فصل سوّم، **در جنس حرکت و سکون**

و آن مشتمل است بر چند انتقال:

## انتقال اوّل، در تعریف [سکون][[1]](#footnote-2) و حرکت و اقسام آن

مخفی نماند که حرکت عبارت است از بیرون آمدن چیزی از قوّت به فعل بر سبیل تدریج و سکون عبارت است از ثابت بودن چیزی در عالم قوّت یا در عالم فعل.

و مراد در این مقام از حرکت، انتقال تمام بدن است از تمام مکان خود یا انتقال بعضی اجزای بدن از بعضی اجزای مکان و مراد به سکون، ثبوت تمام بدن و اجزای اوست در مکان خود.

و حرکت منقسم می‌شود به چندین قسم: شدید و ضعیف و سریع و بطئ و کثیر و قلیل.

حرکت شدید آن است که متحرّک غالب و قاهر باشد بر مدافعتِ عایق و مانع و حرکت ضعیف برعکس این است.

و حرکت سریع آن است که متحرّک مسافت بسیار در زمان اندک قطع نماید، تحقیقاً یا تقدیراً[[2]](#footnote-3) و حرکت بطیء برعکس آن است.

و حرکت کثیر آن است که مسافت متحرّک بعید باشد و حرکت قلیل برعکس این است.

و شک نیست که این اقسام مختلف‌اند و هر قسمی از اقسام را حکمی است از احکام، چنان‌که حرکت سریع قوی قلیل، احداث حرارت از تحلیل بیشتر کند و حرکت بطیء کثیر ضعیف، برعکس این است، یعنی تحلیل وی از تسخین بیشتر بود.

و سِرّ در این آن است که حرکت شدید تابع[[3]](#footnote-4) قوّت انتقال است و آن احتیاج به طول زمان ندارد و تحلیل نتواند برد الاّ بعد از ترقیق و تلطیف مواد و این محتاج است به طول زمان. و صاحب «‌موجز»[[4]](#footnote-5) دراین مقام شبهه کرده که چون تحلیل، فعل حرارت است، پس هرچند حرارت بیشتر باشد، تحلیل بیشتر بَرَد و برعکس؛ و جواب آن است که هرچند حرکت شدید موجب حرارت قوی است امّا رطوبتی که حرارت در آن تصرّف می‌نماید، هنوز استعداد تحلیل پیدا نکرده به واسطة عدم نضج مواد، بنابرآنکه زمان حرکت اندک است، از این جهت تحلیل واقع نمی‌شود، برخلاف حرکت کثیر زیرا که چون زمان حرکت طول دارد، رطوبت مستعدّ تحلیل می‌گردد به واسطة نضج مواد، زیرا که اثر مؤثّر ضعیف در زمان طویل زیاده می‌باشد بر اثر مؤثّر قوی در زمان قلیل.

و کثرت حرکت و سکون سبب برودت می‌گردد زیرا که کثرت حرکت سبب کثرت تحلیل رطوبات غریزی است و آن، موجب ضعف حرارت غریزی است.

و کثرت سکون سبب عدم تحلیل رطوبات است، پس حرارت غریزی در زیر رطوبات مغمور می‌ماند و این موجب استیلای برودت می‌شود.

و فایدة حرکت پیش از ورود طعام، تقویت قوّت هاضمه است زیرا که حرکت موجب حرارت است و حرارت موجب تحلیل فضول.

و بعد از ورود طعام، فایدة حرکت آن است که طعام را به عمق معده می‌رساند تا طبیعت به آسانی در وی تصرّف توان نمود.

و فایدة سکون بعد از طعام، تقویت هضم است زیرا که در حال حرکت، هاضمه چنان‌که باید تصرّفی در غذا نمی‌یابد[[5]](#footnote-6) به واسطة تبدّل و تحرّک اجزای غذا، دیگر آنکه ارواحی که حامل‌اند قوا را، در حال حرکت تحلیل می‌یابند از کمال لطافت و در حال سکون مجتمع و متکثّر می‌گردند بنا بر قلّت تحلیل، پس از این جهت قوا قوی می‌گردد و اعانت هضم می‌نمایند.

اما سکون پیش از طعام را چندان فایده نیست، مگر در وقتی که در حرکت، افراطی واقع شده باشد و طبیعت از آن زجر یافته که در آن وقت، سکون لازم است به واسطة آسایش طبیعت تا چون طبیعت آسوده گردد، اقبال نماید بر تصرّف نمودن بر غذا و هضم آن.

