

الحركات في اليقظة ، وراحة النفس مما تلاقي من النكال على المهموم ونحو ذلك ،
أي أن في النوم راحة عظيمة للبدن والنفس .

وأخيرا يطالبنا ابن أبي بكر الأزرق ألا نهمل الجوانب الروحية فلا ننام إلا على
اسم الله تعالى وذكره ، ولا نستيقظ إلا على ذلك .

في العوارض النفسية :

ولم يغفل التراث الطبي العماني الجانب النفسي بل تنبه له . ويظن الكثيرون
- وكنت أنا واحدا منهم - أن الطب القديم لم ينظر إلى المريض إلا باعتباره جسدا ،
وأنه لم يعالج منه إلا عضوه المريض منفصلا عن بقية أعضاء جسمه فضلا عن
نفسه ، ولكن ما نحن نرى ابن الأزرق يخصص بابا في كتابه تسهيل المنافع بعنوان
«في العوارض النفسية» ، ويعلن في أوله على لسان مرجعه الرئيسي ابن المقرئ في
كتابه «الرحمة» أن الهم والغم آفة القلب ، وراحته الفرح والسرور . وأن الغم قد
يشدد حتى يموت بعض الناس عند ذلك . قال علي رضي الله عنه : أقوى خلق
(بتسكين اللام) ربي ابن آدم ، وأقوى منه السكر (بتسكين الكاف) الذي يزيل
العقل ، وأقوى من السكر النوم ، وأقوى من النوم الهم ، فالهم أقوى خلق ربي الله
(المرجع السابق ص ١٧٧) . ويورد تفرقة بقراط بين الهم والغم ، فالهم يشبه الخوف
مما يكون ، والغم يشبه الحزن على ما انقضى .

والفرح المفرط - كالغم - قد يقتل لشدته . فالمللوب الاعتدال وعدم
الافراط .

ومن العوارض النفسانية شدة الغيظ والغضب . وقد أورد لذلك دواء نفسيا
عظيما (فعلاج العارض النفسي بدواء نفسي من جنسه) ، فقد جاء في الحديث أن
من اشتد غيظه «فليغتسل بالماء ، ويسبغ الوضوء ، ويصلي ركعتين ثم يقول :
اللهم اغفر لي ذنبي ، واذهب غيظ قلبي وأعدني من الشيطان الرجيم . فيهون
غضبه وغيظه ويسكن» (ص ١٧٨) . وفي الحديث القدسي يقول الله عز وجل :
«يا ابن آدم اذكرني حين تغضب أذكرك حين أغضب ، فلا أحقك مع من أحق»