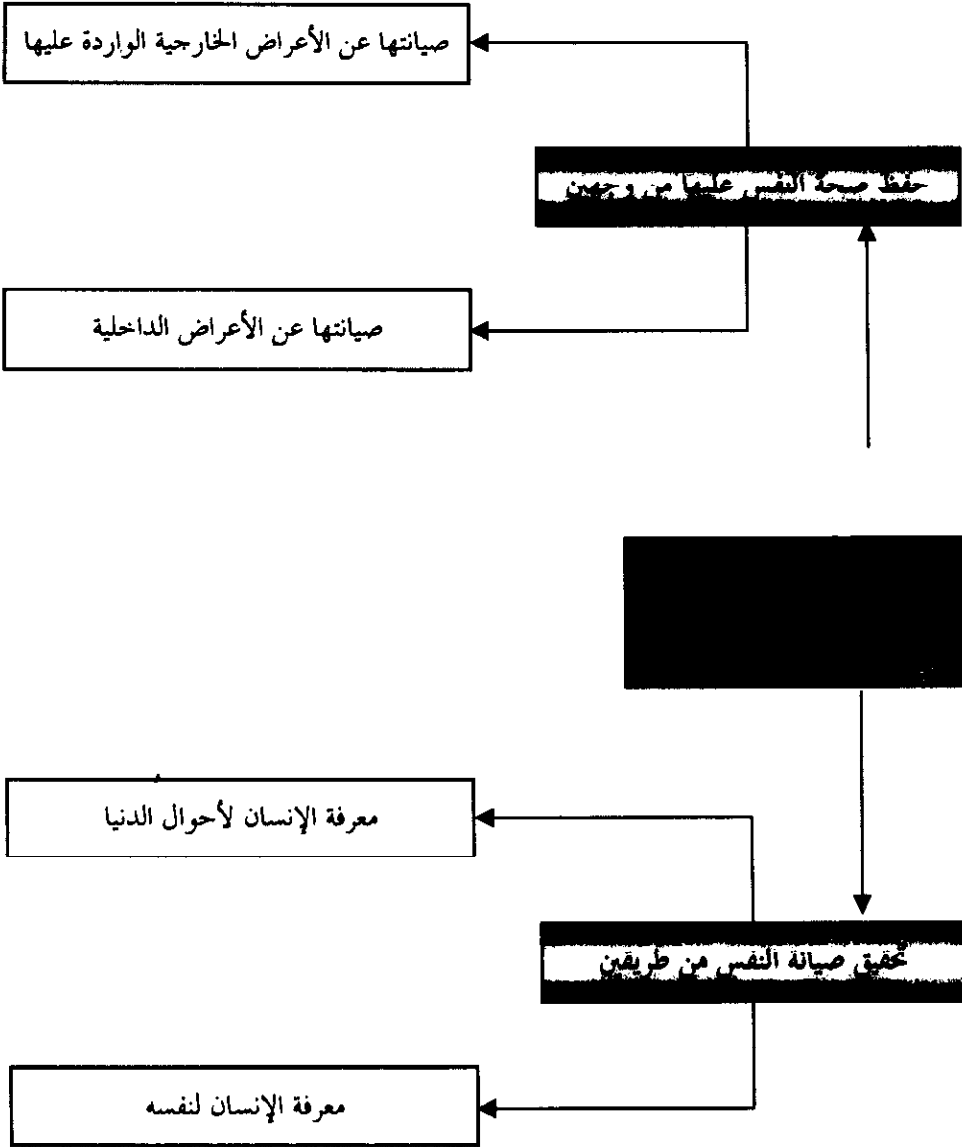
٦ - أفرد البلخي في المعالجة النفسية الكلام على الفكر التي يعدها صاحب الوسواس وقت طروء العلة في بدنه؛ مما يشير إلى معرفته بعلاقة الأمراض البدنية الخطيرة والشدة الجسمية بإثارة وتسريع الوسواس، فعبر بذلك عن معرفته بالعلاقة المتبادلة بين البدن والنفس ذهاتًا وإيائًا في الاتجاهين، وليس فقط باتجاه واحد. فاضطراب النفس يؤدي لاضطرابات بدنية موافقة، واضطراب البدن يؤدي إلى اضطرابات نفسية موافقة.

^١ انظر الزبير بشرطه، الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي، المجلة العربية للطب النفسي ١٢٧.

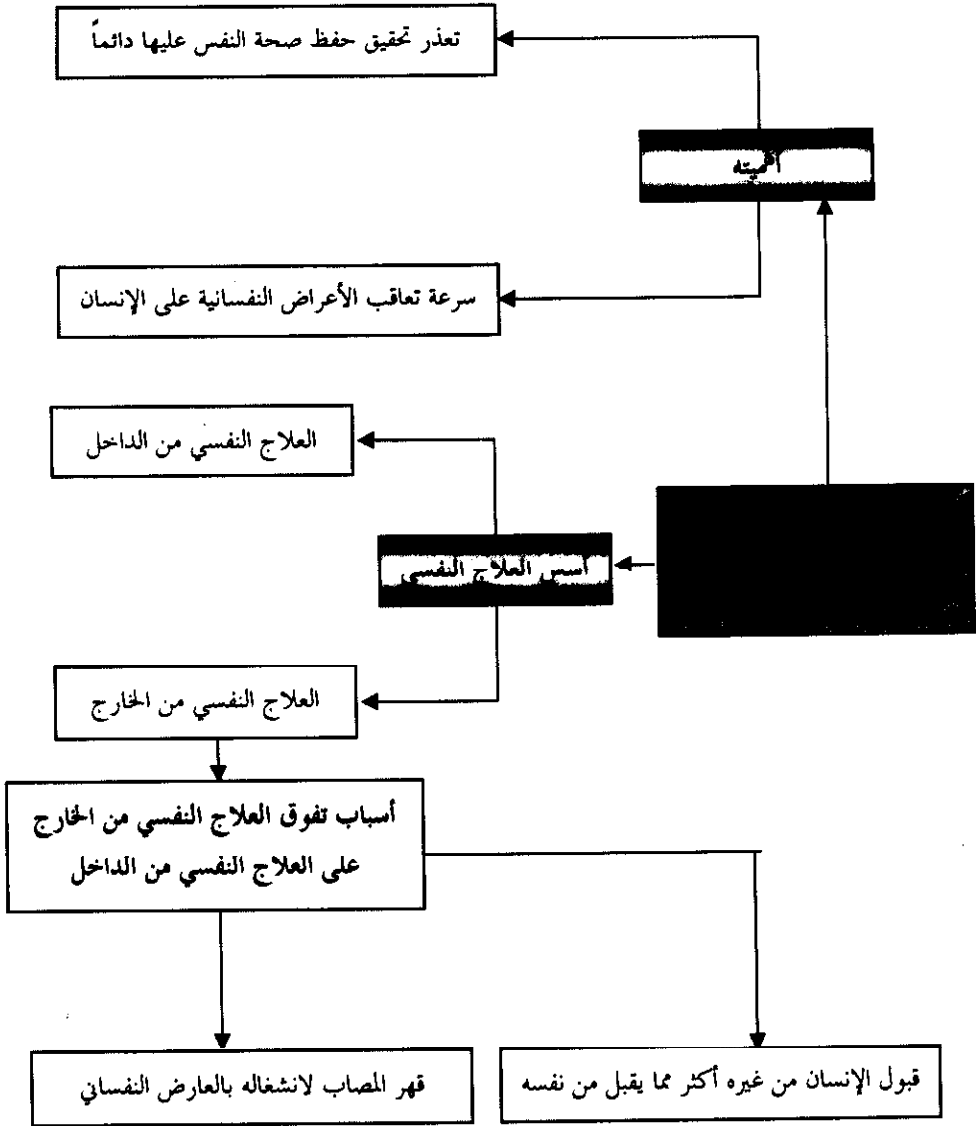
المخططات التوضيحية لمقالة مصالح الأنفس



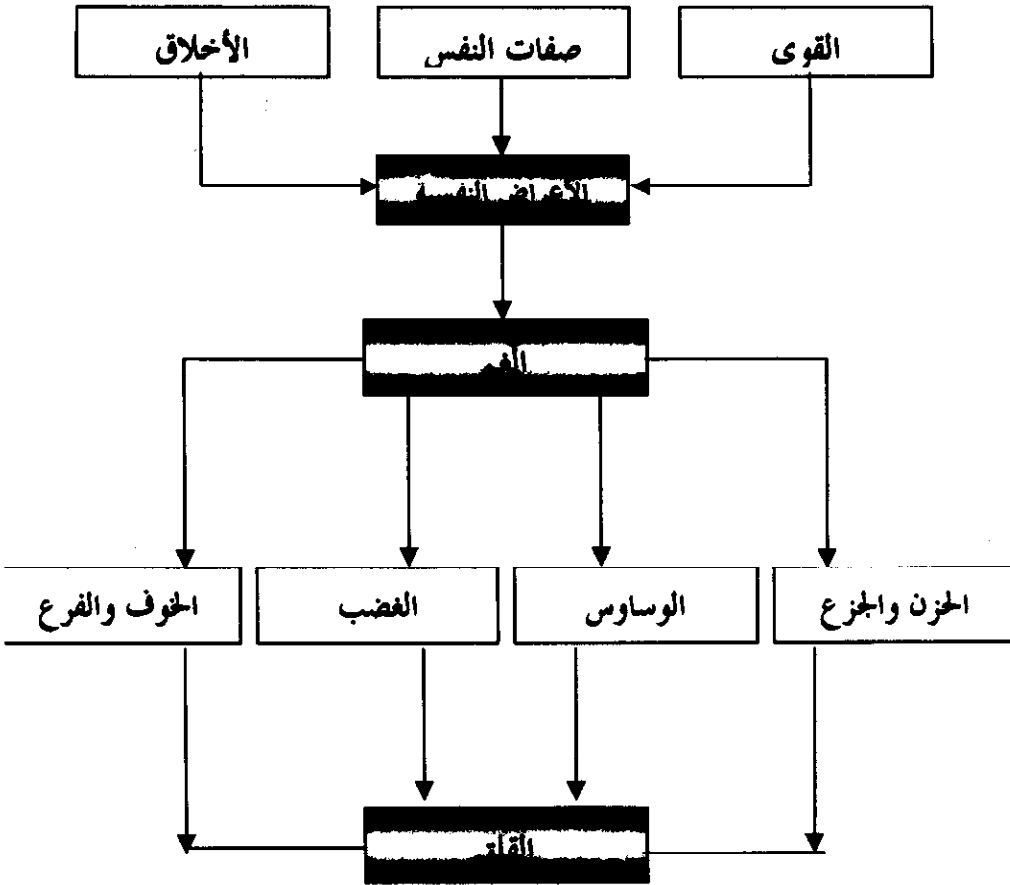
المخطط ٢ / ١ / ١ : مصالح الأنفس



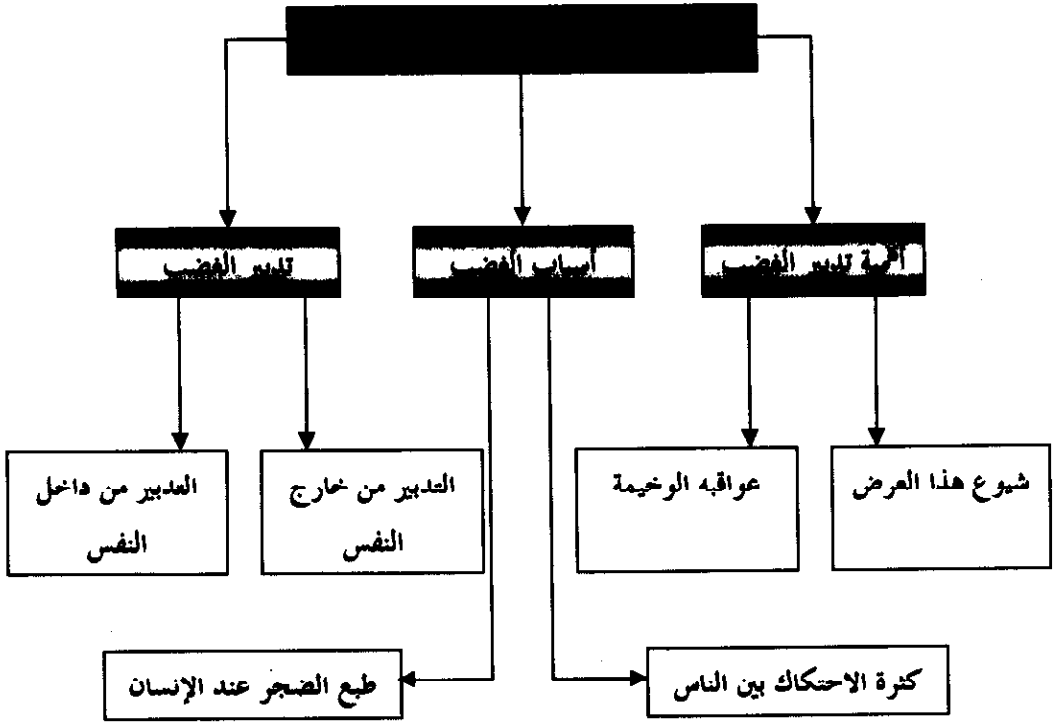
المخطط ٢ / ٢ / ١ : تدبير حفظ صحة النفس



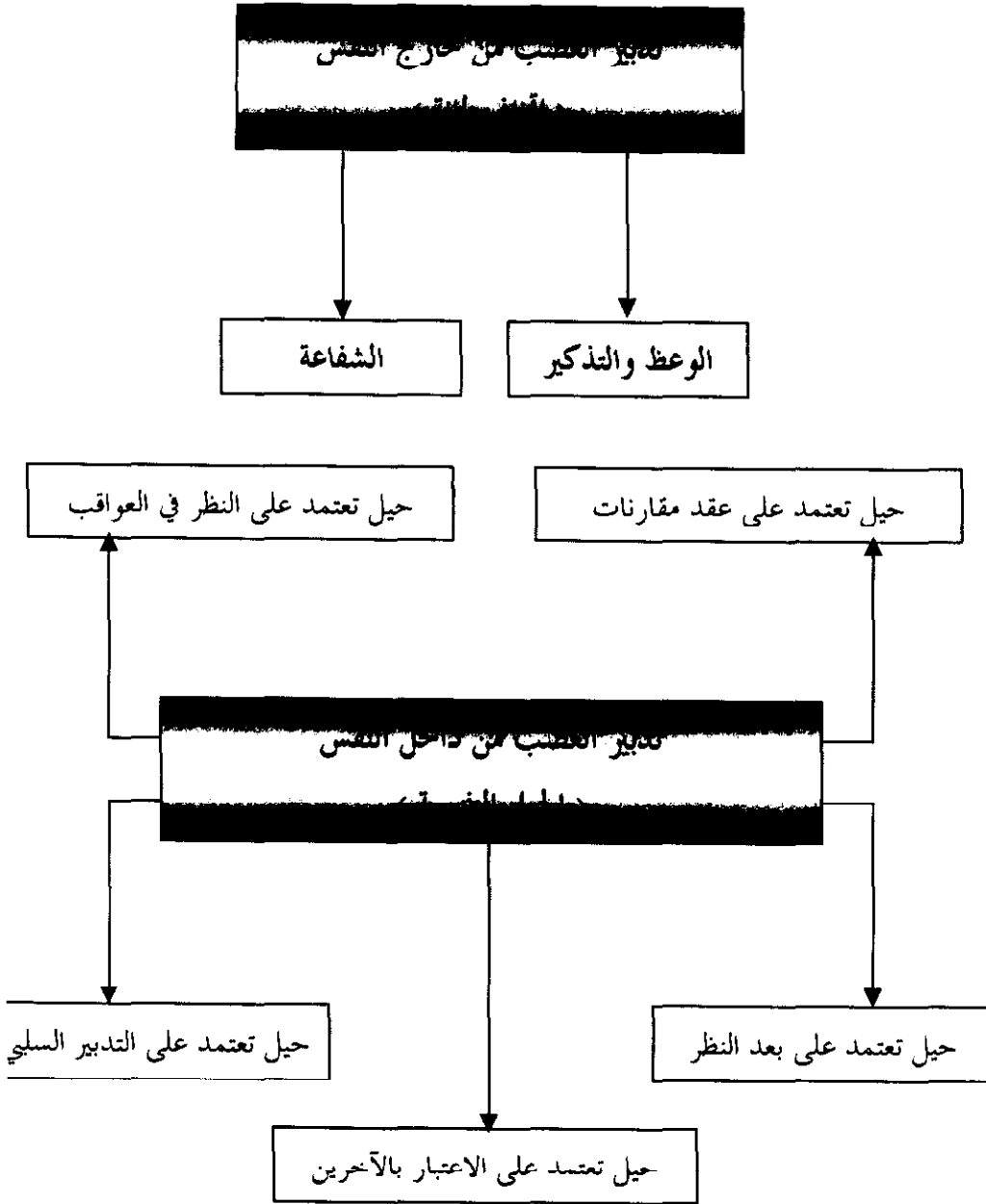
المخطط ٢ / ٣ / ١ : تدبير إعادة صحة النفس عليها



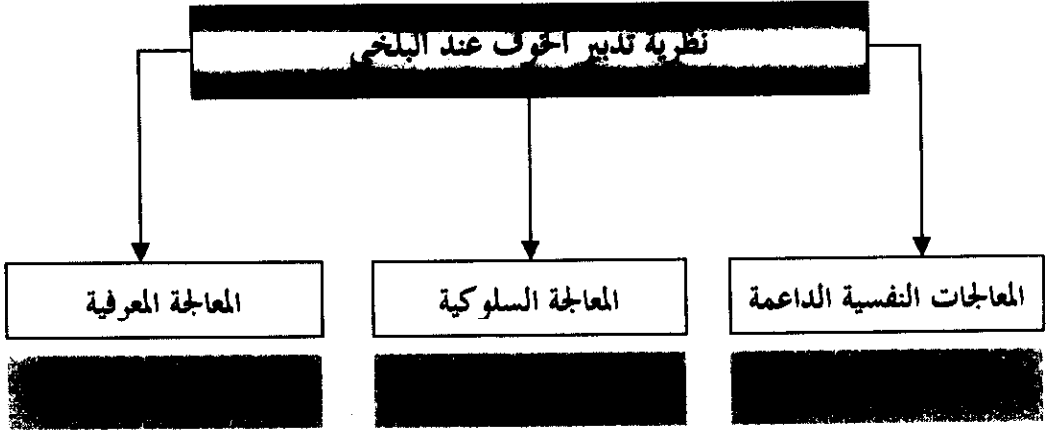
المخطط ٢ / ٤ / ١ : تصنيف الأعراض النفسانية عند البلخي



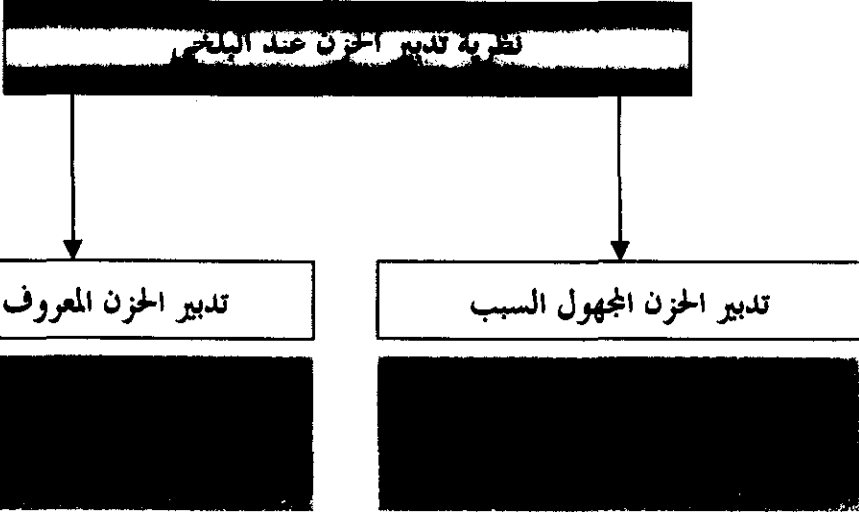
المخطط ٢ / ٥ / ١ : الغضب



المخطط ٢ / ٥ / ٢ : تدبير الغضب



المخطط ٢ / ٦ / ١ : تدبير الخوف



المخطط ٢ / ٧ / ١ : تدبير الحزن

مخططات العظم	مخططات العظم
رخو الأعصاب	يابس العظم
لين البقرة	مخططات العظم
طلق الوجه	عبوس الوجه
سبح الأظفار	سبح الأظفار
قليل الثبات	بطيء الحركات
رقيق القلب	مخططات العظم

المخطط ٢ / ٨ / ١ : الفرق بين مزاج السوداء الأصلية والعبارة

مكانة «مصالح الأبدان والأنفس»

البلخي ونظرية الأخلاط :

كان التجريد النظري السمة العامة المميزة للفكر اليوناني ، وظهر أثر ذلك على الطب بنظرية الأخلاط . وقد تأثر الطب العربي بهذه النظرية ، وتبناها واتخذها أساسًا ، وأضاف عليها ، وقرنها بالتجربة ، والخبرة الطبية ، والاستقراء^١ .

كانت نظرية الأخلاط أساسًا للطب بفرعيه : النظري والعملي ، وانقسم الطب العملي إلى حفظ الصحة ، وإعادة الصحة . فلا بد لنا من إلقاء نظرة على تاريخ هذه النظرية ؛ لعلاقتها الوثيقة بعلم حفظ الصحة في الفترتين اليونانية والعربية .

اقتربت نظرية الأخلاط باسم أبقراط ؛ لأنه هو الذي تبناها ، وربما طورها وأظهرها في مجال التطبيق^٢ . وكان القيميائيون ، وكثيرٌ ممن حمل أفكار فيثاغورس (ت ٤٨٩ ق.م) أول من قال بأن حفظ صحة البدن هو حالة من التوازن بين سوائل الجسم وعناصره الأربعة الأولى^٣ . كما أشار القيميائيون إلى تأثير البيئة والمناخ والغذاء في عناصر الجسم وأخلاطه^٤ .

^١ انظر خليل ، الطب والصيدلة عند العرب ١٣ . (١٢٠/١) .

^٢ انظر أبقراط ، طبيعة الإنسان ٥ وما بعد .^٣ سارتون ٢/٢٨٨ .

^٤ Campbell . B - Arab . Medc - 1/114 . وهذا الكتاب ينسب أيضًا لصهره بوليبيوس .

(انظر السامرائي ، مختصر تاريخ الطب العربي ،

والعناصر الطبيعية الأربعة (الاسطقصات)^١ - التي سماها اللخمي أجسامًا - كانت معروفة قبل الحضارة اليونانية ، فقد نسبت إلى الهنود القدماء والمصريين والصينيين ، ولا يعرف على وجه التحقيق أول من فكر بوضع مفهوم العناصر الطبيعية الأربعة التي يتكون منها الكون بما فيه .

إن الانسجام والتوازن بين العناصر الأربعة هو الذي يقوم الصحة ويحفظها ، وكان هذا أول بوادر نظرية الأخلط التي نسبت فيما بعد إلى أبقراط .

ولما ظهرت نظرية الأمزجة واضحة في زمن أرسطو (ت ٣٢٢ ق . م) اكتمل تفسير آلية المرض وأعراضه النفسية والجسمية .
 فللعناصر الأربعة كصفات أربع هي : الحرارة ، والبرودة ، والرطوبة ، واليبوسة ، فطبيعة النار الحرارة ، وطبيعة الهواء الرطوبة ، وطبيعة الماء البرودة ، وطبيعة التراب اليبوسة ، ويخرج الجسم عن حد الاعتدال إذا غلب أحد العناصر على غيره . فيقال : إن الجسم حار عندما يغلب العنصر الناري ، وبارد عندما يغلب المائي ، ويابس عندما يغلب الترابي ... وحار يابس إذا كانت الغلبة للعنصر الناري والترابي ، وبارد رطب إذا كانت الغلبة للمائي والهوائي ... وربط القدماء هذه الكيفيات البسيطة والمركبة بالأغذية ، والأدوية ، وأعضاء الجسم .

^١ الاسطقص : الجوهر البسيط المتشابه الأجزاء . وله ثلاثة أنواع :

الاسطقصات العامة : وهي الأركان المشتركة لجميع الموجودات في الكون التي تخضع للكون والفساد . وهي : النار ، والهواء ، والماء ، والتراب .
 الاسطقصات المتوسطة : وهي - بالنسبة للإنسان ، والحيوان - الأخلط الأربعة التي تتكون منها الأعضاء المتشابهة الأجزاء . (انظر الجوسمي ، كامل الصناعة الطبية ، ١/١٥) .

فمن الأغذية ما تُحدث في الجسم بتناولها حرارة، أو برودة، أو غير ذلك، فيؤخذ ذلك بعين الاعتبار عند وصف الغذاء للمريض. وكذلك من الأدوية ما هو حار، أو بارد، أو رطب، ويُعرف ذلك من أثره. أما الأعضاء فلها كفيات مركبة: فالكبد حار رطب، والدماغ بارد رطب، والقلب حار يابس. كما تتفاوت الأعضاء في قوة الكفيات: فالقلب أكثر الأعضاء سخونة، وأقل منه الكبد، والشعر أكثرها ييوسة، ثم العظم.

وتلاقت أفكار أرسطو مع أفكار أبقراط حول سوائل الجسم (أخلاقه) الأربعة وهي: الدم، والبلغم، والمرّة الصفراء، والمرّة السوداء، فقال أرسطو: إن الطبائع الأربع إذا تلاقت؛ تولد منها العناصر الأربعة: فالبيوسة، والبرودة تولد التراب، والبرودة والرطوبة تولد الماء، والرطوبة والحرارة تولد الهواء، والحرارة والبيوسة تولد النار.

وهناك تناظر بين هذه الأخلاط والعناصر؛ فالماء نظير البلغم؛ إذ هو بارد رطب، والتراب نظير السوداء؛ إذ هي باردة يابسة. وحفظ صحة الجسم واعتداله بكون هذه الأخلاط معتدلة الكيفية والمقدار، فلا يغلب أحدها على الآخر، ولا يزيد بعضها على سائر الباقي. والمرض بخلاف ذلك.

ثم كان لتلاميذ أرسطو الفضل في الربط بين العناصر الأربعة، والطبائع الأربع، والأخلاط الأربعة، فقالوا: إذا سيطر خلط المرّة السوداء على سواه من الأخلاط صار مزاج المريض سوداويًا وترايبًا، وإذا سيطرت المرّة الصفراء صار مزاج المريض صفراويًا وناربيًا^١.

وهكذا امتد التقسيم الوظيفي لأعضاء الإنسان؛ ليشمل تقسيم أحواله النفسية إلى أربعة أمزجة. فمن الناس من تغلب عليه الصفة الدموية؛ وهو أحمر الوجه، ذو عاطفة شديدة، ومنهم من تغلب عليه الصفراء؛ فهو سريع الغضب

والانفعال ، ومنهم من تغلب عليه السوداء ؛ ويكون ميالاً إلى الحزن والعزلة ، ومنهم من تغلب عليه البلغمية ؛ فيكون هادئ الطبع بطيء الانفعال .
ثم جاء جالينوس فصاغ هذه النظرية بطريقة منظمة فقال : إن كل ما في البدن لا يخلو من أن يكون مما في الطبع ، أو مما هو خارج عن الطبع .
فإن كان مما في الطبع فإنه لا يخلو من أن يكون إما على طريق ما به قوام البدن ، وإما على طريق ما هو تابع لشيء مما في البدن ، وإما على طريق ما يغير البدن .

والشيء الذي به قوام البدن يُقسم تبعاً للمادة أو النوع . فأما المادة فمنها ما هو بعيد للغاية (الأركان الأربعة) ، ومنها ما هو قريب (الطبائع التسع) ، ومنها ما هو أقرب (الأخلاق الأربعة) ، ومنها ما هو غاية في القرب (الأعضاء) .
وأما النوع فصنفان : أحدهما القوى (القوى النفسانية - وتشمل المحركة والحسية والمدبرة ، والقوى الطبيعية - وتشمل القوى الأول ، وهي : قوة التوليد ، والنساء ، والقوى الثواني ، وهي : الجاذبة ، والماسكة ، والمغيرة ، والدافعة - والقوى الحيوانية ، وهي : القوى الفاعلة) ، والآخر الأفعال (تسمتها كالقوى) .
وقد أضاف جالينوس إلى النظرية ما يسمى بالأرواح الثلاثة (الطبيعية ، والحيوانية ، والنفسانية) .

وأما الشيء الذي هو تابع لشيء مما في البدن فهو بمنزلة النحافة التابعة للمزاج الحار ، والسمن التابع للمزاج البارد .
وأما الشيء المغيّر للبدن فمنه : الهواء الذي يختلف من قِبَل أوقات السنة ، ومن قِبَل البلد ، والطعام والشراب ، والنوم واليقظة ، والحركة والسكون ، والاستفراغ والاحتقان ، وعوارض النفس^١ .

^١ انظر جالينوس ، كتاب جالينوس إلى غلوقن ٢٨ - ٣٦ .

وأما الشيء الخارج عن الطبيعة فلا يخلو من أن يكون فاعلاً فقط - ويقال له : سبب - أو مفعولاً - ويقال له : عرض - أو فاعلاً ومفعولاً - ويقال له : مرض - .

ثم يفصل في السبب والعرض والمرض . وما يهمنا هنا في حفظ الصحة ذكر تقسيمه للسبب . فالأسباب منها طبيعية ، ومنها ما ليست بطبيعية ، ومنها خارجة عن الطبيعة .

أما الطبيعية ، فهي التي تكون من غير إرادة ، وهي صنفان : أحدهما : الأسباب الفاعلة للصحة منذ أول الأمر . من ذلك الجنس الجامع للذكر والأنثى ، ومنه المزاج الحار والبارد .

والآخر : الأسباب الفاعلة لأصناف الصحة في آخر الأمر . من ذلك : السن ، والعادة ، والوقت الحاضر من أوقات السنة والبلد ، وحال الهواء ، والنوم ، واليقظة .

وأما التي ليست بطبيعية ، فهي التي تكون بالإرادة ، وهي ثلاثة أصناف : أحدها : صنف الأشياء التي تلتقى البدن من خارج ، بمنزلة الاستحمام بالماء الحار أو البارد .

والثاني : صنف الأشياء التي ترد إلى داخل البدن ، بمنزلة الطعام والشراب .

والثالث : صنف الأشياء التي تدخل في باب ما يفعله الإنسان ، بمنزلة الرياضة .

وأما التي هي خارجة عن الطبيعة ، فصنفان :

أولها : ما جنسه من جنس ما هو في الطبع ، ومقداره أو كيفيته خارج عن الطبع ، بمنزلة الأغذية والرياضة والجماع .

الثاني : ما جملة جنسه خارج عن الطبع ، بمنزلة تغير الهواء إلى العفونة ، وسُمّ ذوات السموم^١ .

^١ انظر جالينوس ، كتاب جالينوس إلى غلوقن ٤٧ - ٤٩ .

ومن الملاحظ أن البلخي لم يأت بجديد يفيد في تعديل نظرية الأخلاط أو الخروج عنها، لكنه عرض هذه النظرية بصورة مختلفة عن العرض المعقد الذي كان عند أبقراط وجالينوس، فأتى بما يخدم الغرض من كتابه من جهة، وبما يتناسب مع موضوع حفظ الصحة من جهة أخرى.

بالإضافة إلى أنه كان يذكر كثيرًا من الأمور التي تقوم على التجربة والخبرة الطبية، ثم يحاول أن يجد لها تفسيرًا يتماشى مع نظرية الأخلاط السائدة. ويُعدُّ هذا المنهج نواةً لما جاء به الرازي ومن بعده في مجال تقديم التجربة العملية على الاستدلال النظري.

اتسم عرض البلخي لنظرية الأخلاط بالإيجاز والسهولة، وتجنُّب التقسيمات النظرية العامة (الأمور الطبيعية، والأمور التي ليست طبيعية، والأمور الخارجة عن الأمر الطبيعي)، والتركيز على الأشياء العملية المفيدة، فهو لم يتكلم على الطبائع بصورة مستقلة، وإنما قرنها بالعناصر والأخلاط، ثم لما تكلم عليها في آخر البحث كان ذلك من أجل معرفة حظ الأصول السبعة من تلك الأمزجة.

ولم يتعرض لذكر الأمراض والعلامات، واكتفى بالإشارة إلى ما يتعلق بحفظ الصحة من الأسباب التي هي ضرورية لحياة الإنسان (٧/٢/١). وهذه الأمور غير الطبيعية (الأسباب الستة) تتوقف عليها صحة الجسم، فهي تعدُّل الأمزجة، وتحفظ الصحة^١.

^١ انظر خير الله، الطب العربي ٩٢، ١١٣، ١١٤.

البلخي وموضوعات حفظ الصحة :

كان لا بد من مقارنة تاريخية سريعة بين ما جاء به البلخي من موضوعات في حفظ الصحة ، وما جاء به من سبقه من جهة ، ومن عاصره من جهة ثانية ، ومن تأخر عنه من جهة ثالثة .

وقد تم اختيار أبقراط ، وفولويس ، وجالينوس نموذجاً لمن تقدمه ، واختيار الطبري والرازي نموذجاً لمن عاصره ، واختيار ابن سينا نموذجاً لمن تأخر عنه .

- موضوعات حفظ الصحة في الطب اليوناني :

- لعل أهم كتاب يكون نموذجاً عن علم حفظ الصحة عند الأطباء اليونانيين هو شرح جالينوس لكتاب «تدبير الأصحاء» الذي وضعه أبقراط .

- قال جالينوس في مقدمة الكتاب : «حفظ الصحة يقصد إلى حفظ البدن على حالته التي هو عليها . والصحة أقدم من المرض في الشرف والزمان . فقد ينبغي لنا نحن أيضاً أن نفحص أولاً كيف نحفظ الصحة ؟ ومن بعد ذلك كيف نشفي الأمراض شفاءً فاضلاً ؟

والطريق العام إلى وجود هاتين الخصلتين هو أن نعرف الحال التي نسميها صحة ، أية الحالات هي ؟ ، وذلك لأننا لانقدر على حفظها إذا كانت موجودة ، ولا على ردها إذا فسدت من غير أن نعلم ما هي ...
إن صحة الأعضاء المتشابهة الأجزاء هي اعتدال الحار ، والبارد ، والرطب ، واليابس . وإن صحة الأعضاء المركبة تتم بوضع الأعضاء المتشابهة الأجزاء ...^١ .

^١ جالينوس ، مخطوط شرح كتاب تدبير الأصحاء ١ ظ .

- ثم قسم الأسباب التي يكون بها حفظ الصحة إلى أربعة أقسام :

١ - الأشياء التي تُتناول : كالأطعمة ، والأشربة ، والأدوية ، والهواء المستنشق .

٢ - الأشياء التي تُفعل : كالمشي ، والركوض ، والتمريخ ، وكل حركة وسكون .

٣ - الأشياء التي تُصادف البدن من خارج : كالهواء المحيط ، وكل ما لامس

الجلد في الاستحمام ، والتمريخ والغبار ...

٤ - الأشياء التي تُستفرغ^١ .

- كان الكلام على هذه الأسباب في الكتاب متفرقاً ، وغير مرتب ،

وبأسلوب يقلب عليه الغموض والتشويش ، وطغيان الاستدلالات النظرية ،

والتكلف فيها إلى حدٍّ بعيد .

- جاء الكتاب في ست مقالات :

المقالة الأولى : في مجمل صناعة حفظ الصحة وأغراضها .

المقالة الثانية : تحتوي على سبعة أبواب : الأول في صفة ما ينبغي أن يفعل في

حفظ الصحة من كان بدنه فاضل الهيئة ، والثاني في الرياضة قبل الطعام ،

والثالث في وقت الرياضة ، والرابع في تهية البدن قبل الرياضة ، والخامس في

التمريخ ، والسادس في الموضوع الذي يصلح للتمريخ والرياضة في كل زمن ،

والسابع في صفة ضروب الرياضة .

المقالة الثالثة : تقع في تسعة أبواب : الأول في التسكين بعد الرياضة ،

والثاني في الاستحمام بالماء الحار ، والثالث في الاستحمام بالماء البارد ، والرابع

في الإعياء إثر الرياضة ، والخامس في امتناع ما يبرز من البدن ، والسادس في

الرياضة بعد الجماع ، والسابع في السهر والغم ، والثامن في الرطوبة تكون في

البدن ، والتاسع في الدلك بالعداء والعشي .

^١ جالينوس ، مخطوط شرح كتاب تدير الأصحاء ١٥ ظ .

المقالة الرابعة: الكلام في الإعياء الكائن من تلقاء نفسه . ويعني به الحادث من غير رياضة أو سبب آخر؛ فيكون عَرَضًا مَرَضِيًّا .

المقالة الخامسة: يَبِّنُ فيها أن إطالة كتابه كانت بسبب بحثه في الجزئيات ، وليس فقط في عموميات حفظ الصحة . ثم ذكر جملاً من هذه الجزئيات ، ثم تناول بعد ذلك تديرير الشيوخ الأصحاء ، ثم تديرير الشيوخ ذوي الأبدان المريضة .

المقالة السادسة: تناول فيها صفة الهيئات الرديئة ، ثم ذكر صفات ما يصلح لمن كان كثير التشاغل عن العناية بأمر بدنه ، ثم ذكر كيف تكون العناية لمن كان بدنه غير متفق الهيئة ، ثم ذكر كيف يحفظ الإنسان صحته متى كانت أعضاؤه مستوية .

ومن الملاحظ أن الموضوعات المشتركة بين هذا الكتاب وكتاب البلخي هي: أهمية حفظ الصحة، والرياضة، والتدليك، والطعام، والشراب، والباه، والنوم، والاستحمام، وحفظ صحة الأبدان السقيمة .

وأما الموضوعات التي ضمَّها البلخي إلى كتابه، ولم تُفرد لها أبحاث في الكتاب المذكور فهي: المشمومات، والسماع، والمساكلن، والمياه، والأهوية، وما بقي من الحر والبرد، إضافة إلى موضوعات حفظ صحة النفس التي تميز بها كتاب البلخي .

ولم يلاحظ عند البلخي أي نقل حرفي عن أبقراط أو جالينوس . ولم يلاحظ تشابه في الأمثلة بين الكتائين . وعلى الرغم من أن الأسس العامة متشابهة، فإن كتاب البلخي جاء مرتباً ترتيباً دقيقاً سَلِسًا، وتم التركيز فيه على النواحي العملية، مضافاً إليها الملاحظات الشخصية، مع إرجاع المعلومات إلى قواعد نظرية عامة، دون أن يطنى المنهج الاستدلالي على النواحي التطبيقية . بالإضافة إلى الموضوعات التي لم تذكر أصلاً في شرح جالينوس لكتاب أبقراط والتي أشير إليها سابقاً .

وهذه نماذج من الأسس العامة في حفظ الصحة في الطب اليوناني تُبين لنا وجه التلافي مع ما تقدم معنا من كلام البلخي :

- يقول أبقرات في المقالة السابعة من كتاب إيديميا : إن التعب ، والأطعمة ، والأشربة ، والنوم ، والجماع ، ينبغي أن تكون كلها باعتدال .

واستتج جالينوس من كلامه أن الواجب في حفظ الصحة أن يكون التعب أولاً ، ثم الطعام ، ثم الشراب ، ثم النوم ، ثم الجماع^١ .

- أهم فائدتين للرياضة : تحليل الفضول ، وجودة بنية الأعضاء الصلبة^٢ .

- بين أبقرات في كتابه الغذاء أهمية العديير الجيد للطعام ، وبين أن أفضل الدواء هو الكائن بالغذاء ، وأردأ الدواء هو الكائن بالغذاء ؛ لأن الأفضل والأردأ يكون بالإضافة . ثم بين أن الغذاء ليس بغذاء ما لم يقر على أن يغذو . والغذاء ليس بغذاء إن لم يكن شبه الغذاء ، لأنه بالاسم غذاء ، وأما بالفعل فليس بغذاء . وقد مرّ معنا تفصيل جيد للبلخي في هذه المسألة^٣ .

- بين أبقرات أن غذاء اللبن هو غذاء الذين لهم في طبائعهم غذاء ، وأما في سائر الناس فليس كذلك ، وأن الخمر غذاء لبعض الناس دون الآخرين^٤ .

- ذكر أبقرات أن الإكثار من الأطعمة في الشتاء يكون أكثر من باقي أوقات السنة ، بينما يقل استعمال الشراب فيه ، ويقل مزجه ، ويستعمل الخبز واللحوم المشوية ؛ كل ذلك ليصير مزاج البدن حاراً يابساً .

- في الربيع يزداد الشراب ، وينقص الطعام ، ويستعمل الشويق بدلاً من الخبز ، واللحوم المطبوخة بدلاً من المشوية . ويزاد في ذلك حتى يأتي الصيف ، وفي الصيف يمزج الشراب بالماء أكثر من سائر الأوقات .

^٣ المصدر السابق ٧ .

^٤ المصدر السابق ١٣ .

^١ جالينوس ، مخطوط شرح كتاب تدير

الأصحاء ١٧ ظ .

^٢ أبقرات ، كتاب الغذاء ١٨ ظ .

الأبدان الرطبة كثيرة اللحم تدبّر بالتدبير الأجف كل الفصول ، والصلبة اليابسة قليلة اللحم تدبر بالأرطب ؛ فالفتيان مزاجهم يابس فيستعملون التدبير الرطب ، والشيوخ أبدانهم رطبة فيستعملون التدبير الأجف . وتقدير الغذاء يكون حسب السن ، وأوقات السنة ، وأصناف المزاج^١ .

- المشي في الشتاء يكون مع السرعة ، بخلاف الصيف . ويستعمله السمين خاصة .

- يستعمل القيء في الشتاء لوجود البلغم . ويستعمل الغسل في الصيف . وتكون الحقن للأبدان السمينة رطبة مالحة ، وللضعيفة دسمة لينة .

- تدبير النساء بالأشياء الأجف بسبب لين لحمهن .

- رياضة الشتاء الصراع ، ورياضة الصيف المشي .

- تجنب المشي بعد الطعام ، وجعل الطعام مرة واحدة حال الإسهال . وفي حال عسر الهضم ينصح بالنوم ، ثم يُتعب البدن في اليوم التالي ، ويكثر من الشراب .

- من تعب من الرياضة يسكن ، ويستقر دون طعام^٢ .

- لدى الاطلاع على تفسير جالينوس لفولوبوس تلميذ أبقرات لوحظ أنه يوافقه في معظم الأحيان ، ويرجع كلامه إلى أصول أبقرات في الفصول .

- ذكر فولوبوس اختلاف التدبير لاختلاف الأبدان أوقات السنة ، ثم ذكر اختلاف التدبير حسب سجية كل واحد من الأبدان ، ثم ذكر اختلاف التدبير حسب الأسنان - أي الأعمار - وهذا يختلف عن منهج البلخي في أن هذا الأخير أخذ بعين الاعتبار التقسيم الموضوعي ، وذكر من خلاله الاختلافات حسب الأزمنة والأمزجة .

^١ أبقرات ، كتاب الغذاء ١٨ ظ ، ٢٧ - ٢٩ . ^٢ المصدر السابق ٢٩ - ٣٥ .

استدرك جالينوس على فولوبس أنه كان ينبغي أن يقسم الأسنان إلى أربعة ، كما قسم الأمزجة إلى أربعة . وتبعه البلخي في ذلك ^١ .

- ذكر فولوبس أن الغذاء يكون حسب الأسنان ، وأوقات السنة ، وأصناف البدن ومزاجه ، ويبيّن أن الغرض من ذلك مقابلة الحر والبرد .

- فسر جالينوس قول فولوبس بلبس الثياب الجدد في الشتاء بأنها أسخن ، وتمنع التخلخل . وأما في أوقات الصيف فتتقع الثياب بالبدن ؛ لأن الثياب النقية الضعيفة المصقولة تبرد البدن . واستدرك قائلاً بأن هذا في البداية ثم إذا طال لبسها أسخت البدن ^٢ . أما البلخي فقد أطلال التفصيل في تدير الملابس كما رأينا .

حفظ الصحة عند الطبري :

كتاب (حفظ الصحة) للطبري :

- بدأ الطبري كتابه بوصايا عامة منقولة عن أبقراط وجالينوس . وتكلم على ما يستمن البدن ويهزله . وقد وجد ما يقابل ذلك عند البلخي مُؤزَّعًا على أبواب وليس مجموعًا في مكان واحد .

- ثم ذكر ما يفرح القلب ويهيج الباه من الأطعمة والأشربة ، والنظر إلى الوجوه المعشوقة ، والكتب التي تصنف في ذلك ، والفكر في أنواع الجماع .

- ثم ذكر ما يحدث الملالة والفتور ، وذكر آثار السهر الطويل على البدن والنفس .

- ثم ذكر أضرار احتباس المنى .

^٢ المصدر السابق ١٢ و ، ظ .

^١ انظر جالينوس ، تفسير جالينوس لكتاب

فولوبس في حفظ الصحة ١٠٨ .

- ثم ذكر تدبير البدن في الفصول ، فحسب مزاج كل فصل يكون الطعام والشراب والأدوية .
 - ثم تكلم على تدبير البدن في الحمام ، وأهمية التدرج في بيوته ، والمكث فيه حسب الأمزجة والفصول .
 - ثم تكلم على علامات الأطباء وعلاجاتهم حسب أجزاء البدن باختصار .
 - ثم تكلم على علة الاغتذاء ومنافع الأغذية . فبدأ باللحوم مبيّناً الفرق بين أمزجتها حسب السن والنوع وصلاحها لكل فئة من الناس ، ثم تكلم على الألبان وأسباب اختلافها ، ثم تكلم على الأشربة باختصار شديد .
 - ثم ختم بحثه بالكلام على قوى الأمزجة ، وعلل هيجانها ، والأدلة على مزاجات الأبدان الغالبة عليها .
 - ثم انتقل إلى ذكر بعض النصائح الهندية في تدبير الصحة .
 - ثم انتقل بعد ذلك إلى ذكر قوى الأشياء والاستدلال عليها .
 - وأتبع ذلك بذكر منافع أعضاء الحيوان ، ثم ذكر بعض الأدوية المفردة الخفيفة التي توصف لمنافع الأبدان وأنواع العلل .
- وهذه بعض النصوص من كلام الطبري تبين أوجه الشبه بين ما كتبه البلخي ، وما كتبه الطبري في هذا المجال حسبما مر معنا سابقاً :
- اتفق الأطباء على أن من جاز الحد في الامتلاء ، أو الخلاء ، أو السهر ، أو النوم ، أو الحركة ، أو السكون ، أو إسهال البطن ، أو إخراج الدم ، أو الإسراف في مباحضة وباهٍ - لم يأمن هيجان العلل^١ .

^١ الطبري ، حفظ الصحة ١ .

- قال جالينوس : إن حفظ الصحة يكون بإذن الله - تعالى - على وجهين : أحدهما : الاعتناء بما يوافق سن الإنسان ، وزمان السنة التي هو فيها ، والعادة التي اعتادها ، والأطعمة والأشربة التي ألفها ونبت بدنه عليها .
والوجه الثاني : إخراج ما يتولد فيه من الفضول ، والمواد الرديئة^١ .

- وقال جالينوس : إن الوجه في الصحة بإذن الله - تعالى - أن يفتدي الرجل بما يوافق مزاج بدنه في حال صحته ؛ فمن كان في صحته حاراً المزاج وافقته الأشياء الحارة المعتدلة ، ومن كان بارد المزاج وافقته الأشياء الباردة المعتدلة ... فإن زادت الحرارة والتهبت التهابات انتفع حينئذ بما يضادها ويخالفها من البرودات ، وإن هاجت البرودات انتفع حينئذ بما يضادها من الحرارة^٢ .
- ونقل عن أبقراط أن مما يعين على الصحة ألا يأكل الرجل حتى يتعب قليلاً ، ثم يستريح إلى أن يشتهي الطعام ، فإذا أكل اضطجع ونام ، كما نصح بالاستحمام قبل الطعام ؛ لأنه يذيب الفضول ويخرجها بالعرق^٣ ، وقد تقدمت الوصايا بذلك عند البلخي .

- أوصى الطبري بِقِلَّةِ اللَّبْثِ فِي الْحَمَامِ ؛ لِئَلَّا يَأْخُذَ مِنْ رَطوبته ، بل يأخذ البدن من بلة الحمام ، مما يؤدي إلى رطوبة البدن والصحة ، وأن يشم ما وافق البدن في كل زمان ، وأن يتعهد القيء لا سيما في الصيف ؛ لتنقية المعدة من الرطوبات^٤ .

حفظ الصحة في «فردوس الحكمة» للطبري :

هذه بعض الملاحظات حول ما جاء عند الطبري مما يتعلق بحفظ الصحة مدعمةً بنصوص من «فردوس الحكمة» تشابه ما ذكره البلخي في كتابه :

^٣ المصدر السابق و٣ .

^١ الطبري ، حفظ الصحة و٢ .

^٤ المصدر السابق و٤ .

^٢ المصدر السابق و٣ .

- قال الطبري: كما أن السراج إذا نفذ دهنه أو كثر فيه الدهن جدًا انطفأ، فكذلك الحرارة الغريزية، إذا فقدت غذاءها البتة انطفأت، وإن كثر عليها الغذاء جدًا خنقها فأطفأها^١.

- علل النوم بالرطوبات التي تصعد إلى الدماغ من بخارات الأطعمة فتسترخي الأعصاب^٢.

- ذكر أن الحزن والخوف علتهما البرد واليبس، وأن الخوف انقباض الحرارة الغريزية إلى داخل البدن هربًا من المكروه، والغضب غليان الدم، وانبعاث الحرارة الغريزية للخارج، وتمشير العينين.

- ونقل عن أبقراط: إن علة الغضب، وغير الغضب، مما يغيّر عقول الناس إنما هو تغير الهواء، واختلاف الأزمنة.

قال جالينوس: إن الحكيم يدلنا بقوله هذا على أن أخلاق النفس تابعة لمزاجات البدن^٣.

- أشار إشارة سريعة إلى أهمية الحركات الرياضية والغمز في حفظ الصحة دون أي تفصيل.

- نصح جالينوس بالمشي بعد الطعام رويدًا رويدًا، والنوم على الطرف الأيسر؛ لأنه بارد فيحتاج إلى أن يسخنه. وقد حالقه البلخي في الأولى وواقفه في الثانية.

- نقل عن أبقراط الاستحمام قبل الطعام؛ لأنه يذيب الفضول، وواقفه البلخي على ذلك.

- من اعتاد العشاء فليتعض قبل غروب الشمس بأغذية خفيفة، وواقفه

^٣ المصدر نفسه ٨٩، ٩٠.

^١ الطبري، فردوس الحكمة ٨٧.

^٢ المصدر نفسه ٨٨.

البلخي على ذلك^١.

- ثم تحدث عن التدبير حسب الأمزجة ، والتدبير حسب الفصول .
 - يبين أهمية الغذاء ، ونقل فلسفة أرسطوطاليس في الغذاء بأن الإنسان لم يكن له أن يبقى بشخصه فاشتاق إلى أن يبقى بصورته ، فاحتاجت الطبيعة لذلك إلى النسل ، فلم يصل إلى النسل إلا بالنجو ، ولا إلى النجو إلا بالغذاء .
 وهذا يشبه ما ذكره البلخي في باب تدبير الباه^٢ .

- نقل عن أبقراط ما أوصى به من عدم الإكثار من الطعام ، وعدم خلط أنواعه ، وعن جالينوس أن يؤكل أولاً ما لان من الغذاء ، ثم اليابس ، ثم تكلم على أنواع الأغذية ، وقواها ، وما يتولد فيها^٣ .

- بين أن الحمّام يفيد جميع الأعمار والأصناف ، لكن يجب ألا يلبث فيه الإنسان إلا قليلاً بقدر ما يأخذ بدنه من رطوبة الحمام ، ولا تأخذ حرارة الحمام من رطوبته ، وذكر التدرج في الحمام ، والاستحمام على الريق . ثم ذكر التمرخ بالأدهان الحارة .

- ثم تكلم على المذاقات ، فبين أن المذاق أبلغ في معرفة قوى الأشياء من الرائحة واللون . ونقل عن أرسطوطاليس أن أجناس المذاقات ثمانية : الحرارة ، والمرارة ، والملوحة ، والحموضة ، والحرافة ، والعفوصة ، والبشاعة ، والدسومة ، وأقربها إلى الطبيعة المعتدلة الحلاوة (حارة رطبة) ، ثم انتقل إلى ذكر ما يفعله كل مذاق في البدن . بينما رأينا أن البلخي اختصر الكلام على المذاقات ضمن كلامه على تدبير الطعام .

- ثم تكلم باقتضاب على الروائح معللاً طيب الرائحة وتنتها^٤ .

^١ انظر الطبري، فردوس الحكمة ١٠٠، ١٠١ .

^٣ المصدر نفسه ١١٧ - ١٢٠ .

^٢ المصدر نفسه ١٠٦ .

^٤ المصدر نفسه ٣٤٠ وما بعد .

- وتكلم بعد ذلك في النوع السادس على قوى الأغذية والأشربة .
- واختتم كتابه بجوامع من كتب الهند فيها أيضًا موضوعات تتعلق بحفظ الصحة .

موضوعات حفظ الصحة عند الرازي :

تناول الرازي موضوعات حفظ الصحة في المقالة الرابعة من كتابه «المنصوري» ، وهذه بعض الملاحظات حول ما جاء عنده مدعماً بنصوص من «المنصوري» :

- ذكر أن أركان حفظ الصحة هي : حسن تقدير الحركة ، والسكون ، والمطعم ، والمشرب ، وإخراج الفضول ، وتعديل المساكن ، وتلاحق الحوادث الرديئة قبل أن تعظم ، وموافقة الهمم النفسية ، والتحفظ بالعادات . وجاء بحثه في المنصوري عن حفظ الصحة مقتضباً .

- تكلم على تقدير الحركة وحالتها ووقتها . وذكر أنها ينبغي أن تكون قبل الطعام ، وأن تتناسب مع قوة الإنسان ؛ فلا تؤدي إلى التعب . وأكد ضرورة التدرج بالحركة^١ .

- نصح كالبليخي بالنوم بعد الطعام ، وذكر أنه يمكن المشي الخفيف بعد الطعام ، وذكر فوائد النوم ، وأهميته ، وضرر الإفراط فيه . ومن النصائح التي لم نجد لها عند من سبقه :

- نصحه بعدم استدعاء النوم ، والنفس يقظة ذكية والحواس والحركات قوية^٢ .

- تكلم في تدبير المطعم على الشهوة الكاذبة كما ذكرها البليخي ، وأوصى بالاعتدال بالطعام ، كما نصح بالفواكه قبل الطعام ، على حين ذكر البليخي أن هذا يختلف من إنسان لآخر . ونصح بعدم الشرب على

^٢ المصدر نفسه ٢٠٤ .

^١ الرازي ، المنصوري ٢٠٣ .

الخلاء والجوع، ولا على طعام حريف، ولا بعقب الحمام، أو الحركة العنيفة، ولا على الطعام إلا بعد انحداره، ولا على الحمار، ولا يمتلأ منه حتى يثقل على المعدة. وأوصى بتنقية البدن من الفضول بالإسهال، وإدرار البول، والرياضة، فكل منها يخرج نوعاً من الفضول. وبين متى ينبغي استعمال القيء وإخراج الدم^١.

- أشار إلى عدم مجاهدة الطبيعة في الجماع، وهذا يوافق ما ذكره البلخي، كما أشار إلى عدم حبس البول، والنجو، والريح.

- نصح بأن يتمرن الإنسان على لقاء الحر والبرد، وتبديل أوقات النوم واليقظة، وهذا يوافق ما ذكره البلخي، ثم تكلم حول إخراج الدم والإسهال والقيء وأهميتها في حفظ الصحة باختصار^٢.

- يبين أهمية الاعتدال بالجماع، والأوقات التي يجب أن يتجنب فيها الجماع، كما بين ذلك البلخي.

- ذكر أن الحمام يمكن أن يجفف به البدن، ويرطب، وأن الفائدة تكون بالماء الحار، والبخار الحار^٣، كما ذكر ذلك البلخي.

- تكلم على حفظ صحة الأعضاء؛ كالأسنان، والعين، والسمع، والاحتراس من الأوباء، وهذا مما لم يتكلم عليه البلخي.

- أفرد الكلام على تدير البدن حسب الأزمنة وحسب الأعمار، في حين جاء ذلك متفرقاً عند البلخي في موضوعات كتابه حسب كل باب من الأبواب.

- أضاف العناية بالحامل، والجنين، والطفل. وهذا ما لم يتطرق إليه البلخي.

^٣ المصدر نفسه ٢٢١.

^١ الرازي، المنصوري ٢٠٥ - ٢٠٨.

^٢ المصدر نفسه ٢١٤.

وذكر شيئاً من موضوعات حفظ الصحة في كتابه «الفصول» ، فألح في فصول الرياضة إلى أوفق حالات الرياضة، والحالات التي تمنع فيها الرياضة، وأنواع الرياضة حسب شدتها، وما يوافق منها كل فئة من الناس^١.

كما ذكر في بحث الغذاء كثيراً مما لم يتعرض له البلخي كحالات كون الغذاء غير موافق للإنسان ، وأسباب نزول الغذاء على المعدة قبل جودة هضمه ، وأسباب بقاء الغذاء في المعدة بعد الهضم .

- ذكر منافع الشراب المسكر ومضاره ، كما فعل البلخي^٢.

موضوعات حفظ الصحة عند ابن سينا^٣:

تناول ابن سينا موضوعات حفظ الصحة في كتاب «القانون في الطب» .
وفيما يأتي بعض الملاحظات حول ما جاء عنده :

- من موضوعات حفظ الصحة التي ذكرها ابن سينا في كتابه «القانون في الطب» زيادة عما ذكره البلخي : تدبير الأطفال ، والمسافرين ، والمشايخ ، ومكافحة الحشرات والأوبئة ، وصحة الأعضاء .

- ذكر ابن سينا أنواعاً كثيرة من الرياضات ؛ حتى إنه تعرض للرياضة الخاصة بكل عضو ، كما يئن مفعول الرياضة في البدن ، وآثارها بمنهج منطقي أكثر تفصيلاً مما ذكره سابقوه^٤.

- ركز على أن جوهر الغذاء ينبغي أن يكون من الأغذية الدوائية ، ويين اختلاف الغذاء باختلاف البلدان والأمزجة ، وتوسّع في ذكر خواص الأغذية

^١ الرازي، الفصول ٣٦، ٣٧. عند ابن سينا لأحمد عروة.

^٢ المصدر نفسه ٤١ وما بعد. ^٤ ابن سينا، القانون في الطب ١٥٨ وما

^٣ راجع كتاب الوقاية وحفظ الصحة بعد.

والمشروبات، كما توسع في الكلام على تدبير البدن من حيث السمن والهزلة^١.

- يئن أنواع الفضول التي يسعى البدن إلى إبعادها، ثم يئن آليات الجسم في التخلص من الفضول^٢. وقد جاء كلامه على ذلك مرتبًا واضحًا، غير أنه لم يخرج عن الإطار العام الذي تحدث عنه البلخي والسابقون.

^٢ المصدر نفسه ١٠٦.

^١ ابن سينا، القانون في الطب ١٦٣ وما

البلخي وصحة البيئة :

صحة البيئة في الطب اليوناني :

- يئن أبقراط في كتابه الأهوية والمياه والمسكن أنه ينبغي لمن أراد طلب علم الطب أن يدرك اختلاف أزمنة السنة ، وعلاقة هذا الاختلاف بالأمراض . وكذلك يئن علاقة الرياح في تغير الأبدان ، وعلاقة قوى المياه واختلاف مذاقها ووزنها بالأمراض .

- بناءً على ذلك ؛ فإن على الطبيب تفصي وضع المدينة من سمّت الرياح ومشارك الشمس ، وتفصي جودة مياهها ؛ حتى يتمكن من علاج أمراض أهلها^١ .

- إن ما ذكره أبقراط يرجع إلى نظريته في أن علم النجوم ليس بجزء صغير من علم الطب^٢ .

- لم أجد عند البلخي نصوصًا منقولة من كتاب أبقراط .
- ركز البلخي على علاقة اختلاف الأزمنة ، والمياه ، والرياح بالصحة العامة للإنسان دون أن يخوض في الأمراض التي تقترن بهذا الاختلاف كما فعل أبقراط . وهذا يتناسب وموضوع كتاب كل واحد منهما . فأبقراط تكلم على الأهوية والمياه والبلدان بشكل عام ، على حين تكلم البلخي عليها من خلال حفظ الصحة .

- تميز كتاب البلخي بترتيب المعلومات التي ذكرها حول المياه والأهوية والترب ، ثم استنتج من ذلك شروط المسكن الصحي ، على حين لم يوجد

^١ أبقراط ، الأهوية والمياه والمسكن ١ - ١١ .
^٢ المصدر السابق ١٣ .

ذلك عند أبقرات الذي كان تركيزه على تعداد ما يمكن أن يوجد من أمراض في كل ما ذكره من اختلافات أنواع المياه والرياح والبلدان .
 - إن الجديد الذي قدمه البلخي ، ولم يوجد له مثلاً في كتاب أبقرات ، الحيل التي اقترحها لتحسين الشروط البيئية ، وتأكيد أهمية ذلك .
 - تكلم أبقرات على تأثير أعمار الناس وأخلاقهم تبعاً للظروف البيئية بشكل عارض من خلال كلامه على الأمراض ، على حين أكد البلخي ذلك في قواعد نظرية ، كما تقدم في الباب الثالث من المقالة الثانية .

صحة البيئة عند معاصري البلخي :

ملاحظات حول الباب السابع والعشرين من كتاب «الذخيرة» لثابت بن قررة :
 - تناول ثابت في الباب السابع والعشرين من كتابه «الذخيرة» تغيير الأهوية ، والأمراض الحادثة عنها ، وعلاج ذلك .
 - نقل ثابت في هذا الباب عن جالينوس في كتابه الحميات أثر الهواء إذا فسد بمجاورة المياه الفاسدة ، أو جيف الحيوانات أو لعمق أرض تلك البقاع ، وعدم هبوب الرياح فيها ^١ . وقد رأينا أن البلخي تعرض إلى هذه الموضوعات .
 - ذكر ثابت أن من علامات الوباء وجود الرياح الجنوبية الراكدة في الصيف ، ونصح بالمجالس الباردة التي أبوابها إلى الشمال .
 - كما نقل عن جالينوس في الحميات أنه إذا ظهر في الهواء عفن منتن ، فليتخذ المساكن والمجالس بعود رطب ، أو مرطب بماء ورد ، ويجمع مع الصندل والكافور. ^٢ وقد رأينا كيف تناول البلخي هذه التدابير متوسِّطاً في موضوع الاحتيال على شروط البيئة ، ومقرِّراً القواعد النظرية في ذلك .
 - ثم تكلم ثابت في نفس الباب على تدبير دفع مضرة الانتقال في اختلاف

^١ ابن قررة ، الذخيرة ١٦٧ .

^٢ المصدر السابق ١٦٨ .

الأهوية والأزمان والمياه والبلدان ، ناقلاً عن أبقراط وجالينوس .

ملاحظات حول المقالة الأولى من النوع السابع من «فردوس الحكمة» للطبري :

- كتب الطبري عن البلدان والمياه والرياح في المقالة الأولى من النوع السابع من موسوعته فردوس الحكمة . وقد نقل لنا نصوصاً أغلبها من كتاب «الأهوية والمياه والبلدان» لأبقراط رتبها في أحد عشر باباً هي : البلدان والمياه والرياح ، المدن وحالات سكانها ، المياه وقواها ، علة ملوحة المياه وبردها ، المياه وعلة دوام جري الأنهار من قول أرسطو ، الأرضون وألوان أهلها وأخلاقهم ، الأهوية وتأثيرها في الأبدان ، الرياح والأزمنة ، فصول السنة ، العلامات في الهواء الدالة على ما يكون ، علامات الحيوانات الدالة على ما يكون .

- كما نقل الطبري شيئاً قليلاً من أرسطوطاليس ، وعن تفسير جالينوس لكتاب أبقراط ، على حين لوحظ أن البلخي لم يعتمد على النقل الحرفي من هذه المصادر ، وكان يقدم خلاصة هذا العلم بأسلوبه الخاص ، مدعماً ذلك بقواعد نظرية لم يلاحظ التركيز عليها عند غيره .

صحة البيئة عند الرازي :

تناول الرازي في كتابه «المرشد» ، عدة بحوث تتعلق بالمياه والأهوية ، وكذلك تعرض لهذه الموضوعات في كتابه «المنصوري» . وفيما يأتي بعض الملاحظات حول ما جاء عنده :

- ذكر الرازي في الفصول صفات الهواء المعتدل الذي ينفع في حفظ الصحة ، ثم ذكر تأثير الهواء الحار في البدن ، وبين عدم صلاحه لحفظ الصحة ، وانتقل إلى الهواء البارد الذي هو أصلح للبدن ، وبين محظوراته .
- ذكر أن تغير الهواء إلى الحر يوجب الفزع إلى الجبوس والأسراب ، وتغير الهواء إلى الرطوبة يوجب الفزع إلى العلالى ومواقع شروق الشمس^١ . وهذا

^١ الرازي ، الفصول ٢٨ ، ٢٩ .

يوافق ما ذكره البلخي .

- فصل في تقويم المياه المختلفة بحسب صفة خاصة في المياه^١ ، بينما كان كلام البلخي على المياه بمنزلة تقرير المبادئ العامة بإيجاز ، وذلك في سياق الكلام على شروط المسكن الجيد بشكل عام .

- ذكر في اختيار المجالس والمساكن ما ذكره البلخي من استعمال الأسرة في المواضع الندية ، كما ذكر إصلاح الروائح المنكرة بالبخور^٢ .

- ذكر بحثاً مهتماً مقتضباً حول الإنذار بالحوادث الرديئة وتلاحقها قبل أن تقوى وتعظم . ولم يذكر البلخي هذا البحث .

صحة البيئة بعد البلخي :

صحة البيئة عند ابن سينا^٣:

تناول ابن سينا موضوعات أثر البيئة في صحة الإنسان في كتابه القانون . وهذه بعض الملاحظات حول ما جاء عنده :

- توسع ابن سينا في كلامه على المياه أكثر من سابقه ، فبين الأهمية الحيوية للمياه ، وتكلم عن معايير جودة المياه ، وفصل الكلام على أنواع المياه حسب مصادرها ، ثم تناول الأمراض التي تسببها المياه المتعفنة ، وأسهب في طرق معالجة المياه الفاسدة^٤ .

- كذلك توسع في الكلام على الهواء مبيئاً دوره في حياة الإنسان ، وتأثير فساده على البدن ، كما فصل في تأثير المناخ على الصحة ، وقد جاء بمعلومات دقيقة لم توجد عند سابقه .

- لوحظ تشابه كبير بين ما جاء به ابن سينا بشأن تدبير المساكن ، وبين ما وجد عند البلخي ، دون أن تكون هناك نقول حرفية .

^١ المصدر السابق ٣٠ - ٣٢ .
المياه الحديث لزهير البابا ، مجلة التراث العربي ،
العددان ٦/٥ ، السنة الثانية ، ص ١١٤ .

^٢ المصدر السابق ٢١٠ .

^٣ راجع بحث : ابن سينا أسهم في تأسيس علم

^٤ ابن سينا ، القانون ٩٨/١ وما بعد .

البلخي والصحة النفسية^١ :

- نسب قدماء الصينيين، والمصريين، واليونان المرض النفسي إلى مس الشيطان، وكانوا يعتقدون بانتشار الأرواح الخيرة والشريرة، ومسؤوليتها عن الحوادث الطبيعية، والاجتماعية، والفردية، وكانت المعالجة بالرقى والتعاويذ.
- عدّ فيثاغورس وأبقراط المرض النفسي نتيجة لأسباب طبيعية، وصنف أبقراط الأمراض النفسية في الهوس والسوداء (الاكتئاب) والهذيان، وأوصى بالحياة الهادئة، والحمية، والتمارين الرياضية الخفيفة.
- كان أفلاطون يعدّ المرض النفسي عضوياً وحُلُقِيّاً (أي مقدّساً).
- ناقش أرسطو أثر العوامل النفسية؛ كالإحباط، والصراع في المرض النفسي، واتبع نظرية أبقراط في الأخلاط.
- سار الأطباء اليونان والرومان على خطى أبقراط، ولم يضيفوا سوى الحمية، والتدليك، والماء الدافئ للتدبير.
- أرجع غالن (١٣٠ - ٢٠٠ م) المرض النفسي إلى أسباب عضوية كالجروح، والتسمم الكحولي، ونفسة كالخوف والصدمات والأزمات الاقتصادية.
- إن رفض العوامل النفسية - كمسببات للمرض النفسي - أعاق تطور هذا العلم.
- عادت بعد الحضارة اليونانية والرومانية التفسيرات السحرية، والشعوذة على نطاق واسع في أوربة، وساد اضطهاد الكهنة والمتنفذين. وكان الناس يحاولون طرد الشياطين من المجتمع بأساليب تماثل الرقى والتعاويذ بإفسادها موطن الشياطين.
- وكان المجتمع الأكبر موطناً للشياطين، فاتخذت التعويذة صيغةً اجتماعيةً

^١ انظر ماينك ورو، المبادئ الأساسية في مقالات وموضوعات ومحاضرات في الطب النفسي ١٧ وما بعد، وانظر سيسريان، الطب النفسي ١٦ وما بعد.

سماها المعاصرون بالهستيريا الجماعية، إذ يُهرع الناس للشوارع يركضون، ويرقصون، ويمزقون ثيابهم، ويضربون بعضهم بالسيوف، أو بالسياط، ويحفرون الخنادق، ويتمرغون بالأوحال، ويشربون الخمر، كل ذلك لإبعاد الشيطان الذي يخلق الشرور^١.

- في الوقت نفسه كانت الحضارة العربية الإسلامية في الشرق في أوج ازدهارها، وكان التقدم الطبي أحد مظاهر ذلك الازدهار.
- في بداية القرن الرابع الهجري ظهر كتاب «مصالح الأبدان والأنفس» ليعبر عن رعاية تلك الحضارة للإنسان جسماً وروحاً.

- وقد تقدم معنا في المبحث الثاني أن موضوعات الصحة النفسية لم تظهر بشكل جلي في كتاب طبي قبل البلخي. غير أنه ربما استفاد البلخي من أستاذه الكندي في مجال المنهج الذي اتبعه عند معالجة موضوعات الصحة النفسية. ونذكر هنا بعض الأمثلة من الأفكار التي جاءت في كتاب «الحيلة لدفع الأحزان» للكندي، والتي يظهر فيها تأثير البلخي بأستاذه^٢:

* إن الحزن ألم نفسي يعرض لفقد المحبوبات أو فوات المطلوبات ... وهل يمكن أن يعرى من هذه الأسباب أحد؟ إن ذلك ليس بممكن في عالم الكون والفساد الذي نعيش فيه.

* علينا ألا نتعرض إلى ما يحزننا، ونتمرن على تجنب الوقوع بالحزن قبل حدوثه.

* ما دام الكون زائلاً فلنجتهد لتقصير مدة الألم.

* الأمور المشتركة لسنا أحق بها من غيرنا.

^١ Segerist . H, History of Medicine, P. 103 - 107.
نصوص ودراسات، رسالة الكندي في الحيلة لدفع الأحزان ١٩٩-٢١٥.

^٢ انظر سزكين، الطب الإسلامي، ٣٣،

* إن ما نملكه حقاً إنما هو الخيرات النفسانية ، وهي التي لنا فيها العذر لنحزن عليها إن فقدناها ، أما القنية المشتركة فهي معنا عارية تطلب متى حان أوانها مع الشكر .
* من العقل ألا نحزن على ما نعدم .

* ينبغي أن نتذكر عند كل فائتة ومعدوم ما بقي لنا من قناتنا الحسية والعقلية ، فإن في تذكر الباقي سلوة من المصائب .

ومن الواضح أن هذه الأفكار وجدت صداها في ما كتبه البلخي كما مرّ معنا في باب تدبير الحزن والجزع ، فضلاً عن تأثيره بمصطلح «الحيلة» الذي ذكره في المقالة الأولى ، وكرر ذكره كثيراً في المقالة الثانية .

- ثم جاء الرازي بعد البلخي فعالج في كتابه الطب الروحاني كثيراً من المسائل المتعلقة بالصحة النفسية ، وكذلك فعل ابن سينا في «القانون» ، وغيرهم من العلماء العرب والمسلمين .

- أما في الغرب فقد بقي الوضع متردّياً ، حتى تطور العلم التجريبي الذي تبنى أساليب علمية وإنسانية في معاملة المرضى المصابين بالأمراض النفسية في بداية القرن التاسع عشر .

- ولم تظهر كلمة الصحة النفسية التي طرحها البلخي في الحضارة الغربية إلا على يد ماير الذي اقترحها للدلالة على حركة التوعية التربوية التي تهدف إلى تغيير نظرة الناس إلى المرض النفسي ، وتأسست بناءً على ذلك أول جمعية للصحة النفسية عام ١٩٠٨ .

- انتشرت في مطلع القرن الثامن عشر وجهة النظر العضوية في تفسير المرض النفسي ، لكنها لم تكن كافية لتفسير كل الاضطرابات النفسية ؛ فأرجعها بعضهم إلى أسباب وراثية ، إلى أن افترضت أسباب نفسية مولدة للمرض النفسي في مطلع القرن العشرين ، وتركزت في الضغوط والصراع الذي يعاني منه الإنسان .

- أضافت دراسة المجتمعات البشرية المتفاوتة في مستوياتها الحضارية في أصقاع مختلفة من العالم بعداً جديداً للطب النفسي ، فالاضطرابات النفسية

تنوع - سواء بتنوع المرض ، أو بطبيعة الأعراض - باختلاف البنية الاجتماعية ، ودور الفرد فيها ، وعلاقة البنية الاجتماعية بالفرد .

- وتوضح في السنوات الأخيرة دور كل عامل من العوامل العضوية ، والنفسية ، والاجتماعية ، في إحداث المرض النفسي ، فقامت الدعوة إلى دراسة الشخصية الإنسانية في وحدتها ، وشموليتها ، وتأثيرها بمختلف العوامل ؛ مما أدى إلى ترسيخ أساس علم الطب النفسي المعاصر .

- وإن أحدث المعالجات المجدية اليوم في مجال الطب النفسي : المعالجة النفسية الداعمة ، والمعالجة السلوكية ، والمعالجة المعرفية . وكل هذه وجدت جذورها عند البلخي في كتابه مصالح الأبدان والأنفس .

- إن أفكار البلخي التي مرّت معنا بخصوص العلاج الداعم في مجال الصحة النفسية نجد صداها في كلام فرنسيس بيكون الذي قال : «إن النور الذي يتلقاه شخص ما من نصيحة شخص آخر نجده أكثر موضوعية وتجريدًا من ذلك النور الذي يأتي من خلال فهم ذلك الشخص ومحاكمته للأمر ، حيث تتشرب وتشيع دومًا بعواطفه وعاداته^١ . وهذا يتفق تمامًا مع ما ذكره البلخي من أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه ، لأن رأيه مغلوبٌ بهواه (راجع الفقرة ٢/٣/٢ من الكتاب) .

- كذلك فإن المعالجة السلوكية التي تنسب اليوم إلى بافلوف Pavlov ، وواتسون Watson ، وجونس Jones كانت جذورها واضحةً عند البلخي بتطبيقه للإزالة المنهجية للحساسية كما تقدم .

- وكذلك فإن المعالجة المعرفية التي تنسب إلى إليس Ellis ، وبيك Bech وجدت جذورها واضحةً في الحيل النفسية من الداخل التي اقترحها البلخي كما تقدم أيضًا .

^١ ماينك ورو ، المبادئ الأساسية في الطب النفسي ١١٧ .

خاتمة

لم يكن أبو زيد البلخي طبيياً ممارساً ، وإنما برع في الطب النظري ؛ إذ كان عالماً موسوعياً ، فجاء علمه في الطب متمماً لشخصيته العلمية . وهذا النمط من العلماء الموسوعيين كان مألوفاً في عصور الحضارة العربية الإسلامية . وقد أثارت محاولة البلخي المزج بين الشريعة والفلسفة خصومه ، إلا أننا لم نلاحظ أنه خرج عن حدِّ الاعتدال في نزعته الفلسفية ، بل يمكن أن نتصوّره من خلال كلامه في كتابه هذا رجلاً عميق الإيمان ، دأبه التفتيش عن مواطن الحكمة .

إن الطب العربي تميّز بشكل عام بتقديم حفظ الصحة على إعادتها ، على نحو لم نجده في الطب اليوناني .

ويعد «مصالح الأبدان والأنفس» مرآةً جليّةً لعلم حفظ الصحة في مطلع عصر التأليف الطبي العربي ، ونستطيع القول : إن هذا العلم حقّق نقلةً نوعيّةً على يد البلخي مقارنةً بما كان عليه زمن جالينوس . ومما يُذكر هنا عدم ملاحظة اقتباس عند البلخي من أبقراط وجالينوس ، وإن كان قد أخذ عن سبقه الخطوط العامة لهذا العلم . وكذلك لم يكن الطبري والرازي اللذان عاصرا البلخي مستوعبين لموضوعات حفظ الصحة في مؤلفاتهما كما فعل البلخي .

أمّا أثره في من تأخّر عنه فإن البحث أدانا إلى أن ابن سينا استفاد مما كتبه البلخي .

ويتسم كتاب البلخي بمحسن التصنيف والترتيب أولاً ، وبإحكام جمع المادة العلميّة ثانياً ، وبجودة العرض وتيسير المعلومة ثالثاً ، مما جعله متماشياً مع هدف نشر الثقافة الطبية ، الذي هو أحد أهداف علم الصحة العامة اليوم . ثم إن

البلخي يعتمد في كتابه المنهج الاستدلالي الذي ساد في مؤلفات الطب العربي ، وذلك بإسقاطه كليات نظرية الأخلاط على الحالات الجزئية المتعلقة بحفظ الصحة ، وفهم هذه الحالات ومناقشتها من خلال تلك النظرية .

وإضافة إلى ذلك فقد اعتمد البلخي منهج السببية ، ومنهج الخبرة العملية ومنهج الاختبار ، والمنهج التعليمي . كما تظهر فلسفة البلخي في الكتاب من خلال اعتماده المنهج القائم على استلهام الحكمة ، وقد تجلّى هذا في عدم وقوفه على الظواهر الكونية وحسب ، وإنما تجاوزها إلى قراءة الحكمة الكامنة وراء ستورها . ويندرج تحت هذا المنهج ما اتضح من نظرة البلخي إلى الوحدة العضوية بين الإنسان والكون ؛ فقد كان يعمّم السنن الكونية على كل المخلوقات .

تميزت المقالة الأولى من كتاب البلخي ، وهي «حفظ صحة الأبدان» بالأسلوب التعليمي الذي اتسم بالإيجاز والوضوح ، والاختصار على الأسس العامة لعلم حفظ الصحة ، ولعل أبرز موضوعات المقالة الأولى حديث البلخي عن حفظ صحة البيئة من خلال حفظ صحة المسكن ، والماء ، والهواء ، وتحديد معايير الجودة في كل من هذه العناصر البيئية ، ثم الاستفادة من ذلك في مجال التطبيق ، واقترح الحلول من أجل تأمين شروط بيئية صحية أفضل . وعلى الرغم من صحة القواعد الصحية التي ذكرها البلخي في نحو ٩٠٪ من الأحيان ، واستنادها إلى الواقع والخبرة العملية ، فإن التفسيرات التي أتى بها ليدعم صحة ما ذهب إليه كانت تستند إلى نظرية الأخلاط ؛ فجاءت غير مقبولة في نظر الطب المعاصر .

إن ما كتبه البلخي حول أسباب الهجرة بشكل عام ، والأسباب الصحية بشكل خاص ، يعد أساساً لما نسميه اليوم بالجغرافية البشرية المتعلقة بصحة البيئة . ولعل ما أصّله من مبادئ تصميمية معمارية متمثلةً بمبدأ الاحتياج ، ومبدأ الانتقال ، ومبدأ التداخل له أهمية كبيرة في تحسين الظروف البيئية في السكن الصحراوي .

أما المقالة الثانية ، وهي «حفظ صحة الأنفس» ، فتشهد أن البلخي هو الرائد الأول لعلم الصحة النفسية ، فلم يُعرف أحد قبله جعل من الطب النفسي والصحة النفسية فرعًا من فروع الطب ، وفي الوقت نفسه أعطاه استقلاله وتميُّزه من الفروع الأخرى . كما أنَّ تحريره لعلم حفظ الصحة النفسية من علوم ما وراء الطبيعة ، ووضعه في صفِّ العلوم التطبيقية يعدُّ نقلةً تاريخيةً في مسيرة هذا العلم ، وقد جاء البلخي بنظرية متكاملة في تصنيف العوامل المسببة للاضطراب النفسي ، يتوافق مع تصنيفنا اليوم لمسببات الاضطراب النفسي على النحو الآتي :

- ١ - أسباب نفسية وتطورية تقابل ما ذكره من تأثير الأعراض الداخلية للإنسان على قواه النفسية .
 - ٢ - أسباب اجتماعية وبيئية تقابل ما ذكره من تأثير الأعراض الخارجية المحيطة بالإنسان على قواه النفسية .
 - ٣ - أسباب حيوية تقابل إرجاعه بعض الاضطرابات النفسية إلى تأثيرات مادية في الجسم ، كما في الحزن والوساوس .
- إنها نظرية متكاملة في تصنيف العوامل المسببة للاضطرابات النفسية .
- كما قرر البلخي أن نفس الإنسان تتعرض للمرض كما يتعرض له جسمه ، بل إن الأعراض النفسية أكثر ملازمة للإنسان ، وبناء على ذلك أوجبَّ رعاية مصالح النفس ، ووقايتها من الاضطراب . وصرَّح بالعلاقة المتبادلة بين صحة النفس وصحة البدن ، وتأثير كلِّ منهما في الآخر ، ونظر إلى الشخص من زاويته الجسمية والنفسية في وقت واحد ، وقرَّر أن حفظ الصحة لا يتحقق إلا بالنظر إليهما على أنهما وحدة متكاملة . وقد اتضحت التداخلات النفسية الجسمية التي ذكرها البلخي في الأبواب الآتية : المساكن والمياه والأهوية ، والنوم ، والباه ، والسماع ، والغضب ، والخوف ، والحزن ، والوساوس .

واعتمد البلخي في تدير صحة الأنفس على ما سماه الحيل ، وقسمها قسمين : حيل من خارج النفس ، وحيل من داخل النفس . فالحيل التي من خارج النفس تعتمد أساسًا على مساعدة الطبيب ، وأما الحيل التي من داخل النفس فهي ما نعرفه اليوم بوسائل النفس الدفاعية التي يتخذها الإنسان لصيانة نفسه من الأعراض النفسية المؤذية . وما اقترحه من المعالجات النفسية يمكن اعتباره جذورًا لما يسمى اليوم بالمعالجة النفسية الداعمة ، والمعالجة السلوكية ، والمعالجة المعرفية .

لقد نظر إلى الطب على أنه يؤدي خدمة اجتماعية ، لا على أنه علم طبيعي ، وهذا يتوافق مع رأي المؤرخ الطبي سيجريست الذي قال : « يجب أن نتذكر دائمًا أن الطب ليس علمًا طبيعيًا ، سواء بالمفهوم النظري أو التطبيقي . وعلى الرغم من أن الطرق العلمية تستخدم دائمًا في مقاومة المرض ، فإن الطب يقع في مجال العلوم الاجتماعية أكثر من أي مجال آخر ؛ لأن هدفه - بالأصل - اجتماعي . » ومن الملحوظ أيضًا أن البلخي كان ينظر إلى الصحة على أنها رفاهية الإنسان وراحته ، وليست عدم ابتلائه بالمرض .

كان الإيمان العميق ركنًا أساسيًا في المعالجة عند البلخي . وقد تبين ذلك من خلال ما يأتي :

- الاعتقاد بأن الله أنزل لكل داء دواء .
- الاعتقاد بحكمة الله - تعالى - في خلقه ؛ إذ جعل لكل ما يكون ويفسد عللاً وأسبابًا . وهو المحيط من وراء تلك الأسباب .
- وجوب مراعاة ما هو معروف من السنن الكونية ، واتخاذها أصلًا يُستهدى به ، والتأدب مع مقتضياتها .
- التسليم لله في قضائه وقدره .
- غلبة روح التفاؤل على التشاؤم .

إنّ مزج الجوانب الإنسانية بمعطيات الحضارة المادية عند البلخي كان مميّزاً لمناهج العلوم التطبيقية عند العلماء العرب والمسلمين ، وهذا ما نحتاجه اليوم من أجل النهوض بالحضارة المادية الطاغية إلى المستوى الإنساني اللائق .
وأخيراً ، فهذا البحث ليس مجرد بحث نظري أبرز حلقة من سلسلة الحضارة العالمية هي حلقة الحضارة العربية الإسلامية ممثلة بما قدمه البلخي وحسب ، وإنما هو - بحق - كشف عن كنوزٍ مازلنا نتعامل معها في عصرنا الحاضر ، ونحتاج إليها في مجال حفظ صحة البدن والنفس . وإن الدراسات في تاريخ العلوم - بوجه عام - ليست نبشاً عن آثارٍ اندثرت ، وإنما هي غوص لاستخراج دررٍ ولآلٍ نفتيس من جوهرها الحكمة الأصيلة ، والمنهج السامي .

* * *

مصالح الأبدان والأنفس
لأبي زيد البلخي

٥٣٢٢ - ٢٣٥

٢٩٣٤ - ١٤٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وبه ثقني^١

كتاب مصالِح الأبدانِ والأنفُسِ عن أبي زيد

« مقدمة المصنّف »

١/٠ : الحمدُ لله ربِّ العالمينَ ، والعاقبةُ للمتقينَ ، وصلى اللهُ على محمَّدٍ وآله . إن الله - جلُّ ذكره - خصَّ الإنسانَ بقوةَ التَّمييزِ ؛ ليعرفَ النافعَ فيجتنبهُ ، والضَّارَّ فيجتنبهُ ؛ ليكونَ ذلكَ سببًا إلى صلاحِ معاشه ومعاذه ، وذريعةً إلى إحرازِ خيرٍ عاجلِهِ وأجلِهِ .

٢/٠ : وآلتهُ في اجتلابِ المنافعِ واجتنابِ المضارِّ نفسُهُ وبدنُهُ . فبصلاحهما يتهيأُ له بلوغُ الواجبِ من ذلكَ عليه ، إذ ليسَ للإنسانِ سواهما . وهما قسما كونهِ ، وسببا وجودِهِ في هذا العالمِ . فلذلكَ يحقُّ على كلِّ عاقلٍ أن يُعَمِّلَ جدَّهُ واجتهادَهُ فيما يستدِيمُ به سلامتهما وصحَّتَهما ، ويدفعَ عنهما عوارضَ الأذى والآفاتِ ، وحوادثِ العللِ والأسقامِ ، وأن لا يُفَيِّتَ^٢ نفسهُ خطأً من العلمِ بالأشياءِ التي يوصلُ^٣ بمعرفتها واستعمالها/ إلى صلاحهما ، وأن يجعلَ ذلكَ من أهمِّ أمورِهِ إليه ، وأولاهَا بأن يقصرَ عنايتهُ عليه .

وإلى الله أرغبُ في التوفيقِ بمراشِدِ الأمورِ ، وإياه أسألُ محسنَ العونِ عليها .

^١ عبارة : (وبه ثقني) ساقطة في (ب) .
 وربما كانت زيادة من الناسخ .
^٢ فاته الأمر : ذهب عنه كفافته ، وأفاته إياه .
^٣ في ب : التي توصلُ بمعرفتها ، والمعنى واحد .

٣/٥: وهذا كتابُ ألفتُهُ في مصالح الأبدانِ والأنفسِ، ضمَّنتُهُ ما أرجو انتفاعَ الناظرِ فيه به، وتعرَّفُهُ جزيلاً العائِدَةُ في استعمالِهِ. وقسمتُهُ مقالَين: إحداهما في تدييرِ مصالحِ الأبدانِ، والأخرى في تدييرِ مصالحِ الأنفسِ.

«المقالة الأولى»

«تدييرِ مصالحِ الأبدانِ»

وهذه هي المقالةُ الأولى منهما، وهي أربعة عشرَ بابًا:
البابُ الأوَّلُ: في الإخبارِ عن مبلغِ الحاجةِ إلى تعهِّدِ الأبدانِ، ومنفعةِ ذلك، وعائِدَتِهِ.

البابُ الثاني: في وصفِ أوائلِ الأشياءِ، وبدءِ طبيعةِ الإنسانِ، وخلقَتِهِ، وتركيبِ أعضائِهِ.

البابُ الثالثُ: في تدييرِ المساكنِ، والمياهِ، والأهويةِ.

البابُ الرابعُ: في تدييرِ ما يقي الحرَّ والبردَ من الأكتان^١ / والملابسِ.

البابُ الخامسُ: في تدييرِ المطاعمِ.

البابُ السادسُ: في تدييرِ المشارِبِ.

البابُ السابعُ: في تدييرِ المشموماتِ.

البابُ الثامنُ: في تدييرِ النومِ.

البابُ التاسعُ: في تدييرِ الباءِ^٢.

البابُ العاشرُ: في تدييرِ الاستحمامِ.

^١ الكيُّ: بالكسر: وفاء كل شيءٍ وستره. ^٢ الباءُ: النكاح (القاموس المحيط ب و ه

(ج) أكتان وأكتة (القاموس المحيط ك ن ن (١٦٣٣ / ٢).

(١٦١٣ / ٢).

الباب الحادي عشر: في تدبير الحركات الرياضية التي يُحتاج إلى استعمالها في حفظ الصُّحَّة .

الباب الثاني عشر: في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من غمز^١ البدن وذلكه .

الباب الثالث عشر: في تدبير السَّماع^٢ .

الباب الرابع عشر: في تدبير إعادة الصُّحَّة .

^١ غمزه يده يغمزه: شَبَّه نَحْسَه (القاموس المحيط غ م ز ١ / ٧١٥) .
^٢ السماع: الذكر المسموع الحسن الجميل . والسماع: الغناء (المعجم الوسيط س م ع ١ / ٤٤٩) .

الباب الأول

في الإخبار عن مبلغ الحاجة

إلى تعهد الأبدان، ومنفعة ذلك، وعائده

١/١/١: إن الذي يلزم الحاجة إليه في استبقاء أبدان الناس تعهدًا/، وصيانتها، في وقت صحتها من آفات الحر، والبرد، والثكبات المؤلمة في ظاهرها، ومن أذى الجوع والعطش وما أشبههما في باطنها، «و» في وقت علتها^١ من المعالجة بالأدوية التي تنفي عنها الأمراض - أمر لا يكاد يخفى على أحد من العامة، فضلًا عن الخاصة؛ وذلك لمشاهدتهم ما يوجد فيها بتعهدتها، وصيانتها من البقاء وصلاح الحال، وما يؤدي إليه إضاعته وإهمالها من الفساد وسوء الحال.

٢/١/١: وحكم جميع أصناف الحيوان في ذلك - أعني لزوم الحاجة إلى تعهدتها وصيانتها، وحسن تدبير مآكلها ومشاربها، وإصلاح مأوى كل منها ومستقره، ونفي عوارض الآفات عن أبدانها، ومعالجة أدوائها العارضة لها، وما يؤديها إليه إضاعته وإهمالها من الهلاك، وسوء الحال - مشابهة^٢ لحكم الإنسان.

فما كان منها مُسَاكِنًا للناس من أهلها؛ فهم يقومون بتدبير مصالحه في هذه المعاني، / وما كان وحشيًا فقد ألهم من طباعه ما لزمته الحاجة إليه في حفظ بدنه واجتلاب المنافع إليه، ودفع المضار عنه.

ثم يتعدى ما وصفنا الحيوان إلى أنواع النبات والشجر من حاجة كل منها

^٢ مشابهة: خبر (لحكم)، جاء متأخرًا.

^١ معطوفة على: في وقت صحتها.

إلى التعهّد، والاستصلاح، والصيانة من آفة الحرّ والبرد .
ويرى عياناً المنفعة التي تصل إلى ما يستتير منها عن برد الشتاء في بقاءه عليه ،
وما يُترك مصحّراً^١ من إسراع آفة البرد إليه .
وكذلك يرى عياناً أثر المنفعة في ثمارها إذا تُعهّدت من بقائها الزمان
الطويل ، وما يصيبها بإغفالها وإضاعيتها من تسلّط المغرورة والفساد^٢ عليها في
المدّة اليسيرة .

ويوجد هذا المعنى - أعني لزوم الحاجة إلى التعهّد - في الأشياء الصناعيّة
التي يتكلف الناس عملها ، كما يوجد في الأشياء الطبيعيّة التي أنشأها الخالق -
عزّ وجلّ - مثلما يُشاهد^٣ من حاجة الأبنية المشيّدة إلى المرّمة^٤ / والعمارة ،
فمتى أخليت منها أسرع التداعي والخراب إليها .

وكذلك جميع ما يرتفق به الناس مما في هذه الدنيا فإنّ كلّ من ذلك على
جِباله يحتاج إلى أن يُصان ، ويُتعهّد ؛ كيلا يسرع إليه الفساد .
وفي جملة القول إن كلّ ما في هذا العالم من شيء طبيعيّ أو صناعيّ
فهو بهيته معرض للفساد والاستحالة^٥ ، ويحتاج حاجةً ضروريّةً إلى
التعهّد والصيانة ؛ ليستدفع به عنه الفساد ، ويُستبقى به في المدّة التي في

^١ أصح القوم: برزوا في الصحراء
(القاموس المحيط ص ح ر ١ / ٥٩٣) .
^٢ الفساد: انتقاض صورة الشيء . ذكره
الحرالي . وقال الراغب: خروج الشيء عن
الاعتدال ، قليلاً كان الخروج أو كثيراً ، وبضاده
الصلاح ، ويستعمل في النفس ، والبدن ، والأشياء
الخارجية عن حد الاستقامة . (الترغيب / ٢٥٩) ،
وانظر مفردات الراغب (فسد) ١٣٧٩ الحلبي .
^٣ في ب : نشاهد .
^٤ رَمَمَ يَرْمِيهِ وَيَرْمِيهِ رَمّاً وَمَرْمَةً : أصلحه
(القاموس المحيط ر م م ٢ / ١٤٦٩) .
^٥ الاستحالة: تغبّر الشيء ، كسحقن الماء
وتبرده مع بقاء صورته النوعية (التوقيف ٤٧) .
وفي المصباح: استحال الشيء: تغبّر عن
طلبه وروصفه (المصباح المنبرح و ل ١ / ٧٧) .

طباعه أن يقاها .

٣/١/١: وفيما استشهدنا به من الأمور الجلييلة من لزوم الحاجة في الأشياء الطبيعية والصناعية إلى التعهد والصيانة ، مما يشهد به معارف العامة ، دليل على ماوراءه مما يقصُر علمهم ومعرفتهم عنه ، فإنهم ربّما دفعوا منفعة ما لُطِفَ من أبواب التعهد والصيانة التي نحن ذكروها فيما بعد ؛ لجهلهم بحقائق الأمور ، ولعلّة أخرى هي أنّهم يرون كثيرا/ من الناس الذين تقوى طباعهم ، وتستحکم ٨ بنية أجسادهم يُسرفون على أنفسهم في المطاعم ، والمشارب ، والمناكح ، وغير ذلك ، ثم لا يتبينون لذلك الإسراف ضررا عاجلا في أجسادهم ؛ فيحئل لذلك إليهم أنه ليس لما تُلُطِفَ من أبواب التعهد والصيانة منفعة في الأجساد ، ولا يعلمون أنّ الأدب السني قد يؤثّر الأثر الضعيف الذي لا يبيّن له قدر في وقته ، فإذا انضمّ القليل إلى القليل بين وجوه تلك المضارّ اجتمع منها شيء عظيم لا يخلو من أحد أمرين : إما أن يورد على البدن نازلة عظيمة من الأمراض والأسقام ، وإما أن يعمل في آخر الأمر ، وعند إدبار العمر ، في هدّ ركن الجسد ، وترهين قوّته .

٩ وكذلك إذا اجتمع القليل إلى القليل من منفعة التعهد والصيانة ؛ كان لما يجتمع من ذلك منفعة عظيمة الأثر في دفع الأسقام المعضلة والأمراض / الصعبة المزمّنة عن البدن في عاجل الأمر ، « و » في تعاضد أركانه ، وتماسكها ، وإبطاء دواعي الضعف والانحلال عنه في آخر الأمر ، وعند إدبار العمر ، إلى أن يبلغ مبلغ الفناء واليلى .

ولهذا الذي وصفناه من منفعة القليل من أبواب التعهد والصيانة ، ومضرة اليسير من وجوه الإهمال والإضاعة فيما يؤديان إليه آخر الأمر - مثال^١ من

^١ مثال : مبتدأ مؤخر ، خبره المقدم (لهذا) .

هذه الأشياء الطبيعية يوقّف به على صحّة ما ذكرناه، وهو أنّا نرى الصّغير ينشأ جزءاً جزءاً، وذلك الثّشوء هو الكون^١ والصّلاح^٢؛ فلا يتبيّن مقدار ذلك الثّشوء في الساعات، ولا في الأيام، ولا في الشهور. فإذا اجتمع القليل من أجزاء ذلك الثّشوء إلى القليل في سنين كثيرة اجتمع منها قدرٌ عظيم عند تمام الإنسان، واستحكام قوّته، ومصيره رجلاً.

وكذلك نراه عند الإدبار^٣ يبلى قليلاً قليلاً، وجزءاً بعد جزء، ولا يتبيّن أثر ذلك التقصان في الساعات/، والأيام، والشهور، حتى إذا أتت عليه السنون أدّى المجمع من تلك الأشياء القليلة إلى الفناء والهلاك.

فالذي يفعله التديير الصالح بالتعهد والصيانة، والذي يفعله التديير السيئ بالإضاعية والإهمال في أمور البدن شبيه بذلك، وقياس عليه.

٤/١/١: وإذا كان كذلك فأولى الأشياء أن لا يُفعل أمره، وأن لا يُهمل شأنه، وأن يوقى قسطه من التعهد والاستصلاح - بدن الإنسان الذي جعله الله رئيساً لكل ما في هذا العالم، ومدبراً سائساً، فيبقى به ما يُقي سواه، ويفسده يفسد جميع ما ملكه وحوّله.

وأحوج الناس إلى تقديم العناية بهذا الباب الملوك الذين منزلتهم من سائر الناس في رئاستهم لهم، وفضلهم عليهم - منزلة جميع الناس من الحيوانات التي هي حوّل^٥

^٣ أدير الشيء: وألى (المعجم الوسيط د ب ر ٢٦٩/١).

^٤ في ب: بأن.

^٥ الحوّل: ما أعطاك الله - تعالى - من

الثّم، والعبيد، والإماء، وغيرهم من الحاشية (القاموس المحيط خ و ل ١٣١٧/٢).

^١ الكون: الحدث كالكينونة (الكليات، القسم الرابع، ١٢٦)، أو حصول الصورة في المادة بعد أن لم تكن فيها، أو استحالة جوهر إلى ما هو أشرف منه (التوقيف ٢٨٥).

^٢ الصلاح: ضد الفساد (التوقيف ٢١٨).

