FATİH
SULTAN
MEHMED
KİTAPLIĞI
2

# MESÂLİHU'L-EBDÂN VE'L-ENFÜS

## BEDEN VE RUH SAĞLIĞI

EBÛ ZEYD EL-BELHÎ

TÜRKİYE YAZMA ESERLER KURUMU BAŞKANLIĞI YAYINLARI: 3
*Bilim ve Felsefe Serisi* : 1
*Fatih Kitaplığı Dizisi* : 2

*Kitabın Adı* : MESÂLİHU'L-EBDÂN VE'L-ENFÜS
Beden ve Ruh Sağlığı

*Müellifi* : EBÛ ZEYD EL-BELHÎ

*Çevirenler* : Nail Okuyucu - Zahit Tiryaki

*Editör* : Ferruh Özpilavcı

*Arşiv Kayıt* : Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Ayasofya Koleksiyonu, No. 3740

*Kitap Tasarım* : Abdusselam Ferşatoğlu

*Yapım* : Fotografika Ltd. Şti.
*Baskı* : Kayhan Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Davutpaşa Cad. Güven San. Sit. C Blok No.: 244 Topkapı / İstanbul
Tel.: 0212 612 31 85 Sertifika no: 12156
*Cilt* : Erdoğanlar Mücellit, Tel.: 0212 612 07 39
*Baskı Yeri ve Yılı* : İstanbul 2012
*Baskı Miktarı* : 1. Baskı, 2000 adet

**KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI**
**Library of Congress A CIP Catalog Record**

Ebû Zeyd el-Belhî
Beden ve Ruh Sağlığı, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfüs*

1. Tıp, 2. Psikoloji, 3. Felsefe, 4. Ebû Zeyd el-Belhî 5. Hıfzu's-Sıhha, 6. Tıp Tarihi

ISBN: 978-975-17-3665-0

**Copyright © Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı. Her hakkı mahfuzdur.**
Bütün yayın hakları *Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı*'na aittir. Başkanlığın izni olmaksızın tümüyle veya kısmen, hiçbir yolla ve hiçbir ortamda yayınlanamaz ve çoğaltılamaz.

**T. C. Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı**
Ticarethane Sok. No: 12 34410 Sultanahmet / Fatih / İstanbul
Tel.: +90 (212) 511 36 37
Faks: +90 (212) 511 37 00
info@yek.gov.tr
www.yek.gov.tr

# MESÂLİHU'L-EBDÂN VE'L-ENFÜS

## BEDEN VE RUH SAĞLIĞI

(NEŞİR – ÇEVİRİ)

EBÛ ZEYD EL-BELHÎ
(ö. 934)

Çevirenler
**Nail Okuyucu - Zahit Tiryaki**

TÜRKİYE
YAZMA
ESERLER
KURUMU
BAŞKANLIĞI

## TAKDİM

İnsanlık tarihi, akıl ve düşünce sahibi bir varlık olan insanın kurduğu medeniyetleri, medeniyetler arasındaki ilişkileri anlatır. İnsan, zihnî faaliyetlerde bulunma kabiliyetiyle bilim sanat ve kültür değerleri üretir, ürettiği kültür ve düşünce ile de tarihin akışına yön verir.

Medeniyetler, kültürler, dinler, ideolojiler, etnik ve mezhebî anlayışlar arasındaki ilişkiler kimi zaman çatışma ve ayrışmalara, kimi zaman da uzlaşma ve işbirliklerine zemin hazırlamıştır.

İnsanların, toplumların ve devletlerin gücü, ürettikleri kültür ve medeniyet değerlerinin varlığıyla ölçülmüştür. İnsanoğlu olarak daha aydınlık bir gelecek inşa edebilmemiz, insanlığın ortak değeri, ortak mirası ve ortak kazanımı olan kültür ve medeniyet değerlerini geliştirebilmemizle mümkündür.

Bizler, Selçukludan Osmanlı'ya ve Cumhuriyet'e kadar büyük devletler kuran bir milletiz. Bu büyük devlet geleneğinin arkasında büyük bir medeniyet ve kültür tasavvuru yatmaktadır.

İlk insandan günümüze kadar gökkubbe altında gelişen her değer, hakikatin farklı bir tezahürü olarak bizim için muteber olmuştur. İslam ve Türk tarihinden süzülüp gelen kültürel birikim bizim için büyük bir zenginlik kaynağıdır. Bilgiye, hikmete, irfana dayanan medeniyet değerlerimiz tarih boyunca sevgiyi, hoşgörüyü, adaleti, kardeşlik ve dayanışmayı önplanda tutmuştur.

Gelecek nesillere karşı en büyük sorumluluğumuz, insan ve âlem tasavvurumuzun temel bileşenlerini oluşturan bu eşsiz mirasın etkin bir şekilde aktarılmasını sağlamaktır. Bugünkü ve yarınki nesillerimizin gelişimi, geçmişimizden devraldığımız büyük kültür ve medeniyet mirasının daha iyi idrak edilmesine ve sahiplenilmesine bağlıdır.

Felsefeden tababete, astronomiden matematiğe kadar her alanda, Medine'de, Kahire'de, Şam'da, Bağdat'ta, Buhara'da, Semerkant'ta, Horasan'da, Konya'da, Bursa'da, İstanbul'da ve coğrafyamızın her köşesinde

üretilen değerler, bugün tüm insanlığın ortak mirası hâline gelmiştir. Bu büyük emanete sahip çıkmak, bu büyük hazineyi gelecek nesillere aktarmak öncelikli sorumluluğumuzdur.

Yirmi birinci yüzyıl dünyasına sunabileceğimiz yeni bir medeniyet projesinin dokusunu örecek değerleri üretebilmemiz, ancak sahip olduğumuz bu hazinelerin ve zengin birikimin işlenmesiyle mümkündür. Bu miras bize, tarihteki en büyük ilim ve düşünce insanlarının geniş bir yelpazede ürettikleri eserleri sunuyor. Çok çeşitli alanlarda ve disiplinlerde medeniyetimizin en zengin ve benzersiz metinlerini ihtiva eden bu eserlerin korunması, tercüme ya da tıpkıbasım yoluyla işlenmesi ve etkin bir şekilde yeniden inşa edilmesi, Büyük Türkiye Vizyonumuzun önemli bir parçasıdır. Bu doğrultuda yapılacak çalışmalar, hiç şüphesiz tarihe, ecdadımıza, gelecek nesillere ve insanlığa sunacağımız eserleri üretmeye yönelik fikrî çabaların hasılası olacaktır. Her alanda olduğu gibi bilim, düşünce, kültür ve sanat alanlarında da eser ve iş üretmek idealiyle yeniden ele alınmaya, ilgi görmeye, kaynak olmaya başlayan bu hazinelerin ülkemize ve tüm insanlığa hayırlar getirmesini temenni ederim. Aziz milletimiz, bu kutsal emaneti yücelterek muhafaza etmeyi sürdürecektir.

**Recep Tayyip Erdoğan**
**T. C.**
**Başbakan**

## İÇİNDEKİLER


TAKDİM V

ÖNSÖZ XI

**GİRİŞ** XVII

"Hıfzu's-Sıhha" Düşüncesinin Tarihsel Gelişimi Bağlamında
Ebû Zeyd el-Belhî ve *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfüs* İsimli Eseri XVII

"Hıfzu's-sıhha" Düşüncesinin Tıp Tarihinin
Klasik Dönemindeki Gelişim Seyri XVII

Ebu Zeyd el-Belhî ve Entelektüel Kişiliği XXI

*Mesâlihu'l Ebdân ve'l-Enfüs* XXIV

Ebû Zeyd el-Belhî'nin *Mesalih*'te Takip Ettiği Yöntem XXIX

Eserin Yazmaları ve Eserle İlgili Çalışmalar XXX

Çeviriye Paralel Neşri Yapılan Ayasofya 3740 Numaralı
Yazma Nüsha XXXI

*Mesâlih* Hakkında Yapılmış Çalışmalar XXXII

Kaynaklar XXXIV

**MESÂLİHU'L-EBDÂN VE'L-ENFÜS Fİ'T-TIB KİTABI** 2

Mukaddime 4

**BİRİNCİ MAKALE**
**Bedenlerin Maslahatlarının Düzenlenmesi** 6

**Birinci Bölüm**
Bedeni Korumanın Faydası ve Kazancı 8

**İkinci Bölüm**
Şeylerin İlkelerinin Anlatımı 18

İnsan Tabiatının Başlangıcı, İnsanın Yaratılışı ve
Organlarının Terkibi 18

**Üçüncü Bölüm**
Mesken, Su ve Hava ile İlgili Düzenlemeler 38

**Dördüncü Bölüm**
Sıcak ve Soğuktan Koruyan Örtüler ile Elbiseler Hakkında Düzenlemeler 72
**Beşinci Bölüm**
Yiyeceklerle İlgili Düzenlemeler 108
Beslenme İhtiyacı ve Bunun Düzenlenmesinde Uygulanması Gereken Şeyler 108
İnsanın Beslendiği Besinlerin Türleri Hakkında 112
Süt ve Süt Ürünleri 124
Yumurta 128
Tahıllar 130
Meyveler 134
Baklagiller 136
Yemeğin Hazırlanması-Yapılışı 138
Yemek Vakitleri 166
Yemeğin Miktarı 176
Yemek Çeşitlerinin Servis ve Yeme Esnasındaki Sıralaması 182
Yemek Yemede Yöntem 188
**Altıncı Bölüm**
İçeceklerle İlgili Düzenlemeler 194
Genel Olarak İçecekler 194
Sarhoş Eden Yumuşak Üzüm Şarabı, Tabiatı, Faydaları ve Zararları 202
İçki Çeşitleri 218
İçkinin Karışımı 222
İçkinin İçileceği Vakitler ve İçilecek Miktarın Belirlenmesi 226
İçmek İçin Tercih Edilmesi ve Kaçınılması Gereken Durumlar ve İçkinin Niteliği 240
**Yedinci Bölüm**
Kokular 248
Kokuların Tabiatı, Zarar ve Faydaları 248
Kokuların Cinsleri 252
Güzel Kokulu Şeylerin Kullanımında Yöntem 252

**Sekizinci Bölüm**
Uyku İle İlgili Düzenlemeler 260
Uykunun Niteliği ve Mahiyeti, Hikmeti ve Faydaları 260
Uyku Vakitlerinin Düzenlenmesi, Uykunun Halleri ve Çok Uyunması Durumunda Ortaya Çıkan Zararlar 262

**Dokuzuncu Bölüm**
Cinsellikle İlgili Düzenlemeler 280
Cinselliğin Niteliği, Kendisine Duyulan Zarurî İhtiyaç, Taşıdığı Fayda ve Zararlar 280
Cinselliğe Uygun Mizaç, Cinsellik Kuvvesinin Desteklenmesinin Düzenlenmesi ve Onu Artıracak Şeylerle Yardım Edilmesi 294
Cinsel İlişki Vakitleri 302

**Onuncu Bölüm**
Hamama Gitme ile İlgili Düzenlemeler 306
Hamamın Fazileti ve Faydaları 306
Hamama Gitme Vakitleri 314
İnsanın Hamama Girerken Dikkat Etmesi Gereken Durumlar 318

**On Birinci Bölüm**
Sağlığın Korunması İçin Yapılmasına İhtiyaç Duyulan Sportif Hareketlerle İlgili Düzenlemeler 322
Hareket Vakitleri 334

**On İkinci Bölüm**
Sportif Hareketlerin Ardından Vücuda Masaj Yapılması İle İlgili Düzenlemeler 340

**On Üçüncü Bölüm**
Müzik Dinleme İle İlgili Düzenlemeler 348

**On Dördüncü Bölüm**
Sağlığın Tekrar Kazanılması İle İlgili Düzenlemeler 358
Vücudun Maslahatı İçin Tedavi ve İlaçlara Duyulan İhtiyacın Miktarı 360

Vücutta İlaçların Kullanılacağı Yerler, İlaca En Çok ve En Az İhtiyaç Duyan Vücutlar 360
Hastalıkların Tedavisi Düzeninin Dayandığı İlke 366
Ömrün Aşamaları Açısından Hastalıkların Tedavisi 374
Yılın Mevsimleri Açısından Hastalıkların Tedavisi 382
Müshil İlaçlarla Tedavi 386
Kanın Çıkarılma Düzeni 398

**İKİNCİ MAKALE** 416

**Birinci Bölüm**
Nefislerin Maslahatlarını Düzenlemeye Olan İhtiyacın Miktarı 416

**İkinci Bölüm**
Nefislerin Sağlığının Korunmasıyla İlgili Düzenlemeler 426

**Üçüncü Bölüm**
Nefis Sağlığı Kaybolduğunda Tekrar Kazanımı İle İlgili Düzenlemeler 434

**Dördüncü Bölüm**
Nefsânî Rahatsızlıklar ve Bunların Sayımı 444

**Beşinci Bölüm**
Öfkenin Giderilmesi ve Kontrol Altına Alınması İle İlgili Düzenlemeler 454

**Altıncı Bölüm**
Korku ve Dehşetin Teskini İle İlgili Düzenlemeler 470

**Yedinci Bölüm**
Hüzün ve Kaygının Giderilmesi İle İlgili Düzenlemeler 488

**Sekizinci Bölüm**
Göğüs Vesveselerinin ve Kendi Kendine Konuşmaların Giderilmesi 500

**DİZİN** 563

## ÖNSÖZ

**Tarih hem ibret verir hem de kuvvet...**

**Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı** tarafından **Fatih Kitaplığı** adıyla hazırlanan bu seri, Fatih Sultan Mehmed (1451-1481) için telif ve istinsah edilen, değişik ilmî alanlardaki eserleri içerecektir. İstanbul'un fethi ve başkent yapılmasından sonra Fatih Sultan Mehmed'in başlattığı ilmî hareket yalnızca öğretim kurumlarını değil, aynı zamanda ilmî zihniyeti de kuşatacak içeriktedir. İslâm ilim geleneğinin doğal bir devamı olarak Osmanlılar, bir yandan bu Medeniyet'te üretilen bilgiye ilişkin farklı bakış açılarını göz önünde bulundurmuş ve muhakeme etmiş bir yandan da bu bakış açılarını taşıyan eserleri yeniden üreterek ilim kamuoyunun gündemine taşımıştır.

İznik'te kurulan ilk medresede Dâvûd Kayserî (ö. 1350) ile başlayan Osmanlı ilim geleneği Molla Fenârî'nin (ö. 1431) Bursa'daki yeniden düzenlemesiyle yüksek İslâm kültürünün sahip olması gereken temel ilim dallarını içerecek biçimde genişlemiş, İstanbul'un fethinden önce ve sonra muhtelif coğrafyalardan Osmanlı Ülkesi'ne gelen bilginlerle zenginleşmiştir. İstanbul - Anadolu - İran - Türkistan ortak kültür havzasındaki bilginlerin, özellikle Semerkand matematik-astronomi okulu mensuplarının katkılarıyla Osmanlı ilim hayatı lisanî, edebî, dinî ve kelamî ilimler yanında hikemî ve riyazî alanda da seviyesini hızla yükseltmiştir. Bu bilginlerin yanlarında getirdikleri eserler, istinsah faaliyetiyle hızla çoğaltılmış ve tedavüle sokulmuştur. Özellikle hikemî ve tıbbî alanlarda İbn Sînâ (ö. 1037) ve okulu, kelamî alanda Fahreddin Razî (ö. 1210) ve okulu, riyâzî alanda ise Nasîrüddîn Tûsî (ö. 1274) ve kurucusu olduğu Merağa okulu ile başta Kadızâde Rûmî (ö. 1437) ve Gıyâseddin Cemşîd Kâşî (ö.1429) olmak üzere Semerkand matematik-astronomi okuluna mensup âlimlerin çalışmaları bu üretimin temel eserleri haline gelmiştir.

Bu eserler, Osmanlı Ülkesi'nde ihtiyaç duyulduğunda sürekli istinsah edilen ana çalışmalardır. Bu yeniden üretimin zemininde de Fatih Sultan Mehmed için istinsah edilen nüshalar bulunur. Bu yayımda, Ebû Zeyd el-

Belhî'ye ait *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* isimli eserin, "Şeyhu'l-hattâtîn" unvanıyla tanınan Hattat Hamdullah tarafından bizzat Fatih Sultan Mehmed için istinsah edilmiş nüshasının, çeviriyle karşılıklı neşri gerçekleştirilmiştir.

Söz konusu istinsah faaliyeti, bilgi'yi aklın ibadeti olarak gören ve nazarî bilgiyi zaman, mekân, ırk, din ve siyasetten bağımsız insan türünün ortak üretimi kabul eden İslâm-Osmanlı ilim zihniyetinin kadîm mirası muhafaza etme, yeniden üretme ve işleme anlayışının güzel bir örneği iken **Fatih Kitaplığı** da bu anlayışın en güzel bir temsilidir.

## PREFACE

**History delivers both lessons and power…**

This serial prepared by the Directorate of the Institute for Turkish Manuscripts under the name **Fatih's Library** includes works in various scientific fields composed and copied for Fatih Sultan Mehmed (d. 1481). The scientific movement started by Fatih Sultan Mehmed after the conquest of Istanbul and its subsequent designation as the capital was not limited to educational institutions, but also encompassed the scientific mentality. On the one hand, as a natural continuation of the Islamic scientific tradition, the Ottomans took into consideration and evaluated the different views on the knowledge produced in this Civilization. On the other hand, they reproduced the works manifesting these views, thereby putting them on the public agenda.

The Ottoman scientific tradition which began with Dâvûd al-Qaysarî (d.1350) at the first madrasah established in Iznik (Nicea) was reorganized at Bursa by Molla al-Fanârî (d.1431) as expanded to include the basic scientific branches required by high Islamic culture. Before and after the conquest of Istanbul, it prospered with the scholars who came to the Ottoman realm from different parts of the world. With the contributions of the scholars in the common cultural sphere of Istanbul-Anatolia-Iran-Turkestan, especially those of the members of the school of mathematics-astronomy in Samarqand, Ottoman scientific life quickly elevated its level in not only linguistic, literary, religious and theological sciences but also the fields of philosophy and mathematics. The works brought along by these scholars were promptly copied and put in circulation. This production revolved especially around the works of Ibn Sina (Avicenna) (d.1030) and his school in the area of philosophy and medicine, of Fakhr al-Din al-Rhazî (d.1210) and his school in the area of Kalam, of Nasir al-Din al-Tusî (d.1274) and the Meraga school -of which he is the founder- in the area of mathematical sciences, as well as those of the members of the school of mathematics-astronomy in Samarqand with the leading figures of Qadi-zada al-Rumî (1437) and Ghiyas al-Din Jamsid al-Kashi (1429).

These treatises are main works which are repeatedly copied upon need in the Ottoman realm. At the base of this reproduction lie the manuscripts copied for Fatih Sultan Mehmed. In this publication, we present the facsimile of a manuscript copied by Shaykh Hamdullah for Fatih Sultan Mehmed, consisting of the work entitled *Masâlih al-Abdân wal-Anfus* which is written by Abû Zayd al-Balhî.

The Islamic-Ottoman scientific conception sees knowledge as the divine worship of the intellect and deems theoretical knowledge to be a common production of the humankind, independent of time, place, race, religion and politics. The activity of copying in question is a beautiful example of how this conception and the related sensibility value the act of preserving, reproducing and processing ancient heritage. **Fatih's Library** is a most admirable representation of this sensibility.

# تقديم

## في التاريخ عبرة وقوة

تم إعداد هذه السلسلة من قِبل رئاسة مؤسسة المخطوطات في تركيا، وهي بعنوان "**مشروع مكتبة الفاتح**". وتتضمن هذه السلسلة الآثار المخطوطة التي أُلّفت أو نُسخت للسلطان محمد الفاتح خاصة، في مختلف المجالات العلمية. بعد فتح القسطنطينية وجعْلها العاصمة لم تقتصر الحركة العلمية التي بدأ بها السلطان محمد الفاتح على المؤسسات التعليمية فقط، بل شملت العقلية العلمية أيضاً. والعثمانيون كورثة طبيعيين للتراث العلمي الإسلامي أخذوا بعين الاعتبار وجهات النظر المختلفة المتعلقة بالمعرفة والعلوم المنتَجة في هذه الحضارة ؛ وأمعنوا النظر فيها، هذا من جانب، ومن جانب آخر طرحوا هذه المؤلفات ذوات وجهات النظر المتعددة للمناقشة معيدين تأليفها من جديد.

إن بدايات تكون التراث العلمي العثماني ترجع الي داود القيصري الذي أسس المدرسة الأولى في محافظة "ازنيك"، ثم تبعه مولّا الفناري الذي وسّع هذا الجهد وأعاد تنظيمه في مدينة بورصة، لتصبح هذه المدرسة بعد ذلك مركزاً للثقافة الإسلامية العليا يتضمن أهم العلوم الأساسية في ذلك العصر.

لقد أصبحت تلك الثقافة ثرية و غنية بوفود العلماء الذين أتوا إلى الدولة العثمانية من جميع أقطار العالم قبل فتح اسطنبول وبعده. إن العلماء الذين عاشوا في اسطنبول والأناضول وإيران وتركستان خاصة أصحاب مدرسة سمرقند الذين تبحروا في الرياضيات والفلك اشتركوا جميعا في الحياة العلمية العثمانية لتصل إلى ذروتها في علوم الحكمة و الرياضيات إلى جانب العلوم اللغوية والأدبية والدينية والكلامية.

لقد نسخ العلماء الكتب التي جاءوا بها من بلادهم ونشروها وأصبحت متداولة في أيدي الناس. ومن هذه الكتب أعمال العلماء الذين ينتمون إلى ابن سينا ومدرسته في مجال الفلسفة والطب؛ وإلى فخر الدين الرازي ومدرسته في علم الكلام؛ وإلى نصير الدين الطوسي ومدرسة "مراغة" التي أسسها بنفسه في العلوم الرياضية؛ وأعمال الذين ينتسبون إلى مدرسة "الرياضيات-علم

الفلك'' بسمرقاند وعلى رأسهم قاضي زاده الرومي وغياث الدين جمشيد الكاشي.

وكانت تلك الكتب المستنسخة هي المقررات الأصلية في الدولة العثمانية، وضمن هذه الكتب ما نُسخ لأجل السلطان محمد الفاتح خاصة. في هذا الإصدار، تمت طباعة صورة طبق الأصل لنسخة ''مصالح الأبدان والأنفس'' لأبي زيد البلخي؛ ونسخ هذه النسخة شيخ الخطاطين حمد الله للسلطان محمد الفاتح. إن عملية النسخ المذكورة تعتبر من أفضل النماذج للعقلية العلمية الإسلامية-العثمانية في المحافظة على التراث القديم وإعادة إنتاجه ودراسته.

وهذه العقلية التي تعتبر المعرفة عبادة العقل وتقبل المعرفة النظرية بوصفها نتاجاً مشتركاً للإنسانية بغضّ النظر عن الزمان والمكان والعرق والدين والسياسة التي أنتجت في إطارها. وصارت ''**مكتبة الفاتح**'' مكتبة مثلى لتلك العقلية العلمية.

# GİRİŞ

## "Hıfzu's-Sıhha" Düşüncesinin Tarihsel Gelişimi Bağlamında Ebû Zeyd el-Belhî ve *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfüs* İsimli Eseri

> "Hükemâ şöyle demiştir: Arzulanıp ulaşılmak istenen şeyler birisi *hayır* diğeri *lezzet* olmak üzere iki çeşittir. İnsanın bu iki şeyi elde etmesi ancak sağlıkla gerçekleşir. Çünkü hem bu dünyadan alınacak lezzetlere hem de ahirette ulaşılması ümit edilen hayra ancak sağlıkla ve sağlam bir bünye ile ulaşılabilir. Bu da ancak tıp sanatıyla gerçekleşir. Çünkü tıp mevcut sağlığı muhafaza edip koruyan, kaybedilmiş sağlığı ise tekrar kazandıran bir ilimdir"
>
> (İbn Ebî Usaybia)

### "Hıfzu's-sıhha" Düşüncesinin Tıp Tarihinin Klasik Dönemindeki Gelişim Seyri

Bugün de tıbbın en önemli alt dallarından birini teşkil eden koruyucu tıp (hıfzu's-sıhha) düşüncesi, insanlık tarihinin ilk dönemlerine kadar uzanan bir alandır. Kadim Mezopotamya, Mısır, Hint, Fars, Yunan, Roma, Bizans ve İslam medeniyetlerinde bu konuya dair metinler görülmektedir. Özellikle sağlığın korunmasına yönelik yaklaşımlar dikkate alındığında buna dair ilk ciddi örneklerin ortaya çıktığı dönem Hint medeniyeti olarak gözükmektedir. Hint medeniyetinin bu bağlamdaki temel özelliği geleneksel Hint tıbbı olarak da ifade edilebilecek olan "Ayurveda" öğretisinde ortaya çıkmaktadır. Bu öğreti yaşama dair geniş bir pratik öneriler bütününe işaret etmektedir. Hint medeniyetinde bu konuya dair ilk yazıların Charaka ve Susruta tarafından yazılan külliyatlarda (samhita) görüldüğüne de işaret edilmelidir.

Teorik bir derinliğe sahip tıp anlayışının ve sağlığı korumaya yönelik uygulamaların oldukça güçlü olduğu bir diğer medeniyet Çin medeniye-

tidir. Çinliler insan bedeninin ve ruhunun sağlık ve hastalık bakımından durumunu birbiriyle ilişkili unsurları ifade ettiği düşünülen Yin-Yang dengesi veya dengesizliği üzerinden inceliyorlardı. Ebû Zeyd el-Belhî'nin *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* başlıklı kitabındaki ruh-beden, insan-evren birlikteliği şeklindeki düşünceleri hatırlatan bir şekilde Çinliler de hastalıkların tedavisinde fiziksel ve psikolojik/duygusal durumları bir arada değerlendiriyorlar, insanı küçük evren olarak dikkate alıyorlardı.

Yunan medeniyetinin bu konudaki en belirgin niteliği ise tabii olarak Hipokrat'la birlikte ortaya çıkmaktadır. O'nun sağlığın korunmasına yönelik tavsiyeleri ise özellikle *Fusul* ile *Kitâbü'l-hevâ' ve'l-mâ' ve'l-Ehviye, Tedbîru'l-esıhha* başlıklarını taşıyan kitaplarında görülür. Belhî'nin cisimler olarak ifade ettiği dört tabii unsur (hava, su, ateş, toprak) hakkındaki düşünceler Yunan'dan öncesine kadar gitmekte, kadim Hint, Mısır ve Çin medeniyetlerine nispet edilmektedir. Bununla birlikte bu düşüncenin ilk kez kim tarafından ortaya konulduğunu tespit etmek oldukça güç görünmektedir. Yunan düşüncesinin teorik karakterinin tıp alanındaki yansıması ise esas itibariyle insan bedenindeki dört salgıya işaret eden ve *ahlât-ı erbaa* olarak bilinen teori üzerinden olmuştur. Hem teorik hem de pratik tıbbın zemininde bulunan bu teoriyi kurup, geliştiren ve uygulama sahasına koyan kişi Hipokrat'tır. Bu teori ile dört unsur arasındaki uyum ve dengenin, sağlığı hem ortaya çıkaran hem de koruyan bir şey olduğu düşüncesi, tıp tarihinde ortaya çıkan en erken teorilerden birisi olarak görülmektedir. Bu uyum ve denge teorisi Aristo'nun zamanında iyice belirginlik kazanınca hastalık ile psikolojik ve bedensel rahatsızlıkların yapısına, işleyişine ilişkin yorumlar da gelişme göstermiştir. Bu gelişme ile birlikte dört unsurun dört niteliği bulunduğu kabul edilmiştir. Buna göre bu dört nitelik, sıcaklık, soğukluk, yaşlık ve kuruluktur. Ateşin tabiatı sıcaklık, havanın tabiatı yaşlık, suyun tabiatı soğukluk, toprağın tabiatı ise kuruluktur. Bu unsurlardan biri diğerine baskın geldiğinde cismin itidali bozulmakta, cisim kendisindeki bu unsurların baskınlığına ve oranına göre adlar almaktadır. Sonrasında ise Aristo'nun dört unsur hakkındaki düşünceleri Hipokrat'ın bedenin salgıları (kan, balgam, sarı safra, kara safra) hakkındaki düşünceleriyle bir araya

gelmiştir. Bunun neticesinde Aristo dört niteliğin bir araya gelerek dört unsuru oluşturduğunu söylemiştir. Daha sonra dört salgı ile dört unsur arasında benzerlikler tespit edilmiştir. Buna göre su balgamın, toprak kara safranın, ateş sarı safranın, hava kanın benzeri kabul edilmiştir. Bu düşünceye göre, sağlığın korunması bu salgıların mutedil nitelik ve miktarlarda bir araya gelmesinden, hastalık ise bunlardan birinin diğerine baskın olmasından kaynaklanmaktaydı. Aristo'dan sonra bu dört unsur, dört tabiat/nitelik ve dört salgı arasında irtibatlar kurulmuş ve bunlar bu hastalıkların sahibi olan kimselerin karakterleriyle ilişkilendirilmişlerdir. Böylece insanın organlarına yönelik taksim, insanın psikolojik durumunu da dört mizaca taksim edecek şekilde genişlemiştir. İnsanlar bu durumlara göre aşırı duygusal, çabuk kızan ve etkilenen, hüzne ve yalnızlığa meyilli olan, sakin tabiatlı olup zor etkilenen gibi kısımlara ayrılmışlardır.

Roma tıbbının en önemli ismi ise kuşkusuz Galen'di. O'nun *Kitâb fi'l-hîle li-hıfzı's-Sıhha, Kitâbü tedbîri'l-esıhha, el-Hımye ve'l-ğızâ', Kitâbü tefsîri'l-fusûl li-Hipokrat, Tefsîru kitâbi'l-hevâ' ve'l-mâ' ve'l-mesâkin li-Hipokrat* gibi kitapları ve şerhleri bu bakımdan önemlidir. Özellikle hıfzu's-sıhha söz konusu olduğunda Antik Yunan'da bu konuyla ilgili yazılmış en önemli kitap Galen'in Hipokrat'ın *Tedbîru'l-esıhha* isimli eserine yazdığı şerhtir. Galen'in tıp tarihindeki önemi, esas itibariyle *ahlât* teorisini daha muntazam bir şekilde ifade etmesinden kaynaklanmaktadır. Bizans dönemi ise tıpkı Roma dönemi tıbbı gibi Yunan tıbbının bir devamı olarak görülmektedir.

İslam medeniyetine intikal edildiğinde ise Müslüman düşünürlerin ilkesel düzeyde Yunan tıbbından miras aldıkları teorik çerçeveye sadık kalarak istidlâl yöntemini kullanmaya devam ettikleri görülmektedir. Onlar Yunan tıbbının üzerine bina edildiği felsefi ve tabii ilkeleri tıbbi ilimlerden çıkarılmış burhanlara tabi olduğunu düşünüyor ve dolayısıyla bu ilkelerde bir değişiklik yapma ihtiyacı duymuyorlardı. Buna ilaveten bugün tıbbın önemli dallarından birisi olan koruyucu tıbbın İslam medeniyetinde Müslüman tabipler tarafından "hıfzu's-sıhha" tabiriyle ifade edildiği ve özel olarak önemsendiği görülmektedir. Esas itibariyle Müslüman tabipler sağlığın muhafazasını, hastalığın tedavisi ile birlikte tıbbın iki kısmından birisi

olarak dikkate alıyorlar ve "mevcut bir şeyin korunmasının olmayan bir şeyin talebinden daha değerli olduğu" düşüncesinden hareketle sağlığın korunmasına sağlığın tedavisinden daha fazla önem atfediyorlardı. Onların bu konuya verdikleri önemin arka planında asıl olarak İslam'ın tedaviye, bireysel ve toplumsal temizliğe, faydalı yiyecekleri yemeye, çevre temizliğini korumaya, hastalıklardan korunmaya yönelik teşvikleri ve yönlendirici ilkeleri bulunuyordu.

Emeviler döneminde İslam dünyasındaki tıp düşüncesinde çok kayda değer gelişme olmamıştır. Sadece daha öncesindeki Haris b. Kilde es-Sekafi ile Emeviler dönemindeki Abdülmelik b. Ebcer el-Kenani, Ebu'l-Hasen İsa b. Hakem gibi bazı isimlerin sözleri ve tavsiyeleri bilinip kullanılmaktaydı. İslam tıbbı diğer alanlarda olduğu gibi asıl gelişimini Abbasiler devrinde hicri ikinci ve üçüncü asırlardaki fetih ve tercüme hareketleriyle birlikte yaşamıştır. Cebrail b. Bahtişu (ö. 213/829), Yuhanna b. Maseveyh (ö. 243/857), İbn Rabben et-Taberî (ö. 247/861), Bahtişu b. Cebrail (ö. 256/869) gibi isimler, bu dönemin sağlığın korunması konusunda eser vermiş en önde gelen müellifleri arasında yer almaktadırlar. Özellikle Yuhanna b. Maseveyh'in *en-Nevâdiru't-tıbbiyye* isimli kitabı burada zikredilmelidir. Taberî'nin de *Kitâbü hıfzı's-sıhha* ve *Firdevsi'l-hikme* başlıklı eserleri bu anlamda oldukça önemlidir. Sonrasında ise Yakup b. İshak el-Kindî (ö. 257/870), Huneyn b. İshak (ö. 260/873), Sabit b. Kurre (ö. 288/900), İshak b. Umran (294/906), Kusta b. Luka (ö. 300/912), gibi isimler öne çıkmaktadır. Kindî'nin *el-Hîle li-defi'l-ahzân* isimli eserinin *Mesâlih*'in özellikle ikinci kısmına etkisi olduğu söylenebilir.

Abbasiler döneminde, Yunan, Hint ve İran geleneklerinden çeşitli tıp eserleri nakledilmiştir. Bu ilk tercüme devrinin ardından ise İslam dünyasında tıbbın olgunluk çağına intikal edilmektedir. *Mesâlih*'in ilk neşrini gerçekleştiren Fuad Sezgin, İslam tıbbının teorik ve pratik şeklindeki ikili karakterine vurgu yapmaktadır. Mahmud Mısrî'ye göre de bu çağın olgunluğunu karakterize eden temel özellikler arasında bu dönemde teorik yönteme tecrübi ve pratik uygulamaya dayalı yöntemlerin de eklenmiş olması yer almaktadır. İslam tıp düşüncesi temelde *ahlât-ı erbaa* teorisinden etki-

lenmiş ve onu esas kabul etmiştir. Sonra da buna tecrübeyi, tıbbi deneyimi ve istikra metodunu eklemiştir. Bu dönemin bir diğer özelliği ilmi malzemenin mantıki bir sıra düzeni içinde ve açıklıkla incelenip yazılıyor olması olarak gözükmektedir. Üstelik bu dönemde Yunan tıp birikimi de bir tenkit süzgecinden geçirilmiştir. Bu dönemde, Ebû Zeyd el-Belhî (ö. 322/934), Ebubekir er-Râzî (ö. 311/924), Ahmed b. Eşas (ö. 360/970), İbn Said et-Temîmî (ö. 370/980), İshak b. Ali er-Ruhavî (ö. 378/988), Ali b. Abbas (ö. 384/994), İbn Cezzar (ö. 396/1005), Ebû Sehl Cürcânî (ö. 410/1019), Ebu'l-Kasım ez-Zehravî (ö. 411/1020), İbn Sina (ö. 427/1037), Ebu'l-Ferec İbn Tayyip (ö. 435/1045), İbn Butlan el-Bağdâdî (ö. 450/1058), İbn Rıdvan el-Mısrî (ö. 460/1068), İbn Cezle el-Bağdâdî (ö. 473/1080), İbn Rüşd (ö. 595/1198), İbn Meymun (ö. 601/1204), Abdüllatif el-Bağdâdî (ö. 629/1232), İbn Nefis (ö. 685/1287) gibi isimlerin öne çıktığı görülmektedir. Hıfzu's-sıhha düşüncesi söz konusu olduğunda ise bu dönemde Ebubekir er-Râzî'nin *el-Mansûrî fi't-tıb* ile *et-Tıbbü'r-Rûhânî*'sinin, İbn Sina'nın da *el-Kânûn fi't-tıb*'ının dikkat çektiğine işaret edilmelidir.

**Ebu Zeyd el-Belhî ve Entelektüel Kişiliği**

Horasan'lı bir filozof olan ve felsefe, tarih, coğrafya, tabiat ilimleri, matematik, astronomi, tıp, ahlak, psikoloji, siyaset, kelam, tefsir gibi alanlarda çeşitli eserler vermiş çok yönlü bir kişilik olan Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî de (ö. 322/934) İslam tıp tarihinin parlak ve olgunluk döneminde yaşamıştır. Belhî'nin yaşadığı hicri üçüncü asrın son çeyreği ile hicri dördüncü asrın ilk çeyreği, siyasi açıdan Abbasi devletinin zayıfladığı ve siyasi karışıklıkların olduğu bir döneme, düşünsel açıdan ise felsefi ve akli ilimlerin İslam dünyasına girdiği döneme tekabül etmekteydi. Belhî'nin muasırı olan ve kendileri de tıpla ilgili çeşitli eserler yazmış olan İbn Rabben et-Taberî, Yuhanna b. Maseveyh, Yakup el-Kindî, Huneyn b. İshak, Sabit b. Kurre, Kusta b. Luka, Ebubekir er-Râzî gibi isimler de tıpçı bilim adamlarının oranın da hayli fazla olduğu bu dönemde yaşamışlardı. Belhî, Kindî'nin öğrencisi olmuş, İbn Feriun, Ebubekir er-Râzî, Ebu'l Hasen el-Âmirî gibi isimlere de hocalık yapmıştır.

Başlangıçta dini ilimler tahsil eden Belhî'nin düşünsel hayatı hocası Kindî ile karşılaşmasının ardından çeşitlilik göstermeye başlamış ve felsefe, mantık vb. akli disiplinler de kendisinin ilgi sahasına girmiştir. Nitekim Ebû Hayyân et-Tevhîdî, Belhî'den "hikmetin çeşitli dallarında doğunun efendisi olan bir kişi" olarak bahsetmektedir. Belhî'nin eserleri arasında yer alan *Aksâmü'l-'ulûm*, *Ahlâku'l-Ümem*, *İhtiyâru's-sîre*, *el-Bedü' ve't-Târîh*, *Suveru'l-ekâlîmi'l-İslâmiyye*, *Kitâbü Şeraii'l-Edyân*, *Kitâbü Esmâillâh ve Sıfâtihi* gibi eserler de onun çok yönlü kişiliğine işaret etmektedir. Fakat Belhî'nin eserlerinin neredeyse tamamının sadece ismi bilinmektedir. Bugüne ulaşan iki eseri, tıptaki tek eseri olan *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* ile coğrafya alanında yazdığı *Suveru'l-ekâlîm*'dir. Bunlara ilaveten bir de Ebû Hayyân et-Tevhîdî ile Fahrettin Râzî'nin kendisinden aktardığı bazı pasajlar bugün bilgimiz dahilindedir.

Belhî'nin hem düşünce tarzında hem de telif tarzında farklı alanları kendinde birleştirme gayretinde olduğu söylenebilir. Bunun ilk örneği, dönemin ana akım İslam düşünürlerinde de gözüktüğü üzere din ve şeriat ile felsefeyi uzlaştırma çabasıdır. Dolayısıyla her ne kadar kendisi hakkında bazı inançsızlık ithamları olsa da bunlar kendisini tanıyan kişilerce yalanlanmıştır. *Mesâlih*'de de görüldüğü üzere Belhî güçlü bir inanca sahip fakat hikmetin her türlüsünü aramayı kendine adet edinmiş bir insan olarak karşımıza çıkmaktadır. Felsefi düşünce bakımından Belhî'nin ağırlıklı tercihinin Aristo düşüncesi olduğu görülmektedir. İnanç açısından ise başlangıçta İmamiyye şiasının görüşlerini benimsemiş birisi olarak gözüken Belhî'nin düşünceleri sonradan değişmiştir. Fahrettin Râzî de *Esmâü'l Hüsnâ* şerhinde Belhî'nin mutezile ve filozoflar gibi sıfatları inkar etmediğini, onun hem isimlerin hem de sıfatların varlığını kabul ettiğini, dolayısıyla görüşlerinin ehli sünnetin görüşleriyle uygunluk arzettiğini zikretmektedir. Kitabın muhakkikinin de işaret ettiği üzere bazı yerlerde Belhî'nin sanki fiili tabiata nispet ettiğine dair imalar bulunmaktadır. Fakat bu ifadeler mecazi bir karakter taşımaktadırlar. Belhî bu gibi yerlerde tabiat lafzıyla cisimlerde mevcut olan ve cisimlerin kendisi aracılığıyla tabii kemallerine ulaştığı şeyi kastetmekte, tabiatı asla tabiatçı filozofların yaptıkları şekilde Tanrı'dan ba-

ğımsız düşünmediği gibi filozofların yaptığı gibi Tanrı ile evren arasındaki bir aracı olarak da görmemektedir. Ona göre tabiat fiilin kendisine mecazen nispet edildiği bir sebepten ibarettir, hakikatte sebep olan ise Tanrı'dır.

"Horasan'ın Câhiz'i" olarak tanınan Belhî aynı zamanda edebi üslupla felsefi düşünceyi bir araya getirebilen nadir şahsiyetlerden birisi olarak da gözükmektedir. Yâkût el-Hamevî bu durumla ilgili olarak "En önde gelen üç üslup sahibi yazarın Câhiz, Ali b. Ubeyde ve Ebû Zeyd el-Belhî olduğu konusunda edebiyatçılar arasında ittifak vardır. Bunlar arasından kelimeleri anlamlarını aşan kişi Câhiz'dir; anlamları kelimelerini aşan kişi Ali b. Ubeyde'dir. Kelimeleri ile anlamları örtüşen kimse ise Ebû Zeyd'dir" demektedir.

Belhî'nin bir arada düşünme ve uzlaştırma gayretinde olduğu diğer iki alan ise, beden ile nefs başka bir deyişle tıp ile ahlaktır. Belhî'nin *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* başlıklı eserinde yapmaya çalıştığı bu uzlaştırma çabası tıp tarihi bakımından önem arzetmektedir. Bu anlamda O, "tıp ve ahlâkı aynı ilmî disiplin çerçevesinde birleştiren anlayışın da İslâm dünyasındaki öncüsü durumundadır. Belhî bu eserinde insanın ruh ve bedenden müteşekkil bir varlık olmasından hareketle hem bedenin hem de ruhun sıhhat ve hastalık durumlarını incelemektedir. Nitekim kendisi, beden sağlığına dair yeterince kitap yazıldığı halde bu eserine gelinceye kadar ruh sağlığıyla ilgili kayda değer bir eser verilmediğinden söz etmektedir.

Belhî'nin tıpçılığı hakkında kaynaklarda fazla bilgi bulunmamaktadır. Bunun sebebi onun pratikte tabiplik yapmayıp sadece teorik tıpla uğraşması gibi gözükmektedir. Bu sebeple İbn Ebî Usaybia da Belhî'yi müstakil olarak zikretmemiştir. Buna bağlı olarak İslam medeniyetinin özellikle tercüme döneminde yaşamış bir düşünürün tıp kitabı telif etmesi onun pratikte de tıpla uğraştığı anlamına gelmemektedir. İslam dünyasında oldukça yaygın olan pratikte tıpla uğraşmaksızın tıpla ciddi olarak ilgilenmenin en ciddi örneğini *Firdevsü'l-hikme*'nin yazarı, İbn Rabben et-Taberî temsil etmektedir. Müslüman tıpçıların bir yöntem değişikliğine giderek teorik tıp ile pratik tıbbı bir araya getirme gayretleri ancak Ebubekir Râzî ve sonrasında ortaya çıkmıştır.

**Mesâlihu'l Ebdân ve'l-Enfüs**

Kitabın ismi, müellife aidiyeti noktasında şüphe bulunmamaktadır. İbn Nedim, Ebû Hayyân et-Tevhîdî, Beyhaki, Yâkût el-Hamevi gibi kaynaklar *Mesâlih'ul Ebdân ve'l-Enfüs*'ün Ebû Zeyd el-Belhî'ye aidiyetinden söz etmektedirler. Kitapla ilgili olarak bilinmeyen hususlardan birisi kitabın yazıldığı tarih ve yerdir. Buna ilaveten kitabın Belhî'nin eserlerinin kronolojisindeki yeri de bilinememektedir.

Belhî'nin tıp alanındaki tek eseri olan *Mesâlih*, tıbbın zihinsel rahatsızlıkların tedavisiyle uğraşan değişik ve çeşitli dallarını, zihinsel durumların bedenle ilişkileri ile birlikte bir arada ilk inceleme teşebbüsüdür. *Mesâlih*, İslam tıp yazımının başlangıç dönemlerindeki eserlerin önemli bir örneğini teşkil etmekte ve sağlığın korunması (hıfzu's-sıhha) düşüncesini yansıtmaktadır. Kitap, sağlığın muhafazası konusunun tek bir kitapta müstakil olarak işlemesi bakımından İslam tıp tarihinin ilk örneklerinden birisidir. Zira pek çok kitap bu konuyu diğer tıp konularına ekleyerek tıp ansiklopedileri bünyesinde incelemekteydi. Dolayısıyla *Mesâlih*'in hıfzu's-sıhha konusuna hasredilmiş ilk Arapça kitap olduğunu söylemek mümkündür. Kitap ayrıca psikolojik sağlıkla ilgili konuların kendisinde toplandığı ilk tıp kitabı olma özelliğini de bünyesinde barındırmaktadır. Belhî çeşitli yerlerde kitabın amacının bedenin ve nefsin sağlığının korunması (hıfzu's-sıhha) olduğundan söz etmekte, *Mesâlih*'in hastalığın tedavisi ve sağlığın tekrar kazanılması ile ilgili olmadığını söylemektedir. Bu durum aynı zamanda Grek tıp mirasına kıyasla sağlığın korunmasına daha çok önem veren Arap-İslam tıp düşüncesinin de ana yönelimini temsil etmektedir. Belhî'nin kitabında ortaya çıkan en önemli özellik, kitabın tasnif ve tertibindeki güzelliktir. Kitabın ikinci bir özelliği bütün bilimsel malzemeyi ihtiva etmesidir. Kitabın üçüncü özelliği konuları güzelce ve anlaşılabilir bir şekilde sunmasından kaynaklanmaktadır.

Kitap birisi bedenle diğeri nefsle ilgili iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısmın konuları arasında bedenin korunmaya olan ihtiyacı, insanın tabiatı ve organları, ev, su, hava gibi insan ihtiyaçları, insanın sıcaklık ve soğukluk karşısındaki durumu, yeme, içme, uyuma konusunda dikkat edilmesi gere-

ken hususlar ile müzik dinleme konularından bahsedilmektedir. Belhî'nin eserinin birinci kısmında ortaya çıkan özellik bu kısmın didaktik üslubudur. Bu kısım, kısa ve açık bir şekilde ve sağlığın korunması ilminin genel ilkelerine işaretle yazılmıştır. Bu bölümün en önemli konularını, Belhî'nin ev, su, hava gibi şeylerin sağlığının muhafazası yoluyla insanın içinde yaşadığı çevrenin sağlığının korunmasına ve çevrenin standartlarının nasıl olmasına yönelik görüşleri teşkil etmektedir.

Kitabın ikinci makalesinin konularını ise nefsin faydasına olan şeyler, nefsin sağlığını koruma ve kaybedildiğinde tekrar kazanma yöntemleri, psikolojik hastalıklar, öfke, korku, hüzün, nefsin baştan çıkarma çabalarını savuşturma yolları gibi konular teşkil etmektedir. Belhî'nin kitabının asıl önemi ve ayırt edici vasfı da zaten ikinci kısımdadır. Belhî'den önce hiç kimse psikolojik tıbbı ve psikolojik sağlığı tıbbın bir dalı yapmamış, aynı zamanda ona diğer tıp dalları içinde müstakil bir yer tayin etmemiştir. Aynı zamanda hıfzu's-sıhha ilmini diğer metafizik ilimlerden ayırarak ona uygulamalı bilim karakterini kazandırması tıp ilminin gelişimi bakımından tarihsel bir öneme sahiptir. Bedende ortaya çıkan psikolojik kaynaklı durumlar hakkında da ilk konuşan kimse olan Belhî'nin psikolojik rahatsızlıkların sebeplerine yönelik düşünceleri bugün bu türden hastalıkların sebepleri hakkındaki görüşlerle paralellik arz etmektedir. Belhî bu noktada insanın bedenine olduğu kadar nefsine de hastalıkların arız olduğunu ifade etmekte ve nefsin faydasına olan şeylerin de gözetilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Belhî beden ve nefsin birbirine etkisini vurgulayarak insana hem beden hem de nefs cihetinden bakılması gerektiğini, böyle yapılmadıkça sağlığın tam anlamıyla korunamayacağını düşünmektedir.

Belhî, İslam tıpçılarının teorik Yunan tıp birikimi karşısındaki tutumlarını devam ettirerek kendisinden önce büyük oranda şekillenmiş olan *ahlât* teorisinin yeniden düzenlenmesi ya da o teorinin terki noktasında yeni bir şey getirmemiştir. Fakat O bu teoriyi Hipokrat ve Galen'in yaptığından farklı bir şekilde sunmuş ve bir açıdan kitabının maksadına hizmet eden bir başka açıdan da sağlığın korunması konusuyla uyumluluk arz eden eklemeler yapmıştır. Belhî'nin kendisinden önceki tıp birikimiyle ilişkisi

kitabında fazla yeni kelime kullanmayıp, mevcut terminoloji üzerinden konuları incelemesinde de görülmektedir. Sağlığın yeniden kazanılmasından çok korunmasına verdiği önem, İslam tıbbının ayırt edici bir özelliği olarak gözükmektedir. *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* bu yönden önemli bir örnek teşkil etmektedir. Belhî bu eserinde sunduğu çerçeveyle bir taraftan kitabın Hipokrat ve Galen'in görüşlerinin basit bir iktibası olarak algılanmasının önüne geçmiş, bir başka taraftan da kendisinin muasırları olan Taberî ve Râzî'nin eserlerinde sağlığın korunmasına yönelik yazdıklarından daha geniş bir kurguya ulaşmıştır. İbn Sina'nın da Belhî'nin yazdıklarından istifade ettiği anlaşılmaktadır.

Buna ilaveten Belhî'nin yaptığı şeylerden birisi de, tecrübe ve tıbbi deneyime dayanan şeyleri çokça zikretmesi, sonra da bunları *ahlât* teorisiyle bir arada düşünebilecek şekilde yorumlar yapmasıdır. Bu yöntem, Ebubekir Râzî ve sonrasındakilerin pratik tecrübenin teorik istidlâlin önüne alınması noktasında yaptıkları için bir kilometre taşı mesabesindedir. Belhî'nin anlatısının özellikleri arasında kısalık, kolaylık ve genel teorik taksimlerden kaçınmak, faydalı pratik şeylere odaklanmak gibi hususlar bulunmaktadır. Belhî ayrıca hastalık ve belirtilerden de bahsetmemiş, sağlığın korunmasıyla ilgili olan ve insan hayatı için zorunlu olan sebeplere işaret etmekle yetinmiştir.

Belhî'nin bu kitabında ortaya koyduğu görüşleri Hipokrat, Galen, İbn Rabben et-Taberî, Ebubekir er-Râzî ve İbn Sina gibi isimlerin oluşturdukları ve sağlığın korunması, çevre sağlığı, psikolojik sağlık gibi konuların tartışıldığı bir hat üzerinde önem kazanmaktadır. Galen, Hipokrat'ın *Tedbîru'l-esıhha* isimli eserine yazdığı şerhte sağlığın kendileri aracılığıyla korunduğu sebepleri zikretmekte sonra da altı makalede ilgili konuları incelemekteydi. Galen'in şerhi ile Belhî'nin *Mesâlih*'inde, sağlığın korunmasının önemi, spor, masaj, yeme, içme, cinsel ilişki, uyku, yıkanma, hasta bedenin sağlığının korunması gibi konuların ortaklaşa incelendiği görülmektedir. Belhî'nin kitabında ise bizzat kendisinin eklediği kokular, müzik, ev, su, hava, sıcaklık ve soğuklukla ilgili diğer meseleler ile Belhî'nin kitabına özgü olan nefsin sağlığının korunması gibi konular yer almaktadır. Bu durumda

Belhî'nin Hipokrat ve Galen'den sadece lafzi nakiller yapmadığı ortaya çıkmış olmaktadır. Ana hatları itibariyle konular arasında benzerlikler olmakla birlikte Belhî'nin tertibi daha dakik gözükmekte, yine Belhî'nin genel teorik ilkelere atıf yapmakla birlikte pratik yönlere odaklandığı görülmektedir.

*Hıfzu's-sıhha* ile *Firdevsü'l-hikme*'de bu konuyu işleyen İbn Rabben et-Taberî de Hipokrat ve Galen'den nakledilen genel tavsiyeleri zikrederek kitabına başlamaktadır. O'nun incelediği konular arasında ise kalbi sevindiren hususlar, yorgunluğa neden olan şeyler, uzun süreli uykusuzluğun bedene ve nefse etkileri, mevsimlere göre bedenin yönetiminin nasıl olması gerektiği, yıkanma esnasında bedenin durumu, beslenmenin gerekçe ve faydaları gibi konular bulunmakta, ayrıca sağlık konusundaki bazı Hint tavsiyelerine yer vermektedir.

Râzî'nin bu konuyla ilgili görüşleri ise O'nun *el-Mansûrî fi't-tıb* isimli kitabının dördüncü makalesinde yer almaktadır. Râzî'nin görüşleri büyük oranda Belhî'nin görüşleriyle uygunluk arz etmektedir.

İbn Sina ise aynı meseleleri, *el-Kânûn fi't-tıb* isimli kitabında incelemiştir. İbn Sina'nın Belhî'nin zikrettiklerinden fazla olarak incelediği konular, çocuklar, yolcular, yaşlılarla ilgili düzenlemeler, böcek ve bulaşıcı hastalıklarla mücadele, organların sağlığı gibi konulardır. İbn Sina riyazetin de pek çok türünden bahsetmekte hatta her bir organa özgü riyazet türlerinden söz etmektedir. Üstelik buna ilişkin açıklamalarında da öncekilerin yaptığından daha mantıklı bir yöntem takip etmektedir. Fakat Belhî'nin ve öncekilerin oluşturduğu ana çatıdan da fazlaca ayrılmamıştır.

Belhî'nin dâhil olduğu ve yukarıda zikredilmiş olan geleneğin bahsettiği konulardan bir diğeri, psikolojik sağlıktır. Kadim Çinliler, Mısırlılar ve Yunanlılar psikolojik hastalığın şeytanın dokunmasına bağlı olduğunu düşünüyorlar, iyi ve kötü ruhların yayıldığına, tabii, sosyal ve ferdi olaylardan sorumlu olduklarına inanıyorlardı. Onlara göre bunun tedavisi de okuyup üfleme ile olurdu. Pisagor ve Hipokrat ise psikolojik rahatsızlığın tabii sebeplerin neticesi olduğunu düşünmekteydiler. Platon ise psikolojik hastalığın organ ve huylarla ilgili olduğunu düşünmekteydi. Aristo da psi-

kolojik amillerin etkisini tartışmıştır. Diğer Yunan ve Romalı tıpçılar da ana hat itibariyle Hipokrat'ı takip etmişlerdir. Galen ise psikolojik rahatsızlığın ya yara gibi organlarla ilişkili ya da korku, ekonomik sıkıntı gibi psikolojik sebepleri olduğunu düşünüyordu. Yunan ve Roma medeniyetlerinden sonra büyü ve sihirbazlık özellikle Avrupa'da geniş bir şekilde yayılmış, kâhinler artmıştır. Bu süreçte toplumsal histeri denilen şey de yaygınlaşmış durumdaydı. İnsanlar okuyup üfleyerek şeytanları toplumdan kovmaya çalışıyorlar, sokaklarda koşturup duruyor, dans ediyor, elbiselerini parçalıyor ve birbirlerine kılıçla vuruyorlar, tüneller kazıyorlar, içki içiyorlardı. Bunların hepsini kötülüklerin yaratıcısı olduğunu düşündükleri şeytanı kovmak için yapıyorlardı. Aynı dönemde İslam medeniyeti ise en parlak dönemini yaşıyordu. Tıbbın gelişmişliği o dönemdeki bu parlaklığın tezahürlerinden birisiydi. Belhî'nin *Mesâlih*'i hicri dördüncü asrın başlarında böyle bir zaman diliminde ortaya çıkmış ve bu medeniyetin insanı bedenen ve ruhen nasıl koruyup gözettiğini ifade etmeyi amaçlamıştır. Psikolojik sağlıkla ilgili meseleler de Belhî'den önce herhangi bir tıp kitabında güzel bir şekilde ele alınmış değildi. Belhî'nin psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde takip ettiği metot konusunda hocası Kindî'den, özellikle de O'nun *el-Hîle li-defi'l-ahzân* kitabından istifade ettiği görülmektedir. Belhî'den sonra ise Ebubekir Râzî'nin *et-Tıbbü'r-Rûhânî*'de, İbn Sina'nın *el-Kânûn*'da psikolojik sağlıkla ilgili pek çok meseleye yer verdikleri görülmektedir. Her ne kadar bugün psikolojik tıp sahasında yeni tedavi yolları gelişse de bunların hepsinin kökleri Belhî'nin *Mesâlih*'inde bulunmaktadır.

Mesâlih'in bir diğer dikkat çekici özelliği, genel teorik çerçeve ve belirlemelere rağmen tabiat ve mizaç itibariyle oluşan farklılıkları, bireysellikleri dikkate alan bir beden-ruh sağlığı algısını belirgin bir şekilde vurgulamasında yatmaktadır. Belhî, dört unsurdaki ve mizaçtaki farklılaşmalara bağlı olarak ortaya çıktığını düşündüğü bu farklıları hemen hemen bütün konularda dikkate almakta, yaptığı tavsiyelerin her bir insan, tabiat, vakit, durum, yaş, bölge, coğrafya için mutlak olarak genelleştirilemeyeceğine dikkat çekmektedir. Belhî bu noktada her bir insanın kendi tabiatına ilişkin idrakinin öneminden söz etmektedir.

**Ebû Zeyd el-Belhî'nin *Mesâlih*'te Takip Ettiği Yöntem**

Belhî'nin kullandığı en önemli yöntem istidlâl ve kıyastır. Belhî, *ahlât* teorisi olarak bilinen genel teorik çerçeveyi sağlığın korunması ile ilgili cüzi durumlara uygulamaya, bu durumları söz konusu genel teorik çerçeve dahilinde anlamaya ve tartışmaya çalışmaktadır. Bu durumda bedenin sağlığı ancak kendisini oluşturan unsurlar bir denge halinde, sabit bir oranda olduğu zaman mümkün olabilecektir. Zira ancak bu durumda her bir organın kendine özgü mizacı korunabilecektir. Bedeni oluşturan bu unsurlar (*ahlât*) salim olduğu zaman bunların birbirlerine üstünlüğü söz konusu olmayacaktır. Belhî bu genel teorik çerçeveye sadık kalmış ve kitabı insanın soğuktan ve sıcaktan korunmasına olan ihtiyacı üzerine bina etmiştir. Bu düşünce Belhî'nin içinde yaşadığı dönemin tıp birikiminin üzerine dayandığı temel bir kaide mesabesindeydi.

Belhî'nin dikkat ettiği bir diğer yöntem nedenselliktir. Sebep ile müsebbep arasında var olan ve filozofların illet-malul ilişkisi olarak atıf yaptıkları ilişki genel olarak her şeyde mevcut olan bir ilişkidir. Belhî'nin illet ile malul arasındaki ilişkiye yaptığı bu vurgunun sağlığın korunması bağlamındaki amacı bozukluğa neden olan şeyin ortadan kaldırılması gerektiğine işaret etmektir. Bu yöntem *ahlât* teorisinin baskısından kurtulma eğiliminde olan Müslüman tıpçılar arasında gitgide yaygınlaşmıştır. Bununla berber Belhî hastalıktan korunmaya yönelik sebeplerin tam olarak gerçekleşmesi durumunda bile bunun yetmeyebileceğini zira bu tedbirlerin ancak Allah'ın dilemesi ve takdiri ile faydalı olacağına işaret etmektedir.

Belhî'nin kullandığı bir diğer yöntem bilimsel tecrübedir. Müslüman tabipler zaman içerisinde gelişen bilimsel tecrübeye önem vererek tıbbın teorik ve pratik yönlerini bir araya getirme gayretindeydiler. Belhî de buna bağlı olarak düşüncelerini gerekçelendirirken pratik tecrübe ve gözlemlere itibar etmektedir.

Belhî'nin dikkate aldığı bir diğer yöntem, deneydir. Bu yöntem, teorik ilkelerin bir gereği olarak düşünülen nakledilmiş pratik uygulamaları olduğu şekliyle kabul etmeme esasına dayanıyordu.

Belhî'nin kitabında göze çarpan bir diğer özellik, kitabının didaktik bir amaç da taşıyor olmasıdır. Bu özellik kitabın konularının güzelce tasnif edilmesinde, değişik açılardan kısımlara ayrılmasında, tasnifte mantıki bir tutarlılık gözetilmesinde, dilinin basitliğinde, kitabın mantıki bir tahlil ve terkibe sahip olmasında, genel konulardan özel konulara doğru intikal edilmesinde, değişik açıklama yöntemlerinin kullanılmasında ortaya çıkmaktadır. Mesela konuların tertibi ile ilgili olarak Belhî önce genel bilgiler vermekte, sonra bedenin faydasına olan şeylere dikkat etmenin öneminden bahsetmekte, sonra tıbbın asli ilkeleriyle ilişkili genel durumlardan bahsetmekte, sonra çevre sağlığının muhafazasına intikal ederek ev, su, hava, giyecek gibi konulardan bahsetmektedir. Son olarak ise insan sağlığının korunmasıyla ilişkili yeme, içme, uyku, cinsel ilişki, spor, müzik gibi asli ihtiyaçlardan söz etmektedir. Aynı durum ikinci makalenin tertibinde de göze çarpmaktadır. Belhî burada da önce nefsin faydasına olan şeyler hakkındaki düzenlemelerin önemine işaret etmekte, sonra nefsin sağlığının kazanılması ile ilgili genel bilgilerden bahsetmekte ve öfke, korku, hüzün, vesvese gibi nefsani hastalıklarla ilgili düzenlemelerden bahsetmektedir.

Belhî'nin benimsediği bir diğer husus ise, meselelerin açıklanmasında sadece olgularla yetinmeyip bu olguların arkasında saklı hikmetlere de vurgu yapmasıdır. Belhî bu hikmetin öncelikle insan ve evrenin organik bütünlüğü ile anlaşılır olduğu kanaatindedir. Belhî ayrıca Allah'ın insana ikramda bulunduğu düşüncesini de kitabının değişik yerlerinde ısrarla vurgulamaktadır.

**Eserin Yazmaları ve Eserle İlgili Çalışmalar**

*Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*'ün yazmalarından en önemli iki tanesi İstanbul'da, Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesinde bulunmaktadır. Çeviriye paralel neşrini yaptığımız Ayasofya koleksiyonu 3740 numarada kayıtlı olan nüsha, "Şeyhu'l-hattâtîn" ismiyle şöhret bulmuş hattat Hamdullah'ın (ö. 1526) Fatih Sultan Mehmed için kaleme almış olduğu nüshadır. Ayasofya koleksiyonu 3741 numarada kayıtlı olan ikinci nüsha da yine Fatih döneminde Şemsuddin el-Kudsî tarafından kaleme alınan (18

Şaban 884 h.) güzel bir nüshadır. Fuat Sezgin 1984 yılında bu nüshanın faksimile neşrini yapmış, 1998 yılında ise Ayasofya 3740 numaralı nüshayı neşretmiştir. Eserin tahkikli neşrini gerçekleştiren Mahmud Mısrî ise eserin bu iki nüsha dışında başka nüshalarının daha olduğunu zikretmektedir. Zaten muhakkik, metnin tahkiki esnasında Ayasofya 3741 numarada kayıtlı metni esas almıştır. Fakat bunu mutlak kabul etmemiş diğer nüshanın doğru olduğuna inandığı yerlerde onu tercih etmiş ve buna da dipnotta işaret etmiştir. Her iki nüshanın da doğru olabildiği durumlarda ise asıl metindeki ibareyi tercih etmiştir. Belhî kitabını iki makale olarak yazmış, makaleleri de konulara ayırmıştı. Muhakkik ise çalışmasında konuları da pasajlara ayırmış ve bu pasajları numaralandırmıştır. Bunu yaparken de bu pasajlarda incelenen ana düşüncenin farklılığını dikkate almıştır. Tercümede bu pasajlar ve numaralar bütünüyle olmasa da belli bir oranda dikkate alınmıştır. Bütün bunların yanında biz bu çalışmada **Fatih Kitaplığı** projesi bağlamında yer alması, daha kadim nüsha olması ve de Şeyh Hamdullah hattı olması hasebiyle Ayasofya 3740 numaralı yazmayı tercüme ve neşirde esas aldık.

### Çeviriye Paralel Neşri Yapılan Ayasofya 3740 Numaralı Yazma Nüsha

Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Ayasofya koleksiyonu 3740 numarada kayıtlı olan *Mesâlih* nüshası, meşhur hattat Hamdullah'ın bizzat Fatih Sultan Mehmet için kaleme almış olduğu yazmadır. 283x152, 200x92 boyutlarında, 1b varağı 11, 140b varağı 7, diğer varaklar 15 satırdır. Varaklar cetvelli, cetveller altın, içi ve dışı oyma şemseli, vişne renkli tam meşin ciltlidir. Serlevha ve zahriye, son derece nefis müzeyyen ve müzehheb, hattı nesih, I+140 varaktır. Cönk tarzı hazırlanmış I. varağa yukarıdan aşağıya olacak şekilde **"Mesâlihu'l-ebdân bi-hattı şeyhi'l-hattâtîn Hamdullâh el-ma'rûf bi-İbni'ş-Şeyh"** yazılıdır. **1a** varağında ise nefis bir tığlı şemse tezhipli madalyon içerisindeki **"Kitâbu Mesâlihi'l-ebdân ve'l-enfüs li-Ebî Zeyd el-Belhî, li-mutâla'ati Sultâni'l-berri ve'l-bahr es-Sultân Mehmed b. Murâd Hân halledallâhu mülkehû"** kaydıyla, nüshanın Fatih'in mütalaası için istinsah edildiği belirtilmektedir.

Üst tarafta, madalyonun hemen ucuna gelecek şekilde **"Kitâbu Mesâlihi'l-ebdân ve'l-enfüs fi't-tıbb"** yazısı bulunmaktadır. Alt tığ ucunda ise madalyondaki yazılara ters olacak şekilde **"Harem-i Humâyûn"** yazılıdır. Bu yazının altında, **"el-Hamdü lillâhi'l-lezî hedânâ li-hâzâ ve-mâ künnâ li-nehtediye lev-lâ en-hedânallâh"** âyet-i kerîmesi yazılı Sultan I. Mahmud'un mührü bulunmaktadır.

Sultan Mahmûd mührünün hemen altında, madalyondaki yazılara münakis Hindî rakamlarla yazılmış Ayasofya demirbaş numarası 3740 kayıtlıdır. Sultan Mahmud mührünün hemen yanında vakıf kaydı vardır: "**Kad vakafe hâzihi'n-nüshate'l-latîfete'l-cemîlete Sultânu'l-a'zam ve'l-hâkânu'l-muazzam mâlikü'l-berreyni ve'l-bahreyn hâdimü'l-harameyni'ş-şerîfeyn es-Sultân İbnü's-Sultân es-Sultânü'l-gâzî Mahmûd Hân vakfen sahîhan şer'iyyen li-men tâle'a ve's-teclebe'l-'âfiyete ve bi-'ilmi kavânînihi eş-şâfiyete, dâ'afallâhu ücûra vâkıfihî vâfiyeten harrarahû el-fakîr Ahmed Şeyhzâde el-müfettiş bi-evkâfi'l-Haremeyni'ş-şerîfeyn, ğufira lehümâ.**

Vakıf kaydının altında içerisinde **"Yâ Rabb zi tû tevfîk temennâkoned Ahmed**" yazılı, müfettiş mührü bulunmaktadır. Bu mührün de yanında varağın sağ tarafına düşecek şekilde Sultan II. Beyazıt'ın mührü bulunmaktadır.

**Mesâlih Hakkında Yapılmış Çalışmalar**

Eserin söz konusu tahkikli neşrinden önce ve sonra eser hakkında yapılmış bazı müstakil çalışmalar da bulunmaktadır. Çeşitli ansiklopedilerin Ebû Zeyd el-Belhî ile ilgili maddelerini bir kenara bırakacak olursak bizzat Ebû Zeyd el-Belhî veya *Mesâlih* ile ilgili yapılmış çalışmaları kronolojik olarak şu şekilde sıralayabiliriz:

Biesterfeldt, Hans Hinrich, "Notes on Abu Zayd al-Balhî's medico-ethical treatise Masâlih al-Abdân wa'l-Anfus", *Actes du 8m congres de l'union eurepeenne des Arabisants*, 1976.

Fuat Sezgin'in metinlerin 1984 ve 1998 yıllarındaki neşirlerinden önce yazdığı kısa girişler.

Sahban Halifat'ın 1988 yılında yaptığı "*Ebû Zeyd el-Belhî: Sîretuhû ve ârâuhu'l-felsefiyye*" başlıklı çalışma.

Zahide Özkan'ın 1990 yılında "*Die Psychosomatik bei Abu Zaid al-Balhi*" başlığıyla doktora tezi olarak hazırladığı, 1998'de yayınlanan çalışma (Institut for the History of Arabic-Islamic Science at the Johann Wolfgang Goethe University, 1998).

Beşir Taha ez-Zübeyr'in "es-Sıhhatü'n-Nefsiyye ledâ Ebi Zeyd el-Belhî" başlıklı çalışması (el-Mecelletü'l-Arabiyye li'tıbbi'n-nefsî, Cilt 4, Sayı 2, 1993).

Muhammed Ahmed Avvad'ın 1994 yılında hazırladığı "*Ebû Zeyd el-Belhî ve Âlemuhu'l-Fikrî*" başlıklı doktora tezi.

Nebile Abdülmünim Davud'un 1999 yılında Halep'te düzenlenen ve senede bir yapılan Arap Bilim Tarihi konferanslarının yirmincisinde sunduğu "Kırâa' fi-mahtûti mesâlihi'l-ebdân ve'l-enfüs" başlıklı çalışması.

Bu kitabın da muhakkiki olan Mahmud Mısrî'nin, 1999 yılında Halep'te yapılan toplantıda sunduğu "Hıfzu's-sıhhati'l-bîe' 'inde'l-Belhî" başlıklı çalışma.

Yine Mahmud Mısrî'nin 2000 yılında düzenlenmiş "7. Uluslararası Arap Bilim Tarihi Sempozyumunda sunduğu "el-'Isâbü'l-vesvâsi keyfe fehimehu'l-Belhî" başlıklı tebliği.

Mahmud Mısrî'nin 2002 yılında Bağdat'ta sunduğu "Tedbîru'l-gadap ve'l-infi'âlâti'n-nefsiyye 'inde'l-Belhî" başlıklı tebliğ.

Eserle ilgili şu ana kadarki en kapsamlı çalışma ise Mahmud Mısrî tarafından yapılmış olup 2005 yılında Kahire'de yayınlanmıştır. Mahmud Mısrî'nin çalışması iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda, önceki medeniyetler ile İslam medeniyeti bağlamında sağlığın korunması hakkındaki düşünsel mirasın tarihi incelenmekte, Belhî'nin yaşadığı siyasi, toplumsal ve kültürel çevreden hareketle Ebû Zeyd el-Belhî'nin entelektüel kişiliği ve *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* başlıklı eseri tanıtılmaktadır. Mısrî, daha sonra kitap hakkında genel bir sunum yapmakta, kitabın müellife aidiyetini

incelemekte, yazma nüshalarını tanıtmakta, kendi çalışmasından önce bu kitapla ilgili yapılmış çalışmaları değerlendirmekte, son olarak da müellifin kitapta takip ettiği yöntemden bahsetmektedir. Yazar üçüncü olarak kitabı tahlil etmektedir. Bunu yaparken de konular hakkında grafikler çıkarmış, her konuyla ilgili tahliller yapmış, metni temel düşüncelere göre kısımlara ayırmıştır. Son olarak ise Belhî'nin düşüncelerini tartışmakta, çağımızda onların durumunu sorgulamaktadır. Belhî'nin düşüncelerinin öncesi ve sonrasıyla ilişkisini kurmaktadır. Çalışmanın ikinci kısmını ise *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*'ün tahkikli metni teşkil etmektedir.

Eserle ilgili bir diğer çalışma Umut Kaya'nın, 2006 yılında Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde hazırladığı "*Ebû Zeyd el-Belhî'nin Ahlak Felsefesi*" başlıklı yüksek lisans tezidir. Kaya, tezinde Mesâlih bağlamında Belhî'nin ahlak felsefesini ortaya koymaktadır.

**Kaynaklar**

Deuraseh, Nurdeen, "Physical Medicine and Spiritual Medicine in Islam: An Interweaving", The Yale Journal for Humanities in Medicine", January, 2007.

Kaya, Umut, Ebû Zeyd el-Belhî'nin Ahlak Felsefesi, Yüksek Lisans Tezi, MÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

el-Kindî, Ebû Yusuf b. Yakup b. İshak, Üzüntüden Kurtulma Yolları (*el-Hîle li-defi'l-ahzân,)*, trc. Mustafa Çağrıcı, İstanbul, 1998.

Kutluer, İlhan, "Belhî", *DİA*, İstanbul 1992, V/412-414.

Mısrî, Mahmud, "Dirâse", Mesâlihü'l-ebdân ve'l-enfüs, Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî; tahkik ve dirâse Mahmûd Mısrî; tasdîr Muhammed Heysem el-Hayat, Munazzametü's-Sahati'l-Alemiyye, Munazzametü'l-Arabiyye li't-Terbiye ve's-Sekafe ve'l-Ulum, Kahire, 2005, içinde s. 25-321.

Özkan, Zahide, Die Psychosomatik bei Abu Zaid Al-Balhī, (gest. 322/934), Institut for the History of Arabic-Islamic Science at the Johann Wolfgang Goethe University, 1998.

er-Râzî, Ebûbekir, *el-Mansûrî fi't-tıb*, [French & Arabic], Islamic Medicine, Volume 28, ed. Fuat Sezgin, Institute for the History of Arabic-Islamic Science at the Johann Wolfgang Goethe University, 1996, içinde, s. 1-89.

—, *et-Tıbbü'r-Rûhâni*, Resâilü felsefiyye içinde, nşr. Paul Kraus, Beyrut, 1982

er-Râzî, Fahreddin, *Şerhu Esmi'l-Hüsnâ*, tahkik: Taha Abdurrauf Sa'd, Beyrut, 1984

Smith Wasley D., The Hipocratic Tradition, Cornell University Press, New York-London, 1979

et-Taberî, İbn Rabben, *Firdevsü'l-hikme fi't-tıb*, nşr. Zübeyr es-Sıddıki, 1982

et-Tevhîdî, Ebû Hayyân, el-İmtâ' ve'l-muânese, Tashih: Ahmed Emin ve Ahmed Zeyn, Beyrut, 1953.

Wujastyk, Dominik, "Indian Medicine", http://www.ucl.ac.uk/~ucgadkw/papers/hm,

مصالح الابدان بخط شيخ الخطاطين حمد الله المعروف بابن الشيخ سنة ١٥

I

Mikrofilm Arşivi
No. 964
CO
10907

**MESÂLİHU'L-EBDÂN VE'L-ENFÜS**
**Fİ'T-TIB KİTABI**

[ŞEMSE]

**Kitâbu Mesâlihi'l-Ebdân ve'l-Enfüs**
**li-Ebî Zeyd el-Belhî**
**li-Mutâla'ati Sultâni'l-Berri ve'l-Bahr es-Sultân**
**Mehmed b. Murâd Hân Halledallâhu Mülkehû**

**(Ebû Zeyd el-Belhî'nin *Beden ve Ruh Sağlığı* Kitabı**
**Kara ve Denizlerin Sultânı Murâd Hân Oğlu Sultan**
**Mehmet'in Mütalaası İçin)**

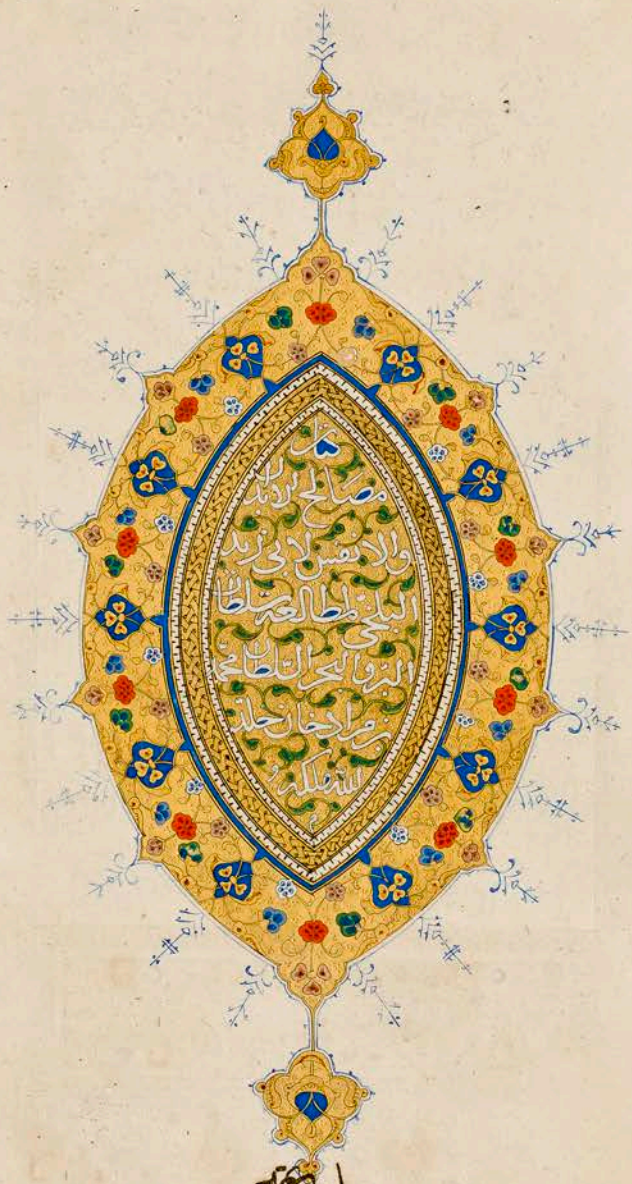
[Sultan I. Mahmud'un Mührü]

[Vakıf Kaydı]

[Sultan II. Beyazıd'ın Mührü]

[Müfettiş Mührü]

كتاب مصالح الابدان والانفس في الطب




قد وقف هذه النسخة اللطيفة الجميلة سلطاننا الاعظم والخاقان المعظم
مالك البرين والبحرين خادم الحرمين الشريفين صاحبا
السلطان السلطان الغازي محمود خان وقفا صحيحا
شرعيا لمن طالع واستجلب العافية ولعلم قوانينه الشافية
ضاعف الله اجور واقفه وافيه حرره احمد شيخ زاده
المفتش باوقاف الحرمين الشريفين غفر لهما

[1b]

**Rahman ve Rahim Olan Allah'ın Adıyla**

**[Mukaddime]**

Hamd âlemlerin rabbi olan Allah'a, hayırlı sonuç sakınanlara, salât-ü selam ise Muhammed ve ehline mahsustur. Allah insana, faydalı olanı bilip elde etsin, zararlı olanı da bilip ondan sakınsın diye temyiz gücünü mahsus kılmıştır. İnsan böylelikle hem bu dünya hayatını hem de döneceği yer olan ahiret hayatını ıslah edebilecek, dünyada ve ahirette en hayırlı nimetlere erişecektir.

İnsanın faydalı olan şeyleri elde etmesi, zararlı olan şeylerden sakınmasının aracı ise nefsi ve bedenidir. İnsan nefis ve bedenin salah bulmasıyla zikredilen hususları elde eder ve onlardan sakınmakta üzerine düşenleri yerine getirebilir. Zira onun nefis ve bedenden başka bir şeyi yoktur. Nefis ve beden insanın yapısının iki kısmı ve bu dünyadaki varlığının iki sebebidir. Bu yüzden akıl sahibi herkes nefis ve bedenin sıhhat ve selâmetini sürdürecek şeylerde ciddi ve gayretkeş olmalı, nefis ve bedenine arız olacak sıkıntı ve belaları, hastalık ve rahatsızlıkları bertaraf etmelidir. Kendisini bilip kullandığı takdirde nefis ve bedenini ıslah edecek hususlara ilişkin bilgilerden mahrum bırakmamalıdır. Ve ilgisini bu hususlara hasretmek suretiyle bunları en önemli ve öncelikli işleri arasında görmelidir. Doğru işlerde muvaffak kılması için Allah'a yöneliyor,

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين وصلى الله على محمد وآله ان الله
جل ذكره خص الانسان بقوة التمييز ليعرف النافع فيجتلبه والضار
فيجتنبه ليكون ذلك سببا الى صلاح معاشه ومعاده وذريعة الى
احراز خير عاجله وآجله وآلته في اجتلاب المنافع واجتناب المضار نفسه
وبدنه فبصلاحهما يتهيأ له بلوغ الواجب من ذلك عليه اذ ليس للانسان
سوى هما وهما قسما كونه وسببا وجوده في هذا العالم فلذلك يحث على
كل عاقل ان يعمل جده واجتهاده فيما يستديم به سلامتهما وصحتهما
ويدفع عنهما عوارض الاذى والآفات وحوادث العلل والاسقام
وان لا يفوت نفسه حظا من العلم بالاشياء التي توصل بمعرفتها
واستعمالها الى صلاحهما وان يجعل ذلك من اهم امور اليه
واولاها بان يقصر عنايته عليه والى الله ارغب في التوفيق

[2a]

bu hususta güzel yardımı sadece O'ndan diliyorum.

Bu eser, beden ve nefislerin maslahatına ilişkin şeyler konusunda telif ettiğim bir kitaptır. İnceleyenlerin faydalanacağını ümit ettiğim şeyleri, bildiklerini kullanırken çok faydalı olacağına inandığım hususları bu kitaba aldım. Kitabı iki makaleye ayırdım. İlk makale, bedenlerin maslahatına ilişkin hususların düzenlenmesi, diğeri ise nefislerin maslahatına ilişkin hususların düzenlenmesi hakkındadır.

## BİRİNCİ MAKALE
## Bedenlerin Maslahatlarının Düzenlenmesi

Bu, iki makalenin ilki olup on dört bölümden oluşmaktadır:
**Birinci Bölüm:** Bedeni Korumaya Ne Kadar İhtiyaç Olduğunun Bildirilmesi, Bedeni Korumanın Faydası ve Kazancı
**İkinci Bölüm:** Öncelikli Şeylerin Anlatımı, İnsan Tabiatının Başlangıcı, İnsanın Yaratılışı ve Organlarının Terkibi
**Üçüncü Bölüm:** Mesken, Su ve Hava ile İlgili Düzenlemeler
**Dördüncü Bölüm:** Sıcak ve Soğuktan Koruyan Örtü ve Elbiselerle İlgili Düzenlemeler
**Beşinci Bölüm:** Yiyeceklerle İlgili Düzenlemeler
**Altıncı Bölüm:** İçeceklerle İlgili Düzenlemeler
**Yedinci Bölüm:** Kokularla İlgili Düzenlemeler
**Sekizinci Bölüm:** Uykuyla İlgili Düzenlemeler
**Dokuzuncu Bölüm:** Cinsellikle İlgili Düzenlemeler
**Onuncu Bölüm:** Hamama Gitme ile İlgili Düzenlemeler
**On Birinci Bölüm:** Sağlığın Korunması İçin Yapılmasına İhtiyaç Duyulan Sportif Hareketlerle İlgili Düzenlemeler
**On İkinci Bölüm:** Sportif Hareketlerin Ardından Vücuda Masaj Yapılması ile İlgili Düzenlemeler
**On Üçüncü Bölüm:** Müzik Dinleme ile İlgili Düzenlemeler

بمراشد الأمور وإياه أسأل حسن العون عليها وهذا كتاب ألفته
في مصالح الأبدان والأنفس ضمنته ما ارجو انتفاع الناظر فيه به
وتعرفه جزيل العايدة في استعماله وقسمته مقالتين احديهما في
تدبير مصالح الأبدان والأخرى في تدبير مصالح الأنفس وهذه
هي المقالة الأولى منهما وهي اربعة عشر بابا الباب الأول في
الأخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد الأبدان ومنفعة ذلك وعايدته
الباب الثاني في وصف اوايل الأشيا وبدئ طبيعة الانسان و
خلقته وتركيب اعضائه الباب الثالث في تدبير المساكن والمياه
والأهوية الباب الرابع في تدبير ما يقي الحر والبرد من الأكان والملابس
الباب الخامس في تدبير المطاعم الباب السادس في تدبير المشارب
الباب السابع في تدبير المشمومات الباب الثامن في تدبير
النوم الباب التاسع في تدبير الباه الباب العاشر في تدبير
الاستحمام الباب الحادي عشر في تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج
الى استعمالها في حفظ الصحة الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات
الرياضية من غسل البدن ودلكه الباب الثالث عشر في تدبير السماع

[2b]

**On Dördüncü Bölüm:** Sağlığın Tekrar Kazanılması ile İlgili Düzenlemeler

**Birinci Bölüm**
**Bedeni Korumaya Ne Kadar İhtiyaç Olduğunun Bildirilmesi,**

**Bedeni Korumanın Faydası ve Kazancı**

İnsan bedeninin sürekliliğinin sağlanmasında zorunlu olarak ihtiyaç duyulan şeylerden biri, bedenin sıhhatli olduğu zamanlarda sıcak ve soğuğun afetleri ile acı verici felaketler gibi kendi dışındaki şeylerden; açlık, susuzluk gibi kendi içindeki sıkıntı verici şeylerden korunması; bedenin hastalığı zamanında hastalıkları ortadan kaldıracak ilaçlarla tedavi edilmesidir. Bu durum, seçkinler bir yana sıradan insanların bile neredeyse tamamının bildiği apaçık bir şeydir. Bu açıklığın nedeni insanların, bedeni ihmal ettiklerinde bedende ortaya çıkan bozukluğu ve kötülüğü, koruduklarında bedenin kazandığı sürekliliği ve iyiliği görüyor olmalarıdır.