انتقال دوّم، **در بیان حاجت به سکون و حرکت**

پیش از این معلوم شد که بقای بدن بی ورود غذا محال است و این نیز معلوم گشت که غذایی که بر معده وارد می‌گردد، بعد از هضم و طبخ، خالص آن را قوّت جاذبه می‌کشد و جزو بدن می‌سازد و غیرخالص را قوّت دافعه از رهگذار بول و براز دفع می‌نماید.

و شک نیست که در حالت جذب و دفع، از هرکدام از اینها اثری در بدن باقی می‌ماند و این به‌غایت ظاهر است، چه اگر آب صافی را از پیالة شفاف خواهند بریزند با آنکه آب در کمال صافی باشد و پیاله در غایت شفافی، از آن آب در پیاله البته بقیه خواهد ماند، پس این حال در غذایی که خالی از لزوجتی و غلظی نیست و معده که خالی از درشتی[[6]](#footnote-7) و خشونتی نه، به طریق اولی خواهد بود.

و اگر این اثر که بعد از هر طعام باقی ماند، به مرور ایّام در بدن جمع شود، هر آینه به حسب کمیّت یا به حسب کیفیّت، موجب مضرّت گردد.

زیرا که کمیّت آن موجب ثقل و سدّه و باعث امراض احتباس گردد و کیفیّت آن، اگر گرم باشد مایة گرمی بدن و سبب حدوث امراض عفونت‌ناک می‌شود و اگر سرد باشد، باعث سردی بدن و انتفای حرارت غریزی شود.

و اگر به مُسهل دفع نمایند، موجب ضعف و آزار بدن گردد زیرا که اکثر مُسهلات خالی از اثری سمیّتی نیستند و با وجود این، اخلاط صالحه نیز به آن دفع می‌شوند.

پس حکیمِ علی‌الاطلاق، حرکت را برانگیخت تا به واسطة تحلیل، بی‌حدوث مضرّتی و وقوع اذیتی، مانع اجتماع آن آثار گردد.

اما احتیاج به سکون بنا بر آن است که اگر دایم بدن در حرکت باشد، هرآینه تحلیل از بدل مایتحلّل زیاده گردد و به سبب این، بدن ضعیف و لاغر شود و نیز دوام حرکت، مایة تعب اعضا و آلات است و این موجب آن است که از غایت کلال از کار بازماند و امر بدن مختل گردد، پس بنابراین به سکون نیز احتیاج افتد.

و حرکت و سکون را ورای این امور فایدة دیگر است، چه حرکت در بدن خفّت و نشاط می‌افزاید و بدن را [استعداد][[7]](#footnote-8) قبول غذا می‌دهد و مفاصل را صُلب می‌گرداند و اوتار و اعصاب و رباطات را قوی می‌سازد و از حدوث اکثر امراض مادی[[8]](#footnote-9) و مزاجی محفوظ می‌دارد به شرط آنکه مرتبة اعتدال در آن مُرعی باشد و باقی تدابیر از صواب.

و همچنین سکون، تقویت طبیعت می‌دهد در تصرّف نمودن او در غذا و اخلاط و سبب فربهی می‌گردد و تمکین و وقار می‌آورد و از حدوث بعضی از امراض مادی[[9]](#footnote-10) و غیرمادی[[10]](#footnote-11) محفوظ می‌دارد، پس آدمی هم به ریاضت و حرکت محتاج است و هم به استراحت و سکون، امّا می‌باید که هرکدام در وقت خود باشد و در حد اعتدال.

## انتقال سوّم، در فواید ریاضت و اوقات و اقسام آن

پوشیده نماند که وقت ریاضت بعد از انحدار غذا است [[11]](#footnote-12) به اعضاء، پس اگر اعضاء جذب غذای خام نماید، موجب سدّه گردد.

و یکی از علامات ریاضت به‌اعتدال آن است که رنگ روی را سرخ گرداند زیرا که چون خون گرم گردد و لطیف، میل به خارج نماید و اگر در گرمی و تحلیل افراطی واقع شود، رنگ زرد گردد زیرا که خون مستحیل به صفرا شود و دیگری آن است که آدمی احساس آن نماید که مگر پوست اعضای او به بالا آمده، به واسطة اجتماع خون بسیار در زیر جلد و اگر در تحلیل افراط واقع شود موجب گدازش بدن گردد.