وشجرة^١ لهم^٢. وهم من رعاياهم بمنزلة الرأس من الجسد، والأساس من
البنيان. / وبصلاح نفس واحدة من أنفسهم تصلح نفوس لا يحصى^٣ عددها
من رعاياهم، وكذلك فساد ما يفسد بفسادها.
١١
٥/١/١: وإنما يتهد الأبدان لشيعين: أحدهما: حفظ الصحة عليها إذا
كانت موجودة.

والآخر: إعادتها إليها إذا فقدت.

ونحن مخبرون بجهة التدبير الأفضل في كل واحد من النوعين في الأبواب
التي تلو هذا الباب من هذه المقالة، بعد تقديمنا جملة من وصف أوائل
الأشياء، وبدء طبيعة الإنسان، وتركيب أعضائه؛ ليكون ذلك أصلاً لما يبنى
عليه مما يلزم الحاجة إليه في شرح ما قصدنا شرحه، والإبانة عنه، إن شاء الله
تعالى.

^٢ الأولى أن يقول: حول لهم وشجرة.

^٣ في ب: لا تحصى.

^١ هؤلاء سخرة للسلطان يتسخروهم: يستعملهم

بغير أجر (أساس البلاغة ص خ ر ٢٠٥).

الباب الثاني

في وصف أوائل الأشياء

وبدء طبيعة الإنسان، وخلقته، وتركيب أعضائه

١ / ٢ / ١ : إِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - خَلَقَ تَحْتَ الْفَلَكَ^١ أَرْبَعَةَ أَجْسَامٍ^٢ أُولَٰهَا

النَّارُ، وَطَبِيعَتُهَا^٣ الْحَرَارَةُ وَالْيَبُوسَةُ، / وَبَعْدَهَا الْهَوَاءُ، وَطَبِيعَتُهُ الْحَرَارَةُ وَالرُّطُوبَةُ،
١٢ وَبَعْدَهُ الْمَاءُ، وَطَبِيعَتُهُ الْبُرُودَةُ وَالرُّطُوبَةُ، وَبَعْدَهُ الْأَرْضُ، وَطَبِيعَتُهَا الْبُرُودَةُ
وَالْيَبُوسَةُ.

ثُمَّ خَلَقَ مِنْ هَذِهِ الْأَرْبَعَةِ الْأَجْسَامِ جَمِيعَ مَا عَلَى الْأَرْضِ وَتَحْتَهَا مِنَ
النَّبَاتِ، وَالْحَيَوَانَاتِ، وَالْجَوَاهِرِ^٤ الَّتِي تَتَوَلَّدُ فِي بَطْنِ الْأَرْضِ، فَلَيْسَ فِيهَا
شَيْءٌ إِلَّا وَفِيهِ حَصَّةٌ مِنْ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْ هَذِهِ الْأَرْبَعَةِ، قَلَّتْ تِلْكَ الْحَصَّةُ أَوْ
كَثُرَتْ.

فَحَصَّةُ النَّارِ فِي الْإِنْسَانِ الْحَرَارَةُ الْمَوْجُودَةُ فِي قَلْبِهِ، وَكَبِدِهِ، وَأَلَاتِ الْغِذَاءِ
الَّتِي تَنْضِجُهُ وَتَهْضِمُهُ، وَجَمِيعِ أَجْزَاءِ بَدَنِهِ فِي بَاطِنِهِ وَظَاهِرِهِ، وَإِنْ كَانَ

^٣ الطبيعة : القوة السارية في الأجسام التي
بها يصل الجسم إلى الكمال الطبيعي . والطبيعة
مزاج الإنسان المركب من الأخلاط (التوقيف
٢٢٥).

^٤ الجواهر : ما يقبل التحير (الحدود الأنيقة
٧١)، أو ما كان منعقدًا صلبًا . (القمرى،
التنوير ٤٣).

^١ الفلك : جسم كروي بسيط يحيط به
سطحان ظاهري وباطني، وهما متوازيان
مركزهما واحد . وهو عند الحكماء غير قابل
للكون والفساد (التوقيف ٢٦٤).

^٢ الجسم : جوهر قابل للأبعاد الثلاثة
(الجرجاني، التعريفات ٧٩). والمقصود هنا
العناصر الأربعة، ويطلق عليها الأمهات (انظر
القمرى، التنوير ٤٣).

سلطانها في المواضع التي ذكرناها أقوى، وآثارها أظهر، وهي^١ التي تُنشئُ أجزاءَ البدنِ وتنمِّيها.

وحصَّةُ الهواءِ فيه ما يوجدُ منه في تجويفِ أعضائه، وما يخرجُ من جوفه بالتنفُّسِ.

وحصَّةُ الماءِ فيه الرطوباتُ السائلةُ في بدنه وعروقه من اللِّمِّ والميرتين^٢ والبلغم.

وحصَّةُ الأرضِ فيه الأشياءُ الصلبةُ، كالعظامِ، والعصبِ، والعروقي، وكلُّ ما كان له تماسكٌ من أعضاءِ البدنِ وأجزائه.

١/٢/٢: ثم رُكِّبَ فيه أخلاطاً^٣ تسمى كيموسات^٤ من جواهرِ هذه الأشياءِ الأربعةِ؛ يعني: اللِّمِّ، والميرتين، والبلغمِ. وجعلَ الغالبَ على كلِّ خلطٍ منها طبيعةً أصلياً من هذه الأصولِ؛ فجعلَ طبيعةَ اللِّمِّ طبيعةَ الهراءِ التي هي الحرارةُ والرطوبةُ، وطبيعةَ الميرةِ الصفراءِ طبيعةَ النارِ التي هي الحرارةُ واليبوسةُ، وطبيعةَ الميرةِ السوداءِ طبيعةَ الأرضِ التي هي البرودةُ واليبوسةُ، وطبيعةَ البلغمِ طبيعةَ الماءِ التي هي البرودةُ والرطوبةُ.

١/٢/٣: وخلقَ من هذه الأخلاطِ الأربعةِ أجزاءَ البدنِ التي رُكِّبَ منها، وهي عشرةُ أصنافٍ: الجلدُ، واللحمُ، والشحمُ، والعروقي، والرُّباطاتُ، والعصبُ،

^١ أي: الحرارة.

^٢ الميرتان: الميرةُ الصفراءُ، والميرةُ السوداءُ، وهما من الأخلاطِ السائلةِ التي تنتجُ من الكيموس؛ حيثُ ينتجُ الأولى الكبدُ، والثانيةُ الطحالُ (انظر حسين، الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب (٣٩).

الجسم عن عملية تحويل المواد الغذائية فيه إلى مواد حيوية تصلح لتغذية الأعضاء، وهي: الدم، والميرتان، والبلغم (انظر حسين، الموجز في تاريخ الطب (٣٩).

^٤ الكيموس: الفضل الذي غلظ، وعجرت الطبيعة عن تليفه (التوير، القمري، مادة

(٢٠٦).

^٣ الأخلاط: السوائل الأربعة التي تنتجُ في

والعظام، والمخ، والأغشية، والغضاريف.

وجعلَ كلاً من هذه العشرة الأشياء التي ركبَ منها أجسادَ الحيوانِ لمنفعةٍ من منافعِ البدنِ، لم تكن تستغني عنها^١ في قواه^٢.

١٤ / ثم ركبَ من هذه العشرة الأجزاء الأعضاء التي هي آلاتُ البدنِ في ظاهره وباطنه.

ثم قسمَ جسمَ الإنسانِ بينَ جسمِ رأسه وجسده. وجعلَ في رأسه الحواسَّ الأربعَ وهي: البصرُ الذي آلتُه العينان، وهو يدركُ الألوانَ، والسمعُ، وآلتُه الأذنان، وهو يدركُ الأصواتَ، والشمُّ، وآلتُه المنخران، وهو يدركُ الروائحَ، والذوقُ، وآلتُه الفمُّ واللِّهَاءُ والمرِيءُ، وهو يدركُ الأشياءَ التي تُلَمَسُ^٣ من الحارِّ، والباردِ، والرُّطْبِ، واليابسِ، واللِّينِ، والخشِنِ، وما أشبهها.

١٥ / ٤ / ٢ / ١: وخلقَ في البدنِ أعضاءً في ظاهره وفي باطنه. فجعلَ من ظاهرِ أعضاءِ بدنه اليدين لتناولِ الأشياءِ النُّافعةِ، ودفعِ الأشياءِ المؤذية، وعملِ الصناعاتِ، والرُّجْلين للسمي إلى مواضعِ الحاجاتِ، والصعودِ، والهبوطِ، وغيرهما^٤ من الأشياءِ التي يستكلمان فيها.

١٥ / وخلقَ في باطنِ بدنه أعضاءً للمنافعِ/ التي نصِّفها. وتلك الأعضاء هي: الحلقومُ، والمرِيءُ، والرُّةُ، والقلبُ، والكبدُ، والطحالُ، والكليتان، والمثانةُ، والأمعاءُ، والأنثيان^٥، والقضيبُ، وفي النساءِ بدله الرحمُ.

^١ أي: الأجساد.

المحيط ل م س / ١ / ٧٨٤-٧٨٥).

^٢ أي: البدن.

^٤ أي: غير اليدين والرجلين.

^٣ في أ: تلمس، وفي (ب) يلمس، والصواب ما أثبت؛ لأن التمس: طلب، ولا تأتي بمعنى لمس الشيء: مسه يده (القاموس

^٥ الأنثيان: الخصيان. (الصحاح أن

ث ٥١). وفي (ب) الأنثيان. والصواب

من (أ).

١/٢/٥: فجعلَ قِصْبَةَ الرِّئَةِ آلَةَ الْقَلْبِ، وَالصُّدْرَ آلَةَ لِلتَّنْفُسِ^١، وَذَلِكَ أَنَّ الْإِنْسَانَ إِذَا يَحْيَى بِالتَّنْفُسِ، وَالتَّنْفُسُ إِذَا كَانَتْ بِهَذِهِ الْأَعْضَاءِ؛ لِأَنَّ الْقَلْبَ مَعْدُنَ الْحَرَارَةِ الْغَرِيزِيَّةِ^٢ الَّتِي تَدْبُرُ الْبَدْنَ، وَإِذَا اشْتَعَلَتْ فِيهِ تِلْكَ الْحَرَارَةُ الدُّخَانِيَّةُ دَفَعَهَا بِالرِّئَةِ، وَنَفَضَتْهَا^٣ إِلَى خَارِجٍ، وَاسْتَبَدَلَ بِهَا هَوَاءً بَارِدًا مِنْ خَارِجٍ يَرُوحُ عَنْهُ. وَالرِّئَةُ تَفْعَلُ ذَلِكَ بِالانْتِبَاضِ وَالانْبِطَاطِ، فَهِيَ مِثْلُ الْكَبِيرِ لِلْحَدَّادِ الَّذِي يَجْتَلِبُ بِهِ الْهَوَاءَ وَيَدْفَعُهُ لِإِقَادِ النَّارِ.

وَجَعَلَ الْمَرِيءَ وَالْمَعْدَةَ آلَةَ لِحَدِيدِ الْغِذَاءِ وَإِمْسَاكِهِ، وَذَلِكَ أَنَّ الْإِنْسَانَ لَا يَعْيشُ إِلَّا بِالْغِذَاءِ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَهُوَ يَجْتَذِبُ الطَّعَامَ بِالْفَمِ وَالْمَرِيءَ، وَيُلْقِيهِ إِلَى الْمَعْدَةِ، فَإِذَا أَقْبَلَتْ/ الْحَرَارَةُ الْغَرِيزِيَّةُ الَّتِي فِي الْمَعْدَةِ عَلَى هَضْمِ ذَلِكَ الطَّعَامِ، وَالطَّعَامُ شَيْءٌ أَرْضِيٌّ، احْتِاجَتْ إِلَى رَطوبَةٍ يَتَهَيَّأُ لَهَا بِهِ إِنْضَاجُهُ، كَمَا يَحْتَاجُ الشَّيْءُ الْيَابِسُ الَّذِي يُلْقَى فِي الْقَدْرِ إِلَى مَا يَنْضِجُ فِيهِ، فَإِنْ عَدِمَ الْمَاءَ احْتَرَقَ وَتَشَيَّبَ، وَكَذَلِكَ الطَّعَامُ فِي الْمَعْدَةِ، فَلَا تَرَالُ تِلْكَ الْحَرَارَةُ الطَّبِيعِيَّةُ تَسْتَسْقِي الْمَاءَ بِالْعَطَشِ إِلَى أَنْ تَأْخُذَ مِنْهُ الْقَدْرَ الَّذِي يَحْتَاجُ إِلَيْهِ لِإِنْضَاجِ الطَّعَامِ، ثُمَّ تَمْسُكُ، فَيَنْقَطِعُ الْعَطَشُ، فَإِذَا طَبَخَتِ الْمَعْدَةُ ذَلِكَ الْغِذَاءَ الْمُجْتَمِعَ فِيهَا مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ صَيَّرَتْهُ فِي مِثْلِ قَوَامِ مَاءِ الشَّعِيرِ مِنَ الْمَلَامَسَةِ وَالْبَيَاضِ، ثُمَّ تَدْفَعُ صَفْوَتَهُ إِلَى الْكَبِدِ فِي مَجَارٍ هَيَّئَتْ لَذَلِكَ، فَتَحْمُرُ الْكَبِدُ لَوْتَهُ، وَتَفِيئُهُ صَوْرَةَ الدَّمِّ، وَيَكُونُ فِي ذَلِكَ الدَّمِّ جِزْيَةٌ نَارِيَّةٌ حَارَّةٌ يَابِسَةٌ، فَتَجْتَذِبُ الْمَرَارَةَ - الَّتِي هِيَ وَعَاءُ الْمِرْوَةِ الصَّفْرَاءِ - ذَلِكَ الْجِزْيَةَ النَّارِيَّةَ مِنَ الْكَبِدِ، وَتَمْسُكُهُ لِمَا يَحْتَاجُ فِيهِ إِلَيْهِ مِنْ مَنَافِعِ الْبَدَنِ، وَيَجْتَذِبُ الطَّحَالُ الَّذِي/ هُوَ وَعَاءُ الْمِرْوَةِ السُّودَاءِ الْجِزْيَةَ الْأَرْضِيَّةَ الْبَارِدَةَ الْيَابِسَةَ، وَيَمْسُكُهُ لِمَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنْ مَنَافِعِ الْبَدَنِ، وَيَجْتَذِبُ الْجِزْيَةَ الْبَارِدَةَ الرُّطْبَةَ الْمَائِيَّةَ الْآلَاتِ الَّتِي هَيَّئَتْ لَذَلِكَ مِنْ جَمِيعِ الْبَدَنِ؛ لِأَنَّ الْجِزْيَةَ الْمَائِيَّةَ الرُّطْبَةَ مَبْثُوثَةٌ فِي جَمِيعِ الْبَدَنِ. وَيَقَى الْخَالِصُ الصَّافِي مِنَ الدَّمِّ فِي الْكَبِدِ، فَتُرْسَلُهُ بِالْعُرُوقِ الْمُتَشَعِّبَةِ مِنْهَا إِلَى جَمِيعِ الْبَدَنِ لِتَغْذُوهُ بِهِ، إِذْ كَانَ الدَّمُّ أَوَّلَ غِذَاءِ الْبَدَنِ وَمَادَّتَهُ.

١٦

١٧

^١ فِي ب: لِلتَّنْفُسِ. وَالْأَوْلَى أَنْ يَقُولَ: ^٢ الْحَرَارَةُ الْغَرِيزِيَّةُ: هِيَ الَّتِي خَصَّ بِهَا كُلُّ وَاصِلِ آلَةِ التَّنْفُسِ. وَاصِلِ آلَةِ التَّنْفُسِ.

شَخْصٍ لِاعْتِدَالِهِ (الْقَمَرِيِّ، التَّنْوِيرِ ٤٤).

^٣ أَي: الرِّئَةُ.

وما فضلَ عن الهضمِ من الطعامِ والشرابِ ، ولم يحتجِ إليه البدنُ اجتذَبَ الكليتانِ منه الجزءَ الرطبَ المائِيَّ ، إذ هما كالمصفتينِ لذلك ، فتدفعانه إلى المثانةِ التي هي وعاءُ البولِ ، فتجتمعُ فيه^١ تلكَ الفضلةُ حتى تمتلي^٢ منها^٣ ، ثم تدفعُهُ وتخرِجُهُ بالإحليلِ . وانحدرَ إلى الأمعاءِ الجزءُ اليابسُ منه^٤ ، الذي هو تفلُّ الغدائِ ، فخرجَ بأخِرِ الأمعاءِ من أسفلِ البدنِ ، فتكوُنُ تربيئةُ البدنِ بهذه الجهةِ .

١٨ وتُنضِجُ / الطبيعةُ جزءًا من صفو الغدائِ ، فترسلُهُ إلى آلاتِ التناسلِ من الأنثيينِ وأوعيةِ المنِيِّ ، فيصيرُ مَبِيئًا ، ويخرجُ مِنَ الإحليلِ ، فيصيرُ كالزَّرْعِ في رحمِ الأنثى التي جعلتْ آلةَ لِقْبُولِ المنِيِّ وتكوينِ الجنينِ وحملِهِ وتربيتهِ ، إذ كان من طبعِ الإنسانِ وسائرِ أصنافِ الحيوانِ ألا يبقى جنسٌ منها إلا بالثوَالِدِ والتناسلِ ، فإن انقطعت أسبابُها ، ولم يكنِ للأشخاصِ سبيلٌ إلى البقاءِ بطلتِ العمارةُ بانقطاعِ النسلِ . والحاجةُ إليه ضروريَّةٌ في بقاءِ النسلِ ، كما كانت الحاجةُ إلى الغدائِ ضروريَّةً في بقاءِ الشخصِ .

وجعلتْ رئاسةُ البدنِ من بينِ هذه الأعضاءِ الثلاثة^٥ ، منها الدماغُ الذي هو معدنُ الحسِّ ، والقلْبُ الذي هو معدنُ الحياةِ ، والكبدُ الذي هو معدنُ الغدائِ . فالأعضاءُ كُلُّها تحتُ رئاسةِ هذه الأعضاءِ الثلاثةِ .

١٩ ٦/٢/١ : ورَكَّبَ اللهُ - سبحانه - مع ذلك في الإنسانِ لتكميلِ هذه الأفعالِ /

أربعَ قوى طبيعيةٍ :

إحداها الجاذبةُ ، وهي التي تجذبُ الغدائِ .

والثانيةُ الممسكةُ ، وهي التي تمسكه .

والثالثةُ المعيرةُ ، وهي التي تميِّزه وتنضِجهُ .

^١ أي : في الوعاء . معطوفة على جملة (اجتذب الكليتان منه الجزء

^٢ أي : المثانة . (الرطب) .

^٣ أي : من الفضلة . ^٥ أي : إن الرئاسة لا تخرج عن هذه

^٤ جملة (وانحدر إلى الأمعاء الجزء اليابس) الأعضاء الثلاثة .

والرابعة الدافعة، وهي التي تدفع ما لا يُحتاج إليه منه عن البدن .
فهذه القوى هي المدبّرة لأسباب الغذاء، والوافية بمرافق حياة الحيوان
والنبات أيضًا؛ لأنّ حكم النبات فيما وصفناه مساوٍ لحكم الحيوان من أنه لا
غنى بالصنفين معًا عنها^٢.

٧/٢/١: ففيما وصفناه من حالِ خَلْقَةِ الإنسان، وتركيبِ أعضائه دليلٌ على أنّه
لا يستغني في بقائه عن هوائٍ يتنفسُ به ليحيا، وعن طعامٍ وشرابٍ يفتنّدي بهما، وعن
جماعٍ يستديمُ به النسل، وعن نومٍ يريحُ به البدنَ من التعبِ الذي إن دامَ عليه أفنى
رطوبته الغريزية^٣، وعمّا يتبعُ ذلك من مرافقِ الحياة التي نحن ذاكروها .

فمتى جرى التدبيرُ في ذلك على الوجه الذي هو أفضلٌ وأصلحُ، عاد/ ذلك
على البدنِ بالصحة والسلامة مدّة الحياة والبقاء، ومتى لم يجرِ على السبيلِ
الواجبِ، لم يؤمّنْ معه اعتراضُ الآلامِ والأسقامِ .

٨/٢/١: ونحن ذاكرونَ فيما يتلو هذا البابُ من أبوابِ هذه المقالة ما يلزمُ
إجراءُ التدبيرِ عليه في كلِّ من هذه الحاجاتِ الضروريةِ بالقولِ المجملِ الوجيزِ،
بعد أن تُتبعَ ما وصفناه ذكرَ أشياء تجرى مجرى الأصولِ والأوائلِ لنا في هذا
العالمِ، ولا نستغني عن ذكرها وتسميتها في أبوابِ هذا الكتابِ، فينبغي أن تكونَ
متصورةً في وهمٍ^٤ من يقرؤه وينظرُ فيه؛ ليستعينَ بذلك على تفهّمِ ما يجري ذكره
في الكتابِ على وجهٍ .

وتلك الأشياءُ سبعةٌ أصولٍ :

أحدها أجسامُ العالمِ التي ذكرنا في أوّلِ الكلامِ هو أنّ الله خلقَ هذا العالمَ

منها .

^١ في أ، ب : مساوية . والصواب ما أثبت .

^٢ أي : عن القوى .

^٣ الرطوبة الغريزية : هي التي خصّ بها كل

شخصٍ لاعتداله (قياسًا على الحرارة الغريزية) .

^٤ في ب : أجزاء . والصواب من أ .

^٥ الوهم : هو إدراك المعنى الجزئي المتعلق

بالمعنى المحسوس (التعريفات ٢٧٦) .

والثاني جهات العالم التي تحصره .

والثالث الرياح التي تهب منها .

والرابع فصول السنة التي هي مقسومة/ بها .

والخامس ساعات الليل والنهار التي بها يُعدُّ ويقدَّرُ كلُّ واحدٍ منها .

والسادس أمحلاطُ أبدانِ الناسِ والحيوانِ التي منها رُكِبَتْ الأجساد .

والسابع طبقاتُ^١ عمرِ الإنسانِ .

٩/٢/١ : فإن هذه الأصول السبعة هي كليات الأشياء . وكل واحدٍ من هذه

السبعة المذكورة تنقسم بأربعة^٢ أقسام .

فأجسام العالم تنقسم بأربعة ، وهي : النارُ ، والهواءُ ، والماءُ ، والأرضُ .

وجهات العالم تنقسم بأربعة هي : المشرقُ ، والمغربُ ، والشمالُ ، والجنوبُ .

فالمشرقُ وهي الناحية التي تكونُ عن يسارِ الإنسانِ^٣ إذا استقبلَ القبلةَ ، والمغربُ

وهي قبالةُ ، والشمالُ وهي الناحية التي تكونُ مقابلَ القبلةَ ، والجنوبُ هي

القبلةُ .

والرياحُ تنقسم بأربعة أقسامٍ وهي : العُقباءُ وهي التي تهبُ من ناحية

المشرقِ ، والدُّبورُ^٤ وهي تهبُ من ناحية المغربِ ، وريح الشمال وهي التي تهب

من ناحية/ الشمال ، والجنوب وهي التي تهبُ من ناحية الجنوب .

والسنةُ تنقسم بأربعة هي فصولها : الربيعُ ، والصيفُ ، والخريفُ ، والشتاءُ .

^٣ في آ، ب : عن يمين . والصواب ما أثبت .

^٤ العُقباءُ : ريحٌ مهبها من مطلع الثريا إلى
بُتات نَقش (القاموس المحيط ص ب و ٢ /

١٧٠٧) .

^٥ الدُّبورُ : ريحٌ تقابل العُقباء (القاموس المحيط

د ب ر ١ / ٥٥١) .

^١ الطبقة : الجبل بعد الجبل ، أو القوم
المتشابهون في سنٍّ أو عهد (المعجم الوسيط ط
ب ق ٥٥١/٢) .

^٢ الصواب أن يقول : تنقسم أربعة أقسام ؛
لأن الفعل انقسم لا يتعدى بأي من حروف
الجر .

وَاللَّيْلُ وَالنَّهَارُ يَنْقَسِمُ^١ كُلُّ مِنْهُمَا بِأَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ تَسْمَى أَرْبَاعًا، وَكُلُّ رِبْعٍ مِنْهَا ثَلَاثُ سَاعَاتٍ.

وَأَخْلَاطُ بَدَنِ الْإِنْسَانِ تَنْقَسِمُ بِأَرْبَعَةٍ هِيَ: الدَّمُ، وَالْمِرَّةُ الصَّفْرَاءُ، وَالْمِرَّةُ السُّودَاءُ، وَالْبَلْغَمُ. وَعَمْرُ الْإِنْسَانِ يَنْقَسِمُ بِأَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ هِيَ: الصَّبَابُ، وَالشَّبَابُ، وَالْكَهُولَةُ، وَالشَّيْخُوخَةُ^٢.

١٠ / ٢ / ١: فتكون هذه الأقسام ثمانية وعشرين قسمًا، يوجد كل سبعة منها على مزاج^٣ واحد من الأمزجة الأربعة التي هي: الحرارة والرطوبة، والحرارة واليبوسة، والبرودة والرطوبة، والبرودة واليبوسة.

فالسبعة التي هي على طبيعة الحرارة والرطوبة منها: الهواء، وناحية المشرق، وريح الصبا، وفصل الربيع من أيام السنة، وثلاث ساعات من أول النهار ومن أول الليل، والدَّمُ، / وسنُّ الصَّبَا.

٢٣

والسبعة التي هي على طبيعة الحرارة واليبوسة: النَّارُ، وناحية الجنوب، وريح الجنوب، وفصل الصيف من السنة، وثلاث ساعات بعد الثلث الأول من الليل والنهار، والمِرَّةُ الصَّفْرَاءُ من أخلاط البدن، وسنُّ الشباب من الإنسان.

والسبعة التي هي على طبيعة البرودة واليبوسة هي: الأرض، وناحية المغرب من جهات العالم، وريح الدُّبُورِ^٤، وفصل الخريف من السنة، وثلاث

٦٠٠). الشيخ: الذي استبانته فيه السن،

وظهر عليه الشيب. وقيل: هو شيخ من خمسين

إلى آخر عمره (لسان العرب ش ي خ ٣ / ٣١).

٣ المزاج: اعتدال كل شخص على ما هو

عليه (القمرى، التنوير ٤٣).

٤ في ب: ودبور الريح.

١ في ب: تنقسم. والصواب من أ.

٢ رأيته في صباه، أي: في صغره.

والصبي: من لدن يولد إلى أن يفطم (لسان

العرب ص ب ي ١٤ / ٤٤٩). النباب: الفناء

والحدائة. (لسان العرب ش ب ب ١ / ٤٨٠).

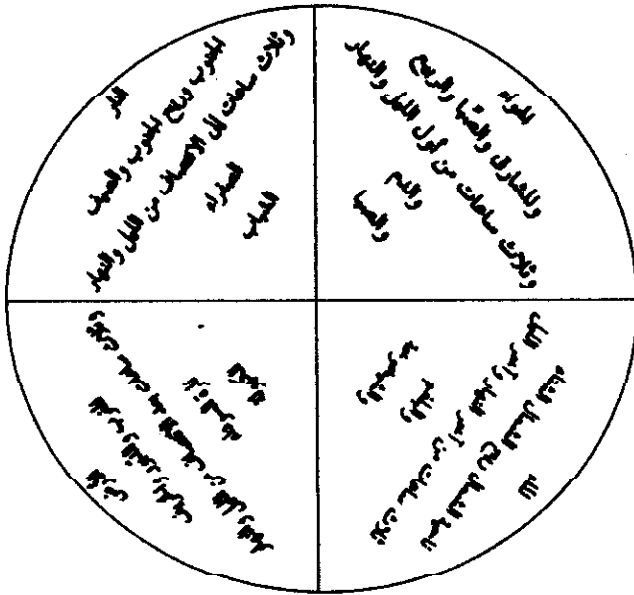
الكهولة: الكهل من الرجال الذي جاوز الثلاثين

وخطه الشيب. (لسان العرب ك ه ل ١١ /

ساعاتٍ بعد منتصفِ الليلِ والنَّهارِ ، والميرَّةُ السوداءُ ، والكهولةُ من طبقاتِ عمرِ الإنسانِ .

والسبعةُ التي على طبيعةِ البرودةِ والرطوبةِ هي الماءُ ، وجهةُ الشمالِ ، وريحُ الشمالِ ، وفصلُ الشتاءِ ، وثلاثُ ساعاتٍ من آخرِ اللَّيْلِ وآخرِ النَّهارِ ، والبلغمُ ، وسنُّ الشيخوخةِ من طبقاتِ العُمُرِ .

ونمثلُ هذه الأقسامَ في دائرةٍ تقعُ تحتَ البصرِ ، فتكونُ أعونَ على الفهمِ ، وأسهلَ في الحفظِ / .



فهذا ما تلزمُ الحاجةُ معرفتهُ مما تقدَّم ذكره في هذا البابِ من صفيةِ أوائلِ الأشياءِ ، وبدءِ طبيعةِ الإنسانِ ، وتركيبِ أعضائه .

الباب الثالث

في تدير المساكين، والمياه، والأهوية

١/٣/١: إن أول ما بدى به القول في مصالح أبدان الناس الأشياء التي لا غنى لهم^١ عنها في حياتهم وقوام/ معاشهم، ولا يتهيأ أن يكون له^٢ كون ولا نشوء إلا بها^٣، وهي: المساكين، والمياه، والأهوية.

فقد قلنا في الباب الذي تقدم: إن الإنسان إنما خلق من أجسام العالم الأربعة التي تحت الفلك، وهي: التار، والهواء، والماء، والأرض. وكذلك ما سوى الإنسان من أصناف الحيوان والنبات.

وإذا كان الإنسان مخلوقاً من هذه الأصول الأربعة؛ فلا بد له في بقائه واغذائه من حصبة يتقلب فيها من كل واحد منها؛ فبالضرورة إذا احتاج إلى موضع من الأرض يستقر عليه، ويولد وينشأ به، وينبت فيه من النبات ما يغتذي به؛ إذ لا بقاء له إلا بالغذاء، وإلى حظ من الهواء يتنسمه؛ فيعيش به؛ إذ لا حياة له إلا بالتنفس، وإلى حظ من الماء يقرنه إلى طعامه، فيعيش بهما؛ إذ كان غذاؤه لا يتم إلا باجتماعيهما. فصارت حاجته إلى هذه الثلاثة الأشياء؛ وإلى الرابعة التي هي/ الحرارة الموجودة في الهواء وفي بدنه حاجة ضرورية لا يستغني عنها^٥ جميعاً، ولا غنى عن شيء منها.

^١ في أ، ب: لا غنى بهم. ولا يستقيم
المعنى بذلك.

^٢ أي: للإنسان.

^٣ أي: بالأشياء. وفي أ، ب: إلا بهما.
والصواب ما أثبت.

^٤ الأرض، والمياه، والأهوية.

^٥ في أ، ب: عنهما. والصواب ما أثبت.

١/٣/٢: وكلُّ واحدٍ^١ من هذه الثلاثة الأصول؛ فإنَّ طبيعته مازجةٌ لطبيعيةٍ أخرى منها، وذلك أنَّ طبيعة التربة التي تجري عليها المياه تقيدُ تلك المياه قوتها ومزاجها، وكذلك طبيعة المياه من البحار والأنهار الكبار تقيدُ الأهوية التي تُسامتُها^٢ قوتها وطبيعتها بالأبخرة التي ترتفع منها؛ فتخالطها، وتمازجها؛ فتوجدُ طبيعة الهواء أبداً كالمركبة من طبيعة الماء والتربة اللذين تُسامتُهما.

١/٣/٣: ومعلومٌ عند أهل التأمل والاعتبار أنَّ الذي يقع بين الأمم والأجيال وسكّان البقاع المعمورة من الأرض من الاختلاف في أجسامهم، وقُدودهم، وألوانهم، وألستهم، وأخلاقهم، إنما هو بسبب اختلاف هذه الأصول الثلاثة التي هي التُّرب، والمياه، والأهوية. ومن أجل ذلك تشاهدُ أهل كلِّ بقعة من بقاع العمارة مخالفتين لأهل البقعة الأخرى في المعاني التي وصفناها، فإنَّه لولا اختلاف هذه الأصول لوجدوا متفقين في جميع ما ذكرناه من هيئات الأجسام، وأخلاق الأنفس.

ومعلومٌ أنَّ كلَّ واحدٍ من هذه الثلاثة يوجد فيه الأجوذ والأردأ، والأفضل والأردل؛ فتكونُ تربةً أغذى وأطيب من تربة، وماءً أعذب وأخف من ماء، وهواءً أرق وأصفى من هواء، وأنَّ^٣ طبائع الناس الذين خُلقوا من هذه الأصول يقع فيها مثل هذا التفاضل حتى يوجد^٤ بعض عمائر البقاع أصحَّ أجساماً، وأشدَّ قوًى، وأحسنَ صوراً، وأسهلَ أخلاقاً، وأطولَ أعماراً، ويوجد آخرون بخلاف هذه الصفات. وكلُّ ذلك بسبب الاختلاف الموجود في هذه الأصول الثلاثة. فالأفضل منها يولّد الذين هم أفضل من أصناف الناس، والأدون/ يولّد

^٣ أي: ومعلوم أن طبائع الناس.

^١ في ب: واحدة. والأولى من أ.

^٤ الأولى أن يقول: حتى إنه يوجد...

^٢ سائتة: قابله، ووازاه، وواجهه (المعجم)

الذين هم أدون منها .

٤/٣/١ : ويجب أن نصف الأسباب التي بها يفضل^١ كل من هذه الثلاثة

الأصول ، فنقول :

أما المساكن ؛ فإنها تختلف بثلاث جهات :

إحداها : بالتربة ، فإن تربة الأرض تختلف ؛ لأن منها التربة الحرة العذبة ، والتربة الصخرية ، والتربة الرملية ، والتربة السبخية^٢ ، والتربة الحمضية^٣ المفرطة الندى ، الفاسدة الرديئة ، والتربة التي تغلب عليها الكبريتية وما أشبهها .

والجهة الثانية : بوضعها من الأرض . وذلك « أن » من بقاع الأرض العالي المرتفع الذي يكثر إشراق الشمس عليه ، مثل أنجاد الأرض ، ورؤوس الجبال وسفوحها ، ومنها النائم المنخفض الذي يكون في وهذان الأرض ، وتكتنفه جبال ، ولا تكاد الشمس تشرق عليه .

والجهة الثالثة : قربها وبعدها من مدار الشمس ، وذلك أن منها ما تبعد عن مدار الشمس حتى لا يكاد يصل إليه شيء من حرها وقربها^٤ ، / مثل المواضع التي تبعد من ناحية الشمال ، ومنها مواضع تقرب الشمس من سمت رؤوس أهلها ، وتدور عليها في أكثر الأزمنة ، مثل المواضع التي تبعد في ناحية الجنوب . فهذه الجهات تختلف المساكن .

٥/٣/١ : وأما المياه فإنها تختلف أيضًا بثلاث جهات :

الوسيط م ١ / ١٩٥ .

^١ في ب : بفصل . والصواب من أ .

^٤ المقصود أثر قربها .

^٢ السبخة : أرض ذات ملح ونز لا تكاد

^٥ الشمت : نقطة في السماء فوق رأس

تبيت (المعجم الوسيط س ب خ ١ / ٤١٣) .

المشاهد (المعجم الوسيط س م ت ١ / ٤٤٧) .

^٣ الحمأ : الطين الأسود المتين (المعجم

إحداها : بالتُّرْبِ التي تَكُونُ منابِعها ، فتأخذُ^١ قُوَّتَها وطعْمَها ، مثل المياه التي تَكُونُ منابِعها مِنْ أرضين طَيِّبَةِ التُّرْبِ عَذْبَةٍ ؛ فتخرجُ عَذْبَةً طَيِّبَةً ، أو تخرجُ مِنْ أرضين تَكُونُ تُرْبُها مالحةً ، أو كبريتيَّةً ، وما أشبه ذلك مِنَ الطعومِ ، فتقبلُ تلك الطعومَ منها .

والثانية : بجهةٍ ظهورِها على وجهِ الأرضِ ، فتكونُ سبخًا^٢ ، أو تغورُ تحتها ، فتستنبطُ^٣ مِنَ القُنِيِّ والآبارِ .

والثالثة : أن توجَدَ جاريةً على وجهِ الأرضِ كالأنهارِ ، أو راكدةً عليها كالبطائحِ^٤ والمناقعِ^٥ والغدرانِ^٦ .

١/٣/٦ : وكذلك الأهويةُ تختلفُ بثلاثِ جهاتٍ :

إحداها : بمِسامتَةٍ ما يكونُ تحتها/ مِنَ التُّرْبِ والمياهِ ، فإنَّ منها ما يُسامِثُ التُّرْبَ الحرَّةَ الطَيِّبَةَ ، والأنهارَ الكبارَ العَذْبَةَ المياهِ ، فتأخذُ مِنْ طباعِها ، ومنها ما يُسامِثُ التُّرْبَ الرديئةَ ومياةَ البحارِ ، فيقبلُ قوَّةً ما يسامتُهُ بما يرتفعُ إليه مِنْ تلك الأبخرةِ .

والثانية : لحالِها مِنَ الشمسِ ومدارِها ؛ وذلك أَنَّ مِنَ الأهويةِ ما يصلُ إليه

٣٠

^١ النقيعة : طعام القادم من سفره (ج) نقائع ، أما

^١ أي : المياه .

المتَّع ، كمتَّع ، فهو : البحر ، والموضع يستقيح فيه الماء . والجمع مناقع . وهذا هو المعنى المقصود .

^٢ السبخ : المكان يظهر فيه الملح ، وتسوخ فيه الأقدام (المعجم الوسيط س ب خ (٤٤٧/١) .

(القاموس المحيط ن ق ع ١٠٢٨/٢ ، المعجم الوسيط ن ق ع ٩٤٨/٢) .

^٣ في ب : فتستبط . والصواب من أ .

^٦ الغدير : القطعة من الماء يغادرها السيل .

^٤ الأبطح : المكان المتسع يمر به السيل . (ج) بطائح (المعجم الوسيط ب ط ح ٦١/١) .

وعند الجغرافيين : النهر الصغير . (ج) غدران ،

وغدُرٌ ، وغدُرٌ . (المعجم الوسيط غ د ر ٢/٢٠٥) .

^٥ في أ ، ب : النقايع . ولا تصح لغة ؛ لأن

حرارة الشمس وضياؤها ، فيسخنهُ ذلك ، ويرققُ أجزاءه ، ومنها ما يعغدُ عن مدار
الشمس فيسترلي عليه البردُ ، ويكسبهُ ذلك بابًا مِنَ النِلْظِ والكثافةِ .

والثالثةُ : لمكانها مِنْ مسامتةِ المواضعِ المرتفعةِ كالجبالِ وغيرها ، أو بانحصارها
في الشعابِ أو المواضعِ الغائرةِ كالمنخفضةِ التي تحيطُ بها الجبالُ وتحصرُ مائيتها .
فهذه الوجوه التي ذكرناها تختلفُ هذه الأصولُ الثلاثةُ ؛ نعني : المساكنَ ،
والأهويةَ ، والمياهَ .

٧/٣/١ : وقد تبينَ بما ذكرناه أنَّ الأفضلَ مِنَ المساكنِ هو الذي تربتهُ عذبةٌ

٣١ طيبةٌ لا يشوبها شيءٌ/ مِنَ الشوائبِ التي ذكرناها ، والأرضُ^١ بموضعٍ عالي
الأنجادِ ، ورؤوسِ الجبالِ ، وسفوحها ، وبحيثُ يتهيأُ للهواءُ أن يتموجَ فيه^٢ ،
ويتحركَ ، ولا يكونُ في موضعٍ غائرٍ منخفضٍ ، فتحققُ فيه بخاراتُ المياهِ ،
وأنفاسُ الحيوانِ ، فيرجعُ التنفُّسُ إلى الأجوافِ ؛ فيتسبَّها .

ولا يعغدُ عينُ الشمسِ عن سمِّ رؤوسها ، فيصلُ إليه مِنْ ضوئها وحرِّها ما
يُسخنُ هواها ويرققُها ، ويُنضجُ ما يشتملُ عليه مِنَ الحيوانِ والنباتِ ، ولا يكونُ
بموضعٍ يعغدُ عن الشمسِ بمدارها عنه بعدًا شديدًا ، فلا يصلُ^٣ ضوءها
وحرارتها إليه ؛ لانخفاضها ، فيبقى هواؤها باردًا ثقيلًا وخيمَ المتنسِّمِ .

وأن يكونَ ماؤه عذبًا خفيفًا سبَّحًا^٤ تخرجُ أنهارُهُ مِنْ منابعِ طيبةِ الترابِ ؛
لئلا يلحقها شيءٌ مِنَ الشوائبِ الرديئةِ التي تُفسدُ طعمَ الماءِ ، وتصيرُهُ ملحًا ، أو
أجاجًا^٥ ، أو كريمةً^٦ الطعمِ ، وتكونُ تلكُ الأنهارُ بارزةً في أكثرِ أحوالها

^١ أي : أرض المسكن . س ي ح ١ / ٤٦٧ .

^٢ أي في المسكن .

^٥ الأجاج : ما يلذع الفم بمرارته أو ملوحته

(المعجم الوسيط أ ج ١ / ٦) .

^٣ في أ : يتصل . والصواب كما في ب .

^٦ في أ ، ب : أو تكون . والصواب ما أثبت .

^٤ ساح الماء سبَّحًا وسبَّحًا : سال وجرى .

والسبَّح : من التسمية بالمصدر (المعجم الوسيط

لشمس؛ ليقع من/ ضوئها وحرارتها على مياها ما يُرَقِّفها، ويحدث فيه^١ نوعاً من الخفة واللطافة، وتكون مع ذلك سرعة الحركة، قوّة الحرّية^٢؛ فتكتسب مياها بذلك نوعاً من الخفة واللطافة، وأن تكون مسافة ما بين مبادئها من منابعها وبين مغاربها من موضع شاربها بعيدة؛ ليكسبها بطول مدة الجري ضرباً آخر من الخفة واللطافة، وألا يكون بقرب ذلك المسكن تُربّت فاسدة، أو مياة آجئة^٣ من مياه المناقع^٤ والبطائح؛ فترتفع منها أبخرة رديئة، ويتأذى بالمجاورة له^٥؛ فتخالط هواءه وتفسده.

فهذه هي المعاني التي يجب استجاعتها في الموضع المسكون حتى يجعله فضلاً محمود المزاج، ثم تتعدى فضيلة المسكن إلى ساكنيه؛ فتفيدهم الصحة في أبدانهم، والقوة في أجسادهم، والحسن في صورهم، والسهولة في أخلاقهم.

٨/٣/١: وإذا كان مواقع هذه الأصول الثلاثة من الإنسان، فيما يخلص إليه من طبائعها/ وقواها، الموقع^٦ الذي ذكرناه، فواجب على كل معني^٧ بمصلحة بدنيه أن يتخير الأفضل من كل منها ليفيد بذلك نفسه مرفقاً^٨ مجزئاً عليه من مرافق حياته، ما يعينه على تحصيل الصحة والسلامة في بدنيه، وأن

والصواب ما أثبت؛ لأن المقصود هو المسكن.

^١ أي: في الماء.

^٢ جرى الماء ونحوه جزئياً، وجزئياً،

^٦ خير كان.

وجزئية: اندفع في انحدار واستواء، أو مؤسريفاً.

^٧ معني بالأمر عنيها وعناية: اعمم وشيخل به.

(المعجم الوسيط ج ر ي ١ / ١١٩).

فهو مقني به (المعجم الوسيط، ع ن ي، ٢ /

^٣ آجئ الماء آجئاً: أي تمثر طعمه، ولونه،

٦٣٣).

ورائحته، فهو آجئ (المعجم الوسيط أ ج ن ١ / ٧).

^٨ المرفق والمرفق: ما ينتفع به ويستعان.

^٤ في أ، ب: البقاع. والصواب ما أثبت.

وأجرى عليه مرفقاً: أدامه له (المعجم الوسيط ر

^٥ في أ، ب: وتأذى بالمجاورة إليه.

ف ق ١ / ٣٦٢ و ١١٩).

تكون^١ عنايته بتطلب الأفضل فالأفضل من كل واحدٍ منها شبيهاً بالعناية التي توجد منه في تنقله في البلدان المتعاقبة لطلب المعاش ، وذلك أن الناس إنما ينتقلون عن أوطانهم ، ويتشجعون^٢ بلداناً آخرَ لثلاثة معاني :

أحدها : طلب المعاش والمكاسب إذا صعب الأمر فيها عليهم في أوطانهم وأجذبَتْ بهم .

والثاني : الهرب من البلدان التي يخافون فيها على أنفسهم من الأعداء ، ومكارة تصل إليهم من قبيلهم إلى بلدانٍ آخرَ يجدونها أمنع وأحصن .

والثالث : انتقالهم عن المواضع الوبيئة^٣ التي يشتوبلون^٤ها ، إلى مواضعٍ آخرَ ؛ لطلب الصحة والنجاة من آفات الأوباء^٥ .

٣٤ فنظرهم / لأنفسهم في هذه المرافق الثلاثة أمرٌ ضروريٌ بدعوتهم إليه طبيعة التمييز فيهم .

٩ / ٣ / ١ : ثم ليسوا مخصوصين بذلك بل يشركهم^٦ في طلب وجهين من هذه المرافق أصناف من الحيوان ، وهما^٧ : طلب الغذاء ، والتماس الحصانة ، فإنما نجدُها تختارُ لسكانها المواضع الحصينة ، فتأوي إليها ، وتتوالد ، وتنتقل من مكان إلى مكان لطلب الغذاء .

^١ في أ : وأن يكون . ويصح الوجهان .
^٢ انتجع القوم : ذهبوا لطلب الكلاء (المعجم الوسيط ن ج ع ٢ / ٩٠٣) .
^٣ وثبّت الأرض : كثر فيها الوباء . فهي وبيئة (المعجم الوسيط و ب أ ٢ / ١٠٠٧) .
^٤ اشتوبل فلان الأرض : استوحشها فلم توافقه في بدنه ، وإن كان محباً لها (المعجم الوسيط و ب ل ٢ / ١٠٠٩) .
^٥ الأوباء : كل مرضٍ فاشٍ عام . (ج أوباء المعجم الوسيط و ب أ ٢ / ١٠٠٨) .
^٦ شركه في الأمر : دخل فيه معه (المصباح المنير ش رك ٥٥٤) .
^٧ أي : الوجهان .

فأما الوجه الثالث الذي هو الهرب من المواضع التي هي رديئة الأهوية والمياه، فلم يهتدي أكثرها بذلك؛ لعدم قوة التمييز، إلا أصناف منها، مثل انتقال أجناس من الطير من المواضع الباردة إلى المواضع الحارة، وأجناس من السمك في تنقل من مواضع من البحار لطلب السلامة والصحة.

١٠/٣/١: وهذا الوجه الثالث يقل في الناس كما يقل في الحيوان؛ وذلك أن أكثر تنقلهم في البلدان إنما هو بسبب الاتساع في المعاش، والنجاة من مخاوف الأعداء والفتن. / فأما طلب الأفضل من المساكن والمياه والأهوية؛ فقلما يوجد فيهم من يعني بذلك إلا الحكماء الذين كانوا يعتنون بمصالح أبدانهم.

على أن ذلك أمر ليس يجد السبيل إليه الأكثرون من الناس؛ من أجل أن الله - تعالى - قسم البقاع المسكونة من الأرض بين مسترطنيها، فوَقَعَتْ لأهل كل بقعة منهم حصّة من هذه الأصول الثلاثة، لا يهتدياً لهم، في الحكم الأعم، الاستبدال بها؛ لحاجتهم في ذلك إلى ترك أوطانهم والانتقال عنها. لكن الله - عز وجل - أُنْفَعَ كلاً منهم بالحظ الذي وقع له من كل واحد منها، جيّداً كان أو رديئاً، وحجّب إليه وطنه بأية هيئة كانت، لتكون البلدان معمورة بحب الأوطان، فاستمرت طبائعهم على ما يتّسّمونه من الأهوية، ويشربونه من المياه، وإن أثرتا فيهم الآثار الرديئة في الهيئات، والأمزجة، والأخلاق.

١١/٣/١: وتخيّر المساكن وإن كان/ أمراً عسر المرام كما وصفناه، فإنه يجب مع ذلك على كل ذي تمييز، ناظر لنفسه وبدنه - أن لا يدع الاحتيال في أمر مسكنه، ومائه، وهوائه من اصطلاح كل من ذلك بمبلغ جهده وطاقته، مثل احتياله للماء، [إمّا] بتغيير مائه إن كان رديء المزاج بما يصلحُه، واحتياله للهواء بتطلب المواضع الأجرد من بقاع ناحيته، فإنه قد يوجد في المواضع الحزبية التي

^١ في ب: ما يصلحه. والصواب من أ.

يجمعها بقعة واحدة من بقاع الأرض من التفاوت والتفاضل بعض ما يوجد في المواضع الكليّة .

فأما الملوك ذوو الهمم البعيدة والمقدرة الواسعة ، فقد كانوا يحتالون لأنفسهم إذا اضطروا إلى المقام بناحية يُردئونها^١ ، ويستوبلون هواءها أو ماءها بإصلاح الهواء الذي يتشمونه إذا كان وبقا بأشياء يُخرونها حتى يذهب بعض غائليه^٢ ، وتستمّر طباعهم عند طول مقامهم على تنسيم هوائها^٣ ، وينقل ماء شربهم/ من المواضع الأخر إذا وجدوا ماءها وخيما ثقيلًا .

٣٧

١٢/٣/١ : ثم كان من عادة جبلتهم^٤ وأشرفهم تخيير المساكن ، والانتقال من بعضها إلى بعض في أحيان ممالكهم ، وأن لا يجعلوا بلدا واحدا من بقاع^٥ سلطانهم دار مقام في كل أيامهم ، بل كانوا يترددون في المواضع المختلفة ، ويجعلون التصرف فيها نوتا . وكان يستجمع لهم في ذلك معاني من استحداث سرور التنزه ، « و » من الانتفاع بمرافق المساكن التي يتخيرون مياها وأهويتها ، ومن عمارة بقاع المملكة بما يتهيأ لهم من إيفاء كل منها قسطا من المطالعة ، والإشراف عليه ، والتفقد لمصالح أهليه .

ولذلك يجب ألا يدع ذو سلطان ومقدرة يتمكّن من الاختيارات المرفقة له في تدبير بدنه ، واجتلاب المنافع إليه ، الأخذ بالحظ من تخيير الأماكن في مملكة إن كانت له ، والتحوّل من بعض بقاعها إلى بعض ؛ ليستبدل هواء بهواء ، ونسيما بنسيم ، فيكون ذلك أحد معاون/ حفظ الصحة ، وخصوصا إذا

٣٨

^٣ أي : هواء تلك الناحية .

^٤ معطوفة على إصلاح .

^٥ الجيلة : الأمة (م و/ ١٠٦) .

^٦ ساقطة من ب .

^١ أردأ الشيء : جعله رديقا (المعجم الوسيط

ردأ / ١ / ٣٣٧) .

^٢ الغائلة : الفساد والشر (المعجم الوسيط غ

ول / ٢ / ٦٦٦) .

حدّثت أوباءً وأمراضاً أن يُعَدَّ^١ عنها إلى الأهوية النقيّة من آفاتهما، الخالصة من شوائبهما .

وكذلك يُعَدُّ لنفسه مواضع يترَوَّح فيها عند هجوم القيظ^٢، واشتداد الحرّ الذي يؤذي الأبدان، ويقلُّ صبرها عليه، فإنّه لم يزل من عادة حكماء الملوك ومُتَنَمِّمِهِمْ تغيير الأماكن، واستبدال بعضها ببعض في صميم الشتاء والقيظ، لیسلموا بذلك من أذى الحرّ المفرط، والبرد المفرط .

ويجب عليه أن يستعمل مثل هذا التدبير في البلد الواحد، والوطن الذي يكون أخصّ به . فقد يوجد في مواضع البلد الواحد من اختلاف الأهوية وتفاضلها مثلما يوجد في البلدان المتناحية التي يُعَدُّ بعضها عن بعض، كما قدّمنا من وصف ذلك في أوّل الكلام . إلا أن ذلك الاختلاف يكون أقلّ وأخفى، فيتجمل لنفسه خطأ من المواضع التي توصف برقّة الهواء، وطيب المزاج .

٣٩

ويلزمه - أيضًا - أن يتمثّل هذا المذهب في معنى قصره الذي يسكنه، بأن يُعَدُّ لنفسه فيه مجالس شتويّة، وصيفيّة، وربيعيّة، وخريفيّة، ينتقل فيها بحسب الحاجة إلى كلّ منها في أوانه، وحضور زمانه؛ فإن ذلك تديرو يحسّن عائدته عليه في حفظ الصحة على بدنه .

١٣/٣/١: ثم يتوخى أن يجعل كلّ مجلس من تلك المجالس التي يُعَدُّها لفصول سنته بإزاء مهبّ ریح من الرياح التي يُستحبُّ مقابلتها والتعرض لها في ذلك الفصل؛ فإنّ للرياح الهائيّة من جهات العالم الأربع من التأثير القوي في أجسام الحيوان والنبات وغيرهما ما يطول الكلام بوصفه، إلا أنّنا نقول في الجملة:

^١ أي: يجب أن يُعَدَّ عنها، وهو تابع
^٢ القيظ: صميم الصيف (المعجم الوسيط)
 قوله: ولذلك يجب ألا يدع...
 ق ي ظ ٢ / ٧٧٠ .

لأنها أقوى المؤثرات تأثيراً؛ لأنَّ الرياح هي أهويةٌ تتجزأ، والهواء من أقوى أجسام العالم تصوراً في ذاته، وتصريفاً لما يلاقيه، وهي التي تؤدّي القوى من الأجسام السماوية العلوية إلى الأرضية^١، وتوصل / بقوة حركتها إلى الإنسان طابعاً ما تمه ٤٠ به في هبوبها. كما نشاهد من ذلك في نقلها الأصوات والروائح إلى الجهات التي تُسامتها من المواضع البعيدة التي لم تكن لتبلغها تلك الأصوات والروائح عند سكون الهواء.

ويبلغ من قوة تأثيرها فيما يلاقيها، أنها هي التي تُلَقِّح الأشجار، وتربي كثيراً من النبات والثمار، وهي التي تثير السحاب، وتجمع أجزاءها وتكتفها، وتأتي بالأمطار التي هي الغيث، وتسقي العالم.

ويبلغ من قوة تأثيرها فيما تلاقيه وتهب عليه، أنها تغير طابع الحيوان في التوليد من الإذكار^٢ إلى الإناث؛ فقد وُحِدَتْ فيما حُرِّبَ واعتبر أن كثيراً من الرياح الشمالية والجنوبية^٣ إذا دام هبوبها على مواضع تولد الحيوان، أنها تجعل نتاجها مؤنثاً - في الأكثر - ذكورة، ومؤنثاً إنثاءً.

وكذلك تأثيرها في أجسام الناس وقواهم وألوانهم؛ فإن منها ما يرخي الأبدان ويغيرها، ويغير الألوان إلى الصفرة ويحيلها، / ومنها ما يصلب الأبدان ويشدّها، ويجعل الألوان مشرقة نيرة. وكذلك فعلها في كل شيء تلاقيه من أجسام الحيوان والنبات.

وإذا كان فعلها هذا الفعل، فالواجب أن يُحسِنَ المعنى بمصلحة بدنه الاختيار في الاستقبال بمجالسه ما يجب أن يستقبل منها في كل فصل،

^١ وذلك حسب نظرية تأثير الأجسام السماوية من الكواكب وغيرها بأمزجة الأجسام الأرضية.

^٢ من أذكّرت: إذا ولدت ذكراً (القاموس المحيط ذك ر ١/٥٦٠).

^٣ في أ، ب: الجنوب. والصواب ما أثبت.

والانحراف^١ بها عنه؛ ليكسبه بذلك المنفعة التي تُنال من جهتيها، ويُجنّبهُ المضرّة التي تُخاف من قبيلها، فيتوخى أن يكون جلوسه ومبثّه بالليل في صميم الصيف بإزاء مهبّ الريح الشمالي التي تهبّ من جهة القطب الشمالي، فإنّها ريح باردة تُغيّر الحرّ المفرط، وتردّه إلى ما يشاكل الاعتدال، فينتفع من استقبالها في ذلك الوقت بمسامتيها لها، ويكون ذلك عوناً له على دفع أذى الحرّ وغائلته.

وأما في الشتاء فيجعل مجالسته بإزاء مهبّ ريح الجنوب؛ فإنّها ريح حارّة تُسخن ما يستقبلها إذا هبّت عليه، وتكسر من شدّة البرد، / فينتفع باستقباله^٢ لها بمسامتيها انتفاعاً ظاهراً.

٤٢

وأما في الفصلين^٣ فيتوخى بمجالسته أن تكون لريح الصبا إليها مهبّ، وهي التي تهبّ من قبل المشرق؛ فإنّه ليس يحتاج في ذلك الوقت إلى تعديل الحرّ والبرد، بل يحتاج إلى طيب النسيم، وليس من الرياح شيء أطيب نسيماً من الصبا، وإنما يُحمد منها النسيم، وهي الضعيفة الهبوب، التي تحرك الهواء تحركاً بقدير^٤. فأما القويّة العاصفة منها، المزعجة للأشياء، فليس يجب التعرّض لها، وكذلك لشيء من الرياح الأخر إذا عصفت.

وأكثر ما يوجب نسيم الصبا، ويُعرف، طيبها في آخر الليل وقت السحر؛ فإنّها كثيراً ما تتحرك في ذلك الوقت؛ بسبب إقبال الشمس من ناحية المشرق، وإنّ الذي يتقدّمها من الحرّ والضياء يسخن الحرّ، ويُرقق أجزاء الهواء من ناحية المشرق، فتبسط وتبدّد وتحتاج إلى مكان أوسع، فيحدث بذلك

^١ معطوفة على الاستقبال.

^٢ أي: إلى المجالس.

^٣ في أ، ب: باستقبالها. والصواب ما أثبت.

^٤ في أ، ب: بقدير. والصواب ما أثبت.

^٥ أي: الريح والحريف.

٤٣ النسيم الذي يُدعى : الريحُ الشَّحْرِيَّةُ ، / وهي الموصوفةُ بالطَّيْبِ لِالتَّذَاذِ الْإِنْسَانِ بها^١ إذا مشتهً ، فيطيبُ النومُ عليها .

وقد عرَفَتِ العامَّةُ ذلكَ دونَ الخاصَّةِ ، فيترخَّى أنْ يكونَ مبيتهُ في الفصلينِ بحيثُ يَخْلُصُ إليه نسيمُ الصبا ، ولا يسترُّه عنه ساترٌ ، يستمتعُ به وبمواجهتهِ ضياءِ الشمسِ عند إقبالها من ناحيةِ المشرقِ ؛ فإنَّها تعطي ما يواجهها في أوَّلِ النهارِ قوَّةً عجيبةً في نفسهِ وبدنيه ، وذلكَ أنْ أهلَ المعرفةِ والاعتبارِ لا يشكُّونَ في أنَّ أحوالَ الأشياءِ التي في هذا العالمِ مِنَ النباتِ والحيوانِ مرتبطةٌ بحالِ الشمسِ ؛ فإذا أقبَلتْ بطُلوعِها من ناحيةِ المشرقِ ، حدثَ بإقبالها في كلِّ شيءٍ - من جهةِ نفسهِ إنْ كانتْ له نفسٌ ، أو من جهةِ بدنيه - بابٌ من الزيادةِ . والإقبالُ أنْ تنتهي بصعودها إلى وسطِ السماءِ ، ثمَّ تزولُ مدبرةً إلى المغربِ ، فيعرضُ في كلِّ شيءٍ بابٌ من النقصانِ . والإدبارُ إلى مغيبها .

٤٤ ومن أجلِ ذلكَ جرتِ العادةُ/ من الناسِ أنْ يجعلوا افتتاحَ الأعمالِ النفسانيَّةِ والجسمانيَّةِ في أوَّلِ النهارِ ، أو معَ طلوعِ الشمسِ وإقبالها ؛ لكمالِ القوَّةِ ، ووفورِ النشاطِ في ذلكَ الوقتِ ؛ ولأنَّ الإنسانَ كأنَّه يَسْتَقْبِلُ حياةً جديدةً في هذا العالمِ ، لأنَّ ذلكَ الوقتَ هو شبابُ العالمِ ، كما أنَّ أوَّلَ عمرِ الإنسانِ شبابهُ . فكلُّما عمَلَ في ذلكَ الوقتِ من فعلٍ نفسانيٍّ أو جسمانيٍّ وُجِدَ أقرى وأكملَ وأتمَّ وأفضلَ . فهذه حكمُ الرياحِ الثلاثةِ .

فأمَّا الريحُ الرابعةُ التي تُسَمَّى الدُّبُورَ ، وهي التي تهبُّ من ناحيةِ المغربِ ، فإنَّها ريحٌ لا يُحتاجُ إلى التعرُّضِ لها ، ولا إلى استقبالها^٢ ؛ لأنَّها لا توصفُ بمنفعةٍ ترجعُ إلى الإنسانِ من مواجهتها ، بل الاستتارُ عنها أفضلُ ، والانحرافُ [عنها] بالمجائيسِ عن مسامتها أصلحُ ؛ لأنَّها تُدعى عقيماً . لئلاَّ يتلك^٣ أنَّها لا

^١ في أ ، ب : لها . والصواب ما أثبت .

الاستقبال لها . والصواب ما أثبت .

^٢ في أ : الاستقبال إليها ، وفي ب :

^٣ أي : التسمية .

تُلْفَحُ شَيْقًا، وَأَمَّا شَأْنُهَا تَثْوِيرُ الْأَهْوِيَةِ .

ثُمَّ مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْمَعْنَى بِمَصْلَحَةِ بَدْنِهِ فِي تَدْيِيرِ الْمَسْكَنِ ، أَنْ يَتَوَخَّى فِي كُلِّ وَقْتٍ / أَنْ يَجْمَلَ مَجْلَسَهُ فِي كُلِّ مَكَانٍ يَيْمُدُّ فِي الْهَوَاءِ عَنِ وَجْهِ الْأَرْضِ ؛ فَإِنَّ الَّذِي يَلِي وَجْهَ الْأَرْضِ مِنَ الْهَوَاءِ مَشْوَبٌ بِأَبْخَرَةٍ تَرْتَفِعُ مِنْهَا فَتَكْدُرُهُ ، ثُمَّ يُنْقَى بَعْدَ ذَلِكَ الْجَوُّ مِنْ شَوَائِبِ تِلْكَ الْأَبْخَرَةِ وَيَصْفَوُ ، وَالِدَلِيلُ عَلَى عَمَلِ تِلْكَ الْأَبْخَرَةِ فِي الْهَوَاءِ حَالُ الشَّمْسِ وَالْقَمَرِ عِنْدَ طُلُوعِهِمَا وَغُرُوبِهِمَا ، فَإِنَّهُمَا يُرَيَانِ عِنْدَ ذَلِكَ فِي لَوْنٍ يَغْلِبُ عَلَيْهِ الْحُمْرَةُ وَالْكَدُورَةُ ، كَأَمَّا يَطْلُعَانِ مِنْ وَرَاءِ سَحَابٍ ؛ فَإِذَا ارْتَفَعَا عَنْ مُسَامَتَةِ تِلْكَ الْأَجْزَاءِ الْبَخَارِيَّةِ ، صَفَا لَوْنُهُمَا ، وَصَارَ إِلَى تَمَامِ الضِّيَاءِ وَالْإِشْرَاقِ .

٤٥

وهذه الأبخرة - التي ذكرنا تطبيقها وجه الأرض - من شأنها أن تُكَدِّرَ الهواءَ الذي يتنفسه الإنسان ، فَتَحْتَرُّ الْبَدَنَ ، وَتُفْتَرُّهُ ، وَتُحَدِّثُ فِيهِ اسْتِرْحَاءً وَثِقَلًا حَتَّى يَتَعَدَّى مَضْرُوءَ ذَلِكَ مِنَ الْأَبْدَانِ إِلَى الْأَنْفُسِ ، فَيَعْمَلُ فِي قَوَى الْحَفِظِ وَالْفَهْمِ ، وَيَكْسِبُهُمَا ضَعْفًا وَبِلَادَةً .

٤٦

فِيحِبُّ عَلَى الْمُتَفَقِّدِ لِأَمْرِهِ أَنْ يَحْتَالَ فِي التَّبَاعُدِ عَنِ سَطْحِ الْأَرْضِ / فِي مَجْلِسِهِ ؛ لِيَسَلَّمَ مِنْ هَذِهِ الْأَفَةِ ، وَيَجْعَلَ مَجَالِسَهُ فِي الْعَلَالِيِّ وَالْمُسْتَمَطَرَاتِ^٢ وَالْمَوَاضِعِ الْمَشْرِفَةِ فِي الْهَوَاءِ إِذَا لَمْ يَكُنْ فِي صَمِيمِ الْبَرْدِ الْمَانِعِ لَهُ مِنَ الْارْتِقَاءِ إِلَيْهَا ، أَوْ فِي صَمِيمِ الْحَرِّ الْمَانِعِ مِنَ الْجُلُوسِ فِيهَا بِالنَّهَارِ ؛ وَإِذَا كَانَ ذَلِكَ فِي وَقْتِ غَلْبَةِ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ عَلَى الْهَوَاءِ لَيْلًا وَنَهَارًا ، جَعَلَ جُلُوسَهُ عَلَى الْأَسْبِرَةِ الْمُرْتَفِعَةِ وَالْفُرْشِ الْمُنْضَدَةِ الْمَهْدَّةِ ؛ لِيَسْتَدْفَعَ بِذَلِكَ مَضْرُوءَ تِلْكَ الْأَبْخَرَةِ عَنِ بَدْنِهِ .

^٢ الْمُسْتَمَطَّرُ: الْمَوْضِعُ الظَّاهِرُ الْبَارِزُ الْمُنْكَشَفُ . يُقَالُ: نَزَلَ فُلَانٌ بِالْمُسْتَمَطَّرِ (المعجم الوسيط ط ٢ / ٨٧٥) .

^١ تَحْتَرَّتْ نَفْسُهُ: غَشَتْ وَاخْتَلَطَتْ . وَخَرَّ فُلَانٌ: أَحْسَنَ قَلِيلًا مِنَ الْفَتْرِ وَالْتِكْسَرِ (المعجم الوسيط خ ١ ر ٢١٨) .

ويجري الأمر في مساكنه الجزئية على مُحكم المساكن الكلية من بقاع الأرض ؛ وذلك لأنه قد تفرّز عند الباحثين عن أمور الطبائع أنّ المساكن الجبلية المتعالية أفضل مِزاجاً ، وأنقى هواءً من المواضع السهلية المتسافلة ، وأنّ المواضع المرتفعة من سهول الأرض أفضل هواءً وأطيب نسيماً من المواضع الغائرة منها ؛ فيتحرى أن يُبنى التديير في اختيار الأعلى في المجالس على الأسفل على مشاكلة ما أوجبته الطبيعة في المساكن الكلية من بقاع الأرض ؛ فإنّ ذلك ممّا يُرفقه في مصلحة البدن وحفظ الصحة إرفاقاً بيّناً . فهذا ما يحتاج إلى معرفته في تدير نفسه المعنى بمصلحة بدنه في أمر المساكن والمياه والأهوية .

الباب الرابع

في تدبير ما يقبى الحر والبرد من الأكتئاب والملابس

١/٤/١: ويحتاج المعني^١ بمصالح بدنه إلى أن يصوته من أذى الحر المفرط والبرد المفرط؛ فإن الله - تبارك اسمه - خلق الإنسان وجميع الحيوان وسائر ما في هذا العالم تحت الفلك من الطبائع الأربع، التي هي: الحرارة، والبرودة، واليبوسة، والرطوبة، كما قد تقدم من وصف ذلك، فتقاومها^٢ واعتدالها يوجد الصلاح والبقاء في كل واحد من الأشياء المكوّنة منها في هذا العالم: من الحيوان والنبات وغيرهما، وبغلبة بعضها^٣ بعضاً فيه^٤ يوجد فسادُه وهلاكُه، وانحلال أجزاءه، وانتقاض تركيبه.

٤٨ وكل من هذه الطبائع الأربع له حظ من الأذى والفساد / إذا غلب وجاوز في الشيء المركب المقدار الذي تلزم^٥ الحاجة إليه منه؛ إلا أن وجود ذلك في الطبيعتين الأخريين - اللتين هما الحرارة والبرودة - أظهر وأبين منه في الطبيعتين الأخريين اللتين هما الرطوبة واليبوسة؛ وذلك أن التأثير - بالحقيقة - لهاتين دون تينك، فإننا إنما نحس الأمر القوي والفعل الظاهر في أبداننا للحار^٦ والبارد إذا غلب كل منهما، فأما اليابس والرطب فإننا لا نحس لهما بمثل ذلك التأثير، ولا

^١ غني بالأمر غنيا وعناية: اهتم وشغل به، فهو معني به (المعجم الوسيط ج ٢ / ٦٣٣).
^٢ في ب: فتقاومها. والصحيح من أ.
^٣ الضمير في «بعضها» يعود على الطبائع الأربع.
^٤ الضمير في «فيه» يعود على العالم.
^٥ في ب: يلزم.
^٦ في أ: الحار. والصحيح من ب.

نتأذى بهما إلا باجتماعيهما^١ مع الحرارة أو البرودة. وهما يعيران الأزمنة بالحقيقة، فيأتي البرد إذا غلب بالشتاء، والحر إذا غلب بالصيف.

٢/٤/١: وإذا كان كذلك فالواجب على الإنسان أن يتوقى أذى الحر المفرط والبرد المفرط على بدنيه في ظاهره وباطنه؛ لأن أكثر الأعراض التي ترد على الإنسان من خارج فتؤذيه وتسقمه^٢ إنما هي^٣ من قبل غلبة الحر أو البرد على الهواء المحيط به، الذي يتشمس^٤ ويعتلب فيه. / وكذلك الحكم في الأعراض التي تعرض له في داخل بدنه فتسقمه^٤ إنما تكون بغلبة الحرارة أو البرودة على الأغذية التي يتناولها من الأطعمة والأشربة.

٤٩

فإذا تفقدت أغذيته حتى يجملها من الأشياء التي لا يغلب عليها الحرارة والبرودة غلبة شديدة مفرطة، واجتهد في صون بدنيه من أعراض الحر والبرد الغالبيين عليه من قبل الهواء المحيط به، حتى لا يخلص إليه منهما القدر الذي يضر به ولا يطيق احتماله - كان حليقاً لأن تدوم له صحته، ويصلح حال بدنيه بإذن الله ومشيئته.

ويجب أن يكون ما يتحققه من أمر هاتين الطبيعتين - أعني الحرارة والبرودة - [و] أن الحرارة منهما إذا غلبت كانت أوحى^٥ هلاكاً، وأقل إمهالاً، إلا أن البرودة أشد مضادة له، وذلك أن الحرارة تجانس الحياة، فإن معها السخونة والحركة، وهما صفتان موجودتان في الحي، وأما البرودة فمعها السكون والجمود اللذان / يوجدان في الميت، فهي أبعد من طباع الحي، وأشد

٥٠

^١ في ب: اجتماعهما. والصواب من أ.

^٢ في أ: يتسهم. والصواب من ب.

^٢ في أ، ب: فيؤذيه ويسقمه. والصواب ما

^٥ في أ، ب: أوحى. والصواب ما أثبت.

أثبت.

^٣ في أ، ب: إنما هو. والمثبت هو الصواب. (القاموس المحيط و ح ي ٢ / ١٧٥٨).

الوحي: الإسراع، ووجه توحية: عجله.

مضادّةً لحَيَاتِهِ إِذَا غَلَبَتْ ؛ وَمِنْ أَجْلِ ذَلِكَ صَارَ زَمَانُهَا - الَّذِي هُوَ الشَّتَاءُ - زَمَانٌ هَلَاكٌ عَامَّةُ النَّبَاتِ ، وَكثِيرٌ مِنَ الْحَيَوَانِ ، فَصَارَتْ تَحْوِجُ الْحَيِّ إِلَى الْإِنْحِجَارِ^١ بَدَلَ الْإِنْتِشَارِ الَّذِي يَوْجَدُ فِي زَمَانِ غَلَبَةِ الْحَرَارَةِ الَّذِي هُوَ فِي الصَّيْفِ .

وَكَذَلِكَ يَجِبُ عَلَى الْمُعْتَبِرِ بِأَمْرِ بَدَنِهِ أَنْ يَتَوَقَّى أَذَى الْبَرْدِ الْوَاصِلِ إِلَيْهِ مِنْ خَارِجٍ تَوَقِّيًّا شَدِيدًا ، وَيَكْتَنُّ مِنْهُ اِكْتِنَانًا بَلِيغًا^٢ .

٣/٤/١ : وَأَمَّا يُحْتَرَسُ مِنْ أَذَى الْبَرْدِ وَالْحَرِّ اللَّذَيْنِ يَرِدَانِ عَلَى الْإِنْسَانِ مِنْ خَارِجٍ بِالْمَلَابِسِ وَالْأَكْنَانِ ؛ فَمَتَى كَانَ تَأْثِيرُهُمَا غَيْرَ مُفْرِطٍ ، اسْتَجَنَّ^٣ الْإِنْسَانُ مِنْهُمَا بِالْمَلَابِسِ ، وَإِذَا قَوِيَ تَأْثِيرُهُمَا ، احْتَجَّ إِلَى أَنْ يَسْتَظْهِرَ^٤ فِي الْإِحْتِرَاسِ مِنْهُمَا بِالْأَكْنَانِ .

وَحُكْمُ الْإِنْسَانِ فِي ذَلِكَ مُشَابِهٌ لِحُكْمِ سَائِرِ الْحَيَوَانِ ؛ وَذَلِكَ أَنَّ مِنْ أَجْنَاسِهَا إِذَا يَسْتَجِنُّ مِنَ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ بِمَا هَيَّأَ اللَّهُ لَهَا فِي أَبْدَانِهَا مِنَ الْأَصْوَابِ وَالْأَشْعَارِ الَّتِي هِيَ مَلَابِسٌ طَبِيعِيَّةٌ ، فَإِذَا جَاءَ الْحَرُّ / الْمُفْرِطُ أَوْ الْبَرْدُ الْمُفْرِطُ احْتَاجَتْ إِلَى دُخُولِ الْحِجْرَةِ وَالْأَسْرَابِ^٥ وَالْوَجَارَاتِ^٦ وَالْمَغَارَاتِ ؛ لِتَسَلَّمَ بِهَا مِنْ غَوَائِلِ^٧ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ .

٥١

^٤ استظهر به : استعان (القاموس المحيط ط

هـ ر ١ / ٦٠٨) .

^٥ ج سَرَبٌ : جُحْرٌ الْوَحْشِيِّ ، وَالْحَفِيرُ تَحْتِ الْأَرْضِ (القاموس المحيط س ر ب ١ / ١٧٧) .

^٦ الْوَجَارُ وَالْوَجَارُ : سَرَبٌ الضَّبِّعِ . وَالْجَمْعُ أَوْجَرَةٌ وَوَجْرٌ . (لسان العرب و ج ر ٥ / ٢٨٠) .

^٧ الْغَوَائِلُ : الدَّوَاهِي . (القاموس المحيط غ و ل ٢ / ١٣٧٣) .

^١ الْحِجْرُ : الْمَنْعُ (القاموس المحيط ح ج ر ١ /

٥٢٨) . تَقُولُ الْعَرَبُ : إِذَا طَلَعَ النَّايِحُ الْإِنْحِجْرَ النَّايِحُ . (لسان العرب ح ج ر ٢ / ٤٤٠) .

^٢ فِي أ، ب : وَيَكْتَنُّ مِنْهُ اِكْتِنَانًا بَلِيغًا . وَالصَّوَابُ مَا أَثْبَتَهُ ؛ لِأَنَّ (كَتَنَ) تَأْتِي بِمَعْنَى سَتَرَ ، وَ(اِكْتَنَ) تَأْتِي بِمَعْنَى اسْتَسْرَى ، وَالْمَقْصُودُ الْمَعْنَى الثَّانِي لِأَنَّ الْأَوَّلَ (انظُرِ الْقَامُوسَ الْمُحِيطَ ك ن ن ٢ / ١٦١٣) .

^٣ اسْتَجَنَّ : اسْتَسْرَى (القاموس المحيط ج ن ن

٢ / ١٥٦٠) .

فَأَمَّا الْإِنْسَانُ فَإِنَّ اللَّهَ لَمَّا خَلَقَهُ أَمَلَسَ الْجِلْدَ ، لم يستغن عن اتِّخَاذِ مَلَابِسٍ
لِنَفْسِهِ مِمَّا يُعْزَلُ وَيُنْسَجُ ؛ لِيَقُومَ فِي وَقَايَتِهِ أَذَى الْحَرِّ وَالْبَرْدِ مَقَامَ الْأَصْوَابِ وَالْأَوْبَارِ
وَالْأَشْعَارِ الَّتِي أُعْطِيَتْ أَجْنَاسَ الْحَيَوَانِ . هذا إلى ما يَسْتَجْمَعُ له مِنْ سِتْرِ الْعُورَةِ
وَالزَّيْنَةِ .

وكذلك هداه بقوة التَّمْيِيزِ المَجْعُولَةِ فِيهِ لِاتِّخَاذِ بِيوتِ وَمَسَاكِنَ يَأْوِي إِلَيْهَا
وَيَسْتَكِنُ فِيهَا ؛ فيقوم له مَقَامَ تِلْكَ الْحِجْرَةِ وَالْأَسْرَابِ وَالْمَغَارَاتِ الَّتِي يَأْوِي إِلَيْهَا
أَجْنَاسُ الْحَيَوَانِ لِيَسْتَكِنُ فِيهَا مِنَ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ . فيجب لذلك أَنْ يَتَفَقَّدَ الْمُعْنَى
بِمَصْلُوحَةِ بَدْنِهِ أَمْرَ الْمَلَابِسِ وَالْأَكْنَانِ ، فيستعمل فِيهِمَا التَّدْبِيرَ الْأَصُوبَ .

٤/٤/١ : وَأَوَّلُ مَا يَلْزَمُهُ فِي تَدْبِيرِ وَقَايَةِ بَدْنِهِ أَذَى الْحَرِّ وَالْبَرْدِ ، أَلَا يَتَحَرَّى
دَفْعَهُمَا عَنْهُ عَلَى غَايَةِ الْاسْتِقْصَاءِ وَالْمُبَالَغَةِ فِي ذَلِكَ ، / قَصْدًا مِنْهُ لَعَلَّا يَخْلَصَ إِلَيْهِ
شَيْءٌ مِنْهُمَا ، وَمِنْ أَذَاهُمَا ، فَإِنَّ هَذَا أَمْرٌ يَعْسُرُ عَلَيْهِ جَدًّا إِذَا رَامَهُ ؛ لِأَنَّ الْإِنْسَانَ لَا
يَكَادُ يَتَهَيَّأُ لَهُ أَنْ يَكُنَّ بَدَنُهُ مِنَ الْهَوَاءِ الْحَارِّ أَوْ الْبَارِدِ حَتَّى لَا يَضْجَرَ لَهُمَا أَلْبَتَّةُ .
ومتى كان هذا مذهبته في تَفْنِينِ بَدْنِهِ وَتَنْعِيمِهِ إِتَاءَهُ ، رَفَقَ بِذَلِكَ جِلْدَهُ ، وجعله
بِحَالٍ مِنَ الرِّقَّةِ مَتَى خَلَصَ إِلَيْهِ مَعَهَا أَدْنَى عَارِضٍ مِنْ أَفَاتِ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ ، عملَ فِيهِ
عَمَلًا ظَاهِرًا ، وَأَثَرَ فِيهِ أَثَرًا قَوِيًّا ، يُؤَدِّيَانِيهِ إِلَى عِلَّةٍ وَمَرِيضٍ . بل الْأَوْجِبُ عَلَيْهِ أَنْ
يُوقَّعَ^٢ بَدَنَهُ وَجِلْدَهُ عَلَى احْتِمَالِ مَا يُمْكِنُ احْتِمَالُهُ مِنْ أَعْرَاضِ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ ، لِيَضْلُبَ
وَيَمْرُنَ عَلَيْهَا ، فَلَا يُسْرِعَ إِلَيْهِ أَذَاهُمَا مَتَى خَلَصَ إِلَيْهِ شَيْءٌ مِنْ ذَلِكَ فِي وَقْتِ
إِصْحَارِهِ^٣ لِلْهَوَاءِ الْحَارِّ أَوْ الْبَارِدِ ، أَوْ فِي حَالَاتِ تَقَلُّبِهِ وَأَسْفَارِهِ ، فَإِنَّ تَرْقِيقَ الْأَبْدَانِ
يَادِمَانِ سِتْرَهَا وَتَغْطِيطِهَا مِنْ أَذَى الْحَرِّ وَالْبَرْدِ لَيْسَ بِمَحْمُودٍ مِنَ التَّدْبِيرِ فِي مَصْلُوحَةِ

^١ التَّفْنِينُ: التَّنْعِيمُ (القَامُوسُ الْمُحِيطُ ف ن ق) تَصْلِيهِ بِالشَّحْمِ الْمَذَابِ . (القَامُوسُ الْمُحِيطُ
١٢١٩/٢) . و ق ح ١/٣٦٩ .

^٢ وَقَّعَ: ضَلَّبَ ، وَتَوَقَّعَ الْحَوْضَ :^٣ أَصْحَرُ: بَرَزَ فِي الصَّحْرَاءِ . (القَامُوسُ
إِصْلَاحُهُ بِالْمَدْرِ وَالصَّفَاتِحِ ، وَفِي الْخَافِرِ : الْمُحِيطُ ص ر ١/٣٦٩) .

الأبدان ؛ للعلّة التي وَصَفْنَاها .

٥٣ ٥ / ٤ / ١ : فأما الذي يلزمه/ مِنْ حُسْنِ التَّدِيرِ فِي مَعْنَى الْأَكْنَانِ - وهو ما يحتاج إلى أن يُدَبَّرَ فِي مَعْنَى أَشْكَالِهَا وَصَنَعَتِهَا - فَبَأَن يَجْعَلُ بِيوتَهُ التي تصيرُ مجالسَهُ الشتويَّةَ فيها سَتِيرَةً^١ منحرفةً عن سَنَنِ الهَوَاءِ ؛ لئلا يخلصَ إليه البردُ سريعاً، كثيفةً الحيطانِ، مُستحصِفَتِهَا^٢ ؛ لئلا يسرعَ نفوذُ الهَوَاءِ الباردِ في أجزائها، وِخْلُوصُهُ منها إلى هَوَاءِ البَيْتِ، فَإِنَّ الجِسْمَ الكَثِيفَ المُستَحْصِفَ يَمْنَعُ الهَوَاءَ مِنْ نفوذِهِ فِيهِ، والجِسْمَ الرَّقِيقَ المُتَخَلِّجَ على خِلافِ ذلك .

وَأَنْ^٣ يجعلها مع ذلك واسعةً رقيقةً السَّمَكِ ؛ لِيَكُونَ للأبْحَرَةِ والأَنْفَاسِ التي تخرجُ مِنَ الأَجْوَافِ، وَلِدَوَائِحِ الوُقُودِ والمَصَابِيحِ مَحَالٌ ومُتَرَدِّدٌ، فلا يجتمع ويتكاثف، ثم ينعكس إلى المَسَامِ، فيؤذي الإنسانَ تَنَسُّمٌ ذلك الهَوَاءِ المنعكسِ الذي قد مازجته تلك السَّوائِبُ مِنَ الأبْحَرَةِ والدَّوَائِحِ، فَإِنَّ هذا تديرٌ يلزمُ فِي المَجَالِسِ الشتويَّةِ، كما يلزمُ فِي المَجَالِسِ الصَّيفيَّةِ - أعني تكثيفَ الحيطانِ، وتوسيعَ الرِّقْعَةِ/، ورفعَ السَّمَكِ - لِيَمْنَعَ ذلك مِنْ تعكُرِ هَوَاءِ البَيْتِ بالأبْحَرَةِ المِجْمَعَةِ فِيهِ .

وينبغي أن يجعلها^٤ مع ارتفاعِ السَّمَكِ مضيفةً بغاية ما يمكنه ؛ فَإِنَّ نَفْسَ الإنسانِ تستريحُ إلى الهَوَاءِ المضيءِ، وتستفيدُ منه فضلَ قُوَّةٍ ونشاطٍ، ويكونُ حالها في الهَوَاءِ المظلمِ على خِلافِ ذلك مِنْ استيحاشِها وانزوائِها عنه . وحكمُ أنسِهِ بالمواضعِ المضيئةِ، واستيحاشِهِ مِنَ الهَوَاءِ المظلمِ مردودٌ إلى حكمِ أنسِهِ بالنهارِ وضوئِهِ، واستيحاشِهِ مِنَ اللَّيْلِ وظلامِهِ ؛ لِأَنَّ كُلَّ إنارةٍ مِنْ جنسِ النهارِ،

^١ السْتِيرُ: مَنْ شَأْنُهُ حُبُّ السْتَرِ. (المعجم ح ص ف ١٠٦٨/٢).

^٢ معطوفة على قوله : بأن يجعل بيوته . الوسيط س ت ر ٤١٦/١.

^٣ استحصف : استحكم . (القاموس المحيط أي : المجالس .

وكل إظلام من جنس الليل .

ثم لما يناله من الضّرر بإظلام هواء البيت عليه أنه إن أراد أن يستثبت فيه شيئاً يحتاج إلى تمكين بصره فيه - مثل كُتب يقرأها ، وغير ذلك - لم يتهيأ له تبيين المنظور إليه إلا بعد إنحائه^١ على البصر ، فيكفه ويضعفه بإتاعابه وحمله عليه . ثم إذا طال مقامه في ذلك الهواء الذي يشوبه بعض الظلام ، وخرج منه بعد ذلك بزمان طويل ، ثمة^٢ في بصره من الضعف بعض ما يعرض في أبصار الذين يُحبسون في المواضع المظلمة التي لا يدخلها الضياء ، فيطول مدة حبسهم فيها ، فإنه ربما ذهبت أبصارهم حتى لا يُعصروا إذا خرجوا منها شيئاً ؛ وذلك أن قوام نور البصر إنما هو بالهواء المعتدل فيما بين الإنارة والإظلام ، فأما إفراط كل منهما عليه وطول مكثه فيهما ، فمفسد عليه بصره .

٥٥

وذلك كما نشاهد من حال الناظر إلى شعاع الشمس من إحدايه في بصره ما يحدثه من الضعف والغشاء وإذهاب البصر بآخره إذا دام نظره إليه ، ومن حال الذي يبقى في المواضع المظلمة المدة الطويلة من فساد بصره عند خروجه وبروزه إلى الهواء النّير المضئيء .

فإذا دُبرت البيوت الشتوية على مثال ما وصفناه ، فإنه يحتاج بعد ذلك إلى أن تدفأ أهوية تلك^٣ البيوت بالوقود الذي يعظم ناره ، ليلغ جميع أجزاء البيت حظ من التسخين/ والإدفاء ؛ ثم لا يكون مجلسه فيها يقرب من الصلاء^٤ ومواضع الوقود ، فغلّ المقزور^٥ ، حتى يستكمل الالتذاذ بالشخونة ، كما يجد

٥٦

^١ في أ ، ب : إنجائه . والصواب ما أثبت .
أنهى عليه : أقبل (المعجم الوسيط ن ح و ٢ / ص ل ي ١٧٠٩/٢) .

٩٠٨ .
^٥ القز : البرد ، وقز الرجل : أصابه القر ،

^٢ مناه بكذا : ابتلاه به (م و ٨٨٩/٢) . وهو مقرر (القاموس المحيط ق ر ر ١ /

٦٤٢) .

^٣ ساقطة في ب .

اللَّذَّة^١ بدخوله الحَمَامَ إذا وصل إليه الحُرُّ المعتدلُ مِنْ جميع الجهاتِ على السواءِ بمقدارٍ واحدٍ . فأما إذا اختلقت عليه مقاديرُ السُّخونةِ ، فكان وصولُها إليه مِنْ بعضِ الجهاتِ أقلَّ وَمِنْ بعضها أكثرَ ، صَرَّةٌ ذلك ، لخروجهِ عن الاعتدالِ ، إلا أن تَضَطَّرَّة^٢ الحاجةُ إلى تسخينِ عضوٍ مِنْ أعضائهِ خصوصًا ، وإيصالِ حظٍّ كثيرٍ مِنَ الحرارةِ إليه ، فيدخلُ ذلك في بابِ المعالجاتِ ، ويخرجُ مِنَ النوعِ الذي ذكرناه . فهذا ما يلزمه الحاجةُ إلى أن يدبَّرَهُ في تهيئةِ البيوتِ الشتويَّةِ وصنعيتها وأشكالها .

١/٤/٦ : فأما تدبيرُ التنقلِ فيها فهو أن^٣ يجعلَ الأكنانَ التي بأوي إليها مِنْ أذى البردِ مرتبةً ، فيكونُ بعضها جوفَ بعض^٤ ، وبعضها أقربَ مِنَ الهواءِ الخارجِ ، وبعضها أبعدَ منه ، ويبدأ بالانتقالِ مِنْ صحونِ الدورِ إلى الأزوقةِ ، / ومنها إلى مواضعٍ لا تسترُ مِنَ الهواءِ ستراً تامًّا ، ثُمَّ مِنْ تلكِ إلى التي هي أَكْرَبُ منها . وكلُّما ازدادَ الزمانُ بَرْدًا احتاطَ لنفسه في الاستكنانِ والتباعدِ مِنْ أذاهُ ، حتى يكونَ حاله في تنقلِهِ في تلكِ المساكنِ حالَ الدَّاخلِ إلى الحَمَامِ ؛ مِنْ تنقلِهِ في بيوتِهِ ، حتى يكونَ آخرُ بيوتِهِ منتهى انتقالِهِ فيها ؛ وذلكَ أن لزومَ الترتيبِ والتدرُّجِ فيما بين الأضدادِ والأطرافِ واجبٌ على كلِّ مغنيٍّ بصلاحِ يدَيهِ ورياضتِهِ .

فأما وقتُ انتقالِهِ مِنَ المجالسِ الصيفيَّةِ إلى الشتويَّةِ ، فيجبُ أن يكونَ التدبيرُ فيه مَبِينًا على ما تقتضيه الطَّبيعةُ ، إلا أنَّ مِنَ الأصْلَحِ له أن يبادرَ عند إقبالِ البردِ

^١ في ب : كما نجد من اللذة . والصواب بحذف لا .

من أ . ^٤ في ب : بعضها أقرب ، وبعضها أبعد

^٢ في ب : تضره . والصواب من أ . منه .

^٣ في أ ، ب : أن لا . ويستقيم المعنى آخر : خبر مقدم .

في أيام الخريف بالاستكنان ، وأن يتقي برد الخريف أكثر من اتقائه برد الربيع ؛ لأن برد الخريف يناله والحر مؤل ، فقليله يؤدي إلى كثير الضرر ، وبرد الربيع يناله والحر مقبل ، فهو يدافعه ولا يدعه يتمكن من الأجساد .

٧/٤/١ : وأما التدبير في وقاية الحر والبرد/ بالملابس ، فإنه يتم بمعرفة أجناس

٥٨

التياب ، وصنعتها ، ولبسها ، وجهة أخذ ما يوجد منها .

أما أجناس الثياب فهي أصولها التي يتجدد منها ، وهي القطن والكتان والأبريسم ، وما يعمل من الصوف والأبريسم وغير ذلك من أنواع خلطها وتركيبها^١ . وقد علم أن لكل واحد من هذه الأشياء التي هي أصول الثياب طبيعة مخالفة لطبيعة الآخر في الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة ، وآثار تلك الطبائع تعمل في الأبدان إذا لبست الثياب التي تغزل وتنسج منها .

وأحمد الثياب القطنية ؛ لأن فيها حرارة ولدونة باعتدال ، وهي تصلح لأصحاب الطبائع المختلفة ، وتصلح لأن تلبس في جميع فصول السنة ، والدليل على اعتدال طبيعتها أنها لا يصيبها آفة الشوس ، ولا يسرع إليها الضرر والفساد والاستحالة .

فأما الكتان والأبريسم ، فإنهما لا يقيان البرودة وقاية كافية . وأما الكتان فإنه يصلح للضيف ؛ / لما في طبيعته من البرودة ، وتشف العرق من البدن بلطيه .

٥٩

وأما الصوف فإنه يصلح للشتاء ، لما فيه من فضل حرارة . غير أنه ربما أضر بالأبدان التي تفرط وتكثر حرارتها ؛ لما في طبيعتها من فضل حرارة ، فينبغي أن تكون شعار الإنسان في الشتاء والبرد الثياب القطنية .

وأن يتصد منها الناعم الرقيق اللين الصفيق .

^١ في أ : وهي القطن والكتان والأبريسم ، وغير ذلك من أنواع خلطها وتركيبها ، وما يعمل من الصوف والأبريسم وغير ذلك .

أما الحاجة إلى اللين فلائه إذا كان لينا التذت حاشة اللمس ملمسه ، وطاب لبسه ، وإذا كان خشنا نفرت البشرة عن ملامسته ، وانزوت وانقبصت ؛ لأن حاشة اللمس بحسب ميلها إلى اللين نفورها عن الخشيش الذي هو ضده .
وأما الحاجة إلى أن يكون صفيقا ؛ فلكي يلصق لصفاقته بالبشرة ، ويمنع البخار الخارج منها من أن ينفذ^١ ، فيجتمع ويتكاثف ويسخن البدن ، فإن البدن إنما يذفا بما يخرج منه من الأبخرة ، لا بشيء يصل إليه من خارج ، وذلك أن تلك الأبخرة إذا حصرتها الثياب التي على الإنسان/ ولم تدعها تنفذ اجتمعت وتكاثفت وتراجعت إلى البدن وسخنته ، فكلما كان الثوب أضفقا ، كان أبلغ في الإدفاء لما وصفناه ، وإذا كان الثوب متخلخلا مشتثقا^٢ انفتت^٣ تلك الأبخرة من أجزائه ، ومنعت من الإدفاء .

٦٠

ولذلك وجب أن يكون الثوب الذي يلبس في الصيف بهذه الصفة - أعني أن يكون متخلخلا مشتثقا - ليعمل ضد الإدفاء بنفوذ تلك الأبخرة منه لعلخله ، مثل الغلال^٣ والشموف^٤ ؛ إلا أن يكون الإنسان في الصيف ضاحيا^٥ بارزا ، فإنه عند ذلك يحتاج إلى الثوب الصفيق ، وإلى مظاهرة الثياب ؛ ليمنع منه الحر الواصل إليه من خارج فلا تحرقه ، فإن كثافة الملابس بقي الضاحي في الصيف ، كما بقي المضحج في الشتاء البرد ؛ ولذلك لزمت الحاجة إلى دخول الأكنان الكثيفة عند اشتداد الحر في الصيف ، كلزومها إلى دخولها

^١ في أ : ينفذ . والصواب من ب . (القاموس المحيط غ ل ل ١٣٧٣/٢) .

^٢ انفتت القرية ونحوها : خرج ما فيها من

^٤ الشف ، ويكثر : الثوب الرقيق ، ج :

هواء (المعجم الوسيط ف ش ش ٦٨٩/٢) .

شغرف (القاموس المحيط ش ف ف ١١٠/٢) .

^٣ الغلال : الدروع ، أو مساميرها الجامعة

^٥ ضحا ضحوا وضحوا وضججا : برز

بين رؤوس الحلقى ، أو بطائن ثلبس تحنها ، الواحد

للشمس (القاموس المحيط ض ح و ١٧١/٢) .

غليلة .

في الشتاء عند اشتداد البرد/.

٦١

فإن أراد مُريد الاستظهارَ على البرد بشيءٍ من الملابس الوبرية، فينبغي أن يبدأ فيتعرف كيف احتمال طبيعته للبسها؛ وذلك أن عامتها تُكسب الأبدان سخونة قوية، لاحتقان الأبخرة الخارجة من الجسد في أجزائها، وتشبيهاً بها، وبقاتها فيها أكثر مما تبقى في الثوب المنسوج. وذلك أن المنسوج وإن كان في الغاية من الصفاقة والرقة، فإنه لا يخلو مع ذلك أن تكون فيما بين أجزائه المتضامة خلل وفروج تفتد منها الأبخرة، ولا يوجد مثل ذلك في الجلود الموبرة، فهي تكون أدفاً، وتلبث الحر في أجزائها إذا قبلته زماناً أطول، فيدفئ الأبدان إدفاءً أكثر. فمن كانت الحرارة غالباً على مزاجه، وكان محروراً قل احتماله لتلك الحرارة، وتأذى بلبس الوبر، وخاصةً لما كثف وطال شعرة من أصنافه، وقويت حرارته، مثل جلود الثعالب، حتى ربما أصابه منها الكزب والغم الشديد، وثارث به الصفراء.

وأما يصيبه / ذلك إذا كان الملبوس من الوبر محيطاً بجميع جسديه، مثل الجياب والأقبية^١ التي يشدها ويزرها على بدنيه، حتى يغطي صدره ورأس معدته؛ فإن هذا موضع قوي الحس، وكثيراً ما تجتمع فيه الموهة، فإذا حصر بالوبر الذي يعلوه، وانعكست الحرارة المحتقنة^٢ فيه، آذته إيذاءً شديداً، ربما تؤذي به إلى علة واكتساب حرارة مُمرضة.

٦٢

فيجب أن يتفقد المغني بمصلحة بدنيه هذا الباب، ويتجنب لبس الوبر إذا علم أن طبيعته لا تحتمله، أو يقتصر منها على الجنس الذي يكون أقصر شعراً، وأقل حرارةً، وأخف محملاً، مثل وبر السنجاب وما يشبهه.

^١ القبوة: انضمام ما بين الشنيتين، وسه

القباء من الثياب، ج: أقبية (القاموس)
^٢ في أ: المحتقنة. والصواب من ب.

الحيط ق ب و (١٧٣٣/٢).

وأن يجعل استدفاءه في أوقات البرد بما يليق عليه على ظهره من الثياب الوبرية، ويُعزِّي عنها مقادير جسده، فإن ناحية الظهر من الإنسان تحمل من فضل الإدفاء والتسخين ما لا تحمله ناحية الصدر والبطن؛ وذلك لأن الأعضاء التي فيها الحرارة الغريضة من القلب/ والكبد والمعدة تلي البدن، فكأن تجويف الأحشاء - لمكان هذه الأعضاء - موقد نار الحرارة الغريضة، فلذلك يستغني في كثير من الحالات عن الإدفاء والتسخين. وأما ناحية الظهر فإنها باردة بالقياس إلى ناحية البطن، فهي تحتاج إلى الإدفاء والتسخين أكثر.

ولذلك جرت العادة بأن يقتصر على إدفاء الظهر والقاء الدثار عليه من اللحف والأقبية والدواويج^١ ما لم يشتد البرد اشتدادا يخلص إلى مقادير البدن، ويقاوم حرارة الأعضاء الحارة التي يلزاتها فيغني إدفاء ماخير الجسد عن إدفاء مقاديريه.

ولغلبة البرد على حيز الظهر من البدن دون حيز البطن، صار الإنسان أول ما يصيبه البرد إنما يحسه من قبل ظهره دون بطنه، وصار وجوده^٢ الفتور والتكسير في بدنه عند ابتداء الحمى من قبل ظهره؛ وذلك أن المواد التي تجتمع هناك تبقى لبرودة ذلك الموضع/ فجمّة نعمة، ولا تجمد من الحرارة ما يضمجها ويذيقها، فيكون أشد العلة وهيجانها منها إذا عفت.