Bütün canlı sınıfları bazı yönlerden insana benzemektedir. Zira onların da korunup kollanılmasına, yediklerine ve içtiklerine dikkat edilmesine, barınaklarının ıslah edilmesine, bedenlerini rahatsız eden afetlerin ortadan kaldırılmasına, hastalıklarının tedavi edilmesine ihtiyaçları vardır. Aksi takdirde bedenlerinin ihmal edilmesi tıpkı insanlarda olduğu gibi kendilerini helake götürecektir.

İnsanlarla birlikte yaşayan evcil hayvanların sayılan durumlar bakımından maslahatlarını insanlar düzenlerler.

## الباب الرابع عشر في تدبير اعادة الصحة الباب الأول

في الأخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد الأبدان ومنفعة ذلك وعلامته

ان الذي يلزم الحاجة اليه في استبقاء ابدان الناس تعهدها و

صيانتها في وقت صحتها من آفات الحر والبرد والنكبات المؤلمة

في ظاهرها ومن اذى الجوع والعطش وما اشبههما في باطنها

في وقت علتها من المعالجة بالأدوية التي تنفي عنها الأمراض امر

لا يكاد يخفى على احد من العامة فضلا عن الخاصة وذلك لمشاهدتهم

ما يوجد فيها بتعهدها وصيانتها من البقاء وصلاح الحال وما يؤدي

اليه اضاعتها واهمالها من الفساد وسوء الحال وحكم جميع اصناف

الحيوان في ذلك اعني لزوم الحاجة الى تعهدها وصيانتها وحسن تدبير

مآكلها ومشاربها واصلاح مأوى كل منها ومستقره ونفي

عوارض الآفات عن ابدانها ومعالجة اذوائها العارضة لها وما

تؤديها اليه اضاعتها واهمالها من الهلاك وسوء الحال مشابه لحكم

الأنسان فما كان منها مساكنا للناس من اهليها فهم يقومون بتدبير

مصالحه في هذه المعاني وما كان وحشيا فقد الهم من طباعه ما لزمته

الحاجة

[3a]

Vahşi olanların bedenlerini koruma, kendilerine faydalı olan şeylere yaklaşma, zararlı olan şeylerden uzaklaşma gibi konularda ihtiyaç duydukları şeyler ise tabiatlarına ilham edilmiştir.

Genel olarak canlılar için zikrettiğimiz özellikler, bitki ve ağaç türleri için de geçerlidir. Zira onların her birinin de korunup gözetilmeye, iyileştirilmeye, sıcak ve soğuğun tehlikesinden korunmaya ihtiyaçları vardır. Kışın soğuğundan korunmalarının ve böylelikle sürekliliklerinin sağlanmasının bitkilere faydası, böyle bir korumadan mahrum bırakılanlarının soğuğun etkisiyle hızla kuruması dikkate alındığında açıkça görülür. Korumanın, bitkinin varlığını uzun süre devam ettirmesine ve meyvelerine olan faydası, bitkinin ihmal edilmesi ve korunmaması durumunda kısa bir sürede çürüyüp bozulması dikkate alındığında da açıkça görülür.

Bu mana -yani korumaya olan ihtiyacın lüzumu-, yaratıcının yarattığı tabii şeylerde olduğu gibi, insanın yapımını üstlendiği üretilmiş ve yapılmış şeylerde de bulunur. Şöyle ki yüksek binaların tamire ihtiyaç duydukları görülür. Tamir edilmedikleri takdirde harap olup yıkılmaları hızlanır. İnsanın bu dünyada faydalandığı şeylerin tamamı böyledir. Zira bunların her biri çabuk bozulmamak için gücü nispetinde korunmaya ihtiyaç duyar. Özetle, bu evrendeki her tabii ya da sûnî şey heyetiyle birlikte bozulma ve dönüşmeye mâruz kalır.

الحاجة اليه في حفظ بدنه واجتلاب المنافع اليه ودفع المضار
عنه ثم يتعدّاها وصفنا الحيوان الى انواع النبات والشجر من حاجة
كلّ منها الى التعهّد والاستصلاح والصيانة من آفة الحرّ والبرد
ويرى عيانا المنفعة التي تصل الى ما يستتر منها عن برد الشتاء
في بقائه عليه وما يترك مصحرا من اسراع آفة البرد اليه وكذلك يرى
عيانا اثر المنفعة في ثمارها اذا تعهدت من بقائها الزمان الطويل
وما يصيبها باغفالها واضاعتها من تسلّط العفونة والفساد
عليها في المدة اليسيرة ويوجد هذا المعنى اغنى لزوم الحاجة الى
التعهد في الاشياء الصناعية التي تكلّف الناس عملها كما
يوجد في الاشياء الطبيعية التي انشاها الخالق عزّ وجلّ مثل ما
نشاهد من حاجة الابنية المشيدة الى المرمّة والعمارة فمتى اخلّت
منها اسرع التداعي والخراب اليها وكذلك جميع ما يرتفق به
الناس ممّا في هذه الدنيا فانّ كلّا من ذلك على حياله يحتاج الى ان
يصان ويتعهد كيلا يسرع اليه الفساد وفي جملة القول انّ كلّ
ما في هذا العالم من شيء طبيعيّ او صناعيّ فهو بهيئته معرّض للفساد

[3b]

Bu tabiî ya da sûnî şey, tabiatı devam ettiği müddetçe varlığını sürdürebilmek ve bozukluğu kendisinden savuşturabilmek için zorunlu olarak korunmaya ihtiyaç duyar.

Tabiî ve sûnî şeylerin korunma ihtiyaçlarının gerekliliği noktasında bizim delil olarak gösterdiğimiz önemli şeylerin, sıradan insanların bilgisince tasdik edilebilen şeylerden olması bir açıdan da onların ilim ve bilgilerinin eksikliğine yani her şeyi bilmediklerine delildir. Zira belki de onlar daha sonra bahsedeceğimiz incelikli korunma çeşitlerinin faydasını, şeylerin hakikati noktasındaki bilgisizliklerinden ya da başka bir sebepten dolayı reddetmişlerdir. Meselâ onlar tabiatları güçlü, bünyeleri sağlam pek çok insanın yeme, içme, evlenme vb. başka şeylerde haddi aştıklarını görmüşler fakat bu aşırılık yüzünden bu insanların bedenlerinde erkenden birtakım zararların ortaya çıktığını anlayamamışlardır. Bu da onlara, çeşitli koruma şekillerinin iyi ve bedenlere faydalı bir şey olmadığını düşündürmüştür. Onlar, vücuda kötü davranıldığında o anda değeri anlaşılamayan düşük etkilere sebep olunacağından habersizdirler. Oysa düşük düzeydeki zararlar birbirine eklendikçe büyük bir zarar doğar ve bu durumda iki şeyden biri kaçınılmaz olur: Bu şey ya büyük bir hastalık ve rahatsızlık olarak bedene sirayet eder

والاستعمالِ ويحتاجُ حاجةً ضروريةً الى التعهدِ والصيانةِ ليستدفعَ
به عنهُ الفسادُ ويستبقى به في المدةِ التي في طباعهِ ان تبقاها وفيما
استشهدنا به من الامورِ الجليلةِ من لزومِ الحاجةِ في الاشياءِ
الطبيعيةِ والصناعيةِ الى التعهدِ والصيانةِ مما يشهدُ به معارفُ
العامةِ دليلٌ على ما وراءه مما يقصرُ علمهم ومعرفتهم عنهُ فانهم ربما
دفعوا منفعةً ما لطفَ من ابوابِ التعهدِ والصيانةِ التي نحن ذاكروها
فيما بعدُ جهلهم بحقايقِ الامورِ ولعلةٍ اخرى هي انهم يرون
كثيرًا من الناسِ الذين تقوى طباعهم وتستحكم بنيةُ اجسادهم
يسرفون على انفسهم في المطاعمِ والمشاربِ والمناكحِ وغيرِ ذلك
ثم لا يتبينون لذلك الاسرافِ ضررًا عاجلًا في اجسادهم فيخيلُ لذلك
اليهم انهُ ليس لما تلطفَ من ابوابِ التعهدِ والصيانةِ منفعةٌ في الاجسادِ
ولا يعلمون ان الادبَ السيئَ قد يورثُ الاثرَ الضعيفَ الذي لا
يتبينُ لهُ قدرٌ في وقتهِ فاذا انضمَ القليلُ الى القليلِ بين وجوهِ تلكَ
المضارِ اجتمعَ منها شيءٌ عظيمٌ لا يخلو من احدِ امرين اما ان يوردَ
على البدنِ نازلةً عظيمةً من الامراضِ والاسقامِ واما ان يعملَ

فاخر

[4a]

ya da ömrün çöküş anında, bedenin temelinin yıkımında başka bir şekilde tesir ederek bedenin gücünü zayıflatır.

Aynı şey bedeni korumanın az olan faydalarının bir araya gelmesi neticesinde büyük ve çok faydanın ortaya çıkmasında da görülür. Bu durumda da zor ve müzmin hastalıklar işin başında bedenden savuşturulur, bedenin çeşitli organları birbirleriyle yardımlaşır, birbirlerine kenetlenir ve işin sonunda, hayatın bitişi anında zayıflatıcı sebepler ve çözülme beden yok olup çürüyünceye kadar geciktirilir. Bu yüzden, çeşitli koruma şekillerinin hayatın sonunda bedene ulaşan küçük faydaları ile çeşitli ihmallerin küçük zararlarına ilişkin zikrettiklerimizin doğruluğunun anlaşıldığı tabii durumlara bir örnek, küçük bir çocuğun yavaş yavaş büyümesidir. Bu büyüme, oluş ve yapılıştır. Bu büyümenin ölçüsü saatlerle, günlerle, aylarla açıklanamaz. Bu büyümenin parçaları uzun yıllar boyunca azar azar birleşir ve insanın tamamlanması, iyice güçlenerek tam bir insan olması esnasında büyük bir miktara ulaşmış olur. Yıkım anında da çürümenin azar azar, parça parça olduğunu görürüz. Bu eksilmenin etkisi belli saatler, günler ve aylarda anlaşılamaz.

فى آخر الأمر وعند ادبار العمر فى هدّ ركن الجسد وتوهين قوته
وكذلك اذا اجتمع القليل الى القليل من منفعة التعهد والصيانة
كان لما يجتمع من ذلك منفعة عظيمة الأثر فى دفع الأسقام المعضلة
والأمراض الصعبة المزمنة عن البدن فى عاجل الأمر فى تعاضد اركانه
وتماسكها وابطاء داعى الضعف والانحلال عنه فى آخر الأمر
وعند ادبار العمر الى ان يبلغ مبلغ الفنا والبلى وهذا الذى وصفناه
من منفعة القليل من ابواب التعهد والصيانة ومضرة اليسير من
وجوه الاهمال والاضاعة فيما يودّيان اليه آخر الأمر مثال
من هذه الأشياء الطبيعية يوقف به على صحة ما ذكرناه وهو
انا نرى الصغير ينشأ جزا جزءا وذلك النشو هو الكون والتصادح
فلا يتبين مقدار ذلك النشو فى الساعات ولا فى الأيام ولا فى
الشهور فاذا اجتمع القليل من اجزاء ذلك النشو الى القليل فى سنين
كثيرة اجتمع منها قدر عظيم عند تمام الانسان واستحكام
قوته ومصيره رجلا وكذلك نراه عند الأدبار يبلى قليلا قليلا
وجزوا بعد جزء ولا يتبين اثر ذلك النقصان فى الساعات والأيام

[4b]

Öyle ki seneler geçtikçe bu az şeylerin bir araya gelmesiyle oluşan birikim yok oluşa ve helake doğru gider. Bedenin işlerinde himaye ve koruma ile düzgün yönetimin rolü, ihmal ve kaybetme ile kötü yönetimin rolü de buna benzemektedir.

Buna göre insan bedeni, durumundan gafil olunmaması, değerinin ihmal edilmemesi, koruma ve iyileştirmeden nasibini alması gereken en önemli şeydir. Öyle ki Allah'ın bu dünyadaki her şey için bir reis, bir idareci yaptığı bu beden var olduğu müddetçe kendisi dışındaki şeyler de var olmakta, bozulması durumunda da onun sahibi ve üzerinde tasarruf yetkisinin olduğu her şey bozulmaktadır.

İnsanların bu konuda yardıma en muhtaç olanı hükümdarlardır. Onların diğer insanlara başkanlık etme ve onlardan üstün olmak bakımından konumları insanların ötekilere göreli konumuna benzer. Şöyle ki insanlar da diğer canlılar üzerinde tasarruf yetkisine sahiptirler. Hükümdarlar insanları yöneten kimseler olarak bedendeki baş, binadaki temel mesabesindedirler. Onlardan birinin ıslah olması ile yönettikleri kimselerin sayısız nefisleri ıslah olur, birinin bozulması ile de diğer insanlar bozulur.

İki hususa riayet edilerek bedene özen gösterilebilir. İlk olarak, beden sağlıklı ise sağlığının devamı amaçlanır. İkinci olarak ise bedenin sağlıksız olması durumunda sağlığına yeniden kavuşması amaçlanır. Biz bu makalenin bundan sonraki bölümlerinde iki türün her birinde de en değerli yönetim şeklini bildiriyoruz.

والشهور حتى اذا اتت عليه السنون ادى المجتمع من تلك الاشياء
القليلة الى الفناء والهلاك فالذى يفعله التدبير الصالح بالتعهد
والصيانة والذى يفعله التدبير السيئ بالاضاعة والاهمال
فى امور البدن شبيه بذلك وقياس عليه واذا كان كذلك فاولى
الاشياء بان لا يغفل امره ولا يهمل شانه وان يوفى فيه من
التعهد والاستصلاح بدن الانسان الذى جعله الله رئيسا
لكل ما فى هذا العالم ومدبرا سايسا فبقى به ما يبقى سواه وبفساده
يفسد جميع ما ملكه وخوله واحوج الناس الى تقديم العناية بهذا
الباب الملوك الذين منزلتهم من ساير الناس فى رياستهم لهم
وفضلهم عليهم منزلة جميع الناس من الحيوانات التى هى خول
وسخرة لهم وهم من رعاياهم بمنزلة الراس من الجسد والاساس من
البنيان وبصلاح نفس واحدة من انفسهم يصلح نفوس لا تحصى
عددها من رعاياهم وكذلك فساد ما يفسد بفسادها وانما يتهيا
تعهد الابدان لشيئين احدهما حفظ الصحة عليها اذا كانت موجودة
والآخر اعادتها اليها اذا فقدت ونحن مخبرون بجهة التدبير الافضل

[5a]

Bunu da öncelikli şeylerin, insan tabiatının başlangıcının, organlarının terkibinin topluca anlatılmasından sonra yapıyor ve bu öncelikli şeylerin maksadımızı açıklamamız noktasında ihtiyaç duyulan şeylerin, üzerinde temelleneceği bir asıl olmasını ümit ediyoruz.

## İkinci Bölüm
## Şeylerin İlkelerinin Anlatımı

### İnsan Tabiatının Başlangıcı, İnsanın Yaratılışı ve Organlarının Terkibi

Allah feleğin altında dört cisim (madde) yaratmıştır. Bunların ilki, tabiatı sıcaklık ve kuruluk olan ateştir. Sonra tabiatı sıcaklık ve yaşlık olan hava, sonra tabiatı soğukluk ve yaşlık olan su, sonra da tabiatı soğukluk ve kuruluk olan toprak gelir.

Sonra bu dört cisimden yerin üstündeki ve altındaki her şeyi; bitkileri, hayvanları, yer altındaki madenleri yaratmıştır. Sonradan yaratılan bu şeylerde önceki bu dört şeyin birinden az ya da çok payı olmayan hiçbir şey yoktur. Ateşin insandaki payı kalbinde, karaciğerinde, besinleri çiğneyip hazmettiği beslenme organlarında ve bedeninin iç ve dış parçalarının tamamında mevcut olan sıcaklıktır. Her ne kadar ateşin zikrettiğimiz yerlerdeki hâkimiyeti daha güçlü ve eserleri daha açık olsa da

فى كل واحد من النوعين فى الأبواب التى تتلو هذا الباب من هذه
المقالة بعد تقديمنا جملة من وصف اوايل الأشياء وبدئ طبيعة
الأنسان وتركيب اعضائه ليكون ذلك اصلا لما ينبنى عليه مما
يلزم الحاجة اليه فى شرح ما قصدنا شرحه والابانة عنه ان شاء الله

## الباب الثانى فى وصف اوايل الأشياء وبدئ طبيعة الأنسان

وخلقته وتركيب اعضائه ان الله تبارك وتعالى خلق تحت
الفلك اربعة اجسام اولها النار وطبيعتها الحرارة واليبوسة
وبعدها الهواء وطبيعته الحرارة والرطوبة وبعده الماء وطبيعته
البرودة والرطوبة وبعده الأرض وطبيعتها البرودة واليبوسة
ثم خلق من هذه الاربعة الأجسام جميع ما على الأرض وتحتها
من النبات والحيوانات والجواهر التى تتولد فى بطن الأرض فليس
فيها شئ الا وفيه حصة من كل واحد من هذه الأربعة قلت تلك
الحصة او كثرت فحصة النار فى الأنسان الحرارة الموجودة فى
قلبه وكبده والآلات لغذا التى تنضجه وتهضمه وجميع اجزاء بدنه فى
باطنه وظاهره وان كان سلطانها فى المواضع التى ذكرناها

[5b]

bedenin bütün parçalarını yetiştirip büyüten de yine sıcaklıktır. Havanın insandaki payı, organlarının boşluğunda bulunan ve nefes alıp verme ile içinden çıkan şeydir. Suyun insandaki payı kan, iki salgı (sarı ve kara safralar) ve balgam gibi bedeninde ve damarlarında yayılan yaşlıklardır. Toprağın insandaki payı kemikler, sinirler, damarlar gibi sert ve vücudun azalarına ve parçalarına kenetlenen/bağlanan her şeydir.

Sonra Allah insanda bu dört cismin (maddenin) cevherlerinden keymûsât denilen dört salgıyı yani kan, sarı safra, kara safra ve balgamı oluşturmuş, sonra bu salgılardan her birine asli tabiatlardan birini baskın kılmıştır. Kanın tabiatını havanın tabiatı, yani sıcaklık ve yaşlık; sarı safranın tabiatını ateşin tabiatı, yani sıcaklık ve kuruluk; kara safranın tabiatını toprağın tabiatı, yani soğukluk ve kuruluk, balgamın tabiatını ise suyun tabiatı, yani soğukluk ve yaşlık kılmıştır.

Bu dört salgıdan da bedeni oluşturan parçalar yarattı. Bunlar on sınıftır: Deri, et, yağ, damar, lifler, sinir, kemik, ilik, zar/mukoza, kıkırdak. Allah, canlıların vücutlarını meydana getirdiği bu on şeyden her birini,

اقوى وآثارها اظهر وهي التي تنشئ اجزاء البدن وتتميمها وحصة
الهواء فيه ما يوجد منه في تجويف اعضائه وما يخرج من جوفه
بالتنفس وحصة الماء فيه الرطوبات السايلة في بدنه وعروقه
من الدم والمرتين والبلغم وحصة الارض فيه الاشيا الصلبة
كالعظام والعصب والعروق وكل ما كان له تماسك من اعضاء
البدن واجزائه ثم ركب فيه اخلاطا تسمى كيموسات من جواهر
هذه الاشيا الاربعة يعني الدم والمرتين والبلغم وجعل الغالب
على كل خلط منها طبيعة اصل من هذه الاصول فجعل طبيعة الدم
طبيعة الهواء التي هي الحرارة والرطوبة وطبيعة المرة الصفرا
طبيعة النار التي هي الحرارة واليبوسة وطبيعة المرة السوداء
طبيعة الارض التي هي البرودة واليبوسة وطبيعة البلغم طبيعة
الماء التي هي البرودة والرطوبة وخلق من هذه الاخلاط الاربعة
اجزاء البدن التي ركب منها وهي عشرة اصناف الجلد واللحم والشحم
والعروق والرباطات والعصب والعظام والمخ والاغشية و
الغضاريف وجعل كلا من هذه العشرة الاشياء التي ركب منها

اجساد

[6a]

beden faydaları için yaratmıştır. Bedenler güçlerinde onlar olmadan yapamazlar. Bu on parçadan da bedenin iç ve dış aletleri olan organları meydana getirmiştir. Sonra insanın cismini başıyla bedeni arasında kısımlara ayırmıştır. Başında da dört duyu yaratmıştır. Bu duyulardan biri, organı gözler olan görmedir. Bu duyu ile renkler idrak edilir. Bir diğeri, organı kulaklar olan işitmedir. Bu duyu ile sesler idrak edilir. Bir başkası organı burun olan koklamadır. Bu duyu ile kokular idrak edilir. Sonuncusu ise organı ağız, küçük dil ve yemek borusu olan tatmadır. Bu duyu ile sıcak, soğuk, ıslak, kuru, yumuşak, sert ve benzeri şeyler idrak edilir.

Allah, bedenin içinde ve dışında organlar yaratmıştır. İnsan bedeninin dış organları arasında, faydalı şeyleri alıp eziyet verici şeylerden kaçması, sanatları icra etmesi için iki el; ihtiyacı olan yerlere gidip gelmesi, çıkması, inmesi ve yaptığı takdirde kendini yetkinleştirecek başka şeyler için de iki ayak yaratmıştır.

Bedenin içinde de anlattığımız faydalar için çeşitli organlar yaratmıştır. Bu organlar şunlardır: Boğaz/gırtlak, yemek borusu, akciğer, kalp, karaciğer, dalak, iki böbrek, mesane, bağırsaklar, testisler, penis, kadınlarda bunun mukabili olan rahim.

اجساد الحيوان المنفعة من منافع البدن لم تكن تستغني عنها في قواه

ثم ركب من هذه العشرة الاجزاء الاعضاء التي هي الات البدن

في ظاهره وباطنه ثم قسم جسم الانسان بين جسم راسه وجسده

وجعل في راسه الحواس الاربع وهي البصر الذي آلته العينان و

هو يدرك الالوان والسمع وآلته الاذنان وهو يدرك الاصوات

والشم وآلته المنخران وهو يدرك الروايح والذوق وآلته الفم

واللهاة والمري وهو يدرك الاشياء التي يلتمس من الحار والبارد

والرطب واليابس واللين والخشن وما اشبهها وخلق في البدن

اعضاء في ظاهره وفي باطنه فجعل من ظاهر اعضاء بدنه اليدين

لتناول الاشياء النافعة ودفع الاشياء المؤذية وعمل

الصناعات والرجلين للسعي الى مواضع الحاجات والصعود والهبوط

وغيرهما من الاشياء التي يستكملان فيها وخلق في باطن

بدنه اعضا للمنافع التي يصفها وتلك الاعضاء هي الحلقوم والمرى

والرية والقلب والكبد والطحال والكليتان والمثانة والامعاء

والاثيان والقضيب وفي النساء بدله الرحم فجعل قصبة الريه

[6b]

Allah, nefes borusunu kalbin aleti, göğsü de nefes alıp vermenin aleti yapmıştır. Bu, insanın ancak nefes alıp vererek yaşaması sebebiyledir. Nefes alıp verme de ancak bu organlarla olur. Çünkü kalp, bedeni yöneten ğarîzî (tabii) sıcaklığın kaynağıdır. Bu buharlı sıcaklık kalpte tutuştuğu vakit akciğere gönderilir. Akciğer de onu dışarı atar ve yerine dışarıdan kendisini canlandıran soğuk havayı alır. Akciğer bunu büzülme ve genişleme yoluyla yapar. Bu, ateşi tutuşturmak için havanın alınıp atıldığı demirci körüğü gibidir.

Allah, yemek borusu ile mideyi de besinleri almanın ve tutmanın bir aleti kılmıştır. Bu, insanın ancak yiyecek ve içeceklerle yaşayabilmesi sebebiyledir. İnsan ağız ve yemek borusu ile yiyeceği alır ve midesine gönderir. Midede bulunan ğarîzî sıcaklık bu yiyeceğin hazmını kabul eder. Mideye gelen yiyecek kuru-katı bir şey olduğu zaman, tıpkı tencereye atılmış kuru bir şeyin pişmeye ihtiyaç duyması ve su olmadığında yanması gibi, mide de o şeyi kendisi için sindirebilecek kıvama getirmeye hazırlayıcı bir yaşlığa ihtiyaç duyar. Midedeki yiyecek de böyledir. Midedeki ğarîzî sıcaklık devam ettiği müddetçe, mide susuzluk hissederek yiyeceği sindirebilecek kıvama getirmek ve sonra da tutmak için ihtiyacı olan miktarda suyun alınmasını ister. Mide ihtiyacı olan suyu aldığında susuzluğu ortadan kalkar. Mide, kendinde toplanan

الة القلب والصدر الة للنفس وذلك ان الانسان انما يحيى بالنفس
والنفس انما يكون بهذه الاعضاء لان القلب معدن الحرارة
الغريزية التي تدبر البدن واذا اشتعلت فيه تلك الحرارة الدخانية
دفعها بالرئة ونفضتها الى خارج واستبدل بها هواء باردا من
خارج يروح عنه والرئة تفعل ذلك بالانقباض والانبساط
فهي مثل الكير للحداد الذي يجتلب به الهوا ويدفعه لايقاد النار
وجعل المرئ والمعدة آلة لجذب الغذا وامساكه وذلك ان الانسان
لايعيش الا بالغذاء من الطعام والشراب فهو يجتذب الطعام بالفم
والمري ويلقيه الى المعدة فاذا اقبلت الحرارة الغريزية التي في
المعدة على هضم ذلك الطعام والطعام شئ ارضي احتاجت الى
رطوبة يتهيا لها بانضاجه كما يحتاج الشئ اليابس الذي يلقى
في القدر الى ما ينضج فيه فان عدم الماء احترق وتشيط وكذلك
الطعام في المعدة فلا تزال تلك الحرارة الطبيعية تستسقي الماء
بالعطش الى ان ياخذ منه القدر الذي يحتاج اليه لانضاج الطعام
ثم تمسك فينقطع العطش فاذا طبخت المعدة ذلك الغذا المجتمع

فهما

[7a]

bu yiyecek ve içeceği erittiği zaman onu arpa suyu kıvamında bir şeye dönüştürür. Sonra onun en iyi kısmını, mideden gelecek şey için hazırlanmış olan yanı başındaki karaciğere iletir. Ardından karaciğer o şeyin rengini kırmızıya dönüştürür ve onu kan suretine getirir. Bu kanda ateşli sıcak, kuru bir parça olur. Karaciğer bunu bedenin ihtiyaç duyabileceği herhangi bir fayda için tutar. Kara safranın kabı olan dalak onu katı, soğuk ve kuru bir parça olarak alır ve bedenin ihtiyacı olabilecek herhangi bir fayda için tutar. Soğuk, nemli ve sulu parçayı ise bedenin bütününde bu iş için hazırlanmış organlar alır. Çünkü sulu nemli parça bedenin bütününe yayılmıştır. Kanın saf ve halis kısmı ise karaciğerde kalır. Sonra karaciğer bu kanı kendinden dağılan damarlar yoluyla beslenmesi için bütün bedene gönderir. Çünkü kan bedenin besininin aslı ve onun kaynağı olan maddedir.

Yiyecek ve içeceğin hazmedilenden arta kalan ve bedenin ihtiyaç duymadığı fazla kısmının akıcı yaş parçasını böbrekler alır. Çünkü iki böbrek bunun için iki filtre gibidir. Sonra böbrekler bunu idrar kabı olan mesaneye gönderir. Böylece bu fazlalık mesane doluncaya kadar orada toplanır, sonra da üreme organı ile dışarı atılır. Fazla kısmın besinden arta kalan kötü kokulu ve kuru parçası ise bağırsaklara ulaşır.

فيها من الطعام والشراب صيرته في مثل قوام ماء الشعير من الملاسة
والبياض ثم تدفع صفوته الى الكبد في مجاري هيئت لذلك فتحمر
الكبد لونه وتفيده صورة الدم ويكون في ذلك الدم جزء مائي
حار يابس فيجتذب المرارة التي هي وعاء المرة الصفراء ذلك الجزء
المائي من الكبد ويمسكه لما يحتاج فيه اليه من منافع البدن
ويجتذب الطحال الذي هو وعاء المرة السوداء الجزء الأرضي
البارد اليابس ويمسكه لما يحتاج اليه من منافع البدن ويجتذب
الجزء البارد الرطب المائي الآلات التي هيئت لذلك من جميع البدن
لأن الجزء المائي الرطب مبثوث في جميع البدن وبقي الخالص
الصافي من الدم في الكبد فترسله بالعروق المتشعبة منها الى
جميع البدن لتغذوه به اذ كان الدم اصل غذاء البدن ومادته
وما فضل عن الهضم من الطعام والشراب ولم يجتمع اليه البدن اجتذب
الكليتان منه الجزء الرطب المائي اذ هما كالمصفاتين لذلك
فتدفعانه الى المثانة التي هي وعاء البول فتجتمع فيه تلك الفضلة
حتى تمتلئ منها ثم تدفعه وتخرجه بالأحيل وانحدر الى الأمعاء الجزء

[7b]

Sonra başka bağırsaklar ile bedenin en altından çıkar. Bedenin büyümesi bu şekilde olur.

Tabiat, besinin iyi kısmından bir parçayı da olgunlaştırır ve iki husyeden oluşan tenasül organına ve meni kabına gönderir. Bunun ardından bu gönderilen şey meni olur. Penisten çıkar ve bir tohum gibi, meninin kabulü ve ceninin oluşumu, taşınması ve büyütülmesi için yaratılmış bir organ olan dişinin rahmine ulaşır. Çünkü cinslerini ancak doğum ve üreme yoluyla devam ettirebilmeleri, insan ve diğer canlı sınıflarının tabiatıdır. Bunun yolları kesildiği zaman şahısların varlıklarının devamının da bir yolu kalmaz ve neslin kesilmesiyle soy sop da bozulur. Şahısların varlıklarının devam etmesi için besine zorunlu olarak ihtiyaç olduğu gibi, neslin varlığının devamı için de üremeye zorunlu olarak ihtiyaç vardır.

Şu üç organ bedenin yöneticisi kılınmıştır: Duyunun kaynağı olan beyin, hayatın kaynağı olan kalp ve besinin kaynağı olan karaciğer. Diğer bütün organlar bu üç organın yönetimi altındadır.

Allah, insanda yeme içmenin tam anlamıyla yapılıp tamamlanabilmesi için dört tabii güç meydana getirmiştir. Bunlardan birincisi, besinleri alan güçtür (câzibe), ikincisi besinleri muhafaza eden güçtür (mümsike), üçüncüsü besinleri değiştiren ve olgunlaştıran güçtür (muğayyire),

اليابس منه الذى هو ثقل الغذا فخرج باخر الامعا من اسفل البدن
فتكون تربية البدن بهذه الجهة وتنضج الطبيعة جزوا من صفو
الغذا فترسله الى الآلات المتناسل من الاشيين واوعية المنى فيصير
منيا ويخرج من الاجليل فيصير كالزرع فى رحم الانثى التى جعلت
آلة لقبول المنى وتكوين الجنين وحمله وتربيته اذ كان من طبع الانسان
وساير اصناف الحيوان ان لا يبقى جنس منها الا بالتوالد والتناسل
فان انقطعت اسبابها ولم يكن للاشخاص سبيل الى البقاء بطلت
العمارة بانقطاع النسل والحاجة اليه ضرورية فى بقاء النسل كما
كانت الحاجة الى الغذاء ضرورية فى بقاء الشخص وجعلت رياسة
البدن من بين هذه الاعضاء الثلاثة منها الدماغ الذى هو
معدن الحس والقلب الذى هو معدن الحيوة والكبد الذى هو معدن
الغذاء فالاعضاء كلها تحت رياسة هذه الاعضاء الثلاثة
وركب الله سبحانه مع ذلك فى الانسان لتكميل هذه الافعال
اربع قوى طبيعية احديها الجاذبة وهى التى تجذب الغذاء والثانية
الممسكة وهى التى تمسكه والثالثة المغيرة وهى التى تغيره وتنضجه

والهاضمة

[8a]

dördüncüsü ise, bedenin ihtiyaç duymadığı besinleri atan güçtür (dâfia). Bu güçler, besin yollarını yöneten güçler olup aynı şekilde hayvan ve bitkilerin hayatına eşlik ederek onlarda da hizmet ederler. Çünkü bitkinin anlattığımız şekildeki durumu hayvanın durumuna eşittir. Şöyle ki her iki sınıf da bu güçlerden müstağni değildir.

İnsanın yaratılışı ve organlarının oluşturulması hakkındaki anlattıklarımız, varlığını devam ettirmek için insanın bazı şeylere ihtiyaç duyduğunun delilidir. Bu şeyler, yaşamak için teneffüs edeceği hava, besleneceği yiyecek ve içecek, neslini devam ettireceği cinsel ilişki, uykusuz kalındığında ğarîzî nemliliği yok edecek olan yorgunluğu alarak bedeni rahatlatan uyku ve bunları takiben zikredeceğimiz hayata eşlik eden başka şeylerdir. Bu konudaki yönetim en değerli ve elverişli yolla olduğu durumda beden, hayatı ve varlığı devam ettiği müddetçe sıhhat ve selâmet bulur. Fakat bu yönetim gerektiği şekilde icra edilmezse, bedenin acı ve hastalıklara karşı direnç göstermesinden emin olunamaz.

Biz bu makalenin bundan sonraki bölümlerinde zorunlu ihtiyaçların hepsiyle ilgili düzenlemelerin yapılması noktasında gerekli olan şeyleri özet bir şekilde anlatacağız. Fakat bunu, bizim için bu dünyada asıl ve ilk olma niteliği taşıyan şeyleri zikrettikten sonra yapacağız. Zira bu kitabın çeşitli bölümlerinde onlardan bahsetmemek uygun olmazdı.

والرابعة الدافعة وهي التي تدفع ما لا يحتاج اليه منه عن البدن
فهذه القوى هي المدبرة لاسباب الغذاء والوافيه بمرافق جملة
الحيوان والنبات ايضا لان حكم النبات فيما وصفناه مساوية لحكم
الحيوان من انه لا غنى بالصنفين معا عنها فيهما وصفناه من حال خلقة
الانسان وتركيب اعضائه دليل على انه لا يستغنى في بقائه عن هواء
يتنفس به ليحيا وعن طعام وشراب يغتذى بهما وعن جماع يستديم
به النسل وعن نوم يريح به البدن من التعب الذي لو دام عليه افنى
رطوبته الغريزية وعما يتبع ذلك من مرافق الحيوة التي نحن ذاكروها
فمتى جرى التدبير في ذلك على الوجه الذي هو افضل واصلح عاد ذلك
على البدن بالصحة والسلامة مدة الحيوة والبقاء ومتى لم يجر على
السبيل الواجب لم يؤمن معه اعتراض الالام والاسقام ونحن ذاكرون فيما يتلو هذا الباب من ابواب هذه المقالة ما يلزم
اجزاء التدبير عليه في كل من هذه الحاجات الضرورية بالقول
المجمل الوجيز بعد ان نتبع ما وصفناه ذكر اشياء بجرى مجرى الاصول
والاوايل لنا في هذا العالم ولا نستغنى عن ذكرها وتسميتها

[8b]

Bu durumda anlatılacak söz konusu şeylerden gerektiği şekilde yardım alınabilmesi için, bu kitabı okuyan ve inceleyen kimsenin zihninde öncelikle anlatılacak olan bu asıl şeylerin tasavvur edilmiş olması gerekir. Bu asıl şeyler yedi tanedir. Birincisi, sözün başında zikretmiş olduğumuz Allah'ın bu evreni kendilerinden yarattığı unsurlardır. İkincisi, dünyayı kuşatan yönlerdir. Üçüncüsü, rüzgârlardır. Dördüncüsü, mevsimlerdir. Beşincisi, her biri belirlenmiş ve sayılmış olan gece ve gündüz saatleridir. Altıncısı, bedenleri oluşturan, insan ve hayvan salgılarıdır. Yedincisi, insan ömrünün kısımlarıdır.

Bu yedi asıl, eşyanın küllî kısımlarıdır. Bu yedi şeyden her biri de dört kısma ayrılır.

Âlemi oluşturan cisimler dört kısımdır; ateş, hava, su ve toprak.

Âlemin yönleri dört kısımdır; doğu, batı, kuzey ve güney. Doğu, insanın kıbleye dönmesi durumunda sol tarafında kalan yöndür. Batı, bunun karşısıdır. Kuzey, kıblenin karşısı olan yöndür. Güney ise kıble yönüdür.

في ابواب هذا الكتاب فينبغي ان تكون متصورة في وهم
من يقرأوه وينظر فيه ليستعين بذلك على تفهم ما يجري ذكره في
الكتاب على وجهه وتلك الاشيا سبعة اصول احدها اجسام
العالم التي ذكرنا في اول الكلام هو ان الله خلق هذا العالم
منها والثاني جهات العالم التي تحصره والثالث الرياح التي
تهب منها والرابع فصول السنة التي هي مقسومة بها والخامس
ساعات الليل والنهار التي بها يعد ويقدر كل واحد منها
والسادس اخلاط ابدان الناس والحيوان التي منها ركبت الاجساد
والسابع طبقات عمر الانسان فان هذه الاصول السبعة هي
كليات الاشيا وكل واحد من هذه السبعة المذكورة تنقسم
باربعة اقسام فاجسام العالم تنقسم باربعة وهي النار والهوا
والماء والارض وجهات العالم تنقسم باربعة هي المشرق والمغرب
والشمال والجنوب فالمشرق وهي الناحية التي تكون عن يمين
الانسان اذا استقبل القبلة والمغرب وهي مقابله والشمال
وهي الناحية التي تكون مقابل القبلة والجنوب هي القبلة والرياح

تنقسم

[9a]

Rüzgârlar dört kısımdır; doğudan esen sabâ rüzgârı, batıdan esen batı rüzgârı, kuzeyden esen kuzey rüzgârı ve güneyden esen güney rüzgârı.

Yıl dört kısımdır ki bunlar mevsimlerdir; ilkbahar, yaz, sonbahar ve kış.

Gece ve gündüz dört kısımdır. Bunlardan her biri çeyrek olarak isimlendirilir. Bu dört kısımdan her biri üç saattir.

İnsan bedenini oluşturan salgılar (ahlât) dört kısımdır; kan, sarı safra, kara safra ve balgam.

İnsan ömrü de dört kısımdır; çocukluk, gençlik, orta yaşlılık ve ihtiyarlık.

Böylece bu kısımlar yirmi sekiz kısım olur. Bu kısımlardan her yedisi dört mizaçtan birine göre olur. Bu dört mizaç, sıcaklık-yaşlık, sıcaklık-kuruluk, soğukluk-yaşlık, soğukluk-kuruluktur.

Sıcaklık-yaşlık tabiatında olan yedi şey şunlardır: Hava, doğu yönü, sabâ rüzgârı, ilkbahar günleri, gece ve gündüzün ilk üç saatleri, kan ve çocukluk dönemi.

Sıcaklık-kuruluk tabiatında olan yedi şey şunlardır: Ateş, güney yönü,

تنقسم بأربعة أقسام وهي الصبا وهي التي تهب من ناحية المشرق
والدبور وهي التي تهب من ناحية المغرب وريح الشمال وهي
التي تهب من ناحية الشمال والجنوب وهي التي تهب من ناحية
الجنوب والسنة تنقسم بأربعة هي فصولها الربيع والصيف و
الخريف والشتاء والليل والنهار تنقسم كل منهما بأربعة أقسام
تسمى أرباعا وكل ربع منها ثلاث ساعات واخلاط بدن
الانسان تنقسم بأربعة هي الدم والمرة الصفراء والمرة السوداء
والبلغم وعمر الانسان تنقسم بأربعة أقسام هي الصبا والشباب
والكهولة والشيخوخة فتكون هذه الأقسام ثمانية وعشرين
قسما يوجد كل سبعة منها على مزاج واحد من الأمزجة الأربعة
التي هي الحرارة والرطوبة والحرارة واليبوسة والبرودة والرطوبة
والبرودة واليبوسة فالسبعة التي هي على طبيعة الحرارة والرطوبة
منها الهواء وناحية المشرق وريح الصبا وفصل الربيع من ايام السنة
وثلاث ساعات من أول النهار ومن أول الليل والدم وسن
الصبا والسبعة التي على طبيعة الحرارة واليبوسة النار وناحية

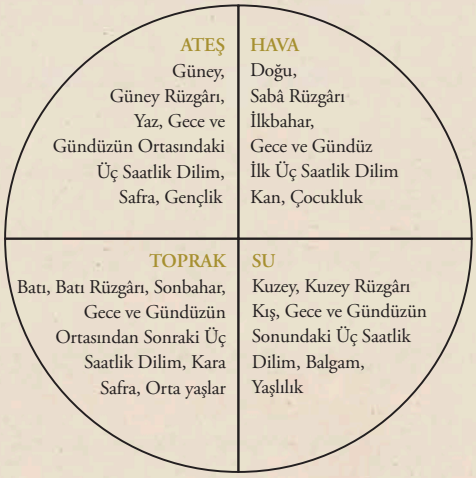
[9b]

güney rüzgârı, yaz mevsimi, gece ve gündüzün ilk üçte birlik kısmından sonraki üç saat, bedenin salgılarından sarı safra, insanın gençlik dönemi.

Soğukluk-kuruluk tabiatında olan yedi şey şunlardır: Toprak, batı yönü, batı rüzgârı, sonbahar mevsimi, gece ve gündüzün ortasından sonraki üç saat, kara safra, insan ömrünün yetişkinlik (kuhûlet) dönemi.

Soğukluk-yaşlık tabiatında olan yedi şey şunlardır: Su, kuzey yönü, kuzey rüzgârı, kış mevsimi, gece ve gündüzün son üç saati, balgam, insanın yaşlılık dönemi.

Bu kısımları aşağıda yer alan bir dairede gösterelim. Böylece anlamaya yardımcı ve akılda tutmayı kolaylaştırıcı olur.




Bunlar, bu kısımda bahsedilen şeylerin ilk nitelikleri, insan tabiatının başlangıcı ve organlarının terkibi gibi bilinmeye ihtiyaç duyulan şeylerdir.

الجنوب وريح الجنوب وفصل الصيف من السنة وثلاث ساعات
بعد الثلث الأول من الليل والنهار والمرة الصفراء من اخلاط
البدن وسن الشباب من الانسان والسبعة التي على طبيعة البرودة
والرطوبة هي الارض وناحية المغرب من جهات العالم ودبور
الريح وفصل الخريف من السنة وثلاث ساعات بعد منتصف
الليل والنهار والمرة السوداء والكهولة من طبقات عمر
الانسان والسبعة التي على طبيعة البرودة والرطوبة هي الماء
وجهة الشمال وريح الشمال وفصل الشتاء وثلاث ساعات
من آخر الليل وآخر النهار والبلغم وسن الشيخوخة من طبقات العمر
ومثل هذه الاقسام في دايرة ليقع تحت البصر فتكون
اعون على الفهم واسهل في الحفظ

فهذا ما تلزم الحاجة الى معرفته مما تقدم ذكره

في هذا

[10a]

## Üçüncü Bölüm
## Mesken, Su ve Hava ile İlgili Düzenlemeler

İnsan bedeninin maslahatları açısından söz edilmesi gereken ilk şeyler, insanların hayatlarında ve geçimlerini sürdürmede zorunlu olarak ihtiyaç duydukları, onlar olmaksızın oluş ve başlangıca sahip olamayacakları şeylerdir. Bunlar; mesken, su ve havadır.

Geçtiğimiz kısımda insanın feleğin altındaki dört cisimden yaratıldığını, bunların da ateş, hava, su ve toprak olduğunu söylemiştik. İnsan dışındaki hayvan ve bitki sınıfları da böyledir. İnsan âlemin bu dört cisminden yaratıldığına göre varlığının devamı ve beslenmesi için bunlardan her birinden üzerinde tasarrufta bulunacağı bir paya sahip olması gerekir. Bu durumda zorunlu olarak üzerinde ikamet edeceği, üreyip gelişeceği, besleneceği bitkileri yetiştireceği bir toprak parçasına ki beslenme olmaksızın insanın varlığı devam etmez, soluyacağı ve böylelikle hayatını devam ettireceği havaya ki nefes alıp vermeksizin hayat olmaz, yediği şeye katık yapıp bu ikisiyle birlikte hayatını devam ettireceği suya ki yiyecek ve içecek bir araya gelmedikçe beslenme tamam olmaz, ihtiyaç duyar. Neticede bu üç şeye muhtaç olduğu gibi dördüncü bir şeye daha,

فى هذا الباب من صفة اوايل الأشياء وبدئ طبيعة الانسان
وتركيب اعضائه **الباب الثالث** فى تدبير المساكن والمياه والاهوية
ان اول ما يبدئ به القول فى مصالح ابدان الناس الأشياء التى
لا غنى بهم عنها فى حيوتهم وقوام معاشهم ولا يتهيأ ان يكون
له كون ولا نشو الا بهما وهى المساكن والمياه والأهوية فقد قلنا
فى الباب الذى تقدم ان الانسان انما خلق من اجسام العالم
الأربعة التى تحت الفلك وهى النار والهواء والماء والأرض
وكذلك ما سوى الانسان من اصناف الحيوان والنبات واذا كان
الانسان مخلوقا من هذه الأصول الأربعة فلا بد له فى بقائه وانمائه
من حصة يتقلب فيها من كل واحد منها فالضرورة اذا يحتاج
الى موضع من الأرض يستقر عليه ويولد وينشأ به ويثبت فيه
من النبات ما يغتذى به اذ لا بقاء له الا بالغذاء والى حظ من الهواء
يتنسمه فيعيش به اذ لا حيوة له الا بالتنفس والى حظ من الماء يقرنه
الى طعامه فيعيش بهما اذ كان غذاؤه لا يتم الا باجتماعهما فصارت
حاجته الى هذه الثلاثة الأشياء والى الرابعة التى هى الحرارة الموجودة

[10b]

havada ve bedeninde mevcut ateşe de zorunlu olarak ve müstağni kalamayacağı şekilde muhtaç olur. Zaten insan burada sayılan şeylerin hiçbirinden müstağni değildir.

Bu üç asıldan her birinin tabiatı başka bir tabiatla karışmıştır. Bu durumda, üzerinden suyun geçtiği toprağın tabiatı o suyun kuvvet ve mizacını da kazanır. Aynı şekilde buharın ve büyük nehirlerdeki suyun tabiatı da karşılaştığı, karıştığı ve birleştiği havanın kuvvetini, o havadan yükselen buharlı tabiat özelliğini gösterir. Havanın tabiatı da devamlı surette karşılaştığı suyun ve toprağın tabiatından mürekkep gibidir.

Düşünen kimseler tarafından bilinmektedir ki, milletlerin, nesillerin ve yeryüzünde mamur çeşitli yerlerin halklarının vücutlarında, şekillerinde, renklerinde, dillerinde ve huylarında farklılıklar vardır. Bu farklılıklar üç aslın; toprağın, suyun ve havanın farklılıkları sebebiyledir. Bu yüzden her bir belde halkının anlattıklarımız bakımından başka bir belde halkından farklı oldukları görülür. Zira asıllar bakımından olan bu farklılık olmasaydı cisimlerinin yapıları, nefislerinin huyları gibi bahsettiğimiz şeylerin tamamında ittifak etmiş bir halde olurlardı.

Yine bilinmektedir ki, bu üç şeyin her birinde

فى الهواء وفى بدنه حاجة ضرورية لا يستغنى عنهما جميعا ولا عن
عن شئ منهما وكل واحدة من هذه الثلاثة الأصول فان طبيعته
ممازجة لطبيعة اخرى منها وذلك ان طبيعة التربة التى تجرى
عليها المياه تفيد تلك المياه قوتها ومزاجها وكذلك طبيعة
المياه من البحار والأنهار الكبار تفيد الأهوية التى تساميها
قوتها وطبيعتها بالأبخرة التى ترتفع منها فتخالطها وتمازجها
فتوجد طبيعة الهواء ابدا كالمركبة من طبيعة الماء والتربة اللذين
تساميهما ومعلوم عند اهل التأمل والاعتبار ان الذى يقع بين
الأمم والأجيال وسكان البقاع المعمورة من الأرض من الاختلاف
فى اجسامهم وقدودهم والوانهم والسنتهم واخلاقهم انما هو بسبب
اختلاف هذه الأصول الثلاثة التى هى الترب والمياه والأهوية
ومن اجل ذلك تشاهد اهل كل بقعة من بقاع العمارة مخالفين
لأهل البقعة الأخرى فى المعانى التى وصفناها فانه لولا اختلاف
هذه الأصول لوجدوا متفقين فى جميع ما ذكرناه من هيآت
الأجسام واخلاق الأنفس ومعلوم ان كل واحد من هذه الثلاثة يولد

[11a]

en iyi olan da en kötü olan da, en üstün olan da en düşük olan da bulunur. Bu durumda bir toprak başka bir topraktan daha besleyici ve daha iyi olabilir, bir su başka bir sudan daha tatlı ve daha hafif olabilir, bir hava başka bir havadan daha ince ve daha saf olabilir. Bu asıllardan yaratılmış insanların tabiatlarında da bu türden üstünlükler vaki olur. Öyle ki, bazı yerlerde yaşayan insanların vücutları daha sıhhatli, daha kuvvetli, daha güzel ve huyları daha yumuşak, ömürleri daha uzun olabilirken başkaları bu niteliklerin aksi özellikler gösteriyor olabilir. Bunların hepsi bu üç asılda mevcut farklılıklar sebebiyledir. Bu asılların en üstün olanları, insan sınıflarının en üstün olanlarını ortaya çıkaranlardır, en düşük olanları ise insan sınıflarının en düşük olanlarını ortaya çıkaranlardır.

Bu üç aslın her birini bir diğerinden üstün hale getiren sebepleri de anlatmamız gerekir.

Meskenler, üç yönden farklılaşır. Birincisi, toprak itibarıyladır. Zira yeryüzünün toprakları farklıdır. Çünkü toprağın; saf, taşlı, kumlu, tuzlu, kokuşmuş siyah balçıklı ve yaş, bozuk-kötü, kükürdü baskın gibi türleri bulunmaktadır.

İkincisi, toprağın konumu itibarıyladır. Zira yüksek yerler Güneş ışınlarını daha fazla alır. Meselâ platolar, dağların zirveleri ve etekleri böyledir.

فيه الأجود والأردى والأفضل والأرذل فتكون تربة أغذى
وأطيب من تربة وماء أغذب وأخف من ماء وهواء أرق وأصفى من هواء
وان طبايع الناس الذين خلقوا من هذه الأصول يقع فيها مثل هذا
التفاضل حتى يوجد بعض عمار البقاع اصح اجساما واشد قوى
واحسن صورا وأسهل اخلاقا واطول اعمارا ويوجد اخرون بخلاف
هذه الصفات وكل ذلك بسبب الاختلاف الموجود في هذه الأصول
الثلاثة فالأفضل منها يولد الذين هم افضل من اصناف الناس و
الأدون يولد الذين هم ادون منها ويجب ان نصف الأسباب التي
بها يفصل كل من هذه الثلاثة الأصول فنقول اما المساكن
فانها تختلف بثلاث جهات احديها بالتربة فان تربة الأرض
تختلف لأن منها التربة الحرة العذبة والتربة الصخرية والتربة
الرملية والتربة السبخية والتربة الحمأية المفرطة الندى الفاسدة
الردية والتربة التي تغلب عليها الكبريتية وما اشبهها والجهة
الثانية بوضعها من الأرض وذلك من بقاع الأرض العالي المرتفع
الذي يكثر اشراق الشمس عليه مثل انجاد الأرض ورؤس الجبال وسفوحها

[11b]

Yeryüzünün alçak bölgeleri ile dağların örttüğü yerleri ise Güneş neredeyse aydınlatmaz.

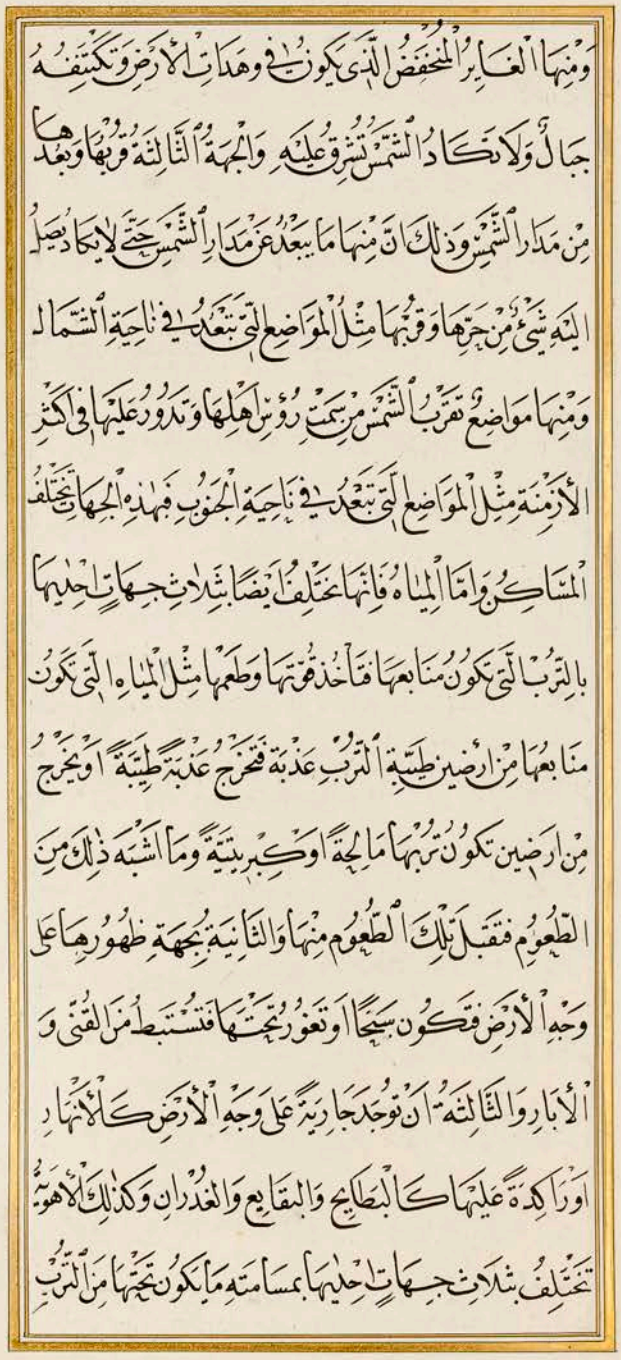
Üçüncüsü ise Güneş'in merkezine yakınlık ve uzaklık itibarıyladır. Zira Güneş'in merkezinden uzak yerlere Güneş'in sıcaklığı ve ışığının (yakınlığının) etkisi neredeyse hiç ulaşmaz. Meselâ kuzey yarımküredeki kutba yakın yerler böyledir. Bazı yerler ise, Güneş'in yöre halkının başuçlarına yakın olup çoğu zaman üzerlerinde döndüğü yerlerdir. Meselâ güney yarımküredeki yerler böyledir. Bu yönler itibarıyla meskenler farklılık gösterir.

Sular da aynı şekilde üç yönden farklılık gösterir. Birincisi, kaynağını oluşturan, kuvvetini ve tadını aldığı toprak itibarıyladır. Mesela, toprağı hoş ve tatlı yerlerden tatlı ve hoş sular çıkar. Bazı yerlerin suları ise toprağı tuzlu, kükürtlü ve benzeri tadı nahoş yerlerden çıkar. Su toprağın bu tatlarını alır.

İkincisi, yerin üstüne çıkış şekli yönüyledir. Bu yer tuzlu olabilir, altı derin olabilir. Bu şekildeki su, kanal ve kuyulardan çıkar.

Üçüncüsü ise yerin üstünde nehirler gibi akıcı bir halde ya da sığ sular, bataklıklar ve göletler gibi durgun bir halde bulunması yönüyledir.

Havalar da üç yönden farklılık gösterir. Birincisi, altındaki toprak ve sularla karşılaşması itibarıyladır.


ومنها الغاير المنخفض الذى يكون فى وهدات الأرض وتكتنفه
جبال ولا تكاد الشمس تشرق عليه والجهة الثالثة قربها وبعدها
من مدار الشمس وذلك ان منها ما يبعد عن مدار الشمس حتى لا يكاد يصل
اليه شئ من حرها وقربها مثل المواضع التى تبعد فى ناحية الشمال
ومنها مواضع تقرب الشمس من سمت رؤس اهلها وتدور عليها فى اكثر
الأزمنة مثل المواضع التى تبعد فى ناحية الجنوب فهذه الجهات تختلف
المساكن واما المياه فانها تختلف ايضا باثلاث جهات احديها
بالترب التى تكون منابعها فاخذ قوتها وطعمها مثل المياه التى تكون
منابعها من ارضين طيبة الترب عذبة فتخرج عذبة طيبة او تخرج
من ارضين تكون تربها مالحة او كبريتية وما اشبه ذلك من
الطعوم فقبل تلك الطعوم منها والثانية بجهة ظهورها على
وجه الأرض فتكون سبخا او تغور تحتها فتستنبط من القنى و
الأبار والثالثة ان توجد جارية على وجه الأرض كالأنهار
او راكدة عليها كالبطايح والبقايع والغدران وكذلك الأهوية
تختلف باثلاث جهات احديها بسمامته ما يكون تحتها من الترب

[12a]

Çünkü havanın karşılaştığı ve tabiatlarını aldığı şey, taşlık iyi topraklar ve suyu tatlı büyük nehirler olabildiği gibi, kötü topraklar ve karşılaştığında kendisine karışan buharlarından tabiatlarını aldığı buharlı sular da olabilir.

İkincisi, Güneş ve Güneş'in merkezine olan durumu itibarıyladır. Çünkü bazı havalara Güneş'in sıcaklığı ile ışığı ulaşır ve havayı ısıtır, hava parçacıklarını yumuşatır. Bazı havalar ise Güneş'in merkezine uzak olup soğuk tarafından kuşatılmıştır. Bu durumda da hava bu soğuktan sertlik ve yoğunluk alır.

Üçüncüsü ise havanın karşılaştığı şeylerle dağ vb. yüksek yerlerde karşılaşması ya da derin çukurlarda veya dağlarla kuşatılmış, suları azalmış alçak yerlerde yoğunlaşması itibarıyladır. Zikrettiğimiz üç yönden dolayı bu üç asıl, yani meskenler, havalar ve sular farklılaşırlar.

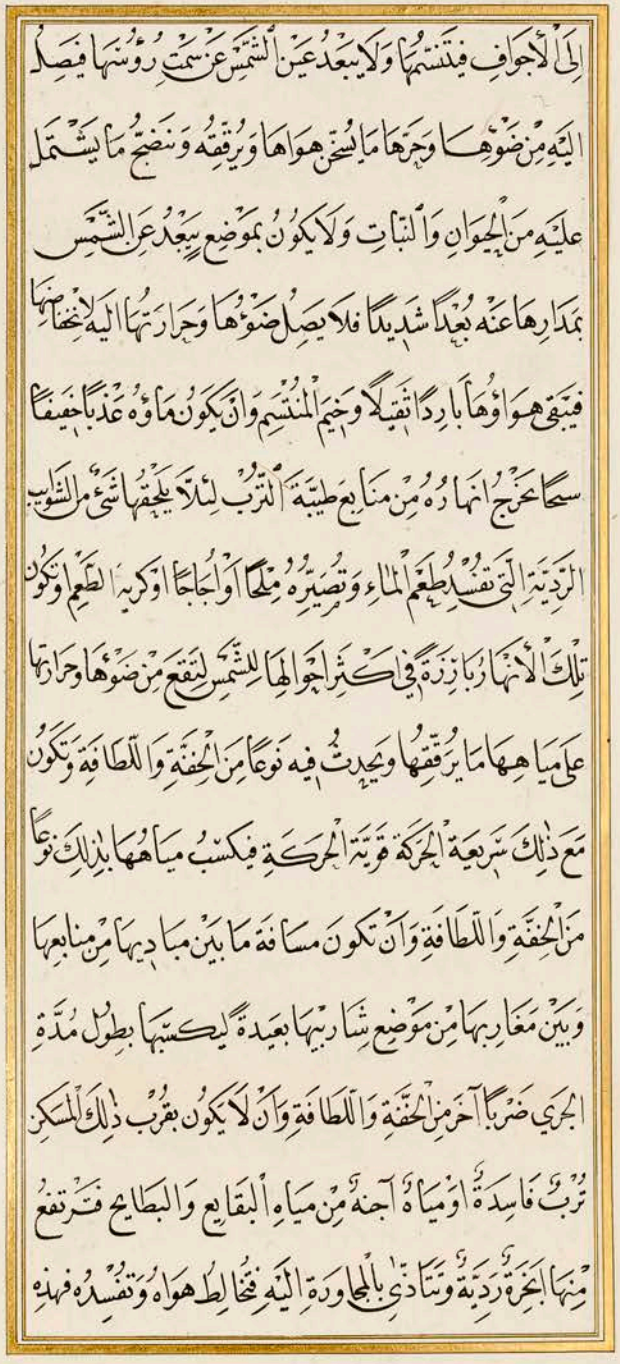
Anlattıklarımızdan ortaya çıkmıştır ki, meskenlerin en değerlisi toprağı tatlı ve iyi olup bahsettiğimiz hiçbir şeyin saflığını bozmadığı yerlerdir. Meskenlerin yeri bakımından en üstün yerler ise, platoların yüksek yerleri ile dağların zirveleri ve etekleridir. Buralarda havanın dalgalanması ve hareket etmesi mümkündür. Bu dalgalanma ve hareket alçak yerde olmaz. Çünkü bu durumda suların buharları, canlıların nefesleri orada toplanıp tıkanır. Böylece nefes karın boşluğuna döner

والمياه فان منها ما يساوي التربة الحرة الطيبة والانهار
الكبار العذبة المياه فاخذ من طباعها ومنها ما يساوي التربة
الرديئة ومياه البحار قبل قوة ما يساويه بما ترتفع اليه من تلك
الابخرة والثانية لحالها من الشمس ومدارها وذلك ان من الاهوية
ما يصل اليه حرارة الشمس وضياؤها فيسخنه ذلك ويرقق اجزاءه
ومنها ما يبعد عن مدار الشمس فيستولي عليه البرد ويكسبه ذلك
بابا من الغلظ والكثافة والثالثة لمكانها من مساماة المواضع
المرتفعة كالجبال وغيرها او بانحصارها في الشعاب والمواضع
الغائرة كالمنخفضة التي تحيط بها الجبال وتحصر ما بينها فبهذه
الوجوه التي ذكرنا تختلف هذه الاصول الثلاثة تغني المساكن
والاهوية والمياه وقد تبين مما ذكرناه ان الافضل من المساكن
هو الذي تربته عذبة طيبة لا يشوبها شيء من الشوايب التي ذكرناها
والارض بموضع عال من الانجاد ورؤس الجبال وسفوحها بحيث
تهيأ للهواء فيه ان يتموج ويتحرك ولا يكون في موضع غائر من
الارض منخفض فتحتقن فيه بخارات المياه وانفاس الحيوان فيرجع النفس

[12b]

ve o hava solunur. Güneş'in kaynağı zirvelere ise uzak değildir. Böylece Güneş'in ısıtıcı ve yumuşatıcı ışık ve sıcaklığı havaya ulaşır. Bu havanın ihtiva ettiği şeylerle canlılar ve bitkiler gelişip olgunlaşır. Bu, Güneş'in merkezinden fazla uzak bir yerde olmaz. Zira bu durumda Güneş'in ışığı ve sıcaklığı alçaklığından dolayı havaya ulaşmaz. Sonuç olarak o yerin havası ağır ve soluyan için zararlı olarak kalmaya devam eder.

En değerli meskenlerin suyu ise tatlı, hafif ve akıcıdır. Bu yerlerin nehirleri, toprağı güzel olan kaynaklardan çıkar. Bu durumda da suyun tadını bozacak ve onu tuzlu, acı, çirkin tatlı yapacak, kötü ve saflığını bozacak şeyler suya karışmamış olur. Bu nehirler çoğu durumda ışığının ve sıcaklığının, sularını yumuşatıp kendilerinde bir hafiflik ve letâfet meydana getireceği şekilde Güneş'e açık vaziyette olurlar. Üstelik hareketleri hızlı, akıcılıkları güçlü olur. Bu akıcılığın neticesinde suları hafiflik ve letâfet kazanır. Ayrıca bu nehirlerin çıktığı kaynaklarla içilip tüketildiği yerler arasındaki mesafe uzaktır. Bu da akıntı boyunca suyun başka türden bir hafiflik ve letâfet kazanmasını, bu meskenin yakınındaki bozuk toprakların ya da bataklık ve sığ sularınki gibi tadı değişmiş suların kötü buharlarının yükselip yakınındaki şeylere eziyet vermemesini ve oranın havasına karışıp bozmamasını sağlar.



الى الأجواف فتنشمها ولا يبعد عن الشمس عن سمت رؤسها فيصل
اليه من ضوئها وحرها ما يسخن هواها ويرققه وتنضج ما يشتمل
عليه من الحيوان والنبات ولا يكون بموضع يبعد عن الشمس
بمدارها عنه بعدا شديدا فلا يصل ضوؤها وحرارتها اليه لانخفاضها
فيبقى هواؤها باردا ثقيلا وخيم المنتسم وان يكون ماؤه عذبا خفيفا
سحا مخرج انهاره من منابع طيبة الترب لئلا يلحقها شئ من الشوب
الرديئة التي تفسد طعم الماء وتصيره ملحا او اجاجا او كريه الطعم او تكون
تلك الأنهار بازرة في اكثر اجوالها للشمس ليقع من ضوئها وحرارتها
على مياهها ما يرققها ويحدث فيه نوعا من الخفة واللطافة وتكون
مع ذلك سريعة الحركة قوية الحركة فيكسب مياهها بذلك نوعا
من الخفة واللطافة وان تكون مسافة ما بين مباديها من منابعها
وبين مغاربها من موضع شاربيها بعيدة ليكسبها بطول مدة
الجري ضربا آخر من الخفة واللطافة وان لا يكون بقرب ذلك المسكن
تربة فاسدة او مياه آجنة من مياه البقايع والبطايح فترتفع
منها ابخرة رديئة وتتأدى بالمجاورة اليه فتخالط هواءه وتفسده فهذه

هو

[13a]

İşte bunlar bir mesken yerinin üstün ve övülen karakterde bir yer olması, sonra da meskenin üstünlüğünün sakinlerine de sirayet edip onların bedenlerine sıhhat, vücutlarına kuvvet, suretlerine güzellik ve huylarına yumuşaklık vermesi için bir arada olması gereken şeylerdir.

Bu üç aslın tabiat ve güçlerinin insana ulaşması bakımından ifade ettikleri anlam anlattığımız şekildedir. Buna göre, bedeninin faydasına önem veren herkesin kendisine hayatı boyunca eşlik edecek bir yoldaş edinmesi için bunlardan en üstününü, bedeninin sıhhat ve selâmet bulmasına en çok yardımcı olacak olanını tercih etmesi gerekir. Ayrıca bu kimse dikkatini en değerli olanın talep edilmesine vermelidir. İnsanın bu üç asıldan her birinin en değerlisini araması, geçim temini için uzak ülkelere gitmeye verdiği öneme benzer. Çünkü insanların vatanlarından ayrılıp başka yerlere sığınmalarının üç sebebi vardır:

Birincisi, vatanlarında içinde bulundukları durumun güç hale gelmesi ve kuraklıkla karşılaşmaları sebebiyle sıkıntı çekmeleri durumunda maişet ve kazanç talebidir. İkincisi, düşmanlarından ve onlar tarafından kendilerine ulaşacak kötü şeylerden korktukları ülkelerden, ele geçirilmesi daha zor ve daha korunaklı buldukları başka ülkelere kaçmalarıdır. Üçüncüsü ise sağlıklarına uygun olmayan vebalı yerlerden,

هي المعاني التي يجب استجماعها في الموضع المسكون حتى يجعله فاضلا
محمود المزاج ثم تتعدى فضيلة المسكن الى ساكنه فتفديهم الصحة
في ابدانهم والقوة في اجسادهم والحسن في صورهم والسهولة في
اخلاقهم واذا كان مواقع هذه الاصول الثلاثة من الانسان
فيما تخلص اليه من طبايعها وقواها الموقع الذي ذكرناه فواجب
على كل معني بمصلحة بدنه ان يتحيز الافضل من كل منها
ليفيد بذلك نفسه مرفقا عليه من مرافق حياته ما يعينه على تحصيل
الصحة والسلامة في بدنه وان تكون عنايته بتطلب الافضل
فالافضل من كل واحد منها شبيها بالعناية التي توجد منه
في تنقله في البلدان المتاسة لطلب المعاش وذلك ان الناس انما
ينتقلون عن اوطانهم وينتجعون بلدانا اخر لثلاثة معاني احدها
طلب المعاش والمكاسب اذا صعب الامر فيها عليهم في اوطانهم
واجدبت بهم والثاني الهرب من البلدان التي يخافون فيها على انفسهم
الاعداء ومكاره تصل اليهم من قبلهم الى بلدان اخر يجدونها امنع
واحصن والثالث انتقالهم عن المواضع الوسمة التي تستوبلونها

[13b]

sıhhat ve veba afetinden kurtuluş arzusuyla başka yerlere intikal etmeleridir. İnsanların bu üç sebebin kendileri açısından durumunu incelemeleri, kendilerinde bulunan iyi ve kötü olanı ayırma kabiliyetinin gerektirdiği zorunlu bir şeydir.

İnsanlar bu konuda yalnız değildirler. Aksine bu sebeplerin ikisinde hayvanlarla ortaktırlar. Bunlar besin talebi ile korunma isteğidir. Bizlerin de oturmak için korunaklı yerler seçip oralara sığındığımızı, oralarda çoğaldığımızı, besin talebiyle çeşitli yerlere gittiğimizi görüyoruz.

Üçüncü yönden, yani havası ve suyu kötü yerlerden kaçışta ise hayvanların çoğu temyiz güçlerinin yokluğundan dolayı doğru yolu bulamaz. Bundan ancak birkaç hayvan cinsi hariçtir. Şöyle ki bazı kuş cinsleri soğuk yerlerden sıcak yerlere giderken, bazı balık cinsleri de sıhhat ve selâmet talebiyle denizde yer değiştirirler.

Bu üçüncü yön, hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da azdır. Zira onların sürekli çeşitli yerlere gitmelerinin genelde nedeni rahat geçim talebi ve düşmanlardan, belalardan kurtuluş arayışıdır. Mesken, su ve havanın en iyisini talep etmeye gelince; bedenlerinin maslahatını gözeten hikmet sahibi kimseler dışında çok az insan bunlara ilgi duyar.

الى مواضع اخر لطلب الصحة والنجاة من افات الاوباء فنظرهم
لانفسهم في هذه المرافق الثلاثة امر ضروري يدعوهم اليه
طبيعة التميز فيهم ثم ليسوا مخصوصين بذلك بل يشركهم في طلب
وجهين من هذه المرافق اصناف من الحيوان وسما طلب الغذا والتمام
الحصانة فانا نجدها نختار لسكناها المواضع الحصينة فتاوى
اليها وتوالد وتنتقل من مكان الى مكان لطلب الغذاء فاما
الوجه الثالث الذي هو اهرب من المواضع التي هي رديه الاهوية
والمياه فليس يهتدي لكثرها بذلك لعدم قوة التميز الا اصناف
منها مثل انتقال الجناس من الطير من المواضع الباردة الى المواضع
الحارة واجناس من السمك في تنقل من مواضع من الجاري لطلب
السلامة والصحة وهذا الوجه الثالث يقل في الناس كما
يقل في الحيوان وذلك ان اكثر تنقلهم في البلدان انما هو
بسبب الاتساع في المعاش والنجاة من مخاوف الاعداء والفتن
فاما طلب الافضل من المساكن والمياه والاهوية فقل ما يوجد
فيهم من يعنى بذلك الا الحكماء الذين كانوا يعتنون بمصالح

ابقراط

[14a]

Şu da var ki bu, insanların birçoğunun yapmaya fırsat bulamadıkları bir şeydir. Çünkü Allah yeryüzünün oturulmaya müsait yerlerini oranın sakinleri arasında taksim etmiştir. Böylece yeryüzünün çeşitli yerlerinden birinde yaşayan kimseler bu üç asıldan (mesken, hava ve su) pay alırlar. Dolayısıyla vatanlarını terk etmek ve oradan gitmelerini gerektirecek ihtiyaçları için yerlerini değiştirmek, en genel anlamda o insanlar için mümkün değildir. Fakat Allah herkesi iyi ya da kötü kendisi için ayrılan paya razı etmiştir. Ülkeler, vatan sevgisiyle imar edildikleri için hangi durumda olursa olsun kendi vatanını insanlara sevdirmiştir. Her ne kadar durumlarında, mizaçlarında ve huylarında kötü etkileri olsa da tabiatları kendi vatanlarının havasını solumaya ve sularından içmeye devam etmiştir.

Meskenlerin seçimi anlattığımız üzere zor bir iş olsa da, nefsine ve bedenine özen gösteren her temyiz sahibinin, mesken, su ve havadan her birini kendi gayreti ve gücü miktarınca tercih etmekten vazgeçmemesi gerekir. Meselâ suyunun mizacı kötüyse, iyileştirecek olanla değiştirme yoluna gidebilir. Yine havasını, yaşadığı bölgedeki en güzel yeri seçerek düzeltebilir. Yeryüzünün bazı bölgelerindeki küçük yerlerde,

ابدانهم على ان ذلك امر ليس يجدا لسبيل اليه الاكثرون من الناس
من اجل ان الله قسم البقاع المسكونة من الارض بين مستوطنيها
فوقعت لاهل كل بقعة منهم حصة من هذه الاصول الثلاثة
لا يتهيأ لهم في الحكم الاعم الاستبدال بها لحاجتهم وذلك
الى تركها اوطانهم والانتقال عنها لكن الله عز وجل قنع كلا منهم
بالحظ الذي وقع له من كل واحد منها جيدا كان او رديا وجب
اليه وطنه باية هيئة كانت لتكون البلدان معمورة يحب
الاوطان فاستمرت طبايعهم على ما يتنسمونه من الاهوية ويشربونه
من المياه وان اثرتا فيهم الآثار الردية في الهيآت والامزجة
والاخلاق وتخير المساكن وان كان امرا عسر المرام كما وصفناه
فانه يجب مع ذلك على كل ذي تمييز ناظر لنفسه وبدنه ان
لا يدع الاحتيال في امر مسكنه ومائه وهوائه من اصطلاح كل
من ذلك بمبلغ جهده وطاقته مثل احتياله للماء اما بتغيير مائه
ان كان رديء المزاج ما يصلحه واحتياله للهواء بتطلب الموضع
الاجود من بقاع ناحيته فانه قد يوجد في المواضع الجزية التي يجمها

[14b]

büyük yerlerde görülen farklılık ve efdaliyetle karşılaşılabilir.

Yüksek himmet ve geniş güç sahibi hükümdarlar ise kendileri için kötü olan, havası ve suyu sağlıkları için uygun olmayan bir yerde durmaya mecbur kaldıkları vakit kendi nefislerini gözetip soludukları havanın düzeltilmesini arzu ederler, bir salgın olduğu zaman da bazı kötülükleri gidinceye kadar orayı güzel koku ile buğulandırırlardı. Tabiatları da orada kaldıkları sürece havasını solumaya devam ederdi. Yine o hükümdarlar bir yerin suyunu ağır ve sağlıksız buldukları zaman başka yerlerden içecek su getirtirlerdi.

Sonra meskenleri tercih etmek, hükümdarlıkları zamanında yönetimleri altındaki yerlerden birini bütün hayatları boyunca kalma yeri haline getirmemek, arada sırada bir yerden başka bir yere gitmek, hatta farklı yerlere sıkça uğramak ve dönüşümlü olarak oralarda tasarrufta bulunmak da üstün hükümdarların âdetlerindendi. Hükümdarların bu âdetlerine; keyifli gezintiler yapmak, havasından ve suyundan hoşlandıkları yerlerden faydalanmak, her birinden farklı bilgiler öğrenmelerinin mümkün olacağı, kendileri hakkında murakabede bulunup halklarının faydasına olan durumları araştıracakları yerler imar etmek gibi şeyler de dâhildi.

بقعة واحدة من بقاع الارض من التفاوت والتفاضل بعض ما
يوجد في المواضع الكلية فاما الملوك ذوو الهمم البعيدة و
المقدرة الواسعة فقد كانوا يحتالون لانفسهم اذا اضطروا الى
المقام بناحية يردونها ويستوبلون هواها او ماءها باصلاح
الهواء الذي يتنسمونه اذا كان ويتا ماشيا نخرونها حتى يذهب بعض غليلته
وتستمرطبايعهم عند طول مقامهم على تنسم هوائها وتنقل ما تأثر
من المواضع الاخر اذا وجدوا ماءها ثقيلا وخيما ثم كان
من عادة جبلتهم واشر فيهم تحيز المساكن والانتقال من بعضها
الى بعض في اختيار مما لكهم وان لا يجعلوا بلدا واحدا من بقاع
سلطانهم دار مقام في كل ايامهم بل كانوا يتر ددون في المواضع
المختلفة ويجعلون التصرف فيها نوبا وكان يستجمع لهم في ذلك معان
من استحداث سرور التنزه من الانتفاع بمرافق المساكن التي تختبرن
مياهها واهويتها ومن عمارة بقاع المملكة بما يتهيأ لهم من
ايفاء كل منها قسطا من المطالعة والاشراف عليه والتفقد
لمصالح اهله ولذلك يجب ان لا يدع ذو سلطان ومقدرة

عمر

[15a]

Bu yüzden bedenlerinin yönetiminde kendileri için faydalı şeyleri seçebilen ve bunları elde edebilen otoriter ve güçlü kimselerin varsa ülkedeki çeşitli yerleri tercih etmeleri, havayı başka bir havayla, rüzgârı başka bir rüzgârla değiştirmek için ülkenin bazı yerlerinden diğer bazı yerlerine gitmekten geri durmamaları gerekir. Böylece bunlar sağlığı korumaya, özellikle de veba ve çeşitli hastalıklar baş gösterdiğinde onların sıkıntılarından kurtulup temiz ve hastalıkların ifsat edici etkilerinden arınmış havalara gitmeye yardımcı şeyler haline gelir. Aynı şekilde bu kimseler, kendileri için bedene eziyet veren ve güçlükle tahammül edilebilecek şiddetli yaz sıcaklarında rahatlayacakları yerler hazırlar. Zira kaldıkları yerleri değiştirmek, yaz sıcaklarında aşırı sıcaktan, kış ortasında aşırı soğuktan kurtulmak için bir yerden bir yere gitmek, bilge hükümdarların ve rahat bir yaşam sürenlerin âdetlerindendir. Hükümdarların bu gibi tedbirleri kendi vatanlarında da uygulamaları gerekir. Sözün başında anlattığımız gibi tek bir ülkenin farklı yerlerinde de birbirinden uzak ülkelerdeki gibi hava farklılıkları ve üstünlükleri bulunabilir. Her ne kadar bu farklılık daha az ve hafif olsa da nefis, hava yumuşaklığı ve mizaç güzelliğiyle nitelenen yerlerden nasiplenmiş olur.

يتمكن من الاختيارات المرفقة له في تدبير بدنه واجتلاب
المنافع اليه الاخذ بالحظ من تخير الاماكن في مملكة ان كانت
له والتحول من بعض بقاعها الى بعض ليستبدل هواء بهواء ونسيما
بنسيم فيكون ذلك احد معاون حفظ الصحة وخصوصا اذا حدثت
اوباء او امراض ان يبعد عنها الى الاهوية النقية من آفاتهما
الخالصة من شوايبهما وكذلك يعد لنفسه مواضع يتروح فيها
عند هجوم القيظ واشتداد الحر الذي يؤذي الابدان ويقل صبرها
عليه فانه لم يزل من عادة حكماء الملوك ومتنعميهم تغيير الاماكن
واستبدال بعضها ببعض في صميم الشتاء والقيظ ليسلموا بذلك
من اذى الحر المفرط والبرد المفرط ويجب عليه ان يستعمل مثل
هذا التدبير في البلد الواحد والوطن الذي يكون اخص به فقد
يوجد في مواضع البلد الواحد من اختلاف الاهوية وتفاضلها
مثل ما يوجد في البلدان المتنائية التي بعد بعضها عن بعض كما
قدمنا من وصف ذلك في اول الكلام الا ان ذلك الاختلاف
يكون اقل واخفى فيجعل لنفسه حظا من المواضع التي توصف برقة

[15b]

Aynı şekilde hükümdarın, oturduğu saray bakımından da bu tavrı benimsemesi gerekir. Şöyle ki sarayda kendisi için kışlık, yazlık, ilkbaharlık, sonbaharlık gibi oturma yerleri hazırlar ve zamanı geldikçe, ihtiyaca göre bu yerlerden her birine gider. Zira bu da bedenin sağlığını muhafaza noktasında faydalı olan güzel bir tedbirdir.

Sonra senenin farklı mevsimleri için hazırlayacağı meclisleri, o mevsimde karşılaşılması güzel olan rüzgârlardan birinin estiği yere göre belirlemeye gayret eder. Zira dünyanın dört bir yanından esen rüzgârların, hayvanların, bitkilerin ve anlatılması durumunda sözün uzayacağı başka şeylerin bedenlere güçlü etkileri vardır. Ancak özetle şöyle söyleyelim: Bunlar en güçlü etkiye sahip olan şeylerdir. Çünkü rüzgârlar parçalanmış havalardır. Hava ise tasarruf gücüne sahip olması ve karşılaştığı şeyi değiştirmesi bakımından dünyanın en güçlü cisimlerindendir. Bunlar ulvi semavi cisimlerin güçlerini süflî cisimlere getirir ve estikleri esnada uğradıkları şeylerin tabiatlarını hareket güçleriyle insana ulaştırırlar. Nitekim biz de sesleri ve kokuları, havanın sakin olması durumunda ulaşamayacakları uzak yerlere götürdüklerinde rüzgârların etkisini görmüş oluyoruz. Bunların güçlü etkileri karşılaştıkları şeylere ulaşır.

الهواء وطيب المزاج ويلزمه ايضا ان يمثل هذا المذهب في معنى
قصره الذي سكنه بان يعد لنفسه فيه مجالس شتوية وصيفية
وربيعية وخريفية ينتقل فيها بحسب الحاجة الى كل منها في اوانه
وحضور زمانه فان ذلك تدبير يحسن عايدته عليه في حفظ
الصحة على بدنه ثم يتوخى ان يجعل كل مجلس من تلك المجالس التي يعدها
لفصول سنته بازاء مهب ريح من الرياح التي يستحب مقابلتها
والتعرض لها في ذلك الفصل فان للرياح الهابة من جهات العالم
الاربع من التاثير القوي في اجسام الحيوان والنبات وغيرهما
ما يطول الكلام بوصفه الا انا نقول في الجملة انها اقوى المؤثرات
تاثيرا لان الرياح هي الهوية المتحركة والهواء من اقوى اجسام العالم
تصرفا في ذاته وتصريفا لما تلاقيه وهي التي تودي القوى من الاجسام
السماوية العلوية الى الارضية وتوصل بقوة حركتها الى الانسان
طبايع ما تمر به في هبوبها كما نشاهد من ذلك في نقلها الاصوات
والروايح الى الجهات التي تسامتها من المواضع البعيدة التي لم تكن
لتبلغها تلك الاصوات والروايح عند سكون الهواء وتبلغ من قوة تاثيرها

فما

[16a]

Bu etkiler ağaçları aşılamak, çoğu bitki ve meyveyi büyütmek, bulutları harekete geçirmek, bulutların parçalarını bir araya getirmek ve yoğunlaştırmak, bir kurtuluş olan yağmurları yağdırmak ve dünyayı sulamaktır.

