

شرح كلام الحافظ بن الجوزي عن خلق بني ءادم

ذكر الحافظ بن الجوزي (1) في كتابه تلبيس إبليس (2) أن الله عز وجل خلق بني ءادم على الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة وجعل صحته (3) موقوفة على تعادل الأخلاط (4) الدم والبلغم والمرارة (5) الصفراء والمرارة السوداء.

قوله: " الله عز وجل خلق بني ءادم على الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة "، أي الطبائع الأربعة، وما يقتضي تركيب هذه الطبائع أعني الحار الرطب والبارد الرطب والحار اليابس والبارد اليابس، فمن الناس من هو معتدل بين الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة، ومنهم من هو حار رطب دموي المزاج، أو بارد رطب بلغمي المزاج، أو حار يابس صفراوي المزاج، أو بارد يابس سوداوي المزاج.

(1) هو الحافظ ابن الجوزي، أبو الفرج عبد الرحمن بن أبي الحسن علي بن محمد القرشي التيمي البكري، فقيه حنبلي ولد في بغداد وتوفي فيها (510 _ 597 هـ)

(2) تلبيس إبليس ص 263 دار الكتاب العربي - بيروت

(3) في مصطلح الأطباء الصحة : هيئة يكون بها بدن الإنسان في مزاجه وتركيبه بحيث تصدر عنه الأفعال سليمة

(4) في مصطلح الأطباء المرارة : إحدى الطبائع الأربع والمرارة في اللغة القوة والشدة وأطلقت على الصفراء لأنها أقوى الأخلاط وعلى السوداء أيضا لأنها أشدها لاقتضائها للسمك والثبات والصلابة

(5) في مصطلح الأطباء الخلط : جسم رطب سيال يستحيل إليه الغذاء أولا وأخلاط البدن أربعة الدم والبلغم والصفراء والسمراء، فمن الخلط خلط محمود وهو الذي من شأنه أن يصير جزءاً من جوهر المغتذي وحده أو مع غيره، وبالجملة يكون صالحاً لبدل ما يتحلل منه، ومنه خلط رديء وهو الذي ليس من شأنه ذلك

قوله: " وجعل صحته موقوفة على تعادل الأخلاط الدم والبلغم والمرّة الصفراء والمرّة السوداء "، أي صحيح البدن من كانت أخلاطه معتدلة بنسبها التي تكون لمعتدل المزاج بأن يكون الدم هو الأكثر ثم البلغم ثم الصفراء ثم السوداء. وحفظ الصحة يكون لمن كان معتدل المزاج بين الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة بتدبير أمور أذكر منها بالخصوص ما يؤكل ويشرب، فيأكل من الطعام ويشرب باعتدال الحار والبارد والرطب واليابس.

ومن لم يكن معتدل المزاج يأكل بالضد، فإن كان هذا المزاج ضارا فقد يشفى بأكل الغذاء المناسب، فقد قال الأطباء: " كثير من الأمراض تندفع بالغذاء لوحده ولا تندفع بالدواء لوحده " أي إن عرف كيف يأكل يذهب المرض ولا يحتاج لدواء، وذلك لأن أكثر الأغذية دوائية، أي هي غذاء للبدن ودواء له أيضا، وأما إذا أخذ الدواء ولم يلتفت للغذاء فلا يذهب سبب المرض ويعاوده كل حين، وذلك إذا كان سبب المرض حارا وأكثر من أكل الأطعمة الحارة، أو كان سبب المرض باردا وأكثر من الأطعمة الباردة.

فمن كان حارا رطبا دموي المزاج علامته: ثقل البدن، وثقل في أصل العينين خاصة والرأس والصدغين، وحمرة الوجه والعينين، وانتفاخ البدن، وحلاوة الفم عند الانتباه من النوم، والتمطي والتثاؤب، وتكدر في الحواس، ونعاس ملازم، وسيلان الدم من اللثة، وإعياء بلا تعب سابق، ونبضه عظيم لين إلى السرعة.