فلما وصفناه يجب أن يُعنى الإنسان المتفقّد لمصالح بدنه بإدفاء ظهره، والقاء الدثار عليه في عامة أوقات السنة، مُشابهًا في الرقة والكثافة فصول الزمان، وأن يكشف عن صدره ومقادير جسده ما لم يشتد البرد؛ لينال روح

^٢ من وجد المطلوب وجدًا وجدة ووجدًا : أدركه (القاموس المحيط ج د ١ / ٤٦٧).

^١ اللوايح : كزيمان وعراب : اللحف الذي يلبس (القاموس المحيط د ج ١ / ٢٩٦).

الهواء، فيستريح إلى ذلك، ويعتدل به مزاوج بدنيه. هذا ما يحتاج إلى أن يدبر به أمر بدنيه في وقايتيه البرد في الأهوية الكينية بين الدور والبيوت . .

٨/٤/١: فأما إذا أضحَرَ للهواء في أيام الشتاء في متصرفاته وأسفاره، فينبغي أن يتحرَّرَ من البرد تحوُّراً أكثر. ويتحوَّى ما أمكنه ألا يتعرض في اليوم الشتوي^١ للريح الهائيه؛ فإنه لا يكاد يتهيأ أن يتحرَّرَ من البرد الذي معه ريح، كما يتحرَّرُ منه في الهواء الساكن، فإن اضطرت الحال ذلك، فواجب أن يستكشف للدثار، حتى يأخذ منه القدر الذي يتهيأ للبدن/ والاشتغال به، ولا يعود ثقلاً عليه.

٦٥

وأن/ يكونَ عظيمَ عنايته مصروفاً إلى توقِّي تنسُّم الهواء البارد؛ فإنَّ قليل ما يخلصُ منه إلى رئتيه وصدره يعودُ بعظيم الضررِ عليه، فيحتال للتحوُّر منه بالتلثمِ وشدِّ المنخرين، وأن يجعلَ تنفُّسه - إذا كربه إدمانُ تغطيته أنفه - في كفه أو وراء حجاب يكونُ له فيه متنفُّس؛ لئلا يردَّ عليه بكشفه عن منخرنيه بغتة من الهواء البارد ما يُخاف إضراره به.

وإن قدرَ على المشي حتى يسخَّنَ جوفه بحرارة الحركة، كان ذلك من أنفع الأشياء له، وأدفعها لأذى البرد عنه، وإن كان ممن لا يستطيع المشي لضعف بدنيه، أو عدم العادة منه لذلك، ولم يجد بداً من الركوب، فينبغي أن يحتال في تحريك أعضاء بدنيه وقدميه وذلك يديه في الوقت بعد الوقت لينتفع بذلك^٢؛ فإنَّ تحريك كلِّ جزء من الجسد لا بدُّ أن يحدث فيه قدرًا من الحرارة والسخونة، فيدفع ذلك القدر عنه/ ما يواريه من البرد، وإن قدرَ على أن يكونَ مركبهُ مركباً بحرُّكهُ^٣ - إما لمرجه ونشاطه، حتى يضطرُّ إلى قمعه وتسكينه، وإما أن يكونَ في سيره خشونة - كان ذلك ممَّا ينفعه؛ لأنَّ البرد يؤثِّر في الشيء

٦٦

^٣ في ب: بحرُّكهُ. والصواب من أ.

^١ في ب: الشعالي.

^٢ في أ، ب: بتلك. والصواب ما أثبت.

الساكن أكثر مما يؤثّر في المتحرك ، وهو يؤثّر في الزاكب أكثر مما يؤثّر في الماشي ؛ لأنّ الزاكب هو كالساكن من جهة الحركة التي تُنسب إليه . ويُعتبر ذلك بما يفعله البرد في الماء الزاكب من إجماده إياه قبل إجماده الماء الجاري . ويجب أن يتوقّى السير في شدّة البرد وهو خاوٍ ؛ لأنّ الخاوي يُسرّع إليه البرد ، وذلك أنّ باطن جسده يبرد ، فيقبل البرد الذي يردّ من خارج سريعاً للمشاكلية . وكذلك يجب ألا يتعرّض للسير وهو مُستكمل الشَّبَع ؛ لأنّ الطاعم الشبعان تغور حرارته لهضم الغذاء ، فتقلّ الحرارة في ظاهر جسده ، ويقبل البرد سريعاً ، ولكن يكون حاله عند قصده السير في البرد حالاً متوسطة بين الجوع / والشَّبَع .

٦٧

ومما يعينه على البرد ويكفّ أذيته عن الأشياء الحارّة القويّة الحرارة ، مثل الثوم والخزّذل وأشباههما . وخير من ذلك الشراب الرقيق الصلّب القويّ المرّ ، فإنّه لا يدفع أذى البرد عنه شيء كدفعه ؛ لأنّه يسخّن الدّم في عروقه ، ويملأ أوعية الجسد أبخرة حارّة تقاوم البرد الذي يصلّ إلى ظاهر البدن ، وتمنّعه من التّفوذ فيه ، ومن أن يخلص إلى عمق البدن منه ما يضرّ به ؛ فينبغي أن يتناول منه بقصد ، وقدر ما لا يؤديه إلى الشكّر ، فإنّه لا يجد له شيئاً أنفع له ولا أعون على احتمال أذى البرد منه .

وقد أطنبنا القول في تدبير الاحتراس من البرد ، وذلك لما قدّمناه من أنّ مضادّة للإنسان أكثر ، وإضراره به أشدّ .

٩/٤/١ : فأما تدبير التحرّز من أذى الحرّ الواصل إلى الإنسان من خارج ، فقد

دخل في جملة ما أجريناه ذكره في معنى التحرّز من البرد ، إلا أنّنا نزيد مَسْرُحاً^١ بقولنا :

٦٨

إنّه يحتاج / في شدّة الحرّ إلى أن ينتقل إلى المواضع الجبلية العالية إن أمكن ذلك ، كما قدّمناه في باب اختيار المساكن ، وإن لم يمكن فينبغي أن يختار البيوت الكينية ، الكثيفة الحيطان ، الرفيعة السّمك ، التي تكون للرياح الهابّة إليها مسلكاً ومُخترقاً ، بعدّ التقدّم

^١ سرح الشيء سرحاً : أرسله (المعجم الوسيط ص ١ / ٤٢٥) .

برشها .

ويستعان برش ماء الورد على الأبدان ، والترويح عنها ، ولبس الثياب التي تشاكل هذا القصد من الغلائل والملابس الرقيقة .
فأما النزول إلى الأسراب والمواضع العميقة ، فليس يُحمدُ كلُّ ذلك ؛ لأنَّ أهوية تلك المواضع تكونُ غليظةً نديَّةً ، ومن شأنها أن تُفترِّ الأبدانَ وتثقلها فيخبثها^١ .

والاستعانة بالحبوس^٢ في شدة الحرِّ أفضلُ من دخولها ، وإن دعت الحاجة إلى ذلك لاشتدادِ حرِّ الهواءِ ، فينبغي أن يعلو المُستعَكِرُ فيها عن سطح الأرض مقدارًا كثيرًا بالأسيرة التي تُنصَّبُ فيها ، ويحتال لوصولِ الهواءِ الأعلى إليها من كوى تُخرقُ في أعاليها ؛ ليخلصَ إليها/ من الهواءِ الأعلى ما يُخفِّفُ من الهواءِ الثقيلِ المنحصرِ فيه ، وأن يكونَ النزولُ إليها وقتَ الظهيرةِ والهاجرةِ دونَ ما يتقدَّمُهُ أو يتأخَّرُهُ من أوقاتِ ساعاتِ النهارِ .

٦٩

وهذا التدبيرُ في دفعِ أذى الحرِّ أمرٌ معروفٌ عندَ العائمةِ ، والعادةُ جاريةٌ باستكمالِهِ ، فلا يحتاجُ إلى إكثارِ القولِ فيه .
ثمَّ ممَّا يعينُ على دفعِ أذى الحرِّ والبردِ الأغذيةُ التي تصلحُ لكلِّ من فضليهما ، فقد عُلمَ أنَّ تناولَ الأشياءِ الحارَّةِ من اللحمانِ والحبوبِ والفواكهِ والأشربةِ ممَّا يُنتفعُ به في أذى البردِ الذي يرُدُّ على الإنسانِ من خارجِ . وكذلك تناولُ الأغذيةِ الباردةِ المضادَّةِ التي وصفناها من الأنواعِ المذكورةِ تعينُ على دفعِ أذى الحرِّ ؛ لما يولِّدُهُ في الأجوافِ من فضلِ برودةِ ورطوبةِ يقاومانِ الحرَّ الذي يرُدُّ على الإنسانِ من خارجِ . فهذه جملةٌ كافيةٌ من القولِ في التدبيرِ الواقيِ أذى الحرِّ والبردِ .

^٢ الحبوس : المكان يُخبس فيه . ج حبوس

^١ أي : النزول .

(المعجم الوسيط ح ب س ١ / ١٥٢) .

الباب الخاص

في تدبير المطاعم

٧٠ ١/٥/١: القول في الحاجة إلى الغذاء، وما يجب أن يجري تديرة عليه :

إن أولى الأشياء التي يجب على المعني بمصالح بدنه صرف أبلغ الاهتمام والعناية منه إليها حتى يكمل صواب التدبير فيه أمر الغذاء؛ لأنه لا سبيل للإنسان ولا لغيره من سائر الحيوان إلى بقاء في هذا العالم بغير اعتداء؛ فمتى عدم الحي الغذاء البتة، هلك وانحل التركيب، ومتى اغتذى بغذاء غير موافق له في طبيعته ومزاج بدنه، سقم، وكثيراً ما يؤديه سقمه إلى التلف إن أزمناً وامتدّت أيامه عليه، ولم يبادر بالعلاج منه.

ومتى جرى تديرة على الصواب في أمر غذائه بتناوله منه القدر الذي يحتاج إليه، ولم يمنع بدنه منه الكفاية، ولم يزد عليها، سليم من أكثر العلل والأعراض مدة حياته بإذن الله ومشيعه.

وكانت حاله في التمثيل حال مصباح يمد من الدهن بقدر ما يحتاج إليه، ولا يقطع عنه المادة الكافية منه، فإنه يبقى متقدماً/ ما دامت فتيلته باقية، ومتى قطعت عنه مادة الدهن أو غرق فيها، فإنه يطفأ سريعاً.

وشبيه بذلك النار الموقدة التي تمد بقدر حاجتها من الحطب؛ فإنها تبقى ملتبهة، فأما إن قطعت عنها المادة^٢، أو وُضِعَ عليها من الحطب الكثير الجزل ما يخنقها ويغمرها، فإنها تخمد في أوحى^٣ مدة، وكذلك القوة الطبيعية إن

^٢ في أ، ب: عنه. والصواب ما أثبت.

^١ أزمناً: أتى عليه الزمان (الغاموس المحيط ز

^٣ انظر: ١/٤/٢.

عَدِمَتِ الغِذاءَ بَطَلَتْ ، وإنْ حَمَلَ عَلَيْهَا مِنْهُ مَا لَا تَحْتَمِلُهُ بَطَلَتْ .

وإذا كانت الحال في الغذاء هذه الحال ، فجدير بمن يعتني بأمر بدنه أن يتحرى إصابة التدبير الفاضل في معنى الاغتذاء ؛ وذلك بأن يتناول من أنواعه ما يصلح تناوله بالصفة التي ينبغي ، فإن هذه المعاني الأربعة هي الأركان في أمر الغذاء ، وما يقع من التدبير فيه .

٢/٥/١ : القول في أنواع الأغذية التي يتغذى بها الإنسان :

وهي ستة أنواع : اللخمان ، والألبان ، والبيض ، والحبوب ، والثمار ، والبقول . ونحن / واصفون طبيعة كل واحد من هذه الأنواع بوصف مجمل ، فنقول :

٧٢

أما اللحوم فإنها أقوى الأنواع غذاء ، ولذلك صار الحيوان الذي يتغذى باللحم من سباع ذوات الأربع والطيور أقوى وأشد سؤراً وقهراً لما يغالبه ويصطاده . وكذلك الأمم التي جرث عادتهم من الناس بأكل اللخمان والاستكثار منها في وجودنا إياهم أقوى أبداناً ، وأشد بطشاً ، وأكثر غناء في المحاربات والمصاولات^١ ، كالأتراك ومن أشبههم من أجناس الأمم .

غير أن هضم اللحم يصعب إلا على من كانت القوة الهاضمة منه قوية ، ولم يكن لصاحبها علة ؛ ومن أجل ذلك تأمر الأطباء - عند اندفاع الناس إلى الأمراض - باحتماء اللخمان وتجنّبها ، علماً منهم بعجز العليل عن هضمها .

وطبائع اللخمان مختلفة في الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة ، فبعضها يوجد أخف على القوة الهاضمة ، وبعضها أثقل / عليها ، وكذلك يوجد بعض أعضائه الجسد الواحد من أجساد الحيوان أحر ، أو أبرد ، أو أرطب ، أو أيبس ،

٧٣

^١ سورة الخمر وغيرها : حدثها (القاموس المحيط ص و ر ١ / ٥٧٨) .
^٢ صاوله مصالحة وصيالاً وصيالة : واتبه (القاموس المحيط ص و ل ٢ / ١٣٥٢) .

أو أخف ، أو أثقل مِنْ بعض .

فالذي يجب من التدبير في اختيار اللحمان أن يقصد منها ما لا يفرط على مزاجه الحرارة ، ولا البرودة ، ولا الرطوبة ، ولا اليبوسة ، مثل لحم الضأن من لحوم ذوات الأربع ، فإنه على هذه الصفة .

ولذلك صار المختار عند الأكبر من الناس ، وصار الإنسان لا يملكه ولا يسأله^١ على إدمان أكليه - إلا أن يتغير هذا الحكم بالعادة - فإن هذا من فضيلته ، والدليل على صلاح مزاجه .

وكذلك من فضيلته أنه يطيب إسفيدهاجا^٢ ، ومحصا ، ومطبوخا ، ومشويا ، وليس كذلك سائر اللحمان ؛ فإن منها ما يطيب بطعم ، ولا يطيب بغيره ، ويطيب بصنعة ، ولا يطيب بأخرى . ولم تكن توجد هذه الفضيلة فيه إلا لاعتدال مزاجه .

وينبغي أن يقصد من الضأن الفتى السن^٣ / كالحملان^٤ والحوليات دون المسن^٥ والهرم ، ثم لا ينبغي أن يتغذى الفتى منها إلى ما يصغر جدا كالأجنة وما قرب عهدته بالتاج ، فإن اللحم ما كان بهذه الحال يكون رطبا لزجا مولدا للكيوس الفاسد ، وهو في مضادة لحم الهرم والفاني القمخل اليابس ؛ وكل منهما لا خير فيه ، ولا تغذوا إلا غذاء رديقا .

والفتى من كل حيوان يكون أطيب وأرخص^٦ لحما ؛ لمكان فضل الرطوبة

١ من أولاد الضأن فما دونه . ج : حملان وأحمال ، (القاموس المحيط ج م ل ٢ / ١٣٠٧) .
٢ الرخص ، بالفتح : الشيء الناعم ، وقد رخص ككرم ، رخصة ، ورخصة (القاموس المحيط رخ ص ١ / ٨٣٤) .

١ في أ ، ب : ولا يشأه . والصواب ما أثبت .
٢ الإسفيدهاج : نوع من الطبخ ، وتكون صنعه بأن يلقى اللحم بالدهن ، ويوضع معه لوز وتوابل ودجاج ... إلخ (انظر المنصوري في الطب ٦٩٠) .

٣ الحمل ، محرّكة : الحروف ، أو هو الجذع

فيه ، فإنَّ لحمَ المُيسرُ يكونُ غيرَ طيبِ الطعمِ ، ولا كثيرَ الغذاءِ .
وكذلك ينبغي أن يقصدَ للسَّمانِ منها دونَ المهازيلِ ؛ فإنَّ الرخاصةَ إنما
ترجى فيها ، فأما المهازيلُ فإنَّ لحومَها تكثرُ مستحيلةً^١ الطعمِ ، قليلةً الغذاءِ ، لا
بدَّ من أن تخالطَهُ زُهومةٌ^٢ وفسادُ جوهرٍ ، ويتجنَّب من اللُّحمانِ ما كان على
هذه الصِّفةِ ؛ لعدَمِها الدسومةَ التي تطيبُها وتكثرُ رطوبتها .

ويكونُ القصدُ - أيضًا - منها للخصَّانِ^٣ دونَ الفحولِ والنعاجِ ؛ فإنَّ الفحولةَ
لمكانِ سفادِها^٤ تكونُ/ لحومُها عَضِلَةٌ مُشْتَجَّةٌ . وأما النعاجُ فإنَّها لمكانِ ولادِها^٥
تكونُ مخصومةً الرطوبيةَ ، التي^٦ فيها العذوبةُ والدسومةُ ؛ وذلك أنَّ الولادةَ في
الإناثِ تفعلُ فعلَ السَّفادِ في الذكورةِ ، فإنَّ كلاً من المَعْتَنِينَ يأخذُ صَفْوَ أجسادِ
الحيوانِ ، ولُبَّابِ جسدِهِ ، الذي يكونُ سببَ طيبِ لحمِهِ .

ويجبُ بعدَ ذلك أن يختارَ الأكلَ من أعضائه ما دونَ رأسِهِ من الرِّقبةِ ، ولحمِ
الأضلاعِ ، وما يَبْنِيها ؛ فأما الرأسُ وما فيه من الأعضاءِ ، فإنه يجبُ أن يتجنَّب
الإنسانُ أكله ما قديرَ على ذلك ؛ لأنَّ الأعضاءَ التي فيه إما أن تكونَ لزجةً كثيرةً
الرطوبةِ ، وإما قَحْلَةً^٧ كثيرةً اليبوسةَ ، وكلُّ عضوٍ منها يوجبُ مخالفاً مزاجه لغيره
خلاقاً شديداً ، فالأصلحُ تركُ أكلِها ما أمكنَ ذلك .

٧٥

^١ كل ما محوّل أو تغيّر من الاستواء إلى المحيط س ف د ١ / ٤٢٢ .

العوج فقد حال واستحال (القاموس المحيط ح و ل ١٣٠٨ / ٢) .
^٥ الولاد: الحمل . ومنهم من يجعلها بمعنى الوضع . (المصباح المنير و ل د ١٥٦ / ٢) .

^٢ الزُهومةُ والزُّهْمَةُ ، بضمهما : ريح لحم

سمنٍ منتنٍ (القاموس المحيط ز ه م ١٤٧٤ / ٢) .

^٣ في أ : الخصيان . والأولى من ب .

^٤ سَفَدَ الذكر على الأنثى ، كضرب عظمه . (القاموس المحيط ق ح ل ١٣٨٢ / ٢) .

^٧ قَحْلٌ كمنع ، قحولاً ، وكعلم ، قحلاً ، أو يحرك ، وكحني ، قحولاً : يس جلده على وعلم ، سيفاذًا ، بالكسر : نَزَا (القاموس

وأما الأعضاء التي تكون في أسفل البدن من الأفخاذ وما يليها ، فإن لحومها تكون غليظة ثقيلة بطيئة الانهضام ؛ فلذلك قلنا / : إنه يجب أن يتجنبها الإنسان ما قدر على ذلك ، وكذلك يجب أن يتجنب الأعضاء الجوفانية المنفردة بهيئتها^١ وأسمائها ، مثل : القلب ، والكبد ، والطحال ، والكليتين . وهي أوعية وآلات بالحقيقة لا لحمان خالصة ، وبعضها يكون صلب الأجزاء ، مثل الكبد والكليتين ، وبعضها رخوًا ، مثل الرئة ، وبعضها يكون عكز المزاج ، مثل الطحال ، وبعضها يكون عصبي الأجزاء ، بطيء الانهضام ، مثل الكروش ؛ فلذلك قلنا : إنه يجب أن يتحاشى أكلها في الأكثر من يقصد التدبير الأفضل في باب الغذاء ، وأن يكون قصده لما هو أخف ، وأسرع انهضامًا ، وأعدب مذاقًا ، وأفضل تركيبًا ، وألطف مزاجًا ، مثل لحم الرقبة ، والكتف ، والمواضع المتوسطة للجسد من البدن .

وأما الحيوان الهوائي من الطير ، فإن لحوم ما جرت العادة بأن يؤكل ويتغذى به من أنواعه كالدجاج ، و الدراج^٢ ، والحمام ، والورشان^٣ ، والطيهورج^٤ ، والعصافير ، والقناير / - أخف من ذوات الأربع بالحكم الأعم ، فأما بالحكم الأخص فإنه ربما وجد منها ما يتقل لحمه على الطبيعة .

وطبائنها بعد مختلفة ، وبعضها أخف لحمًا من بعض ، وقد بين ذلك في كتب الأغذية ؛ فينبغي أن يقصد منها لما هو أخف ، وأسرع انهضامًا ، ولما هو طري السن ، مثل : الفراخ ، والفرايح ؛ لا سيما إذا أحس الإنسان بعلية عرضت

^١ في ب : بهيئتها .

^٢ في ب : الدراج . والصواب من أ ، بالدراج ، كرمان : طائر (القاموس المحيط درج / ١) .

^٣ الورشان ، محوكة : طائر ، وهو ساق .

^٤ الطيهورج : ذكر السلكان ، معرب (القاموس المحيط ط ه ج / ١) .

له ، أو كادت تعرض ، واحتيج إلى التخفيف على الطبيعة .
والحكيم في أعضاء الطير كالحكيم في أعضاء ذوات الأربع ، من أن بعضها
أخف من بعض وأسرع انهضامًا ، وذلك مثل : الصدور ، والقوانص^١ ،
والأجنحة ، والأرجل ؛ فلحم الأجنحة أخف ؛ لأنها آلة الطيران ، فهي
بالحركة تسخن وتحمى ، فيصير لحمها أخف من الصدور والقوانص ، فينبغي
أن يكون القصد للأخف .

وأما الحيوان المائي فإن الطير منه كالبط^٢ والقرانق^٣ وأشباهاها يكون في
لحمائها غلظ وزهومة ، / فيبتطو انهضامها لذلك ، ولا يكون له خفة الحيوان
الهوائي ؛ لأن الصفات التي تلزم الأرض والماء والهواء في الخفة والثقل تقع على
الحيوانات المنسوبة إلى كل واحد منها .

٧٨

والحيوان المائي الذي^٤ جرت العادة بأكله من الأكثرين هو أجناس السمك ،
وأجناسها كثيرة ، وطبائرها في الخفة والثقل والطيب والزهومة مختلفة بحسب
أجسادها في الصغر والعظم ، واختلاف مواضع تولدتها من البحار ، والأودية
الكبار ، والأنهار الصغار ، والغياض^٥ ، والآجام^٦ ، والمنابع ، والغذاء الذي
يغتذي به^٧ .

^١ في ب : القوابض . والصواب من أ .
^٢ في أ ، ب : البطوط . والصواب ما أثبت ؛
لأن جمع البطة هو البط (انظر القاموس المحيط
ب ط ط ١ / ٨٩١) .

^٣ القرنوق : طائر مائي أسود ، وقيل : أبيض .
ج : القرانق ، والقرانقة ، والقرانق . (القاموس المحيط
١٢١٢ / ٢ ، لسان العرب غ ر ن ق ١٠ / ٢٨٧) .

^٤ في أ ، ب : التي . والصواب ما أثبت .

^٥ القبضة ، بالفتح : الأجمة ، ومجتمع
الشجر في مغيض ماء ، أو خاص بالفرب لا كل
شجر ، ج : غياض وأغياض (القاموس المحيط غ
ي ض ١ / ٨٧٩) .

^٦ الأجمة ، محركة : الشجر الكثيف
الملتف ، ج : أجم ، وآجام ، وإجام ، وأجمات
(القاموس المحيط أ ج م ٢ / ١٤١٧) .

^٧ أي : الحيوان المائي .

وعامةً أنواع السمك موصوفة بالبرودة والرطوبة، لا خير في تناولها لأصحاب الأبدان الباردة الرطبة السمينية الكثيرة اللحم؛ لأنها تُكسبها زيادة برودة بلزوجتها وبرودتها ورطوبتها، إلا أن يجري بذلك العادة من قوم يكون السمك أكثر غذائهم من الذين يستوطنون سواحل البحار جزائرهما وغيرهم .
فأما أصحاب الحرارة واليئس / فرُبما انتفعوا بالطري منها، وكان لهم كالعلاج؛ فينبغي أن يُقصد^١ في أكلها للمتوسط فيما بين الصغير المُفْرِط والكبير المُفْرِط، ولما يكون كونه وتولده في المياه العذبة الجارية، دون ما يتولد في البحار والغياض والآجام .

٧٩

فأما المملح منه فإنه كثير الضرر، مُعَطِّشٌ، مُسْتَشْقِيٌّ^٢ للماء، وهو قديدٌ، والقديد من لحم السمك ومن كل لحم رديء؛ لأنه هو الشيء الذي ذهب صفوه ولُبَّأه، وبقي أثقل وأغلظ ما فيه . والأشياء المقددة حكمت كل منها حكمت العفِنِ الفاسدِ، فلذلك يجب تجنُّبها .

٣/٥/١ : ذِكْرُ الألبان :

وأما الألبان فإن مرتبتها في قوَّة الغذاء دون مرتبة اللحمان، وهي مجازسة لها في الجوهر من قِبَلِ أنها جزء من الحيوان، وفضلة من فضلاته، وهي بقیة متولدة من الدم، كما أن اللحوم إنما تتولد من الدم؛ لأنها جامدة .
واللبن من قِبَلِ استحاليته إلى البياض إنما هو دمٌ يَنْصَبُ إلى الثدي والأخلاف^٣ والضرع، / فيتضجُّ فيها ويقبل لون البياض، ومما يدلُّ على ذلك أنه متى استكبر اللبن في إخراجِه خرج آخرُه في صورة حلابة الدم .

٨٠

^١ في أ، ب : يقتصد . والأولى ما أثبت .
^٢ مستشقي : استسقى منه : طالب برقيما ،
الخلف : حلْمَةُ ضَرْع الناقة ، أو طرفه ، أو
هو للناقة كالضرع للشاة (القاموس المحيط خ ل ،
ف ١٠٧٦/٢) .
كاستقى (القاموس المحيط س ق ي ١٦٩٩/٢) .

والألبان من هذه الجهات التي ذكرناها تجانس اللحوم، إلا أنها دونها في القوة، ويعم جميعها لطف التركيب وسرعة الاستحالة .
فللطف تركيبها صارت غذاء للأطفال والصغار من أصناف الحيوان، في الوقت الذي تضعف فيه منهم القوة الهاضمة، ولا يُقدر على هضم اللحوم والنبات .

وبسرعة استحالتها - ما دامت أجزاءها تتميز سريعاً عند الخض^١ والتحرك - [ف] يفترق منها الجزء الحار الرطب الهوائي الذي هو الزبد، من الجزء البارد المائي الذي هو الخيض، ولا يكاد يوجد مثل هذا التمييز في شيء مما يمحض ويحرك من أصناف الرطوبات، ولكثرة استحالته صار يهياً منه أصناف كثيرة من الأغذية مختلفة الطبايع، مثل: الزبد، والسمن، والمضل^٢، والأقط^٣، وغيرها .

/وأصناف اللبن كثيرة، بحسب كثرة أصناف الحيوان التي تحلب؛ فمنها ما يوجد في قوته اللطف الشديد والجلأ^٤، كالألبان الأثني^٥ والمعز، ومنها ما يوجد فيه حرارة مع تحليل، كالألبان اللقاح^٦، ومنها ما يوجد فيه دسومة كثيرة مع ثقل، كالألبان البقر .

٨١

^١ (القاموس المحيط أ ق ط ١/٨٨٩) .

^١ مَحَصَ الشيء: حركه شديداً (القاموس

^٤ الجلاء: الأمر بين الواضح (المعجم

المحيط م خ ض ١/٨٨٣) .

الوسيط ج ل و ١/١٣٢)، والمقصود: القوة

^٢ المضل: ما سال من الأقط إذا طبخ ثم

الجالية للرطوبات .

غصير، رديء الكيموس، ضار للمعدة (القاموس

^٥ الأثنان: الحمارة، ج: آثن وآثن وآثن .

المحيط م ص ل ٢/١٣٩٦) .

(القاموس المحيط أ ب ت ن ٢/١٥٤٤) .

^٣ الأقط، مثلثة، ويحرك، وككيف ورجل

^٦ اللقاح ككتاب: الإبل (القاموس المحيط

وإبل: شيء يتخذ من الخيض الغنمي، ج:

ل ق ح ١/٣٥٩) .

أقطان .

والألبان تَدْخُلُ مرَّةً في بابِ العلاجاتِ والأدويةِ ؛ فإنَّها توجدُ كثيرةً النفعِ في عللِ توصفُ لها مِنْ عللِ الكبدِ والأحشاءِ وغيرها ، وتَدْخُلُ أخرى في أصنافِ الأغذية . والاقتصارُ عليها في الاغتذاءِ ليس بمحمودٍ إلا لِمَنْ جرثُ عادتهُ مِنَ الأُمِّ بذلك ؛ فَإِنَّ العاداتِ كثيرًا ما تَغْلِبُ أحكامَ الطبائعِ ، حتى تجعلَ الشيءَ النافعَ في الحُكْمِ ضارًّا ، والضارُّ نافعًا . فأما مَنْ لم تَجْرِ عادتهُ بالاغتذاءِ بها ، فلا خَيْرَ له في الاستكثارِ منها ، ومِمَّا يُتَّخَذُ منها .

واعادتها موصوفةٌ بسرعة الاستحالةِ إلا أن تُجْعَلَ إدامًا ، أو تقعَ في الطبخِ ؛ فَإِنَّ طبيعتها تتمرُّجُ عند ذلك / بطبيعةٍ ما يكونُ مخلوطًا بها ، والحليبُ منها هو الموصوفُ للعلاجاتِ ، والمحمودُ في أغذيةِ الذين يؤمرونَ بتناولها .

٨٢

ثمَّ أحمدُ ما يترَكَّبُ مِنْ حليها الرُّبْدُ والسَّمْنُ ؛ فَإِنَّهُ قد يُنتَفَعُ بهما في كثيرٍ مِنَ الأغذيةِ والأدويةِ ، والمذمومُ منها هو الذي يازأُ الحليبِ الحامضِ الشديدِ الحموضةِ ؛ لأنَّ الحموضةَ في اللبنِ فسَادٌ عارضٌ له ، كما أنَّها في الشرابِ فسَادٌ عارضٌ له .

والمذمومُ ما يترَكَّبُ منها المَضْلُ والجُبْنُ ، فإذا كانتْ بالإنسانِ علةً مِنْ حرارةٍ أو سُخْيٍ ، فالواجبُ عليه أن ينجِّبَ الألبانَ كُلَّها ؛ وذلكَ لِمَا في طبيعتها مِنْ سرعةِ الاستحالةِ ، فَمِنْ شأنِها أن تستحيلَ لذلكَ إلى كُلِّ خِلْطٍ يغلبُ على البدنِ ، فيقوِّيه ويزيدُ فيه .

٤ / ٥ / ١ : ذَكَرَ البِيضُ :

وأما البِيضُ فَإِنَّهُ غذاءٌ يجانِسُ اللبنَ واللحمَ أيضًا ؛ وذلكَ أَنَّهُ جزءٌ مِنَ الحيوانِ ، كما أَنَّ اللبنَ فَضْلَةٌ مِنَ الحيوانِ .

٨٣

والطبيعةُ قد قَسَمَتِ البِيضَ قسمينِ مِنَ البياضِ والصفرةِ ، فجعلتْ / الجزءَ

الحارُّ الرطب في صفرته، والبارد الرطب في يياضه، وذلك التمييز من فعل الطبيعة شبيهة بتمييز الصناعة في اللبن بانقسامه بالمخض بين جزأين، أحدهما: الحارُّ الرطب، وهو الزبد، وهو نظيرُ صُفرة البيض، والآخر: البارد الرطب، وهو الخيض، وهو نظيرُ بياض البيض؛ فبياض البيض غذاءٌ ثقيلٌ وخيمٌ، لبرودته ورطوبته، وصفرة البيض غذاءٌ شريفٌ كثيرُ التغذية؛ للطاقة أجزائها^١ وما فيها من اعتدال الحرارة والرطوبة، ويَطْعَمُهُ الناقه^٢، ومن يقصدُ تقويةً طبيعته.

وأفضل ما يُغتذى به منها التيمبرشت^٣؛ لأن أجزائها تلطف بما ينالها من التسخين القليل، فإذا أصابها الطبخ فإنه يُحدِّث فيه مجفوفًا وصلابةً يصيرُ بهما أثقلَ وأعسرَ انهضامًا.

٥/٥/١: ذكرُ الحبوبِ:

وأما الحبوبُ فإنَّ غذاءها أقلُّ من غذاءِ اللحمانِ أيضًا وأضعفُ، إلا أنَّ استمراءها وانهضامها في المعدة أسهلُّ، والذي يتولَّد من الفضلة/ التي تفضَّلُ عن المهضم تكونُ أكثرَ.

٨٤

وذلك أنَّ اللحمَ متركَّبٌ من الدم، وهو دمٌ جامدٌ، فإذا قَدِرَت القوَّة الهاضمةُ على هضمه واستمراءه عادَ أكثرُهُ دَمًا، واغتذى الإنسانُ بذلك الدم، فزادَ في قوته زيادةً ظاهرةً، وقلَّت الفضلةُ اليابسةُ التي تخرجُ منه؛ لأنَّ عامةً ما في اللحمِ يصيرُ غذاءً. وأما الحبوبُ فليست من جوهرِ اللحم، فالذي يستحيلُ منها إلى الدمِ أقلُّ ممَّا يستحيلُ من اللحمِ إلى الدمِ؛ ولذلك صارَ غذاؤها أقلُّ،

^١ الضمير في «أجزائها» يعود على صفرة

البيض. المحيط ن ق هـ ١٦٤٧/٢.

^٢ نقه من مرضه، نقها ونقوها: صغ

^٣ التيمبرشت: بيض مسخن بالنار حتى

يقارب الانعقاد، ثم يُحسى (القمرى)، التنوير

وفيه ضَعْفٌ، أو أفاق، فهو ناقه (القاموس) (٥٣).

وصارت الفضلة التي تتولد عنها - وهي التَّجْوُأ^١ - أكثر، ولذلك قيل : « اللحم أقلُّ الطعامِ نجواً » .

والحبوبُ مختلفةٌ القوى والطبائع؛ فبعضها أفضلُ مزاجاً من بعض، وأجودها وأشدّها مشاكلةً لطبيعة الإنسانِ الخنطة، فإنّها معتدلةُ المزاج، وحرارتها مشاكلةٌ لحرارته، فلذلك صارت^٢ غذاءً له، والغالب عليه، ومرتبها^٣ في الحبوبِ كمرتبة لحم الضأن في اللحمانِ في مشاكلة كلِّ منها لطبيعة/ الإنسانِ .

٨

ثم الذي يليها الشعيرُ، وفي الشعيرِ - إذا عري^٤ عنه قشره الذي فيه يئس شديدٌ وجفوفٌ، وأخذ [ما] لبه الذي هو الكشك^٥ - منفعةٌ قويّةٌ في الأمراضِ الحادّةِ .

ثم الذي يليه الأرزُ، وهو حَبٌّ خفيفُ الغذاءِ، جيّدٌ^٦، يحسنُ الانهضامَ، ممسكٌ للطبيعة، يصلحُ لأكثرِ الطبائعِ، وفي عامّةِ الأوقاتِ .

وفي بعضِ الحبوبِ نفخٌ ورياحٌ، لغلبةِ الطبيعةِ الهوائيةِ والأرضيةِ^٧ عليه؛ فينبغي أن يتجنّبَ الإنسانُ منها ما كانت طبيعته كذلك، فإن كلَّ غذاءٍ يُولدُ النفخَ والرياحَ ليس محموداً؛ لأنّ تولدَهُما يدلُّ على سوءِ انهضامِ .
ويجبُ أن يُختارَ من الحبوبِ كلّها للاغتذاءِ السمينِ، الذي يكثرُ لبائهُ،

^١ التجو والنجا : اسم المنجو، ونجا فلان : أحدث (القاموس المحيط ج و ١٧٥١/٢) .
^٢ في أ، ب : صار . والصواب ما أثبت .
^٣ في أ، ب : ومرتبته . والصواب ما أثبت .
^٤ في أ، ب : عرا . والصواب ما أثبت .
^٥ الكشك : ما يعمل من الخنطة، وربما عمل من الشعير . قال المطرزي : هو فارسي معرب . (المصباح المنير ك ش ٨٩/٢) .
^٦ في ب : جيدة . والصواب من أ .
^٧ في ب : أو الأرضية . والصواب من وعزّة، فهو عار وعريان . (المصباح المنير ع ري ٢ / أ .

يَرِقُ قَشْرُهُ ، كما اختير السمين من اللحم الذي يكثر دسومته ؛ فإن لب الحبوب نظير دسومة اللحم .

وكذلك يجب أن يختار من الحبوب أيضًا ما جاد إدراكه واستخصد ، ويتجنب منه ما بقيت فيه فجوة ، وحصد قبل أوان حصاده ، ويتجنب أيضًا ما عثق وتأدى إلى صفة العفونة والتسويس ؛ فإن فضيلة كل شيء من النبات والحيوان في طراوته ، والذي لم يدرك جيدًا من الحبوب هو بمنزلة الجنين من الحيوان الذي ذكرنا أن لحمه يكون رديء الكيموس ، والذي قد عثق جدًا أو قارب العفونة منها هو بمنزلة الفاني الهرم من الحيوان الذي قد قحل ويس لحمه وأجزاء جسده .

٨٦

وينبغي أن يكون المعتدى به من الحبوب لبائمه ، وأن يتجنب قشورها ؛ فإن غذاء القشور يقل ويولد كيموسًا غير محمود ، فلذلك يجب أن يكون مما يتناول من كل منها لبائمه ، وبعد المبالغة في تنقيته من قشوره ، فإن الله - تعالى - لما جعل الإنسان لباب الحيوان ، جعل له من كل ما يغتذيه لبه ، وللحيوانات التي هي منه بمنزلة القشور - قشره ، مثل اغتذائه من الحنطة والشعير بلبهما ، وتصير الأتبان التي هي القشور / غذاءها .

٨٧

٦/٥/١ : ذكر الفواكه والثمار :

وأما الفواكه فقليلة الغذاء ، وهي مختلفة الأجناس ، ومن أفضل أجناسها العنب والتين ؛ فإذا تناولهما المتناول فلم ينهضما انهضامًا جيدًا ، ولم تقعا بالموافقة ، ولذا - لقوة مزاجهما - أمراضًا مؤذية ؛ فينبغي أن يكون الأخذ من الفواكه على سبيل التعليل ؛ لأن الإكثار منها ، وإدمان أكلها ، مما يكسب الأمراض الرديئة ، لإسراع العفونة إليها في المعدة ، واستحالتها إلى كيفية رديئة . ويجب أن يكون القصد منها لللبابها ، ويتجنب قشورها ؛ فإنها لا تكاد تنهضم ، فتلصق بالمعدة والأمعاء ، وأن يتجنب منها أيضًا الذي لم يدرك ، ولم

ينضج ، والذي قد عَثَقَ وَعَفِنَ ، أو قَارَبَ العفونة ، ويتجنبُّ المضادَّ منها لمزاج مَنْ يَطَعُمُهُ ، فَإِنَّ حُكْمَهَا فِي هَذَا الْبَابِ حُكْمُ اللَّحْمَانِ وَالْحَبُوبِ .

٧/٥/١ : ذِكْرُ الْبَقُولِ :

٨٨ وَأَمَّا الْبَقُولُ فَإِنَّهَا لَا تَعْدُو إِلَّا الْغِذَاءَ الْمَسِيرَ الَّذِي يَقْلُ الْإِنْتِفَاعُ بِهِ ، وَلَا يَكَادُ يَنْهَضُمُ مَا يُتَنَاوَلُ مِنْهَا غَيْرَ مَطْبُوعٍ ؛ وَذَلِكَ أَنَّهَا قَدْ عَدِمَتْ فِي طِبَاعِهَا النُّضْجَ وَالْبَلُوعَ ، بَلْ تَوْجَدُ فَجْةً مِنْ أَوَّلِ مَنْبِتِهَا إِلَى أَنْ تَجِفُّ ، خِلَا أَنَّهَا تَكُونُ فِي أَوَّلِ مَنْبِتِهَا أَلْفَ وَأَطْرَى ، ثُمَّ تَصِيرُ بِآخِرِهِ أَصْلَبَ وَأَعْسَى ^١ .

فِينبغي أَنْ يَتَجَنَّبَ أَكْلُهَا الْمَغْنِيُّ بِحِفْظِ الصَّحَّةِ مَا قَدِرَ عَلَى ذَلِكَ ، وَأَنْ يُتَنَاوَلَ مِنْهَا شَيْئًا تَدْعُوهُ إِلَيْهِ شَهْوَتُهُ ، فِينبغي أَنْ يَكُونَ مَا يُحَمَّدُ مَزَاجُهُ مِنْهَا ، وَيُنَسَّبَ إِلَى ضَرْبٍ مِنْ ضُرُوبِ النِّفْعِ ، كَالْفُودَنْجِ ^٢ - فِي صِلَاحِهِ - لِتَقْوِيَةِ الْمَعْدَةِ ، وَالْهَنْدَبَا - فِي صِلَاحِهِ - لِلتَّرطِيبِ ، وَقَمْعِ الصَّفْرَاءِ ، وَيَتَجَنَّبَ مِنْهَا كُلَّ مَا كَانَتْ لَهُ حِرَافَةٌ وَحِدَّةٌ فِي طَعْمِهِ ، كَالْكِرَاثِ وَالْحَرْدَلِ ، وَالْجَرَجِيرِ ، وَمَا أَشْبَهَهَا ، إِلَّا أَنْ يُتَنَاوَلَ مَا كَانَ مِنْ هَذَا الصَّنْفِ مَطْبُوعًا ، وَيُلْقَى فِي الْقُدُورِ لِتَطْيِيبِهَا ، وَيَحُلُّ مِنْهَا مَحَلَّ الْأَفَاوِيهِ الَّتِي يُطَيَّبُ بِهَا الطَّبِيخُ .

٨/٥/١ : الْقَوْلُ فِي صِنْعَةِ الطَّعَامِ :

٨٩ إِنَّ أَوَّلَ مَا يَحِبُّ تَقْدِيمُ الْعِنَايَةِ بِهِ صِنْعَةَ الطَّعَامِ ، حَتَّى يَكُونَ مَا يُخْتَرُ مِنْهُ / ، أَوْ يُطَبَّخُ ، أَوْ يُشْوَى ، أَوْ يُلْهَوْجُ ، أَوْ يُصَلَّحُ بِنَوْعٍ آخَرَ مِثْلِ الْبُورَادِ - عَلَى غَايَةِ ^٣ مَا تَشْتَهِيهِ الطَّبِيعَةُ ، أَوْ تَمِيلُ إِلَيْهِ ، مِنْ تَمَامِ النُّضْجِ ، وَطَيِّبِ الطَّعْمِ وَالرَّائِحَةِ ؛ وَذَلِكَ

^١ عسبي النبات عساة وعشوا: غلظ، ويس . الحيق، والجبلبي شبيه الزوفا (الرسالة الألواحية القاموس المحيط ج ٥ ص ١٧١٩/٢) . (٢٣٩) .

^٢ الفودنج: نبات ذو أصناف؛ النهري هو الضوسران، والبري الفلاحي، وتسميه العرب:

^٣ غاية: ساقطة من ب .

لأنَّ الغدَاءَ الذي يتناوله الإنسانُ رَجْمًا كانَ فاضلاً في جوهره ، كالسمين من اللحمان ، والجيد من الخنطة والأرز وأصنافِ الحبوب ؛ فإذا فائتُه الصنعةُ الجيدةُ في معنى الخبز والطبخ وما أشبههما ، لم ينتفع الإنسانُ به ، ولم تقبله الطبيعةُ ، ولم تستمرتهُ عند تناوله إياه ؛ لأنَّ تمامَ الغدَاءِ لمعتين كما ذكرنا : أحدهما : نوعُ المغنذَى به ، والثاني : صنعةُ .

وإذا فاتَ الغدَاءَ أحدهما ، لم يكذُّ يُنتفعُ بالآخر ، إلا أنْ فوّتَ الصنعةُ الجيدةُ أضرُّ بالغدَاءِ من رداءةِ الجوهرِ ؛ لأنَّ الشيءَ الرديءَ الجوهرِ من أنواعِ الغدَاءِ قد يُعلِّجُهُ جردةُ الصنعةِ ، حتى يصيرُ شهياً إلى متناوله ، والرديءُ الصنعةُ لا تميلُ إليه الطبيعةُ ، وإن كان المغنذَى به / فاضلاً الجوهرِ .

٩٠

وأما صارت الصنعةُ أملكَ بالغدَاءِ من جوهره ؛ لأنَّ الحيواناتِ كلها أو جلُّها إنما تغتذي بالأشياء التي هي غذاؤها - لحومًا كانت أو نباتًا ، أو هي على هيئتها - من غير أن يلزمها حاجةٌ إلى طبخٍ أو إنضاج ، كما ترى من اغذائها اللحومَ والحشيشَ والشوكَ والتبنَ والحبوبَ كهيئتها ؛ وذلك لقوة الآلاتِ الغذائية منها .

فأما الإنسانُ فإنَّ طبيعتهُ جعلتْ مخالفةً لطبيعتها في هذا الباب ، فصارَ - للطفِ مزاجه ونقاءِ تركيبه - لا يغتذي بالشيءِ من اللحومِ والنباتِ إلا بعدَ تهيئةِ الصنعةِ له بهيئةً تُمكنُ منها الطبيعةُ أن تهضمهُ ، فإن لم يُجودْ صنعةً لم تميلُ إليه الطبيعةُ ولم تشتهِهِ . فإذا لم يشتهِ ما تناولَ منها لم تستمرتهُ ، فإذا لم تستمرتهُ حلَّ منها محلُّ الدوائِ في نفاها عنه ؛ لأنَّ الفرقَ بين الغدَاءِ والدوائِ إنما هو أنَّ الطبيعةَ تقبلُ الغدَاءَ ، لمساكلتهِ إيَّاهَا ، / وتفرضُ عن الدوائِ وتأباهُ ، لمضادتهِ إيَّاهَا .

٩١

فكم من شيءٍ يُحكَّمُ عليه من طريقِ مزاجه أنَّه صارَ للإنسانِ ، فإذا تناوله بقوةِ شهوةٍ له وميلٍ له من طبيعتهِ إليه استمره حتى يصيرَ له غذاءً نافعا . وهذا أمرٌ رَجْمًا تعدى بالأصحاء إلى الأعلأء^١ ؛ وذلك أنهم رَجْمًا اشتهوا في مرضهم الشيءَ

^١ في أ : الأغذاء وهو تحريف ، والصواب ما أثبت .

المحكوم عليه بالضرر، فإذا أعطوهم قوا - لشدة الشهوة له - على هضمه واستمرائه، حتى لا يتبين له ضرر.

وأحوج الناس إلى تفقد أمر الصنعة الذين ترق طبائعهم، وتلطف منهم حاستنا المشم والمذاقة، من الملوك وأهل النعمة الذين جرث عاداتهم بتناول الطعام الطيب الجوهري، الجيد الصنعة؛ فإن هؤلاء يوجدون متراضي حشن المذاقة بتمييز الأجود والأردأ من صنوف الأطعمة، فمتى أحشوا أدنى عارض من الفساد والتغير في الأطعمة التي تقدم إليهم تكرر هوه وانقبضت أنفسهم عن تناوله، وإن تناولوا شيئاً منه على كراهية له، وبنفاي من الطبيعة عنه، لم يخدموا استمراءه، ولم يأمنوا استحالتة إلى كيفية ضارة مؤلدة لبعض العلل والأسقام. فأما الجفأة الطبائع والتركيب من أفتاء^١ الناس وعوامهم، فليست بهم حاجة إلى الاستقصاء على أنفسهم في هذا المعان:

أحدها: جفأة التركيب.

والثاني: عدم رياضة حسن المذاقة للألوان الطيبة، والقليل مما يلحق الغذاء من

الصنعة كثير عندهم.

والثالث^٢: أن حرارة أجوافهم ومعدتهم^٣ تكون قوية؛ لكثرة الحركة والمشي، والاعتماد بالأعمال الشاقة، فإن الذين يعملون ويتحركون كثيراً ويتكافرون الأعمال الشاقة تسخن أجوافهم بكثرة الحركة، وتقوى منها القوة الهاضمة، فتستمرئ كل ما اغتدوه، حتى يكادوا يناسبون في هذا الباب أصناف الحيوانات بتناولهم الخبز الفطير، واللحم الذي لا يناله من النار إلا الإشماء، أو الشيء اليسير من النضج، ثم لا يكادون يتأدون بما يتناولونه من

^٢ في أ، ب: والثاني. والسواب سا

أثبت.

^٣ في ب: ومعدتهم.

^١ أفتاء: قال ابن الأعرابي: بها أسماء من الناس وأفتاء. أي: أخلاط. الواحد عنو وفتو، ورجل من أفتاء القبائل، أي: لا يدري من أي قبيلة هو (لسان العرب ف ن و ١٦٥/١٥).

الغذاء على تلك الهيئة من رداة الصنعة .

وأولى الطعام بأن يُستعمل التنقية في صنعة الخبز؛ فإنه أصل الغذاء، والشيء الذي يُحتاج إلى إدمان أكليه وتناوله في أوقات، فمتى عرّض فيه عارضٌ حلل من جوهر الخنطة أو تنقيته أو عجيبه أو خبيزه، أدى ذلك - على امتداد الأيام - إلى ضررٍ عظيم؛ وذلك لأنه إذا اجتمع من وجوه ذلك الضرر البعض إلى البعض، كثر مقداره في آخر الأمر، وبس مكرهه .

وأحق ما ذكرناه بالتفقد من أمر الخبز إنضاجه؛ فإنه إذا وقع فيه تقصير، حيف أن يتولد منه أدواء من البدن خبيثة، والخبز الحشكار^١ الذي لا يُبالغ في نخل دقيقه أكثر حرارة، وأسرع انهضامًا، لمكان الحرارة التي في نخاليه . وأما الحواري^٢ فإنه أبطأ انهضامًا، وأثقل على القوة الهاضمة، إلا أنه إذا انهضم يكون أكثر غذاءً، ويكون الغذاء الذي يتولد منه أفضل في جوهره؛ لأنه إنما يتولد من لباب الخنطة الذي هو اللطف أجزائها، وأجودها مزاجًا، فيبني ألا يتناول من الخبز إلا المستحکم النضج؛ فإن الآفة في كل ما يفوته النضج التام منه عظيمة على البدن .

٩٤

ثم يجب بعد ألا يتناوله حارًا جدًا ولا جافًا قد ذهب ليئه، بل يتناول منه ما كان ليثًا مخبوزًا ليوميه أو أمسيه؛ فإن الحار الشديد الحرارة منه بمنزلة الشيء الذي لم يتم إدراكه وبلوغه، والجاف منه الشديد الجفاف بمنزلة الشيء القديد الذي ذهب أكثر ما فيه من الرطوبة .

وإذا وقع الخبز الحار في المعدة وشرب الماء عليه، حدث به من الانتفاخ والاستحالة إلى شبه صورة العجين مثل ما يعرض منه إذا أُلقي في ماء خبز حار،

^١ الحشكار: الخبز الأسود غير النقي،
الراء: الدقيق الأبيض، وهو لباب الدقيق، وكل ما حور؛ أي: يبيض من طعام (القاموس المحيط فارسي (المعجم الوسيط خ ش ك ر ٢٣٦/١).

^٢ الحواري: بضم الحاء وشد الواو وفتح
ور ٥٤٠/١).

وكذلك إذا أكل الخبز الجاف اليابس وشرب عليه الماء ، حدث فيه من الانتفاخ مثل ما يحدث في الخبز اليابس إذا بُلَّ بالماء وغرِق فيه .

والذي يلي الخبز من الطعام الذي يجب العناية بصنعيه اللحم ؛ فإنه غذاء ٩٥ يُدمن أهل النعمة أكله كما يدمنون أكل الخبز ، فيجب أن يُعنى بجودة صنعيه ، وصنعيه على وجوه : فمنه ما يُطبخ ، ومنه ما يُقلى ، ومنه ما يُشوى .

والذي يُشوى منه ما يُذلى في التنوير ، ومنه ما يُلهوَج ، ومنه ما يُكَبَّب^١ على النار ؛ فملاك التدبير في صنعيه في كل واحد من هذه الوجوه أن يبالغ في إنضاجه ، فإن أعظم آفات ما يُصنع من اللحم أن يُقي فيه نُهوءة^٢ ، فإذا كان كذلك ، صعب هضمه واستمراؤه إلا على أصحاب المعدة القوية الكثيرة الحرارة ، الذين وصفنا ، ومن كان ضعيف المعدة فحاجته إلى تهريه اللحم الذي يُطبخ له أكثر ؛ ليكون أقدر على هضمه واستمراؤه .

وما صلب من اللحم ولم يُبالغ في إنضاجه مما يُطبخ منه أو يُشوى ، وقويت الطبيعة على هضمه ، كان أكثر غذاء ، وأزيد في القوة ، / وأصلح ٩٦ لأبدان الذين يُباشرون الأعمال الشاقة ، والمهن المتعبة ؛ لأن الإنضاج الشديد يُذهب قوة اللحم ، وكذلك اختماز العجين يُقلل قوته .

ومن أجل ذلك كانوا يأمرُونَ بأن يُغذى رجال الحرب في العساكر الخبز الفطير واللحم المشوي الذي لم يبالغ في إنضاجه ، والشراب الصلب القوي ؛ ليخفف ذلك أبدانهم ، ويولد فيها لحمًا صلبًا مُكتنرًا غير زهل ولا مُسترخ ، يصلح للبطن واحتمال الآلام .

فأما أصحاب الدعة والنعمة فيجب أن يكون التدبير في غذائهم ضد هذا

^١ كبه : قلبه ، والكباب ، بالفتح : اللحم . ب ب ٢١٨/١ .

المشوح ، والتكبيب : عمله (القاموس المحيط ك المهرة : علم الضج (مفيد العلوم - ٩) .

التدبير، وأن يُهَرَّأ لهم اللحم تهريَّةً يسهلُ معها على المعدة هضمه .
فمما يجبُ العملُ به في صنعته أن يُشوى ما كان منه رطبًا شيئًا جيِّدًا ،
كالسملك والصغارِ مِنَ الخرفانِ والجداءِ ؛ ليعتدلَ - بالتخفيفِ الذي يناله مِنَ
التشوية - رطوبتهُ ، وأما لحومُ المُسنَّةِ مِنَ الحيوانِ فسيبيلُها أن تطبخَ نِعْمًا^١ ؛ لتقلُّلِ
رطوبةِ الطبخِ مِنَ يُوسيتها ، فتعتدلَ بذلك حالُّها ، ويصلحَ مزاجُها .

٩٧

والطبخُ أزيدُ في رطوبةِ البدنِ مِنَ القليَّةِ ، وَمِنَ الشَّوَاءِ والمَّلْهوجِ ؛ فمَنْ أَرَادَ
تجفيفَ بدنه وتقويةَ غذائه فينبغي أن يميلَ إلى هذا النوعِ إذا وثقَ مِنْ قُوَّتِهِ
الهاضمةِ بالقدرةِ على الاستمرارِ ، وَمَنْ أَرَادَ التخفيفَ على الطبيعةِ ، فينبغي أن
يميلَ إلى ما قد بولغَ في إنضاجِهِ بالطبخِ .

ويجبُ أن يستعيرَ إذا شكَا يُتَمَسَّ الطبيعةِ بالحسَاءِ ، ويستكثرُ منها ، فإنَّها
تُعِينُ على الترتيبِ ، وإذا شكَا لِينِ الطبيعةِ ، فينبغي أن يميلَ إلى الشَّوَاءِ
والمَّلْهوجِ ، فإنَّهما يعينانِ على التخفيفِ إذا قويتِ الطبيعةُ على الهضمِ .
وينبغي أن يَعْلَمَ أن ما عُجِلَ بالكانونِ^٢ مِنَ اللحمِ ، فهو أخفُّ ممَّا عُجِلَ
بالتَّنُّورِ ؛ وذلك أن الذي يُعْمَلُ بالكانونِ يَخْرُجُ منه بخاراتهُ وَيَتَنَفَّسُ ، فيقلُّ
لذلك ثقله ، والذي يُعْمَلُ بالتَّنُّورِ يُعْمَلُ ، فيتراجعُ إليه البخارُ الذي يَخْرُجُ منه ،
فيقبله بعدَ خروجهِ منه ، فيكسبهُ ذلك ثقلًا ووَخَامَةً وصعوبةً انهضامِ
واستمرارِ ، وذلك الثقلُ شيءٌ يجدهُ الطاعمُ في نفسه بعقبِ تناوله ما يُعْمَلُ
بالتَّنُّورِ .

٩٨

ولذلك يجبُ على المعنِيِّ بحفظِ الصِّحَّةِ ألا يُذْمَنَ أَكْلَ الأَطْعَمَةِ المَعْمُولَةِ
بالتَّنُّورِ ، بل يجعلَ تناوله إِيَّاهَا غِيْبًا فيما بين أَيَّامِ مَرَّةٍ ؛ وذلك أن الطبيعةَ إذا

^١ دَقَّقْتُهُ دَقًّا نِعْمًا ، وقد تفتح العيون ، أي : نعم
^٢ الكانون : الموقد (القاموس المحيط ك ن ن
ما دقته (القاموس المحيط د ق ق ١٥٣١/٢) . (١٦١٣/٢)

أَحْمَتْ مِنْ أَكْلِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَثْقُلُ وَتُسْتَوْخَمُ ، وَتُرَكَّتْ حَتَّى يَتَنَاوَلَهُ عَلَى شَهْوَةٍ وَبَقِيَّةِ تَوَقَّانٍ وَتَشْوُقٍ إِلَيْهِ ، كَانَ أَقْدَرَ عَلَى هَضْمِهِ وَاسْتِمْرَائِهِ ، وَإِنْ كَانَ فِيهِ ثِقَلٌ وَوِخَامَةٌ .

وأحمدُ أنواعِ الشواءِ وأخفُّه الملهوجُ ؛ لأنَّه لا يناله من التغميمِ ما ينالُ الثَّورِيَّ ، وتصلُ إليه الحرارةُ المنضِجَةُ له برفقٍ واستمراءٍ .

والمسموطُ ممَّا يُشوى من الخرفانِ والجدياءِ أحمدُ من المسلوخِ ؛ لأنَّ المشويَّ داخلَ الجلدِ ينالُ شحمه ودسومته الحرارةُ المنضِجَةُ له من وراءِ وقايةِ يصونهما^١ ، وتبقى تلكِ الدسومةُ/أعذب وأطيب . وأما المسلوخُ فعلى خلافِ ذلك ؛ لأنَّ الحرارةَ المنضِجَةَ تصلُ إلى جِزْمِ اللَّحْمِ فَتُقْحِلُهُ وَتُجَفِّفُهُ ، وتأخذُ من صفوه .

وممَّا يُحتَاجُ إليه في تدبيرِ صنعةِ الطعامِ أنْ يقصدَ فيما يُحتَاجُ إلى تطيبِ القدورِ به من الحُمصِ والبقلِ والبصلِ للبابه ومائه ، دونَ جِزْمِهِ ؛ فإنَّ التدبيرَ الفاضلَ في غذاءِ الإنسانِ أنْ يقصدَ في جميعِ أنواعِهِ من الحبوبِ والشمارِ والبقولِ اللَّبَّ دونَ القشْرِ كما ذكرنا ؛ لأنَّه لا يكادُ يستمرُّ جلدُ الشيءِ من هذه الأشياءِ ، وإن استمرَّ لم يكذَّ ينتفعُ به لغذائه ، وربما لصيقُ بعضه ببعضِ آلاتِ^٢ الغذاءِ فأضرَّ به ، فلذلكِ يجب^٣ ما يتولَّدُ من ثقلِ الحبوبِ والبقولِ والأفاويه^٤ .

وينبغي في تدبيرِ صنعةِ الطعامِ وما يؤتدَّمُ^٥ ويُصطنعُ منه ، ألا يُغلبَ في شيءٍ

^١ أي : يصونهما الجلد .

^٢ في ب : الآلات . والصواب من أ .

^٣ يعني أن ما تقدم يوجب ثقل الحبوب

والبقول ...

^٤ الأفاويه : الترابل ، ونوافح الطيب ، وألوان

^٥ أدمت الخبز وأدمته باللغتين : إذا أصلحت

إساغته بالإدام ، والإدام : ما يؤتدَّم به ، مائقا =

منها الأشياء الحارّة الحريفة^١، مثل البصل والكراث والخردل وأشباه هذه؛ فإنها تلذّع آلات/ الغذاء التي تُمرّتها في الجوف، حتى زُبما أقرحت بعضها، وفعلت الشبيهة بما تفعله في ظاهر البدن إذا وُضِعَ شيءٌ منها عليه، فقد نرى أنّه يلذّعهُ ويُحرّقه، وإذا فعلَ ذلك في ظاهر الجلد، فهو أحرى أن يفعله في باطنه.

١٠٠

وإذا انهضت هذه الأشياء اللذاعة أحدثت في الكيموسات كيفية حادة حريفة، وربما كانت سبباً للقروح والأورام والأمراض الصعبة؛ وذلك أنّ الذي يفعله كيفية الدّم باستحاليته عن طبيعته وقوامه^٢ أضربه بالإنسان ممّا يفعله كمّيته إذا زادت على المقدار. فينبغي للمعنى بمصالح بدنه أن يتجنّب الإكثار من هذه الأشياء، وألا يتناول منها شيئاً نبيهاً ألبتة، فإن له من التأثير القوي في إحراق الكيموسات ما ذكرناه، وهي للعلاج أصلح منها للغذاء.

والطعام بعد ينقسم من جهة طعمه إلى المعتدل الطعم، الذي لا يغلب عليه شيء من الطعم، كالخبز، واللحم، واللبن، والبيض، والحبوب التي يُغذّى بها، وإلى الحامض، والمالح، والحلو.

١٠١

وأصلح الأطعمة والأدم للاغتذاء ما لم يغلب عليه طعم من الطعم؛ لأن كل طعم غالب على شيء من الأغذية، فهو دال على كيفية غالبية من الكيفيات، إما حرارة، وإما برودة؛ «و» في غلبة شيء من هذه الكيفيات دلالة على خروج مزاجه عن الاعتدال، ولذلك لا يتهيأ من إدمان أكل شيء من الأشياء التي تغلب عليها الحموضة أو الحلاوة أو الملوحة ما يتهيأ من إدمانه من أكل ما له طعم عذب، كالخبز، واللحم، والحبوب التي يُغذّى بها؛ لأن هذه هي التي خلقت بالحقيقة

= كان أو جامداً، وجمعه آدم (المصباح المنير أ د بحرافته، (لسان العرب ح ر ف ٤٥/٩).

٢ (٧/١). القيوم، بالكسر. نظام الأمر، وحماده،

١ الحرافة: طعم يحرق اللسان والضم.

وملاكه (القاموس المحيط ق و م ١٥١٧/٢). وجرّيف، بالتشديد: للذي يلذع اللسان

للغذاء دون تلك ، ومزاجاتها تقرب من مزاج الإنسان ، فللمشاكل التي بينه وبينها يتهيأ له الدوام على أكلها . وأما تلك الأخر من الحلو ، والحامض ، والمالح ، فإنه لا يمكنه الاغتذاء بها دائماً ، وإن فعل ذلك / أضر به .

١٠٢

والعذب الطعم ، المعتدل الدسومة ، الذي لا يشوبه شيء من الحدة والحرافة ، أصلح المطعومات للاغتذاء ؛ فأما الحلو فهو مائل - في أغلب الحكم - إلى الحرارة ، والحامض مائل - في أغلب الحكم - إلى البرودة . وأشد الطعوم مشاكلة للدم الحلاوة ؛ لأنها طعمه ، وكل من كان الدم عليه أغلب ، فإنه يوجد إليها أميل ، ومن أجل ذلك تشتد شهوة الصبيان الذين هم في سلطان الدم إلى الأشياء الحلوة .

والحلو إذا نهضم فإنه يغدو غذاء كثيراً جيداً ؛ لأن الغذاء بالحقيقة لهذا الطعم دون غيره^١ من الطعوم ، والعذب الطعم كالخيز واللحم هو من جنس الحلو ؛ إلا أن هذا النوع من الحلاوة هو في أول مراتبها ، فلذلك لا يعمل في حاشية المذاق ما يعمل الحلو المفرط الحلاوة .

والحلو إذا كان من الأشياء الأصلية كالتمر والعسل ، كان أشد تسخيناً وتأثيراً للحرارة في الأبدان / وإحراقاً للدم ؛ ومن أجل ذلك صار من يكثر أكل هذا النوع من الحلو الذي لا دسم فيه كثيراً ما يدفع إلى قروح وخراج يتولد عليه من جدّة الدم واحتراقه إذا لم يجبر له عادة بأكلها ، فإن من شأن العادات تغيير هذه الأحكام كما ذكرناه .

وأما الحلو الدسيم كأصناف الحلواء من الفالودج^٣ والأخبصة^٤ وما أشبهها ،

^١ أي : إلى الحلاوة .

(المعجم الوسيط ف ل ذ ج ٢/٧٠٠) .

^٢ ساقطة من ب .^٤ الخبيص : المعمول من التمر والسمن^٣ الفالودج : خلوة تعمل من الدقيق والماء

(القاموس المحيط خ ب ص ١/٨٣٨) .

والعسل ، وتصنع الآن من النشاء والماء والسكر

فإنها تكون أقل غائلة في تشوير الحرارة؛ لأنّ الدسومة التي فيه^١ تتمع الحرارة وتمنع سورتها، إلا أنّ هذا النوع من الحلوى يكون أثقل على المعدة، لمكان الدسومة التي فيه. وإذا استسقى الماء فشرت عليه لم يؤمن ضرره؛ فإن شرب الماء على الحلوى الذي ليس فيه دسومة أصلح من شربه على حلوى فيه دسومة، وذلك أنّ الماء يمازج ويدخل الحلوى غير الدسم، فيكسر بيرده من حرارته ويُعدله، فأما الحلوى الدسم فإنّ الماء لا يمازجها ممازجة تامّة، ولذلك ربّما أعقب الثخمة، / وأنواعاً من الضرر.

١٠٤

فينبغي أن يكون التدبير في تناول الحلوى^٢، ألا يدمن أكلها؛ لتلا يتسامها الإنسان، وأن يتناولها غباً^٣، وبعد تشويق من الطبيعة يجده إليها أميل^٤؛ ليكون أقدر على هضمها واستمرارها، وأن يقصد من أنواعها لما يتخذ من أشياء لطيفة، كالسكر الأبيض، والطبرزد^٥، واللوز المقشر، وما أشبه ذلك؛ ليسهل استمراره.

وأما الحامض فإنّ من شأنه أن يفتق^٦ الشهوة، ويُسهي الطعام، وهو أخف على القوة الهاضمة من الحلوى، إلا أنّ غذاءه أقل من غذاء الحلوى، والطبيعة إليه من أكثر الناس أميل؛ ومن أجل ذلك صارت شهوة الإنسان للشيء الحلوى تفتقر وتنقطع إذا ذُفِع إلى علّة من الحمى وما أشبهها، وأمّا شهوة للحامض فلا تنقطع سريعاً، ومن أجل ذلك يُعَلّل المرضى بالأشياء الحامضة إذا فترت شهواتهم، وضعفت منهم القوة الهاضمة.

^١ أي: في الحلوى الدسم.

^٤ أميل: ساقطة في ب.

^٢ في أ: الحلوى.

^٥ الطبرزد: هو قلوب جامات السكر

^٣ غب: بمعنى بحد. والخب: يراد بدم

(الرسالة الألواحية ٢١٥).

^٦ في أ: يفتق.

وظمه آخر (لسان العرب غ ب ب ١ / ٦٣٥).

١٠٥ والحموضاتُ أكثروها مُضِرَّةٌ بالعَصَبِ ، وربما أَعْقَبَتِ الهَزَالَ والنحافةَ ، كما أَنُّ/ أَكَلَ الحَلْوِ إِذَا جَادَ استمراؤُهُ كَثِيرًا ما يورِثُ السُّمْنَ والشحْمَ ؛ فِينبغي أَلَا يُحْمَلُ على الطَّبِيعَةِ بتناولِ الحموضاتِ وإدمايها ، وأصلحها كُلُّها/ للاستعمالِ في الأَطْعِمَةِ والأدَمِ الحَلُّ الجَيِّدُ ؛ فَإِنَّ معه مِنَ التحليلِ والتلطيفِ ما لا يوجدُ مثله في غيره مِنَ الحموضاتِ .

وأما المالحُ فَإِنَّهُ معيَّنٌ على الهضمِ ، ويُعرَفُ ذلكُ مِنْ فِعْلِ المَلْحِ في الأشياءِ التي تُطَبَّبُ^١ به ، وَيَدْفَعُ العفونَةَ والفسادَ عنها ، مِنَ المخبوزِ والمطبوخِ . وَإِذَا غَلَبَ على طعمِ الإسفيداجاتِ ، كانَ أَعوَنَ على هضمِها واستمراثِها ، وَقَلَّلَ مِنْ زُهومتِها ووخامَتِها ، وكانَ تطييبُها به خَيْرًا مِنْ تطييبِها بالأفاويه الحارَّةِ الحادَّةِ التي أَخبرونا أَنَّها يُخافُ مِنْ غائلتِها إِذَا غَلَبَتْ على الأَطْعِمَةِ .

١٠٦ ومَّا يَدْخُلُ في بابِ صنعةِ الطعامِ أَن يَجْتَبَ أَكْلَ الطَّبِيعِ الحارِّ الذي هو في بقيةِ مِنْ غليانيه ، فَإِنَّهُ كالشيءِ الذي لم يُدْرِكْ بعدُ ؛ لِأَنَّ إدراكَ المطبوخِ إِثْمًا هو بأنْ تَفارِقَهُ الأجزاءُ الناريةُ التي تلتهبُ فيه ، وتَسْكُنُ أَجزاؤُهُ ؛ ولذلكِ يَجِبُ أَنْ تُنزلَ القِدْرُ بعدَ إدراكِها ساعةً حتى يَسْكُنَ غليانُها تامًا ، فَإِنَّ الطَّبِيعِ الحارِّ إِذَا وَقَعَ في المعدةِ إِثْمًا أَنْ يُحرقَ ما يلاقِيهِ مِنْ أَجزاءِ المعدةِ إِنَّ صادفَها خاليةً ، أو يَشِيْطُ^٢ إِنَّ صادفَ فيها حاصلًا مِنَ الغذاءِ ، ثُمَّ لا يَسْتَقِرُّ في المعدةِ لِمكانِ الحرارةِ التي فيه حتى يَفورَ فيبَدُّ بِذلكِ أَجزاءِ الطعامِ ، ولذلكِ لا يَجِدُ الآكُلُ للطعامِ الحارِّ جَدًّا الشَّبَعِ التامُّ اللذيذَ .

وكما لا يَجِبُ أَنْ يَأْكَلَ الطَّبِيعِ حارًّا ، كذلكِ لا يَجِبُ أَنْ يَأْكَلَ باردًا^٣ ولا غائبًا^٤ ، فَإِنَّ الباردةَ فاسدًا ، والغائبَ كالشيءِ العفِنِ .

^١ في ب : تطبب .
^٢ الأولي أن يقول : وكما يجب ألا يأكل

الطبيخ حارًا ، كذلك يجب ألا يأكله باردًا .

^٣ أشاط اللحم : فوهة ، كشيطة (القاموس

^٤ غب الطعام ، فهو غاب : بات ليلة ، =

المحيط ش ي ط / ١ (٩١٠) .

٩/٥/١: القول في أوقاتِ الطعامِ:

إنَّ الحكْمَ الأوَّلَ في وقتِ الطَّعمِ^١ أن يُطعمَ الإنسانُ عند الحاجةِ إلى الغذاءِ، وذلك عند تحريكِ القُوَّةِ الجاذبيةِ وشهرتها للغذاءِ ما يجمِّدُه^٢ مِنْ لَدَيْهَا، الذي يُسمَّى جوعًا، وذلك عند خلاءِ المعدةِ/ مِنَ الطَّعامِ المتقدِّمِ .

١٠٧

غَيْرَ أنَّ الإنسانَ ربَّما عوَّدَ نفسَه لشَرِّهِ الطَّبيعيةِ أن يأكلَ في غيرِ الوقتِ الذي يَحْتَاجُ فيه إلى الأكلِ، وهو الوقتُ الذي يَكُونُ فيه بقيَّةٌ في المعدةِ غيرُ منهضمةٍ، فتقتضيه العادةُ للأكلِ^٣ في تلك الأوقاتِ في حالتي الصَّحوِ والشربِ، فتكونُ شهرتهُ شهوةً كاذبةً تُولِّدُها منه العادةُ السيئةُ، ويكونُ ما يتناولُه مضرًا به، فينبغي أن يَجْتَنِبَ هذا النوعَ مِنَ الطَّعمِ، وألا يأكلَ إلا على النقاءِ^٤.

وعلامَةُ النقاءِ ألا يجدَ كِبْطَةً^٥ في معدتِه، وأن ينقطعَ عنه العطشُ واستسقاءُ الماءِ؛ لأنَّ الطَّعامَ ما دامَ في المعدةِ، فإنه يَسْتَسْقِي الماءَ، وإذا انحدرَ عن المعدةِ انقطعتْ شهوةُ الماءِ، ووُجِدَتِ الحركةُ في الأمعاءِ .

والوقتُ الذي ينهضمُ فيه الطَّعامُ انهضامًا لا يمكنُ تحديدهُ بساعاتِ الليلِ والنهارِ؛ لأنَّ طبائعِ الناسِ في ذلك مختلفةٌ؛ فمنهم مَنْ ينهضمُ/ طعامه في ساعاتِ، ولا ينهضمُ طعامًا آخرَ في ضِعْفِ ذلك مِنَ الوقتِ، وذلك على قَدْرِ قُوَّةِ آلاتِ^٦ الغذاءِ وضعفِها، إلا أنَّ الحكْمَ الأغلبَ في ذلك هو أن قُوَّةَ الإنسانِ

١٠٨

= فسد أولم يفسد (لسان العرب غ ب ب ١/٦٣٥).^٤ نقي الشيء نقاوة ونقاء: نظفَ (المعجم

الوسيط ن ق ي ٢/٩٥٠).

^١ الطَّعم، بالضم: الطعام. وبالفتح: ما يشتهي منه (القاموس المحيط ط م ع ٢/١٤٩٢).

^٢ ما يجمده: ما هنا موصولة.

^٣ في ب: الأكل. والأولى من أ، لأن

الفعل (يقْتَضِي) لا يأخذ مفعولين.

^٤ في ب: الآلات. والصواب من أ.

^٥ الكِبْطَةُ، بالكسر: البطنة، وشيء يخترى

من امتلاء الطعام (القاموس المحيط ك ظ ظ

١/٩٤٠).

إذا كانت صحيحة ، ولم يكن به علة ظاهرة ، فإنه يستمرئ أكلته في أربع وعشرين ساعة ، التي هي تمام دؤور واحد من أدوار الفلك .

والسنة العامية في الأكل أن تكون مرتين في اليوم والليلة غدواً وعشيًا ، وهذا تديير يصلح للعامية التي تكثر حركاتهم للتصرف في المعاش والاشتغال بالصناعات ، فأما الملوك وأهل النعمة فلا يكاد يسعهم هذا التديير لمعتين :

أحدهما : أنهم لا يسمرون في صدر النهار للأكل حتى يقضوا أوطارهم من الأشغال السلطانية .

والثاني : استكثارهم من ألوان الأطعمة ؛ فإنهم إذا استوفوا منها الأكلة ، لم يكذ يوجد فيهم من يستمرئ أكلته في يومه حتى يتهيأ له العود في الطعام .

١٠٩

ولذلك صار الأصلاح لهم أن يجعلوا طعامهم أكلة واحدة ؛ ليأخذوا منها حاجتهم ، ثم يعقبوه بنومة تُعِين على هضم الغذاء ، فيغشاهم الليل وقد ذهب عنهم كظة الأكل ، وعمت القوة الهاضمة أكثر عملها ، فيتهيأ لهم الاستمتاع بالسهر ، وإحياء صدر الليل بالمؤانسة والمحادثة .

وأما العامة فعلى خلاف هذه الصفة ؛ لأن طعامهم يخف ، وألوانهم ثقيل ، وحركاتهم تكثر ، فيجود هضمهم لحرارة أجوافهم ، فقد يصلح لهم الجمع بين الغذاء والعشاء ؛ لأن الأكل إذا صار مرتين غداءً وعشاءً ، فينبغي أن يخفف أحدهما ، وأولاهما بالتخفيف الغذاء ؛ لئلا يتقل البدن - لكثرة الطعام - ثقلاً يمنع من التصرف والانتشار .

وتكون الأكلة المستوفاة في العشاء ؛ لأن النوم يتبعه فيعين على الاستمرار ، ولا يتهيأ أن تستمرئ الطبيعة الغذاء بالنهار ، واستمراؤها بإثاء بالليل ؛ لأن الحرارة الغريزية التي في الإنسان تبرز بالنهار إلى ظاهر الجسد للسهر واستعمال

١١٠

الحواس، فيضعف عملها الذي هو الهضم في داخل البدن، فأما في الليل فإنها تغور^١ - لمكان النوم - إلى داخل الجسد، وتستبطن فيه، فيجود الهضم. ومن الدليل على قوة الهضم بالليل أننا نجد كل عضو من الأعضاء إذا أصبح الإنسان قد أخرج فضلته لتمام الانهضام، وتكون المثانة قد جمعت فضلها المائية، والأمعاء قد جمعت فضلها اليابسة، وكذلك العين بالرطوبة المجتمعة فيها، وكذلك الأنف، وكذلك الفم؛ ولسنا نجد الانهضام بالنهار يفعل مثل ذلك.

فصار العشاء لقوة هضم الليل يزيد في قوة البدن وإتمامه زيادة ظاهرة، ويتبين بذلك فضل العشاء - لقوة هضم الليل - على الغداء؛ إلا أن العشاء ربما أضرت بالعين والرأس؛ وذلك لأنه يرتفع لقوة هضمه وجودته بالليل أبخرة كثيرة إلى الرأس والعيون فتملؤها، وتضر بها.

١١١

فإن أحب/ أحد من أصحاب النعمة - الذين قلنا: إن الأصلح لهم أن يجعلوا طعامهم أكلة واحدة في اليوم والليلية - أن يعود في الأكل؛ فإن التديير الأفضل في ذلك ألا يكون في أكلية الثانية لحم ولا دسومة، فإنه لا يكاد يحتمل معدة أحد من أهل النعمة والدعة - وخصوصاً الذين ترق طبائعهم منهم - أكليتين في اليوم والليلية، يكون في كل واحد منهما لحم، وإنما يحتمل ذلك معدة^٢ الجفافة الطبايع^٣ والتركيب من الناس الذين يعملون الأعمال الشاقة، ويتحركون الحركات القوية من الفعل وأشباههم.

فلذلك يجب على من أحب الزيادة عن الأكلة الواحدة، أو تثلب على

^١ ساقطة من ب. قبل انحداره إلى الأمعاء، ج: معد، ككنف،

وعنب. (القاموس المحيط م ع د ٤٦٢/١).

^٢ أي الحرارة الغريزية، والغور: القمر من كل شيء. (القاموس المحيط غ و ر ٦٣١/١).

^٣ المعده ككليتة، وبالكسر: موضع الطعام

^٤ في أ، ب: الجفافة والطبايع. والوار زائدة.

^١ ساقطة من ب.

^٢ أي الحرارة الغريزية، والغور: القمر من كل شيء. (القاموس المحيط غ و ر ٦٣١/١).

^٣ المعده ككليتة، وبالكسر: موضع الطعام

١١٢ طبائعهم الميرة فيضرو به الخوى ، أن يتناول بالغداة شيئاً مما يشتعل به ناز المعدة من طيب الأشرية والمريات كالجلبين^١ والسكنجيين^٢ ؛ ليكون ذلك نوعاً من الغذاء يتعلل به إلى وقت غدايه ، فيسلم/ من أذى الخوى ، ولا يقع مما يتناوله من معدته موقعا يفسد عليه طعامه . وإن مالت نفسه إلى أكلة ثانية بالعشي ، فيجب أن يحققها بجهد ، ويخليها من اللحوم ، وخصوصاً مما غلظ منها من الدسومات ، ويقتصر على الخبز ، فإن الخبز هو الطعام الذي لا يكاد يعرض منه ثخمة لأحد ؛ لأنه الغذاء الذي ألفتها الطبيعة منذ أول الأمر ، فهي تستمره ، ولا يكاد منه يقل عليها شيء إلا أن يغرط في الكثرة .

وإن أحب أن يادّم الخبز بشيء ، فينبغي أن يجعله من جنس الحموضات والملوحات دون الحلاوى والدسومات ؛ لأن الحموضة والملوحة من شأنهما تفتيق الشهرة ، وتحليل أجزاء الطعام ، وتجويد هضمه .

فإن كانت الأكلة الثانية أكلة صاحب شراب ، فإن الواجب عليه أن يجري الأمر في ذلك على أحد وجهين :

١١٣ إما أن يأكل تلك الأكلة الخفيفة ، ثم يتدئ الشرب عليها ، ولا يستكثر من الشراب ؛ / لأن اجتماع الطعام المستوفي والاستكثار من الشراب لا تحتملها^٣ الطبيعة حتى تنقل وتعرض الثخمة ، وإما أن يشرب مقدار ما يهواه ، فإن قويت شهوته للطعم ، تناول شيئاً خفيفاً بحسب ما وصفناه ، ثم قطع الشرب ، واقتصر على شرب الماء والنوم بعده ؛ ولا يجعل أكلته بين شرايين ؛ فإن من أضر الأشياء طعاماً بين شرايين ، ولا يكاد متعاطي ذلك يسلم من ضرر يناله ويلحقه منه .

^٢ السكنجيين : شراب معروف من العسل والخل ، أو السكر والخل ، والمجرد منه والساذج : الذي لا يزور فيه (مفيد العلوم ١٢١) .

^١ الجلبين : هو مربي الورد ، ومعناه : ورد وعسل .
مرب عن الفارسية (الرسالة الألواحية ١٥٥) .

^٣ في أ : تحتملها . والصواب من ب .

١٠/٥/١: القول في تقدير الطعام:

ومما يجب تقديم العناية به تقدير الطعام، وكثيرة ما يُتناوَل منه؛ وكان الأقوال من الأطباء وغيرهم قد انفقت على حَمْدِ قَلَّةِ الأكل، وتصدير ذلك سبباً لدوام الصحة، وأمناً من الأمراض الحادثة، حتى حَكَمُوا بأنَّ الحِمَّةَ أصلُ الطبِّ، وأنَّ قَلَّةَ الأكلِ هو أفضلُ العلاجِ.

وهذا حكم لا يجوز أن يُطلَقَ في كلِّ وقتٍ وحالٍ وسببٍ وطبيعة؛ وذلك أنَّ حاجةَ الناسِ إلى الاعتدالِ حاجةٌ ضروريَّةٌ، ولا بقاءَ له إلا بالغذاءِ، كما تقدَّم من هذا القولِ في أوَّلِ البابِ. وإذا كان كذلك فالذي يلحقُ من نقصانِ الغذاءِ، وإعدامِ البدنِ منه ما يحتاج إليه - شبيهةٌ بالذي يلحقُ من الزيادةِ فيه، وإعطاءِ البدنِ منه ما لا يحتاج إليه في إضرارِ كلِّ منهما بالإنسانِ، وتوليدِهِ العللَ والأمراضَ عليه.

١١٤

وقد نرى صاحبَ المَرَّةِ الصفراءِ إذا قَلَّلَ غذاءَهُ واعتدى بالأشياءِ اللطيفةِ، رُبَّمَا أدَّاهُ ذلك إلى الوقوعِ في الأمراضِ الصعبةِ بقوةِ الحرارةِ والتهايبِ فيه؛ فإنَّ صاحبَ الصفراءِ إذا قَلَّلَ غذاءَهُ واعتدى باللطيفِ من الأطعمةِ، كانت حالُهُ في تقليلِ الغذاءِ شبيهةً بحالِ النارِ العظيمةِ التي يوضَعُ عليها الدُّقَّاقُ من الحطبِ والشوكِ، فيحرقُهُ سريعاً، ويبقى بغيرِ مادَّةٍ، وإذا وُضِعَ عليها الحطبُ الجَزَلُ الكثيرُ القويُّ، فإنَّها تَتَشَبَّهُ وتَمَلُّتُ به، ولا يدعُها تُفْرِطُ في الاضطرامِ والالتهابِ /.

١١٥

فلذلك يجب أن يُدبَّرَ كميَّةُ الأكلِ بحسبِ ما يَغْلِبُ من الأخلاطِ على البدنِ، إلا أنَّه على كلِّ حالٍ لا ينبغي للإنسانِ إذا ابتدأَ الأكلَ فيه حتى تنتهي قُوَّتُهُ، وتمتلئَ معدتُهُ، فلا يَبْقَى فيها فَضْلٌ؛ فإنَّه متى فعلَ ذلك، أدَّتهُ أكلتُهُ إلى الثَّخَمَةِ، ورُبَّمَا عَمَّتَهُ وأدَّتهُ إلى عِلِّ صعبةٍ، ولكنَّ يجب أن يَمْسِكَ عن الأكلِ وقد بَقِيََتِ من الشهوةِ بَقِيَّةٌ تدعوهُ إلى الازدِيادِ منه؛ كيلا يتأدَّى إلى تلك

الحال ، فإن المعدة إذا وَقَع فيها الطعام تَمَوَّكَتْ لانهاضام ، فإذا عَمِلَتْ فيه^١ الحرارة والرطوبة رُبَا وانتَفَخ واحتاج إلى مكانٍ واسع ، فإذا لم تمتلئ منه المعدة وَجَدَ فيها مُتَسَعًا للرُّبُو والانبساط ، وإذا مُلِئَتْ منه في أوَّل الأمر ، ثم احتاج إلى الرُّبُو ضاق عليه المكان ، وأصابته الكِظَةُ المؤذِية .

وينبغي لِنَ كانَتْ طبيعته قويَّةً صحيحةً أن يستوفي أكلته ، فإنه يتهيأ له أن يجعلها في اليوم والليلة واحدة ، وأما مَنْ ضَعُفَتْ / قُوَّتُهُ كالمشايخ والناقيهن من العليل ، فإنه رُبَّمَا عَجَزَ لضعف قُوَّتِهِ عن استيفاء أكلته ؛ وينبغي أن يُخَفَّفَ على الطبيعة ، ويتناول من الطعام قَدْرَ ما يتهيأ له استمراره ، ويجعلها^٢ مرتين وأكثر ، ويتحرى أن يكون ما يتنذى به اللطيف من الأطعمة والأغذية ، ويُقَلِّلَ كمِّيَّته في كلِّ مرَّة ؛ لتهيأ له استمراره ، ولا يتولَّد عليه مكروه ، ويجعل العبرة في ذلك من طبائع الصبيان الذين تُدَبِّرُ أمورَهُم الطبيعة لا الفِكْرَةُ ؛ فإنهم لضعف قوتهم يأكلون في اليوم والليلة مرارًا ، ويكون الذي يوزأونه^٣ من الطعام في كلِّ مرَّة شيئًا قليلًا على حسب ما تحتمله القوة الغريزية منه .

وينبغي أن يكون الانبساط في الأكل أيام الشتاء أكثر منه في أيام الصيف ؛ وذلك لأن الحرارة تكثر في أجواف الناس والحيوان ، لاستحصال الأبدان بالبرد المحيط ، وانهزام الحرارة إلى غور البدن عنه^٤ ، فتكثر وتتكاثر / وتقوى على هضم الطعام ، واستمرار الغليظ منه . وأما في الصيف فإن الأجواف تبرد لخروج الحرارة وانتشارها ، فتضعف القوة الهاضمة ؛ ولذلك يجب تقليل الغذاء فيه^٥ ، والقصد باللطيف^٦ من أنواعه ، كالبوردي وما أشبهها من لطيف الأطعمة ؛ كيلا تعجز الطبيعة عن استمراره .

^١ في أ : فيها . والأولى من ب . ز أ / ١٠٦ .

^٢ أي : أكلته . ^٤ أي : عن البدن . ^٥ أي : في الصيف .

^٣ رزأ الشيء : نقصه (القاموس المحيط ر ^٦ في ب : اللطيف .

١١/٥/١: القولُ في ترتيب ألوان الطعام عند التقديم والأكل:

وكما يُحتاج إلى تحسين التدبير في صنعة الطعام، وإصابة وقت الطعم، وتناول المقدار الذي يجب منه، كذلك يجب تحسين التدبير في تقديم بعض ألوان الطعام على بعض؛ لأنه ربما عاذ الخطأ في التدبير الواقع في ذلك بالضرر على الآكل.

والتدبير في هذا الباب يعرض فيه من الاختلاف نحو ما يعرض في تدبير أوقات الأكل ومقداره؛ وذلك أن طبائع الناس وقوى معيدهم مختلفة في الحرارة/ والبرودة واليبوسة والرطوبة، ولا يجوز أن يكون للأشياء المختلفة عيار واحد من التدبير يُعمل عليه، غير أننا نقول في تدبير ألوان الطعام بالقول الأعم: يجب أن يكون ما يُبدأ فيه من الطعام الشيء الأضعف على الطبيعة، الأسرع انهضامًا، نحو البوارد التي تقدم ذكرها، فيتعلل بها الأكل، فإنها إذا كانت لطيفة لم تكن كثيرة الغذاء فتملأ المعدة، ولا كثيرة الدسومة فتقتز الشهوة بتلطخ المعدة.

١١٨

وكذلك يجب أن يُقدم الحامض من الطبخ على الإسفيداج؛ لأنه يُفتق الشهوة، ويُمكن لما سواه، فإن من شأن الحامض ولا سيما ما أتخذ بالخل أن يُحلل ويُبدد أجزاء ما لاقاه.

وكذلك يجب أن يُقدم ما هو أكثر رطوبة من الطباهِجات^١ وأشباهها؛ وذلك أن أشد الطعام ملاءمة للغذاء الكثير الرطوبة والدسومة^٢، لا سيما ما يكون منه حلوا رقيقا. فأما ما يكون إلى الجفوف/ - كالطباهِجات اليابسة - فإنه كالمناسب لكل أنواع الغذاء، فيوجد لذلك أشهى إلى الطبيعة بعد الطبخ،

١١٩

^١ الطباهِجة: ما يُقطع من اللحم، (القمرى، التنوير ٥١).

ويحرك في قدر على النار حتى ينشوي ^٢ في أ: أو الدسومة. والأولى من ب.

ويكون أقدَر على هضمه .

وأما أصناف الحلوى فإنها كثيرة الغداء، وهي تَمَعُ الشهوة؛ لقوتها ودسوميتها، ولا تهضمها إلا الطبيعة القويَّة الصحيحة، فأما إذا حَدَثت عِلَّةٌ تَشْغَلُ الطبيعةَ فإنها تَعَجْزُ عن مقاومَتِها، ولذلك تنصرف^١ شهوات الأَعْلَاءِ عن تناول الشيء الحلو، وتميل إلى الحامض والمالح وما لا يَكْثُرُ غِذَاؤُهُ ولا يَنْقَلُ على الطبيعة؛ ولذلك يجب أن يُرْتَبَ الحلواء في آخر الطعام، ليتناول منه لِمَلٍ الشهوة إليها، فقد قلنا في الباب الأول: إنَّ الحلاوة طَعْمٌ مُحَبَّبٌ^٢ إلى طبيعة الأصحاء، فليتل الشهوة إليها يَهَيِّئُ للإنسان الأعد من الحلواء بعد تناوله من سائر الألوان، ثم تكون نهاية الشهوة؛ لأنها تنقطع عندها، ولا يبقى مزيد وراءها، ولذلك جرت العادة بختم/ ألوان الطعام بها، فإنها لو جُعِلَتْ مُقَدِّمَةً عليها، لاشتغلت القوة الهاضمة بها وقهرتها، فلم تشته شيئا منها من الألوان .

ولهذا المعنى وَجِبَ أيضًا أن يُقَدَّمَ الشواء بعد الثرائد^٣ والقلايا والطباهجات؛ لأنه أقوى الطعام، إذ هو اللحم البَحْتُ الذي لم تشبهه رطوبة، وإذا وَقَّعَ في المعدة، وتعلقت القوة الهاضمة به قهرها واطتصرت عليه؛ لأنَّ اللحم أشهى أصناف الغداء، فلا يَتَّبِعُ بعد الأخذ من الشواء للاستكثار مما سواه؛ لأنه متى جعلَ الابتداء بالأقوى الأشهى أغنى عما سواه .

فأما ترتيب الفواكه مع غيرها من أصناف الطعام، فإن التديز الفاضل في ذلك أن يَبْدَأَ أصحاب المعدة الحارَّة اليابسة بالفاكهة قبل الطعام؛ لأنَّ سبيلها

١٢٠

^١ في أ وب : تصروف . والصواب ما
برق ، وتشرفه وسط الصفحة ، وتجعل له وقبة ،
وهو الثريد ، والثريدة ، والثردة . وهن : الثرد
والثرد والثرائد (أساس البلاغة ٣ ر د ٤٤) .
^٢ في أ : محب .
^٣ ثردت الحيز أثره ، وهو أن تفتته ، ثم تبله
^٤ في أ ، ب : وقعت . والصواب ما أثبت .

سبيل البوارد في خفتها على معدتهم ، وسرعة هضمها لهم ، وأما الذين معدتهم باردة رطبة ، فإنه يجب ألا يُقدّموها على الطعام ؛ لأنها تُلطّخ معدتهم ، وتثقلها/ بعد ذلك بساعة .

١٢١

١٢/٥/١ : القول في تدبير أحوال الطعم :

ومما يُحتاج في مصالح الأبدان^١ في باب الطعام تدبير هيئة الأكل ، فقد يكون الطعام جيّداً في جوهره ، محموداً في صنعته ، ثمّ يعرض في انهضامه تقصيراً بسبب هيئة الأكل ، وسوء الأدب فيه ؛ وذلك أن للناس عادات مختلفة في الأكل ، فمنهم من يأكل بشره ونهم وسرعة ، ويُعظّم اللقم ، ويُخلط في الأكل^٢ بالألا يقتصر على الشيء الذي ابتدأ فيه حتى يأخذ حاجته منه إليه ، ثمّ يمدّ يده^٣ إلى غيره ، بل يتتقل من الشيء إلى الشيء الذي لا يُجانبه لشدّة الشره . ومنهم من يخالف هذا المذهب فيأكل بالتؤدة ، ويتأني في أكله ، ويصغر اللقم ولا يُخلط ، وهذا هو المذهب الصحيح المحمود ، والأدب المستحسن في باب الطعم ؛ لأنه يجمع معاني فاضلة .

ومنها^٣ أن الأكل بالتؤدة أبلغ في الاستيفاء من الطعام ، وأعون على الهضم الجيّد/ المحمود ، وأبعد من غائلة الكظة والامتلاء ؛ وذلك أن الذي يأكل بالتؤدة يصل إلى معدته من الطعام الشيء بعد الشيء ، فتستولي عليه القوة الهاضمة ، وتمكّن من هضمه ، والذي يتناول الطعام بالشره ، ويُعظّم اللقم ، فإنه ربما غمر بكثرته القوة الهاضمة وقهرها ، فتعجز عن الهضم ، وتغص المعدة بما يردها دفعة ، فيتولد فيها الفواق والتجشؤ المؤذي المستقبح ، وربما أدى ذلك إلى علة

١٢٢

^١ تدبير أحوال الطعم .

^١ في ب : البدن .

^٢ في ب : بعض المعدة . والصواب من أ .

^٢ في ب : غيره . والصواب من أ .

^٣ أي : من الأشياء التي يحتاج إليها في

تتولد منه . وهكذا حال الماء إذا أخذته العطشان ، فإنه إذا مَصَّهُ مَصًّا ، أو تَجَرَّعَهُ تَجَرَّعًا ، كان أقطع للعطش من أن يُمسك فيه عَجًا .

ومنها أن هذا المذهب في الاغتذاء أبعَد من التشبه بأكل الحيوانات الأخر ، فإنَّ عَائِمَتَهَا تَأْكُلُ بِشَرِّهِ وَنَهْمٍ وَعَضُّ وَنَهْشٍ وَجَذْبٍ قَبِيحٍ ؛ فَيَنْبَغِي لِلإِنْسَانِ أَنْ يَجْتَهِدَ كُلَّ الاجْتِهَادِ فِي مَحَابَةِ التَّشْبِهِ بِهَا فِي مَطْعَمِهِ ، وَيَتَوَخَّى أَلَّا يَقَعَ أَبْصَارُ المَوَاكِلِينَ مِنْ صَاحِبِ هَذَا المَذْهَبِ / عَلَى هَيْئَةٍ تُسْتَقَدَّرُ وَيُتَقَرَّرُ مِنْهَا .

١٢٣

ومنها أن الآخذ نفسه بهذه العادة إذا كان رئيسًا يؤكل عنده ، أو صاحب دعوة تهيأ له أن يمدد زمان الأكل حتى تفرغ مواكيله من حاجتهم ، ويستوفوا شبعهم ، ولا ينتهي قوته قبلهم ، فيمسيك عن الأكل ، فيخشم أصحابه ، ويدعوهم إلى الامتناع من الأكل دون بلوغ الحاجة ، فمن رزق هذه العادة من نفس طباعه ، كان له فيه نفع وزن ، ومن عديمها ، وجب عليه أن يروض نفسه بها ؛ ليأخذ منها بحظ يزينه وينفعه .

ومن مصالح البدن في باب الطعم أن يجتنب الإنسان - بجهدِهِ - الأكل على حال قلبي ، من غضب أو غم أو خوف شديد يتمكن منه ، وما أشبه ذلك من الأعراض النفسانية ؛ فإنه لا يكاد يستمرئ مع تسلط بعض الأعراض عليه شيئًا يأكله ، ولا يكاد يتفجع به ؛ لأن الطبيعة لا تقبل مع هذه الأحوال غذاء على وجهه ، ولكن يجب أن / يُؤَخَّرَ الطَّعْمُ وَيَتَرَبَّصَ بِهِ زَوَالَ هَذِهِ الأَعْرَاضِ ، أَوْ أَنْ يُقَلَّ وَيَحْتَالَ لَصْرِفِهَا وَالتَّشَاغِلِ عَنْهَا بِغَيْرِهِ حَتَّى يَكُونَ أَكَلُهُ عَلَى هَدْوٍ مِنَ الطَّبِيعَةِ ، وَطَمَأنِينَةٍ مِنَ النَّفْسِ ، وَيجْتَهِدُ مَعَ ذَلِكَ أَنْ يُسْرِئَ نَفْسَهُ بِمَحَادِثِ المَوَاكِلِينَ ، وَمَوَائِنَةِ المُنَادِمِينَ ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ مِمَّا يُعِينُ عَلَى نُجُوعِ الغِذَاءِ فِي البَدَنِ ، وَجُودَةِ انْهَضَائِهِ ؛ وَمِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَانَتِ العَادَةُ جَرَّتْ مِنَ المَلُوكِ بِأَلَّا يَأْكُلُوا وَلَا

١٢٤

يشربوا ولا يناموا إلا على سماعٍ مُلِّهٍ ، أو حديثٍ ممتعٍ ، ويقولونَ : إنَّ البدنَ يَنمو على ذلك ويتَجعُّ الغذاءُ فيه أحسنَ نُجوعٍ وأنفعَهُ .