Rüzgârlar üremede hayvanların tabiatını erkek doğurmaktan dişi doğurmaya çevirmektedir. Tecrübelerimle gördüm ki kuzey ve güney rüzgârlarının çok estiği yerlerde hayvanların yavruları çoğunlukla bir defa erkek bir defa dişi oluyor. Rüzgârların, insanların vücutlarına, güçlerine ve renklerine de etkileri vardır. Bu etkilerden bazıları bedenleri gevşetir ve değiştirir, renkleri sarıya değiştirir ve dönüştürür. Bazıları ise bedenleri sertleştirir ve sıkılaştırır, renkleri parlak ve aydınlık yapar. Bunların, hayvan ve bitkilerin cisimleri üzerindeki etkileri de böyledir.

Rüzgârların etkileri bu şekilde olduğu zaman bedeninin faydasına özen gösteren kimsenin yapması gereken şey, oturduğu yerlerde her mevsimde nereye dönmesi gerekiyorsa yönünü oraya çevirmesidir. Bu da, o kimsenin rüzgârların kendisine kazandıracağı faydaları elde edip onlar tarafından gelmesinden korkulan zararlardan kaçınmasına vesile olur.

فيما يلاقيها انها هي التي تلقح الأشجار وترقي كثيرا من النبات
والثمار وهي التي تثير السحاب وتجمع اجزاءها وتكثفها وتأتي
بالأمطار التي هي الغيث وتسقي العالم وتبلغ من قوة تأثيرها فيما
تلاقيه وتهب عليه انها تغير طباع الحيوان في التوليد من الأذكار
الى الإناث فقد وجدت فيما جرب او اعتبر ان كثيرا من الرياح
الشمالية والجنوب اذا دام هبوبها على مواضع توالد الحيوان انها
تجعل نتاجها مرة في الأكثر ذكورة ومرة اناثا وكذلك تأثيرها
في اجسام الناس وقواهم وألوانهم فان منها ما يرخي الأبدان و
يغيرها ويغير الألوان الى الصفرة ويحيلها ومنها ما يصلب
الأبدان ويشدها ويجعل الألوان مشرقة نيرة وكذلك فعلها
وتأثيرها في كل شيء تلاقيه من اجسام الحيوان والنبات واذا
كان فعلها هذا الفعل فالواجب ان يحسن المعنى بمصلحة بدنه
الاختيار في الاستقبال بمجالسة ما يجب ان يستقبل منها في
كل فصل والانحراف بها عنه ليكسبه بذلك المنفعة التي تنال من
جهتها وتجنبه المضرة التي تخاف من قبلها فنوحي ان يكون جلوسه

[16b]

Bu durumda yazın ortasında oturacağı ve geceleyeceği tarafın kuzey kutbundan esen kuzey rüzgârının karşısında olmasına gayret eder. Zira bu rüzgâr aşırı sıcağı değiştiren ve mutedil bir hale getiren soğuk bir rüzgârdır. Böylece bu zamanda onunla karşılaşan kişi ondan faydalanır. Bu da sıcağın ve onun kötülüklerinin eziyetini uzaklaştırma noktasında o kişinin yardımcısı olur.

Kışın ise oturduğu yerleri güney rüzgârının estiği yerin karşısına koyar. Zira bu rüzgâr, estiği zaman karşılaştığı şeyleri ısıtan ve soğuğun şiddetini kıran, dolayısıyla onunla karşılaşanların açık bir fayda elde ettikleri sıcak bir rüzgârdır.

Diğer iki mevsimde ise oturduğu yerlerin doğudan gelen sabâ rüzgârının estiği yerde olmasına gayret eder. Zira bu vakitte sıcak ve soğuğun mutedil hale getirilmesine değil, temiz havaya ihtiyaç vardır. Temiz hava bakımından ise sabâdan daha iyi bir rüzgâr yoktur. Sadece onun temiz ve güzel bir hava oluşundan övgüyle söz edilir. Onun esmesi havayı bir miktar hareket ettirecek kadar zayıftır. Eşyayı şiddetle sarsan kuvvetli fırtınalara mâruz kalınmamalıdır. Başka rüzgârlar için de durum böyledir.

Sabâ esintisinin en çok bulunduğu ve güzelliğinin hissedildiği vakit gecenin sonundaki seher vaktidir. Zira bu vakitte hareket eden çoğu şey Güneş'in doğu yönünde dönmesi sebebiyle hareket eder.

ومبيته بالليل في صميم الصيف بازاء مهب الريح الشمال التي تهب
من جهة القطب الشمالي فانها ريح باردة تغير الحر المفرط وترده
الى ما يشاكل الاعتدال فينتفع من يستقبلها في ذلك الوقت بمسامتته
لها ويكون ذلك عونا له على دفع اذى الحر وغائلته واما في الشتاء
فيجعل مجالسه بازاء مهب ريح الجنوب فانها ريح حارة تسخن ما
يستقبلها اذا هبت عليه وتكسر من شدة البرد فينتفع باستقبالها
لها بمسامتتها انتفاعا ظاهرا واما في الفصلين فيتوخى بمجالسة
ان تكون لريح الصبا اليها مهب وهي التي تهب من قبل المشرق
فانه ليس يحتاج في ذلك الوقت الى تعديل الحر والبرد بل يحتاج
الى طيب النسيم وليس من الرياح شيء اطيب نسيما من الصبا وانما يحمد
منها النسيم وهي الضعيفة الهبوب التي تحرك الهواء تحركا بقدر
فاما القوية العاصفة منها المزعزعة للاشياء فليس يجب التعرض
لها وكذلك لشيء من الرياح الاخر اذا عصفت واكثر ما يوجد نسيم
الصبا ويعرف طيبها في آخر الليل وقت السحر فانها كثيرا ما يتحرك
في ذلك الوقت بسبب اقبال الشمس من ناحية المشرق وان الذي يتقدمها

من الحر

[17a]

Güneş'in getirdiği sıcaklık ve ışık havayı ısıtır, havanın doğu yönündeki kısımlarını yumuşatır. Böylece hava yayılır, dağılır ve daha geniş bir yere ihtiyaç duyar. Bununla nesim olarak anılan seher rüzgârı ortaya çıkar. Bu rüzgâr insana temas ettiği zaman alınan lezzet iyi olarak nitelenmiştir. Üstelik o vakitte uyumak da iyidir. Bunları özel olarak değil genel bir şekilde öğrenmiş oldun. Bu durumda iki mevsimde de gecelenen yerin sabâ rüzgârının ulaştığı, hiçbir şeyin örtmediği, hem sabâ rüzgârıyla hem de doğu yönünden gelecek Güneş ışıklarıyla karşılaşmaktan istifade edilecek bir yer olmasına gayret edilir. Çünkü Güneş ışıkları, gündüzün başında kendisiyle karşılaşanın nefsine ve bedenine müthiş bir güç verir. Çünkü mârifet ve itibar ehli, bu dünyada Güneş'in durumuyla irtibatlı bitki ve hayvan gibi şeylerin hiçbirinin durumlarından şikâyet etmemişlerdir. Güneş'in doğu yönünden doğuşu esnasında Güneş'le karşılaşan her şeyde nefis ya da beden açısından bir artış olur. Yükselme, Güneş'in gökyüzünün tepe noktasına ulaşmasıyla sona erer. Sonra Güneş batıya doğru dönerek kaybolur. Bu durumda ise her şeye bir eksiklik arız olur. Alçalma ise Güneş'in batışına kadardır. Güç en yetkin seviyede, üstelik canlılık da üst düzeyde olduğu için insanların, gündüzün başında ya da Güneş'in doğuş ve yükselme vaktinde nefis ve bedenleriyle ilgili işlerine başlamaları âdet olmuştur.

من الحر والضياء يسخن الجو ويرقق اجزاء الهواء من ناحية المشرق
فتبسط وتتبدد وتحتاج الى مكان اوسع فيحدث بذلك النسيم
الذي يدعى الريح السحرية وهي الموصوفة بالطيب لالتذاذ الانسان
لها اذا مسته فيطيب النوم عليها وقد عرفت العامة ذلك دون
الخاصة فتوحي ان يكون مبيته في الفصلين بحيث يخلص اليه نسيم
الصبا ولا يستره عنه ساتر يستمتع به وبمواجهة ضياء الشمس
عند اقبالها من ناحية المشرق فانها تعطي ما يواجهها في اول النهار
قوة عجيبة في نفسه وبدنه وذلك ان اهل المعرفة والاعتبار لا
يشكون في ان احوال الاشياء التي في هذا العالم من النبات والحيوان
مرتبطة بحال الشمس فاذا اقبلت بطلوعها من ناحية المشرق حدث
باقبالها في كل شيء من جهة نفسه ان كانت له نفس او من
جهة بدنه باب من الزيادة والاقبال ان ينتهي في صعودها الى
وسط السماء ثم تزول مدبرة الى المغرب فيعرض في كل شيء باب من
النقصان والادبار الى مغيبها ومن اجل ذلك جرت العادة من الناس
بان يجعلوا افتتاح الاعمال النفسانية والجسمانية في اول النهار

[17b]

Çünkü insan bu dünyada yeni bir hayatla karşılaşıyor gibidir. Ayrıca insan ömrünün başlangıcının insanın gençliği olması gibi bu vakit de dünyanın gençlik dönemidir. Ne zaman ki bu vakitte nefis ya da bedenle ilgili bir iş yapılsa bu iş daha güçlü, daha yetkin, daha tam ve daha üstün olur. Bunlar üç rüzgârla ilgili durumlardır.

Batıdan esen ve batı rüzgârı olarak isimlendirilen dördüncü bir rüzgâr daha vardır ki bu rüzgâra ihtiyaç yoktur. Çünkü o rüzgârın insana dokunacak bir faydasından bahsedilmemektedir. Dolayısıyla ondan sakınmak daha iyidir. Oturma meclislerini o rüzgârla karşılaşmaktan uzak tutmak daha uygundur. Çünkü o kısır olarak anılır ve bununla, onun hiçbir şeyi aşılamaması kastedilir. Onun özelliği sadece havayı harekete geçirmektir.

Sonra meskenlerin düzenlenmesi noktasında kendini bedeninin maslahatına vermiş kimsenin ihtiyaç duyduğu şeylerden biri de, her vakitte, her ortamda oturduğu yeri, yerden gelen havadan uzak kılmasıdır. Çünkü yer aracılığıyla gelen hava, yerden yükselen ve kendisini kirleten dumanlarla bozulmuştur. Hava yerden yükseldikten sonra saflığını bozan bu dumanlardan temizlenir ve arınır. Bu dumanların etkisinin delili, Güneş ve ayın doğuş ve batışları esnasındaki durumdur.

اَوْ مَعَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَاِقْبَالِهَا لِكَمَالِ الْقُوَّةِ وَوُفُورِ النَّشَاطِ فِي ذٰلِكَ
الْوَقْتِ وَلِاَنَّ الْاِنْسَانَ كَاَنَّهُ يَسْتَقْبِلُ حَيٰوةً جَدِيدَةً مِنَ الْعَالَمِ
لِاَنَّ ذٰلِكَ الْوَقْتَ هُوَ شَبَابُ الْعَالَمِ كَمَا اَنَّ اَوَّلَ عُمْرِ الْاِنْسَانِ
شَبَابُهُ فَكُلُّ مَا عُمِلَ فِي ذٰلِكَ الْوَقْتِ مِنْ فِعْلِ نَفْسَانِيٍّ وَجِسْمَانِيٍّ
وُجِدَ اَقْوٰى وَاَكْمَلَ وَاَتَمَّ وَاَفْضَلَ فَهٰذِهِ حُكْمُ الرِّيَاحِ الثَّلَاثِ
فَاَمَّا الرِّيحُ الرَّابِعَةُ الَّتِي تُسَمّٰى الدَّبُورَ وَهِيَ الَّتِي تَهُبُّ مِنْ نَاحِيَةِ الْمَغْرِبِ
فَاِنَّهَا رِيحٌ لَا يَحْتَاجُ اِلَى التَّعَرُّضِ لَهَا وَلَا اِلَى الْاِسْتِقْبَالِ لَهَا لِاَنَّهَا
لَا تُوصَفُ بِمَنْفَعَةٍ تَرْجِعُ اِلَى الْاِنْسَانِ مِنْ مُوَاجَهَتِهَا بَلِ الْاِسْتِتَارُ
عَنْهَا اَفْضَلُ وَالْاِنْحِرَافُ عَنْهَا بِالْمَجَالِسِ عَنْ مُسَامَتَتِهَا اَصْلَحُ لِاَنَّهَا
تُدْعِي عَقِيمًا يُرَادُ بِتِلْكَ اَنَّهَا لَا تُلَقِّحُ شَيْئًا وَاِنَّمَا شَأْنُهَا تَسْوِيرُ الْاَهْوِيَةِ
ثُمَّ مِمَّا يَحْتَاجُ اِلَيْهِ الْمُعْنِي بِمَصْلَحَةِ بَدَنِهِ فِي تَدْبِيرِ الْمَسْكَنِ اَنْ يَتَوَخّٰى
فِي كُلِّ وَقْتٍ اَنْ يَجْعَلَ مَجْلِسَهُ فِي كُلِّ مَكَانٍ يَبْعُدُ فِي الْهَوَاءِ
عَنْ وَجْهِ الْاَرْضِ فَاِنَّ الَّذِي يَلِي وَجْهَ الْاَرْضِ مِنَ الْهَوَاءِ مَشُوبٌ بِاَبْخِرَةٍ
تَرْتَفِعُ مِنْهَا فَتُكَدِّرُهُ ثُمَّ يَنْقَى بَعْدَ ذٰلِكَ الْجَوُّ مِنْ شَوَائِبِ تِلْكَ الْاَبْخِرَةِ
وَيَصْفُو وَالدَّلِيلُ عَلٰى عَمَلِ تِلْكَ الْاَبْخِرَةِ فِي الْهَوَاءِ حَالُ الشَّمْسِ وَالْقَمَرِ

عند

[18a]

Zira bu vakitlerde her ikisi de kırmızılık ve karalığın fazla olduğu bir renkte görülürler. Onlar bu vakitte sanki bir bulutun ardından doğuyor gibidirler. Bu dumanlı parçalardan yükselip uzaklaştıklarında renkleri saflaşır, tamamıyla ışıklı ve parlak olurlar. Yerin yüzeyini örten bu dumanların özelliği insanın soluduğu havayı bulandırması ve böylece bedeni kırgınlaştırıp zayıflatması, bedende nefse de sirayet eden bir ağırlık ve gevşekliğe neden olması, hâfıza ve anlama güçlerine etki ederek bunlarda zayıflık ve ahmaklık ortaya çıkarmasıdır. Bu durumda kendi durumunu gözden geçiren kimsenin bu afetlerden kurtulmak için oturduğu yerin, yüzeye uzak olan yukarıdaki odalar, balkonlar ve yüksek yerler olmasını tercih etmesi gerekir. Tabii ki bu, o kimsenin soğuğun ortasında yüksek yerlere çıkmasına ya da sıcağın ortasında gündüz yüksek yerlerde oturmasına engel olacak bir şey olmaması durumundadır. Durum böyle ise, bu dumanların zararını bedeninden uzaklaştırmak için sıcak ve soğuğun baskın olduğu bir vakitte, gece ve gündüz yüksek ve düz döşeklerde oturması gerekir.

Küçük yerleşim yerlerinde de büyük yerleşim yerlerinin durumu geçerlidir. Çünkü araştırmacılara göre, yüksek dağ evleri alçak ve düz arazideki yerlerden mizaç bakımından daha iyi, daha havadardır.

عند طلوعهما وغروبهما فانهما يريان عند ذلك في لون يغلب
عليه الحمرة والكدورة كانهما يطلعان من وراء سحاب فاذا
ارتفعا عن مسامتة تلك الاجزاء البخارية صفا لونهما وصار الى
تمام الضياء والاشراق وهذه الابخرة التي ذكرنا تطبيقها وجه
الارض من شانها ان تكدر الهواء الذي يتنسمه الانسان فتخثر
البدن وتفتره وتحدث فيه استرخاء وثقلا حتى يتعدى مضرة
ذلك من الابدان الى الانفس فيعمل في قوى الحفظ والفهم ويكسبها
ضعفا وبلادة فيجب على المستفيد لامره ان يحتال في التباعد عن
سطح الارض في مجلسه ليسلم من هذه الآفة ويجعل مجالسه في
العلالي والمستمطرات والمواضع المشرفة في الهواء اذا لم
يكن في صميم البرد المانع له من الارتقاء اليها او في صميم الحر
المانع من الجلوس فيها بالنهار واذا كان ذلك في وقت غلبة الحر
والبرد على الهواء ليلا او نهارا جعل جلوسه على الاسرة المرتفعة
والفرش المصدة الممهدة ليستدفع بذلك مضرة تلك الابخرة
عن بدنه ويجري الامر في مساكنه الجزئية على حكم المساكن الكلية

[18b]

Ayrıca araştırmacılar yeryüzünün yüksek yerlerinin alçak kesimlerinden daha havadar ve daha rüzgârlı olmasının tabii bir şey olduğu noktasında da karara varmışlardır. Bu kimse oturulacak yerler için yüksek olanların daha aşağıdakilere tercih edilmesinde, yeryüzünün çeşitli bölgelerindeki büyük yerleşim yerlerindeki tabii durumun gerektirdiği şeye benzer bir düzenleme yapmaya gayret eder. Zira bu durum bedenin faydası ve sağlığın korunması noktasında açıkça faydalı olan şeylerdendir. Bunlar, bedeninin maslahatını önemseyen kimsenin mesken, su ve hava meselesinde nefsinin yönetimi bakımından bilmeye ihtiyaç duyduğu şeylerdir.

**Dördüncü Bölüm**
**Sıcak ve Soğuktan Koruyan Örtüler ile Elbiseler Hakkında Düzenlemeler**

Bedeninin maslahatına önem veren ve özen gösteren kimsenin bedenini aşırı sıcak ve soğuğun eziyetinden korumaya da ihtiyacı vardır. Zira Allah insanı, bütün canlıları ve bu evrende feleğin altındaki bütün diğer şeyleri dört tabiatta yaratmıştır. Bunlar daha önce anlatıldığı gibi sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve yaşlıktır. Bunların denkliği ve itidali ile hayvan, bitki ve evrende bu tabiatlardan oluşmuş her şeyde iyilik ve süreklilik bulunur.

مِن بقاع الأرض وذلك لانه قد تقرر عند الباحثين عن امور الطبايع ان المساكن
الجبلية المتعالية افضل مزاجا وانقا هواء من المواضع السهلية
المتسافلة وان المواضع المرتفعة من سهول الارض افضل هواء
واطيب نسيما من المواضع الغايرة منها فحيث ان مبنى التدبير في
اختيار الاعلا في المجالس على الاسفل على مشاكلة ما اوجبته الطبيعة
في المساكن الكلية من بقاع الأرض فان ذلك مما يرفعه في مصلحة
البدن وحفظ الصحة ارفاقا بينا فهذا ما يحتاج الى معرفته في تدبير
نفسه المعنى بمصلحة بدنه في امر المساكن والمياه والاهوية

## الباب الرابع في تدبير ما يقي الحر والبرد من الاكنان والملابس

ويحتاج المعنى بمصالح بدنه الى ان يصونه من اذى الحر المفرط والبرد
المفرط فان الله تبارك اسمه خلق الانسان وجميع الحيوان وسايرما في هذا العالم تحت الفلك من الطبايع الاربع التي هي الحرارة و
البرودة واليبوسة والرطوبة كما قد تقدم من وصف ذلك
فتقاومها واعتدالها يوجد الصلاح والبقاء في كل واحد من
الاشياء المكونة منها في هذا العالم من الحيوان والنبات وغيرهما

وعجلة

[19a]

Bazı tabiatların diğerlerine baskın gelmesi durumunda ise bu şeyler bozulup yok olur, parçaları çözülüp terkibi dağılır.

Çeşitli unsurlardan bir araya gelmiş şeylerde muhtaç olunan miktarın aşılması durumunda ortaya çıkacak zarar ve bozulmada bu dört tabiattan her birinin payı vardır. Ancak iki tabiatın, yani sıcaklık ve soğukluğun varlığı diğer iki tabiattan, yani yaşlık ve kuruluktan daha açıktır. Bu, aslında sonrakilerin değil, öncekilerin etkili olmasındandır. Zira biz sıcak ve soğuğun birbirlerine baskın gelmeleri durumunda kendi bedenlerimizde onların etkisini güçlü ve açık bir şekilde hissediyoruz. Fakat kuru ve yaş olan şeylerin etkisini aynı derecede hissetmiyoruz. Kuruluk ve yaşlıktan ancak sıcaklık ve soğukluk ile bir araya gelmeleri durumunda sıkıntı çekiyoruz. Sıcaklık ve soğukluk gerçekte mevsimleri de değiştirirler. Nitekim soğuk baskın geldiği zaman kış, sıcak baskın geldiği zaman yaz olur.

Durum böyle olunca insan, bedeninin içini de dışını da aşırı sıcak ve soğuktan korumalıdır. Çünkü insana dışarıdan gelip kendisini sıkıntıya sokarak hasta eden rahatsızlıkların çoğu sıcak ve soğuğun, içinde soluduğu ve yaşadığı havaya baskınlığından kaynaklanmaktadır.

وبغلبة بعضها بعضا فيه يوجد فساده وهلاكه وانحلال الجزء
وانتقاض تركيبه وكل من هذه الطبايع الاربع له حظ من الاذى
والفساد اذا غلب وجاوز في الشيء المركب المقدار الذي يلزم الحاجة
اليه منه الا ان وجود ذلك في الطبيعتين الاخريين اللتين هما
الحرارة والبرودة اظهر واين منه في الطبيعتين الاخريين اللتين
هما الرطوبة واليبوسة وذلك ان التاثير بالحقيقة لهاتين
دون تينك فانا انما نحس الامر القوي والفعل الظاهر في ابداننا
للحار والبارد اذا غلب كل منهما فاما اليابس والرطب فانا
لا نحس لهما بمثل ذلك التاثير ولا تاذي بهما الا باجتماعهما
مع الحرارة او البرودة وهما يغيران الازمنة بالحقيقة فيأتي
البرد اذا غلب بالشتاء والحر اذا غلب بالصيف واذا كان
كذلك فالواجب على الانسان ان يتوقى اذى الحر المفرط والبرد المفرط
على بدنه في ظاهره وباطنه لان اكثر الاعراض التي ترد على
الانسان من خارج فيؤذيه ويسقمه انما هو من قبل غلبة الحر او
البرد على الهواء المحيط به الذي ينتسمه ويتقلب فيه وكذلك

[19b]

İnsan bedeninin içine girip kendisini hasta eden arazların sıcaklık ve soğukluğun insanın aldığı yiyecek ve içeceklere baskın gelmesiyle ortaya çıkmasındaki durum da böyledir. İnsan, sıcaklık ve soğukluğun açık bir şekilde baskın olmadığı şeyleri buluncaya kadar besinlerini araştırıp, bedenini sıcak ve soğuğun arazlarının kendisini kuşatan havaya galip gelmesinden korumaya gayret ettiğinde, bu durum, Allah'ın izni ve dilemesiyle sağlığının devam etmesi için daha uygun olur ve bedeninin durumu düzelir. Zira bu durumda kendisine zarar verecek ve tahammül edemeyeceği kadar sıcak ve soğuk bedenine ulaşmamış olur. Öyleyse, bu iki tabii şeyin, yani sıcaklık ve soğukluğun durumunun anlaşılmış olması gerekir. Bu iki şeyden sıcaklık baskın geldiği zaman yok olma daha hızlı ve kısa sürede olur. Fakat bunun aksine soğuk daha şiddetlidir. Zira sıcaklık hayatla uyum gösterir. Isınma ve hareket sıcaklıkla birliktedir. Bunlar ise canlıda mevcut olan iki niteliktir. Soğuklukla birlikte olan ise sakin (hareketsiz) olma ve donukluktur ki bunlar ölüde bulunmakta olup canlının tabiatına en uzak olan ve baskın gelmesi durumunda hayata en zıt olan şeylerdir. Bu yüzden soğuk zamanı, yani kış, bitkilerin genelinin ve birçok hayvanın yok oluş zamanıdır.

الحكم في الأعراض التي تعرض له في داخل بدنه فتسقمه انما تكون
بغلبة الحرارة او البرودة على الأغذية التي تتناولها من الأطعمة
والأشربة فاذا نفقد اغذيته حتى يجعلها من الأشياء التي لا
تغلب عليها الحرارة والبرودة غلبة شديدة مفرطة واجتهد
في صون بدنه من اغراض الحر والبرد الغالبين عليه من قبل الهواء
المحيط به حتى لا يخلص اليه منهما القدر الذي يضربه ولا
يطيق احتمال له كان خليقا لأن تدوم له صحته ويصلح حال
بدنه باذن الله ومشيته ويجب ان يكون ما يتحققه من امرهاتين
الطبيعتين اعني الحرارة والبرودة وان الحرارة منهما اذا غلبت
كانت اوحى هلاكا واقل امهالا الا ان البرودة اشد
مضادة له وذلك ان الحرارة تجانس الحيوة فان معها الستخونة
والحركة وهما صفتان موجودتان في الحي واما البرودة
فمعها السكون والجمود اللذان يوجدان في الميت فهي ابعد من
طباع الحي واشد مضادة لحيوته اذا غلبت ومن اجل ذلك صار
زمانها الذي هو الشتاء زمان هلاك عامة النبات وكثير

من

[20a]

Bu yüzden canlı, sıcaklığın baskın olduğu yaz mevsiminde açılıp yayıldığı halde kışın kısıtlanıp kapanmaya ihtiyaç duyar. Şu halde bedeninin durumuna önem veren kimsenin dışarıdan şiddetli bir şekilde gelen soğuğun eziyetinden korunması ve güzel bir şekilde örtünüp soğuktan sakınması gerekir.

İnsana dışarıdan gelen soğuk ve sıcağın eziyetine karşı ise ancak elbise ve örtülerle tedbir alınır. Sıcak ve soğuğun etkisinin aşırı olmadığı durumlarda insan elbiselerle bunlardan sakınır. Etkileri fazla olduğu zaman ise, insan örtülerle tedbir almaya ihtiyaç duyar. İnsanın bu konudaki durumu diğer canlıların durumuna benzer. Zira onların cinsleri de ancak Allah'ın bedenlerinde kendileri için hazırladığı ve tabii giysileri olan yün ve tüyler ile sıcak ve soğuktan korunurlar. Aşırı sıcak ya da soğuklarda, sıcak ve soğuğun kötülüklerinden kurtulmak için hücrelere, inlere, mağaralara girmeye ihtiyaç duyarlar. Fakat insan, Allah kendisini yumuşak ciltli yarattığı için, sıcak ve soğuğun sıkıntısından korunmak maksadıyla, hayvan cinslerine verilen yün, tüy ve kılların yerine geçen, eğirilip dokunarak yapılan elbiseler edinmeye ihtiyaç duyar.

مِنَ الْحَيَوَانِ فَصَارَتْ تَخْرُجُ الْحَيَّ إِلَى الْأَنْجَارِ بَدَلَ الْأَنْتِشَارِ الَّذِي
يُوجَدُ فِي زَمَانِ غَلَبَةِ الْحَرَارَةِ الَّذِي هُوَ فِي الصَّيْفِ وَكَذَلِكَ يَجِبُ
عَلَى الْمُعَنَّى بِأَمْرِ بَدَنِهِ أَنْ يَتَوَقَّى أَذَى الْبَرْدِ الْوَاصِلِ إِلَيْهِ مِنْ خَارِجٍ
تَوَقِّيًا شَدِيدًا وَيَكُنَّ مِنْهُ اكْنَانًا بَلِيغًا وَإِنَّمَا يَحْتَرِسُ مِنْ أَذَى الْبَرْدِ وَ
الْحَرِّ اللَّذَيْنِ يَرِدَانِ عَلَى الْإِنْسَانِ مِنْ خَارِجٍ بِالْمَلَابِسِ وَالْأَكْنَانِ فَمَتَى
كَانَ تَأْثِيرُهُمَا غَيْرَ مُفْرِطٍ اسْتَجَنَّ الْإِنْسَانُ مِنْهُمَا بِالْمَلَابِسِ
وَإِذَا قَوِيَ تَأْثِيرُهُمَا احْتَاجَ إِلَى أَنْ يَسْتَظْهِرَ فِي الْاِحْتِرَاسِ مِنْهُمَا
بِالْأَكْنَانِ وَحُكْمُ الْإِنْسَانِ فِي ذَلِكَ مُشَابِهٌ بِحُكْمِ سَائِرِ الْحَيَوَانِ
وَذَلِكَ أَنَّ مِنْ أَجْنَاسِهَا إِنَّمَا يَسْتَجِنُّ مِنَ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ بِمَا هَيَّأَ اللَّهُ لَهَا
فِي أَبْدَانِهَا مِنَ الْأَصْوَافِ وَالْأَشْعَارِ الَّتِي هِيَ لَهَا مَلَابِسُ طَبِيعِيَّةٌ
فَإِذَا جَاءَ الْحَرُّ الْمُفْرِطُ أَوِ الْبَرْدُ الْمُفْرِطُ احْتَاجَتْ إِلَى دُخُولِ الْحُجَرِ
وَالْأَسْرَابِ وَالْوِجَارَاتِ وَالْمَغَارَاتِ لِتَسْلَمَ بِهَا مِنْ غَوَائِلِ الْحَرِّ وَ
الْبَرْدِ فَأَمَّا الْإِنْسَانُ فَإِنَّ اللَّهَ لَمَّا خَلَقَهُ أَمْلَسَ الْجِلْدِ لَمْ يَسْتَغْنِ
عَنِ اتِّخَاذِ مَلَابِسَ لِنَفْسِهِ مِمَّا يُغْزَلُ وَيُنْسَجُ لِمَقُومٍ فِي وِقَايَتِهِ أَذَى
الْحَرِّ وَالْبَرْدِ مَقَامَ الْأَصْوَافِ وَالْأَوْبَارِ وَالْأَشْعَارِ الَّتِي أُعْطِيَتْ

[20b]

Bu elbiseler aynı zamanda avret ve süs yerlerinin örtülmesine de yarar. Üstelik sığınacağı ve içinde barınacağı evler ve meskenler edinmek için insana bir temyiz gücü bahşedilmiştir. Bu da diğer canlı cinslerinin sıcak ve soğuktan korunmak için sığındıkları hücre, in ve mağaraların yerine geçer. Bu durumda bedeninin maslahatını önemseyen kimsenin elbise ve örtülerle ilgili konuları incelemesi ve en doğru tedbiri uygulaması gerekir.

Bedeni sıcak ve soğuğun eziyetinden koruma meselesinde insana gereken en öncelikli şey, sıcak ve soğuğu kendisinden savuşturma, bunlardan ve eziyetlerinden tamamıyla kaçınmak adına aşırı bir tutum takınmamasıdır. Zira bu arzulansa bile gerçekten de zor olan bir şeydir. Çünkü insan bedeni sıcak ve soğuk havadan esirgenecek ve onlardan asla rahatsız olmayacak şekilde hazırlanmamış durumdadır. İnsan, bedeninin refah ve bolluk içinde yaşamasını arzu etse, bununla cildini yumuşatıp onu yumuşak bir hale soksa bile ona sıcak ve soğuğun en küçük afetleri arız olur ve onda açık bir şekilde etkili olarak kendisini hastalığa götürecek kadar güçlü bir etki bırakır. Bu durumda insanın, sıcak ve soğuktan kaynaklanan rahatsızlıkların bedenine ve cildine gelme ihtimaline binaen sağlam olması ve bu rahatsızlıklara karşı hazırlıklı olması gerekir.

اجناس الحيوان هذا الى ما يستجمع له من ستر العورة والزينة
وكذلك هداه بقوة التمييز المجعولة فيه لاتخاذ بيوت ومساكن
يأوي اليها ويسكن فيها فيقوم له مقام تلك الجحرة والاسراب
والمغارات التي يأوي اليها اجناس الحيوان ليسكن فيها من الحر
والبرد فيجب لذلك ان يتفقد المعنى بمصلحة بدنه امر الملابس و
الاكنان فيستعمل فيهما التدبير الاصوب واول ما يلزمه
في تدبير وقايته بدنه اذى الحر والبرد ان لا يتجرى دفعهما عنه
على غاية الاستقصاء والمبالغة وفي ذلك قصدا منه لئلا تخلص
اليه شيء منهما ومن اذيهما فان هذا امر يعسر عليه جدا اذا رامه
لأن الانسان لا يكاد يتهيأ له ان يكن بدنه من الهواء الحار
او البارد حتى لا يصل لهما البته ومتى كان هذا مذهبه في
تفتيق بدنه وتنعيمه اياه رق بذلك جلده وجعله بحال من الرقة
متى خلص اليه معها ادنى عارض من آفات الحر والبرد عمل فيه عملا
ظاهرا واثر فيه اثرا قويا يؤديانه الى علة ومرض بل الاوجب عليه ان
يوقح بدنه وجلده على احتمال ما يمكن احتماله من اعراض الحر والبرد

لصد

[21a]

Böylece çölde bulunduğu zamanlarda çölün sıcak ve soğuk havası ya da değişim ve yolculuk durumlarında bunların eziyetleri bedenine hızlı bir şekilde ulaşmamış olur. Zira sarınma ve örtünmeye aşırı bir düşkünlük gösterip sıcak ve soğuğun eziyetlerinden sakınarak bedenleri yumuşatmak, bedenlerin maslahatı bakımından övülen bir tedbir değildir.

Barınaklar ve sığınaklar –ki burada barınak ve sığınakların şekli ve sanatı gibi hususların yönetimine duyulan ihtiyaç kastedilmektedir- bakımından insana gereken iyi bir tedbir/yönetim ise şöyledir; insan kışlık evinde soğuğun içeriye çabucak ulaşmaması için havanın olumsuz etkilerini savuşturacak örtüler bulundurmalıdır. Soğuk havanın evin iç kısımlarına çabucak nüfuz edememesi ve evin havasının soğuktan kurtulması için duvarı sıkı ve sağlamlaştırılmış olmalıdır. Çünkü sağlamlaştırılmış yoğun ve sıkı bir cisim, havanın içeriye girmesine engel olur. Gevşek, yumuşak cisim ise bunu sağlayamaz.

Bununla birlikte boşluklardan çıkacak duman ve nefesler için, ev geniş ve yüksek çatılı olmalıdır. Ayrıca yakıt ve lamba dumanlarının çıkıp gideceği yerler olmalıdır. Bu tür yerlerin olması durumunda bu dumanlar bir araya gelip yoğunlaşarak deri gözeneklerini rahatsız edemez. Şöyle ki duman ve islerin bozucu etkileriyle karışmış havayı solumak insana eziyet verir. Bunlar

ليصلب ويمرن عليها فلا يسرع اليه اذاهما متى خلص اليه شيء
من ذلك في وقت اصحاره للهواء الحار والبارد وفي حالات
تقلبه واسفاره فان ترقيق الابدان بادمان سترها وتغطيتها من
اذى الحر والبرد ليس بمحمود من التدبير في مصلحة الابدان للعلة
التي وصفناها فاما الذي يلزمه من حسن التدبير في معنى الاوان
وهو ما يحتاج الى ان يدبره في معنى اشكالها وصنعتها فبان يجعل
بيوته التي يصير مجالسه الشتوية فيها ستيرة مبخرة عن سنن الهواء
لئلا يخلص اليه البرد سريعا كثيفة الحيطان مستحصفتها لئلا
يسرع نفوذ الهواء البارد في اجزائها وخلوصه منها الى هواء البيت
فان الجسم الكثيف المستحصف يمنع الهواء من نفوذه فيه والجسم
الرقيق المتخلخل على خلاف ذلك وان يجعلها مع ذلك واسعة رفيعة
السمك ليكون للابخرة والانفاس التي تخرج من الاجوف ولدواخن
الوقود والمصابيح محال ومتردد فلا يجتمع ولا يتكاثف ثم
ينعكس الى المسام فيؤذي الانسان تنسم ذلك الهواء المنعكس الذي
قد مازجته تلك الشوائب من الابخرة والدواخن فان هذا تدبير يلزم

[21b]

kışın oturulan evlerde gerekli olan tedbirlerdir. Yazın oturulan evlerde de evin havasının orada biriken dumanlara bulanmasına engel olmak için duvarları kalınlaştırmak, evin alanını genişletmek, çatıları yükseltmek gibi benzer tedbirler gereklidir.

Evleri yüksek çatılı olmakla birlikte mümkün olduğunca aydınlık da yapmak gerekir. Zira insan nefsi aydınlık havada rahatlar ve ondan güç ve dirilik kazanır. Karanlık hava ise, aydınlık havanın aksine, ıssızlık ve yalnızlığı ile insanı endişelendirir. İnsanın aydınlık yerlere karşı hissettiği yakınlık ile karanlık havada duyduğu endişe; gündüze ve aydınlığa karşı yakınlık hissederken geceden ve karanlıktan endişe etmesine benzer. Çünkü her aydınlık gündüz, her karanlık gece cinsindendir.

Evin karanlık olması durumunda insanın başına gelen şeylerden biri de, bir şeyi araştırmak istemesi durumunda gözünü yapmak istediği şey üzerinde -meselâ okuduğu kitaplar vb. başka şeyler- yoğunlaştırmaya ihtiyaç duyması, bakılan şeyin ancak göze yaklaştırdıktan sonra görülebilecek bir açıklığa kavuşmasıdır. Bu da gözü bıktırır, yorgunluk ve yüklenme ile zayıflatır. Sonra biraz kararmış bir havada uzun süre oturur da neden sonra oradan çıkarsa, gözüne, ışığın girmediği karanlık yerlerde alıkonulan gözlerde ortaya çıkan bazı zayıflıklar arız olur.

فِي الْمَجَالِسِ الشَّتْوِيَّةِ كَمَا يَلْزَمُ فِي الْمَجَالِسِ الصَّيْفِيَّةِ اَعْنِي تَكْثِيفَ
الْحِيطَانِ وَتَوْسِيعَ الرُّقْعَةِ وَرَفْعَ السَّمْكِ لِيَمْنَعَ ذٰلِكَ مِنْ تَعَكُّرِ هَوَاءِ
الْبَيْتِ بِالْاَبْخِرَةِ الْمُجْتَمِعَةِ فِيهِ وَيَنْبَغِي اَنْ يَجْعَلَهَا مَعَ ارْتِفَاعِ السَّمْكِ
مُضِيئَةً بِغَايَةِ مَا يُمْكِنُهُ فَاِنَّ نَفْسَ الْاِنْسَانِ يَسْتَرِيحُ اِلَى الْهَوَاءِ الْمُضِئِ
وَيَسْتَفِيدُ مِنْهُ فَضْلَ قُوَّةٍ وَنَشَاطٍ وَيَكُونُ حَالُهَا فِي الْهَوَاءِ الْمُظْلِمِ عَلَى
خِلَافِ ذٰلِكَ مِنِ اسْتِيحَاشِهَا وَانْزِوَائِهَا عَنْهُ وَحُكْمُ اُنْسِهِ بِالْمَوَاضِعِ
الْمُضِيئَةِ وَاسْتِيحَاشِهِ مِنَ الْهَوَاءِ الْمُظْلِمِ مَرْدُودٌ اِلَى حُكْمِ اُنْسِهِ بِالنَّهَارِ
وَضَوْئِهِ وَاسْتِيحَاشِهِ مِنَ اللَّيْلِ وَظَلَامِهِ لِاَنَّ كُلَّ نَازِلَةٍ مِنْ جِنْسِ
النَّهَارِ وَكُلَّ اَظْلَامٍ مِنْ جِنْسِ اللَّيْلِ ثُمَّ مَا يَنَالُهُ مِنَ الضَّرَرِ بِاَظْلَامِ
هَوَاءِ الْبَيْتِ عَلَيْهِ اِنَّهُ اِنْ اَرَادَ اَنْ يَسْتَتِرَ فِيهِ شَيْئًا يَحْتَاجُ اِلَى اَنْ يُمْكِنَ
بَصَرَهُ فِيهِ مِثْلَ كُتُبٍ يَقْرَأُهَا وَغَيْرِ ذٰلِكَ لَمْ يَتَهَيَّأْ لَهُ بِتْنُ الْمَنْظُورِ
اِلَيْهِ الْاَبْعَدِ اِنْحَائِهِ عَلَى الْبَصَرِ فَيَكِلُّهُ وَيُضْعِفُهُ بِاُتْعَابِهِ وَحَمْلِهِ
عَلَيْهِ ثُمَّ اِذَا طَالَ مُقَامُهُ فِي ذٰلِكَ الْهَوَاءِ الَّذِي يَشُوبُهُ بَعْضُ الظَّلَامِ
وَخَرَجَ مِنْهُ بَعْدَ ذٰلِكَ بِزَمَانٍ طَوِيلٍ مِنْهُ فِي بَصَرِهِ مِنَ الضَّعْفِ
بَعْضُ مَا يَعْرِضُ فِي اَبْصَارِ الَّذِينَ يُحْبَسُونَ فِي الْمَوَاضِعِ الْمُظْلِمَةِ الَّتِي

الايظا

[22a]

Orada kalış süresi uzarsa belki çıktığı zaman hiçbir şey göremeyecek kadar görüşü kaybolur. Bu, gözün görebileceği kıvamdaki ışığın ancak aydınlık ile karanlık arasındaki mutedil bir hava olmasından dolayıdır. Aşırı aydınlık ve karanlık da, aydınlık ve karanlıkta uzun süre kalmak da insanın gözünü bozan şeylerdir. Güneş ışınlarına bakan kimsede görme zayıflığının ortaya çıkması, gözünün kapanması ve Güneş'e uzun süre baktığında sonuçta görüşünün gitmesi, karanlık yerlerde uzun süre kalıp da temiz ve aydınlık havaya çıkan kimsenin gözünün bozulmasına benzer.

Kışın oturulan evlerin anlattığımız şekilde planlanmasından sonra bu evlerin havasını güçlü ısıtıcılarla ısıtmaya ihtiyaç vardır. Bu, sıcaklık ve ısınmanın evin bütün kısımlarına ulaşabilmesi içindir. Sonra evin içinde oturulan yerler, ateşe ve ısıtıcılara yakın olmamalıdır. Oturulan yerler soğuğun etkisine de yakın olmamalıdır. Bu, nasıl ki hamama girildiğinde mutedil bir sıcaklık bütün yönlerden eşit bir şekilde ve tek bir miktarda ulaştığında bir lezzet alınıyorsa, burada da sıcaklıktan alınan lezzetin tamam olabilmesi içindir. Eğer sıcaklık miktarı farklı olur da

لا يدخلها الضياء فيطول مدة حبسهم فيها فانه ربما ذهبت بصائرهم
حتى لا يبصروا اذا خرجوا منها شيئا وذلك ان قوام نور البصر انما
هو بالهواء المعتدل فيما بين الانارة والاظلام فاما افراط كل
منهما عليه وطول مكثه فيهما فمفسد عليه بصره وذلك كما
نشاهده من حال الناظر الى شعاع الشمس من احداثه في بصره ما
يحدثه من الضعف والعشاء واذهاب البصر باحراقه اذا دام نظره
اليه ومن حال الذي يبقى في المواضع المظلمة المدة الطويلة من
فساد بصره عند خروجه وبروزه الى الهواء النير المضيء فاذا دبرت
البيوت الشتوية على مثال ما وصفناه فانه يحتاج بعد ذلك
الى ان تدفأ اهوية البيوت بالوقود الذي يعظم ناره ليبلغ
جميع اجزاء البيت حظ من التسخين والادفاء ثم لا يكون مجلسه
فيها يقرب من الصلا ومواضع الوقود فعل المغرور حتى يستكمل
الالتذاذ بالتسخونة كما يجد من اللذة بدخوله الحمام اذا وصل
اليه الحر المعتدل من جميع الجهات على السواء وبمقدار واحد
فاما اذا اختلفت عليه مقادير التسخونة فكان وصولها اليه

[22b]

bazı yönlerden daha az bazılarından daha çok gelirse, sıcaklık itidalden çıktığı için zarar verir. Ancak organlarından birinin özellikle sıcağa duyduğu ihtiyaç insanı buna zorluyorsa bu mesele anlattığımız bağlamdan çıkıp tedavi konusuna girer. Bizim anlattıklarımız kışın oturulan evlerin hazırlanması, yapılması ve bu evlerin şeklindeki yönetimde ihtiyaç duyulan şeyler hakkındadır.

Yer değişikliği konusundaki tedbire gelince bu, soğuğun zararından korunmak için kendisine sığınılan barınakları belirli bir düzene göre yapmaktır. Böylece bazıları diğerlerinin ortasında olur, bazıları dışarıdaki havaya daha yakın, bazıları ise ondan uzak olur. Yer değiştirme, avludan revaklara, oradan da tam olarak havayı örtmeyen yerlere doğru gider. En sonunda ise en içteki sığınağa gider. Havanın soğukluğu arttıkça zararlarından kurtulmak ve sığınmak için tedbirler alınır. Evlerde yer değiştiren kimsenin durumu, bahçeye, oradan evine, en sonunda da yer değiştirmelerinin son bulacağı evinin son kısmına giren kimsenin durumu gibidir. Bu, zıtlar ve uçlar arasında bir tertip ve derecelendirmenin, bedeninin yararına ve riyazetine önem veren herkes için gerekli bir şey olmasındandır.

Yazlıklardan kışın oturulan evlere intikal vaktindeki usul ise, tabiatın gerektirdiği şeye göre olmalıdır.

من بعض الجهات اقل ومن بعضها اكثر ضره ذلك لخروجه عن
الاعتدال الا ان تضره الحاجة الى تسخين عضو من اعضائه خصوصا
وايصال حظ كثير من الحرارة اليه فيدخل ذلك في باب المعالجات
ويخرج من النوع الذي ذكرناه فهذا ما يلزمه الحاجة الى ان يدبره
في تهيئة البيوت الشتوية وصنعتها واشكالها فاما تدبير التنقل فيها
فهو ان لا يجعل الاكنان التي يأوي اليها من اذى البرد مرتبة فيكون
بعضها جوف بعض بعضها اقرب وبعضها ابعد منه ويبدأ بالانتقال من صحون
الدور الى الاروقة ومنها الى مواضع لا تستر من الهواء سترا تاما
ثم من تلك الى التي هي اكن منها وكلما ازداد الزمان بردا احتاط
لنفسه في الاستكنان والتباعد من اذيه حتى تكون حاله في تنقله في
تلك المساكن حال الداخل الى الحمام من تنقله في بيوته حتى يكون
آخر بيوته منتهى انتقالاته فيها وذلك ان لزوم الترتيب والتدرج
فيما بين الاضداد والاطراف واجب على كل معنى بصلاح
بدنه ورياضته فاما وقت انتقاله من المجالس الصيفية الى الشتوية
فيجب ان يكون التدبير فيه مبنيا على ما تقتضيه الطبيعة

الا ان

[23a]

Ancak en uygun olan, sonbahar zamanı soğuğun gelmesi durumunda yuvaya dönüşte acele etmek ve sonbaharda ilkbahardakinden daha fazla soğuktan sakınmaktır. Çünkü sonbahar soğuğu ulaşmış, sıcak ise geçip gitmiştir. Az soğuk çok zarara götürür. İlkbahar soğuğu ise ulaşmış olsa bile sonrasında sıcak gelecektir. İlkbahardan sonra gelen sıcaklık, ilkbaharın soğuğunu savuşturur ve onun bedene bir şey yapabilme gücünü yok eder.

Elbiselerle sıcak ve soğuktan korunma ise ancak elbiselerin cinslerini, yapımını, giyimini ve elbiselerden her birinde bulunan özelliklerden nasıl faydalanılacağını bilmekle tamam olur. Elbiselerin cinslerine gelince yenilenebilen asıl elbiseler şunlardır: Pamuk, keten, ipek, yün ve ipekten ya da başka şeylerin karışımı ve bir araya gelmesinden yapılan şeyler. Bilinmektedir ki, elbiselerin asılları olan bu şeylerden her birinde sıcaklık, soğukluk, yaşlık ve kurulukta bir tabiata muhalif başka bir tabiat vardır. Bu tabiatların neticeleri, bu maddelerden eğirilmiş ve dokunmuş elbiseler giyildiği zaman bedene tesir ederler.

En çok övülen elbiseler, pamuklu olanlardır. Çünkü onlarda sıcaklık ve yumuşaklık mutedil bir halde bulunur. Pamuklu giyecekler, tabiatları farklı kimseler için de, senenin bütün mevsimlerinde giymek için de uygundurlar. Bunların tabiatlarının mutedil olduğunun delili, onlara güve hayvanının zararının isabet edemeyişi ve

الا ان من الاصلح له ان يبادر عند اقبال البرد في ايام الخريف
بالاستكنان وان يتقي برد الخريف اكثر من اتقائه برد الربيع
لان برد الخريف ينال له والحر مؤول فقليله يؤدي الى كثير الضرر و
برد الربيع ينال له والحر مقبل فهو يدافعه ولا يدعه يتمكن من
الاجساد واما التدبير في وقاية الحر والبرد بالملابس فانه يتم
بمعرفة اجناس الثياب وصنعتها ولبسها وجهة اخذ ما يوجد
منها اما اجناس الثياب فهي اصولها التي يتجدد منها وهي القطن
والكتان والابريسم وما يعمل من الصوف والابريسم وغير
ذلك من انواع خلطها وتركيبها وقد علم ان لكل واحد من هذه
الاشياء التي هي اصول الثياب طبيعة مخالفة لطبيعة الآخر
في الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة واثار تلك الطبايع تعمل في
الابدان اذا لبست الثياب التي تعزل وتنسج منها واحمد الثياب
القطنية لان فيها حرارة ولدونة باعتدال فهي تصلح لاصحاب
الطبايع المختلفة وتصلح لان يلبس في جميع فصول السنة والدليل
على اعتدال الطبايع بها انها لا تصيبها آفة السوس ولا يسرع اليها

[23b]

elbiseye çabucak zarar verip onu bozamayışı, dönüştüremeyişidir. Keten ve ipek elbiseler ise soğuktan tam olarak korumazlar. Keten, tabiatındaki soğukluktan dolayı yaz için uygundur. Giyilmesi durumunda bedenden teri de alır. Yünlüler ise fazla sıcak olmalarından dolayı kış için uygundur. Fakat şu da var ki belki tabiatındaki fazla sıcak nedeniyle aşırı sıcak bedenlere en zararlı geleni de budur. İnsanın kış ve soğukta kendisini koruyacak tüyleri mesabesindeki şeyler, pamuklu elbiseler olmalıdır.

Elbiselerin pürüzsüz, ince, yumuşak ve sık dokunmuş olmasına da gayret edilir. Yumuşaklığa, dokunma duyusunun dokunduğu şey yumuşak olduğunda ondan haz almasından, ona dokunmanın güzel olmasından dolayı ihtiyaç duyulur. Eğer sert olursa deri ona dokunmaktan kaçınır, büzülür ve daralır. Çünkü dokunma duyusu yumuşak şeylere meylederken zıddı olan sert şeylerden kaçar.

Elbisenin sık dokunmuş olmasına duyulan ihtiyaç ise, onun deriye yapışıp dışarıdan dumanın nüfuz etmesine ve böylece bir araya gelip yoğunlaşarak bedeni ısıtmasına engel olması sebebiyledir. Zira beden dışarıdan kendisine ulaşan bir şeyle değil ancak kendisinden çıkan dumanlarla ısınır. Bu sebeple, bu dumanlar insanın giydiği elbiseyi kuşattığı ve geçip gitmediği zaman

الضرر والفساد والاستحالة فاما الكتان والابريسم فانهما
لابقيان البرودة وقاية كافية واما الكتان فانه يصلح للصيف
لما في طبيعته من البرودة وينشف العرق من البدن بلبسه واما
الصوف فانه يصلح للشتاء لما فيه من فضل حرارة غير انه ربما
اضر بالابدان التي تفرط وتكثر حرارتها لما في طبيعتها من فضل
حرارة فينبغي ان تكون شعار الانسان في الشتاء والبرد الثياب
القطنية وان يقصد منها الناعم الرقيق اللين الصفيق اما الحاجة
الى اللين فلانه اذا كان ليتا لذت حاسة اللمس ملمسه و
طاب لبسه واذا كان خشنا نفرت البشرة عن ملامسته وانزوت
وانقبضت لان حاسة اللمس بحسب ميلها الى اللين تنفر عنها عن
الخشن الذي هو ضده واما الحاجة الى ان يكون صفيقا فلكي
يلصق لصفاقته بالبشرة ويمنع البخار الخارج منها من ان سفذ
فيجتمع ويكاثف ويسخن البدن فان البدن انما يدفأ بخروج
منه من الابخرة لا بشيء يصل اليه من خارج وذلك ان تلك
الابخرة اذا حصرتها الثياب التي على الانسان ولم تدعها سفذ

اجتمع

[24a]

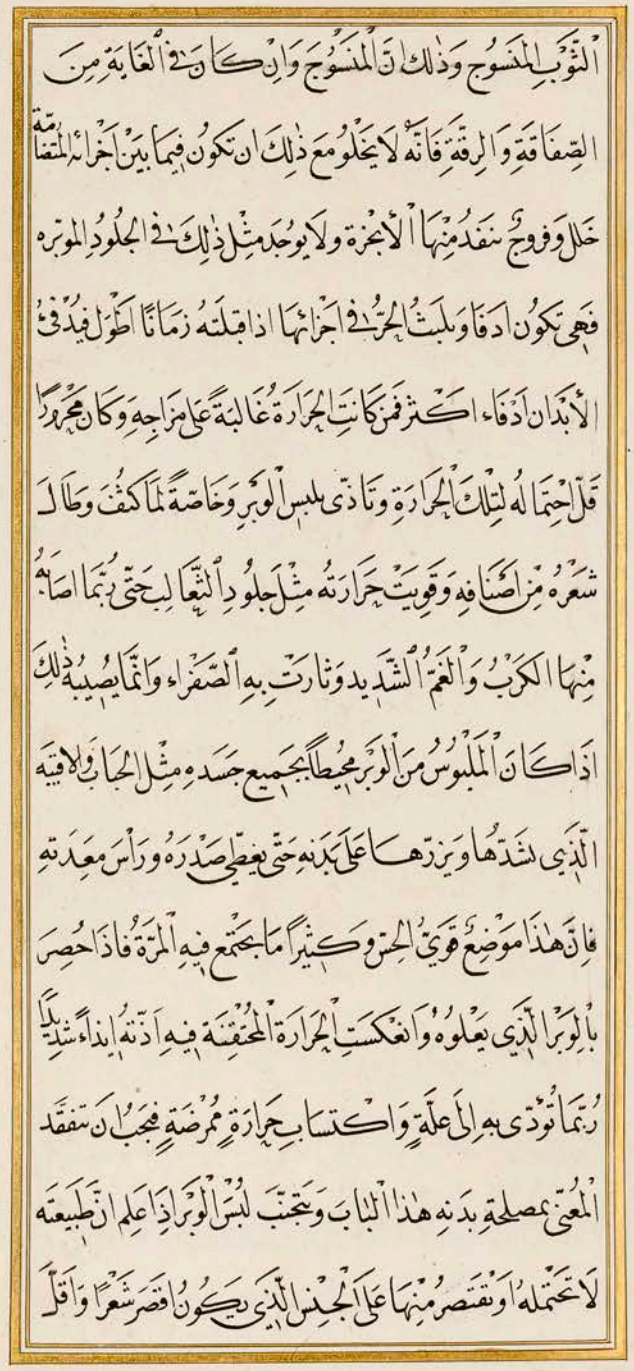
bir araya gelip yoğunlaşır ve bedene dönerek onu ısıtırlar. Elbise ne kadar sık dokunmuş olursa anlattığımız şekildeki bir ısıtma için o kadar önemlidir. Eğer elbise seyrek ve şeffaf ise dumanlar onun parçalarından çıkar ve ısıtmaya engel olur. Bu sebeple yazın giyilecek elbisenin bu nitelikte yani seyrek ve şeffaf olması gerekir ki seyrekliği dolayısıyla bu buharların içeri nüfuz etmesini önleyip ısıtmanın aksini yapabilsin. Meselâ şeffaf ince elbiseler böyledir. Fakat yazın insanı Güneş çarpabilir. Bu durumda insan dışarıdan gelen sıcağa ve o sıcağın yakmasına engel olmak için sık dokunmuş bir elbiseye ve bu tür elbiselerin yardımına ihtiyaç duyar. Zira giyilen şeyin yoğunluğu kışın soğuktan koruduğu gibi yazın da Güneş çarpmasından korur. Bu yüzden yazın sıcağın şiddetli olduğu zamanlarda, kışın soğuğun şiddetli olduğu zamanlarda olduğu gibi yoğun örtülere girmeye ihtiyaç duyulur.

Eğer bir insan bol tüylü ve yünlü, kürk ve benzeri bir elbiseyle soğuğu yenmek istiyorsa, onu giymesi halinde tabiatının nasıl tepki vereceğini bilmesi gerekir. Zira bu tür giysilerin çoğu dışarıdan gelen buharları bedenin çeşitli kısımlarında toplamaları, buharların orada sürekli kalması ve dokunmuş elbiselere göre buharı daha fazla tutması sebebiyle bedene güçlü bir sıcaklık kazandırır.

اجتمعت وتكاثفت وتراجعت الى البدن وسخنته فكلما كان
الثوب صفيقا كان ابلغ في الادفا لما وصفناه واذا كان الثوب
متخلخلا مستشفا انفشت تلك الابخرة من اجزائه ومنعت من الادفا
ولذلك وجب ان يكون الثوب الذي يلبس في الصيف بهذه الصفة
اعني ان يكون متخلخلا مستشفا ليعمل ضد الادفاء بنفوذ تلك
الابخرة منه لتخلخله مثل الغلايل والشفوف الا ان يكون الانسان
في الصيف ضاحيا بارزا فانه عند ذلك يحتاج الى الثوب الصفيق
والى مظاهرة الثياب ليمنع منه الحر الواصل اليه من خارج فلا يحرقه
فان كثافة الملبوس يقي الضاحي في الصيف كما يقي المصحر
في الشتاء البرد ولذلك لزمت الحاجة الى دخول الاكنان الكثيفة
عند اشتداد الحر في الصيف كلزومها الى دخولها في الشتاء عند
اشتداد البرد فان اراد مريد الاستظهار على البرد بشيء من الملابس
الوبرية فينبغي ان يبدأ فيتعرف كيف احتمال طبيعته للبسها وذلك
ان عامتها تكسب الابدان سخونة قوية لاحقان الابخرة الخارجة
من الجسد في اجزائها وتشبثها بها وبقائها فيها اكثر مما تبقى في

[24b]

Zira dokunmuş bir elbise ne kadar sık dokunmuş ve yumuşak olursa olsun, birleşmiş parçaları arasında buharların geçeceği boşluk ve deliklerin bulunmaması mümkün değildir. Tüylü bir elbisede ise böyle bir şey bulunmaz. Dolayısıyla o daha ısıtıcıdır. Uzun bir süre ısıyı kabul ettiğinde sıcaklık elbisenin kısımlarında kalır. Böylece bedenleri çok ısıtır. Kimin tabiatında sıcaklık baskınsa ve sinirlilik hâli hâkimse bu sıcaklığa çok az tahammül edebilir, yünlü elbiseler giydiğinde sıkıntı çeker. Özellikle de tilki derileri gibi yünleri sıkı ve kılları uzun hayvan cinslerinden yapılmış bir şey giyerse sıcaklığı şiddetli olur. Öyle ki belki ona sıkıntı ve şiddetli gam isabet eder, aynı zamanda safrası da harekete geçer. Bu durum, bedenine sardığı ve bağladığı palto ve kuşak gibi yünlü elbiselerin göğsünü ve midesinin üst kısmını örtecek kadar bütün bedenini kuşatması durumunda isabet eder. Zira bedenin bu bölgeleri duyarlılığı güçlü ve çoğunlukla safranın toplandığı yerlerdir. Bu yerler kendisini saran bir yünle kuşatıldığı ve kendisinde toplanan sıcaklık yayıldığı zaman, şiddetli bir sıkıntı duyar. Belki de bu kendisini bir hastalığa ve hasta edici bir sıcaklık edinmeye götürür. Öyleyse, bedeninin sıhhatine önem veren kimsenin bu konuya dikkat etmesi ve tabiatının dayanamayacağını biliyorsa yünlü elbise giymekten kaçınması ya da daha kısa tüylü hayvanların derilerinden yapılmış, sıcaklığı daha az,


الثوب المنسوج وذلك ان المنسوج وان كان في الغاية من
الصفاقة والرقة فانه لا يخلو مع ذلك ان تكون فيما بين اجزائه المتقاربة
خلل وفروج تنفذ منها الابخرة ولا يوجد مثل ذلك في الجلود الموبرة
فهي تكون ادفا وابلث الحر في اجزائها اذا قبلته زمانا اطول فيدفئ
الابدان ادفاء اكثر فمن كانت الحرارة غالبة على مزاجه وكان محرورا
قل احتماله لتلك الحرارة وتاذى بلبس الوبر وخاصة اذا كثف وطال
شعره من اصنافه وقويت حرارته مثل جلود الثعالب حتى ربما اصابه
منها الكرب والغم الشديد وثارت به الصفراء وانما يصيبه ذلك
اذا كان الملبوس من الوبر محيطا بجميع جسده مثل الجباب والاقبية
الذي تشدها ويزرها على بدنه حتى يغطي صدره ورأس معدته
فان هذا موضع قوي الحس وكثيرا ما يجتمع فيه المرة فاذا حصر
بالوبر الذي يعلوه وانعكست الحرارة المحتقنة فيه اذته ايذاء شديدا
ربما تؤدي به الى علة واكتساب حرارة ممرضة فيجب ان تفقد
المعنى بمصلحة بدنه هذا الباب ويتجنب لبس الوبر اذا علم ان طبيعته
لا تحتمله او تقتصر منها على الجنس الذي يكون اقصر شعرا واقل

[25a]

taşıması daha kolay cinsten elbiselerle yetinmesi gerekir. Sincap benzeri hayvanların derileri gibi. Soğuk zamanlarda sırtına aldığı yünlü elbiselerle kendini ısıtması gerekir. Vücudunun önünü ise açmalıdır. Zira insanın sırt bölgesi, göğüs ve karnının dayanamayacağı sıcaklık ve ısıya dayanabilir. Bu, göğüs ve karın bölgesinde, bedene bitişik olan kalp, karaciğer, mide gibi kendilerinde ğarîzî bir sıcaklık bulunan organların bulunması sebebiyledir. Sanki bu organların bulunduğu yer olan iç organlar boşluğunda ğarîzî sıcaklık ateşini tutuşturan bir şey bulunmaktadır. Bu yüzden buraların çoğu durumda ısınmaya ihtiyaçları yoktur. Sırt bölgesi ise karın bölgesine kıyasla soğuktur. Burası ısınmaya daha çok ihtiyaç duyar.

Bu yüzden soğuğun vücudun ön kısmındaki sıcak organlara etki edecek kadar şiddetli olmadığı durumlarda sırtı ısıtmak ve örtü, kuşak ve yorgan benzeri bir şeyle onu örtmekle yetinmek ve böylece bedenin arkasını ısıtarak önünü ısınmaktan korumak âdet olmuştur. Soğuğun bedende baskın olduğu yer, karın değil de sırt bölgesi olduğundan insan kendisine isabet eden soğuğu önce karında değil sırtta hisseder. Humma başlangıcında bedendeki durgunluk ve kırgınlık da sırtta fark edilir.

حرارة وأخف محملا مثل وبر السنجاب وما يشبهه وان يجعل استدفاه
في اوقات البرد بما يلقيه على ظهره من الثياب الوبرية ويعرى عنها
مقاديم جسده فان ناحية الظهر من الانسان تحتمل من فضل الادفاء
والتسخين ما لا يحتمله ناحية الصدر والبطن وذلك لان الاعضاء
التي فيها الحرارة الغريزية من القلب والكبد والمعدة تلي البدن
فكان تجويف الاحشاء لكان هذه الاعضاء موقد نار الحرارة
الغريزية فلذلك يستغنى في كثير من الحالات عن الادفاء والتسخين
واما ناحية الظهر فانها باردة بالقياس الى ناحية البطن فهي
تحتاج الى الادفاء والتسخين اكثر ولذلك جرت العادة بان تقتصر
على ادفاء الظهر والقاء الدثار عليه من اللحف والافقة والدواريع
ما لم يشتد البرد اشتدادا يخلص الى مقاديم البدن ويقاوم حرارة
الاعضاء الحارة التي بازائها فيغنى ادفاء ما اخير الجسد عن ادفاء
مقاديمه ولغلبة البرد على حيز الظهر من البدن دون حيز البطن
صار الانسان اول ما يصيبه البرد انما يحسه من قبل ظهره
دون بطنه وصار وجوده الفتور والتكسير في بدنه عند ابتداء

[25b]

Bu, orada bir araya gelmiş maddelerin bu yerin soğukluğundan dolayı ham ve çiğ kalmalarından, kendilerini olgunlaştıracak ve eritecek sıcaklığı bulamamalarından dolayıdır. Böylece ateşlenildiğinde hastalık ve heyecan şiddetli olur. Anlattıklarımızdan dolayı senenin çoğu kısmında sırtını ısıtarak ve sırtına bir örtü alarak bedeninin yararını gözeten insan, yumuşaklık ve yoğunluk bakımından havanın durumunu gözeterek, şiddetli olmayan soğukta, havanın kendisine ulaşarak rahatlatmasıyla bedeninin mizacının mutedil bir hale gelmesi için göğsünü ve vücudunun önünü açması gerekir. Bunlar evin katları ile evler arasındaki korunaklı yerlerdeki esintilerde bedenini soğuktan korumak bakımından insanın ihtiyaç duyduğu şeylerdir.

Eğer soğuk kış günlerindeki meşguliyet ve yolculuklarında hava şiddetli soğuk olursa, kişi soğuktan çok kaçınmalı, kışın esen rüzgârlara mâruz kalmamanın imkânlarını araştırmalıdır. Zira sakin havada rüzgârdan kaçınılabildiği halde rüzgârlı bir havada soğuktan kaçınmak neredeyse hiç mümkün değildir. Eğer rüzgârlı bir havada dışarı çıkması zorunlu olursa bedenin kullanabileceği ve kendisine ağırlık vermeyeceği şekilde örtülerin kat kat giyilmesi gerekir.

الحمى من قبل ظهوره وذلك ان المواد التي تجتمع هناك تبقى لبرودة
ذلك الموضع فجة نية ولا تجد من الحرارة ما ينضجها ويذيبها
فتكون اشد العلة وهيجانها منها اذا عفنت فلما وصفناه يجب
ان يعنى الانسان المتفقد لصالح بدنه بادفاء ظهره والقاء
الدثار عليه في عامة اوقات السنة مشابه في الرقة والكثافة
فصول الزمان وان يكشف عن صدره ومقاديم جسده ما لم اشتد
البرد لينال له روح الهواء فيستريح الى ذلك ويعتدل به مزاج
بدنه هذا ما يحتاج الى ان يدبر به امر بدنه في وقايته البرد في
الاهوية المكنه بين الدور والبيوت فاما اذا اصحر للهواء في
ايام الشتا في متصرفاته واسفاره فينبغي ان يحترز من البرد تحرزا
اكثر ويتحرى ما امكنه ان لا يتعرض في اليوم الشتائي
للريح الهابة فانه لا يكاد يتهيا ان يحترز من البرد الذي معه
ريح كما يحترز منه في الهواء الساكن فان اضطرت الحال
الى ذلك فواجب ان يستكف للدثار حتى ياخذ منه القدر
الذي يتهيا للبدن والاشتغال به ولا يعود ثقلا عليه وان

يكون

[26a]

Soğuk havayı solumaktan kaçınmak için de büyük gayret göstermelidir. Zira ciğere ve göğse gitmiş az miktardaki soğuk hava büyük zararlar doğurur. Bu durumda da örtünerek ve burun deliklerini kapatarak soğuk havadan kaçınmaya gayret edilir. Burnunu aşırı kapatması kendisini sıkıyorsa, burnunu ansızın açtığında zarar vermesinden korkulan soğuk havanın içine girmemesi için, solumayı elbisesinin yeninden ya da kendisi için havadar olabilecek bir örtünün arkasından yapmalıdır. İçi hareketin sıcaklığıyla ısınıncaya kadar yürüyebiliyorsa, bu da çok faydalı ve soğuğun eziyetini en iyi şekilde savuşturan şeylerdendir. Bedeninin zayıflığından dolayı yürüyemeyen ya da böyle bir alışkanlığı olmayan ve binek benzeri bir şeyden faydalanamayan kimseler ise, zaman zaman bedeninin organlarını ve ayaklarını hareket ettirmeye, ellerini ovalamaya gayret etmelidir. Zira bedenin her parçasının hareketinin bedende bir miktar sıcaklık ve ısı ortaya çıkarması gerekir. Bu miktardaki bir sıcaklık ve ısı ile de soğuğun gizlediği şey savuşturulur. Bineğinin fazla hareketli olmasından dolayı kontrol altına alınıp durdurulmaya mecbur olunacak kadar kendisinin fazlaca hareket etmesini gerekli kılan bir hayvan olması da bu bakımdan faydalı şeylerdendir. Çünkü soğuk, durgun şeye hareketli şeye olandan daha fazla etki eder. Soğuk, binek üzerindeki kimseye yürüyen kimseden daha çok etki eder.

يكون عظم عنايته مصروفا الى توقي تنسم الهواء البارد فان قليل
ما يخلص منه الى رأسه وصدره يعود بعظيم الضرر عليه فيحتال
للتحرز منه بالتلثم وشد المنخرين وان يجعل تنفسه اذا كربه ادمان
تغطيته انفه في كمه او وراء حجاب يكون له فيه متنفس لئلا
يرد عليه بكشفه عن منخريه نعته من الهواء البارد ما يخاف اضراره
به وان قدر على المشي حتى يسخن جوفه بحرارة الحركة كان ذلك من
انفع الاشياء له وادفعها لاذى البرد عنه وان كان ممن لا يستطيع
المشي لضعف بدنه او عدم العادة منه لذلك ولم يجد بدا من الركوب
فينبغي ان يحتال في تحريك اعضاء بدنه وقدميه وذلك بيديه في
الوقت بعد الوقت لينتفع بتلك فان تحريك كل جزء من الجسد لا بد
ان يحدث فيه قدرا من الحرارة والتسخينة فيدفع ذلك القدر عنه
ما يواريه من البرد وان قدر على ان يكون مركبه مركبا بحركة
امامية لمزجه ونشاطه حتى يضطر الى قمعه وتسكينه واما ان يكون
في سيره خشونة كان ذلك مما ينفعه لان البرد يؤثر في الشيء
الساكن اكثر مما يؤثر في المتحرك وهو يؤثر في الراكب اكثر مما يؤثر

[26b]

Çünkü binek üzerindeki kişi, kendisine nispet edilen hareket açısından sakin gibidir. Aynı şekilde bilinir ki soğuk, akan suyu dondurmadan önce durgun suyu dondurur.

Açken şiddetli soğukta yürümekten de kaçınmak gerekir. Çünkü soğuk, aç kimseye daha çabuk sirayet eder. Bu da bedenin içinin soğuk olmasından dolayı, dışarıdan gelen soğuğu benzerlik sebebiyle daha çabuk kabul etmesindendir. Tam olarak tokken yürümeye kalkışmak da böyledir. Çünkü tok kimse sıcaklığını besini hazmetmek için sarf eder. Böylece bedeninin dışındaki sıcaklık azalır ve soğuğu çabuk alır. Öyleyse soğuk havada yürümeye niyet edenin durumu açlık ve tokluk arasında bir şey olmalıdır.

Sarımsak, hardal ve benzerleri gibi sıcaklığı fazla olan şeyler de soğuğa karşı yardım eden ve soğuğun zararını ortadan kaldıran şeylerdendir. Bunların en iyisi ince, dayanıklı, kuvvetli ve acı içkilerdir. Zira hiçbir şey soğuğun eziyetini bunun kadar savuşturamaz. Çünkü o damarlardaki kanı ısıtır ve bedenin damarlarını bedenin dışına ulaşan soğuğa direnecek sıcak buharlarla doldurur, soğuğun içeri girmesine ve zarar verecek şekilde bedenin derinliklerine ulaşmasına engel olur. Bu durumda içkiyi orta bir derecede ve sarhoşluğa götürmeyecek kadar almak gerekir. İnsana bundan daha faydalı ve

في المشي لأن الراكب هو الساكن من جهة الحركة التي تنسب
اليه ويعتبر ذلك بما يفعله البرد في الماء الراكد من جماده اياه
قبل جماده الماء الجاري ويجب ان يتوقى السير في شدة البرد وهو
خاو لأن الخاوي يسرع اليه البرد وذلك ان باطن جسده يبرد
فيقبل البرد الذي يرد عليه من خارج سريعا للمشاكلة وكذلك
يجب ان لا يتعرض للسير وهو مستكمل الشبع لأن الطاعم الشبعان
تغور حرارته لهضم الغذاء فتقل الحرارة في ظاهر جسده ويقبل البرد
سريعا ولكن يكون حاله عند قصده السير في البرد حالا متوسطة
بين الجوع والشبع ومما يعينه على البرد ويكف اذيته عنه الأشياء
الحارة القوية الحرارة مثل الثوم والخردل واشباههما وخير
من ذلك الشراب الرقيق الصلب القوي المزة فانه لا يدفع اذى البرد
عنه شيء كدفعه لأنه يسخن الدم في عروقه ويملأ اوعية
الجسد بحزة جائزة تقاوم البرد الذي يصل الى ظاهر البدن ويمنعه من النفوذ
فيه ومن ان يخلص الى عمق البدن منه ما يضره فينبغي ان يتناول له منه بقصد
وقدر ما لا يؤديه الى السكر فانه لا يجد له شيئا انفع له ولا اعون

على

[27a]

soğuğun sıkıntısına dayanmaya bundan daha çok yardım edecek başka bir şey yoktur. Soğuktan sakınma konusundaki sözü uzattık. Bu, daha önce de söylediğimiz gibi onun insana olan karşıtlığının daha çok ve daha zararlı olmasından dolayıdır.

İnsana dışarıdan gelen sıcağın zararından kaçınma ise daha önce bahsettiğimiz soğuktan kaçınma meselesine dâhildir. Ancak rahat davranarak biraz daha konuşalım: Bu kimse daha önce meskenlerin seçimi konusunda bahsettiğimiz gibi, şiddetli bir sıcakta mümkünse yüksek yaylalara gitmeye ihtiyaç duyar. Mümkün değilse, rüzgârların öncelikle kendilerine uğradığı, yağmurunu bıraktıktan sonra geçip gittiği, yol ve kanalların bulunduğu; korunaklı, duvarları kalın, çatıları yüksek evleri tercih etmelidir. Dehlizlere ve derin yerlere inmek ise bütünüyle övülen bir şey değildir. Çünkü bu yerlerin havası aşırı rutubetli (yaş) olur. Bu tür yerlerin özelliği bedenleri zayıflatmak, ağırlaştırmak ve böylece onları kötüleştirmektir. Sıcağın şiddetli olduğu zamanda -her ne kadar havanın aşırı sıcak olmasından dolayı onlara ihtiyaç duyulsa da- zindanlardan yardım istemek dehlizlere girmekten daha iyidir.

على احتمال اذى البرد منه وقد اطنبنا القول في تدبير الاحتراس
من البرد وذلك لما قدمناه من ان مضادته للانسان اكثر واضر
به اشد فاما تدبير التحرز من اذى الحر الواصل الى الانسان من خارج
فقد دخل في جملة ما اجرينا ذكره في معنى التحرز من البرد الا
اننا نريد مسرحا بقولنا انه يحتاج في شدة الحر الى ان ينتقل الى
المواضع الجبلية العالية ان امكن ذلك كما قدمناه في باب
اختيار المساكن وان لم يمكن فينبغي ان يختار البيوت الكنينة
الكثيفة الحيطان الرفيعة السمك التي تكون للرياح الهابة اليها
مسلك ومحترق بعد التقدم برشها وليستعان برش ماء الورد
على الابدان والتروح عنها ولبس الثياب التي تشاكل هذا
القصد من الغلايل والملابس الرقيقة فاما النزول الى الاسراب
والمواضع العميقة فليس بمحمد كل ذلك لان اهوية تلك المواضع
تكون غليظة ندية ومن شانها ان تفتر الابدان وتثقلها فحتها
والاستعانة بالحوس في شدة الحر افضل من دخولها وان دعت
الحاجة الى ذلك لاشتداد حر الهواء فينبغي ان يعلو المستكن فيها

[27b]

Bu durumda barınak, hazırlanan yataklarla yerin yüzeyinden epeyce yükseltilmeli ve yükselen havanın yukarıya açılacak bir delikten çıkmasına gayret edilmelidir. Bu, orada toplanmış ve yoğunlaşmış ağır havayı hafifleten yüksekteki havanın aşağıya ulaşması ve gündüzün öncesinde ya da sonrasında değil de öğle vaktinde aşağıya inmesi içindir. Sıcağın eziyetinin savuşturulmasındaki bu tedbir genel olarak insanlarca bilinen ve âdet haline gelmiş bir şeydir. Âdet yetkinliğinden dolayı süreklilik kazanıp geçerli olur. Bu durumda fazla söze ihtiyaç yoktur.

Sonra iki mevsimden her biri için uygun olan besinler de soğuk ve sıcağın zararlarını savuşturmaya yardım eden şeylerdendir. Bilinmektedir ki et, tahıl, meyve ve içecekler gibi sıcak şeyleri yemek içmek de insana dışarıdan gelen soğuğun zararını savuşturmada faydalı şeylerdendir. Bunlara zıt tabiatta olan saydığımız soğuk besinleri almak da insanın içinde dışarıdan gelen sıcağa direnecek yaşlık (rutubet) ve soğukluk meydana getirdiği için sıcaklığın zararının savuşturulmasına yardım eder. Aktardığımız bilgiler, sıcak ve soğuğun zararından korunmaya ilişkin düzenlemeler hakkında yeterlidir.

## Beşinci Bölüm
## Yiyeceklerle İlgili Düzenlemeler

### Beslenme İhtiyacı ve Bunun Düzenlenmesinde Uygulanması Gereken Şeyler

عن سطح الأرض مقدارا كثيرا بالأسرة التي ينصب فيها ويتحال
لوصول الهواء الأعلى إليها من كوى تخرق في أعاليها ليخلص إليها
من الهواء الأعلى ما يخف من الهواء الثقيل المنحصر فيه وأن يكون
النزول إليها وقت الظهيرة والهاجرة دون ما يتقدمه أو يتأخره
من أوقات ساعات النهار وهذا التدبير في دفع أذى الحر أمر معروف
عند العامة والعادة جارية باستكماله فلا يحتاج إلى الإكثار
القول فيه ثم مما يعين على دفع أذى الحر والبرد الأغذية التي تصلح
لكل من فصليهما فقد علم أن تناول الأشياء الحارة من اللحمان
والحبوب والفواكه والأشربة مما ينتفع به في أذى البرد
الذي يرد على الإنسان من خارج وكذلك تناول الأغذية
الباردة المضادة التي وصفناها من الأنواع المذكورة تعين على
دفع أذى الحر الذي يولده في الأجواف من فضل برودة ورطوبة يقاوم
الحر الذي يرد على الإنسان من خارج فهذه جملة كافية من القول
في التدبير الواقي أذى الحر والبرد **الباب الخامس** في تدبير المطاعم
القول في الحاجة إلى الغذاء وما يجب أن يجري تدبيره عليه أن أول

[28a]

Bedeninin maslahatına önem veren kimsenin dikkat etmesi gereken en öncelikli husus, beslenme ile ilgili düzenlemeyi doğru bir şekilde tamamlayana dek dikkatini ve ilgisini en çok bu noktaya yoğunlaştırmasıdır. Çünkü beslenme olmaksızın insanın ya da diğer canlıların bu dünyada varlıklarını devam ettirmelerinin bir yolu bulunmamaktadır. Canlı, gıdadan yoksun kaldığında yok olur ve terkip dağılır; kendi tabiatı ve bedeninin mizacı için uygun olmayan bir şeyle beslendiğinde ise hastalanır. Hastalığın yok olmaya götürmesi, çoğunlukla zamanı ve günü geldiği halde tedavi için acele edilmemesindendir.

İnsan, ihtiyacı kadarını yiyip içerek beslenmesi konusunda doğru yönetimi uygularsa, bedenini yeterli olandan mahrum bırakmayıp fazla da yemezse hayatı boyunca Allah'ın izni ve dilemesiyle hastalıkların çoğundan kurtulur. İnsanın durumu, ihtiyacı olduğu kadar yağa batırılan ve yanması için gerekli maddeden yoksun bırakılmayan lambanın durumu gibidir. Zira bu durumda lamba, fitili olduğu müddetçe yanmaya devam eder. Fitilde yağ maddesi tükendiğinde ya da fitil tamamıyla yağa battığında çabucak söner. Bu, ihtiyacı olduğu kadar oduna yaklaştırılan tutuşturulmuş ateşe de benzer. Zira ateş orada tutuşmuş olarak kalır. Ancak yanması için gerekli olan odundan yoksun bırakılırsa ya da ateşi boğacak ve örtecek kadar fazla miktarda odunun içine konulursa en kısa zamanda söner.

الأشياء التي يجب على المعتني بمصابح بدنه صرف ابلغ الاهتمام والعناية
منه اليها حتى تكمل صواب التدبير فيه امر الغذاء لانه لا سبيل
للانسان ولا لغيره من سائر الحيوان الى بقاء في هذا العالم بغير
اغتذاء فمتى عدم الحي الغذاء البتة هلك وانحل التركيب ومتى اغتذى
بغذاء غير موافق له في طبيعته ومزاج بدنه سقم وكثيرا ما يؤديه سقمه
الى التلف ان ازمن وامتدت ايامه عليه ولم يبادر بالعلاج منه
ومتى جرى تدبيره على الصواب في امر غذائه بتناول له منه القدر الذي
يحتاج اليه ولم يمنع بدنه منه الكفاية ولم يرد عليها سلم من اكثر
العلل والاعراض مدة حيوته باذن الله ومشيته وكانت حاله في
التمثيل حال مصباح يمد من الدهن بقدر ما يحتاج اليه ولا يقطع عنه
المادة الكافية منه فانه يبقى متقدا ما دامت فتيلته باقية ومتى
قطعت عنه مادة الدهن او غرق فيها فانه يطفأ سريعا وشبيه
بذلك النار الموقدة التي يمد بقدر حاجتها من الحطب فانها تبقى
ملتهبة فاما ان قطعت عنه المادة او وضع عليها من الحطب الكثير
الجزل ما يخمدها ويغمرها فانها تخمد في اوحى مدة وكذلك القوة

[28b]

Aynı şekilde tabii güç de hem gıdadan yoksun kaldığında hem de dayanamayacağı kadarı kendisine yüklendiğinde bozulur. Beslenmedeki durum bunun gibidir. Bedenine önem veren kimsenin beslenme noktasında üstün tedbirleri elde etmeyi araştırması uygundur. Bu, gereken nitelikteki uygun şeylerin yenilip içilmesiyle olur. Bu dört madde, beslenme meselesinde ve onun yönetiminde geçerli olan asıl şeylerdir.

**İnsanın Beslendiği Besinlerin Türleri Hakkında**

Bunlar et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, yumurta, tahıl, meyve ve bakliyattan ibaret olan altı türdür. Biz bu türlerin her birinin tabiatlarını özet bir şekilde anlatacağız. Buna göre deriz ki:

Etler en güçlü besin türüdür. Bu yüzden etle beslenen dört ayaklı yırtıcı hayvanlar ve kuşlar avlanmaları ve kendilerine üstün gelinmesi açısından en güçlü ve en şiddetli hayvanlardır. Fazla et yeme âdeti olan Türkler ve benzeri diğer milletler ile vücutlarında fazla et bulunan kimseler en güçlü bedenlere sahip olup savaş ve çatışmalarda en çok zorluk ve sıkıntı çıkaranlardır. Ancak hazım gücü kuvvetli olan ve hastalığı bulunmayan kimseler hariç eti hazmetmek zor bir şeydir.

