

والكآبة كذلك من العوارض النفسية . والكآبة سوء الحال والانكسار من الحزن .

وعلاج ذلك كله أن يلهم الانسان نفسه الفرح بقدر أي دون افراط ، وكذلك السرور واللذة . فكم أنك الغم جسماً فلما سرَّ عوفي ، فالسرور المعتدل يقوم النفس ويخصب الجسم .

في تدبير أعضاء البدن الصحيح :

أما مصدر العناية بالجسم أنه لا يظل على حالة واحدة ، ولكنه بطبيعة الحياة له أوضاع وحالات يحتاج معا إلى تدبيرها وتعهدا . فالبدن ككل مثلاً يتسخ بسبب عوامل المناخ فلا بد إذن من الاستحمام والاعتسال ولو مرة واحدة في الأسبوع على الأقل ، وليكن الماء في الشتاء حاراً معتدلاً الحرارة أي فاتراً ، وفي الصيف بارداً . الأزرق يتنبه وينبه إلى أثر الاستحمام على الحالة النفسية للانسان فيقول : وإن وقع الانسان في ضيق نفسي شديدة ، وعرق من شغل ، فليغتسل من ذلك مرة كل يوم فهو سنة تذهب الهم والحزن .

كذلك يكون حفظ البدن جملة باتقاء الحر الشديد والبرد الشديد ، واختيار الهواء الصالح والغذاء الجيد وتناول الموافق له ، وإخراج الفضلات ، والرياضة المعتدلة الحركة ، والنوم والسهر المعتدل .

ولا يجب إطالة الجلوس في الشمس لأن ذلك يسبب المرض . ولكن الأمر يختلف في الشتاء .

ثم تناول العناية بأعضاء الجسم ابتداء من الرأس ، فيبدأ بالعينين اللتين تتضرران بأشياء وتتفعان بأشياء . وقد نبّه في ذلك الزمن إلى ما نسماه اليوم تلوث البيئة وأثرها على صحة الجسم . فالعين تتضرر بالغبار والدخان كما تتضرر بالجو الخارج عن الاعتدال حرارة وبرودة ، «والرياح المعججة السمومية والباردة تضر بها» (ص ١٨٢) .