وشبيهةٌ بذلك ما كانوا يأْمرونَ به في تربيةِ الأطفالِ مِنْ أن تُرضِعَ المرأةُ ولدَها وهي طَيِّبَةٌ^١ النفسِ ؛ لأنَّ الغذاءَ في ذلك الوقتِ يسري في البدنِ ، ويقولونَ : إنَّهُ إذا أَرْضِعَ وهو خائفٌ أو مُتَهَيِّزٌ أو مَيِّقٌ^٢ ، فَإِنَّهُ لا يَكادُ يَنْتَفِعُ بِرِضَاعِهِ ، ورُبَّمَا كان ذلك سببًا أن يَنشَأَ^٣ قَمِيئًا في بَدَنِهِ ، بطيئًا في حركاتِهِ ، حائلَ اللونِ ، ورُبَّمَا تَوَلَّدَتْ/ عليه مع ذلك عِلَلٌ قَوِيَّةٌ ، وأمراضٌ رَدِيئَةٌ .

١٢٥

فالكبارُ البالغونَ يحتاجونَ مِنْ تَفَقُّدِ هذا البابِ في حالِ الطَّعمِ شَيْهًا بما يُتَفَقَّدُ منه في الأطفالِ ، بل إلى أكثرِ مِنْ ذلك ؛ لأنَّ الكبيرَ يَعْقِلُ مِنْ مَضَضِ العَمِّ والخوفِ ومكروهِهِما ما لا يَعْقِلُهُ الصغيرُ !

ومَّا يجبُ في تديرِ الطَّعمِ أن يُعَقِبَهُ الطَّاعِمُ بِنَوْمَةٍ كما قلنا ، فإنَّ لم يَتَهَيَّأْ لذلك بِشَاغِلٍ عنه ، فينبغي ألا يُخْلِى^٤ نَفْسَهُ بِعَقِبِ الطَّعمِ مِنْ اضطرْجَاعَةٍ أو اتِّكَاعَةٍ يُرِيحُهَا بها ، حتى تَنْفَرِعَ القُوَّةُ الهاضِمَةُ لاسْتِيْطَانِ الجَسَدِ ، والإقبالِ على هضمِ الغذاءِ ؛ لأنَّ الانتصابَ في القعودِ مُتَعَبٌ ، والتعبُ يَمْنَعُ مِنْ تمامِ الهضمِ . فهذه جملةُ ما يُحْتَاجُ إلى تديرِهِ في أمرِ المطاعِمِ .

^٣ في أ ، ب : لا يَنشَأُ . والصواب ما أثبت .

^٤ في ب : أن يخلي . والصواب من أ .

^١ في ب : طَيِّبٌ .

^٢ متيق وامتأق غضبه : اشتد . والمأقَّة ، محرَّكة : شبه الفواق ، كأنه نَفَسٌ يَتَّقِلُ مِنَ الصِّدْرِ عِنْدَ البكاءِ والنشيج (القاموس المحيط م أ ق ٢ / ١٢٢٣) .

الباب السادس

في تدبير الشراب

١/٦/١: القول في عامة الشراب :

١٢٦ إن الحاجة إلى الشراب تفتقر بالحاجة إلى الطعام، ولا يقوم أحدهما ولا يكمل فعله إلا بالآخر؛ لأن الطعام عائته جسم/ أرضي يحتاج إلى ما يرقق أجزاءه، ويهيئه للقوة الهاضمة، حتى تعمل عملها فيه، وتسلمه إلى الكبد فيصير دما، ثم يغذو الكبد بذلك الدم جميع الجسد كما تقدم من وصف ذلك.

ولذلك وجب أن يكون الشراب مركبا للطعام، ويكون مائيا، لا يخالطه شيء أرضي ألبنة؛ فإن العادة قد جرت بأن يسمى كل ما يشرب شرابا، وأما بالحقيقة فهو الشيء الذي إذا طبخ لم يتعقد منه شيء، فصار جميعه بخارا، مثل الماء والشراب المشكر الرقيق الصافي إذا لم يتق له نقل^١ ألبنة، فأما ما يبقى له نقل، أو يتعقد منه شيء إذا طبخ، فهو إلى الطعام أقرب منه إلى الشراب، مثل الأبن الذي يسمى شرابا، وهو طعام وشراب، ولولم يكن كذلك، لما كان يتركب منه أجساد الأطفال الذين غذاؤهم الأول منه، ومنه تتركب لحومهم وعظامهم، وكذلك قد تتخذ منه الأجساد الكثيرة بالصنعة، مثل الجبن والمصل وغيرهما، / ١٢٧ وهكذا طبيخ العنب وزبوب جميع الفواكه، فإنه يتخذ منها أطعمة كثيرة، فلذلك يجب أن يكون كل منها إلى الطعام أقرب منه إلى الشراب، والزبوب كلها تغذو الجسم الأرضي، والماء والشراب الصافي لا يغذوان الجسد.

^١ في ب: نقل. والصواب من أ.

وأصلُ الأُشربةِ كُلُّها الماءُ الذي جعله اللهُ - تعالى - قِوامًا لحياةِ كُلِّ ما أنشأه في هذا العالمِ ، وهو شرابٌ مشتركٌ لجميعِ الحيوانِ لا يَسْتَغني عنه شيءٌ منها في قِوامِ حياتِهِ ، ثُمَّ صارَ الإنسانُ بعدَ مشاركتِهِ للحيوانِ في الحاجةِ إلى الماءِ مخصوصًا بأُشربةٍ سوى الماءِ ، يَتَّخِذُها بصنعتِهِ وتَدييرِهِ ؛ إمَّا مِنْ عُصاراتِ الأشياءِ التي تُؤخَذُ رُطوباتِها وتُطَبِّخُ ، وإمَّا أَنْ يَخْلَطَ بعضُ أنواعِ الأُشربةِ^١ ، إمَّا لِيُغَيِّرَ به الماءَ الذي يُشربُ على الطعامِ إذا كان كريةَ الطعمِ ، أو وَحِيمَ المِزاجِ ؛ لأنَّ الماءَ وإن كان به حياةٌ كُلُّ شيءٍ ، فإنَّ مِنْ أصنافِهِ ما يَربُحُ كريةَ الطعمِ ، فلا يَسْتَغني عن مَزَجِهِ بما يُصَلِّحُهُ ، / وإنَّ كان عَذَبَ المِذاقِ^٢ إلاَّ أَنَّهُ يَضُرُّ بِزِدِهِ ورُطوبَتِهِ كثيرًا مِنَ الناسِ ، كالمشايخِ ، والذين يَغْلِبُ عليهم مِزاجُ البرودةِ والرطوبةِ ، فإنَّهُم رَجا تأذُوا بشربِ الماءِ الكثيرِ ، واحتاجوا إلى مَزَجِهِ بما يُصَلِّحُ مِنْ مِزاجِهِ .

١٢٨

ويَتَّخِذُ بعضُها لطلبِ اللذاتِ ، وليجعلَ مشروبَ الإنسانِ أشهى وأطيبَ مِنَ المِذاقِ .

ويَتَّخِذُ بعضُها للدواءِ ، وأيضًا للمعالجةِ ، مثلُ الأُشربةِ التي يُسْتَبشَعُ طَعْمُها ، وَيَتَنَاوَلُ للكثيرِ مِنَ الأمراضِ والعللِ .

وإمَّا القصدُ مِنْ ذِكرِ الأُشربةِ في هذا الكتابِ لِمَا يَدْخُلُ في بابِ الغذاءِ دونَ ما يَدْخُلُ في بابِ الدواءِ ، وهو ما يَتَهَيَّأُ شُرْبُهُ على الطعامِ ، والدوامُ عليه ، ويقومُ مقامَ الماءِ . فأَمَّا ما لا يَتَهَيَّأُ شُرْبُهُ على الطعامِ ، والدوامُ عليه ، فهو داخِلٌ في بابِ العلاجِ ، مثلُ شرابِ البنفسجِ والنَّيْلُوفَرِ^٣ وما أشبههُما مِمَّا يُتَعَالَجُ «به» للحرارةِ ،

^١ بنيت في المياه الراكدة ، باردٌ في الثالثة ، رطب في الثانية ، مَلِيّنٌ صالحٌ للسعال ، وأوجاع الجنب ، والرئة ، والصدر (القاموس المحيط نيلوفر ٦٧٣/١ ، والصحاح نيلوفر ٦٢٤/١) .

^٢ بعد «الأشربة» جاءت كلمة «إماء» وظاهر أنها زائدة .

^٣ (وإن كان عذب المذاق) معطوفة على (وإن كان به حياة كل شيء) .

^٣ النيلوفر والنيتوفر: ضربٌ من الرياحين

ومثل شراب الخنديقون^١ وأشباهه مما يُعالج به للبرودة .

١٢٩ فأما ما يدخل في باب الغذاء، وينتهي / الدوام عليه، فمثل ماء العسل والسكنجيين، وليس من هذا النوع شيء أحمد وأصلح لأكثر الطبائع من السكنجيين الساذج المتخذ من العسل والخل، أو من السكر والخل، والعسل أقوى من السكر فيما يُراد السكنجيين له؛ وذلك لما في العسل من قوة الجلاء^٢، وفي الخل من قوة التحليل^٣.

والأشياء التي تدفع أعراض العفونة والفساد عما يقصد استبقاؤه من الأغذية والأدوية إنما هي أربعة أشياء: أولها الملح، والثاني الخل، والثالث العسل، والرابع الصبر. وكل واحد من هذه منفرد بطعم من الطعوم الأربعة التي هي الحلاوة، والمرارة، والملوحة، والحموضة، وكل شيء غولج بواحد من هذه الأربعة أمن عليه أسباب العفونة والفساد الماثل.

فلما اجتمع في السكنجيين قوتا العسل والخل اللتان لهما الجلاء والتحليل - وعلى هاتين القوتين مدار أفضل^٤ المعالجات - صار الشراب المتخذ منهما من أفضل الأشربة/ المستخرجة للانتفاع بها؛ غير أن الذي يصلح للدوام عليه من السكنجيين إنما هو الساذج منه، فأما ما عمِل بالأصول والبزور، فهو كالمشترك بين أشربة الغذاء وأشربة الدواء، وذلك أنه ربما صلح لأصحاب العلي المتولدة من الشديد، فأما الذين يشكون الحرارة، فإدمانهم إيها ضار لهم. وإذا كان

١ الأطباء (٨/٢).

الخنديقون: وهو الخندقوق: جنس نباتات عشبية سنوية تنبت برية، وتعد من الأعلاف، وهي بالعمية الذرق (المعجم الوسيط حنيقون ٢٠٢/١).

٢ النارية في الخل مازجة لأرضيته فلا تنحل بالطبخ، وهي الفاعلة للتحليل (قاموس الأطباء ٣٤٣/١).

٣ في أ: الحلاوة. والمقصود: قوة العسل الجالبة للرطوبات (انظر القوصوني، قاموس

٤ في ب: فضل.

ساذجاً صلح للأكثرين من الأصحاء والأعلاء، بأن يميل إلى الخلاوة مرةً، وإلى المسوضة أخرى، بحسب اختلاف المواضع وفصول السنة، فلذلك صار من أفضل الأشربة المعمولة.

فأما ماء العسل فإنه شراب فاضل من أفضل الأشربة، معين على الجلاء لمن صلح له من أصحاب الرطوبة والبرودة، وليس يصلح للذين هم في ضد هذه الطبيعة من أصحاب الحرارة واليبوسة.

وأما الألبان فهي إلى أن تكون طعاماً أقرب منها إلى أن تكون شراباً؛ ومن أجل ذلك أوقفناها في باب الطعام، لما بيننا من أنها توجد غذاء للأطفال، ولكثير من الذين لا يجدون غذاء سواها، فتكون طعاماً لهم وشراباً.

١٣١

٢/٦/١: القول في الشراب العنبي الرقيق الذي يسكر وطبيعته ومنافعه

ومضارّه:

أفضل الأشربة التي استخراج الناس صنعتها بتدبيرهم وعقولهم الشراب العنبي الرقيق الذي من طبيعه الإسكار، وهو أشرفها جوهراً، وأفضلها تركيباً، وأكثرها نفعاً، إذا كان التناول يقضد ومن غير إسراف، وذلك لفضائل استجمعت فيه نحن واصفوها.

فمن تلك الفضائل أنه ليس منها شيء يجمع في نفسه منفعة الجسد والنفس غيره؛ لأن منفعة الأجساد إنما هي فيما يفيدها صحة وقوة، ومنفعة الأنفس إنما هي فيما يفيدها سروراً ونشاطاً، وهذان الشيئان - أعني الصحة والسرور - هما الغاية من مطالب الناس في هذه الدنيا، وليس يجتمعان في شيء من الأطعمة والأشربة إلا في هذا النوع من الشراب، ولا سيما أبدان الناس وذوي الضعف منهم، إذا أخذ منه بقدر، ولم يكن بالإنسان علة تمنع من شربه.

١٣٢

وهو يعد أبلغ في باب التقوية من اللحم؛ وذلك أن اللحم إنما يظهر تأثيره في الأبدان بعد مدة من الزمان، وأما هذا الشراب فإن فعله في تقوية أبدان شاربيه

يظهرُ في وقت شربه على المكانِ ؛ وذلك كما نجدُهُ يُحدِثُ^١ في العروقِ مِنْ إدرارِها ، وفي الألوانِ مِنْ تغييرِها ، فيستدلُّ بذلك على أَنَّهُ قد تمَّ فعله في تلك المدة القصيرة من الزمانِ . والقوة التي يستفيدُها الإنسانُ الضعيفُ مِنْ شربه هو شيءٌ يحسُّهُ مِنْ ساعتِهِ ، فهذه منفعته الظاهرةُ في الأبدانِ ، المساويةُ لمنفعة اللحمِ ، بل الزائدةُ عليها .

وأما منفعته للأنفُسِ فهي ما يفيدُها السرورُ والنشاطُ ، وذلك شيءٌ خاصٌّ له دونَ ما سواه من الأطعمةِ والأشربةِ ؛ لأنَّهُ ليس شيءٌ منها تتعدى لذته الجسدَ إلى النفسِ فيفيدُها مِنْ فرطِ السرورِ/ والنشاطِ والأريحيةِ والاعتزازِ وغبى النفسِ ورحبِ الذراعِ والتخلِّي من الهمومِ والأحزانِ ما يفيدُها هذا الشرابُ .

١٣٣

ومن تلك الفضائلِ أَنَّهُ يفعلُ في قوى النفسِ أفعالاً عجيبةً بإظهارِهِ منها ما لا يُرى موجوداً فيها قبلَ شربه مثلَ قوى الشجاعةِ والسخاءِ ؛ فقد علمَ أَنها مِنْ أشرفِ قوى الإنسانِ ، وإنْ لم يكنِ الشرابُ منه يشجِّعُ الإنسانَ الجبانَ ويسخِّي^٢ البخيلَ . وبزيادته بعدُ فيما يكونُ موجوداً فيه منها ، مثلَ قوَّةِ الفهمِ والحفظِ والذهنِ ودُرابةِ^٣ اللسانِ وحدَّةِ الخواطرِ ، فقد علمَ أَنَّ هذه الفضائلَ تتردُّ فيه إذا بلغَ الحالَ المتوسطَةَ في الشربِ ، ومن قبلِ إفضائه إلى السكرِ .

ومن تلك الفضائلِ أَنَّهُ الشيءُ الذي جعلَ سبباً لاجتماعِ المتحابينِ مِنَ الإخوانِ عليه للمحادثةِ والمؤانسةِ ، والاجتماعِ أشهى لذاتِ النفوسِ إليهمِ ، وهو الأمرُ المحبَّبُ إليهمِ بالطباعِ ، فأنفسُهُم تميلُ إليه في أحوالِ السراءِ والضراءِ ، / ووجوهِ العوائدِ والنوائبِ ، وإذا اجتمعوا للسرورِ فالشرابُ الذي^٤

١٣٤

^١ في أ ، ب : يحدثه . والصواب ما أثبت .
^٢ السخي : الجواد ، وتسخي : تكلف
 والهرب ، كالذرية ، بالضم (القاموس المحيط در
 ب ١/١٦٠) .
^٣ الذرابة : بالضم ، عادة ، وجرأة على الأمر
^٤ الذي : خير ، والتقدير : الشراب هو
 الذي يفيدهم .

يُفِيدُهُمْ فِي مَجْلِسِ الشَّرَابِ الْاجْتِمَاعَ ، وَيَسْتَدِيمُهُ لَهُمْ إِلَى انْقِضَائِهِ . فَأَمَّا الطَّعَامُ -
خَاصِيًّا كَانَ مِثْلَ الدَّعْوَاتِ ، أَوْ عَامِيًّا نَحْوَ الْوَلَاتِمِ - فَإِنَّهُ إِذَا اجْتَمَعَ جَمْعٌ^١ مِنْ
النَّاسِ ، قَضَوْا أَوْطَارَهُمْ مِنْهُ ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ شَرَابٌ يَجْمَعُهُمْ ، تَفَرَّقُوا عَنْهُ^٢
سَرِيعًا ، وَكَانَ هِمَّةُ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ مَا وَرَاءَهُ مِنْ حَاجَاتِهِ ، وَالشَّرْبُ يَفْعَلُ خِلَافَ
ذَلِكَ مِنْ مَصِيرِهِ رَبَاطًا لَهُمْ لَا يَدْعُهُمْ أَنْ يَتَفَرَّقُوا ، فَيَنْتَهِي لَهُمْ لَذَّةُ الْاجْتِمَاعِ .

وَمَعْلُومٌ أَنَّ الْاجْتِمَاعَ إِثْمًا يَطِيبُ بِسَمَاعٍ أَوْ مُحَادَثَةٍ ، فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنَ اللَّذَاتِ
شَيْءٌ يَعْدِلُهُمَا ، وَبِهِمَا تَعْمُرُ مَجَالِسُ الْأَنْسِ وَالسَّرُورِ ، وَهِيَ لَا يَطْبِيئَانِ إِلَّا
بِالشَّرَابِ وَعَائِدِهِ ، فَالشَّرَابُ هُوَ الَّذِي يُعْطِي فَضِيلَةَ الْاجْتِمَاعِ وَالْمُحَادَثَةِ ، وَهُوَ
الَّذِي يُوجِبُ الْمُنَادِمَةَ ، وَلَا شَيْءَ أَلْدُّ وَأَطْيَبُ وَأَشَدُّ تَمَكِّيًّا لِأَسْبَابِ الْخُصُوصِيَّةِ
وَالْمُفَاوِضَةِ بَيْنَ الْمُتَحَابِّينَ مِنَ التَّنَادِمِ . وَكَذَلِكَ كَانَ يُوجَدُ أَحْصَى / النَّاسِ بِالْمُلُوكِ
الَّذِينَ يَخْتَارُونَهُمْ لِلْمُحَادَثَةِ ، وَيَقَعُ عَلَيْهِمْ اسْمُ النَّدْمَاءِ وَالصَّحَابَةِ ، وَكَذَلِكَ
يُوجَدُ أَعَزُّ النَّاسِ عَلَى كُلِّ مِنَ الْمُتَأَخِّرِينَ نَدِيمُهُ الَّذِي يُشَارِبُهُ ، وَالتَّنَادِمُ إِثْمًا هُوَ عَلَى
الشَّرَابِ دُونَ الطَّعَامِ .

١٣٥

وَمِنْ تِلْكَ الْفَضَائِلِ أَنَّ الْإِنْسَانَ إِثْمًا قِوَامُهُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ كَمَا وَصَفْنَاهُ ،
وَأَوَّلُ الْأَشْرَبَةِ الَّذِي جَعَلَهُ اللَّهُ قِوَامًا لِلْحَيَاةِ الْمَاءُ ؛ إِلَّا أَنَّهُ رُبَّمَا عَادَ شَرْبُهُ بِالضَّرْرِ
عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْمَشَائِخِ ، وَالْمُتَأَدِّينَ بِطَبِيعَةِ الْبُرُودَةِ وَالرُّطُوبَةِ ، وَاحْتِجَّ إِلَى شَرَابٍ
يُمَزَّجُ بِهِ ، فَيَكُونُ بَدَلًا مِنْهُ .

وَقَدْ عَلِمْنَا أَنَّهُ إِذَا احْتِجَّ إِلَى ذَلِكَ لَمْ يَقْدِرْ عَلَى شَيْءٍ مِنَ الْأَشْرَبَةِ يَتَهَيَّأُ إِدْمَانًا
شَرِبَهُ عَلَى الطَّعَامِ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَمْلَهُ الْإِنْسَانُ ، أَوْ يُعَيِّرَ طَبِيعَتَهُ عَلَى تَطَاوُلِ مَدَّةِ شَرْبِهِ
إِيَّاهُ غَيْرِ هَذَا الشَّرَابِ ؛ فَإِنَّهُ إِذَا مُزِجَ مِزَاجًا تَامًّا قَامَ مَقَامَ^٣ الْمَاءِ فِي قَطْعِ الْعَطَشِ ،
وَزَادَ عَلَيْهِ فِي الْمَنْفَعَةِ بَأَنَّهُ لَا يَضُرُّ مَضْرَرَتَهُ . فَأَمَّا مَا سِوَاهُ مِنَ الْأَشْرَبَةِ كَالسَّكَنْجَبِينَ

٢ ساقطة من أ .

١ في أ : اجتمع جمعًا ، وفي ب : جمع

٣ ساقطة من ب .

جمعًا . والصواب ما أثبت .

١٣٦ وماء العسل وغيرهما/، فَإِنَّ كَلًّا يُسَأَمُ وَيُمَلُّ عَلَى طَوِيلِ الشَّرْبِ، وَلَا يَقْطَعُ العَطَشَ قَطْعًا تَامًا، فيَحْوِجُ متعاطيه على حَالٍ إلى شَرِبِ المَاءِ ومعاودة ضرره^١.
وَمِنْ تِلْكَ الفضائلِ أَنَّ الإنسانَ إِذَا تناولَ هذا الشرابَ قطعَهُ عن سائرِ شهواتِ الأَطعمَةِ والأشربةِ، فلم يشتهِ شيئًا منها بعدَ ابتدائه في شربه. وأما أصنافُ الأَطعمَةِ والأشربةِ مِمَّا سِوَاهُ، فليس حكمُها هذا الحكمَ؛ لأنَّ الإنسانَ إِذَا يقطعُ شهوتَهُ عن تناولِها بانتهاءِ قُوَّتِهِ وامتلاءِ معدتِهِ، فأثْمًا ما دَامَ فيها^٢ فضلٌ، فَإِنَّ نَفْسَهُ تنوَّقُ إلى تناولِ الشيءِ بعدَ الشيءِ مِمَّا تَقَدَّمَ إليه، أو يقَعُ بصرُهُ عليه، إلى أَنْ تنتقلَ وتميلَ معدتُهُ، وتقطعَهُ الكِظَةُ. فدلَّ ذلكَ على أَنَّ هذا الشرابَ هو نهايةُ اللذاتِ التي إِذَا بلغَهَا الإنسانُ لم تنزعِ^٣ معها القُوَّةُ الشهوتَهُ بعذرٍ إلى شيءٍ يتناوله زيادةً عليه^٤.

١٣٧ وَمِنْ تِلْكَ الفضائلِ أَنَّ كَلًّا مِنَ المَطاعِمِ والمشارِبِ سِوَاهُ، فَإِنَّ الإنسانَ/ يبتدئه مستلذًا لتناوله، ثُمَّ لا تَزَالُ شهوتُهُ تفتُرُ وتضعفُ حتى يقطعَهُ عنه الشَّبِيعُ والرَّيُّ على سبيلِ بَسْمٍ^٥ له، وملاي منه، وعزوفٍ عنه، فأثْمًا هو فحكمُهُ ضدُّ ذلكَ، وهو أَنَّ متناوله يبتدئُ فيه وهو مستبشعٌ متكررةً له، ثُمَّ لا يَزَالُ على تماديه في شربه تزدادُ نَفْسُهُ شهوةً له، وميلًا إليه، وقُوَّةً عليه حتى يقطعَهُ بانتهاءِ^٦ قُوَّتِهِ وذهابِ عقلِهِ، وهو أشهى شيءٍ إليه، وأثرُهُ لديه، فيحلُّ^٧ بوجودِ هذه الصفةِ فيه محلُّ الأغذيةِ الروحانيَّةِ مِنَ السَّماعِ والمحادثةِ وأشباهِهما، التي لا يملُّ

^١ في أ: ضرر. والصواب من ب. ° البَسْم، محركة: التخمة، والسامة

^٢ أي: في معدته. (القاموس المحيط ب ش م ٢/ ١٤٢٥).

^٣ نَزَعَ إلى أهله نَزَاعَةً ونَزَاعًا، بالكسر،

^٤ في أ: تقطعه. والصواب من ب،
^٥ في أ، ب: فحل. والصواب ما أثبت،

المحيط ن ز ع ١/ ١٠٢٥). لأن المقصود الشراب المتقدم ذكره.

^٦ أي: على الشراب.

الإنسان تناول لذاته منها ملاله لما يتناوله من الأغذية الجسمانية .

ومن تلك الفضائل أن كلاً مما سواها من الأطعمة والأشربة ، فإمّا يفعل فعلاً واحداً في التحرير أو التبريد ، أو الترطيب أو التيبس ، ويصلح في حال^١ ، ولا يصلح لصاحب طبيعة أخرى ، وأمّا هذا الشراب فإنه يتهيأ أن يكون بنفسه - لاختلاف جوهره/ وطعمه ولونه وكميئته مزاجه عند الطبائع المختلفة - علاجاً لعلل متباينة .

١٣٨

فهذه الفضائل التي وصفناها في هذا الشراب متى كان تناول على سبيل الاقتصاد .

فأمّا إذا خرج متناولاً إلى حد الإسراف فيه ، فإن هذه المنافع الموصوفة تستحيل إلى مضار لا يوجد شيء يجني مثل جنايتها على الأنفس والأبدان ، وهذا حكم مطرد في كل شيء جليل القدر عظيم الخطر ؛ يعني أنه إذا وُجدت فيه بإزاء المنفعة المطلوبة منه مضرة ، كانت تلك المضرة في وزن تلك المنفعة فظاعةً وشدةً .

والمضار التي تتولد من الشراب بإسراف الماء تتولد بثلاثة معانٍ من السكر ، والخمار^٢ ، وما يُقْبَهُ^٣ إدمان الشرب بإسراف .

أمّا الذي يتولد عن السكر ، فزوال العقل الذي إذا ذهب سلطانه استوث حال من يُفقد منه وحال المجنون المستلب العقل ، بل يوجد أسوء حالاً منه ، وبطلان الحواس التي / بها تظهر الأفعال الحيوانية من السمع والبصر وما سواهما ، واعتقال اللسان الذي هو آلة البيان والمنطق اللذين بهما فضل الله الإنسان على سائر الحيوان ، وعدم منفعة آلي السعي والتناول من اليدين

١٣٩

^١ حال : ساقطة من أ . ^٣ أعقبه : جازاه (القاموس المحيط ع ق

^٢ الخمار : ألم الخمر وضداعها وأذاها ب (٢٠٣/١) .

(القاموس المحيط م ر ١ / ٥٤٨) .

والرُجُلَيْنِ ، حتى يبقى الإنسانُ جثَّةً مملوءةً من الشرابِ ، لا يعقلُ ولا يسمعُ ولا يبصرُ ولا يدبُرُ شيئاً ولا يقدرُهُ ، ولا يُخافُ ولا يُهابُ ، ولا يوجدُ عندهُ دفعٌ ولا منعٌ ولا إنصافٌ ولا انتصافٌ .

وأما ما يتولَّدُ عن الخُمَارِ فخبثُ النفسِ ، والرذاعةُ ، وبلادَةُ الفهمِ ، وكلالُ الحواسِّ ، وفتورُ الشهواتِ ، وتنغيصُ اللذاتِ ؛ وكمودُ اللّونِ ، وذهابُ إشراقِهِ وبهائِهِ ؛ حتى يُتصوَّرَ صاحِبُهُ بصورةً من عملتْ فيه علةٌ مُنصِبةٌ^١ !

وأما ما يتولَّدُ عن إدمانِ الشرابِ بالإسرافِ الذي هو فعلُ المستهترِ به ، فهذا التخلُّفُ الموجودُ في قوى نفسه من الذهنِ والفهمِ والذكاءِ ، وفي قوى بدنه من ضعفِ الكبدِ/ وسائرِ الآلاتِ الغذائية ، وقلَّةِ الغذاءِ ، وسوءِ الاستمرارِ وفتورِ الشهوةِ للطعامِ ، وسوءِ هضمِ ما يتناولُ منه ، واستحالةِ اللّونِ إلى التهيجِ والكمودِ ، والرعشةِ المستوليةِ على الأعصابِ ، وتعطلِ عائمةِ الجوارحِ ، والاندفاعِ بعدَ ذلك إلى الأمراضِ الصعبةِ المتلفةِ من السُّلِّ والدَّقِّ^٢ والاستسقاءِ وما أشبهها ، مع الاشتغالِ في هذه الحياةِ عن مصالحِ الدينِ والدنيا ، وقد عُلمَ أنَّه ليس وراءَ ما وصفناه غايةً في المضارِّ النفسانيَّةِ والجسدانيَّةِ .

٣/٦/١ : القولُ في أنواعِ الشرابِ :

أنواعُ الشرابِ في قوامِها وطعومِها وألوانِها وروائحِها تختلفُ بحسبِ جواهرِ الأعنابِ التي تُتخذُ منها ، وما ينالُها بعدَ ذلك من كَيْفِيَّةِ الطبخِ ؛ فيوجدُ بعضها أرقُّ ، وبعضُها أغلظُ ، وبعضُها أصلبُ ، وبعضُها ألينُ ، وبعضُها أحرُّ ،

^١ نَصَبَهُ المرضُ يُنصِبُهُ : أوجعه ، كأنصبه الحشاء ، مفيد العلوم (٣٩) .

(القاموس المحيط ن م ب ١/٢٣٠) .

وهي حمى معاودة يوميًا ، وغالبًا ما

تصحب السل الحاد (المعجم الوسيط د ق ق

^٢ حمى اللدق : هي حمى الأعضاء

الأصلية ، يدق معها البدن ويذبل (ابن

(٢٩١/١) .

١٤١

وبعضها أقل حرارة، وبعضها مائلاً إلى السواد، وبعضها مائلاً إلى الحمرة،
وبعضها مائلاً إلى البياض، وما سوى ذلك من الألوان، وبعضها يوجد شديد
المرارة والعفوصة^١ أو المرارة^٢ أو غير ذلك من الطعوم، وبعضها يوجد طيب
الرائحة، وبعضها على خلاف ذلك، ولكل نوع منها طبيعة تخالف طبيعة
غيره.

وكذلك ليس يتهيأ أن يكون المختار لجميع الناس - مع اختلاف طبائعهم
وأمزجتهم - نوعاً واحداً، لكن الواجب أن يختار لكل منهم ما هو أصلح له في
أصل تركيبه ومزاجه، فيختار للبارد المزاج ما هو أصلب وأقوى، وللحار المزاج
ما هو ألين وأعدب طعمًا، وأكثر مائية، وكذلك يجب أن يدبر لصاحب كل
طبيعة من الطبائع.

فأما ما يجب - بالحكم الأعم - في اختيار الشراب لنفسه، فهو أن يقصد
أولاً - من جميع الصفات التي يُشترط وجودها فيه، واستكمالها فيه - للرقّة
والصفاء؛ أما الرقّة فهي صفة توجد في جوهره، وأما الصفاء فصفة تحدث/
بالتعيق، وقد يوجد شراب صافٍ لمكان التعيق^٣.

١٤٢

والشراب يُختار لأربعة معانٍ: وهي القوام، والطعم، واللون، والرائحة،
فإنهما^٤ تابعان لهذين^٥؛ «ف» إذا عدمت فضيلة اللون والرائحة فيه لم يلحقه
من العيب، وما^٦ يلحقه^٧ إلا^٨ بفقد القوام والطعم.

فينبغي أن يقصد في اختيار الشرب لوجود فضيلة القوام التي هي الرقّة

^٥ أي: القوام والطعم.

^٦ ما: نافية هنا.

^٧ أي: العيب.

^٨ ساقطة من ب.

^١ العفوصة: المرارة والقبض (القاموس)

المحيط ع ف ص (٨٤٧/١).

^٢ أو المرارة: ساقطة في أ.

^٣ أي: بسبب التعيق.

^٤ أي: اللون والرائحة.

والصفاء فيه مع أي لونٍ وُجِدَ عليه ؛ وذلك أنَّ الشرابَ إنما حُمِدَ بفعله في البدنِ الذي هو التحريكُ للقوى ، وهذا الفعلُ يفعله بالرقَّة التي هي صفةٌ له في جوهره ، ثمَّ بالصفاء الذي هو صفةٌ تابعةٌ للرقَّة ، ويكونُ بهما جريُّهُ في أجزاءِ البدنِ ، وسرعةٌ وصوله إليها .

فمتى عدمَ الرقَّة أصلاً بطلَ أن يكونَ شراباً مسكراً أثبتةً ، وعادَ إلى طبيعةِ الطَّلاء^١ الخائثر^٢ ، ومتى كان فيه شيءٌ من الغلظِ ، فإنَّ ذلك الغلظَ إنما يكونُ بسببِ أجزاءِ أرضيَّةٍ تخالطُهُ ، فإذا صارَ إلى المعدة/ رفعت الحرارةُ ما لُطِّفَ مِنْ أجزائه ، وصيرتُهُ بخاراً ، وصعدَ إلى الرأسِ وتحلَّلَ ، وبقي ما غلظَ منه في المعدة ، فصارَ خُمَازاً مؤذياً .

١٤٣

والخُمَازُ من الشرابِ نظيرُ ما يبقى في المعدة من الطعامِ غيرِ منهضمٍ ، فيصيرُ تخمةً ، فالخُمَازُ هو تخمةُ الشرابِ .

وإذا كان في شرابٍ رقيقِ الجوهرِ كدورةٍ ما يتَّخذُ حديثاً ، فإنه بركةٌ جوهره يمرُّ في^٣ العروقِ مع كدورته ، وتلك الكدورةُ إنما هي أجزاءٌ أرضيَّةٌ لم تفرَّقْ ، فتصيرُ تلك الأجزاءَ مددَّةً في العروقِ والمجاري الضيقة ، وربما امتدَّت إلى أمراضٍ خبيثةٍ تولدُ تلك السَّدَدَ^٤ .

٤ / ٦ / ١ : القولُ في مزاجِ الشرابِ :

ومَّا يُحتَاجُ معه في أمرِ الشرابِ تدييرُ مزاجِهِ ؛ إذْ كان أملكَ شيءٍ به ، وكان هو الشيء الذي به تتغيَّرُ طبيعةُ النوعِ الواحدِ مِنَ الأشربةِ حتى يصلحَ للطبائعِ المختلفةِ .

^١ الطَّلاءُ ككيساء : الخمر (القاموس المحيط ط ل ي ١٧١٤/٢) .

^٢ خثر : غلظ (القاموس المحيط خ ث ر ٥٤٢/١) .

الوسيط س د د ١ / ٤٢٣) .

^٣ ساقطة من ب .

^٤ في ب : إذا . والصواب من أ .

١٤٤

ولا يجوز أن يكون شيء في المزج محدود المقدار؛ بسبب الاختلاف/ الموجود في جواهر الأعناب، وكيفية الطبخ، وما يوجد عليه قوام الشراب، ومزاج بدن الشارب، وفصول السنة، فإن كلاً من هذه المعاني يمنع أن يوجد للمزاج مقدار محدود.

وأما يجب أن يأخذ الشارب عبرة ذلك من طبيعته ومزاج بدنه، وما يجب حال الشراب عليه من الرقة والغليظ والقوة والضعف، وما يكون منه حديثاً أو عتيقاً. غير أن الذي يتهياً أن يقال فيه بالقول الجملي هو أن الشراب يوجد لثلاثة أغراض كما ذكرنا، هي: العلاج، وهضم الغذاء، وطلب الأنس.

فإذا كان أخذه للعلاج نحو ما يتعالج به صاحب البرودة والرطوبة، فإنه يجب أن يأخذه صرفاً أو ما يقارب الصّرف، وإذا كان أخذه لهضم الطعام وقطع العطش، فينبغي أن يكون المزاج فوق المرتبة الأولى، وبحال متوسطة تصلح لهضم الطعام وقطع العطش معاً، وإذا كان أخذه لطلب الأنس، فينبغي أن يكثر مزاجه؛ لأن أخذه/ يستكثر الاستكثار منه، فإذا بقي وفيه شيء من اللذع وقويت حرارته أسرع إلى شربه الشكر، وخيف عليه أذى الحمار، والعلل المتولدة في الكبد والأحشاء؛ بسبب امتلاء الأوعية منه على لذعه وحرارته.

١٤٥

ثمّ مما يجب في تدبير المزاج أن تكون الوظيفة التي يُقدّرُها الإنسان لنفسه من الشراب تتقدّم في مزجه قبل تناوله إيّاه يوماً أو ليلة أو بساعات، ليجود امتزاجه بالماء الذي يُحمل عليه، وذلك أن كل ما يُركّب من الأغذية والأدوية، فإنه لا يجود اختلاطه وامتزاجه إلا بمدة من الزمان يتحدّ فيها بعض أجزائه ببعض، ولهذا من السبب ما يؤمرُ بالأخذ يتناول الأدوية الشريفة في وقت خلطها دون أن تأتي مدة من الزمان عليها ليصير أخلطها فيها كالشيء الواحد.

^١ ما هنا مصدرية غير زمانية، والتقدير: من السبب الأمر بالأخذ يتناول.

٥/٦/١ : القول في أوقات الشراب وتقدير ما يؤخذ من الشراب :

١٤٦ فأما أوقات الشرب / فإنه لا يجوز تحديدها ؛ لأنَّ حكم الشراب مشابه لحكم الطعام في معنى واحد ، وهو أن يكون تناوله في وقت الحاجة إليه ، وبمقدار الكفاية ؛ فلو كان الشراب إنما يتناول لما يتناول له الطعام من قصد الاغتذاء به فقط ، لكان هذا القول كافياً ، غير أنه قد يتناول مرة للغذاء ، ومرة للعلاج ، وثالثة لتحصيل اللذة والسرور بشربه ، وإذا كان كذلك فإنَّ الحاجة تلزم إلى زيادة قول في أوقات الشرب ، فنقول :

أما من يتناول الشراب الرقيق للاغتذاء ، فإنَّ منهم من يشربه على الطعام بدلاً من الماء بعد مزجه بإثاء بقدر الكفاية ، وقد يوجد ذلك موافقاً لمن اعتاده من الذين يشكون برودة المعدة وكثرة رطوبتها ؛ فأما أصحاب المعد الحارّة فليس ذلك لهم بصالح ، بل هو ضائر^١ ؛ لتشيطه الطعام ، ومنعه إياه من جودة الانهضام ، والأصلح لهم أن يسكنوا عطشهم / بالماء دون الشراب ، ليطفئ لهيبته . ومنهم من يشربه بعد استقرار الطعام في المعدة ليعين على هضمه ، وهذا العديرو هو الأصوب ، والأوفق للأكثرين .

وأما من يتناول الشراب للعلاج ، فإنه ربما جعله مكان الدواء ، فيتناوله صرفاً قبل الطعام إذا كانت معدته كثيرة البرودة والرطوبة ، ضعيفة الشهوة ، ليقبل به من برودتها ورطوبتها ، وبشحن منها قوة الطعام ، وهذا تدبير لا يصلح إلاَّ لخواص من الناس ، فأما الأكثرون منهم فالأصلح لهم ألا يتناولوا شراباً قبل الطعام ، ولا سيما الصرّف منه ؛ فإنه يلدغ المعدة ، وكثيراً ما يؤدي إلى الإضرار بالكبد ، وتوليد عليل فيها ؛ وكلُّ الذين يتناولون الشراب للغذاء والعلاج ، فينبغي أن يكون أخذهم منه بقدر الحاجة ، وألا يقع فيه إسراف .

^١ في أ ، ب : بل هو بضائر . والصواب ما أثبت .

وأما الذين يتناولونهُ بقصد اللذة والشهوة وطيب الأنس والسرور، فإنهم يحتاجون إلى الازدياد/ منه؛ ليلبغ بهم طيب الأنفس، ووجود الأريحية، فإنهم لا يصلون إلى ذلك إلا بأن يأخذوا منه القدر الذي يملأ العروق، ويُسخن الدم، ويرفع البخار إلى الرأس، ويحرك قوى النفس.

١٤٨

وأوقات شرب هذه الطبقة تختلف، فإن منهم من يشربه صَبوحًا، وهو الشرب في أول النهار، ومنهم من يشربه غَبوقًا، وهو الشرب في آخر النهار وبالعشي؛ فأما شرب الصُّبوح فليس من مذهب من يتناول لذاته وشهوته على سبيل اقتصاد، وتدبير صواب، ولزوم استعمال حكم العقل والمروءة فيها، بل هو من مذهب أهل البطالة والترفيه، والذين يركبون أهواءهم في تناول شهواتهم، ولا يبالون ما يقع من الخلل في مصالح أبدانهم وأنفسهم.

وذلك أن المصطبغ الذي يريد استتمام لذته يعطل على نفسه نهاره وليلته^٢، ويفنيها^٣ فيها؛ إشغاله؛ إذ ليس أحد من الناس يسعه بحكم الدين والعقل أن يعطل على نفسه يومًا، ويقصره على لهوه ولذته، من غير أن يقضي فيه شيئًا من أشغال معاشه، ومصالح أموره.

١٤٩

والأمر في هذا على الملوك أصعب، وهم إلى مناقشة أنفسهم في هذا الباب أحوج؛ لأنهم موكَّلون بسياسة العباد، وعمارَة البلاد، أوقاتهم تضيق عن أن يذهب شيء منها باطلاً، وألا يُجعل بإزاء عمل جليل من الأعمال، وفي شغلٍ مُهمٍّ من الأشغال. وكذلك كل من طبقات الناس على حدته، وبحسب مرتبته، فإنه لا يسعه أن يتدى يومًا من أيامه بلذة مأكله ومشربه، ويشغله بهما، ويقصره عليهما إلى آخره، دون أن يفيت نفسه بذلك أمورًا واجبة عليه.

١ ساقطة من ب.

٢ في ب: وليله.

٣ أي: يفني نفسه.

٤ أي: في لذته.

٥ أي: إشغاله نفسه بالشرب.

وأما شرب العَبوق الذي هو شرب العشي، فإنه شربٌ محمودٌ، وما زال استعماله من مذاهب الملوك والحكام؛ لأنه يُتناول عند استقرار الطعام في المعدة، وحاجته إليه ليعين على الهضم، فيتعلل به/ المتعاطي له إلى أن يبلغ حاجته منه عند مضي صدر من الليل، فيلحق^١ نومًا على وجهه، وانتباها لوقته، ويجمع له إلى هذه المصلحة في أمرٍ بدنيه أنه يجلس ليشرب في آخر نهاره، وبعد قضاء أوطاره من أشغاله ملكًا كان أو سوقه، فيحصل نيل اللذة في غير إضاعة واجب، ولا تأخير لهم.

وإذا اختير وقت الشرب من الليل والنهار، فأخِر النهار أصلح له من أوله لما وصفناه، وأوّل الليل خير من وسطه وآخره؛ لأن السهر على الشراب، وإحياء الليل به، ضار للبدن، مُعقّب لأعراض رديئة.

وإذا اختير وقت الشرب من فصول السنة، فالشتاء أصلح من الصيف؛ لأن آلات الغذاء والهضم تقوى في الشتاء، لِعُزْوِر^٢ الحرارة، واستبطانها الجسد، فكما أنها توجد على هضم الطعام أقوى، كذلك تكون على هضم الشراب أقوى.

وأما في الصيف فإن القوة الهاضمة تضعف عن هضم الشراب، / كما تضعف عن هضم الطعام، وتجمع إلى حرارة الزمان حرارة الشراب، وتُعقّب المضرة، فلذلك يجب أن يكون الشراب فيه أقل.

والشرب في الخريف أصلح منه في الربيع؛ لأن الخريف في طباعه بارد يابس، والشراب^٣ بحرارته ورطوبته يصلح من مزاجه، ويُسَخِّن الدم الذي قد عرض فيه عارضُ البرد والبيوسة، فهذا الفصل من موافقته للشرب شبيهة بفصل الشتاء؛ وذلك لأن الخريف مناسب للشتاء، وهو من خير.

^١ أي: يلحق ذلك الشرب. المحيط غ ور (٦٣٢/١).

^٢ العُزْوِر: الدخول في الشيء (القاموس). ^٣ في ب: فالشراب.

وأما الريحُ فإنَّ الشربَ فيه أطيَّبُ ، والنفسُ فيه إليه أمَّيَلُ ، ومزاجُ الشرابِ بمزاجِ الريحِ أشكَلُ ؛ لأنَّ كليهما يُسَخِّنَانِ الدَّمَ ويحرَّكَانِهِ ، إلَّا أنَّ البدنَ له في هذا الفصلِ أقلُّ احتمالاً ، وهو^١ أسرعُ غلبَةً له^٢ فيه ، لتعاونهما^٣ على تحريكِ الدمِ ، ورفعِ الأبخرةِ الكثيرةِ مِنَ البدنِ . فلذلك^٤ يجبُ أنْ يكونَ التدبيرُ في شربه فيه مبيحاً على الاقتصادِ ، وإنْ كانت الطَّبيعةُ إلى ذلك أمَّيَلُ ، / للمشاكلةِ التي بين الشرابِ وبين هذا الفصلِ ، ولما يحدثُهُ الريحُ بأزهارِهِ وأنوارِهِ في الأنفُسِ مِنْ فضلِ أنسٍ ونشاطٍ .

١٥٢

ومناسبةُ الريحِ للصفيفِ كمناسةِ الخريفِ للشتاءِ ، فلذلك يجبُ أنْ يكونَ الشربُ فيهما أقلُّ منه في الخريفِ أو الشتاءِ .
وأما اختيارُ الشربِ مِنْ قِبَلِ أوقاتِ العمرِ وطبقاتِهِ ، فإنَّه متى لم يكن القصدُ في الشربِ للاغتذاءِ والعلاجِ ، وكان لطلبِ اللذَّةِ والاستكثارِ منه ، فإنَّ سنَّ الشبابِ والكهولةِ^٥ به أصلحُ مِنْ سنِّ الصُّبَا^٦ والشيوخَةِ التامةِ ؛ وذلك أنَّ آلياتِ الغذاءِ تقوى في الشبابِ والكهولِ ، فتقوى على إمساكِ الشرابِ إلى أنْ تعملَ فيه القوَّةُ الهاضمةُ عملَها ، وهي في الصبيانِ والمشايخِ تضعفُ عن الهضمِ ، فترطبُ أعصابَهُمْ وتُرْخيها ، ويؤدِّيهِم ذلك سريعاً إلى السكرِ والتعطُّلِ .

وهذا أمرٌ موجودٌ في الاعتبارِ والمشاهدةِ ؛ أعني ضعفَ الصبيانِ والمشايخِ ، وكذلك النساءِ / - في أعمِّ الحكمِ - عن احتمالِ الشربِ الكثيرِ ، لضعفِ الأدمغةِ والأعصابِ منهم ، وقوَّةِ الشُّبَّانِ^٧ والكهولِ على الاستكثارِ منه في الحكمِ الأغلبِ .

١٥٣

١ أي : الشراب .

٥ في ب : الكهول .

٢ أي : للبدن .

٦ في ب : الصبي .

٣ أي : الريح والشراب .

٧ معطوفة على ضعف الصبيان .

٤ ساقطة من ب .

فلذلك يجب أن يقلل هذه الطبقة من الشرب ، وأن يكون ما يتناوله المشايخ من الشراب على سبيل العلاج ، فإنهم ينتفعون به ؛ لأنه كالصّد لمزاجهم ، والعلاج إنما هو كالمضادّة ، وما يتناوله الشبان على سبيل التلذذ ، والتلذذ إنما هو بالمُشاكِل ، والمضادُّ^١ لا يمكن الاستكثار منه كما يمكن الاستكثار من المُشاكِل .

وأما تقدير ما يجب أن يأخذه من الشراب كل من هؤلاء الطبقات ، فإنه غير ممكن ؛ وذلك لاختلاف طبائع الناس ، والطبائع المختلفة في القوة والضعف لا يتهيأ أن يتخذ لها مقداراً من المشروب ، كما لا يتهيأ ذلك في المأكول ؛ لأن حكمتها في هذا المعنى واحد ، فمن الناس من يشبعه اليسير من الطعام ، ومنهم /
من لا يشبعه أضعاف ذلك ، وكذلك منهم من لا يحتمل من الشراب إلا القدر اليسير حتى يبلغ ذلك به غاية لا يبلغها غيره بشر أضعافه .

وإذا كان كذلك فالواجب على كل من أراد أن يكون شرته بتقدير ، وعلى سبيل صواب من التدبير - وعلى الملوك خصوصاً - أن يأخذ عيار المقدار من طبيعته ، وما يعلم أنه يحتمله بتوظيف ذلك القدر ليشربه ، ويوطن نفسه على ألا يزيد فيه ، بل يجعل شربه دون ما يحتمله ، ويدخر فضله لوقت لهو تميّل نفسه إلى استتمامه فيه .

ثم من الواجب على من أراد لزوم الأدب المستحسن في معنى الشرب من الملوك خصوصاً ومن سواهم ، ألا يدمن الشرب الذي يشرب للذة والأنس ؛ لأن إدمان هذا النوع من الشرب الذي يشرب للذة يهدم البدن ، ويكبل قواه ، ويغيّر شهوة الطعام / والشراب ، بل الأصلح له أن يتناول الشراب الذي لا بد أن يبلغ منه الغاية غبثاً ، وفيما بين أيام مرة ، فإن كان ممن اعتاد الشرب ، ولم يمكنه له قطعة أصلاً ، فيشرب^٢ منه مقدار ما يشرب للغذاء ، واستدامة المجلس ، ولا

^١ في أ : والمضاد ولا يمكن ، وفي ب :
^٢ في ب : فشرب . والصواب من أ .
والمضاد فلا يمكن . والصواب ما أثبت .

يتجاوزة^١ إلى الإكثار منه إلى أن يستجِم^٢ نفسه، وتثوب إليه قوة الشهوة، ويجد من نفسه توقاناً وتشوقاً إليه، فيتناوله عند ذلك وهو مشتهٍ له، حريص عليه، فتكون طبيعته له أقبل، ولذته فيه أوفر، والشبه به أكثر.

٦/٦/١: القول في الحالات التي يجب أن يختار للشرب أو يتجنب فيها،

وكيفية الشراب:

ونقول بعد تقديمنا ما قدمناه من القول في أوقات الشرب وتقديره: إن للإنسان أحوالاً تصلح للشرب فيها، وأخرى لا تصلح له؛ أعني الشرب الذي يكون لطلب الأنس واللذة. فأما الأحوال التي تصلح له فهي أحوال سلامة البدن من الأمراض والأوجاع، وسلامة قوى النفس من الأعراض النفسانية المؤذية، / كالغضب والحزن وما أشبههما، فإن هذه حالات يجب أن يتجنب الشراب فيها، هذا إذا كان الشراب للأنس واللذة. فأما إذا كان الشرب للعلاج، فإنه قد تكون الحاجة إلى أن يتناول الشراب لبعض العلل الهائجة من الأعراض البدنية، وكذلك ربما احتيج أن يعالج به بعض الأعراض النفسانية، كالفرع والخوف؛ ليكسب شجاعةً وقوة قلب يتهيأ بهما ما يقاوم^٣ الخوف والفرع والتهيب للأمور الهائلة المقلقة.

١٥٦

فأما الغضبان المنقسط^٤، والحزين المغتم^٥، فلا يصلح لهما تناوله؛ لأنه يزيد في موادهما، وقد وقع غلط من كثير من الناس في هذا الباب؛ لأنهم ربما أشاروا على المغتم الحزين أن يتداوى بالشرب ليتسلى به، وهذا خطأ في

^١ في أ، ب: ولم يتجاوزة. والصواب ما أثبت.
^٢ في أ: يستجم. والصواب من ب،
 واستجِم الشيء: تركه ليعود إلى ما كان (المعجم
 الوسيط ج م م ١٣٧/١).
^٣ في أ، ب: ما يقاومه. والصواب ما أثبت.
^٤ في أ، ب: المنقسط. والصواب ما
 أثبت، والمنقسط: المستوفز (القاموس المحيط و
 ف ط ١/٩٢٢).

التدبير؛ لأنَّ مِنْ فَعْلِ الشَّرَابِ الزِّيَادَةَ فِي سَخُونَةِ الْبَدَنِ ، وَتَهْيِيجَ قُوَى النَّفْسِ ، فَإِذَا صَادَفَ الْغَمُّ وَالْحَزْنَ مَادَّةً مِنَ الشَّرَابِ كَانَ مَحَلُّهُ مِنْهُمَا مَحَلُّ الْحَطْبِ مِنَ النَّارِ فِي / إِيقَادِهِ إِثَابًا ، وَالزِّيَادَةَ فِي لَهَبِهَا ، وَهَذَا أَمْرٌ مُشَاهِدٌ بِالْإِعْتِبَارِ ؛ يَعْنِي مَا يَفْعَلُهُ الشَّرَابُ فِي الْحَزِينِ وَالْمَغْتَمِّ إِذَا خَالَطَهُ ، وَتَمَكَّنَ مِنْهُ قَلِيلًا ، فَإِنَّهُ رُبَّمَا أَبْكَاهُ ، وَحَمَلَهُ عَلَى أَنْ يُحَدِّثَ عَلَى بَدَنِهِ مِنَ الْحَزْرِ وَالْقَلْبِ أَحْدَاثًا مُنْكَرَةً ، كَسْتَفِ الشَّعْرِ ، وَتَمْزِيقِ الثِّيَابِ !

وَأَمَّا وَقَعُ الْغَلْطِ فِي هَذَا الْبَابِ مِنْ قَبْلِ أَنْ الَّذِينَ أَشَارُوا بِسَقْيِ الْحَزِينِ وَالْمَغْتَمِّ لَمْ يَقْصِدُوا بِذَلِكَ السَّقْيِ الَّذِي يَتِمُّكُنْ مَعَهُ مِنَ الْفِكْرَةِ ، بَلْ قَصَدُوا بِهِ السَّقْيِ الَّذِي يُؤَدِّيهِ إِلَى السُّكْرِ ؛ حَتَّى لَا يَعْقَلَ مَعَهُ الْأَمْرَ الَّذِي يَحْزَنُهُ وَيَعْتُمُّهُ ، وَهَذَا تَدْبِيرٌ صَوَابٌ ، إِذَا قُصِدَ بِهِ ذَلِكَ الْبَابُ ، وَهُوَ نَحْوُ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَهُ مِنْ إِسْكَارِ مَا يُقْصَدُ الْإِقْدَامَ عَلَيْهِ بِمَعَالِجَةٍ صَعْبَةٍ مِنْ قَطْعِ شَيْءٍ مِنْ أَعْضَائِهِ أَوْ شَقِّ أَوْ بَطِّ^١ أَوْ كَيْ ، فَإِنَّهُمْ رُبَّمَا كَانُوا يَسْقُونَهُ مِنَ الشَّرَابِ مَا يَغْلِبُ عَلَى عَقْلِهِ ؛ لِئَلَّا يَعْلَمَ مَا هُوَ نَازِلٌ فِيهِ ، فَيَقْلَعُهُ وَيُعْدِمُهُ الصَّبْرَ عَلَيْهِ ، فَأَمَّا الشَّرَابُ الَّذِي دُونَ السُّكْرِ ، الْمَهْيِجِ لِلْفِكْرِ ، فَهُوَ مِنْ أَعْظَمِ الْآفَاتِ عَلَى الْحَزِينِ وَالْمَغْتَمِّ وَأَشْبَاهِهِمْ .

وَفِي الْجُمْلَةِ : إِنَّ الَّذِي يَشْرَبُ الشَّرَابَ لِلذَّةِ وَالْأَنْسِ يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ صَاحِبَ الْبَدَنِ ، وَادِّعِ النَّفْسِ ، رَاحِي الْبَالِ ، مُزَاخِ الْأَشْعَالِ ، غَيْرَ مُتَوَبِّحٍ لِمَا يَتَقَسَّمُ قَلْبُهُ ، وَيَشْغَلُ ضَمِيرُهُ ؛ لِتَهْيِئًا لَهُ بِذَلِكَ اسْتِخْلَاصَ اللَّذَّةِ ، وَاسْتِمْتَامَ السَّرُورِ .
فَأَمَّا كَيْفِيَّةُ الشَّرْبِ الَّذِي يَقْصَدُ فِيهِ اللَّذَّةُ وَالسَّرُورُ ، فَهِيَ بِحَسَبِ مَا يَدُلُّ عَلَيْهِ الْعَقْلُ وَالتَّدْبِيرُ الْفَاضِلُ أَنْ يَبْدَأَ الشَّرْبَ فِي وَقْتِ ابْتِدَائِهِ الشَّرْبَ بِأَخِذِ شَرِبَاتٍ وَافِرَةٍ مِنْهُ ، لِيَسْخُنَ بَدَنُهُ حَتَّى تَدْرُ عُرُوقُهُ ، وَتَتَحَرَّكَ مِنْهُ قُوَى بَدَنِهِ ، وَيَجِدَ أَثَرَ الْأَرِيحِيَّةِ الَّتِي تُسْتَعْقَبُ مِنَ الشَّرَابِ فِي نَفْسِهِ ، ثُمَّ يَقَلِّلُ بَعْدَ ذَلِكَ

^١ بَطُّ الْحَرْجِ وَالضَّرَّةُ : شَقُّهُ (القاموس المحيط ب ط ط ١/٨٩١) .

الشرب ، ويصل مادة بالشيء بعد الشيء ؛ لئلا تنقطع عنه اللذة التي أثمرتها فيه الشرابات الوافرة ، ويدوم له بالمواد التي تتصل له بالشرابات الخفيفة ، فلا يسرع إليه السكر ، فتقطع عنه لذة المحادثة / والمؤانسة .

فإن الذي يشرب الشراب لطلب اللذة ، إنما غرضه منه أن ينال به حال الأريحية والسرور التي يفضي إليها آخذ الشراب في وسط أمره ، وقبل الاندفاع إلى السكر ؛ فإذا سكر بطلت تلك اللذة ، وسقط لا يسمع ولا يبصر ولا يعقل ، فهو حري بأن يستبقي على نفسه هذه الحال التي هي غرضه ، ولنيلها شربه ، ولا يقدر على استدامتها زماناً يكون له الامتداد ، إلا بأن يكون تديره في الشرب هذا التدبير . ويكون مما يجتمع له إلى هذا المعنى تهيوه لما يشرب ، فإن الذي يشرب الشراب بالتؤدة يقدر على الاستكثار منه ، وإذا تابع الشرابات وداركها أسرع إليه الامتلاء ، وعجز عن الشرب .

ثم مما يقترن بهذين المعنيين معنى ثالث هو أوردى الأمور عليه في مصالح دينه وديناه ، وهو أنه لا يوجد عند انقضاء مجلس الشرب مغلوباً على عقله ، فإن كان في مجلس نفسه نهض عنه غير سكران ، / وعقل أمره ، وأسع لما يحتاج إلى ملاحظته من مصالح أمر نفسه وحاشيته ، وإن كان في مجلس غيره ، واحتاج إلى الانصراف عنه إلى وطنه عقل من أمر حركته ونهضته ما يبلغه ، ويعود بسلامته من الغوائل التي كثيراً ما يجنيها الشارب على نفسه بإسرافه في الشرب ، ونهوضه عن المجلس مغلوباً على عقله .

وما جرى التدبير في كيفية الشراب على خلاف هذا المعنى - وهو ما هو عليه أكثر متعاطي الشرب من العاقبة - وهو أن يتدئ الشرب بمقدار أقل ، ثم يزيدون فيه شيئاً بعد شيء إلى أن يجعلوا أوفر شرباتهم في آخر مجالسهم ، وعند انقضائها . فإن هذه المعاني التي قدمنا ذكرها ووصفنا مبلغ عائدتها تنقلب إلى أضدادها ، فهذه جملة كافية لما يحتاج إلى تديره المعنى بمصالح بدنه في أمر الشرب وتناوله على وجهه .

الباب السابع

في المشمومات

١٦١

١/٧/١: القول في طبيعة المشمومات/ ومضارها ومنافعها :

ويجبُ أن تُتبعَ القولُ في الشرابِ القولَ في المشموماتِ ، وهي الأشياءُ التي لها روائحٌ طيبةٌ أو منتنةٌ ؛ وذلك لأنَّ الغذاءَ الأوَّلَ الأَكثَفَ والأغْلَظَ الذي منه بناءُ الأجسادِ هو الطعامُ ، وهو الشيءُ الأرضيُّ ، ثمَّ الذي يليه الشرابُ ^١ ، وهو ألطفُ منه ؛ لأنَّه الشيءُ المائيُّ ، ثمَّ الذي يليه ، وهو ألطفُ منه ، الشيءُ ذو الرائحةِ ، وهو المشمومُ ، وهو الهوائيُّ ، والهواءُ ألطفُ من الماءِ ، كما أنَّ الماءَ ألطفُ من الأرضِ .

والماءُ البحتُّ لا يعضو ، وإنما هو مرَكَّبٌ للطعامِ . فأما الأشربةُ سوى الماءِ ، فإنَّها تغذو غذاءً لطيفاً ، وهي بعدُ تختلفُ في قدرِ الغذاءِ ؛ لأنَّ ما كان منها أرقَّ في قوامه كان أقلَّ غذاءً ، وما كان أغلظَ في قوامه كان أكثرَ غذاءً .

١٦٢

وكذلك المشمومُ الذي هو من جنسِ الهواءِ ، وذلك أنَّ الهواءَ البحتَّ لا يعضو ، كما أنَّ الماءَ لا يعضو . وأما الأشياءُ ذواتُ الرائحةِ/ فإنَّها تغذو غذاءً يسيراً أقلَّ ممَّا يعضو الشرابُ .

والرائحةُ تتولَّدُ من أشياء أرضيَّةٍ ومائيَّةٍ وناريَّةٍ ، وإنَّ لم يكن ذلك ظاهراً بالبصرِ ، فلذلك رأى الأطباءُ أنَّ يستعينوا في حفظِ الصِّحةِ وإعادتها بالمشموماتِ ؛ فإنَّ منها ما يدخلُ في الغذاءِ ، وهو الشيءُ الطيبُ الرائحةِ ، الذي ^٢ تستمتعُ به حاسةُ الشمِّ وتستلذُّه ، وهو الذي يقعُ في بابِ حفظِ

^١ في أ ، ب : الشرب . والصواب ما أثبت .
^٢ في أ ، ب : التي . والصواب ما أثبت .

الصحة، ومنها ما يدخل في الدواء، وهو الكريه الرائحة، الذي تنفر منه الطبيعة.

وللمشموم تأثير عجيب في الأبدان والأنفس غذاء كان أو دواء، يدل على ذلك فعل الأدوية التي تهلك برائحتها إذا شمها الإنسان، أو تُسديرة^١ أو تُهوسه^٢ أو تُصدعه^٣. فبحسب شدة ضررها إذا ضرت تكون منفعها إذا نفعت، ومعونتها الطبائع الضعيفة إذا قويت بها في الأمراض الحادثة.

٢/٧/١: القول في أجناس المشمومات:

أجناس المشمومات كثيرة مختلفة؛ وذلك أن منها/ الأشياء الرطبة، وهي أصناف الرياحين من أنوار الأشجار وزهر النبات، والأشياء الطيبة الروائح، كالورد والرجس واللُّفاح^٤ وغيرها، ومنها اليابس، كالمسك والعنبر والكافور وغيرها. وكذلك مقابل هذه الأشياء الطيبة الرائحة أشياء منتنة الريح من الصنفين معاً - أعني الرطب واليابس -، «واليابس» دخانتي لمكان يوستيه. وقد قلنا: إن الطيب من المشمومات يدخل في باب الغذاء، وإن المتن يدخل في باب الدواء، والذي يستعمل من المشمومات الرطبة الطيبة في باب الغذاء أكثر مما يستعمل من المشمومات الطيبة اليابسة.

١٦٣

٣/٧/١: القول في تدبير استعمال المشمومات الطيبة:

قد أخبرنا بمبلغ فعل المشمومات في باب الغذاء والدواء؛ ومما يجب على

^١ السدار: ككتاب: شبه الخيدر (القاموس المحيط ص ٢٤٨/٩٨٨).
^٢ الهوس بالتحريك: طرف من الجنون (القاموس المحيط ص ١/٥٧٢).
^٣ الصداع كغراب: وجع الرأس، وصدع
^٤ اللُّفاح: نبت عشبي معمر سام طيب من الفصيلة الباذنجانية، ويسمى: البيروح، ينبت برتاً في بعض أنحاء الشام (المعجم الوسيط ل ف ح ٢ / ٨٣٢).

المعني بمصالح بدنيه ألا يدع حظه من الاستمتاع بالروائح الطيبة، فإن لها فعلاً
عجيباً في تقوية الروح والحرارة الغريزية/ التي بها قوائم الحياة، والعليل إلى تقوية
طبيعيته بها أحوج من الصحيح، وذلك عند عجزه عن الأخذ بالحظ من أغذية
المطاعم والمشارب، لتتوب^١ عن بعض فعلها^٢، في تقوية الإنسان.

١٦٤

وإذا قصد الصحيح من أصحاب النعمة الاستمتاع بها، فليس ينبغي أن يذمن
ذلك، وإن كان قادراً عليه، بل الأصلح أن يجعل استمتاعه بها غيباً، لمعنيين:
أحدهما: أن المشمومات الطيبة كلها ذوات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة،
فهي كثيراً ما تضر بمن يشم منها ما لا يوافق في مزاج بدنيه، كما نرى شم العالية^٣
بفعله بأصحاب الحرارة، وكما يفعله شم الكافور في أصحاب البرودة؛ فإذا
استدام الإنسان تشم أصناف الطيب والتبخر بها لم يخل من أن يؤثر في دماغه
وقوى بدنيه تأثيراً يعود بالضرر عليه.

١٦٥

والآخر: أن حاسة الشم إذا انغمست في الروائح الطيبة كلت، وفترت اللذة
منها، وصار الإنسان بالإدمان/ منها في محل الأخشم^٤ الذي لا يجد الرائحة
ألبتة. ويعتبر ذلك من حال العطارين الذين يعالجون صنعة الطيب، فإن
حواسهم تمتلئ من الروائح، حتى لا يكاد أحدهم يجد لشيء منها رائحة،
وهكذا حال الذين يُدمنون شم الروائح المنتنة من الدباغين وغيرهم، فإن
حواسهم تألف ذلك النع حتى لا يكاد أحدهم يتأذى به. وإذا تناول

^١ في أ: لتثور. والصواب من ب،
والمفصود: تتوب المشمومات.

^٢ أي: فعل الأغذية.

^٣ العالية: طيبة مركبة من مسك وعنبر

يجمعان بدهن البان، والعالية - أيضاً - الطيب

^٤ الأخشم: هو الذي لا يكاد يشم شيئاً
(القاموس المحيط ش م ٢ / ١٤٥٣).

الإنسان الطيب غيبًا، وعند توقان نفسه ونزاع^١ طبيعته إليه، كان أشهى له موقعا منه^٢، وهكذا حال جميع المحسوسات اللذيذة، إذا أجم^٣ الإنسان منها نفسه، حتى تتوق إليها، ثم يتناولها مشتهاة^٤ له^٥، فإنه عند ذلك يجد لذتها على التمام والكمال.

ومن التدبير الفاضل في باب الاستمتاع بالمشمومات الطيبة أمران : أحدهما : ألا يُدني الإنسان شيئًا منها إلى أنفه إثناء كثيرًا، فإن كل مشموم منها يغلب عليه كيفية/ قوته من الحرارة أو البرودة يضرب بصاحب مزاج من المزاجات؛ فإذا تشتم الطيب من بعيد كان أسلم له من أذاه، وأدفع لغائلته. ولكن الأصلح أن يبحر له المجلس الذي يكون فيه، ليختم به، فيصل إليه من رائحته الشيء المعتدل الذي لا يضرب به، ولا يخلص إليه منه ما يؤديه. وكذلك يجب أن يبحر له ثيابه، ثم يلبسها معطرة، ليكون ما شم من رائحتها ألد وأدوم، وأشد اعتدالًا، وأقل أذى. وهذا نظير ما قلناه في باب الاستدفاء من البرد، إنه يجب أن يُسخن البيت، ثم يجلس فيه بوقود يكون بعيدًا منه، ليناله من حرارة هواء البيت القدر المعتدل، فيكون ألد وأسلم من الغائلة التي ربما أصابت من قرب من الصلا، ويناله وهجته ولفحه، فيضرب به ذلك لإفراطه عليه.

والآخر : أن يكون ما يستمتع به من المشمومات - إن كانت رياحين - أصنافًا مجموعة من ذوات طبائع مختلفة حارة وباردة، ومما يقدر/ عليه في زمان واحد، ليعدل بعضها بعضًا، فتعتدل روائحها، وتصلح لصاحب كل طبيعة. وأما إن

١٦٦

١٦٧

^١ نزع إلى أهله نزاعة ونزاعًا، بالكسر،
ونزوعًا، بالضم: اشتاق (القاموس المحيط ن ز ع
^٢ أي: كان أشهى له موقعا منه إذا تناوله
بخلاف ذلك.
^٣ أجم الإنسان والفرس ونحوهما:
استراح، فذهب إعياءه (المعجم الوسيط ج م م
١٠٢٥/٢).
^٤ في أ، ب: مشتهاة. والأولى ما أثبت.
^٥ الضمير في «له» عائذ على الإنسان.

١٦٦

كانت من أشياء يابسة كأنواع العطر، فبأن تركب من أصناف من العطر متضادة، من حار وبارد، كالبرمكي^١ وأشباهه مما يقع فيه أخلاط كثيرة، فإنه يكون عند ذلك أشد اعتدالاً، وأصلح لجميع أصحاب الطبائع المختلفة؛ فإن الطيب اليابس المفرد إنما يجب استعماله أكثر، ذلك في العلاجات، كنحو معالجة أصحاب الحرارة بالكافور^٢ والصندل^٣ وغيرهما، وأصحاب البرودات بالمسك والعود وغيرهما. فأما ما يتناول للذة والاعتدال، فأفضله ما كثر تركيبه، ووقعت فيه الأخلاط المتضادة؛ كي تعتدل بذلك قوته ورائحته.

وذلك شبيه بما يوجد عليه حال الأطعمة، فإن أكثرها تركيباً أذها وأطيبها، وكذلك حال الأدوية، فإن أشرفها وأكثرها نفعاً لأصحاب الطبائع المختلفة/ ما لطف تركيبه، ووقعت فيه الأخلاط الكثيرة المختلفة القوى، نحو الإيازجات^٤ الكبار.

فهذه جهة التدبير في المشمومات بالقول المجمل.

^٣ الصندل : شجر خشبه طيب الرائحة ، يظهر طيبها بالدلك أو بالإحراق ، ولخشبه ألوان مختلفة : حمر وبيض وصفر (المعجم الوسيط ص ن د ل ١ / ٥٢٥).

^٤ الإيازجات : مركبة من أدوية تغلب عليها المرارة ، والغرض منها تنقية الرأس والدماغ . (القمرى ، التنوير ٥٩).

^١ البخور البرمكي : ضرب من العطر ، سمي بذلك نسبة إلى البرامكة . (تكملة المعاجم العربية ١ / ٣١٣).

^٢ الكافور : شجر من الفصيلة الغارية يتخذ منه مادة شفافة بلورية الشكل يميل لونها إلى البياض ، رائحتها عطرية وطعمها مر ، وهو أصناف كثيرة . ج كوافير (المعجم الوسيط ك ف ر ٢ / ٧٩٢).

الباب الثامن

في تدبير النوم

١/٨/١: القول في صفة النوم وماهيته ، وعلته ومنافعه :

حاجة الإنسان وكل حيوان إلى النوم حاجة ضرورية ؛ وذلك أنه لا بقاء لشيء من الحيوان بغير حظ من النوم ، قل أو كثر ، ليستريح به من تعب حركات اليقظة ، وتثوب إليه قوته ، وتتصل منها مادته ؛ فمتى عديم النوم أصلاً فَيَبْتُ في آخر الأمر حركته ، وجفت رطوبته ، ومن الدليل على ذلك الأعراض الرديئة التي تعرض للإنسان متى أصابه سهو مفرط ، من ذبول الأعضاء ، وقحول الجلد ، وغزور العين ، وفتور النفس ، والعلامات المنكرة التي يُعلم معها أنها إن دامت بالإنسان ولم يسترخ منها ، [إلى] أنها تُسرَع في إهلاكه .

١٦٩

والنوم إنما يعرض للبدن بالبخار الرطب الذي يرتفع من الجسد إلى الرأس ، فيملأ تجويفه ، ويرطب أعضائه ، فيسترخي^١ ، ويحدث^٢ النوم ؛ فمادة النوم إنما هي من الرطوبة ، وكل من كان أرطب بدنًا كان النوم عليه أغلب ، وكان حظّه منه أكثر .

ومن أجل ذلك صار الصبيان أكثر نومًا من الشبان ؛ لغلبة الرطوبة على أجسادهم ، وكذلك النساء أكثر نومًا - في الحكم الأغلب - من الرجال ؛ لكثرة الرطوبة في أجسادهن ، وكذلك المشايخ أكثر نومًا لهذه العلة ، إلا أن رطوبتهم - ليست بأصافية - عارضة ؛ ولذلك يضعف نومهم ، ويكون أكثره ناعسا لا نومًا يستقلونه ؛ ومن أجل ذلك أيضًا صار أصحاب المرة الصفراء وذوو الطبائع اليابسة

^٢ أي : البخار .

^١ أي : البدن .

أقلّ نومًا من الذين يغلب عليهم الرطوبة، وصار السهر الكثير القويّ إنما يعرض للذين تصيبهم الأمراض الحارّة اليابسة من البرسام^١ وما أشبهه .

١٧٠ ٢/٨/١: القول في تدبير أوقات النوم وحالاته وما يعرض من المضار في

الإكثار منه :

إنّ النوم وإن كانت منافعه من الكثرة بحسب ما وصفنا، فإنّ هذه المنافع إنما تكون موجودة فيه إذا كان الأخذ منه بقدر ما يحتاج إليه البدن في بقائه وصحّته، فأما إذا أفرط وكثرت وتجاوز الكفاية، فإنّه تعرض منه مضارّ توازي في الجلالة والعظم المنافع التي توجد فيه إذا كان الأخذ منه بقدر الكفاية، نحو استرخاء البدن وثقله وتهيج الوجه، وذهاب مائه، وكلال الحواس وضعفها، وامتلأ الأعضاء من فضول الرطوبة التي تثقلها وتفتر حرّكاتها. وربما كان سببا لعفوية الأخلاط وتولّد الأمراض منها، وما يعرض ذلك من البلادة في قوى النفس الفاضلة، من الحفظ والفهم والذكاء والدهن .

وإذا كان كذلك فالواجب على كلّ معنيّ بصلاح بدنيه أن يحسن تدبير النوم في اختيار أوقاته، والحالات التي يستعمله فيها، وقدر ما يأخذ منه، وليس/ في ذلك تقدير معلوم، لاختلاف طبائع الناس، إذ كان منهم من يكفي منه بقدر لا يكفي به غيره، إلا أن يقال في ذلك بالحكم العام، فنقول :

أما تدييره من قيل السن فإن الصبيان يحتاجون منه في انهضام غذائهم ونمو أجسادهم إلى أكثر مما يحتاج إليه الشباب، والشبان بعد يحتاجون إلى أكثر مما يحتاج إليه منه المشايخ؛ لأن الحرارة واليبس يغلبان على أبدان الشباب، فهم حاجة إلى النوم، لثرب به أجسادهم، ولا يزيد في تجفيفها قلّة النوم .

^١ البرسام: معناه بالفارسية ورم الصدر، ويلحقه في الأكثر اختلاط الدهن (الرسالة الألواحية

وأما المشايخ فإن حاجتهم إلى النوم دون ذلك ؛ لأن أجسادهم تكثر فيها الفضول الرطبة الفجة ، وليس في أبدانهم من الحرارة ما يهضمها إذا ناموا ، والنوم يكسبهم زيادة في تلك الرطوبات المثقلة لأبدانهم ، المرخية لأعضائهم ، فلذلك لا يصلح الاستكثار منه لهم .

وأما تديرة من قبل فصول السنة ، فإن الإنسان في الصيف إليه أحوج منه في الشتاء ؛ / وذلك لأن الحرارة واليبس يغلبان على الأجساد في فصل الصيف ، ١٧٢ وأيام نهاره تطول ، فيتعب الإنسان بحركات اليقظة ، ويحتاج إلى إجمام البدن وإراحتهم وترطيب جفوفه بالنوم ، فهو علاج للأبدان في هذا الفصل إذا أخذ منه بقدر .

وهو إليه في الخريف أحوج منه ^١ في الربيع من جهة مزاج الفصل ، إلا أنه كثيراً ما يورث ثقل الأبدان ، فيكون بهذه الجهة الاستكثار منه غير محمود .
وأما في الشتاء فإنه يستغني عنه ^٢ لقصر نهار الشتاء وبرده ، ويتهيأ أن يؤخذ منه ^٣ الكفاية في بعض لياليه ، والطبيعة تستدعيه في لياليه ^٤ ؛ لغزور الحرارة في باطن الأجساد ، وإثارتها ^٥ ما تثير من الأبخرة .

وأما في الربيع فتكون الطبيعة إليه أميل ؛ لأن رطوبات الأبدان تتحلل في هذا الفصل ، وتثير في الأجساد أبخرة مولدة للنوم ، فيشتهيه الناس ، وخصوصاً الأحداث منهم الذين تغلب عليهم الرطوبة ، فيكون ما يوجد / ١٧٣ منه في هذا الفصل شبيهاً بالغذاء ^٦ المستلذ ، وما يوجد منه في الصيف شبيهاً بالعلاج ^٧ .

^١ في ب : أحوج إليه منه .

^٥ أي : الحرارة .

^٢ أي : عن النوم .

^٦ في أ : شهياً كالغذاء .

^٣ في ب : منه مكررة . والصواب من أ .

^٧ في أ : شهياً كالعلاج .

^٤ أي : في ليالي الشتاء .

وأما تدييره من قبيل ساعات الليل والنهار، فقد عَلِمَ أَنَّ الوقتَ المهيئاً له بالطباع إنما هو الليل؛ لأنه يترده وإظلامه مُنَيِّمٌ بالطبع، فالنوم فيه أمرٌ طبيعي، والنوم بالنهار أمرٌ عرضيٌّ مختلفٌ؛ لأنَّ الله - عزَّ وجلَّ - جعلَ الليلَ للسكون والراحة، والنهارَ للحركة والانتشار، كما قال: ﴿جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ﴾^١، وقال: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَأْسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾^٢.

فتدبيرُ النومِ في أوقاتِ الليلِ والنهارِ أن يكونَ النومُ إذا كان ليلاً وتعودُ الإنسانُ السهر - وكان من عادته أن يسهر، ويحيي بعضَ ليله للمسامرة، أو للمحادثة، أو لحاجة من حاجاته - أن يجعلَ سهره في أوَّلِ الليل، وألاً يَلْحَقَهُ وقتُ نصفِ الليلِ إلا وهو نائمٌ فيه؛ لأنَّ ذلك الوقتُ هو وقتُ استحكامِ الظلامِ، وهو الليلُ بالحقيقة، فالنومُ فيه/ أنفعُ للبدنِ، وأبلغُ في تغذيته وتقويته من النومِ فيما سواه من أوقاته.

١٧٤

وكذلك يجبُ إن كان للإنسانِ سهرٌ في بعضِ الليلِ أن يُعَقِبَ ذلك بنومه عند السحرِ وقبلَ طلوعِ الفجرِ، فإنَّ اتصالَ السهرِ من آخرِ الليلِ بأوَّلِ النهارِ ليس بمصالح للأبدان؛ لأنه يُفْتَرِّها ويُذبلُها، ومن أجلِ ذلك صارَ كلُّ من الأصحاء والأعلاء تميلُ طبيعتهُ في ذلك الوقتِ إلى إغفاءٍ، وأخذِ بحظِّ من النومِ، فلذلك يجبُ ألا^٣ يُحملَ فيه الطبعُ على خلافِ جبلِّتهِ.

وأما إذا كان النومُ بالنهارِ، فالأفضلُ أن يكونَ في المتوسطِ من ساعاته، وهو وقتُ الزوالِ؛ لأنه الوقتُ الذي تنتهي فيه قوَّةُ النهارِ، وينتهي فيه وقتُ الإنسانِ إلى غايته^٤ من الحركة والتعبِ، فيحتاجُ إلى الاستراحةِ والاستجمامِ،

^١ القصص، الآية ٧٣. أثبت.

^٢ النبأ، الآيات ٩، ١٠. ^٤ في ب: قهوة. والصواب من أ.

^٣ في أ، ب: لا يجب أن. والصواب ما ^٥ في أ، ب: خايبها. والصواب ما أثبت.

فلذلك يكون فيه النوم أفضل .

وأما النوم في طرفي النهار - اللذين هما الغداة والعشي - فغير محمود ، وذلك أن أوّل النهار/ هو وقت طلوع الشمس ، وحركات الحيوان ، وتحريك القوى في أجسادها ، وإقبال كل شيء من العالم ، فالنوم في ذلك الوقت خلاف ما في الطبائع ، وتنكيس الأمور الطبيعية عن جهاتها ، فإذا تعود الإنسان النوم في ذلك الوقت ، وهو نوم الصبحة أحدث فتورًا واسترخاءً في قوى النفس والبدن ، وأحال لون البدن إلى التغيير .

وأوقات الإنسان - ملكًا كان أو شوقًا - الأفضل من أوقات إيقاظه في الأعمال وافتتاحه لها ، [و] هو أوّل النهار . وأما بالعشي وما يقرب من غروب الشمس ، فإن آخر النهار يتصل بالليل ، ويقرب وقت ذلك النوم من وقت النوم الطبيعي الذي هو نوم الليل ، فيفسده عليه ، وينغصه إياه ، فيعود ذلك بالضرر عليه في بدنه .

وأما تدير النوم من قيل حالات الإنسان ، فإنه يجب أن يكون النوم بعقب تناول الطعام ؛ لتقوى به الطبيعة على جودة هضمه ، فقد قلنا/ فيما تقدّم : إن استمراء الغذاء على وجهه إنما يكون مع النوم ؛ لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تعوز إلى عمق البدن وتستبطئه ، فتفرغ - عند تعطلها عن حركات اليقظة والتصريف - لهضم الغذاء ، ولا يكون لها عمل سواه .

وكذلك يجب أن يكون النوم بعقب حركة المشي الكثير ، وحدوث التعب ، للاستراحة والاستجمام .

ومن الأحوال التي يحمد فيها النوم حال الغم والخوف ؛ لأنهما يهيجان في قلب الإنسان حرارة غريبة مؤذية ، والنوم يقلل من تلك الحرارة ، ويمنع من الفكر التي هي أقوى موادها ، وأزيد ما فيها .

وأما مقدار وقت النوم من ساعات الليل والنهار ، فقد قلنا : إنه لا يكاد يتها

تحديده مع اختلاف الطبائع والعادات من الناس؛ إلا أن الذي يتهيأ من ذلك بالحكم الأعم لجميع الطبائع، فهو أن يكون النوم ثلث جميع ساعات الليل والنهار، وأن يكون ثلثاها لليقظة والتصرف في اقتناء الفضائل، / والقيام بمصالح الدين والدنيا، فإن هذا أمر حكيم به الذين تكلموا في تدبير الأفعال الجسدانية والنفسانية، وهو الأمر الذي يوجبُه النظر من العقل؛ وذلك لأن اليقظة حياة وحس، والنوم يعطل العقل والحس، فواجب أن يكون حصّة هذا الشيء الأفضل من الأوقات أكثر من حصّة الشيء الأذلي.

١٧٧

ومما يجب صيانة^١ حكم التدبير الأفضل فيه [من] أسباب النوم وحال الانتباه منه، وذلك أن كلاً من أصناف الحيوان له عادة في شكل النوم، ولا يكاد يتعدّاه إلى غيره، ومعلوم أنه لم يهد لذلك الشكل والهيئة إلا لمنفعة له فيه، فإن الله - تبارك وتعالى - لم يخلق شيئاً عبثاً.

فأمّا الإنسان فإنه قد ركب تركيباً يتهيأ له معه أن يصرف أعضائه في اليقظة وعند النوم كيف أحب، من بسط وقبض، وتقديم وتأخير، لتتم بتلك الهيئات أفعاله؛ فالذي اختير له / من أشكال النوم أن ينام على جنبه الأيسر، ويضم فخذه إلى بطيه وما يلي صدره^٢؛ فإن هذا الشكل من أشكال النوم أبلغ في تسخين أحشائه، وانهضام غذائه، وصيانة أعضائه الداخلة، وهو شكل يستعمل كثيراً من أصناف الحيوان ذوات الأربع عند نومها.

١٧٨

غير أنه وإن كانت هذه هيئة مختارة للنوم، فإنه ليس من الصواب أن يعود نفسه شكلاً من أشكال النوم لا يستبدل به غيره حتى يصير عادة له؛ فإنه ربما عرض له من العليل في جسده، ما يحوّجه إلى أن يجعل نومه على خلاف الهيئة التي جرث بها عادته، فيصعب انتقاله عنها، ويقلق لذلك، ويقبل صبره عليه.

^١ في أ، ب: إصانة. والصواب ما أثبت. حفظه (القاموس المحيط ص ١٥٩١ / ٢).

^٢ في ب: صدوره. والصواب من أ: صانه صوتاً وصيانة، فهو مصون ومضوون.

فأما إذا تعوّد النَوْمَ لجميع الهيئاتِ مِنَ النَوْمِ على الجانبِ الأيمنِ والأيسرِ ، أو الاستلقاءِ على القفَاءِ ، أو^١ الاتكاءِ ، أو الارتفاقِ^٢ ، أو الاضطجاعِ التامِّ ، ثمَّ أحوح إلى وجهٍ مِنْ هذه الوجوه هانَ ذلك عليه .

١٧٩ وأما حالُ إيقاظِهِ/ مِنَ النَوْمِ ، فينبغي أن يكونَ برفقٍ وتؤدّةٍ واحتيايٍ لإسماعِهِ حسّاً أو حركةً ينتبهُ لهما مِنْ غيرِ أن يُناجى أو يصاح به ؛ لكيلا ينتبهُ مذعورًا . وإذا انتبهُ مِنْ نومِهِ فمَنْ الواجبُ ألا ينهضَ سريعًا مِنْ مضجِعِهِ مبادرًا لأمرٍ يقومُ إليه ، بل يتمكّثُ^٣ في مضجِعِهِ إلى أن تثوبَ إليه قوّةُ اليقظةِ بتمامِها ، وتأخذُ كلَّ حاشيةٍ مِنْ حواسِّه حظًّا منها ، فإنَّ نفسَ الإنسانِ تتسوّجُ ، وأعضاؤه تسترخي عند نومِهِ ، وأما تتراجعُ^٤ إليه قواهُ شيئًا بعدَ شيءٍ ؛ فإذا عُنفَ^٥ عليه في الإيقاظِ ، أو عاجلَ نفسَهُ في استعمالِ أفعالِ اليقظةِ مع أوّلِ انتباهِهِ ؛ عاد ذلك - في أكثرِ الأحوالِ - بعظيمِ الضررِ عليه في أمورِ نفسه وبدينِهِ .

وفي جملةِ القولِ : إنَّ كلَّ شيءٍ مِنْ أفعالِ الإنسانِ الطبيعيّةِ التي يتقلّبُ فيها ينبغي ألا يصيرَ مِنْ شيءٍ منها إلى ضدهِ فيها إلا بتدرُّجٍ وترتيبٍ ، فإنَّ ذلك هو الأصلحُ والأعوذُ عليه في حفظِ الصّحّةِ .

١٨٠ ومّا يجبُ/ أن يستعمله مِنَ التدبيرِ في بابِ النَوْمِ أن يكونَ مضجِعُهُ على فراشٍ رطليٍّ وثيبرٍ ، وعلى غايةٍ ما يتهيأُ مِنْ ذلك ؛ فإنَّ المضجِعَ كلِّما كان أوطأً كان ألدَّ لحاشيةِ اللّمسِ ، بسببِ لينِهِ ، وإذا كان فيه خشونةٌ تأدّي بذلك حسَّ اللّمسِ ، ووجدَ له ألمًا ، وإن قلَّ ، وذلك الألمُ يمنعُ مِنَ التهنُّؤِ بالنومِ إذا كان مِنْ

^١ في ب : و . ^٤ تراجع القوم : رجعوا إلى محلهم (لسان)

^٢ ارتفق : اتكأ على مرفق يده ، أو على

المخدة (القاموس المحيط ر ف ق ١١٧٨/٢) . ^٥ العنف : مثلثة العين : ضد الرفق ، عُنفَ

^٣ التمكث : التلبث (القاموس المحيط م ك

ك كرم عليه ، وبه ، وأعنفته أنا ، وأعنفته تعنيفًا .
ث ١/ ٢٧٩) . (القاموس المحيط ع ن ف ١١١٨/٢) .

جنس الوجع ، ومنع الوجع من التهتؤ بالنوم أمرٌ مشاهدٌ بالعيان ؛ ولذلك قيل :
 إنَّ النومَ على غيرِ وطاءٍ^١ يهزلُ البدنَ ؛ لأنَّهُ يمنعُه من حسِّ التنذِي ، والأخذِ
 بالحظِّ من طيبِ النومِ ، وما منعَ النومَ أعانَ على الهزالِ ؛ لسوءِ استمرارِ الغذاءِ .
 وكذلك يجبُ أن يكونَ الجلوسُ بالنهارِ على الوطِيءِ من المقاعدِ والفرشِ ؛
 لتلاصقِ صلابةِ الأرضِ إلى الجسمِ ، فيتأذى اللسُّ بتلك الخشونةِ ، ويخلصَ
 إلى الجسدِ أذاها .
 هذه جملةٌ كافيةٌ في تدييرِ النومِ .

^١ الوطاء : ككتاب وسحاب ، عن الكسائي : خلاف الغطاء (القاموس المحيط وطأ ١ / ١٢٤) .

الباب التاسع

في تدبير الباه

٨١ ١/٩/١: القول في صفة الباه والحاجة الضرورية إليه ، وما فيه من المنافع والمضار :

إن حاجة الإنسان إلى الباه حاجة طبيعية ضرورية مشتركة للإنسان وسائر الحيوان الذي يكون بالتوالد ، وقوة الباه هي التي تتلو قوة الاغتذاء ، وبهاتين القوتين بقاء الإنسان وجميع الحيوان . أما قوة الاغتذاء فهي سبب بقاء أشخاص الناس ؛ لأن الإنسان إن لم يفتد لم يعيش ، وهلك في اليسير من المدّة . وأما قوة الباه فهي سبب تناسل الناس ، فإنه ليس في الطبع أن يبقى شخص من أشخاص الحيوان حتى لا يهلك ولا يبيد^٢ .

ولما كان كذلك ركب الله فيه مع قوة الاغتذاء قوة التوليد ؛ ليتنسل بها الإنسان ، وكل حيوان ، فيكون نسله خلفاً منه إذا باد شخصه وفسد ، وتكون كثيئة الحيوان موجودة في الدنيا ، وهكذا حكم النبات ، فإن قوى الاغتذاء والتوليد فيه موجودتان ، وقوة إخراج البذر فيه نظير قوة الباه في الإنسان ، فيكمل بهاتين/ القوتين دوام العمارة ، وبقاء الحرث والنسل ، وإن فقدنا أو فقدت إحداهما بطل العالم .

١٨٢

فلما أراد الله - تبارك وتعالى - من إبقاء خليقته في هذه الدنيا ، ركب في الإنسان وسائر الحيوان هاتين القوتين على غاية التمام والإحكام ، وكل محتاج

^١ في ب : باب . والصواب من أ . ^٢ باد يبيد بواذا ويبدأ وبيادًا ويؤدًا ويؤدوة :

ذهب وانقطع (القاموس المحيط ب ي د ٣٩٧) .

إليهما حاجةٌ ضروريةٌ، وما سواهما من فنون اللذاتِ وأنواع الشهواتِ فتابع لهما، ومرجعهُ إليهما، إلا أنَّهما مع الحاجةِ الضروريةِ إليهما يجبُ أن يكون الأخذُ منهما باقتصادٍ، وبقدرِ الحاجةِ ومبلغِ الكفايةِ، وإذا وقعَ كلُّ منهما مسروقاً^١ فيه مفرطاً، عادَ بالضررِ المؤذي إلى الهلاكِ والعطبِ!

فمتى تناولَ الإنسانُ من الغذاءِ أكثرَ مما يحتاجُ إليه، وحملَ القوةَ^٢ الهاضمةَ ما لا تحتمله، بَشِمَ وأثخَمَ^٣، وربما مرضَ عن ذلك وسَقِمَ. وكذلك إذا أسرفَ في الباهِ، أو تعاطاهُ في غيرِ وقتهِ بأكثرَ من القدرِ الذي تقتضيه الطبيعةُ وتحتاجُ إليه، أسرعَ في هدمِ بدنيهِ، وإفناءِ الحرارةِ الغريزيةِ، وكان حنابهُ/ ذلك عليه^٤ مثلَ جنابةِ الخطأِ الذي يقعُ في بابِ الغذاءِ من المطاعمِ والمشاربِ، بل هو أجلُّ وأعظمُ.

١٨٣

ولما علمَ الحكماءُ والأطباءُ من غلبةِ شهوةِ الباهِ على الإنسانِ، وتمكُّنها من طبيعتهِ، واستيلائها على غريزتهِ، وقلَّةِ صبره عنها، وضعفِ سلطانِ نفسه عن تركِ الانهماكِ فيه^٥ - إذا وجدَ من قوَّتهِ مساعدةً عليه - أكثرُوا في كتبهم بالإيصاءِ من الإقلالِ من الباهِ، وبالغوا في تحذيرِ الإنسانِ عواقبِ الخطأِ الواقعِ فيه، وعظيمِ جنابتهِ، بدفعه إياه إما إلى أمراضِ التَّهَكَّةِ^٦ وإفناءِ الحرارةِ الغريزيةِ إذا كان الغالبُ على متعاطيه من يضربُ به مزاجِ الحرارةِ واليوسيةِ، وإما إلى أمراضِ الاسترخاءِ وكلالِ الحواسِّ والرعيشةِ وغلبةِ الرياحِ الغليظةِ ونقصانِ الحرارةِ الطبيعيةِ إذا كان المتعاطي له الغالبُ على مزاجه البرودةِ والرطوبةِ، حتى أحوج

^١ الشرف: محركة: ضد القصد (القاموس

^٤ في ب: علَّة.

المحيط س ر ف ٢ / ١٠٩١).

^٥ أي: في الباه.

^٢ في ب: حمل منه القوة.

^٦ نَهَكته الحمى: أضنته وهزلته وجهدته،

^٣ أثخَمَ فلان من الطعام: ثقل عليه، ولم

كنهكته، كفرح، نَهَكًا ونَهَكًا ونَهَكَةً ونَهَاكَةً.

يستمرته (المعجم الوسيط و خ م ٢ / ١٠١٩).

(القاموس المحيط ن ه ك ٢ / ١٢٦٥).

١٨٤ كثيرا من الأطباء - بمنعهم عن تعاطي / الباه ، والإشارة بتركه أصلاً ، أو في أكثر الأوقات - إلى مذهب مخالف للصواب ، وحتى أحلوه محل الشيء الضار الذي لا منفعة فيه ، والمفسدة التي لا مصلحة [لها] معها .

وذلك شبيه بمذهبيهم في الإشارة بلزوم الاحتماء ، والإقلال من الطعام في كل الأحوال والأوقات ، وإيجابهم أن ذلك مما يعين على دوام الصحة وطول العمر ، وأن الحكم في الباه هذا الحكم ، من إيجاب تركه والإقلال منه ، ما يوجب الاحتماء والإقلال من الطعام من طول العمر ودوام الصحة . ولو رجعوا إلى صواب النظر لعلموا أن الأشياء الطبيعية التي تلزم الحاجة إليها في بقاء الأبدان والأنفس لا يجوز أن يؤمر بالإقلال منها أمراً جزماً ؛ إذ كان الضرر الذي يستعقب عما ينقص من مقدار الحاجة منها في وزن الضرر الذي يستعقب من الزيادة على قدر الكفاية منها ، إن كان ذلك في باب الطعام والمشرب ، أو الباه ، / وغيرها من الحاجات الطبيعية .

١٨٥

وإذا كان كذلك فالواجب في تدير الغذاء والباه أن يعطي الإنسان بدته من كل منهما قدر ما يحتاج إليه ، فإن من الناس من يضر به قلة الطعام ، إضراراً مؤدياً إلى عليل من النحول والذبول وتسليط الحرارة ، وكذلك منهم من يؤديه حبس فضلة المنى وترك إخراجها إلى عليل فظيعة .

ومن أبين الدلالة على لزوم الحاجة إلى إخراج ما يجتمع منها ونفضه عن البدن ما نشاهد من أحوال المراهقين الذين يبلغون الحلم من الغلمان فيما يعرض لهم من الأعراض الدالة على فضلة محتقنة مؤدبة للأبخرة الرديئة ، محتاجة إلى النفض والإخراج ، ولقوة تأثيرها احتالت الطبيعة لإخراجها وتنقية البدن منها بالاحتلام في وقته ، وأقوى ما وصفناه في الدلالة على لزوم الحاجة إلى إخراج هذه الفضلة في وقتها ما نعاينته من أحوال الحيوانات التي تغتم^١ ، ويجيء

^١ اغتم : غلب شهوة ، والغلمة : شهوة الضراب (القاموس المحيط ج ٢ / ١٥٠٤) .

١٨٦

وقت/ أو ان سفادها في احتياجها وسوء أخلاقها وإفضائها إلى حال تشابه الجنون ، إلى أن تنفضها عن أنفسها بالسفاد .

وكيف يكون الإمساك عن إخراج هذه الفضلة أصلح للبدن وأعود عليه بالصلاح ، وقد رأينا الحكماء والأطباء استخرجوا العلاجات الكثيرة للزيادة في قوة الباه ، إذا ضعفت ولم تفعل فعلها على السام ، علما منهم بما في تخلف هذه القوة عن فعلها من النقص الظاهر في الطبيعة الحيوانية ؛ ولذلك احتالوا بضروب من الحيل ، واستخرجوا العلاجات لصلبة مواد هذه القوة ، وردّها - إذا عرض لها عارض من وهن أو ضعف - إلى الاعتدال ، كما احتالوا للقوة الغازية إذا ضعفت عن فعلها الذي هو هضمّ الغذاء بأنواع الحيل والعلاجات الزائدة فيها من الجوارشنات^١ وغيرها ؛ وذلك لمعرفةهم بأنّه لا غنى للإنسان عن صحّة قوى الاغذاء والتوليد ، وتمييزهما أفعالهما/ فيه ؛ لبقاء الأشخاص ، واتصال أسباب التناسل .