الطبيعية ان عدمت الغذاء بطلت وان حمل عليها منه ما لا يحتمله
بطلت واذا كانت الحال في الغذاء هذه الحال فجدير بمن يعتني
بامر بدنه ان يتحرى اصابة التدبير الفاضل في معنى الاغتذاء وذلك
بان يتناول من انواعه ما يصلح تناوله بالصفة التي ينبغي فان هذه
المعاني الاربعة هي الاركان في امر الغذاء وما يقع من التدبير
فيه القول في انواع الاغذية التي تتغذى بها الانسان وهي
ستة انواع اللحمان والالبان والبيض والحبوب والثمار والبقول
ونحن واصفون طبيعة كل واحد من هذه الانواع بوصف مجمل
فنقول اما اللحوم فانها اقوى الانواع غذاء ولذلك صار الحيوان
الذي يغتذي باللحم من سباع ذوات الاربع والطير اقوى واشد سورة
وقهرا لما يغالبه ويصطاده وكذلك الامم التي جرت عادتهم من
الناس باكل اللحمان والاستكثار منها في وجودنا اياهم اقوى
ابدانا واشد بطشا واكثر غناء في المحاربات والمصاولات
كالاتراك ومن اشبههم من اجناس الامم غير ان هضم اللحم يصعب
الا على من كانت القوة الهاضمة منه قوية ولم يكن لصاحبها علة

[29a]

Bundan dolayı doktorlar hastalıklara olan dirençlerini artırmak için, hazmetmekte aciz kalacaklarını bildiklerinden hastaların etten uzak durmasını isterler.

Etlerin tabiatları sıcaklık, soğukluk, yaşlık ve kuruluk bakımından farklı farklıdır. Bazıları hazım gücü için daha hafif olurken bazıları daha ağırdır. Aynı şekilde tek bir canlı bedeninin de bazı organları bazılarından daha sıcak, daha soğuk, daha yaş, daha kuru, daha hafif ya da daha ağır olabilmektedir.

Etlerin seçiminde dikkat edilmesi gereken şey, sıcaklık, soğukluk, yaşlık ve kuruluk mizaçlarını aşırıya kaçırmayacak şekilde orta bir yol tutmaktır. Meselâ koyun eti dört ayaklıların etlerinden olup bu nitelikte bir ettir. Bu yüzden insanların çoğu tarafından tercih edilmektedir. Her ne kadar âdetlere göre değişebilse de, insan koyun etini çokça yemekten bıkıp usanmamaktadır. Zira bu da koyun etinin üstünlüklerinden olup mizacının uygunluğuna bir delildir. Koyun etinin kavurma, ızgara, pişirme ve kızartma açısından hoş ve güzel olması da onun üstünlüklerindendir. Diğer etlerde durum böyle değildir. Onlardan kimi, yemek için uygun olup başka şeyler için uygun olmamakta, kimi de hazırlanması bakımından güzelken başka bir açıdan iyi olmamaktadır. Koyun etindeki bu üstünlükler ancak mizacının mutedil olmasından dolayıdır.

وَمِنْ اَجْلِ ذٰلِكَ يَأْمُرُ الْاَطِبَّاءُ عِنْدَ انْدِفَاعِ النَّاسِ اِلَى الْاَمْرَاضِ بِاجْتِمَاعٍ
اللُّحْمَانِ وَتَجَنُّبِهَا عِلْمًا مِنْهُمْ بِعَجْزِ الْعَلِيلِ عَنْ هَضْمِهَا وَطَبَائِعِ اللُّحْمَانِ مُخْتَلِفَةٌ
فِي الْحَرَارَةِ وَالْبُرُودَةِ وَالرُّطُوبَةِ وَالْيُبُوسَةِ فَبَعْضُهَا يُوجَدُ اَخَفَّ عَلَى
الْقُوَّةِ الْهَاضِمَةِ وَبَعْضُهَا اَثْقَلُ عَلَيْهَا وَكَذٰلِكَ يُوجَدُ بَعْضُ اَعْضَاءِ
الْجَسَدِ الْوَاحِدِ مِنْ اَجْسَادِ الْحَيَوَانِ اَحَرُّ وَاَبْرَدُ اَوْ اَرْطَبُ اَوْ اَيْبَسُ وَاَخَفُّ
اَوْ اَثْقَلُ مِنْ بَعْضٍ فَالَّذِي يَجِبُ مِنَ التَّدْبِيرِ فِي اخْتِيَارِ اللُّحْمَانِ اَنْ يَقْصِدَ
مِنْهَا مَا لَا يُفْرِطُ عَلَى مِزَاجِ الْحَرَارَةِ وَلَا الْبُرُودَةِ وَلَا الرُّطُوبَةِ وَلَا
الْيُبُوسَةِ مِثْلَ لَحْمِ الضَّأْنِ مِنْ بَهِيمِ ذَوَاتِ الْاَرْبَعِ فَاِنَّهُ عَلَى هٰذِهِ
الصِّفَةِ وَلِذٰلِكَ صَارَ الْمُخْتَارُ عِنْدَ الْاَكْثَرِ مِنَ النَّاسِ وَصَارَ الْاِنْسَانُ
لَا يَمَلُّهُ وَلَا يَسْئَمُهُ عَلَى اِدْمَانِ اَكْلِهِ اِلَّا اَنْ يَتَغَيَّرَ هٰذَا الْحُكْمُ
بِالْعَادَةِ فَاِنَّ هٰذَا مِنْ فَضِيلَتِهِ وَالدَّلِيلُ عَلَى صَلَاحِ مِزَاجِهِ وَكَذٰلِكَ مِنْ
فَضِيلَتِهِ اَنَّهُ يَطِيبُ اِسْفِيذَاجًا وَمُحَمَّصًا وَمَطْبُوخًا وَمَشْوِيًّا وَلَيْسَ كَذٰلِكَ
سَائِرُ اللُّحْمَانِ فَاِنَّ مِنْهَا مَا يَطِيبُ بِطَعْمٍ وَلَا يَطِيبُ بِغَيْرِهِ وَيَطِيبُ
بِصَنْعَةٍ وَلَا يَطِيبُ بِاُخْرَى وَلَمْ يَكُنْ يُوجَدُ هٰذِهِ الْفَضِيلَةُ فِيهِ اِلَّا
لِاعْتِدَالِ مِزَاجِهِ وَيَنْبَغِي اَنْ يَقْصِدَ مِنَ الضَّأْنِ الْفَتِيَّ السِّنِّ كَالْحَمَلَانِ

[29b]

Koyunlarda yaşı büyük ve çökmüş olanları değil, yaşı küçük olan kuzuları tercih etmek gerekir. Onların cenin gibi gerçekten küçük ve doğum zamanı yaklaşmış olan yavrularıyla beslenmeye ise gerek yoktur. Zira bu durumdaki et mide suyunda bozukluk ortaya çıkaracak şekilde nemli ve yapışkan olur. Bu et, yaşlı ve kuru etin tam zıddıdır. Yaşlı ve kuru etin her ikisi de iyi değildirler, bunlar ancak kötü bir besin olurlar. Her hayvanın yavrusunun eti, fazla nemden dolayı daha hoş ve daha yumuşak olur. Zira yaşlı hayvanın eti, yemek için iyi olmadığı gibi besin değeri de yüksek değildir. Ayrıca cılız hayvanların değil de besili olanların tercih edilmesi gerekir. Çünkü cılız olanların etlerinin tadı bozulmuş olup, besin değeri de azdır. Kötü kokunun ve bozukluğun onlara karışmış olması kaçınılmazdır. Eti güzelleştiren ve nemi çoğaltan yağlardan yoksunluğundan dolayı bu nitelikteki etlerden kaçınılmalıdır. Aynı şekilde hayvanların erkek ve dişi olanları değil, hadım edilmişleri tercih edilmelidir. Çünkü erkeğin eti, çiftleşme yerinden dolayı kaslı ve büzülmüş olur. Dişi hayvan etinde ise doğum yerinden dolayı tat ve yağın bulunduğu yaşlık çekilmiş olur. Bu, erkeklerde çiftleşmenin yaptığı etkiyi doğumun dişilerde yapmasından dolayıdır. Zira bunların her ikisi de canlı bedenlerinin saflığını

والخنزيات دون المسن والهرم ثم لا ينبغي ان يتعدى الفتى منها
الى ما يصغر جدا كالاحنه وما قرب عهده بالنتاج فان اللحم ما كان
بهذه الحال يكون رطبا لزجا مولدا للكيموس الفاسد وهو في مضاة
لحم الهرم والغاني القحل اليابس وكل منهما لا خير فيه ولا يغذو
الا غذاء رديا والفتى من كل حيوان يكون اطيب وارخص لحما لمكان
فضل الرطوبة فيه فان لحم المسن يكون غير طيب الطعم ولا كثير الغذاء
وكذلك ينبغي ان تقصد للسمان منها دون الهازيل فان الرخاصة
انما توجد فيها فاما الهازيل فان لحومها تكون مستحيلة الطعم قليلة
الغذاء لا بد من ان تخالطه زهومه وفساد جوهر وتجنب من اللحماد
ما كان على هذه الصفة لعدمها الدسومة التي تطيبها وتكثر
رطوبتها ويكون القصد ايضا منها للخصيان دون الفحولة والنعاج
فان الفحولة لمكان سفادها تكون لحومها عضلة مشجة واما
النعاج فانها لمكان ولادها تكون ممصوصة الرطوبة التي فيها
توجد العذوبة والدسومة وذلك ان الولادة في الاناث تفعل
فعل السفاد في الذكورة فان كلا من المعنيين يأخذ صفو اجتاد

الجوان

[30a]

ve etin güzelliğinin sebebi olan bedenin özünü alır. Bundan başka boyundan yukarısının değil organlarının, kaburga kemikleri arasındaki göğüs etlerinin yenilmesi tercih edilmelidir. İnsan, kelleyi ve kellede bulunan organları yemekten mümkün olduğunca kaçınmalıdır. Çünkü kelledeki organlar ya çok nemli ve yapışkan, ya da çok kuru ve kısır olurlar. Hayvan kellesindeki bütün organların mizacı aşırı derecede farklı olur. En uygun olanı mümkün olduğunca onları yememektir.

Bedenin en altındaki baldır, but ve beraberindeki organların etleri ise, hazmı yavaş olan ağır etlerdir. Bundan dolayı insanın mümkün olduğunca bu tür etlerden kaçınması gerektiğini söyledik. Aynı şekilde şekilleri ve isimleri itibarıyla benzeri olmayan iç organlardan da kaçınmak gerekir. Bunlar, kalp, karaciğer, dalak ve böbrekler gibi organlardır. Bunlar gerçekte alet ve kanallar olup saf et değildirler. Bunların bazıları (karaciğer ve böbrekler) sert parçalı olur. Bazıları (akciğer) gevşek olur. Bazılarının (dalak) mizacı bozulmuş olur. Bazılarının (mide) parçası sinirli ve hazmı yavaş olur. Bu yüzden beslenme konusunda en üstün tedbiri amaçlayan kimsenin, çoğunlukla onları yemekten korunması ve

الحيوان ولباب جسده الذي يكون سبب طيب لحمه ويجب بعد
ذلك ان يختار الاكل من اعضائه ما دون راسه من الرقبة ولحم
الاضلاع وما بينها فاما الراس وما فيه من الاعضاء فانه يجب
ان يتجنب الانسان اكله ما قدر على ذلك لان الاعضاء التي فيه
اما ان تكون لزجة كثيرة الرطوبة واما قحلة كثيرة اليبوسة وكل
عضو منها يوجد مخالفا لمزاجه لغيره خلافا شديدا فالاصلح ترك
اكلها ما امكن ذلك واما الاعضاء التي تكون في اسفل
البدن من الافخاذ وما يليها فان لحومها تكون غليظة ثقيلة بطيئة
الانهضام فلذلك قلنا انه يجب ان يتجنبها الانسان ما قدر على
ذلك وكذلك يجب ان يتجنب الاعضاء الجوفانية المنفردة بهيأتها
واسمائها مثل القلب والكبد والطحال والكليتين وهي اوعية
والات بالحقيقة لاجمان خالصة وبعضها يكون صلب الاجزا مثل الكبد والكليتين
وبعضها رخوا مثل الرية وبعضها يكون عكر المزاج مثل الطحال وبعضها يكون
عصبتي الاجزاء بطيئ الانهضام مثل الكروش فلذلك قلنا انه يجب
ان يتحامى اكلها في الاكثر من يقصد التدبير الافضل في باب الغذا

[30b]

boyun eti, kürek eti ve bedenin orta yerlerindeki sırt etleri gibi daha hafif, daha çabuk hazmedilen, daha tatlı, terkibi daha üstün, mizacı daha yumuşak etleri tercih etmesi gerektiğinden bahsettik.

Kuşlar gibi uçan (kanatlı) hayvanlarda ise yenilmesi âdet olan tavuk, keklik, güvercin, tahtalı güvercin, orman tavuğu, serçeler ve tarla kuşları gibi türlerin etleri, genel olarak dört ayaklı hayvanların etlerinden daha hafiftir. Fakat özel olarak eti tabiata ağır gelen kuşların olması da mümkündür. Bunların tabiatları farklı farklıdır. Bazılarının eti bazılarından daha hafiftir. Bunlar, besinlerle ilgili kitaplarda açıklanmıştır. Onlardan yaşları küçük olduğu için daha hafif ve daha çabuk hazmedilen kümes hayvanları ve piliçleri tercih etmek gerekir. İnsan özellikle de kendisine bir hastalık arız olduğunu ya da olacağını hissettiğinde tabiatına hafif gelen şeylere ihtiyaç duyar. Kuşların organlarıyla ilgili hüküm de dört ayaklıların organları hakkındaki hüküm gibidir. Şöyle ki bazıları daha hafif ve hazmedilmeleri daha kolaydır. Bunlar şunlardır: Göğüsler, kursaklar, kanatlar, ayaklar. Kanatların etleri uçuş aleti olmalarından dolayı daha hafiftir. Onlar hareketle ısınırlar. Böylece etleri göğüs ve kursaklardan daha hafif olur. Böyle bir durumda daha hafif olanın tercih edilmesi gerekir.

وَاَنْ يَكُونَ قَصْدُهُ لِمَا هُوَ اَخَفُّ وَاَسْرَعُ اِنْهِضَامًا وَاَعْذَبُ مَذَاقًا
وَاَفْضَلُ تَرْكِيبًا وَاَلْطَفُ مِزَاجًا مِثْلَ لَحْمِ الرَّقَبَةِ وَالْكَتِفِ وَالْمَوْضِعِ
الْمُتَوَسِّطَةِ لِلْجَسَدِ مِنَ الْبَدَنِ وَاَمَّا الْحَيَوَانُ الْهَوَائِيُّ مِنَ الطَّيْرِ فَاِنَّ
لُحُومَ مَا جَرَتِ الْعَادَةُ بِاَنْ يُؤْكَلَ وَيُغْتَذَى بِهِ مِنْ اَنْوَاعِهِ كَالدَّجَاجِ
وَالدَّرَاجِ وَالْحَمَامِ وَالْوَرَشَانِ وَالطَّهْوجِ وَالْعَصَافِيرِ وَالْقَنَابِرِ اَخَفُّ
مِنْ ذَوَاتِ الْاَرْبَعِ بِالْحُكْمِ الْاَعَمِّ فَاَمَّا بِالْحُكْمِ الْاَخَصِّ فَاِنَّهُ رُبَّمَا وُجِدَ
مِنْهَا مَا ثِقَلُ لَحْمِهِ عَلَى الطَّبِيعَةِ وَطَبَايِعُهَا بَعْدُ مُخْتَلِفَةٌ وَبَعْضُهَا اَخَفُّ
لَحْمًا مِنْ بَعْضٍ وَقَدْ بَيَّنَّا ذَلِكَ فِي كُتُبِ الْاَغْذِيَةِ فَيَنْبَغِي اَنْ يُقْصَدَ مِنْهَا
لِمَا هُوَ اَخَفُّ وَاَسْرَعُ اِنْهِضَامًا وَلِمَا هُوَ طَرِيُّ السِّنِّ مِثْلَ الْفِرَاخِ وَ
الْفَرَارِيجِ لَا سِيَّمَا اِذَا اُحْتِيجَ الْاِنْسَانُ بِعِلَّةٍ عَرَضَتْ لَهُ اَوْ كَادَتْ تَعْرِضُ
وَاُحْتِيجَ اِلَى التَّخْفِيفِ عَلَى الطَّبِيعَةِ وَالْحُكْمُ فِي اَعْضَاءِ الطَّيْرِ كَالْحُكْمِ فِي
اَعْضَاءِ ذَوَاتِ الْاَرْبَعِ مِنْ اَنَّ بَعْضَهَا اَخَفُّ مِنْ بَعْضٍ وَاَسْرَعُ اِنْهِضَامًا
وَذَلِكَ مِثْلُ الصُّدُورِ وَالْقَوَابِضِ وَالْاَجْنِحَةِ وَالْاَرْجُلِ فَلَحْمُ الْاَجْنِحَةِ
اَخَفُّ لِاَنَّهَا آلَةُ الطَّيَرَانِ فَهِيَ بِالْحَرَكَةِ تَسْخُنُ وَتَحْمَى فَيَصِيرُ لَحْمُهَا اَخَفَّ
مِنَ الصُّدُورِ وَالْقَوَابِضِ فَيَنْبَغِي اَنْ يَكُونَ الْقَصْدُ لِلْاَخَفِّ وَاَمَّا الْحَيَوَانُ

المائ

[31a]

Su hayvanlarına gelince, ördek, turna ve benzeri türde kuşların etlerinde ağırlık ve kötü koku vardır. Bu yüzden hazımları yavaştır. Uçan hayvanların hafifliği onlarda olmaz. Çünkü hafiflik ve ağırlıkta toprak, su ve havanın gereği olan sıfatlar bunlardan her birine mensup hayvanlarda da vakidir.

Balık türleri gibi çoğunun yenilmesi âdet olan su hayvanlarının ise pek çok cinsi vardır. Bunların hafiflik, ağırlık, iyilik, koku gibi şeylerdeki tabiatları da bedenlerinin küçük ve büyük olmasına; denizlerde, büyük nehir yataklarında, küçük nehirlerde, büyük ormanlarda, sık ağaçlı yerlerde, bataklıklarda doğmalarına; aldıkları besinlere göre farklı farklıdır. Balık türlerinin tamamı soğukluk ve yaşlıkla nitelenmişlerdir. Soğuk, yaşlı ve şişman kimselerin onları yemesinde hayır yoktur. Çünkü onlar yapışkanlıkları, soğuklukları ve nemleriyle, yiyen kimseye daha fazla soğukluk kazandırırlar. Ancak bu âdet, çoğunlukla balıkla beslenen, deniz sahillerini, adalar ve benzeri başka yerleri yurt edinmiş topluluklar için geçerlidir. Sıcaklık ve kuruluk tabiatı baskın kimseler ise onların taze olanlarından faydalanabilirler. Bu onlara ilaç gibi olur. Bunların yenilmesinde aşırı küçük ve aşırı büyük olanların değil de ikisinin ortasında olanların;

المائي فان الطير منه كالبطوط والعرانيق واشباهها يكون في
لحمانها غلظ وزهومة فيبطئ انهضامها لذلك ولا تكون له خفة الحيوان
الهوائي لان الصفات التي تلزم الارض والماء والهواء في الخفة والثقل
تقع على الحيوانات المنسوبة الى كل واحد منها والحيوان المائي التي جرت
العادة باكله من الاكثرين هو اجناس السمك واجناسها كثيرة وطباعها
في الخفة والثقل والطيب والزهومة مختلفة بحسب اجسادها في الصغر
والعظم واختلاف مواضع تولدها من البحار والاودية الكبار و
الانهار الصغار والغياض والآجام والمنافع والغذاء الذي يغتذي
به وعامة انواع السمك موصوفة بالبرودة والرطوبة لا خير في
تناولها لاصحاب الابدان الباردة الرطبة السمينة الكثيرة اللحم
لانها تكسبها زيادة برودة بلزوجتها وبرودتها ورطوبتها الا ان
يجري بذلك العادة من قوم يكون السمك اكثر غذائهم من الذين
يستوطنون سواحل البحار وجزايرها وغيرهم فاما اصحاب الحرارة
واليبس فربما انتفعوا بالطري منها وكانهم كالعلاج فينبغي ان يقتصد
في اكلها للمتوسط فيما بين الصغير المفرط والكبير المفرط ولما يكون

[31b]

denizlerde, büyük ormanlarda ve sık ağaçlı yerlerde doğanların değil de, tatlı akarsularda doğup yetişenlerin tercih edilmesi gerekir. Tuzlu balıkların zararı çoktur, onlar susatıcı ve kurudur. Balık ve her türden etin kurusu, kötüdür. Çünkü onun saflığı ve özü gitmiş, ağır ve sert kısmı kalmıştır. Kurutulmuş şeylerin hükmü, bozulmuş şeylerin hükmü gibidir. Bundan dolayı bunlardan kaçınmak gerekir.

**Süt ve Süt Ürünleri**

Süt ve süt ürünlerinin beslenme gücü bakımından değeri etin değeri gibi değildir. Süt, hayvanın bir parçası olmak bakımından özü itibarıyla ete benzer. O da hayvanın geride bıraktığı şeylerden biridir. O da et gibi kandan ortaya çıkmış bir şeydir. Fakat et ve süt kanın donuk halidirler. Süt göğüslere dökülen kandır fakat beyaza dönüşmüştür. Orada olgunlaşmış ve beyaz bir renk almıştır. Buna delâlet eden şeylerden birisi de, süt çıkarmak için göğüs zorlandığında sonunda ondan kanın devamı suretinde bir şeyin çıkmasıdır. Süt, kuvvet bakımından değil de anlattığımız diğer bakımlardan ete benzer. Terkibinin yumuşaklığı ve çabuk dönüşmesi her ikisinde de aynıdır. Süt, terkibinin yumuşaklığından dolayı, hazmetme güçlerinin zayıf olduğu, et ve bitkilerin hazmına güç yetiremedikleri dönemde, çocuklar ve hayvan yavruları için besin olmuştur.

كونه وتولده في المياه العذبة الجارية دون ما يتولد في البحار والغياض
والآجام فاما الملح منه فانه كثير الضرر معطش مستسق للماء وهو
قديد والقديد من لحم السمك ومن كل لحم ردي لانه هو الشئ الذي
ذهب صفوه ولبابه وبقي اثقله واغلظ ما فيه والاشياء المقددة
حكم كل منها حكم العفن الفاسد فلذلك يجب تجنبها ذكر الالبان واما
الالبان فان مرتبتها في قوة الغذاء دون مرتبة اللحمان وهي
مجانسة لها في الجوهر من قبل انها جزء من الحيوان وفضلة من فضلاته
وهي بقية متولدة من الدم كما ان اللحوم انما تتولد من الدم لانها
جامدة واللبن من قبل استحالته الى البياض انما هو دم بنصب الى
الثدي والاخلاف والضروع فينضج فيها ويقبل لون البياض ومما
يدل على ذلك انه متى استكره اللبن في اخراجه خرج اخره في صورة
حلابة الدم والالبان من هذه الجهات التي ذكرناها تجانس اللحوم
الا انها دونها في القوة ويعم جميعها لطف التركيب وسرعة الاستحالة
فلطف تركيبها صارت غذاء الاطفال والصغار من اصناف
الحيوان في الوقت الذي تضعف فيه منهم القوة الهاضمة ولا يقدر

[32a]

Sütün kısımları, çalkalanma ve hareket ettirilme esnasında çabuk ayrılırsa ayrılarak dönüşmesi de çabuk olur. Bu esnada hava karakteri gösteren sıcak-yaş kısım olan kaymak, su karakteri gösteren soğuk çalkalanmış kısımdan ayrılır. Bunun benzeri bir ayrışma, çalkalanan ve hareket ettirilen diğer yaş türlerden hiç birinde bulunmaz. Birçok şeye dönüşebildiği için sütten kaymak, yağ, peynir altı suyu, peynir ve bunlar gibi tabiatları farklı pek çok besin hazırlanır.

Birçok hayvan türünden sağıldığı için sütün çeşitli türleri vardır. Bunlardan bazılarının (eşek ve keçi sütü gibi) gücünde açık ve şiddetli yumuşaklık bulunur. Bazılarında (deve sütü gibi) çözücü kuvvetle birlikte sıcaklık bulunur. Bazılarında ise (inek sütü gibi) ağır olmakla birlikte çok yağ bulunur.

Süt, kimi durumlarda tedavi kısmına dâhildir. Zira sütte karaciğer ve bağırsak rahatsızlıkları ile başka türden hastalıklara yönelik pek çok fayda vardır. Süt, kimi durumlarda ise besin kısmına dâhildir. Az sütle beslenmek, âdetleri böyle olan kimi toplumlar hariç iyi bir şey değildir. Zira âdetler çoğu zaman tabiatlara baskın gelir. Öyle ki faydalı bir şeyi zararlı, zararlı bir şeyi de faydalı hükmüne koyar. Beslenme âdetleri bahsedildiği gibi olmayan toplumların sütle çok beslenmelerinde bir iyilik yoktur.

على هضم اللحوم والنبات وبسرعة استحالتها ما دامت اجزاؤها تمتز
سريعا عند المخض والتحريك فيفترق منها الجزء الحار الرطب الهوائي الذي
هو الزبد من الجزء البارد المائي الذي هو المخيض ولا يكاد يوجد
مثل هذا التميز في شيء من ما نحض ويترك من اصناف الرطوبات ولكثرة
استحالته صار ريحيا منه اصناف كثيرة من الاغذية مختلفة الطبع
مثل الزبد والسمن والمصل والاقط وغيرها واصناف اللبن كثيرة
بحسب كثرة اصناف الحيوان التي يحلب فمنها ما يوجد في قوته اللطف
الشديد والجلاء كالبان الأن والمعز ومنها ما يوجد فيه جرارة مع
تحليل كالبان اللقاح ومنها ما يوجد فيه دسومة كثيرة مع ثقل كالبان
البقر والألبان تدخل مرة في باب العلاجات والادوية فانها توجد
كثيرة النفع في علل توصف لها من علل الكبد والاحشا وغيرها
وتدخل اخرى في اصناف الاغذية والاقصار عليها في الاغتذاء
ليس بمحمود الا لمن جرت عادته من الامم بذلك فان العادات كثيرا
ما تغلب احكام الطبايع حتى يجعل الشيء النافع في الحكم ضارا والضار
نافعا فاما من لم تجر عادته بالاغتذاء بها فلا خير له في الاستكثار منها

[32b]

Sütün içecek olarak bırakılması ya da pişirilmiş olması hariç genel olarak çabuk bozulduğu söylenir. Zira onun tabiatı bu durumda karıştığı şeyin tabiatıyla birleşir. İnek sütü ilaç olarak da kabul edilir ve alınması emredilen besinlerin övülmüşlerindendir. Sütün en çok övülen kısmı ise kaymağı ve yağıdır. Zira birçok gıda ve ilaçta bunlardan istifade edilmektedir. Sütün hoş görülmeyeni ise aşırı bir şekilde ekşimiş olan süttür. Çünkü ekşime içkide olduğu gibi sütte de arız olan ve onu bozan bir durumdur. Sütün unsurlarından oluşan hoşa gitmeyen şeyler ise, kesilmiş sütün suyu ile peynirdir. İnsan ateşli bir hastalığa tutulmuşsa onun sütten tamamen kaçınması gerekir. Bu, sütün tabiatında çabuk bozulma özelliği olmasından dolayıdır. Bu yüzden bedene baskın gelen ve onu güçlendiren her salgıya sirayet etmesi de sütün özelliklerindendir.

**Yumurta**

Yumurta da aynı şekilde hayvanın bir parçası ve onun artıklarından birisi olmasından dolayı süt ve ete benzeyen bir besindir. Tabiat yumurtayı beyaz ve sarı olmak üzere ikiye ayırmış ve sıcak-yaş kısmını yumurtanın sarısına, soğuk-yaş kısmını ise beyazına koymuştur. Tabiatın etkisinden kaynaklanan bu ayrım sütün yapımı esnasında çalkalama ile iki parçaya ayrılmasındaki ayrıma benzer.

ومما تتخذ منها وعامتها موصوفة بسرعة الاستحالة ان تجعل ادلما
او يقع في الطبيخ فان طبيعتها تمتزج عند ذلك بطبيعة ما يكون
مخلوطا بها والحليب منها هو الموصوف للعلاجات والمحمود في اغذية
الذين يوءمرون بتناولها ثم احمد ما يتركب من حليبها الزبد والسمن
فانه قد ينتفع بهما في كثير من الاغذية والادوية والمذموم منها
هو الذي بآزا الحليب الحامض الشديد الحموضة لان الحموضة في
اللبن فساد عارض له كما انها في الشراب فساد عارض له والمذموم
ما يتركب منها المصل والجبن فاذا كانت بالانسان علة من حرارة
او حمى فالواجب عليه ان يجتنب الالبان كلها وذلك لما في طبيعتها
من سرعة الاستحالة فمن شانها ان تستحيل لذلك الى كل خلط يغلب
على البدن فيقويه ويزيد فيه **ذكر البيض** واما البيض فانه غذاء
بجانب اللبن واللحم ايضا وذلك انه جزء من الحيوان كما ان اللبن
فضلة من الحيوان والطبيعة قد قسمت البيض بقسمين من البياض
والصفرة فجعلت الجزء الحار الرطب في صفرته والبارد الرطب في
بياضه وذلك التميز من فعل الطبيعة شبيه بتمييز الصناعة في

اللبن

[33a]

Sütteki bu iki kısımdan birisi sıcak-yaş olan kaymak kısmıdır. Kaymak yumurtanın sarısına benzer. Diğeri ise soğuk-yaş kısımdır. Bu kısım ise kaymaktan arta kalan kısım olup yumurtanın beyazına benzer. Yumurtanın beyazı soğuk ve yaşlığından dolayı ağır bir gıdadır. Yumurtanın sarısı ise parçalarının yumuşaklığından, kendisindeki sıcaklık ve soğukluğun mutedil olmasından dolayı besin değeri fazla olan bir besindir. Hastalıktan henüz iyileşmiş kimse de, tabiatının güçlenmesini isteyen kimse de onu yer. Kendisiyle beslenilen en değerli yumurta az pişmiş, rafadan yumurtadır. Çünkü az bir sıcaklık aldığı için yumuşaktır. Yumurta tam pişirildiği zaman ise onu ağırlaştırıp hazmını zorlaştıran kuruluk ve sertlikler meydana gelir.

**Tahıllar**

Tahılların besin değeri etten daha az ve daha zayıftır. Ancak midedeki sindirimi ve hazmı daha kolaydır. Hazmedilenden arta kalan fazla kısmı ise daha çok olur. Bunun sebebi etin kandan oluşmuş olmasıdır. Et, donmuş kandır. Hazım gücü eti hazmedebildiği zaman çoğunluğu kan olur ve insan bu kanla beslenmiş olur. Gücü de belirgin bir şekilde artar. Kendisinden dışarı çıkan kuru atık az olur. Çünkü etin çoğu besin olur. Tahıllar ise et ile aynı cevherden değildir.

اللبن بانقسامه بالمخض بين جزئين احدهما الجاد الرطب وهو الزبد
وهو نظير صفرة البيض والآخر البارد الرطب وهو المخيض وهو
نظير بياض البيض فبياض البيض غذاء ثقيل وخم لبرودته ورطوبته
وصفرة البيض غذاء شريف كثير التغذية للطافة اجزائها وما
فيها من اعتدال الحرارة والرطوبة ويطعمه الناقة ومن يقصد تقوية
طبيعته وافضل ما يغتذى به منها اليتميرشت لان اجزاءها تلطف
بما نالها من التسخين القليل فاذا اصابها الطبخ فانه تحدث فيه
خفوفا وصلابة يصير بهما اثقل واعسر انهضاما ذكر الجوب
واما الجوب فان غذاءها اقل من غذا اللحمان ايضا واضعف الا
ان استمراها وانهضامها في المعدة اسهل والذي يتولد من الفضلة
التي تفضل عن المنهضم تكون اكثر وذلك ان اللحم مركب من الدم و
هو دم جامد فاذا قدرت القوة الهاضمة على هضمه واستمرائه
عاد اكثره دما واغتذى الانسان بذلك الدم فزاد في قوته زيادة
ظاهرة وقلت الفضلة اليابسة التي تخرج منه لان عامة ما في
اللحم يصير غذاء واما الجوب فليست من جوهر اللحم فالذي يستحيل

[33b]

Onların kana dönüşmesi etin kana dönüşmesinden daha azdır. Bu yüzden besin değeri de daha az olur. Ondan ortaya çıkan atık yani dışkı ise daha çoktur. Bu yüzden etin atığı en az olan yiyecek olduğu söylenmiştir.

Tahılların farklı güç ve tabiatları vardır. Bazıları mizaç itibarıyla daha iyidir. En iyi ve insan tabiatına en çok benzeyen tahıl, buğdaydır. Buğdayın mizacı mutedildir. Sıcaklığı insanın sıcaklığına benzer. Bu yüzden de insanın besini ve insandaki baskın şey olmuştur. Buğdayın tahıllar içindeki yeri, her ikisinin de insan tabiatına benzerliği bakımından etlerin içinde koyun eti gibidir. Bunun arkasından arpa gelir. Çok kuru olan kabuğu çıkarılıp özünden yapılan keşkekte olduğu gibi arpada şiddetli hastalıklar için güçlü faydalar vardır. Bunun ardından pirinç gelir. Pirinç besin olarak hafif, güzel, hazmı iyi, tabiatı tutucu, çoğu tabiat için uygun ve genel olarak bütün vakitlerde yetişen bir tahıldır.

Bazı tahıllarda hava ve yer tabiatının baskınlığından dolayı gaz ve koku vardır. Bu durumda insanın tabiatı da böyleyse onlardan kaçınması gerekir. Zira gaz ve koku ortaya çıkaran besin iyi bir şey değildir. Çünkü onları ortaya çıkarması hazmının kötü olduğuna delâlet eder.

Beslenmek için seçilmesi gereken tahıllar, özü çok olan besili,

منها الى الدم اقل مما يستحيل من اللحم الى الدم ولذلك صار غذاؤها
اقل وصارت الفضلة التي تتولد عنها وهي النخاع كثيرا ولذلك قيل
اللحم اقل الطعام نخاعا والحبوب مختلفة القوى والطبايع فبعضها
افضل مزاجا من بعض واجودها واشدها مشاكلة لطبيعة الانسان
الحنطة فانها معتدلة المزاج وحرارتها مشاكلة لحرارته فلذلك
صار غذاء له والغالب عليه ومرتبته في الحبوب كمرتبة لحم الضان
في اللحمان في مشاكلة كل منها لطبيعة الانسان ثم الذي يليها
الشعير وفي الشعير اذا عرا عنه قشره الذي فيه يبس شديد وخوف
واخذ ما تحته الذي هو الكشك منفعة قوية في الامراض الحادة ثم
الذي يليه الارز وهو حب خفيف الغذاء جيد حسن الانهضام
ممسك للطبيعة يصلح لاكثر الطبايع وفي عامة الاوقات
وفي بعض الحبوب نفخ ورياح لغلبة الطبيعة الهوائية او الارضية
عليه فينبغي ان يتجنب الانسان منها ما كانت طبيعته كذلك
فان كل غذاء يولد النفخ والرياح ليس بمحمود لان تولدهما يدل
على سوء انهضام ويجب ان يختار من الحبوب كلها للاغتذاء السمين

الذي

[34a]

kabuğu ince olanlardır. Tahılların özü etlerin yağına benzer, nasıl ki etlerin çok yağlı kısımları tercih ediliyorsa tahılların da çok özlü kısımları tercih edilmelidir. Böylece, iyi olgunlaşmış ve hasat edilmiş tahılların tercih edilmesi ve ham olarak kalmış, hasat zamanından önce biçilmiş tahıllardan kaçınılması gerekir. Aynı şekilde eski olup da çürümeye ve güvelenmeye yüz tutmuş tahıllardan da kaçınmak gerekir. Çünkü bitki ve hayvanların her birinin üstünlüğü tazeliklerindedir. İyi olgunlaşmamış bir tahıl, anlattığımız üzere, eti mide suyu için kötü olan canlı cenini mesabesindedir. Gerçekten eskimiş olanlar ya da çürümeye yaklaşmış olanlar ise eti ve bedeninin parçaları kurumuş yaşlı bir hayvan mesabesindedir.

Tahıllarla beslenen kimsenin tahılların özünü yemesi ve kabuğundan kaçınması gerekir. Zira kabukların besleyiciliği az olur ve hazım sonrası hoş olmayan artıklar ortaya çıkarırlar. Bundan dolayı tahıllarla beslenecek kimsenin, tahılların kabuklarını iyice soyarak içleriyle beslenmesi gerekir. Zira Allah insanı canlıların özü kıldığı için, besinlerin de özlerini onun besini yapmıştır. Canlıların kabuğu mesabesinde olan hayvanlar için ise tahılların kabuklarını yenilecek bir şey olarak yaratmıştır. Şöyle ki buğday ve arpanın özüyle insan beslenirken, kabukları olan samanları hayvanların besini olur.

**Meyveler**

الذي يكثر لبابه ويرق قشره كما اختير التمين من اللحمان الذي
يكثر دسومته فان لب الجوب نظير دسومة اللحوم وكذلك يجب
ان نختار من الجوب ايضا ما جاد ادراكه واستحصد ويتجنب
منه ما بقيت فيه بجوجه وحصد قبل وان حصاده ويتجنب ايضا
ما عتق وتادى الى صفة العفونة والتوس فان فضيلة كل شئ من
النبات والحيوان في طراوته والذي لم يدرك جيدا من الجوب هو
بمنزلة الجنين من الحيوان الذي ذكرنا ان لحمه يكون رديء الكيموس
والذي قد عتق جدا او قارب العفونة منها هو بمنزلة الفاني الهرم
من الحيوان الذي قد قل ويبس لحمه واجزاء جسده وينبغي ان يكون
المعتدى به من الجوب لبابه وان تجنب قشورها فان غذاء القشور
ثقل ويولد كيموسا غير محمود فلذلك يجب ان يكون متناولنا من
كل منها لبابه وبعد المبالغة في تنقيته من قشوره فان الله لما جعل
الانسان لباب الحيوان جعل له من كل ما يعتد به لبه وللجوانات التي
هي منه بمنزلة القشور قشره مثل اغتذائه من الحنطة والشعير بلبتهما
وتصير الانبان التي هي القشور غذاها ذكر الفواكه والثمار

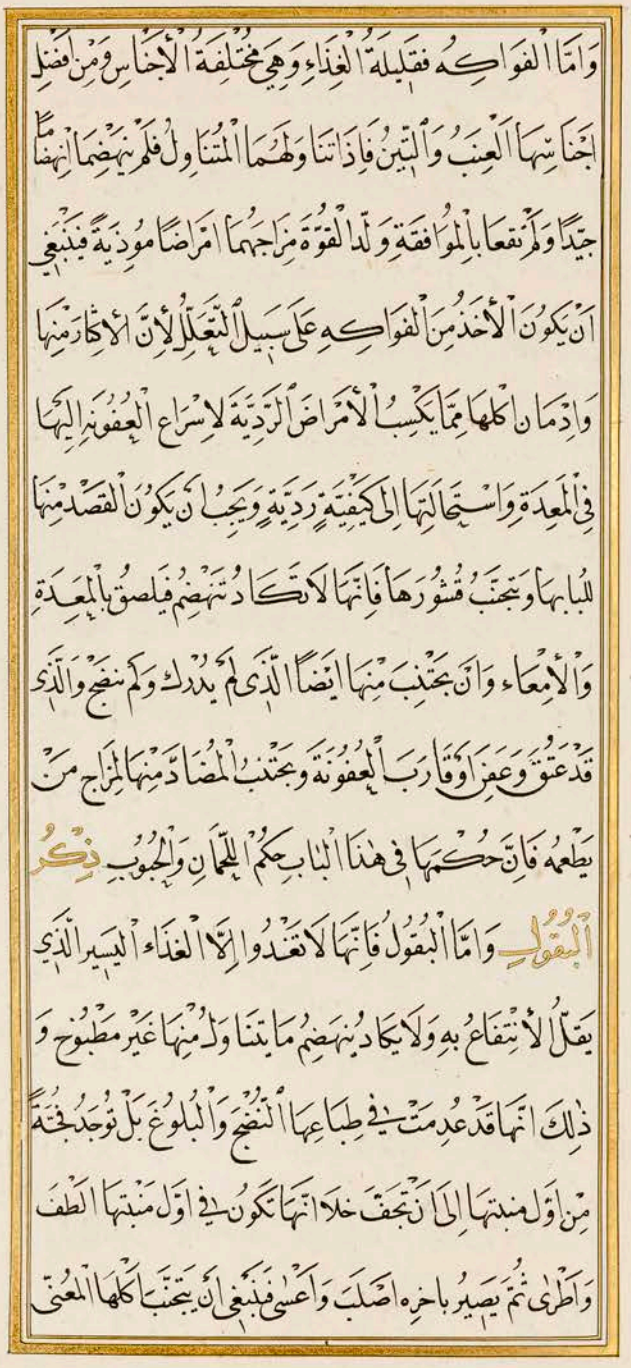
[34b]

Meyvelerin besin değeri azdır. Farklı cinsleri vardır. En değerli meyve cinsi üzüm ve incirdir. Eğer birisi bunlardan yese, iyi bir şekilde hazmetmese ve bu meyveler bedenle uyuşmasa, mizaçlarının kuvvetinden dolayı sıkıntı verici hastalıklar ortaya çıkarırlar. Bu durumda meyvelerin vakit geçirmek kabilinden alınması gerekir. Çünkü meyve yemede aşırıya kaçmak, onların midede çabuk çürümeleri ve kötü niteliklere dönüşmeleri yüzünden kötü hastalıklara yol açan şeylerdendir.

Meyvelerin içlerini tercih etmek ve kabuklarından kaçınmak gerekir. Çünkü kabukları neredeyse hazmedilmez. Böylece mide ve bağırsaklara yapışır. Ayrıca olgunlaşmamış meyveleri yemekten de kaçınılmalıdır. Eskimiş ve çürümüş ya da çürümeye yüz tutmuş, mizaçları kendilerini yiyen kimsenin mizacına zıt meyvelerden de kaçınılmalıdır. Zira onların bu meseledeki durumu et ve tahılların durumu gibidir.

**Baklagiller**

Baklagiller bir miktar faydaları olan basit gıdalar olmakla birlikte çok fazla beslenilmeyen şeylerdir. Pişirilmemiş olarak yiyen kimse onları neredeyse hiç hazmedemez. Bu, tabiatlarının olgunlaşmamış olmasından dolayıdır. Hatta olgunlaşmalarının başlangıcından kuruyuncaya kadar ham olarak bulunurlar. Fakat olgunlaşmalarının hemen başında daha yumuşak ve daha tazedirler. Sonuna doğru daha sert ve daha kuru olurlar. Sağlığını korumaya özen gösteren kimsenin


وَاَمَّا الْفَوَاكِهُ فَقَلِيلَةُ الْغِذَاءِ وَهِيَ مُخْتَلِفَةُ الْاَجْنَاسِ وَمِنْ اَفْضَلِ
اَجْنَاسِهَا الْعِنَبُ وَالتِّينُ فَاِذَا تَنَاوَلْهُمَا الْمُتَنَاوِلُ فَلْيَهْضِمْهُمَا اِنْهِضَامًا
جَيِّدًا وَلْيَتْبَعْهُمَا بِالْمُوَافِقَةِ وَلَا لْقُوَّةِ مِزَاجُهُمَا اَمْرَاضًا مُؤْذِيَةً فَيَنْبَغِي
اَنْ يَكُونَ الْاَخْذُ مِنَ الْفَوَاكِهِ عَلَى سَبِيلِ التَّعَلُّلِ لِاَنَّ الْاِكْثَارَ مِنْهَا
وَاِدْمَانَ اَكْلِهَا مِمَّا يَكْسِبُ الْاَمْرَاضَ الرَّدِيَّةَ لِاِسْرَاعِ الْعُفُونَةِ اِلَيْهَا
فِي الْمَعِدَةِ وَاسْتِحَالَتِهَا اِلَى كَيْفِيَّةٍ رَدِيَّةٍ وَيَجِبُ اَنْ يَكُونَ الْقَصْدُ مِنْهَا
لِلُبَابِهَا وَيَجْتَنِبُ قُشُورَهَا فَاِنَّهَا لِاِنْكِدَادِ تَهْضِمُ فَيَلْصَقُ بِالْمَعِدَةِ
وَالْاَمْعَاءِ وَاَنْ يَجْتَنِبَ مِنْهَا اَيْضًا الَّذِي لَمْ يُدْرِكْ وَلَمْ يَنْضَجْ وَالَّذِي
قَدْ عَتَقَ وَعَفَنَ اَوْ قَارَبَ الْعُفُونَةَ وَيَجْتَنِبُ الْمُضَادَّ مِنْهَا لِلْمِزَاجِ مَنْ
يَطْعَمُهُ فَاِنَّ حُكْمَهَا فِي هٰذَا الْبَابِ حُكْمُ اللِّحْمَانِ وَالْحُبُوبِ **ذِكْرُ**
**الْبُقُولِ** وَاَمَّا الْبُقُولُ فَاِنَّهَا لَا تَعْدُو اِلَّا الْغِذَاءَ الْيَسِيرَ الَّذِي
يَقِلُّ الْاِنْتِفَاعُ بِهِ وَلَا يُكَادُ يُنْهَضِمُ مَا يَتَنَاوَلُ مِنْهَا غَيْرُ مَطْبُوخٍ وَ
ذٰلِكَ اَنَّهَا قَدْ عُدِمَتْ فِي طِبَاعِهَا النُّضْجَ وَالْبُلُوغَ بَلْ تُوجَدُ فُجَّةً
مِنْ اَوَّلِ مَنْبَتِهَا اِلَى اَنْ تَجِفَّ خَلَا اَنَّهَا تَكُونُ فِي اَوَّلِ مَنْبَتِهَا اَلْطَفَ
وَاَطْرَى ثُمَّ يَصِيرُ بِاٰخِرِهِ اَصْلَبَ وَاَعْسَى فَيَنْبَغِي اَنْ يَجْتَنِبَ اَكْلَهَا الْمُسِنَّ

عحط

[35a]

mümkün olduğunca onları yemekten ve onlara olan arzusunu tetikleyecek şeylerden kaçınması gerekir. Bu durumda onları ancak yenilebilmek için iyi şeyler olmaları ve herhangi bir faydaya nispet edilebilmeleri durumunda tercih etmeli ve yemelidir. Meselâ fesleğen mideyi güçlendirmedeki; yaban marulu ise nemlendirme ve safrayı kontrol altına almadaki uygunluğundan dolayı böyledirler. Pırasa, hardal, fasulye ve benzerleri gibi tatlarında bir sertlik ve keskinlik bulunan baklagillerden ise kaçınılmalıdır. Ancak bu sınıftan olup da pişirilenler, kavrularak iyi hale getirilenler ve içlerine kendileriyle birlikte pişirmenin iyi olduğu baharatlardan konulanlar yenilebilir.

**Yemeğin Hazırlanması-Yapılışı**

Öncelikle önem verilmesi gereken şeylerden biri, yemeğin hazırlanmasıdır. Öyle ki ekmek pişirme, yemek pişirme, kızartma, az pişirme ya da başka yiyeceklerle birlikte yenilen soğuk şeyleri hazırlama gibi çeşitli şekillerdeki yemek yapım tarzlarını, insan tabiatının onları arzulayıp onlara yönelebileceği şekilde iyi yapmak gerekir. Çünkü yağlı et, buğday, iyi arpa ve tahıl çeşitleri gibi insanın yediği besinler belki özünde iyi olabilir. Fakat ekmek, yemek ve benzeri şeyler iyi yapılmadığı zaman insan özü itibarıyla iyi olan o besinlerden faydalanamaz, tabiatı onları kabul etmez ve yerken sindiremez. Bununla birlikte yemeği, tam olarak olgunlaşmış, tadı ve kokusu hoş şeylerden pişirmelidir. Zira anlattığımız üzere besinin tamam olması iki şeyle gerçekleşir.

بحفظ الصحة ما قدر على ذلك وان يتناول منها شيئا تدعوه اليه
شهوته فينبغي ان يكون ما يخدم مزاجه منها وينسب الى ضرب من ضروب
النفع كالفودنج في صلاحه لبقوية المعدة والهندبا في صلاحه
للترطيب وقمع الصفرا ويجتنب منها كل ما كانت له حرافة وحدة
في طعمه كالكراث والخردل والجرجير وما اشبهها الا ان يتناول
ما كان من هذا الصنف مطبوخا ويلقى في القدور لتطييبها و
يحل منها محل الافاويه التي يطيب بها الطبيخ **القول في صنعة**
**الطعام** ان اول ما يجب تقديم العناية به صنعة الطعام حتى يكون
ما يخبز منه او يطبخ او يشوى او يطهو او يصلح بنوع آخر مثل البوارد على
ما تشتهيه الطبيعة او تميل اليه من تمام النضج وطيب الطعم
والرايحة وذلك لان الغذاء الذي يتناوله الانسان ربما كان
فاضلا في جوهره كالسميذ من اللحمان والجيد من الخضر
والارز واصناف الحبوب فاذا فاتته الصنعة الجيدة في معنى
الخبز والطبخ وما اشبههما لم ينتفع الانسان به ولم تقبله
الطبيعة ولم يستمرئه عند تناوله اياه لان تمام الغذاء لمعنيين

[35b]

Bunlardan birincisi, beslenilen şeyin türü iken, ikincisi beslenilen şeyin yapım tarzıdır. Besin bu ikisinden birinden yoksun kaldığında diğerinden de faydalanamaz. Ancak beslenme bakımından yenilen şeyin iyi yapılmaması, beslenilen şeyin özünde kötü olmasından daha zararlıdır. Çünkü besin türlerinden özünde kötü olan bir şey iyi yapıldığında güzelleştirilebilir ve kendisini yiyecek kimsenin iştahını açar. Hâlbuki beslenilen şey, özü bakımından iyi olsa bile kötü yapıldığı takdirde, insan tabiatı kötü yapılmış şeye yönelmez.

Yemeğin yapılış şekli beslenme bakımından yemeğin kendisinden daha etkilidir. Çünkü hayvanların tamamı ya da büyük bir kısmı et olsun, ot olsun besinleri olan yahut onların yerine geçebilen şeyleri pişmesine, olgunlaşmasına ihtiyaç duymaksızın yerler. Onların et, ot, diken, saman ve tahılı olduğu gibi yediklerini görürsün. Bu, onların beslenme organlarının kuvvetli olmasından kaynaklanır.

İnsanın tabiatı ise bu konuda hayvanların tabiatından farklı kılınmıştır. Böylece mizacının yumuşaklığından ve terkibinin saflığından dolayı et ve ot gibi şeylerle, tabiatının hazmetmesine imkân verecek şekilde hazırlanmaksızın beslenemez. Eğer bu şeyler iyi yapılmamış olursa tabiatı onlara yönelmez ve onları arzulamaz.

كما ذكرنا احدهما نوع المغتذى به والثانى صنعته واذا فات
الغذاء احدهما لم يكد ينتفع بالآخر الا ان فوت الصنعة
الجيدة اضر بالغذاء من رداءة الجوهر لان الشئ الردئ الجوهر
من انواع الغذاء قد يطيبه جودة الصنعة حتى يصير
شهيا الى متناوله والردئ الصنعة لا تميل اليه
الطبيعة وان كان المغتذى به فاضل الجوهر وانما صارت
الصنعة املك بالغذاء من جوهره لان الحيوانات كلها وحلها
انما يغتذى بالاشيا التى هى غذاؤها الحر مما كانت او نباتا او
هى على هيئتها من غير ان يلزمها حاجة الى طبخ او انضاج كما ترى من
اغتذائها باللحوم والحشيش والشوك والتبن والحبوب كهيئتها
وذلك لقوة الآلات الغاذية منها فاما الانسان فان طبيعته
جعلت مخالفة لطبيعتها فى هذا الباب فصار للطف مزاجه
ونقاء تركيبه لا يغتذى بالشئ من اللحوم والنبات الا بعد
تهيئة الصنعة له بهيأة تمكن معها الطبيعة ان تهضمه فان
لم تجود صنعته لم تمل اليه الطبيعة ولم تشته فاذا لم يشته

ما ساول

[36a]

Yiyeceği şeyi arzulamadığı zaman ise sindiremez. Bu durumda da yiyecekler kendisinden kaçınılması bakımından ilaç mesabesinde olmuş olur. Çünkü besin ile ilaç arasındaki fark şudur; besin kendisine benzer olduğundan dolayı tabiat tarafından kabul edilir, ilaç ise karşıt (zıt) olmasından dolayı tabiat ondan kaçar ve istemez. Nice şey vardır ki mizacı bakımından insana zararlı olduğu söylenir de insan o şeyi arzuyla ve kendisine yönelerek yediğinde onu sindirir ve hatta o şey kendisi için faydalı bir besin olur. Belki bu sağlıklılar kadar hastalar için de geçerli bir şeydir. Çünkü hastalar belki de hastalıklarında kendileri hakkında zararlı denilen bir şeyi arzuladıklarında, arzuladıkları şey de kendilerine verildiğinde çok arzulamalarından dolayı o şeyi hazmedip sindirebilmişler ve kendilerinde de bir zarar ortaya çıkmamıştır.

Yemek meselesinde en titiz insanlar, tabiatları ince, koku ve tat duyuları yumuşak olan hükümdarlar ile özü itibarıyla iyi olan ve iyi yapılmış şeyleri yeme âdetleri olan rahat yaşam süren kimselerdir. Zira bunlar iyi yiyecekleri kötülerinden ayırarak iyi şeyler tatmaktan hoşnut olurlar. Ne zaman ki yiyeceklere arız olmuş küçük bir bozukluk ya da değişme hissetseler bundan rahatsız olurlar ve onu yemekten içleri daralır. Böyle bir şeyi zorla ve tabiatları ondan kaçtığı halde yeseler yediklerini sindirmeleri beklenmez ve o şeyin bazı hastalık ile rahatsızlıklar ortaya çıkaran zarar verici bir niteliğe dönüşmeyeceğinden emin olunamaz.

مَا تَنَاوَلَ مِنْهَا لَمْ تَسْتَمْرِيهِ فَإِذَا لَمْ تَسْتَمْرِيهِ حَلَّ مِنْهَا مَحَلَّ الدَّوَاءِ فِي
نِفَارِهَا عَنْهُ لِأَنَّ الْفَرْقَ بَيْنَ الْغِذَا وَالدَّوَاءِ إِنَّمَا هُوَ أَنَّ الطَّبِيعَةَ
تَقْبَلُ الْغِذَاءَ لِمُشَاكَلَتِهِ إِيَّاهَا وَتَنْفِرُ عَنِ الدَّوَاءِ وَتَأْبَاهُ لِمُضَادَّتِهِ إِيَّاهَا
فَكَمْ مِنْ شَيْءٍ يَحْكُمُ عَلَيْهِ مِنْ طَرِيقِ مِزَاجِهِ أَنَّهُ ضَارٌّ لِلْإِنْسَانِ فَإِذَا تَنَاوَلَهُ
بِقُوَّةِ شَهْوَةٍ لَهُ وَمَيْلٍ لَهُ مِنْ طَبِيعَتِهِ إِلَيْهِ اسْتَمْرَأَهُ حَتَّى يَصِيرَ لَهُ غِذَاءً
نَافِعًا وَهَذَا أَمْرٌ رُبَّمَا تَعَدَّى بِالْأَصِحَّاءِ إِلَى الْأَغْذِيَةِ وَذَلِكَ أَنَّهُمْ رُبَّمَا
اشْتَهَوْا فِي مَرَضِهِمُ الَّذِي الْمَحْكُومُ عَلَيْهِ بِالضَّرَرِ فَإِذَا أُعْطُوهُمْ قَوَّاهُمْ
لِشِدَّةِ الشَّهْوَةِ لَهُ عَلَى هَضْمِهِ وَاسْتِمْرَائِهِ حَتَّى لَا يَتَبَيَّنَ لَهُ ضَرَرٌ وَلَحَجَ
النَّاسِ إِلَى تَفَقُّدِ أَمْرِ الصَّنْعَةِ الَّذِينَ تَرِقُّ طَبَائِعُهُمْ وَتَلْطُفُ مِنْهُمْ حَاسَّةُ
الْمَشِّ وَالْمَذَاقَةِ مِنَ الْمُلُوكِ وَأَهْلِ النِّعْمَةِ الَّذِينَ جَرَتْ عَادَتُهُمْ بِتَنَاوُلِ
الطَّعَامِ الطَّيِّبِ الْجَوْهَرِ الْجَيِّدِ الصَّنْعَةِ فَإِنَّهَا وَلَا يَجِدُونَ مُرْتَاضًا
حَسَنَ الْمَذَاقَةِ بَتَمْيِيزِ الْأَجْوَدِ وَالْأَرْدَى مِنْ صُنُوفِ الْأَطْعِمَةِ فَمَتَى حَسُّوا
أَدْنَى عَارِضٍ مِنَ الْفَسَادِ وَالتَّغَيُّرِ فِي الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تُقَدَّمُ إِلَيْهِمْ كَرِهُوهَا وَانْقَبَضَتْ
أَنْفُسُهُمْ عَنْ تَنَاوُلِهِ وَإِنْ تَنَاوَلُوا شَيْئًا مِنْهُ عَلَى كَرَاهَةٍ لَهُ وَنُفَارٍ مِنَ
الطَّبِيعَةِ عَنْهُ لَمْ يَحْمَدُوا اسْتِمْرَاءَهُ وَلَمْ يَأْمَنُوا اسْتِحَالَتَهُ إِلَى كَيْفِيَّةٍ ضَارَّةٍ

[36b]

Tabiatları ve terkipleri kaba saba olan avamın ise, çeşitli sebeplerden dolayı bu konuda titiz davranacak durumları yoktur. İlk sebep, onların terkiplerinin kaba ve sert olmasıdır. İkincisi, güzel yapılmış yemeklere karşı damak zevkleri gelişmediği için, yemek yapımında gösterilen en ufak bir ihtimam onların gözünde çoktur. Üçüncüsü, çok hareket edip yürümelerinden ve zor işlerde çalışmalarından dolayı içlerinin ve midelerinin sıcaklığının güçlü olmasıdır. Onlar çok çalışıp çok hareket ederler, çok hareketle içlerini ısıtacak zor işleri üstlenirler. Bu durumda hazım güçleri kuvvetlenir. Beslendikleri her şeyi sindirirler. Öyle ki bu meselede mayasız ekmeği, az pişmiş eti ve az olgunlaşmış şeyleri yemek bakımından neredeyse hayvanlarla uyumluluk gösterirler ve iyi pişirilmemiş besinleri yemekten kaynaklanan sıkıntıları çekmezler.

Yiyeceklerin en uygunu, yapımı esnasında saflaştırıldığından dolayı ekmektir. Zira o, besinlerin aslı ve her zaman yenilmesine şiddetle ihtiyaç duyulan bir şeydir. Ne zaman ki ekmeğe bir şey ilişse buğdayın özü, saflığı, hamuru, somunu dağılır. Bu da günler geçtikçe ekmeğe büyük zarar verir. Bu, zarar türlerinin parça parça bir araya gelerek

مولدة لبعض العلل والاسقام فاما الجفاة الطبايع والتركيب من
اقناء الناس وعوامهم فليست بهم حاجة الى الاستقصاء على
انفسهم في هذا لمعان احدها جفاء التركيب والثاني عدم رياضة
حس المذاقة للالوان الطيبة والقليل مما يلتحق الغذاء من الصنعة
كثير عندهم والثاني ان حرارة اجوافهم ومعدتهم تكون قوية لكثرة
الحركة والمشي والاعتمال بالاعمال الشاقة فان الذين يعتملون
ويتحركون كثيرا ويتكلفون الاعمال الشاقة تسخن اجوافهم لكثرة
الحركة وتقوى منها القوة الهاضمة فتستمري كلما اغتذوه حتى
يكادوا ينابسون في هذا الباب اصناف الحيوانات بتناولهم الخبز
الفطير واللحم الذي لا ينال له من النار الا الاشمام والشيء اليسير
من النضج ثم لا يكادون يتأذون بما يتناولونه من الغذاء على تلك الهيئة
من رداءة الصنعة واولى الطعام بان يستعمل النقية في صنعة الخبز
فانه اصل الغذاء والشيء الذي يحتاج الى ادمان اكله وتناوله في اوقات
فمتى عرض فيه عارض حلل من جوهر الحنطة او نقيته او عجنه او خبزه ادى
ذلك على امتداد الايام الى ضرر عظيم وذلك لانه اذا اجتمع من وجوه

ذلك

[37a]

işin sonunda miktarının çoğalması sebebiyledir. Bu ne kadar kötü bir şeydir.

Ekmek meselesinde anlattıklarımızdan, dikkat edilmeyi en çok hak eden şey ekmeğin iyi pişirilmesidir. Çünkü az pişirilirse ondaki pis bir şeyin bedenin hastalıklarını ortaya çıkarmasından korkulur. Unu elekten geçirilip inceltilirken aşırıya gidilmeyen siyah ekmeğin hem sıcaklığı daha çoktur hem de eleğin üstünde kalan kısmın sıcak olmasından dolayı hazmı daha kolaydır. Beyaz ekmeğin hazmı ise yavaş olup hazım gücüne de ağır gelir. Ancak onun hazmedildiğindeki besin değeri daha çoktur. Ondan ortaya çıkan besin, özü itibarıyla daha iyidir. Çünkü o, buğdayın en yumuşak parçası ve mizaç bakımından en iyi olan özünden üretilir. Bu durumda ancak iyi pişirilmiş ekmeği yemek gerekir. Zira tam olarak pişirilmemiş her şeyde bedene büyük bir zarar vardır.

Çok sıcak ve yumuşaklığı gidecek derecede kurumuş olan ekmekleri de yememek gerekir. Aksine aynı gün ya da bir gün öncesinde pişirilmiş yumuşak ekmek yenilmelidir. Aşırı sıcak ekmek, tam olarak olgunlaşmamış bir şey gibidir. Aşırı kuru ekmek ise kendisinde bulunan nemin çoğunun gittiği kuru bir şeye benzer. Midede sıcak ekmek bulunur ve üstüne de su içilirse, bu, şişkinlik ve hamurun suretine benzer bir şeye doğru bir dönüşüm ortaya çıkarır.

ذلك الضرر البعض الى البعض كثر مقداره في آخر الأمر وليس
مكروهه واخوفها ذكرناه بالتفقد من امر الخبز انضاجه فانه اذا وقع
فيه تقصير خيف ان يتولد منه ادواء من البدن خبيثة والخبز
الخشكار الذي لا يبالغ في نخل دقيقه اكثر حرارة واسرع انهضاما
لمكان الحرارة التي في نخالته واما الجاري فانه ابطا انهضاما واو
اثقل على القوة الهاضمة الا انه اذا انهضم يكون اكثر غذاء ويكون
الغذاء الذي يتولد منه افضل في جوهره لأنه انما يتولد من لباب
الحنطة الذي هو الطف اجزائها واجودها مزاجا فينبغي ان لا
يتناول من الخبز الا المستحكم النضج فان الآفة في كل ما يفوته النضج
التام منه عظيمة على البدن ثم يجب بعد ان لا يتناوله حارا جدا
ولا جافا قد ذهب لينه بل يتناول منه ما كان ليتنا مخبوزا ليومه
او امسه فان الحار الشديد الحرارة منه بمنزلة الشيء الذي لم يتم
ادراكه وبلوغه والجاف منه الشديد الجفوف بمنزلة الشيء
القديد الذي ذهب اكثر ما فيه من الرطوبة واذا وقع الخبز الحار في
المعدة وشرب الماء عليه حدث به من الانتفاخ والاستحالة

[37b]

Bu, sıcak bir ekmeğin suya atılması durumunda ekmeğin geldiği hal gibidir. Kuru ekmek yenilip üzerine su içildiğinde de böyle olur. Bu da suya atılıp battığı zaman kuru ekmekte ortaya çıkan şeye benzer bir şişkinlik meydana getirir.

Ekmeğin ardından yapımına önem verilmesi gereken yiyeceklerden biri de ettir. Bu da ekmek yemeye düşkünler gibi bolluk sahiplerinin yemeye düşkün oldukları bir besindir. Bu durumda onun da iyi yapılması gerekir. Yapımının çeşitli şekilleri vardır: Et pişirilebilir, kavrulabilir ve kızartılabilir.

Kızartma fırına atılabilir, az pişirilmiş olarak yenilebilir, ızgara kebap, köfte yapılabilir. Bu yapım çeşitlerinin her birinde en iyi düzenleme eti fazla pişirmektir. Çünkü etten yapılan şeylerin doğurduğu en büyük sıkıntı ette pişmemiş kısımların kalmasıdır. Böyle olursa anlatmış olduğumuz hararetleri çok ve mideleri güçlü kimseler hariç hazmı ve sindirimi zor olur. Midesi zayıf olanların, eti hazmedip sindirebilmeleri için pişirilecek etin daha fazla dövülmesi gerekir. Sert ve yeterince pişirilip kızartılmayan etler, hazmedilmesine tabiatın da güç yetirmesi durumunda besin değeri ve gücü daha fazla olan etler olup; zor, sıkıntı verici, yorucu işlerde çalışanların bedenleri için daha uygundur.

الثامن

[38a]

Çünkü fazla pişirme etin gücünü alır. Hamurun mayalanmasının ekmeğin gücünü azaltması da böyledir. Bu yüzden ordulardaki savaşçılara, bedenlerinin hafiflemesi ve onlarda gevşek olmayan, açlık ve sıkıntılara tahammül etmeye elverişli sert sıkı etlerin meydana gelmesi için mayalanmamış ekmek, fazla pişirilmemiş kızartılmış et ve güçlü, sert içecekle beslenmeleri emredilir. Fakat rahat bir yaşam süren durumu iyi kimselerin, beslenmelerinde bu tedbirin aksini uygulamaları ve etin midelerinde kolayca hazmedilmesi için iyice pişirilmesi gerekir.

Etin yapımında gerekli olan şeylerden biri de balık ve koyun-keçi yavrularınınki gibi nemli ve iyi etlerin, kendilerine ulaşmış olabilecek bir bozukluğun kurutularak nemliliklerinin mutedil hale gelmesi için kızartılmasıdır. Yaşlı hayvanların etlerinde usul ise pişirme esnasındaki yaşlığın onların kuruluklarını azaltması ve böylece durumlarının mutedil hale gelmesi, mizaçlarının uygun olması için onların güzelce pişirilmesidir. Pişmiş etin, bedenin nemine katkısı, kavurma, kızartma ve az pişirilmiş etten daha fazladır. Kim bedenini kurutmak ve beslenmesini güçlendirmek istiyorsa, üstelik hazım gücünün sindirime güç yetirebileceğine güveniyorsa bu türden az pişirilmiş etlere yönelmelidir. Kim de tabiatını hafifletmek istiyorsa

الشاة والمهن المتعبة لأن الانضاج الشديد يذهب قوة اللحم
وكذلك اختمار العجين يقلل قوته ومن اجل ذلك كانوا يأمرون
بان يغدى رجال الحرب في العساكر الخبز الفطير واللحم المشوي
الذي لم يبالغ في انضاجه والشراب الصلب القوي ليخفف ذلك بذهم
ويولد فيها دما صلبا مكتنزا غير رهل ولا مسترخ يصلح للبطش
واحتمال الآلام فاما اصحاب الدعة والنعمة فيجب ان يكون
التدبير في غذائهم ضد هذا التدبير وان يهتم لهم اللحم تهرية يسهل
معها على المعدة هضمه فمما يجب العمل به في صنعته ان يشوى ما
كان منه رطبا شتيا جيدا كالسمك والصغار من الخرفان والجداء
ليعتدل بالتجفيف الذي يناله من التشوية رطوبته واما لحوم
المسنة من الحيوان فسبيلها ان تطبخ نعما لتقلل رطوبة الطبخ
من بيوستها فتعتدل بذلك حالها ويصلح مزاجها والطبخ ازيد
في رطوبة البدن من القلية ومن الشواء والملهوج فمن اراد تخفيف
بدنه وتقويه غذائه فينبغي ان يميل الى هذا النوع اذا وثق من قوته
الهاضمة بالقدرة على الاستمراء ومن اراد التخفيف على الطبيعة

[38b]

fazla pişirilmiş etler yemelidir.

Tabiatının kuruluğundan şikâyet eden kimsenin çokça çorba içmesi gerekir. Çünkü çorba nemlendirmeye yardımcıdır. Tabiatının yumuşaklığından şikâyet ettiği zaman da kızartma ve az pişirilmiş et yemesi gerekir. Zira bu ikisi, tabiatları hazmedebiliyorsa kurutmaya yardımcıdır.

Mangalda yapılan eti de bilmek gerekir. O, fırında yapılan etten daha hafiftir. Çünkü mangalda yapılan etin buharı çıkar ve havaya karışır. Böylece ağırlığı azalır. Fırında yapılan et ise örtülür ve bu durumda ondan çıkan duman tekrar etin kendisine döner. Et, kendisinden çıkan dumanı tekrar almış olur. Bu da ağırlığa, hazım ve sindirim güçlüğüne neden olur. Bu, insanın fırında yapılan bir şeyi yedikten sonra kendinde bulduğu bir ağırlıktır. Bu yüzden sağlığını korumaya önem veren kimsenin fırında yapılan yiyecekleri aşırı yememesi, hatta onu ara sıra yemesi gerekir. Çünkü tabiat ağır ve ağırlaştırıcı şeyleri yemekten korunduğunda, onları ancak iyice arzuladığı zaman yediğinde, ağır olmalarına rağmen daha kolay hazmedip sindirebilir. En çok methedilen ve en hafif olan kızartma türü, az pişirilmiş ettir.

فينبغي ان يميل الى ما قد بولغ في انضاجه بالطبخ ويجب ان يستعين
اذا شكا يبس الطبيعة بالحسا وستكثر منها فانها تعين على الترطيب
اذا شكا لين الطبيعة فينبغي ان يميل الى الشواء والملهوج فانهما
يعينان على التخفيف اذا قويت الطبيعة على الهضم وينبغي ان يعلم
ان ما عمل بالكانون من اللحم فهو اخف مما عمل بالتنور وذلك
ان الذي يعمل بالكانون يخرج منه بخاراته وينفس فقل لذلك
ثقله والذي يعمل بالتنور نعم تتراجع اليه البخار الذي يخرج منه
فمقبله بعد خروجه منه فيكسبه ذلك ثقلا وخامة وصعوبة
انهضام واستمراء وذلك ان الثقل شيء يجده الطاعم في نفسه
بعقب تناوله ما يعمل بالتنور ولذلك يجب على المعنى بحفظ الصحة
الا يدمن اكل الاطعمة المعمولة بالتنور بل يجعل تناوله اياها غبا
فيما بين اياما مرة وذلك ان الطبيعة اذا الفت من اكل الاشياء
التي تثقل وتستوخم وتركت حتى يتناوله على شهوة وبقيه توقان
وتشوف اليه كان قد على هضمه واستمرائه وان كان فيه
ثقل وخامة واحمد انواع الشواء اخفه الملهوج لانه لا ينال له

[39a]

Çünkü fırında kapalıyken ete ulaşan şeyler bu ete ulaşamaz. Ona, kendisini yumuşaklık ve sindirim için uygun hale getiren, pişmesine yardımcı sıcaklık ulaşır. Kızartılacak koyun ve keçinin kesildikten sonra tüylerinin alınması için suyun içinde haşlanması, derilerinin yüzülmesinden daha iyidir. Çünkü deri yüzülmeden kızartma yapıldığı takdirde eti pişiren sıcaklık etin yağına ve derinin içine ulaşır. Böylece yağ daha tatlı ve daha hoş olarak kalır. Deri yüzüldüğü zaman ise bunun aksinedir. Çünkü eti pişiren sıcaklık doğrudan etin özüne ulaşır, onu kurutur ve saflığını alır.

Yemek yapımında ihtiyaç olan şeylerden biri de, nohut, baklagiller ve soğan gibi şeylerin büyük olmalarına değil de içlerine ve sulu olmalarına dikkat etmektir. Çünkü anlattığımız üzere, insanın beslenmesinde en iyi tedbir tahıl, meyve ve bakliyatların bütün türlerinde onların kabuklarını değil içlerini tercih etmektir. Çünkü bunların kabukları sindirilemeyecek, sindirilse de besininden faydalanılamayacak durumdadır. Belki bazıları birbirine ve beslenme organlarına yapışacak ve onlara zarar vereceklerdir. Bu yüzden tahıl, bakliyat ve baharatların ağır olanlarından ortaya çıkan şeylerden kaçınmak gerekir.

Yemek yapımında, yemeğe katık edilen şeylerden soğan, pırasa ve hardal gibi ağız ve dili yakacak keskinlikteki sıcak şeyleri çok kullanmamak gerekir.

مِنَ التَّعْمِيمِ مَا يَنَالُ التَّسْوِرِيَ وَتَصِلُ إِلَيْهِ الْحَرَارَةُ الْمُنْضِجَةُ لَهُ بِرِفْقٍ
وَاسْتِمْرَاءٍ وَالْمَسْمُوطُ مِمَّا يُشْوَى مِنَ الْحِرْفَانِ وَالْجِدَاءِ أَجْوَدُ مِنَ الْمَسْلُوخِ
لِأَنَّ الْمَشْوِيَّ دَاخِلُ الْجِلْدِ يَنَالُ تُخْمَةً وَدُسُومَتُهُ الْحَرَارَةُ الْمُنْضِجَةُ لَهُ
مِنْ وَرَا وِقَايَةٍ يَصُونُهَا وَتَبْقَى تِلْكَ الدُّسُومَةُ أَعْذَبَ وَأَطْيَبَ وَأَمَّا
الْمَسْلُوخُ فَعَلَى خِلَافِ ذَلِكَ لِأَنَّ الْحَرَارَةَ الْمُنْضِجَةَ تَصِلُ إِلَى جِرْمِ اللَّحْمِ
فَتُحِلُّهُ وَتُجَفِّفُهُ وَتَأْخُذُ مِنْ صَفْوِهِ وَمِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ فِي تَدْبِيرِ صَنْعَةِ
الطَّعَامِ أَنْ يَقْصِدَ فِيمَا يَحْتَاجُ إِلَى تَطْيِيبِ الْقُدُورِ بِهِ مِنَ الْحُمُّصِ
وَالْبَقْلِ وَالْبَصَلِ لِلْبَابِهِ وَمَائِهِ دُونَ جِرْمِهِ فَإِنَّ التَّدْبِيرَ الْفَاضِلَ
فِي غِذَاءِ الْإِنْسَانِ أَنْ يَقْصِدَ فِي جَمِيعِ أَنْوَاعِ مِنَ الْحُبُوبِ وَالثِّمَارِ وَالْبُقُولِ
لِلْبِدُونِ الْقِشْرِ كَمَا ذَكَرْنَا لِأَنَّهُ لَا يَكَادُ يُسْتَمْرَى جِلْدُ الشَّيْءِ مِنْ
هَذِهِ الْأَشْيَاءِ وَإِنِ اسْتَمْرَأَهُ لَمْ يَكَدْ يَنْتَفِعُ بِهِ لِغِذَائِهِ وَرُبَّمَا لَصِقَ
بَعْضُهُ بِبَعْضِ الْآلَاتِ الْغِذَاءِ فَاضْرَبْهُ فَلِذَلِكَ يَجِبُ مَا يَتَوَلَّدُ مِنْ
ثِقَلِ الْحُبُوبِ وَالْبُقُولِ وَالْأَفَاوِيهِ وَيَنْبَغِي فِي تَدْبِيرِ صَنْعَةِ وَمَا
يُوتَدَمُ وَيُصْطَنَعُ مِنْهُ أَنْ لَا يَغْلِبَ فِي شَيْءٍ مِنْهَا الْأَشْيَاءُ الْحَارَّةُ
الْجَرِيفَةُ مِثْلُ الْبَصَلِ وَالْكُرَّاثِ وَالْخَرْدَلِ وَأَشْبَاهِ هَذِهِ فَإِنَّهَا تَلْذَعُ

[39b]

Çünkü bunlar içeride besini sindiren besin organlarının bazılarını yaralayacak kadar yakarlar ve sıcak bir şeyin bedenin dışına konulması durumunda yapacağına benzer bir etki yaparlar. Biz onların yaktığını görüyoruz. Bunu derinin dışında yaptıklarına göre içinde yapmaları da mümkündür. Bu yakıcı şeyler hazmedildiklerinde mide suyunda yakıcı sertlikte bir nitelik ortaya çıkarırlar. Belki de bunlar zararlı yara ve hastalıklara sebep olurlar. Tabiatının ve kıvamının değişmesiyle kanın niteliğinin yol açtığı şey de miktarının artması durumunda kanın niceliğinin yaptığı şeyden daha zararlıdır. Bedenin faydasına önem veren kimsenin bu şeyleri aşırı yemekten kaçınması ve pişmemiş olanlarını asla yememesi gerekir. Çünkü onların anlattığımız mide sularının yanmasında güçlü tesirleri vardır. Onlar besinden çok ilaç olmaya elverişlidir.

Yiyecekler tatları bakımından kendisinde hiçbir tadın baskın olmadığı ekmek, et, süt, yumurta, kendileriyle beslenilen tahıllar gibi tadı mutedil yiyecekler ile ekşi, tuzlu, tatlı yiyecekler gibi kısımlara ayrılır. Beslenmek için en uygun yiyecek ve katıklar, kendisinde hiçbir tadın üstün olmadığı yiyeceklerdir. Çünkü besinlerde diğerlerine baskın gelmiş her tat sıcaklık ya da soğukluk gibi keyfiyetlerden birinin galip geldiğine delâlet eder.

الآت الغذاء التي تمريها في الجوف حتى ربما اوجب بعضها وهلك الشيء
بما تفعله في ظاهر البدن اذا وضع شيء منها عليه فقد نرى انه يلدغه
ويحرقه واذا فعل ذلك في ظاهر الجلد فهو اجرى ان يفعله في باطنه و
اذا انهضمت هذه الاشياء اللذاعة احدثت في الكيموسات كيفية
حادة حريفة وربما كانت سببا للقروح والاورام والامراض
الصعبة وذلك ان الذي يفعله كيفية الدم باستحالته عن طبيعته
وقوامه اضر بالانسان مما يفعله كميته اذا زادت على المقدار
فينبغي للمعنى بصالح بدنه ان يجتنب الاكثار من هذه الاشياء وان لا
يتناول منها شيئا البتة فان له من التاثير القوي في احراق
الكيموسات ما ذكرناه وهي للعلاج اصلح منها للغذاء والطعام
بعد تقسم من جهة طعومه الى المعتدل الطعم الذي لا يغلب عليه
شيء من الطعوم كالخبز واللحم واللبن والبيض والحبوب التي تغذي
بها والى الحامض والمالح والحلو واصلح الاطعمة والادم للاغتذاء
ما لم يغلب عليه طعم من الطعوم لان كل طعم غالب على شيء من الاغذية
فهو دال على كيفية غالبة من الكيفيات اما حرارة واما برودة

[40a]

Bu keyfiyetlerden birinin üstünlüğünde ise o şeyin mizacının itidalden çıktığına delâlet vardır. Bu yüzden ekşi, tatlı, tuzlu gibi şeylerden birini yemeye aşırı düşkünlük, tatları hoş olan ekmek, et ve tahıl gibi kendileriyle beslenilen şeyleri yemeye aşırı düşkünlükle aynı değildir. Çünkü bu son şeyler gerçekte başka bir şey için değil beslenmek için yaratılmışlardır. Onların mizaçları insanın mizacına yakındır. İnsanla aralarındaki benzerlikten dolayı onları sürekli yemek insan için mümkündür. Tatlı, ekşi, tuzlu gibi diğer şeylerle sürekli beslenmek ise mümkün değildir. İnsan böyle yaparsa kendine zarar verir.

Sert olmayan, tatları hoş ve mutedil bir derecede yağ ihtiva eden yiyecekler beslenmek için en uygun yiyeceklerdir. Fakat çoğunlukla tatlı sıcaklığa, ekşi ise soğukluğa meyillidir. Kanla arasında en fazla benzerlik olan yiyecek tatlıdır. Çünkü tatlılık kanın tadıdır. Kanın baskın olduğu her şey tatlılığa meyillidir. Bundan dolayı kanın baskınlığı altındaki çocukların tatlı şeylere arzuları şiddetlidir.

Tatlı hazmedildiğinde çok iyi bir besin olur. Çünkü besin gerçekte başka tatlardan değil, bu tattandır.

في غلبة شيء من هذه الكيفيات دلالة على خروج مزاجه عن
الاعتدال ولذلك لا يتهيأ من دماء كل شيء من الأشياء التي
تغلب عليها الحموضة او الحلاوة او الملوحة ما يتهيأ من دماء
من اكل ما له طعم عذب كالخبز واللحم والحبوب التي تعتدي بها لان
هذه هي التي خلقت بالحقيقة للغذاء دون تلك ومزاجاتها تقرب
من مزاج الانسان فللمشاكلة التي بينه وبينها يتهيأ له القوام
على اكلها واما تلك الاخر من الحلو والحامض والمالح فانه لا يمكنه
الاغتذاء بها دايما وان فعل ذلك اضر به والعذب الطعم المعتدل
الدسومة الذي لا يشوبه شيء من الحدة والحرافة اصلح المطعومات
للاغتذاء فاما الحلو فهو مائل في اغلب الحكم الى الحرارة والحامض
مائل في اغلب الحكم الى البرودة واشد الطعوم مشاكلة للدم
الحلاوة لانها طعمه وكل من كان الدم عليه اغلب فانه يوجد
اليها اميل ومن اجل ذلك تشتد شهوة الصبيان الذين هم في
سلطان الدم الى الاشياء الحلوة والحلو اذا انهضم فانه يغذو
غذاء كثيرا جيدا لان الغذاء بالحقيقة لهذا الطعم دون من الطعوم

40

[40b]

Tadı hoş ekmek ve et de tatlı cinsindendir. Ancak tatlının bu türü onun ilk mertebesidir. Bu yüzden bunlar aşırı tatlı şeylerin tat alma duyusunda bıraktığı etkiyi bırakamazlar.

Tatlı, hurma ve bal gibi besinlerin aslından elde edildiğinde bedendeki sıcaklığı ısıtmaya ve kanı harekete geçirmeye en fazla etki eden şeydir. Bundan dolayı tatlının yağlı olmayan bu türünü çok yiyen kimse, eğer onu yemeye alışkın değilse, çoğunlukla kanın sertliğinden ve yakıcılığından kaynaklanan yaralara ve çıbanlara mâruz kalır. Anlattığımız gibi bu hükümler âdetlere göre değişir. Nişasta, su ve şekerle yapılan ezme ve benzeri yağlı tatlılar ise, sıcaklığın harekete geçirilmesinde daha az zararlı olurlar. Çünkü onlardaki yağ, sıcaklığı kontrol altına alır ve hareket etmesini engeller. Ancak tatlının bu türü yağından dolayı mideye daha ağır gelir. Susayıp üzerine su içilse zararından emin olunamaz. Yağsız tatlının üzerine su içilmesi, yağlı tatlının üzerine su içilmesinden daha iyidir. Bu, suyun yağla değil de tatlıyla karışmasından dolayıdır. Böylece su soğukluğuyla tatlının sıcaklığını keser ve onu dengeler. Yağlı tatlılarda ise su tatlıyla tam olarak karışamaz.

والعذب الطعم كالخبز واللحم هو من جنس الحلو الا ان هذا النوع
من الحلاوة هو في اول مراتبها فلذلك لا يعمل في حاسة المذاق ما يعمله
الحلو المفرط الحلاوة والحلو اذا كان من الاشياء الاصلية كالتمر
والعسل كان اشد تسخينا وتاثيرا للحرارة في الابدان واحراقا
للدم ومن اجل ذلك صار من يكثر اكل هذا النوع من الحلو الذي لا
دسم فيه كثيرا ما يدفع الى قروح وخراج يتولد عليه من حدة الدم
واحتراقه اذا لم يجر له عادة باكلها فان من شان العادات
تغيير هذه الاحكام كما ذكرناه واما الحلو الدسم كاصناف الحلوا
من الفالوذج والاخيصه وما اشبهها فانها تكون اقل غايلة في
تثوير الحرارة لان الدسومة التي فيه تقمع الحرارة وتمنع سورتها الا
ان هذا النوع من الحلو يكون اثقل على المعدة لمكان الدسومة التي
فيه واذا استسقى الماء فشرب عليه لم يؤمن من ضرره فان شرب الماء
على الحلو الذي ليس فيه دسومة اصلح من شربه على حلو فيه دسومة
وذلك ان الماء يمازج ويداخل الحلو غير الدسم فيكسر برده من
حرارته ويعدله فاما الحلو الدسم فان الماء لا يمازجه ممازجة تامة

[41a]

Bu yüzden belki de ardından hazımsızlık ve türlü zararlar baş gösterir. Bu durumda tatlının yenilmesinde de tedbir alınması, bıkılmaması için aşırı yenilmemesi, hazım ve sindirimine güç yetirilebilsin diye ara sıra ve tabiatın onu arzulayıp daha meyilli olduğu zamanlarda yenilmesi, sindiriminin kolay olması için beyaz şeker, taberzed (kalıp şeker), kabuklu badem ve benzeri latif şeylerden edinilen türlerinin tercih edilmesi gerekir.

