

ومنها تدبير إخراج الفضلات ، فالخدر كل الخدر من إمساكها ، وليبادر بإخراجها ولو على ظهر دابة . ويشبه ابن الأزرقي احتباس الفضلات بالنهر الجاري إذا اشتد مجراه ، فإنه يتلف ما حواليه من العمران والنبات ، وكذا البول والغائط إذا احتبسا ولم يخرجوا سريعا ، أتلف الأعضاء وأفسد جميع البدن . قال بعضهم شعرا :

لا تحبسن البول حين يحضرك ولو على سرجك كي لا يعقرك
فلن فيه آفة المشانة فلا تكون بالبول ذا استهانة

وجاء في كتاب فاكهة ابن السبيل أن الطعام إذا بقي في المعدة أكثر من أربع وعشرين ساعة فهو ضرر ، وإن خرج قبل مضي ست ساعات فليس بمحمود العاقبة ، (فاكهة ابن السبيل ، ج ١ ، ص ٩٣) -

أما حفظ صحة القلب فيكون بوسائل منها وسائل نفسية مثل اجتناب حملان الهم وكثرة الفكر وكثرة المزاح (المرجع السابق ص ٩٣) .

كذلك هنالك ارتباط بين الايمان والصحة - وهو ما يعترف به الطب الحديث أيضا - فحفظ صحة العقل هو ألا تشرك في توحيد به شيء من الشرك ، وأن تكون راضيا بما قسم الله وما قدر ، حامدا شاكرا لمن أخرجك من العدم إلى الوجود ، (ص ٩٤) .

كما أن هناك ارتباطا بين الصحة والأخلاق ، فحفظ صحة اليدين بعدم السرقة ، وصحة الأرجل بعدم التهجم على أحد بالدخول إلى منزله بغير إذنه .

بل هناك ارتباط بين الصحة والعلم ، فصحة الأرجل بالمشي إلى ما يعين على طلب العلم ، كما أن صحة العقل بطلب زيادة العلم والعمل إلى منتهى الأجل ، (ص ٩٤) .

وهكذا نرى كيف قام هذا الطب العظيم على تلك النظرة الشاملة الرحبة .

ونذكر آخر ما تناوله هؤلاء العلماء الأجلاء بشأن تدبير البدن اثباتا لنظرتهم