١٨٧

والشهادة معارف العائمة دون الخاصة ، بما يلزم الإنسان من العيب والنقصية بتخلف هذه القوة فيه عن فعلها ونقصانها ، صاروا^٢ يذمّون من يقفون منه على عجز عن الباه ، ويؤزّون بقدر العين^٣ ، ويستسقون مرتبته . ومثل هذا المعنى صار الواحد من الملوك وغيرهم يتبحّح ويتكثّر عند أصحابه وخاصّيته بالحظوة إذا وقعت له في باب الباه ، وهو لا يوجد عنده مثل ذلك التبجح والتكثّر بالحظوة إذا وقعت له في باب^٤ الأكل والاستكثار منه ؛ علما منه بما يشهد له به حظه في

^١ جوارشن : معناه الهاضم ، اسم أعجمي ،

نطق به بعض العرب جورشا . بالفارسية معناها :

المسخن الملطف ، يستعمل غالبا لإصلاح المعدة

والأطعمة وتحليل الرياح (الرسالة الألواحية

. (١٥٦)

^٢ أي العامة .

^٣ العين : من لا يأتي النساء عجزا ، أو لا

يريدهن (القاموس المحيط ع ن ١٥٩٨/٢) .

^٤ من قوله : (الباه ، وهو لا يوجد) ، إلى

قوله : (وقعت له في باب) : ساقطة من أ .

هذا المعنى من كمالِ قوَّةِ الفحولِ والذكورةِ والرجوليَّةِ فيه . وكلُّ شيءٍ فإتِّمَّا فضيلتهُ في استكمالِه طبيعتهُ ، وطبيعةُ الذكورةِ إتِّمَّا تُستكملُ باستحكامِ قوَّةِ الإنسانِ والتوليدِ فيها ، وإذا ضعفتُ نُسبَ مَنْ تَصُعُفُ فيه إلى الأنوثةِ التي هي ضدُّ الذكورةِ ، فصارَ مِنْ أعظمِ معايه وأقوى مثالبه !

على أنَّ الحاجةَ وإنَّ كانتْ مائتةً إلى استعمالِ هذه القوَّةِ لما وصفناه ، فإنَّه يجبُ مع ذلك / أنَّ يقتصرَ على الكفايةِ منه ، ويصَابُ^١ له [و] فيه ؛ فإنَّه إذا اقتصدَ منه كان مِنْ منافعِ هذه الفضلةِ ما يُستعقبُ عنه مِنْ خفةِ البدنِ ، وانسراحِ النفسِ ، وطيبِ البَشْرَةِ ، وذكاءِ قوَى النفسِ .

وإذا تجوَّزَ^٢ ذلك إلى الانهماكِ فيه ، واستكراهِ قوَّةِ الباهِ ، واستجلابِ الشهوةِ بالخيَلِ ، أعقبَ ذلك مِنَ المضارِّ ما يضاهاى في الجلالةِ والعظَمِ هذه المنافعِ التي ذكرناها ، وأعقبَ أضدادها ، مِنْ نهكةِ البدنِ ، وفترِ قوَاهُ ، وكلالِ الحواسِّ والذبولِ ، والقحولِ ، والعللِ الصعبةِ ؛ وذلك أنَّ هذه الفضلةَ إتِّمَّا تتولَّدُ في أوعيتها بانحلالِ أجزاءِ مِنَ الأعضاءِ الشريفةِ الرئيسيَّةِ التي هي المدبِّرةُ للبدنِ ، مِنْ الدماغِ والقلبِ والكبدِ ، ومتى لم تكنْ هذه الفضلةُ مجتمعَّةً متولِّدةً بالطبعِ ، وتكلَّفَ الإنسانُ توليدها واستجلابها بالاستكراهِ^٣ ، احتاجَ إلى الإنحاءِ والحملِ على هذه الأعضاءِ الشريفةِ الرئيسيَّةِ ، وإذا فعلَ ذلكَ عملَ في هدمِ بدنيه ، / وهذا أركانهِ ، فلذلكَ يجبُ عليه أنَّ يتوقَّى الإفراطَ في هذا البابِ ، ويتحرَّى صوابَ التدبيرِ فيه ، إذ كانَ يعرضُ له مِنَ الخطأِ ما لا يعرضُ لسائرِ أصنافِ الحيوانِ ، وذلكَ أنَّها تتعاطى هذا الفعلَ الذي هو إخراجُ الفضلةِ بالطبعِ ، وفعلُ الطبعِ لا يكادُ يعرضُ فيه خطأً ، فيستعمله في وقتهِ ، وعند لزومِ الحاجةِ إليه ، أيَّامَ

^١ صاب السهم: لغة في أصاب (مختار الصحاح ج وز ٨١).

^٢ في ب: لاستكراه. والصواب من أ. (الصحاح ص وب ٢٢٤).

^٣ تجوَّز عني، وتجاوز عني بمعنى (مختار الصحاح ج وب ٢٢٤).

^٤ في ب: فإذا.

السفاد والتوليد من بين أيام السنة ، ثم يمسك أكثر الحيوان عن تعاطي ذلك إلى سحيء أو ازيد من السنة الأخرى .

وأما الإنسان فإنه يتعاطاه مرةً بالطبع ، فيكون فعله مصلحةً للبدن ومصحةً ، ويتعاطاه أخرى بالاختيار والتفكير ، فيما جرّبته من لذة الباه ، فيهيّج لنفسه بذلك ، وبالنظر إلى الصور المستحسنة شهوةً مجتلبةً ، ونهمةً مستكرهةً ، فيتعاطى الباه في غير وقت حاجة^١ إليه ، فيضر ذلك ببدنه ، كما يتعاطى الأكل عند نظره إلى طعام طيب ، يعلم بفكرته أنه لذيد المطعم ، / فيتناوله شهوةً فيعقبه التخمة ، ويكسبه المضرة .

١٩٠

٢ / ٩ / ١ : القول في المزاج الذي يصلح للباه ، وجهة التدبير في إعانة قوته وإمدادها بما يزيد فيها^٢ :

قد ذكرنا مبلغ الحاجة إلى استعمال الباه في دوام النسل ، وبقاء العمارة . وطبائع الناس مختلفة في استعماله ، فمنهم من يجد مزاجه قويًا على استعماله والاستكثار منه في كل وقت وأوان ، ومنهم من يؤثّر فيه استعماله أثرًا يبتأ من النهكة والنحول ، ومنهم من يقرى على استدامته من غير أن يتبين في نفسه ضعفًا ، ومنهم من يعجز عنه ألبتة ، مثل العثين . وكذلك سائر الحيوان في إكثار أصناف منه من السفاد ، وإقلال أصناف آخر منه ، إلا أنه لا يكاد يوجد في أصنافه ما يعجز عن السفاد من غير علة تعرض له في بدنه ، كما يوجد ذلك في الناس .

وأصلح الطبائع للباه^٣ ، وأقواها غلبةً ، طبيعة الحرارة والرطوبة ؛ لأنهما مادّتان للمني ، / وهذه هي طبيعة الدم ، ومن أجل ذلك صار الذين يغلب

١٩١

^٣ في ب : في الباه .

^١ في ب : حاجته .

^٢ ساقطة من ب .

عليهم الدّم ، ويكثرُ هياجهم يقوونَ عليه ، وكذلك الذين هم في سلطانِ الدّم من الأحداثِ أشدُّ شهوةً للنكاحِ ، وهم عليه أقوى ، وهو لهم أصلحُ ، وإضرأؤه بهم أقلُّ إذا استكثروا منه ، بل لا يكادُ يضرُّهم .

فأمَّا طبيعةُ الحرارة واليبوسة التي هي مزاجُ المرّة الصفراءِ ، فقد يصلحُ^١ للباه لعلّة الحرارة ، وأصحابُ هذا المزاجِ يقوونَ عليه ؛ إلاّ أنّ الإكثارَ منه يضرُّهم ، لزيادته في جفوفِ أبدانهم ويُسيها ، وتأديته إِيّاهم كثيرًا إلى أمراضِ السّل والذبول ، ولا يتهيأُ لهم من إدامته ما يتهيأُ لأصحابِ اليبسِ الغالبِ عليهم ، ونسلهم أيضًا يقلُّ لمكانِ اليبوسةِ الغالبِ عليهم ؛ لأنّ الزرع الذي يصلحُ للتوليدِ يجبُ أن يكونَ الغالبَ عليه الحرارة والرطوبةُ .

١٩٢ وأما طبيعةُ البرودة واليبوسة التي هي مزاجُ المرّة السوداءِ ، فإنّها لا تصلحُ/ لكثرة الباه ؛ لأنّها ضدُّ مزاجِ الدّم الذي هو الحرارة والرطوبةُ ، غيرَ أنّهم ربّما قويّ بعضهم على الباه بسببِ قوّة أعضائه ، والأبخرة الرياحيّة التي تكثرُ في صاحبِ هذه الطبيعةِ ، إلاّ أنّه لا يتهيأُ له الدوامُ عليه ، ولا يصلحُ زرعه للتوليدِ .

وأما طبيعةُ البرودة والرطوبة التي هي مزاجُ البلغمِ ، فإنّها لا تصلحُ لكثرة الباه ، ولا يكادُ يوجدُ أصحابُ هذا المزاجِ أقوىاءَ عليه ، ولا قادرينَ على استدامته والإكثارِ منه ، بسببِ البرودةِ الغالبةِ عليهم ، ورخاوةِ الأعصابِ منهم ، وزرعهم ليس بصالحٍ للتوليدِ لمكانِ برودته ورطوبته . هذه جملةُ القولِ في الطبائعِ التي تصلحُ للباه والتي لا تصلحُ له .

فأمّا^٢ ما يعانُ ويُمدُّ به قوّة الباه ممّن يجدُ ضعفًا عنه ، فإنّ التدبيرَ فيه يرجعُ إلى نوعينَ : أحدهما علاجُ نفسانيّ ، والآخرُ علاجُ جسمانيّ .

^١ أي : المزاج .

^٢ في ب : وأما .

١٩٣

فأما العلاج النفساني فبأن يكثر اعتراض^١ ذوات الصور المستحسنة من النساء؛ لأن ذلك مما يحرك شهوة الباه، فإنه ليس شيء أبغث على الشهوة ولا أشد تحريكاً لها من نظر العين، وبأن يقرأ مع ذلك كتب الباه، التي تشتمل على صفات النساء وخلقهن وأخبارهن، وأشكال النكاح وما يجري بين الرجال وبينهن في أحوال الخلوة من أحاديث الغزل، ومفاوضات ذكر الباه؛ فإن ما يقع في سمع الإنسان وتحت بصره من^٢ تلك الكتب مبعث على الباه، وتحريك الشهوة منه، حتى ربما زاد ما يحدثه ذلك في نفس الإنسان على ما يحدثه النظر إلى الصور المستحسنة التي تقع عليها الأبصار من المعترضات من النساء بأن يديم استبدال المناكح؛ فإن لكل مستحثة من الطروقات^٣ لذة جديدة، والاستبدال من أعون الأشياء على تحريك هذه القوة من الإنسان؛ لما عليه الطبع من ملال ما يطول الأيام بملاسته/ وبمباشرة من الملاذ.

١٩٤

وأما التدبير بالعلاج الجسداني فبأن تعان الطبيعة على الباه بالأغذية الحارة الرطبة، والأدوية التي يكون مزاجها هذا المزاج، وتناول ما يزيد في الحرارة والرطوبة، ويكون لها نفخ وتهيج للأبخرة من الأطعمة والأشربة. والعلاج للباه بالأغذية المعينة عليه المغزرة للمني أفضل وأرد على الطبيعة من العلاج بالأدوية؛ وذلك لما تقدم وصفه من أن الغذاء مشاكل لطبيعة الإنسان في هذا الباب - بالأغذية الموافقة - كان إخراجها من البدن شيئاً قد زادت الأغذية، فلا يلحق جسمه كثير نقصان لخروجه منه.

ومتى تعالج له بالأدوية، فإن تلك الأدوية إنما توجد أبداً من أشياء حارة

^١ اعتراض القائد الجند: عرضهم واحداً
 واحداً (القاموس المحيط ع ر ض ١ / ٨٧٥).
 ر ق ٢ / ١١٩٨)، وضرب الفحل ضرباً: نكح
 (القاموس المحيط ض ر ب ١ / ١٩١).
^٢ في أ، ب: فمن. والصواب ما أثبت.
^٣ الطروق: الضراب، (القاموس المحيط ط

١٩٥ تحمُّفُ البدنِ ، وإذا كثرتماطى أشباهها ، واستكثر أخذها من النكاحِ وقع حملٌ على الطبيعة ، فيؤدِّي إلى النهكة والذبول . وهكذا وجد في الاعتبار/ من أحوال الذين كانوا يتعالجون للباه بالأدوية الحارَّة من أن تلك الأدوية كانت تفني منهم بحرارتها الرطوبة الغريزيَّة ، وتأتي في آخر الأمر على قوَّة أبدانهم ، فتفقدها ، لاجتماع فعلها وفعل الباه في معنى النشف على رطوباتهم ، فلذلك وجب أن يكون القصد في إمداد هذه القوَّة بالأغذية دون الأدوية .

٣/٩/١ : القول في أوقات الباه :

ويجب أن يختار للباه الأوقات التي تكون أصلح له من قِبَل طبقات العمر ، فقد تبين ممَّا ذكرنا أن أصلح الأوقات له وقت الشبيبة ، ثم وقت الكهولة ، فإن سنَّ الشيخوخة وقت لا يصلح له ؛ لبرد طبيعة الشيخ ، واسترخاء أعضائه ، وضعف قوَّته ، وإنَّ ماءه لا يصلح للتوليد .

١٩٦ فأما من قِبَل فصول السنة فإن فصل الربيع موافق معين عليه ؛ لأنَّ مزاجه حارٌّ رطبٌ ، وهو الزمان الذي يهيج فيه الحيوان للسفاد ، والإنسان صنف من الحيوان ، فله شركة معه في تحريك هذه القوَّة منه في هذا الأوان . والشتاء - أيضًا - فصلٌ صالح للباه ، معين عليه لغلبة الرطوبة فيه على الأبدان ، وغوور الحرارة في باطن الأجساد ، ومضامتها لتلك الرطوبة .

وأما فصل الخريف فأقلُّ صلاحًا له ؛ لغلبة اليبس والبرودة على الأبدان ، وهذا مزاج يُفسد الماء ويقلِّله ، وأقلُّ صلاحًا منه للباه فصل الصيف ؛ لأنَّه بحرارته يرخي الأجساد ويضعفها لخروج الحرارة وانفشاشها منها ، وبرد الأجواف ، وكرال القوى ، فينبغي أن يجتنب الإكثار من الباه في هذا الفصل .

وأما من قِبَل ساعات الليل والنهار ، فإنَّ أوَّل النهار أصلح له من وسطه ومن آخره ؛ لأنَّ أوَّل النهار شبيه بالربيع ، وآخره شبيه بالخريف ، فقوَّة الحرارة والرطوبة التي هي مشاكلة لطبيعة الدَّم تزداد في أوَّل النهار ، وقوَّة البرودة غالبية

على آخر النهار، وهذا مزاج لا يصلح للباه، وحكم الليل مشابه لحكم الشتاء في غلبة الرطوبة وغوور الحرارة، فهو صالح كصلاح^١ فصل الشتاء الذي هو مشاكله .

وإنما ركبت قوة الباه في الإنسان في بدء الخلق^٢ للتوليد لا لقضاء اللذة، فلذلك يجب أن يكون القصد بالاختيار في أبواب الباه في الإنسان للوقت الذي يصلح للتوليد، وأصلح الأوقات لذلك من ساعات الليل والنهار هو وقت إقبال الليل وإقبال النهار، عند السحر وانفجار الصباح؛ لأنه هو الوقت الذي توجد فيه أفعال القوة الهاضمة متممة، والفصول المنهضمة من المنى وغيرها في أوعيتها مجتمعة، وتكون قوى الأبدان آخذة إلى الإقبال، بإقبال الشمس في كل^٣. «و» ما كان من المواليدي في ذلك الوقت ابتداء حمليه، وابتداء وضعه، كان له في هذا المعنى فضل على غيره، وبعد ذلك أحد أسباب نجاة المولود وصحته وقوى نفسه وبدنيه .

^٣ أي: في كل من الأبدان .

^١ في ب: لصلاح .

^٢ في ب: في بدء تركيب الخلق .

الباب العاشر

في تدبير الاستحمام

١٩٨

١/١٠/١: القول في فضل الحمام ومرافقيه ومنافعيه :

إن مَرَفِقَ^١ الحمام مَرَفِقٌ عظيم ، ومنفعته في مصلحة الأبدان وحفظ الصحة عليها منفعة ظاهرة جليلة القدر ، وهو من أشرف أبواب التدبير التي استنبطها الأوائل لمرافق الأبدان ، ومعاون^٢ الصحة ؛ لأن الاستسقاء بالماء الحار ، وشربه ، وصبه على الأبدان ، والجلوس في الأبتانات^٣ من العلاجات المذكورة الموصوفة لضروب من العليل والأمراض ، كما قد وقع من ذكر ذلك في كتب الطب .

والحمام قد جمع إلى مرافق الماء الحار مرافق الهواء الحار الذي يفتح مسام الجسد ، ويجري معها بالعرق الرطوبة الفجة المتولدة عن فضول الطعام والشراب ، ويحتاج إلى معونة من خارج ليجتذبه وينقيها^٤ عن البدن ؛ لئلا يبقى فيه ، فيؤذي إلى ضرب من ضروب العليل ، والحمام من أعون الأشياء على إخراج تلك الفضول ، / ولذلك يجد الإنسان الخفة في بدنه عند خروجه منه^٥ ، لانفشاشها^٦ عن جسده بالأبخرة والعرق اللذين يخرجان من مسامه ، فالحمام -

١٩٩

^١ مَرَفِقٌ ، ومَرَفِقٌ ، الجمع : مرافق ، وهي : الوسيط ب ز ن (٢/١) .

مصائب الماء ونحوها (القاموس المحيط ر ف ، ق ٢/١١٧٨) .

^٢ معاون : جمع معونة . يقال : ما أخلاني فلان من معاونه (مختار الصحاح ع ون ٢٧٥) .

^٣ الأبتان : حوض من المعدن ونحوه (المعجم

^٤ أي من الحمام .

^٥ أي من الحمام .

^٦ أي الفضول .

كما قلنا - يجمع إلى منفعة الماء الحارّ منفعة الهواء الحارّ الذي يفتح مسامّ البدن، ويحلّل فضوله. وبهذين المرققين يكون تمام نقاء البدن من داخل.

وهو يجمع إلى نقاء البدن من داخل نقاءه من خارج، وتنظيفه من الأدران التي تجتمع، والأوساخ التي تتركب عليه، فتخلص إليه لذّة نفسانيّة؛ لأنّ نفس الإنسان مجبولة على النظافة والزينة والميل إليها، وكرهته للوسخ والقذر والثفار عنهما. وكلّما كانت ألطف حسًا وأطهر أخلاقًا، كان حظها من هذا المعنى أكثر، ونصيبتها فيه أوفر؛ فالإنسان يستعقب من دخول الحمام مع خفة البدن وانفشاش الفضول عليه طيب نفس وانسراح صدر، ويستحس سرورًا يجد لطف موقعه من قلبه، فتجتمع له في الاستحمام اللذّة/ الجسمانيّة واللذّة النفسانيّة معًا، وهذه فضيلة شريفة من فضائل العلاجات.

٢٠٠

ثمّ من شريف مرافقه أنّه كما اجتمع فيه أن تكون لذّة نفسانيّة ولذّة جسمانيّة، فكذلك اجتمع فيه أن يكون لذّة ويكون علاجًا، فقد علّم أنّ الناس يدخلونه لهذين الغرضين، وأنّه يتعالج به من عليّ صعبة. ثمّ بما اجتمع فيه بعد ذلك من المرافق أنّه قد يكون علاجًا لعلل متضادّة، وذلك أنّ الحمام قد يأخذ من البدن مرّةً ويعطيه أخرى، وهو لكلّ واحد من الوجهين يفعل فعلًا مخالفًا لما يفعله بالوجه الآخر.

وأما منفعته من جهة الأخذ فيمثل تأثيره في صاحب البلغم المتأدّي بكثرة الرطوبة والبرودة، فإنّه إذا صار إلى البيت الداخل منه^١، وأطال المكث فيه، وسال منه العرق الكثير، قلل ذلك من رطوبته، وكشبهه حرارة ويسسا، فيصير علاجًا له.

وأما منفعته من جهة الإعطاء فيمثل تأثيره في صاحب الصفراء؛ فإنّه إذا

٢٠١

^١ أي: البيت الداخل من الحمام.

دخل البيت الأول منه أو الثاني ، وقصّر مدّة المكث فيه ، وصبّ على نفسه شيئاً كثيراً من الماء الفاتر ، فإنّه يُكسِبُ بدنةً بذلك رطوبةً تنقصُ من جسده ، فيصيرُ علاجاً له .

وكذلك قد يوجد فيه ضروبٌ من المرافقِ سوى ما وصفناه . على أنّه وإن كان صالحاً نافعاً لأصحابِ الطبائعِ المختلفةِ ، فإنّما أكثرُ نفعه لأصحابِ الأبدانِ المتخلخلَةِ التي فيها فضلُ رطوبةٍ مجتمعةٍ ؛ فإنّه لمكانِ ذلك التخلخلِ يفتتحُ سريعاً مساماً أبدانهم ، ويحللُ منها فضولاً كثيرةً بسلاسةٍ وسهولةٍ ، فتخفُّ أبدانهم خفةً شديدةً ، وتطيبُ أنفسهم .

وأما أصحابُ الأبدانِ المُستَحْصِفَةِ ، فإنّه ربّما قلَّ انتفاعُهُم به ، بل ربّما عاد بالضررِ عليهم ؛ وذلك لأنّه يثيرُ الأبخرةَ من أبدانهم ، ويمنعُ استحصالَ أجسادهم من سرعةِ خروجها بسلاسةٍ ، فرّبما احتقنتَ فيها ، فغمّثتُهم وكرّبتُهم وأذنتُهم ، وإن أطلّوا المكثَ فيه سَخَّفتُ الحرارةَ جلودهم ، / وتسهّلَ سبُلَ خروجِ العَرَقِ منها ، فرّبما أذاهم ذلك إلى ضعفٍ شديدٍ ، وانحلالِ قوّةٍ . وإذا خرجوا^٢ من الحَمَامِ لم يجدوا ما يجدهُ الصنفُ الذين تقدّمَ ذكرُهُم من طيبِ النفسِ ، وانسراحِ الصدرِ ، بل ربّما وجدوا خلافَ ذلك من فتورِ البدنِ ، وخبيثِ النفسِ ، والأعراضِ المؤذية .

١٠/١/٢ : / القولُ في أوقاتِ الاستحمامِ^٣ :

فإنّما أوقاتُ الاستحمامِ فإنّ الحَمَامَ صالحٌ نافعٌ في جميعِ فصولِ السنة ، ما لم يمنعَ منه مانعٌ من الحالاتِ التي نذكرها في إثرِ هذا القولِ ؛ وذلك لأنّه يصلحُ

^١ في ب : سحقت . والصواب من أ .
^٢ في ب : إذا أخرجوا . والصواب من أ .
^٣ مكان : (القول في أوقات الاستحمام)
 خ ف ١/١ (٤٢١) .
 بياض في ب .

في فصل الربيع، لأنَّ فعلَ هذا الفصلِ إثارةَ البخاراتِ في الأجسادِ، لمكانِ زيادةِ الحرارةِ والرطوبةِ، والحمامُ يجتذبُ بذلك^١ البخاراتِ بالمشاكلَةِ، فيقلُّ منها، ويصيِّرُها عذبةً، ويخفِّفُ البدنَ بخروجِها منه، وينتفعُ الإنسانُ بذلك .

ويصلحُ في فصلِ الخريفِ؛ لأنَّ مِنْ فعلِ هذا الفصلِ تكثيفَ الأجسادِ وإحصافِها، فتحتقنُ فيها الأبخرةُ/ التي يُخافُ مِنْ احتقانِها تَوَلَّدَ عِللٌ وأمراضٌ، والحمامُ بتفتيحِهِ مسامَّ البدنِ يُسهِّلُ سُبلَ خروجِ تلكِ الأبخرةِ، فيصلحُ الحمامُ لهذا السببِ .

٢٠٣

وهو يصلحُ لفصلِ الشتاءِ؛ بسببِ تأثيرِهِ في الأبدانِ مِنَ الحرارةِ ضِدًّا ما يُوَثِّرُهُ الشتاءُ مِنْ هذا البردِ الذي يخلُصُ إليها، فيكونُ ذلكَ بابًا مِنَ العلاجِ .
إلا أنَّ الذي يدخله في هذا الفصلِ يجبُ عليه أن يتوقَّى كلَّ التوقِّي مِنَ أن يصلَ إليه - بعقبِ خروجِهِ منه - الهواءُ الباردُ، فإنَّ قليلَ ما يصيبُهُ منه مع ترفيقِ الحرارةِ لبشرةِ البدنِ وتسخيفِها/ إيَّاهَا، [و] ربَّما كانَ سببًا للملَّةِ الصعبةِ في مواضعِ التنفُّسِ مِنَ الصدرِ والرئةِ .

وأما في فصلِ الصيفِ فإنه يصلحُ لجهةٍ واحدةٍ، ولا يصلحُ لجهةٍ أخرى؛ وأما الجهةُ التي بها يصلحُ، فهو أن يدخله المستجِمُ، ثم لا يكونُ مكثُّه فيه إلا قدرَ ما يكتسبُ بدنه رطوبةً مِنَ الحمامِ، ويصبُ الماءَ الحارَّ على نفسه، ثم يخرجُ، فإنَّ صبَّ الماءِ الحارِّ/ على الجسدِ في الصيفِ داخلَ الحمامِ أو خارجًا منه^٢ تدييرٌ نافعٌ في دفعِ الحرِّ؛ وذلكَ لأنَّ استعمالَ الماءِ الحارِّ في الصيفِ يعملُ في تبريدِ الجوفِ وتفتيحِ المسامِّ وخروجِ الحرارةِ منها شبيهًا بما يفعله الماءُ الباردُ في الشتاءِ إذا احتمله البدنُ مِنْ تسخينِ الجوفِ بتكثيفِ الجليدِ وانحصارِ الحرارةِ في داخلِ البدنِ .

٢٠٤

^٢ ساقطة في أ .

^١ في أ: ذلك . والصواب من ب .

وأما الجهة التي لا يصلح^١ لها فهي أن يدخله ويطل المكنة فيه حتى يأخذ الحرارة من رطوبة بدنه ، ويكسبه الحما^٢ حرارة زائدة على الحرارة الموجودة في الهواء ، المستولية على أجساد الناس ، فتضاعف عليه وتضعفه ، ويحل^٣ قوته . وكذلك يصلح الحما^٤ في جميع أوقات الليل والنهار ما لم يمنع مانع ، غير أن أصلح أوقاتها^٥ له وقت الغداة ؛ لأنه وقت يعقب الليل ، ومن شأن الليل أن يتقل الأبدان ، فيفتتها ببرد رطوبته ، وجميع ما يفضل عن الغذاء المنهضم من الطعام والشراب في / أوعية البدن وأجزاء جلده ، فيصبح لذلك الإنسان ٢٠٥ ثقيل البدن ، محتاجا إلى ما ينفي عنه تلك الفضول التي يجمعها فيه الليل ، ويخفف عنه ثقلها ، «ف» إذا دخل الحما^٦ في ذلك الوقت انفست تلك الفضول منه ، وخف بدنه ، وانشرح صدره ، واستقبل أشغال يومه بخفة بدني وطيب نفس - ويشحد ذلك منه القوة الجاذبة والقوة الهاضمة - فاستهى الطعام في وقته الشهوة الطبيعية ؛ فلذلك قلنا إن دخول الإنسان الحما^٧ في هذا الوقت هو أصلح أوقات ليله ونهاره .

٣/١٠/١ : القول في الحالات التي يجب أن يتفقدتها الإنسان لدخول

الحما^٨ :

ونقول بعد : إن منفعة الاستحمام وإن كانت على ما وصفنا في جلاله القدر ، فإنه قد يوجد أحوال يجب على الإنسان أن يجتنب دخوله إيها في تلك

^١ في أ ، ب : تصلح . والصواب ما أثبت ؛
لأن المقصود : لا يصلح دخول الحمام لهذه

الجهة .
^٢ الغداة : البكرة ، أو ما بين صلاة الفجر

^٣ أي : الحمام ، وهو مجاز مرسل ، من
وتلوع الشمس (القاموس المحيط غ د و ٢ /
نسبة الفعل إلى سببه .
١٧٢٦) .

الأحوال ؛ لأنه إن دخله في شيءٍ منها خيفَ عليه منه الضررُ العظيمُ . فيمن تلك الأحوال/ حال الامتلاء من الطعام والشراب ، أو أخذ ما له قدرٌ منهما ، فإنه^١ إذا تَوَزَّ بحرارته ما في معدته من ذلك^٢ الغذاء المحتاج إلى تسكين البدن معه ليستمرته على وجهٍ ربما أحدثت ضرراً يجعل الخطب فيه .

٢٠٦

وكذلك يجب ألا يدخل بعقب جماع ناله منه تعب ، ولا بعقب استفراغ البدن بالحجامة أو بالفصد ، أو أخذ الأدوية المسهلة المنحية على قوى البدن ، ولا بعقب حركة سير أو مشي متعبة^٣ من غير أن يسكن البدن منها براحة أو بنومة ، ثم يكون دخول الحمام بعد ذلك .

وكذلك يجب ألا يكون دخوله مع هيجان بعض الأعراض النفسانية كالغضب أو الفزع أو الجزع أو الغم المفرط أو الخوف المقلق ؛ فإن دخوله في كل من الحالات التي وصفناها مذموم مخوف أن يستعقب منه أذى شديد ، أو ضررٌ عظيم .

٢٠٧

فأما التدبير الذي يجب أن يستعمله في / دخوله إيّاه بأن يجعل الانتقال من بيت إلى بيت ، وبعد مكث في كل بيت من بيوته إلى أن يألف بدنه الهواء الذي هو أفتن ، ثم ينتقل عنه إلى ما هو أحر ، ويتدرج في ذلك ؛ لئلا يفضي من الهواء الخارج البارد إلى الهواء الذي يضاؤه فيتأذى به ، فإنه أمرٌ مستعمل متعارفٌ يستغنى عن إكثار قول فيه .

ثم مما يجب من التدبير في الاستحمام ألا يعجل الخارج من الحمام إلى تناول مطعم أو مشي متعب أو ركوب أو واقعة أو شغل من الأشغال الطبيعية دون أن يبدأ براحة أو نومة إلى أن يهدأ البدن أو يسكن ؛ فإن من شأن الحمام

١ أي : الحمام .

٣ صفة للحركة .

٢ في أ ، ب : من تلك . والصواب ما أثبت .

٤ في أ ، ب : لا يجب أن . والصواب ما أثبت .

تشوير أخلاطِ البدنِ وتهيجها بالحرارة التي تكتسبها منه ، فشغلُّه بدنُهُ بشيءٍ من الأعمالِ الطبيعيَّةِ ما لم تستقرَّ طبيعتهُ قرارها أمرٌ ضارٌّ مخوفٌ العاقبة .

٢٠٨

ثمَّ ممَّا يجبُ من التدييرِ في أمرِ الاستحمامِ ألا يثابرَ الإنسانُ عليه/ ويدخله كلُّ يومٍ ، بل يجعلَ دخوله إليه غثًا ، إلا أن يضطرَّه إلى ذلك بابٌ من أبوابِ العلاجاتِ ؛ فإنَّ إدمانَ دخوله في الأوقاتِ المتصلةِ ممَّا يُكسِبُ البدنَ رخاوةً وضعفًا إن كان المكثُ فيه قليلًا ، لشدةِ ترطيه البدنَ ، أو نحافةً إن كان المكثُ فيه طويلًا ، لأخذه من البدنِ ما يأخذُه . ومع ذلك فإنَّ دخوله إيَّاه إذا كان في أوقاتٍ متتابعةٍ سئمتُه الطبيعةُ^١ فلم تستلذه^٢ . وكلُّ ما تعاطاه الإنسانُ من مرافقِ البدنِ التي يستلذها على غيرِ شهوةٍ ، فإنه لا يكادُ يجدُ له منه موقعًا في الانتفاعِ به . وهذا حكمٌ مطرَّدٌ في جميعِ اللذاتِ المحسوساتِ .

^١ ساقطة في ب .

^٢ في ب : فلم يستلذه .

الباب الحادي عشر

في تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج إلى استعمالها في حفظ الصحة

١/١١/١: إن مما تلزم الحاجة إليه في حفظ الصحة استعمال حركة المشي والركوب بقدر واعتدال؛ فإنها تقوم - عند الحاجة إليها - مقام أشرف/ ٢٠٩ العلاجات وأكثرها نفعاً، وذلك أن الله - تبارك وتعالى - خلق الإنسان وسائر الحيوان خلقاً لا يستغني معها عن استعمال الحركة والسكون في معاون حياتيه، ومرافق معاشيه، والمناوية بينهما، والانتقال من بعض إلى بعض؛ فمتى أفات نفسه الخطأ من أحدهما لم يذم له عيش، ومتى أفرط في استعمال أحدهما دون الآخر عاد ذلك بأعظم الضرر عليه، وأسرع إليه اختلاف العليل والأسقام.

وأصناف الحيوان مشاركة للإنسان في حاجتها من استعمال الحركة والسكون إلى مثل ما يحتاج إليه؛ ولذلك نجد حركاتها متصرفة على جهتين، إحداهما^١: ما تستعمله^٢ منها^٣ في طلب الغذاء بالتصيد وغير ذلك من وجوه معاشها، والأخرى ما تستعمله منها في رياضة أجسامها وتخفيف الثقل الذي ينالها بإطالة السكون عليها^٤، وذلك يبيّن عند اعتبار أحوالها؛ فإننا نرى الطائر - وغيره من أصناف/ الحيوان - يلزم مكانه^٥ مدة، ثم يطير أو ينتقل عنه إلى ما سواه من غير أن يكون طيرانه أو انتقاله إلى مكانه الآخر لغذاء يجده فيه؛ بل

^٣ أي: من تلك الحركات.

^٤ في أ، ب: عنها. والصواب ما أثبت.

^٥ في أ، ب: تلزم مكانها.

^١ في أ، ب: أحدهما. والصواب ما

أثبت.

^٢ أي: الحيوانات.

لأنَّ الطبع يدعوهُ إلى أن يمرح بين الحركة والسكون في أحواله ، إذ كان صلاحُهُ في ذلك .

فيجبُ على الإنسان ألا يخالفَ هذا المذهب الذي هو المصلحة الطبيعية ، ويجعلَ لبعضه حظاً من حركة ، ليستعينَ بها في حفظِ صحته ، ويعلمَ أنَّ الحركة إذا أفرطت ودامت أتعبت البدنَ وسخَّته تسخيناً ، وآلته إيلاماً مقلماً ، وأدته في آخر ذلك إلى انحلال القوى وانهداد الأركان ، وأنَّ السكون إذا دام وأفرط أحدث في البدن استرخاءً وكسلاً وثقلاً ، وجمعَ فيه رطوبةً تتمكَّن معها العفونة إذا تطاولتَ بها المدة ، وإذا عفنتْ ولدت الأمراض والعلة .

وذلك أمرٌ معتبرٌ في الرطوبات الخارجة عن الأجساد ، من المياه الراكدة المحتبسة في النقايع / والحياض^١ من خلوص العفونة والفساد إليها إذا امتدَّ بها الزمان باحتباسها وركودها في مواضعها ، وإذا كانت مياهاً جاريةً في الأنهار لم يصبها شيءٌ من ذلك الفساد ؛ فحال الرطوبات الداخلة في الأجساد مشابهة لتلك المياه في إسراع العفونة إلى ما لا يصيبه منها^٢ حركة ، وسلامة ما يصيبه سخونة الحركة منها .

٢١١

ومن أجل ذلك صارَ كثيرٌ من أهل النعمة والدعة والرفاهية في العيش الذين تقلُّ حركاتهم يُدفعونَ إلى أمراض مزمنة معطلة للجوارح ، مثل النقرس^٣ وغيره ؛ وذلك لانصباب المواد من الأطعمة والأشربة التي تفضّل عن الهضم إلى أطراف أجسادهم ، واحتباسها فيها ، وعدمها النضج لحركة تُحللها . فإذا اجتمعت هناك وبقيت فجأة عفنت ، وإذا عفنت ولدت أمراضاً تزمئهم ، مثل ركوبة^٤ الحيوان إذا

^٣ النقرس : ما اختص بالأطراف من وجع المفاصل (الألواحية ٢٧٥) .

^٤ الركوبة : المعجبة للركوب ، والملازمة للعمل من الدواب (القاموس المحيط رك ب ١٧٠/١) .

^١ الخوض : مفرد ، جمعه حياض وأحواض ، من حاض الماء : جمعه (القاموس المحيط ح و ض ٨٦٨/١) .

^٢ أي : من المياه .

٢١٢

حبست على الأورائي^١ والمعالف ، وأهملت من/ السير والحركة ؛ لأن الإنسان خلق خلقاً متحركاً مشاءً بالطبع ، فإذا عطّل نفسه مما خلق له أذاه ذلك إلى الأمراض والأسقام .

فيجب على المعني بمصلحة بدنه أن يعطيه من الحركة القدر الذي يحلّ فضوله ، ويخفف ثقله ، ويصلّب لحمه وعصبه ، فيمنعهما من الاسترخاء ، ويحرك أخلط الجسد ، ويسخنها ويطيّبها من غير أن يقع في الحركة إفراطاً يؤدي إلى التعب والملال والنصب واللغوب ؛ فإن ضرر الحركة إذا أفرطت كضرر السكون إذا أفرط ، بل هو أكثر وأسرع في توليد الأمراض والآفات المهلكة .

٢١٣

وأحوج الناس إلى العناية برياضة الحركة الملوك بسبب ما هم مخصوصون به من الدعة والنعمة ، والاستكثار من الأطعمة والأشربة التي تجلب الفضول إلى أبدانهم ، وتلزم الحاجة إلى تحليلها وإخراجها منها بالوجوه التي تسهل سبل ذلك . وأما العوام^٢ والشوق^٢ وأصحاب الحرف والصناعات ، فإنهم مستغنون عن تكليف هذه الرياضة ؛ لدوام حركاتهم لتصرفهم في أبواب المكاسب ووجوه المعاش .

٢/١١/١ : وأفضل الحركات التي يُستعان بها في حفظ الصحة حركة المشي ؛ لأن كلاً من أجزاء البدن يتحرك بحركة المشي ، فيصينه حظ منها ، ولذلك يسخن البدن عنها سريعاً ، ويسرع بها تحلل الفضول بالعرق منها . فأما حركة الركوب فليست تقع في إفادة النفع من حركة المشي إلا موقفاً بعيداً ؛ لأن الراكب إنما يحركه مركوبه ، فأما هو فبدنه ساكن من الحركة التي تخصه ،

^٢ السوق : بالضم : الرعية ، للواحد والجمع والمذكر والمؤنث ، أو قد يجمع شوقاً كضرد .
(القاموس المحيط س و ق ١١٨٩/٢) .

^١ الأري : محبس الدابة ، وعروة تثبت في حائط ، أو وتد تشد فيها الدابة . (ج) : أوراي .
(المعجم الوسيط أ ر ي ١ / ١٥) .

ولذلك ينالُ المشي من التعب ما لا ينالُ الراكب إلا بعد مدّة تطول .
ولفضيلة حركة المشي كان كثيرٌ من الحكماء الذين كانوا يرجعون إلى ثروة
ونعمة وحسن ملك^١ يحملون أنفسهم عليه^٢، ويختارونه على الركوب، وإن
كانوا في سعة من المراكب، التماساً/ للمنفعة الموجودة فيه، حتى لزم طائفة من
جبايتهم تعب المشي فمشوا: مشائين .

٢١٤

على أن الركوب وإن كانت منفعته متخلّفة عن منفعة المشي، فإنه يُعدُّ -
بالقياس إلى السكون - عظيم النفع، جليل العائدة في باب حفظ الصحة .
والحركة التي للركوب قد يجوز أن تقوى حتى تُقارب في النفع حركة المشي،
وذلك بأن يحتال لتحريك البدن على الدابة حتى ينال عاثة أجزاء البدن حظّ
من الحركة التي تكون للإنسان بذاته، لا بالركوب الذي يحركه، وذلك مثل
الحركة التي تستعملها الفرسان في لعب الصولجة^٣، فإنها أقوى الحركات التي
يستخدمها الراكب؛ ليستكثر الانعطاف والشئي والتمايل وتحريك البدن
بهيات مختلفة .

ومن أجل ذلك اختار هذه الحركة أصحاب الرياضة، وكان يستخدمها قوم من
حكماي الملوك لهذا السبب، لا لما يتعاطاه القاصدون للعب في الاشتغال به .
وقد كان كثيرٌ من الملوك وأهل النعمة الذين لم يجبر لهم عادة بالمشي في
الأسواق لعلو رتبهم عن ذلك يرون ألا يفوتهم حظهم من الانتفاع بحركة
المشي، فيستعملونه بالتردد في صحون القصور وعرضات^٤ الدور، والتطواف

٢١٥

^١ في أ، ب: ملوك. والصواب ما أثبت .

^٢ أي: على المشي .

^٣ الصولجة: ج مفردة الصولج، وهو عصا
معقوف طرفها، يضرب بها الفارس الكرة
المعجم الوسيط ص و ل ج ٥١٩/١ .
^٤ الغرصة: كل بقعة بين الدور واسعة ليس
فيها بناء، ج عراض وعرصات وأعراص
(القاموس المحيط ع ر ص ٨٤٦/١) .

على الخَجَرِ والمقاصيرِ، والجولانِ في البساتينِ، فيجتمعُ لهم في ذلك منفعةُ المشي، وتحصلُ لهم لذَّةُ التنزُّه والإشرافِ على ما تشتملُ عليه قصورهم ممَّا يلزمهم تعهدهُ من أسبابِ الخدمِ والحشمِ. وهذا تدييرٌ فاضلٌ لِمَنْ كان من الطبقةِ الذين تقدَّرَهم^١ هذا، ويتَّبعُ لهم مساكنهم وأبيئهم.

٣/١١/١: فأما القدرُ الذي يحتاجُ أن يستعمله المشي أو الراكبُ من حركاتِ الرياضة للبدنِ، فأمرٌ يجبُ أن يضافَ إلى قدرِ قوَّةِ الإنسانِ وإلى طبيعتهِ؛ إذ كان من الناسِ من يحتملُ من الحركةِ مقدارًا أقلَّ، ومنهم من يحتملُ مقدارًا أكثرَ.

٢١٦

والعيارُ في تقديرِ ذلك إنما هو الطبيعةُ، / فينبغي أن يستعملَ حكمها في هذا البابِ وفيما سواه من مصالحِ الأبدانِ، فتكونُ حركةُ الإنسانِ من مجليسه عندما يملُّ الجلوسَ، وجلوسه عند إحساسه تعبَ الحركةِ، وكذلك يكونُ نومه عند ملالةِ اليقظة^٢، وقيامه عن منامه عند ملالةِ النومِ، وميلُ طبيعتهِ إلى الاستيقاظِ.

وهذا حكمٌ مطرَّدٌ يجبُ الجريُّ عليه في جميعِ الأمورِ الطبيعيةِ، نعتي أن يكونَ العيارُ^٣ فيها ما تميلُ إليه الطبيعةُ ما لم يقع في ذلك فسادٌ من قِبَلِ العادةِ، فإنها ربَّما خرجتْ بصاحبها إلى ما ليس بصالحٍ في الطبيعةِ.

٤/١١/١: القولُ في أوقاتِ الحركةِ :

فأما الوقتُ الذي يجبُ أن يختارَ للحركةِ الرياضيةِ، فأصلحُ الأوقاتِ لها الوقتُ الذي قلنا: إنَّهُ يجبُ اختيارُهُ للاستحمامِ، وهو أوَّلُ النهارِ؛ لأنَّ الغرضَ في الحركةِ الرياضيةِ هو الغرضُ في الاستحمامِ، وهو تحمُّلُ الفضولِ التي

^١ تقدَّرَ عليه الأمرُ: يجعلُ له وحكم به عليه

^٢ في ب: ملالته لليقظة.

^٣ العيارُ: كل ما تقدَّر به الأشياء من كيل =

(المعجم الوسيط ق د ر ١ / ٧١٨).

٢١٧ يجمعها الليلُ ببردِهِ/ وظلامِهِ في الأبدانِ، وحاجتها إلى أن يحلَّ عنها بالاستحمامِ أو الركوبِ، والوقتُ الأصْلَحُ لذلك أوَّلُ النهارِ .

وإن استعملَ الوجهانِ معاً - نعني الاستحمامَ والحركةَ - كان أبلغَ في المنفعةِ التي تُلتَمَسُ مِنْ قِبَلِهَا، ويكونُ مبنى التدييرِ في ذلك على أن يبدأ الإنسانُ في أوَّلِ النهارِ بالحركةِ، فيستعملَ منها القدرَ الذي لا يؤدِّيهِ إلى التعبِ، ويُعقِبَ ذلك براحةٌ وسكونٌ مُدَيَّدَةٌ، ويستحمُّ بعدَ ذلك استحماماً خفيفاً ينظِّفُ البدنَ ويطيِّبُ النفسَ، ثم يسكنُ قليلاً بعدَ الخروجِ مِنَ الحَمَّامِ، ويطعمُ بعدَ ذلك، ثم يُعقِبُ الطعامَ بنومةٍ تعينُ على استمرارِهِ، ويُتبعُ ذلك في عشيِّ نهارِهِ بالشربِ إن كان مِنْ أهْلِهِ. وهذا هو التدييرُ الجامعُ لأسبابِ الرياضةِ في اليومِ والليلةِ .

٢١٨ ٥/١١/١: فإن لم يتهيأ للإنسان أن يروِّضَ نفسه بحركةِ المشي أو الركوبِ، فينبغي أن يروِّضَهَا بحركةِ الكلامِ والمحادثةِ؛ لأنَّ حركةَ الكلامِ/ إذا قويتْ سَخَّنتِ البدنَ، وعمِلَتْ بعضَ عملِ المشي من إثارةِ الحرارةِ، فيجفُّ البدنُ بتلكِ الحرارةِ، ولذلك قيلَ: إنَّ الكلامَ الكثيرَ يُهزِلُ البدنَ، كما أنَّ المشيَ الكثيرَ يفعلُ ذلك بتدويهِ فضولِ البدنِ وإخراجهِ إياها مِنْ مسامِهِ، ومِنْ أجلِ ذلك يؤمَّرُ المريضُ في الأمراضِ الحادَّةِ بالإقلالِ مِنَ الكلامِ؛ لأنَّهُ يزيدُ في الحرارةِ والتسخينِ، ويؤمَّرُ بالسكونِ لقموعِ الحرارةِ .

٦/١١/١: فأما الحالاتُ التي ينبغي أن يتجنَّبَ فيها الركوبُ، فحالُ الامتلاءِ مِنَ الطعامِ والشرابِ؛ فإنَّ ذلك حالٌ لا يحتملُ الحركةَ، لأنَّ الحركةَ تنوِّرُ الطعامَ، وتمنعهُ مِنَ الانهضامِ على وجهِهِ، بل مُحتاجٌ في تلكِ الحالةِ إلى السكونِ والنومِ، ليعينا على الهضمِ والاستمراءِ .

وكذلك ينبغي أن يجتنبَ الحركةَ في وقتِ اشتدادِ الحرِّ وغلبيتهِ؛ لأنَّ الحركةَ

= أو وزن، وما اتخذ أساننا للمقارنة (المعجم^١ في أ، ب: بذلك . والصواب ما أثبت .

الوسيط ع ي ر ١/٦٣٩) .

٢١٩ وتضاعف تلك الحرارة، وتزيد فيها، وتحلل القوة الغريزية باجتماعها عليها .
 وكذلك حال شدة البرد لا يصلح/ للحركة؛ لأن البدن يحمى داخله
 ويسخن ويضاد تلك الحرارة والبرودة التي من خارج .
 فإن تهيأ له التحرز منه ، وإلا فإن قليل ما يصل إليه في تلك الحال يؤدي إلى
 ضرر عظيم ، وأذى شديد ، وصميما الحر والبرد حقهما الاستكنا فيهما ،
 والاستتار والانحجار ، كما أن حق الفصلين الحركة والانتشار . وهذا تدير
 واجب في العقل في باب حفظ الصحة ، موجود استعماله من الناس وسائر
 الحيوان بالمشاهدة والاعتبار ، وما خالفه فخطأ إلا أن يخرج الأمر من باب
 الاختيار إلى باب الاضطرار .

الباب الثاني عشر

في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من غمز البدن وذلكه

١/١٢/١: ومما يُعدُّ من المعاين في حفظ الصحة تعهُد البدن بالغمز والدلك في أوقات الحاجة إلى ذلك عند دخول الحمام، وحركة^١ ينال الإنسان منها تعب وإعياء، وخصوصاً عند فتور وتكشير^٢ يجدهما في أعضائه؛ / وذلك لأنَّ بدن الإنسان لا يخلو من أن يبقى فيه فضول لا ينهضم من الغذاء، فما كان من تلك الفضول شيئاً أرضياً أو مائياً ممَّا يفضل عن هضم المعدة والكبد، خرج بالبول والرجيع^٣، وما كان منها هوائياً لطيفاً، خرج من مسام البدن بالتنفس، وما كان أغلظ من ذلك قليلاً - ممَّا يبقى في تلك المجاري - فإنه يحتاج إلى أن يحتال لتحليله بأحد ثلاثة أوجه:

إمَّا بالاستحمام، لتوسّع حرارة الاستحمام مسام الجسد، وتخرج منها تلك الأبخرة.

وإمَّا لحركة رياضية يستعملها الإنسان - كما قلنا في الباب المتقدم - فيسخن جسده ويحميه، ويسهل خروج تلك الفضول منه.

وإمَّا بأن يدلك جلد البدن حتى يحمى ويسخن، وتفتح تلك المسام، وتخرج منها تلك الأبخرة، وذلك شيء تستدعيه الطبيعة من خارج إذا احتاجت إليه، وتجده له لذة إذا نالت حظاً منه مثل اللذة التي يجدها من حك/

^٣ الرجيع: الروث (القاموس المحيط رج ع

١/٢ (٩٦٨).

^١ وحركة معطوفة على الدلك.

^٢ في ب: وتكشير.

الجلد إذا احتك، فإن مادة الحكمة إنما هي بخار تكون فيه حدة ولذع يحتقن داخل المسام لا يجد منفذاً لصلابة الجلد الذي يعلوه، فتدعو الطبيعة إلى أن يدلك ذلك الموضع حتى يحمى ويسخف ويخرج ذلك البخار المحتقن من تحته، فيسكن ذلك اللذع، ويجد الإنسان بخروج تلك المادة لذة. وهذا شيء موجود في عائمة الحيوان الحارّة الأجساد، نعمي حاجتها إلى ذلك أجسادها لتخرج المادة المحتقنة فيها.

٢/١٢/١: من هذا النوع استدعاء الطبيعة - عندما يجتمع في الأعصاب شيء من تلك الأبخرة - التمطي والتاوب، ليقوى العصب ويصلب، ويدفع عن ذاته تلك المادة المؤذية، ومن الدلائل على أن طبيعة الإنسان إنما تستدعي التمطي لمكان إخراج تلك الفضول، [و] أن أكثر استدعائها التمطي إنما يكون عند امتلاء البدن من الفضول، وعند حركة الحمى، فإن التاوب والتمطي يكثران في ذلك الوقت.

٢٢٢

ولمنفعة البدن يستحب للإنسان إذا أصبح أن ينزع في القوس التي تصعب عليه نزعات لتمتد أعضاءه، ويخرج بعض الفضول من بدنه، فيجد لذلك منفعة وخفة. وكذلك عائمة الحيوان تحتاج^٢ إلى استعمال التمطي، وذلك ما نجد^٣ من استعمال السنانير^٤ وغيرها ذلك^٥.

ومن هذا النوع أيضًا حاجة أصناف من الحيوان إلى أن يستعمل التمرغ في التراب، لتقليب ظاهرها على الأرض، فيكون ذلك نوعًا من حك الجسد،

^١ في ب: ذلك. والصواب من أ. السنورية ورتبة اللواحم، ومنه: أهلي وبري.
^٢ في ب: استدائها. والصواب من أ. (ج) سنانير. (المعجم الوسيط من ن و ر /١
^٣ في ب: يحتاج.
^٤ السنور: حيوان أليف من الفصيلة
^٥ أي: استعمالها التمطي.

وتحليل فضول الأبخرة المحتقنة فيها عنها ، فهي تجدُ لذلك لذَّة عظيمةً ، ويكونُ لها فيه معونةٌ على الصِّحةِ وهضمِ الغذاءِ .

وقد أعطى الإنسانُ بدلَ ذلك التمرُّغِ الذي له صورةٌ في المنظرِ قبيحةً مرفقاً منَ الدلكِ الذي يعملُ في تسخيفِ الجلدِ وتسهيلِ سبيلِ خروجِ فضلِ الأبخرةِ مثلَ عملِ التمرُّغِ وما هوَ أكثرُ منه ، ثم هوَ مع ذلك أحسنُ في المنظرِ وأرفقُ ، /
 ٢٢٣ فيمنَ أجلِ ما ذكرناه يحتاجُ الإنسانُ إلى أن يتعهَّدَ بدنهُ بالدلكِ والغمزِ في الأوقاتِ التي ذكرناها ، فإنَّ منفعةَ ذلك عظيمةٌ^١ موجودةٌ بالامتحانِ ، فإنَّنا قد نرى الإنسانَ قد يعرضُ له تكسيرٌ منَ بدنهِ في ظهرهِ ووركيهِ ومفاصلهِ ، وهذه هي المواضعُ التي تكثرُ فيها اجتماعُ الفضولِ منَ الجسدِ ، حتى إنَّه ليحسُّ بمقدِّماتِ الحمى ، فإذا ذلكتِ المواضعُ التي يحسُّ فيها خفُّ بدنهُ ، وتحلَّى ما به ، وقامَ ذلك مقامَ أشرفِ علاجٍ وأنفعه .

٣ / ١٢ / ١ : / إلا أنه يجبُ أن يكونَ الدلكُ بكفٍّ ليثَّةٍ يستلذُّ مسَّها بجسديهِ ، ويكونَ المتولَّى لذلك منَ يرفقُ ويلطِّفُ ويعرضُ المواضعَ التي يجبُ أن يخصَّ بالغمزِ والدلكِ ، فإنَّ غمزَ الأجسادِ صناعةً ، وإذا تولَّى ذلك منَ يخرِّقُ^٢ فيه ولا يُحسِّنهُ ، فرَّبما أتعبَ الجسدَ وأوجعَهُ ، واستحالَ ما يقصدهُ منَ النفعِ ضرراً .

٤ / ١٢ / ١ : والغمزُ منه ما يدخلُ^٣ في بابِ حفظِ الصِّحةِ ، وهو/ ما يستعملُ منه في حالِ الصِّحةِ ، عندَ أخذِ الإنسانِ مضجعهُ ، وتعقُّبِ تعبِ ينالهُ منَ حركةِ المشيِّ وغيره ، ومنه ما يدخلُ في بابِ العلاجِ منَ الأمراضِ ، وهو ما يُستعملُ منَ ذلك في باطنِ قدمِ الإنسانِ عندَ اشتدادِ الحرارةِ بهِ والتهابها في أعاليِ جسديهِ ، يستنزِلُ بها الحرارةَ منَ أعلىِ جسديهِ إلى أسفلِهِ ، يجذبُها إلى خلافِ جهتيها ، وهو

^١ في ب : منفعة عظيمة . (المعجم الوسيط خ ر ق / ١ / ٢٢٩) .

^٢ خرق : حرق ، ولم يرفق في عمله .
^٣ في ب : يدخله . والصواب من أ .

أمرٌ نافعٌ جدًّا في حفظِ الصِّحَّةِ ، وفي علاجِ المرضِ الذي يصلحُ استعمالُهُ فيه ، غير أنَّه لا ينبغي أن يستعملَ الدلكَ القويَّ في حالِ الامتلاءِ الشديدِ مِنَ الطعامِ والشرابِ ؛ لأنَّهُ يُتَوَزُّ البدنَ في تلكِ الحالِ ، ويمنعُ القوَّةَ الهاضمةَ مِنَ الاشتغالِ بعملِها ، وذلك أمرٌ ضارٌّ جدًّا .

والذي^١ ذكرناه في هذا البابِ وفيما تقدَّمهُ مِنَ الأبوابِ هو^٢ ما يجبُ أن يجرىَ التدبيرُ عليه إن شاء الله تعالى .

^١ في ب : فالذي .

^٢ في أ : وهو . والصواب من ب .

الباب الثالث عشر

في تدبير السماع

٢٢٥ ١ / ١٣ / ١ : ومما يتصل بما تقدم من أبواب / هذه المقالة أمر السماع وتديبه،
 وإنما أخرجنا القول فيه وإن كانت مرتبته تقترن بمرتبة^١ الشراب والطيب في الملاذ
 التي يستمتع^٢ بها؛ لأن الأبواب التي اشتملت عليها هذه المقالة إنما كان الغرض
 فيها القول في مصالح الأبدان، والسماع ليس هو من المصالح البدنية المحضة، بل
 هو بأن يقع في مصالح الأنفس أولى منه بأن يقع في مصالح الأبدان، وذلك لما
 نجده يؤثر^٣ فيها من الآثار العجيبة بهزها وتحريكها، حتى يحوجها - مرة بفرط
 الإطراب، وأخرى بفرط الإشجاع^٤ - إلى هيئات عجيبة وأريحيات^٥ مغيرة
 للإنسان عن الحالات التي تتقدمها. على أنه وإن^٦ كان أبلغ تأثيره في النفس،
 فليس يخلو من أن يكون له في مصالح الأبدان ومنافعها حظ وافر.
 أمّا في باب حفظ الصحة، فلأن الذي يتناول الإنسان عليه من الطعام
 والشراب خصوصاً يكون هنأ له، وأنجع فيه، وأعمل في إتمام الجسد، وحسن
 تغذيته.

٢٢٦ وأمّا في باب / إعادة الصحة، فلما كانت العادة جرت به من الحكماء
 وقدماء الأطباء من مداواة كثير من الأعياء بإسماعهم أصواتاً لذيذة كانت

^١ في ب: بمرتبته. والصواب من أ. (القاموس المحيط ش ج و ٢ / ١٥٨٨).

^٢ في أ، ب: الذي يستمتع. والصواب ما أثبت.

^٣ في ب: يؤثره. والصواب من أ. ارتاح للندى (المعجم الوسيط روح ١ / ٣٨٠).

^٤ أشجاء: أوقعه في حزن، كشجاء

^٦ في ب: وإنه. والصواب من أ.

تَقْوِي مُتْنَهُمْ^١، وَتَطْيِبُ أَنْفُسَهُمْ، وَتَخَفِّفُ عَلَيْهِمِ آلامَ العِلَلِ وَالْأَسْقَامِ. فَلَمَّا كَانَ شَيْقًا مَشْرَكِ النَّفْعِ لِلْأَنْفُسِ وَالْأَبْدَانِ جَعَلْنَا الْقَوْلَ قِبَلَهُ حَاتِمَةً أَبْوَابِ حِفْظِ الصَّحَّةِ، فَنَقُولُ:

٢/١٣/١: إِنَّهُ مِنْ أَشْرَفِ اللَّذَاتِ الْإِنْسَانِيَّةِ قَدْرًا، وَأَعْظَمِهَا حَظَرًا، وَأَوْلَاهَا بِأَلَا يَدَعُ الْمُسْتَمْتِعَ بِاللَّذَاتِ الْأَخَذَ بِالْحِظِّ مِنْهُ عَلَى سَبِيلِ مَا يَحْسُنُ وَيَجْمَلُ لِمُنَاقِبِ قَدِ اجْتَمَعَتْ فِيهِ.

منها: أَنَّهُ لَيْسَ فِي الْمَلَاذِّ الْمَحْسُوسَةِ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَالْبَاهِ وَالطَّيِّبِ وَغَيْرِ ذَلِكَ شَيْءٌ يَدْخُلُ فِي بَابِ الْحِكْمَةِ غَيْرُهُ؛ وَذَلِكَ أَنَّ الْأَصْلَ الَّذِي أُسِّسَ عَلَيْهِ وَاسْتَبِيطَ مِنْهُ عِلْمٌ مِنْ أَجْلِ عُلُومِ الْحِكْمَةِ، فَهُوَ بِهَذَا السَّبَبِ قَدْ جَمَعَ فِي نَفْسِهِ أَنْ كَانَ حَكْمُهُ: شَرِيعَةً مِنْ أَجْلِ أَبْوَابِهَا، وَلِهَذَا مِمْتَعًا مِنْ أَلَدِ أَنْوَاعِهِ.

ومنها أَنَّهُ أَفْضَلُ لَذَاتِ السَّمْعِ، وَالسَّمْعُ وَالْبَصْرُ هُمَا/ الْحَاسِنَانِ الشَّرِيفَتَانِ، وَلَيْسَ شَيْءٌ أَعَزُّ عَلَى الْإِنْسَانِ مِنْهُمَا، وَلَا مَا يُنَالُ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا، وَأَفْضَلُ مَا يُنَالُ بِالْبَصْرِ الصُّورُ الْمُسْتَحْسَنَةُ الَّتِي لَا يَقَعُ شَيْءٌ مِنَ الْإِنْسَانِ مَوْقِعَهَا فِي مِيلِ قَلْبِهِ إِلَيْهَا، وَنَزَعَ نَفْسِهِ نَحْوَهَا، وَكَذَلِكَ أَفْضَلُ مَا يُنَالُ بِالسَّمْعِ الْمُؤَلَّفَةُ^٢، فَإِنَّهَا هِيَ الَّتِي تَوَثَّرُ فِي الْأَنْفُسِ الشَّبِيهِ بِمَا تَوَثَّرُ الصُّورُ الْمُسْتَحْسَنَةُ، فَالصُّورُ الْجَمِيلَةُ وَالْأَصْوَاتُ الْمُؤَيَّقَةُ^٣ أَفْضَلُ مَا يَسْتَمْتِعُ بِهِ مَسْتَمْتِعٌ مِنَ اللَّذَاتِ وَالشَّهَوَاتِ.

ومنها أَنَّ لَذَّتَهُ لَذَّةٌ لَا يَلْحَقُ الْإِنْسَانَ مِنْهَا سَامَةٌ وَلَا مَلَالٌ كَمَا يَلْحَقُهُ مِنْهَا لِسَائِرِ اللَّذَاتِ مِنَ الْمَطَاعِمِ وَالْمَشَارِبِ وَالْمَنَاقِحِ وَغَيْرِهَا، فَإِنَّ كَلًّا مِنْهَا يُمِيلُ إِذَا أُخِذَ بِحِظِّهِ مِنْهُ، وَذَلِكَ أَنَّهَا لَذَاتٌ جَسْمَانِيَّةٌ، وَأَمَّا هُوَ فَغَيْرُ مَمْلُولٍ عَلَى كَثْرَةِ

٢٢٧

^١ المنة: القوة. وفي أ: منتهم. ولعل ما في أ ^٣ أنفه الشيء: أعجبه، فهو مؤنق وأنيق تصحيف.

(المعجم الوسيط أن ق ٣٠/١).

^٢ أي: الأصوات المؤلفة. ^٤ في ب: إذ. والصواب من أ.

الأخذ منه ، ودوام الانغماس فيه ، مِنْ قِبَلِ أَنْ لَذَّتْهُ لَذَّةٌ رُوحَانِيَّةٌ كَمَا وَصَفْنَا .
فَإِنَّ مَلَّ الْإِنْسَانَ شَيْئًا مِنْهُ ، فَإِنَّمَا يَكُونُ ذَلِكَ لِسَبَبٍ^١ تَكَارَرُهُ^٢ تَقَعُ فِي الصَّوْتِ
تَنْفِرُ/ عَنْهَا^٣ الطَّبِيعَةُ ، أَوْ رِدَاةٌ تَعْرِضُ فِي الصَّنِيعَةِ ، فَيَخْبِثُ لَهُ النَّفْسُ ، وَأَمَّا
جَيِّدُهُ فَيَغْيِرُ مَمْلُولٍ وَإِنْ ائْتَدَّ الزَّمَانُ بِهِ .

٢٢٨

ومنها أنه نهاية اللذات التي تميل إليها أنفس المتمتعين ، وذلك أن كل مجلس
يُعقد للنس والسرور ، فإن الذي يرأس ما يُستجمع فيه من اللذات إنما هو
السماع الجيد ، فيه^٤ تزين المجالس وتختتم الطيبات ، وجيده وفائقة أعسرهما مطلبنا ،
وأعزها وجودا ، وأجدرها بأن يظهر معه فرق ما بين الملوك والسوقة في باب التنعم
لقدرتهم منه على ما لا يقدرون عليه ، ووصولهم إلى ما «لا» يصلون إليه . فأما ما
سواء من لذات المطاعم والمشارب والمناكح والملابس والطيب ، فإنه ربما ساووهم أو
تقدموهم في نيل ما ينالونه منه . فهذه مناقت موجودة في السماع .

٢٢٩

٣/١٣/١ : على أنه وإن كان ذلك ، فإن من الواجب على كل فاضل من
الملوك والسلاطين أن يكون حظه من التمتع به حظ المقتصد المتجمل^٥ دون/ حظ
الكلف المستهتر ، فإن الاستهتار به مما يُذهب بهاء المروعة ، ويهتك ستر الصيانة ،
ويستجر بفرط الحرص عليه إلى معاشرته من يجب على ذي الملك والسلطان رفع
مرتبته عن معاشرته .

٤/١٣/١ : ثم مما يجب في تدبير لذة السماع على أفاضل الملوك أن يكون
غرضهم في الاستمتاع^٦ به أفضل الأغراض ؛ وذلك أن الأصوات المؤلفة تُختار
ثلاثة معان :

^١ في ب : السبب .^٢ أي : عن التكاثر .^٣ في أ ، ب : تكاره ، وتكاهر الشيء :^٤ في ب : فيه .

كرهه (المعجم الوسيط ك ره ٢ / ٧٨٥) ، ولا

^٥ في أ : المتحمل .^٦ في أ : الاستماع . والصواب من ب .

تناسب السياق .

أحدُها : طلبُ الصوتِ ، فإنَّه شيءٌ لذيذُ الموقعِ مِنْ قلوبِ الجميعِ .
والثاني : جودةُ الصنعةِ .

والثالثُ : فضيلةُ معاني الشعرِ الذي يُستعملُ في الإنشادِ .
وإذا وُجِدَتْ هذه المعاني الثلاثةُ في السماعِ كُتِلَتْ فضيلتهُ ؛ وقلَّما^١ تُستجمَعُ
في سماعٍ يسمعهُ مِنْ إنسانٍ واحدٍ ، والواجبُ أن يكونَ القصدُ مِنْ ذِي المعرفةِ
والتمييزِ مِنَ الملوكِ إذا لم تجتمعَ له ثلاثتها للصنعةِ الجيدةِ ، والمعنى الفاضلُ دونَ
طيبِ الصوتِ ، فإنَّ ذلك شيءٌ مخصوصٌ تميلُ^٢ العائمةُ إليه دونَ/ ما سواه .

٢٣٠

والمعاني التي توجدُ في الأشعارِ التي تُصاغُ لها الألحانُ ثلاثةٌ :
أحدُها : ما يشتملُ على ذكرِ ما يحركُ مِنَ الإنسانِ قوَّةَ الشهوةِ ، مِنْ وصفِ الرياضِ
والأزهارِ والأنوارِ ، ومجالسِ الشربِ مع الندماءِ ، والنظرِ إلى الوجوهِ الحسانِ .
والثاني : يشتملُ على ما يحركُ مِنَ الإنسانِ قوَّةَ الشجاعةِ ، مِنْ وصفِ
الحروبِ ، ومطاردةِ الفرسانِ ، ومساوِلةِ^٣ الأقرانِ ، وظفرِ البعضِ^٤ منهم ببعضِ ،
وغلبتهِ إيَّاهُ .

والثالثُ : ما يشتملُ على وصفِ الحرِّيةِ ، والأخلاقِ الشريفةِ ، مِنَ البذلِ
والسماحةِ والعفوِّ والصفحِ وما أشبه ذلك .
فيجبُ على المستمتعِ بالسماعِ مِنَ الملوكِ أن يكونَ أكثرَ ميله مِنْ معاني الغناءِ
إلى المعنيتينِ المتأخريتينِ . أعني ما يحركُ منه قوَّةَ الحرِّيةِ وقوَّةَ الشجاعةِ - دونَ ما
يحركُ قوَّةَ الشهوةِ ، وإن مالتْ نفسهُ إلى الأخذِ بحظٍّ مِنْ ذلك البابِ ، فلا

^١ في ب : قتلٌ وقتلٌ .

(المعجم الوسيط ص ٢ / ٥٢٨) .

^٢ في ب : يميل .

^٤ الأولى أن يقول : وظفر بعضهم ببعض ؛

^٣ صاولةٌ مساولةٌ : غالبه ونافسه في

لأن «بعض» لا تعرف بالألف اللام .

الصول ، وصال عليه : سطا عليه ليقهره .

ينبغي أن يميل إليه كل الميل حتى يصير الغالب عليه .
 وكذلك ينبغي له / أن يميل من الألحان إلى ما يُوقَّر ويُزَّن^١ دون ما يستخفُّ
 ويُحرَّك تحريكًا مفرطًا ؛ لتلا يقَع أبصار حاضريه من خدمه على شيء يقلُّ من
 مهائيتهم له . وإن مالَتْ نفسه إلى لونٍ محرَّكٍ من السماع حينَ تمكَّن^٢ الشراب
 منه ، ودعاؤه إيَّاهُ إلى أفضلِ طربٍ عليه ، فينبغي أن يُخلِّي لذلك مجلسه ،
 ويستبعد^٣ غابته^٤ من لا يحتشئُه من الندماءِ والجلساءِ . وهذه جملةٌ كافيةٌ في
 تدبير السماع .

٢٣١

^١ زَزُنَ : وَفَّرَ (القاموس المحيط رزن ٢ /
 ١٥٧٧) .
^٢ في ب : ويستسعد . والصواب من أ .
^٣ في ب : ويستسعد . والصواب من أ .
^٤ في أ ، ب : عليه . والصواب ما أثبت .
^٥ في ب : تمكَّن .

الباب الرابع عشر

في تدبير إعادة الصحة

١/١٤/١: قد كنا ذكرنا في أول الكتاب أن تعهد الأبدان إما يكون بوجهين، أحدهما: حفظ الصحة عليها إذا كانت موجودة. والثاني: إعادة الصحة إليها إذا كانت مفقودة.

فأما حفظ الصحة فقد أثينا^١ في الأبواب التي تقدمت على مجمل هيئة التدبير فيه، وأما إعادة الصحة فإنها داخلية في صناعة المداواة، والمداواة هي مجل عمل الطبيب، وعظم صناعته، ويحتاج في/ استيفاء القول فيها إلى كلام بطول، وأبواب تكثر، من نحو ما تشتمل عليه كتب الطب، وليس ذلك من الغرض الذي قصدناه على شيء، غير أننا وجدنا من الصواب أن نختتم هذه المقالة بباب يقع فيه من تدبير إعادة الصحة الشيء الوجيز الذي لا يستغني عن معرفته المعنى بصلاح بدنه ليعرف به ما يجب إجراء التدبير عليه فيها؛ فنحن قائلون في ذلك بأوجز ما يتهبأ وأشدّه اختصاراً إن شاء الله.

٢/١٤/١: القول في الإخبار عن مبلغ الحاجة في مصلحة الأبدان إلى المداواة والمعالجة:

إن الإنسان وإن بالغ في تدبير حفظ الصحة لبدنه، وتعهد ما يجب تعهده من أسبابه في المعاني التي وصفناها، فليس يخلو مع ذلك من أن يعرض له أعراض يخرج بها من هيئة الصحة إلى هيئة المرض، وتزبل طبيعته عن سبيل الاعتدال؛ إما لسوء المزاج الذي يقع في طباعه في أول الحلقة، وإما لخطأ يكون

^١ في أ: يثا.

٢٣٣

منه في تدبيرِ مطعِمِهِ / ومشرِبِهِ ومنكِحِهِ وغيرِ ذلك من مرافِقِ حياتِهِ ، وإِما لآفِيَةِ
تَنالُهُ مِنْ طبائِعِ فصولِ السَّنَةِ ، مثلِ الأوباءِ والأمراضِ التي تَحَدُثُ فيها ، فَتُعَيَّرُ
الأمْرِجَةَ ، وتُكَيِّدُ العِللَ والأسقامَ . هذا سِوَى ما يَعرِضُ مِنْ مَضارِّ الحَرِّ والبرَدِ ،
والنكباتِ الخارجَةِ العارِضَةِ التي لا يَمَلِكُ دَفْعُها ، ولا يَتَهَيَّأُ التَحَرُّزُ منها .
فالإنسانُ بِكُلِّ وجِهٍ مِمَّا ذَكَرنا مَعرُوضٌ للعِللِ الحادَّةِ ، والأمراضِ النازِلَةِ ،
ولذلك لا يَسْتَغني عن المداوِةِ والمعالِجَةِ .

٣/١٤/١: القولُ في ذِكرِ مَوقِعِ الأدويةِ مِنَ الأبدانِ ، وأيُّها أَحوجُ إليها ،
وأَيُّها أَغنى عنها :

٢٣٤

إِنَّ حاجَةَ الأبدانِ إلى المداوِةِ والمعالِجَةِ وإن كانت على ما وصفنا ، فليس مِنَ
الصوابِ الحَمَلُ عليها بالأدويةِ ما لم تَشْتَدَّ الحاجَةُ إليها ، وذلك أَنَّ الأدويةَ كُلَّها
أشياءٌ مُضادَّةٌ لطبائِعِ الإنسانِ ، فهي تَنفِرُ عنها ، كما أَنَّ الأَغذيةَ أشياءٌ مُشاكِلَةٌ
لها ، فهي تَميلُ إليها ، فكلُّ دِواءٍ يَرِدُ جِوفَ^١ الإنسانِ يَؤَثِّرُ فيه/ بالجذبِ
والسَّحجِ أَثراً مِنْ إضعافِ القوَّةِ في وقتِهِ لا يخفي مكانَتُهُ فيمَن يتعاطى شِربَ
الأدويةِ المُسهِّلةِ القويَّةِ ؛ وإِنما يَعتريهِ ذلك لسببِ مُجاهدَةِ القوَّةِ الطبيعيَّةِ لتلك
الأدويةِ ، لكي تَدفَعها وتُفَيِّها عن نَفْسِها ، لأنَّها تَأدِّي بها ؛ ولا تَقبلُها كما تَقبلُ
الأغذيةَ التي هي مُشاكِلَةٌ لها ، ولذلك نَجِدُ البَدَنَ يَعمَقُ^٢ استِفرَاغِ الدِواءِ إِثارةً في
حالِ المُستريحِ مِنَ التعبِ الشَدِيدِ ، والخروجِ مِنْ تَحْتِ الحِمْلِ الثَقيلِ . ولذلك
قيلَ : إِنَّ الأدويةَ إِذا كُورِثَتْ وتَناهَتْ فَعَلَتْ فيها شِيبَةً بفعلِ الصابونِ وما أَشَبَّهُهُ
مِنَ الأشياءِ التي تَغْتَسَلُ بها الثيابُ ، فَإِنَّها تُنقِيها في أَوَّلِ الأمرِ ؛ إِلا أَنَّهُ متى تَتابعَ
عليها الحَمَلُ بالغَسَلِ أُسرِعَ ذلك بها إلى إبلائِها وتَخرِيقِها وأَخذِ قوَّتِها .

^١ في ب : يَرُدُّ حَوفَ . والصوابُ من أ .
^٢ في ب : يَجِدُ البَدَنُ تَعَقِبَ . والصوابُ

فذلك يجب أن يتوقى المعني بأمرٍ بدنيه الإفراط في أخذ الأدوية المسهلة إلا
 عند شدة الحاجة إليها ؛ وذلك أن من شأن الأدوية أنها إن واقعت فضلة من/
 ٢٣٥ الأخلاط لا يحتاج إليها البدن^١ ، أخرجتها^٢ ونقت البدن منها ، وأراحته بذلك ،
 وَوَجَدَ حَفَّةً مِنْ تِلْكَ التَّنْقِيَةِ ، وَإِلَّا فَإِنَّهَا تَرْجِعُ إِذَا لَمْ تَجِدْ فِيهِ فَضْلًا عَلَى الرُّطُوبَةِ
 الغريزية ، فتخرجها وتقللها حتى تنفيها بإفراط الإسهال ، فيكون في ذلك
 انحلال القوة الغريزية ، وتولد الأمراض^٣ ، ولذلك قال بقراط - الإمام في صناعة
 الطب - : إن الأبدان الصحيحة لا خير في علاجها .

فأما أي الأبدان أحوج إلى المداوة ، فالأبدان المستحصفة المكتنزة التي لا
 يسهل خروج الأبخرة منها لاستحواضها وانسداد مسامها ، فلا يزال يحتقن
 فيها الشيء بعد الشيء من الأخلاط اللزجة حتى تكثرت وتمتلئ منها الأوعية ،
 فتمن وتؤدي إلى الأمراض ؛ فلذلك يجب أن يتمهد ما كان من الأبدان على
 مثل هذه الهيئة بالتنقية ونفض^٤ الفضول عنها بالأدوية المسهلة .

فأما الأبدان التي تكون على خلاف هذه/ الصفة - وهي الأبدان المتخلخلتة
 ٢٣٦ اللينة اللحم ، الواسعة المجاري - فإن خروج الأبخرة والفضول منها تسهل ولا
 يحتقن فيها ، فيكون ذلك تنقية بالطبيعة ، وتستغني^٥ بها عن الحمل عليها
 بالأدوية المسهلة . وإن اجتمع فيها شيء من الفضول اكتفت من الأدوية بما
 يكون له أدنى قوة من الإسهال ، حتى تنقى به ، ولم تحتج إلى أدوية قوية يكون
 في طبيعتها إنحاء على البدن ، ولا تأثير شديد في آلاته .

ومن أجل ما ذكرناه يجب أن يخطأ رأيي الذين رأوا الاستكثار من الأدوية ،
 وإدمان تعاطيها ، وحكموا بأن ذلك مما يستديم صحة الأبدان ، ويجتلب إليها

^١ في أ : وإن . والصواب من ب .

^٤ في ب : ونقص . والصواب من أ .

^٢ في أ ، ب : أخرجته . والصواب ما أثبت .

^٥ في ب : ويستغني .

^٣ في ب : وتولد الأمراض .

فَصَلَ قُوَّةً ، وَتَوَدَّى إِلَى طُولِ الْأَعْمَارِ ، وَتَزِيدُ الْقُوَى الطَّبِيعِيَّةَ فِي أفعالِها ؛ وَلَوْ أَحْسَنُوا النِّظَرَ ، وَأَنْعَمُوا البَحْثَ ، لَعَلِمُوا أَنَّ هَذِهِ المَنافِعَ الَّتِي أَوْجِبُوهَا لِلأَدْوِيَّةِ هِيَ بِأَنَّ تَضَافَ إِلَى الأَغْذِيَّةِ الَّتِي هِيَ مَشَاكِلَةٌ لِلأَبْدَانِ أُولَى مِنْهَا بِأَنَّ تَضَافَ إِلَى الأَدْوِيَّةِ الَّتِي هِيَ مَنافِرَةٌ لَهَا ، / فَهِيَ تَعْمَلُ فِي هَدِيمِها إِذَا لَمْ تَلْزَمْ الحَاجَةُ إِلَيْها ، كَمَا أَنَّ الأَغْذِيَّةَ تَعْمَلُ فِي ثَبَاتِها ، وَحَفِظَ قِوَامِها ، وَتَثْبِيتِ أَرْكَانِها عِنْدَ لَزُومِ الحَاجَةِ إِلَيْها .

٢٣٧

٤ / ١٤ / ١ : القَوْلُ فِي الأَصْلِ الَّذِي عَلَيْهِ بُنِيَ التَّدْيِيرُ فِي مَدَاوِةِ الأَمْرَاضِ :

وَمَعْلُومٌ أَنَّ الأَصْلَ الأَوَّلَ فِي مَدَاوِةِ المَرِيضِ إِنَّمَا هُوَ أَنَّ يُقَابَلَ الدَّاءُ بِضِدِّهِ مِنَ العِلاجِ ، فَيُقَابَلُ الحَارُّ بِالبارِدِ ، وَالبارِدُ بِالحَارِّ ، وَالْيَابِسُ بِالرَطِّبِ ، وَالرَطِّبُ بِالْيَابِسِ ، وَكَذَلِكَ مُحْكَمُ المَرْكَبِ مِنْ هَذِهِ المَفْرَدَةِ ، نَعْنِي مَقَابَلَةَ الحَارِّ بِالْيَابِسِ بِالبارِدِ الرَطِّبِ ، وَالبارِدِ الرَطِّبِ بِالحَارِّ الْيَابِسِ ، وَمَقَابَلَةَ الحَارِّ الرَطِّبِ بِالبارِدِ الْيَابِسِ ، وَالبارِدِ الْيَابِسِ بِالحَارِّ الرَطِّبِ ؛ وَأَمَّا يُفَعَلُ ذَلِكَ طَلَبًا لِلاعتِدالِ ، فَإِنَّ الإنسانَ إِنَّمَا قِوَامَ حَيَاتِهِ بِاعتِدالِ هَذِهِ الأَصُولِ الأَرْبَعَةِ ، فَإِذَا غَلَبَ واحِدٌ مِنْها غَلَبَةً يَفْهَرُ بِها غَيْرُهُ ، وَيُطَلُّ فَعَلُهُ ، انْتَقَضَ تَرْكِيبُ البَدَنِ ، وَتَمَكَّنَ الفَسَادُ مِنْهُ .

٥ / ١٤ / ١ : القَوْلُ فِي أَصْنَافِ المَدَاوِةِ :

٢٣٨

أَصْنَافُ المَدَاوِةِ ثَلَاثَةٌ ، وَهِيَ : التَّسْكِينُ ، وَالتَّقْوِيَّةُ ، وَاسْتِفْرَاحُ الفَضُولِ مِنَ البَدَنِ بِإِخْرَاجِ الدَّمِ ، وَشَرِبِ الأَدْوِيَّةِ المَسْهَلَةِ المُتَقَيَّةِ .
أَمَّا التَّسْكِينُ فإِنَّمَا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ إِذَا هَاجَ وَجَعُ الإنسانِ مِنْ حَرَارَةٍ أَوْ بَرُودَةٍ ، وَاشْتَدَّ عَلَيْهِ ، فَلَيْسَ يَسْتَعْنِي^٢ عِنْدَ ذَلِكَ عَنِ قَمْعِ ذَلِكَ الهَائِجِ ، لِيَشْكُنَ الوَجَعُ .
وَأَمَّا التَّقْوِيَّةُ فإِنَّمَا يُحْتَاجُ إِلَيْها إِذَا ضَعُفَتِ القُوَّةُ الهَاضِمَةُ وَغَيْرُها عَنِ القِيَامِ

^١ أَنْعَمَ النِّظَرَ فِي الأَمْرِ : أَطَالَ الفِكرَةَ فِيهِ .
^٢ فِي ب : تَسْتَعْنِي .

بفضلها الطبيعي^١ ، فلا يستغني^١ عن إعانة ذلك العضو الضعيف من الأدوية بما يقويه على فعله ، ويردّه إلى طبيعة الاعتدال .

وأما استفراغ الفضول فإمّا يُحتاج إليه إذا امتلأت الأوعية منها ؛ كيلا يعفن فيستحيل أمراضًا ، وكذلك يُحتاج إلى استفراغها إذا أخذت في الاستحالة والتعفن .

والتسكين أولى ما استعمل ويُدعى فيه من وجوه المعالجات ؛ وذلك لأنّ الوجع الهائج إذا اشتدّ وعجزت الطبيعة عن / مقاومته حلّت القوة الغريزية .
٢٣٩
فلذلك يجب أن يكون الابتداء به ، ليكفي الطبيعة مؤنته ، ثم يتفرغ بعد ذلك لاستفراغ الفضول ، ومثّل لك مثالاً من حال الذين يهيج بهم أوجاع من حمى بلغمية تكون مادتها باردة رطبة ، إلا أن تلك الأوجاع تهيج من حرارة عرضية ، فينبغي أن يبدأ بتسكين تلك الأوجاع ، وإطفاء تلك الحرارة العرضية بما يقصدها ، ثم يقصد بعد ذلك لإخراج تلك المادة الباردة الرطبة بالأدوية التي تُنقى البدن منها .

وكذلك ينبغي أن ينقى بالتقوية قبل الاستفراغ ؛ لأنّ البدن ما لم تكن فيه قوة لم يحتمل الاستفراغ بالتسكين ، ويجب أن يُعلم أن أكثر التسكين^٢ إمّا يكون في الأمراض الحادة التي تكون مادتها نارية «أ» وهوائية ، كالالتهاب الذي يعرض في البدن ، أو بخار يرتفع إلى الرأس من حركة معينة ، وما أشبه ذلك ؛ فإنّ هذه الأعراض النارية/ والهوائية تسكن سريعًا بما يقمّعها ويطفئها من الأشياء الرطبة الباردة . فأما الأمراض التي تكون مادتها مائية أو أرضية ، فإنّه لا يكاد يُنتفع فيها إلا بالاستفراغ ، وهو الذي يشفى منها . فأما التسكين فلا يكاد يبلغ فيها مبلغًا يظهر أثره ؛ لأنها مواد محتقنة في أوعيتها ، وليس يُرى منها على الحقيقة إلا إخراجها .

٢٤٠

^٢ في أ، ب : الاستفراغ . والصواب ما أثبت .

^١ في ب : تستغني .

وإذا كانت أسباب المداواة ثلاثة - وهي التي وصفناها - وكانت الأمراض تعرض على جهتين: إحداهما ما يعرض لعضو من الأعضاء، والأخرى تعرض لكل البدن، فإن لكل واحد من هذين الوجهين حظاً من وجوه المداواة الثلاثة المذكورة التي هي: التسكين، والتقوية، والاستفراغ.

ونبدأ بذكر التسكين فنقول: إن التسكين إما أن يقصد به كل البدن، وذلك مثل حرارة يجدها الإنسان في بدنه فيتناول شيئاً من الأدوية التي تصلح للتسكين، وإما أن يقصد به عضواً من أعضائه يجده فيه وجعاً كالصداع في الرأس، والرميد في العين، / والبحوحة في الحلق، والسعال في الصدر، والنقرس في الرجلين، أو وجع في قرحة يظهر في الجسد. فيُقصدُ لتسكين كلٍّ من ذلك إما بالشراب، أو صبوب^١، أو ضماد^٢، أو كماء^٣، أو دزور^٤، وما أشبه ذلك من العلاجات المسكنة للأوجاع. وكذلك الاستفراغ منه^٥ ما يُقصدُ بها كلُّ البدن، كالحاجة إلى الأدوية المشهولة التي تُنقي البدن من الامتلاء، والفضول الكثيرة التي تجتمع في جميع أجزائه. والآخر ما يُقصدُ به عضو من الأعضاء خصوصاً، ليخرج جميع ما يجتمع فيه من الفضول، كالأدوية التي تُنقي ما يجتمع في الرأس بالعطاس، وما في الحلق والصدر بالنفث، وما في المعدة بالقيء، وما في الكليتين والمثانة بالبول، وما في الأمعاء بالرجيع، وما في القروح التي في الجسد بإخراج المدة من القيح والصديد. وكذلك حكم كلِّ عضو فيما يُستفْرغُ منه، خصوصاً بالأدوية التي يُسقاها/ العليل، أو يُوضع^٥

٢٤١

٢٤٢

^١ الصبوب: ما يصب على العضو من ماء بارد أو دهن أو نحوهما قليلاً قليلاً (التنوير).
^٢ الكماد والتكميد والإكماد: وضع الدواء اليابس على العضو مسخناً (مفيد العلوم ٦٦).
^٣ الذرور: أدوية يابسة، تذر في العين، أو على القروح والجراحات (التنوير ٤٩).
^٤ في أ، ب: التقوية منها. والصواب ما أثبت.
^٥ في ب: ويوضع.

على ذلك العضو ، أو يُضْمَدُ به ، أو يُتَغَرَّغُ به ، وما أشبه ذلك من العلاجات التي بها يُسْتَفْرَعُ الفضولُ العَفِنَةُ ، والموادُّ الفاسدة .

١/١٤/٦ : القول في تدير مداراة الأمراض من جهة طبقات العمر :

الأسنان التي هي طبقات العمر أربع : الصَّبَا والشباب والكهولة والشيخوخة . وحصَّة كل طبقة منها عشرون سنة في الطبائع القويَّة ؛ فالغالب على سنِّ الصَّبَا الدم ، فيجب أن تكون المداواة في هذا السنِّ بإخراج الدم من غير إفراط ، ويكون إخراجُه في وقت الصُّغَرِ بالحِجَامَةِ ، أو بإرسال العَلَقِ^١ ؛ لأنَّ قوَّة الصغير تَضَعُفُ عن احتمال الاستفراغِ بالفضد . وأمَّا بعد البلوغ واستحكام القوَّة فيجوزُ إخراجُه بالفضد إن دعت الحاجة إلى ذلك ، وليست هذه السنُّ وقت الاستفراغِ بالأدوية^٢ المشهولة إلا أن تضطرَّ الحاجة إلى ذلك ؛ لأنَّ طبائع أهل هذه السنِّ تكون - في الحُكْمِ الغالبِ / - رطبة ، وكثيرا ما يعترى الصبيان الإسهال فيها برطوبة الأجواف ، وكثرة الفضول المحتقنة في أبدانهم بكثرة الاعتداء ، فلذلك هُم إلى الاستفراغِ بالدم أحوج منهم إلى الاستفراغِ بالإسهال .

٢٤٣

وأما سنُّ الشباب فالغالب على أهله المُرَّة الصفراء ، وأكثرُ الأمراض التي تعترى أهلها إنما هو من جنسها ، فيجب أن تُسْتَفْرَعُ بالأدوية التي تُقَلِّلُها ، وتُنْقِي منها ، وأن يُسْتَفْرَعُ منها الدم . وإنما تُلزَمُ الحاجة إلى استفراغِهِ منهم أكثر ذلك بسبب الكيفيَّة ؛ وذلك أن الدم يحترق في أهل هذه السنِّ لغلبيَّة حرارة الشبابِ عليهم ويحتدُّ ، فإن لم يخرج حتى يَقْفَنَ فرُبما ولَدَ فيهم الأمراض

١ لرأس المحجمة (ابن سينا ، القانون ١ / ٢١٣) .

٢ في ب تكررت عبارة : وليست هذه السن وقت الاستفراغ بالأدوية . والصواب من أ .

١ العلق : دويبات تعيش في المياه الراكدة ، إذا انصفت بالجلد امتصت من الدم ما يملأ جوفها ، وتستطبُّ حيث لا يسع مكان تطبيقها

الحاذة، فأما في الأحداث الذين سنهم الصبأ، فأما يجب إخراج الدم منهم على سبيل غلبة الكمية؛ لأنهم في حال نشوء ونمو، والدم مادة لهما، فهو يكثر فيهم، ويحتاج إلى إخراجهم منهم، ولا يجب أن يُحمَل/ منهم على أصحاب سن الصفراء في الاستفراغ بالأدوية المشهلة؛ لأن أبدانهم تكون قليلة الفضول بكثرة حركاتهم، واستعمالهم الباء، وجودة استمراهم الغذاء. وكذلك كلُّ مما تقل الفضول فيهم^١، ويستغني^٢ عن الاستفراغ بالأدوية، إلا من كان منهم يمرض البدن، ضعيف قوة الهضم، فتجتمع الفضول النجسة الفجة في أبدانهم، وتخرج إلى استفراغها.

وأما سن الكهول فالغالب على أهلها المزة السوداء، وهم يحتاجون^٣ إلى أن يداؤوا بالأدوية التي تُسهلها وتُنقي منها، وحاجتهم إلى الاستفراغ بإخراج الدم أقل من حاجة الشباب إلى ذلك؛ لأن حرارتهم ناقصة عن حرارة الشباب، وأبدانهم لا يتولد فيها من الدم ما يتولد في أبدان الأحداث من جهة الكمية، ولا يحترق فيها كما يحترق في أبدان الشباب بالكيفية الحارة اليابسة، وحاجتهم - في الحكم الأعم - إلى المداواة بالإسهال أكثر من حاجتهم إلى مداواتهم بالفصد.

وأما سن الشيوخ فالغالب على أهلها البلغم، فينبغي أن يداؤوا بما يُنقي منهم، وحاجتهم «للاستفراغ» بالدم أقل من حاجة الأصناف الثلاثة، بل الواجب الإمساك عن معالجتهم به ما لم يقع ضرورة، ولم يكن طبع أحدهم بغلبة الحرارة عليه، وكثرة الدم فيه طبعًا خاصًا، فإن الخاص لا يُقاس عليه، ولا تؤخذ العبرة منه. وذلك أن الدم يقل في هذه السن، وإذا أخرج منه ما يحتاج

^١ في ب: وكذلك كلُّ مما يقلل الفضول. في ب: فهم محتاجون.

^٢ في ب: ويغني.

إليه في قوام البدن ضررهم ذلك ، ونقص من الحرارة الغريزية ، وأسرع ذلك بهم إلى البلى والهرم .

فأما مداواتهم بالإسهال فأمرو نافع واجب ؛ وذلك أن الفضول النيسة الفجة تكثر في أبدانهم لقلّة الهضم ، ونقصان الحرارة الغريزية فيهم ، فيحتاج إلى إخراجها منهم بالأدوية المُسهلة . إلا أن التدبير في استفراغهم يجب أن يكون مبنياً على أن يُعَهَّد أبدانهم بالاستفراغ في الأوقات المتقاربة ، وألا يُسْقُوا مع ذلك الأدوية القويّة/ التي تنحي على الطبيعة ؛ لأنّ القوى منهم تضعف ، والآلات تسترخي ، فلا يكون عندهم^١ مُحْتَمَلاً لغذاء كثير ، ولا لدواء قوي ، بل الواجب أن يُرْفَقَ بهم في كلِّ من النوعين ، ويُناوَلوا منه قدر احتمالهم ، وحالهم في ذلك مشابهة لحال الصبيان ، فكما لا يجب^٢ الإنحاء على الصبيان بالغذاء الكثير ، والدواء القوي ، كذلك لا يجب الإنحاء على المشايخ فيهما . بل يجب أن يُناوَلوا من النوعين شيء بعد الشيء ، ويُعَاهَدُوا بذلك .

فأما التدبير في الشباب المستحكي القوى فعلى خلاف ذلك ، وهو أن من الواجب ألا يُتَابَعَ عليهم بالأدوية ، فإن أبدانهم تستغني عن ذلك لما وصفناه ؛ وإذا سُقُوا شيئاً منها فينبغي أن يكون شيئاً بليغ العمل في التنقية ؛ لأنّ قواهم مُستحكمة ، وآلاتهم مستحصفة ، فهي تَحْتَمِلُ الأدوية القويّة التي تُخْرِجُ الفضول من أبدانهم ، ويجب مع ذلك في الشراب أن يُعَهَّدوا مع الاستفراغ بنوع التقوية من أبواب/ المداواة ، ويُناوَلوا في الوقت بعد الوقت من الجوارشات ما يؤيد منهم القوى الغاذية ، ويعينها على أفعالها ، للضعف الموجود فيهم بحكم هذه السن . فأما الشباب فإنهم مستغنون - في الحكم العام - عن المداواة بالتقوية ، ويحتاجون بدلها إلى المداواة بالتسكين والتطفئة ، بما يوجد فيهم من سؤرة الحرارة وغلبتها .

^١ في ب : غيرهم . والصواب من أ .

^٢ بمعنى لا يجوز .

٧/١٤/١: القول في تدبير مداواة الأمراض من جهة فصول السنة:

السنة أربعة فصول^١ هي^٢: الربيع، والصيف، والخريف، والشتاء. وهذه الفصول الأربعة هي نظائر عمر الإنسان^٣ الأربعة؛ التي هي الصبأ، والشباب، والكهولة، والشيخوخة. فحكم كل منها فيما يوجد غالباً فيه من الأخلاط، وما يجب أن يُقَابَل فيه من الأدوية حكم نظيره، فكما يَغْلِبُ في سنِّ الصبأ الدَّم، كذلك يكونُ غلبته^٤ في فصل الربيع^٥، وكما يكونُ غلبته البلغم في سنِّ الشيخوخة، كذلك يكونُ غلبته في فصل الشتاء؛ ولذلك يجب أن يكون/ إخراج كل منها في الفصل الذي يكون فيه غلبته. إلا أن التدبير الأصوب في المداواة والمعالجة من جهة فصول السنة أن يُمَسِكَ عنها في صميم الحر الذي يقع - في التقريب - بإزاء تموز وآب، وفي صميم الشتاء الذي يقع - بالتقريب - بإزاء الكانونين؛ وذلك أن القوة الغريزية من البدن تضئف في صميم الحر بانفِشاش الحرارة، وخروجها عن باطن البدن إلى ظاهره، فإذا اجتمع إلى ذلك الضعف ففعل الدواء عجزت الطبيعة عن احتمال الوجهين من الضعف. وأما في صميم البرد فإن الأخلاط تكون في قعر البدن جامدة عسرة الحركة، فإذا جاذبتها قوة الدواء لإخراجها لم يتهيأ ذلك إلا بعسر ومشقة ولزوم الحاجة إلى سخج وجزد لآلات الغذاء، وكثيراً^٦ ما يؤدي ذلك إلى توليد علي في الجوف؛ فلذلك يجب أن يُتَوَقَّى فيهما المعالجة بالإسهال، وأن يُختار للاستفراغ وقت الاعتدالين من الربيع والخريف، فإنهما زمانان يصلحان لذلك.

٢٤٨

٢٤٩

^١ في آ، ب: أربع فصول. والصواب ما أثبت.

^٢ في آ، ب: أربع فصول. والصواب ما أثبت.

^٣ في آ، ب: الخريف. والصواب ما أثبت.

^٤ ساقطة من أ.

^٥ في آ، ب: وكثير. والصواب ما أثبت.

^٦ في ب: إنسان العمر. والصواب من أ.

^٧ في آ، ب: الأربعة. والصواب ما أثبت.

وإن عَرَضَ عارضٌ مِنْ أذى الأَخْلاطِ فِي الصَّمِيمَيْنِ^١ ، فالواجبُ أَنْ يُحْتَالَ بِقَمْعِهِ بالتسكين ، أو بالتقوية إِلا أَنْ يَضْطَرَّ حَالٌ إِلَى خِلافِ ذلك ، فَيَتَرَكَ الاختِيَارُ للاضْطِرَّارِ ، وَيُتَوَخَّى أَنْ يَكُونَ الإِسْهَالُ الَّذِي تَلْزَمُ الحَاجَةُ إِلَيْهِ فِي الصَّمِيمَيْنِ بِالْجَهَةِ الَّتِي تَكُونُ عَلَى الطَّبِيعَةِ أَسْهَلَ ، وَتَوْجَدُ إِلَيْهَا أَمْتِلَ ، نَحْوُ الاسْتِفْرَاغِ فِي الصَّيْفِ بِالْقِيَمِ^٢ ؛ لِأَنَّ الطَّبِيعَةَ تَمِيلُ بِالأَخْلاطِ الَّتِي تَقْصِدُ نَفْيَهَا عَنِ البَدَنِ فِي هَذَا الأَوَانِ إِلَى جَهَةِ العُلُوِّ ، وَفِي الشِّتَاءِ بِالإِسْهَالِ تَمِيلُ الطَّبِيعَةُ فِي هَذَا الزَّمَانِ بِالأَخْلاطِ إِلَى جَهَةِ السُّفْلِ .