Ekşi şeylerin ise şehveti harekete geçirme ve yeme isteği uyandırma özelliği vardır. Ekşi tatlar, hazım gücüne tatlıdan daha hafif gelir. Ancak onun besin değeri tatlının besin değerinden daha azdır. Çoğu insanın tabiatı tatlıya daha meyillidir. İnsanın tatlı şeylere yönelik arzusu, ancak humma ve benzeri bir hastalığa mâruz kalmışsa yatışır ve kesilir. Ekşi şeylere yönelik arzusu ise çabucak tükenmez. Bu yüzden hastalar, hazım kuvvetleri düşer ve iştahları zayıflarsa ekşi şeylerle tedavi edilirler.

Ekşi şeylerin çoğu sinirlere zarar vericidir. Belki de, tatlı yemenin iyi sindirildiğinde çoğunlukla şişmanlık yapması gibi, ekşi şeyler yedikten sonra da zayıflık ve incelik baş gösterir. Bu durumda tabiata, ekşi şeyleri yiyerek ve fazla tüketerek çok yüklenmemek gerekir.

ولذلك ربما اعقب التخمة وانواعا من الضرر فينبغي ان يكون التدبير
في تناول الحلواء ان لا يدمن اكلها لان تبشمها الانسان وان
تناولها غبا وبعد تشوق من الطبيعة بحده اليها ليكون اقدر على
هضمها واستمرائها وان يقصد من انواعها لما يتخذ من اشياء لطيفة
كالسكر الابيض والطبرزد واللوز المقشر وما اشبه ذلك ليسهل
استمراؤه واما الحامض فان من شانه ان يفتق الشهوة ويشهي
الطعام وهو اخف على القوة الهاضمة من الحلو الا ان غذاءه اقل
من غذاء الحلو والطبيعة اليه من اكثر الناس اميل ومن اجل ذلك
صارت شهوة الانسان للشيء الحلو تفتر وتنقطع اذا دفع الى
علة من الحمى وما اشبهها واما شهوته للحامض فلا ينقطع سريعا
ومن اجل ذلك يعلل المرضى بالاشياء الحامضة اذا فترت شهواتهم
وضعفت منهم القوة الهاضمة والحموضات اكثرها مضرة
بالعصب وربما اعقبت الهزال والنحافة كما ان اكل الحلو
اذا جاد استمراؤه كثيرا ما يورث السمن والشحم فينبغي ان لا
يعمل على الطبيعة بتناول الحموضات وادمانها واصلحها كلها

[41b]

Bunların yemek ve katık yapmak için en uygun olanı iyi sirkedir. Ondaki çözücülük ve yumuşaklığın bir benzeri diğer hiçbir ekşi şeyde bulunmaz.

Tuzlular ise hazma yardımcıdır. Bunun tuzun güzel ve lezzetli şeylerdeki etkilerinden olduğu bilinir. Tuz, ekmek ve yemeklerin çürüme ve bozulmalarına engel olur. Kavurmada fazla olursa onun hazmına ve sindirimine yardımcı olur, ağırlığını ve kötü kokusunu azaltır. Yemeğin tuzla güzelleştirilmesi, yemekte fazla olduğu zaman zararlarından korkulan keskin ve sıcak baharatlarla güzelleştirilmesinden daha iyidir.

Yemek yapımı konusuna giren şeylerden biri de, yemeği kaynamasının hemen ardından, sıcakken yemekten kaçınmaktır. Çünkü o henüz olmamış bir şey gibidir. Bir şeyin tam olarak pişmesi, ancak tutuştuğu ateş parçalarının kendisinden ayrılması ve kendi parçalarının sakinleşmesiyle gerçekleşir. Bu yüzden bir saat kadar piştikten sonra kaynamasının tam olarak durması için tencerenin ocaktan indirilmesi gerekir. Sıcak bir yemek mideye gittiği zaman, mide boşsa mideyi yakar, mide besinle doluysa besinleri yakar. Sonra kendisindeki sıcaklıktan dolayı kaynaması bitinceye kadar mideye yerleşemez.

للاستعمال في الأطعمة والأدم الخل الجيد فان معه من التحليل
والتلطيف ما لا يوجد مثله في غيره من الحموضات واما الملح
فانه معين على الهضم ويعرف ذلك من فعل الملح في الاشياء التي
تطيب به ويدفع العفونة والفساد عنها من اللحوم والمطبوخ و
اذا غلب على طعم الاسبيدباجات كان اعون على هضمها واسترارها
وقلل من زهومتها ورخامتها وكان تطييبها به خيرا من تطييبها
بالافاوية الحارة التي اخبرنا انها يخاف من غايلتها اذا
غلبت على الاطعمة ومما يدخل في باب صنعة الطعام ان يجتنب
اكل البطيخ الحار الذي هو في بقية من غليانه فاكل الشيء الذي لم
يدرك بعد لان ادراك المطبوخ انما هو بان يفارق الاجزاء
النارية التي تلتهب فيه وتسكن اجزاؤه ولذلك يجب ان يترك
القدر بعد ادراكها ساعة حتى تسكن غليانها تاما فان
البطيخ الحار اذا وقع في المعدة اما ان يحرق ما يلاقيه من اجزاء
المعدة ان صادفها خالية او تنشط ان صادف فيها حاصلا
من الغذاء ثم لا يستقر في المعدة لمكان الحرارة التي فيه حتى

[42a]

Bu durumda da yemeklerin parçalarını dağıtır. Bu yüzden sıcak yemekleri yiyenler gerçekten tam ve lezzetli bir doygunluğa ulaşamaz. Yemeğin sıcak olarak yenilmemesi gerektiği gibi, soğuk ve gecikmiş olarak da yenilmemesi gerekir. Soğuk bozucudur, gecikmiş yemek ise çürümüş bir şey gibidir.

**Yemek Vakitleri**

Yemek vakti hakkındaki ilk hüküm, insanın besine ihtiyacı olduğu anda yemesidir. Bu da cazibe gücünün ve besine olan arzusunun harekete geçip midede açlık olarak isimlendirilen bir yanma oluştuğu vakittir. Bu, midenin bir önceki yemekten boşaldığı zamandır. Ancak insan kötü tabiatından dolayı nefsini yemeye ihtiyaç duyduğu vakitlerin dışında da yemeye alıştırmış olabilir. Bu durumda yiyecekler midede hazmedilmemiş olarak kalır. Alışkanlık, bu vakitlerde tok olduğunu bildiği halde yemeyi gerektirir. Böylece onun arzusu kötü bir alışkanlığı ortaya çıkaran, yediği şeyi kendisi için zararlı yapan yalancı bir arzu olur. Bu türden yeme-içmelerden kaçınmak ve ancak açken yemek gerekir.

Yenilenlerin tamamen hazmedilip tüketildiğinin belirtisi, midede tıka basa bir doluluk hissedilmemesi, susuzluk ve su isteğinin kesilmiş olmasıdır. Çünkü yemek midede olduğu müddetçe su ister. Midede eksilme olursa su arzusu kesilir ve

يفور فيبدد بذلك اجزاء الطعام ولذلك لا يجد الاكل للطعام
الجارجذا الشبع التام للديد وكما لا يجب ان ياكل الطيخ جارا كذلك لا يجب
ياكله باردا ولا غاثا فان البارد فاسد والغاث كالشيء العفن القول
في وقات المطعم ان الحكم الاول في وقت الطعم ان يطعم الانسان
عند الحاجة الى الغذاء وذلك عند تحرك القوة الجاذبة وشهوتها
للغذاء ما يجده من لدغها الذي يسمى جوعا وذلك عند خلا المعدة
من الطعام المتقدم غير ان الانسان ربما عود نفسه لشر الطبيعة
ان ياكل في غير الوقت الذي يحتاج فيه الى الاكل وهو الوقت
الذي يكون فيه بقية في المعدة غير منهضمة فمقتضيه العادة
الاكل في تلك الاوقات في حالتي الصحو والشرب فكون شهوته
شهوة كاذبة تولدها منه العادة السيئة ويكون ما يتناوله
مضرا به فينبغي ان يجتنب هذا النوع من الطعم وان لا ياكل الا
على النقا وعلامة النقاء ان لا يجد كظة في معدته وان ينقطع
عنه العطش واستسقاء الماء لان الطعام ما دام في المعدة فانه
يستسقي الماء واذا انحدر عن المعدة انقطعت شهوة الماء ووجدت

42

[42b]

bağırsaklarda hareketlenme olur. Yiyeceklerin tam olarak hazmedileceği vakti saatlerle sınırlamak mümkün değildir. Çünkü insanların tabiatları farklıdır. Onlardan bazıları yediklerini saatler içinde hazmederler, bazıları ise bu vaktin iki katı bir vakitte aynı yiyecekleri hazmedemezler. Bu, beslenme organlarının gücüne ve zayıflığına göredir. Ancak bu konudaki baskın hüküm, insanın hazım gücünün sağlıklı olması ve belirgin bir hastalığının olmaması durumunda, feleğin bir devrinin tamam olduğu yirmi dört saat içinde yediklerini sindirebileceğidir.

Genel alışkanlık gündüz sabah vakti, gece de akşam vakti olmak üzere iki kez yemektir. Bu, hayatlarında çok hareket olan ve işleriyle güçleriyle meşgul olan çoğu insan için uygun bir yöntemdir. Fakat hükümdarlara ve rahat bir yaşam süren kimselere bu düzenleme iki sebepten dolayı yardımcı olamaz. Birincisi, onların gün ortasında yönetim işlerini halledip de yemek için vakit bulamayışlarıdır. İkincisi ise, çok çeşitli yiyeceklere sahip olmalarıdır. Yiyeceklerini tam olarak bitirdiklerinde yediklerini gün içinde sindirip de tekrar yemek için hazırlanmak kendileri için mümkün olmaz. Bu yüzden onlar için en uygun olanı,

الحركة في الامعاء والوقت الذي ينهضم فيه الطعام انهضاما
لا يمكن تحديده بساعات الليل والنهار لان طبايع الناس في
ذلك مختلفة فمنهم من ينهضم طعامه في ساعات ولا ينهضم
طعام آخر في ضعف ذلك من الوقت وذلك على قدر قوة الالات
الغذاء وضعفها الا ان الحكم الاغلب في ذلك هو ان قوة
الانسان اذا كانت صحيحة ولم يكن به علة ظاهرة فانه يستمري
اكلته في اربع وعشرين ساعة التي هي تمام دور واحد من ادوار
الفلك والسنة العامية في الاكل ان تكون مرتين في اليوم و
الليلة غدوا وعشيا وهذا تدبير يصلح للعامة التي تكثر حركاتهم
للتصرف في المعايش والاشتغال بالصناعات فاما الملوك و
اهل النعمة فلا يكاد يسعهم هذا التدبير لمعنيين احدهما انهم
لا يتسعون في صدر النهار للاكل حتى يقضوا اوطارهم من
الاشغال السلطانية والثاني استكثارهم من الالوان الاطعمة
فانهم اذا استوفوا منها الاكلة لم يكد يوجد فيهم من يستمري اكلته
في يومه حتى تهيأ له العود في الطعم ولذلك صار الاصلح لهم

ان

[43a]

ihtiyaçlarını almak için akşamları bir kere yemek yemektir. Onlar bunun ardından besinlerin hazmına yardımcı olmak için biraz uyurlar. Bu şekilde yaparlarsa gece onları örttüğünde yemeğin verdiği şişkinlik gitmiş ve hazım kuvveti işinin çoğunu gerçekleştirmiş olur. Böylece onların seherden faydalanmaları ve gecenin ortasını eğlence ve sohbetle ihya etmeleri mümkün olur.

Halk ise böyle değildir. Çünkü onların yiyecekleri hafif, çeşitleri az ve hareketleri çoktur. İçlerinin sıcaklığından dolayı hazımları iyi olur. Böylece onların hem sabah hem akşam yemeleri uygundur. Yemek sabah ve akşam olmak üzere iki kez olduğu zaman birini hafif tutmak gerekir. Uygun olan, yenilenlerin çokluğundan dolayı bedeni tasarruftan alıkoyacak kadar kendisine ağır gelmesin diye sabah yemeğini hafif tutmaktır.

Bol yemekler akşam yenir. Çünkü bunun ardından uyku gelir ve sindirime yardımcı olur. Tabiatın gündüz sindirmesi mümkün değildir. Onun sindirimi ancak gecedir. Çünkü insandaki ğarîzî sıcaklık gündüz uyanıklık ve duyuların kullanılmasından dolayı bedenin dışına çıkar. Bu durumda onun beden içindeki hazım görevi zayıflar. Gece ise uyku zamanı olduğundan sıcaklık tekrar bedenin içine döner, oraya yerleşir ve hazmı iyi yapar. Gece hazmın güçlü olduğunun bir delili de şudur:

ان يجعلوا طعامهم اكلة واحدة ليأخذوا منها حاجتهم ثم
يعقبوه بنومة تعين على هضم الغذاء فيغشاهم الليل وقد ذهبت
عنهم كظة الاكل وعملت القوة الهاضمة اكثر عملها فتهيأ لهم
الاستمتاع بالسهر واحياء صدر الليل بالمؤانسة والمحادثة و
اما العامة فعلى خلاف هذه الصفة لان طعامهم يخف والوانهم
يقل وحركاتهم تكثر فجود هضمهم لحرارة اجوافهم فقد يصلح
لهم الجمع بين الغداء والعشاء لان الاكل اذا صار مرتين غداء وعشاء
فينبغي ان يخفف احدهما واولاهما بالتخفيف الغداء لئلا يثقل
البدن لكثرة الطعام ثقلا يمنع من التصرف والانتشار وتكون
الاكلة المستوفاة في العشاء لان النوم يتبعه فيعين على
الاستمراء ولا ينبغي ان تستمري الطبيعة الغذاء بالنهار و
استمراها اياه بالليل لان الحرارة الغريزية التي في الانسان
تبرز بالنهار الى ظاهر الجسد للسهر واستعمال الحواس فيضعف عملها
الذي هو الهضم في داخل البدن فاما الليل فانها تغور لمكان النوم
الى داخل الجسد وتستبطن فيه فجود الهضم ومن الدليل على قوة الهضم

[43b]

Biz her bir organımızın tam olarak hazmedebilmek için yenilenlerin fazlasını çıkardığını görüyoruz. Mesane su özelliği gösteren şeylerin atıklarını toplar. Bağırsaklar kuru atıkları toplar. Nemli şeylerin toplandığı göz, burun ve ağız da böyledir. Biz gündüz gerçekleşen hazmın bu gibi şeyleri yaptığını görmüyoruz.

Akşam yemeği gece hazmın güçlü olmasından dolayı bedenin gücünü ve büyümesini belirgin bir şekilde artırır. Bununla da akşam yemeğinin öğle yemeğine üstünlüğü açıklık kazanmış olur. Ancak akşam yemeği göz ve başa daha zararlı olabilir. Bunun sebebi, gece hazmının güçlü ve iyi olmasından dolayı başa ve gözlere çokça buharın yükselmesi ve onları doldurarak onlara zarar vermesidir.

Durumu iyi olan bir kimse -biz onun için en uygun olanın gündüz ve gece tek bir yemek olduğunu söylemiştik- iki kez yemek yemeyi tercih ederse bu durumda en iyi yöntem ikinci yemeğinde et ve yağın olmamasıdır. Çünkü durumu iyi, özellikle de tabiatı ince olan kimsenin midesi gündüz ve gece her birinde de et bulunan iki yemeği neredeyse kaldıramayacak durumdadır. Bunu ancak zor işlerle uğraşan, güçlü fiiller ve hareketler yapan insanların tabiat ve terkipleri, kuru mideleri kaldırabilir.

بالليل انا نجد كل عضو من الاعضاء اذا اصبح الانسان قد اخذ
فضلته لتمام الانهضام وتكون المثانة قد جمعت فضلتها المائتة
والامعاء قد جمعت فضلتها اليابسة وكذلك العين بالرطوبة
المجتمعة فيها وكذلك الانف وكذلك الفم ولسنا نجد الانهضام
بالنهار يفعل مثل ذلك فصار العشاء لقوة هضم الليل يزيد في قوة
البدن وانما به زيادة ظاهرة ويتبين بذلك فضل العشاء لقوة
هضم الليل على الغذاء الا ان العشاء ربما اضر بالعين والراس وذلك
لانه يرتفع لقوة هضمه وجودته بالليل ابخرة كثيرة الى الراس و
العينين فتملاهما ويضرهما فان احب احد من اصحاب النعمة الذين
قلنا ان الاصلح لهم ان يجعلوا طعمهم اكلة واحدة في اليوم و
الليلة ان يعود في الاكل فان التدبير الافضل في ذلك ان
لا تكون في اكلته الثانية لحم ولا دسومة فانه لا يكاد يحتمل
معدة احد من اهل النعمة والدعة وخصوصا الذين ترق طبايعهم
منهم اكلتين في اليوم والليلة يكون في كل واحدة منهما لحم
وانما يحتمل ذلك معد الجفاه والطبايع والتركيب من الناس الذين

[44a]

Bu yüzden tek bir yemekten daha fazlasını tercih eden ya da kara safrası tabiatına baskın gelen ve böylece açlıktan zarar gören kimsenin öğlen kendileriyle idare edeceği güllü ve sirkeli bal şerbeti gibi iyi içecekler ve marmelatlar alması gerekir. Bu, midesinin bir tür besin ile yemek vaktine kadar oyalanması içindir. Böylece açlığın sıkıntısından kurtulur. Yine bu kimsenin dikkat etmesi gereken bir şey de midesine tadı bozuk bir şey koymamasıdır.

Nefsi akşam ikinci kez yemeye meyletmişse bu durumda da onu hafif tutmaya gayret etmeli, etten ve özellikle de yağlı şeylerden vazgeçmeli, ekmekle yetinmelidir. Çünkü ekmek neredeyse hiçbir kimsede hazımsızlık doğurmayan, tabiatın başlangıçtan beri yakınlık duyduğu bir besindir. Tabiat ekmeği kolay sindirir ve aşırı tüketmek dışında ekmek tabiata ağır gelmez. Bir şeyi ekmeğe katık yapmak tercih edilirse bu durumda bunun tatlı ve yağlı değil de ekşi ve tuzlu bir şey olması gerekir. Çünkü ekşilik ve tuzluluğun özelliği arzuyu harekete geçirmek, yiyeceğin parçalarını dağıtmak ve hazmı kolaylaştırmaktır. Eğer ikinci kez yemek yiyen, içki ehlinden bir kimse ise şu iki şeyden birisini yapmalıdır;

يعتملون الأعمال الشاقة ويتحركون الحركات القوية من الفعلة
وأشباههم فلذلك يجب على من أحب الزيادة عن الأكلة الواحدة
أو يغلب على طبايعهم المرة فيضر به الخوي أن يتناول بالغداة شيئاً مما
يشتعل به نار المعدة من طيب الأشربة والمربيات كالحليجين و
السكنجبين ليكون ذلك نوعاً من الغداء يتعلل به إلى وقت غدائه فيسلم
من أذى الخوي ولا يقع مما يتناوله من معدته موقعاً يفسد عليه طعامه
وإن مالت نفسه إلى أكلة ثانية بالعشي فيجب أن يخففها بجهد و
يخليها من اللحوم وخصوصاً مما غلظ منها من الدسومات ويقتصر
على الخبز فإن الخبز هو الطعام الذي لا يكاد تعرض منه تخمة لأحد
لأنه الغذاء الذي ألفته الطبيعة متداول الأمر فهي تستمر به ولا
يكاد منه يثقل عليها شيء إلا أن يفرط في الكثرة وإن أحب أن
يأدم الخبز بشيء فينبغي أن يجعله من جنس الحموضات والملوحات دون
الحلاوي والدسومات لأن الحموضة والملوحة من شأنهما تفتيق
الشهوة وتحليل أجزاء الطعام وتجويد هضمه فإن كانت الأكلة
الثانية أكلة صاحب شراب فإن الواجب عليه أن يجري الأمر

44



٤٤

[44b]

ya bu hafif yiyecekleri yer ve onların üzerine içmeye başlar, ancak çok içmez. Çünkü çok yiyecek ve üzerine içilmiş fazla içeceğe tabiat dayanamaz ve bunlar tabiata ağır gelir, midede de hazımsızlık ortaya çıkar. Ya da arzuladığı kadar içer, eğer yemeye olan arzusu güçlü ise anlattığımız şey itibarıyla hafif bir şeyler yer ve sonra içmeyi keser. Su içmekle ve ardından da uyku ile yetinir. Yemeğini iki içecek arasına denk getirmez. Zira iki içecek arasında bir şey yemek en zararlı şeylerdendir. Bunu yapan kişinin gelecek zararlardan kurtulması çok zordur.

**Yemeğin Miktarı**

Kendisine öncelikle özen gösterilmesi gereken şeylerden biri de yemeğin miktarı ve yenilen şeylerin niceliğidir. Doktorlar ve başkaları az yemeyi övmüş, bunun, sağlığın korunup hastalıklardan emin olmanın başlıca sebebi olduğu noktasında ittifak etmişlerdir. Bunun neticesinde de perhizin tıbbın aslı, az yemenin ise en üstün tedavi olduğuna hükmetmişlerdir. Bu hüküm, her vakit, durum, yaş ve tabiatta mutlak olarak geçerli değildir. Bu, bu bölümün başında da geçtiği gibi, insanların beslenmeye olan ihtiyaçlarının zorunlu bir ihtiyaç olup, beslenme olmaksızın onların varlıklarının devam edemeyecek olmasındandır.

فِي ذٰلِكَ عَلٰى اَحَدِ وَجْهَيْنِ اِمَّا اَنْ يَاْكُلَ تِلْكَ الْاَكْلَةَ الْخَفِيفَةَ ثُمَّ
يَبْتَدِئَ الشُّرْبَ عَلَيْهَا وَلَا يُسْتَكْثَرُ مِنَ الشَّرَابِ لِاَنَّ اِجْتِمَاعَ الطَّعَامِ
الْمُسْتَوْفَى وَالْاِسْتِكْثَارَ مِنَ الشَّرَابِ لَا يَحْتَمِلُهُمَا الطَّبِيعَةُ حَتّٰى
تَثْقُلَ وَتَعْرِضَ التُّخْمَةُ وَاِمَّا اَنْ يَشْرَبَ مِقْدَارَ مَا يَهْوَاهُ فَاِنْ قَوِيَتْ
شَهْوَتُهُ لِلطَّعَامِ تَنَاوَلَ شَيْئًا خَفِيفًا بِحَسَبِ مَا وَصَفْنَاهُ ثُمَّ قَطَعَ الشُّرْبَ
وَاقْتَصَرَ عَلٰى شُرْبِ الْمَاءِ وَالنَّوْمِ بَعْدَهُ وَلَا يَجْعَلُ اَكْلَتَهُ بَيْنَ
شَرَابَيْنِ فَاِنَّ مِنْ اَضَرِّ الْاَشْيَاءِ طَعَامًا بَيْنَ شَرَابَيْنِ وَلَا يُكَادُ مُتَعَاطِي
ذٰلِكَ يَسْلَمُ مِنْ ضَرَرٍ يَنَالُهُ وَيَلْحَقُهُ مِنْهُ

## اَلْقَوْلُ فِي تَقْدِيرِ الطَّعَامِ

وَمِمَّا يَجِبُ تَقْدِيمُ الْعِنَايَةِ بِهِ تَقْدِيرُ الطَّعَامِ وَكَمِّيَّةُ مَا يُتَنَاوَلُ
مِنْهُ وَكَانَ الْاَقْوَالُ مِنَ الْاَطِبَّاءِ وَغَيْرِهِمْ قَدِ اتَّفَقَتْ عَلٰى حَمْدِ قِلَّةِ
الْاَكْلِ وَتَصْدِيرِ ذٰلِكَ سَبَبًا لِدَوَامِ الصِّحَّةِ وَاَمْنًا مِنَ الْاَمْرَاضِ الْحَادَّةِ
حَتّٰى حَكَمُوا بِاَنَّ الْحِمْيَةَ اَصْلُ الطِّبِّ وَاَنَّ قِلَّةَ الْاَكْلِ هُوَ اَفْضَلُ
الْعِلَاجِ وَهٰذَا حُكْمٌ لَا يَجُوزُ اَنْ يُطْلَقَ فِي كُلِّ وَقْتٍ وَحَالٍ وَسِنٍّ وَ
طَبِيعَةٍ وَذٰلِكَ اَنَّ حَاجَةَ النَّاسِ اِلَى الْاَغْذِيَةِ حَاجَةٌ ضَرُورِيَّةٌ وَ
لَا بَقَاءَ لَهُ اِلَّا بِالْغِذَاءِ كَمَا تَقَدَّمَ مِنْ هٰذَا الْقَوْلِ فِي اَوَّلِ الْبَابِ

وَاِذَا كَانَ

[45a]

Durum böyle ise beslenmedeki eksiklik ve bedenin ihtiyaç duyduğu şeyden yoksun bırakılması, her birinin insana zararlı olması, insanda hastalık ve rahatsızlıklar ortaya çıkarması bakımından bedendeki fazlalığa ve ihtiyacı olmayan bir şeyin bedene verilmesine benzerdir. Biz tabiatı kara safra özelliğinde olan kimsenin besinini azaltıp yumuşak şeylerle beslendiğinde bunun sıcaklık ve sıcaklığın bedende alevlenmesinin etkisiyle kendisini ağır hastalıklara götürebildiğini görüyoruz. Çünkü bu kimse besinini azaltıp yumuşak yiyeceklerle beslendiğinde, onun besini azaltmadaki durumu, büyük bir ateşe atılan talaş ve diken parçacıklarının durumuna benzer. Nitekim bu ateş üzerine konulan o şeyleri hızla yakar ve yanıcı herhangi bir madde olmaksızın yanmaya devam eder. Üzerine bol ve güçlü miktarda pek çok odun konulursa bunlar ateşe sıkıca yapışıp tutunurlar ve ateşin aşırı bir şekilde tutuşmasına engel olurlar. Bu yüzden yemeğin miktarını bedende baskın olan salgılara göre ayarlamak gerekir. Ancak her durumda insanın yemeye başladığı zaman gücünün sonuna ve midesini doldurup hiçbir şey bırakmayıncaya kadar yememesi gerekir. Böyle yaparsa yemesi onu hazımsızlığa, belki de ağır hastalıklara götürür ve üzer. Bu duruma düşmemek için aşırı yemekten sakınması gerekir.

وَاِذَا كَانَ كَذٰلِكَ فَالَّذِي يَلْحَقُ مِنْ نُقْصَانِ الْغِذَاءِ وَاِعْدَامِ الْبَدَنِ
مِنْهُ مَا يَحْتَاجُ اِلَيْهِ شَبِيهٌ بِالَّذِي يَلْحَقُ مِنَ الزِّيَادَةِ فِيهِ وَاِعْطَاءُ
الْبَدَنِ مِنْهُ مَا لَا يَحْتَاجُ اِلَيْهِ فِي اَضْرَارِ كُلٍّ مِنْهُمَا بِالْاِنْسَانِ
وَتَوْلِيدِهِ الْعِلَلَ وَالْاَمْرَاضَ عَلَيْهِ وَقَدْ نَرَى صَاحِبَ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ اِذَا
قَلَّلَ غِذَاءَهُ وَاغْتَذَى بِالْاَشْيَاءِ اللَّطِيفَةِ رُبَّمَا اَدَّاهُ ذٰلِكَ اِلَى
الْوُقُوعِ فِي الْاَمْرَاضِ الصَّعْبَةِ بِقُوَّةِ الْحَرَارَةِ وَالْتِهَابِهَا فِيهِ فَاِنَّ صَاحِبَ
الصَّفْرَاءِ اِذَا قَلَّلَ غِذَاءَهُ وَاغْتَذَى بِاللَّطِيفِ مِنَ الْاَطْعِمَةِ كَانَتْ حَالَتُهُ فِي تَقْلِيلِ
الْغِذَاءِ شَبِيهَةً بِحَالِ النَّارِ الْعَظِيمَةِ الَّتِي يُوضَعُ عَلَيْهَا الدَّقَاقُ مِنَ
الْحَطَبِ وَالشَّوْكِ فَتُحْرِقُهُ سَرِيعًا وَتَبْقَى بِغَيْرِ مَادَّةٍ وَاِذَا وُضِعَ عَلَيْهَا
الْحَطَبُ الْجَزْلُ الْكَثِيرُ الْقَوِيُّ فَاِنَّهَا تَسْتَنُّ وَيَتَعَلَّقُ بِهِ وَلَا مَدْعَاةَ لِفَرْطِ
فِي الْاِضْطِرَامِ وَالْاِلْتِهَابِ فَلِذٰلِكَ يَجِبُ اَنْ تُدَبِّرَ كَمِّيَّةَ الْاَكْلِ بِحَسَبِ
مَا يَغْلِبُ مِنَ الْاَخْلَاطِ عَلَى الْبَدَنِ اِلَّا اَنَّهُ عَلَى كُلِّ حَالٍ لَا يَنْبَغِي لِلْاِنْسَانِ
اِذَا ابْتَدَاَ الْاَكْلَ فِيهِ حَتَّى يُنْهِيَ قُوَّتَهُ وَتَمْتَلِئَ مَعِدَتُهُ فَلَا يَبْقَى فِيهَا
فَضْلٌ فَاِنَّهُ مَتَى فَعَلَ ذٰلِكَ اَدَّتْهُ اَكْلَتُهُ اِلَى التُّخَمَةِ وَرُبَّمَا غَمَّتْهُ وَ
اَدَّتْهُ اِلَى عِلَلٍ صَعْبَةٍ وَلٰكِنْ يَجِبُ اَنْ يُمْسِكَ عَنِ الْاَكْلِ وَقَدْ بَقِيَتْ مِنَ الشَّهْوَةِ

45

[45b]

Çünkü kendisini fazla yemeye çağıran bir arzusu hâlâ mevcuttur. Zira midede bir yiyecek olduğu zaman mide hazmetmek için hareket eder. Sıcaklık ve yaşlık da onda etkili olur, büyür, açılır, geniş bir yere ihtiyaç duyar. Eğer mide dolmamışsa orada büyüme ve genişleme için bir yer bulunur. Mide daha işin başında dolmuşsa, sonra da büyümeye ihtiyaç duyarsa yer ona dar gelir ve sıkıntı verici mide suyu ona acı verir.

Tabiatı güçlü ve sağlam olan kimsenin tamamıyla ve hakkını vererek yemesi gerekir. Zira bu kimse gündüz ve gece tek bir yemek yiyerek onunla yetinebilir. Fakat yaşlılar ve hastalıktan yeni kurtulmuş kimseler gibi güçleri zayıf olanların, aciz oldukları için yemeklerini tam anlamıyla, hakkını vererek ve bir daha ihtiyaç duymayacak şekilde yemeleri mümkün olmayabilir. Onlar tabiatlarını hafifletmeli ve sindirebilecekleri kadar yemeği iki ya da daha çok seferde yemeli, beslendikleri şeylerin yumuşak ve tadı güzel şeyler olmasına dikkat etmeli, sindirebilmek ve kötü bir şeyin ortaya çıkmasını engellemek için her seferde yediklerinin miktarını azaltmalıdırlar. Onların bu konuda işlerini düşüncenin değil de tabiatın düzenlediği çocuklardan da ibret almaları gerekir. Çünkü çocuklar güçlerinin zayıflığından dolayı gece gündüz defalarca yemek yerler. Ancak her seferinde, içgüdüsel kuvvetlerinin kaldırabileceği kadar azar azar yerler.

بقيّة تدعوه الى الازدياد منه كيلا يتأدّى الى تلك الحال فانّ
المعدة اذا وقع فيها الطعام تحرّكت للانهضام فاذا عملت فيه
الحرارة والرطوبة ربا وانتفخ واحتاج الى مكان واسع فاذا لم يمتلئ
منه المعدة وجد فيها متسعا للربو والانبساط واذا ملئت منه في
اوّل الامر ثمّ احتاج الى الربو ضاق عليه المكان واصابته الكظة
المؤذية وينبغي لمن كانت طبيعته قوية صحيحة ان يستوفي اكلته
فانّه يتهيّأ له ان يجعلها في اليوم والليلة واحدة واما من ضعفت
قوته كالمشايخ والناهقين من العلل فانّه ربّما عجز لضعف قوته
عن استيفاء اكلته وينبغي ان يخفف على الطبيعة ويتناول من الطعام
قدر ما يتهيّأ له استمراؤه ويجعلها مرّتين واكثر ويتحرّى ان يكون
ما يغتذي به اللطيف من الاطعمة والاغذية ويقلّل كميته في كلّ مرّة
ليتهيّأ له استمراؤه ولا يتولّد عليه مكروه ويجعل العمدة في ذلك
من طبايع الصبيان الذين تدبّر امورهم الطبيعة لا الفكرة فانّهم
لضعف قوتهم ياكلون في اليوم والليلة مرارا ويكون الذي يرد منه
من الطعام في كلّ مرّة شيئا قليلا على حسب ما تحتمله القوة الغريزية

منه

[46a]

Kışın, yazın yenilenden daha çok yemek gerekir. Bu, bedenin soğukla kuşatılıp sıcaklığın bedenin diplerine itilmiş olması yüzünden insanların ve hayvanların içlerindeki sıcaklığın çok olmasından dolayıdır. Bu fazla sıcaklık yoğunlaşır ve ağır yemeklerin sindirilmesi için güçlenir. Yazın ise içerideki boşluklar, sıcaklığın çıkıp yayılmasından dolayı soğur. Böylece hazmedici güç zayıflar. Bu yüzden tabiatın sindirimden aciz kalmaması için besinin azaltılması, sebze ve benzeri hazmı kolay yiyeceklerin tercih edilmesi gerekir.

**Yemek Çeşitlerinin Servis ve Yeme Esnasındaki Sıralaması**

Nasıl ki yemeğin yapımında, yemek vaktinin tespitinde ve yenilmesi gereken miktarın belirlenmesinde iyi bir yönteme ihtiyaç duyuluyorsa, aynı şekilde yemeklerin hangi sıra ile yenileceği hususunda da iyi bir yönteme ihtiyaç vardır. Çünkü belki de bu konuda uygulanan yöntem zararlı olup hataya düşülebilir.

Bu konuda da yemek vakitlerinin ve miktarının belirlenmesindeki farklılıkların benzeri farklılıklar ortaya çıkar. Bu, insanların tabiatlarının ve midelerinin güçlerinin sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve yaşlık bakımından farklı olmasındandır. Farklı şeylerin her biri için tek bir düzenleme şeklinin olması mümkün değildir.

منه وينبغي ان يكون الانبساط في الاكل ايام الشتاء اكثر منه
في ايام الصيف وذلك لان الحرارة تكثر في اجواف الناس والحيوان
لاستحصاف الابدان بالبرد المحيط وانهزام الحرارة الى غور البدن
عنه فتكثر وتكاثف ويقوى على هضم الطعام واستمراء الغليظ منه
واما في الصيف فان الاجواف تبرد لخروج الحرارة وانتشارها فتضعف
القوة الهاضمة ولذلك يجب تقليل الغذاء فيه والقصد اللطيف
من انواعه كالبوارد وما اشبهها من لطيف الاطعمة كيلا تعجز
الطبيعة عن استمرائه

## القول في ترتيب الوان الطعام عند التقديم والاكل

وكما يحتاج الى حسن التدبير في صنعة الطعام واصابة
وقت الطعم وتناول المقدار الذي يجب منه كذلك يجب حسن التدبير
في تقديم بعض الوان الطعام على بعض لانه ربما عاد الخطأ في التدبير
الواقع في ذلك بالضرر على الاكل والتدبير في هذا الباب يعرض فيه
من الاختلاف نحو ما يعرض في تدبير اوقات الاكل ومقداره وذلك
ان طبايع الناس وقوى معدهم مختلفة في الجراة والبرودة والبوسة
والرطوبة ولا يجوز ان يكون للاشياء المختلفة عيار واحد من التدبير

[46b]

Biz yemek çeşitlerinin sıralaması hakkında daha genel olarak şöyle diyoruz: Yemeğe kendisiyle başlanması gereken şeyler daha önce bahsedilen sebzeler gibi tabiata hafif gelen, hazmı kolay olan şeyler olmalıdır. Böylece yiyen onlarla oyalanır. Onlar yumuşak oldukları için besin değerleri mideyi dolduracak kadar çok olmaz. Yağları da mideyi bozup arzuyu harekete geçirecek kadar fazla değildir.

Aynı şekilde ekşi yemeklerin de isfîzbâc gibi haşlama türünden yemeklerden önce yenilmesi gerekir. Çünkü onlar arzuyu harekete geçirir, başka şeyleri de güçlendirir. Zira ekşi şeylerin, özellikle de sirke ile hazırlanan yiyeceklerin özelliği, karşılaştıkları şeyleri çözmeleri ve dağıtmalarıdır.

Çok pişirilmiş et ve benzeri şeylerin nemini kaybetmemiş olanlarını önce yemek gerekir. Bu, beslenmek için en uygun yemeklerin çok nemli ve yağlı, özellikle de tatlı ve ince yemekler olmasındandır. Onların çok pişirilmiş kuru etler gibi kuru olanları ise her çeşit beslenme için uygun gibidir. Bu yüzden tabiatın en çok arzuladığı ve hazmedebildiği şeyler, tabâhice gibi kavurulmuş et yemekleridir. Tatlı çeşitlerinin ise besin değerleri yüksektir. Onlar güçleri ve yağlarından dolayı arzuyu kontrol altına alırlar. Onları ancak sağlıklı ve güçlü bir tabiat hazmedebilir. Fakat tabiatı meşgul eden bir hastalık ortaya çıkmışsa tabiat onları hazmedemez. Bu yüzden hastaların arzuları

يعمل عليه غير انا نقول في تدبير الوان الطعام بالقول الاعم
يجب ان يكون ما يبدأ به من الطعام الشيء الاخف على الطبيعة الاسرع
انهضاما نحو البوارد التي تقدم ذكرها فيتعلل بها الآكل فانها اذا
كانت لطيفة لم تكن كثيرة الغذاء فتملأ المعدة ولا كثيرة الدسومة
فتفتر الشهوة بتلطيخ المعدة وكذلك يجب ان يقدم الحامض من
الطبيخ على الاسفيذباج لانه ينشق الشهوة ويمكن لما سواه فان من
شان الحامض ولا سيما ان اتخذ بالخل ان يحلل ويبدد اخراما لا قاه و
كذلك يجب ان يقدم ما هو اكثر رطوبة من الطباهجات واشباهها
وذلك ان اشد الطعام ملاءمة للغذاء الكثير الرطوبة والدسومة
لا سيما ما يكون منه حلوا رقيقا فاما ما يكون الى الخفوف
كالطباهجات البابسة فانه كالمناسب لكل انواع الغذاء فيوجد
لذلك اشهى الى الطبيعة بعد الطبيخ ويكون اقدر على هضمه واما اصناف
الحلوا فانها كثيرة الغذاء وهي تقمع الشهوة لقوتها ودسومتها
ولا تهضمها الا الطبيعة القوية الصحيحة فاما اذا احدثت علة
تشغل الطبيعة فانها تعجز عن مقاومتها ولذلك تنصرف شهوات

الاعلا

[47a]

tatlı şeylerden kaçınır; ekşi, tuzlu ve besin değeri çok olmayan, tabiata ağır gelmeyen şeylere yönelir. Bu yüzden tatlıları, arzu ona yönelip ondan alabilsin diye yemeğin sonunda yemek gerekir. Birinci kısımda şöyle demiştik: Tatlılık sağlıklı tabiatlarca tercih edilen bir tattır. Arzu nasıl olsa daima tatlılara yöneldiği için insanın tatlıları diğer çeşitleri yedikten sonra yemesi uygun olur. Sonra arzu tükenir. Çünkü tatlılarla birlikte arzu tükenir. Bunun ardından arzulanacak bir şey kalmaz. Bu yüzden yemek çeşitlerini tatlıyla sonlandırmak alışkanlık haline gelmiştir. Eğer tatlı önceden yenilseydi hazım gücü tatlıyla ve onu tüketmekle meşgul olacaktı. Bu durumda da insan diğer yemek çeşitlerini arzulamayacaktı.

Bu sebepten dolayı kızartmaları, tiritten, kavurmadan ve çok pişirilmiş etten önce yemek gerekir. Çünkü bunlar en güçlü yemeklerdir, nemin karışıp kendilerini bozmadığı saf etlerdir. Bunlar midede bulunup hazım gücü bunlarla, bunların tüketimiyle ilgilendiğinde başka hiçbir şeyle ilgilenmez. Çünkü et en çok arzulanan besin çeşididir. Et, kızartmadan hemen sonra yenildiğinde etin dışındaki yiyeceklerden de çokça yenilmesi için midede yeterli yer kalmaz. Çünkü ne zamanki en güçlü ve en çok arzulanan şeyle başlansa onun dışındakilere ihtiyaç kalmaz.

Meyvelerle diğer yiyecekler arasındaki sıralamaya gelince, bu konuda en iyi yöntem mideleri sıcak-kuru kimselerin

الأعلا عن تناول الشيء الحلو وتميل الى الحامض والمالح وما لا يكثر
غذاؤه ولا اشقل على الطبيعة ولذلك يجب ان يرتب الحلواء في آخر
الطعام ليتناول منه لميل الشهوة اليها فقد قلنا في الباب الأول
ان الحلاوة طعم محبب الى الطبيعة الأصحاء فلميل الشهوة اليها يتهيأ
للانسان الأخذ من الحلواء بعد تناوله من سائر الألوان ثم يكون نهاية
الشهوة لأنها تنقطع عندها ولا تبقى مزيد وراءها ولذلك
جرت العادة بختم ألوان الطعام بها فانها لو جعلت مقدمة عليها
لاشتغلت القوة الهاضمة بها وقهرتها فلم يشته شيئا منها من
الألوان ولهذا المعنى وجب ايضا ان يقدم الشواء بعد الثريد
والقلايا والطباهجات لأنه اقوى الطعام اذ هو اللحم البحت
الذي لم تشبه رطوبة واذا وقعت في المعدة وتعلقت القوة الهاضمة
بهرتها واقتصرت عليه لأن اللحم اشهى اصناف الغذاء فلا تسمع
بعد الأخذ من الشواء للاستكثار مما سواه لأنه متى جعل الابتداء
بالأقوى الأشهى اغنى عما سواه فاما ترتيب الفواكه مع غيرها
من اصناف الطعام فان التدبير الفاضل في ذلك ان يبدأ اصحاب

[47b]

yemeğe meyveyle başlamalarıdır. Çünkü meyveler, mideye hafif gelmeleri ve çabuk hazmedilmeleri bakımından sebzelere benzerler. Mideleri soğuk-nemli olanların ise yemekten önce meyve yememeleri gerekir. Çünkü meyve onların midesini bulandırır, sonra da bir zaman ağırlaştırır.

**Yemek Yemede Yöntem**

Yemek konusunda bedenin faydası açısından ihtiyaç duyulan şeylerden biri de, yemek yemedeki yöntemdir. Yemek özünde iyi, yapımı bakımından övülmüş olabilir. Fakat yemeğin yenilmesindeki yöntem sebebiyle hazmedilmesi esnasında bir eksiklik arız olabilir. Bu, insanların farklı yeme âdetlerinin olmasındandır. Onlardan bazıları hırsla, iştahlıca ve hızla yerler. Lokmaları büyük olur. Hiçbir yiyecekten geri kalmamak için yediği her şeyi karıştırır. Öyle ki ihtiyacı olanı alır sonra elini başkalarının yemeğine uzatır. Hatta fazla oburluğundan dolayı birbiriyle uyumlu olmayan şeylerin birinden diğerine atlayıp durur. Bazıları ise bu tavırdan farklı olarak acele etmeden ve sakince yer. Lokmaları küçük olur ve karıştırmaz. Bu, övülen doğru tavırdır. Yemek konusunda iyi bulunmuş bir davranıştır. Çünkü üstün yöntemleri bir araya getirir.

Yemek noktasında kendisine ihtiyaç duyulan şeylerden birisi de, yavaşça yemenin yemeği bitirmede daha önemli, iyi ve öğütülmüş bir hazma yardımcı

المعدة الحادة اليابسة بالفاكهة قبل الطعام لأن سبيلها
سبيل البوارد في خفتها على معدهم وسرعة هضمها لهم وأما الذين
معدهم باردة رطبة فانه يجب ان لا يقدموها على الطعام لأنها
تلطخ معدهم وثقلها بعد ذلك بساعة القول في تدبير احوال
الطعم ومما يحتاج في مصالح البدن في باب الطعام تدبير هيئة
الأكل فقد يكون الطعام جيدا في جوهره محمودا في صنعته
ثم يعرض في انهضامه تقصير بسبب هيئة الأكل وسوء الأدب
فيه وذلك ان للناس عادات مختلفة في الأكل فمنهم من يأكل
بشره ونهم وسرعة ويعظم اللقم ويخلط في الأكل بان لا يقتصر
على الشيء الذي ابتدا فيه حتى يأخذ حاجته منه اليه ثم يمد غيره
الى غيره بل ينتقل من الشيء الى الشيء الذي لا يجانسه لشدة الشره
ومنهم من يخالف هذا المذهب فيأكل بالتؤدة ويتاني في اكله و
يصغر اللقم ولا يخلط وهذا هو المذهب الصحيح المحمود والأدب
المستحسن في باب الطعم لأنه يجمع معاني فاضلة ومنها ان الأكل
بالتؤدة ابلغ في الاستيفاء من الطعام واعون على الهضم الجيد

العود

[48a]

ve mide suyunun ve midenin dolu olmasının doğuracağı sıkıntılardan uzak tutmasıdır. Zira yavaşça yiyen kimsenin yedikleri midesine azar azar ulaşır ve böylece hazım gücü onları yavaş yavaş hazmeder. Yemeği hırsla ve büyük lokmalar halinde yiyenler ise belki hazım güçlerine güvenip hırsla yiyeceklere yüklenerek onları tüketebilirler. Fakat onları tam olarak hazmedemezler. Mide kendisine bir defada gelen şeylerle tıka basa dolar. Bu durumda mideyi hıçkırık ve çirkin, eziyet verici bir geğirme tutar. Bu da o kimseyi bu durumdan kaynaklanan bir hastalığa sürükleyebilir. Susuz kimsenin su içtiği zamanki durumu da böyledir. Su yudum yudum içildiği zaman bu, bir solukta içmekten daha fazla susuzluğu kesicidir.

Şu da var ki, insanın beslenme konusundaki bu tutumu insan dışındaki canlıların beslenmesine çok az benzer. Zira onların çoğu hırsla, iştahla, ısırarak ve çirkin bir şekilde çekiştirerek yerler. İnsanın yemek yerken hayvanlara benzemekten kesinlikle kaçınması ve yemeklerini sakince yiyenlerin hoş karşılamayacakları bir duruma düşmemeye gayret etmesi gerekir. İnsan bir yöneticinin yanında yemek yiyorsa ya da davetin bizzat sahibi ise yiyenlerin ihtiyaçlarını gördükten, onları tam olarak doyurduktan sonra yemek yiyecek kadar uzun bir zaman bulması mümkünse kendini sakince yemeye alıştırmalıdır. Böylece gücü onlardan önce tükenmez

المحمود وابعد من غائلة التخمة والامتلاء وذلك ان الذي يأكل
بالتؤدة يصل الى معدته من الطعام الشيء بعد الشيء فتستولي عليه
القوة الهاضمة ويتمكن من هضمه والذي يتناول الطعام بالشره
ويعظم اللقم فانه ربما غمر بكثرته القوة الهاضمة وقهرها فتعجز
عن الهضم وبعض المعدة بما يردها دفعة فيتولد فيها الفواق والتجشؤ
المؤذي المستقبح وربما ادى ذلك الى علة تتولد منه وهكذا حال
الماء اذا اخذه العطشان فانه اذا مصه مصا او تجرعه تجرعا كان
اقطع للعطش من ان يعب فيه عبا ومنها ان هذا المذهب في الاغتذاء
ابعد من التشبه باكل الحيوانات الاخر فان عامتها تاكل بشره
ونهم وعض ونهش وحدب قبيح فينبغي للانسان ان يجتهد كل
الاجتهاد في مجانبة التشبه بها في مطعمه ويتوخى ان لا يقع بصر
المواكلين من صاحب المذهب على هيئة تستقذر وتستقر منها ومنها
ان الاخذ نفسه بهذه العادة اذا كان رئيسا يؤكل عنده او
صاحب دعوة تهيأ له ان يمد زمان الاكل حتى يفرغ مواكلوه
من حاجتهم وليستوفوا شبعهم ولا ينتهي قوته قبلهم فيمسك عن

[48b]

ve yemekten çekilerek misafirlerinin ihtiyaçları olan şeyleri yemekten çekinmelerine neden olup onları utandırmaz. Kime nefsinin tabiatı olarak bu âdet verilmişse o kimsede bir fayda ve güzellik vardır. Kimin de böyle bir alışkanlığı yoksa bu âdetten kendisini güzelleştirecek ve faydalandıracak bir pay almak için nefsini bu konuda eğitmesi gerekir.

Yeme konusunda bedenin faydasına olan şeylerden birisi de, insanın endişeli, kızgın ve üzgünken, şiddetli bir korku ve benzeri nefsânî arazlardan birinin kendisine baskın geldiği bir haldeyken yemekten kaçınmasıdır. Çünkü bu durumda yediği şeylerden kendisine arız olabilecek bazı olumsuzluklar nedeniyle yediklerini sindiremez ve onlardan faydalanamaz. Çünkü tabiat bu gibi durumlarda besini olduğu gibi kabul etmez. Böyle bir zamanda o kimsenin sakinleşinceye kadar yemeyi ertelemesi, bu arazların yok olmasını ya da azalmasını, dikkatinin onlardan ayrılıp başka şeylerle meşgul olmasını beklemesi, sonrasında da tabii ve yavaş bir şekilde yemesi gerekir. Bununla birlikte bu kimse beraber yemek yediği kişilerle konuşarak ve onlarla yakınlık kurarak kendini neşelendirmeye çalışmalıdır. Çünkü bu da besinin bedene iyi gelmesine ve iyi hazmedilmesine yardımcı olan şeylerdendir. Bundan dolayı eğlendirici ya da hoş bir söz işitmeksizin yememek, içmemek ve uyumamak hükümdarların âdeti olmuştur. Bu durumda besinin beden için faydalı hale geldiğini

الأكل فيحثهم اصحابه ويدعوهم الى الامتناع من الاكل دون بلوغ
الحاجة فمن رزق هذه العادة من نفس طباعه كان له فيه نفع
وزين ومن عدمها وجب عليه ان يروض نفسه بها ليأخذ منها
بحظ زينه وينفعه ومن مصالح البدن في باب الطعم ان يجتنب
الانسان بجهده الاكل على حال قلق من غضب او غم او خوف شديد
يتمكن منه وما اشبه ذلك من الاعراض النفسانية فانه لا يكاد
يستمري مع تسلط بعض الاعراض عليه شيئا ياكله ولا يكاد
ينتفع به لان الطبيعة لا تقبل مع هذه الاحوال غذاء على وجهه
ولكن يجب ان يؤخر الطعم ويترقب بره زوال هذه الاغراض او ان يقل
ويحتال لصرفها والتشاغل عنها بغيره حتى يكون اكله على هدو
من الطبيعة وطمانينة من النفس ويجتهد مع ذلك ان يسر نفسه
بمحادثة المواكلين ومؤانسة المنادمين فان ذلك ممايعين
على نجوع الغذاء في البدن وجودة انهضامه ومن اجل ذلك كانت
العادة جرت من الملوك بان لا ياكلوا ولا يشربوا ولا ينامو
الا على سماع مله او حديث ممتع ويقولون ان البدن ينمو على ذلك

[49a]

ve bedenin büyümesine yardımcı olduğunu söylerler.

Çocukların büyütülmesi bağlamında, annenin bebeğini keyifliyken emzirmesini tavsiye etmeleri de buna benzer. Çünkü böyle bir anda verilen besin vücuda sirayet eder. Bu hususta, annenin bebeğini korkulu, sinirli iken ya da hıçkırırken emzirmesi durumunda, çocuğun onun sütünden neredeyse hiç faydalanamayacağını söylerler. Bu da bedeninin az büyümesine, hareketlerinin yavaş ve benzinin soluk olmasına neden olabilir. Bununla birlikte güçlü hastalıklar, kötü rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Yemek yerken sakin ve dingin bir ruh hali içinde olmaya yetişkinler de çocuklar kadar ve hatta onlardan daha fazla ihtiyaç duyarlar. Çünkü büyükler üzüntü ve korkunun acısını, bunların kötülüklerini küçüklerin bilemeyeceği kadar iyi bilirler.

Yukarıda söylediğimiz gibi yemeğin hemen ardından hafifçe uyumak da, yemek adabında gereken şeylerdendir. Herhangi bir meşguliyetten ötürü uyumak mümkün olmazsa, yemeğin ardından hazım gücü bedendeki yiyecekleri boşaltıp besinin hazmına yönelene kadar rahatlayacak şekilde uzanıp bir miktar dinlenmekten nefsi yoksun bırakmamak gerekir. Çünkü oturaklarda dik durmak yorucudur. Yorgunluk ise hazmın tamamlanmasını engeller. Yeme noktasında muhtaç olunan yöntemlerin tamamı bunlardır.

## Altıncı Bölüm
## İçeceklerle İlgili Düzenlemeler

### Genel Olarak İçecekler

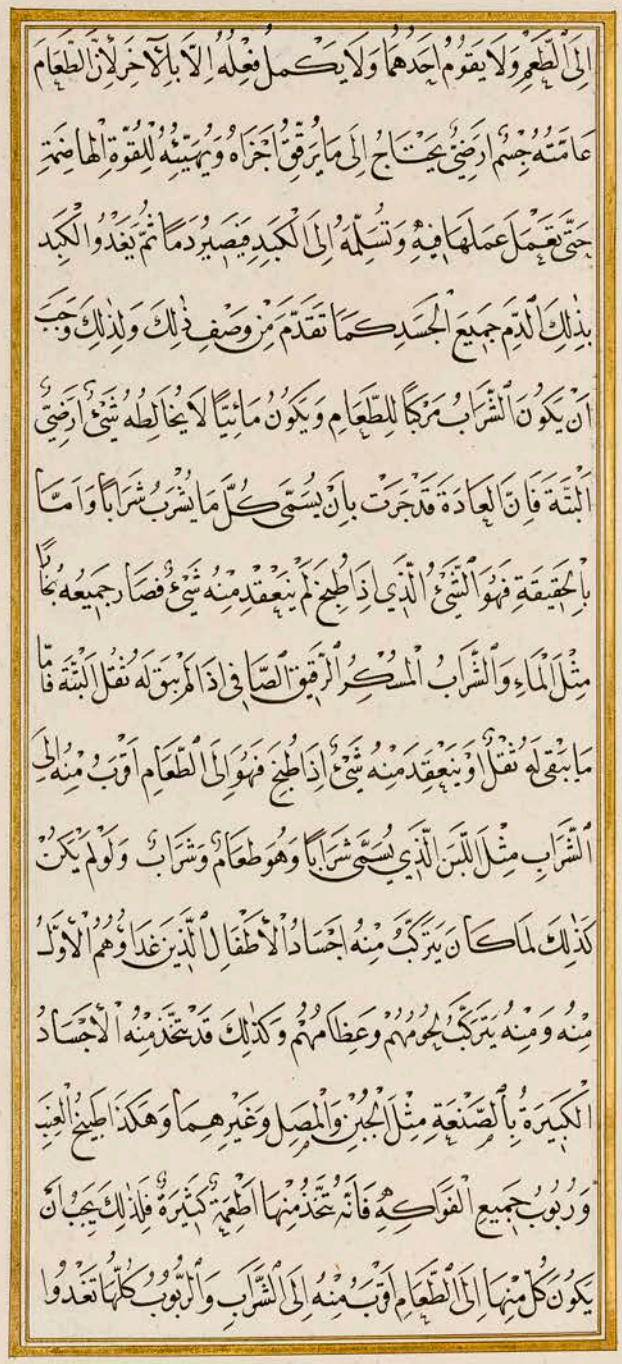
İçeceklere olan ihtiyaç yiyeceklere olan ihtiyaçla ilişkilidir.

وينجع الغذاء فيه احسن نجوع وانفعه وشبيه بذلك ما كانوا
يامرون به في تربية الاطفال من ان ترضع المرأة ولدها وهي طيب
النفس لان الغذاء في ذلك الوقت يسري في البدن ويقولون انه اذا
ارضع وهو خايف او منتهر او مئق فانه لا يكاد ينتفع برضاعه وربما
كان ذلك سببا ان لا ينشاء قميئا في بدنه بطيئا في حركاته حايل اللون
وربما تولدت عليه مع ذلك علل قوية وامراض ردية فالكبار
البالغون يحتاجون من تفقد هذا الباب في حال الطعم شبيها بما يتفقد
منه في الاطفال بل الى اكثر من ذلك لان الكبير يعقل من مضض الغم
والخوف ومكروههما ما لا يعقله الصغير ومما يجب في تدبير الطعم
ان يعقبه الطاعم بنومة كما قلنا فان لم يتهيا لذلك بشاغل عنه فينبغي
ان يخلي نفسه بعقب الطعم من اضطجاعة او اتكاءة يريحها بها حتى
تتفرغ القوة الهاضمة لاستيطان الجسد والاقبال على هضم الغذاء
لان الانتصاب في القعود متعب والتعب يمنع من تمام الهضم فهذه جملة
ما يحتاج الى تدبيره في امر المطاعم **الباب السادس في تدبير
الشراب** القول في عامة الشراب ان الحاجة الى الشراب تقترن بالحاجة

49

[49b]

Bunlardan her biri ancak diğeri ile var olur ve fiilini tam olarak yerine getirebilir. Çünkü genel olarak yiyecek, parçalarının inceltilmesine ve hazım gücü için hazırlanmasına ihtiyaç duyan toprak cinsinden bir cisimdir. Bu, hazım gücünün kendi işlevini yerine getirebilmesi ve neticeyi karaciğere teslim edip karaciğerin onu kan haline getirmesi, sonra da daha önce anlatıldığı üzere bu kanın bütün bedeni beslemesi için gereklidir. Bu yüzden içeceklerin, yiyeceklerle bitişik olmaları ve kendilerine toprak cinsinden hiçbir şeyin karışmadığı, su karakteri gösteren şeyler olmaları gerekir. Çünkü her içilen şeyi içecek olarak isimlendirmek âdet olmuştur. Fakat gerçekte içecek dediğimiz şey, ısıtıldığı zaman tamamı buhar olan ve geriye hiçbir şey kalmayan maddedir. Meselâ tortusu kalmamış su; saf, ince ve sarhoşluk verici içkiler böyledir. Tortusu olanlar ya da pişirildiğinde katılaşan şeyler ise içecekten çok yiyeceğe yakındır. Meselâ içecek olarak isimlendirilen süt böyledir. Çünkü o hem yiyecek hem içecektir. Böyle olmasaydı çocukların bedenlerinin ilk gıdası olmazdı. Çocukların etleri, kemikleri sütten oluşur. Aynı şekilde birçok beden sütten yapılan peynir, yağ ve benzeri şeyleri yiyebilir. Üzümün ve diğer bütün meyvelerin şurupları da böyledir. Zira onlardan birçok yiyecek elde edilir. Bu yüzden onlardan her birinin içecekten çok yiyeceğe yakın olması gerekir. Şurupların tamamı toprak karakteri gösteren bedeni besler.



الجيم

[50a]

Saf su ve içkiler ise bedeni beslemez.

İçeceklerin aslı, Allah'ın bu evrendeki her şeyin hayatı için temel bir unsur olarak yarattığı sudur. Su, hiçbir şeyin kendisinden müstağni kalamayacağı, bütün canlılar için ortak bir içecektir. İnsan suya ihtiyaç noktasında diğer canlılarla ortak olduğu gibi, bunun dışında kendi yöntemleriyle kendine özgü içecekler de bulmuştur. Bu içecekler kurutulmuş ve kaynatılmış şeylerden edinilen sıkma sular olabildiği gibi fazla güzel olmamaları ya da mizaçlarının ağır olması durumunda yemeğin üzerine içilen suların tatlarını iyileştirmek amacıyla bazı içecek türlerinin karıştırılmasıyla elde edilen sular da olabilir. Çünkü her ne kadar her şeyin hayatı su ile olsa da, tadı iyi olmayan su çeşitleri de vardır. Bu durumda suyun tadını düzeltecek karışımlardan müstağni kalınamaz. Ayrıca suyun tadı güzel olsa da soğukluğu ve nemi ile yaşlılara, soğukluk ve yaşlık mizaçlarının kendilerinde baskın olduğu insanların çoğuna zarar verebilir. Belki de onlar çok su içtiklerinde zarar görürler ve kendi mizaçlarını düzeltecek bir karışıma ihtiyaç duyarlar.

Bazı sular lezzet talebiyle edinilir ve bunlar insanın çok arzuladığı en iyi içeceklerden kabul edilir. Bazı sular ise ilaç olarak kullanılır. Meselâ tadı insana kötü gelen ve hastalık için alınan çoğu sular böyledir.

الجسم الأرضي والماء والشراب الصافي لا يغذو وان الجسد واصل
الأشربة كلها الماء الذي جعله الله تعالى قواما لحيوة كل ما
انشاه في هذا العالم وهو شراب مشترك لجميع الحيوان لا يستغني
عنه شئ منها في قوام حيوته ثم صار الانسان بعد مشاركته للحيوان
في الحاجة الى الماء مخصوصا باشربة سوى الماء تتخذها بصنعته
وتدبيره اما من عصارات الاشياء التي تؤخذ رطوباتها وتطبخ
واما ان يخلط بعض انواع الأشربة اما ليغير بها الماء الذي يشرب
على الطعام اذا كان كريه الطعم او وخيم المزاج لان الماء وان كان به
حيوة كل شئ فان من اصنافه ما يوجد كريه الطعم فلا يستغني عن مزجه
بما يصلحه وان كان عذب المذاق الا انه يضر ببرده ورطوبته
كثيرا من الناس كالمشايخ والذين يغلب عليهم مزاج البرودة والرطوبة
فانهم ربما تاذوا بشرب الماء الكثير واحتاجوا الى مزجه بما يصلح من
مزاجه وتتخذ بعضها لطلب للذاذة ولتجعل مشروب الانسان اشهى
واطيب من المذاق وتتخذ بعضها للدواء وايضا للمعالجة مثل الاشربة
التي تستبشع طعمها وتتناول للكثير من الامراض والعلل وانما القصد

[50b]

Bu kitapta anlatılacak olanlar, ilaç kısmına değil, besin kısmına giren içeceklerdir. Bunlar yemekten sonra içilebilen ve sürekli alınabilen, su yerine geçen şeylerdir. Yemeğin üzerine içilmesi ve sürekli alınması mümkün olmayan şeylerse ilaç kısmına giren içeceklerdir. Meselâ menekşe, nilüfer suyu ve benzeri sıcaklığın tedavi edildiği içecekler ile yonca ve benzeri, soğukluğun tedavi edildiği içecekler böyledir.

Besin kısmına giren ve sürekli olarak içilebilen şeyler ise bal suyu ve sirkeli bal şerbeti gibi içeceklerdir. Bu tür içerisinde bal ve sirkeden ya da şeker ve sirkeden yapılan saf bal şerbetinden daha fazla övülen ve çoğu tabiat için uygun olan başka bir şey yoktur. Amaçlanan şey bakımından bal şerbeti şekerden daha güçlüdür. Bu, balda bulunan temizleyicilik ile sirkede bulunan çözücülük güçlerinden kaynaklanır.

Bozulma ve çürümeyi, devamlılıkları (korunmaları) amaçlanan besin ve ilaçlardan uzaklaştıran şeyler dörttür: Birincisi tuz, ikincisi sirke, üçüncüsü bal, dördüncüsü bir tür süs bitkisi olan sarısabırdır. Bunlardan her biri dört tattan, yani tatlılık, acılık, tuzluluk ve ekşilikten biriyle öne çıkar. Bu dört şeyden biriyle korunan her şey erken bir bozulma ve çürümeden kurtulmuş olur.

Sirkeli bal şerbetinde, temizleyicilik ve çözücülük kuvvetleri olan bal ve sirke bir araya geldiği için

مِن ذِكرِ الأَشرِبَةِ في هٰذا الكِتابِ لِما يَدخُلُ في بابِ الغِذاءِ دونَ ما
يَدخُلُ في بابِ الدَّواءِ وهُوَ ما يُتَهَيَّأُ شُربُهُ عَلَى الطَّعامِ والدَّوامِ عَلَيهِ
ويَقومُ مَقامَ المَاءِ فَأَمّا ما لا يُتَهَيَّأُ شُربُهُ عَلَى الطَّعامِ والدَّوامِ عَلَيهِ
فَهُوَ داخِلٌ في بابِ العِلاجِ مِثلُ شَرابِ البَنَفسَجِ والنَّيلوفَرِ وما أَشبَهَهُما
مِمّا يُعالَجُ لِلحَرارَةِ ومِثلُ شَرابِ الحَذَيقونِ وأَشباهِهِ مِمّا يُعالَجُ بِهِ لِلبُرودَةِ
فَأَمّا ما يَدخُلُ في بابِ الغِذاءِ وتَهَيُّؤُ الدَّوامِ عَلَيهِ فَمِثلُ ماءِ العَسَلِ
والسِّكَنجَبينِ ولَيسَ مِن هٰذا النَّوعِ شَيءٌ أَحمَدَ وأَصلَحَ لِأَكثَرِ الطَّبائِعِ
مِنَ السِّكَنجَبينِ السّاذَجِ المُتَّخَذِ مِنَ العَسَلِ والخَلِّ ومِنَ السُّكَّرِ والخَلِّ والعَسَلُ
أَقوى مِنَ السُّكَّرِ فيما يُرادُ السِّكَنجَبينُ لَهُ وذٰلِكَ لِما في العَسَلِ مِن قُوَّةِ الجِلاءِ في
الخَلِّ مِن قُوَّةِ التَّحليلِ والأَشياءُ الَّتي تَدفَعُ أَعراضَ العُفونَةِ والفَسادِ عَمّا
يُقصَدُ اِستِبقاؤُهُ مِنَ الأَغذِيَةِ والأَدوِيَةِ إِنَّما هِيَ أَربَعَةُ أَشياءَ أَوَّلُها
المِلحُ والثّانِي الخَلُّ والثّالِثُ العَسَلُ والرّابِعُ الصَّبِرُ وكُلُّ واحِدٍ مِن هٰذِهِ
مُنفَرِدَةً بِطَعمٍ مِنَ الطُّعومِ الأَربَعَةِ الَّتي هِيَ الحَلاوَةُ والمَرارَةُ والمُلوحَةُ
والحُموضَةُ وكُلُّ شَيءٍ عولِجَ بِواحِدٍ مِن هٰذِهِ الأَربَعَةِ أُمِنَ عَلَيهِ أَسبابُ
العُفونَةِ والفَسادِ العاجِلِ فَلَمّا اِجتَمَعَ في السِّكَنجَبينِ قُوَّتا العَسَلِ والخَلِّ

الكتان

[51a]

-bu iki kuvvetten dolayı en değerli tedavilerin kaynağıdır-, bunlardan edinilen içecek de istifade edilmek üzere elde edilen içeceklerin en üstünü olur. Ancak, sürekli olarak içilmeye en uygun bal şerbeti, saf olanıdır. Kök ve tohumlarla yapılmış olanı ise, biraz besin olarak içilen içecekler kısmına biraz da ilaç olarak içilen içecekler kısmına dâhildir. Zira kök ve tohumlarla yapılmış bal şerbeti, tıkanıklıktan kaynaklanan hastalığı olanlar için uygundur. Sıcaklıktan şikâyet ettiği halde aşırı şekilde bal şerbeti içen kimseler ise bundan zarar görür. Bal şerbeti saf olduğunda zaman ve zemin farklılıklarına göre kimi zaman tatlılığa, kimi zamansa ekşiliğe meyletmesinden dolayı sağlıklı ve hasta herkes için uygundur. Bu yüzden yapılan içeceklerin en iyisi olmuştur.

Bal suyu, en değerli içecektir. Nemli ve soğuk kimseler için uygun olan akıcılığa yardımcıdır. Bu tabiatın zıddına sahip olan, yani sıcak ve kuru kimseler için ise uygun değildir.

Süt, içecekten çok yiyecek olmaya yakındır. Bundan dolayı biz ondan yiyecekler kısmında söz ettik. Onun çocuklar ve sütten başka besin bulamayanlar için besin yerine geçtiğinden ve böylece hem yiyecek hem içecek olduğundan bahsettik.

**Sarhoş Eden Yumuşak Üzüm Şarabı, Tabiatı, Faydaları ve Zararları**

اللتان لهما الجلاء والتحليل وعلى هاتين القوتين مدار فضل المعالجات
صار الشراب المتخذ منهما من افضل الاشربة المستخرجة للانتفاع بها
غير ان الذي يصلح للدوام عليه من السكنجبين انما هو الساذج منه
فاما ما عمل بالاصول والبزور فهو كالمشترك بين اشربة الغذاء
واشربة الدواء وذلك انه ربما صلح لاصحاب العلل المتولدة من البسد
فاما الذين يشكون الحرارة فادمانهم اياه ضار لهم واذا كان ساذجا
صلح للاكثرين من الاصحاء والاعلا بان يميل الى الجلاء قم مرة والى
الحموضة اخرى بحسب اختلاف المواضع وفصول السنة فلذلك
صار من افضل الاشربة المعمولة فاما ما العسل فانه شراب فاضل
من افضل الاشربة معين على الجلاء لمن صلح له من اصحاب الرطوبة والبرودة
وليس يصلح للذين هم في ضد هذه الطبيعة من اصحاب الحرارة واليبوسة
واما الالبان فهي الى ان تكون طعاما اقرب منها الى ان تكون شرابا
ومن اجل ذلك وقعنا بها في باب الطعام لما بيتنا من انها توجد غذاء
للاطفال والكثير من الذين لا يجدون غذاء سواها فتكون طعاما لهم

## وشرابا القول في الشراب العنبي الرقيق الذي ينكر وطبيعته ومنافعه

[51b]

İnsanların akılları ve kendi yöntemleriyle ürettikleri en üstün içecek, sarhoş etme tabiatı da olan yumuşak üzüm içkisidir. O mutedil bir şekilde içildiği takdirde özü en değerli, terkibi en üstün ve faydası en çok olan içecektir. Bu, anlatacağımız üstünlüklerin kendisinde toplanması sebebiyledir. Bedenin ve nefsin faydasını üzüm içkisi kadar kendinde toplayan başka bir içeceğin olmaması da onun üstünlüklerindendir. Çünkü bedenin faydası, insanı bedenen güçlü kılan sağlıktadır. Nefislerin faydası ise insanı zinde kılan neşededir. Bu iki şey, yani sağlık ve neşe insanların bu dünyadaki isteklerinin sonudur. Üzüm içkisinin dışında hiçbir yiyecek ve içecek türünde bu iki şey bir araya gelmez. İnsan, özellikle de zayıf kimseler, bundan bir miktar içtikleri zaman, kendilerini onu içmekten alıkoyamazlar. Üzüm içkisi bedeni güçlendirmek bakımından etten daha önemli sayılabilir. Bu, etin bedenlerdeki etkisinin bir süre sonra ortaya çıkmasından dolayıdır. Üzüm içkisinin, içen kimsenin bedenini güçlendirmedeki etkisi ise içtiği yerde ve aynı vakitte ortaya çıkar. Öyle ki biz bu etkiyi idrarın renginin değişmesinde görüyoruz. Bu durum kısa bir zamanda etki ettiğine delâlet eder.

ومضاره افضل الاشربة التي استخرج الناس صنعتها بتدبيرهم و
عقولهم الشراب العنبي الرقيق الذي مزطبعه الاسكار وهو اشرفها
جوهرا وافضلها تركيبا واكثرها نفعا اذا كان التناول بقصد و
من غير اسراف وذلك لفضايل استجمعت فيه نحو اصفوها فمن تلك
الفضايل انه ليس منها شئ يجمع في نفسه منفعة الجسد والنفس غير
لان منفعة الاجساد انما هي فيما يفيدها صحة وقوة ومنفعة
الانفس انما هي في ما يفيدها سرورا ونشاطا وهذان الشيئان اعني
الصحة والسرور هما الغاية من مطالب الناس في هذه الدنيا وليس
يجتمعان في شئ من الاطعمة والاشربة الا في هذا النوع من الشراب
ولا سيما ابدان الناس وذوي الضعف منهم اذا اخذ منه بقدر
ولم يكن بالانسان علة تمنع من شربه وهو يعد ابلغ في باب التقوية
من اللحم وذلك ان اللحم انما يظهر تاثيره في الابدان بعد مدة من
الزمان واما هذا الشراب فان فعله في تقوية ابدان شاربيه يظهر
في وقت شربه على المكان وذلك كما يجده محتة في العروق من
ادرارها وفي الالوان من تغييرها فيستدل بذلك على انه قد تم

[52a]

Zayıf insanın üzüm içkisi içtiğinde kendini güçlü hissetmesi de, onun bedenler için ete eş değerde hatta ondan daha fazla faydalı olduğuna bir işarettir.

İçkinin nefislere faydası ise insanı zinde kılıp neşelendirmesidir. Bu da ondan başka yiyecek ve içeceklerde bulunmayan, sadece ona özgü olan bir şeydir. Çünkü lezzeti bedenden nefse sirayet eden ve ona aşırı bir neşe, zindelik, rahatlık, esrime, gönül zenginliği, ferahlık, sıkıntı ve üzüntülerden kurtuluş vermek bakımından bu içkinin verdiğini veren başka bir şey yoktur. Nefsin güçlerinde kendinden önce var olmayan cesaret ve cömertlik gibi hoş etkiler ortaya çıkarması da onun üstünlüklerindendir. Bilinmektedir ki cesaret ve cömertlik insanın en değerli güçleridir. Fakat sadece içki içmek korkağı cesur, cimriyi cömert yapmaz.

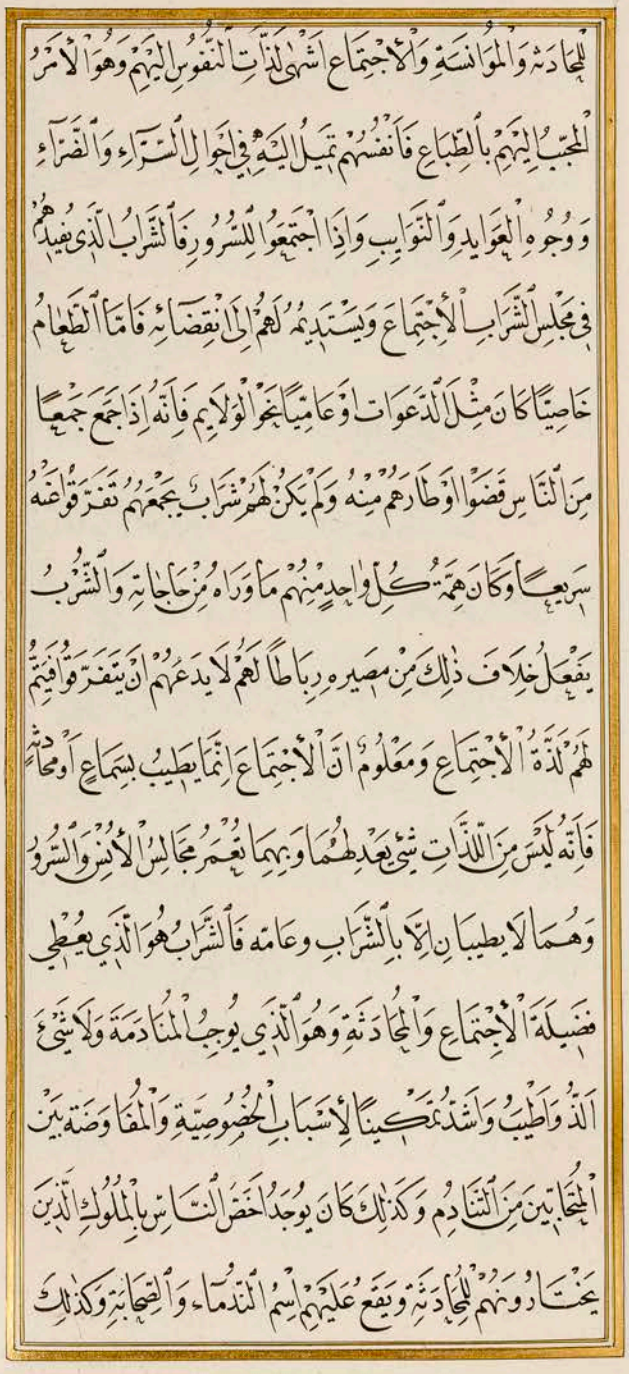
İçkinin bir etkisi de, daha önce mevcut olan anlayış, ezberleme ve zihin gücü, dil becerisi, keskin zekâ gibi şeyleri güçlendirmesidir. Bundan da anlaşılmalıdır ki, bu üstünlükler mutedil bir şekilde içildiğinde bahsedilen şeyleri güçlendirir. Fazla olduğu takdirde ise sarhoşluğa götürür.

Onun üstünlüklerinden biri de, birbirlerini seven eş dostun sohbet ve eğlence amacıyla toplanmalarına sebep olmasıdır.

فعله في تلك المدة القصيرة من الزمان والقوة التي يستفيدها
الانسان الضعيف من شربه هو شيء يحسه من ساعته فهذه منفعته
الظاهرة في الابدان المساوية لمنفعة اللحم بل الزايدة عليها واما
منفعته للانفس فهي ما يفيدها السرور والنشاط وذلك شيء
خاص له دون ما سواه من الاطعمة والاشربة لانه ليس شيء منها تتعدى
لذته الجسد الى النفس فيفيدها من فرط السرور والنشاط والارتياح
والاهتزاز وغنى النفس ورحب الذراع والتخلي من الهموم والاحزان ما
يفيدها هذا الشراب ومن تلك الفضايل انه يفعل في قوى النفس
افعالا عجيبة باظهاره منها ما لا يرى موجودا فيها قبل شربه مثل قوى
الشجاعة والسخاء فقد علم انها من اشرف قوى الانسان وان لم
يكن الشراب منه يشجع الانسان الجبان ويسخي البخيل وزيادته
بعد فيما يكون موجودا فيه منها مثل قوة الفهم والحفظ والذهن وذرابة
اللسان وحدة الخاطر فقد علم ان هذه الفضايل تتزيد فيه اذا بلغ
الحال المتوسطة في الشرب ومن قبل افضائه الى السكر ومن تلك
الفضايل انه الشيء الذي جعل سببا لاجتماع المتحابين من الاخوان عليه

[52b]

Bir araya gelme insanların tabiatlarına sevimli, nefislerine tatlı gelen bir şeydir. Nefisleri neşe ve üzüntü, kazanç ve kayıp zamanlarında ona yönelir. Sevinçli anlarında içki onlara bir araya gelme fırsatı verir ve bu durum toplantı bitip vakit sona erinceye kadar devam eder. Özel davetler ve herkesin çağrıldığı düğün yemekleri gibi yemeklerde ise insanların hepsi toplandığı zaman amaçları yerine gelir, onları bir arada tutacak içecekleri de olmadığı için çabucak ayrılırlar. Onların her birinin aklı daha ötedeki ihtiyaçlarındadır. İçki ise bulunulan yeri ayrılmak istenmeyecek bir ortam haline getirerek bunun aksini yapar. Böylece insanların bir araya gelmekten aldıkları haz tamam olur. Toplantıların dinleme ve konuşma ile güzel olacağı bilinir. Çünkü bu ikisine denk bir lezzet yoktur. Böyle yakınlık ve neşeyle toplanılan meclisler mamur olur. Bunlar ise ancak içki ve benzeri şeylerle olur. Bu durumda içki bir araya gelme ve sohbet güzelliği verir. Bu, beraber içmeyi gerektirir. Birbirini seven kimselerin görüşme ve özel sebepler için birlikte oturup içmesinden daha haz verici, daha hoş ve bir arada olmalarını daha sağlamlaştırıcı hiçbir şey yoktur. Hükümdarlar için en özel insanların, hükümdarların oturup konuşmak için seçtikleri ve adlarına "nedim" denilen kimseler olmasında da durum böyledir.



للمحادثة والمؤانسة والاجتماع اشهى لذات النفوس اليهم وهو الامر
المحبب اليهم بالطباع فانفسهم تميل اليه في اجوال السراء والضراء
ووجوه العوايد والنوايب واذا اجتمعوا للسرور فالشراب الذي يفيدهم
في مجلس الشراب الاجتماع ويستديمهم لهم الى انقضائه فاما الطعام
خاصيا كان مثل الدعوات او عاميا نحو الولايم فانه اذا جمع جمعا
من الناس قضوا اوطارهم منه ولم يكن لهم شراب يجمعهم تفرقوا عنه
سريعا وكان همة كل واحد منهم ما وراه من حاجاته والشرب
يفعل خلاف ذلك من مصيره رباطا لهم لا يدعهم ان يتفرقوا فيتم
لهم لذة الاجتماع ومعلوم ان الاجتماع انما يطيب بسماع او محادثة
فانه ليس من اللذات شيء بعدهما وبهما يعمر مجالس الانس والسرور
وهما لا يطيبان الا بالشراب وعامه فالشراب هو الذي يعطي
فضيلة الاجتماع والمحادثة وهو الذي يوجب المنادمة ولا شيء
الذ واطيب واشد تمكينا لاسباب الخصوصية والمفاوضة بين
المتحابين من المنادم وكذلك كان يوجد اخص الناس بالملوك الذين
يختارونهم للمحادثة ويقع عليهم اسم الندماء والصحابة وكذلك

يوجد

[53a]

Aynı şekilde birbirleriyle kardeş gibi olan kimselerin her birinin, insanların en değerlisini kendisiyle oturup içtiği nedimi olarak görmeleri de böyledir. Birliktelik yemekle değil, içkiyle olacak bir şeydir.

İçkinin üstünlüklerinden biri de, anlattığımız gibi insanın esasının ancak yemek ve içmekle olmasındandır. Allah'ın hayat için en temel unsur kıldığı içeceklerin ilki sudur. Ancak su içmek, ihtiyarların çoğu ile soğuk ve yaş tabiatlarından sıkıntı çeken, suyla karıştırılacak ya da su yerine geçecek başka bir içeceğe ihtiyaç duyan kimseler için çeşitli zararlar ortaya çıkarabilir. Böyle bir şeye ihtiyaç olur da, insan yemekle birlikte bıkmaksızın sürekli içebileceği bir şey bulamazsa ya da suyun dışındaki her şey içildiği süre boyunca tabiatını değiştiriyorsa, bu durumda bunlar tam bir şekilde karıştırılırsa susuzluğu gidermek bakımından su yerine geçer, faydası zararından fazla olur. Fakat bal şerbeti, bal suyu gibi başka içecekler uzun süre içilmeleri durumunda bıkkınlık verirler, susuzluğu da tam olarak gidermezler. Bu durumda bunu içenler su içmeye ve onun zararını ortadan kaldırmaya muhtaç olurlar.

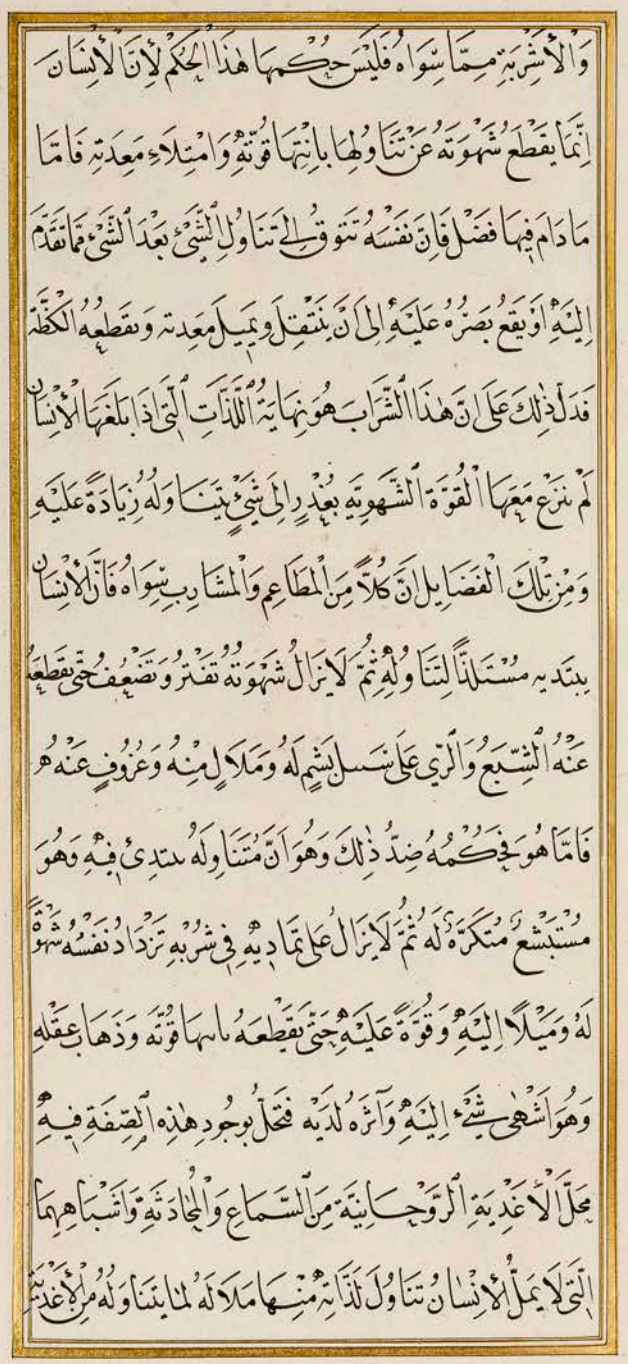
İçkinin özelliklerinden birisi de, insanın bu içkiyi içmesi durumunda diğer yiyecek ve içeceklere olan arzusunun kesilmesi, onu içmeye başladıktan sonra başka bir şeyi arzulamamasıdır.