يأكل الطعام البارد اليابس مثل: طحال - ذرة - شعير - نشا - عدس - فول يابس - بطاطا - قرنبيط - بازिला - كزبرة - بندورة حامضة - حصرم - أفندي - ليمون - أبو صرة - كريفون - سفرجل حامض - رمان حامض - خوخ عجر - دراق عجر -

كرز حامض - كيوي حامض - أكيدنيا حامضة - زعرور - سماق - خل - تمر هندي - ثلج - شراب البن المحمص.

ومن كان حارا يابساً صفراوي المزاج علامته: صفرة اللون والعينين وغورهما، ومرارة الفم عند الانتباه من النوم، وخشونة اللسان وجفافه، ويبس المنخرين، واستلذاذه بالنسيم البارد، وشدة العطش، وسرعة النفس، وضعف شهوة الطعام، والغثيان، ولدعاً وحرقة في فم المعدة، ونبضه سريع ضيق صلب.

يأكل الطعام البارد الرطب مثل: أكارع - سمك - سرطان - خس - بقلة - قثاء - خيار - فول أخضر - لوبيا خضراء - إسبانخ - كوسا - قرع أو يقطين - هندباء - كمأة - فطر - ملوخيا وخبازي - لبن الضأن - اللبن الرائب واللبنه الحلوة - الجبن الحلو - الجبن الرطب - القشطة - بطيخ أحمر - مشمش - رمان حلو - سفرجل حلو - خوخ أسود حلو - أناناس - بابايا - ليمون مغربي - كلمنتين حلو - دراق حلو - ماء الشعير - ماء الورد.

ومن كان باردا رطبا بلغمي المزاج علامته: بياض لون البدن وترهله، وتهيج الوجه، وقلة العطش، وضعف الهضم، وكثرة الريق ولزوجته، والجشاء الحامض، والنعاس، وكثرة النوم، والثقل الزائد على ما للدموي، والكسل، واسترخاء الأعصاب، والبلادة، ونبضه بطيء لين عريض.

يأكل الطعام الحار اليابس مثل: لحم الكبش - لحم الجمل - لحم الأرنب - بطارخ - لحم السماني - لحم الدرج - عصافير - عصفور - نعناع - صعتر - حبق - فجل - حرشف - شمر أخضر - جرجير - ملح - بصل - ثوم - باذنجان - ملفوف - بزر الشمر - أنيسون - كمون - كرفس - حب الرشاد - حلبة - الحبة السوداء - فلفل أسود - فلفل أحمر - محلب - هال - خردل - كراويا - زنجبيل - قرفة -

عقدة صفراء - شاي - بندق - جوز - كاستنه - عسل - شراب البن غير المحمص
- ماء الزهر.

ومن كان باردا يابساً سوداوي المزاج علامته: سواد الوجه وذهاب صفائه، ويبس
البدن والفم، وقلة النوم، وحموضة الفم عند الانتباه من النوم، وثقل أقل من البلغمي،
وقبض فم المعدة، ونبضه بطيء صلب ضيق.

يأكل الطعام الحار الرطب مثل: لحم الضأن - ألية - الهريسة - دجاج - حنطة -
شلجم - جزر - هليون - سلق - شمندر - سمن - زبدة - توت أبيض حلو -
تين - تفاح حلو - عنب حلو - شمام - مانجة حلوة - أفوكادو - قصب السكر -
تمر - رطب - زبيب - جوز الهند - سمسم - فستق حليبي - صنوبر كبير - لوز -
كاجو - دبس العنب الحلو - دبس التمر - زيتون أسود - كرز حلو.

أقول: الطبيب العارف بطب الأخلاط يدلك على حفظ صحتك إن كانت حاصلة
ويردها لك إن كانت مفقودة بالدواء والغذاء، فهو يميز أسباب وعلامات الصحة
والمرض والغذاء والدواء المناسب بحسب المزاج الغالب، وإن عالج الطبيب بالغذاء
لوحده فقد حاز السعادة، لأن هذا أسهل على نفس المريض.

كتبه الدكتور هاني البطل