١/١٤/٨ : القَوْلُ فِي تَدْيِيرِ المَدَاوِةِ بِالإِسْهَالِ :

قد قلنا في أوّل هذا الكتاب : أَنَّهُ لَا يَنْبَغِي لِلإِنْسَانِ أَنْ يُسْرِعَ إِلَى أَخْذِ الأَدْوِيَةِ والاسْتِكْثَارِ مِنْهَا مَا لَمْ تَلْزَمُهُ حَاجَةٌ ضَرُورِيَّةٌ إِلَى ذلك ، وَإِنَّ تَقْدِيمَ العِنَايَةِ بِحَفِظِ الصَّحَّةِ عَلَى بَدْنِهِ أَوْلَى بِهِ مِنَ الرِّعْبَةِ فِي الحَمْلِ عَلَيْهِ بِالأَدْوِيَةِ . وَكَمَا يَجِبُ عَلَيْهِ مِنَ التَّخْفِيفِ/ عَنِ البَدَنِ بِتَرْكِ الإِنْحَاءِ عَلَيْهِ بِالأَدْوِيَةِ ، كَذَلِكَ يَجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يَكُونَ مَيْلُهُ إِلَى التَّعَالِجِ بِمَا يَدْخُلُ فِي بَابِ الغِذَاءِ دُونَ مَا يَدْخُلُ فِي بَابِ الدَّوَاءِ المَحْضِ مَا وَسِمَتْ ذَلِكَ ، وَلَمْ تَقَعْ ضَرُورَةٌ تُخْرِجُهُ إِلَى غَيْرِهِ ؛ لِأَنَّ الغِذَاءَ شَكْلًا^٢ وَالدَّوَاءَ ضِدًّا ، وَمَا أَمَكْنَ الاسْتِعَانَةَ بِالشَّكْلِ فَلَا يَنْبَغِي أَنْ يُسْتَعَانَ بِالضِّدِّ ، وَالمَعَالِجَةُ^٣ بِالأَغْذِيَةِ الَّتِي تَلْبِنُ الطَّبِيعَةَ مِنَ الحَبُوبِ وَالبُقُولِ إِذَا شَكِيَ يُقْسَمُ ، أَوْ بِمَا يُمَسِّكُ الطَّبِيعَةَ مِنْهَا إِذَا شَكِيَ لِيْنَهَا . وَكَذَلِكَ يَقْتَضِرُ عَلَى التَّسْكِينِ إِذَا اكْتَفَى بِذَلِكَ ، كَتَنَاوِلِ الأَطْعَمَةِ الَّتِي تَسْكُنُ الدَّمَ وَتَقْمَعُ الصَّفْرَاءَ . كَذَلِكَ يَجِبُ أَنْ يَقْتَضِرَ عَلَى الأَشْيَاءِ المَقْوِيَةِ^٤ إِذَا تَأَذَّى بِالبُرُودَةِ بِقُوَّةِ الهَاضِمَةِ مِنَ الجَوَارِشَاتِ الَّتِي تُعِينُ عَلَى شَهْوَةِ الطَّعَامِ وَالبَاهِ ، وَتَدْخُلُ فِيهَا الأَفَاوِيَةُ الطَّبِيعَةُ

^١ أي : صميم الحر ، وصميم الشتاء .

^٣ والمعالجة معطوفة على التعالج .

^٢ أي : الغذاء مشاكل للطبيعة .

^٤ في أ ، ب : المقومة . والصواب ما أثبت .

المستلذَّة التي تقع في الطبخ، وتطيبُ بها الأطعمة.

فإذا لم يكتفِ بذلك لكثرة المادة الفاسدة، فينبغي أن يُطلب/ لتناول الأدوية
المسهلة وقتها كما ذكرنا، ويتناول منها الذي يسهل تناوله، ويكون مرطباً من
الأخلاق التي لا تخاف غائلتها، ولا يكون لها عنف على الطبيعة لغم أو خوف
أو إضعاف قوة، وأن يختار الأسلم منها وإن كان نفعه في العاجل أقل على
الخوف عاقبته، وإن وجد في بعض الأوقات أظهر نفعاً، وأكثر عملاً؛ لأن
حمل النفس على المخاطر في شرب الدواء لا خير فيه، وتدارك التصيير الواقع
فيه أهون من تدارك الإفراط، وأولى الناس بلزوم هذا التدبير الملوك وأهل النعمة
الذين ترق طبائعتهم، ولا تشوء آدابهم في المطاعم والمشارب.

٢٥١

والأدوية التي تركب قد توجد مطبوخة، وحبوباً، ومعجنات، مثل
الأيارجات الكبار، والمطبوخ منها أسلم، وأسرع تأثيراً وخروجاً من البدن. وأما
الحبوب فهي أطول مكثاً في المعدة، وأقوى تأثيراً. وربما عرض منها كوث/
وغثيان ومنص، وما أشبه ذلك من الأعراض. وإنما يختار أخذها إذا كانت
الأخلاق لرجة عسيرة التقلع، فتمكث في المعدة إلى أن يتم عملها من التنقية
وإذابة الفضول. وأما الأيارجات الكبار فإنها تُختار للأدواء التي تكون في عمق
البدن، ويحتاج إلى أن تُستخرج بأدوية تغوص في مكانها من باطن الأعضاء،
فيكون التدبير في تناولها أن يُقدَّم لها^١ حمية تامة بأيام كثيرة لتُنقي^٢ مجاري
البدن، وتُسلس مرور الدواء فيها، ثم يعقب بعد شربها بحمية مثل الحمية
المتقدمة لشربها، فإنها إن لم تُتناول بمثل هذا التدبير لم يظهر الانتفاع بأخذها،
بل ربما ضرت.

٢٥٢

فبان بما وصفنا أن الأدوية تؤخذ على ثلاثة أوجه:

^١ أي: للأدوية.

^٢ أي: الحمية.

أحدها : الحبوب المركّبة من الأدوية القويّة التي تسقي ذوي الأبدان القويّة الجافية الغليظة اللزجة الأخلاط من أهل التعب والكّد والمعتلين بالأعمال/ الشاقّة الذين لا يصبرون على الحمية الطويلة ، ولا تتسع أياهم لتدير أخذ الأيارجات الكبار ، فيحتمون مدّة يسيرة ، ثمّ يُواقعون شربة قويّة من تلك الحبوب الحادّة والأخلاط ، لتنقى أبدانهم من تلك الفضول الكثيرة التي تولّدتها فيهم كثرة المطاعم والمشارب والتخليط فيها ، ثم يعودون سريعاً إلى أعمالهم . وهذه هي أدوية العامّة .

والثاني : الأيارجات الكبار التي تُعمل للأدواء الصعبة ، والمنافع الجليّة التي يجب أن يتعاطاها الذين لهم صبر على الحمية الطويلة ، وفراغ للتدير الذي يلزم العمل به في تناولها ، ليأخذوها على وجوهها ، فيستعقبوا منها المنافع المرجوة فيها . وهذه هي أدوية أهل الفراغ الذين يقوون على احتمال المؤنة في الحمية المستقصاة ، ويعتون بمصالح أجسادهم وتديرها من الحكماء والأطباء عنايةً بليغة .

والثالث^١ : الأدوية/ المسهّلة ، كالهليلج^٢ وما أشبهه من الأدوية التي لا غائلة لها ، فيؤخذ منها مطبوخاً أو محبّباً ، فيسهل عدّة مرّات بلبن وترقي ، من غير تعنيف على البدن ، ويتناول دفعات في السنة لتعمل بكثرة المرّات ما يعمله الدواء القوي الحادّ بمرة واحدة . وهذه هي أدوية الملوك الأفاضل ، وذوي الأبدان اللطيفة والطبائع الرقيقة الذين تحسّن أدابهم في باب الغذاء ، ولا يوصفون بالتخليط فيه ، فتجتمع في أبدانهم فضول كثيرة لزجة يعسر قلعها إلاّ بالأدوية القويّة .

ثمّ ممّا يجب في تدير أخذ الدواء المسهل أن تقدّم له حمية يومين أو ثلاثة ،

^١ في أ : والثالثة . والصواب من ب . كابل ، وأصفر ، وثالث يخص بالهندي (مفيد

^٢ الهليلج : ثمر هندي مجلوب ؛ منه العلوم ١٢٩ - ١٣٠).

وَيَمْتَنِعُ فِيهَا مِنْ تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ الْقَوِيَّةِ مِثْلِ اللَّحْمَانِ الْغَلِيظَةِ وَمَا أَشْبَهَهَا ،
وَالْأَغْذِيَّةِ الَّتِي تُؤَلَّدُ الْكَيْمُوسَ الرَّدِيءَ ، مِثْلِ الْبَقُولِ وَالْحُبُوبِ الْبَطِيئَةِ الْإِنْهَضَامِ ،
وَالشَّمَارِ وَالْفَوَاكِهِ الَّتِي تُؤَلَّدُ الْعَفْوَنَةَ . وَالْأَشْيَاءُ الْحَامِضَةُ بِإِزَاءِ الْأَغْذِيَّةِ / الْقَوِيَّةِ تَمَلُّهُ
الْأَوْعِيَّةُ ، وَالْأَغْذِيَّةُ الرَّدِيئَةُ تَوْرَثُ الشَّدَدَ فِي الْمَجَارِي ، وَالْأَشْيَاءُ الْحَامِضَةُ
تَحْشُشُهَا ، فَإِذَا شَرِبَ الدَّوَاءَ بِعَقَبِ تِلْكَ الْحَشُونَةِ مِنْهَا لَمْ يَسْهَلْ نَفْوَذُهُ فِي
الْمَجَارِي لِأَنْسَادِهَا وَخَشُونَتِهَا ، فَيَبْقَى وَيَتَشَبَّثُ فِيهَا ، فَرُبَّمَا سَحَجَتْ وَعَقَّرَتْ
وَعَمَّتْ وَكَرَبَتْ .

وَالْأَدْوِيَّةُ تَحْتَاجُ إِلَى ضِدِّ ذَلِكَ ، وَهُوَ أَنْ تَكُونَ لَهَا مَقْدَمَةٌ مِنْ غِذَاءٍ خَفِيفٍ
مَحَلِّ دَسَمٍ ؛ لِيَجْلُوَ الْمَجَارِي وَيَمْلَسَهَا ، فَيُسَلِّسَ نَفْوَذَ الدَّوَاءِ فِيهَا ، فَيَعْمَلُ عَمَلَهُ
عَلَى التَّمَامِ ، وَعَلَى جِهَةِ يُؤْمَلُ مَعَهَا السَّلَامَةُ وَالنَّفْعُ مِمَّا يَجِبُ مِنَ التَّدْبِيرِ بِعَقَبِ
الدَّوَاءِ ، وَأَنْ تُشَيِّعَ^١ بِحِمِيَّةِ أَيَّامٍ مِثْلِ الْمَقْدَمَةِ الَّتِي تَقْدُمُ مِنْهَا لِيَسْتَمَّ الدَّوَاءُ فِي
مُدَّةِ تِلْكَ الْحِمِيَّةِ عَمَلَهُ ، وَتَثُوبَ إِلَى الْبَدَنِ قُوَّتُهُ الَّتِي قَدْ أُتْعِبَتْ بِالدَّوَاءِ^٢
وَكَتَلَتْ .

فَإِنَّهُمْ شَبَّهُوا حَالَ الْخَارِجِ مِنَ الدَّوَاءِ بِحَالِ النَّاقِيهِ مِنَ الْعَلَّةِ فِي بَعْضِ الْوُجُوهِ ،
فَكَمَا أَنَّ النَّاقِيَةَ إِنْ لَمْ يَرْفُقْ بِبَدْنِهِ وَبِقَوَاهَا الَّتِي قَدْ ضَعُفَتْ مِنَ الْمَرَضِ ، / وَلَمْ
يَقْتَصِرْ مِنَ الْغِذَاءِ عَلَى الْقَدْرِ الَّذِي يَحْتَمِلُهُ وَيَقْوَى عَلَى مَضِيحِهِ إِلَى أَنْ تَثُوبَ إِلَيْهِ
قُوَّةُ الصَّحَّةِ بِتَمَامِهَا خِيفَ عَلَيْهِ النُّكْثُ ، كَذَلِكَ حَالَ الْخَارِجِ مِنَ الدَّوَاءِ ، فِي
حَاجَتِهِ إِلَى الرَّفْقِ بِبَدْنِهِ ، وَالْأَخْذِ مِنَ الْغِذَاءِ بِالْقَدْرِ الَّذِي يَجِبُ ، وَمَنْ الْجِنْسِ
الَّذِي بَصَلِحَ ، إِلَى أَنْ تَرْجِعَ إِلَيْهِ الْقُوَّةُ .

فَإِنَّهُ مَتَى لَمْ يَفْعَلْ ذَلِكَ خِيفَ عَلَيْهِ تَوْلُدُ آفَاتٍ تَجَاوِزُ فِي الْإِضْرَارِ بِهِ ضَرَرَ مَا

^١ فِي أ ، ب : وَأَنْ يَشْتَبِعَ . وَالصَّوَابُ مَا مَقْدَمَةٌ .

أَثْبَتَ ؛ لِأَنَّهَا مَعْطُوفَةٌ عَلَى : (أَنْ تَكُونَ لَهَا^٢ فِي أ : الدَّوَاءُ . وَالصَّوَابُ مِنْ ب .

يعالج^١ منه ؛ وذلك أنّ التخليط في الغذاء بعقب^٢ شرب الدواء أضرب بالبدن من التخليط قبل شربه ، لأنّ البدن ينقى بالدواء من الأخلاط الرديئة ، فالشيء المضار له يسرع إليه ، ومثّل ذلك مثّل الثوب الذي ينقى بالغسل ، فإنه بعد التنقية يكون أقبل للأوساخ منه لها قبل التنقية .

٩ / ١٤ / ١ : القول في تدير إخراج الدم :

إخراج الدم في وقت الحاجة إليه هو أشرف علاج من علاجات الاستفراغ ، وأظهرها نفقا ، وأعوئها على تعجيل البرء والصحة من / الأمراض الصعبة .
٢٥٧ وذلك إذا اجتمعت في العروق فضولُه وسخنت وعفنت ولذت أدواء خبيثة ، فإذا أخرجت تلك الفضول ونقي البدن منها عاد إلى تمام الصحّة ، وكمال القوة ، وصفاء اللون ، وإشراق الوجه ، ونقاء البشرة ، وقويت الشهوات ، ورجع كل من أعضاء البدن إلى أفضل مزاجه ، وأشرف هيئته ، ووجدت منه المنفعة التي خلق من أجلها بتمامها .

وإذا تبيغ^٣ بالإنسان الدّم يحتمل من المدافعة بإخراجه ما «لا» يحتمله سواه من الأخلاط الأخر ، وذلك أنه إنما يعفن في أجواف العروق ، وليست الأخلاط الأخر كذلك .

وبحسب ما يوجد من المنافع الكثيرة في إخراجه إذا احتيج إلى ذلك كذلك يولّد المضار الكثيرة على البدن إذا أخرج منه النقي الصحيح الجوهر الذي تلزم الحاجة إليه في غذاء البدن ، وذلك أنّ الحرارة الغريزيّة التي بها قوام البدن متعلّقة به ، وكل ما سواه من الأخلاط فهو مغمور به ، وكامن فيه ؛ لأنّه مبثوث

^١ في ب : ما تعالج . والصواب من أ .
^٢ في أ ، ب : تعقب . والصواب ما أثبت .
^٣ تبيغ الدم : هاج وغلب (القاموس المحيط ١٣١) .
ب ي غ ٢ / ١٠٤٢ ، والتبيغ : الاستدماة أو فرط الدم (الصحاح في اللغة والعلوم ب ي غ ١ / ١٣١) .

في كل أجزاء البدن، فهو يغذوها كلها، ولكل منها حظٌ ونصيبٌ منه، فإذا كان صحيح الجوهر جيّد المزاج صحّ اعتدائه الجسم بما يأخذ منه، وزالت عنه عوارضُ الأسقام، وحوادثُ الآلام، فإذا زاد على القدر الذي تلزم الحاجة إليه في تغذية البدن منه أحدث ما ذكرناه من الأدوية الخبيثة، وإذا نقص بإخراجه ما يحتاج إليه أضعف البدن ونهكه، وربما أدى إلى انحلال القوة الغريزية.

ولذلك ذهب قومٌ من أصحاب الطبائع والأطباء إلى النهي عن إخراجه أصلاً، وقالوا: إنّه جوهر الروح، وهي متعلّقة به، ولا يجوزُ المخاطرة بالنفس في إخراجه، والذي ذهبوا إليه من ذلك رأيٌ غيرٌ مقبول، ولا معمولٌ به من الأكثرين من أهل صناعة الطبّ وعلمائهم؛ إلاّ أنّه يجبُ مع ذلك/ أن يتوقّى إخراج شيءٍ منه في غير وقت الحاجة إليه. فأما عند تبثّغه وحركته فالواجبُ أن يبادرَ بإخراجه؛ لأنّ التقصيرَ في ذلك يؤدّي من الأمراض الصعبة إلى ما ذكرناه.

٢٥٩

وهو يخرج من البدن بوجوه من الفصد والحجامة وإرسال العلق، ولكلٍ من هذه الوجوه وقتٌ هو فيها أصلح وأنفع، وذلك أنّ الدم إذا تبيّع وتحرك في جوف العروق لم يشف منه إلا إخراجه بالفصد، ليخرجه من مكمنه. فأما إذا كان فيما يخرج عن العروق فقد ينفخ إخراجه بالحجامة، وأما إذا كان فيما يقرب من البشرة وبحيث تتولّد البثور التي تظهر^١ عليها فنفع إخراجه بإرسال العلق.

والصبي الذي لم تستحكم فيه قوّة الأعضاء والآلات لا يجوزُ الإقدام على إخراجه منه بالفصد؛ فإنّه يضعف عن ذلك، وكذلك الشيخ الهرم لا يجوز الإقدام على إخراجه منه بالفصد؛ لأنّه يضعف عن ذلك كما يضعف الصبي.

^١ في ب: يظهر.

٢٦٠ فأما إخراجُهُ منهُما بالحجامة/ أو بإرسالِ العلقِ فقد يتهيأ؛ لأنَّ ذلك لا يُعقِبُ منَ الضعفِ ما يُعقِبُهُ الفصدُ الذي هو الوجهُ الأقوى منَ وجوهِ إخراجِهِ . وقد يُفصدُ^١ لإخراجِ الدمِ عروقَ كثيرةَ معروفةَ الأسمي ، وقد اختيرَ كلُّ عِرْقٍ منها لعلَّةٍ مذكورةٍ يفصدُ لها^٢، وأشهرُها وأكثرُها في الاستعمالِ العروقُ الثلاثةُ التي هي الباسليقُ^٣، والقيفالُ^٤، والأكحلُ^٥. وأعمُّها نفعا لجميعِ البدنِ الأكحلُ؛ فإنَّه يُخرِجُ الدَّم منَ جميعِ أجزاءِ البدنِ، أعلاه وأسفله . والأصلحُ منها للعللِ التي تعرِّضُ في الكبدِ والأحشاءِ، ويُحتاجُ فيها إلى إخراجِ الدَّمِ الكثيرِ القويِّ الباسليقُ، فإنَّه يُخرِجُ الدمَ منَ العروقِ التي هي أوسعُ، ويكثرُ الدَّمُ فيها ويغزُرُ. وأصلحُها للعللِ التي تعرِّضُ في الرأسِ وما يلي أعاليِ البدنِ القيفالُ، فإنَّه يُخرِجُ الدَّم منَ تلكِ المواضعِ .

٢٦١ وكذلك الحجامةُ، فإنَّه قد يُخرِجُ بها الدمَ منَ مواضعَ كثيرةٍ منَ الحسدِ، وأعمُّها وأكثرُها في الاستعمالِ/ الحجامةُ على الأخدعين^٦؛ لأنها تجذبُ منَ جميعِ النواحي التي تليها منَ أعاليِ البدنِ وأسفله . وأقواها جذبًا الحجامةُ على الساقينِ، لأنها تجذبُ منَ أعلىِ البدنِ جذبًا قويًّا، والحجامةُ على الكاهل^٧ متوسِّطةٌ بينَ النوعينِ الآخرينِ اللذينِ هما الحجامةُ على الأخدعينِ، والحجامةُ على الساقينِ .

^١ في أ: يقصد .

والباسليق (التنوير ٣٨) .

^٢ في أ: يقصد لها .

^٣ الأخدع : عرق في المحجَّمتين (القاموس المحيط خ د ع ٩٥٧/٢) .

^٤ العرق المسمى : الإبطي ، وهو المتفصد في مثنى الذراع من الجانب الإنسي (مفيد العلوم ١٤) .

^٥ الكاهل : مقدَّم أعلى الظهر مما يلي العنق ، وهو الثلث الأعلى ، وفيه ست فقر ، أو ما بين الكتفين . (القاموس المحيطك هل ١٣٩٣/٢) .

^٦ القيفال : هو العرق الذي يفصد من وحشي الذراع ، وتسميه العامة : عرق الرأس . (مفيد العلوم ١٠٧) .

وهذه المواضع الثلاثة هي المواضع المشهورة للحجامة، وهي المقسمة أعلى الجسد، وأوسطه، وأسفله، وهي نظائر لفصد العروق الثلاثة المذكورة التي هي فصد الباسليق، والأكحل، والقيفال في الشهرة وكثرة الاستعمال، وسوى هذه المواضع المسماة الثلاثة مواضع كثيرة من الجسد للحجامة، وكذلك سوى العروق الثلاثة المذكورة من الفصد عروق أخر قد اختير كل واحد منها لعلّة معروفة سُمّي لها.

والدم الذي يجب إخراجُه من البدن ثلاثة أصناف :

فالصنف الأوّل منه الذي يغلب بكميّته، فتمتلئ/ العروق منه، ولا يكون له كميّة فاسدة. وعلامة هذا النوع أن يجد صاحبه ثقلاً ظاهراً في بدنه، واحمراراً. والمواضع التي يكون للدم فيها تأثيرٌ بليغٌ وحكّة لا يكون لها لذع شديد، وما أشبه ذلك من أعراض دالّة على كثرة الدم.

٢٦٢

والصنف الثاني هو الذي غلبته لكميّته، وهو ألا يكون له مقدارٌ كثيرٌ من الكميّة، ولا يبلغ بعد مبلغ الفساد والعفونة، إلا أن الحركة تقوى فيه، فتغليبه كما تُغلي النار الماء القليل في القدر، فيفور إلى رأسها؛ وعلامة هذا الصنف أن يجد صاحبه حرقة في كثير من أعضاء جسده، وحكّة مع لذع وبثور يوجد فيها حرقة ولذع، وما أشبه ذلك من الأعراض الدالّة على حدة الدم، وهي أعراض تشابه أعراض المرّة الصفراء؛ وذلك أن الدم إذا احترق وقلّت رطوبته وكثرت حرارته، استحال إلى الصفراء، كاستحالة الهواء الذي هو نظيره إذا ذهب رطوبته، وقويت عليه الحرارة/ إلى النار.

٢٦٣

والصنف الثالث هو الذي يغلب بكميّته وكميّته، فتمكّن منه العفونة والاستحالة؛ وعلامة هذا الصنف أن تتجاوز أعراضه ما وصفناه إلى توليد الحمّيات والأورام والأمراض الدمويّة.

ولكل من هذه الأصناف في إخراجها تدييرٌ سوى الذي يُستعمل في غيره؛

فالصنف الأوّل الذي تكون غلبته لكميّة ينبغي أن يُخرَج منه مقدارٌ أكثر ، حتى يتنفّس ويذهب منه الفضل الذي لا يُحتاج إليه ، ويحصل ما يُحتاج إليه .
والصنف الثاني يجب ألا يقع إفراطٌ في إخراجِه ؛ لأنّ مادّته قليلةٌ ، وأما تحرُّكه الحرارةُ ، فيفور من أجليها ، فيكتفى فيه بأن يُخرَج القليلُ منه ، وربّما عولج بالتسكين ، فأخنى عن الإخراج ، كما يعالج الماء الذي يغلي في القدر بأن يُصبّ عليه من الماء البارد ما يطمع الحرارة المثوّرة له .

٢٦٤

وأما الصنف الثالث وهو الذي قد فسَد واستحال وقبِل العفونة/ فحقّه أن يالغ في إخراج كل ما تحتل قوّة الطبيعة إخراجَه منه ، ولو أمكن أن يُخرَج جميع ما يفسد حتى لا يبقى منه شيء ، ويُستبدل به دمٌ صحيح الجوهر ، لكان ذلك أصلح ، إلا أن ذلك غير ممكن ، فأما إذا احتملت القوّة إخراجَه منه ، فواجب ألا يقصّر فيه .

ويجب أن يُختار لإخراج الدم - إذا لم يكن ضرورةً توجب المبادرة به - الوقتُ الأصلح له ، وأوقات إخراجِه : أمّا من فصول السنة ففصل الربيع هو أصلح الفصول لجميع أنواع الاستفراغ ، وإخراج الدم خصوصاً ؛ لأنه يتبيغ ويقوى سلطانه فيه ، ويجب أن يُختار من هذا الفصل منتصفه ، وذلك عند بلوغ الشمس النصف من آحر الثور .

٢٦٥

وأما من جهة ساعات الليل والنهار فعند انقضاء ثلاث ساعاتٍ من أوّل النهار ؛ لأنّ سلطانَ الدم يقوى في هذا الربع من أرباع النهار ، وهو نظير فصل الربيع إذا جزئت السنة بالفصول الأربعة ، / وجزئ النهار بالأقسام الأربعة ، فالذي يقوى سلطانه في هذه الثلاث ساعات ، التي هي الربع الأوّل من أرباع النهار ، كما يقوى في الربيع الذي هو الربع الأوّل من أرباع السنة .

والأمر في تدبير إخراج الدم أن يُمثّل فيه ما ذكرناه في باب الاستفراغ بالأدوية المشهولة من أن يُجعل الاستفراغ مرتين في السنة ، من فصلي الربيع

والخريف ؛ ليكون ذلك أخفَّ على القوَّة الغريزيَّة ، إلا أن يضطرَّ حالٌ إلى غير ذلك ، فإنَّ الإنحاء على القوَّة الغريزيَّة بإخراج الدم الكثير دفعةً واحدةً مما يؤدي إلى ضعفها وتوهينها ، وإذا جُزئ ذلك عليها كانت أحملًا^١ له .

وإذا وقع الفصد^٢ في مرّتين ، فالواجب أن يؤخَّر الربيعي منهما للسبب الذي وصفناه من بلوغ الدم غايته في التزيُّد والحركة ؛ ليكون إخراجُه في ذلك الوقت أقطع لمادته ، وأقمع لحميَّته . وأما الخريفي منهما فيجب/ أن يبادر به ولا يؤخَّر ، لأنَّ الدم في ذلك الوقت يكون في نقصانٍ ، وفي الميل إلى الجمود والانعقاد ، فيكون إخراجُه وفيه بقيةٌ من السخونة بحرارة الصيف أصلح وأنفع من أن يؤخَّر إلى وقت يغلب البرد فيه على الأبدان ، ويتهيأ للغلظ والجمود ، فيقلُّ الانتفاع بإخراجِه في ذلك الوقت .

٢٦٦

وإذا اتُّخذ التدبير في باب الاستفراغ بأن يكون الفصد وأخذ الدواء المسهل معًا ، فالأصلح الأصوب أن يقدِّم الفصد على أخذ الدواء ؛ ليكون الإقدام عليه في وقت استحكام قوَّة البدن ، ولأنَّ الأخلاط الأخر متشبَّثة بالدم ، فربما أغنى إخراجُه بخروج ما يخرج معه من تلك الأخلاط عن التعالج بغيره ، فإنَّ وجد مغنياً عن ذلك^٣ وإلا نظر إلى ما يغلب على البدن منها بعد إخراجِه ، فيستخرج منه بالدواء الذي هو خاصٌّ مستصلح له . فأما إذا قدِّم أخذ الدواء ، فإنَّ قوَّة البدن تضعف وترقُّ بأخذ/ الدواء ، وإذا حُمِّل عليها بعد ذلك بالفصد وإخراج الدم كان خليقًا لاستيلاء الضعف عليه ، فلذلك يجب تقديم الفصد .

٢٦٧

ويجب أن يُعقَّب الفصد بتناول الأغذية الجيدة الغذاء والتنمية للبدن ، ومن ماء اللحم ، وصفرة البيض ، والشراب الجيد بالقدر المعتدل منه ؛ ليزيد ذلك في

^١ في ب : أجمل . والصواب س أ .
^٢ في أ : الفصد . والصواب من ب .

^٣ في العبارة اكتفاء . والعقدير : فإن وجد مغنياً عن ذلك كان به .

قوّة البدن ، ويمتنع من تناول الأغذية التي تورث السدّد ، وتولّد الغذاء الرديء ، من نحو البقول والفواكه وما أشبهها .

ويجب أن يتجنّب وقوع الفصد بحالٍ خوى أو امتلاء ، أو في حالٍ خمارٍ أو بعقب^١ تناول دواءٍ قريب العهد منه ، أو بعقب^٢ جماع ، أو في حالٍ تمكّن قوّة غضبٍ أو حزنٍ من الإنسان ، فإنّ هذه كلّها أحوالٌ يكره الفصدّ معها ، ويُتخوّف إذا أقدم عليه في شيءٍ منها تعقّب ضررٍ وآفةٍ يخلصان إلى البدن منه .

٢٦٨

فهذه المعاني التي ذكرناها مشتملة على جملٍ ما يُحتاج/ إلى استعماله من التدبير في باب المداواة والمعالجة وإعادة الصحة ، وفيها كفاية في بلوغ الغرض الذي قصدناه . وتمّت بهذا الباب وبما تقدّمه من الأبواب المقالة الأولى من الكتاب بحمد الله ومنه ، وصلى الله على محمّدٍ رسوله ، وعلى آله وصحبه وسلّم تسليمًا دائمًا إلى يوم الدين^٣ .

^٣ إلى يوم الدين : ساقطة من ب .

^١ في أ ، ب : تعقب . والصواب ما أثبت .

^٢ في أ ، ب : تعقب . والصواب ما أثبت .

بسم الله الرحمن الرحيم

المقالة الثانية من كتاب مصالح الأبدان والأنفس

وهي ثمانية أبواب :

الباب الأول : في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس .

الباب الثاني : في تدبير حفظ صحّة الأنفس عليها .

الباب الثالث : في تدبير إعادة صحّة الأنفس - إذا فقدت - إليها .

الباب الرابع : في ذكر الأعراض / النفسانيّة وتعديدها .

الباب الخامس : في تدبير صرف الغضب وقمعه .

الباب السادس : في تدبير تسكين الخوف والفرع .

الباب السابع : في تدبير دفع الحزن والجزع .

الباب الثامن : في الاحتيا ل لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس .

الباب الأول

في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تديير مصالح الأنفس

١ / ١ / ٢ : قد أتينا في المقالة الأولى من هذا الكتاب على ما تلزمُ الحاجة إلى معرفته واستعماله في تديير مصالح الأبدان ، وحفظ الصحة عليها إذا كانت موجودة ، وإعادتها إليها إذا فُقدت بعارضٍ يعرض لها من العليل والأسقام بالقول المجمل الذي يعرفُ معه الناظرُ فيه ما يجبُ أن يجري عليه تدييرُ بدنه في معنى الأغذية والأدوية لاستدامة السلامة ، واستبقاء الصحة^١ .

٢٧٠

ونحن نقصدُ في هذه المقالة للإخبار بوجه تدييرِ مصالحِ الأنفس ، وحفظِ قواها على سبيلِ الصلاح والاعتدال ، وجهة التدييرِ في نفي الأعراضِ النفسانية التي تعرضُ لها . ونبدأ فنقول :

إنَّ الإنسانَ لما كانَ مركَّباً منَ بدنٍ ونفسٍ ، صارَ يوجدُ له منَ قِبَلِ كُلِّ منهما صلاحٌ وفسادٌ ، وصحَّةٌ ومرضٌ وسقمٌ ، وأعراضٌ تعرضُ له في صحَّتها ، فتفسدُها عليه ، وينسبُ إليه^١ خصوصاً .

فالأعراضُ التي تعرضُ للبدنِ فتفسدُ صحَّته هي مثلُ : الحمى ، والصداع ، وسائرِ الأوجاعِ التي تعرضُ له في كُلِّ منَ أعضائه ، والأعراضُ النفسانيةُ هي مثلُ : الغضبِ ، والغمِّ ، والخوفِ ، والجزعِ ، وما أشبهها .

وهذه الأعراضُ النفسانيةُ هي ألزَمُ للإنسانِ ، وأكثرُ اعتراءً له منَ الأعراضِ البدنيةِ ؛ وذلك أنَّ الأعراضَ البدنيةَ قد يسلمُ الواحدُ بعد الواحدِ منها حتى لا يكاد يعرضُ له في أكثرِ أيَّامِ عمره منها أو منَ عامَّتها شيءٌ . فأما الأعراضُ /

٢٧١

^١ أي : إلى البدن أو النفس .

النفسانية فإنَّ الإنسانَ مدفوعٌ في أكثرِ أوقاته إلى ما يتأذى به منها؛ إذ ليس يخلو في كافةِ أحواله من استشعارِ غمٍّ أو غضبٍ أو حزنٍ، وما أشبهها من الأعراضِ النفسانيةِ، إلا أنه ليس قدرُ ما يصلُ منها إلى كلِّ واحدٍ من الناسِ قدرًا واحدًا، فإنَّهم مختلفون فيما يحصلُ إليهم من هذه الأعراضِ، وذلك أنَّ كلاً منهم إنما يأخذُ منها بحسبِ مزاجِهِ، وأصلِ تركيبِهِ في القوَّةِ والضعفِ، فمنهم من يُلْفَى سريعَ الغضبِ، ومنهم من يلفى بطيءَ الغضبِ، وكذلك منهم من يشتدُّ خوفُهُ وجزعُهُ من الشيءِ الهائلِ، ومنهم من يكون متجلدًا رابطط الجأشِ . وكذلك توجدُ أحكامُ النساءِ والصبيانِ وأصحابِ الطبائعِ الضعيفةِ مخالفةً لأحكامِ الرجالِ الأقوياءِ الطبائعِ في قدرِ ما يخلصُ منها إلى كلِّ منهم؛ إلا أنه لا بدَّ أن يأخذَ كلُّ بحظِّه منه، قلَّ ذلك فيه أو كثرَ منه، واشتدَّ عليه أو ضعفَ .

ومن/ أجلِ ذلك لا يستغني أحدٌ من الناسِ عن تقديمِ العنايةِ بمصالحِ الأنفسِ، والاجتهادِ فيما ينفي عنه ما يعتريه منها، فيؤدِّيهِ إلى القلقِ، وتنقُصِ العيشِ . وتكونُ تلك الأعراضُ نظيرةَ الأمراضِ الجسمانيةِ التي تعرَّضَ له فتؤلِّهُ وتسقُمُهُ، وتؤدِّيهِ إلى الحالةِ المكروهةِ .

٢٧٢

٢/١/٢: على أنَّ الكلامَ في هذا الباب أمرٌ لم تجرِ عادةُ الأطباءِ بذكره وإيقاعِهِ في الكتبِ التي كانوا يؤلِّفونها في الطبِّ ومصالحِ الأبدانِ ومعالجاتِ العللِ العارضةِ لها؛ وذلك لأنَّ القولَ ليس هو من جنسِ صناعتِهِم، ولأنَّ معالجاتِ الأمراضِ النفسانيةِ ليست من جنسِ ما يتعاطونه من الفصدِ وسقي الأدويةِ وما أشبههما من وجوهِ المعالجاتِ، غيرَ أنَّهم وإن لم يفعلوا ذلك، ولم تجرِ العادةُ به منهم، فإنَّ إضافةَ تدبيرِ مصالحِ الأنفسِ إلى تدبيرِ مصالحِ الأبدانِ أمرٌ صوابٌ، بل هو ممَّا تمسَّ الحاجةُ إليه/، ويعظمُ الانتفاعُ؛ لاشتباكِ أسبابِ الأبدانِ بأسبابِ الأنفسِ، فإنَّ الإنسانَ إنما قوامُهُ بنفسِهِ وتديهِ، وليس يُتوهم له بقاءٌ إلا باجتماعِهما، لتظهرَ منه الأفعالُ الإنسانيةُ، فهما يشتركان في الأحداثِ

٢٧٣

النائية، والآلام العارضة، وكما أن البدن إذا سقم وألم وعرضت له الأعراض المؤذية، منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرهما أن تفعل أفعالها على وجهها، ويفترغ معها الإنسان للقيام بما يلقها ويؤديها كان في ذلك ما يشغل الإنسان عن الاستمتاع باللذات البدنية، وأخذ شيء منها على سبيله، ووجد عيشه مكدرًا، وحياته متعصبة عليه، بل ربما أذاه تحامل الآلام النفسانية عليه إلى الأمراض البدنية!

وإذا كان ذلك كذلك فبكل إنسان حاجة - وخصوصًا بمن تغلب عليه الأعراض النفسانية المؤذية - إلى أن يعلم كيف جهة التدير/ في مقابلتها بما ينفيها^٣ أو يقلل منها، وإذا وجد ذلك مجموعًا له، مضافًا إلى ذكر مصالح الأبدان في كتاب، أو أمكنه أن يعرف ما يلزمه الحاجة إليه من ذلك، فيداوي نفسه به مما يحتره من تلك الآلام، [و] استغنى عن تطلب تلك الأشياء في المواضيع التي توجد متفرقة فيها من كتب الحكماء وأهل الموعظة والتبصير، ثم لعله لا يقدر على أن يجد ما يحتاج إليه من ذلك مستجمعًا له في كتاب واحد يكون رجوعه فيه إليه، فقد علم أن مطلب ذلك يعسر، ولا يتسهل السبيل نحو تسهيلها إلى تدير مصالح الأبدان وحفظ الصحة عليها وإعادتها إليها، فإن كتب الأطباء في ذلك كثيرة، ولهم أقاويل مشروحة - وإن لم يكن مذهبهم تسهيلها فيها المذهب الذي نحتنا في الإيجاز والاختصار والتخريج له على جهة الوصية والتذكرة -، فأما هذا النوع/ الذي هو تدير مصالح الأنفس، فلا نعلم أحدًا قال فيه قولًا مشروحًا وأيًا بقدر الحاجة، فحنن نتكلم فيه بما تبلغه المعرفة، وبالله التوفيق.

٢٧٤

٢٧٥

^١ في أ: بها. والصواب من ب. كذلك كان في سقم النفس....

^٢ المقصود: وكما أن البدن إذا سقم...
^٣ في أ: ينفيها.

الباب الثاني

في تدبير حفظ صحّة الأنفس عليها

١/٢/٢: إنَّ لنفْسِ الإنسانِ صحَّةً وسقماً، كما أنَّ لبدنِهِ صحَّةً وسقماً؛ فصحَّةُ نفسِهِ أنْ تكونَ قواها ساكنةً، ولا يهيجُ به شيءٌ من الأعراضِ النفسانيَّةِ، ولا يغلبُ عليه، كالغضبِ، أو الفزعِ، أو الجزعِ، وما نحنُ ذاكرُوهُ منها عندَ تعددِنا إيَّاهَا، فيكونُ سكونُ النفسِ منها صحَّتِها وسلامتِها، كما أنَّ صحَّةَ البدنِ وسلامته^١ يكونانِ بأنْ توجدَ الأخلاطُ التي فيها منَ الدمِ والمرَّتَيْنِ والبلغمِ ساكنةً، ولا يهيجُ شيءٌ منها، فيغلبُ على غيرِهِ.

٢٧٦ فكما أنَّه يجبُ أنْ يبدأَ في بابِ مصلحةِ البدنِ بحفظِ صحَّتِهِ عليه، ثم يُبيحُ ذلكَ بإعادةِ صحَّتِهِ إليه إذا فُقدتَ، كذلكَ يجبُ في مصلحةِ النفسِ أنْ يبدأَ بحفظِ صحَّتِها عليها إذا وُجدتْ، وإذا كانتَ صحَّتُها إنما هي في سكونِ قواها كما وصفنا، فيسفي لمنْ أرادَ حفظَ الصحَّةِ أنْ يجتهدَ في استدامةِ سكونِ قوى نفسِهِ، وألَّا يهيجُ به منها هائجٌ.

٢/٢/٢: وكما أنَّ البدنَ إنما يُحفظُ صحَّتُهُ عليه بوجهين: أحدهما: أنْ يُصانَ عن الآفاتِ الخارجةِ كالحرِّ والبردِ والنكباتِ المؤلمةِ. والآخر: أنْ يُصانَ عن الآفاتِ الداخلةِ، وهو ألَّا يتركَ شيئاً منْ أخلاطهِ الأربعةِ يهيجُ به، فيغلبُ سواه، وذلكَ بتعديلِ الغذاءِ، وأخذِ النافعِ، واجتنابِ الضارِّ منه، وبما يتبعُ ذلكَ منْ المعاني التي ذكرناها في المقالةِ الأولى في بابِ حفظِ صحَّةِ البدنِ، كذلكَ النفسُ إنما تُحفظُ صحَّتُها عليها منْ وجهين:

^١ وسلامته: ساقطة من ب.

أحدهما : أن تصانَ عن الأعراضِ الخارجةِ التي هي ورودُ ما يردُ عليها منَ الأشياءِ التي يسمُّها الإنسانُ أو يبصرُها ، فتقلُّه وتضجرُه ، وتحركُ منه قوَّةَ غضبٍ أو فزعٍ أو غمٍّ أو خوفٍ وما أشبه ذلك .

٢٧٧

والآخر : أن تصانَ عن الأعراضِ الداخلةِ التي هي التفكيرُ فيما يؤدِّيه إلى شيءٍ ممَّا وصفنا منَ هذه الأعراضِ ، فيشغَلُ قلبُه ، وينقسمُ ضميرُه .
وليس يتهيأُ له ذلك إلا للمعنيين :

أحدهما : أن يُشعرَ قلبه وقتَ سلامةِ نفسه وسكونِ قواها ما أُسِّتَتْ وجِبَلَتْ عليه أحوالُ الدنيا منَ أن أحداً لا يصلُ فيها إلى تحصيلِ إرادته ، وتبيلِ شهراته على سبيلِ ما يتمتأه ويهواه ، من غيرِ أن يشوبَ كلاً من ذلك شائبةٌ تنغص وتكدر ، أو يعرضُ له فيه عارضٌ أذى أو مكروه ، ويعلمُ^١ أن هذا هو ما استمرَّ عليه الطباعُ ، وجرت به العادةُ ، فلا يطلبُ منَ دنياه ما ليس في أصلِ بُنيتهَا ، ويدعُ - لمعرفته لذلك - الاستقصاءَ في وجوه معاملاته ومعاشراته لمن هو فوقه أو مثله أو دونه ، ويتغافلُ عن كثيرٍ منَ الأمورِ التي تردُّ عليه بخلافِ مرادِهِ ومحبيته ما وسعَهُ ذلك ، وجاز أن بغضِي / عنه ، ولا يعودُ نفسه أن يضجرَ لكلِّ صغيرٍ منَ الأمورِ التي يسمُّها أو يبصرُها ، ويسيرُ منَ الحوادثِ التي تقعُ بكراهيته ، فإنه إذا عودَ^٢ احتمالَ الصغيرِ ومقاوَّةِ النفسِ عليه صارَ ذلك عادةً له في احتمالِ ما هو أجلُّ شأنًا ، وأعظمُّ خطيئًا ، منَ المهمَّاتِ التي تدهُّه ، والمكارهِ التي تردُّ عليه .

٢٧٨

ويكون حالُه في ذلك حالَ من يمرُّ نفسه على احتمالِ الأذى اليسيرِ منَ الحرِّ والبردِ وآلامِ النكباتِ ، وتركِ^٣ إظهارِ الجزعِ لكلِّ منها ، حتى تستمرَّ طباعُه على ذلك ، ويصيرَ احتمالُ اليسيرِ منها سببًا لاحتمالِ ما هو أكثرُ وأعظمُّ منه إذا

^١ (ويعلم) معطوفة على (أن يشعر قلبه) .

^٢ (وترك) معطوفة على (احتمال) .

^٣ بمعنى تعود .

ابتلى به أو دُفِعَ إليه ؛ فَإِنَّ هذه هي السبيلُ في رياضة الأبدان ، وهي السبيلُ في رياضة الأَنْفَس .

والمعنى الآخر : أن يعرفَ بنيةَ نفسه ، ومبلغَ ما عندها من الاحتمالِ للأمرِ الملمّةِ الواردةِ عليه ، فإنَّ لكلِّ إنسانٍ مقدارًا من قوّةِ القلبِ أو ضعفه ، وسعةِ الصدرِ/ أو ضيقه ؛ فمن الأَنْفَسِ ما يوجدُ فيه محتملٌ للخطوبِ العظيمة ، حتى لا يقدحهُ شيءٌ منها ، ولا يُضعِفُ متنه ، ومُتَسَعٌ لأشغالٍ كثيرةٍ مهتمةٍ حتى يتفرَّغَ لكلِّ منها ، ويقابله بما يخفّفُ عنها من الحيلِ ، ومنها^١ ما يوجدُ فيه من الانخزالِ لكلِّ ما يفجؤه من الهمومِ ، حتى تدهشه وتخيّره وتجعله وشيكَ انحلالِ القوّةِ من كلِّ ما يُلْمُ به من النوائبِ ، حتى تكثره^٢ وتضيقَ عليه مذاهبُ التصرّفِ والاحتياهِ ، وحتى تؤدّيهِ إلى حالةٍ تُعقِبُهُ علةٌ في البدنِ مُضِرَّةٌ به .

٢٧

٣/٢/٢ : فإذا عرفَ الإنسانُ طبيعته ومنتهى قوَّتها ومبلغَ استقلالها بالأمرِ ، بنى على حسبِ ذلك تديره في مطالبه ومقاصده ، مَلِكًا كان أو سُوقَةً ؛ فإنَّ وجدَ نفسه مستقلَّةً بعظائمِ الأمورِ ، مقويةً بجلائلِ الخطوبِ ، تعرَّضَ لذلك ، وإنَّ أحسَّ منها برقةً بنيةً ، أو ضعفَ تركيبٍ في أغراضه ومقاصده ، تجنَّبَ وحوه المخاطراتِ وأنواعَ التفريراتِ ، / وما يتعاطاه ذوو الأَنْفَسِ القويَّةِ ، والصدورِ الواسعةِ ، والطبائعِ المستحصفةِ ، وجعلَ غرضه فيهما غرضٌ من يكونُ تحصيل^٣ سلامةِ النفسِ ودَعَتِها وراحةِ القلبِ وطمأنينته - مع فويت كثيرٍ من الآمالِ والرغائبِ - أحبَّ إليه ، وآثرَ عنده من نيلِ أوفرِ الحظوظِ منها مع ركوبِ المخاطرةِ ، وحملِ النفسِ على التفريرِ والتعرُّضِ لما إنَّ دُفِعَ في عقباه إلى خلافِ ما يحبُّه ، ضائقَ به^٤ صدره ، وقلقتُ له نفسه ، «و» لم يأمن إيصاله بضررٍ عظيمٍ

٢٨

^١ أي : من الأَنْفَسِ .

^٢ في أ : من يحصل . والصواب من ب .

^٣ في ب : تكثره . والصواب من أ .

^٤ ساقطة من أ .

ينأله في نفسه وبدنه .

فإنه متى لزم هذا المذهب في البابين اللذين وصفناهما طابث عيشته ،
 ودامت راحته ، وحصل الحظ الأوفر من سلامة نفسه ، وحفظ عليها صحتها ،
 واستكمل بذلك السعادة الدنيوية ؛ لأن كمال هذه السعادة إنما هي في صحة
 البدن والنفس وراحتهما ، واندفاع الآفات والمكاره عنهما مدة الحياة في هذه
 الدنيا^١ . ومتى خالف/ هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنعصت عليه حياته ،
 وتكدرت عيشته ، واجتلبت إلى نفسه الأمراض النفسانية التي تُضجره وتقلقه ،
 كما يجتلب الأمراض البدنية إليه من لا بصون نفسه من الآفات الخارجة ،
 ويتناول من أغذية المطاعم والمشارب وغيرهما من حاجة الأبدان أكثر مما تحتمله
 قوته ، وتستقل به طبيعته .

٢٨١

^١ ساقطة من ب .

الباب الثالث

في تدبير إعادة صحّة النفس - إذا فقدت - إليها

٢٨٢ ١/٣/٢: إنَّ الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس عليها أمرٌ ليس يتَّهياً في كلِّ الأوقاتِ والأحوالِ ؛ إذ كانَ غيرَ ممكنٍ في طبيعة الإنسانِ أنْ يحفظَ قوى نفسه على سبيلِ السكونِ والهدوءِ حتى لا يهيجَ به هائجٌ من أعراضِ الغضبِ والفزعِ والحزَنِ وما أشبهها من الأعراضِ النفسانيَّةِ ، وهي من دنياه في دارِ همومٍ وأحزانٍ ، ومحلُّ نوائبٍ ونكباتٍ ، / ولا يزال يَرُدُّ فيها عليه من حوادثِ الأمورِ ونوازلِ الخطوبِ ما يقعُ بخلافِ محبتهِ ، وضدِّ إرادتهِ ، كما أنَّه غيرُ ممكنٍ في معنى بدنه أنْ يخلوَ من الأعراضِ البدنيَّةِ حتى لا يعتريه منها شيءٌ في أعضائه يؤذيهِ ويؤلمه ، فإنَّ سَلِمَ ممَّا يكبُرُ منها في كثيرٍ من الأوقاتِ لم يسلمَ ممَّا يصغُرُ .

٢٨٣ بل الأمرُ في الأعراضِ^١ النفسانيَّةِ بتعاقبها^٢ على الإنسانِ في عامَّةِ أوقاتهِ ، أقوى منه في الأعراضِ البدنيَّةِ ، فإنَّ الإنسانَ ربَّما بقي مدَّةً من الزمانِ لا يعرضُ له فيها وجعٌ من الأوجاعِ البدنيَّةِ تصيبُهُ في بعضِ أعضائه ، ولا يكادُ يمضي به يومٌ لا يَرُدُّ عليه فيه ما يحركُ منه قوَّةَ غضبٍ أو ضجرٍ أو حزنٍ أو غمٍّ ، وذلك للطفِ جوهرِ النفسِ ، وسرعةِ تعيُّرها ، وكثرةِ استحالتيها . فمنَّ أجلِ ما وصفناه يلزمُ الإنسانَ الحاجةُ في مصالحِ نفسه إلى تعهِّدِ قواها ؛ لئلا يهيجَ به منها شيءٌ ، وإذا هاجَ منها شيءٌ ، بادَرَ بتسكينه/ وردّه إلى أفضلِ أحواله .

٢/٣/٢: وكما أنَّ معالجةَ البدنِ إذا عرضَ له عارضٌ كآلمٍ أو سقمٍ إمَّا يكونُ

^١ في ب: أعراض . والصواب من أ .
^٢ في أ: تعاقبها . والصواب من ب .

بشيء جسماني يجانسه من أصناف الأغذية والأدوية يستصلح به ذلك الفساد،
وينفي^١ ذلك الأذى، كذلك معالجة النفس إذا عرض لها عارض هيجان من
إحدى قواها إنما يكون بشيء روحاني يجانسها.

وكما أن العلاج البدني إما أن يكون بشيء من داخل كالاكتماء والامتناع
نما لا يجب تناوله، ومدد اليد إليه، وإما أن يكون بشيء «من» خارج مني ما
وصفناه من الأغذية والأدوية، وكذلك معالجة النفس مما يعرض لها إما أن
يكون شيء من داخل، وهو فكرة يثيرها الإنسان من نفسه، فيقمع بها ذلك
العارض، ويسكن ذلك الهائج، وإما أن يكون بشيء «من» خارج، وهو
كلام يعظه به غيره فينجع فيه، ويعمل في تسكين الهائج وإصلاح الفاسد من
قوى نفسه.

فالإنسان/ المعني بصلاح نفسه جدير بالآ يخليها من تعهدا بهذين
الوجهين؛ لكيلا يتسلط عليه من الأعراض النفسانية الرديئة ما يتغص به عليه
عيشه، وربما أذاه عند إفراطه عليه إلى بعض العلل البدنية عند اندفاعه إلى شيء
منها من خارج، كالأغذية والأشربة.

وأما مكلفه^٢ الطبيب القائم بمداواته توجد في أكثر الأحوال أنفع له، وأرد
عليه من المعونة التي تخلص إليه من داخل بضبط بدنه واحتمائه. كذلك الحكم
في الأعراض النفسانية من أن المعونة التي تلحقه من خارج بالعظة والتذكير
توجد أنجع وأعمل فيه، وأرد بالنع والعاثدة عليه لمعنيين:

أحدهما: أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه؛ وذلك أن رأيه
في كل الأحوال مغلوب بهواه، وأحدهما ممتزج بالآخر.

^١ في ب: ويقى. والصواب من أ. يشق عليك (الفاموس المحيط ك ل ف ٢ /

^٢ تكلفه: تجشمه، والتكليف: الأمر بما (١١٣٢).

والثاني : أن الإنسان في وقتِ احتياج عارضٍ من الأعراض النفسانية به مشغولٌ بما يقاسيه/ من ذلك العارضِ ، مقهورٌ على عزمه ورأيه ، مفتقرٌ إلى مَنْ يلي عليه تذيير أمره ، وإصلاح فسادِه ، وحالُه في ذلك شبيهةٌ بحالِ الطبيبِ الذي يمتلئ علةٌ جسديَّةٌ ، فيشتغلُ بها عن التطبيقِ لنفسِه ، ويفتقرُ إلى طبيبٍ آخر يقومُ بمداواته ومعالجته .

ومن أحلٍ ما وصفناه كانت العادةُ حرثَ من الملوكِ الحرمةُ بأن تكونَ لحضرتهم حكماً يداوون منهم الأعراضَ النفسانيةَ - إذا هاجت^١ - نحو الغضبِ والفرعِ والضجرِ ، بالوصايا والمواعظِ ، فيقبلونها منهم ، ويتنفعونَ بسماعِها ، والعملِ بها ، وكانوا يرتبطونهم^٢ لذلك كما يرتبطون أطباءَ حدِّاقاً يراؤون منهم الأعراضَ البدنيَّةَ إذا أصابهم شيءٌ منها ، علماً منهم بأنه لا غنى بهم عن اقتناء الصنفين معاً ، وأنَّ الحاجةَ إلى أحدِ الصنفين في وزن^٣ الحاجةِ إلى أن يكون لكلٍ منهما غذاءٌ ودواءٌ في نوعه ومن جوهره .

٢٨٦ على أن المعونة التي تلحقُ الإنسانَ من خارجٍ/ في نفي الأعراضِ النفسانيةِ وإن كانت أردً وأنفعَ ، فإنَّه ليس يستغني مع ذلك عن^٤ معونةِ تلحُّقه من داخلٍ بوصايا فكريةٍ يتهيأ أن يجمعَ بها الأعراضَ النفسانيةَ إذا هاجت ، فيجمعها في نفسه^٥ في وقتِ صحتِّها ، وسكونِ قواها ، ويستودعها قوَّةَ الحفظِ منها ، ليخطرَها بيالِه ، ويعطِّبها بنفسه إذا لم يحضُرْه^٦ واعظٌ مذكُرٌ من خارجٍ ، كما يفعلُه المحتاطُ في الأعراضِ البدنيَّةِ لنفسِه ، بأن يتطلَّبَ أدويةً تصلحُ للأمراضِ البدنيَّةِ ، فيجمعها ويستودعها خزائنه ؛ لكي إن عرَضَ له عارضٌ من الأمراضِ

^١ إذا هاجت : ساقطة من ب .

^٢ في أ : في وقت .

^٣ ارتبط فرسًا : اتخذه الرباط ، والربط :

^٤ في ب : مع . والصواب من أ .

الحكيم ظلفت نفسه عن الدنيا (القاموس المحيط ر

^٥ في أ ، ب : نفسها . والصواب ما أثبت .

^٦ في ب : يخطر .

ب ط ٩٠١/٢ .

والأوجاع - في وقت لا يحضره فيه طبيبٌ يعالجُه - تناولها ليتنفعَ بها، وينزعَ
أذى العارضِ عن نفسه، ولذلك يجبُ أنْ نجمعَ في هذه المقالةِ منَ الكتابِ
الوصايا التي قد يجبُ أنْ تستعملَ في معالجةِ الأمراضِ النفسانيَّةِ التي نسمِّيها
ونُحصيها في البابِ الذي يتلو هذا البابَ في مواضعها/ وقتَ الحاجةِ إليها،
فِيُنْتَفَعُ بها إن شاء الله تعالى .

الباب الرابع

في ذكر الأعراض النفسانية وتعديدها

١/٤/٢: إننا إذ وصفنا جهة التدبير في معالجة الأعراض النفسانية، فمن الواجب بعد ذلك أن نصف ما هي ونعدها، كما فعلها^١ الأطباء من ابتدائهم في كتبهم تعديد الأمراض البدنية، وماهيتها، ثم العود بعد ذلك في وصف ما يعالج به كل منها، فنقول:

إن الأشياء التي تُنسب إلى النفس كثيرة، منها قوى فاضلة كالعقل والفهم والحفظ، والأخرى مستردلة هي أضداد لها، ومنها أخلاق محمودة كالعفة والسخاء والكرم، والأخرى مذمومة مضادة لها، ومنها أشياء عارضة تقع وترتفع سريعاً، كالغضب والفرح وما أشبههما.

والمقصود منّا فيما نصفه ممّا يضاف إلى الأنفس إنما هو الشيء الأخير - نعني الأعراض/ التي تحدث وتزول - لأنها هي التي تتصل أسباب البدن، فتلقفه وتغيّره، أو تؤثر فيه آثاراً كثيراً ما^٢ ترجع بالضرر عليه. فقد علم أن لكل واحد من هذه الأعراض النفسانية تأثيراً في البدن تغيّره تغييراً ظاهراً قوياً، وذلك مثل ما يفعله الغضب الشديد في الأحيان من الاختلاط والارتعاش للبدن، واصفرار اللون، وشبيهة بذلك ما يفعله الفرغ والخوف، حتى يسخن البدن عن ذلك، أو يبرد، ويحدث فيه أحداث موحشة المناظر.

فما وجد من أعراض النفس على هذه السبيل، فواجب على المعنيّ بصلاح

^٢ في أ، ب: كثيرة ما. والصواب ما أثبت.

^١ في ب: أما.

^٢ في ب: يفعلها.

بدنه أن يدبّر في دفعه عن نفسه ، وتسكين هائجه تدييراً يكفيه مؤنته ، وبقية غائلته ، فنقول :

٢/٤/٢ : إن الذي يرأس هذه الأعراض المؤذية ، وهو لها كالأصل إنما هو الغم ، وهو مقدّمة لجميعها ، وموجود مع كل منها ، كالغضبان ، فإنه يغتم من الأمر ، ثم يغضب بسببه ، / وكذلك الجزع والخائف .

٢٨٩

وضد الغم السرور ، فإنه أصل لكل ما يوجد له الإنسان مرتاحاً ومهتراً له ؛ فالغم من أعراض النفس موضوع بإزاء كل مكروه يخلص إلى الإنسان ، والسرور موضوع بإزاء كل محبوب يناله ، فالغم أقوى أسباب مرض النفس ، والسرور أقوى أسباب صحتها ، ولذلك يجب على المعنى بمصالح نفسه أن يجتهد في نفي الغم عنها ، واجتلاب السرور إليها ، كما يجب على المعنى بمصلحة بدنه أن يجتهد في نفي الأسقام عنه ، واجتذاب الصحة إليه .

٣/٤/٢ : ونقول بعد ذلك : إن من أعراض قوى النفس التي تتولد من الغم الغضب ، وهو عرض يبلغ في تهيج الإنسان وإفلاقه وإثارة الدم في جسده وتغيير لونه وتحريك بدنه بالحركات المضطربة الموحشة ما لا يبلغه غيره من أعراض النفس ، حتى يخرج به إلى مثل صورة المجنون ؛ فرمما يسخن الجسد - في حال الاستشاطاة له - تسخيناً يُعقب الحمى والحرارة المستطبنة للقلب ، المستولية عليه .

٢٩٠

٤/٤/٢ : ثم من قوى أعراض النفس الفزع ، وهو عرض يعترى الإنسان من شيء ، ومخافته إياه ، فالخوف مقدّمة للفزع ، والفزع إفراطه ؛ وإذا قوي^٣ ربما وقع على الإنسان منه القلق ، حتى يصفّر لونه لغور^٤ الدم من ظاهر جسده إلى

١ ساقطة من أ .

٢ في ب : والفزع إذا قوي .

٣ في ب : فالخوف مقدمة للفزع ، فإذا اشتد

٤ في أ ، ب : لغور . والصواب ما أثبت .

أدى إلى الفزع .

باطنيه، وترتعش أطرافه من يديه ورجليه حتى لا يتماسك، وتتعطل عن أفعالها، ويدهش الإنسان ويحيره^١، حتى يعجز عن وجه الاختيار للتخلص من الشيء الذي يحتفه ويفرغه، فرمما عرضت له في مثل تلك الحالة علة بدنية قوية لتموج^٢ أخلاط بدنه، واضطرابها، وزوال كل منها عن سبيل الاعتدال.

وأما يعتري الإنسان هذا العرض الذي هو الفزع - ومقدمته الخوف - من شيء يفكر فيه، ويروعه تخيله في نفسه، أو من شيء ينظر إليه، فيهبوله منظره^٣، أو من شيء يسمعه، كصوت شديد يتأدى إلى سفحه، فلا يحتمله لشديته/ وبجهارته، فينجب^٤ قلبه، أو خبير يرد عليه يكون تحته أمر مكررة ومخيف، فيرتاع لذلك، وتتغير منه نفسه، حتى يتأدى إلى الحالة التي وصفناها، وما يشبهها.

٢٩١

٢/٤/٥: ومن قوى أعراض النفس الجزع، وهو عرض يعتري الإنسان من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء يحل موقعه منه، فيكون عزيزا عليه، محببا إليه، فتألم^٥ نفسه لفقده، ويعتره لذلك حزن، ثم يشتد ذلك الحزن حتى يصير جزعا. فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف، وذلك أن الجزع إنما هو شدة الحزن، كما أن الفزع إنما هو شدة الخوف.

والجزع عرض يؤثر في الإنسان آثارا موحشة من الإقلاق، وإعدام الصبر، حتى يُتخيل الذي يغلب عليه هذا العرض - في عين الناظر إليه - بأوحش هيعية، ويُقدّم على أفعال تحاكي الجنون من مثل لطم الوجه، وترف الشعر، والصراخ، وتمزيق الثياب، وأمور ليس لها نظائر دالة على ارتفاع حكم العقل والحياء عن /

٢٩٢

^١ في أ: وتدهش الإنسان وتحيره.

^٢ في ب: ليموج.

^٣ ساقطة من ب.

^٤ النحب: أشد البكاء (القاموس المحيط)

ح ب ١/٢٢٨.

^٥ في أ: فيألم.

صاحبها . وكثيراً ما يؤدي ذلك متعاطيه إلى عليلٍ بدنيّةٍ تهتاج به ، وتثور في تلك الحال حتى يصعب عليه تلافيتها ، ويشتدّ عليه معالجتها .

٦/٤/٢ : ومن قوى أعراض النفس الوسواس الذي يعتلج في صدر الإنسان ، ويشير منه الخواطر الرديئة ، وينغص عليه عيشه^١ ، ولا يكاد يتهيأ معها بلذّةٍ من لذات بدنه ، حتى تناوّلها^٢ على وجهها . وهذا العرض هو الذي يدعى حديث النفس ، وهو من قوى أعراضها .

فهذه المعاني التي ذكرناها هي الأعراض النفسانيّة التي قلنا : إنّها تتصل بمضارّ الأبدان ، وتؤدي في بعض الأوقات إلى عليلها ، وهي نظيرة الأوجاع التي تهيج بالإنسان في أعضاء بدنه ، فتؤلمه وتقلقه ، وتمنعه من تناول الأغذية والمرافق الجسدانيّة ، والاستمتاع بشيءٍ منها .

فكما تلزم الحاجة في المصالح البدنيّة إلى مداراة تلك الأوجاع بما يقمّعها من الأدوية ، ويرؤها من الأسقيّة كذلك تلزم الحاجة في هذه الأعراض/ النفسانيّة التي هي أوجاعها إلى مقابلتها من العلاجات التي يبيّن ما حدّها وجهتها في الباب المتقدّم بما يشفيها ، ويخلص من مكروهاها . ونحن ذاكرون ما يجب أن يقابل به كلّ منها فيما يتلو من القول إن شاء الله تعالى .

٢٩٣

^١ في ب : عيشته . الخواطر الرديئة ، والضمير الظاهر يعود على

^٢ أي تناوّلها ، والفاعل المستتر ضمير النفس .

الباب الخامس

في تدبيرِ صرفِ الغضبِ وقمعه

١ / ٥ / ٢ : إنَّ ممَّا يجبُ الابتداءُ به^١ من الأعراضِ النفسانيَّة التي قدَّمنا ذكرها الغضبُ ؛ وذلك أنَّه عَرَضٌ كثيرًا^٢ ما يعتري الإنسانَ ، ويناله أذاه ، حتى ربَّما عَرَضَ له في أوقاته المتقاربة من أيَّامه - بسبب معاشرته لخدمه وأتباعه وحاشيته ، إنَّ كان من أوساطِ الناسِ وشوقهم ، وإنَّ كان من الملوكِ والسلاطينِ ، فبسبب معاشرته لرعيته والذين هم في ضمنِ سياسته - ما يُدفعُ إليه من سوءِ الأدبِ ، أو قلةِ طاعته من قِبَلهم ؛ لا سيَّما إذا كان الإنسانُ بطباعه ضَجورًا ، قليلَ الاحتمالِ ، سريعَ الاهتياجِ . / ويوجدُ هذا العَرَضُ الذي هو الغضبُ متسلِّطًا عليه ، متمكِّنًا فيه ، فإنَّه يحتاجُ عند ذلك أن يُعنى بمداراةِ نفسه منه ، وصرْفِه عنها ؛ لئلا يتنعَّصَ عليه عيشه ، ولا تكثرَ نوادره التي يستعقبُ منها الندمَ في معاقباته ومؤاخذاته ، إنَّ كان سلطانًا مبسوطَ اليدِ في الأشعارِ والأبشارِ . وإنَّ كان من أوساطِ الناسِ فبقدرِ ما يتهيأُ له الإقدامُ عليه ، وبحسبِ ما يكونُ له من الضِجَّةِ^٣ والبطانةِ الذين يجورُ له الحكمُ عليهم ، وبسطِ اليدِ فيهم ، وأحوجُ الناسِ إلى التحرُّزِ من فلتاتِ الغضبِ والعنايةِ برياضةِ نفسه ودفعه عنها الملوكُ ، للسببِ الذي بيَّناه .

٢ / ٥ / ٢ : ويحتاجُ المعنى بقمعه آفةُ الغضبِ الذي يستظهرُ بها من خارجِ على نفسه في ذلك بمعونةٍ من خارجِ ، وبمعاونٍ من داخلٍ . فأما المعونةُ التي يستظهرُ

^١ ساقطة من ب . ^٢ الضبُّ . الاحتماء على الشيء (القاموس

^٣ في أ ، ب : كثيرٌ . والصواب ما أثبت . المحيط ض ب ب (١٩١/١) .

بها ، فيرتّب لنفسه قوماً من خاصّته يطلق لهم وعظّمه وتذكيره وتبصيره فضيلة العفو^١ والصفح ، وما في ذلك / من محسنين الأحداث في العاجل ، وجزيل الثواب في الآجل ، إذا رأوا الغضب قد أقبل يهيج منه لتسكن تلك العظة منها ، ويأذن لهم في الشفاعة لمن يخافون إقدامه عليه بأدب أو عقوبة ؛ فإن ذلك مما يتنفّع به في حال اختلاطه واستشاطته وعجزه عن ضبط نفسه ، ومقاومة الهائج منه . فإنّ مثل ما يستقبل الغضب المهتاج به من المسألة والشفاعة مثل ما يُقابل به غليان القدر من ماء بارد يُصبّ فيها ، فيسكن فوراً .

٢٩٥

ولم تنزل من عادة الملوك الأفاضل أن يُحضروا مجالستهم العامّة والخاصّة من يوجبون لهم هذه الرتبة ، فيعظم انتفاعهم بها .
٣ / ٥ / ٢ : وأما المعاوّن التي يستظهر بها من داخل ، فهي الخيل من الفكر التي يُعدّها ليخطرها بياله ، فيتعظّ بها .

فمنها : أن يفكر في وقت سكون نفسه وعدم قوّة الغضب^٢ أنّه عرض إن لم يبادر في أوّل احتياجه بضبط نفسه عنه ، وتركه يتمكّن منه ، لم يقدر / بعد ذلك على تلافيه ، وفاته أمره ، وخرج الأمر من ملكه ، وإنّ مثله في ذلك مثل النار التي تبتدئ في الإيقاد من أنّه يتهيأ إطفائها بأيسر المؤنّة إذا تودرت^٣ ، فإنّ تركت حتى تعظم وتضطرّ صعب الأمر بعد ذلك في إطفائها ، ولعلّه لا يقدر على ذلك حتى يأتي بالإحراق على ما يقع فيه ، وكمثل الفرس الذي يقصد الجماح براكبه ، فإنّ كبّحه^٤ في أوّل الأمر تهيأ له ضبطه ، وإنّ تركه حتى يتمادى به الجماح أعجزه إمساكه . فإذا جعل هذه الفكرة منه على بال رجوع

٢٩٦

^١ في ب : وعظيمة وتذكرة وتبصرة فضيلة العفو .
^٢ في ب : كسحه . والصواب من ب .
^٣ تودر في الأمر : تورط (القاموس المحيط و در ٦٨١/١) .
^٤ أي : الغضب .

إليها في أوّل ما يُحسُّ من نفسه حركة الغضبِ قَبْلَ أن يستشيطَ ، فيتهيأ له أن يستقبل من أمره في ضبط نفسه ما لا يتهيأ له في استدباره .

ومنها أن يفكّر فيما يجنيه كثيرٌ من الناس على بدنه لشدة الغضب ، وما يتبعها من الإحماء والغيط والارتعاش والقلقي والزَّمَع^١ من الأعراض الرديئة التي ربّما هيّجت فيه أمراضاً/ من جنس الحرارة يصعبُ عليه معالجتها ، فلا يرضى لنفسه بأن يكون من حيث يقصدُ شفاءً غيظه والإساءة إلى غيره بإيلايمه إيّاه ، يبدأ بالإساءة إلى نفسه ، فيكسبها ألماً بعلّة تزيد كثيراً في الشدّة والصعوبة على الألم الذي يريد أن يُحلّه بغيره ؛ فإنّه إذا فكّر في هذا الباب عند إحساسه أوائل هيجان الغضب كان حقيقاً أن ينفعه في قدرته على ضبط نفسه نفعا يئنا .

٢٩٧

ومنها أن يفكّر في بوادر^٢ الغضب التي كانت لكثير من الملوك وغيرهم أقدموا بها على أمور عادت بأعظم الضرر عليهم في أمر دينهم وديانهم ، ولم يتهيأ لهم تلافي الفارط ولا تدارك الفائت فيما جنّوه على أنفسهم ، فاستعقبوا ما لم ينفعهم من الحسرة والندامة ، فلا يرضى لنفسه بالاندفاع إلى ما قبّحت^٣ به الأحداث من غيره ، ويحمل نفسه على ضبطها ، والثبت^٤ في أمره/ ليكون إقدامه على ما تدعوه إليه قوّة الغضب إقدام من يستأني بأمره ، ويكون على علم بما يأتي ويلدز ، ولا يقدّم على أمر يتعقّب منه ما يكسبه ندماً ؛ فإنّه إذا فكّر في هذا الباب عند إحساسه هيجان الغضب كان جديراً بأن ينتفع به في ضبط نفسه .

٢٩٨

ومنها أن يفكّر في فضيلة الحليم ، وموقعه من الفضائل الإنسانية ، وأنّها من

^٢ في أ ، ب : بوارد . والصواب ما أثبت .

^٣ في أ : فتح . والصواب من ب .

^٤ في أ : الثبت . والصواب من ب .

^١ الزمع : شبه الرعدة تأخذ الإنسان ،
والدمش ، والحرف (القاسوس المحيط ز م ع ٢ /

أشرف المناقب التي وُصِفَ بها الملوكُ وساداتُ الناسِ وعظماؤهم، وأجلها قدرًا، وما حَلَّدَه الناسُ الذين وُسِّمُوا به، وكفُّوا به سَوْرَةَ الغضبِ وحميَّته، واستعملوا العفوَ والصفحَ من جميلِ الذكرِ والثناءِ، واقتنوا بذلكَ من المآثرِ التي طابَ نشرُها عنهم، ويُمثَّلُ^١ بين ما يقضيه^٢ من وطَرِ الغضبِ في إقدامه وانتقامه، وبين ما تكسبُ^٣ نفسه من استعمالِ الحِلْمِ والأناةِ من رتبةِ تلكِ المناقبِ، ونيلِ تلكِ الفضائلِ؛ ليعلمَ أنَّ ما يخلدُ على نفسه منهُما أنبَلُ؛ وأشرفُ له، وأجدى/ وأردُّ عليه من شفاءِ غيظٍ لا تحصلُ له فضيلةٌ^٥، بل لعله يُكسبه مآثمٌ^٤، ويُورثه ندمًا، فإنَّه إذا خَطَرَ بِيالِه هذا البابُ وقتَ هيجانِ الغضبِ منه لم يَعدَمِ الانتفاعَ به.

٢٩٩

ومنها أن يفكرَ في أنَّ شِدَّةَ الانتقامِ وسرعةَ المؤاخذةِ ممَّا ينفُرُ قلوبَ الخدمِ والأتباعِ عن^٦ الرئيسِ، وقلوبَ الرعيَّةِ عن الملكِ، وإنَّ حَمَلَ ذلكَ في العاجلِ على الخضوعِ والانقيادِ في الظاهرِ، فإنَّه يُكسِبُ الأحقادَ والضغائنَ في الباطنِ، وأنَّ استعمالَ العفوِ والتجاوزِ يوجبُ خلافَ ذلكَ من تحبيبِ الرئيسِ إلى الأتباعِ، والمَلِكِ إلى الرعيَّةِ، وإيداعِ قلوبهم المحبَّةَ والشفقةَ؛ فتكونُ الطاعةُ من هذا الصنفِ طاعةً من داخلٍ، والطاعةُ من الصنفِ الآخرِ طاعةً من خارجٍ، والذين يطيعون الرئيسَ طاعةً من داخلٍ - وهي طاعةُ المحبَّةِ - [و] هم حُرَّاسُه من حيث يعلمُ ولا يعلمُ، والذين يطيعون طاعةً من خارجٍ - وهي طاعةُ الرهبةِ -/ يحتاجُ الرئيسُ إلى الاحتراسِ منهم، وبين الحالتينِ فرقٌ بيِّنٌ، ويبيِّنُ المنزلتينِ فضلَ لا يخفى

٣٠٠

^١ في ب: ويمثل. والصواب من أ.
^٢ في أ: يقضيه. والصواب من ب.
^٣ في ب: يكسب.
^٤ في أ: أنبل.
^٥ في ب: لا يحصل له فضيلة.
^٦ في ب: بل لعله تكسبه. والصواب من أ.
^٧ في أ، ب: على. والصواب عن؛ لأن نفَّرَ عنه: لُقِّبَ لقبًا مكروهًا. وأنفَر فلانًا على فلان: أنفَره؛ أي قضى له عليه بالغبية.

على متأملٍ ، والتفكير في هذا مما ينفَع في قَمْعِ الغضبِ منفعةً ظاهرةً .

وامنها أن يفكر الإنسان أن من يعتره الغضب على من يملكه ويتبسط^١ يده فيه ، وبحوز حُكْمه عليه من أتباعه وخَوَلِه ، بأنّه إذا كان متمكّنًا بقدرته منه يتهيأ له معاقبته متى أحبّ ذلك ؛ فليس لاستشاطته وتغيّظه وإيذاء نفسه بالغضبِ معنى ، بل الأعوذ عليه أن يسكن نفسه من القلق والاستشاطه ، ويتربّص بما يريد الإقدام عليه فتور غضبه ، ثم يفكر فيما أنكره ممن أغضبه ، وينظر إليه بعين الإنصاف ، فيجعل مؤاخذته بحسب الاستحقاق ، ويقدر ما يجب ، فيجتمع له في ذلك أمران : أحدهما : تحصيل رتبة الحلم والأناة ، والآخر : بلوغ المراد في التغيير والإنكار متى أحبّ ذلك وآثره ؛ ولذلك قال أحدُ النّبَل / من الملوك في هذا المعنى قولاً أحاط بجوامع ما ذكرناه ، وهو قوله : ما غضبتي^٢ على من أملك ؟! وما غضبتي على من لا أملك ؟! فهذه فكرة إذا خَطَرَت بالبال أعانت على^٣ قَمْعِ سورة الغضب .

٣٠١

ومنها أن يفكر في المُقَدِّمِ من الخَوَلِ والأتباعِ على أمرٍ ينكره منه لا يجوز أن يكون غرضه فيه مراغمته ، ولا الاستخفاف بقدره ، ولا احتقار شأنه ؛ إذ كان ممّا لا يشوعُ للاتباع مع الرؤساء ، ولا الأصاغر مع الأكابر ، بل إنّما يحيل التابع على الذنب الذي يرتكبه إنّما شهوةً غالبيةً لا يضبط معها نفسه حتى يقدم منها على ما ينكر فيه ، وإنّما تفصيل تدعوهُ إليه شهوته وتوانيه^٤ . وإن ما يُرتكب من الذنوب بأحد هذين الوجهين فليس بعجيب ولا مستنكر ؛ إذ كان كل واحد منهما الأمر الذي لا يكاد يعرى منه أحد من تابع ومتبوع ، ورئيس ومرؤوس ، بل حقّه أن يرحم صاحبه على ضعف / نفسه ، وغلبة شهواته ، فإنّه إذا فكر في

٣٠٢

^١ ساقطة من ب .

^٢ في ب : ما غضبي .

^٣ تبسط : انتشر ، وتبسط في البلاد : سار فيها

^٤ ساقطة في ب .

طولاً وعرضاً (المعجم الوسيط ب س ط ٥٦/١) .

^٥ في أ : وتوانيه .

هذا المعنى رِقُّ قلبه ، ولانت قساوته ، وسكنَ تَمْرُحُه^١ ، وعطفته عاطفة الرحمة على مَنْ يريد الانتقام منه . فهذه أيضًا فكرة نافعة في كَفِّ عادية الغضب ، وتسكين هائجه .

ومنها أَنْ يفكّر في أَنَّهُ لا يكاد يُعاقبُ باثٍ مِنْ أبواب الإساءة والتقصير أو ركوب شهوة أو الإخلال بواجب ، إلا هو إذا رجع إلى نفسه وَجَدَ فيها مِنْ ذلك النوع الذي ينكره أشياء لو كان فوقه مَنْ يتفقدُها منه ، ويستقصي فيها عليه ، لناله مثل ما يريد أَنْ يتناول منه مَنْ هو تحت يديه ، فلا يرضى مع تفكيره في ذلك مِنْ نفسه بأن يشعّد تنظيره مِنْ أمر هو شريك لغيره فيه ، ويستحقّ مِنْ رئيس - إن كان له - الشبية بما يريد أَنْ يُجِلَّهُ بمن هو دونه ؛ فَإِنَّ ذلك أمرٌ خارج مِنْ باب العدل والإنصاف ، وهو المعنى الذي إذا فكّر فيه مَنْ يُجسّس مِنْ نفسه حركة الغضب / أعانته على كَفِّ عَزْبته ، وقمعه .

٣٠٣

ومَّا يحتال به لِقَمْعِ سَوْرَةِ الغضب أَنْ يُذَكّر نفسه إن كان الم غضوب عليه متحرّمًا^٢ به ، وسبيله حرمة وخدمته وما سلف مِنْ أحوالهما ، وإحماؤه آثارًا - إن كانت له فيهما - ليعطفه ذلك عليه ، ويُسكّن مِنْ قوّة غضبه ، إذ كان مَنْ الواجب أَنْ يشفع بسالف الإحسان لسالف الإساءة ، لا سيّما إذا ضاقت^٣ تلك الحرمة طبعًا كريمًا ، ونفسًا حرة .

ثمَّ مَّا يُحتالُ لكَفِّ عادية الغضب ألا يقع بصره على مَنْ أغضبه ؛ فَإِنَّ نظره إليه مما يزيدُه استشاطَةً عليه ، بل الأفضل في حَسْمِ مادة الغضب أَنْ يُتَّخِيَهُ عن وجهه ، وترتص بمعاقبته مدّة ؛ فَإِنَّ مرور الأيام بكلّ شيء مُمًّا يخلقه ، ويوهن

^١ المرح : شدة الفرح أو النشاط ، والعُجْبُ والاختيال (المعجم الوسيط م ر ح ٢ / ٨٦١) .
وتأكدت الحرمة بينهما (المعجم الوسيط ح ر م ١ / ١٦٩) .

^٢ تحرّم فلانٌ بفلان : عاشره وماله ،
^٣ في أ ، ب : ضاقت . والصواب ما أثبت .

قوّته ؛ فإن كان مروره على غضبٍ ، قلّل منه ، وإن كان على حزينٍ ، سلّاهُ
وأذهل عنه بالمواعظ التي ذكرناها من المعاني التي إذا أودعها الإنسان خلّده ،
وأخطرها/ عند إحساسه حركة الغضب واهتياجه بيّاله ، انقمع بها ، وكانت
٣٠٤ علاجاً تخلّصه من الجنايات الكثيرة التي يجنيها على من يُسلم نفسه إليه إن شاء
الله تعالى .

الباب السادس

في تسكين الخوف والفرع

١/٦/٢: قد ذكرنا موقع الخوف والفرع من الأعراض النفسائية فيما ينال البدن من أذاهما، ويخاف عليه من ضررهما إذا أفرطا، وقلنا: إن الفرع إنما هو إفراط الخوف؛ لأنه ليس كل ما يخافه الإنسان يبلغ به مبلغ الفرع، وإنما يبلغ به مبلغ الفرع شيء يفكر فيه، أو يسمع به، أو يقع بصره عليه من الأشياء المخوفة، فيهلوه حتى يؤديه إلى الفرع.

ثم لا يكون ذلك إلا من شيء يراه، أو يتوقع نزوله به من قريب. فأما الأمر الذي يخاف وقوعه بعد مدة متراخية، فإن الإنسان إذا فكر فيه اغتم، ثم لم يجد في نفسه من شدة الخوف له ما يشغله، وذلك مثل تفكير الإنسان في الهرم والفناء؛ فإنه/ إذا أخطرهما بياله اغتم له من غير أن يبلغ منه خوفه لهما مبلغا يقلقه أو يفزع، وكذلك إذا سمع الإنسان بمخوف في موضع بعيد منه، لم يخفه ذلك ما لم يكن منه بالقرب، وبحيث يقع بصره عليه.

والأشياء التي يخافها الإنسان كثيرة، وأجناسها مختلفة، مثل خوف ذي سلطان من العزل، وخوف ذي مال من الفقر، وما سوى ذلك من الأحوال التي يخاف الإنسان أن يدفع إليها؛ إلا أنه ليس شيء من المخاوف يفعل في الإنسان مثل خوفه على نفسه من حدوث حادث يتوقع نزوله بها من قريب، كالتلف والألم الشديد، فهذا هو الخوف الذي يقلق ويفزع ويعجز الإنسان عن هيبته حتى يتبين ذلك فيه. وكذلك فقد يفزع من صوت هائل يسمعه، كالهذات^١، والرعود،

^١ الهذات: صوت وقوع الشيء الثقيل (المعجم الوسيط ه د د ٢ / ٩٧٦).

والزلازل^١، ونحوها^٢ من شيء ينظر إليه، كالقتلى والجرحي، وأشباه ذلك، ومن خبر مكروه يتوهمه نازلًا به عن قريب. فكلُّ/ ذلك مما يَقلقُ ويدهش.

٣٠٦

٢/٦/٢: والناس - بغد - تختلف طبائئهم في قدر ما ينالهم من الخوف والفرع؛ لأنَّ منهم من لا ينحبُّ قلبه ما يردُّ عليه من ذلك بغتةً لقوة بنيته، ومنهم من يرتاع له ارتياحًا شديدًا إذا أصابه منه شيء على البديهة، من حيث لا يتقدَّم منه فيه^٣ فكرة؛ وذلك يكون لرقَّة الطبع، وسرعة استحالة النفس، ويوجد ذلك في أكثر الحيوان من الخيل وغيرها، كما يوجد في الإنسان، فإنَّ نجد في طباع كثير منها التَّفَارُّ مما يسمع ويصير حتى يتفصَّص ويرتمد منه مرة، ويتنحَّى ويهرب عنه أخرى.

وما كان حكمه من هذا الباب أن يعترى الإنسان على البديهة، فلا سبيل إلى الاحتمال؛ لأنه فعل الطبع. وأمَّا ما يمكن الاحتمال له بريضة النفس وتمرينها، فهو ما يجب أن تُبيِّن وجوه الاحتمال لتسكينه.

٣/٦/٢: فمن تلك الخيل تفكير الإنسان في أن توقع كثير من المكروه ربَّما كان أشدَّ من وقوعه؛ فإنَّ المخاوف/ أكثرها غير ضار، ولذلك قالوا: أكثر ما تخافه لا يضرُّك، وقيل: أكثر الرُّوع باطله، ولذلك شبه الحكماء الأمور المخوفة التي يهاب الإنسان الاندفاع إليها بالضباب الذي يتولَّد على وجوه الأرض، فيخيِّل للإنسان من بُعد أنَّه جسم كثيف ليس فيه متنفس، ولا عمل للبصر في إدراك شيء من الأشخاص التي في حيزه؛ فإذا أفضى إليه ودخله وجدته شيئًا بالهواء الذي فارقه من إمكان التنفس من احتمالها إياها^٤ إذا توسَّطها، وما وصفوه من ذلك أمرٌ موجودٌ بالتجارب والاعتبار؛ فإنَّه ما من

٣٠٧

^٣ فيه: أي في هذا الشيء الذي يرد عليه.

^١ في ب: من الزلازل.

^٤ في ب: ولذلك مكررة.

^٢ في أ، ب: ونحوهما. والصواب ما

^٥ أي: احتمالها للأمور المخوفة.

أثبت.

أحدٍ إلا وقد مرّت به أحوالٌ مكروهةٌ قاساها ، ووجدَ نفسه قبلَ وقوعه فيها من الإشفاقِ والوجلِ في هيئةٍ لم يجدها في مثلها عند اندفاعه إلى تلك الحالة ، وترتبيل^١ إيّاها ، فيعلم أنّ أحواله فيما يستأنف من المخاوف التي تستقبله شبيهة^٢ بأحواله فيما مرّ به منها ، وكذلك يأخذ هذه العبرة من أحوال/ غيره في المكاره التي نالت أقوامًا فاحتملوها ، وهانّ عليهم ما قاسوا منها ، فإنّه يجد الحكم فيه مستمرًا على جهةٍ واحدةٍ ، فإنّ تفكيره في هذا الباب ممّا يعينه على صرف آفات الخوف عن نفسه .

٣٠٨

ومنها أن يعلم أنّ الشيء المخوف إذا كان ممّا يُطمع في الاحتيال لصرفه ، فإنّ استشعار الإنسان الخوف الشديد ممّا يُدهشُه ويحيّزه ويمنعه من طلب حيلة لدفعه ، فيجتهد في ألا يمكّن من نفسه شيئًا يكون هو سبب وقوعه فيما يخافه ويحذره .

٣٠٩

ومنها أن يستظهر على نفسه في دفع آفة الخوف عنها بقوة الغضب ، وهو أن يفكر في أنّ إظهار الخوف والفرع من خور النفس وفشلها ، وأنّه أمرٌ خاصّ لضعاف الأنفس من النساء والصبيان وأشباههم ، فيغضب على نفسه ، ويأنف لها من أن توجد^٣ عند حضور المخاوف في مثل أحوال الذين لا يوجد عندهم جلادة ولا صرامة ولا استقلالًا بالمكاره الواقعة ، / والشدائد النازلة ؛ فإنّه لا سلاح للإنسان أبلغ في هذا الباب وأغنى عنه من استعانة بقوة الأنفة ، فقد علّم أنّها هي التي تشجّع قلوب الذين يُمتحنون بعقوبات الملوك والسلاطين من أهل الأحداث والجرائم ، وتحمّلهم على الصبر العجيب ، واحتمال الآلام القويّة المتلفة ، وترك التضرُّور منها .

^٣ في ب : يوجد .

^١ في ب : وترتبته .

^٢ في أ ، ب : شبيه . والصواب ما أثبت .

ومنها أن يفكر أن استشعار الخوف الشديد إنما هو فعل الغر من الناس الذي لا يعرف الأشياء بحقائقها ، ولم يستحكم منه تجارب البصر بوقوعه على المناظر الفظيعة ، ولا تجارب السمع في كثرة سماعه للأشياء التي يزوعه^١ ووقوعها في سمعه ، وأنه متى اتسعت معرفته ، وكثرت تجاربه ، قلل ذلك من خوفه للأشياء التي يخافها الغر الطفل ، ونضاره عنها . وذلك أمر موجود بالاعتبار في الناس وكثير من الحيوان ؛ فإنما نجد الصبي الغريز^٢ الصغير الذي لم تستحكم^٣ منه قوة التمييز يفرغ بأشياء من الألوان/ والأصوات وغيرهما ، حقها ألا يخاف^٤ منها ، فيخاف ويرتاع لها ، فيعلم أن ذلك لجهله بتلك الأشياء ، وأنها غير ضارة ، وأنه لو عرفها^٥ حق معرفتها ، لكان موقعها في ترك الاكتراث لها موقعها من البالغ الكبير الذي يعرفها ، فلا يكثر لها .

٣١٠

ونجد الكبار من الناس الذين لم تقع أبصارهم على الحروب والقتلى والجرحى متى نظروا في بدء أمرهم إلى شيء منها هالهم ذلك هولا شديدا ، وأزعجهم إزعاجا قويا ، وإذا طالت ممارستهم للحروب وصاروا من أهلها ، قل ارتياحهم بعد ذلك للنظر إلى شيء منها ، ولم يكذب يؤثر فيهم . ومن أجل ذلك كان ما جرت العادة به في الذين يُرشدون لصناعة الحروب من أبناء الملوك وغيرهم ، بأن يخرجوا وهم أطفال إلى معارك الحروب ؛ لتقع أبصارهم من أول الأمر على القتلى والجرحى ، ويُنشئوا على تلك العادة ، فلا يزوعهم بعد ذلك النظر/ إلى شيء منها .

٣١١

ومن هذا النوع أمر الأطباء الذين يباشرون أثر القروح والجراحات والبط

^١ في أ: تزوعه .

^٤ في ب: يرتاع .

^٢ الغريز: الشاب لا تجربة له (القاموس

^٥ في أ ، ب: لوقوعها . والصواب ما

المحيط غ ر ر ١ / ٦٢٨) .

أثبت .

^٣ في أ: يستحكم .

والكبيّ ؛ فإنهم متى اعتادوا مباشرة ذلك ومَرَّتْ أبصارهم عليه ، لم يُرْعِهِمْ ما يَرَوِعُ العُقْلَ مِنْ أَهْلِ تلك الصناعة ، الذين لم تَسْبِقْ لهم عادة بالنظرِ إلى شيءٍ مِنْ تلك المناظرِ الفظيعة الموحِشة .

وكذلك مِنْ هذا النوعِ اعتيادُ الملاحينَ وركابِ السفنِ النظرَ إلى أهوالِ البحرِ وأمواجها ؛ فإنهم لدوامِ مباشرتهم لذلك واعتيادِ حواسهم لا ينالهم مِنْ روعته ما ينالُ الذي يبتدئُ بالنظرِ إليه في أوّلِ الأمرِ . وكذلك حُكْمُ الذين ينزلون البقاع التي تكثرُ بها الزلازلُ ، فإنهم لما اعتادوها صاروا لا يكثرثون لها ، ولا يحفلون^١ بها ، ولا ينالهم مِنْ روعتها ما ينالُ أهلَ البقاعِ الذين لا يكون بأرضهم الزلازلُ ، أو يطولُ عندهم بما يحدثُ فيها بين الأزمانِ المتطاولة .

٣١٢ وشبيهة بما قلناه اعتيادُ الإنسانِ لنوعٍ مِنَ الأمراضِ / تعتريه كثيراً ، فإنه في أوّلِ ما يعرضُ له يشتدُّ خوفه وتألُّه منه ، حتى إذا تتابعَ عليه مرّاتٍ ، وطالَ تجاربه له في سلامته عليه ، قلَّ اكترائه بما يعتريه ، ولم يكذبُ يوماً به . هذا في فعلِ التجاربِ واعتيادِ الحواسِ .

وللجهلِ بماهيّة الشيءِ في اختلافِ الخوفِ إلى الإنسانِ ، وللعلمِ به في دفعِ ذلك الخوفِ عنه مثلُ هذا الحكمِ ؛ وذلك أنّا نرى الجاهلَ لماهيّة الشيءِ الذي يهرولُ النظرَ أو السخَّ يناله مِنْ روعته ما لا ينالُ العالمُ بعلّة ذلك الشيءِ ، وشيبهُ مثلِ العالمِ بأسبابِ كسوفِ الشمسِ والقمرِ والزلازلِ ، فإنه لا ينالُ مِنْ روعة أحداثها ما ينالُ الجاهلُ بتلك العللِ ، وذلك مِنْ نوعِ ما ذكرناه مِنْ خوفِ الصبيانِ الصغارِ مِنَ الأشياءِ التي يفرعون منها^٢ ، وهي غيرُ ضارّة في طباعها . وهذا الذي وصفناه موجودٌ في عامّة الحيوانِ ، كما هو موجودٌ في الإنسانِ ؛

٣١٣ وذلك أنّا نجدُها في خوفها ما تخافُه / إنّما تُؤتى من قِبَلِ جهلها بماهيّة الأشياءِ التي

^١ في أ ، ب : يجفلون . والصواب ما أثبت . ^٢ في ب : بها . والصواب من أ .

تخافها من نفار الخيل وغيرها من الدواب من تماثيل صورة الأسد وغير ذلك ،
وكفرع كثير من الطير من الأشباح التي تُنصب لها لكي تروغها ، فلا تقرب مما
تخاف إضرارها به ، فإنها لو كان لها علم بما هيّة تلك الصور وتلك الأشباح ،
وأنها غير ضارّة ، لما نفّرت عنها .

ونرى التجارب تعمل فيها ؛ فإنها إذا أُدبنت إلى الشيء الذي تنفر منه
مراراً ، ويُعرض عليها حتى تعتاده وتألّفه ، أذهب ذلك نفاذها ، وآمن خيفتها ،
حتى تدنو منه غير حافلة^١ به ، ولا مكترثة به .

فإنما الآفة التي تحريها من جهة جهلها بالشيء فغير زائلة عنها ، كما تزول
عن الصبي الصغير إذا استحكمت منه قوة الفهم والتمييز ؛ لأنه ليس في طباع
البهيمة أن تصير من الجهل إلى العلم كما يوجد ذلك في طباع الإنسان .

ففيما وصفناه ما دل على أن أبلغ الخيل في تقليل / عرض الخوف والفرع من
الاشياء إنما هو استكثاره من العلم والمعرفة بالاشياء ، ثم بتعويده حاشتي سمعه
وبصره النظر إلى ما يهولُه نظره ، وسماع ما يكره سماعه ، وحمله نفسه على
مشقة ذلك مرات ، حتى يألفه ويعتاده ، ثم يقل بعد ذلك اكرأته ومبالأته ،
ويكون احتمالُه تلك المشقة رياضة لنفسه ، كما تُراض الدابة بالحمل عليها
بالسوط ، حتى تدنو من الشيء الذي تنفر منه ، ويتركز عليه نظرها مرات ،
فتألّفه عند ذلك ، ويذهب عنها خلق النفار وآفته .

٣١٤

^١ في أ : جافلة .

الباب السابع

في تدبير دفع الحزن والجزع

١/٧/٢: إن موقع الحزن والجزع في الأعراض النفسانية موقع جليل، عظيم الشأن فيما يرجع من ضررها على الإنسان إذا تمكنا من قلبه، وذلك يترتب بما يُشاهد من حال الجزوع وتغيّره إلى أوحش صورة، وإحداثه على نفسه أحداثاً كثيرة، إذا أعجزه الصبر، واستولى عليه الجزع.

٣١٥ وقد قلنا: إن الجزع هو قوّة الحزن وشدّته؛ فالجزع بمنزلة النار الملتهبة، والحزن هو كالجمير الباقي بعد سكون اللهب، وهو أعمّل شيء في نهك البدن، وتغيير قوى الشهوات من النفس، وإذهاّب بهائنها ونشاطها. وكأنّ نفس الإنسان التي هي نورٌ بدنه وضياؤه في حال استشعار الغم والحزن شمس قد كُسيّفت، وذهب نورها، وبطل إشراقها. وفي جملة القول: إنّه يفعل ضدّ ما تفعله المسرّة؛ فإنّ نرى وجه المسرور ضاحكاً مستبشراً بهيئاً مُسِفِراً، ونرى وجه المحزون على خلاف ذلك.

٢/٧/٢: والحزن إنّما يعرض لفوت محبوب، كما أنّ الخوف يعرض من توقع مكروه، فالحزن متولّد من مكروه ماضٍ، والخوف متولّد من مكروه مستقبل، وهما أقوى الأعراض النفسانية، فإذا اجتمعا على الإنسان لم يُبقيا له لذة حياة، ولا طيب عيش، وإذا زالا عنه سَعِدَ بطيب عيشه، وفاز بلذّة حياته، ولا يجوز أن يزولا عنه/ في الجملة وبكل وجه وهو في هذه الدنيا؛ لأنّها دارٌ لا تخلو من الأحزان والخاوف، وإنّما ارتفاعها من شرائط نعيم الآخرة ودار الثواب التي وصف الله - تعالى - أهلها بأنهم^١: ﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^٢، فأدرج في

^١ في أ، ب: بأنها. والصواب ما أثبت. ^٢ يونس، الآية ٦٢.

هاتين اللَّفْظَتَيْنِ تَوْفَّرَ كُلُّ مَحْبُوبٍ عَلَيْهِمْ ، وَزَوَالَ كُلُّ مَكْرُوهٍ عَنْهُم .

غير أَنَّا إِنَّمَا نَرِيدُ بِمَا نَجْرِيهِ^١ مِنْ ذِكْرِ الْخَوْفِ وَالْحَزَنِ فِي هَذَا الْمَوْضِعِ مَا قَرَّبَ مِنَ الْإِنْسَانِ مِنْ كُلِّ مِنْهُمَا ، فَأَقْلَقَهُ وَأَعْدَمَهُ الصَّبْرَ . فَأَمَّا مَا بَعُدَ مِنْهُمَا عَنْهُ مِمَّا هُوَ مَوْجُودٌ فِي طَبَاعِ الدُّنْيَا وَبَنِيَّتِهَا ، فَلَيْسَ فِي ذَلِكَ حِيلَةٌ ، وَلَا إِلَى دَفْعِهِ سَبِيلٌ .