يوجد اعز الناس على كل من المتواخين نديمه الذي يشاربه وو
الندام انما هو على الشراب دون الطعام ومن تلك الفضايل ان
الانسان انما قوامه بالطعام والشراب كما وصفناه واول
الاشربة الذي جعله الله قواما للحيوة الماء الا انه ربما عاد شربه
بالضرر على كثير من المشايخ والمتاذين بطبيعة البرودة والرطوبة
واحتيج الى شراب يمزج به فيكون بدلا منه وقد علم انه اذا احتيج
الى ذلك لم يقدر على شيء من الاشربة يهتيا ادمان شرب على الطعام
من غير ان يملة الانسان او يغير طبيعته على تطاول مدة شربه اياه
غير هذا الشراب فانه اذا مزج مزاجا ما قام الماء في قطع العطش
وزاد عليه في المنفعة بانه لا يضر مضرته فاما ما سواه من الاشربة
كالسكنجبين وماء العسل وغيرهما فان كلا يسام ويمل على
طول الشرب ولا يقطع العطش قطعا تاما فيحوج متعاطيه على حال
الى شرب الماء ومعاودة ضرره ومن تلك الفضايل ان الانسان
اذا تناول هذا الشراب قطعه عن ساير شهوات الاطعمة والاشربة
فلم يشته شيئا منها بعد ابتدايه في شربه واما اصناف الاطعمة

[53b]

Onun dışındaki yiyecek ve içecek sınıfları bu hükümde değildir. Çünkü insanın yemeye olan arzusu ancak gücünü sonuna kadar kullanıp midesini doldurduğunda kesilir. Önünde fazla bir şey olduğu müddetçe nefsi kendisine sunulan şeyi ardı ardına almayı arzular ya da o şey midesine gidip mide suyu tarafından parçalanıncaya kadar gözü onda olur. Bu da içkinin insanın ulaştığı lezzetlerin sonu olduğuna delâlet eder. Öyle ki, o olduğu takdirde arzu gücü fazladan elde edeceği bir şeye özlem duymaz hale gelir.

İçkinin üstünlüklerinden biri de kendisi dışındaki bütün yiyecek ve içeceklerden farklı olmasıdır. Zira insan yeme-içmeye lezzet alarak başlar. Yiyeceklere yönelik arzusu bir süre devam eder, sonra zayıflar. Öyle ki en sonunda doygunluk, suya kanma, sindirim güçlüğü, bıkkınlık ve isteksizlik gibi nedenlerle arzusu kesilir. İçkinin durumu ise bunun tersidir. Başlangıçta onu içen çirkin bulur. Sonra içmeye devam eder, nefsinin ona olan arzusu, meyli ve gücü artar. Ancak gücünün tükenmesi ve aklının gitmesi ile bu arzu tükenir. O nefsin en çok arzuladığı ve nefse en fazla etki eden şeydir. İçki anlatılan nitelikteki varlığıyla insanın bıkabileceği cismânî lezzetlerden ayrılır, insanın tatmaktan hiç bıkmayacağı dinleme, konuşma vb. ruhani besinler arasına girer.



وَالْأَشْرِبَةِ مِمَّا سِوَاهُ فَلَيْسَ حُكْمُهَا هٰذَا الْحُكْمَ لِأَنَّ الْإِنْسَانَ
إِنَّمَا يَقْطَعُ شَهْوَتَهُ عَنْ تَنَاوُلِهَا بِإِنْتِهَاءِ قُوَّتِهِ وَامْتِلَاءِ مَعِدَتِهِ فَمَا
مَا دَامَ فِيهَا فَضْلٌ فَإِنَّ نَفْسَهُ تَتُوقُ إِلَى تَنَاوُلِ الشَّيْءِ بَعْدَ الشَّيْءِ مَا تَقَدَّمَ
إِلَيْهِ أَوْ يَقَعُ بَصَرُهُ عَلَيْهِ إِلَى أَنْ يَثْقُلَ وَيَمِيلَ مَعِدَتَهُ وَيَقْطَعَهُ الْكَظَّةُ
فَدَلَّ ذٰلِكَ عَلَى أَنَّ هٰذَا الشَّرَابَ هُوَ نِهَايَةُ اللَّذَّاتِ الَّتِي إِذَا بَلَغَهَا الْإِنْسَانُ
لَمْ يَنْزِعْ مَعَهَا الْقُوَّةَ الشَّهْوِيَّةَ بَعْدُ إِلَى شَيْءٍ يَتَنَاوَلُهُ زِيَادَةً عَلَيْهِ
وَمِنْ تِلْكَ الْفَضَائِلِ أَنَّ كُلًّا مِنَ الْمَطَاعِمِ وَالْمَشَارِبِ سِوَاهُ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ
يَبْتَدِيهِ مُسْتَلِذًّا لِتَنَاوُلِهِ ثُمَّ لَا يَزَالُ شَهْوَتُهُ تَفْتُرُ وَتَضْعُفُ حَتَّى يَقْطَعَهُ
عَنْهُ الشِّبَعُ وَالرِّيُّ عَلَى نَسَلٍ يَشِمُ لَهُ وَمَلَالٍ مِنْهُ وَعُزُوفٍ عَنْهُ
فَأَمَّا هُوَ فَحُكْمُهُ ضِدُّ ذٰلِكَ وَهُوَ أَنَّ مُتَنَاوِلَهُ يَبْتَدِئُ فِيهِ وَهُوَ
مُسْتَبْشِعٌ مُتَكَرِّهٌ لَهُ ثُمَّ لَا يَزَالُ عَلَى تَمَادِيهِ فِي شُرْبِهِ تَزْدَادُ نَفْسُهُ شَهْوَةً
لَهُ وَمَيْلًا إِلَيْهِ وَقُوَّةً عَلَيْهِ حَتَّى يَقْطَعَهُ مَا بِهَا قُوَّتُهُ وَذَهَابُ عَقْلِهِ
وَهُوَ أَشْهَى شَيْءٍ إِلَيْهِ وَآثَرُهُ لَدَيْهِ فَمَحَلُّ وُجُودِ هٰذِهِ الصِّفَةِ فِيهِ
مَحَلُّ الْأَغْذِيَةِ الرُّوحَانِيَّةِ مِنَ السَّمَاعِ وَالْمُحَادَثَةِ وَأَشْبَاهِهِمَا
الَّتِي لَا يَمَلُّ الْإِنْسَانُ تَنَاوُلَ لَذَّاتِهِ مِنْهَا مَلَالَهُ لِمَا يَتَنَاوَلُهُ مِنَ الْأَغْذِيَةِ

الْحَمَّامَاتِ

[54a]

İçkinin üstünlüklerinden biri de şudur: Su dışındaki bütün yiyecek ve içecekler ısıtma ve soğutmada, nemlendirme ya da kurutmada tek bir etkide bulunurlar, bir tabiat için uygun olup başka bir tabiat için uygun olmazlar. Buna karşılık içki, cevherinin, tadının, renginin ve farklı tabiatlarda mizacının niteliğinin farklı olmasından dolayı farklı hastalıkların ilacı olabilmektedir.

İçki hakkındaki bahsettiğimiz bu üstünlükler mutedil bir şekilde içildiği takdirdedir. Eğer bunu içen aşırıya kaçarsa bu durumda anlatılan bu faydalar zarar verici şeylere dönüşürler. Öyle ki nefis ve bedene bunlar gibi zarar verecek başka bir şey bulunamaz. Bu durum, miktarı önemli, tehlikesi büyük her şeyde geçerlidir. Yani arzulanan faydaya karşıt bir şey varsa zarardır. Bu zarar mutedil olunması durumunda ortaya çıkacak faydanın büyüklüğü ölçüsünde berbatlığa ve gerginliğe neden olur. İçkinin aşırı bir şekilde içilmesi durumunda üç sebepten dolayı çeşitli zararlar ortaya çıkar: Sarhoşluk, sarhoşluk sonrası mahmurluk ve onun ardından gelen içmeye aşırı tutkunluk.

Sarhoşluktan kaynaklanan zararlar şunlardır: Bunların ilki akıl kaybıdır. Öyle ki aklın hükümranlığı gittiği zaman, onu kaybedenin durumu ile aklı alınmış delinin durumu eşit olur.

الجسمانية ومن تلك الفضايل ان كلا مما سواه من الأطعمة و
الأشربة فانما يفعل مفعلا واحدا في التحرير او التبريد او الترطيب
او التيبيس ويصلح في حال ولا يصلح لصاحب طبيعة اخرى واما
هذا الشراب فانه تهيأ ان يكون بنفسه لاختلاف جوهره وطعمه
ولونه وكيفية مزاجه عند الطبايع المختلفة علاجا لعلل متباينة
فهذه الفضايل التي وصفناها في هذا الشراب متى كان التناول
على سبيل الاقتصاد فاما اذا خرج متناوله الى حد الاسراف فيه
فان هذه المنافع الموصوفة يستحيل الى مضار لا يوجد شيء يحني
مثل جنايتها على الانفس والابدان وهذا حكم مطرد في كل شيء جليل
القدر عظيم الخطر يعني انه اذا وجدت فيه بازاء المنفعة المطلوبة
منه مضرة كانت تلك المضرة في وزن تلك المنفعة فظاعة
وشدة والمضار التي تتولد من الشراب بإسراف الماء تتولد بشدة
معاين من السكر والخمار وما يعقبه ادمان الشرب بإسراف
اما الذي يتولد عن السكر فزوال العقل الذي اذا ذهب سلطانه
استوت حال من يفقد منه وحال المجنون المستلب العقل بل يوجد

[54b]

Hatta birincinin durumu daha kötüdür. Bir diğer zarar, işitme, görme ve bunların dışındaki diğer fiillerin ortaya çıktığı duyuların bozulması, Allah'ın insanı kendileriyle diğer canlılara üstün kıldığı beyan ve mantığın aleti olan dilin tutulmasıdır. Sonuncu zarar, çalışma ve bir şeyler yapıp etmesinin araçları olan el ve ayaklarının, ölünceye kadar içki ile meşgul olmasıdır. Bunun neticesinde insan düşünmeyen, işitmeyen, görmeyen, hiçbir şeyi yönetemeyen ve ölçemeyen, kendisinden korkulmayan ve çekinilmeyen, savuşturmanın da engellemenin de kolay olduğu, ne hakkını alan ne de hakkını gözeten bir gövde olarak kalır.

Sarhoşlukla birlikte gelen mahmurluktan kaynaklanan zararlar ise, nefsin pisliği, kötülük, anlayış kıtlığı, duyu yorgunluğu, iştahsızlık, tatsızlık, renk donukluğu, içen kişinin suretinde yorgunluk verici bir hastalığın etkili olduğu zannını uyandıracak derecede parlaklık ve güzellik kaybı gibi şeylerdir. İçkiyi aşırılık derecesinde çok içmek ise sorumsuz kimselerin işidir. Aşırı şekilde içki içmenin ortaya çıkardığı uygunsuzluk, ilk olarak nefsin zihin, anlayış ve zekâ gibi güçlerinde bulunur. Bedenin güçlerinde ise, karaciğer ve diğer beslenme organlarının zayıflığı, az beslenme, sindirim kötülüğü, yiyeceklere karşı iştahsızlık, yenilenleri kötü hazmetme, rengin kızarıp donuklaşması,

اسوء حالا منه وبطلان الحواس التي بها تظهر الافعال الحيوانية
من السمع والبصر وما سواهما واعتقال اللسان الذي هو آلة
البيان والمنطق الذين بهما فضل الله الانسان على سائر الحيوان
وعدم منفعة آلتي السعي والتناول من اليدين والرجلين حتى
يبقا الانسان جثة مملوة من الشراب لا يعقل ولا يسمع ولا
يبصر ولا يدبر شيئا ولا يقدره ولا يخاف ولا يهاب ولا يوجد
عنده دفع ولا منع ولا انتصاف واما ما يتولد عن الخمار فجثة
النفس والرداة وبلادة الفهم وكلال الحواس وفتور الشهوات
وتغيض للذات وكمود اللون وذهاب اشراقه وبهائه حتى تصور
صاحبه بصورة من عملت فيه علة منبسة واما ما يتولد عن
ادمان الشراب بالاسراف الذي هو فعل المستهتر به فبهذا
التخلف الموجود في قوى نفسه من الذهن والفهم والذكاء وفي
قوى بدنه من ضعف الكبد وساير الآلات الغاذية وقلة
الغذاء وسوء الاستمراء وفتور الشهوة للطعام وسوء هضم ما
يتناول منه واستحالة اللون الى التهيج والكمود والرعشة

المستوله

[55a]

sinirleri istila eden sarsıntı, genel olarak organların tembelliği, verem, ateşli hastalık, su toplanması ve benzerleri gibi yok edici zorlu hastalıklarla karşı karşıya kalmak gibi durumlar gözükür. Bütün bunlar bu hayatta din ve dünya nimetlerinden faydalanamamayı da doğurur. Bilinmektedir ki nefsânî ve bedeni zararlar bakımından anlattıklarımızın ötesinde bir şey yoktur.

**İçki Çeşitleri**

Kıvamı, tadı, rengi ve kokusu bakımından içki çeşitleri, yapıldıkları üzümlerin maddelerine göre farklılık gösterirler. Bundan sonra içkiye etki eden şey, içkinin nasıl yapıldığıdır. Bazısı daha yumuşak, bazısı daha ağır, bazısı daha katı, bazısı daha yumuşak, bazısı daha sıcak, bazısı daha az sıcak, bazısı siyaha meyilli, bazısı kırmızıya meyilli, bazısı beyaza ve bunların dışındaki renklere meyilli olabilir. Bazısı fazla acı, bazısı kekremsi, bazısı normal acı ya da herhangi bir tatta olabilir. Bazıları güzel kokulu olduğu halde, bazıları bunun tersi olabilir. Bunların her türü kendi tabiatının dışındakilerden farklılaşan bir tabiattır. Tabiatları ve mizaçları farklı farklı oldukları halde insanların hepsi için tek bir türün tercih edilmesi mümkün değildir. Onlardan her biri, terkibi ve mizacı kendisine en uygun olanı tercih etmelidir. Bu durumda, soğuk mizaç için daha sert ve daha güçlü olan,

المستولية على الأعصاب وتعطل عامة الجوارح والاندفاع
بعد ذلك الى الأمراض الصعبة المتلفة من السل والدق والاستسقا
وما اشبهها مع الاشتغال في هذه الحيوة عن مصالح الدين و
الدنيا وقد علم انه ليس وراء ما وصفناه غاية في المضار النفسانية
والجسدانية القول في انواع الشراب انواع الشراب في قوامها و
طعومها وألوانها وروايحها تختلف بحسب جواهر الأعناب التي تتخذ
منها وما ينالها بعد ذلك من كيفية الطبخ فوجد بعضها ارق و
بعضها اغلظ وبعضها اصلب وبعضها الين وبعضها احر وبعضها
اقل حرارة وبعضها ما يلا الى السواد وبعضها ما يلا الى الحمرة
وبعضها ما يلا الى البياض وما سوى ذلك من الألوان وبعضها يوجد
شديد المرارة والعفوصة او المرارة او غير ذلك من الطعوم وبعضها يوجد
طيب الرايحة وبعضها على خلاف ذلك ولكل نوع منها طبيعة تخالف
طبيعة غيره وكذلك ليس تهيتا ان يكون المختار لجميع الناس مع اختلاف
طبايعهم ومزاجهم نوعا واحدا لكن الواجب ان يختار لكل منهم ما
هو اصلح له في اصل تركيبه ومزاجه فيختار للبارد المزاج ما هو اصلب

[55b]

sıcak mizaç için ise daha yumuşak, daha tatlı ve suyu daha çok olan tercih edilir. Bu durumda bu tabiatlardan birine sahip olan kimsenin de içkiyi tabiatına göre ayarlaması gerekir.

Kişinin kendisi için seçeceği içkide tam olarak bulunma şartı olan niteliklerden öncelikli olarak tercih etmesi gerekenler, yumuşaklık ve saflıktır. Yumuşaklık içkinin özünde bulunan, saflık ise yıllanma ile ortaya çıkan bir niteliktir. Yıllanmış olduğu halde hâlâ saflığını koruyan içkiler bulunabilir. İçki dört şey için tercih edilir. Bunlar kıvam, tat, renk ve kokudur. Renk ve koku, kıvam ve tada tabidir. Renk ve kokusu iyi olmazsa içkide bir eksiklik söz konusu olmaz. Eksiklik ancak kıvam ve tadın yokluğu durumunda ortaya çıkar. İçki seçiminde, hangi renk olursa olsun kıvam yani yumuşaklık ve saflık bakımından içkinin iyi olması tercih edilmelidir. Çünkü içki ancak bedene etki ederek güçleri harekete geçirmesinden dolayı övülür. İçki bu etkiyi, kendi öz niteliği olan yumuşaklıkla yapar. Saflık ise yumuşaklığa tâbi bir sıfattır. İçki, bu iki nitelikle bedenin kısımlarına çabucak ulaşır. Yumuşaklık asıl olarak bulunmadığında, içkinin sarhoş ediciliği de ortadan kalkar ve içki mayalanmış, kesilmiş tabiatına dönerek sertleşir. İçkideki sertlik,

وَاقْوَى وَلِلْحَارِّ الْمِزَاجِ مَا هُوَ اَلْيَنُ وَاَعْذَبُ طَعْمًا وَاَكْثَرُ مَائِيَّةً وَكَذٰلِكَ
يَجِبُ اَنْ يُدَبِّرَ لِصَاحِبِ كُلِّ طَبِيعَةٍ مِنَ الطَّبَايِعِ فَاَمَّا مَا يَجِبُ بِالْحُكْمِ
الْاَعَمِّ فِي اِخْتِيَارِ الشَّرَابِ لِنَفْسِهِ فَهُوَ اَنْ يَقْصِدَ اَوَّلًا مِنْ جَمِيعِ الصِّفَاتِ
الَّتِي تُشْتَرَطُ وُجُودُهَا فِيهِ وَاسْتِكْمَالُهَا فِيهِ لِلرِّقَّةِ وَالصَّفَاءِ اَمَّا الرِّقَّةُ
فَهِيَ صِفَةٌ تُوجَدُ فِي جَوْهَرِهِ وَاَمَّا الصَّفَاءُ فَصِفَةٌ تَحْدُثُ بِالتَّعْتِيقِ وَقَدْ
يُوجَدُ شَرَابٌ صَافٍ لِمَكَانِ التَّعْتِيقِ وَالشَّرَابُ يُخْتَارُ لِاَرْبَعَةِ مَعَانٍ وَهِيَ
الْقِوَامُ وَالطَّعْمُ وَاللَّوْنُ وَالرَّايِحَةُ فَاِنَّهُمَا تَابِعَانِ لِهٰذِهِ اِذَا عُدِمَتْ
فَضِيلَةُ اللَّوْنِ وَالرَّايِحَةِ فِيهِ لَمْ يَلْحَقْهُ مِنَ الْعَيْبِ وَمَا يَلْحَقُهُ بِفَقْدِ الْقِوَامِ
وَالطَّعْمِ فَيَنْبَغِي اَنْ يَقْصِدَ فِي اِخْتِيَارِ الشُّرْبِ لِوُجُودِ فَضِيلَةِ الْقِوَامِ الَّتِي
هِيَ الرِّقَّةُ وَالصَّفَاءُ فِيهِ مَعَ اَيِّ لَوْنٍ وُجِدَ عَلَيْهِ وَذٰلِكَ اَنَّ الشَّرَابَ
اِنَّمَا يَحْمِدُ بِفِعْلِهِ فِي الْبَدَنِ الَّذِي هُوَ التَّحْرِيكُ لِلْقُوَى وَهٰذَا الْفِعْلُ
يَفْعَلُهُ بِالرِّقَّةِ الَّتِي هِيَ صِفَةٌ لَهُ فِي جَوْهَرِهِ ثُمَّ بِالصَّفَاءِ الَّذِي هُوَ صِفَةٌ تَابِعَةٌ
لِلرِّقَّةِ وَيَكُونُ بِهِمَا حَرِّهِ فِي اَجْزَاءِ الْبَدَنِ وَسُرْعَةِ وُصُولِهِ اِلَيْهَا فَمَتَى
عُدِمَ الرِّقَّةَ اَصْلًا بَطَلَ اَنْ يَكُونَ شَرَابًا مُسْكِرًا اَلْبَتَّةَ وَعَادَ اِلَى الطَّبِيعَةِ
الطَّلَاءِ الْخَاثِرِ وَمَتَى كَانَ فِيهِ شَيْءٌ مِنَ الْغِلَظِ فَاِنَّ ذٰلِكَ الْغِلَظَ اِنَّمَا

يكون

[56a]

kendisine karışan toprak cinsinden parçalar sebebiyledir. Bunlar insanın midesine ulaştığı zaman bu parçalardan sıcaklık yükselir ve içkiyi buhara dönüştürür, daha sonra yukarıya yükselir ve dağılır. Onun ağır olan kısmı ise midede kalır. Böylece insanda sıkıntı verici bir mahmurluk olur. İçkiden kaynaklanan mahmurluk midede hazmedilmeden kalan yiyeceğin benzeridir. Bu durumda hazımsızlık olur. Mahmurluk, içkinin hazımsızlığıdır. Özü itibarıyla yumuşak olan bir içkide sonradan bir bulanıklık olsa bile, içki bulanıklığına rağmen özündeki yumuşaklık ile damarlara yayılır. Bu bulanıklık ondan ayrılmayan toprak niteliğindeki parçalardır. Böylece bu parçalar damarlara ve dar geçitlere yayılmış olurlar. Belki de bu, tıkanmayı ortaya çıkaran pis hastalıklara neden olur.

**İçkinin Karışımı**

İçki meselesinde bunlarla birlikte ihtiyaç duyulan şeylerden biri de içkinin karışımını düzenlemektir. Çünkü bu ondaki en önemli şeydir. Bu, kendisiyle tek bir tür içkinin tabiatının değiştirilip farklı tabiatlar için uygun duruma getirildiği uygulamadır.

Karışımda, üzümün maddesinde, pişirilme şekillerinde, içkinin kıvamının bulunduğu şeyde, içenin bedeninin mizacında ve mevsimlerde var olan farklılıklar sebebiyle miktarın sınırlandırılması mümkün değildir. Çünkü bu farklılıkların hepsi, karışım için belirlenmiş tek bir miktarın olmasına engel olmaktadır.

يكون بسبب اجزاء ارضية تخالطه فاذا صار الى المعدة رفعت الحرارة
ما لطف من اجزائه وصيرته بخارا وصعد الى الرأس وتحلل وبقي ما غلظ
منه في المعدة فصار خمارا موذيا والخمار من الشراب نظير ما بقي في
المعدة من الطعام غير منهضم فيصير تخمة فالخمار هو تخمة الشراب
واذا كان في شراب رقيق الجوهر كدورة ما يتخذ حديثا فانه يرقق جوهر
يمر العروق مع كدورته وتلك الكدورة انما هي اجزاء ارضية لم
تفارقه فتصير تلك الاجزاء مبددة في العروق والمجاري الضيقة وربما
امتدت الى امراض خبيثة تولد تلك السدد القول في مزاج الشراب
ومما يحتاج معه في امر الشراب تدبير مزجه اذا كان املك شيء به
وكان هو الشيء الذي به تتغير طبيعة النوع الواحد من الاشربة حتى
يصلح للطبايع المختلفة ولا يجوز ان يكون شيء في المزج محدود المقدار
بسبب الاختلاف الموجود في جواهر الاعناب وكيفية العنب وما
يوجد عليه قوام الشراب ومزاج بدن الشارب وفصول السنة فان
كلا من هذه المعاني يمنع ان يوجد للمزاج مقدار محدود وانما يجب ان
ياخذ الشارب غيره ذلك من طبيعته ومزاج بدنه وما يحب حال الشراب

[56b]

İçenin, kendi tabiatını ve bedeninin mizacını, yumuşaklık, sertlik, güç ve zayıflık gibi içkide olması gereken özellikleri içkinin yeni ya da yıllanmış olmasını dikkate alması gerekir. Özetle, içki içmenin zikrettiğimiz üzere üç sebebinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Bu amaçlar tedavi, besinlerin hazmedilmesi ve bir arada olma ve yakınlık kurma talebidir. Eğer içki tabiatları soğuk ve yaş kimselerin tedavisine benzer şekilde tedavi maksadıyla içilecekse saf, katışıksız ya da safa yakın olması gerekir. Yemeği hazmetmek ve susuzluğu kesmek maksadıyla içilecekse, bu durumda karışımın her iki fiil için de uygun olacak şekilde saf içki kıvamının üstünde ve orta bir durumda olması gerekir. Eğer içki birliktelik ve yakınlık kurma talebi ile alınacaksa bu durumda karışımının fazla olması gerekir. Çünkü bu, içki ile elde edilmesi arzulanan birliktelik ve yakınlığın artmasını sağlar. Eğer sert ve sıcaklığı güçlü olursa, içeni daha çabuk sarhoş yapar. Bu durumda mahmurluğun sıkıntısından ve içkinin sertliği ile sıcaklığından dolayı damarların tıkanması sebebiyle karaciğer ve bağırsaklarda ortaya çıkan hastalıklardan korkulur. Karışımın düzenlenmesinde gereken şeylerden biri de, insanın içkiyi içmeden bir gün, bir gece ya da birkaç saat önce içkinin karışımında baskın olacak miktarı belirlemesidir. Bu, içkinin kendisine eklenecek suyla karışımının iyi olması içindir. Şöyle ki besin ve ilaçlardan oluşan her şeyin karışımı, birbirleriyle birleşecekleri bir süre geçmeksizin iyi olmaz.

عليه من الرقة والغلظ والقوة والضعف وما يكون منه حديثا
او عتيقا غير ان الذي يتهيأ ان يقال فيه بالقول المجمل هو ان الشراب
يوجد لثلاثة اعراض كما ذكرنا هي العلاج وهضم الغذا وطلب
الانس فاذا كان اخذه للعلاج نحو ما يتعالج به صاحب البرودة والرطوبة
فانه يجب ان يأخذه صرفا او ما يقارب الصرف واذا كان اخذه لهضم
الطعام وقطع العطش فينبغي ان يكون المزاج فوق المرتبة الاولى و
بحال متوسطة تصلح لهضم الطعام وقطع العطش معا واذا كان اخذه
لطلب الانس فينبغي ان يكثر مزاجه لان اخذه يستكثر الاستكثار
منه فاذا بقي فيه شيء من اللذع وقويت حرارته اسرع الى شاربه
السكر وخيف عليه اذى الخمار والعلل المتولدة في الكبد والاحشاء
بسبب امتلاء الاوعية منه على لذعه وحرارته ثم مما يجب في تدبير
المزاج ان يكون الوظيفة التي يقدرها الانسان لنفسه من الشراب
تتقدم في مزجه قبل تناوله اياه بيوم او ليلة او ساعات لجود امتزاجه
بالماء الذي يجعل عليه وذلك ان كل ما يركب من الاغذية والادوية فانه لا
يجود اختلاطه وامتزاجه الا بمدة من الزمان تختلفها بعض اجزائه بعض

[57a]

Bundan dolayı, değerli ilaçların karıştırıldıkları anda yani üzerinden karışımın tek bir madde gibi olacağı bir müddet geçmedikçe alınmaması tavsiye edilen şeylerdendir.

**İçkinin İçileceği Vakitler ve İçilecek Miktarın Belirlenmesi**

İçme vakitlerinin sınırlandırılması mümkün değildir. Çünkü içkinin hükmü bir anlamda yemeğin hükmüne benzer. Bu hüküm, ihtiyaç anında ve yeterli miktarda içilmesidir. Eğer içki, yemek yemek gibi sadece beslenme gayesiyle içiliyor olsaydı bu söz yeterli olurdu. Fakat içki, kimi zaman beslenme, kimi zaman tedavi ve üçüncü olarak da lezzet ve sevinç elde etmek maksadıyla içilmektedir. Durum böyle olunca ihtiyaç, içme vakitleri hakkında fazla konuşmayı gerektiriyor. Buna göre deriz ki:

Beslenme gayesiyle hafif bir içki içenlerden bazıları, içkiyi yeterli miktarda bir karışımla yemeğin üzerine su yerine içmektedirler. Bu, midelerinin soğukluğundan ve neminin çokluğundan şikâyet eden kimselerin âdet edindiği şeye uygun bulunur. Fakat bu, yemeği yakıp yemeğin iyi bir şekilde hazmedilmesine engel olmasından dolayı mideleri sıcak olan kimseler için uygun olmayıp bilakis zararlıdır. Onlar için uygun olan şiddetli susuzluklarını içkiyle değil suyla gidermeleridir.

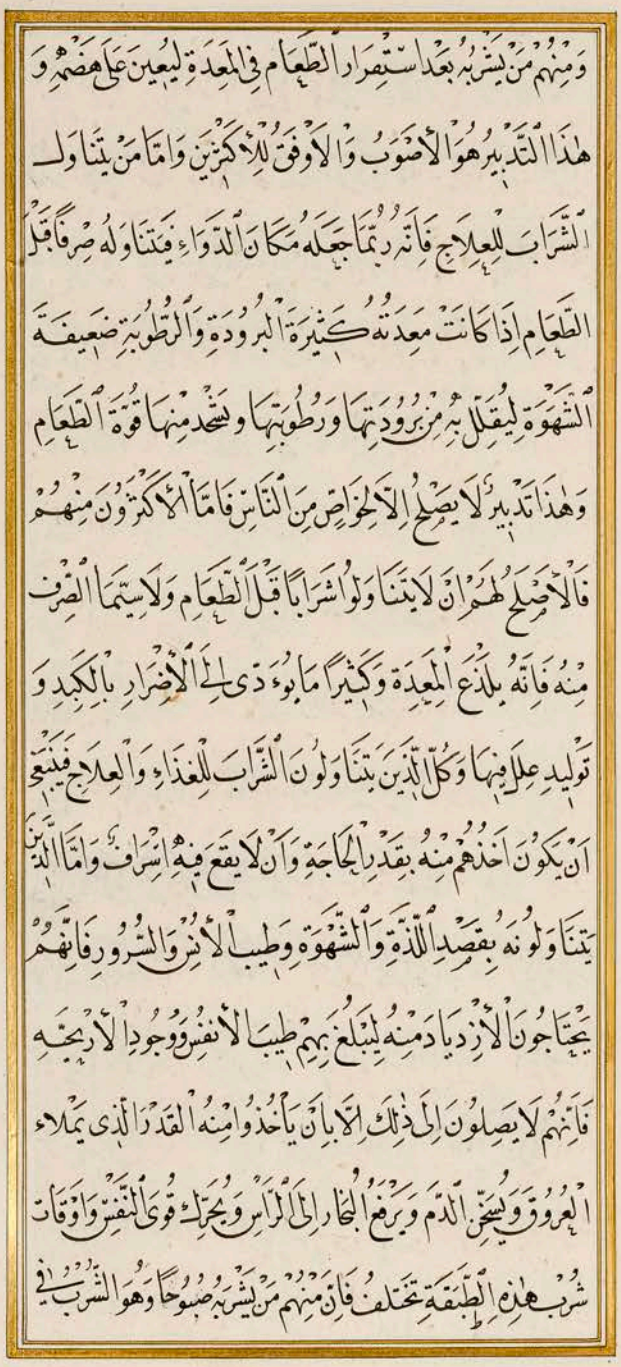
وَلِهٰذَا مِنَ السَّبَبِ مَا بُوءُ مَرْبَانَ لَا يَتَنَاوَلُ الْأَدْوِيَةَ الشَّرِبَةَ فِي
وَقْتِ خَلْطِهَا دُونَ أَنْ تَأْتِيَ مُدَّةٌ مِنَ الزَّمَانِ عَلَيْهَا لِيَصِيرَ اخْلَاطُهَا
فِيهَا كَالشَّيْءِ الْوَاحِدِ **الْقَوْلُ فِي أَوْقَاتِ الشَّرَابِ** وَتَقْدِيرُ مَا يُؤْخَذُ
مِنَ الشَّرَابِ فَأَمَّا أَوْقَاتُ الشُّرْبِ فَإِنَّهُ لَا يَجُوزُ تَحْدِيدُهَا لِأَنَّ
حُكْمَ الشَّرَابِ مُشَابِهٌ لِحُكْمِ الطَّعَامِ فِي مَعْنًى وَاحِدٍ وَهُوَ أَنْ يَكُونَ تَنَاوُلُهُ
فِي وَقْتِ الْحَاجَةِ إِلَيْهِ وَبِمِقْدَارِ الْكِفَايَةِ فَلَوْ كَانَ الشَّرَابُ إِنَّمَا يُتَنَاوَلُ لَمَا يُتَنَاوَلُ
لَهُ الطَّعَامُ مِنْ قَصْدِ الِاعْتِدَابِ فَقَطْ لَكَانَ هٰذَا الْقَوْلُ كَافِيًا
غَيْرَ أَنَّهُ قَدْ يُتَنَاوَلُ مَرَّةً لِلْغِذَاءِ وَمَرَّةً لِلْعِلَاجِ وَثَالِثَةً لِتَحْصِيلِ اللَّذَّةِ
وَالسُّرُورِ بِشُرْبِهِ وَإِذَا كَانَ كَذٰلِكَ فَإِنَّ الْحَاجَةَ تَلْزَمُ إِلَى زِيَادَةِ قَوْلٍ
فِي أَوْقَاتِ الشُّرْبِ فَنَقُولُ أَمَّا مَنْ يَتَنَاوَلُ الشَّرَابَ الرَّقِيقَ لِلِاعْتِدَاءِ
فَإِنَّ مِنْهُمْ مَنْ يَشْرَبُهُ عَلَى الطَّعَامِ بَدَلًا مِنَ الْمَاءِ بَعْدَ مَزْجِهِ إِيَّاهُ بِقَدْرِ
الْكِفَايَةِ وَقَدْ يُوجَدُ ذٰلِكَ مُوَافِقًا لِمَنِ اعْتَادَهُ مِنَ الَّذِينَ يَشْكُونَ بُرُودَةَ
الْمَعِدَةِ وَكَثْرَةَ رُطُوبَتِهَا فَأَمَّا أَصْحَابُ الْمَعِدَةِ الْحَارَّةِ فَلَيْسَ ذٰلِكَ لَهُمْ بِصَالِحٍ
بَلْ هُوَ بِضَارٍّ لِتَشْيِيطِهِ الطَّعَامَ وَمَنْعِهِ إِيَّاهُ مِنْ جَوْدَةِ الْأَنْهِضَامِ
وَالْأَصْلَحُ لَهُمْ أَنْ يُسَكِّنُوا عَطَشَهُمْ بِالْمَاءِ دُونَ الشَّرَابِ لِيُطْفِئَ لَهِيبَهُ

[57b]

Bunlardan bazıları da yemeğin mideye yerleşmesinden sonra hazmına yardımcı olsun diye içerler. Bu, en doğru ve insanların geneli için en uygun olan yöntemdir.

Tedavi amacıyla içki içenlere gelince, belki de onlar içkiyi ilaç gibi düşünmüşler, mideleri çok soğuk ve nemli, arzuları zayıfsa, midelerinin nemini azaltmak ve yeme güçlerini keskinleştirmek için yemekten önce içkiyi saf olarak içmişlerdir. Bu, sadece insanların seçkinleri için uygun bir yöntemdir. İnsanların geneli için en uygun olan ise içkiyi yemekten önce özellikle de saf olarak içmemeleridir. Çünkü o mideyi yakar. Çoğunlukla da karaciğere zarar verir ve onda rahatsızlıklar ortaya çıkmasına neden olur. Beslenme ve tedavi amacıyla içki içenlerin hepsinin de içkiyi ihtiyaçları kadar almaları, aşırıya kaçmamaları gerekir.

Lezzet ve arzu, bir arada olma hoşluğu ve sevinci ile içki içenler ise keyiflerinin yerine gelmesi ve rahatlamaları için içkiye fazla ihtiyaç duyarlar. Çünkü onlar damarlarını dolduracak, kanlarını ısıtacak, buharı yukarıya yükseltecek ve nefsin güçlerini hareket ettirecek kadar içki almadıkça bu şeylere ulaşamazlar. Bu sınıfın içme vakitleri farklılaşır. Onlardan kimisi sabah içer. Bu günün ilk kısmındaki içkidir.



وَمِنْهُمْ مَنْ يَشْرَبُهُ بَعْدَ اسْتِقْرَارِ الطَّعَامِ فِي الْمَعِدَةِ لِيُعِينَ عَلَى هَضْمِهِ وَ
هٰذَا التَّدْبِيرُ هُوَ الْأَصْوَبُ وَالْأَوْفَقُ لِلْأَكْثَرِينَ وَأَمَّا مَنْ يَتَنَاوَلُ
الشَّرَابَ لِلْعِلَاجِ فَإِنَّهُ رُبَّمَا جَعَلَهُ مَكَانَ الدَّوَاءِ فَيَتَنَاوَلُهُ صِرْفًا قَبْلَ
الطَّعَامِ إِذَا كَانَتْ مَعِدَتُهُ كَثِيرَةَ الْبُرُودَةِ وَالرُّطُوبَةِ ضَعِيفَةَ
الشَّهْوَةِ لِيُقَلِّلَ بِهِ مِنْ بُرُودَتِهَا وَرُطُوبَتِهَا وَيَشُدَّ مِنْهَا قُوَّةَ الطَّعَامِ
وَهٰذَا تَدْبِيرٌ لَا يَصْلُحُ إِلَّا لِلْخَوَاصِّ مِنَ النَّاسِ فَأَمَّا الْأَكْثَرُونَ مِنْهُمْ
فَالْأَصْلَحُ لَهُمْ أَنْ لَا يَتَنَاوَلُوا شَرَابًا قَبْلَ الطَّعَامِ وَلَا سِيَّمَا الصِّرْفَ
مِنْهُ فَإِنَّهُ يَلْذَعُ الْمَعِدَةَ وَكَثِيرًا مَا يُؤَدِّي إِلَى الْأَضْرَارِ بِالْكَبِدِ وَ
تَوْلِيدِ عِلَلٍ مِنْهَا وَكُلُّ الَّذِينَ يَتَنَاوَلُونَ الشَّرَابَ لِلْغِذَاءِ وَالْعِلَاجِ فَيَنْبَغِي
أَنْ يَكُونَ أَخْذُهُمْ مِنْهُ بِقَدْرِ الْحَاجَةِ وَأَنْ لَا يَقَعَ فِيهِ إِسْرَافٌ وَأَمَّا الَّذِينَ
يَتَنَاوَلُونَهُ بِقَصْدِ اللَّذَّةِ وَالشَّهْوَةِ وَطِيبِ الْأُنْسِ وَالسُّرُورِ فَإِنَّهُمْ
يَحْتَاجُونَ الْأَزْدِيَادِ مِنْهُ لِيَبْلُغَ بِهِمْ طِيبَ الْأَنْفُسِ وَوُجُودِ الْأَرْيَحِيَّةِ
فَإِنَّهُمْ لَا يَصِلُونَ إِلَى ذٰلِكَ إِلَّا بِأَنْ يَأْخُذُوا مِنْهُ الْقَدْرَ الَّذِي يَمْلَأُ
الْعُرُوقَ وَيُسَخِّنُ الدَّمَ وَيَرْفَعُ الْبُخَارَ إِلَى الرَّأْسِ وَيُحَرِّكُ قُوَى النَّفْسِ وَأَوْقَاتُ
شُرْبِ هٰذِهِ الطَّبَقَةِ تَخْتَلِفُ فَإِنَّ مِنْهُمْ مَنْ يَشْرَبُهُ صُبُوحًا وَهُوَ الشُّرْبُ فِي

أَوَّلِ

[58a]

Bazıları ise akşam içer. Bu da günün sonunda ve akşamki içkidir. Sabah içkisi, lezzet ve arzularını mutedil bir şekilde, doğru bir yöntemle, aklın ve erdemli bir davranışın gerektirdiği şekilde gideren kimselerin tavrı değildir. Bu, tembel ve rahat kimselerin, arzularının tatmininde heveslerine uymuş, bedenlerinin ve nefislerinin faydası konusunda ortaya çıkabilecek bir bozukluğu önemsemeyen kimselerin tavrıdır. Lezzet elde etme arzusuyla sabahlayan bu kimseler nefsini oyalarlar, gece ve gündüzlerini boş boş geçirirler, lezzetlerle meşgul olacağım derken onları bütünüyle tüketirler. Çünkü din ve aklın hükmü, hiçbir insanı geçimini temin edip faydalı işlerle meşgul olmaksızın bir günü boşu boşuna geçirmeye, kendini tamamen oyun ve lezzete vermeye teşvik etmez.

Bu mesele hükümdarlar için daha zordur. Onlar bu konuda nefisleriyle hesaplaşmaya daha çok muhtaçtırlar. Çünkü onlar kulların yönetimi ve ülkelerin imarı için vekil tayin edilmişlerdir. Boş işlerle uğraşmak için vakitleri yoktur. Ayrıca bir iş, herhangi bir önemli işin karşısına konulmamalıdır. Her insan sınıfı kendine özgü olup, mertebesine göre oluşur. Zira kendine özgü konumu insanı, yapması gerekenleri yapmaksızın herhangi bir güne yiyip içtiklerinin lezzetiyle başlamaya, günün sonuna kadar onlarla meşgul olup kendini bütünüyle o lezzetlere vermeye yöneltmez.

النهار ومنهم من يشرب غبوقا وهو الشرب في آخر النهار وبالعشي
فاما شرب الصبوح فليس من مذهب من يتناول لذاته وشهواته على
سبيل اقتصاد وتدبير صواب ولزوم استعمال حكم العقل والمروة فيها
بل هو من مذهب اهل البطالة والترف والذين يركبون اهواهم في تناول
شهواتهم ولا يبالون ما يقع من الخلل في مصالح ابدانهم وانفسهم
وذلك ان المصطبح الذي يريد استتمام لذته يعطل على نفسه نهاره
وليله ونفقتها فيها اشغاله اذ ليس احد من الناس يسعه حكم الدين
والعقل ان يعطل على نفسه يوما ويقصر على لهوه ولذته من غير ان يقضي
فيه شيئا من اشغال معاشه ومصالح اموره والامر في هذا على الملوك
اصعب وهم الى مناقشة انفسهم في هذا الباب احوج لانهم موكلون
بسياسة العباد وعمارة البلاد او قاتهم تضيق عن ان يذهب شيء
منها باطلا وان لا يجعل بازاء عمل جليل من الاعمال وفي شغلهم من
الاشغال وكذلك كل من طبقات الناس على حده وبحسب مرتبته
فانه لا يسعه ان يتدى يوما من ايامه بلذة مأكله ومشربه ويشغله
بهما ويقصره عليهما الى آخره دون ان تفيت نفسه بذلك امورا

[58b]

Ğabûk'a gelince o, akşamları içilen ve övülen bir içkidir. Hükümdar ve bilge kişilerin hâlâ devam eden âdetlerindendir. Çünkü bu içki, yemek mideye yerleştikten sonra, hazma yardımcı olması için içilir. İnsan, gecenin ilk kısmı geçince ondan ihtiyacı kadar içer. Onun ardından bir miktar uyur, vaktinde de uyanır. Böylece bedeninin durumu ile ilgili faydaları birlikte elde etmiş olur. Şöyle ki, hem gündüzün sonunda içmek için oturmuş olur hem de gerek hükümdar gerek halk olarak meşguliyetlerinden gerekli olanları kaçırmaksızın, önemli olanları ertelemeksizin lezzeti elde etmiş olur.

Gece ya da gündüz içmek için bir vakit seçileceği zaman, anlattığımız üzere, gündüzün sonu başından daha uygundur. Gecenin başı, ortasından ve sonundan daha iyidir. Çünkü içenin uykusuz kalması ve geceyi ayakta geçirmesi beden için zararlıdır, kötü sonuçlar ortaya çıkarıcıdır.

İçme vakti için mevsimler arasında seçim yapılacağında, kış yazdan daha uygundur. Çünkü beslenme ve hazım organları sıcaklığın bedene girmesinden ve bedenin kendi kendini incelemesinden dolayı kışın güçlenir. Nasıl ki yiyeceklerin hazmı kışın daha güçlü oluyorsa aynı şekilde içeceklerin hazmı da kışın daha güçlüdür. Yazın ise, hazım gücü yemeği hazmetmek için zayıf olduğu gibi içkiyi hazmetmek için de zayıf olur. Mevsimin sıcaklığı içkinin sıcaklığı ile bir araya gelir

واجبة عليهم واما شرب العبوق الذي هو شرب العشي فانه شرب
محمود وما زال استعماله من مذاهب الملوك والحكماء لانه يناول
عند استقرار الطعام في المعدة وحاجته اليه ليعين على الهضم فيتعلل
به المتعاطي له الى ان يبلغ حاجته منه عند مضي صدر من الليل فيلجو
نوما على وجهه وانتباها لوقته ويجتمع له الى هذه المصلحة في امر
بدنه انه يجلس ليشرب في آخر نهاره وبعد قضاء اوطاره من اشغاله
ملكا كان او سوقة فيحصل نيل اللذة في غير اضاعة واجب
ولا تاخير لمهم واذا اختير وقت الشرب من الليل والنهار فآخر النهار
اصلح له من اوله لما وصفناه واول الليل خير من وسطه واخره لان
التهر على الشارب واحياء الليل به ضار للبدن معقب لاعراض ردية
واذا اختير وقت الشرب من فصول السنة فالشتاء اصلح من الصيف
لان الآت الغذاء والهضم يقوى في الشتا لغور الحرارة واستبطانها
الجسد فكما انها توجد على هضم الطعام اقوى كذلك تكون على
هضم الشراب اقوى واما في الصيف فان القوة الهاضمة تضعف عن
هضم الشراب كما تضعف عن هضم الطعام ويجتمع الى حرارة الزمان

[59a]

ve zarar ortaya çıkarır. Bu yüzden yazın daha az içmek gerekir. Sonbaharda içmek ilkbaharda içmekten daha uygundur. Çünkü sonbahar tabiatı itibarıyla soğuk ve kurudur. İçki sıcaklığı ve nemiyle sonbaharın mizacına uygundur. İçki soğumuş ve kurumuş kanı da ısıtır. Bu mevsimin içmeye uygunluğu kış mevsimine benzer. Bu, sonbaharın kışa uygun olmasındandır. Sonbahar kışın alanındandır. İlkbaharda içmek ise daha hoştur. Nefis ilkbaharda içmeye daha fazla meyillidir. İçkinin mizacı daha çok ilkbaharın mizacına benzer. Çünkü her ikisi de kanı ısıtıp hareketlendirirler. Ancak beden bu mevsimde daha az dayanıklıdır. İlkbahar ve içki kanın hareketine ve bedenden daha fazla buharın yükselmesine yardımcı olduklarından dolayı içki bedende daha çabuk baskın hale gelir. Bu yüzden mutedil bir şekilde içilmesi gerekir. Her ne kadar içki ile ilkbahar mevsimi arasındaki benzerlikten, ilkbaharın çiçekleri ve aydınlığıyla nefislerde daha fazla yakınlık ve dirilik ortaya çıkarmasından dolayı insan bu mevsimde daha fazla içmeye meylediyorsa da yine de aşırı içilmemesi gerekir. İlkbaharın yazla ilişkisi sonbaharın kışla ilişkisi gibidir. Bu yüzden yaz ve ilkbaharda içilen, sonbahar ve kışın içilenden daha az olmalıdır.

حرارة الشراب وتعقب المضرة فلذلك يجب ان يكون الشراب
فيه اقل والشرب في الخريف اصلح منه في الربيع لان الخريف في
طباعه بارد يابس فالشراب بحرارته ورطوبته يصلح من مزاجه و
يسخن الدم الذي قد عرض فيه عارض البرد واليبوسة فهذا الفصل
من موافقته للشرب شبيه بفصل الشتاء وذلك لان الخريف
مناسب للشتاء وهو من حيزه واما الربيع فان الشرب فيه اطيب
والنفس فيه اليه اميل ومزاج الشراب بمزاج الربيع اشكل لانهما
كلاهما يسخنان الدم ويحركانه الا ان البدن له في هذا الفصل
اقل احتمالا وهو اسرع غلبة له فيه لتعاونهما على تحريك الدم
ورفع الابخرة الكثيرة من البدن يجب ان يكون التدبير في شربه
فيه مبنيا على الاقتصاد وان كانت الطبيعة الى ذلك اميل
للمشاكلة التي بين الشراب وبين هذا الفصل ولما يحدثه الربيع
بازهاره وانواره في الانفس من فضل انس ونشاط ومناسبة
الربيع للصيف كمناسبة الخريف للشتاء فلذلك يجب ان يكون
الشرب فيهما اقل منه في الخريف او الشتا واما اختيار الشرب

59



٥٩

[59b]

İçilecek dönemin insan ömrü açısından seçilmesine gelince, içkiden maksat beslenme ve tedavi değilse, içkiyle lezzet talep ediliyorsa, gençlik ve orta yaşlılık dönemleri çocukluk ve tam yaşlılık dönemlerinden daha uygundur. Bu, besin organlarının gençlik ve orta yaşlılıkta güçlü olup, hazım gücü işini yapıp hazmedinceye kadar içkiyi tutabilmelerinden dolayıdır. Çocukluk ve yaşlılıkta ise hazım gücü zayıftır. Dolayısıyla bu dönemlerde içilen içki, sinirleri nemlendirir ve gevşetir. Bu da içeni daha çabuk sarhoş yapar ve atalete götürür. Çocuk ve ihtiyarların zayıflığı, tecrübe ve gözlemle görülebilecek bir şeydir. Beyinlerinin ve sinirlerinin zayıflıklarından dolayı fazla içmeye dayanabilmek bakımından kadınların durumu da genel olarak böyledir. Yine genel olarak gençlerin ve orta yaşlıların çok içmeye karşı dayanıklılıkları tecrübe ve gözlemle de görülebilecek bir şeydir. Bu yüzden kadın ve çocukların içkiyi azaltması ve yaşlıların da tedavi maksadıyla içmesi gerekir. Zira yaşlılar, içki mizaçlarına zıt gibi olduğu için ondan istifade ederler. Zaten ilaç da zıt gibidir. Gençler ise lezzet alma gayesiyle içerler. Lezzet almak ancak tabiata uygun şeylerle olur. Zıt şeylerin çok alınması, uygun şeylerin çok alınması gibi imkân dâhilinde değildir.

من قبل او قات العمر وطبقاته فانه متى لم يكن القصد في الشرب
للاغتذاء والعلاج وكان لطلب اللذة والاستكثار منه فان سن
الشباب والكهولة به اصلح من سن الصبي والشيخوخة التامة و
ذلك ان الآت الغذاء تقوى في الشباب والكهول فتقوى على
امساك الشراب الى ان تعمل فيه القوة الهاضمة عملها وهي في
الصبيان والمشايخ تضعف عن الهضم فترطب اعصابهم وترخيها
ويؤديهم الى ذلك سريعا الى السكر والتعطل وهذا امر موجود في
الاعتبار والمشاهدة اعني ضعف الصبيان والمشايخ وكذلك
النساء في عدم الحكم عن احتمال الشرب الكثير لضعف الاذمغة
والاعصاب منهم وقوة الشبان والكهول على الاستكثار
منه في الحكم الاغلب فلذلك يجب ان يقلل هذه الطبقة من
الشرب وان يكون مايتناوله المشايخ من الشراب على سبيل العلاج
فانهم ينتفعون به لانه كالضد لمزاجهم والعلاج انما هو كالمضاد
ومايتناوله الشبان على سبيل التلذذ والتلذذ انما هو بالمشاكل
والمضاد فلا يمكن الاستكثار منه كما يمكن الاستكثار من المشاكل

واما قوة

[60a]

Bu sınıfların her birinin içmesi gereken içki miktarını kesin bir şekilde belirlemek ise mümkün değildir. Bu, insan tabiatlarının farklılığı yüzündendir. Güç ve zayıflık bakımından farklı olan tabiatlar için yiyeceklerde belirlenemediği gibi içeceklerde de kesin bir miktar belirlemek mümkün değildir. Çünkü yiyecekle içecek konusundaki hüküm aynıdır. Bazı insanlar az bir yiyecekle doyarken bazıları bunun kat kat fazlası ile doyamamaktadır. Aynı şekilde bazı insanlar da ancak az bir miktardaki içkiye dayanıp bununla doyum noktasına ulaşabilmekte iken, başkaları kat kat fazla içtiği halde doyum noktasına ulaşamamaktadır.

Durum böyle olunca bir ölçü ile ve aynı zamanda doğru bir yöntemle içmek isteyen herkesin, özellikle de hükümdarların, tabiatları için gerekli olan miktarın ölçüsünü belirlemeleri, içmek için belirleyecekleri bu miktarın ne kadarına dayanabileceklerini bilmeleri, nefislerini fazlasına alıştırmayıp dayanabilecekleri kadar içmeleri ve fazlasını rahatlamak isteyecekleri bir eğlence vaktine saklamaları gerekmektedir.

Sonra hükümdarlar ve başkaları gibi, içmek bakımından güzel bir tavır benimsemek isteyen kimselerin lezzet ve ünsiyet amacıyla içtiklerinde aşırı gitmemeleri gerekir. Çünkü içkinin lezzet için olan bu türünde aşırıya gitmek bedeni yıkar, onun güçlerini yorar, iştahı kaçırır.

وَاَمَّا تَقْدِيرُ مَا يَجِبُ اَنْ يَاْخُذَهُ مِنَ الشَّرَابِ كُلُّ مِنْ هٰؤُلَاءِ الطَّبَقَاتِ

فَاِنَّهُ غَيْرُ مُمْكِنٍ وَذٰلِكَ لِاخْتِلَافِ طَبَايِعِ النَّاسِ وَالطَّبَايِعُ الْمُخْتَلِفَةُ

فِي الْقُوَّةِ وَالضَّعْفِ لَا يَتَهَيَّاءُ اَنْ يَتَّخِذَ لَهَا مِقْدَارًا مِنَ الْمَشْرُوبِ كَمَا

لَا يَتَهَيَّاءُ ذٰلِكَ فِي الْمَاكُولِ لِاَنَّ حُكْمَهَا فِي هٰذَا الْمَعْنٰى وَاحِدٌ فَمِنَ

النَّاسِ مَنْ يُشْبِعُهُ الْيَسِيرُ مِنَ الطَّعَامِ وَمِنْهُمْ مَنْ لَا يُشْبِعُهُ اَضْعَافُ

ذٰلِكَ وَكَذٰلِكَ مِنْهُمْ مَنْ لَا يَحْتَمِلُ مِنَ الشَّرَابِ اِلَّا الْقَدْرَ الْيَسِيرَ حَتّٰى يَبْلُغَ

ذٰلِكَ بِهِ غَايَةً لَا يَبْلُغُهَا غَيْرُهُ بِشُرْبِ اَضْعَافِهِ وَاِذَا كَانَ كَذٰلِكَ

فَالْوَاجِبُ عَلٰى كُلِّ مَنْ اَرَادَ اَنْ يَكُونَ شُرْبُهُ بِتَقْدِيرٍ وَعَلٰى سَبِيلِ صَوَابٍ

مِنَ التَّدْبِيرِ وَعَلَى الْمَلُولِ خُصُوصًا اَنْ يَاْخُذَ عِيَارَ الْمِقْدَارِ مِنْ طَبِيعَتِهِ

وَمَا يَعْلَمُ اَنَّهُ يَحْتَمِلُهُ بِتَوْطِيفِ ذٰلِكَ الْقَدْرِ لِيَشْرَبَهُ وَيُوَطِّنَ نَفْسَهُ عَلٰى

اَنْ لَا يَزِيدَ فِيهِ بَلْ يَجْعَلَ شُرْبَهُ دُونَ مَا يَحْتَمِلُهُ وَيَدَّخِرَ فَضْلَهُ لِوَقْتٍ هُوَ

تَمِيلُ نَفْسُهُ اِلَى اسْتِتْمَامِهِ فِيهِ ثُمَّ مِنَ الْوَاجِبِ عَلٰى مَنْ اَرَادَ لُزُومَ الْاَدَبِ

الْمُسْتَحْسَنِ فِي مَعْنَى الشُّرْبِ مِنَ الْمَلُولِ خُصُوصًا وَمِنْ سِوَاهُمْ اَنْ لَا يَدَ مِنَ

الشَّرَابِ الَّذِي يُشْرَبُ لِلَّذَّةِ وَالْاُنْسِ لِاَنَّ اِدْمَانَ هٰذَا النَّوْعِ مِنَ الشُّرْبِ

الَّذِي يُشْرَبُ لِلَّذَّةِ تَهْدِمُ الْبَدَنَ وَتُكِلُّ قُوَاهُ وَتُغَيِّرُ شَهْوَةَ الطَّعَامِ

[60b]

Onlar için en uygun olanı, içmeleri gerektiği kadarını içmeleri ve birkaç günde birer defa içmeleridir. Zira içmeyi âdet edinmiş kimselerin onu terk etmeleri mümkün değildir. Onlar beslenme için gerektiği kadar ve oturma devam ettiği müddetçe içmeli, kendilerini derleyip toparlayıncaya, arzu güçleri yeniden harekete geçinceye ve nefislerinde içmeye yönelik yeni bir arzu buluncaya kadar içmemelidirler. Böyle yaparlarsa içkiyi arzulayarak içerler. Böylece tabiatları içkiyi daha kolay kabul eder, lezzetleri daha bol ve içkinin mizacıyla olan uyumları daha çok olur.

**İçmek İçin Tercih Edilmesi ve Kaçınılması Gereken Durumlar ve İçkinin Niteliği**

İçilecek vakitler ve miktardan bahsettikten sonra diyoruz ki: İnsanın yakınlık ve lezzet amacıyla içmesinin uygun olduğu ve olmadığı durumlar vardır. İçmenin uygun olduğu durumlar, bedenin hastalık ve ağrılardan, nefsin güçlerinin kızgınlık, üzüntü ve benzeri sıkıntı verici nefsânî hallerden kurtulmuş olduğu zamanlardır. Çünkü zikredilenler içkiden sakınılması gereken durumlardır. Yakınlık ve lezzet için içildiğinde durum böyledir. Tedavi amacıyla içildiğinde ise içkiye olan ihtiyaç,

والشراب بل الأصلح له ان يتناول الشراب الذي لابد ان يبلغ
منه الغاية عبّا وفيما بين ايام مرة فان كان ممن اعتاد الشرب و
لم يمكنه قطعه اصلا فشرب منه مقدار ما يشرب للغذا واستدامة
المجلس ولم يجاوزه الى الاكثار منه الى ان يستتم نفسه وتثوب
اليه قوة الشهوة ويجد من نفسه توقانا وتشوقا اليه فيتناول له
عند ذلك وهو مشتهٍ له حريص عليه فتكون طبيعته له اقبل ولذة
فيه اوفر والشبه به اكثر القول في الحالات التي يجب ان يختار
للشرب او يجتنب فيها وكيفية الشراب ونقول بعد تقديمنا ما قدمنا
من القول في اوقات الشرب وتقديره ان للانسان اخوالا يصلح
للشرب فيها واخرى لا يصلح له اعني الشرب الذي يكون لطلب الانس
واللذة فاما الاحوال التي يصلح له فهي احوال سلامة البدن من
الامراض والاوجاع وسلامة قوى النفس من الاعراض النفسانية
المؤذية كالغضب والحزن وما اشبههما فان هذه حالات يجب ان
تجتنب الشراب فيها هذا اذا كان الشراب للانس واللذة فاما
اذا كان الشرب للعلاج فانه قد تكون الحاجة الى ان يتناول الشراب

لبعض

[61a]

bedene ilişen şiddetli bazı rahatsızlıkları gidermek için olabilir. İçkiyle tedavisine ihtiyaç duyulabilecek endişe ve korku gibi nefse ilişen bazı haller de böyledir. Bu durum, insanın endişe ve korkuya karşı direnmesinin mümkün olacağı bir cesaret ve kalp gücünü içkiyle kazanabilecek olmasından dolayıdır.

Kızmak için tetikte bekleyen ve aşırı üzgün kimselerin içmesi ise uygun değildir. Çünkü içki, kızgın ve üzgün kimselerin kızgınlık ve üzüntülerini artırır. İnsanların çoğu bu konuda yanılgıya düşmüşlerdir. Çünkü onlar üzgün kimseye teselli bulmak için içerek tedavi olmasını tavsiye edebilirler. Bu hatalı bir yöntemdir. Çünkü bedenin sıcaklığı ve nefsin güçlerinin hareketlenmesindeki artış içkinin etkisidir. Sıkıntı ve üzüntü bir içki maddesiyle karşılaştıklarında, içkinin onlarla olan ilişkisi, tutuşturulduğunda odunun ateşteki, ateşin tutuşmasını artırmadaki rolü gibidir. Üzgün ve sıkıntılı kimsenin bünyesine girdiğinde ve biraz güç yetirebildiğinde içkinin yaptığı etki, tecrübeyle görülebilecek bir şeydir. Belki de o kimseyi ağlatacak, onun bedeninde acı ve sıkıntı gibi kötü şeyler ortaya çıkmasına, saçını başını yolup elbiselerini yırtmasına yol açacaktır.

Bu konuda içine düşülen hata, üzgün ve sıkıntılı kimseye içkinin tavsiye edenlerin içerken aynı zamanda düşünmesini de mümkün kılacak olanı değil de kendisini sıkan ve üzen şeyi düşünemeyecek kadar sarhoş edecek olan içkiyi kastetmeleridir.

لبعض العلل الهايجة من الأعراض البدنية وكذلك ربما احتيج ان يعالج
به بعض الأعراض النفسانية كالفزع والخوف ليكسب شجاعة و
قوة قلب تهيأ بهما ما يقاومه الخوف والفزع والتهيب للأمور الهائلة
المقلقة فاما الغضبان المفرط والحزين المغتم فلا يصلح لهما تناوله
لأنه يزيد في موادهما وقد وقع غلط من كثير من الناس في هذا الباب
لأنهم ربما اشاروا على المغتم الحزين ان يتداوى بالشراب ليتسلى به
وهذا خطاء في التدبير لأن من فعل الشراب الزيادة في سخونة البدن
وتهييج قوى النفس فاذا صادف الغم والحزن مادة من الشراب كان
بحاله منهما بحال الحطب من النار في ايقاده اياها والزيادة في
لهبها وهذا امر مشاهد بالاعتبار يعني ما يفعله الشراب في الحزين
والمغتم اذا خالطه وتمكن منه قليلا فانه ربما ابكاه وحمله على ان
يحدث على بدنه من الجزع والقلق احداثا منكرة كنتف الشعر وتمزيق
الثياب وانما وقع الغلط في هذا الباب من قبل ان الذين اشاروا
بسقي الحزين والمغتم لم يقصدوا بذلك السقي الذي يتمكن معه من الفكرة
بل قصدوا به السقي الذي يؤديه الى السكر حتى لا يعقل معه الأمر الذي

[61b]

Bu, ancak organlarından birini kesmek, yarmak ya da yakmak gibi zor bir tedavi için yapılması amaçlanan bir uyuşturmanın yaptığına benzer bir etki amaçlandığı zaman doğru bir yöntemdir. Belki de onlar başına gelen, kendisini tedirgin eden ve o şeye yönelik sabrını yok eden şeyi bilmesin diye aklına baskın gelecek bir içkiyi ona içiriyorlardır. Sarhoşluk verici olmayıp fikri harekete geçiren içkiler ise üzgün, sıkıntılı vb. kimselere yönelik en büyük tehlikelerdendir. Özetle, lezzet ve yakınlık amacıyla içki içenin tam bir lezzet alıp sevincinin tamam olması için bedeni sıhhatli, halim selim, durumu iyi, mizahla meşgul olan, kalbini parçalayan şeylere yönelmeyen, kendi iç dünyasıyla meşgul olan bir kimse olması gerekir.

Lezzet ve neşe maksadıyla içilen içkinin niteliğine gelince, aklın ve doğru düzenlemenin gösterdiğine göre, içen kişi ilk başta bol bol içmeli ki bedeni ısınsın da sıcaklık damarlarına ulaşsın, böylelikle bedenin güçleri hareket etsin. Ve sonunda içkinin ardından ortaya çıkan rahatlığı hissedebilsin. Sonrasında, çok içmenin ortaya çıkardığı lezzetin birden kesilmemesi, içkinin maddelerinin bedenine azar azar ulaşması, hafif içecekler aracılığıyla bedenine ulaşan maddelerin devamlı olması, neticede çabucak sarhoş olup da sohbet ve yakınlığın lezzetinden geri kalmaması için içkiyi azaltması gerekir.

يخزنه ويغمه فان هذا تدبير صواب اذا قصد به ذلك الباب وهو
نحو ما كانوا يفعلونه من اسكار ما يقصد الاقدام عليه بمغالبة
صعبة من قطع شئ من اعضائه او شق او بط او كي فانه ربما كانوا
يسقونه من الشراب ما يغلب على عقله لان لا يعلم ما هو نازل
فيه فيقلقه ويعدمه الصبر عليه فاما الشراب الذي دون السكر
المهيج للفكر فهو من اعظم الآفات على الحزين والمغتم واشباههم وفي
الجملة ان الذي يشرب الشراب للذة والانس ينبغي ان يكون صحيح
البدن وادع النفس رخي البال مراح الاشغال غير منوب لما يقسم
قلبه ويشغل ضميره ليتهيأ له بذلك استخلاص اللذة واستتمام
السرور فاما كيفية الشرب الذي يقصد فيه اللذة والسرور فهي بحسب
ما يدل عليه العقل والتدبير الفاضل ان يبدأ الشارب في وقت
ابتدائه الشرب باخذ شربات واوفر منه ليسخن بدنه حتى تدر عروقه
ويتحرك منه قوى بدنه ويجد اثر الادوية التي تستعقب من الشراب
في نفسه ثم يقلل بعد من الشرب ويصل مواده بالشئ بعد الشئ لان
لا ينقطع عنه اللذة التي آثرها فيه الشربات الاوفر ويديم له بالمواد

التي

[62a]

Lezzet talebiyle içki içenlerin amacı, tam olarak sarhoş olmayan kimsenin sohbetin ortasında ulaştığı rahatlık ve neşeye ulaşmaktır. Zira sarhoş olursa lezzet bozulur. İşitmeyen, görmeyen, düşünmeyen biri konumuna düşer. Onun, kendisinin amacı ve içmekle ulaşmak istediği şey olan bu rahatlık ve neşenin devamını istemesi daha uygundur. Böyle yapmazsa, uzun bir müddet içemez. Bu yöntemle o içeceği şeye de hazırlanmış olur. Zira sakince içki içen daha fazla içmeye güç yetirebilir. İçeceklerin peşine düşer ve içmeye devam ederse, daha çabuk şişer ve fazla içemez.

Bu iki şeye birleşen üçüncü bir şey daha vardır ki o, din ve dünya mesalihi bakımından en kötü ve en öldürücü şeydir. Bu şey içenin, içki meclisinin bitimi esnasında aklına mağlup olmamış olarak bulunmasıdır. Eğer kendi meclisinde ise kendi durumunu düşünür ve sarhoş olmadan oradan ayrılır. Kendisinin ve dostlarının faydalarına olan şeyleri düşünmeye olan ihtiyacı için de biraz açılmış ve kendine gelmiş olur. Eğer başkasının meclisindeyse ve kendi evine dönmeye ihtiyaç duyuyorsa

التي تتصل له بالشربات الخفيفة فلا يسرع اليه السكر فتنقطع
عنه لذة المحادثة والمؤانسة فان الذي يشرب الشراب لطلب اللذة
انما غرضه منه ان ينال به حال الارتياح والسرور التي تقضي اليها
اخذ الشراب في وسط امره وقبل الاندفاع الى السكر فاذا سكر بطلت
تلك اللذة وسقط لا يسمع ولا يبصر ولا يعقل فهو حري بان يستبقي
على نفسه هذه الحال التي هي غرضه وليلها شربه ولا يقدر على
استدامتها زمانا يكون له الامتداد الا بان يكون تدبيره في
الشرب هذا التدبير ويكون مما يجتمع له الى هذا المعنى تهيوه لما
يشرب فان الذي يشرب الشراب بالتؤدة يقدر على الاستكثار
منه واذا تابع الشربات ودار كها اسرع اليه الامتلاء وعجز عن
الشرب ثم مما يقترن بهذين المعنيين معنى ثالث هو ارداى الامور
عليه في مصالح دينه ودنياه وهو انه لا يوجد عند انقضاء مجلس الشرب
مغلوبا على عقله فان كان في مجلس نفسه نهض عنه غير سكران
وعقل امره واتسع لما يحتاج الى ملاحظته من مصالح امر نفسه وحاشيته
وان كان في مجلس غيره واحتاج الى الانصراف عنه الى وطنه عقل

[62b]

hareketlerini, sarhoşluktan ayıldığı zamanki durumunu düşünür. Bu durumda içenler, içmede aşırı giderek çoğunlukla kendilerine sıkıntı verecek şeylerden kurtulmuş ve meclisten akıllarının gözetimi altında kalkmış olurlar.

İçkinin niteliğindeki yöntem genel olarak içki içenlerin çoğunun uyguladığı yöntemin aksinedir. Bu yöntem, içmeye daha az bir miktarla başlanması ve oturmalarının sonunda daha çok içecek kadar azar azar artırılmasıdır. Bizim ne kadar faydalı olacaklarını anlattığımız bu yöntemler zıtlarına da dönüşür. Bunların tamamı, içki ve onun gerektiği şekilde içilmesi konusunda bedenin faydasına önem veren kimsenin yöntemine ihtiyaç duyduğu yeterli miktarda bilgilerdir.

## Yedinci Bölüm
## Kokular

### Kokuların Tabiatı, Zarar ve Faydaları

İçkinin ardından kokular hakkında konuşmamız gerekir. Bunlar güzel ya da kötü kokuları olan şeylerdir. Şöyle ki, vücudun binası olan en yoğun ve katı ilk besin, yiyeceklerdir. Bu, toprak özelliği gösteren bir şeydir. Bunun ardından içecekler gelir. Bunlar yiyeceklerden daha yumuşak olup su özelliği gösteren şeylerdir. Bunun ardından gelen ve ondan daha yumuşak olan şey ise kokulardır. Bunlar hava özelliği gösterirler.

من امر حركته ونهضته ما يبلغه ويعود بسلامته من الغوايل التي
كثيرا ما يجنبها الشارب على نفسه باسرافه في الشرب ونهوضه عن
المجلس مغلوبا على عقله وما جرى التدبير في كيفية الشراب على
خلاف هذا المعنى وهو ما هو عليه اكثر متعاطي الشرب من العامة
وهو ان يبتدي الشرب بمقدار اقل ثم يزيدون فيه شيئا بعد شيء
الى ان يجعلوا اوفر شرباتهم في آخر مجالسهم وعند انقضائها فان هذه
المعاني التي قدمنا ذكرها ووصفنا مبلغ عايدتها تنقلب الى
اضدادها فهذه جملة كافية لما يحتاج الى تدبيره المعنى بمصالح بدنه
في امر الشراب وتناوله على وجهه **الباب السابع في المشمومات**
**القول في طبيعة المشمومات** ومضارها ومنافعها ويجب ان يتبع
القول في الشراب القول في المشمومات وهي الاشياء التي لها
روايح طيبة او منتنة وذلك لان الغذاء الاول الاكثف والاغلظ
الذي منه بناء الاجساد هو الطعام وهو الشيء الارضي ثم الذي
يليه الشرب وهو الطف منه لانه الشيء المائي ثم الذي يليه
وهو الطف منه الشيء ذو الرايحة وهو المشموم وهو الهوائي والهواء

الطف

[63a]

Nasıl su topraktan daha yumuşaksa (latif) hava da sudan daha yumuşaktır. Saf su tek başına besin olmaz. O ancak yiyecekle birleşir. Suyun dışındaki içecekler ise yumuşak bir besin olabilirler. Fakat su ile suyun dışındaki içecekler besin değeri bakımından farklılaşırlar. Çünkü kıvam bakımından daha ince olan içeceklerin besin değerleri de daha azdır. Kıvam bakımından daha ağır olan içeceklerin ise besin değerleri daha fazladır.

Kokular hava cinsindendir. Saf su gibi, saf hava da besin değildir. Kokusu olan şeyler ise içeceklerin besin olmasından daha az besin olurlar. Her ne kadar açıkça görülmüyorsa da koku, toprak, su ve ateş özelliği gösteren şeylerden kaynaklanır. Bu yüzden doktorlar sağlığın korunması ve tekrar kazandırılmasında kokulardan yardım alırlar. Bazı kokular besin grubuna dâhildir. Bunlar koku alma duyusunun faydalandığı ve lezzet aldığı güzel kokulu şeylerdir. Bu da sağlığın korunması kısmına dâhildir. Bazı kokular ise ilaç kabilindendir. Bunlar tabiatın kendilerinden kaçtığı kötü kokulu şeylerdir.

Kokuların, gerek besin gerek ilaç olarak beden ve nefislerde garip etkileri vardır. Koklandığı zaman kokusuyla helak edici olan, göz kamaştıran, aklı baştan alan ya da baş ağrısına sebep olan ilaçların etkisi buna delâlet eder. Onların zarar verdikleri zaman zararları ne kadar şiddetli ise, fayda verdikleri zaman faydaları, güçlü oldukları zaman da ortaya çıkan hastalıklarda zayıf tabiatlı kimselere yardımları o kadar fazla olur.

الطف من الماء كما ان الماء الطف من الارض والماء البحت لا يغذو
وانما هو مركب للطعام فاما الاشربة سوى الماء فانها تغذو غذاء لطيفا
وهي بعد مختلفة في قدر الغذاء لان ما كان منها ارق في قوامه كان اقل غذاء وما
كان اغلظ في قوامه كان اكثر غذاء وكذلك المشموم الذي هو من جنس الهواء و
ذلك ان الهواء البحت لا يغذو وكما ان الماء لا يغذو واما الاشياء
ذوات الرايحة فانها تغذو غذاء يسيرا اقل مما يغذو الشراب و
الرايحة تتولد من اشياء ارضية ومائية ونارية وان لم يكن ذلك
ظاهرا بالبصر فلذلك راى الاطباء ان يستعينوا في حفظ الصحة و
اعادتها بالمشمومات فان منها ما يدخل في الغذاء وهو الشيء الطيب
الرايحة التي تستمتع به حاسة الشم وتستلذه وهو الذي يقع في باب
حفظ الصحة ومنها ما يدخل في الدواء وهو الكريه الرايحة الذي
تنفر منه الطبيعة وللمشموم تاثير عجيب في الابدان والانفس غذاء
كان او دواء يدل على ذلك فعل الادوية التي تهلك برايحتها اذا شمتها
الانسان وتسدره او تهوسه او تصدعه فبحسب شدة ضررها
اذا ضرت تكون منفعتها اذا نفعت ومعونتها الطبايع الضعيفة اذا

63

[63b]

**Kokuların Cinsleri**

Kokuların cinsleri çok çeşitlidir. Bu, bazı kokuların nemli/yaş olması yüzündendir. Nemli olanlar ağaç ve bitki çiçekleri gibi kokulu bitkilerin sınıfları gül, nergis, muhabbet otu ve benzeri güzel kokulu bitkilerdir. Kokuların cinslerinin çok çeşitli olmasının bir nedeni de bazı kokuların kuru olmasıdır. Bunlar misk, amber, kâfur ve benzeri kokulardır. Bu güzel kokuların mukabilinde her iki türde de yani rutubetli ve kuru olanlarda da kötü kokular bulunmaktadır. Kuru olanlar kuruluklarından dolayı tütsü olarak kullanılabilir. Güzel kokuların besin kısmına, kötü kokuların ise ilaç kısmına dâhil olduğunu da söyledik. Güzel ve rutubetli kokulardan besin olarak kullanılanlar, güzel ve kuru kokulardan kullanılanlardan daha fazladır.

**Güzel Kokulu Şeylerin Kullanımında Yöntem**

Kokuların etkisini besin ve ilaç kısmında yeterince anlattık. Bedenin sağlığına önem veren kimselerin yapması gereken şeylerden birisi, güzel kokulardan faydalanıp, onlardan nasiplenmekten geri kalmamalarıdır. Çünkü kokuların, hayatın kıvamı olan ruhun ve içgüdüsel sıcaklığın güçlendirilmesinde garip etkileri vardır. Hasta kimse tabiatını güçlendirmeye sağlıklı kimseden daha fazla muhtaçtır. Bu durum, yiyecek ve içecek gibi besinlerden nasibini alamadığında, insanın güçlendirilmesinde kokunun, besinlerin bazı etkilerinin yerine geçmesi yüzündendir.

قويت بها في الأمراض الحادثة القول في اجناس المشمومات

اجناس المشمومات كثيرة مختلفة وذلك ان منها الأشياء الرطبة

وهي اصناف الرياحين من انوار الأشجار وزهر النبات والأشياء

الطيبة الروايح كالورد والنرجس والتفاح وغيرها ومنها اليابس

كالمسك والعنبر والكافور وغيرها وكذلك مقابل هذه الأشياء

الطيبة الرايحة اشياء منتنة الريح من الصنفين معا اعني الرطب

واليابس دخاني لكان يوسته وقد قلنا ان الطيب من المشمومات

يدخل في باب الغذاء وان المنتن يدخل في باب الدواء والذي يستعمل

من المشمومات الرطبة الطيبة في باب الغذاء اكثر مما يستعمل من

المشمومات الطيبة اليابسة القول في تدبير استعمال المشمومات

الطيبة قد اخبرنا بمبلغ فعل المشمومات في باب الغذاء والدواء

ومما يجب على المعنى بمصالح بدنه ان لا يدع حظه من الاستمتاع

بالروايح الطيبة فان لها فعلا عجيبا في تقوية الروح والحرارة الغريزية

التي بها قوام الحيوة والعليل الى تقوية طبيعته بها احوج من الصحيح وذلك

عند عجزه عن الاخذ بالحظ من اغذية المطاعم والمشارب لينوب عن بعض

فعلها

[64a]

Bolluk ve refah sahibi sağlam bir kimse onlardan faydalanmayı amaçladığında, buna güç yetirebilse bile aşırı gitmemesi gerekir. Aksine, uygun olan, iki sebepten dolayı bunlardan ara sıra faydalanmasıdır. Bu sebeplerden birincisi, koklanılan güzel şeylerin tamamının sıcaklık ve soğuklukta aşırı güçlere sahip olmalarıdır. Bunlar çoğunlukla bedenlerinin mizaçlarıyla uyumlu olmayan şeyleri koklayan kimselere zarar verirler. Şöyle ki misk ve amber kokularının, tabiatları sıcak kimselere etki ettiğini görüyoruz. Kâfur kokusu ise, tabiatları soğuk kimselere etki etmektedir. İnsan çeşitli güzel kokuları koklamaya ve onlarla tütsülenmeye devam ettiğinde o kokuların beynine ve bedeninin güçlerine zarar verecek bir etkide bulunmasından kaçınılamaz.

Diğer sebep ise şudur: Koku alma duyusu güzel kokulara daldığı zaman yorulur, ondan aldığı lezzet sona erer. İnsan bunlarda aşırıya giderse, kesinlikle hiçbir koku almayan bir kimse gibi olur. Bu konuda güzel koku yapımıyla meşgul olan aktarların durumu dikkate alınabilir. Zira onların duyuları kokularla dolmuştur. Hatta onlar neredeyse koku alamazlar. Kötü kokuları fazlaca koklayan dericilerin ve başkalarının durumu da böyledir. Onların duyuları ise bu kötülüğe alışır ve neredeyse hiç rahatsız olmazlar. İnsan ara sıra, nefsi ve tabiatı arzuladığı bir zamanda güzel kokuyu kokladığında ona karşı daha arzulu olur.

فعلها في تقوية الانسان واذا قصد التصحيح من اصحاب النغمة الاستماع
بها فليس ينبغي ان يدمن ذلك وان كان قادرا عليه بل الاصلح ان
يجعل استماعه بها غبا لمعنيين احدهما ان المشمومات الطيبة كلها
ذوات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة فهي كثيرا ما تضر بمن يشم
منها ما لا يوافقه في مزاج بدنه كما نرى ثم الغالية بفعله باصحاب
الحرارة وكما يفعله ثم الكافور في اصحاب البرودة فاذا استدام
الانسان تشم اصناف الطيب والتبخر بها لم يخل من ان يؤثر في دماغه
وقوى بدنه تاثيرا يعود بالضرر عليه والآخر ان حاسة الشم اذا
انغمست في الروايح الطيبة كلت وفترت للذة منها وصار الانسان
بالادمان منها في محل الاخشم الذي لا يجد الرايحة البتة ويعتبر
ذلك من حال العطارين الذين يعالجون صنعة الطيب فان حواسهم تمتلى
من الروايح حتى لا يكاد احدهم يجد لشيء منها رايحة وهكذا حال
الذين يدمنون شم الروايح المنتنة من الدباغين وغيرهم فان حواسهم
تالف ذلك النتن حتى لا يكاد احدهم يتاذى به واذا تناول الانسان
الطيب غبا وعند توقان نفسه وتراع طبيعته اليه كان اشهى له وموقعا

٦٤

[64b]

Duyularla algılanan haz verici bütün şeyler hakkında aynı şey geçerlidir. İnsan ancak bir şeyi arzulayacak kadar ondan ayılıp kendine geldiğinde onu arzulayarak alır. Bu durum kokunun hazzının tam olarak alınmasında da geçerlidir.

Güzel kokulardan faydalanma konusunda iki üstün yöntem vardır. Birincisi, insanın güzel kokulu bir şeyi burnuna iyice yaklaştırmamasıdır. Zira sıcaklık ya da soğukluk güçlerinden bir keyfiyetin kendisinde baskın olduğu her koku herhangi bir mizaca sahip olanlara zarar verir. Güzel bir şeyi uzaktan koklamak, eziyet çekmekten daha salim bir yoldur. Aynı zamanda kötülüklerini de uzaklaştırıcıdır. Fakat daha uygun olan, ondan etkilenmemek için bulunulan meclisi buğulamaktır. Bu durumda kendisine zarar vermeyecek mutedil bir miktardaki koku kendisine ulaşır, eziyet verecek kadarı ulaşmaz. Aynı şekilde elbisesine koku sürmesi gerekir. Sonra da kokunun daha haz verici ve kalıcı, daha mutedil ve daha az eziyet verici olması için onu koku sürülmüş olarak giyer. Bu, soğuktan korunup kendini ısıtmak bahsinde söylediğimiz şeylerin benzeridir. Onun evi ısıtması gerekir. Sonra da evde, evin sıcaklığından mutedil bir miktarın kendisine ulaşması için yakıttan uzağa oturur. Böylece hem daha fazla haz almış hem de belki de ateşe yakın olup ateşin alevinin kendisine ulaşması ve bununla aşırı sıcaklıktan dolayı zarar görmesi durumunda kendisine isabet edebilecek kötülüklerden kurtulmuş olur.

Diğer yöntem ise, faydalanılacak kokular eğer güzel kokulu bitkilerin kokuları ise,

منه وهكذا حال جميع المحسوسات اللذيذة اذا اجم الانسان منها
نفسه حتى تتوق اليها ثم تتناولها مشتهيا له فانه عند ذلك يجد
لذتها على التمام والكمال ومن التدبير الفاضل في باب الاستمتاع
بالمشمومات الطيبة امران احدهما ان لا يدني الانسان شيئا منها
الى انفه ادناء كثيرا فان كل مشموم منها يغلب عليه كيفية قوته
من الحرارة او البرودة يضر بصاحب مزاج من المزاجات فاذا تشمم
الطيب من بعد كان اسلم له من اذاه وادفع لغايلته ولكن الاصلح
ان يبخر له المجلس الذي يكون فيه ليختم به فيصل اليه من رايحته الشيء
المعتدل الذي لا يضر به ولا يخلص اليه منه ما يؤذيه وكذلك
يجب ان يبخر له ثيابه ثم يلبسها معطرة ليكون ما شم من رايحتها الذ
وادوم واشد اعتدالا واقل اذى وهذا نظير ما قلناه في باب الاستدفاء
من البرد انه يجب ان يسخن البيت ثم يجلس فيه بوقود يكون بعيدا منه
لينا له من حرارة هواء البيت القدر المعتدل فيكون الذ واسلم من
الغايلة التي ربما اصابت من يقرب من الصلا وينا له وهجه ولفحه
فيضر به ذلك لافراطه عليه والاخر ان يكون ما يستمتع به من

المشمومات

[65a]

tabiatları sıcaklık ve soğukluk bakımından farklı olan ve birlikte kullanılabilen bitkilerden bir araya getirilmesidir. Bu, bitkilerin birbirlerini dengelemesi ve böylece kokularının mutedil olup her tabiat için uygun olması sebebiyledir.