و دیگری آن است که ابتدای ظهور عرق شود از عروق و سایر اعضاء، زیرا که به واسطة حرکت، رطوبات بدن بخار گردد و از راهگذار مسام، میل به ظاهر می‌نماید و اگر سیلان عرق بسیار گردد، علامت افراط ریاضت است و ترک آن واجب و الاّ رطوبات بدن فانی گردد و خشکی مستولی شود و اگر در ابتدای ریاضت سیلان عرق بسیار گردد، از آن اندیشه نیست زیرا که آن بنابر کثرت رطوبتی است واجب‌الدفع که به زیر جلد آمده و به واسطة حرارت، ترشح به ظاهر می‌نماید.

و هر عضوی از اعضاء را که ریاضت بسیار فرمایند به‌غایت قوی و توانا گردد بر جمیع احوال به سبب تلطیف مواد و تحلیل فضول و تفتیح مسام و توسیع مجاری، خصوصاً بر نوع آن ریاضت بنا بر کثرت و عادت طبیعت، چنان‌که اگر دست را به باده‌کشی ریاضت فرمایند، قوّت دست زیاده گردد خصوصاً در کمان‌داری.

و بر این قیاس بلکه هر قوّتی از قوا به کثرت ریاضت، قوی می‌گردد بر نوع آن ریاضت. چنان‌که هرکس کثرت حفظ کند، حافظة وی قوی گردد و هر که کثرت فکر کند، متفکّرة وی قوی شود و هر کس که کثرت تکلّم کند، ناطقة وی قوّت یابد.

زیرا که طبیعت را به تقویت قوّتی یا عضوی که کثیر‌الرّیاضت است، عنایت به غایت است بنا بر خوف آنکه مبادا کثرت ریاضت سبب کثرت تحلیل گردد و در آن عضو و یا در آن قوّت آفتی حادث شود، پس از کمال عنایت خود با روح و حرارت غریزی که قوّت و حیات همه به او قایم است، متوجه آن عضو شود و تقویت آن نماید و از این جهت است که در کسی که به جماع کثرت می‌نماید، منی بیشتر حاصل می‌شود و در تارک‌الجماع، منی کم متولّد می‌گردد.

و بباید دانست هر عضوی را ریاضتی هست که به آن عضو مخصوص است، چنان‌که سینه را به کثرت قرائت، ریاضت باید فرمود تا عضلات سینه به سبب قرائت متحرک گردد و فی‌الجمله سبب حبس[[12]](#footnote-13) نفس شود و از این جهت حرارتی در سینه حادث شود که ذوبان و تحلیل فضلات آن دهد و در این هنگام مناسب آن است که قرائت را در اوّل مرتبه پست بنیاد کند و بر سبیل تدریج از پستی به بلندی آهنگ نماید تا آلات تنفّس را مضرّتی و آفتی نرسد.

و گوش را [به کثرت][[13]](#footnote-14) شنیدن نغمات طرب‌انگیز و ترنمّات مسرّت‌آمیز قوّت باید داد زیرا که هر قوّتی که هست، به چیزی قوی می‌گردد که ملایم و مناسب اوست یا آنکه در این وقت صوت نغمات نیز قرع عصبی می‌نماید که بر صماخ مفروش است و این سبب تحلیل فضول و تلطیف روح سامعه می‌گردد.

و چشم را به مشاهدة اشیای جمیله قوّت باید داد از هر جنس که باشد، خواه معدنی چون دیدن لعل و یاقوت و فیروزه و خواه نباتی چون تماشای گل و ریاحین و سبزه، خواه حیوانی، چون ملاحظة اسب‌های تازی‌نژاد کره‌نهاد کوتاه‌دم گشاده‌سم تیزگوش تیزهوش و خواه انسانی چون مشاهدة عذارة ‌ماه‌سیمایان سیمین‌دام و معاینة دیدار خورشیدوَشان سیمین‌قامت تذروخرام، زیرا که دیده را هیچ‌چیز ملایم‌تر و مناسب‌تر از مشاهدة حسن و جمال و ملاحظة خط و خال نیست و اگر احیاناً به قرائت خط، غبار کدورت از لوح بصر بزدایند ملایم و مناسب است. چه در وقت ملاحظة خط باریک، حرکت رطوبت جلیدیه قوی می‌گردد و آن، سبب ترقیق و تلطیف روح باصره می‌شود، امّا اگر این ملاحظه دایمی باشد، علت آفت چشم شود به سبب کثرت تحلیل.