٣/٧/٢ : وَالْحَزْنَ عَلَى ضَرْبَيْنِ : أَحَدُهُمَا مَا يَكُونُ مَعْرُوفَ السَّبَبِ ،

كَإِنْسَانٍ يَعْزُضُ لَهُ الْحَزْنَ مِنْ فَقْدِ مَحْبُوبٍ مِنْ أَهْلِ أَوْ مَالٍ أَوْ شَيْءٍ خَاصٍّ الْمَوْضِعِ مِنْهُ . وَالْآخَرُ مَجْهُولُ السَّبَبِ ، وَهُوَ غُمَّةٌ يَجِدُهَا الْإِنْسَانُ عَلَى قَلْبِهِ فِي عَامَّةِ الْأَوْقَاتِ تَمْنَعُهُ مِنَ النِّشَاطِ ، وَإِظْهَارِ السَّرُورِ ، وَصَدَقَ الْإِسْتِمْتَاعُ بِشَيْءٍ مِنَ اللَّذَاتِ وَالشَّهَوَاتِ ، مِنْ غَيْرِ/ أَنْ يَعْرِفَ لِذَلِكَ الْفِتْوَرَ وَالْإِنْكَسَارِ اللَّذَيْنِ يَجِدُهُمَا شَيْئًا يُحِيلُ^٢ بِهِمَا عَلَيْهِ .

٣١٧

٤/٧/٢ : فَأَمَّا الْحَزْنَ الْمَجْهُولُ السَّبَبِ ، فَإِنَّهُ يَرْجِعُ إِلَى الْأَعْرَاضِ الْبَدَنِيَّةِ ،

وَتَوْلُدُهُ إِنَّمَا يَكُونُ مِنْ قَلَّةِ صَفَاءِ الدَّمِ ، وَمِنْ بَرْدِهِ وَتَغْيِيرِهِ ؛ وَحِيلَةٌ دَفْعُهُ : أَمَّا مِنْ طَرِيقِ الْعِلَاجِ الْجِسْمَانِيِّ ، فَتَصْفِيَةُ الدَّمِ وَتَسْخِيئُهُ وَتَرْفِيقُهُ بِمَا يَفْعَلُ ذَلِكَ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ وَالْأَدْوِيَّةِ ، وَأَمَّا مِنْ طَرِيقِ الْعِلَاجِ النَّفْسَانِيِّ ، فَبِالتَّلَطُّفِ لِاجْتِلَابِ السَّرُورِ إِلَى النَّفْسِ بِالْمَحَادِثَةِ وَالْمُؤَانَسَةِ وَالْإِسْتِمْتَاعِ بِمَا تَطْيِبُ النَّفْسُ بِهِ ، وَبِمَا يَحْرُكُ قُوَّةَ السَّرُورِ فِيهَا مِنَ السَّمَاعِ الطَّيِّبِ ، وَأَشْبَاهِ ذَلِكَ مِنَ الْمَعَانِي الَّتِي بِهَا يَنْفَرُّخُ الْإِنْسَانُ ، وَيَنْفِي عَنْ نَفْسِهِ الْغُمَّةَ .

٥/٧/٢ : وَأَمَّا الْحَزْنَ الَّذِي قَلْنَا : إِنَّهُ مَعْرُوفُ السَّبَبِ ، وَيَكُونُ تَوْلُدُهُ مِنْ قَبْلِ

التَّفَكِيرِ فِي فَقْدِ مَحْبُوبٍ أَوْ تَعَزُّزٍ^٤ مَطْلُوبٍ - وَهُوَ الَّذِي^٥ قُصِدَ بِالذِّكْرِ عِلَاجُهُ فِي هَذَا الْبَابِ - فَإِنَّمَا يُحْتَالُ لَصَرْفِهِ بِحِيلَتَيْنِ : إِحْدَاهُمَا مِنْ خَارِجِ ،

^٣ ساقطة من ب .

^١ في أ ، ب : نجو به . والصواب ما أثبت .

^٤ في ب : تعذر .

^٢ في أ : يخلل . والصواب من ب ، وأحال عليه

^٥ ساقطة من ب .

بالكلام : أقبل (المعجم الوسيط ح و ل ١ / ٢٠٩) .

والأخرى مِنْ داخلٍ / .

أما التي مِنْ خارج فوعظُ الواعظين ، وتذكيرُ المذكرين ؛ فقد قلنا فيما تقدّم :
إنّ ذلك هو طبُّ الأعراضِ النفسانيّةِ ، وإنّه نظيرُ الأشياءِ التي يعالجُ بها الطيبُ
في الأعراضِ الحسمانيّةِ مِنَ الأسقيةِ والأدويةِ .

وأما التي مِنْ داخلٍ فأبوابُ مِنَ الفكرِ يَرُوضُ بها الإنسانُ نفسه ، ويجعلُها
سلاحًا وعودًا لصرْفِ الغمِّ والحزنِ عن نفسه إذا اعتراه شيءٌ منها لفقدِ
محبوبٍ ، أو تعزُّزٍ^١ مطلوبٍ .

فمِنْ تلكِ الأبوابِ أنْ يفكرَ فيما يمكنُ أنْ يُعقبه^٢ الحزنُ المفرطُ مِنْ علّةٍ بدنيّةٍ
ترجعُ بأعظمِ الضررِ عليه ، فلا يرضى - مع معرفته بذلك - أنْ يُقتنع^٣ نفسه -
التي هي المحبوبُ الأجلُّ - محبوبًا سواه يفقده مِنْ أهلٍ أو مالٍ أو شيءٍ ممَّا يضرُّ
به^٤ ، ويشاخُ عليه^٥ ؛ وهو ربّما يريدُ كلَّ شيءٍ مِنَ المحبوباتِ لمكانِ هذا المحبوبِ
الأعظمِ الذي هو النفسُ ، فيعملُ بإفراطِ التحزُّنِ في تلفها ، ويُفِيثُ به الأصلَ
الذي كان ما فقدهُ/ فرعًا له ، فيكونُ كمنْ يبيعُ ربحًا يفوتهُ برأسِ مالهِ كلّه ،
وذلك هو أعظمُ الغبنِ ، وأثيبنُ الخسرانِ !

ومنها أنْ يفكرَ فيما عليه بنيةُ الدنيا وتأسيسُها مِنْ أنه لا يصفو لأحدٍ فيها
عيشٌ على تمامِ إرادتهِ ومحبتِهِ ، حتى لا يفقدَ محبوبًا ، ولا يتعذّرَ عليه مطلوبٌ ،
وأنّه إذا كان كذلك ، فإنَّ كلَّ ما حصّله فيها مِنْ محبوبٍ أو صفاءٍ عيشيةٍ ، فهو
فائدةٌ وغنيمةٌ ، فإنّه متى أنزلها مِنْ نفسه هذه المنزلةَ طابَ له الاستمتاعُ بكلِّ ما
يخلصُ له مِنْ لذّةٍ ، ولم تعظمْ حسرتهُ على ما يفوته مِنْ طليبيتهِ ، وطابت له
عيشتهُ مدّةَ حياته في هذه الدنيا .

^١ في ب : تعذر .

^٤ في ب : يُضنُّ به .

^٢ في أ : ألا يعقبه . والصواب من ب .

^٥ شاخُ فلانًا : خاصمه وماحكه (المعجم

^٣ قنعه : رضاه (القاموس المحيط ق ن ع ٢/١٠١٤) .

الوسيط ش ح ح ١/٤٧٤) .

ومنها أن يفكر في أنه متى عديم من نفسه قوة الصبر على رزية من الرزايا، كان ذلك أعظم الرزيتين عليه؛ وذلك أن الدنيا مملوءة من الحوادث والنوائب، فإذا كان من شأن الإنسان أن [لا] يستقل^١ قوته باحتمال تلك الحوادث، لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه، وإذا راض/ نفسه بترك الجزع، فقد حسم بذلك مروة^٢ الرزايا المستقبلة عن نفسه، فلا يرضى بأن يجعل بقله^٣ الصبر الرزية الواحدة رزايا كثيرة، بل يخطب من يجعل الرزايا الكثيرة رزية واحدة، ليستكمل بذلك السعادة.

٣٢٠

ومنها أن يفكر في أن إسلام النفس إلى الحزن والجزع في النوازل والحوادث من فعل أهل الخور والفشل الضعاف الطبايع كالنساء والصبيان، وأن التجلد والتصبر عليها من مذاهب أهل الحزم والكمال الذين أبقوا لأنفسهم الأخبار الماثرة بما أخذوا أنفسهم به من التجلد على النوائب، والتلطي لها بالصبر والاستسلام، فبقيت لهم بذلك الأحاديث الجميلة، وصارت مآثر لهم من بعدهم يُنتى بها عليهم، فلا يرضى لنفسه بأن يختار ذلك المذهب الذميمة الذي هو مذهب أهل العجز والنقص، على هذا المذهب الشريف الذي هو مذهب أهل الحزم والفضل والكمال والتبلي/.

٣٢١

ومنها أن يفكر في أن نفسه إذا كانت هي الأصل - كما ذكرنا -^٤ ولها يريد كل محبوب، وبسبب بقائها يتكلف كل مطلوب، متى سلمت له، فكل ما سواها صغير مع بقائها، لا يجب الانخزال^٥ له، واستشعار الحزن الشديد لفقده.

^٣ في أ: نقله. والصواب من ب.

^٤ كما ذكرنا: ساقطة من أ.

^٥ انخزل عن الأمر: ارتد وضعف (المعجم

الوسيط خ ز ل ٢٣٢/١).

^١ استقل الشيء: تقله (المعجم الوسيط ق

ل ل ٧٥٦/٢).

^٢ يقال: قرع الدهر مروة فلان: أنزل به

البلاء (المصباح المنير م ر و ٩٨٥).

ومنها أن يفكر فيما لا يتوبه نائبة في هذه الدنيا إلا وقد نابت خلقا كثيرا سواه من الذين تقدموه، والذين هم معه في عصره، ولأنهم شركاؤه فيها، والآخذون منها بمثل حظه، وأكثر منه، وأنه إذا كان ما حزنه أمرا مشتركا للجميع، فحقه ألا يشتد أسفه عليه؛ لأن من طباع الإنسان أنه متى وجد أسوة في أمر من الأمور المكروهة، قلل اكتراثه له، لوجود الشركاء فيه.

ومنها أن يفكر فيما يدفع إليها، فقد كان ممكنا أن يناب بما هو أجل منها وأعظم ما دامت نفسه موجودة، وأنه إذا صرف عنه الأجل بما هو أيسر منه، فإن الذي مني به قد قام مقام نعمة يلزمه الشكر عليها، وإذا وقى به ما هو/ أعظم منه، فتصير المصلحة الصغرى بقياسها إلى العظمى فائدة يجب الابتهاج بها دون التحزن لها.

٣٢٢

ومنها أن يفكر فيما بقي له بعد الذي رزقه^١ من النعم التي أولاها نفسه، ثم ما بعدها، وأنه قد كان جائزا^٢ أن يرزأ الباقي كما رزى الفائت؛ فإذا تأمل ما بقي له من فتنة محبوبة، وأكثر عرضه على نفسه، [و] استعقب بذلك سرورا يسليه عن المفقود، وينفي عنه غمة الرزية، ويقوم بإزائها، ويستحيل بذلك الترح فرحا، والحزن سرورا.

ومنها أن يفكر في أن كل حزن يحدث برزية واقعة، فإن الأيام لا بد من أن تخلقها^٣، وتحدث سلوة عنها، وأن أصعب أوقاتها وقت حدوثها الذي هو فيه، وأن كلاً مما وراءه من أوقاتها عليه أسهل، ومكروه تلك الرزية عليه أخف، فيستريح بمئنة^٤ نفسه من زوال ذلك المكروه عنه، وأنه في عابر أحواله كل يوم إلى نقصان. والتفكير في ارتفاع المكروه يعقب سرورا عاجلا.

^١ رزأه: الرزء هو النيل من الشيء. أصله

^٣ في أ: تخلقها. والصواب من ب.

^٤ المئنة: الأمانة (المعجم الوسيط م ن ي ٢)

النقص (مفيد العلوم ٥٥).

^٢ في أ، ب: حائزا. والصواب ما أثبت. (٨٨٩).

فهذه/ المعاني التي ذكرناها من أبواب الفكرِ ممَّا ينفَع الاستظهارُ به في
صَرْفِ الحزنِ والجزعِ عند النوائبِ والنوازلِ ، وهي الخيلُ التي يُحتالُ بها
لذلك ، وفي استعمالِها منفعةٌ ظاهرةٌ إن شاء الله تعالى .

الباب الثامن

في الاحتیالِ لدفعِ وساوسِ الصدرِ وأحاديثِ النفسِ

١/٨/٢: قد ذكرنا فيما تقدّم أنّ من الأعراضِ النفسانيّةِ أحاديثِ النفسِ
 ووساوسِها، فإنّها من أقواها تأثيراً في الإنسان، وأكثرها إيذاءً له .
 وهذا العَرَضُ وإن كان أحدَ الأعراضِ النفسانيّةِ كما قلنا، فإنّه ليس من
 خالصِها، بل فيه شَرِكَةٌ للأعراضِ البدنيّةِ، وذلك أنّ الأعراضِ النفسانيّةِ التي
 هي مثلُ الغمِّ والغضبِ والخوفِ والحزنِ لا يخلو أحدٌ من أن يصيبه شيءٌ منها
 في الوقتِ بعدَ الوقتِ، بل في عامّةِ أوقاته، أمّا هذا العَرَضُ الذي هو حديثُ
 النفسِ فإنّه عَرَضٌ خاصٌّ، وربما سلّمَ منه^١ كثيرٌ من الناسِ/ حتى لا يصيبه شيءٌ
 من أذاه في مُدَدِ أعمارهم؛ ليس من جهةِ أنّهم يخلون من أحاديثِ النفسِ
 ووساوسِها، فإنّ ذلك شيءٌ مشتركٌ لجميعِ الناسِ، مثلُ الأعراضِ النفسانيّةِ
 الأخرى، ولكن من جهةِ أنّه لا يصيبُ كُلاًّ من هذا العَرَضِ^٢ ما يؤذيه ويشغله
 ويخوفُه ما لا يجبُ أن يخافه، ويصوّرُ في نفسه ما ينغصُ عليه عيشه، فلذلك
 قلنا: إنّهُ عَرَضٌ فيه شَرِكَةٌ للبدنِ، إلا أنّه «لا» يُخافُ على البدنِ منه ما
 يُخافُ عليه من الأعراضِ البدنيّةِ، لأنّ الأعراضِ البدنيّةِ؛ إمّا هي أوجاعٌ يجوز
 أن تؤدّي الإنسانَ إليه^٣، فليس له مثلُ مكروهاها من هذه الجهةِ .

٣٢٤

٢/٨/٢: وهذا العَرَضُ قد يوجدُ مرّةً في الإنسانِ من قبلي^٤ الطبعِ، وما يتعُ
 في المولِدِ من دلالةٍ تدلُّ عليه، ويوجدُ فيه مرّةً أخرى كالشيءِ العارضِ الذي لا

^٣ أي: إلى الوسواس .

^١ في ب: عليه . والصواب من أ .

^٤ في ب: قبلي . والصواب من أ .

^٢ وهو الوسواس .

يكون له به عهدٌ ، ثمَّ يحدثُ عليه في وقتٍ من الأوقات غريبتا .

والذي يوجدُ منه في طبعِ الإنسانِ ومولده/ وإنَّ كان ألزَمَ له في أيَّامِ عمره ، فإنَّه أسلمُ له مما ينالُه غريبتا عن طبعه ؛ لأنَّ الذي يعرضُ له منه غريبتا يعرضُ بقوةٍ وصعوبةٍ ، ولا يؤمِّنُ اشتداده وتزيُّده عليه ، حتى يؤدِّيه إلى ما لا يكونُ له طاقةٌ باحتماليه . وأمَّا الذي يقعُ له بالطبعِ منه ، فلا يجوزُ تزيُّده عليه ، بل يوجدُ كالشيء الذي يعتاده دائبًا ، ويزولُ عن ضميره بالأشغالِ المهمةِ التي تعترضُ دونه ، ثمَّ تعاوذه إذا خلا دَرَعُه منها .

٣٢٥

والذي وصفنا من أمر هذا العَرَضِ ، وأنَّه يعرضُ للإنسانِ مرَّةً بالطبعِ ، ومرَّةً غريبتا عنه ، شبيهةٌ^١ بما يعرضُ له في بدنه من الأمراضِ البدنيَّةِ ؛ فإنَّ منها ما يقعُ للإنسانِ بهيئةٍ مزاجه ، وتركيبِ بدنه ، وفي أصلِ مولده ، فيصيرُ كالطبيعةِ لكثرة ما يعرضُ له ، وما يعتاده منه في الوقتِ بعدَ الوقتِ ، وذلك مثلُ ما يوجدُ متأذِّيًا بصداغ ، أو بوجعٍ من الأوجاعِ ، مثل : وجعِ الصدرِ ، أو وجعِ المعدةِ ، أو وجعِ الأذنِ ، وغيرِ ذلك من الأوجاعِ/ التي تقعُ للإنسانِ من أصلِ مولده ، فلا يزالُ ينوبُه منها ما يؤذيه ، ثمَّ يزولُ عنه بعلاجٍ يتداوى به ، أو بسكونٍ من ذاته ، فيكونُ ما يعرضُ له من الأوجاعِ على هذه الجهةِ أسلمَ ممَّا يعرضُ له من مثله غريبتا .

٣٢٦

٣/٨/٢ : والذي يصيبُ الإنسانَ من هذا العَرَضِ ، فيصيرُ عادةً له ، إمَّا يتولَّدُ من طبيعةِ المرَّةِ السوداءِ ؛ لأنَّها هي التي تولَّدُ الفِكرَ الرديئةَ ، وأحاديثَ النفسِ المؤذيةَ ، وتُهَيِّجُ على الإنسانِ ضروبَ الخواطرِ والوساوسِ . والمرَّةُ السوداءُ تغلبُ على الإنسانِ بجهتين :

إحدهما : أن تكونَ هي مزاجِ بدنه ، والغالبُ عليه من الأخلاطِ في بدءِ كونه

^١ في أ ، ب : شبيها . والصواب ما أثبت .

في خَلْقِهِ وأخلاقه التي تُنسَبُ إلى طبيعتها التي تكونُ هي أرضيةٌ باردةٌ يابسةٌ .
والجهةُ الثانيةُ : ألا يكونَ مطبوغًا على مزاجِ السوداءِ في بدءِ الخَلْقَةِ ، بل تكونَ
عارضَةً من بلغمٍ يستحيلُ إليها . وإنما يكونُ كذلك إذا كان مزاجُ الإنسانِ في أوَّلِ
الخَلْقَةِ مركَّبًا من بلغمٍ ومن مرَّةٍ صفراءٍ معًا ، فتعملُ المرَّةُ / في البلغمِ ، وتُحدِثُ فيه
جفوفًا بحرارتها ، فتستحيلُ إلى السوداءِ ؛ لأنَّ طبيعةَ البلغمِ البردُ والرطوبةُ ، فإذا
عمِلتُ فيه المرَّةُ الصفراءُ فيبستته ، استحالَ إلى طبيعةِ السوداءِ ، «ف» فعلتُ في
صاحبها فَعَلًا من توليدِ الفِكرِ الرديئةِ ، وأحاديثِ النفسِ .

٣٢٧

إلا أن الذي تفعله السوداء المتولدة بهذه الجهة لا يبلغ في القوة والشدة مبلغ
ما تولده طبيعة السوداء الخالصة ؛ لأن ذلك النوع منها هو شيءٌ جوهريٌّ
أصليٌّ ، وهذا النوع شيءٌ عارضٌ غيرُ جوهريٌّ .

وإنما يُعرف مزاجِ السوداءِ الأصليةِ في الإنسانِ بعلاماتٍ تدلُّ عليها ، وتلك
العلامات هي أن يكونَ^١ في خَلْقَةِ جسدهِ مكتنزَ العظمِ ، يابسَ العَصَبِ ، قَجِلَ
الجلدِ ، غليظَ الدمِ ، حاسيَ^٢ الشعرِ ، مُلَزَزَ^٣ التركيبِ ، كَميدَ اللونِ . ويكونُ في
أخلاقه شرسًا^٤ ، عبوسَ الوجهِ قَطوبه ، دائمَ الإطراقِ^٥ ، كثيرَ السكوتِ ، بطيءَ
الحركاتِ ، ليس سريعَ الغضبِ ؛ إلا أنه إذا غضبَ لم يَزُلْ عنه / غضبه سريعًا ،
بل يوجدُ حقودًا ، بطيءَ الرضا ، شديدَ القساوةِ ، قليلَ الرجوعِ - لِمَنْ يتغيَّرُ له ،
أو يجدُ عليه - إلى حالِ الصفاءِ .

٣٢٨

فإذا وُجدَ صاحبُ هذا العَرَضِ بخلافِ هذه الصفاتِ ، وهو أن يوجدَ
مُتَخَلِّجَ الجسدِ ، رِخوًا الأعصابِ ، لِينَ البَشَرِ ، ظاهرَ الطلاقةِ ، مُجَبَّنًا للكلامِ ،

^١ في أ : تكون . والصواب من ب .
المجتمع الخلق (القاموس المحيط ل ز ز / ١ / ٧٢١) .
^٢ الحسوة : الشيء القليل (المعجم الوسيط
ح س و ١ / ١٧٤) .
^٣ في أ : ملرز . والصواب من ب . والمُلزَزُ :
^٤ في أ ، ب : شرس . والصواب ما أثبت .
^٥ في ب : الأطراف . والصواب من أ .
^٦ في ب : محيئا . والصواب من أ .

مؤثر التحبب والتودد إلى الناس، سريع الاستحالة من الغضب إلى الرضا، ومن الرضا إلى الغضب، قليل الثبات على حالٍ واحدة، رقيق القلب، ليس بذي قسوة ولا فظاظية - وهذه هي صفات المركب من طبيعتي البلغم والمرّة الصفراء - «ف» اعلم أن هذا العَرَض الذي عَرَضَ له من سوداء^١ ليست بأصلية، بل عارضة، ويكون عند ذلك الخوف عليه مما يتأذى به من الوسوس وأحاديث النفس أقل؛ لأن الخواطر الرديئة إنما تقوى بيبوسة المزاج من طبيعتي المرّة الصفراء والسوداء، فهي مادتها.

صاحب هذه الطبيعة التي وصفناها يعلب عليه في مزاجه/ الأول الرطوبة البلغمية، فهي تمنع الخواطر أن تُفِرطَ عليه إفراطاً شديداً، وإنه يتفاقم الأمر فيها. على أنه وإن كان الأمر أسهل عليه من النوع الآخر، فإن أذاه - بعد - على من يُمتحن به شديداً؛ لأنه ألزم للنفس من الأعراض النفسانية الأخر التي تقدم وصفها.

٣٢٩

ومن صعوبته أنه ليس شيئاً يهيج عن سبب معروف، كالغضب والفرع والخوف والجزع، فيرتفع بارتفاع سببه، ويبتل ببطلانه، مثل الغضبان الذي إذا شفى غيظه بالانتقام، أو طال عهده بما أغضبه سكن غيظه، وسكنت نفسه من ذلك العَرَض، ولم يجد تأذياً له. وكذلك الخائف إذا زال عن قلبه الشيء الذي يُخيفه، بطل زوعه، وعاد إلى أمنيته وطمأنينة نفسه. وكذلك حكم سائر تلك الأعراض الموصوفة من أنها تقع مرّة، وترتفع أخرى، وأن كلاً منها إنما يعرض للإنسان فيما بين الأيام المتطاولة مرّة، وربما سلّم عن أكثرها في المتطاويل من أزمان عمره، / فإنه ليس يرد على الإنسان في كل وقت من الأمور ما يغضبه غضباً مقلقاً، ولا ما يخيفه خوفاً مفرطاً. فمن هذه الجهة يسهل الأمر في تلك الأعراض.

٣٣٠

^١ في أ: السوداء. والصواب من ب.

وأما هذا العَرَضُ الذي نحن في ذِكْرِهِ - يعني أحاديثِ النفسِ وَوَساوسِهَا - فإنه عَرَضٌ ليس بمَعْرُوفِ السَّبَبِ ، وليس بالحَقِيقَةِ عِلَّةٌ توجِبُهُ ، وإنما هو شيءٌ يقعُ في طباعِ بعضِ الناسِ مِنْ قَبْلِ موليدِهِ كما ذكرنا ، فيوجدُ فيه دلالةٌ على أَنَّ صاحِبَهُ يكونُ متأذياً بِفِكْرٍ رديئةٍ لا يكونُ لها حَقِيقَةٌ ، فتسمى هذه العِلَّةُ : حديثِ النفسِ ؛ وذلك لأنَّ نفسَهُ لا تزالُ تُحدِّثُهُ بالأشياءِ التي هي وساوسُ القلبِ .

٢/٨/٤ : وتلك الأحاديثُ والوساوسُ ربَّما وقعتْ في جنسِ ما يُحِبُّ وَيَتَمَنَّى ، وربَّما وقعتْ في جنسِ ما يَخافُ وَيَخشى .

٣٣١

فالواقِعُ منها في جنسِ ما يُحِبُّ وَيَتَمَنَّى هو عشقُ الإنسانِ لشيءٍ يهواهُ ، فيعلِّقُ قلبَهُ به ، وَيَصْرِفُ^١ فِكْرَهُ في كُلِّ الأوقاتِ إليه ، وَيُخِطِرُهُ/ يباليه كُلَّ حينٍ ، ويجعلُهُ نُصَبَ وهيمه دائبًا ، فيمنعُهُ ذلكَ عن التفكيرِ فيما سواه ، ويشغله عن أَكثَرِ أعمالِهِ ، وعن قضاءِ أوطارِهِ مِنْ لذائِته وشهواتِهِ .

والواقِعُ منها في جنسِ ما يَخافُ وَيَخشى هو مثلُ تحدِيثِ نفسِ الإنسانِ إِثاءً بأمرٍ مخوفٍ لعلَّهُ يَحُلُّ به عن قَرِيبٍ ؛ وأشدُّ ذلكَ تحدِيثُها إِثاءً بمكروهٍ عساه ينزلُ^٢ به في أمرٍ بدنيهِ وحياتِهِ ، فإنَّ هذا هو أصعبُ المخاوفِ ، وأشدُّها تمكُّناً مِنَ القلبِ ، واستيلاءً^٣ عليه . وذلكَ أَنَّهُ ليس شيءٌ أعزُّ على الإنسانِ مِنْ نَفْسِهِ وحياتِهِ ، فإذا خافَ عليها كان ذلكَ الخوفُ أشغلَ شيءٍ لقلْبِهِ ، وأغلبَهُ على فِكْرِهِ .

ولذلكَ صارَ هذا النوعُ مِنْ أحاديثِ النفسِ أصعبَ مِنَ النوعِ الآخرِ الذي ذكرنا وقوعَهُ في نوعِ ما يَتَمَنَّى وَيُحِبُّ ؛ لأنَّ في تَمَنِّيِ المحبوبِ حظًّا موفورًا مِنَ

^٣ في أ : واستيلائها . والصواب من ب .

^١ في ب : ويصرف .

^٢ في ب : يترك . والصواب من أ .

اللذة ، فأثما مع توقُّع حلولِ مكروهٍ وألمٍ واصلٍ إلى النفسِ ، «ف» مؤذٍ لها ^١ .
فلذلك قلنا / : إنَّ حديثَ النفسِ إذا وقع في هذا النوعِ كان أشدَّ وأصعبَ .

٣٣٢

ومن آفات هذا العَرَضِ على صاحبه والمتحَنِّ به ، أنَّ نفسه تُقيمُ له الشيءَ الذي يخافُه - وهو بعيدٌ عنه - مُقامَ الشيءِ القريبِ منه ، فيجعلُه في ^٢ كلِّ وقتٍ نُضِبَ فكرُه ووهيمه ، كأنَّه يلاحظُه وينظرُ إليه ويتوقَّع حلولَه به ، فيشغله ذلك عن الاستمتاعِ بلذَّاته وشهوَّاته وقضاءِ حاجاته على السبيلِ التي ينالُ منها غيره ، وكلِّما أرادَ الاشتغالَ بأمرٍ من الأمورِ التي يحتاجُ إلى مباشرتها ، أو الإصغاءَ إلى حديثِ يفاوِضُ ويؤانسُ به ، طَفَرَتْ ^٣ نفسه عن ذلك الشيءِ إلى ما ارتعبَ به مِنْ تلكَ الأحاديثِ والوساوسِ ، فيشغله اعتراضُ ذلك عليه عن أن يستمَّ لذَّةً على جهتها ، أو يستوعبَ حديثًا إلى آخره ، فيجدَ لذلك لذَّاته في عامَّةِ الأوقاتِ منقُصَةً إليه ، وشهوَّاته مكثَّرةً عليه ، لا يتهيأُ له أن يستخلصَ شيئًا منها على جهته ، أو يستشفيَه بحقيقته ^٤ / ، ويكونَ حالُه في تأذُّيه ^٥ بذلك حالَ مَنْ يتأذَّى بأحاديثِ المنامِ ، فإنَّ تلكَ أيضًا مِنْ هذا النوعِ .

٣٣٣

إلا أنَّ مَنْ الناسِ مَنْ يكونُ تأذُّيه بهذا العَرَضِ في منامِه ، فيكونُ متى استقلَّ نومًا يُخيِّلُ له في ذلك النومِ مِنْ تهاويلِ الرؤيا ما يوقظه خائفًا مذعورًا ، أو قلقًا مرعوبًا ، ولا يكادُ يتهيأُ ^٦ بنومِ يستمُّه ^٧ ، وبطليبِ نفسٍ وهدوئها . ومنهم مَنْ يكونُ تأذُّيه في يقظته ، وهو مَنْ نحنُ في صفته ، فينالُه ممَّا يتخيَّلُ إليه مِنْ أحاديثِ نفسِه الشبيهةِ بما يتخيَّلُ لصاحبِ المنامِ ، حتى يرتاعَ لذلك الخاطرِ الذي يخطرُ له ، فيكونَ الذي يعتري صاحبَ الفكرِ الرديئةِ أحاديثُ اليقظة ، والذي

^١ أي : فهذا مؤذٍ لها .
^٢ في ب : كلِّ وقت .
^٣ في ب : ظفرت . والصواب ما أثبت .
^٤ في ب : بحقيقته . والصواب من أ .
^٥ في ب : باديه . والصواب من أ .
^٦ في ب : يتهيأ . والصواب من ب .
^٧ في أ : يستنيمه . والصواب من ب .
ظفر : قفز (المعجم الوسيط ط ف ر ٢ / ٥٥٩) .

يعتري أصحاب الأحلام الهائلة أحاديث المنام .

ثمَّ مما يُخَصُّ مِنَ الصِّفَاتِ بِأَصْحَابِ هَذَا الْعَرَضِ ، أَنَّهُمْ كَمَا يُوجَدُونَ سَيِّئِي
الظُّنُونِ بِأَسْبَابِ أَنْفُسِهِمْ فِي خَيْفَتِهِمْ عَلَيْهَا مَا لَا يَجِبُ أَنْ يُخَافَ ، كَذَلِكَ
يُوجَدُونَ سَيِّئِي / الظُّنُونِ فِي كُلِّ أُمُورِهِمْ وَأَسْبَابِهِمْ ، فَلَا يَغْرِضُ لَهُمْ أَمْرٌ مِنَ
الأُمُورِ الْمُسْكِنَةِ الَّتِي تَصَوِّفُ عَلَى وَجْهَيْنِ ، إِلَّا ذَهَبَتْ أَوْهَامُهُمْ مِنْ ذِيكَ
الْوَجْهَيْنِ إِلَى الْوَجْهِ الَّذِي هُوَ أَصْعَبُ وَأَخَوْفُ ، دُونَ الْوَجْهِ الَّذِي هُوَ أَسْهَلُ
وَأَرْجَى ، فَيَكُونُ الْحُكْمُ عِنْدَهُمْ فِي جَمِيعِ الْأُمُورِ الْخَادِثَةِ ، وَفِي الْعَلَلِ الَّتِي تَعْرِضُ
لَهُمْ فِي أَبْدَانِهِمْ خُصُوصًا لِلظُّنِّ الْأَسْوَى دُونَ الْأَحْسَنِ ، وَمَمْلُهُمْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ
إِلَى مَا هُوَ أَشْغَلُ لِلْقَلْبِ ، وَأَشَقُّ عَلَيْهِ ، وَأَذْهَبُ بِهِ عَنِ حُسْنِ الرَّجَاءِ ، وَتَوَهُمِ
السلامة .

٥ / ٨ / ٢ : فَيَجِبُ عَلَى صَاحِبِ هَذَا الْعَرَضِ إِذَا كَانَ مَوْقِفُهُ - مِمَّنْ يُمْتَحَرُّ بِهِ
فِي جَنَابَتِهِ عَلَيْهِمْ مَا يَجْنِيهِ - الْمَوْقِعَ الَّذِي وَصَفْنَا أَنْ يُعْمَلَ جَدُّهُ وَاجْتِهَادُهُ فِي
الْإِحْتِيَالِ لِدَفْعِ^١ أذى هَذَا الْعَرَضِ عَنِ نَفْسِهِ ، وَيَتَوَصَّلَ إِلَى ذَلِكَ بِكُلِّ مَا يَقْدِرُ
عَلَيْهِ ، وَيَجِدُ السَّبِيلَ إِلَيْهِ ، كَمَا يَجِبُ عَلَى مَنْ يَشْكُو عِلَّةً مُخَالَفَةً مُلَازِمَةً لَهُ فِي
بَدَنِهِ أَنْ يَجِدَّ وَيَجْتَهِدَ فِي التَّخْلِصِ / وَوُجُودِ السَّلَامَةِ مِنْهَا ، وَيَتَطَلَّبُ لَهَا أَنْوَاعَ
الأَدْوِيَةِ ، وَضُرُوبِ الْأَسْقِيَةِ ، وَأَلَّا يَغْيِرَهُ عَنِ الْإِحْتِيَالِ لِهَذَا الْعَرَضِ ذَهَابُهُ إِلَى أَنَّهُ
شَيْءٌ يَقَعُ لِبَعْضِ النَّاسِ بِطَاعَتِهِ ، وَلَا يَكَادُ يَقْدِرُ عَلَى إِزَالَتِهِ ؛ فَإِنَّ هَذَا رَأْيِي لَيْسَ
بِصَوَابٍ ، بَلِ الْوَاجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يُوقِنَ بِأَنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - جَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ
يَعْرِضُ لِلْأَبْدَانِ وَالْأَنْفُسِ دَوَاءً ، وَلِكُلِّ أَلَمٍ يَحْدُثُ فِيهِمَا شِفَاءً ، فَإِذَا قَوِيَ الدَّاءُ
بِدَوَائِهِ ، لَمْ يَخُلْ ذَلِكَ مِنْ أَحَدٍ أَمْرَيْنِ ؛ إِمَّا أَنْ يُزِيلَهُ بِتَمَامِهِ جِسْمَانِيًّا كَانَ أَوْ
نَفْسَانِيًّا حَتَّى يَتَخَلَّصَ مِنْهُ الْإِنْسَانُ ، وَإِمَّا أَنْ يُقَلِّلَ مِنْ مَكْرُوهِهِ وَغَائِلَتِهِ ، فَيَكُونُ

^١ في ب : لرفع .

ذلك التقليل إزالة لبعضه ، وزوال البعض من الأشياء المكروهة خير من ثبات كلها ، وتزكيتها تتمادي بصاحبها ، أو تترئد^١ عليها .

وقد قلنا فيما تقدم : إنه كما أن من حُكِمَ الأدوية الجسمانية أن تُعالج بالأدوية الجسمانية ، كذلك من حُكِمَ الأدوية النفسانية أن تتداوى بالأشفية/ النفسانية : إما من مواعظ وتذكيرات ، وإما من فكر يروض بها الإنسان نفسه ، ويجعلها سلاحاً وعتدة لدفع آفات المخاوف والأحزان عن نفسه . وإذا كانت الوسوس وأحاديث النفس من هذا الجنس ، فمن الواجب أن تصف الحيل التي بها يجب أن يندفع هذا العرض ؛ منها أشياء يحتال بها لنفسيها^٢ أو تقليلها^٣ ، فنقول :

إن الحيل التي بها يندفع هذا العرض منها أشياء يحتال بها من خارج النفس ، ومنها أشياء يحتال بها من داخل النفس .

٦/٨/٢ : فأما التي يستعان بها من خارج ، فإن يتجنب صاحبه الوحدة والانفراد ؛ لأن من شأن الوحدة أن تهيئ على الإنسان الفكر وأحاديث النفس ؛ لأن قوى نفس الإنسان لا بد من أن تعمل عملها : إما من داخل ، وإما من خارج .

فأما عملها من خارج فلاشتغال من الإنسان بلقاء الناس ومخاطباتهم ومفاوضاتهم ، وما تلزم الحاجة إليه من أبواب النطق . وأما من داخل فبالإقبال/ منه على الفكر في الأشياء التي تخطر في نفسه ، وتهجس على ضميره ، فإذا لم يكن لها عمل من خارج ، فلا بد لها من الاشتغال بالفكر ، لا سيما إذا كانت النفس ذكيفة رقيقة الطبع .

٣٣٧

^٣ في أ : يقللها . والصواب من ب .

^١ في ب : يترئد .

^٢ في أ : ليقبها . والصواب من ب .

فصاحبُ هذا العَرَضِ متى ما رجع إلى ذِكْرِهِ ، ذهبتْ به^١ إلى وساوسِهِ التي تغلبُ عليه ، وصَرَفَهَا إليه^٢ ، فتضاعفَ عليه التأذي بها في تلك الحال التي هي حالُ الوحدة والانفراد . وإذا كان مع الناسِ متشاعلاً لمخاطباتهم قلَّتْ ، ولم يكن لها التأثيرُ القويُّ في ضميرِهِ . ومن أجل ذلك دُمَّ الانفرادُ ، واستُحِبَّ للإنسان أن يكونَ معاشراً للناسِ ، مشتغلاً بمحاورتهم ومناسمتهم^٣ .

وإنَّما يُحَمَدُ الانفرادُ إمَّا للذي يكونُ سلطاناً ، فلأنَّ يكونَ انفرادُهُ برأيٍ ترتيبيه في مصالحِ مُلكِهِ وسلطانِهِ ، وإنَّما لصاحبِ حكمةٍ ، فلاستنباطِ علمٍ من أنواعِ العلومِ واستخراجهِ وتأليفِهِ ، وإنَّما لصاحبِ نُسكٍ وعبادةٍ/ ، فلتفريدهِ بمناجاةٍ ربِّهِ عزَّ وجلَّ ، والتعبدِ له ، فما خلا هذه الوجوهُ من أبوابِ الانفرادِ فمذمومٌ ؛ لأنَّه يبعثُ على فِكْرٍ لا يكونُ لها طائلٌ ولا محصول .

٣٣٨

ومن أجل ما جعلَ اللهُ للإنسانِ مِنَ الأنسِ في الاجتماعِ مع أهلي جنسيه حَبَبٌ ذلك إليه ، وقصرَ همَّتَهُ عليه ، وجعلَ يفرُّحَهُ ويُسلِّيه عن غمومه وأحزانه ؛ فليس يشدُّ عن هذا الطبعِ مِنَ المائلين إلى التوحُّشِ وطلبِ الانفرادِ إلاَّ مَنْ عَرَضَ له في طباعِ الإنسانِيَّةِ بابٌ من أبوابِ النقصِ ، وفسادِ التركيبِ ، بهما يباينُ^٤ أهلَ جنسيه فيما يميلون إليه من طلبِ الأنسِ .

وهذا خُلُقٌ موجودٌ في أصنافِ الحيوانِ التي طبائعُها أفضلُ وأهدى وأسكنُ ، نعني طلبِ الاجتماعِ مع ذواتِ جنسيها كبهائمِ الأنعامِ ، وبهائمِ الطيرِ . فأما التي تَطْلُبُ الانفرادَ والتوحُّدَ ، فالسباعُ مِنَ الصنفينِ التي تَغْلِبُ عليها الوحشةُ ، وشراسةُ الأخلاقِ ، وصعوبتها / .

٣٣٩

ولمَّا في الاجتماعِ مِنَ النفعِ والدَّرِكِ ، كُرِهَ للإنسانِ الانفرادُ في متصرفاته

١ أي : نفسه .

س م ٢ / ٩١٩ .

٢ أي : وصرف نفسه إلى هذا العرض .

٤ في أ ، ب : تباين . والصواب ما أثبت .

٣ ناسمه : حادثه وسأزه (المعجم الوسيط ن

وأسفارِهِ ، حتى قيل : « إِنَّ الْوَاحِدَ شَيْطَانٌ »^١ . وُذِكِرَ فِي الْأَحْبَارِ مَا ذُكِرَ مِنْ
الْآفَاتِ الَّتِي أَصَابَتْ قَوْمًا سَلَكَوا الطَّرِيقَ ، وَتَوَعَّلُوا الْمَافُوزَ^٢ ، مُفْرَدِينَ عَنِ الرَّفْقَةِ
وَالْأَصْحَابِ ؛ بَيْنَ هَائِمٍ مِنْهُمْ ، أَوْ مُغْتَالٍ ، أَوْ مُمْتَحِنٍ بَيْلِيَّةٍ مِنَ الْبَلَايَا . فَلِذَلِكَ
قُلْنَا : إِنَّهُ يَجِبُ عَلَى صَاحِبِ هَذَا الْعَرَضِ أَنْ يَتَجَنَّبَ الْإِنْفِرَادَ وَالْوَحْدَةَ ؛ لِثَلَا
تَمَسَّلَطَ عَلَيْهِ الْفِكْرُ الرَّدِيعَةُ ، وَالظَّنُونُ السَّيِّئَةُ .

ومنها أَنْ يَتَجَنَّبَ الْفِرَاعَ ، فَإِنَّهُ نَظِيرُ الْوَحْدَةِ فِي مُضَاعَفَتِهِ عَلَى صَاحِبِ هَذَا
الْعَرَضِ التَّأْدِي بِالْفِكْرِ ، وَإِثَارَةُ مَا يَشِيرُهُ عَلَيْهِ مِنْهَا ، وَذَلِكَ أَنَّهُ لَا بَدَّ لِلْإِنْسَانِ مِنْ
أَمْرِ يَشْتَغَلُ^٣ وَيَقْطَعُ أَيَّامَهُ بِهِ ، فَتَمَى لَمْ يَكُنْ لَهُ شُغْلٌ مِنْ خَارِجٍ ، مَالَتْ نَفْسُهُ إِلَى
الِاشْتِغَالِ بِشَيْءٍ مِنْ دَاخِلٍ ، وَهُوَ التَّفَكِيرُ ؛ فَمِنْ شَأْنِ صَاحِبِ هَذَا الْعَرَضِ أَنْ
يَرْجِعَ عِنْدَ فِرَاعِهِ بِفِكْرِهِ إِلَى الْخَوَاطِرِ الَّتِي يَتَأْدَى^٤ بِهَا .

وَكذلك يَحِبُّ عَلَى / كُلِّ مَنْ يَشْكُو هَذَا الْبَابَ أَنْ يُدَبِّمَ الْإِشْتِغَالَ بِأَمْرِ مَا ؛
إِنْ كَانَ مِنْ سُوقِ النَّاسِ فَيَبْطَلِبُ مَعَايِشَهُ ، وَصَرُوفَ اِهْتِمَامِهِ إِلَى مَكَاسِبِهِ ، وَإِنْ
كَانَ مِنَ الْمُلُوكِ فَبِالْإِقْبَالِ عَلَى مَصَالِحِ سُلْطَانِهِ ، وَارْتِيَاءِ الْآرَاءِ ، وَابْرَامِ التَّدْبِيرِ
فِيهَا ، وَإِرَادِ مَا يورُدُهُ ، وَإِصْدَارِ مَا يَصْدُرُ مِنْهَا ، وَإِذَا مَلَّ ذَلِكَ النَّوْعَ صَرَفَ
الْفَاضِلَ مِنْ أَوْقَاتِ لَيْلِهِ وَنَهَارِهِ إِلَى قَضَاءِ أَوْطَارِهِ مِنْ لَذَاتِ الْمَطَاعِمِ وَالْمَشَارِبِ
وَالْمَنَاجِحِ وَالسَّاعِ الْمَحْرُوكِ لِقَرَى النَّفْسِ ، وَالنَّظَرِ إِلَى الصُّورِ الْحِصَانِ الْجَمِيلَةِ ، فَإِنَّ
لِكُلِّ ذَلِكَ حِظًّا مِنْ شُغْلِهِ إِثَّاهُ عَنِ التَّفَكِيرِ فِيمَا يَتَأْدَى بِهِ مِنْ أَحَادِيثِ النَّفْسِ
وَخَوَاطِرِهَا .

٣٤٠

^١ لأنها مهلكة ، من فؤز ؛ أي : هلك ، وقيل : سُميت
بذلك نفاؤلاً بالسلامة والفوز (مختار الصحاح ف و
ز ٦٢٠ ، والقاموس المحيط ف و ز ٧١٧) .

^٣ في ب : يشغل .

^٤ في أ : تتأدى .

^١ طرف حديث شريف ، نصه : « الْوَاحِدُ
شَيْطَانٌ ، وَالْإِنْسَانُ شَيْطَانَانِ ، وَالثَّلَاةُ رَجْمٌ » .
قال الحاكم : « صحيح على شرط مسلم » (انظر
الحاكم ، المستدرک ١١٢/٢) .

^٢ المغازة : الفلاة لا ماء بها ، سُميت بذلك ؛

وَيَحْتَالُ فِي شَغْلِ حَوَائِصِهِ بِتِلْكَ اللَّذَاتِ بِأَنْ يَقْصِدَ الْإِسْتِجَادَةَ مِنْهَا فِي كُلِّ وَقْتٍ ؛ لِيَكُونَ ذَلِكَ أَشْغَلَ لِقَلْبِهِ ، وَأَقْوَى لَشَهْوَتِهِ ؛ فَإِنَّ مِنْ طَبَاعِ صَاحِبِ هَذَا الْعَرَضِ أَنْ يَكُونَ مَلُولًا ، سَرِيعَ انْصِرَافِ النَّفْسِ عَنِ الشَّهَوَاتِ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا . وَإِذَا كَانَ كَذَلِكَ / ثُمَّ مَلَّ شَيْئًا مِمَّا يَتَنَاوَلُهُ مِنْ أَنْوَاعِ اللَّذَاتِ ، انْصَرَفَتْ نَفْسُهُ عَنْهُ سَرِيعًا ، وَرَجَعَتْ إِلَى اشْتِغَالِهَا بِمَا تَعَوَّدَ بِهِ مِنْ تِلْكَ الْخَوَاطِرِ . وَإِذَا دَامَ الْإِسْتِجَادُ لِلذَّاتِ وَالْإِسْتِحْدَاثُ لِلشَّهَوَاتِ ، كَانَ لِكُلِّ مَا يَسْتَجِدُّهُ وَيَسْتَحْدِثُهُ مِنْهُمَا حِظٌّ مِنْ كُلْفِهِ الَّتِي تُثْمِلُهُ وَتَقْضِي وَطَرَهُ مِنْهُ ، فَيَكُونُ فِي ذَلِكَ قَطْعٌ لِأَيَّامِهِ ، وَتَخْفِيفٌ عَنِ قَلْبِهِ مِمَّا عَادَتْهُ النَّادِي بِهِ مِنْ فِكْرِهِ .

٣٤١

وَمِنْهَا أَنْ يُعِدَّ لِنَفْسِهِ مِنْ خَاصَّتِهِ مَنْ يَتَّقَى لِمُؤَدَّتِهِمْ لَهُ ، وَشَفَقَتْهُمْ عَلَيْهِ ، فَيَجَادِبُهُمْ^٢ مَا يَجِدُّهُ فِي نَفْسِهِ ؛ لِيَعْرِفُوهُ بِطِلَانٍ مَا تَحَدَّثُهُ بِهِ نَفْسُهُ ، وَتُخَيِّلُهُ إِلَيْهِ مِنَ الْفِكْرِ الرَّدِيعَةِ ، تَأْسِيًا بِعَقَبَاتِهَا ، وَتَصَحُّحًا فِي نَفْسِهِ مِنْ أَقَاوِيلِهِمْ وَوَعظِهِمْ ، فَإِنَّهُ يَجِدُّ بِذَلِكَ مِنَ النِّفْعِ فِي قَمْعِ تِلْكَ الْخَوَاطِرِ مَا يَجِدُّهُ صَاحِبُ الْمَرَضِ الْجِسْمَانِيِّ مِنْ اسْتِرَاحَتِهِ إِلَى مَنْ يَقَاوِمُهُ مِنَ الْأَطْبَاءِ مِمَّا عِنْدَهُ ، فَيُهَيِّئُونَهُ^٣ عَلَيْهِ ، وَيُمَيِّنِيهِ تَعَقُّبَ السَّلَامَةِ وَالْعَافِيَةِ مِنْهُ .

٣٤٢

فَهَذِهِ هِيَ الْمَعَانِي الَّتِي يَجِبُ أَنْ يَحْتَالَ بِهَا صَاحِبُ / هَذَا الْعَرَضِ مِنَ الْحِيلِ الْخَارِجَةِ عَنْهُ ، الَّتِي يَسْتَنْظِرُ بِهَا فِي قَمْعِ خَوَاطِرِهِ ، وَإِبْطَالِ أَعْمَالِهَا ، أَوْ تَقْلِيلِهَا .
٧/٨/٢ : وَأَمَّا الْحِيلُ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَى أَنْ يَسْتَعِينَ بِهَا مِنْ دَاخِلٍ ، فِإِعْدَادُهُ فِكْرًا يَقَابِلُ بِهَا تِلْكَ الْخَطَرَاتِ وَالْوَسَاوِسَ إِذَا عَرَضَتْ لَهُ ، وَيَقُومُ مَقَامَ مَنْ يُحَاجُّ خِصْمًا لَهُ فِي شَيْءٍ يَدَّعِيهِ ، فَيُورِدُ عَلَيْهِ إِذَا رَأَاهُ قَدْ اعْتَلَّ وَتَعَلَّقَ بِشَيْءٍ بَاطِلٍ مَا

^١ تحدثوا (المصباح المنير ج ذ ب ١٨٥).

^١ في أ، ب : بما . ولعل الصواب ما أثبت .

^٣ في أ، ب : فيهويه ، وهو تصحيف .
والصواب ما أثبت .

^٢ في أ، ب : فيجاربهم - ولعل الصواب ما أثبت .
تجادبوا الشيء : تنازعه ، وجذبه
كلُّ إليه . ويقال : تجادبوا أطراف الحديث :

ينقض ذلك القول ، ويُبطل تلك الدعوى عليه ، فإنه متى فعل ذلك ، أقام من نفسه لنفسه منازعًا يحتج عنها ، ويُفسد قول خصمها عليه .
وتلك الفكر على نوعين : أحدهما : فكّر يُعدها لادّكار^١ نفسه بها وقت صحته وسلامته من العليل والأوجاع في بدنه . والآخر : فكّر يُعدها ليعرضها على نفسه وقت اندفاعه إلى نوع من العليل والأمراض تعرض له في بدنه ، كبلاء يعظم عند فكره الرديئة صغير ما يناله منها ، ولا يذهب فكره إلى أَردى الأوهام ، وأسوء الظنون في أمر/ علته ، فتضاعف بذلك علته ، ويشتدّ ضجره وقلقه بما يمشه منها .

٣٤٣

٨/٨/٢ : فأما الفكر التي يجب أن يُعدها لوقت صحته ؛ فمنها أن يفكر في أنّ كلّ ما يخطر ببال الإنسان مما يروعه ويخيفه ويسيء ظنه بنفسه ، ثم لا يعرف له شيئًا قريبًا يوجهه من الأسباب التي تؤدّي الإنسان إلى الخوف وسوء الظنّ كالأمراض الصعبة ، والأوباء الشاملة ، والحروب المتحمّة ، وأشباهاها من المخاوف الحاضرة التي يتوسّطها ولا يأمن وصولَ حظّ من مكارهها إليه ؛ فهو نوع من الوسوس التي تهجس في نفس الإنسان ، فيتأذى بها من غير أن يكون لها علّة معروفة .

إنّ شهادات المعارف من الناس قائمة بأنّ الوسوس باطلّة ، «و» أنّه لا يجب لأحد أن يركن إليها ، ويمكّنها من ضميره ، ويسلّطها عليه ، حتى ينقض بها عيشه ، ويشغله عمّا الفكرة فيه ألزم له ، وأوجب عليه .

وإنّ الوسوس/ ربما تتولد إمّا من غلبة مِرّة على الإنسان ، أو من قتل الشيطان المتكفل بالإضرار به في أسباب أولاه وأخراه . وإذا تحقّق هذا من أمر الوسوس - فإنها من أيّ جهة تعرض فإنه لا محصول لها - وجب عليه ألا يلتفت إليها في

٣٤٤

^١ اذّكره : ذكره (المعجم الوسيط ذك ر ٣١٣/١) .

وقت ما تهجس في ضميره ، ويجعل هذه الفكرة إحدى عُدد مجاهدته إياها .
ومنها أن يُفكر بعد ويجاهد بها بقوة عقله ، لينفيها عن ضميره ، في أن كل شيء يعرض في خلده من سوء الظن بنفسه وبأسباب حياته ، ثم لا يجد أحوال الذين سواه من طبقات الناس مشابهة لحاله في إشغال قلوبهم منه بما يشتغل به قلبه ، واكثرائهم بما يكثره ، وارتياحهم لما يزوغه منه ، فإن ذلك الخاطر شيء لا أصل له ، وهو نوع من الوسوس التي تقدم ذكرها ؛ وذلك أن من طبائع الناس أن تستميلهم المخاوف الحقيقية التي تقرب منهم مثل المعاني التي عدّناها ، / فإذا وجدهم أخلاء^٢ مما يغنيه ويهّمه [به] مما يجد لها فيه شركاء من الذين يعينهم من أمر حياتهم مثل ما يعنيه ، ويهّمهم منه مثل ما يهّمه ، فتكون هذه الفكرة إحدى حججه على خواطره الرديئة ، وظنونه السيئة .

٣٤٥

ومنها أن يفكر في أن كل عرض يعرض للنفس من الظنون السيئة والفكر الرديئة مما لا يكون له في الظاهر سبب معروف يوجبّه ، ثم يخالفه ذلك العرض ، ولا يزال يعاوده في عاّمة أوقاته ، وأكثر أحواله ؛ فإنه شيء عرض له بطبعه ومزاج بدنه . وإن ما امتزج بطبيعة الإنسان من الأعراض النفسانية ، فهو خليق ألا يخافه ولا يلتفت إليه^٣ ، كما جرت العادة به في الأعراض البدنية من أن الإنسان لا يكاد يكثر لما يعلم أنه شيء آلف لطبيعته ، وذلك أنه قلما يرجد أحد من الناس إلا وهو ممتحن لعرض من الأعراض البدنية يقع له في مزاجه وأصل / مولده ، ولا يزال يعاوده في الأوقات ؛ فإن الإنسان إذا رأى ذلك العرض يكثر اعتراؤه إياه في عاّمة أحواله ، ثم لا يناله منه آفة تعظم عليه ويُعجزه احتمالها ، قل أكثرته له بعد تجربته إياه في سلامته عليه ، واحتمل الله ، وقل

٣٤٦

^١ في ب : بما .
^٢ الخلو : الفراغ البال من الهموم . (ج) ولعلها كما أثبت .

أخلاء (المعجم الوسيط خ ل و ١ / ٢٥٤) .

حَفَلُهُ به - فكذلك يجب أن يكونَ مع معرفته بأنه شيءٌ وقع له في الطبعِ الأقدمِ ، والمزاجِ الأولِ ، ثمَّ تَخِيفُ غائلته - وأشعرًا قلبه أنه شيءٌ لا مكروءة عليه منه . وذلك - أيضًا^٢ - شبيهة بحالٍ من يتأذى بالأحلامِ الهائلة التي يخافُ سوءَ تأويلها ، فإنَّ من لم يكن^٣ من عادته أن يراها دائبًا ، ثم رأى شيئًا منها ، لم يُستكره له أن يرتاع لما يراه منها ، ويشتغل قلبه به ، فأما إذا صارَ رؤيةَ الأحلامِ الهائلةِ عادةً له ، وكَثُرَتْ تجاربه لها ، ولم يتعقَّبْ لشيءٍ منها تأويلًا مكروهاً ، وجب عليه ألا يكثرث - بعد معرفته بأن ذلك شيءٌ وقع له بالطبعِ والمزاجِ - «ب» شيءٍ مما يروغُ/ ويهولُ منها ، فتكونَ هذه الفكرةُ إحدى الفكرِ التي تُقابلُ بها خواطره الرديئةُ .

٣٤٧

ومنها أن يفكر في أن الله - تبارك وتعالى - جعل لكل ما يُكُونُ ويُفْسَدُ وينشأ ويلى مما يخلقه في هذا العالم من النبات والحيوان وغيرهما عللاً وأسباباً ، فلا يصلح شيءٌ منها إلا لسببٍ يكون مقدّمةً لصلاحه ، ولا يُفْسَدُ منها إلا لسببٍ يكون مقدّمةً لفساده ، وأن هذا هو الأصل الذي رُتِبَ عليه العالم ، وهو حكمٌ مستمرٌّ ، وأمرٌ صحيحٌ بالمشاهدة في كل ما يُعْتَبَرُ ذلك فيه من جمادٍ أو نباتٍ أو حيوانٍ .

ومثال ذلك أننا لم نر قطُ نباتاً قائماً على أصله ، فانهدمَ دفعةً من غير أن يعرض له في ذاته عارضٌ يُشْعَثُ أو يُصَدِّغُ ، أو تداعى قبل انهدامه ، ومن غير أن يقصده قاصدٌ بالهدمِ من خارج .

وكذلك لم نر قطُ مصباحاً موقداً لم تحترق فتيلته ، ولم تفرغ مادته من الدهن ، ووصل إليه منها القدر الذي تحتاج إليه الفتيلة/ من غير كثرة تُغرقه ، أو

٣٤٨

^١ وأشعر: معطوفة على: قل حَفَلُهُ به .

^٣ في أ: تكن .

^٤ في أ، ب: يؤ . والصواب ما أثبت .

^٢ ساقطة من أ .

قَلْبُهُ تُجْفَفُهُ ، ولم يعرض لها عارضٌ من خارجٍ يطفئُ مُطْفِئٌ مِنْ مَاءٍ ، أو رِيحٍ ، أو
نفخٍ نافخٍ ، أو غير ذلك من وجوه الإطفاء^١ .

فكذلك حياة الإنسان لا يجوز أن تبطل فجأة من غير أن يعرض لها عارضٌ
من داخلٍ أو خارجٍ يُفسدُها ما لم يبلغ مبلغاً من الهرم والفتية اللذين لا بدّ منهما
في آخر الأمر؛ فالمصباح في التمثيل هي الحياة ، والفتيلة هي الجسم ، والدهن
هو الغذاء ، والأعراض المُطْفِئَةُ للمصباح هي الآفات التي تصيب الإنسان من
خارج ، مثل : الحرّ ، والبرد ، والضرب ، والصدم ، والجرح ، وما أشبهها .

فإذا تحوّر الإنسان من الآفات التي تُنال من خارج وتوقأها ، وتدبّر نفسه في
غذائه من مطاعمه ومشاربه ، وفي مرافق حياته التديرة الأفضل ، ولم يقن
جسمه الذي هو نظير الفتيلة بالبلوى والهرم ، لم يكن لبطلان حياته معنى ، ولم
يجز ذلك في العقل ، كما لا يجوز بطلان / ضوء المصباح من غير أن يكون
لطفوته^٢ مقدّمة من الأشياء التي وصفناها ، فتكون هذه الفكرة ممّا يقابل به
الخواطر الرديئة المعترضة على الإنسان في خوفه على حياته وبقائه .

٣٤٩

ومنها أن يفكر في أنّ كل شيء من الأشياء التي تكوّنت بأسباب وعلل ،
فإنه يتهيأ الوقوف بالحكم الجليل على ما أسس عليه في طباعه من طول مدّة أو
فصرها ، وإسراع الحوادث المتلقّة له وإبطائها عنه ، ويوجد لذلك أمارات من
نفس تركيبه .

والمثال في ذلك أننا إذا رأينا بنياناً قوياً أركانه ، وثيقاً أساسه ، كثيفاً حيطانه ،
معمولاً من طين حرّ ، ليست فيه سبخية ولا رملية ، استدللنا من صنعته على
تطاول مدّة عمارته ، وإبطاء أسباب التداعي والتهديم عنه ما لم يعرض له من

^١ في الكلام اكتفاء دل عليه ما قبله .
والمراد : لم نر مصباحاً موقداً فانطفاً دون أن
^٢ طفتت النار ونحوها طفتاً ، وطفوتاً :
تحدّث (المعجم الوسيط ط ف أ ٢٠ / ٥٥٩) .
يعرض له عارضٌ مما ذكر .

خارج ما ينقض تركيبه . وكذلك الإنسان قد يستدل على ما يؤمل له من بقاء ،
أو يخاف عليه / من خلاف ذلك بعلامات ، فتلك العلامات توجد إما من قبل
بدنه ، وإما من قبل نفسه .

٣٥٠

أما أخذها^١ من قبل بدنه ، فنحو استدلال الطبيب لما يرى من هيئة البدن
وتركيبه في القوة أو الضعف على حال مدة العمر في الطول أو القصر ؛ فإنه متى
رأى آلات الغذاء ضعيفة غير قابلة قبولاً جيداً ، ورأى الأعضاء السخيفة
التركيب ، وصاحبها^٢ مسقاماً لا يكاد يخلو من أن يعتريه شيء من الأمراض
في الوقت بعد الوقت ، استدل بذلك على أن مدة السير لا تطول ، فإذا رأى
البنية على خلاف ذلك من استحكام القوة ، وجودة قبول الغذاء ، حكم بما
تقتضيه تلك البنية من طول العمر .

وأما أخذها^٣ من قبل نفسه فكاستدلال أصحاب التنجيم من قبل أحكام من
يقفون على مولده من الملوك وغيرهم على مبالغ الأعمار في الطول أو القصر ؛
فإن هذه صناعة / جليلة القدر ، عظيمة الخطر ، قد تعاطاها واستعملها أقوام من
أمم متبايني الأوطان ، متنازحي البلاد - لا يتوهم به^٤ التلاقي والتواطؤ على
اختراع علم من العلوم لا أصل له ، مع تنائي ديارهم - متفقين على أصول لهذه
الصناعة ، اسندلوا صحتها ، ثم استخرجوا منها فروغاً .

٣٥١

فهم وإن كان الخطأ جائزاً عليهم في كثير مما يقضون به ، فإنه لا يجوز
عليهم مثل ذلك الخطأ في جليله ؛ إذ كانوا إنما يردونه إلى أصول لا يخلو مع
اتفاقهم عليها : إما أن تكون مأخوذة عن رحي ، والرحي لا يجوز فيه الخطأ أو
الكذب ، أو مستنبطة من عقول اتفق عليها ، فلا يجوز أيضاً أن يكون^٥

^٤ أي : بسبب هذا التنازع .

^٥ في أ : تكون .

^١ في ب : أخذها .

^٢ أي : ورأى صاحبها .

^٣ في ب : أخذها .

اتَّفَقَها على باطلٍ ، فإذا كانت حالُ هذه الصناعاتِ على ما ذكرنا ، ثمَّ استُنْبِطَتْ مِنْ أَحكامِها دلالةٌ تدلُّ الإنسانَ على طولِ عمرِهِ ، أو بابتٍ مِنْ أبوابِ السعاداتِ وجبَ أنْ يسكُنَ إلى ذلكَ ، وتستحکمَ ثقتهُ به .

٣٥٢

ومتى اجتمعتْ الداللتان/ في النفسِ والبدنِ ، فلم يوجد البدنُ في أصلِ البنيةِ بمرضاٍ مسقاما ، ولا قواها^١ مختلفةً عن نيلِ حاجاته^٢ مِنَ المطاعمِ والمشاربِ والمناكحِ ، ولم توجدْ في بابِ النفسِ منحصنةٌ تدلُّ على تقصيرِ المدَّةِ ، لم يكن لسوءِ الظنِّ ولا لتعجيلِ الخوفِ بما ليس له سببٌ يُوجِبُهُ ، ولا علَّةٌ تومئُ إليه معنى ، فنكون هذه الفكرةُ مما يُستظهرُ به في معارضةِ الوسوسِ المؤذيةِ ، والخواطرِ الرائعةِ^٣ .

٩/٨/٢ : وأما الفِكرُ التي ينبغي أنْ تُعدَّ لوقتِ علَّةٍ تعرضُ له ، فقد قلنا : إنَّ مِنْ طباعِ صاحبِ هذا العَرَضِ أنْ يُكثِرَ على نفسه - لسوءِ ظنِّه ، ورداءةِ فكريتهِ - قليلَ العَلَّةِ ، ويعظِّمُ صغيرها .

فمنها أنْ يفكِّرَ في أمرِ الطبيعةِ وقوتها ، وأنَّ الخالقَ - تبارك وتعالى - لما دبَّره في أمرِ هذه الخليقةِ مِنْ بقاءِ كُلِّ شخصٍ منها إلى المدَّةِ التي قدرها له ركبَ الأنفسَ في الأبدانِ تركيبًا على غايةِ الإحكامِ والإتقانِ ، وشبَّكَ بينهما تشبيكًا لا يكونُ أقوى/ وأبلغَ منه .

٣٥٣

فلذلك ترى نفسَ كُلِّ حيٍّ تألَّفَ البدنَ الذي تحلُّه إلَّقا لا يكونُ وراءه غايةٌ ، حتى إنَّ الإنسانَ لتُصيِّبه العجائبُ مِنَ الآلامِ والأوجاعِ ، وتنالُه النكباتُ الفادحةُ مِنَ الضربِ ، والجرحِ ، والكسْرِ ، والرَضِّ ، والقطعِ ، والتهتكِ ، فتحتملُ^٤ كُلَّ

^١ في أ : قواها . جمالٌ وكثرة ، تقول : راعني ، فهو راعٍ (لسان

العرب روع ٨/٣٥٠) .

^٢ في أ : حاجاتها .

^٤ أي : النفس .

^٣ الزُّوع : الفزع . كلُّ شيءٍ يروعك منه

ذلك، وتعيش معه. وكذلك الأعراض الفظيعة^١ من الجوع والعطش، والأمراض التي تطول عليه، فتذهب عقله، وتبطل حواسه، وتمنعه من تناول الغذاء الذي هو حياته مدة طويلة، فيبقى على ذلك كله، ويعيش معه؛ بسبب قوة إلف روحه لجسده، وشدة تشبيها^٢ به.

فطبيعته لقوة فعلها في إمساك الحياة هي التي تحمل ذلك كله، وهي التي تجتهد في دفع الأمراض^٣ والأسقام عن الجسد، حتى لو نظر في أسباب الذين تصيبهم الأمراض الصعبة، فختلف إليهم الأطباء، لما وجد معه إلا الشاذ الواحد بعد الواحد ينتعش من مرضه/ بعلاج الطبيب، بل بمعونة الطبيب الطبيعية، واجتهادها في دفع الأذى عن ذاتها حتى يبرأ بذلك السقيم ويتخلص. ومن الدليل على ذلك أحوال الذين يبعثون عن مواضع الأطباء، ولا يحتمون في العليل ولا قبلها، ويتناولون كل ما يشتهون من خباز الأطحمة والأشربة، ثم تكون غاية الأكثر منهم أن يبرأوا من عليهم ما لم يبلغوا مبلغ الهرم والقضاء، ولم يعرض لهم وباء شامل يفنيهم. ففي ذلك دليل على قوة أمر الطبيعة، ولطف الاشتباك الذي بين الأرواح والأبدان. ولذلك يجب ألا يميل قلب الإنسان في كل علة تعرض له إلى أنها تُلْفِه أو تتناول به فلا تُقلِع عنه، فيجعل التأذي بوسواس الصدر هذه الفكرة عُدَّة يستظهر بها عليها في وقت ما تعرض له علة.

ومنها أن يفكر أيضًا في أمر شبيه^٤ بهذا الذي وصفناه، وهو أن الله - تبارك وتعالى - لما أراد من عمارة هذه الدنيا وبقاء أهلها فيها إلى المدة التي قدرها، كذلك جعل أسباب السلامة فيها أغلب من أسباب الهلكة بالحكم الأعم، ولو

٣٥٤

٣٥٥

^٣ في ب: الأوصاف. والصواب من أ.

^١ في ب: القطيعة. والصواب من أ.

^٤ في أ، ب: سبيه. والصواب ما أثبت.

^٢ في أ: التشبه. والصواب من ب.

لم يكن كذلك ، لما وُجدَ لأُمُورِ العائِمةِ قِوامٌ ، ولا لمصالحِها انتظامٌ .
وذلك أمرٌ موجودٌ بالمِشاهدةِ عند اعتبارِ أحوالِ الناسِ ؛ فإنَّ نرى ذوي
السلامةِ في الأنفُسِ ، والسلامةِ في الأبدانِ والجوارِحِ والآلاتِ ، أكثرَ مِنْ أولي
الزمانةِ ، والعاهاتِ ، كالصمِّ ، والبكمِ ، والعميِّ ، والمقعدينِ ، بل لا يكادُ يظهرُ
لهؤلاءِ المعوقين^١ في أصحابِ السلامةِ قدرٌ إذا عُذُّوا وأُحْصُوا . وكذلك حكمُ
الفقراءِ والمُحايِجِ الذين ليس لهم قِوامٌ مِنَ المعاشِ مع المكتفينِ أقواتهم مِنْ حَفاءِ
عَدِيهم فيهم .

وهكذا حكمُ الذين يَسْلَمونَ مِنَ المرضيِّ مع الذين يهلكون في قَلَّةِ عددهم
عندهم ما لم يقع وباءٌ شاملٌ يكونُ مِنْ نِوادِرٍ^٢ أحداثِ العالمِ التي لا قياسَ
عليها ، ولا تُؤخَذُ^٣ العبرةُ منها ؛ لأنَّ ذلك شيءٌ إنما يُعرَضُ في الأزمنةِ/ المتطاولَةِ ،
وبين الدهورِ المتراخيةِ .

٣٥٦

ومن أجلِ ذلك يجب أن تكونَ نَفْسُ الإنسانِ الذي لم يبلغْ مبلغَ الهرمِ
والفناءِ - «و» تعرَضُ له مِنَ العليلِ - مائلةً إلى ما له الحكمُ الأغلبُ في أمورِ
الدنيا ، وعليه^٤ التأسيسُ والبُنيَّةُ ، فتكونُ هذه الفكرةُ مِنَ الفِكرِ التي^٥ يُعارِضُ بها
الوساوسَ المؤذيةَ والظنونَ السيئةَ .

ومنها أن يفكَّرَ - بعدُ - في أنَّ اللهَ - تعالى - خلقَ الإنسانَ خِلْقَةً لا يجوزُ أن
يسلَمَ معها مِنْ أدوائِ تعرَضُ له في نفسه وبدنه ، وجعلَ بلطفِهِ^٦ ورأفتهِ لكلُّ داءٍ
دواءً ، وفرَّقَ بين تلكِ الأدويةِ في أصنافِ النباتِ ، وأجزاءِ أبدانِ الحيواناتِ ،
وسائرِ ما كوَّنه وأنشأه فوقَ هذه الأرضِ وتحتها ، وسخرَ خلقًا مِنْ عبادهِ لِتَتَبَعَ

^٤ في ب : وغلبة . والصواب من أ .

^١ في أ : الموقين ، وفي ب : الموقين . ولعل

^٥ في أ ، ب : الذي . والصواب ما أثبت .

المتبث هو الصواب .

^٦ في ب : تَلَطَّفَهُ . والصواب من أ .

^٢ في أ : بوادر . والصواب من ب .

^٣ في ب : ولا توجد .

تلك الأدوية، وتطلبها وتأخذها وتجلبها^١ من المواضع البعيدة، والبلدان النائية في البر، وجزائر البحار، وشاطئ الأنهار، ورؤوس الجبال، ومن بطون الأودية والبحر إلى الأمصار/ والأسواق حتى تجتمع عند باعيتها.

٣٥٧

ثم ألهم خلقًا آخرين العناية باستنباط صناعة الطب التي لا يشك صاحب النظر إذا بحث عن أمرها، أن أوائلها مأخوذة من رحي من قبيل الساء، أو إلهام يقوم مقام الوحي، حتى ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الأدوية بأوزانها العجيبة الحزوز^٢، ومقاديرها اللطيفة المأخوذة، وخلدوها في الكتب لمن بعدهم.

وإنه لا ينبغي أن يتوهم أن هذه من الصنفين جميعًا - أعني الجالين للأدوية والمركبين لها - كانت عبثًا، أو لغير معنى، ولا طائل، ولا جدوى، بل ينبغي أن يعلم أنه تسخير من الله - عز وجل - لينفع خلقه بما هداهم له، وألهمهم إيّاه، وأنه إذا كان كذلك فمن الواجب أن يكون كل داء قوبل بدوائه لا بد من أن يشفيه، وأن يكون موقع الدواء من الداء في الإبراء موقع الطعام من الجائع في الإشباع، وموقع الماء من العطشان في الإرواء؛ إذ كان الذي خلق الغذاء هو الذي خلق الدواء، وكانا معًا علتين للسلامة والبقاء، ويعلم أن المريض إنما يقويه البرء ما لم يبلغ حال الهزم والبلى، ولم يدفع إلى شامل من الأوباء بأحد ثلاثة أوجه:

٣٥٨

إما أن يكون في وقت صحته سبب الأدب في أمر بدنه، وتناول الأغذية من المطاعم والمشارب حتى لا يبالي ما أخذ منهما، وفي أي وقت يتناوله، وبأي مقدار يأخذه، فتجتمع في بدنه - لسوء أدبه وإهمال المعالجة - فضول كثيرة تولد أمراضًا صعبة عليه.

^٢ حزره حزرًا: صانه (المعجم الوسيط ١/١٦٦).

^١ في ب: لتسبح تلك الأدوية، وتطلبها

^٣ ساقطة في ب.

وأخذها وجلبها.

وإمّا أن يكون إذا عرّضت له علّة من تلك العلل لا يبادر بالمعالجة منها حتى تتمادى به ، فلا يمكنه تلافئها ، وتؤدّيه إلى التلف .
 وإمّا ألا يكون له سلطان على نفسه في تجنّب ما يؤمّر بالاحتماء منه ، فيتناول ما يضره ، ويزيد في علّته من الأغذية ، ويكون عونًا مع الداء على الطبيعة والطبيب ، فيفوته البرء والسلامة .

٣٥٩

فأمّا إذا كان على ضدّ هذه الأحوال ؛ من حسن تدبيره / لنفسه في الاغتذاء أيام الصحة حتى لا تتولّد في بدنه الفضول اللزجة الغليظة ، وإذا تولّد فيه فضل يسير واعتلّ بادر بالعلاج ، ولم يؤخّره عن وقته إلى أن يستفحل الداء ويتفاقم ، وقيل عن الطبيب ما يشير به ، فلم يتناول من الأشياء ما يضره ويزيد علّته ، فإنّه محكوم له بالبرء والعافية ما لم يبلغ مبلغ الهزم والقناء ، ولم يأتيه عارض من خارج ، فهذه المعاني التي قلنا : إنّه يجب أن يصورها المتحنّ بالخواطر الرديئة ، والظنون السيئة في نفسه - هي الحيل التي يجب أن يشتطّهر بها في دفع أذئتها ، وإذا استعان بها وجعلها منه على بال في وقتي صحته وعلّته ، لم يعدم الانتفاع بها في حسم هذا الداء عن ضميره ، أو تقليله وتضعيف قوته إن شاء الله تعالى .
 تمّت هذه المقالة ، وتمّ الكتاب بحمد الله ومنه وقوته وحكمه وقضائه ومشيتته^٢ ، وصلى الله على سيدنا محمد النبي الأمي وآله وعترته / وصحابته المختارين من بريته ، وشرف وكرم وبعجل وعظم .

٣٦٠

* * *

ووافق الفراغ من كتابته على يد العبد الضعيف الرّاجي عفوّ ربه اللطيف شمس الدين القدسي ، حامدًا لله - تعالى - على نعمه الشّابة ، ومصلّيًا على نبيّه محمّد

^١ في ب : يتولّد .

^٢ عبارة : « وحكمه وقضائه ومشيتته »

المبعوث بالحجة البالغة ، ومُسلِّماً ، ومن ذنوبه مستغفراً ، وكانَ ذلك في ثامن عشر شعبان المبارك ، من شهور سنة أربع وثمانين وثمانمائة هجرية نورية .

فائدة : أبو زيد البلخي مُصنِّف هذا الكتاب هو : أحمدُ بنُ سهل ، كانَ مِن حُكَمَاءِ الإسلامِ وفصحاءِهِ وبلغائِهِ ، وله تصانيفُ كثيرةٌ في كُلِّ فنٍّ من فنونِ العلمِ ؛ منها كتابُ الأمدِ الأقصى في الحكمة ، ومنها كتابُ بيانِ وجوهِ الحكمةِ في الأوامرِ والنواهي الشرعية ، وسماه كتابَ الإبانةِ عنِ حِلِّ الدَيَانَةِ ، ومنها كتابٌ في الخلافِ ، ومنها كتابُ السياسةِ ، وكتبَ أُخَرَ ، ومنَ كُلايِهِ : لا بُدَّ من الموتِ ، فلا تَحَفَّ مِنْهُ ، ثُمَّ قَالَ : وَإِنْ كُنْتَ تَحَافُ / بِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ ، فَأَضْلِعْ سَنَانِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ ، وَتَحَفَّ سِنِّيَاتِكَ ، لَا مَوْتَكَ / .

الملحقات

- ١ - نصوص في حفظ الصحة من كتب الحسبة .
- ٢ - مؤلفات حفظ الصحة في العصر العباسي .
(دراسة إحصائية ورسم بياني)
- ٣ - العلوم في العصر العباسي .
(رسم بياني)
- ٤ - خرائط تاريخية .
- الدولة الطاهرية .
- الدولة الصفارية والسامانية .

الملحق الأول نصوص في حفظ الصحة من كتب الحسبة

النص الأول

في الحسبة على الأطباء^١

الطب علم نظري وعملي أباحت الشريعة تعلّمه ؛ لما فيه من حفظ الصحة ودفع العلل والأمراض عن هذه البنية الشريفة . وقد وردت في ذلك أحاديث ، فمنها ما ورد عن عطاء بن السائب ، قال : دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْأَسْلَمِيِّ أَعُوذُ ، فَأَرَادَ غُلَامٌ لَهُ أَنْ يُدَاوِيَهُ فَتَهَيَّأَهُ ، فَقَالَ : دَعُهُ ؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَسْعُودٍ يُخَيِّرُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ : « مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا وَأَنْزَلَ لَهُ دَوَاءً » . وربما قال سفيان : شِفَاءَ عِلْمُهُ مَنْ عِلْمُهُ ، وَجِهَلُهُ مَنْ جِهَلُهُ . وهو من فروض الكفاية ولا قائم به من المسلمين ، وكم من بلد ليس فيه طبيب إلا من أهل الذمة ، ولا يجوز قبول شهادتهم فيما يتعلق بالأطباء من أحكام الطب ، ولا نرى أحداً يشتغل به ، ويتهافنون على علم الفقه ، ولا سيما الخلافات والجدليات ، والبلد مشحون من الفقهاء ممن يشتغل بالفتوى والجواب عن الوقائع ، فليت شعري : كيف يرخص الدين في الاشتغال بفرض كفاية قد قام به جماعة ، وإهمال ما لا قائم به ؟ هل لهذا سبب إلا أن الطب ليس يتيسر التوصل به إلى تولي القضاء والحكومة ، والتقدم به على الأقران ، والتسلط على الأعداء . هيهات قد اندرس علم الدين .

* *
*

^١ ابن الأخوة ، معالم القرية في أحكام الحسبة ١٦٥ ، ١٦٦ .

النص الثاني

في الحسبة على الفُصَّادين والحَجَّامين^١

ينبغي ألا يتصدى للفُصد إلا من اشتهرت معرفته وأمانته وجودة علمه بتشريح الأعضاء والعروق والعضل والشرايين، وأحاط بمعرفته وكيفيةها؛ لئلا يقع المبضع في عروق غير مقصودة أو عضلة أو شريان، فيؤدي إلى زمانة العضو وهلاك المفصود. وإذا أراد تعلم الفصد فليدمن بفصد ورق السلق، أعني العروق التي في الورقة حتى تستقيم يده، ولا يفصد عبدًا إلا بإذن سيده، ولا صبيًا إلا بإذن وليه، ولا حاملًا وطامثًا، وألا يفصد إلا في مكان فضاء، وأن تكون آله ماضية، ولا يفصد وهو منزعج الجنان.

وينبغي للمحتسب أن يأخذ عليهم العهد والميثاق أن في عشرة أمزجة لا يحدث فيها الفصد إلا بعد مشاورة الأطباء، وهي: في السن القاصر عن الرابع عشر، وفي سن الشيخوخة، وفي الأبدان الشديدة القضاة^٢، وفي الأبدان الشديدة اليبس، وفي الأبدان المتخلخلة، وفي الأبدان البيض الرُّقلة، وفي الأبدان الصُّفر العديمة الدم، وفي الأبدان التي طالت بها الأمراض، وفي الأمزجة الشديدة البرد، وعند الوجع الشديد. فهذه الأحوال التي يجب أن تكشف عن الفاصد في وجودها. وقد نهت الأطباء عن الفصد في خمسة أحوال أيضًا، ولكن مضرتها دون مضره العشرة الأولى المقدم ذكرها. فالحالة الأولى: الفصد عقب الجماع، وبعد الاستحمام المخلد، وفي حال الامتلاء من الطعام، وفي حال امتلاء المعدة والأمعاء من الفقل، وفي حال شدة البرد والحرق. فهذه أحوال يتوقى الفصد فيها أيضًا.

• •

^١ المصدر السابق ١٥٩.

^٢ القضاة والقصف: النحافة.

النص الثالث

في الحسبة على الحمامات وقَوَمَتِهَا^١

قال بعض الحكماء: خير الحمامات ما قدم بناؤه، واتسع هواؤه، وعذب ماؤه... واعلم أن الفعل الطبيعي للحمام هو التسخين بهوائه، والترطيب بمائه، فالبيت الأول مبرّد مُرطّب، والبيت الثاني مُسَخَّن مُرْوَح، والبيت الثالث مسخن مجفف. والحمام يشتمل على منافع ومضار: فأما منافعها فتوسيع المسام، واستفراغ الفضلات، وهي تحلل الرياح، وتحبس الطبع إذا كانت سهولته عن هيضة، وتنظف الوسخ والعرق، وتذهب الحكة والجرب والإعياء، وترطب البدن، وتجوّد الهضم، وتنضج النزلات والزكام، وتنفع من حمى يوم، ومن حمى الدق والربيع بعد نضج خلطها. وأما مضارها فإنها ترخي الجسد، وتضعف الحرارة عند طول المقام فيها، وتسقط شهوة الطعام، وتضعف الباه، وأعظم مضارها صب الماء الحار على الأعضاء الضعيفة.

فصل: وينبغي أن يأمرهم المحتسب بغسل الحمام وكنسها وتنظيفها بالماء الطاهر، غير ماء الغسالة، يفعلون ذلك مرارًا في اليوم، ويدلكون البلاط بالأشياء الخشنة، لئلا يتعلق به السدر والخطمي والصابون، فتزلق أرجل الناس عليها. ويفسلون الخزانة من الأوساخ المجتمعة في مجاريها، والعكر الراكد في أسفلها في كل شهر مرة، لأنها إن تركت أكثر من ذلك تغيّر الماء فيها في الطعم والرائحة. وإذا أراد القيم الصعود إلى الخزانة لفتح الماء إلى الأحواض، فينبغي أن يغسل رجليه بالماء ثم يصعد؛ لئلا يكون قد خاض في الغسالات، ولا يسد الأنابيب بشعر المشاطة، بل يسدها بالليف والخرق الطاهرة؛ ليخرج من الخلاف، ويُسْخَل فيها البخور في كل يوم مرتين، سيما إذا شرع في غسلها

^١ الشيزري، نهاية الرتبة في طلب الحسبة ٨٦ - ٨٨.

وكنسها . ومتى بردت الحمام ، فينبغي أن ييخرها القيم بالخزامي ، فإن دخانها يحمي هواءها ، ويطيب رائحتها .

ولا يحبس ماء الغسالات في مسيل الحمام ؛ لئلا تفوح رائحتها ، ولا يدع الأساكفة وغيرهم يصبغون الجلود في الحمام ، فإن الناس يتضررون برائحة الدباغة . ولا يجوز أن يدخل المجذوم والأبرص إلى الحمام . وينبغي أن يكون للحمامي ميازر يُؤجّرُها للناس ، أو يعيرها لهم ، فإن الغريباء و الضعفاء قد يحتاجون إلى ذلك . ويأمرهم المحتسب بفتح الحمام في الشحر ؛ لحاجة الناس إليها للتطهر فيها قبل وقت الصلاة . ويلزم الناظر حفظ ثياب الناس ، فإن ضاع منها شيء لزمه ضمانه ، على الصحيح من مذهب الشافعي رحمته الله .

فصل : ويلزم المحتسب أن يتفقد الحمام في كل يوم مرارًا ، ويعتبر ما ذكرناه ، وإن رأى أحدًا قد كشف عورته عزّزه على كشفها ؛ لأن كشف العورة حرام ، وقد لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الناظر والمنظور إليه ، والله أعلم .



الملحق الثاني

مؤلفات حفظ الصحة في العصر العباسي*
(دراسة إحصائية)

هذه قائمة تكشف جهود العلماء العرب المسلمين في العصر العباسي في ميدان حفظ الصحة خاصة ، والعلوم الطبية عامة ، وقد بُنيت على أسماء هؤلاء العلماء مرتبة على وفق وفياتهم ، وقرن كل اسم بعدد ما ألفه في حفظ الصحة أولاً ، ثم بعدد ما ألفه في الطب عامة ، علماً بأن هذه القائمة اعتمدت على كتاب (مختصر تاريخ الطب العربي) للسامرائي .
وجدير بالذكر أن عدد مؤلفات حفظ الصحة قد بلغ (٩٤٥) مؤلفاً ، ومؤلفات الطب عامة (١٩٥) مؤلفاً ، وأن أبا بكر الرازي قد حقق الرقم الأعلى : (١٢) في حفظ الصحة ، و(١١١) في الطب عامة ، تلاه يوحنا بن ماسويه : (٩) في حفظ الصحة ، و(٥٧) في الطب عامة .

المؤلفات	مؤلفات	الاسم وتاريخ الوفاة
الطبية العامة	حفظ الصحة	
٤	١	ابن حكيم الدمشقي (مسيح) (ت قبيل ٢١٠ هـ)
١٢	٩	جبرائيل بن بختيشوع (ت ٢١٣ هـ)
٣	١	سلمويه بن بنان (ت ٢٢٧ هـ)
٠	١	ابن فليته أبو العباس أحمد بن محمد بن علي (ت ٢٣٠ هـ)
٧	٢	الفارابي محمد بن محمد بن أوزلغ بن طرخان (ت ٢٣٩ هـ)
٥٧	٩	يوحنا بن ماسويه (ت ٢٤٣ هـ)

* أعدت مادة هذا الملحق اعتماداً على المعلومات الواردة في كتاب مختصر تاريخ الطب العربي للسامرائي .

١١	٣	الطبري علي بن ربن (ت ٢٤٧هـ)	٧
٦	٢	سابور بن سهل الكوسج (ت ٢٥٥هـ)	٨
٦	٣	بختيشوع بن جبرائيل (ت ٢٥٦هـ)	٩
٣٦	٨	الكندي (ت ٢٥٧هـ)	١٠
٢	١	ابن الداية أبو الحسن أحمد بن يوسف (ت ٢٧٠هـ)	١١
٢٠	٨	أحمد بن الطيب السرخسي أبو العباس (ت ٢٨٦هـ)	١٢
١٥	١	إسحاق بن عمران البغدادي (ت ٢٩٤هـ)	١٣
٢٣	١	إسحاق بن حنين (ت ٢٩٨هـ)	١٤
٢	٠	الساهر يوسف القس (ت ق ٣هـ)	١٥
٣	٠	عيسى بن علي (ت ق ٣هـ)	١٦
٧	٤	عيسى بن ماسه (ت ق ٣هـ)	١٧
٠	٢	عيسى بن ماسرجيس (ماسرجويه) (ت ق ٣هـ)	١٨
٥	٠	عيسى بن يحيى بن إبراهيم (ت ق ٣هـ)	١٩
٤	٢	ماسرجويه أبو عيسى (ت ق ٣هـ)	٢٠
٣	٠	سعيد بن يعقوب المشقى أبو عثمان (ت ٣٠٢هـ)	٢١
٣	٠	سهلان بن عثمان بن كيسان أبو الحسن (ت ٣١٠هـ)	٢٢
١١١	١٢	الرازي أبو بكر محمد بن زكريا (ت ٣١٤هـ)	٢٣
٢	١	سعيد بن البطريق (ت ٣٢٨هـ)	٢٤
١١	٠	إسحاق بن سليمان الإسرائيلي (ت بعد ٣٣٠هـ)	٢٥
٢	٠	ابن كشكرايا أبو الحسين (ت ٣٣١هـ)	٢٦
٣	٠	بشر بن يعقوب السجزي أبو سهل (ت ٣٣٩هـ)	٢٧
		ابن عبد ربه أبو عثمان سعيد بن عبد الرحمن (ت ٣٤٠هـ)	٢٨
٢	٠		
١	٠	ابن جناح أبو الوليد مروان (ت ٣٥٠هـ)	٢٩
٥	٠	عبد الرحمن بن إسحاق بن الهيثم (ت ٣٥٠هـ)	٣٠
١	٠	ابن تملیح (ت ٣٥٨هـ)	٣١
١٩	٢	أحمد بن أبي الأشعث (ت ٣٦٠هـ)	٣٢

٦	١	إبراهيم بن بكس أبو إسحاق (ت ٣٦٥هـ)	٣٣
٢	٠	ابن زهرون الحراني (ت ٣٦٥هـ)	٣٤
١	١	الطبري أحمد بن محمد (ت ٣٦٦هـ)	٣٥
١	٠	موفق بن علي الهروي أبو منصور (ت ٣٦٦هـ)	٣٦
١	١	أحمد بن محمد بن يحيى البلدي (ت ٣٦٨هـ)	٣٧
٢	١	عريب بن سعيد القرطبي (ت ٣٦٩هـ)	٣٨
١	٠	أبو يعقوب الأحوازي (ت ٣٧٢هـ)	٣٩
٤	٠	ابن جليجل الأندلسي (ت بعد ٣٧٧هـ)	٤٠
٢	١	علي بن العباس المجوسي (ت ٣٨٤هـ)	٤١
٣	١	أبو ماهر موسى بن يوسف بن سيار (ت ٣٨٤هـ)	٤٢
		ابن تومرت الأندلسي أبو عبد الله محمد بن علي (ت ٣٩١هـ)	٤٣
٣	١		
٢	٠	ابن سسحون أبو بكر حامد (ت ٣٩٢هـ)	٤٤
١	٠	علي بن إبراهيم بن علي بن بكس أبو الحسن (ت ٣٩٤هـ)	٤٥
٢٩	٤	ابن الجزائر (ت ٣٩٦هـ)	٤٦
٦	٣	أبو سهل المسيحي عيسى بن يحيى (ت ٤٠١هـ)	٤٧
٤	١	ابن سوار (ابن الخمار) (ت بعد ٤٠٧هـ)	٤٨
٣٣	١٥	ابن مندويه أبو علي أحمد بن عبد الرحمن (ت ٤١٠هـ)	٤٩
٢	٠	علي بن سليمان (ت ٤١١هـ)	٥٠
٠	١	السهيلي أبو الحسن أحمد بن محمد (ت ٤١٨هـ)	٥١
		ابن مسكويه أبو علي أحمد بن محمد بن يعقوب (ت ٤٢١هـ)	٥٢
٤	٣		
		البيرودي أبو الفرج جورججوس بن يوحنا بن سهل (ت ٤٢٧هـ)	٥٣
٢	٠		
١٦	٢	ابن سينا (ت ٤٢٨هـ)	٥٤
٣	٠	الحسن بن نوح القمري أبو منصور (ت ٤٢٨هـ)	٥٥
٤	٠	ابن هندو أبو الفرج بن الحسين (ت ٤٣٠هـ)	٥٦

٣	٠	الحسن بن الهيثم (ت ٤٣٠هـ)	٥٧
٢٦	٢	عبد الله بن الطيب أبو الفرج (ت ٤٣٥هـ)	٥٨
٤	٢	أبو سهل سعيد بن عبد العزيز بن عبد الله (ت ٤٤٢هـ)	٥٩
١	٠	الرميلي (ت ٤٤٤هـ)	٦٠
١٠	١	ابن بطلان البغدادي (ت ٤٥٠هـ)	٦١
١	٠	الفضل بن جرير التكريتي (ت ٤٥٣هـ)	٦٢
١	٠	ابن دينار (ت ٤٥٦هـ)	٦٣
٦	٣	ابن أبي صادق أبو القاسم عبد الرحمن بن علي (ت ٤٥٩هـ)	٦٤
٦٤	٥	ابن رضوان المصري (ت ٤٦٠هـ)	٦٥
٤	٠	الإيلاقي شرف الدين أبو عبد الله محمد بن يوسف (ت ٤٦٠هـ)	٦٦
٥	٢	زاهد العلماء أبو سعيد منصور بن عيسى (ت ٤٦٠هـ)	٦٧
١	٠	علي بن إبراهيم السخيشوعي الكفرطائي (ت ٤٦٠هـ)	٦٨
٣	٢	ابن الزفان أبو كثير إفرام بن الحسن بن إسحاق (ت ٤٦١هـ)	٦٩
٦	٠	ابن وافد اللخمي عبد الرحمن بن محمد بن عبد الكبير (ت ٤٦٧هـ)	٧٠
٤	٣	ابن جزلة البغدادي (ت ٤٧٣هـ)	٧١
٨	٠	سعيد بن هبة الله بن الحسين أبو الحسن (ت ٤٩٥هـ)	٧٢
١	٠	محمد (أبو الخطاب) بن محمد بن أبي طالب (ت ٤٩٥هـ)	٧٣
٣	٠	إسحاق بن علي الرهاوي (ت ق ٥ هـ)	٧٤
٣	١	ظاهر بن إبراهيم بن محمد السجزي أبو الحسين (ت ق ٥هـ)	٧٥
١	٠	علي بن هبة الله بن اتردي أبو الحسن (ت ق ٥هـ)	٧٦
٢	٢	المقبلي أبو النصر محمد بن يوسف (ت ق ٥هـ)	٧٧
٢	٢	يحيى بن جرير التكريتي أبو النصر (ت ق ٥هـ)	٧٨
٢	٠	اليمامي أبو سعيد إبراهيم بن فضل بن عيسى (ت ق ٥هـ)	٧٩

- ٢ ٠ ابن بكلاش يونس بن إسحاق (ت ٥٠٤هـ) ٨٠
- ٢ ٠ ابن أبي الصلت (ت ٥٢٠هـ) ٨١
- ٦ ١ ابن باجه أبو بكر محمد بن يحيى (ت ٥٢٥هـ) ٨٢
- ٨٣ إسماعيل الخسروشاهي زين الدين أبو إبراهيم إسماعيل
(ت ٥٣١هـ) ٧ ٠
- ٣ ١ ابن يختويه أبو الحسين عبد الله بن عيسى (ت ٥٤٥هـ) ٨٤
- ٨٥ ابن العين زربي أبو نصر موفق الدين عدنان بن نصر
(ت ٥٤٧هـ) ٦ ١
- ٨٦ الخجندي فخر الدين محمد بن عبد اللطيف بن ثابت
(ت ٥٥٢هـ) ٦ ١
- ٨٧ خلف بن عباس الزهراوي (ت ٥٥٧هـ) ٤ ١
- ٨٨ أبو البركات هبة الله بن علي بن ملكا (ت ٥٦٠هـ) ٨ ٠
- ٨٩ الغافقي محمد بن قسوم بن أسلم (ت ٥٦٠هـ) ١ ٠
- ٩٠ الغافقي أبو جعفر سري الدين أحمد بن محمد بن أحمد
(ت ٥٦٠هـ) ٢ ٠
- ٩١ أمين الدولة بن التلميذ البغدادي (ت ٥٦١هـ) ١٦ ٥
- ٩٢ السموأل المغربي بن يحيى بن عباس (ت ٥٧٠هـ) ٢ ١
- ٩٣ هبة الله بن الفضل أبو القاسم (ت ٥٧٤هـ) ٢ ٠
- ٩٤ ابن بذوخ أبو جعفر عمر بن علي المغربي (ت ٥٧٥هـ) ٢ ٠
- ٩٥ ابن زهر أبو العلاء (ت ٥٥٧هـ) ١١ ٢
- ٩٦ العنتري أبو المؤيد محمد بن المجلي بن الصائغ الجرزي
(ت ٥٧٥هـ) ٢ ٠
- ٩٧ ابن المدور أبو البيان ، ويلقب بالسديد (ت ٥٨٠هـ) ١ ٠
- ٩٨ أبو الفضائل بن الناقد بن أبي الفرج (ت ٥٨٤هـ) ١ ٠
- ٩٩ أبو النجم النصراني ابن أبي غالب بن فهد بن منصور
(ت ٥٨٩هـ) ١ ٠
- ١٠٠ بدر الدين بن محمد بن أبي بكر الفارسي (ت ٥٩٠هـ) ٠ ١

- ١٠١ بدر الدين محمد بن بهرام بن محمد القلانسي
السمرقندي (ت ٥٩٠هـ) ٢ ٠
- ١٠٢ المهندس أبو الفضل محمد بن عبد الكريم الحارثي
(ت ٥٩٠هـ) ١ ١
- ١٠٣ صاعد بن هبة الله بن المؤمل الحظري أبي الحسين
(ت ٥٩١هـ) ٠ ١
- ١٠٤ ابن جميع (ت ٥٩٤هـ) ٨ ١
- ١٠٥ ابن رقية (رفيقة) سديد الدين محمود بن عمر الشيباني
(ت ٥٩٤هـ) ٧ ٤
- ١٠٦ هبة الله بن زيد بن الحسن بن أفرام بن جميع
(ت ٥٩٤هـ) ٨ ١
- ١٠٧ ابن رشد (ت ٥٩٥هـ) ١١ ١
- ١٠٨ ابن الجوزي أبو الفرج عبد الرحمن بن علي (ت ٥٩٧هـ) ١٠ ٦
- ١٠٩ ابن خطيب الري فخر الدين عبد الله بن محمد بن عمر
(ت ٦٠٠هـ) ٣ ١
- ١١٠ التفليسي حبيش بن إبراهيم بن محمد (ت ٦٠٠هـ) ٤ ٢
- ١١١ ابن الذهبي أبو محمد عبد الله بن محمد الأزدي
(ق ٦هـ) ٠ ١
- ١١٢ نجم الدين اللبودي بن عبدان بن عبد الواحد (ت ق ٦هـ) ٤ ١
- ١١٣ هبة الله بن علي بن الحسين بن أثري أبو الغنائم
(ت ق ٦هـ) ٢ ١
- ١١٤ عماد الدين الدينسري أبو عبد الله بن تقي الدين عباس
(ت ٦٠٥هـ) ٣ ١
- ١١٥ ابن اللباد عبد اللطيف البغدادي (ت ٦١٠هـ) ٤٣ ٥
- ١١٦ ابن هبل البغدادي (ت ٦١٠هـ) ٣ ١
- ١١٧ الحمصي أبو منصور بن علي بن ناصر القرشي
(ت ٦١٣هـ) ٩ ٢

	١	١١٨ أحمد بن غسان الغرناطي أبو جعفر (ت ٦١٤هـ)
		١١٩ رضوان الساعاتي فخر الدين رضوان بن محمد
٣	١	(ت ٦١٨هـ)
		١٢٠ محمود الجغميني شرف الدين محمود بن محمد
١	١	الخوارزمي (ت ٦١٨هـ)
		١٢١ نجيب الدين السمرقندي أبو حامد محمد بن علي
٩	١	(ت ٦١٩هـ)
		١٢٣ شمس الدين بن اللبودي أبو عبد الله محمد بن عبدان
٢	٠	(ت ٦٢١هـ)
٤	١	١٢٤ صدقة السامري بن ميخا (ت ٦٢٢هـ)
		١٢٥ ابن السويدي أبو إسحاق عز الدين إبراهيم
٤	١	(ت ٦٢٨هـ)
٨	٢	١٢٦ الدخوار (ت ٦٢٨هـ)
		١٢٧ ابن طملوس أبو الحجاج يوسف بن محمد
١	٠	(ت ٦٣٠هـ)
٥	٠	١٢٨ ابن الرومية أبو العباس محمد بن مفرج (ت ٦٣٧هـ)
٣	٠	١٢٩ ابن الصوري رشيد الدين (ت ٦٣٩هـ)
		١٣٠ داود بن أبي البيان سليمان الإسرائيلي أبو الفضل
٣	٠	(ت ٦٤٣هـ)
		١٣١ بدر الدين بن المظفر بن مجد الدين بن عبد الرحمن
٣	١	(ت ٦٤٥هـ)
٤	٢	١٣٢ أبو حليقة رشيد الدين (ت ٦٤٦هـ)
٢	٠	١٣٣ رشيد الدين أبو سعيد بن يعقوب (ت ٦٤٦هـ)
٢	٠	١٣٤ عبد الله الحريري بن قاسم (ت ٦٤٦هـ)
		١٣٥ التيفاشي أحمد بن يوسف بن أحمد بن أبي بكر
٤	٢	(ت ٦٥١هـ)

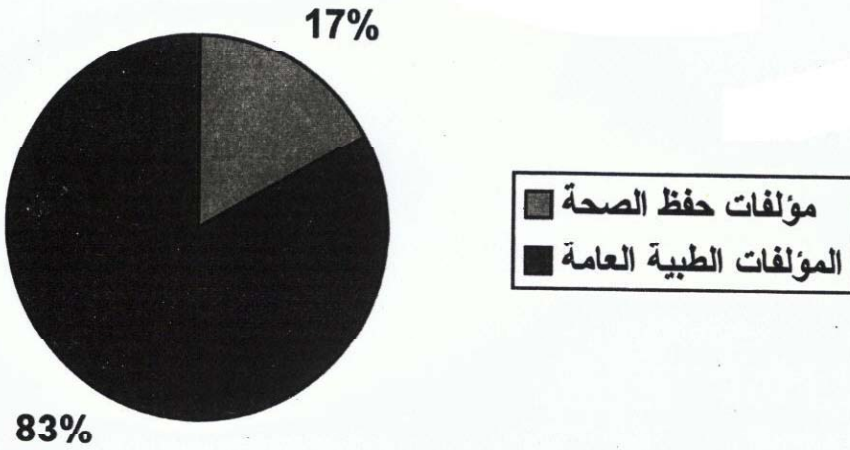
- ١٣٦ نجم الدين بن أحمد بن أسعد بن حلوان موفق الدين
(ت ٦٥٢هـ) ٧ ١
- ١٣٧ خليفة بن أبي المحاسن الحلبي (ت ق ٥٧هـ) ١ ٠
- ١٣٨ أمين الدولة أبو الحسن بن غزال بن أبي سعيد
(ت ق ٥٧هـ) ٠ ١

٩٤٥ ١٩٥

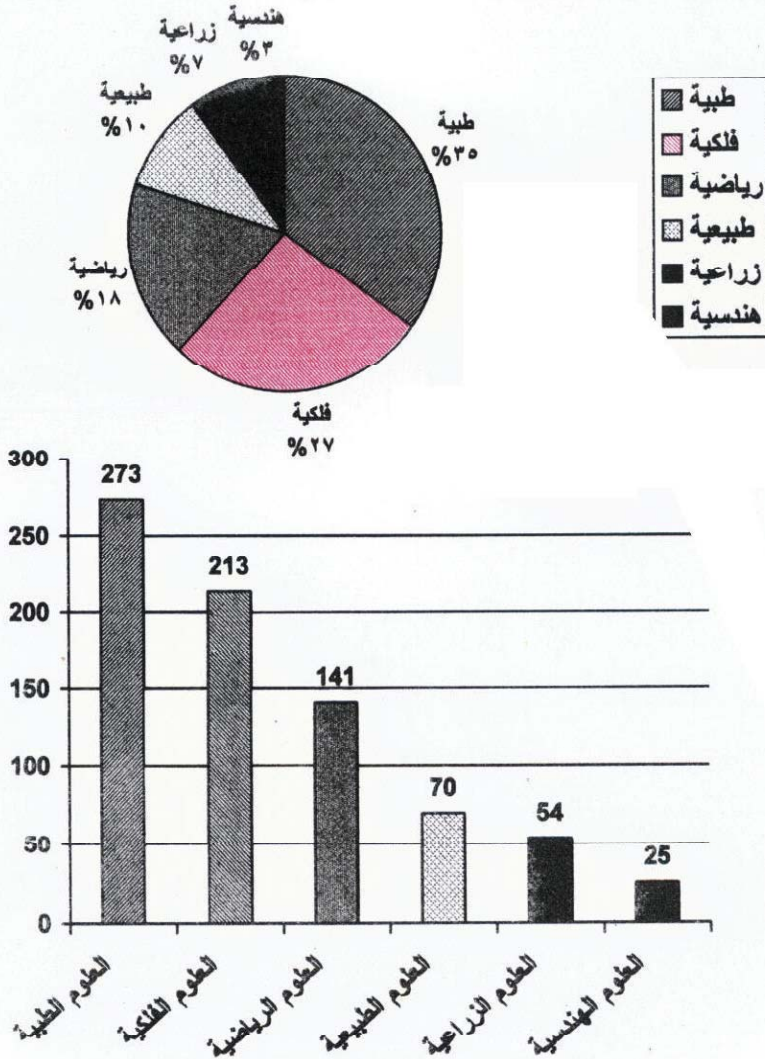
المجموع

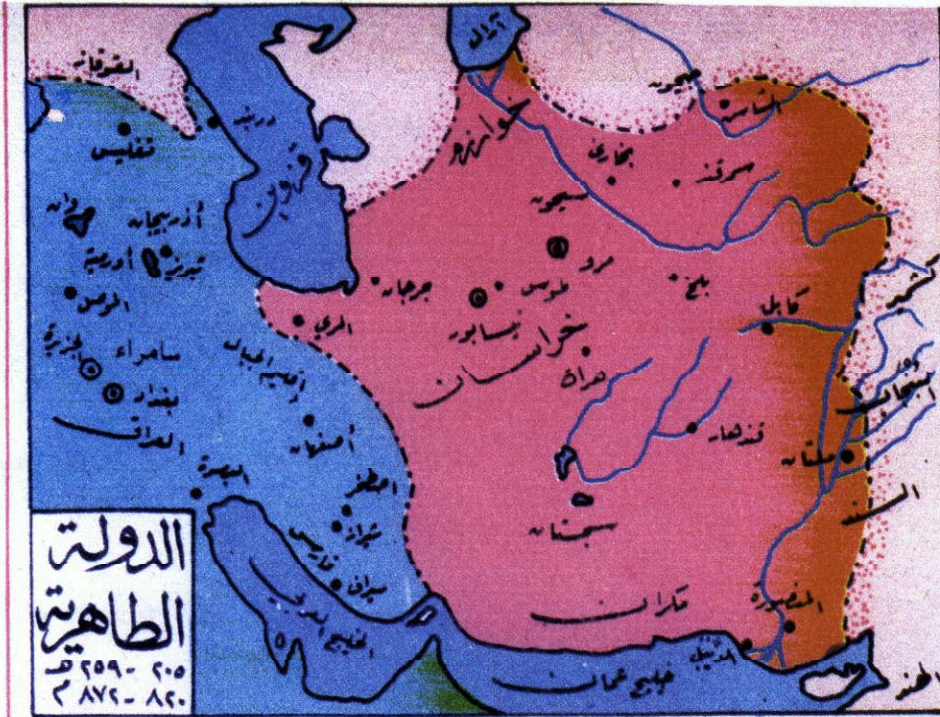
* *
*

نسبة مؤلفات حفظ الصحة إلى المؤلفات الطبية العامة



الملحق (٣) العلوم في العصر العباسي*





الدولة الطاهرية
٢٥٩ - ٢٨٠ هـ
٨٢٠ - ٨٧٢ م

- ١- طاهر بن الحسين (مؤسس الدولة الطاهرية أيام المأمون): ٢٠٥ - ٢٠٧ هـ / ٨٢٠ - ٨٢٢ م
 - ٢- طلحة بن طاهر بن الحسين: ٢٠٧ - ٢١٢ هـ / ٨٢٢ - ٨٢٨ م
 - ٣- عبد الله بن طاهر بن الحسين: ٢١٢ - ٢٣٠ هـ / ٨٢٨ - ٨٤٤ م
 - ٤- طاهر بن عبد الله بن طاهر: ٢٣٠ - ٢٤٨ هـ / ٨٤٤ - ٨٦٢ م
 - ٥- محمد بن طاهر بن عبد الله: ٢٤٨ - ٢٥٩ هـ / ٨٦٢ - ٨٧٢ م
- قضى على هذه الدولة: «الصفاريون».