Bermekî buhuru ve benzerleri gibi kendisinde birçok karışım bulunan, birbirine zıt sıcak ve soğuk sınıflardan ve ıtır türleri gibi kuru şeylerden meydana gelen kokular ise daha mutedil ve tabiatları farklı kimseler için daha uygun olur. Zira kuru ve güzel koku daha çok tek başına kullanılmalıdır. Bu, sıcak kimselerin kâfur, sandal ağacı ve benzerleriyle, soğuk kimselerin de misk, öd ağacı ve benzeri şeylerle tedavisinde olduğu gibidir. Fakat lezzet ve beslenme için alınan en iyi kokular, karışımı fazla olanlar ve kendilerinde zıt karışımlar bulunanlardır. Bu, onların güçlü ve kokularının mutedil olmasından dolayıdır. Bu da yemeklerin durumuna benzerdir. Zira onların da karışımı fazla olanları daha lezzetli ve daha hoştur. İlaçların durumu da böyledir. Farklı tabiat sahipleri için en değerli ve faydalı ilaçlar, başı ve beyni sakinleştiren ve fazla acı olan ilaçlar İyaracat gibi yumuşak ve kendilerinde farklı güçlerde birçok ilacın bulunduğu karışımlardır. Bu, kokularla ilgili yöntemin özet bir şekilde ifade edilmiş halidir.

المشمومات ان كانت رياحين اصنافا مجموعة من ذوات طبايع
مختلفة حارة وباردة ومما يقدر عليه في زمان واحد ليعدل
بعضها بعضا فتعتدل روايحها ويصلح لصاحب كل طبيعة واما
ان كانت اشياء يابسة كانواع العطر فان تركب من اصناف من
العطر متضادة من حار وبارد كالبرمكي واشباهه مما يقع فيه
اخلاط كثيرة فانه يكون عند ذلك اشد اعتدالا واصلح لجميع
اصحاب الطبايع المختلفة فان الطيب اليابس المفرد انما يجب استعماله
اكثر ذلك في العلاجات كنحو معالجة اصحاب الحرارات بالكافور
والصندل وغيرهما واصحاب البرودات بالمسك والعود وغيرهما
فاما ما يتناول للذة والاغتذاء فافضله ما كثر تركيبه ووقعت
فيه الاخلاط المتضادة كي يعتدل بذلك قوته ورايحته وذلك
شبيه بما يوجد عليه حال الاطعمة فان اكثرها تركيبا الذها واطيبها
وكذلك حال الادوية فان اشرفها واكثرها نفعا لاصحاب الطبايع
المختلفة ما لطف تركيبه ووقعت فيه الاخلاط الكثيرة المختلفة
القوى نحو الايارجات الكبار فهذه جهة التدبير في المشمومات بالقول

65



٦٥

[65b]

## Sekizinci Bölüm
## Uyku İle İlgili Düzenlemeler

### Uykunun Niteliği ve Mahiyeti, Hikmeti ve Faydaları

İnsan ve her canlı zorunlu olarak uykuya ihtiyaç duyar. Bu, hiçbir canlının, uyanık olduğu zamanki hareketlerinin yorgunluğundan kurtulmak, gücünü yeniden kazanmak ve bununla temel unsurlarının kalıcılığını sağlamak için az ya da çok uykudan pay almaksızın varlığını devam ettirememesi sebebiyledir. Aşırı bir şekilde uykusuz kalındığında, işin sonunda insanın hareketleri durur, yaşlığı kurur. Bunun delili, şiddetli bir uykusuzluk durumunda insana; organların eriyip gitmesi, cildin kuruması, gözün kayması, nefsin arzusunun tükenmesi ve bu olumsuzlukların insanda kalıcı olması, insanın onlardan kurtulamaması durumunda kendisini çabucak yok olmaya sürüklemesi gibi, bilinen kötü belirtilerin, kötü arazların ilişmesidir. Bedenden başa doğru yükselen ve içini dolduran nemli buharın yükselmesi, organları nemlendirmesiyle uyku arız olur. Beden gevşer ve buhar insanı uyutur. Uykunun maddesi nemdendir. Bedeni daha nemli olan her kimsede uyku daha baskın, o kimsenin uykudan aldığı pay daha çoktur. Bundan dolayı bedenlerinde nem/yaşlık baskın olduğu için çocuklar gençlerden daha fazla uyur. Genel anlamda kadınların bedenlerindeki fazla nemden dolayı erkeklerden daha çok uyumaları, ihtiyarların bu nedenle daha çok uyumaları da böyledir. Ancak ihtiyarların bedenlerindeki nem

## المجمل الباب الثامن في تدبير النوم القول في صفة النوم ومايتبعه

وعلته ومنافعه حاجة الانسان وكل حيوان الى النوم حاجة ضرورية

وذلك انه لا بقاء لشيء من الحيوان بغير حظ من النوم قل او كثر ليستريح

به من تعب حركات اليقظة وتشوب اليه قوته وتتصل منها مادته

فمتى عدم النوم اصلا فيت في آخر الامر حركاته وجفت رطوبته ومن

الدليل على ذلك الاعراض الردية التي تعرض للانسان متى اصابه سهر

مفرط من ذبول الاعضاء وقحول الجلد وغور العين وفتور النفس

والعلامات المنكرة التي يعلم معها انها ان دامت بالانسان ولم يستتر

منها الى انها تسرع في اهلاكه والنوم انما يعرض للبدن بالبخار الرطب

الذي يرتفع من الجسد الى الرأس فيملأه بخوفه ويرطب اعضاءه فيسترخي

ويحدث النوم فمادة النوم انما هي من الرطوبة وكل من كان رطب

بدنا كان النوم عليه اغلب وكان حظه منه اكثر ومن اجل ذلك

صار الصبيان اكثر نوما من الشبان لغلبة الرطوبة على اجسادهم

وكذلك النساء اكثر نوما في الجملة الاغلب من الرجال لكثرة الرطوبة

في اجسادهن وكذلك المشايخ اكثر نوما لهذه العلة الا ان رطوبتهم

[66a]

aslî değil, ârızîdir. Bu yüzden uykuları zayıftır. Onların uykularının büyük bir kısmı kendilerini ağırlaştıran tam bir uyku değil, uyuklama şeklindedir. Bundan dolayı aynı şekilde tabiatları kara safra özelliği gösteren ve kuru olan kimseler kendilerinde nemin baskın olduğu kimselerden daha az uyurlar. Aşırı ve güçlü bir uykusuzluk da ancak kendilerine akciğer zarı iltihabı (zatülcenp) ve benzeri kuru sıcak hastalıkların isabet ettiği kimselere arız olur.

### Uyku Vakitlerinin Düzenlenmesi, Uykunun Halleri ve Çok Uyunması Durumunda Ortaya Çıkan Zararlar

Uykunun anlattığımız nitelikteki faydaları çok olsa da bunlar ancak, uyku bedenin ve sağlığın devamı için ihtiyaç duyulan ölçüde olduğunda elde edilebilir. Aşırı gidilerek çok uyunur ise ve yeterli miktar aşılırsa, yeterli miktarda uyunduğu zaman söz konusu olan faydalara denk büyüklükte bazı zararlar ortaya çıkar. Bunlar, bedenin gevşemesi ve ağırlaşması, yüzün kırışması ve canlılığının gitmesi, duyuların yorulup zayıflaması, organların kendine ağır gelen ve hareketlerini kesen fazla nemle dolması gibi zararlardır. Belki de bu, salgıların ısınıp hastalıkların ortaya çıkmasına, ezberleme, anlayış, zekâ ve zihin gibi nefsin üstün güçlerinin aptallaşmasına da yol açar.

ليست باصلية عارضة ولذلك يضعف نومهم ويكون اكثره نعاسا
لا نوما يستثقلونه ومن اجل ذلك ايضا صار اصحاب المرة الصفراء
وذوو الطبايع اليابسة اقل نوما من الذين يغلب عليهم الرطوبة
وصار السهر الكثير القوي انما يعرض للذين تصيبهم الامراض الحارة
اليابسة من البرسام وما اشبهه القول في تدبير اوقات النوم
وحالاته وما يعرض من المضار في الاكثار منه ان النوم وان
كانت منافعه من الكثرة بحسب ما وصفنا فان هذه المنافع
انما تكون موجودة فيه اذا كان الاخذ منه بقدر ما يحتاج اليه
البدن في بقايه وصحته فاما اذا افرط وكثر وتجاوز الكفاية
فانه تعرض منه مضار توازي في الجلالة والعظم المنافع التي
توجد فيه اذا كان الاخذ منه بقدر الكفاية نحو استرخاء البدن
وثقله وتهيج الوجه وذهاب مايه وكلال الحواس وضعفها وامتلاء
الاعضاء من فضول الرطوبة التي تثقلها وتفتر حركاتها وربما
كان سببا لعفونة الاخلاط وتولد الامراض منها وما يعرض
ذلك من البلادة في قوى النفس الفاضلة من الحفظ والفهم والذكاء

[66b]

Durum böyle olunca, bedenin faydasına önem veren her kimsenin uyku vakitlerinin seçiminde uykunun yönetimini, uykuda elde edilen durumları, uyunması gereken süreyi iyi ayarlaması gerekmektedir. Bunda insanların tabiatlarının farklı olmasından dolayı bilinen kesin bir ölçü yoktur. Çünkü onlardan kimisi bir miktarla yetinirken başkaları yetinememektedir. Ancak genel olarak şöyle denilebilir: Yaş bakımından uykunun düzenlenmesi söz konusu olduğunda, çocuklar besinlerin hazmedilmesi ve bedenlerinin büyümesinde gençlerden daha fazla uykuya ihtiyaç duyarlar. Bunun ardından gençler yaşlılardan daha fazla uykuya muhtaçtır. Çünkü sıcaklık ve kuruluk gençlerin bedenlerine baskın gelmiştir. Dolayısıyla onlar bedenlerini nemlendirmek ve az uyuyarak bedenlerinin kuruluğunu artırmamak için uykuya ihtiyaç duyarlar. Yaşlıların uykuya ihtiyaçları ise böyle değildir. Çünkü onların bedenlerinde fazladan olgunlaşmamış nem vardır. Onların bedenlerinde uyuduklarında yediklerini hazmetmelerini sağlayacak sıcaklık yoktur. Uyku onların bedenlerine ağır gelen, organlarını gevşeten bu nemliliği artırır. Bu yüzden çok uyumak onlar için uygun değildir.

Yılın mevsimlerine göre uykunun düzenlenmesine gelince, insan kışa göre yazın daha fazla uykuya ihtiyaç duyar.

والذهن واذا كان كذلك فمن الواجب على كل معنى بصلاح بدنه
ان يحسن تدبير النوم في اختيار اوقاته والحالات التي تستجلبه فيها
وقدر ما ياخذه منه وليس في ذلك تقدير معلوم لاختلاف طبايع
الناس اذ كان منهم من يكتفي منه بقدر لا يكتفي به غيره الا ان
يقال في ذلك بالحكم العام فنقول اما تدبيره من قبل السن فان
الصبيان يحتاجون منه في انهضام غذائهم ونمو اجسادهم الى
اكثر مما يحتاج اليه الشباب والشبان بعد يحتاجون منه الى
اكثر مما يحتاج اليه منه المشايخ لان الحرارة واليبس يغلبان
على ابدان الشباب فبهم حاجة الى النوم ليرطب به اجسادهم ولا
يزيد في تخفيفها قلة النوم واما المشايخ فان حاجتهم الى النوم
دون ذلك لان اجسادهم تكثر فيها الفضول الرطبة البخرية وليس
في ابدانهم من الحرارة ما يهضمها اذا ناموا والنوم يكسبهم زيادة في
تلك الرطوبات المثقلة لابدانهم المرخية لاعضائهم فلذلك
لا يصلح الاستكثار منه لهم واما تدبيره من قبل فصول السنة
فان الانسان في الصيف اليه احوج منه في الشتاء وذلك لان

[67a]

Bu, sıcaklık ve kuruluğun günlerin uzun olduğu yaz mevsiminde bedene baskın olmasındandır. Zira bu durumda insan uyanık olduğu zamandaki hareketleriyle yorulur ve uyku ile bedenini derleyip toparlamaya, rahatlatmaya ve kuruluğunu nemlendirmeye ihtiyaç duyar. Yeterli miktarda uyunduğu takdirde uyku bedenin bu mevsimdeki ilacıdır. Mevsimin mizacı açısından bakıldığında ise sonbaharda ilkbahara göre daha fazla uykuya ihtiyaç duyulur. Ancak bu çoğunlukla bedeni ağırlaştırır. Bu durumda sonbaharda fazla uyumak övülen bir şey değildir. Kışın ise günlerin kısalığından ve havanın soğuk olmasından dolayı uykuya fazla ihtiyaç duyulmaz. Vücut, gecenin bir bölümünde yeterli miktarda uykuyla yetinmeye hazırdır. İnsan tabiatı, kış gecelerinde sıcaklığın derinliklere girmesinden ve oradaki buharları hareket ettirmesinden dolayı vücudu uykuya iter. İlkbaharda tabiat uykuya daha meyilli olur. Çünkü bedenin nemi bu mevsimde dağılır. Uykuya neden olan buharlar olarak bedene girer. Böylece özellikle kendilerinde nemin baskın olduğu çocuklar ve gençler uykuyu arzular. Bu yüzden ilkbaharda uyumak lezzetli bir besine, yazın uyumak ise ilaca benzer.

Gece ve gündüz bakımından uykunun düzenlenmesine gelince, tabiat itibarıyla uyku için uygun vaktin ancak gece olduğu bilinmektedir.

الحرارة واليبس يغلبان على الأجساد في فصل الصيف وايامها
تطول فيتعب الانسان بحركات اليقظة ويحتاج الى اجمام البدن
وادراحته وترطيب جفوفه بالنوم فهو علاج للابدان في هذا الفصل
اذا اخذ منه بقدر وهو اليه في الخريف اخوج اليه منه في
الربيع من جهة مزاج الفصل الا انه كثيرا ما يورث ثقل الابدان
فيكون بهذه الجهة الاستكثار منه غير محمود واما في الشتاء
فانه يستغني عنه لقصر نهار الشتاء وبرده وتهيأ ان يوخذ منه
منه الكفاية في بعض ليله والطبيعة تستدعيه في لياليه لغور
الحرارة في باطن الاجساد واثارتها ما يثير من الابخرة واما في
الربيع فتكون الطبيعة اليه اميل لان رطوبات الابدان تحلل في
هذا الفصل وتثير في الاجساد ابخرة مولدة للنوم فيشتهيه الناس
وخصوصا الاحداث منهم الذين تغلب عليهم الرطوبة فيكون
ما يوجد منه في هذا الفصل شبيها بالغذاء المستلذ وما يوجد
منه في الصيف شبيها بالعلاج واما تدبيره من قبل ساعات
الليل والنهار فقد علم ان الوقت المهيا له بالطباع انما هو الليل

[67b]

Çünkü gece soğukluğu ve karanlığı ile tabiat olarak uyutucudur. Gece uyumak tabii bir şeydir. Gündüz uyumak ise farklı ve arazi bir şeydir. Çünkü Allah, geceyi dinginlik ve rahatlık, gündüzü ise hareket ve dönüp dolaşma için yaratmıştır. Nitekim O "Allah geceyi ve gündüzü yarattı ki geceleyin dinlenesiniz, (gündüzün) O'nun fazlu kereminden (rızkınızı) arayasınız" (Kasas; 73), "Geceyi bir örtü yaptık, gündüzü de çalışıp kazanma zamanı kıldık" (Nebe; 10-11) buyurmuştur. Gece ve gündüz uyku düzenine gelince, gece uyumak söz konusu olduğunda, insan uykusuz kalmaya alışmış ve bazı gecelerini sohbetle, konuşmayla ya da herhangi bir ihtiyacı ile geçirmeyi âdet edinmiş ise bunu gecenin ortasında değil ilk kısmında yapmalıdır. Çünkü gecenin ortası karanlığın koyulaştığı ve gerçekten gece denilen vakittir. Gece uyumak beden için bunun dışındaki vakitlerde uyumaktan daha faydalı ve bedenin beslenmesinde, güçlenmesinde daha önemlidir. Aynı şekilde bazı gecelerde uykusuz kalan insanın da seher vaktinde fecrin doğuşundan önce uyuması gerekir. Çünkü gecenin sonu ile günün başlangıcında uykusuz kalmak beden için iyi değildir. Zira bu vakitteki uykusuzluk bedeni zayıflatır ve kurutur. Bundan dolayı bütün sağlıklı ve hasta kimselerin tabiatı bu vakitte

لِأَنَّهُ بَرْدُهُ وَاظْلَامُهُ مُنْتَمٍ بِالطَّبْعِ فَالنَّوْمُ فِيهِ أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ وَالنَّوْمُ
بِالنَّهَارِ أَمْرٌ عَرَضِيٌّ مُخْتَلَفٌ لِأَنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ جَعَلَ اللَّيْلَ لِلسُّكُونِ وَ
الرَّاحَةِ وَالنَّهَارَ لِلْحَرَكَةِ وَالِانْتِشَارِ كَمَا قَالَ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ
وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَقَالَ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ
لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا فَتَدْبِيرُ النَّوْمِ فِي أَوْقَاتِ اللَّيْلِ
وَالنَّهَارِ أَنْ يَكُونَ النَّوْمُ إِذَا كَانَ لَيْلًا وَتَعْوِيدُ الْإِنْسَانِ السَّهَرَ
وَكَانَ مِنْ عَادَتِهِ أَنْ يَسْهَرَ وَيَحْيَى بَعْضَ لَيْلِهِ لِلْمُسَامَرَةِ أَوْ لِلْمُجَادَثَةِ
أَوْ لِحَاجَةٍ مِنْ حَاجَاتِهِ أَنْ يَجْعَلَ سَهَرَهُ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ وَأَنْ لَا يَلْحَقَهُ وَقْتُ
نِصْفِ اللَّيْلِ إِلَّا وَهُوَ نَائِمٌ فِيهِ لِأَنَّ ذَلِكَ الْوَقْتَ هُوَ وَقْتُ اسْتِحْكَامِ
الظَّلَامِ وَهُوَ اللَّيْلُ بِالْحَقِيقَةِ فَالنَّوْمُ فِيهِ أَنْفَعُ لِلْبَدَنِ وَأَبْلَغُ فِي
تَغْذِيَتِهِ وَتَقْوِيَتِهِ مِنَ النَّوْمِ فِيمَا سِوَاهُ مِنْ أَوْقَاتِهِ وَكَذَلِكَ
يَجِبُ إِنْ كَانَ لِلْإِنْسَانِ سَهَرٌ فِي بَعْضِ اللَّيْلِ أَنْ يُعَقِّبَ ذَلِكَ
بِنَوْمِهِ عِنْدَ السَّحَرِ وَقَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ فَإِنَّ اتِّصَالَ السَّهَرِ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ
بِأَوَّلِ النَّهَارِ لَيْسَ بِصَالِحٍ لِلْأَبْدَانِ لِأَنَّهُ يُفْتِرُهَا وَيُذْبِلُهَا وَمِنْ أَجْلِ
ذَلِكَ صَارَ كُلُّ مِنَ الْأَصِحَّاءِ وَالْأَعِلَّاءِ تَمِيلُ طَبِيعَتُهُ فِي ذَلِكَ

الوقت

[68a]

kestirmeye ve bir parça uykuya meyleder. Bu yüzden tabiata huyunun aksine bir şey yüklememek gerekir.

Gündüz uykusuna gelince, bu konuda en uygun olan gün ortası vakitlerinde uyumaktır. Bu da zeval vaktidir. Çünkü bu vakit gündüzün gücünün bittiği, insanın hareket ve yorgunluk bakımından son noktaya ulaştığı, istirahat ve derlenip toparlanmaya ihtiyaç duyduğu bir vakittir. Bu yüzden bu vakitteki uyku en iyi uykudur. Gündüzün iki tarafı yani sabah ve akşam uykusu ise övülen bir şey değildir. Çünkü günün başlangıcı Güneş'in doğuşunun, canlıların hareketinin, güçlerin bedenlerinde hareket etmesinin, evrendeki her şeyin başlangıç vaktidir. Dolayısıyla bu vakitteki uyku tabiatların aksine bir şeydir, tabii şeylerin ters yüz edilmesidir. Zira insan bu sabah vaktinde uyumaya alıştığı zaman nefsin ve bedenin güçlerinde gevşeklik ortaya çıkar ve bedenin rengi bozulmaya yüz tutar.

Hem hükümdarlar için hem de halk için, işlere başlamak için en uygun vakit günün başlangıcıdır. Akşam ve Güneş'in batışına yakın olan zamanlar ise günün geceye bitişen son kısmıdır ve bu vakitlerdeki uyku geceleyin olan tabii uykunun vaktine yakın olup onu bozar.

الوقت الى اعفا واخذ بحظ من النوم فلذلك لا يجب ان يحمل فيه
الطبع على خلاف جبلته واما اذا كان النوم بالنهار فالافضل
ان يكون في المتوسط من ساعاته وهو وقت الزوال لانه الوقت
الذي ينتهي فيه قهوة النهار وينتهي فيه وقت الانسان الى غايتها
من الحركة والتعب فيحتاج الى الاستراحة والاستجمام فلذلك
يكون فيه النوم افضل واما النوم في طرفي النهار الذين هما
الغداة والعشي فغير محمود وذلك ان اول النهار هو وقت
طلوع الشمس وحركات الحيوان وتحرك القوى في اجسادها واقبال
كل شيء من العالم فالنوم في ذلك الوقت خلاف ما في الطبايع
وتكيس الامور الطبيعية عن جهاتها فاذا تعود الانسان النوم
في ذلك الوقت وهو نوم الصبحة احدث فتورا واسترخاء في قوى
النفس والبدن واحال لون البدن الى التغير واوقات الانسان ملكا
كان او سوقة الافضل من اوقات ابتدائه في الاعمال وافتتاحه
لها وهو اول النهار واما بالعشي وما يقرب من غروب الشمس فان
آخر النهار يتصل بالليل ويقرب وقت ذلك اليوم من وقت النوم

[68b]

Bu da bedene zarar verir.

İnsanın hallerine göre uykunun düzenlenmesinde ise, uykunun, tabiatın iyi bir hazım için güçlenmesi amacıyla yemeğin ardından olması gerekir. Daha öncesinde besinlerin gerektiği şekilde sindiriminin ancak uyku ile olacağını söylemiştik. Çünkü içgüdüsel sıcaklık uyku vaktinde bedenin derinliklerine ulaşır. Dolayısıyla uyanık olunan zamandaki hareket ve tasarrufların olmadığı bu vakitte beden, besinlerin hazmı için uygun hale gelmiş olur. Hazımdan başka bir işi de olmaz. Uykunun rahatlama ve derlenip toparlanma için çok yürüme ile ortaya çıkan hareketin ve yorgunluğun ardından olması gerekir. Uykunun övüldüğü haller sıkıntı ve korku halleridir. Çünkü bu iki hal insanın kalbinde sıcak, tuhaf ve sıkıntı verici bir harekete neden olur. Uyku bu sıcaklığı azaltır ve bu hallere kaynaklık eden şeyleri güçlendirip artıracak düşünceleri engeller.

Gece ve gündüz uyku vaktinin miktarı ile ilgili olarak şöyle demiştik: İnsan tabiat ve âdetlerinin farklılığından dolayı bunun sınırlandırılması neredeyse imkânsızdır. Ancak genel bir hükümle bütün tabiatlar için bazı şeyler belirlemek mümkün olabilir. Buna göre uyku gece ve gündüzün üçte biri kadar olmalıdır. Günün diğer üçte ikisinde ise uyanık olunmalı ve üstünlüklerin elde edilmesi,

الطبيعي الذي هو نوم الليل فيفسده عليه وينغصه اياه فيعود ذلك
بالضرر عليه في بدنه واما تدبير النوم من قبل حالات الانسان
فانه يجب ان يكون النوم يعقب تناول الطعام لتقوى به الطبيعة
على جودة هضمه فقد قلنا فيما تقدم ان استمراء الغذاء على وجهه انما
يكون مع النوم لان الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور الى عمق البدن
وتستبطنه فتقرغ عند تعطلها عن حركات اليقظة والتصرف
لهضم الغذاء ولا يكون لها عمل سواه وكذلك يجب ان يكون النوم
يعقب حركة المشي الكثير وحدوث التعب للاستراحة والاستجمام
ومن الاحوال التي يحمد فيها النوم حال الغم والخوف لانهما يهيجان
في قلب الانسان حرارة غريبة مؤذية والنوم يقلل من تلك الحرارة
ويمنع من الفكر التي هي اقوى موادها وازيد ما فيها واما مقدار وقت
النوم من ساعات الليل والنهار فقد قلنا انه لا يكاد يتهيأ تحديده
مع اختلاف الطبايع والعادات من الناس الا ان الذي يتهيأ
من ذلك بالحكم الاعم لجميع الطبايع فهو ان يكون النوم ثلث
جميع ساعات الليل والنهار وان يكون ثلثاها لليقظة والتصرف

[69a]

din ve dünya faydasına olan şeylerin yerine getirilmesi için tasarrufta bulunulmalıdır. Bu, beden ve nefsin fiillerinin yönetimi hakkında konuşanların hükmettikleri bir şeydir. Aynı zamanda aklın ve düşüncenin gerektirdiği bir şeydir. Çünkü uyanıklık hayat sahibi olmak ve hissetmektir. Uyku aklı ve hissi atıl bırakır. Bu durumda değerli şeylere ayrılan vakit değersiz şeylere ayrılan vakitten daha çok olmalıdır.

Uykuda dikkat edilmesi gereken en güzel tedbirlerden biri de uyuma şekilleri ile uykudan uyanma durumudur. Çünkü her canlı türünün, uykunun şekli noktasında neredeyse kendisinden başka hiçbir şey için geçerli olmayan bir alışkanlığı vardır. Bu şekil ve heyetin ancak bir faydadan dolayı o canlıya verildiği bilinmektedir. Zira Allah abes bir şey yaratmamıştır. İnsan uyanıklık ve uyku durumunda organlarını açma ve kapama, öne getirme arkaya götürme gibi nasıl arzu ediyorsa o şekilde hareketi mümkün kılacak bir terkipte yaratılmıştır. Bununla, insanın fiillerini tamamlayabilmesi amaçlanmıştır. Uyku şekillerinden tercih edileni sol tarafa yatıp dizleri karnına ve ardından göğse çekmektir. Bu uyku şekli, bağırsakların ısınması, besinlerin hazmedilmesi ve iç organların korunması bakımından daha önemlidir. Bu, çoğunlukla dört ayaklı canlı türlerinin uyku şeklidir.

فى اقتنا الفضايل والقيام بمصالح الدين والدنيا فان هذا امر
حكم به الذين تكلموا فى تدبير الافعال الجسدانية والنفسانية وهو
الامر الذى يوجبه النظر من العقل وذلك لأن اليقظة حيوة وحس
والنوم يعطل العقل والحس فواجب ان يكون حصة هذا الشئ الافضل
من الاوقات اكثر من حصة الشئ الارذل ومما يجب لصانه حكم
التدبير الافضل فيه من اسباب النوم وحال الانتباه منه وذلك
ان كلا من اصناف الحيوان له عادة فى شكل النوم ولا يكاد يتعداه
الى غيره ومعلوم انه لم يهد لذلك الشكل والهيئة الا لمنفعة له فيه
فان الله تبارك وتعالى لم يخلق شيئا عبثا فاما الانسان فانه قد ركب
تركيبا يتهيأ له معه ان يصرف اعضاءه فى اليقظة وعند النوم
كيف احب من بسط وقبض وتقديم وتاخير ليتم بتلك الهيات افعاله
فالذى اختير له من اشكال النوم ان ينام على جنبه الايسر ويضم
فخذيه الى بطنه وما يلى صدوره فان هذا الشكل من اشكال النوم
ابلغ فى تسخين احشائه وانهضام غذائه وصيانة اعضائه الداخلة
وهو شكل يستعمل كثيرا من اصناف الحيوان ذوات الاربع عند

[69b]

Ancak uyku için belirlenmiş şekil bu olsa da, insanın değiştiremeyeceği bir alışkanlık haline gelecek kadar belirli bir uyku şekline alışması doğru değildir. Belki onun bedeninde alışkın olduğu şeklin aksi bir tarzda uyumaya zorlayacak bir hastalık ortaya çıkar. Bu durumda alıştığı uyuma tarzından vazgeçmesi zor olur, yeni tarzdan rahatsız olur, ona çok dayanamaz. Sağına ya da soluna yatmak, sırt üstü uzanmak, yaslanmak, kollarının üzerinde dinlenmek ya da boylu boyunca yatmak gibi bütün uyuma tarzlarına alışıp sonra bu şekillerden birine ihtiyaç duyduğunda o şekilde uyumak ona daha kolay gelir.

İnsanın uyandırılırken korkuyla kalkmaması için, bağırmakla değil de onun hissedeceği bir hareket veya sesle yumuşak ve yavaş bir şekilde kaldırılması gerekir. Uykusundan uyandığında da yapacağı işler için acele ederek yatağından çabucak kalkmaması, aksine tam olarak uyanabilmek için yatağında kalması ve bütün duyularının uyanmasını beklemesi gerekir. Zira insan nefsi dalgalıdır ve organları uykusu esnasında gevşer. Uykudan sonra güçleri ona yavaş yavaş döner. Uyandırılırken sert davranıldığında ya da

نومها غير اتاه وان كانت هذه هيئة مختارة للنوم فانه ليس
من الصواب ان يعود نفسه شكلا من اشكال النوم لا يستبدل
به غيره حتى يصير عادة له فانه ربما عرض له من العلل في جسده
ما يحوجه الى ان يجعل نومه على خلاف الهيئة التي جرت بها عادته
فيصعب انتقاله عنها وتقلق لذلك ويقل صبره عليه فاما اذا
تعود النوم لجميع الهيئات من النوم على الجانب الايمن والايسر او
الاستلقاء على القفاء والانبكاء او الارتفاق او الاضطجاع التام
ثم اخرج الى وجه من هذه الوجوه هان ذلك عليه واما حال
ايقاظه من النوم فينبغي ان يكون برفق وتؤدة واحتيال لاسماعه
حسا او حركة ينتبه لهما من غير ان ينبا او يصاح به لكيلا
ينتبه مذعورا واذا انتبه من نومه فمن الواجب ان لا ينهض سريعا
من مضجعه مبادرا لامر يقوم اليه بل يتمكث في مضجعه الى ان يثوب
اليه قوته اليقظة بتمامها وتاخذ كل حاسة من حواسه حظها منها
فان نفس الانسان تموج واعضاؤه تسترخي عند نومه وانما ترجع
اليه قواه شيئا بعد شيء فاذا عنف عليه في الايقاظ او عاجل نفسه

وفاسهد

[70a]

uyanmasının hemen ardından uyanıkken yaptığı fiilleri yapmak için acele ettiğinde bu hal nefis ve bedenine büyük zararlar verir. Özetle, insanın tasarrufunda bulunan tabii fiillerinden her birinin ancak tedricen ve sıra ile aksine dönmesi gerekir. Çünkü bu, sağlığın korunması bakımından daha uygun ve daha alışkın olunan bir şeydir.

Uyku konusunda riayet edilmesi gereken yöntemlerden biri de yatılan yerin düz, yumuşak ve uykuyu mümkün kılacak rahatlıkta bir yatak olmasıdır. Çünkü yatak düz olursa yumuşaklığından dolayı dokunma duyusu için daha haz verici olur. Eğer yatak sert olursa dokunma duyusuna sıkıntı verir ve az da olsa onu acıtır. Bu acı, ağrı cinsinden olursa kolay uyumaya engel olur. Ağrının kolay uyumaya engel olması ise gözle görülen bir şeydir. Bu yüzden düz olmayan bir yerde uyumanın bedeni zayıflattığı söylenmiştir. Çünkü bu beslenme duyusunu ve iyi uykudan alınacak payı engeller. Besinlerin kötü sindiriminden dolayı uykuya engel olan şey zayıflamaya yardımcı olur. Gündüzleri de yerin sertliği bedene ulaşıp da dokunma duyusu bu sertlikten sıkıntı çekmesin diye koltuk ve yatak gibi şeylerin düz olanlarına oturulması gerekir. Bunlar uyku düzeni konusunda yeterli olan bilgilerdir.

فِي اسْتِعْمَالِ افْعَالِ الْيَقْظَةِ مَعَ اوَّلِ انْتِبَاهِهِ عَادَ ذٰلِكَ فِي اكْثَرِ
الْاَحْوَالِ بِعَظِيمِ الضَّرَرِ عَلَيْهِ فِي اُمُورِ نَفْسِهِ وَبَدَنِهِ وَفِي جُمْلَةِ الْقَوْلِ
اِنَّ كُلَّ شَيْءٍ مِنْ افْعَالِ الْاِنْسَانِ الطَّبِيعِيَّةِ الَّتِي يَتَقَلَّبُ فِيهَا يَنْبَغِي اَنْ
لَا يَصِيرَ مِنْ شَيْءٍ مِنْهَا اِلَى ضِدِّهِ فِيهَا اِلَّا بِتَدَرُّجٍ وَتَرْتِيبٍ فَاِنَّ ذٰلِكَ
هُوَ الْاَصْلَحُ وَالْاَعْوَدُ عَلَيْهِ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ وَمِمَّا يَجِبُ اَنْ يَسْتَعْمِلَهُ
مِنَ التَّدْبِيرِ فِي بَابِ النَّوْمِ اَنْ يَكُونَ مَضْجَعُهُ عَلَى فِرَاشٍ وَطِيٍّ وَنِثْرٍ وَعَلَى
غَايَةِ مَا يَتَهَيَّأُ مِنْ ذٰلِكَ فَاِنَّ الْمَضْجَعَ كُلَّ مَا كَانَ اَوْطَأَ كَانَ الذَّاعَةُ
اللَّمْسِ بِسَبَبِ لِينِهِ وَاِذَا كَانَ فِيهِ خُشُونَةٌ تَاذَّى بِذٰلِكَ حِسُّ اللَّمْسِ وَوَجَدَ
لَهُ اَلَمًا وَاِنْ قَلَّ وَذٰلِكَ الْاَلَمُ يَمْنَعُ مِنَ التَّهَنُّوءِ بِالنَّوْمِ اِذَا كَانَ مِنْ
جِنْسِ الْوَجَعِ وَمَنَعَ الْوَجَعُ مِنَ التَّهَنُّوءِ بِالنَّوْمِ اَمْرٌ مُشَاهَدٌ بِالْعِيَانِ
وَلِذٰلِكَ قِيلَ اِنَّ النَّوْمَ عَلَى غَيْرِ وِطَاءٍ يُهْزِلُ الْبَدَنَ لِاَنَّهُ يَمْنَعُهُ مِنْ
حِسِّ التَّغَذِّي وَالْاَخْذِ بِالْحَظِّ مِنْ طِيبِ النَّوْمِ وَمَا مَنَعَ النَّوْمَ اَعَانَ عَلَى
الْهُزَالِ لِسُوءِ اسْتِمْرَاءِ الْغِذَاءِ وَكَذٰلِكَ يَجِبُ اَنْ يَكُونَ الْجُلُوسُ بِالنَّهَارِ
عَلَى الْوَطِيِّ مِنَ الْمَقَاعِدِ وَالْفَرْشِ لِئَلَّا تَصِلَ صَلَابَةُ الْاَرْضِ اِلَى الْجِسْمِ
فَتُتَاذِيَ اللَّمْسَ بِتِلْكَ الْخُشُونَةِ وَيَخْلُصَ اِلَى الْجَسَدِ اَذَاهَا هٰذِهِ جُمْلَةٌ كَافِيَةٌ

[70b]

## Dokuzuncu Bölüm
## Cinsellikle İlgili Düzenlemeler

### Cinselliğin Niteliği, Kendisine Duyulan Zarurî İhtiyaç, Taşıdığı Fayda ve Zararlar

İnsanın cinselliğe olan ihtiyacı doğal ve zaruri bir ihtiyaç olup, insan bu hususta üremeyle (doğumla) çoğalan diğer canlı türleriyle müştereklik arz eder. Cinsellik kuvvesi beslenme kuvvesinin ardından gelir, insanın ve diğer canlı türlerinin devamı bu iki kuvve sayesindedir. İnsan fertlerinin bekası beslenme kuvvesine dayanmaktadır. Zira insan beslenmezse yaşayamaz ve kısa süre içinde yok olur. İnsan soyunun bekası ise cinsellik kuvvesine dayanır. Zira canlı türlerinden hiçbirinin tabiatında, yok olmadan ve soyu kesilmeden devam etme diye bir şey yoktur.

Bundan ötürü Allah insan ve diğer canlıların soyları devam etsin diye, tabiatlarına beslenme kuvvesi ile birlikte doğurtma (tevlîd) kuvvesini de yerleştirmiştir. Böylelikle canlının kendisi yok olup fesada uğrayınca soylarından gelenler onların yerini alan halefleri olurlar. Böylelikle canlılık (külliyyetü'l-hayvan) dünyada varlığını devam ettirir. Bitkide de durum böyledir. Zira beslenme ve doğurma kuvveleri bitkide de vardır ve tohum çıkarma kuvvesi insandaki cinsel gücün bir benzeridir. Bu iki kuvve sayesinde ömrün devamı ile ekin ve neslin bekası kemale erer. Eğer bunların her ikisi yahut biri yok olursa âlem ortadan kalkar.

## في تدبير النوم باب التاسع في تدبير الباه القول في صفة الباه والحاجة الضرورية اليه وما فيه من المنافع والمضار ان حاجة الانسان الى الباه حاجة طبيعية ضرورية مشتركة للانسان وسائر الحيوان الذي يكون بالتوالد وقوة الباه هي التي تتلو قوة الاغتذاء وبهاتين القوتين بقاء الانسان وجميع الحيوان اما قوة الاغتذاء فهي سبب بقاء اشخاص الناس لان الانسان ان لم يغتذ لم يعش وهلك في اليسير من المدة واما قوة الباه فهي سبب تناسل الناس فانه ليس في الطبع ان يبقى شخص من اشخاص الحيوان حتى لا يهلك ولا يبيد ولما كان كذلك ركب الله فيه مع قوة الاغتذاء قوة التوليد ليتناسل بها الانسان وكل حيوان فيكون نسله خلفا منه اذا باد شخصه وفسد ويكون كليه الحيوان موجودة في الدنيا وهكذا حكم النبات فان قوى الاغتذاء والتوليد فيه موجودتان وقوة اخراج البذر فيه نظير قوة الباه في الانسان فيكمل بهاتين القوتين دوام العمارة وبقاء الحرث والنسل وان فقدتا او فقدت احديهما بطل العالم فلما اراد الله

[71a]

Allah (cc) bu dünyada yarattıklarının baki kalmasını murad etmiş olduğu için insana ve diğer canlı türlerine bu iki kuvveyi en mükemmel ve sağlam şekilde yerleştirmiştir. Bu iki kuvveye herkes zarurî derecede ihtiyaç duyar. Diğer lezzet çeşitleri ve arzu türleri ise bu ikisine tabidir, mercileri onlardır. Bunlara zarurî bir ihtiyaç duyulmakla birlikte elde edilirken dengeli davranmak, ihtiyaç ölçüsünde ve kifayet miktarınca hareket etmek gerekir. Her ikisinde de aşırıya kaçılacak ve ifrata düşülecek olursa, yok olmaya ve telef olmaya götüren bir zararı beraberinde getirirler.

İnsan ne zaman ihtiyacından fazla besin alsa ve hazmedici kuvvesine taşıyamayacağı bir yük yüklese bıkkınlık ve hazım sıkıntısı duyar, belki de bundan dolayı rahatsızlanıp hasta olur. Aynı şekilde cinsellikte aşırıya kaçtığında yahut tabiatının gerektirdiği ve ihtiyaç duyduğu miktardan fazlasını uygun olmayan bir zamanda elde ettiğinde de vücudunun çöküşünü ve içgüdüsel hararetinin tükenişini hızlandırmış olur. Yiyecek-içecek türü besinlerde düştüğü hatadan dolayı nasıl zarar görüyorsa bunda da zarar görür. Hatta cinsellikte ortaya çıkan zarar daha büyük ve ağır olur.

Hakîmler ve tabipler cinsellik şehvetinin insana galip geldiğini, tabiatına hâkim olduğunu, içgüdüsünü istila ettiğini, ona karşı insanın çok sabredemediğini ve

تبارك وتعالى من ابقاء خليقته في هذه الدنيا ركب في الانسان
وساير الحيوان هاتين القوتين على غاية التمام والاحكام وكل
محتاج اليهما حاجة ضرورية وما سويهما من فنون اللذات و
انواع الشهوات فتابع لهما ومرجعه اليهما الا انهما مع الحاجة
الضرورية اليهما يجب ان يكون الاخذ منهما باقتصاد وبقدر
الحاجة ومبلغ الكفاية واذا وقع كل منهما مسرفا فيه مفرطا
عاد بالضرر المؤدي الى الهلاك والعطب فمتى تناول الانسان
من الغذاء اكثر مما يحتاج اليه وحمل منه القوة الهاضمة مالا
تحتمله بشم واتخم وربما مرض عن ذلك وسقم وكذلك اذا اسرف
في الباه او تعاطاه في غير وقته باكثر من القدر الذي يقتضيه
الطبيعة ويحتاج اليه اسرع في هدم بدنه وافناء الحرارة الغريزية
وكان جناية ذلك علة مثل جناية الخطاء الذي يقع في باب الغذاء من
المطاعم والمشارب بل هو اجل واعظم ولما علم الحكماء والاطباء
من غلبة شهوة الباه على الانسان وتمكنها من طبيعته واستيلاءها
على غريزته وقلة صبره عنها وضعف سلطان نفسه عن ترك

[71b]

-kuvvesinde buna yardım bulduğu takdirde- kendini kaptırmaktan alıkoyma hususunda nefsine karşı zaafını bildiklerinden dolayı, cinselliği azaltma yönündeki tavsiyelere kitaplarında çokça yer vermişlerdir. Bu konuda düşülen hataların akıbeti ve zararın büyüklüğü hususunda yaptıkları uyarılarda ısrarcı olmuşlardır. Cinsellik hususunda yapılan hatalar; ilişkiye girenler sıcaklık ve kuruluk mizacının zarar verdiği kimselerse bıkkınlık ve içgüdüsel sıcaklığın yok olması hastalıklarına; soğukluk ve rutubet mizacının zarar verdiği kimselerse gevşeme, duyuların bitkin düşmesi, titreme, vücutta ağır kokuların baskın hale gelmesi ve tabii sıcaklığın azalması hastalıklarına sebep olur. Bu tür rahatsızlıklar birçok tabibi cinsel ilişkiyi yasaklamak, tamamen yahut çoğu zaman bırakılmasına işaret etmek gibi yanlış hüküm verme durumunda bırakmıştır. Bu tabipler cinsel ilişkiyi zararlı olup hiç faydası olmayan, maslahat içermeyip mefsedetten ibaret olan bir şey konumuna indirgemişlerdir.

Bu, onların her durum ve vakitte az yeme ve perhiz yapmanın gereği hususundaki görüşlerine benzer. Nitekim onlar, bu yöntemin, sıhhatin devamına ve uzun ömre yardım eden şeylerden olmasını gerekli görürler. Bu hükmün aynen cinsellik hususunda da geçerli olduğunu söylerler. Nasıl sıhhatin devamı ve ömrün uzaması için yemeyi azaltmak ve perhiz yapmak gerekiyorsa cinselliği de terk etmek ve azaltmak gereklidir derler. Doğru olan görüşe rücû edecek olsalar, bedenlerin ve nefislerin bekası için ihtiyaç duyulan tabiî şeylerde

الأنهماك فيه اذا وجد من قوته مساعدة عليه اكثروا في كتبهم
بالايصا من الأقلال من الباه وبالغوا في تحذير الانسان عواقب
الخطاء الواقع فيه وعظيم جنايته بدفعه اياه اما الى امراض المهكه
وفنا الحرارة الغريزية اذا كان الغالب على متعاطيه من ضربة مزاج
الحرارة والبوسة واما الى امراض الاسترخاء وكلال الحواس والرعشة
وغلبة الرياح الغليظة ونقصان الحرارة الطبيعية اذا كان المتعاطي
له الغالب على مزاجه البرودة والرطوبة حتى اخرج كثيرا من الاطباء
يمنعهم عن تعاطي الباه والاشارة بتركه اصلا وفي اكثر الاوقات
الى مذهب مخالف للصواب وحتى اجلوه محل الشيء الضار الذي
لا منفعة فيه والمفسدة التي لا مصلحة لها معها وذلك شبيه
بمذهبهم في الاشارة بلزوم الاحتماء والاقلال من الطعم في كل
الاحوال والاوقات وايحابهم ان ذلك مما يعين على دوام الصحة
وطول العمر وان الحكم في الباه هذا الحكم من ايجاب تركه والاقلال
منه ما يوجبه الاحتما والاقلال من الطعم من طول العمر ودوام
الصحة ولو رجعوا الى صواب النظر لعلموا ان الاشياء الطبيعية التي

[72a]

kesin bir karar olarak azaltmaya hükmetmenin doğru olmadığını bileceklerdir. Zira ihtiyaç miktarından aşağıya düşüldüğü takdirde karşılaşılacak zarar ile kifayet miktarının üstüne çıkıldığında karşılaşılacak zararın ölçüsü aynıdır. Hem yiyecek-içecek türünden şeylerde hem de cinsellik ve diğer tabii ihtiyaçlarda olsun fark etmez, aynı hüküm geçerlidir.

Durum böyle olunca beslenme ve cinselliğin düzenlenmesinde gerekli olan şey, her ikisinden de vücudun ihtiyacı kadarını karşılamaktır. Zira az yemek bazı insanlara bitkinlik, solukluk ve hararete yakalanma gibi hastalıklara sebep olma şeklinde zarar vermekte iken bazı insanlara da fazla meniyi tutmak ve çıkmasına mani olmak gibi ağır hastalıklara sebep olarak zarar verir. İnsanın vücudunda biriken meninin çıkarılması ve vücuttan atılmasına olan ihtiyacın gerekliliğini gösteren en açık şeylerden birisi, ihtilam çağına ulaşıp ergenliğe girmek üzere olan gençlerde gördüğümüz hallerdir. Bu gençler, vücutlarında birikip çirkin kokular salgılamalarına sebep olan ve vücuttan çıkarılıp atılması gereken fazlalıklarla karşı karşıyadırlar. Bunların kuvvetli etkisinden dolayı insan tabiatı onları çıkarmak ve vücudu arındırmak için zamanı geldiğinde ihtilam olma çözümünü bulmuştur.

تلزم الحاجة إليها في بقاء الأبدان والأنفس لا يجوز أن
يؤمر بالأقلال منها امر حزما اذ كان الضرر الذي يستعقب
عما نقص من مقدار الحاجة منها في وزن الضرر الذي يستعقب
من الزيادة على قدر الكفاية منها ان كان ذلك في باب المطعم
والمشرب والباه وغيرها من الحاجات الطبيعية واذا كان
كذلك فالواجب في تدبير الغذاء والباه ان يعطى الانسان بدنه
من كل منهما قدر ما يحتاج اليه فان من الناس من يضر به قلة
الطعم اضرارا مؤديا الى علل من التحول والذبول وتسلط الحرارة
وكذلك منهم من يؤديه حبس فضلة المني وترك اخراجها الى
علل مطعمه ومن أبين الدلالة على لزوم الحاجة الى اخراج ما يجتمع
منها ونقضه عن البدن ما يشاهد من احوال المراهقين الذين
يبلغون الحلم من الغلمان فيما يعرض لهم من الاعراض الدالة على
فضلة محتقنة مولدة للابخرة الرديئة محتاجة الى النقص والاخراج
ولقوة تأثيرها احالت الطبيعة لاخراجها وتنقية البدن
منها بالاحتلام في وقته واقوى ما وصفناه في الدلالة على

[72b]

Bu fazlalığın vaktinde çıkarılması yönündeki ihtiyacın gerekliliğini en açık surette gösteren şey, kızışmış hayvanlarda gördüğümüz hallerdir. Hayvanın çiftleşme vakti, heyecanlı olduğu, huyunun kötüleştiği ve kendisini delirme haline benzeyen bir duruma soktuğu anda gelir ve çiftleşip de menisini vücudundan atıncaya kadar devam eder. Bu fazlalığın çıkmasına engel olmak, vücut için nasıl daha uygun olabilir, ona sağlığını nasıl geri kazandırabilir? Hakîmlerin ve tabiplerin cinsel kuvve eksik olup işini tam olarak yapamadığı takdirde artırılmasını sağlamak için birçok ilaç ürettiklerini görüyoruz. Bunu, cinsellik kuvvesi iş yapamayacak derecede düşük olduğunda hayvanî tabiatta açıkça görülen noksanlaşmaya sebep olduğunu bildikleri için yapmışlardır. Bunun için bazı çözümler ortaya koymuşlar ve bu kuvvenin kaynaklarının devamlılığını sağlamak ve herhangi bir zayıflık veya bitkinlik hali olduğunda tekrar denge noktasına çekmek için ilaçlar üretmişlerdir. Besleyici kuvve gıdanın hazmedilmesi şeklindeki işini yapma hususunda zayıf kaldığında da türlü çözüm yolları ve cevarşinat/elektuvar macunu gibi ilaçlar üretmişlerdir. Bu tür şeyleri, insanın hayatta kalması ve neslini devam ettirecek sebepleri sürdürmesi için, beslenme ve çocuk yapma kuvvelerinin sağlıklı olmasından ve işlerini tam yapmasından müstağni kalamayacağını bildikleri için yapmışlardır.

لزوم الحاجة الى اخراج هذه الفضلة في وقتها ما نعاينه من
احوال الحيوانات التي تعلم وتحيي وقتا وان سفادها في
اهتياجها وسوء اخلاقها وافضاحها الى حال تشابه الجنون
الى ان تنقضها عن انفسها بالسفاد وكيف يكون الامساك عن
اخراج هذه الفضلة اصلح للبدن واعود عليه بالصلاح وقد
راينا الحكماء والاطباء استخرجوا العلاجات الكثيرة للزيادة في
قوة الباه اذا ضعفت ولم تفعل فعلها على التمام علما منهم بما
في تخلف هذه القوة عن فعلها من النقض الظاهر في الطبيعة
الحيوانية ولذلك احتالوا بضروب من الحيل واستخرجوا العلاجات
لصلة مواد هذه القوة وردها اذا عرض لها عارض من وهن او
ضعف الى الاعتدال كما احتالوا للقوة الغاذية اذا ضعفت
عن فعلها الذي هو هضم الغذاء بانواع الحيل والعلاجات الزايدة
فيها من الجوارشنات وغيرها وذلك لمعرفتهم بانه لا غنى بالانسان
عن صحة قوى الاغتذاء والتوليد وتتميمهما افعالهما فيه لبقاء
الاشخاص واتصال اسباب التناسل والشهادة بمعارف العامة

[73a]

İnsandaki bu kuvvenin işini yapmaktan geri kalması ve eksilmesi durumunda doğacak ayıp ve kusur, sadece özel insanların değil herkesin şahit olduğu bir mesele haline gelir. Bunu öğrendiklerinde cinsellikten aciz olup geri duranları zemmederler ve onu iktidarsız sayıp küçük görür, mertebesini düşürmek isterler. Bundan dolayı herhangi bir kral veya sıradan bir insan, cinsellik yönünden bir üstünlük elde ederse ailesi ve yakınlarının yanında bununla böbürlenir ve çokluğuyla övünür. Hâlbuki yemek yeme yönünden bir üstünlük elde etse, çok yemek yemiş olsa bu tür bir tavır içerisinde olmaz. Zira bilir ki cinsellikte elde ettiği şey erkekliğinin, koçluğunun ve adamlığının kemaline şehadet etmektedir. Her şeyin fazileti tabiatını kemale erdirmesi iledir. Erkekliğin tabiatı da insanın kuvvetinin ve doğurtma (tevlid) gücünün kemale ermesi ile olur. Bu kuvvet kendisinde eksik olursa erkekliğin zıddı olan dişiliğe nispet edilir ve bu da onun en büyük ayıbı ve en güçlü kusuru olur. Anlattığımız şeylerden ötürü bu kuvvenin kullanılmasına ihtiyaç duyuluyor olsa da, kullanımında kifayet miktarı ile yetinilmesi ve o kadarının elde edilmesi gerekir. Zira dengeli davranırsa bu faziletten ötürü vücudunda hafiflik, nefsinde rahatlama, cildinde güzellik ve nefis kuvvelerinde arınma hisseder.

دون الخاصة بما يلزم الانسان من العيب والنقيصة بتخلف
هذه القوة فيه عن فعلها ونقصانها صاروا يذمون من يقفون
منه على عجز عن الباه ويزرون بقدر العنين ويستسقطون مرتبته
ولمثل هذا المعنى صار الواحد من الملوك وغيرهم يتبجح ويتكثر عند
اصحابه وخاصته بالخطوة اذا وقعت له في باب الباه وهو لا يوجد
عنده مثل ذلك التبجح والسكر بالخطوة اذا وقعت له في باب
الاكل والاستكثار منه علما منه بما يشهد له به حظه في هذا
المعنى من كمال قوة الفحولة والذكورة والرجولية فيه وكل شيء
فانما فضيلته في استكماله طبيعته وطبيعة الذكر انما تستكمل
باستحكام قوة الانسان والتوليد فيها واذا ضعفت نسب من
بضعف فيه الى الانوثة التي هي ضد الذكورة فصار من اعظم
معايبه واقوى مثالبه على ان الحاجة وان كانت ماسة الى استعمال
هذه القوة لما وصفناه فانه يجب مع ذلك ان يقتصر على الكفاية
منه ويصاب له وجه فانه اذا اقتصد منه كان من منافع هذه
الفضلة ما يستعقب عنه من خفة البدن وانشراح النفس وطيب

[73b]

Eğer dengeli davranmayıp cinsel ilişkiye dalar, cinsellik kuvvesini zorlar, türlü hilelerle şehveti celp etmeye kalkarsa, büyüklüğü ve önemi açısından az önce zikrettiğimiz faydalara denk zararlarla karşılaşır. Bu faydaların zıddı olan vücut yorgunluğu, kuvvelerin durgunluğu, duyuların bitkin düşmesi, solgunlaşıp kuruması ve zorlu hastalıklara yakalanır. Bu fazlalık (meni), vücudu idare eden başlıca önemli organlardan beyin, kalp ve karaciğer parçacıklarının kaplarda çözülmesiyle meydana gelir. Bu fazlalığın tabiî olarak bir araya gelip doğmadığı anda insan zorla ortaya çıkarıp onu elde etmek isterse bu önemli ve değerli organlara yönelme ve yüklenme ihtiyacı duyar. Bunu yaptığı takdirde vücudunu yıkmak ve temellerini sarsmak için çalışmış olur. İşte bundan ötürü bu meselede aşırıya kaçmaktan sakınmak ve doğru idarenin nasıl olduğunu bulmaya çalışmak gerekir. Çünkü diğer canlı türlerine isabet etmeyen zararlar insana isabet edebilmektedir. Zira onlar fazlalığın çıkarılması şeklindeki bu işi tabiî olarak yapmaktadırlar. Tabiatın fiilinde neredeyse hiç hata olmaz. Hayvanlar onu vakti geldiğinde, kendisine ihtiyaç duyulduğunda, yıl içerisinde çiftleşme ve doğurganlık günlerinde yerine getirir.

البشرة وذكاء قوى النفس واذا تجوز ذلك الانهما لك فيه واستكراه
قوة الباه واستجلاب الشهوة بالجيل اعقب ذلك من المضار
ما يضاهي في الجلالة والعظم هذه المنافع التي ذكرناها و
اعقب اضدادها من نهكه البدن وفتور قواه وكلال الحواس و
الذبول والقحول والعلل الصعبة وذلك ان هذه الفضلة انما
تتولد في اوعيتها بانحلال اجزاء من الاعضاء الشريفة الرئيسة
التي هي المدبرة للبدن من الدماغ والقلب والكبد ومتى لم يكن
هذه الفضلة مجتمعة متولدة بالطبع ويكلف الانسان توليدها
واستجلابها لاستكراه احتاج الى الانحا والحمل على هذه الاعضاء
الشريفة الرئيسة فاذا فعل ذلك عمل في هدم بدنه وهدم اركانه
فلذلك يجب عليه ان يتوقى الافراط في هذا الباب ويتحرى صواب
التدبير فيه اذ كان يعرض له من الخطاء ما لا يعرض لسائر اصناف
الحيوان وذلك انها تتعاطى هذا الفعل الذي هو اخراج الفضلة
بالطبع وفعل الطبع لا يكاد يعرض فيه خطاء فيستعمله في وقته
وعند لزوم الحاجة اليه ايام السفاد والتوليد من بين ايام السنة

[74a]

Hayvanların çoğu bir sonraki yıl vakti gelinceye dek kendilerini bu eylemi yapmaktan geri tutarlar.

İnsan ise bu işi kimi zaman tabiî olarak yapar ki bu takdirde eylem vücuduna fayda ve sıhhat getirir. Kimi zaman da cinsel ilişkiden tattığı lezzetten dolayı kendi isteği ve düşüncesi ile yapar. Bu lezzetle, şehvet ve zorlama bir iştahla güzel resimlere bakarak nefsini heyecanlandırır. İhtiyaç duymadığı bir vakitte cinsel ilişkiye girer ve bu da vücuduna zarar verir. Güzel bir yemeğe bakıp da onun leziz olduğunu düşünerek arzuyla onu yemesi ve akabinde de hazımsızlık sıkıntısı çekmesi ve zarar görmesi gibi.

### Cinselliğe Uygun Mizaç, Cinsellik Kuvvesinin Desteklenmesinin Düzenlenmesi ve Onu Artıracak Şeylerle Yardım Edilmesi

Neslin devamı ve ömrün bekası için cinselliğe ne kadar ihtiyaç olduğunu zikretmiştik. Cinselliğin yerine getirilmesinde insanların tabiatları farklı farklıdır. Kimisi bu hususta her an her vakitte ona çokça başvurmada mizacını kuvvetli bulurken kimisinde cinsellik açıkça yorgunluğa ve bitkinliğe sebep olur. Kimisi nefsinde hiçbir zaaf alameti görülmeden onu sürdürürken kimisi ondan tamamen aciz kalır. İktidarsız kimse gibi. Ayrıca diğer hayvan türlerinde de aynı durum geçerlidir.

ثم يمسك اكثر الحيوان عن تعاطي ذلك الى ميحي اوانه من السنه
الاخرى واما الانسان فانه يتعاطاه مرة بالطبع فيكون فعله
مصلحة للبدن ومصحة ويتعاطاه اخرى بالاختيار والتفكير
فيما جربه من لذة الباه فيهيج لنفسه بذلك وبالنظر الى الصور
المستحسنة شهوة مختلبة ونهمة مستكرهة فيتعاطى الباه
في غير وقت حاجته اليه فيضر ذلك ببدنه كما يتعاطى الاكل عند
نظره الى طعام طيب يعلم بفكرته انه لذيذ المطعم فتناوله
شهوة فيعقبه التخمة ويكسبه المضرة القول في المزاج الذي
يصلح للباه وجهة التدبير في اعانة قوته وامدادها بما يريد
قد ذكرنا مبلغ الحاجة الى استعمال الباه في دوام النسل وبقاء
العمارة وطبايع الناس مختلفة في استعماله فمنهم من يجد مزاجه
قويا على استعماله والاستكثار منه في كل وقت واوان ومنهم من
يؤثر فيه استعماله اثارا بينا من النهكة والخمول ومنهم من يقوى
على استدامته من غير ان يتبين في نفسه ضعفا ومنهم من يعجز
عنه البتة مثل العنين وكذلك ساير الحيوان في اكثار اصنافه منه

[74b]

Bazı hayvanlar çiftleşme bakımından daha güçlü iken bazıları zayıftır. Ancak insanlarda görülen durumun aksine, vücudunda ortaya çıkan bir hastalık olmaksızın cinsellikten tamamen aciz kalan hayvan türü yok gibidir.

Cinselliğe en uygun ve üstünlük bakımından en kuvvetli tabiat, sıcaklık ve yaşlık tabiatıdır. Çünkü bu ikisi meninin kaynağıdırlar. Bu, kanın tabiatıdır. Dolayısıyla tabiatında kan üstün olan ve kanı hareketli olanlar cinselliğin üstesinden gelirler. Aynı şekilde gençlerden kanın hâkimiyeti altında olanlar da cinsî münasebete en çok arzu duyan ve onun üstesinden en çok gelenlerdir. Böyle kimseler için cinsî münasebet faydalı olup çok münasebete girseler de zararı az olur, hatta hiç zarar vermez.

Sıcaklık ve kuruluk tabiatı, sarı safra tabiatıdır. Bu tabiat, hararet illetini taşıdığı için cinselliğe uygun olabilir. Bu mizacı taşıyanlar cinselliğin üstesinden gelirler. Ancak cinselliğin çoğu, vücutlarının kurumasını artırdığı ve çoğu zaman verem ve sedef hastalığına sebep olduğu için kendilerine zarar verir. Kendilerinde kuruluk tabiatı üstün olan kimseler bakımından cinselliği sürdürmek için mümkün olan şeyler bunlar için mümkün değildir. Yine kendilerinde üstün olan bu kuruluğun edindiği yerden ötürü nesilleri de az olur. Çünkü üreme için uygun olan tohumda (sperm) üstün olan tabiatın, sıcaklık ve yaşlık tabiatı olması gerekir. Soğukluk ve kuruluk tabiatı, kara safra mizacıdır. Bu tabiat cinselliğin çok olmasına uygun değildir.

من السفاد واقلال اصنافه اخرمنه الا انه لا يكاد يوجد في
اصنافه ما يعجز عن السفاد من غير علة تعرض له في بدنه كما يوجد
ذلك في الناس واصلح الطبايع في الباه واقواها غلبة طبيعة
الحرارة والرطوبة لانهما مادتان للمني وهذه هي طبيعة الدم ومن
اجل ذلك صار الذين يغلب عليهم الدم وتكثر حاجهم يقوون عليه
وكذلك الذين هم في سلطان الدم من الاحداث اشد شهوة للنكاح
وهم عليه اقوى وهو لهم اصلح واضراره بهم اقل اذا استكثروا منه
بل لا يكاد يضرهم فاما طبيعة الحرارة واليبوسة التي هي مزاج
المرة الصفراء فقد يصلح للباه لعلة الحرارة واصحاب هذا
المزاج يقوون عليه الا ان الاكثار منه يضرهم لزيادته في جفوف
ابدانهم ويبسها وتاديته اياهم كثيرا الى امراض السل والذبول ولا
يتهيأ لهم من ادامته ما يتهيأ لاصحاب اليبس الغالب عليهم ونسلهم
ايضا يقل لمكان اليبوسة الغالب عليهم لان الزرع الذي يصلح للتوليد
يجب ان يكون الغالب عليه الحرارة والرطوبة واما طبيعة البرودة
واليبوسة التي هي مزاج المرة السوداء فانها لا تصلح لكثرة الباه

[75a]

Çünkü bu tabiat, hararet ve rutubet tabiatı olan kan mizacının zıddıdır. Ancak bu tabiatı taşıyan kimseler arasında organlarının kuvveti ve bu tabiatta olan kimselerde çok olan esintili buharlar sayesinde cinselliğe güç yetirenler de olabilir. Ancak bu, cinselliğin sürdürülmesine imkân vermez ve tohumu da çocuk yapmak için uygun değildir.

Soğukluk ve yaşlık tabiatı, balgam mizacıdır. Bu tabiat da çok cinsellik için uygun değildir. Bu mizacı taşıyanlar arasında cinselliğe güç yetirenler yok denecek kadar azdır. Tabiatlarında soğukluğun üstün ve sinirlerinin de gevşek olmasından ötürü cinselliği sürdürme ve artırmaya güçleri yetmez. Tohumları soğuk ve yaş olduğundan dolayı çocuk yapmaya uygun değildir. Cinselliğe uygun olan ve olmayan tabiatlar hakkında genel olarak bunları söylemiş olduk.

Cinsellik hususunda zaafı olanlara nasıl yardım edileceği ve bu gücün nasıl artırılacağına gelince, bu hususta yapılacak düzenleme iki çeşittir; psikolojik tedavi ve fizyolojik tedavi.

Psikolojik tedavi; art arda çok sayıda güzel yüzlü kadının kendisine sunulması ile olur. Çünkü bu, cinsellik şehvetini tahrik eden şeylerdendir. Zira şehveti gözle görmekten daha çok uyandıran ve tahrik eden başka bir şey yoktur. Bununla birlikte kadınların özelliklerini, hilkatlerini, onlar hakkında anlatılan şeyleri, cinsel ilişki şekillerini,

لأنها ضد مزاج الدم الذي هو الحرارة والرطوبة غير انهم ربما
قوي بعضهم على الباه بسبب قوة اعضائه والأبخرة الرياحية
التي تكثر في صاحب هذه الطبيعة الا انه لا يتهيأ له الدوام عليه
ولا يصلح زرعه للتوليد واما طبيعة البرودة والرطوبة التي هي
مزاج البلغم فانها لا تصلح لكثرة الباه ولا يكاد يوجد اصحاب
هذا المزاج اقوياء عليه ولا قادرون على استدامته والاكثار منه
بسبب البرودة الغالبة عليهم ورخاوة الأعصاب منهم وزرعهم
ليس بصالح للتوليد لمكان برودته ورطوبته هذه جملة القول في
الطبايع التي تصلح للباه والتي لا تصلح له واما ما يعان ويمد به
قوة الباه ممن يجد ضعفا عنه فان التدبر فيه يرجع الى نوعين
احدهما علاج نفساني والآخر علاج جسماني فاما العلاج
النفساني فبان يكثر اعتراض ذوات الصور المستحسنة من النساء
لأن ذلك مما يحرك شهوة الباه فانه ليس شيء ابعث على الشهوة
ولا اشد تحريكا لها من نظر العين وبان يقرأ مع ذلك كتب الباه
التي تشتمل على صفات النساء وخلقهن واخبارهن واشكال النكاح

[75b]

halvet hallerinde kadınla erkek arasında geçen cilveli konuşmalar ve cinsellik muhabbetlerini içeren kitaplar okur. Bu kitaplar sayesinde insanın kulağına düşen ve gözünün önüne gelen şeyler cinselliği uyandırır ve ona olan arzuyu tahrik eder. Hatta bu kitapların nefiste uyandırdığı etki, sürekli yeni evlilikler yaparak önüne getirilen kadınların güzel yüzlerine bakmanın uyandırdığı etkiden daha da fazla olabilir. Zira her yeni birliktelikte yeni bir tat vardır. İnsandaki bu kuvveti tahrik etme hususunda en faydalı şeylerden birisi değişimdir. Zira insan tabiatının, uzun süre birlikte olduğu ve tattığı lezzetlerden usanan bir yapısı vardır.

Fizyolojik tedavi; sıcak ve yaş gıdalarla, bu mizacı taşıyan ilaçlarla, sıcaklık ve yaşlığı yüksek olan, buharları harekete geçirip kabartan yiyecek ve içeceklerin alınmasıyla cinsellik hususunda tabiata yardım edilmesiyle olur. Cinselliği güçlendirici ve meniyi artırıcı şeylerle yapılan tedavinin tabiata olan faydası, ilaçlarla yapılana göre daha iyi ve faydalıdır. Zira daha önce de bahsettiğimiz gibi beslenme bu hususta insan tabiatına uygun olan besinlerle olur.

وما يجري بين الرجال وبينهن في احوال الخلوة من احاديث الغزل
ومفاوضاة ذكر الباه فان ما يقع في سمع الانسان وتحت
بصره من تلك الكتب مبعثة على الباه وتحريك الشهوة منه حتى
ربما زاد ما تحدثه ذلك في نفس الانسان على ما عهدته النظر
الى الصور المستحسنة التي تقع عليها الابصار من المعترضات النساء
بان يديم استبدال المناكح فان لكل مستحدثة من الطروقات
لذة جديدة والاستبدال من اعون الاشياء على تحريك هذه
القوة من الانسان لما عليه الطبع من ملال ما يطول الايام
بملابسته ويباشريه من الملاذ واما التدبير بالعلاج الجسداني
فان تعان الطبيعة على الباه بالاغذية الحارة الرطبة والادوية
التي تكون مزاجها هذا المزاج وتناول ما يزيد في الحرارة والرطوبة
ويكون لها نفخ وتهييج للابخرة من الاطعمة والاشربة والعلاج
للباه بالاغذية المعينة عليه المعززة للتي افضل واردع على الطبيعة
من العلاج بالادوية وذلك لما تقدم وصفه من ان الغذاء
مشاكل لطبيعة الانسان في هذا الباب بالاغذية الموافقة كان

احراج

[76a]

Onun vücuttan çıkarılması, gıdaların sebep olduğu fazlalığın atılması demektir ve bu sayede vücuttan fazla bir şey ayrılmış olmaz.

İlaçlarla tedavi yapıldığı takdirde, bu ilaçlar her hâlükârda vücudu kurutan sıcak şeylerden yapıldıkları için, birbirinin benzeri olan ilaçlar çok alındığı ve bunları alan kişi de ilişkiye çok girdiği zaman tabiatına bir yük getirmiş olur. Bu da bitkinlik ve solgunluğa sebebiyet verir. Aynı şekilde, cinsellik için sıcak ilaçlarla tedavi olan kimselerin ahvaline itibar edildiğinde de bazı şeyler mevcuttur. Bu ilaçların sıcaklığı sebebiyle ğarîzî yaşlık ortadan kalkar, nihayetinde vücutlarının kuvvelerine sıra gelir ve hem bu ilaçların kullanımı hem de cinsellik sebebiyle yaşlığı kuruduğu için onlar da yok olur. Bundan dolayı doğru olan tedavi, ilaçlarla değil gıdalar yoluyla yapılandır.

**Cinsel İlişki Vakitleri**

Cinsellik için ömrün dönemleri açısından en uygun olan vakitlerin seçilmesi gerekir. Bahsettiğimiz hususlardan, bunun için en uygun vaktin gençlik dönemi olduğu, ardından da yetişkinlik döneminin geldiği ortaya çıkmıştır. Yaşlılık dönemi cinsellik için uygun bir vakit değildir. Zira yaşlı kişinin tabiatı soğuk, organları gevşemiş, kuvveti düşmüş olup menisi de çocuk yapmak için uygun değildir. Yılın mevsimleri açısından, ilkbahar cinsellik için uygun bir vakittir ve ona yardımı olur.

اخراجه من البدن شيئاً قد زادته الأغذية فلا يلحق جسمه كثير
نقصان لخروجه منه ومتى تعالج له بالأدوية فان تلك الأدوية
انما توجد بدلاً من اشياء حارة تجفف البدن واذا كثر تعاطى
اشباهها واستكثر اخذها من النكاح وقع حمل على الطبيعة فتؤدي
الى النهكة والذبول وهكذا وجد في الاعتبار من احوال الذين
كانوا يتعالجون للباه بالأدوية الحارة من ان تلك الأدوية كانت
تفني منهم بحرارتها الرطوبة الغريزية وتاتي في آخر الأمر على قوة
ابدانهم فتفقدها لاجتماع فعلها وفعل الباه في معنى التنشف
على رطوباتهم فلذلك وجب ان يكون القصد في امداد هذه
القوة بالأغذية دون الأدوية القول في اوقات الباه ويجب
ان يختار للباه الأوقات التي تكون اصلح له من قبل طبقات العمر
فقد تبين مما ذكرنا ان اصلح الأوقات له وقت الشبيبة ثم
وقت الكهولة فان سن الشيخوخة وقت لا يصلح له لبرد طبيعة
الشيخ واسترخاء اعضائه وضعف قوته وان ماءه لا يصلح للتوليد
فاما من قبل فصول السنة فان فصل الربيع موافق معين عليه

[76b]

Çünkü mizacı sıcak ve rutubetli/yaşdır. İlkbahar, hayvanın çiftleşme için heyecanlandığı bir zaman dilimidir ve insan da bir hayvan/canlı türü olduğu için cinsel gücün bu vakitlerde harekete geçmesi açısından onlarla müştereklik arz eder. Kış mevsimi de cinsellik için uygun olan ve ona yardımcı olan bir mevsimdir. Zira bu dönemde vücutlarda yaşlık baskındır, sıcaklık vücudun derinlerine iner ve yaşlık ile birleşir. Sonbahar mevsimi, cinsellik açısından öncekilere göre daha az uygundur. Çünkü bu mevsimde kuruluk ve soğukluk vücutlarda baskındır. Bu da meniyi bozan ve azaltan mizaçtır. Daha da uygunsuz olan vakit ise yaz mevsimidir. Bu mevsimde sıcaklığın vücuttan çıkması ve inmesinden, vücudun iç bölgelerinin soğuması ve kuvvelerin bitkin düşmesinden ötürü vücutlar gevşer ve zayıf düşer. Bu mevsimde insanın çok cinsel ilişkiden uzak durması gerekir.

Gün ve gecenin saatleri açısından; günün başlangıcı, ortası ve sonuna göre daha uygundur. Çünkü günün başlangıcı ilkbahara, sonu ise sonbahara benzer. Kan tabiatı ile uyumluluk arz eden sıcaklık ve yaşlık kuvveleri günün başlangıcında yüksektir. Soğukluk kuvvesi gündüzün sonunda baskın hale gelir ki bu, cinselliğe uygun olmayan bir mizaçtır. Gecenin durumu yaşlığın baskınlığı ve sıcaklığın vücudun derinlerine inmesi açısından kışa benzer.

لان مزاجه حار رطب وهو الزمان الذي يهيج فيه الحيوان
للسفاد والانسان صنف من الحيوان فله شركة معه في تحرك
هذه القوة منه في هذا الاوان والشتاء ايضا فصل صالح
للباه معين عليه لغلبة الرطوبة فيه على الابدان وغور الحرارة
في باطن الاجساد ومضامتها لتلك الرطوبة واما فصل الخريف
فاقل صلاحا له لغلبة اليبس والبرودة على الابدان وهذا مزاج
يفسد الماء ويقلله واقل صلاحا منه للباه فصل الصيف لانه
بحرارته يرخي الاجساد ويضعفها لخروج الحرارة وانفشاشها فيه
وبرد الاجواف وكلال القوى فينبغي ان يجتنب الاكثار من الباه
في هذا الفصل واما من قبل ساعات الليل والنهار فان اول
النهار اصلح له من وسطه ومن آخره لان اول النهار شبيه
بالربيع وآخره شبيه بالخريف فقوة الحرارة والرطوبة التي هي
مشاكلة لطبيعة الدم تزداد في اول النهار وقوة البرودة غالبة
على آخر النهار وهذا مزاج لا يصلح للباه وحكم الليل مشابه
لحكم الشتاء في غلبة الرطوبة وغور الحرارة فهو صالح لصلاح

هذا

[77a]

Benzeri olan kış mevsimi gibi o da cinselliğe uygundur. Cinsellik gücü, insana ilk yaratılışı anında lezzet duyması için değil doğurganlık için yerleştirilmiştir. Bu yüzden insanın cinsellikle ilgili meselelerde seçimini yaparken çocuk yapma açısından uygun vakitleri seçmesi gerekir. Bunun için gündüz ve gece saatleri arasında en uygun vakit, gecenin son bulup gündüzün başladığı seher ve fecir vaktidir. Çünkü bu vakitte hazım kuvvesi yapacağı işleri tamamlamış, meni ve diğer hazmedilmiş fazlalıklar kaplarında birikmiş, Güneş'in her tarafa doğmaya yüz tutması ile vücudun kuvveleri doğmaya yüz tutmuştur. Bu bakımdan, doğan çocuklar arasında rahme bu vakitte düşen, bu vakitte yerleştirilenler diğerlerine göre daha üstün olurlar. Bu da doğan çocuğun üstünlüğü ile sıhhatinin ve de nefis ve beden kuvvelerinin sebeplerinden biri sayılır.

## Onuncu Bölüm
## Hamama Gitme ile İlgili Düzenlemeler

### Hamamın Fazileti ve Faydaları

[Ev içerisinde] hamam önemli bir bölüm olup vücudun salâhı ve sağlığın muhafaza edilmesindeki faydası çok açık ve büyüktür. Eskilerin, bedenin kısımları ve sıhhat vesileleri için keşfettikleri en önemli düzenlemeler arasında yer almaktadır. Çünkü sıcak suyu almak, içmek ve vücuda dökmek, kaplıca havuzunda oturmak,

فصل الشتاء الذى هو مشاكله وانما ركبت قوة الباه فى الانسان
فى بدئ تركيب الخلق للتوليد لا لقضاء اللذة فلذلك يجب ان يكون
القصد بالاختيار فى ابواب الباه فى الانسان للوقت الذى يصلح
للتوليد واصلح الاوقات لذلك من ساعات الليل والنهار هو
وقت ادبار الليل واقبال النهار عند السحر وانبجار الصبح لانه هو
الوقت الذى توجد فيه افعال القوة الهاضمة متممة والفضول
المنهضمة من المنى وغيرها فى اوعيتها مجتمعة وتكون قوى الابدان
اخذة الى الاقبال باقبال الشمس فى كل ما كان من المواليد فى ذلك
الوقت ابتداء حمله وابتداء وضعه كان له فى هذا المعنى فضل على
غيره ويعد ذلك احد اسباب نجابة المولود وصحته وقوى نفسه وبدنه

## الباب العاشر فى تدبير الاستمام القول فى فصل الحمام ومنافعه

ومنافعه ان مرافق الحمام مرفق عظيم ومنفعته فى مصلحة الابدان
وحفظ الصحة عليها منفعة ظاهرة جليلة القدر وهو من اشرف
ابواب التدبير التى استنبطها الاوايل لمرافق الابدان ومعاون الصحة
لان الاستسقاء بالماء الحار وشربه وصبه على الابدان والجلوس

[77b]

türlü hastalıklara ve rahatsızlıklara iyi gelmekte olup daha önce bahsedilmiş olan ilaçlardandır. Bunlardan, tıp kitaplarında da bahsedilmektedir.

Hamam, sıcak suyun faydaları ile vücudun gözeneklerini açan ve terle birlikte yiyecek ve içecek artıklarından oluşan ham rutubeti de dışarı atan sıcak havanın faydalarını bir araya getirmiştir. Bunları toplayabilmesi ve vücutta kalmayıp dışarı atabilmesi için vücudun hariçten bir yardıma ihtiyacı vardır. Eğer atılamazsa türlü hastalıklara sebep olur. Hamam, bu fazlalıkların atılabilmesi için en çok yardımcı olan şeylerdendir. Bundan ötürü insan hamamdan çıktığında, gözeneklerinden çıkan ter ve buharla fazlalıklarını atmış olduğu için vücudunda bir hafiflik hisseder. Az önce dediğimiz gibi hamam, sıcak suyun faydası ile vücudun gözeneklerini açan ve fazlalıklarını parçalayan sıcak havanın faydasını bir araya getirir. Bu iki fayda sayesinde vücudun iç arınması tamamlanmış olur.

Hamam, vücudun iç arınması ile dış arınmasını; vücudun birikmiş kirlerden ve oluşmuş pisliklerden temizlenmesini bir araya getirir. Bu sayede insan nefsânî bir tat da duyar. Çünkü insan nefsinin yaratılışında temizlik, süslenme ve buna meyletme varken kir ve pislikten de hoşlanmayıp uzak durma söz konusudur. Her ne zaman hissi daha latif ve ahlakı daha temiz olursa bu anlamda nasibi çoğalır, payı artar.

فى الأبزنات من العلاجات المذكورة الموصوفة لضروب من العلل
والأمراض كما قد وقع من ذكر ذلك فى كتب الطب والحمام قد جمع الى
مرافق الماء الحار مرافق الهواء الحار الذى يفتح مسام الجسد ويجرى معها
بالعرق الرطوبة الفجة المتولدة عن فضول الطعام والشراب ويحتاج الى
معونة من خارج ليجتنبها وتنقيها عن البدن لأن لا يبقى فيه فيؤدى
الى ضرب من ضروب العلل والحمام من اعون الأشياء على اخراج تلك
الفضول ولذلك يجد الانسان الجفة فى بدنه عند خروجه منه لانفشاشها
عن جسده بالأبخرة والعرق الذين يخرجان من مسامه فالحمام كما قلنا
يجمع الى منفعة الماء الحار منفعة الهواء الحار الذى يفتح مسام البدن
ويحلل فضوله وبهذين المرفقين يكون تمام بقاء البدن من داخل وهو
يجمع الى نقاء البدن من داخل نقاه من خارج وتنظيفه من الأدران
التى تجتمع والأوساخ التى تتركب عليه فتخلص اليه لذة نفسانية لأن
نفس الانسان مجبولة على النظافة والزينة والميل اليها وكراهة للوسخ
والقذر والنفار عنهما وكلما كانت اللطف جسما واطهر اخلاطا فما كان
حظها من هذا المعنى اكثر ونصيبها فيه اوفر فالانسان يستعقب من

[78a]

İnsan hafif bir vücutla ve fazlalıklarını atmış olarak hamama girdikten sonra içi rahatlar, sadrı genişler, kalbinde latifliğini hissettiği bir sürur bulur. Bu sayede, hamama gitmekle cismânî lezzetle nefsânî lezzeti birlikte yaşar. Bu, tedavinin faziletlerinden üstün bir fazilettir.

Hamamın, cismânî/bedensel lezzetle nefsânî/ruhsal lezzeti bir arada yaşatması gibi yine üstün faydalarından bir diğeri, insanın bundan hem lezzet duyması hem de tedavi olmasıdır. İnsanların hamama bu iki maksatla girdikleri ve zorlu hastalıklardan onun sayesinde kurtuldukları malumdur. Bu faydalarının yanı sıra hamam birbirine zıt hastalıklara da iyi gelir. Çünkü hamam hem vücuttan bir şeyler almakta hem de ona bir şeyler vermektedir. Bu durumda aynı anda birbirinin tersi iki şeyi yapmış olmaktadır. Vücuttan alma açısından faydası, meselâ yaşlık ve soğukluğun fazla olmasından dolayı balgamdan rahatsız olan kimseye olan etkisinde görülür. Bu kimse hamamın içerisindeki bir odaya geçip uzun süre orada kaldığında çok terlemiş olur ve bu da onun yaşlığını azaltarak sıcaklık ve kuruluk kazanmasını sağlar. Bu da balgamın tedavisi olur. Vücuda bir şeyler verme açısından faydası, meselâ safra hastası kimseye olan etkisinde görülür. Bu kimse hamamın birinci veya ikinci odasına girip

دخول الحمام مع خفة البدن وانفشاش الفضول عليه طيب نفس
وانشراح صدر ويستحدث سرورا بحد لطف موقعه من قلبه فيجتمع
له في الاستحمام اللذة الجسمانية واللذة النفسانية معا وهذه
فضيلة شريفة من فضايل العلاجات ثم من شريف مرافقه انه
كما اجتمع فيه ان يكون لذة نفسانية ولذة جسمانية فكذلك
اجتمع فيه ان يكون لذة ويكون علاجا فقد علم ان الناس يدخلونه
لهذين الغرضين وانه يتعالج به من علل صعبة ثم مما اجتمع فيه بعد
ذلك من المرافق انه قد يكون علاجا لعلل متضادة وذلك ان
الحمام قد يأخذ من البدن مرة ويعطيه اخرى وهو لكل واحد من
الوجهين يفعل فعلا مخالفا لما يفعله بالوجه الآخر واما منفعته
من جهة الاخذ فمثل تأثيره في صاحب البلغم المتأذي بكثرة الرطوبة
والبرودة فانه اذا صار الى البيت الداخل منه واطال المكث فيه
وسال منه العرق الكثير قل ذلك من رطوبته وكسبه حرارة ويبسا
فيصير علاجا له واما منفعته من جهة الاعطاء فمثل تأثيره
في صاحب الصفراء فانه اذا دخل البيت الاول منه او الثاني وقصر

[78b]

orada kısa süre kaldığında ve bedenine çok miktarda ılık su döktüğünde bu işlem vücudundan azalmış olan yaşlığı geri kazandır. Bu da safra hastalığının tedavisidir.

Hamamın bu anlattıklarımızın dışında başka faydaları da vardır. Ancak hamam farklı tabiatlı insanlara faydalı olmakla birlikte en büyük faydası, birikmiş yaşlık fazlalığı olan gevşek vücut sahiplerinedir. Bu arınma sayesinde hamam onların vücutlarındaki gözenekleri hemen açar ve fazlalıkları kolaylıkla, çabucak atmasını sağlar. Böylece vücutları büyük bir hafifleme hisseder, nefisleri rahatlar. Sağlam vücutlu kimselerin hamamdan istifadesi ise daha az olabilir hatta onlara hamamın zararı dahi dokunabilir. Çünkü hamam vücutlarındaki buharları harekete geçirir ve bunlar vücutlarından hızla ve kolaylıkla çıktığı için vücutlarının sağlamlığına mani olur. Buharların toplanıp tıkanıklığa sebep olması ve acı vermesi de mümkündür. Bu kimseler hamamda çok kalırlarsa hararet, ciltlerini inceltip zayıf düşürür ve terin çıkış yolları yumuşaklaşır. Bu onları şiddetli bir zayıflığa ve kuvvet kaybına götürebilir. Böyle insanlar hamamdan çıktıklarında az önce anlatılan kimselerin duyduğu rahatlığı ve sadır genişlemesini duymazlar. Hatta aksine vücutlarında gevşeklik, nefislerinde kötülük ve eziyet veren haller hissederler.