و تمام بدن را به امور متعددۀ متکثّره ریاضت توان فرمود که از آن جمله یکی اسب‌سواری است به شرط آنکه در مرتبة اعتدال باشد و در این ریاضت، تحلیل مواد بیشتر است از تسخین اعضاء، بنا بر امتداد زمان حرکت با عدم شدّت و در اسب تاختن تسخین اعضاء بیش است از تحلیل مواد، بنا بر شدّت [حرکت][[14]](#footnote-15) و قلّت مدّت.

و اگر اتفاقاً اسب خوش‌راه باشد و تیزدو و سبک‌عنان و گرم‌رو، هر آینه در این هنگام منفعت سواری مشترک خواهد بود میانة نفس و بدن، چه اصل رفتار، تقویت بدن می‌نماید به تحلیل مواد و امداد طبیعت و حسن رفتار، تقویت نفس می‌کند به احداث فرح و انبعاث مسرّت.

و اصحاب نقاهت را سواری اسب[[15]](#footnote-16) به‌غایت سودمند است زیرا که بقایای امراض ایشان را به تحلیل برد و حرارت غریزی را منتعش گرداند و ازالة ضعفی نماید که از مرض عارض شده باشد [بی‌][[16]](#footnote-17) آنکه تعبی و محنتی به بدن ایشان رسد.

و دیگری ارجوحه[[17]](#footnote-18) است و آن عبارت است از دو طناب که از موضعی بلند می‌آویزند و چوبی بر دو سر آن طناب می‌بندند و بر آن سوار می‌شوند و باد می‌خورند و اهل فرس[[18]](#footnote-19) آن را ریسمان‌باد می‌گویند و اهل هند، پنک[[19]](#footnote-20) و اعتدال حرکت آن از سواریِ معتدل، ملایم‌تر است و به مزاج ناقهی[[20]](#footnote-21) که ضعفش بر قوّت افزون باشد، مناسب‌تر و افراط حرکت آن از افراط سواری قوی‌تر است و به مزاج کسی که تحلیل و تسخین بسیار خواهد، لایق‌تر.

و دیگری چوگان‌بازی است و در وی نیز تحلیل و تسخین و تلطیف بسیار است و آن نیز مشترک است میانة بدن و نفس زیرا که اگر گویی را از حریف برباید، مایة شادی و فرح می‌گردد و اگر حریف از وی برد، باعث قهر و غضب شود و از این هر دو، قوّت نفس می‌افزاید به واسطة حرکت روح و تلطیف آن و بنابراین فهم و هوش افزونی می‌یابد.

و دیگری سواریِ‌[[21]](#footnote-22)کِشتی است و آن از جمله ریاضت‌های قوی است، چه اخلاط غلیظ را به حرکت درمی‌آرد و از بنیاد می‌کَند و از این جهت است که سودمند بود امراض مزمنه را مثل جذام و استسقاء. و سبب این، آن است که در کِشتی، فرح و فزعِ بسیار بر نفس واقع می‌شود و به واسطة اختلاف روشن و ضعف و شدّت مواجهه[[22]](#footnote-23) و موافقت و مخالفت باد و غیر اینها، پس مواد غلیظه گاهی از شدّت هول، میل به داخل می‌نماید و گاهی از کثرت فرح، میل به خارج و بنابراین مستعد دفع می‌شود و طبیعت آن را به جایی که می‌خواهد دفع می‌نماید.

و چون در معده به حرکت کشتی، حرارت حادث شود و تحلیل فضلات و ریاح معده دهد، هر آینه معده قوّت یابد و هضم قوی شود.

و اگر در کشتی غثیان[[23]](#footnote-24) و قی غالب گردد، به هیچ وجه ‌من‌الوجوه حبس و منع نباید فرمود بلکه اعانت و امداد باید نمود، چه آن مواد و اخلاط کثیف و غلیظ است که به قوّت حرکت کشتی از جای کنده شود و طبیعت به مقام دفع آن درآمده، پس اگر آن را حبس و منع کند، مادۀ فساد و افساد شود.

و دیگری از ریاضات دلاّکی است زیرا که آن نیز محلّل فضول و مرقّق رطوبات است به حرارت لطیفی که از اعتدال حرکت می‌خیزد و نیز تقویت اوتار و اعصاب و عضلات می‌نماید.

و دلاّکی را منفعت چند است که به چیزی دیگر حاصل نمی‌شود:

اوّل آن است که اگر مادة غلیظ لزج در عضوی محتبس گردد، هیچ علاجی در قلع و دفع آن برابری به دلاّکی نمی‌تواند کرد.