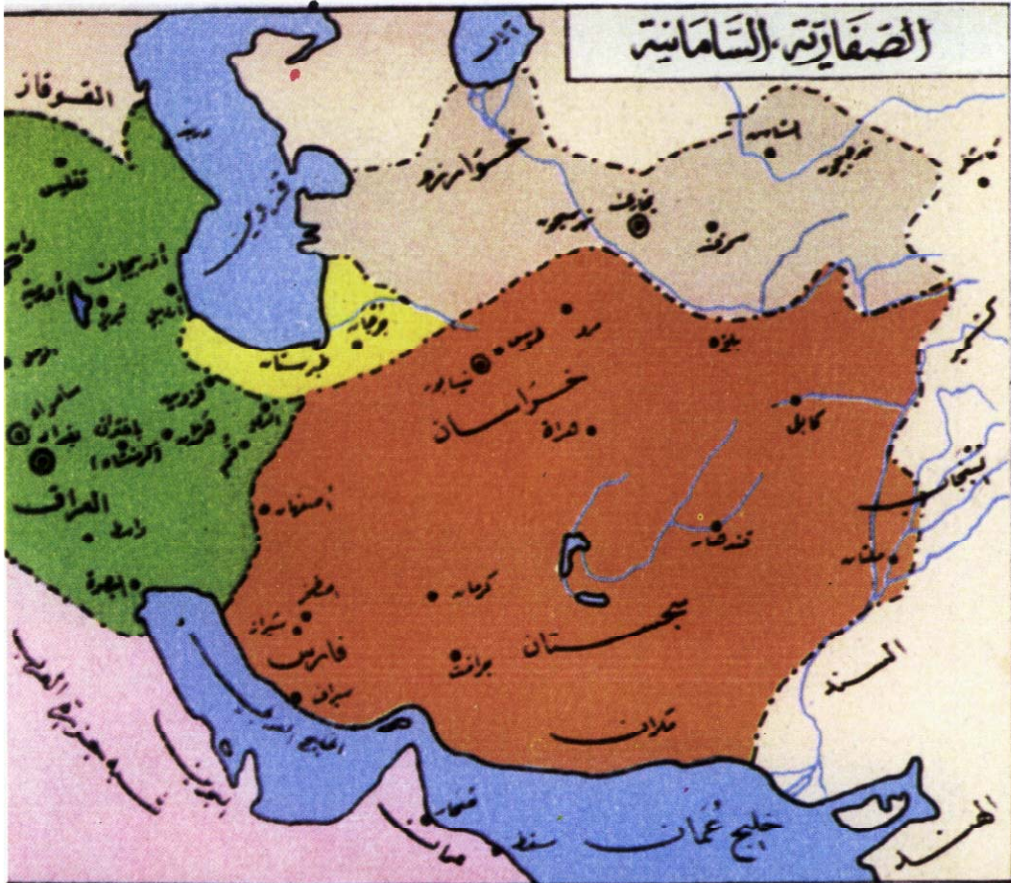
☆ ملاحظة: من عام ٨٢٢ م أيام المعتصم وحتى العقد ٨٩٢ م انتقلت العاصمة إلى سامراء.

☆ ملاحظة: العاصمة في مرو أولاً ثم انتقلت إلى نيسابور.

الخلافة العباسية	
الدولة الاسماعيليه بطبرستان	
الدولة الصفارية بسجستان	
القرامطة	
الدولة السامانية بما وراء النهر	

الخلافة العباسية	
الدولة الطاهرية (تحت السيادة العباسية)	

خارطة تاريخية للدولة الطاهرية والصفارية والسامانية .



الدولة الصفارية بسجستان:	الدولة السامانية بما وراء النهر:
٢٥٢ - ٢٩٨ هـ / ٨٦٧ - ٩١٠ م:	٢٦١ - ٣٩٥ هـ / ٨٧٤ - ١٠٠٤ م:
١- أسما بن مقرن بن الليث الصفار ، ودا من سجستان .	١- مؤسسها نصر بن أحمد بن أحمد بن سامان
٢- عمرو بن الليث الصفار .	٢- إسماعيل بن أحمد
٣- طاهر بن محمد بن عمرو .	٣- أحمد بن إسماعيل
٤- الليث بن علي بن الليث .	٤- نصر بن أحمد
٥- المدثر بن علي بن الليث .	٥- نوح بن نصر
	٦- عبدالله بن نوح
	٧- منصور بن نوح
	٨- نوح بن منصور
	٩- منصور بن نوح
	١٠- عبدالله بن نوح
	١١- إسماعيل بن نوح

* (أبو خليل ، أطلس التاريخ العربي الإسلامي / ٣٩ .

الفهارس

- ١ - الآيات القرآنية .
- ٢ - الأحاديث النبوية .
- ٣ - الألفاظ اللغوية .
- ٤ - المصطلحات العلمية والمفردات (وما يقابلها بالإنجليزية) .
- ٥ - الأعلام المترجم لهم .
- ٦ - مخططات البحث .

١ - الآيات القرآنية

الآية	رقمها	الصفحة
سورة البقرة		
﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ﴾	١٧٣	٣٧
﴿وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ﴾	٢٠٥	٧٧
﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ﴾	٢١٩	٣٧
﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْكَلْبِ قُلْ هُوَ أَذَى﴾	٢٢٢	٣٧
سورة الأعراف		
﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾	٣١	٣٦
سورة الأنفال		
﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾	٦٠	٣٦
سورة الإسراء		
﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْفَ إِنَّكُمْ كَانُمْ فَاحِشَةً﴾	٣٢	٣٧
سورة المؤمنون		
﴿فَلَا أَنْسَابَ بَيْنَهُمْ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَتَسَاءَلُونَ﴾	١٠١	٧٢
سورة الشعراء		
﴿أَفَرَأَيْتَ إِنْ مَتَّعْنَاهُمْ سِنِينَ...﴾	٢٠٥ - ٢٠٧	٦٦

سورة النمل

﴿وَلَوْ طَا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ
الْفَنَحِشَةَ وَأَنْتُمْ تُبْجِرُونَ﴾
٣٧ ٥٤

سورة القصص

﴿جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ
وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ﴾
٤٤٢ ٧٣

سورة الزمر

﴿قُرْءَانًا عَرَبِيًّا غَيْرَ ذِي عِوَجٍ﴾
٧٢ ٢٨

سورة الحجرات

﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَى﴾
٧٢ ١٣

سورة النبأ

﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا ﴿١٥﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ
مَعَاشًا ﴿١٦﴾﴾
٤٤٢ ١٠، ٩

* *
*

٢ - الأحاديث النبوية

الصفحة	طرف الحديث
	(٤)
٣٤	« ادع الحارث فإنه رجل يتطيب »
٣٤	« ادعوا له طيب بني فلان »
٣٦	« ارموا واركبوا، ولأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا »
٣٠	« أصحابي كالنجوم بأيهم اقتديتم اهتديتم »
٣٥	« إن الله جميل يحب الجمال »
	(خ)
٣٥	« نحس من الفطرة: الاستحداد، والحتان .. »
٣٧	« خير الدواء الحجامة والفضادة »
	(٤)
٣٦	« علموا أبناءكم السباحة والرمي »
	(غ)
٣٦	« غطوا الإناء وأوكلوا السقاء .. »
	(ف)
٣٦	« فإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه .. »
٣٤	« فإن لجسدك عليك حقاً .. »

(ل)

- ٣٦ « لا تجعلوا بيوتكم مقابر .. »
٣٥ « لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يقتسل منه »
٣٧ « لا يوردن ممرض على مصحح »

(م)

- ٣٦ « المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .. »

(و)

- ٥٥٢ « الواحد شيطان .. »

* *
*

٣ - الألفاظ اللغوية

٣٩٨	ح ر ف : الحريفة		(٤)
٥٢٨	ح ر م : تحرّم	٣٥٣	أ ج ج : الأجاج
٥٤٥	ح س و : الحسوة	٣٨٤	أ ج م : الآجام
٣٦٩	ح ص ف : استحصف	٣٥٤	أ ج ن : أجنّة
٤٦٤	ح ض : الحياض	٣٩٧	أ د م : الأدم
	(خ)	٤٦٧	أ ر ي : الأري
		٣٨٦	أ ق ط : الأقط
٤٢٣	خ ث ر : الخائر ، ٣٦٢ ، خثر	٤٧٨	أ ن ق : أنق
٤٧٥	خ ر ق : خرق		
٥٤٠	خ ز ل : الانخزال		(ب)
٥٥٥	خ ل و : الخلو	٥٢٧	ب س ط : تبسّط
٣٣٦	خ و ل : خول	٤٤٧	ب ي د : باد
	(د)		(ج)
٣٤٥	د ب ر : أدبر	٥٥٣	ج ذ ب : تجاذب
٤١٧	د ر ب : درابة	٣٥٤	ج ر ي : الجوية
٣٧٥	د و ج : الدواج	٣٨٦	ج ل و : الجلاء
	(ذ)	٣٦٧	ج ن ن : استجنّ
		٤٥١	ج و ز : تجوّز
٣٥٩	ذ ك ر : الإذكار		
	(ر)		(ح)
٥٣٣	ر ب ط : ارتبط	٣٧٨	ح ب س : الحبوس

	(ش)	٤٤٥	رجع : التراجع
		٤٠٧	رزأ : رزأ
٤٧٧	ش ج ي : أشجى	٤٨١	رزن : رزن
٥٣٩	ش ح ح : شاح	٤٤٥	رفق : المرفق ٢٥٠ ، الارتفاق ٤٤٥
٤٠١	ش ي ط : أشاط	٤٦٦	ركب : الركوبة
	(ص)	٣٣٤	رمم : رم
		٤٧٧	روح : الأريحي
٣٣٤	ص ح ر : أصحر	٥٥٩	روع : الروع
٣٧٠	ص ل ي : الصلاء		(ز)
٣٨٠	ص و ل : صاول	٥٢٥	زمع : الزمع
٤٦٨	ص و ل ج : الصوالجة	٣٧٩	زمن : أزمَن
	(ض)		(س)
٥٢٣	ض ب ب : الضبة	٣٦٩	ست ر : الستير
٣٧٣	ض ح و : ضاحيا	٣٣٧	س خ ر : سخرة
	(ط)	٤١٧	س خ و : السخي
٣٤٥	ط ب ق : الطبقة	٤٣٤	س د ر : السدار
٤٥٤	ط ر ق : الطروقات	٣٧٧	س ر ح : سرح
٥٥٧	ط ف أ : طفئ	٤٤٨	س ر ف : السرف
٥٤٨	ط ف ر : طفر	٣٨٥	س ق ي : استسقى
	(ظ)	٣٥٠	س م ت : السمت
		٣٨٠	س و ر : سورة
		٤٦٧	س و ق : السوقة
٣٦٧	ظ ه ر : استظهر	٣٥٣	س ي ح : ساح

(ق)

٣٧٤	ق ب و : القبوة
٤٦٩	ق د ر : تقدر
٣٧٠	ق ر ر : القر
٤٣٠	ق ف ط : القفط
٥٤٠	ق ل ل : استقل
٣٥٨	ق ي ظ : القيط

(ك)

٣٩٥	ك ب ب : كبه
٥١٦	ك ل ف : تكلف

(م)

٤١٢	م أ ق : مئق
٣٨٦	م خ ض : المنخض
٥٢٨	م رح : المرح
٣٨٦	م ص ل : المصل
٤٤٥	م ك ث : التمكنث
٥٤١	م ن ي : المنية

(ن)

٥٢١	ن ح ب : النحب
٤١٩	ن ز ع : نزع
٥٥١	ن س م : ناسم
٤٢١	ن ص ب : نصب

(ع)

٤٦٨	ع ر ص : عرصات
٤٥٤	ع ر ض : اعترض
٤٢٠	ع ق ب : أعقب
٤٤٥	ع ن ف : العنف
٣٦٥	ع ن ي : عني
٤٦٩	ع ي ر : العيار

(غ)

٤٠٠	غ ب ب : غب
٥٣٤	غ ر ر : الغرير
٣٧٣	غ ل ل : الغلائل
٤٤٩	غ ل م : اغتلم
٣٣١	غ م ز : غمز
٤٠٤	غ و ر : الغور
٣٨٤	غ ي ض : الغياض

(ف)

٣٧٣	ف ش ش : انفشت
٣٦٨	ف ن ق : التفنيق
٣٩٣	ف ن و : أفناء
٣٢٩	ف و ت : فاته
٥٥٢	ف و ز : الفاوز

		٤٠٢	ن ق ي : النقاء
	(و)	٤٤٨	ن ه ك : النهكة
٣٥٥	و ب أ : الوبيثة		(هـ)
٣٥٥	و ب ل : استوبل		
٣٦٦	و ح ي : الوحي	٥٣١	ه د د : الهدات
٤٤٨	و خ م : اتَّخَم		
٤٤٦	و ط أ : وطاء		
٣٦٨	و ق ح : يوقَّح		

* *
*

٤ - المصطلحات العلمية والمفردات الطبية والفنية

الصفحة ^(٥)	ما يقابله بالإنجليزية	اللفظ العربي
	(٤)	
٣٥٢	Wells	الآبار
٣٨٤	Jungles	الآجام
٣٤١	Body systems	آلات البدن
٣٤٣	Sexual organs	آلات التناسل
٣٣٩	Food organs	آلات الغذاء
٣٤٤	Pains	الآلام
٤٤١	Vapor	الأبخرة
٤٨٥	Strengthened bodies	الأبدان المستحصفة
٣٧٢	Good quality silk	الأبريسم
٤٥٧	Basins	الأبزانات
٣٨٦	She-asses	الأتن
٣٤٠	Body parts	أجزاء البدن
٣٣٩	Internal body parts	أجزاء البدن الباطنة
٣٣٩	External body parts	أجزاء البدن الظاهرة
٣٣٩	Bodies	الأجسام
٣٥٩	Terrestrial bodies	الأجسام الأرضية
٣٥٩	Celestial bodies	الأجسام العلوية

(٥) هذا فهرس للمصطلحات والمفردات عند البلخي ، وقد ألحقت بها ما يقابلها بالإنجليزية إتماماً للفائدة ، علماً بأنني اقتصرته على ذكر الموضوع الأول الذي ورد فيه المصطلح أو المفردة .

٣٨٤	Wings	الأجنحة
٥٠٥	Premonition	أحاديث النفس
٤٤٤	Viscera	الأحشاء
٥٥٦	Dreams	الأحلام
٣٤٣	Urethra	الإحليل
٤٩٩	Jugular vein	الأخدع (الوريد الوداجي)
٤٣٥	Almost unable to smell	الأخشم
٣٤٠	Humors	الأخلاط
٣٨٥	Udder	الأخلاف
٣٥٠	Morals, Ethics	الأخلاق
٣٨٧	Shortening	الإدام
٤٣٥	Addiction	الإدمان
٣٤١	Ears	الأذنان
٣٨٤	Legs	الأرجل
٣٨٩	Rice	الأرز
٣٣٩	Earth	الأرض
٣٧١	Galleries	الأروقة
٤٦٢	Depletion (Vomiting, Discharge ..)	الاستفراغ
٣٦٨	Lairs	الأسراب
٣٢٩	Illnesses	الأسقام
٣٦٨	Hair	الأشعار
٣٩٣	Smell (flame)	الإشمام
٥٥٨	Astrologists	أصحاب التنجيم
٣٦٨	Desertion	الإسحار
٣٥٧	Reformation	الإصلاح
٣٦٧	Wool	الأصواف
٣٧١	Opposites	الأضداد

٣٨٢	Ribs	الأضلاع
٤٧٧	Delight	الإطراب
٥٤٥	To bow	الإطراق
٣٣١	Therapeutic medicine	إعادة الصحة (الطب العلاجي)
٤١١	Psychiatric symptoms	الأعراض النفسانية
٣٣٧	Body organs	أعضاء الإنسان
٤٤٠	Internal organs	الأعضاء الداخلية
٣٦١	Somatic works	الأعمال الجسمانية
٣٦١	Psychiatric works	الأعمال النفسية
٣٧٨	Cold foods	الأغذية الباردة
٣٧٨	Hot foods	الأغذية الحارة
٣٤١	Membranes	الأغشية
٣٩١	Aromated condiments, Spices	الأفاويه
٣٧٢	Mothworm	آفة السوس
٣٨٣	Thighs	الأفخاذ
٥٠٠، ٤٩٩	Basilic Cephalic veins	الأكحلان
٣٣٠	Refuge	الأكنان
٣٨٠	Dairy	الألبان
٣٥٠	Languages	الألسنة
٥٠٩	Soul pain	الألم النفسي
٣٤١	Colors	الألوان
٣٨٩	Acute diseases	الأمراض الحادة
٥٠٠	Heamodiseases	الأمراض الدموية
٣٣٥	Chronic diseases	الأمراض المزمنة
٣٤١	Intestines	الأمعاء
٣٤١	Testicles	الأنثيان
٣٩٥	Maturation	الإنضاج

٥٣٣	Pride	الأنفة
٤٥١	Femininity	الأنوثة
٣٣٧	The foremost things	أوائل الأشياء
٣٥٥	Epidemics	الأوباء
٣٦٨	Fur	الأوبار
٣٩٨	Tumors	الأورام
٣٤٣	Seminal containers	أوعية المنى
٤٣٧	Purgatives , hiera	الإبراجات
٤٤٥	Reclining	الانكاء
٥٥١	Meeting	الاجتماع
٣٧٤	Congestion	الاحتقان
٣٥٤	Environmental intervention	الاحتيايل (في البيئة)
٤٤٥	Leaning	الارتفاق
٥٣٤	Panic	الارتياح
٤٤٢	Relaxation	الاستجمام
٣٣٤	Degeneration	الاستحالة
٣٣٠	Bath	الاستحمام
٤٣٩	Relaxation	الاسترخاء
٤٢١	Anasarca, Hydrops	الاستسقاء
٤٨٨	Depletion	الاستفراغ
٣٨٨	Digestible	الاستمراء
٣٨١	Chopped white meet	إسفيدباج
٤١٢	To lie on one's side	الاضطجاع
٥٣٢	Consideration	الاعتبار
٤٨٧	Inflammation	الالتهاب
٣٤٣	Fullness	الامتلاء
٣٤٢	Lung expansion	انبساط الرئة

٣٦٧	Spread	الانتشار
٤١٢	Stand-up	الانتصاب
٥٢٦	Revenge	الانتقام
٣٦٧	Interdiction	الانحجار
٣٤٢	Lung contraction	انقباض الرئة

(ب)

٤٩٩	Portal vein	الباسيليق (الوريد البايي)
٥٢٦	Internal	الباطن
٣٣٠	Copulation	الباه
٤٩٨	Pustules	البثور
٤٨٨	Hoarseness	البحوحة (البحة في الصوت)
٣٣١	Body	البدن
٥٦٣	Cure	البراء
٤٤٠	Pleurisy	البرسام (ورم الصدر)
٤٣٧	Barmeki	البرمكي
٣٣٩	Cold	البرودة
٤١٥	Seeds	البزور
٤٤٤	Extension	البسط
٣٧٣	Skin	البشرة
٤١٩	Surfeit	البشم (التخممة)
٣٤١	Sight	البصر
٣٩٨	Onion	البصل
٣٨٤	Duck	البط (طائر)
٤٣١	Puncturing	البط (الجرح ، الشق)
٥٤٥	Bradymovements	بطء الحركات
٣٥٢	Stagnant shallow body of water	البطائح

٤٤٤	Abdomen	البطن
٣٣٣	Remaining	البقاء
٣٨٠	Legumes	البقول
٥٦١	Dumbness	البكم
٤٢١	Stupidity	البلادة
٣٤٠	Phlegm, Lymph	البلغم
٣٩١	Refreshments	البوارد
٣٨٨	Albumen	البياض
٣٩٨	Eggs	البيض

(ت)

٤٣٥	Evaporation	التبخّر
٥٠٩	Enlightenment	التبصير
٣٩٢	Straw	التبن
٤٩٧	Hyperaemia	تبيخ الدم
٤٧٤	Yawn	التثاؤب
٥٤٠	Endurance	التجلد
٣٦٩	Organs cavity	تجويف الأعضاء
٤١٥	Analysis	التحليل
٤٥٢	Dyspepsia	التخمة
٣٣٧	Management	التدبير
٥٠٩	Memento	التذكرة
٣٥١	Soil	التربة الحرة
٣٥١	Muddy soil	التربة الحمئة
٣٥١	Sandy soil	التربة الرملية
٣٥١	Briny soil	التربة السبخية
٣٥١	Rocky soil	التربة الصخرية

٣٥٢	Fresh soil	التربة العذبة
٣٥٢	Sulfur soil	التربة الكبريتية
٣٥٢	Salty soil	التربة المالحة
٣٣٧	Organs assembly	تركيب الأعضاء
٤٧٥	Feeble skin	تسخيف الجلد
٤٨٨	Pacification	التسكين
٥٥٩	Psychosomatic mixture	تشابك أسباب النفس والبدن
٤٢٢	Matured	التعتيق
٣٣٠	Care	التعهد
٤٤٢	Weakened movement	تفتر الحركة
٣٦٨	Affluence	التفتيق (التعيم)
٤٨٦	Strengthening	التقوية
٣٥٩	Pollination of the trees	تلقيح الأشجار
٣٩٩	Date	التمر
٤٧٤	Stretching	التمطي
٤٤٥	Soul vibration	تموج النفس
٣٤٣	Sexual propagation	التناسل
٣٤٠	Breath	التنفس
٤٨٤	Purification	التنقية
٣٩٦	Oven	التنور
٣٤٣	Procreation	التوالد
٥٥١	Loneliness	الترواحش
٣٩٠	Fig	التين

(ث)

٣٨٥	Breast	الثدي
٤٠٩	Broth	الثريد

٣٨٠	Sprouts	الثمار
٣٧٧	Garlic	الثوم

(ج)

٣٧٤	Garment	الجبة
٣٨٧	Chees	الجبن
٣٩٧	He-goat	الجدى
٤٨٤	Appeal	الجدب
٣٩١	Watercress , Eruca	الجرجير
٥٥٩	Wound	الجرح
٤٦٢	Apprehension	الجزع
٣٨٦	Evacuation	الجلء (بمعنى التنقية من الفضول)
٣٤٠	Skin	الجلد
٤٧٤	Furred skin	الجلد المؤبر
٤٠٥	Confection of roses	الجلنجبين
٣٤٤	Copulation	الجماع
٣٤٥	South	الجنوب
٥٢١	Madness	الجنون
٣٤٣	Embryo	الجنين
٣٤٥	Gardinal points	الجهات
٤٥٠	Electuary	الجوارشنة
٣٣٩	The essence	الجوهر

(ح)

٣٩٩	Acid	الحامض
٥٤٥	Talkative	حب الكلام
٣٧٨	Prison	الحبس

٣٧٨	Cereals	الحبوب
٤٦٢	Cupping , scarification	الحجامة
٣٣٩	Heat	الحرارة
٣٤٢	Instinctive heat	الحرارة الغريزية
٣٩٨	Acridity	الحرافة
٣٣١	Sporting movements	الحركات الرياضية
٤٤٥	Movement	الحركة
٤٣٠	Depression , sadness	الحزن
٥٣٨	Unknown sadness	الحزن مجهول السبب
٥٣٨	Known sadness	الحزن معروف السبب
٣٤٣	Sense	الحس
٣٩٢	Herbs	الحشيش
٤١٧	Maintenance	الحفظ
٣٣١	Preventive medicine	حفظ الصحة (الطب الوقائي)
٥٢٦	Malice	الحقد
٥٠٩	Sages	الحكماء
٣٤١	Oropharynx	الحنقور
٥٢٦	Patience	الحلم
٣٩٩	Sweet	الخلو
٣٩٩	Candy	الخلواء
٣٨٧	Milk	الحليب
٤٢١	Intermittent fever	حمى الدق
٤٨٧	Phlegmatic fever	حمى بلغمية
٣٨٣	Pigeon	الحمام
٣٩٧	Chick pea	الحمص
٣٤٣	Pregnancy	الحمل
٣٨١	Lambs	الحملان

٤٩٥	Fevers	الحميات
٤٠٦	Diet	الحمية
٤١٥	Melilotus	الحنديقون
٣٨٩	Wheat	الحنطة
٣٩٤	Chalk	الحواري
٣٤١	Senses	الحواس
٣٥٦	Defense mechanisms	الحيل (آليات النفس الدفاعية)
٣٨٤	Water animal	الحيوان المائي

(خ)

٣٧٧	Empty	الخاوي
٣٩٨	Bread	الخبز
٣٩٩	Jelly like sweet	الجيليس
٣٩٩	Abscess	الخراج
٣٧٧	Mustard	الخردل
٣٩٧	Sheep	الخروف
٣٤٥	Autumn	الخريف
٣٩٤	Grits	الخشكار
٤٤٦	Roughness	الخشونة
٣٨٢	Eunuch	الخصيان
٤١٥	Vinegar	الخل
٤٠٢	Emptiness	الخلاء
٤٢٠	Hang-over	الخمار
٤١٧	Notions	الخواطر
٥٥٩	Brilliant notions	الخواطر الرائعة
٥٣٣	Soul fatigue	خور النفس
٤١١	Fear	الخوف

(د)

٣٧٦	Cover	الدُّثار
٣٨٣	Hens	الدجاج
٤١٧	Fluency	دراية اللسان (طلاقة اللسان)
٣٨٣	Francolin	الدُّراج
٣٩٧	Fatness	الدسومة
٣٣١	Massage	الدلك
٣٤٠	Blood	الدم
٣٩٢	Medicine	الدواء
٣٧٥	Coverlets	الدواويج
٤٠٣	Astrological circling	دورة الفلك

(ذ)

٤٣٨	Dull organs	ذبول الأعضاء
٤٨٨	Powder	الذرور
٤٤٥	Terror	الذعر
٤٤٠	Cleverness	الذكاء
٤٥١	Male	الذكورة
٤١٧	Intellect	الذهن
٤٨٣	Tetrapod	ذوات الأربع
٣٤١	Taste	الذوق

(ر)

٣٤١	Lungs	الرئتان
٣٤١	Head	الرأس
٣٤٠	Bandages	الرباطات

٤١٣	Robs	الربوب
٣٤٥	Spring	الرييح
٣٤١	Legs	الرجلان
٤٨٨	Stool , faces	الرجيع (البراز)
٣٤١	Uterun	الرحم
٤٦٣	Softness	الرخاوة
٣٥٦	Bad tempered	رديء المزاج
٥٥٩	Contusion	الرض
٣٤٠	Fluid moisture	الرطوبات السائلة
٣٣٩	Moisture	الرطوبة
٤٢١	Tremor	الرعشة
٣٨٢	Neck	الرقبة
٥٢٨	Tender heart	رقة القلب
٣٧٦	Riding	الركوب
٤٨٨	Conjunctivitis	الرمد
٣٤١	Smells, odors	الروائح
٤١٩	Irrigation	الري
٣٤٥	Winds	الرياح
٤٣٤	Aromatic plants	الرياحين
٥١٣	Body sport	رياضة الأبدان
٥١٣	Spirit sport	رياضة الأنفس
٣٤٥	South wind	ريح الجنوب
٣٤٥	West wind	ريح الدبور
٣٤٥	North wind	ريح الشمال

(ز)

٣٨٦	Butter	الزبد
-----	--------	-------

٥٢٣	Surprise	الزعم
٤٣٤	Blossoms	زهرة النبات
٣٨٢	Offensive smell	الزهومة
٤٤٢	Noon time	الزوال
٤٥٨	Ornament	الزينة

(س)

٣٤٥	Day and night hours	ساعات الليل والنهار
٣٦٩	Covered	ستيرة
٤٨٤	Abrasion	السحج
٤٥٦	Dawn	السر
٤٣٤	Daze	السدانر (الخدر)
٤١٥	Emboli	السدن
٥٢٣	Agitation	سرعة الاهتياج
٥٤٦	Oscillation	سرعة التحول (التقلب)
٥٢٠	Pleasure	السرور
٤٨٨	Coughs	السعال
٣٨٢	Cohabitation	السفاد
٣٥١	Foot , versant	السفح
٤١٧	Intemperance	الشكر
٤٠٥	Oxymel	السكنجيين
٥٤٥	Silence	السكوت
٤٤٢	Tranquility	السكون
٤٢١	Tuberculosis	السل
٣٤٤	Safety	السلامة
٣٣١	Music	السماع
٣٤١	Hearing	السمع

٣٨٤	Fish	السمك
٣٨٦	Butter milk	السمن
٣٤٦	Age	السن
٤٤٢	Wakefulness	السهر
٥٥٩	Poor opinion	سوء الظن

(ش)

٣٤٦	Young	الشباب
٤١٩	Satiety	الشبع
٣٤٥	Winter	الشتاء
٣٤٠	Fat	الشحم
٤١٣	Wine	الشراب المسكر
٥٤٥	Wicked morals	شراسة الأخلاق
٣٥٣	Mountain paths	الشعاب
٣٨٩	Barley	الشعير
٥٢٦	Compassion	الشفقة
٣٧٣	Transparency	الشفوف
٣٤١	Smell	الشم
٣٤٥	North	الشمال
٤٤٨	Desires	الشهوات
٣٦٢	Impure vapors	شوائب الأبخرة
٣٩٢	Spiks	الشوك
٣٤٦	Senile	الشيخوخة

(ص)

٣٤٦	Youth	الصبا
٤١٥	Patience , endurance	الصبر

٤٨٨	Effusion	الصبوب
٤٢٦	Bright	الصبیح
٣٤٤	Health	الصحة
٥٠٥	Soul health	صحة الأنفس
٣٧١	Courtyard	صحن الدار
٤٣٤	Headache	الصداع
٣٤٢	Chest	الصدر
٤٨٨	Pus	الصدید
٣٨٨	Yolk	الصفار
٣٧٢	Insolent	الصفیق
٣٣٦	Goodness	الصلاح
٥٦١	Deafness	الضُم
٤٣٧	Sandal	الصندل
٣٥٠	Form	الصورة
٣٣٥	Preservation	الصيانة
٣٤٥	Summer	الصيف

(ض)

٣٧٣	Sunlit	ضاحتا
٥١٥	Discomfort	الضجر
٣٨٥	Udders	الضروع
٤٨٨	Bandage	الضماذ

(ط)

٥١٣	Strong moods	الطباع المستحصفة
٤٠٨	Grritled meat	الطباهجات
٤٠٠	Sweat meats	الطبرزد

٣٤٥	Age levels	طبقات العمر
٣٨٧	Cooking	الطبخ
٣٣٧	The nature of man	طبيعة الإنسان
٣٤١	Spleen	الطحال
٣٥٢	Taste	الطعم
٤٤٣	Sun rise	طلوع الشمس
٣٨٣	Partridge	الطهوج
٣٥٨	Good tempered	طيب المزاج
٣٨٠	Birds	الطير

(ظ)

٥٢٦	External	الظاهر
-----	----------	--------

(ع)

٤٤٢	Habits	العادات
٥٦١	Defects	العاهاث
٥٤٥	Gloominess	العبوس
٣٩٤	Kneading	العجن
٣٧٢	Sweat	العرق
٣٤٠	Veins	العروق
٣٨٨	Indigestion	عسر الهضم
٤١٥	Honey	العسل
٤٠٤	Dinner	العشاء
٤٤٣	Evening	العشي
٣٨٣	Birds	العصافير
٣٤٠	Nerve	العصب
٤٨٨	Sneezing	العطاس

٤٣٧	Perfume	العطر
٣٤٠	Bones	العظام
٥٢٦	Forgiveness	العفو
٤٢٢	Astringence	المفروسة
٣٣٤	Infection	العفونة
٤٤٤	Mind	العقل
٣٧١	Treatment	العلاج
٤٥٤	Somatic treatment	العلاج الجسداني
٤٥٤	Psycho therapy	العلاج النفسي
٤٨٩	Leeches	العلق
٣٢٩	Diseases	العلل
٣٩٠	Grapes	العنب
٣٤٠	Humors infections	عفونة الأخلاط
٤٥٢	Groan	العنين
٤٥٠	Agalloche	العود
٣٤١	Eyes	العينان

(غ)

٤٣٥	Dear	العالية
٤٣٩	Enophthalmus	غزور العين
٤٢٦	Early evening	الغبوق
٤٩٤	Nausea	غثيان
٤٠٢	Lunch	الغداء
٤٤٣	Early morning	الغداة
٣٥٢	Streams	الغدران
٤٣٣	Heavy food	الغذاء الكثيف
٤٣٣	Light food	الغذاء اللطيف

٣٨٤	Crane	الغرنوق
٣٤١	Cartilages	العضاريف
٤١١	Anger	الغضب
٣٧٣	Gowns	الغلائل
٤٤٩	Lust	الغلمة
٣٧٤	Depression	الغم
٣٣١	Palpation	الغمز
٣٨٤	Jungles	الغياض
٥٢٥	Wrath	الغيظ

(ف)

٣٩٩	Jelly	القالوذج
٤٤٣	Malaise	الفتور
٤٢١	Weak appetite	فتور الشهوة
٤٣٩	Languish	فتور النفس
٣٩٠	Unripe	الفتح
٣٨٢	Viriles	الفتحول
٣٨٣	Young birds	الفراخ
٣٨٣	Chickens	الفراريح
٤٤٦	Bed	الفراش
٥٥٢	Void	الفراغ
٤٦٢	Fright	الفرع
٣٣٣	Deterioration	الفساد
٤٦٢	Phlebotomy , Venesection	الفصد
٣٤٥	Seasons	الفصول
٤٤٠	Excreta	الفضول
٣٩٣	Unleavened	الفطير

٤٤٣	Intellect	الفكر
٣٣٩	Astrology	الفلك
٣٤١	Mouth	الفم
٣٣٥	Passing away	الفناء
٤٢١	Understanding	الفهم
٤١٠	Hiccup	الفواق
٣٧٨	Fruits	الفواكه

(ق)

٣٧٤	Domes	القباء
٤٤٤	Grasping	القبض
٣٨٢	Dryness	القحل
٤٣٩	Dryness of the skin	قحول الجلد
٣٥٠	Shape	القُدود
٣٨٥	Jerked meat	القديد
٤٨٨	Ulcer	القرحة
٥٢٨	Harshness	القسوة
٣٩٠	Peels	القشور
٣٤٢	Lung branches	قصبه الرئة
٣٤١	Penis	القضيب
٥٥٩	Ectomy	القطع
٣٧٢	Cotton	القطن
٤٤٥	Nape	القفاء
٣٤١	Heart	القلب
٥٢٣	Lack of endurance	قلة الاحتمال
٤١١	Anxiety	القلق
٣٩٦	Frying	القلي

٣٨٣	Larks	القنابر
٣٥٢	Canals	القني
٣٨٤	Asrringents	القوانص
٣٤٣	Natural force	القوى الطبيعية
٤١٧	Potentials	قوى النفس
٥١٩	Refined potentials	قوى النفس الفاضلة
٤٢٢	Consistency	القوام
٣٢٩	Force of Discremination	قوة التمييز
٣٤٣	Centripetal force	القوة الجاذبة
٣٤٤	Centrifugal force	القوة الدافعة
٥٣٦	Genius	قوة الفهم
٣٤٣	Changing force	القوة المغيرة
٣٤٣	Holding force	القوة المسكة
٤٦١	Digestive force	القوة الهاضمة
٤٨٨	Vomiting	القيء
٤٨٨	Pus	القيح
٤٩٩	Cephalic vein	القيفال (الوريد الكافلي)

(ك)

٤٩٩	Ankle	الكاحل
٤٣٧	Camphor	الكافور
٣٩٦	Stove	الكانون
٣٣٩	Liver	الكبد
٣٧٢	Flax	الكتان
٣٥٣	Density	الكثافة
٤٢٣	Impurity	الكدورة
٣٩١	Leek	الكرات

٣٧٤	Stress	الكرب
٣٨٣	Tripes	الكروش
٥٥٩	Fraction	الكسر
٣٨٩	Dough, Kushk	الكشك
٤٠٢	Overstuffing	الكظة
٤٤٠	Fatigue of senses	كلال الحواس
٣٤١	Kidneys	الكليتان
٤٨٨	Pack	الكماد
٤٢١	Dark color	كمود اللون
٣٤٦	Maturity of age	الكهولة
٣٧٨	Apertures (attic window)	الكوى (فتحة)
٣٣٦	Universe	الكون
٤٣١	Cauterization	الكي
٣٤٠	Chyme	الكيموس

(ل)

٣٨٢	Core	اللباب
٣٤٠	Flesh	اللحم
٣٨١	Mutton	لحم الضأن
٤٤٨	Pleasure	اللذات
٤٥٨	Rapture	اللذة النفسانية
٤٢٤	Pyrosis	الذع
٣٨٥	Stickness	اللزوجة
٣٥٤	Fineness	اللطافة
٤٣٤	Mandrake	اللفاح
٤٤٥	Touch	اللمس
٣٤١	Uvula	اللهاة

٤٠٠	Almonds	اللوز
٤٤٥	Soft	اللين

(م)

٣٣٩	Water	الماء
٤٣٣	Pure water	الماء البحت
٣٥٧	Heavy water	الماء الثقيل
٤٦٦	Water-course	الماء الجاري
٤٦٦	Static water	الماء الراكد
٣٥٧	Dirty water	الماء الوخيم
٣٩٩	Salty	المالح
٣٤١	Cyst	المثانة
٣٥٨	Rooms	المجالس
٥٢٦	Affection	المحبة
٣٨١	Roasted	المحمص
٣٤١	Cerebrum	المخ
٥١٣	Risk	المخاطرة
٣٨٦	Shaking, Churn	المخض
٣٥١	Solar orbit	مدار الشمس
٤٨٨	Period	المدة
٤١٤	Taste	المذاق
٣٤٠	Conveniences	مرافق الحياة
٣٤٠	Bile	المرة
٣٤٠	Black bile	المرة السوداء
٣٤٠	Yellow bile	المرة الصفراء
٥٦١	Chronic patients	المرضى المزمنون
٣٤١	Esophagus	المريء

٣٤٦	Temper	الزجاج
٣٣٠	Houses	المساكن
٤٥٩	Pori	المسام
٣٦٩	Strengthened	مستحصفة
٣٦٢	High rainy sites	المستمطرات
٤٣٧	Musk	المسك
٣٥٣	House	المسكن
٣٩٧	Skinned	المسلوخ
٣٩٧	Scalded	المسموط
٣٨١	Old	المسن
٤٨٥	Purgatives	المسهلات
٣٣٠	Drinks	المشارب
٣٤٥	East	المشرق
٣٣٠	Smells	المشمومات
٣٨١	Roasted	المشوي
٣٣٠	Body Sustenances	مصالح الأبدان
٣٣٠	Soul Sustenances	مصالح الأنفس
٣٨٦	Serum	المصل
٣٣٠	Foods	المطاعم
٣٨١	Cooked	المطبوخ
٤٩٤	Paste	المعجونات
٣٤٢	Stomach	المعدة
٣٦٧	Caves	المغارات
٣٤٥	Evening	المغرب
٤٩٤	Spasm	مغص
٤٧٥	Joints	المفاصل
٣٧٠	Who catch cold	المقروور

٥٦١	Crippled	المقعدون
٣٩٥	Roasted meat	المكيب
٣٣٠	Clothes	الملابس
٣٨٩	Constipating	ممسك للطبيعة
٣٥٢	Benefits	المنافع
٣٣٥	Women	المنالكح
٣٤١	Nostrils	المنخران
٣٥٥	Environmental places	المواضع الوبيثة
٥٠٩	Persuasion	الموعظة
٣٣٠	Water	المياه
٣٥٤	Brackish water	المياه الآجنة

(ن)

٣٣٩	Fire	النار
٣٨٨	She-camel	الناقة
٥٢٧	Nobility	النبيل
٣٥١	High land	النجد
٣٨٩	Excrement	النجو
٤٠١	Slimness	النحافة
٣٩٤	Bran	النخالة
٥٢٦	Regret	الندم
٤٣٤	Narcissus	الترجس
٣٨٢	Ewes	النعاج
٤٨٨	Hemoptysis	النفث
٣٨٩	Blowing	النفخ
٤١١	Soul	النفس
٤٦٦	Gout	النقرس

٤٧٩	Abominable sound	نكارة الصوت
٤١٠	Ravenous appetite	النهم
٣٩٥	Immature	النهوءة
٣٣٠	Sleep	النوم
٤١٤	Nilopher	النيلوفر
٣٨٨	Soft - boiled (half- boiled) eggs	النيمبرشت

(ه)

٣٧٨	Midday heat	الهاجة
٥٥٩	Exposure	الهتك
٣٨١	Old age	الهزم
٤٤٦	Leanness	الهزال
٣٤٣	Digestion	الهضم
٣٣٣	Destruction	الهلاك
٤٩٥	Myrobalan	الهليلج
٣٩١	Chickorium	الهندبا
٣٣٠	Air	الهواء
٤٣٣	Pure air	الهواء البحت
٤٥٧	Hot air	الهواء الحار
٤٣٤	Mania	الهوس
٣٥٦	Appearance	الهيئة

(و)

٣٦٧	Dens	الوجارات
٤٥٠	Loneliness	الوحدة
٤٣٤	Roscs	الورد
٣٨٣	Columba palumbus	الورشان

٤٧٥	Hip	الورك
٥٠٥	Obsessions	الوساوس
٣٦٨	Strengthen	وَقَّح (صَلَّب)
٣٥١	Low lands	الوهدان

(ي)

٣٣٩	Dryness	اليبوسة
٣٤١	Hands	اليدان
٤٤٥	Waking up	المقظة

* *
*

٥ - الأعلام المترجم لهم

٤١	ابن جبرائيل	(٤)	
٤٨	الجزجاني ، أبو سهل	٣٩	ابن أبجر الكناني
٤٨	ابن الجزار	٢٧	أبقراط
٥٠	ابن جزلة البغدادي	٢٩	إراستراتوس
٥١	ابن جميع المصري	٤٣	إسحاق بن عمران
٦٣	الجهياني ، أبو علي	٧٩	الإصطخري
	(ح)	٣٠	الأفسيسي
٣٤	الحارث بن كلدة الثقفي	(ب)	
٥٢	أبو حليقة	٤٠	بختيشوع بن جبرائيل
٢٦	حمورابي	٤٠	ابن بختيشوع
٥٩	أبو حنيفة الدينوري	٤٩	ابن بطلان البغدادي
٤٣	حنين بن إسحاق	٥٢	البغدادي ، عبد اللطيف
٥٦	ابن حوقل	٣١	بولص الأجانصي
٥٩	أبو حيان التوحيدي	(ت)	
	(خ)		
		٣٩	تياذوق
٨٢	الحازن ، أبو جعفر	٤٧	التميمي ابن سعيد
	(ز)		(ث)
٤٦	الرازي ، أبو بكر	٤٤	ثابت بن قرة
٤٢	ابن ربن الطبري	(ج)	
٥٢	ابن رشد		
٥٠	ابن رضوان المصري	٣٠	جالينوس

	(ق)		(ز)	
٦٥	أبو القاسم الكعبي	٥١	ابن زهر	
٤٤	قسطا بن لوقا		(س)	
	(ك)		السجستاني ، أبو سليمان	
		٦٠		
٦٢	الكندي	٤٩	ابن سينا	
	(م)		(ش)	
٤١	ابن ماسويه	٢٦	شارك	
٤٨	المجرسي		(ص)	
٥١	ابن المطران		صعلوك	
	(هـ)	٧١		
			(ط)	
٥٢	ابن هبل البغدادي		ابن الطيب ، أبو الفرج	
	(و)	٤٩		
			(ع)	
٥٨	الوزير		ابن العين	
	(ي)	٥٠		
			(ف)	
٥٨	ياقوت الحموي		الفخر الرازي	
		٦٠		

* *

*

مخططات البحث

الصفحة	المخطط
٢١٣	عناصر حفظ الصحة عند أبي زيد البلخي
٢١٣	عناصر حفظ صحة البدن عند أبي زيد البلخي
٢١٤	الحاجة إلى تعهد الأبدان
٢١٤	نتائج تعهد الأبدان
٢١٥	أوائل الأشياء عند البلخي
٢١٦	الحاجة الحيوية لعناصر البيئة
٢١٧	التأثير المتبادل بين عناصر البيئة عند البلخي
٢١٧	أسباب اختلاف المساكن والمياه والأهوية عند البلخي
٢١٨	شروط المسكن الصحي عند البلخي
٢١٩	معالجة البيئة عند البلخي
٢٢٠	أسباب الهجرة عند البلخي
٢٢٠	آثار الرياح عند البلخي
٢٢١	اتخاذ المجالس في الفصول عند البلخي
٢٢٢	مقارنة بين مفهوم البيئة حديثاً ومفهومها عند البلخي
٢٢٣	أهمية اعتدال الطبائع في صلاح العالم
٢٢٤	الأعراض المسقمة للإنسان وتديرها
٢٢٥	الفرق بين أثر الحرارة وأثر البرودة في الإنسان
٢٢٥	تدبير المساكن عند البلخي
٢٢٦	تدبير الملابس عند البلخي
٢٢٧	إجراءات أخرى للوقاية من البرد والحر عند البلخي
٢٢٨	قواعد تدبير الغذاء
٢٢٨	تصنيف الأغذية حسب قوتها الغذائية

٢٢٨	تصنيف الأغذية حسب سهولة الهضم
٢٢٩	خواص السكنجيين
٢٣٠	مقارنة بين الطعام والشراب والروائح
٢٣١	الحاجة إلى النوم
٢٣٢	فوائد الحمام
٢٣٣	ترتيب الفعاليات اليومية
٢٣٤	تنقية فضول البدن
٢٣٥	أغراض السماع
٢٣٦	تدبير المداواة حسب طبقات العمر
٢٣٦	أنواع المعالجات
٢٨٣	مصالح الأنفس
٢٨٤	تدبير حفظ صحة الأنفس عند البلخي
٢٨٥	تدبير إعادة صحة الأنفس عند البلخي
٢٨٦	الأعراض النفسية
٢٨٧	الغضب
٢٨٨	تدبير الغضب
٢٨٩	تدبير الخوف
٢٩٠	تدبير الحزن
٢٩١	الفرق بين مزاج السوداء الأصلية والعبارة

تبت المصادر والمراجع

١ - العربية :

- القرآن الكريم .

١ - ١ كتب مطبوعة :

(٤)

- ١ - أبجد العلوم السحاب المرموم الممطر بأنواع الفنون وأصناف العلوم ، لصديق ابن حسن القنوجي ، دمشق ، مطابع وزارة الثقافة ، ط ١ ، ١٩٩٨ م .
- ٢ - أحداث التاريخ الإسلامي بترتيب السنين ، لعبد السلام الترماني ، دمشق ، دار طلاس ، ط ١ ، ١٩٩١ م .
- ٣ - أحسن التقاسيم في معرفة الأقاليم ، لشمس الدين محمد بن أحمد بن أبي بكر المقدسي ، لندن ، مطبعة بريل ، ط ٢ ، ١٩٠٩ م .
- ٤ - إحياء علوم الدين ، لأبي حامد محمد بن محمد الغزالي ، بيروت ، دار إحياء التراث العربي ، د . ت .
- ٥ - إرشادات وتوجيهات في الصحة العامة ، لمختار محمد كامل ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، ١٩٩٥ م .
- ٦ - أساس البلاغة ، لأبي القاسم محمود بن عمر الزمخشري ، تحقيق عبد الرحيم محمود ، بيروت ، دار المعرفة ، د . ت .
- ٧ - أطلس التاريخ العربي الإسلامي ، لشوقي أبو خليل ، دمشق ، دار الفكر ، ط ٤ ، ١٩٩٤ م .
- ٨ - الأعلام الخطيرة في ذكر أمراء الشام والجزيرة ، لعز الدين محمد بن علي

- ابن شداد، تحقيق يحيى زكريا عبّارة، دمشق، مطابع وزارة الثقافة،
١٩٩١ م.
- ٩ - الأعلام، لخير الدين الزركلي، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٥ م.
- ١٠ - أعيان الشيعة، لمحسن الأمين الحسيني العاملي، دمشق، مطبعة ابن
زيدون، ط ١، ١٣٥٧ هـ.
- ١١ - الإمتاع والمؤانسة، لأبي حيان علي بن محمد بن العباس التوحيدي،
تصحيح أحمد أمين، وأحمد الزين، القاهرة، مطبعة لجنة التأليف
والترجمة والنشر، ط ٢، ١٣٧٣ هـ.
- ١٢ - الأمد على الأبد، لأبي الحسن محمد بن يوسف العامري، تحقيق
أورت.ك روسن، بيروت، دار الكندي، ط ٢، ١٩٧٩ م.
- ١٣ - أمراض الجلد، لعبد الكريم شحادة، حلب، جامعة حلب، ١٩٨٢ م.
- ١٤ - الأمراض العصبية، لأنس سبيح، وفيصل صباغ، دمشق، المطبعة
الجديدة، ١٩٨١ م.
- ١٥ - الأهوية والمياه والمسكن، لأبقراط، كمبريدج، ١٩٦٩ م.

(ب)

- ١٦ - البصائر والذخائر، لأبي حيان علي بن محمد التوحيدي، تحقيق وداد
القاضي، بيروت، دار صادر، ط ١، ١٩٨٠ م.
- ١٧ - بغية الوعاة في طبقات اللغويين والنحاة، لجلال الدين عبد الرحمن
السيوطي، القاهرة، مطبعة السعادة، ط ١، ١٣٢٦ هـ.
- ١٨ - البيئة والتلوث محليًا وعالميًا، لمحمد نبيل الطويل، بيروت، دار النفائس،
١٩٩٩ م.

١٩ - البيئة والصحة العامة، لعلي إحسان محاسنة، الأردن، جامعة مؤتة، ١٩٩٧ م.

(ت)

٢٠ - تاريخ البيمارستانات في الإسلام، لأحمد عيسى، دمشق، ١٩٣٩ م.

٢١ - تاريخ الحكماء، لجمال الدين القفطى، تحقيق جولوس ليرت، ليزج، ١٩٠٣ م.

٢٢ - تاريخ الأدب العربي، لكارل بروكلمان، ترجمة عبد الحلیم النجار، مصر، دار المعارف، ط ٢، ١٩٦٨ م.

٢٣ - تاريخ بخارى، لأبي بكر محمد بن جعفر الترشيخي، تعريب وتحقيق أمين عبد الحفيد بدوي، ونصر الله مبشر الطرازي، مصر، دار المعارف.

٢٤ - تاريخ التراث العربي، لفؤاد سزكين، ترجمة محمود فهمي حجازي، ومراجعة عرفه مصطفى، وسعيد عبد الرحيم، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود، إدارة الثقافة والنشر بالجامعة، ١٩٨٣ م.

٢٥ - تاريخ تراث العلوم الطبية عند العرب والمسلمين، لسامي خلف حمارنة، عمّان، المطبعة الوطنية، ١٩٨٦ م.

٢٦ - تاريخ حكماء الإسلام، لعلي بن زيد البيهقي، تحقيق محمد كرد علي، دمشق، مطبعة الترقى، ط ١، ١٤٠٩ هـ.

٢٧ - تاريخ الطب وآدابه وأعلامه، لأحمد شوكت الشطي، دمشق، مديرية الكتب الجامعية، ١٩٨١ / ١٩٨٢ م.

٢٨ - تجارب الأمم، لأبي علي أحمد بن محمد مسكويه، القاهرة، نشرة أمدورز، مطبعة شركة التمدن الصناعية، ط ١، ١٩١٦ م.

- ٢٩ - تحفة الأنام مختصر تاريخ الإسلام، لعبد الباسط الفاخوري، تحقيق نزار الفاخوري، بيروت، دار الجنان، ط ١، ١٩٨٥م .
- ٣٠ - تحفة الوزراء، لأبي منصور عبد الملك الثعالبي، تحقيق حميد الراوي، وابتسام الصفار، بغداد، وزارة الأوقاف، ١٩٧٧م .
- ٣١ - تدير الأطفال الجسدي والنفسي في التراث العلمي الطبي العربي، لمحمود مصري، حلب، جامعة حلب، رسالة ماجستير، ١٩٩٧م .
- ٣٢ - التغذية الحديثة من العلم إلى التطبيق، لمحمود بوظو، دمشق وبيروت، دار الفكر، ٢٠٠١م .
- ٣٣ - تكملة المعاجم العربية، لرينهارت دوزي، نقله محمد سليم، بغداد، وزارة الثقافة والفنون، ١٩٧٨م .
- ٣٤ - التنوير في الاصطلاحات الطبية، لأبي منصور الحسن بن نوح القمري، تحقيق وفاء تقي الدين، د . ت .
- ٣٥ - التوقيف على مهمات التعاريف، لعبد الرؤوف المناوي، القاهرة، عالم الكتب، ط ١، ١٩٩٠م .

(ج)

- ٣٦ - الجامع الصحيح، لأبي الحسين مسلم بن الحجاج النيسابوري، تحقيق فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء التراث العربي .
- ٣٧ - الجامع الصحيح، لأبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق مصطفى البغا، بيروت، دار ابن كثير، ١٩٨٧م .
- ٣٨ - الجغرافيا والرحلات عند العرب، لنقولا زيادة، بيروت، الأهلية للنشر والتوزيع، ط ٣، ١٩٨٢م .

- ٣٩ - جغرافية دار الإسلام البشرية حتى منتصف القرن الحادي عشر، لأندرية ميكيل، ترجمة إبراهيم خوري، دمشق، مطابع وزارة الثقافة والإرشاد القومي، ١٩٨٣ م.
- ٤٠ - الجراحة البولية والجراحة التناسلية عند الذكور، لرياض جودت، حلب، جامعة حلب، ١٩٨٢ م.

(ح)

- ٤١ - الحاوي في الطب، لأبي بكر محمد بن زكريا الرازي، حيدر آباد، مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، ١٩٦٢ م.
- ٤٢ - الحدود الأنيقة والتعريفات الدقيقة، لزكريا بن محمد الأنصاري، تحقيق مازن المبارك، بيروت، دار الفكر المعاصر، ١٩٩١ م.
- ٤٣ - الحضارة العربية الإسلامية في القرن الرابع الهجري، لآدم ميتز، ترجمة محمد عبد الهادي أبو ريدة، القاهرة، مكتبة الخانجي، بيروت، دار الكتاب العربي، ١٩٧٦ م.

(خ)

- ٤٤ - خراسان، لمحمود شاكر، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٩٧٨ م.

(د)

- ٤٥ - دائرة المعارف الإسلامية، لإيوار، القاهرة، دار الشعب، ١٩٣٣ م.
- ٤٦ - دراسة فضل العرب في الطب على الغرب، لمجموعة من الباحثين، بغداد، مركز إحياء التراث العلمي العربي، ١٩٨٩ م.

(ذ)

٤٧ - الذخيرة في علم الطب، لثابت بن قرة، القاهرة، المطبعة الأميرية،
١٩٨٣ م.

(ر)

٤٨ - رسائل أبي الحسن العامري وشذراته الفلسفية لأبي الحسن محمد بن
يوسف العامري، تحقيق سحبان خليفات، عمان، الجامعة الأردنية،
ط ١، ١٩٨٨ م.

٤٩ - الرسالة الألواحية، للحسين بن علي بن سينا، تحقيق يسري عبد الغني
عبد الله، بيروت، دار الجيل، ط ١، ١٩٩١ م.

٥٠ - روائع الطب الإسلامي، لمحمد نزار الدقر، دمشق، دار المعاجم، ط ١،
١٩٩٩ م.

(ز)

٥١ - زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن قيم الجوزية، القاهرة، مطبعة محمد
علي صبيح، ط ١، ١٣٥٣ هـ.

٥٢ - أبو زيد البلخي: سيرته وآراؤه الفلسفية، لسحبان خليفات، عمان،
وزارة الثقافة، مجلة أفكار، ١٩٨٨ م.

٥٣ - أبو زيد البلخي وعالمه الفكري، لمحمد أحمد عواد، أطروحة دكتوراه،
بيروت، جامعة القديس يوسف، ١٩٩٤ م.

(س)

٥٤ - سنن الترمذي، لأحمد بن عيسى الترمذي، تحقيق أحمد شاكر

وأخرين، بيروت، دار إحياء التراث العربي .

٥٥ - سير أعلام النبلاء، لمحمد بن أحمد بن عثمان الذهبي، تحقيق شعيب الأرنؤوط، ومحمد نعيم العرقسوسي، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤١٣ هـ .

(ش)

٥٦ - شذرات الذهب في أخبار من ذهب، لعبد الحي بن أحمد الدمشقي العكري، بيروت، دار الكتب العلمية .

٥٧ - شرح أسماء الله الحسنى، لفخر الدين محمد بن عمر الرازي، تحقيق طه عبد الرؤوف سعد، بيروت، دار الكتاب العربي، ط ١، ١٩٨٤ م .

٥٨ - شرح الحكم العطائية، لعبد المجيد الشرنوبى، دمشق بيروت، دار ابن كثير، ط ٣، ١٩٩٢ م .

٥٩ - شعب الإيمان، لأبي بكر أحمد بن الحسين البيهقي، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١٠ هـ .

(ص)

٦٠ - الصحاح في اللغة والعلوم، لنديم مرعشلي، وأسامة مرعشلي، بيروت، دار الحضارة العربية، ط ١، ١٩٧٤ م .

٦١ - الصحة العامة، لزهير حلاج، اللاذقية، جامعة تشرين، ط ١، ١٩٨١ م .

٦٢ - الصحة للجميع، لإبراهيم مزور، بيروت، مؤسسة نوفل، ١٩٩٠ م .

٦٣ - الصحة النفسية، لفائز محمد الحاج، بيروت ودمشق، المكتب الإسلامي، ١٩٧٧ م .

٦٤ - الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، لمحمد عودة، وكمال مرسي، الكويت، دار القلم، ١٩٩٤م.

(ط)

- ٦٥ - الطب الإسلامي، لأحمد طه، القاهرة، دار الاعتصام، ١٩٨٦م.
- ٦٦ - الطب الإسلامي، لمحبي الدين طالو العلبي، دمشق وبيروت، دار ابن كثير، ط ١، ١٩٩٢م.
- ٦٧ - الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، لمختار سالم، مراجعة الشيخ أحمد محبي الدين العجوز، بيروت، مؤسسة المعارف، ١٩٨٨م.
- ٦٨ - طبقات الأطباء والحكماء، لأبي داود سليمان بن حسان بن جلجل الأندلسي، تحقيق فؤاد سيد، القاهرة، ١٩٥٥م.
- ٦٩ - الطبقات السنية في تراجم الحنفية، لتقي الدين بن عبد القادر التميمي، تحقيق عبد الفتاح محمد الخلو، الرياض، دار الرفاعي للنشر والطباعة، ط ١، ١٩٨٣م.
- ٧٠ - طبقات الشافعية الكبرى، لأبي نصر عبد الله بن علي السبكي، تحقيق د. عبد الفتاح محمد الخلو، ود. محسود الطناحي، الجزيرة، دار هجر، ١٩٩٢م.
- ٧١ - الطب النفسي، لقميحة ورفقائه، دمشق، دار الكتب العربية، ١٩٩٣م.
- ٧٢ - الطب النفسي، لمعلا شيخو، حلب، جامعة حلب، ١٩٨١م.
- ٧٣ - الطب والصيدلة عند العرب، لياسين خليل، بغداد، منشورات جامعة بغداد، ١٩٧٩م.

٧٤ - الطب الوقائي في الإسلام، لبربور ورفاقه، ١٩٩٢ م .

(ع)

٧٥ - عالم الغذاء والتغذية، لأحمد الخطيب، دمشق، دار المعارف، ط ١، ١٩٨٥ م .

٧٦ - العمارة البيئية، لمحبي الدين سلقيني، دمشق، دار قابس، ط ١، ١٩٩٤ م .

٧٧ - عيون الأنباء في طبقات الأطباء، لأحمد بن القاسم بن أبي أصيبعة، تحقيق نزار رضا، بيروت، ط ١، ١٩٦٥ م .

(ف)

٧٨ - الفتح الكبير في ضم الزيادة إلى الجامع الصغير، ليوسف النبهاني، القاهرة، دار الكتب العربية الكبرى، د . ت .

٧٩ - فردوس الحكمة، لعلي بن ربن الطبري، صححه محمد زيد الصديقي، برلين، مطبعة أختاب، ١٩٢٨ م .

٨٠ - فضل الاعتزال وطبقات المعتزلة، للقاضي عماد الدين أبي الحسن عبد الجبار بن أحمد، تحقيق فؤاد سيد، تونس، الدار التونسية للنشر، ١٩٧٤ م .

٨١ - فلاسفة الشيعة : حياتهم وآراؤهم، لعبد الله نعمة، بيروت، دار مكتبة الحياة .

٨٢ - الفهرست، لأبي الفرج محمد بن إسحاق بن النديم، بيروت، دار المعرفة، د . ت .

٨٣ - الفيزيولوجيا، لناظم قاضي، حلب، جامعة حلب، ١٩٨٢ م .

(ق)

- ٨٤ - القاموس الإسلامي، لأحمد عطية الله، مكتبة النهضة المصرية
١٩٦٣م.
- ٨٥ - قاموس الأطبا وناموس الألبا، لمدين بن عبد الرحمن المصري القوصوني،
دمشق، مصورات مجمع اللغة العربية، ١٩٧٩م.
- ٨٦ - القاموس المحيط، لمجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي، بيروت،
دار إحياء التراث العربي، ط ١، ١٩٩٧م.
- ٨٧ - القانون في الطب، للحسين بن علي بن سينا، بيروت، دار صادر. (عن
طبعة بولاق).
- ٨٨ - قرى الضيف، لعبد الله بن محمد بن عبيد، تحقيق عبد الله بن حمد
المنصور، الرياض، أضواء السلف، ط ١، ١٩٧٧م.
- ٨٩ - قصة الحضارة، لول ديورانت، جامعة الدول العربية.
- ٩٠ - قواعد التغذية في السنة الأولى من العمر، لمحمود بوظو، دمشق، شركة
نستله، ١٩٩٩م.

(ك)

- ٩١ - الكامل في التاريخ، لعز الدين أبي الحسن علي بن أبي الكرم بن الأثير
الشيباني، بيروت، دار صادر.
- ٩٣ - كتاب جالينوس إلى اغلوقن في التائي لشفاء الأمراض، لجالينوس،
القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٢م.
- ٩٤ - كتاب الحدود في الأصول، لأبي الوليد سليمان بن خلف الباجي،
تحقيق نزيه حمادة، بيروت، مؤسسة الزعبي، ط ١، ١٩٧٣م.

- ٩٥ - كتاب التعريفات ، لعلي بن محمد الجرجاني ، بيروت ، مكتبة لبنان ، ١٩٨٥ .
- ٩٦ - الكتاب الملكي (كامل الصناعة الطبية) ، لعلي بن عباس المجوسي ، القاهرة ، د . ت .
- ٩٧ - كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس ، لإسماعيل بن محمد العجلوني ، بيروت ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ط ٢ ، ١٣٥١ هـ .
- ٩٨ - كشف الظنون عن أسامي الكتب والفنون ، لمصطفى بن عبد الله حاجي خليفة ، بيروت ، دار إحياء التراث العربي .

(ل)

- ٩٩ - لسان العرب ، لابن منظور محمد بن مكرم الإفريقي المصري ، بيروت ، دار صادر ، ط ١ .
- ١٠٠ - لسان الميزان ، لأبي الفضل شهاب الدين أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ، بيروت ، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات ، ط ٢ ، ١٩٧١ م .

(م)

- ١٠١ - المبادئ الأساسية في الطب النفسي ، لوررو ماينك ، ط ١٠ ، ١٩٩٣ م .
- ١٠٢ - محاضرات تاريخ الأمم الإسلامية : الدولة العباسية ، لمحمد بك الخضري ، القاهرة ، المكتبة التجارية الكبرى ، ط ١٠ .
- ١٠٣ - محاضرات في تاريخ العلوم العربية والإسلامية ، لفؤاد سزكين ، فرانكفورت ، معهد تاريخ العلوم العربية والإسلامية ، ١٩٨٤ م .

- ١٠٤ - محاضرات في علم التخدير والإنعاش، لطفه الجاسر، حلب، جامعة حلب، ١٩٨٢ م.
- ١٠٥ - مختصر تاريخ الطب العربي، لكمال السامرائي، بغداد، دائرة الشؤون الثقافية والنشر، ١٩٨٤ م.
- ١٠٦ - مدينة دمشق عند الجغرافيين والرحالين المسلمين، إصلاح الدين المنجد، بيروت، دار الكتاب الجديد، ١٩٦٧ م.
- ١٠٧ - المرشد أو الفصول، لأبي بكر الرازي، تحقيق ألبير إسكندر، القاهرة، معهد المخطوطات العربية، ١٩٧٨ م.
- ١٠٨ - مسند أحمد، لأبي عبد الله أحمد بن حنبل الشيباني، مصر، مؤسسة قرطبة.
- ١٠٩ - المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، لأحمد بن محمد بن علي المقري، القاهرة، المطبعة الميمنية، ١٣٢٥ هـ.
- ١١٠ - المصطلح الفلسفي عند الغرب، لعبد الأمير الأعمش، بغداد، مكتبة الفكر العربي، ١٩٨٥ م.
- ١١١ - معجم الأدباء، لأبي عبد الله شهاب الدين ياقوت بن عبد الله الحموي، بإشراف أحمد فريد رفاعي، القاهرة، مكتبة عيسى البابي الحلبي وشركاه، د. ت.
- ١١٢ - معجم البلدان، لأبي عبد الله شهاب الدين ياقوت بن عبد الله الحموي، بيروت، دار صادر، د. ت.
- ١١٣ - المعجم الشامل للتراث العربي المطبوع، لمحمد عيسى صالحية، القاهرة، معهد المخطوطات العربية، ١٩٩٢ م.
- ١١٤ - معجم العلوم النفسية، لفاخر عاقل، بيروت، دار الرائد العربي، ط ١، ١٩٨٨ م.

- ١١٥ - معجم المؤلفين تراجم مصنفى الكتب العربية ، لعمر رضا كحالة ، دمشق ، مطبعة الترقى ، ١٣٧٦ هـ .
- ١١٦ - المعجم المدرسى ، لمحمد خير أبو حرب ، دمشق ، وزارة التربية ، ١٩٨٥ م .
- ١١٧ - المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ، لمحمد فؤاد عبد الباقي ، بيروت ، دار المعرفة ، ط ٤ ، ١٩٩٤ م .
- ١١٨ - المعجم الوسيط ، لأحمد حسن الزيات ورفقائه ، إستانبول ، المكتبة الإسلامية ، د . ت .
- ١١٩ - مفيد العلوم ومبيد الهموم ، لابن الحشاء ، الرباط ، مطبوعات معهد العلوم العليا المغربية ، المطبعة الاقتصادية ، ١٩٤١ م .
- ١٢٠ - المقابسات ، لأبي حيان علي بن محمد التوحيدى ، تحقيق محمد توفيق حسين ، بغداد ، مطبعة الإرشاد ، ط ١ ، ١٩٧٠ م .
- ١٢١ - مقالات الإسلاميين واختلاف المصلين ، لأبي الحسن علي بن إسماعيل الأشعري ، تحقيق محيى الدين عبد الحميد ، بيروت ، المكتبة العصرية ، ١٤١١ هـ .
- ١٢٢ - الملل والنحل ، لأبي الفتح محمد بن عبد الكريم بن أبي بكر الشهرستاني ، تحقيق محمد سيد كيلاني ، القاهرة ، مطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده ، ١٣٩٦ هـ .
- ١٢٣ - المنصوري في الطب ، لمحمد بن زكريا الرازي ، تحقيق حازم البكري الصديقي ، الكويت ، معهد المخطوطات العربية ، ١٩٨٧ م .
- ١٢٤ - الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب ، لمحمد كامل حسين ورفقائه ، طرابلس .

- ١٢٥ - موسوعة تاريخ العلوم العربية، لرشدي الراشد، بيروت، مركز دراسات الوحدة العربية، ١٩٩٧ م.
- ١٢٦ - الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، لوليم خولي، القاهرة، دار المعارف، ط ١، ١٩٧٦ م.
- ١٢٧ - الموسوعة الطبية الشاملة، لألبير جميل، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- ١٢٨ - الموسوعة الطبية الميسرة، دمشق، دار الحكمة، ١٩٩٧ م.
- ١٢٩ - موسوعة كشاف اصطلاحات الفنون والعلوم، لمحمد علي التهانوي، بيروت، مكتبة لبنان، ١٩٩٦ م.
- ١٣٠ - الميسر في أصول الفقه الإسلامي، لإبراهيم السلقيني، سوريا ولبنان، دار الفكر، ١٩٨١ م.

(ن)

- ١٣١ - نهاية الرتبة في طلب الحسبة، لعبد الرحمن الشيزري، تحقيق العربي، القاهرة، لجنة التأليف والترجمة والنشر، ١٩٤٦ م.

(هـ)

- ١٣٢ - هدية العارفين أسماء المؤلفين وآثار المصنفين، لإسماعيل باشا البغدادي، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٩٥١ م.

(و)

- ١٣٣ - الوافي بالوفيات، لصلاح الدين خليل بن أيبك الصفدي، باعتناء دبورينغ، وفرانز شتاينر، فسبادن، ١٩٧٢ م.
- ١٣٤ - الوجيز في أمراض الأذن والأنف والحنجرة، لعباس عبد الحي، دمشق،

مطبعة الحاسط، ١٩٨١ م .

- ١٣٥ - وفيات الأعيان، لأبي العباس شمس الدين أحمد بن محمد بن خلكان، تحقيق د. إحسان عباس، بيروت، دار الثقافة، ١٩٦٨ م .
- ١٣٦ - الوقاية وحفظ الصحة عند ابن سينا، لأحمد عروة، دمشق، مجمع اللغة العربية، ١٩٨٦ م .

(ي)

- ١٣٧ - يعقوب بن إسحاق الكندي، نصوص ودراسات . لفؤاد سزكين (جمع وإعادة طبع) معهد تاريخ العلوم العربية والإسلامية . فرانكفورت ١٩٩٦ م .

١ - ٢ : العربية المخطوطة :

- ١ - تدبير الأصحاء، لجالينوس، ١٠٨ ق، دار الكتب المصرية، ١٧٢٧ ط ١ - ف ٢٢، عن ميكروفيلم في مكتبة معهد التراث العلمي العربي، حلب .
- ٢ - تفسير جالينوس لكتاب فولوبس في تدبير الأصحاء، لجالينوس، ٢٠ ق، عن ميكروفيلم في مكتبة معهد التراث العلمي العربي، حلب .
- ٣ - حفظ الصحة، لعلي بن ربن الطبري، ٣٠ ق، أكسفورد، مكتبة بودليانا .

١ - ٣ : بحوث المجلات والمؤتمرات :

- ١ - إبداع الرسول العربي في فن الصحة والطب الوقائي، لمحمود ناظم النسيمي، حلب، معهد التراث العلمي العربي، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، ١٩٧٧ م .

- ٢ - تقرير الرازي حول الزكام المزمّن عند تفتح الورد، لفريدرون هاو، حلب، مجلة تاريخ العلوم، معهد التراث العلمي العربي، ١٩٧٧ م.
- ٣ - الرواية العربية لأعمال روفس الإفيسيسي، لمانفريد أولمان، حلب، معهد التراث العلمي العربي، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، ١٩٧٧ م.
- ٤ - ابن سينا أسهم في تأسيس علم المياه الحديث، لمحمد زهير البابا، دمشق، اتحاد الكتاب العرب، مجلة التراث العربي، العددان ٦/٥، ١٩٨١ م.
- ٥ - شفاء الصداع النصفي بالحجامة، لأحمد عطار، بون وبرلين، مجلة عالم الطب والصيدلة، المجلد ١٤، العدد ٢، بيتا فيرلاج، ١٩٩٦ م.
- ٦ - الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي، لبشير طه الزبير، اتحاد الأطباء النفسانيين العرب، المجلة العربية للطب النفسي، المجلد ٤، العدد ٢، ١٩٩٣ م.
- ٧ - علم الفلك العربي وأعلامه في العهد العباسي، لجلال خانجي، العين، الإمارات العربية المتحدة، الندوة العالمية السابعة لتاريخ العلوم عند العرب، ٢٠٠٠ م.
- ٨ - ابن العين زربي وأبحاثه في العلل والعلاج، لسامي خلف حمارنة، حلب، معهد التراث العربي، الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، ١٩٧٧ م.
- ٩ - كتاب دفع مضار الأبدان بأرض مصر، لسلمان قطاية، حلب، المؤتمر الثالث لتاريخ العلوم عند العرب، ١٩٧٨ م.
- ١٠ - كتاب المئة في الصناعة الطبية لأبي سهل الجرجاني، لغادة الكرمي، حلب، مجلة تاريخ العلوم العربية، المجلد الثاني، ١٩٧٨ م.
- ١١ - مخطوط محنة الطبيب للرازي، لألبير زكي إسكندر، القاهرة، مجلة معهد المخطوطات العربية، مجلد ٧.

٢ - الأجنبية :

1. Bernier . J. J & Adeian . J & Vidon . n , 1988 - *Les aliments dans le tube digestif* . doin .
2. Carrison , F. H. , *An Introduction to the History of Medicine* , 4th. ED. Saunders, 1929.
3. Diken , s., & Pitts , R. , 1970- *Introduction to cultural geography* . Grim and company.
4. Kaplan & Sadok - *Comprehensive Textbook of Psychiatry* . six edition .
5. Martin , evans , 1980 - *climate and comfort* . Halsted press , Newyork .
6. Segerist , H. *A History of Medicine* , Oxford University , Press 1957 , 1961 .
7. Sezgin , F. , *Gaschichte des Arabischen* , Band III Leiden , Brill 1970.
8. Singer , G. *A History of Anatomy and Physiology from the Greek to Harvey* , Dover Publication 1957 .
9. Tanagho . E. A & Meaninch . J. W , 1988 , *Smith's General urology* . Appleton & lange , california .
10. Wagner . G. & Gran . R. , 1978 , *Impotence , Physiological , Psychological , surgical Diagnosis and Treatment* . Plenum-press , New York and London .
11. WMO , WHO , UNEPWMO . 1996 - *climate and human health* . N843 , Geneva , Switzerland .

* *

*

المحتويات

١٠-٧	تصدير
١٦-١٣	تقديم
٥	شكر
٢٢-١٧	مقدمة المحقق (الخطة والمنهج)

الدراسة

(٢٣ - ٣٢٥)

٥٢-٢٥	تمهيد (في تراث حفظ الصحة)
٢٥	١- حفظ الصحة في الحضارات القديمة
٣٢	٢- حفظ الصحة في الحضارة العربية الإسلامية
٣٣	- عند العرب قبل الإسلام
٣٣	- في فجر الإسلام وعصر الراشدين
٣٨	- في العصر الأموي
٤٠	- في العصر العباسي
٤٠	- في عصر الترجمة
٤٥	- في عصر النضوج
٥٣	البَلْخِيُّ وكتابه
٥٣	١- التعريف بأبي زيد البلخي
٥٣	- عصره
٥٧	- شهادات فيه
٦١	- حياته ورحلاته
٦٧	- من أشياخه وتلامذته

- ٦٨ - مذهبه الاعتقادي
- ٧٤ - علومه ومكائنه
- ٨٠ - مصنفاته
- ٨٥ - من أقواله وشعره
- ٨٧ - مصادر ترجمته
- ١٢١-٨٩ ٢- مصالِح الأبدان والأنفس (تقديم عام)
- ٨٩ - عنوانه وموضوعه
- ٩١ - نسخه الخطية
- ١٠٢ - دراسات سابقة
- ١٠٣ - منهجه
- ١٠٣ - الاستدلال
- ١٠٥ - السببية
- ١٠٦ - الخبرة العملية
- ١٠٨ - الاختبار
- ١٠٩ - التعليم
- ١١٧ - استلهاَم الحكمة
- ٢٠٩-١٢٣ ٣- مصالِح الأبدان والأنفس (تخليل وتقويم)
- ٢٠٩-١٢٣ دراسة مقالة مصالِح الأبدان
- ١٢٣ - دراسة الباب الأول (تعهد الأبدان)
- ١٢٧ - دراسة الباب الثاني (وصف أوائل الأشياء)
- ١٣١ - دراسة الباب الثالث (تدبير المساكن والمياه والأهوية)
- ١٤١ - دراسة الباب الرابع (تدبير ما يقي الحر والبر)
- ١٥١ - دراسة الباب الخامس (تدبير المطاعم)

- دراسة الباب السادس (تدبير المشارب) ١٦٩
- دراسة الباب السابع (المشمومات) ١٧٦
- دراسة الباب الثامن (تدبير النَّوْم) ١٧٩
- دراسة الباب التاسع (تدبير المياه) ١٨٤
- دراسة الباب العاشر (تدبير الاستحمام) ١٨٨
- دراسة الباب الحادي عشر (تدبير الحركات الرياضية) ١٩٢
- دراسة الباب الثاني عشر (تدبير ما يتبع الحركات الرياضية) ١٩٦
- دراسة الباب الثالث عشر (تدبير السماع) ١٩٨
- دراسة الباب الرابع عشر (تدبير إعادة الصحة) ٢٠١
- المخططات التوضيحية للمقالة الأولى ٢٣٦-٢١١
- دراسة مقالة مصالِح الأَنْفَس ٢٧٩-٢٣٧
- دراسة الباب الأول (.. تدبير مصالِح الأَنْفَس) ٢٣٧
- دراسة الباب الثاني (.. حَفْظ صِحَّة الأَنْفَس ..) ٢٤٢
- دراسة الباب الثالث (.. إِعَادَة صِحَّة الأَنْفَس ..) ٢٤٦
- دراسة الباب الرابع (ذِكْر الأَعْرَاض النَّفْسَانِيَّة ..) ٢٥٠
- دراسة الباب الخامس (.. صَرْفُ الغَضَبِ وَقَمْعُهُ) ٢٥٤
- دراسة الباب السادس (تسكين الخوف والفرع) ٢٥٩
- دراسة الباب السابع (تدبير دفع الحزن والجزع) ٢٦٣
- دراسة الباب الثامن (الاحتيايل لدفع وساوس الصدر) ٢٦٧
- المخططات التوضيحية للمقالة الثانية ٢٩١-٢٨١
- سكّانة الكتاب ٢٩٣
- البلخي ونظرية الأخلاط ٢٩٣
- البلخي وحفظ الصحة ٢٩٩

٢٩٩	- في الطب اليوناني
٣٠٤	- عند الطبري
٣٠٩	- عند الرازي
٣١١	موضوعات حفظ الصحة عند ابن سينا
٣١٦-٣١٣	البلخي وصحة البيئة
٣١٣	- صحة البيئة في الطب اليوناني
٣١٤	- صحة البيئة عند معاصري البلخي
٣١٤	- ملاحظات حول «الذخيرة» لثابت بن قُرَّة
٣١٥	- ملاحظات حول «فردوس الحكمة» للطبري
٣١٥	- صحة البيئة عند الرازي
٣١٦	- صحة البيئة عند البلخي
٣١٦	- صحة البيئة عند ابن سينا
٣١٧	البلخي والصحة النفسية
٣٢١	خاتمة

مصالح الأبدان والأنفس

النص المحقق

(٣٢٧ - ٥٦٤)

٣٢٩	مقدمة المؤلف
٥٠٣-٣٣٣	المقالة الأولى وأبوابها:
٣٣٠	الباب الأول: في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تعهد الأبدان
٣٣٩	الباب الثاني: في وصف الأشياء وبدء طبيعة الإنسان
٣٤٩	الباب الثالث: في تدبير المساكن والمياه والأهوية
٣٦٥	الباب الرابع: في تدبير ما يقي الحرَّ والبرد من الأكتان والملابس

٣٧٩	الباب الخامس: في تدبير المطاعم
٣٧٩	القول في الحاجة إلى الغذاء
٣٨٠	القول في أنواع الأغذية
٣٨٥	ذكر الألبان
٣٨٧	ذكر البيض
٣٨٨	ذكر الحبوب
٣٩٠	ذكر الفواكه والثمار
٣٩١	ذكر البقول
٣٩١	القول في صنعة الطعام
٤٠٢	القول في أوقات المطعم
٤٠٦	القول في تقدير الطعام
٤٠٨	القول في ترتيب ألوان الطعام عند التقديم والأكل
٤١٠	القول في تدبير أحوال الطُّعْم
٤١٣	الباب السادس: في تدبير الشراب
٤١٣	القول في عامة الشراب
٤١٦	القول في الشراب العنبي الرقيق الذي يُسَكَّر
٤٢١	القول في أنواع الشراب
٤٢٣	القول في مزاج الشراب
٤٢٥	القول في أوقات الشراب وتقدير ما يُؤخذ من الشراب
		القول في الحالات التي يجب أن يختار للشرب أو يتجنب
٤٣٠	فيها وكيفية الشراب
٤٣٣	الباب السابع: في المشمومات
٤٣٣	القول في طبيعة المشمومات ومضارها ومنافعها

- ٤٣٤ القول في أجناس المشمومات
- ٤٣٤ القول في تدبير استعمال المشمومات الطيبة
- ٤٣٩ الباب الثامن: في تدبير النوم
- ٤٣٩ القول في صفة النوم وماهيته وعِلَّتُه ومنافعه
- ٤٤٠ القول في تدبير أوقات النوم وحالاته
- ٤٤٧ الباب التاسع: في تدبير الباه
- ٤٤٧ القول في صفة الباه
- ٤٥٢ القول في المزاج الذي يصلح للباه
- ٤٥٥ القول في أوقات الباه
- ٤٥٧ الباب العاشر: في تدبير الاستحمام
- ٤٥٧ القول في فضل الحمام ومرافقه ومنافعه
- ٤٥٩ القول في أوقات الاستحمام
- ٤٦١ القول في حالات دخول الحمام
- الباب الحادي عشر: في تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج إلى
- ٤٦٥ استعمالها في حفظ الصحة
- ٤٦٩ القول في أوقات الحركة
- الباب الثاني عشر: في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من غَمَزِ
- ٤٧٣ البدن ودلِّكِهِ
- ٤٧٧ الباب الثالث عشر: في تدبير السماع
- ٤٨٣ الباب الرابع عشر: في تدبير إعادة الصحة
- ٤٨٣ القول في .. الحاجة .. إلى المداواة والعلاج
- ٤٨٤ القول في ذكر موقع الأدوية من الأبدان
- ٤٨٦ القول في أصل .. مداواة الأمراض

- ٤٨٦ القول في أصناف المداواة
- ٤٨٩ القول في تدبير مداواة الأمراض من جهة طبقات العمر
- ٤٩٢ القول في تدبير مداواة الأمراض من فصول السنة
- ٤٩٣ القول في تدبير المداواة بالإسهال
- ٤٩٧ القول في تدبير إخراج الدم
- ٥٦٤-٥٠٥ المقالة الثانية وأبوابها:
- ٥٠٧ الباب الأول: في . . مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس
- ٥١١ الباب الثاني: في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها
- ٥١٥ الباب الثالث: في تدبير إعادة صحة الأنفس
- ٥١٩ الباب الرابع: في ذكر الأعراض النفسانية وتعديدها
- ٥٢٣ الباب الخامس: في تدبير صرف الغضب وقمعه
- ٥٣١ الباب السادس: في تسكين الخوف والفرع
- ٥٣٧ الباب السابع: في تدبير دفع الحزن والجزع
- ٥٤٣ الباب الثامن: في الاحتيال لدفع وساوس الصدر

الملحقات

(٥٨٤ - ٥٦٥)

- ٥٧٠-٥٦٧ نصوص في حفظ الصحة من كتب الحسبة
- مؤلفات حفظ الصحة في العصر العباسي
- ٥٧٩-٥٧١ (دراسة إحصائية ورسم بياني)
- ٥٨٠ العلوم في العصر العباسي (رسم بياني)
- ٥٨٢-٥٨١ خرائط تاريخية
- ٥٨١ - الدولة الطاهرية
- ٥٨٢ - الدولة الصفارية والسامانية

الفهارس

(٥٨٣ - ٦٤٨)

٥٨٥	١- الآيات القرآنية
٥٨٧	٢- الأحاديث النبوية
٥٨٩	٣- الألفاظ اللغوية
	٤- المصطلحات العلمية والمفردات الطيبة والفنية (وما يقابلها بالإنجليزية)
٥٩٣	٥- الأعلام المترجم لهم
٦١٩	٦- مخططات البحث
٦٢١	المصادر والمراجع
٦٢٣-٦٣٩	١- العربية
٦٢٣	١- ١: كتب مطبوعة
٦٢٣	١- ٢: مخطوطات
٦٣٧	١- ٣: بحوث في المجلات والدوريات
٦٣٧	٢- الأجنبية
٦٣٩	المحتويات
٦٤١	

In conclusion, the research presented in this work, "Sustenance for Body and Soul", is not merely a theoretical presentation of one link in the chain of the universal civilization which is the Arabic-Muslim civilization. Rather, this research has brought to light treasures, as preserved for us by the writings of al-Balkhi, that continue to be used today, and of which we would be wise to recognize the value in our own age. These treasures can provide us with the requisite wisdom in preserving the health of both the body and the soul.

Al-Balkhi emphasizes the mutual relationship, as well as the reciprocal effect, between the psyche and the body. He views man in both his physical and psychological dimensions; as such, al-Balkhi states that health preservation cannot be accomplished except by regarding both dimensions as one organic whole.

In the management of psychological health, al-Balkhi depends on what he calls "stratagemms". He divides these stratagemms into two types: those that stem from within the psyche, and those that stem from without. The stratagemms which come from without the psyche depend basically on the help of a physician. On the other hand, those which stem from within the psyche are what we nowadays know as adjustmental mechanisms. These mechanisms are adopted by man to protect himself from harmful psychological states.

A merging of the human element with the material products of civilization is what al-Balkhi presents. This blending is what distinguished the Arab Muslim scientists' method of applied science from those of others. We, in the modern age, could do with this unity of vision once more, in order to reintroduce a more humane understanding of medicine into that of the dominant culture of materialism.

“Sustenance for the Body”, the first section of al-Balkhi’s book, is distinguished by its instructive method. This method is characterized by its brevity and clarity. It simplifies the information and deals with the general foundations of health preservation. Perhaps the most striking of topics in this first section is his discussion of the preservation the health of the environment through giving care to the health found in one’s home, water and air. He continues on to specify what should be taken as standards of excellence in these elements of the environment. He then explains how to utilize these elements during medical treatment, suggesting solutions for providing healthier environmental conditions.

The second article, entitled “Preserving the health of the Souls”, testifies to al-Balkhi’s being a pioneer in the science of psychological health. No one before al-Balkhi had made the study of psychological medicine and health a branch of medicine, nor had anyone preceded him in giving it a status independent and distinct from other branches of medicine.

Al-Balkhi declares that man’s psyche is as liable to disease as is his body; in fact, psychological symptoms are longer-lasting and more harmful to man. Accordingly, al-Balkhi decides that matters of the psyche should be given the greatest care, in order to prevent any disturbances to the psyche.

Sina) may have been influenced in many aspects by his writings. In short, one of the distinctive characteristics of Arab medicine was the priority it gave to health preservation (preventive medicine) over health restoration (therapeutic medicine), as opposed to that of the Greeks.

In his book, al-Balkhi adopts the deductive method, which was prevalent in the Arabic medical textbooks of the age. He projects the theory of the four humors of the human body onto specific cases related to health preservation, and it is through this theory that he understands and discusses these cases. Furthermore, al-Balkhi also relies on causality, empiricism, and experimentation, which are the hallmarks of the scientific method.

Al-Balkhi's philosophical tendencies are manifest in *Sustenance for Body and Soul*. This is clearly reflected in his desire to be inspired as to the true wisdom behind the physical phenomena; he did not wish to limit the study and practice of medicine to merely that of the external and physical, but rather to read into and understand the wisdom latent therein. It is in this method that al-Balkhi's concept of the organic unity of man and the universe is contained. In this concept, al-Balkhi generalizes and applies the rules of the cosmos onto the individual creatures.

Summary

Abu Zayd al-Balkhi was not a practicing physician, but rather excelled in theoretical medicine. An encyclopedic scholar, his knowledge of medicine was a complement to his scholastic character. Such encyclopedic scholars were common in the age Arab-Islamic civilization.

Abu Zayd's attempt to join between Shari'ah and philosophy infuriated his opponents. However, one does not find that he was excessive in his philosophical tendencies. Throughout his works, we find al-Balkhi to be a man of deep faith searching for wisdom.

Al-Balkhi's *Sustenance for Body and Soul* clearly reflects the science of health preservation at the dawn of the age of Arabic medical writing. Through al-Balkhi, great advancements were made in the science of health preservation. If one searches, one will not find in al-Balkhi's works any evidence of borrowing from the works of Hippocrates or Galinus, even if al-Balkhi did, of course, generally follow the line of medicine drawn before him. Not even al-Tabari, a contemporary of al-Balkhi, presented as comprehensive and as thorough a study as did al-Balkhi in his work. Moreover, we find that those who followed al-Balkhi, such as Rhazes (al-Razi) and Avicenna (Ibn

رقم الإيداع ٢٠٠٥/١٥٤٦٦

I.S.B.N. الترقيم الدولي

777-5024-70-6



WHO



ALECSO

MAŞĀLIḤ AL-ABDĀN WAL- ANFUS

By

ABŪ ZAYD AḤMAD B. SAHL AL-BALḤĪ

235 – 332 AH

849 – 934 AD

Critical edition and study

by

Dr. Maḥmūd Mişrī

Introduction

by

Dr. Muḥammad Haytam al-Hayyāt

Cairo 2005



MAŞĀLIḤ AL-ABDĀN WAL-ANFUS

By

ABŪ ZAYD AḤMAD B. SAHL AL-BALḤĪ

235 – 332 AH

849 – 934 AD

Critical edition and study

by

Dr. Maḥmūd Miṣrī

Introduction

by

Dr. Muḥammad Hayṭam al-Ḥayyāt

Cairo 2005