دوّم آن است که اگر عضوی خردتر از مقدار طبیعی واقع شده باشد و خواهند که آن را بزرگ سازند و به مقدار طبیعی رسانند یا از آن بگذرانند، هیچ‌چیز بهتر از مالیدن آن عضو نیست.

سوّم آن است که گاه است که بر عضوی سردی غالب می‌گردد یا در آن نفخی حادث می‌گردد، هیچ چاره در رفع آن لایق‌تر از مالندگی نیست.

چهارم آن است که گاه است که می‌خواهند ماده را از بالا متوجه زیر گردانند یا از زیر متوجه بالا و بهترین اسباب از برای این امر دلاّکی است.

و دلاّکی بر چند نوع تواند بود و هر نوعی از آن را فایده‌ای:

اوّل دلاّکی خشن است چنان‌که دست دلاّک فی نفسه خشن باشد یا آنکه خرقة خشن در دست کشیده باشد و فایدة این آن است که بشره را سرخ گرداند و فربهی آورد زیرا که خون را به سرعت به ظاهر بدن جذب نماید به شرط آنکه مرتبة اعتدال مُرعی دارند.

نوع دوّم دلاّکی صُلب است و فایدة آن تقویت و صلابت اعضای ضعیف است زیرا که رطوبتی که موجب سستی اعضاست به زودی تحلیل می‌یابد.

نوع سوّم دلاّکی لیّن است و فایدة آن ترطیب و ارخای عضو است به سبب انجذاب رطوبات به آن عضو به حرارت لطیفی که آن را قوّت تحلیل نباشد[[24]](#footnote-25).

نوع چهارم دلاّکی کثیر است، یعنی زمان دلاّکی طویل باشد و شک نیست که این موجب لاغری گردد به سبب کثرت تحلیل.

نوع پنجم دلاّکی معتدل است به حسب زمان و این مایة فربهی اعضا و قوّت قوا است.

و دلاّکی با جمیع اقسام خود به دو طریق خواهد بود:

یکی را «دلک استعداد» گویند و آن مالیدنی است که پیش از آنکه شروع در ریاضتی نمایند، اختیار باید نمود تا اعضاء را مستعد حرکت گرداند به تلیین مفاصل و رطوبات و مواد را قابل دفع سازد به ترقیق رطوبات.

و دیگری را «دلک استرداد» گویند و آن مالیدنی است که بعد از فراغ ریاضت ارتکاب باید نمود تا قوّتی که به تعب ریاضت برطرف شده باشد، بازگرداند و استراحت اعضاء نماید و اگر بقیه‌ای از مواد در نواحی عضلات و زیر جلد مانده، آن را تحلیل دهد و در دلک استرداد سزاوار آن است که مالیدن دست بر بدن به اوضاع مختلفه و انواع متعدّده باشد تا اثر دلاّکی به جمیع اجزای بدن رسد.

1. . الف جاافتادگی دارد [↑](#footnote-ref-2)
2. . الف: «تحقیق با تقدیراً» [↑](#footnote-ref-3)
3. . ب: مانع [↑](#footnote-ref-4)
4. . «علاءالدین علی‌بن ابی‌الحزم القرشی معروف به ابن نفیس» [↑](#footnote-ref-5)
5. . الف: نمی‌ماند [↑](#footnote-ref-6)
6. . الف: درسی [↑](#footnote-ref-7)
7. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-8)
8. . الف: بادی [↑](#footnote-ref-9)
9. . الف: بادی [↑](#footnote-ref-10)
10. . الف: بادی [↑](#footnote-ref-11)
11. . الف: از برای انجذاب غذاست [↑](#footnote-ref-12)
12. . در حاشیة الف آمده است. [↑](#footnote-ref-13)
13. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-14)
14. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-15)
15. . ب: دلب [↑](#footnote-ref-16)
16. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-17)
17. . الف: ازجوجه [↑](#footnote-ref-18)
18. . ب: اهل خراسان [↑](#footnote-ref-19)
19. . ب: ینک [↑](#footnote-ref-20)
20. . الف: تا وقتی [↑](#footnote-ref-21)
21. . در حاشیة الف آمده است. [↑](#footnote-ref-22)
22. . الف: موجه [↑](#footnote-ref-23)
23. . الف: غلیان [↑](#footnote-ref-24)
24. . ب: باشد [↑](#footnote-ref-25)