مُدَّةَ الْمُكْثِ فِيهِ وَصَبَّ عَلَى نَفْسِهِ شَيْئًا كَثِيرًا مِنَ الْمَاءِ الْمُفَاتِرِ فَإِنَّهُ
يَكْسِبُ بَدَنَهُ بِذَلِكَ رُطُوبَةً تَنْقُصُ مِنْ جَسَدِهِ فَيَصِيرُ عِلَاجًا وَكَذَلِكَ
قَدْ يُوجَدُ فِيهِ ضُرُوبٌ مِنَ الْمَرَافِقِ سِوَى مَا وَصَفْنَاهُ عَلَى أَنَّهُ وَإِنْ كَانَ
صَالِحًا نَافِعًا لِأَصْحَابِ الطَّبَايِعِ الْمُخْتَلِفَةِ فَإِنَّمَا أَكْثَرُ نَفْعِهِ يَعُودُ
لِأَصْحَابِ الْأَبْدَانِ الْمُتَخَلْخَلَةِ الَّتِي فِيهَا فَضْلُ رُطُوبَةٍ مُجْتَمِعَةٍ فَإِنَّهُ
لِمَكَانِ ذَلِكَ التَّخَلْخُلِ يَفْتَحُ سَرِيعًا مَسَامَّ أَبْدَانِهِمْ وَيُحَلِّلُ مِنْهَا فُضُولًا
كَثِيرَةً بِسَلَاسَةٍ وَسُهُولَةٍ فَتَخِفُّ أَبْدَانُهُمْ خِفَّةً شَدِيدَةً وَتَطِيبُ
أَنْفُسُهُمْ وَأَمَّا أَصْحَابُ الْأَبْدَانِ الْمُسْتَحْصِفَةِ فَإِنَّهُ رُبَّمَا قَلَّ انْتِفَاعُهُمْ
بِهِ بَلْ رُبَّمَا عَادَ بِالضَّرَرِ عَلَيْهِمْ وَذَلِكَ لِأَنَّهُ يُثِيرُ الْأَبْخِرَةَ مِنْ أَبْدَانِهِمْ
وَيَمْنَعُ اسْتِحْصَافَ أَجْسَادِهِمْ مِنْ سُرْعَةِ خُرُوجِهَا بِسَلَاسَةٍ فَبَيْنَمَا احْتَقَنَتْ
فِيهَا فَغَمَّتْهُمْ وَكَرَبَتْهُمْ وَأَذَتْهُمْ وَإِنْ أَطَالُوا الْمُكْثَ فِيهِ سَحَقَتِ الْحَرَارَةُ
جُلُودَهُمْ وَتَسَهَّلَ سُبُلُ خُرُوجِ الْعَرَقِ مِنْهَا فَرُبَّمَا أَدَّاهُمْ ذَلِكَ إِلَى ضَعْفٍ
شَدِيدٍ وَانْحِلَالِ قُوَّةٍ إِذَا خَرَجُوا مِنَ الْحَمَّامِ لَمْ يَجِدُوا مَا يَجِدُهُ الصِّنْفُ
الَّذِينَ تَقَدَّمَ ذِكْرُهُمْ مِنْ طِيبِ النَّفْسِ وَانْشِرَاحِ الصَّدْرِ بَلْ رُبَّمَا وَجَدُوا
خِلَافَ ذَلِكَ مِنْ فُتُورِ الْبَدَنِ وَخُبْثِ النَّفْسِ وَالْأَعْرَاضِ الْمُؤْذِيَةِ

القول

[79a]

**Hamama Gitme Vakitleri**

Hamama gitme vakitlerine gelince, biraz sonra zikredeceğimiz mani haller dışında hamam yılın bütün mevsimlerinde uygun ve faydalıdır. İlkbaharda uygundur çünkü bu mevsimin işlevi, hararet ve rutubetin artmasıyla vücuttaki buharları harekete geçirmektir. Hamam bu mevsimin tabiatına uygun olarak buharları çeker ve onu azaltır, tatlı bir hale dönüştürür ve çıkmalarını sağlayarak bedeni hafifletir. İnsan da bundan fayda görür.

Sonbaharda hamama gidilmesi uygundur. Çünkü vücudun teksifi ve sağlamlaştırılması bu mevsimin işlevlerindendir. Bu mevsimde vücutta, birikmesinden hastalık ve rahatsızlıkların meydana gelmesinden korkulan buharlar birikir. Hamam vücuttaki gözenekleri açarak bu buharların çıkış yollarını kolaylaştırır. Bundan ötürü hamam sonbaharda da uygunluk arz eder.

Kış mevsiminde hamama gidilmesi uygundur. Zira kışın vücuda gelen soğukluğun bulunduğu tesire karşılık hamam vücutta sıcaklığın ortaya çıkmasını sağlar. Bu da bir tedavi yolu olur. Ancak bu mevsimde hamama girenin, çıktıktan sonra soğuk havaya çarpılmaktan kaçınma hususunda çok dikkatli olması gerekir. Zira hararet insan cildini yumuşattığı ve zayıf hale düşürdüğü için

**القول في اوقات الاستحمام** فاما اوقات الاستحمام فان
الحمام صالح نافع في جميع فصول السنة ما لم يمنع منه مانع من
الحالات التي نذكرها في اثر هذا القول وذلك لانه لا يصلح في
فصل الربيع لان فعل هذا الفصل اثارة البخارات في الاجساد
لمكان زيادة الحرارة والرطوبة والحمام يجتذب بذلك البخارات
بالمشاكلة فيقلل منها ويصيرها عذبة ويخفف البدن بخروجها
منه وينتفع الانسان بذلك ويصلح في فصل الخريف لان من
فعل هذا الفصل تكثيف الاجساد واحصافها فتحقن فيها الابخرة
التي يخاف من احتقانها تولد علل وامراض والحمام بتهييجه مسام
البدن يسهل سبل خروج تلك الابخرة فيصلح الحمام لهذا السبب
وهو يصلح لفصل الشتاء بسبب تاثيره في الابدان من الحرارة
ضد ما يوثره الشتاء من هذا البرد الذي يخلص اليها فيكون ذلك
بابا من العلاج الا ان الذي يدخله في هذا الفصل يجب عليه
ان يتوقى كل التوقي من ان يصل اليه عقب خروجه منه الهوا البارد
فان قليل ما يصيبه منه مع ترقيق الحرارة لبشرة البدن وتسخينها

[79b]

az bir soğuk hava dahi, göğüs ve ciğerdeki teneffüs mahallerinde ağır hastalıklara sebep olabilir.

Yaz mevsiminde hamama gidilmesi bir yönden uygunken diğer yönden uygun değildir. Uygun olduğu yön, kişinin hamama girmesi ve vücudunun hamamdan rutubet elde edeceği kadar kalması, vücuduna sıcak su dökmesi ve çıkmasıdır. Çünkü yaz mevsiminde hamam içinde veya dışında vücuda sıcak su dökmek sıcaklığı kesmek için faydalı bir yöntemdir. Çünkü yazın sıcak su kullanımı vücudun içini soğutur, gözenekleri açar, sıcaklığın vücuttan çıkmasını sağlar. Bu, kışın vücuda soğuk su verildiğinde deriyi teksif edip sıcaklığın sadece vücudun içinde tutulmasını sağlayarak ısınmasını sağlamasına benzer. Uygun olmadığı yön ise; kişinin hamama girdiği zaman sıcaklık vücudunun nemini tüketene kadar orada kalmasıdır. Hamam bedenler üzerinde yerleşmiş bulunan havadaki sıcaklığa ilave bir sıcaklık daha katar ve neticede kişinin sıcaklığı katlanır, zayıf düşer ve hamam insanın kuvvetini alır.

Hamam yılın bütün mevsimlerinde uygun olduğu gibi, herhangi bir mani olmadıkça gece ve gündüzün bütün vakitlerinde de uygundur. Ancak gün içerisinde en uygun vakit şafak vaktidir. Çünkü şafak gecenin ardından gelen vakittir.

إياها وربما كان سببا للعلة الصعبة في مواضع التنفس من
الصدر والرية واما في فصل الصيف فانه يصلح لجهة واحدة ولا
يصلح لجهة اخرى واما الجهة التي بها يصلح فهو ان يدخله المستحم
ثم لا يكون مكثه فيه الا قدر ما يكتسب بدنه رطوبة من الحمام
ويصب الماء الحار على نفسه ثم يخرج فان صب الماء الحار على الجسد
في الصيف داخل الحمام او خارجا منه تدبير نافع في دفع الحر
وذلك لان استعمال الماء الحار في الصيف يعمل في تبريد
الجوف وتفتيح المسام وخروج الحرارات منها شبيها بما يفعله الماء
البارد في الشتاء اذا احتمله البدن من تسخين الجوف بتكثيف
الجلد وانحصار الحرارة في داخل البدن واما الجهة التي لا تصلح
لها فهي ان يدخله ويطيل المكث فيه حتى ياخذ الحرارة من رطوبة
بدنه ويكسبه الحمام حرارة زايدة على الحرارة الموجودة في الهواء
المستولية على اجساد الناس فتضاعف عليه وتضعفه وتحلل قوته
وكذلك يصلح الحمام في جميع اوقات الليل والنهار ما لم يمنعه
مانع غير ان اصلح اوقاتها له وقت الغداة لانه وقت يعقب الليل

[80a]

Gece vücutları ağırlaştırmakta; bu vakitteki soğuk, yaş ve hazmedilmiş yiyecek-içeceklerden vücudun kaplarında ve deri bölgelerinde arta kalanlar bedenleri zayıf düşürmektedir. Bundan ötürü insanın vücudu ağırlaşır, gecenin kendisinde biriktirdiği fazlalıkları atmaya ve ağırlığı hafifletmeye ihtiyaç duyar. İşte bu vakitte hamama girdiğinde bu fazlalıklar vücudundan ayrılır, vücudu hafifler, sadrı genişler, günün meşguliyetlerini hafif bir vücut ve iç rahatlığıyla karşılar. Bu durum onun cezbedici kuvvesi ile hazmedici kuvvesini artırır ve tabii bir arzu ile vaktinde yemek yemek ister.

**İnsanın Hamama Girerken Dikkat Etmesi Gereken Durumlar**

Anlatmış olduğumuz şekliyle hamamın çok büyük faydaları olmakla birlikte, bazı durumlar vardır ki bu hallerde insanın hamama girmekten uzak durması gerekir. Çünkü böyle bir durumda hamama girerse büyük bir zarara uğramasından korkulur. Bu durumlardan birisi, yemek ve içecek ile dolu olma veya onlardan bir miktar alma halidir. Çünkü hamam, midedeki gıdayı hararetiyle harekete geçirmek suretiyle,

ومن شان الليل ان ثقل الابدان فيفترها ببرده ورطوبته و
جميع ما يفضل عن الغذاء المنهضم من الطعام والشراب في اوعية
البدن واجزاء جلده فيصير لذلك الانسان ثقيل البدن محتاجا
الى ما ينفي عنه تلك الفضول التي يجمعها فيه الليل ويخف عنه
ثقلها اذا دخل الحمام في ذلك الوقت انفشت تلك الفضول منه
وخف بدنه وانشرح صدره واستقبل اشغال يومه بخفة بدن
وطيب نفس ويشهد ذلك منه القوة الجاذبة والقوة الهاضمة فاشتهى
الطعام في وقته الشهوة الطبيعية فلذلك قلنا ان دخول الانسان
الحمام في هذا الوقت هو اصلح اوقات ليله ونهاره القول في
الحالات التي يجب ان تفقدها الانسان لدخول الحمام ونقول
بعد ان منفعة الاستحمام وان كانت على ما وصفنا في جلالة
القدر فانه قد يوجد احوال يجب على الانسان ان يجتنب دخوله اياه
في تلك الاحوال لانه ان دخله في شيء منها خيف عليه منه الضرر
العظيم فمن تلك الاحوال حال الامتلاء من الطعام والشراب او
اخذ ما له قدر منهما فانه اذا ثور بحرارته ما في معدته من تلك الاغذا

[80b]

kişinin bir şekilde hazmını gerçekleştirmek için hareket etmemesi gereken böyle bir durumda büyük bir zararın ortaya çıkmasına sebep olabilir. Aynı şekilde, yorulmuş olduğu bir cima sonrasında da hamama girmemesi gerekir. Yine hacamat ve kan aldırma sonrasında, beden kuvvelerini etkileyen müshil ilaçlar aldıktan sonra, yorucu bir yürüyüş ve dolaşma sonrasında hamama vücudu rahatlatmadan veya uyuma yoluyla sakinleştirmeden girmek de yanlıştır. Yine kişinin öfke, endişe, kaygı, aşırı üzüntü veya yüksek korku gibi nefsânî rahatsızlıklarının harekete geçtiği bir anda hamama girmemesi gerekir. Çünkü bütün bu durumlarda hamama girmesi zemmedilen bir durum olup peşi sıra şiddetli sıkıntıların veya büyük zararların gelmesinden korkulur.

Hamama girerken şu hususlara dikkat edilmesi gerekir; bir odadan diğer bir odaya intikal edilmeli, havası bir öncekine göre daha ılık olan her bir odada vücut alışacak kadar bir müddet kalınmalı, dışarıdaki soğuk havadan içerideki sıcak havaya geçerken zarar görmemek için aşamalı hareket edilmelidir. Bunlar bilinen hususlar olduğu için çok söz etmeye gerek yoktur.

Yıkanılırken şu hususlara dikkat edilmesi gerekir; kişi bir rahatlama veya uyuma yoluyla bedenini sakinleştirip dingin hale getirmeden yemek yememeli, yorucu yürüyüş yapmamalı,

المحتاج الى تسكين البدن معه ليستمريه على وجه ربما احدث ضررا
عجل الخطب فيه وكذلك يجب ان لا يدخل عقب جماع نال له منه
تعب ولا عقب استفراغ البدن بالحجامة او بالفصد او اخذ الادوية
المسهلة المنحيه على قوى البدن ولا عقب حركة سير او مشى متعبه
من غير ان يسكن البدن منها براحة او بنومة ثم يكون دخول
الحمام بعد ذلك وكذلك لا يجب ان يكون دخوله مع هيجان بعض
الاعراض النفسانية كالغضب والفزع او الجزع او الغم المفرط او
الخوف المقلق فان دخوله في كل من الحالات التي وصفناها مذموم
مخوف ان يستعقب منه اذى شديد او ضرر عظيم فاما التدبير الذي
يجب ان يستعمله في دخوله اياه بان يجعل الانتقال من بيت الى
بيت وبعد مكث في كل بيت من بيوته الى ان يألف بدنه الهواء الذي
هو افتر ثم ينتقل عنه الى ما هو اجر ويتدرج في ذلك لان لا يفضي
من الهواء الخارج البارد الى الهواء الذي يضاده فيتأذى به فانه امر
مستعمل متعارف يستغنى عن اكثار قول فيه ثم مما يجب من التدبير في
الاستحمام ان لا يعجل الخارج من الحمام الى تناول مطعم او مشي متعب

[81a]

hayvana binmemeli, cinsel ilişkiye girmemelidir. Zira hamam bedenin ahlâtını karıştırır ve orada elde edilen hararetle harekete geçirir. İnsanın henüz tabiatı yerine yerleşmeden vücudu bu tür tabiî işlerle meşgul etmesi zararlı ve sonucundan korkulan bir durumdur. Sonra, yıkanılırken dikkat edilmesi gerekli diğer şeyler de şöyledir; insan sürekli yıkanmamalı, her gün hamama girmemelidir. Herhangi bir tedavi maksadıyla mecbur olmadıkça gün aşırı girmelidir. Zira birbirine bitişik vakitlerde vücudun hamama girmeye alıştırılması, eğer içinde kısa süre kalınıyorsa vücuda gevşeklik ve zaaf verir. Çünkü bu durum vücudu aşırı derecede nemlendirir. Uzun süre kalındığı takdirde ise hamam vücuttan bir takım şeyler aldığı için onu zayıf düşürür. Bununla birlikte insanın hamama peş peşe vakitlerde girmesi tabiatını bıktırdığı için bir tat da almaz. İnsanın lezzet duyduğu şeyleri isteksiz yapması durumunda bir fayda elde etmesi neredeyse imkânsızdır. Bu durum hissedilen bütün lezzetlerde geçerli bir hükümdür.

### On Birinci Bölüm
### Sağlığın Korunması İçin Yapılmasına İhtiyaç Duyulan Sportif Hareketlerle İlgili Düzenlemeler

Ölçülü ve dengeli bir şekilde yürüyüş yapmak ve hayvana binmek, sıhhatin muhafazası için ihtiyaç duyulan şeylerdendir.

او ركوب او مواقعه او شغل من الاشغال الطبيعية دون ان يبدأ
براحة او نومة الى ان يهدأ البدن او يسكن فان من شان الحمام تثوير
اخلاط البدن وتهييجها بالحرارة التي تكتسبها منه فشغله بدنه بشيء
من الاعمال الطبيعية ما لم يستقر طبيعته قرارها امر ضار مخوف
العاقبة ثم مما يجب من التدبير في امر الاستحمام ان لا يثابر الانسان
عليه ويدخله كل يوم بل يجعل دخوله اليه غبا الا ان يضطره الى
ذلك باب من ابواب العلاجات فان ادمان دخوله في الاوقات
المتصلة مما يكسب البدن رخاوة وضعفا ان كان المكث فيه قليلا
لشدة ترطيبه البدن او نحافة ان كان المكث فيه طويلا لاخذه من البدن ما ياخذه ومع
ذلك فان دخوله اياه اذا كان في اوقات متتابعة سمنه فلم يستلذه وكل ما
تعاطاه الانسان من مرافق البدن التي يستلذها على غير شهوة فانه
لا يكاد يجد له منه موقعا في الانتفاع به وهذا حكم مطرد في جميع
اللذات المحسوسات **الباب الحادي عشر في تدبير الحركات
الرياضية التي تحتاج الى استعمالها في حفظ الصحة** ان مما تلزم
الحاجة اليه في حفظ الصحة استعمال حركة المشي والركوب بقدر

[81b]

Böyle şeyler -ihtiyaç duyulan bir durumda- en üstün ve en faydalı tedaviler yerine geçer. Zira Allah (cc) insanı ve diğer canlıları, hayatının muhtelif alanlarında, çeşitli yaşam koşullarında hareket ve sükûnu kullanmak, bu ikisi arasında gidip gelmekten ve birini bırakıp diğerine geçmekten müstağni kalamayacak bir şekilde yaratmıştır. İnsan bunların birinden payını elde edemediği takdirde hayatı devam etmez, birini bırakıp diğerinde aşırıya kaçtığı takdirde ise büyük zarar görür, türlü hastalık ve rahatsızlıklara çabucak yakalanır.

Canlı türleri, hareket ve sükûna duyulan ihtiyaç hususunda insanla müştereklik arz eder. Bu yüzdendir ki canlıların hareketlerinin iki cihete yönelmiş olduğunu görürüz; ilki, hareketlerini hayatlarını sürdürmek için avcılık ve başka yollarla besin bulmak için yaptıkları hareketlerdir. İkincisi ise vücudun riyazeti ve uzun süre hareketsiz kalmakla kazanılan ağırlıkların atılması için yapılanlardır. Canlıların ahvaline bakıldığında bu durum açıkça görülecektir. Meselâ kuşun ve diğer hayvan türlerinin bir müddet yerinde durduğunu sonra uçtuğunu veya başka bir yere intikal ettiğini ve bu uçuşu veya intikali de orada bulacağı bir yiyecek için yapmadığını görürüz.

وَاعْتِدَالٍ فَانَّهَا تَقُومُ عِنْدَ الْحَاجَةِ اِلَيْهَا مَقَامَ اَشْرَفِ الْعِلَاجَاتِ وَ
اَكْثَرِهَا نَفْعًا وَذٰلِكَ اَنَّ اللّٰهَ تَبَارَكَ وَتَعَالٰى خَلَقَ الْاِنْسَانَ وَسَائِرَ
الْحَيَوَانِ خِلْقَةً لَا يَسْتَغْنِي مَعَهَا عَنِ اسْتِعْمَالِ الْحَرَكَةِ وَالسُّكُونِ فِي
مَعَاوِنِ حَيَوٰتِهِ وَمَرَافِقِ مَعَاشِهِ وَالْمُنَاوَبَةِ بَيْنَهُمَا وَالْاِنْتِقَالِ مِنْ
بَعْضٍ اِلٰى بَعْضٍ فَمَتٰى فَاتَ نَفْسَهُ الْحَظُّ مِنْ اَحَدِهِمَا لَمْ يَدُمْ لَهُ عَيْشٌ
وَمَتٰى اَفْرَطَ فِي اسْتِعْمَالِ اَحَدِهِمَا دُونَ الْاٰخَرِ عَادَ ذٰلِكَ بِاَعْظَمِ الضَّرَرِ
عَلَيْهِ وَاَسْرَعِ اِلَيْهِ اخْتِلَافُ الْعِلَلِ وَالْاَسْقَامِ وَاَصْنَافُ الْحَيَوَانِ
مُشَارِكَةٌ لِلْاِنْسَانِ فِي حَاجَتِهَا مِنَ اسْتِعْمَالِ الْحَرَكَةِ وَالسُّكُونِ اِلٰى
مِثْلِ مَا يَحْتَاجُ اِلَيْهِ وَلِذٰلِكَ نَجِدُ حَرَكَاتِهَا مُتَصَرِّفَةً عَلٰى جِهَتَيْنِ اَحَدُهُمَا
مَا يَسْتَعْمِلُهُ مِنْهَا فِي طَلَبِ الْغِذَاءِ بِالتَّصَيُّدِ وَغَيْرِ ذٰلِكَ مِنْ وُجُوهِ
مَعَاشِهَا وَالْاُخْرٰى مَا يَسْتَعْمِلُهُ مِنْهَا فِي رِيَاضَةِ اَجْسَامِهَا وَتَخْفِيفِ
الثِّقْلِ الَّذِي يَنَالُهَا بِاَطَالَةِ السُّكُونِ عَنْهَا وَذٰلِكَ بَيِّنٌ عِنْدَ اعْتِبَارِ
اَحْوَالِهَا فَاِنَّا نَرَى الطَّيْرَ وَغَيْرَهُ مِنْ اَصْنَافِ الْحَيَوَانِ تَلْزَمُ مَكَانَهَا مُدَّةً
ثُمَّ تَطِيرُ اَوْ يَسْقُلُ عَنْهُ اِلٰى مَا سِوَاهُ مِنْ غَيْرِ اَنْ تَكُونَ طَيَرَانُهُ اَوِ انْتِقَالُهُ
اِلٰى مَكَانِهِ الْاٰخَرِ لِغِذَاءٍ بَعْدُ فِيهِ بَلْ لِاَنَّ الطَّبْعَ يَدْعُوهُ اِلٰى اَنْ يَمْرَحَ

[82a]

Aksine onun uçuşu, içinde bulunduğu hallerde tabiatının kendisini hareket ve sükûn arasında gelip gitmeye çağırmasından dolayıdır. Çünkü onun maslahatı bundadır.

İnsanın tabiî maslahat olan bu görüşe muhalefet etmemesi gerekir. Sağlığını koruma hususunda yardımını almak için bazı zamanlarda hareketten payını almalıdır. Harekette aşırıya kaçar ve sürekli hareket ederse vücudun yorulacağını, ısınacağını, endişe verici boyutta acıların ortaya çıkacağını ve bunun da neticede kuvvelerin bozulup temellerin yıkılmasına sebep olacağını da bilmelidir. Yine sükûn da daimî ve aşırı ölçüde olursa vücutta bir gevşemeye, tembellik ve ağırlığa sebep olur. Vücudunda, uzun müddet kaldığı takdirde çürümeyi mümkün hale getiren bir rutubet toplanır. Çürüme ise hastalık ve rahatsızlıkları doğurur.

Bu husus, vücudun dışındaki rutubetli şeylerde de geçerli olan bir durumdur. Kuyularda ve havuzlarda biriken bazı suların, uzun süre orada hareketsiz olarak tutulduklarında çürüme ve bozulmaya mâruz kaldıkları görülür. Nehirlerdeki akıcı sular ise bu tür bozulmalara uğramazlar. Vücudun içindeki rutubetlerin durumu, çabucak çürüme hususunda hareketsiz sulara, bozulmadan kalma hususunda ise hareketin ısısı kendisine bulaşan sulara benzer.

İşte bu yüzden nimet, bolluk ve refah ehli olan ve az hareket eden insanlardan birçoğu,

بين الحركة والسكون في احواله اذ كان صلاحه في ذلك يجب
على الانسان ان لا يخالف هذا المذهب الذي هو المصلحة الطبيعية
ويجعل لبعضه حظا من حركة ليستعين بها في حفظ صحته ويعلم ان
الحركة اذا افرطت ودامت اتعبت البدن وسخنته تسخينا والمته
ايلاما مقلقا وادته في آخر ذلك الى انحلال القوى وانهداد
الاركان وان السكون اذا دام وافرط احدث في البدن استرخاء
وكسلا وثقلا وجمع فيه رطوبة يتمكن معها العفونة اذا تطاولت
بها المدة واذا عفنت ولدت الامراض والعلل وذلك امر معتبر
في الرطوبات الخارجة عن الاجساد من المياه الراكدة المحتبسة في
البقايع والحياض من خلوص العفونة والفساد اليها اذا امتد الزمان
باجتنابها وركودها في مواضعها واذا كانت مياها جارية في
الانهار لم يصبها شيء من ذلك الفساد فحال الرطوبات الداخلة في
الاجساد مشابهة لتلك المياه في اسراع العفونة الى ما لا يصيبه
منها حركة وسلامة ما يصيبه سخونة الحركة منها ومن اجل ذلك
صار كثير من اهل النعمة والدعة والترفاهية في العيش الذين تقل

82

[82b]

organları atıl bırakan damla hastalığı (gut) ve benzeri müzmin hastalıklara yakalanırlar. Bunun sebebi, hazımdan arta kalan yiyecek ve içeceklerin vücudun uçlarına doğru dökülmesi, orada mahpus kalması ve onları çözecek bir hareket için olgun seviyeye gelmemeleridir. Bu maddeler oralarda birikir ve bir müddet kalırlarsa çürürler. Çürüdükleri takdirde müzmin hastalıkları doğururlar. Bir binek hayvanının bağlanıp otlarla beslenmesi ve yürüyüşünün, hareketinin ihmal edilmesi gibi. Çünkü insan tabiatı itibarıyla hareketli ve yürüyen bir varlık olarak yaratılmıştır. Kendisini, yaratılışında bulunan bu özellikten atıl bırakırsa hastalıklara ve rahatsızlıklara yakalanır.

Bedeninin maslahatını isteyen kimsenin ona fazlalıklarını atacak, ağırlıklarını hafifletecek, etini ve sinirlerini sertleştirecek ölçüde hareket vermesi gerekir. Bu hareket aynı zamanda et ve sinirleri gevşemeden korur, vücudun ahlâtını harekete geçirir, ısıtır ve güzel bir hale sokar. Ancak bunda yorgunluk, bıkkınlık, bitkinlik ve halsizliğe götürecek derecede aşırıya kaçılmaması gerekir. Çünkü aşırıya kaçıldığı takdirde hareketin verdiği zarar, sükûnda aşırıya kaçıldığı takdirde vuku bulan zarar gibidir. Hatta bundaki zarar daha çoktur ve hastalıkların, yok edici afetlerin doğmasına çok daha çabuk etki eder. Düzenli bir şekilde egzersiz yapmaya en çok ihtiyacı olan insanlar krallardır. Çünkü onlar kendilerine has bir nimet ve zenginlik içinde olup bedenlerinde fazlalıkların oluşmasına sebep olan yiyecek ve içecekleri çok fazla alırlar.

حركاتهم يدفعون الى امراض مزمنة معطلة للجوارح مثل النقرس و
غيره وذلك لاضباب المواد من الاطعمة والاشربة التي تفضل عن
الهضم الى اطراف اجسادهم واحتباسها فيها وعدمها النضج لحركة
محللها فاذا اجتمعت هناك وبقيت فجة عفنت واذا عفنت ولدت
امراضا تزمنهم مثل ركوبة الحيوان اذا حبست على الاواري والمعالف
واهملت من السير والحركة لان الانسان خلق خلقا متحركا مشاء
بالطبع فاذا عطل نفسه مما خلق له اداه ذلك الى الامراض و
الاسقام فيجب على المعنى بصلحة بدنه ان يعطيه من الحركة القدر
الذي يحلل فضوله ويخفف ثقله ويصلب لحمه وعصبه فيمنعهما
من الاسترخاء ويحرك اخلاط الجسد ويسخنها ويطيبها من غير
ان يقع في الحركة افراط يودي الى التعب والملال والنصب و
اللغوب فان ضرر الحركة اذا افرطت كضرر السكون اذا افرط بل
هو اكثر واسرع في توليد الامراض والآفات المهلكة واحوج الناس
الى العناية برياضة الحركة الملوك بسبب ما هم مخصوصون به من
الدعة والنعمة والاستكثار من الاطعمة والاشربة التي تجلب الفضول

الى بدنهم

[83a]

Bu fazlalıkların çözülmesi ve çıkış yollarını kolaylaştıran yöntemlerle vücuttan atılması gerekir. Avâm, reâyâ ve meslek-zanaat erbabı ise bu hareketleri yapma külfeti altına girmekten müstağnidir, çünkü türlü kazanç yolları sebebiyle ve hayatın farklı alanlarında zaten sürekli hareket halindedirler.

Sıhhatin korunmasına yardımcı olan hareketler içinde en üstünü yürüyüştür. Çünkü yürüyüş esnasında vücudun her yeri hareket eder ve insan bundan nasibini alır. Bu sayede beden çabucak ısınır ve çıkan terle fazlalıkların çözülmesi hızlı olur. Hayvana binerek hareket etme ancak çok uzun süreli olursa yürümenin verdiği faydayı verebilir. Çünkü biniciyi hareket ettiren şey bindiği hayvandır, ona özel hareketleri kendisi yapmamaktadır. Bu yüzden, yürüyenin yaşadığı yorgunluk biniciye ancak uzun müddet sonra gelir.

Servet, bolluk ve mülk sahibi birçok hakîm yürüyüş hareketindeki faziletten ötürü buna yönelmişler ve onu binmeye tercih etmişlerdir. Elleri altında pek çok hayvan olmasına rağmen taşıdığı faydadan dolayı yürüme yoluna gitmişlerdir. Hatta onlar arasından bir topluluk yürüyüş yorgunluğunu benimsemişler ve yürüyenler (Meşşâîn) olarak isimlendirilmişlerdir. Her ne kadar yürüyüşe göre faydası daha az olsa da, sükûna bakınca binmenin de faydası büyüktür ve sıhhatin korunmasında geri dönüşümü yüksektir.

الى ابدانهم وتلزم الحاجة الى تحليلها واخراجها منها بالوجوه
التي يسهل سبل ذلك واما العوام والسوق واصحاب الحرف والصناعات
فانهم مستغنون عن تكلف هذه الرياضة لدوام حركاتهم لتصرفهم
في ابواب المكاسب ووجوه المعاش وافضل الحركات التي تستعان بها
في حفظ الصحة حركة المشي لان كلا من اجزاء البدن يتحرك بحركة المشي
فيصيبه حظ منها ولذلك يسخن البدن عنها سريعا ويسرع بها تحلل
الفضول بالعرق منها فاما حركة الركوب فليست تقع في افادة النفع
من حركة المشي الا موقعا بعيدا الا ان الراكب انما تحركه مركوبه
فاما هو فبدنه ساكن من الحركة التي تخصه ولذلك ينال الماشي من
التعب ما لا ينال الراكب الا بعد مدة تطول ولفضيلة حركة المشي
كان كثير من الحكماء الذين كانوا يرجعون الى ثروة ونعمة وحسن ملوك
يحملون انفسهم عليه ويختارونه على الركوب وان كانوا في سعة من
المراكب التماسا للمنفعة الموجودة فيه حتى لزم طائفة من جلسائهم
تعب المشي فمشوا مشائين على ان الركوب وان كانت منفعته متخلفة
عن منفعة المشي فانه يعدل بالقياس الى التسكون عظيم النفع جليل العائدة

[83b]

Binme esnasında yapılan hareketin artması ve yürüyüştekinin verdiği faydaya yaklaşması da mümkündür. Bu da binicinin binek üzerinde vücudunun her yerini hareket ettirecek bir tarz benimsemesi ve kendisini bineğin değil kendi vücudunun hareket ettirmesi ile olur. At üzerinde değnekle oynanan oyunda binicilerin yaptığı hareket gibi. Bu hareket binicinin eğilmek, bükülmek, sağa sola yönelmek ve diğer farklı şekillerde vücudunu oynatmak için yaptığı en güçlü harekettir. Spor yapan kimseler bundan dolayı bu hareketi seçmişlerdir. Yine bu sebepten hakîm krallardan bir grup bu hareketi yaparlardı, yoksa onunla meşgul olup oyun oynamak istediklerinden ötürü değil.

Mevkilerinin yüksekliği sebebiyle çarşılarda yürüme âdeti edinmemiş olan kralların ve zenginlerin çoğu, yürüyüşün faydasından mahrum kalmamak için saray bahçelerinde ve binaların arasındaki boş yerlerde yürürler, oda ve kasırlar arasında dolaşırlar ve bahçelerde gezintiye çıkarlardı. Bu sayede yürüyüşün faydasını elde eder, gezintinin tadına ulaşır, saraylarındaki hizmetçiler ve maiyetleri üzerindeki kontrolü de bu şekilde sağlarlardı. Üzerlerinde bu tür sorumluluklar bulunan ve mesken ve binaları da böyle şeylere imkân veren kimseler için bu güzel bir düzenlemedir.

فى باب حفظ الصحة والحركة التى للركوب قد يجوز ان يقوى حتى يقارب
فى النفع حركة المشى وذلك بان يحال لتحريك البدن على الدابة حتى ينال
عامة اجزاء البدن حظ من الحركة التى تكون للانسان بذاته لا بالمركوب
الذى يحركه وذلك مثل الحركة التى يستعملها الفرسان فى لعب الصوالجة
فانها اقوى الحركات التى يستعملها الراكب لكثرة الانعطاف
والتثنى والتمايل وتحريك البدن بهيئات مختلفة ومن اجل ذلك اختار
هذه الحركة اصحاب الرياضة وكان يستعملها قوم من حكماء الملوك
لهذا السبب لما يتعاطاه القاصدون للعب فى الاشتغال به وقد
كان كثير من الملوك واهل النعمة الذين لم تجز لهم عادة بالمشى فى
الاسواق لعلو رتبتهم عن ذلك يرون ان لا يفوتهم حظهم من الانتفاع
بحركة المشى فيستعملونه بالتردد فى صحون القصور وعرصات الدور
والتطواف على الحجر والمقاصير والجولان فى البساتين فيجتمع لهم فى
ذلك منفعة المشى وتحصل لذة النزه والاشراف على تشتمل عليه
قصورهم مما يلذ منهم تعهده من اسباب الخدم والحشم وهذا تدبير
فاضل لمن كان من الطبقة الذين تقدرهم هذا ويتسع لهم مساكنهم

والسهم

[84a]

Yürüyen veya hayvana binen kimsenin vücudu için yapması gereken spor hareketlerinin miktarına gelince; bu, insanın gücüne ve tabiatına göre takdir edilmesi gereken bir meseledir. Kimi insanlar az bir harekete güç yetirebilirken kimileri daha çoğunu da yapabilir. Bunun takdir edilmesinde tabiat ölçü alınır. Hem bu konuda hem de vücudun maslahatları ile ilgili diğer konularda tabiata göre hareket edilmesi gerekir. İnsan oturmaktan bıkınca oturduğu yerden kalkarken, hareketten yorulduğunu hissedince de oturur. Aynı şekilde, uyanıklıktan usanınca uyurken, uykudan usanınca ve tabiatı uyanmaya meyledince de uyanır. Bu, bütün tabiî işlerde dikkat edilmesi gereken genel geçer bir hükümdür. Yani burada ölçünün, alışkanlıktan doğan bir olumsuzluk ortaya çıkmadıkça, tabiatın meylettiği şey olması gerekir. Zira alışkanlık kişiye tabiatına uygun olmayan şeyler de yaptırabilir.

**Hareket Vakitleri**

Sportif hareketler için seçilecek vakitlere gelince; bunun için en uygun vakit hamama girme için seçilmesi gereken vakit olan günün başıdır. Çünkü sportif hareketle elde edilmek istenen şeyle, yıkanmakla elde edilmek istenen şey aynı olup bu, gecenin soğuğu ve karanlığıyla vücutlarda toplanan fazlalıkların çözülmesidir.

وابنيتهم فاما القدر الذي يحتاج ان يستعمله الماشي والراكب
من حركات الرياضة للبدن فامر يجب ان يضاف الى قدر قوة الانسان
والى طبيعته اذ كان من الناس من يحتمل من الحركة مقدارا اقل ومنهم من
يحتمل مقدارا اكثر والعيار في تقدير ذلك انما هو الطبيعة فينبغي
ان يستعمل حكمها في هذا الباب وفيما سواه من مصالح الابدان
فتكون حركة الانسان من مجلسه عند ما يمل الجلوس وجلوسه عند
احساسه تعب الحركة وكذلك يكون نومه عند ملاله لليقظة وقيامه
عن منامه عند ملاله النوم وميل طبيعته الى الاستيقاظ وهذا
حكم مطرد يجب الجري عليه في جميع الامور الطبيعية يعني ان يكون
العيار فيها ما تميل اليه الطبيعة ما لم يقع في ذلك فساد من قبل
العادة فانها ربما خرجت بصاحبها الى ما ليس بصالح في الطبيعة

## القول في اوقات الحركة

فاما الوقت الذي يجب ان يختار
للحركة الرياضية فاصلح الاوقات لها الوقت الذي قلنا انه يجب
اختياره للاستحمام وهو اول النهار لان الغرض في الحركة الرياضية
هو الغرض في الاستحمام وهو تحليل الفضول التي يجمعها الليل ببرده

[84b]

Bu fazlalıkların yıkanma veya hayvana binmek suretiyle çözülmesine duyulan ihtiyaç göz önüne alındığında en uygun vakit günün başı olmaktadır.

İnsan hem harekette bulunur hem de yıkanırsa bunlardan elde edilecek fayda çok daha fazla olur. Bu konuda yapılacak düzenlemenin dayanağı, insanın ilk olarak hareketleri yapması ve kendini yormayacak kadar buna devam etmesi, ardından kısa bir müddet kendisini rahatlatıp sakin kalması ve son olarak bedenini temizleyecek ve nefsini rahatlatacak hafif bir banyo yapmasıdır. Hamamdan çıktıktan sonra biraz dinlenir, yemek yer ve ardından hazmına yardımcı olması için biraz uyur. O günün akşamında, eğer içki ehli birisi ise bunu da yerine getirir. Bu, gündüz ve gecede spor için genel bir düzenlemedir.

Eğer insan yürüme ve binme eylemleriyle spor yapmaya alışmamış ise sohbet ve konuşma eylemleriyle spor yapar. Çünkü konuşma eylemi eğer güçlü olursa vücudu ısıtır ve harareti yükseltme adına yürüyüşün yaptığı bazı şeyleri yerine getirir. Vücut bu hareketle kurumuş olur. Bu yüzden, çok konuşmak bedeni zayıf düşürür denilmiştir. Çok yürümenin vücudun fazlalıklarını eritip gözeneklerden atması gibi. Bundan dolayı, ağır hastalık geçiren insanlara az konuşmaları emredilir.

وظلامه في الأبدان وحاجتها الى ان يحلل عنها بالاستحمام او الركوب
فالوقت الأصلح لذلك اول النهار وان استعمل الوجهان معا نفى
الاستحمام والحركة كان ابلغ في المنفعة التي يلتمس من قبلها و
يكون مبنى التدبير في ذلك على ان يبدا الانسان في اول النهار
بالحركة فيستعمل منها القدر الذي لا يؤديه الى التعب ويعقب ذلك
براحة وسكون مدين ويستحم بعد ذلك استحماما خفيفا ينظف
البدن ويطيب النفس ثم يسكن قليلا بعد الخروج من الحمام ويطعم
بعد ذلك ثم يعقب الطعام بنومة تعين على استمرائه ويتبع ذلك في
عشي نهاره بالشراب ان كان من اهله وهذا هو التدبير الجامع
لاسباب الرياضة في اليوم والليلة فان لم يتهيأ للانسان ان يروض
نفسه بحركة المشي والركوب فينبغي ان يروضها بحركة الكلام والمحادثة
لان حركة الكلام اذا قويت سخنت الجسد وعملت بعض عمل المشي
من اثارة الحرارة فجفف البدن بذلك الحرارة ولذلك قيل ان الكلام
الكثير يهزل البدن كما ان المشي الكثير يفعل ذلك بتذويبه فضول
البدن واخراجه اياها من مسامه ومن اجل ذلك يؤمر المريض في

[85a]

Çünkü konuşma hararet ve ısıyı artırır, hararetin düşürülmesi için kişinin sakin kalması emredilmektedir.

Hayvana binmekten geri durulması gereken durumlardan ilki, yeme ve içme ile vücudun dolmuş olduğu haldir. Çünkü bu, hareketi kaldıramayan bir durumdur. Zira hareket yenen şeyleri harekete geçirir ve kendi kendine hazmedilmesine mani olur. Bilakis insanın bu durumda hazma yardımcı olması için sakin kalmaya ve uyumaya ihtiyacı vardır. Yine insanın sıcağın şiddetli olduğu ve çok arttığı vakitlerde de hareketten uzak durması gerekir. Çünkü hareket bu sıcaklığı katlar, artırır, orada birikmesiyle ğarizî kuvveyi çözer. Soğuğun şiddetli olduğu vakitler de yine hareket için uygun değildir. Çünkü beden kendi içini koruyup ısıtarak dışarıdan gelen bu hararet ve soğukluğa karşı durur.

Eğer insan bu tür şeylerden sakınmaya alışkın ise böyle durumlarda yapacağı az bir hareket kendisine çok büyük zararlar verebilir ve büyük sıkıntılar doğurabilir. Çok sıcak ve çok soğuk havalarda içerde durmak, örtünmek ve kapanmak; diğer iki mevsimde ise hareket etmek ve yayılmak gerekir. Bu, sağlığın korunması hususunda aklen gerekli olan bir şeydir. İnsan ve diğer hayvanların da bunu yaptıkları müşahede ve düşünmekle sabittir. İçinde bulunulan durumun zaruri olarak buna aykırı hareket etmeyi gerektirmesi hali hariç, buna riayet etmeyen kimse hata etmiş olur.

الأمراض الحادة بالأقلال من الكلام لأنه يزيد في الحرارة والتسخين
ويؤمر بالسكون لقمعه الحرارة فاما الحالات التي ينبغي ان يجتنب
فيها التركيب فحال الامتلاء من الطعام والشراب فان ذلك حال
لا يحتمل الحركة لأن الحركة تثور الطعام وتمنعه من الانهضام على
وجهه بل يحتاج في تلك الحالة الى السكون والنوم لعيننا على
الهضم والاستمراء وكذلك ينبغي ان يجتنب الحركة في وقت اشتداد
الحر وغلبته لأن الحركة تضاعف تلك الحرارة وتزيدها وتحلل
القوة العزيزية باجتماعها عليها وكذلك حال شدة البرد لا يصلح
للحركة لأن البدن يحمي داخله ويسخن ويضاد تلك الحرارة والبرودة
التي من خارج فان تهيأ له التحرز منه والا فان قليلا ما يصل اليه
في تلك الحال يؤدي الى ضرر عظيم وأذى شديد وصيما الحر والبرد
حقهما الاستكنان فيهما والاستتار والانجار كما ان حق الفصلين
الحركة والانتشار وهذا تدبير واجب في العقل في باب حفظ الصحة
موجود استعماله من الناس وسائر الحيوان بالمشاهدة والاعتبار وما
خالفه فخطأ الا ان يخرج الامر من باب الاختيار الى باب الاضطرار

[85b]

## On İkinci Bölüm
## Sportif Hareketlerin Ardından Vücuda Masaj Yapılması İle İlgili Düzenlemeler

Sağlığın korunmasına yardımcı olduğu kabul edilen şeylerden birisi de hamama giriş esnasında ve insanı yoran ve bitkin düşüren hareketler sonrasında ihtiyaç duyulduğu anlarda, özellikle de vücut organlarının halsiz düşmesi ve kırgın hale gelmesi hallerinde vücudun ovulmaya ve masaja alıştırılmasıdır. Bunun sebebi, insan bedeninin yiyeceklerden kalan hazmedilmemiş fazlalıkları atamamış olmasıdır. Mide ve karaciğerin hazmedemediği bu katı-sıvı fazlalıkların bir kısmı büyük ve küçük abdest yoluyla, latif hava şeklindekiler vücudun gözeneklerinden teneffüs yoluyla çıkarken – bu çıkış yollarında kalıp da- bunlara göre biraz daha ağır olanların çözülebilmesi için şu üç yoldan birisine başvurulur;

- Hamamın sıcaklığının vücudun gözeneklerini genişletmesi ve bu buharları vücuttan çıkarması için hamama girme.
- Bir önceki bölümde de izah ettiğimiz üzere beden ısısını artıran ve onu ateşlendiren, böylelikle fazlalıkların çıkışını kolaylaştıran sportif hareket.
- Vücudu ısıtıp sıcaklığını artıran, gözenekleri açan, buharları bu gözeneklerden çıkaran vücuda masaj yapılması.

Bu sonuncusu, insan tabiatının ihtiyaç duyduğu durumlarda dışarıdan yapılması gereken bir şeydir.

## الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من عسر البدن وذلكه ومما يعذ من المعاون في حفظ الصحة تعهد البدن

بالغمز والدلك في اوقات الحاجة الى ذلك عند دخول الحمام وحركه

ينال الانسان منها تعب واعياء وخصوصا عند فتور وتكسير يجدهما

في اعضائه وذلك لان بدن الانسان لا يخلو من ان يبقى فيه فضول

لانه يهضم من الغذاء فما كان من تلك الفضول شيئا ارضيا او مائيا

مما يفضل عن هضم المعدة والكبد خرج بالبول والرجيع وما كان

منها هوائيا لطيفا خرج من مسام البدن بالتنفس وما كان اغلظ

من ذلك قليلا مما يبقى في تلك المجاري فانه يحتاج الى ان يحال لتحليله

باحد ثلاثة اوجه اما بالاستحمام لتوسع حرارة الاستحمام مسام

الجسد وتخرج منها تلك الابخرة واما الحركة رياضية يستعملها

الانسان كما قلنا في الباب المتقدم فيسخن جسده ويحميه

ويسهل خروج تلك الفضول منه واما بان يدلك جلد البدن حتى

يحمى ويسخن وينفتح تلك المسام وتخرج منها تلك الابخرة وذلك

شيء تستدعيه الطبيعة من خارج اذا احتاجت اليه وتجد له

[86a]

İnsan tabiatı masaj yapılınca, meselâ derisi kaşındığı zaman kaşıma ile duyduğu tada benzer bir tat duyar. Zira kaşınmaya sebep olan şey, keskinlik ve yanma barındıran bir buhar olup bu buhar gözeneklerin içinde birikir, üstündeki derinin sertliğinden dolayı da dışarı çıkacak menfez bulamaz. Bu da tabiatı, ısınıp incelmesi ve altında biriken buharın çıkması için o bölgeyi ovmaya iter. Neticesinde yanma sakinleşir ve insan bu maddenin çıkışıyla bir tat duyar. Bu durum yani biriken maddenin dışarı çıkması için vücudun kaşınmasına olan ihtiyaç, sıcak bedenli bütün hayvanlarda mevcuttur.

Sinirlerde böyle buharların toplanması durumunda tabiatın uzanma ve esnemeyi istemesi de bu türdendir. Bunun amacı, sinirlerin güçlenip sertleşmesi ve içindeki acı verici bu maddeyi çıkarmasıdır. İnsan tabiatının bu fazlalıkları çıkarmak için uzanmayı istemesini ve uzanma isteğinin en çok vücudun bu tür fazlalıklarla dolu olduğu zamanlarda ve ısınma esnasında olmasını gösteren delillerden birisi, esneme ve uzanmanın bu vakitlerde çok olmasıdır. Bedene olan faydasından dolayı insanın sabah kalktığında, zor bir iş olan yay çekmeyi uzuvlarının açılması ve vücudundaki bazı fazlalıkların çıkması için birkaç defa yapması gerekir. Bunun verdiği fayda ve hafifliği hissedecektir.

لذة اذا نالت حظا منه مثل اللذة التي بعدها من حك الجلد اذا
احتك فان مادة الحكة انما هي بخار تكون فيه حدة ولذع محتقن
داخل المسام لا يجد منفذا لصلابة الجلد الذي يعلوه فتدعوه
الطبيعة الى ان يدلك ذلك الموضع حتى يحمى ويسخن ويخرج ذلك
البخار المحتقن من تحته فيسكن ذلك اللذع ويجد الانسان بخروج
تلك المادة لذة وهذا شيء موجود في عامة الحيوان الحارة الاجساد
يعني حاجتها الى ذلك اجسادها لتخرج المادة المحتقنة فيها من هذا
النوع استدعاء الطبيعة عند ما يجتمع في الاعصاب شيء من تلك
الابخرة التمطي والتثاوب لتقوى العصب وتصلب ويدفع عن ذاته
تلك المادة المؤذية ومن الدلايل على ان طبيعة الانسان انما
تستدعي التمطي لامكان اخراج تلك الفضول ان اكثر استدعايها التمطي
انما يكون عند امتلاء البدن من الفضول وعند حركة الحمى فان
التثاوب والتمطي يكثران في ذلك الوقت ولمنفعة البدن يستحب
للانسان اذا اصبح ان يدرع في القوس التي تصعب عليه نزعات لتمدد
اعضاءه ويخرج بعض الفضول من بدنه فيجد لذلك منفعة وخفة

[86b]

Yine diğer bütün hayvanlar da uzanmaya (gerinmeye) ihtiyaç duyarlar. Kedilerin ve diğer hayvanların yaptığı gibi. Bazı hayvan türlerinin vücudunun dışını yere sürtmek için toprakta yuvarlanma ihtiyacı hissetmeleri de bu türdendir. Bu da vücudu kaşımanın ve içinde biriken buharlardan doğan fazlalıkları çözmenin bir türüdür. Hayvan bundan büyük bir lezzet duyar ve sıhhatini koruma ve yediklerini hazmetmede yardım alır.

İnsan, görünüşü itibarıyla çirkin olan bu yuvarlanma yerine masajı tercih etmiştir. Masaj yuvarlanma gibi hatta ondan daha iyi bir şekilde deriyi inceltir, buhar fazlalıklarının çıkış yollarını kolaylaştırır. Görünüş açısından da daha güzel ve uygundur. Bahsettiğimiz şeylerden dolayı insan söylediğimiz vakitlerde vücudunu masaj ve ovmaya alıştırma ihtiyacı duyar. Zira bunun faydası büyük olup tecrübe ile sabittir. Meselâ insan vücudunun farklı yerlerinde, sırtında, kalçasında ve mafsallarında bir kırılmayla karşılaşabilir –ki bu bölgeler fazlalıkların çokça toplandığı yerlerdir- ve hatta hummanın öncüllerini de hissedebilir. Bunların hissedildiği bölgeler ovulduğunda bedeni hafifler, orada mevcut şeyler çıkar gider ve bu da onun için en üstün ve faydalı tedavi yerine geçer.

وكذلك عامة الحيوان يحتاج الى استعمال التمطي وذلك ما نجده
من استعمال السنانير وغيرها ذلك ومن هذا النوع ايضا حاجة
اصناف من الحيوان الى ان يستعمل التمرغ في التراب لتقليب ظاهرها
على الارض فيكون ذلك نوعا من حك الجسد وتحليل فضول الابخرة
المحتقنة فيها عنها فهي تجد لذلك لذة عظيمة ويكون لها فيه معونة
على الصحة وهضم الغذاء وقد اعطي الانسان بدل ذلك التمرغ الذي
له صورة في المنظر فسجه مرفقا من الدلك الذي يعمل في تسخيف
الجلد وتسهيل سبل خروج فضل الابخرة مثل عمل التمرغ وما هو
اكثر منه ثم هو مع ذلك احسن في المنظر وارفق فمن اجل ما ذكرناه
يحتاج الانسان الى ان يتعهد بدنه بالدلك والغمز في الاوقات
التي ذكرناها فان منفعة ذلك منفعة عظيمة موجودة بالامتحان
فانا قد نرى الانسان قد يعرض له تكسير من بدنه في ظهره ووركه
ومفاصله وهذه هي المواضع التي تكثر فيها اجتماع الفضول من
الجسد حتى انه ليحس بمقدمات الحمى فاذا دلكت المواضع التي يحس
فيها خف بدنه وتخلى ما به وقام ذلك مقام اشرف علاج وانفعه

الا انه

[87a]

Ancak masajın vücudun dokunuşundan zevk alacağı yumuşak bir avuçla yapılması gerekir. Bunu yapacak kişinin yumuşak, kibar birisi olması ve özellikle ovalanması ve dokunulması gereken yerlere masajı uygulaması gerekir. Zira vücut masajı da bir sanattır. Kaba ve bu işten anlamayan birisi masaj yapacak olursa cildi yorabilir ve acıtabilir, fayda vereceği yerde zarar vermiş olur.

Dokunuşun bir türü vardır ki sıhhatin muhafaza edilmesi babındandır. Bu, kişinin sağlığı yerinde iken, yürüyüş ve diğer hareketler neticesinde yorulması sonrasında yatağına uzanması ile olur. Bir dokunuş türü de hastalıklardan tedavi maksadıyla yapılandır. Bu da, insanın hararetinin çok yükseldiği ve vücudunun üst kısımlarında iltihaba sebep olduğu durumlarda ayak içine yapılır. Bu sayede vücudun üst kısımlarındaki hararet aşağı doğru indirilir ve ters yöne doğru çekilir. Bu uygulama sıhhatin korunmasında ve dokunuşun uygun olduğu hastalık tedavilerinde çok faydalıdır. Ancak kişinin vücudunun yiyecek ve içecekle dolu olduğu anlarda kuvvetli bir masaj yapılmaması gerekir. Çünkü böyle bir durumda yapılan masaj vücudu harekete geçirir ve hazmedici kuvvenin işini yapmasına mani olur. Bu da gerçekten çok zararlıdır.

Gerek bu bölümde gerekse önceki bölümlerde açıklamış olduğumuz hususlar, Allah'ın izniyle hakkında düzenlemelerin yapılması gerekli olan şeylerdir.

الا انه يجب ان يكون ذلك بكف ليّنة يستلذ مسّها بجسده
ويكون المتولّى لذلك من يرفق ويلطف ويعرض المواضع التي تجب
ان تخصّ بالغمز والدلك فان غمز الاجساد صناعة واذا تولّى
ذلك من يحرق فيه ولا يحسنه فربّما اتعب الجسد واوجعه واستحال
ما يقصده من النفع ضرًا والغمز منه ما يدخله في باب حفظ الصحة
وهو ما يستعمل منه في حال الصحة عند اخذ الانسان مضجعه وتعقب
تعب يناله من حركة المشي وغيره ومنه ما يدخل في باب العلاج
من الامراض وهو ما يستعمل من ذلك في باطن قدم الانسان عند
اشتداد الحرارة به والتهابها في اعالي جسده يستنزل بها الحرارة
من اعلى جسده الى اسفله بجذبها الى خلاف جهتها وهو امر نافع
جدًا في حفظ الصحة وفي علاج المرض الذي يصلح استعماله فيه
غير انه لا ينبغي ان يستعمل الدلك القوي في حال الامتلاء الشديد
من الطعام والشراب لانه يثور البدن في تلك الحال ويمنع القوة الهاضمة
من الاشتغال بعملها وذلك امر ضار جدًا فالذي ذكرناه في هذا
الباب وفيما تقدمه من الابواب هو ما يجب ان يجرى التدبير عليه ان شاء الله

[87b]

## On Üçüncü Bölüm
## Müzik Dinleme İle İlgili Düzenlemeler

Bu konu ile ilgili, daha önceki kısımlarla da bağlantılı olan diğer bir başlık da müzik dinleme ve bununla ilgili düzenlemelerdir. Bu başlığın konumu, insanın zevk aldığı lezzetlerden içecek ve güzel kokuya yakın olmasına rağmen sona bıraktık. Çünkü bu konunun ilgili olduğu kısımlarda söylenmek istenen şey vücudun maslahatları ile ilgili idi. Müzik dinlemek ise sırf bedenî maslahatlardan değildir. Onun nefis/ruh maslahatları içerisine yerleştirilmesi, vücut maslahatlarına yerleştirilmesine göre daha uygundur. Çünkü müzik dinlemenin insan nefsini harekete geçirme, titretme gibi ilginç etkileri olduğunu görürüz. Hatta insan yaşadığı bazı hallerden kurtulmak için müziğin kendisinde oluşturduğu aşırı sevinç ve hüzün ortamına ihtiyaç duyar. Müzik her ne kadar en çok nefsi etkilese de bedenin maslahatları ve menfaatlerinde de büyük tesiri olmaktadır. Müzik dinlemenin sağlığın korunması bakımından faydası, bu esnada yenen yemek ve özellikle de içilen içeceğin vücut için daha sağlıklı ve faydalı, bedenin gelişimi ve güzel bir şekilde beslenmesinde daha etkili olmasıdır.

Sağlığın tekrar kazanılması bakımından faydasına gelince; hakîmler ve eski tabipler birçok hastayı,

## الباب الثالث عشر في تدبير السماع وما يتصل بما تقدم

من أبواب هذه المقالة امر السماع وتدبيره وانما اخرنا القول
فيه وان كانت مرتبته مقترنة بمرتبة الشراب والطيب في الملاذ
الذي يستمتع بها لان الابواب التي اشتملت عليها هذه المقالة
انما كان الغرض منها القول في مصالح الابدان والسماع ليس هو
من مصالح البدنية المحضة بل هو بان يقع في مصالح الانفس
اولى منه بان يقع في مصالح الابدان وذلك لما نجده يؤثره فيها
من الاثار العجيبة بهزها وتحريكها حتى يحوجها مرة بفرط الاطراب
واخرى بفرط الانبساط الى هيئات عجيبة وارتياحات مغيرة للانسان
عن الحالات التي يقدمها على انه وانه كان ابلغ تاثيره في
النفس فليس يخلو من ان يكون له في مصالح الابدان ومنافعها
حظ وافر اما في باب حفظ الصحة فلان الذي يتناوله الانسان
عليه من الطعام والشراب خصوصا يكون اهنا له وانجع فيه
واعمل في انماء الجسد وحسن تغذيته واما في باب اعادة الصحة
فلما كانت العادة جرت به من الحكماء وقدماء الاطباء من مداواة

كيتو

[88a]

kuvvetlerini artıran, nefislerini rahatlatan ve hastalık ve rahatsızlıklardan duyduğu elemleri hafifleten güzel sesler dinleterek tedavi ederlerdi. Müziğin faydası nefis ve beden arasında müşterek olduğu için onunla ilgili bölümü nefis ile ilgili bölümlerden önce ve sıhhatin muhafazası ile ilgili bölümlerin sonuncusu olacak şekilde yerleştirdik.

Müzik dinlemek, insanın duyduğu lezzetler içerisinde değeri en yüksek, önemi en büyük olanlarındandır ve lezzetlerden istifade eden bir kimsenin bırakamayacağı kadar da önceliklidir. İnsan müzik dinlemede toplanmış olan üstün özelliklerden ötürü ondan iyi ve güzel bir şekilde istifade etmelidir. Bu özellikler şöyle sıralanabilir;

a. Duyu ile elde edilen yeme, içme, cinsellik, güzel koku vd. lezzetler arasında müzik dinleme gibi hikmete dâhil olan bir diğeri yoktur. Çünkü onun dayandırıldığı ve kendisinden çıkarıldığı asıl, hikmet ilimlerinin en yücelerindendir. Bu sebeple müzik dinleme, şeriatın en önemli kısımlarından ve eğlencenin de en lezzetlilerinden olma hükümlerini bir araya getirmiştir.

b. Duyma lezzetleri içerisinde en üstünü müzik dinlemedir. Duyma ve görme, değerli iki duyu olup insan için bunlardan ve bu ikisi ile elde edilen şeylerden daha önemlisi yoktur. Görme duyusu ile elde edilen şeyler arasında en değerlisi, insan kalbinin kendisine meyletmesi bakımından yerine başka bir şeyin geçmediği güzel suretlerdir. Dinleme ile elde edilen şeyler arasında en değerlisi ise terbiye görmüş [seslerdir].

كثير من الأعلا بأسماعهم اصواتا لذيذة كانت تقوى منتهم و
تطيب انفسهم وتخفف عليهم آلام العلل والأسقام فلما كان
شيئا مشترك النفع للأنفس والأبدان جعلنا القول قبله خاتمة
ابواب حفظ الصحة فنقول انه من اشرف اللذات الانسانية قدرا
واعظمها خطرا واولاها بان لا يدع المستمتع باللذات الأخذ
بالحظ منه على سبيل ما يحسن ويجمل لمناقب قد اجتمعت فيه منها
انه ليس في الملاذ المحسوسة من الطعام والشراب والباه والطيب
وغير ذلك شيء يدخل في باب الحكمة غيره وذلك ان الأصل الذي
اسس عليه واستنبط منه علم من اجل علوم الحكمة فهو بهذا السبب
قد جمع في نفسه ان كان حكمه شريعة من اجل ابوابها ولهوا ممتعا
من الذ انواعه ومنها انه افضل لذات السمع والسمع والبصر هما
الحاستان الشريفتان وليس شيء اعز على الانسان منهما ولا ما ينال
لكل واحد منهما وافضل ما ينال بالبصر الصور المستحسنة التي
لا يقع شيء من الانسان موقعها في ميل قلبه اليها ونزع نفسه نحوها
وكذلك افضل ما ينال بالسمع المؤلفه فانها هي التي تؤثر في الأنفس

[88b]

Bu sesler, güzel suretlerin ortaya koyduğu etkiye benzer bir etkiye sahiptir. Güzel suretler ve hoş sesler, istifade eden kişiler için lezzet ve arzuların en üstünleridir.

Müzik dinlemenin diğer bir özelliği, onun verdiği lezzetin yeme-içme, cinsel ilişki ve diğer lezzetlerden farklı olarak insana bir bıkkınlık ve yorgunluk vermemesidir. İnsan bütün bu lezzetlerden payını aldığı zaman bir bıkkınlık, doymuşluk hisseder. Çünkü bunlar cismânî lezzetlerdir. Müzik ise böyle olmayıp çok ve sürekli dinlense bile insanı bıktırmaz. Çünkü onun verdiği lezzet anlattığımız üzere nefsânî bir lezzettir. Eğer ondan biraz bıkılacak olursa bunun sebebi, insan tabiatının kendisinden hazzetmediği çirkin ses veya icranın kötü olmasıdır. İnsan nefsi bundan sıkılır. Güzel ses ise uzun müddet devam etse de insanı bıktırmaz.

c. İstifade etmekte olan nefislerin kendisine meylettiği lezzetlerin nihayetidir. Samimiyet ve neşe için kurulan her mecliste, elde edilen lezzetler içinde en başta güzel müzik yer alır. Meclisler onunla süslenir, güzelliklere onunla son verilir. Müziğin güzel ve üstün olanı çok değerli olup zor elde edilir, güç bulunur. Krallarla ahali arasında müzikten istifade açısından bir fark olup krallar diğerlerinin gücü yetmeyen şeylere güç yetirirler, onların ulaşamadığı şeylere ulaşırlar.

التشبيه بما تؤثره الصور المستحسنة فالصور الجميلة والأصوات
الموقعة افضل ما يستمتع به مستمتع من اللذات والشهوات ومنها
ان لذة لا يلحق الانسان منها سآمة ولا ملال كما يلحقه
منها لسائر اللذات من المطاعم والمشارب والمناكح وغيرها فان كلا
منها يمل اذا اخذ بحظه منه وذلك انها لذات جسمانية وامّا هو
فغير مملول على كثرة الاخذ منه ودوام الانغماس فيه من قبل ان لذته
لذة روحانية كما وصفنا فان مل الانسان شيئا منه فانما يكون
ذلك السبب تكاره يقع في الصوت تنفر عنها الطبيعة او رداءة
تعرض في الصنعة فيحبث له النفس واما جيده فغير مملول وان
امتد الزمان به ومنها انه نهاية اللذات التي تميل اليها انفس
المتمتعين وذلك ان كل مجلس يعقد للانس والسرور فان الذي
يراس ما يستجمع فيه من اللذات انما هو السماع الجيد فيه ترتين
المجالس ويختم الطيبات وجيده وفايقه اعسرها مطلبا واعزها
وجودا واجدرها بان يظهر معه فرق ما بين الملوك والسوقة في
باب التنعم لقدرتهم منه على ما لا يقدرون عليه ووصولهم الى

[89a]

Müziğin dışındaki yiyecek, içecek, cinsel ilişki, giysi ve güzel koku gibi lezzetlerde durum böyle olmayıp ahali belki krallarla aynı seviyededir belki de onlardan daha da ileridir. İşte bunlar müzik dinlemedeki üstün özelliklerdir.

Müzik dinlemenin böyle üstün yanları olmakla birlikte, kral ve sultan gibi yüce insanların ondan istifadede itidalli ve güzel davranması, tutkunluk ve düşkünlük içerisinde olmaması gerekir. Zira müziğe olan tutkunluk kişiliğin ortadan kalkmasına sebep olan ve kişiyi koruyan örtüyü yırtan şeylerdendir. Kral ve sultan gibi yüksek mertebedeki insanlar müzik hususunda haris davranırlarsa bir arada olmaktan sakınmaları gereken kişilerle birlikte olmak durumunda kalırlar.

Yüce kralların müzik dinleme düzeni hakkında dikkat etmeleri gereken şeylerden bir diğeri, müzikten istifade etme hususunda en üstün gayeleri hedeflemeleridir. Zira terbiye görmüş sesler üç sebepten ötürü tercih edilir:

1. Ses duyma isteği. Bu herkesin kalbinde güzel bir yer işgal eder.

2. İcradaki ustalık.

3. Güfteyi oluşturan şiirin manalarının üstünlüğü.

Bu üç husus müzikte yer alırsa fazileti kemale ermiş olur. Bunların hepsinin tek bir insanda toplanmasına çok nadiren rastlanır. Bu üç husus bir araya gelmemişse bilgi ve temyiz kabiliyetine sahip olan kralların yöneliminin

ما يصلون اليه فاما ما سواه من لذات المطاعم والمشارب والمناكح
والملابس والطيب فانه ربما ساووهم او تقدموهم في نيل ما ينالونه
منه فهذه مناقب موجودة في السماع على انه وان كان ذلك فان
من الواجب على كل فاضل من الملوك والسلاطين ان يكون حظه
من التمتع به حظ المقتصد المتحمد دون حظ الكلف المستهتر فان
الاستهتار ربما ذهب بها المروة وهتك ستر الصيانة وتستحر
بفرط الحرص عليه الى معاشرة من يجب على ذي الملك والسلطان
رفع مرتبته عن معاشرته ثم مما يجب في تدبير لذة السماع على
افاضل الملوك ان يكون غرضهم في الاستماع به افضل الاغراض
وذلك ان الاصوات المولفة تختار لثلاثة معان احدها طلب
الصوت فانه شيء لذيذ الموقع من قلوب الجميع والثاني جودة الصنعة
والثالث فضيلة معاني الشعر الذي يستعمل في الانشاد واذا
وجدت هذه المعاني الثلاثة في السماع كملت فضيلته وقل
وقل ما تستجمع في سماع يسمعه من انسان واحد والواجب ان يكون
القصد من ذي المعرفة والتمييز من الملوك اذا اجتمع له ثلاثتها للصنعة

[89b]

ustalıkla yapılan icraya ve üstün manaya doğru olması gerekir, güzel sese değil. Zira güzel ses, diğerlerine yönelmeyen avamın da yöneldiği bir şeydir.

Sözleri şarkı sözü haline getirilen şiirlerde şu üç mana bulunur:

1. İnsanın arzu kuvvesini harekete geçiren şeyler. Bahçelerin, çiçeklerin, ışıkların, nedimlerle icra edilen içki meclislerinin ve güzel yüzlere nazar edilmesinin anlatıldığı manalar.

2. İnsanın cesaret kuvvesini harekete geçiren şeyler. Savaşların, binicilerin birbirini kovalamasının, akranların çarpışmasının ve bazılarının diğerlerine üstünlük sağlaması ile zafer elde etmesinin anlatıldığı manalar.

3. Hürriyet ve mal harcama, hoşgörülülük, affetme, görmezden gelme gibi üstün ahlak unsurlarının anlatıldığı manalar.

Müzik dinleyen krallar, dinledikleri şarkılar içerisinde en çok son iki maddeyi –yani hürriyet ve cesaret kuvvelerini harekete geçiren şeyleri- içerenlerine yönelmeli, arzu kuvvesini harekete geçirene yönelmemelidir. Eğer ondan da pay almak istenirse, kendisine hâkimiyet kurulmasına izin verilmeyecek şekilde olmalıdır.

Yine kralların şarkılar içerisinde vakar ve onuru artıranlara meyletmesi, bunları hafife alan ve aşırı derecede tahrik edenlerden uzak durması gerekir. Bu sayede huzurunda bulunan hizmetçileri üzerindeki mehabetine bir halel gelmemiş olur.

الجيدة والمعنى الفاضل دون طيب الصوت فان ذلك شيء مخصوص
بميل العامة اليه دون ما سواه والمعاني التي توجد في الاشعار
التي تصاغ لها الالحان ثلاثة احدها ما يشتمل على ذكر ما يحرك
من الانسان قوة الشهوة من وصف الرياض والازهار والانوار
ومجالس الشرب مع الندماء والنظر الى الوجوه الحسان والثاني
يشتمل على ما يحرك من الانسان قوة الشجاعة من وصف الحروب
ومطاردة الفرسان ومصاولة الاقران وظفر البعض منهم ببعض
وغلبته اياه والثالث ما يشتمل على وصف الحرية والاخلاق
الشريفة من البذل والسماحة والعفو والصفح وما اشبه ذلك
فيجب على المستمع بالسماع من الملوك ان يكون اكثر ميله من معاني
الغنا الى المعنيين المتاخرين اعني ما يحرك منه قوة الحرية وقوة الشجاعة
دون ما يحرك قوة الشهوة وان مالت نفسه الى الاخذ بحظ من
ذلك الباب فلا ينبغي ان يميل اليه كل الميل حتى يصير الغالب عليه
وكذلك ينبغي له ان يميل من الالحان الى ما يوقر ويرزن دون ما يستخف
ويحرك تحريكا مفرطا لئلا يقع ابصار حاضريه من خدمه على شيء يقلل

من مفاهيم

[90a]

İçkinin kontrolüne girdiği ve kendisini en çok zevk alacağı şeye çağırdığı bir anda nefsi tahrik edici bir müziğe yönelecek olursa meclisini boşaltması ve kendisinden çekinmeyen nedimlerin ve meclis arkadaşlarının çoğunu uzaklaştırması gerekir. Bu anlattıklarımız, müzik dinleme düzeni hakkında kâfidir.

## On Dördüncü Bölüm
## Sağlığın Tekrar Kazanılması İle İlgili Düzenlemeler

Kitabın başında vücudun bakımının iki şekilde olduğunu zikretmiştik. Bunlardan ilki, mevcut olduğu zaman sağlığın korunması, ikincisi ise ortadan kalktığı zaman tekrar kazanılmasıdır.

Daha önce geçen kısımlarda sağlığın korunması hakkında genel olarak bilgi vermiş olduk. Sağlığın tekrar kazanılması ise tedavi sanatına dâhildir. Tedavi, tabibin en önemli işi ve sanatının büyüklüğüdür. Bu hususu tam olarak anlatmak için uzun bir bahse girmek ve tıp kitaplarının içeriğine benzer şekilde çok sayıda başlık açmak gerekir, fakat bizim amacımız şey bu değildir. Bununla birlikte konuyu sağlığın tekrar kazanılması ile ilgili bir kısımla bitirmenin doğru olacağını düşündük. Vücudunun menfaatini düşünen kimsenin müstağni kalamayacağı ve neler yapması gerektiğini bilmesini sağlayacak şeyleri kısaca zikredeceğiz.

من مهابتهم له وان مالت نفسه الى لون محرك من السماع حين
تمكن الشراب منه ودعائه اياه الى افضل طرب عليه فينبغي ان
يخلي لذلك مجلسه ويستبعد عليه من لا يحتشمه من الندماء والجلساء
وهذه جملة كافية في تدبير السماع **الباب الرابع عشر في**
**تدبير اعادة الصحة** قد كنا ذكرنا في اول الكتاب ان تعهد
الابدان انما يكون بوجهين احدهما حفظ الصحة عليها اذا كانت
موجودة والثاني اعادة الصحة اليها اذا كانت مفقودة فاما
حفظ الصحة فقد اتينا في الابواب التي تقدمت على جمل هيئة
التدبير فيه واما اعادة الصحة فانها داخلة في صناعة المداواة
والمداواة هي جل عمل الطبيب وعظم صناعته ويحتاج في استيفاء
القول فيها الى كلام يطول وابواب تكثر من نحو ما يشتمل عليه
كتب الطب وليس ذلك من الغرض الذي قصدناه على شيء غير انا
وجدنا من الصواب ان يختم هذه المقالة بباب يقع فيه من تدبير
اعادة الصحة الشيء الوجيز الذي لا يستغنى عن معرفته المعنى
بصلاح بدنه ليعرف به ما يجب اجراء التدبير عليه فيها فنحن

[90b]

Bunu oldukça kısa ve öz bir şekilde aktaracağız inşallah.

### Vücudun Maslahatı İçin Tedavi ve İlaçlara Duyulan İhtiyacın Miktarı

İnsan, vücudunun sağlığını korumak için gerekli şeyleri yerine getirme ve gerekli bakımı yapma hususunda ne kadar dikkatli olursa olsun kendisini sağlıklı halden hastalıklı hale geçiren ve tabiatındaki itidali ortadan kaldıran şeylerle karşılaşmaktan kurtulamaz. Bu durum ya ilk yaratılışından sahip olduğu tabiatındaki mizacın kötü olmasından, ya yeme-içme, cinsel ilişki ve hayatın diğer alanlarında düştüğü hatalardan, ya da yılın mevsimlerinin sahip olduğu tabiat dolayısıyla bu vakitlerde ortaya çıkan bulaşıcı hastalıklar ve rahatsızlıklar gibi bir afetten kaynaklanır. Bunlar mizaçları değiştirir, hastalık ve rahatsızlıkları çoğaltır. Bir de sıcak ve soğuğun zararlarından kaynaklanan, insanın kurtulamadığı ve kendisini sakınamadığı sıkıntılar vardır.

İnsan bütün bu saydıklarımız açısından hastalıklara ve rahatsızlıklara mâruz kalır. Bu yüzden tedavi olmaktan ve ilaç kullanmaktan müstağni kalamaz.

### Vücutta İlaçların Kullanılacağı Yerler, İlaca En Çok ve En Az İhtiyaç Duyan Vücutlar

Vücudun tedavi olmaya ve ilaç kullanmaya olan ihtiyacı her ne kadar anlattığımız gibi olsa da,

قايلون في ذلك بأوجز ما يتهيأ واشده اختصارا ان شاء الله

القول في الاخبار عن مبلغ الجلعة في مصلحة الابدان الى المداواة

والمعالجة ان الانسان وان بالغ في تدبير حفظ الصحة لبدنه وتعهد

ما يجب تعهده من اسبابه في المعاني التي وصفناها فليس يخلو مع

ذلك من ان يعرض له اعراض يخرج بها من هيئة الصحة الى هيئة المرض

وتزيل طبيعته عن سبل الاعتدال اما لسوء المزاج الذي يقع في طباعه

في اول الخلقة واما لخطاء يكون منه في تدبير مطعمه ومشربه ومنكحه

وغير ذلك من مرافق حيواته واما لآفة تناله من طبايع فصول

السنة مثل الاوباء والامراض التي تحدث فيها فتغير الامزجة وتكثر

العلل والاسقام هذا سوا ما يعرض من مضار الحر والبرد والنكبات

الخارجة العارضة التي لا يملك دفعها ولا يتهيأ التحرز منها

فالانسان بكل وجه مما ذكرنا معرض للعلل الحادثة والامراض

النازلة ولذلك لا يستغني عن المداواة والمعالجة القول في

ذكر مواضع الادوية من الابدان وايتها احوج اليها وايتها اغنى

عنها ان حاجة الابدان الى المداواة والمعالجة وان كانت على ما

وصفنا

[91a]

ciddi bir ihtiyaç olmadıkça ilaç almaya başvurmak doğru değildir. Zira bütün ilaçlar insan tabiatına zıtlık arz eder, tabiat onlardan hoşlanmaz. İnsan tabiatı ancak gıdalarla uyumluluk arz eder ve onlara meyleder. İnsanın midesine giren bütün ilaçlar, çekme ve kazıma suretiyle kuvvetin azalması şeklinde o vakitte tesirde bulunur. Kuvvetli müshil ilacı alan kimsede bunun yeri gizli kalmaz. Bunun ortaya çıkmasının sebebi, tabiî kuvvetin ilacı defetmek ve kendisini bundan arındırmak için mücadele etmesidir. Çünkü bu ilaçlardan eziyet duyar ve onları, kendisine uygun düşen gıdaları istediği gibi istemez. İşte bu yüzden vücudun, ilacı dışarı istifrağ etmesi akabinde, aşırı yorgunluğun ve ağır bir yükün altından kalkmanın ardından istirahata geçen kimsenin içinde bulunduğu halde olduğu görülür. Bundan dolayı, ilaçlar tekrar edildiğinde ve sona erdiğinde sabun vb. elbise yıkanan şeylerin etkisine benzer bir etkide bulunduğu söylenmiştir. Sabun gibi şeyler ilk başta elbiseyi arındırırken kullanımına devam edilirse elbiseyi çabucak yıpratır, yırtar ve ferini alır.

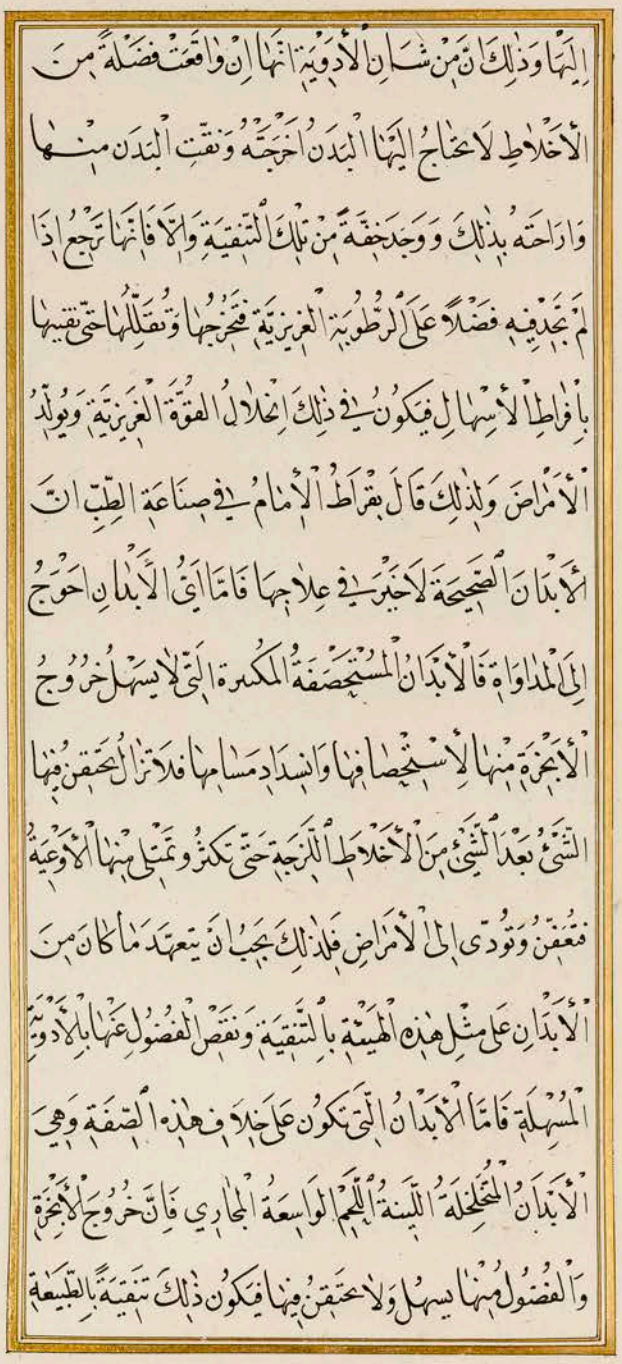
İşte bu yüzden bedeninin hali ile ilgilenen kimsenin müshil ilaçları şiddetli ihtiyaç hali dışında almaktan sakınması gerekir.

وصفنا فليس من الصواب الحمل عليها بالأدوية ما لم تشتد
الحاجة اليها وذلك ان الأدوية كلها اشياء مضادة لطبايع
الانسان ففي تنفر عنها كما ان الأغذية اشياء مشاكلة لها ففي
تميل اليها فكل دواء يرد خوف الانسان نوشرفيه بالحدب والسمح
اثرا من اضعاف القوة في وقته لا يخفى مكانه فيمن يتعاطى شرب
الأدوية المسهلة القوية وانما يعتريه ذلك لسبب مجاهدة
القوة الطبيعية لتلك الأدوية لكي تدفعها وتنقيها عن نفسها
لأنها تتأذى بها ولا تقبلها كما تقبل الأغذية التي هي مشاكلة
لها ولذلك يجد البدن تعقب استفراغ الدواء اياه في حال السميج
من التعب الشديد والخروج من تحت الحمل الثقيل ولذلك قال ان
الأدوية اذا كررت وتتابعت فعلت فيها شبيها بفعل الصابون
وما اشبهه من الأشياء التي تغتسل بها الثياب فانها تنقيها
في اول الأمر الا انه متى تتابع عليها الحمل بالغسل اسرع ذلك
بها الى ابلائها وتخريقها واخذ قوتها فلذلك يجب ان يتوقى المعنى
بامر بدنه الافراط في اخذ الأدوية المسهلة الا عند شدة الحاجة

[91b]

Eğer ilaçlar bedenin ihtiyaç duymadığı, ahlâtta yeri olmayan bir fazlalıkla mücadele eder, onu çıkarır ve bedeni temizlerse vücut rahatlar ve bu arınma sayesinde bir hafiflik duyar. Ancak bir fazlalık yoksa içgüdüsel rutubete gider ve onu çıkarır, kuvvetli ishal yoluyla onu bitirene dek azaltmaya devam eder. Böylelikle içgüdüsel kuvvet zayıflar ve hastalıklar doğar. Bundan ötürü tıp sanatında önder olan Hipokrat şöyle demiştir: "Sağlıklı bedenlerin ilaç almasında bir hayır yoktur".

İlaç kullanmaya en çok ihtiyaç duyan vücutlara gelince; sıkılığından ve gözeneklerinin kapanmış olmasından dolayı buharların kolaylıkla çıkamadığı sağlam ve sıkı vücutlar yapışkan ahlâttan ötürü sürekli tıkanır ve kaplar bunlarla dolar. Ardından çürüyen kaplar hastalıklara sebep olur. Bundan ötürü bu özellikteki vücutların arınma ve müshil ilaçlar yoluyla fazlalıkları atma alışkanlığı edinmesi gerekir. Bunun tam tersi özellikteki yani seyrek yapıdaki yumuşak etli ve geniş kanallı vücutlardan buharların ve fazlalıkların çıkması kolaydır ve onlarda tıkanma olmaz. Bu da tabiî yolla bir arınma olup



اليها وذلك ان من شان الادوية انها ان واقعت فضلة من
الاخلاط لا تحتاج اليها البدن اخرجته ونقت البدن منها
واراحته بذلك ووجد خفة من تلك التنقية والا فانها ترجع اذا
لم تجد فيه فضلا على الرطوبة الغريزية فتخرجها وتقللها حتى تفنيها
بافراط الاسهال فيكون في ذلك انحلال القوة الغريزية ويولد
الامراض ولذلك قال بقراط الامام في صناعة الطب ان
الابدان الصحيحة لا خير في علاجها فاما اي الابدان احوج
الى المداواة فالابدان المستحصفة المكثرة التي لا يسهل خروج
الابخرة منها لاستحصافها وانسداد مسامها فلا تزال تحتقن فيها
الشيء بعد الشيء من الاخلاط اللزجة حتى تكثر وتمتلي منها الاوعية
فتعفن وتودي الى الامراض فلذلك يجب ان يتعهد ما كان من
الابدان على مثل هذه الهيئة بالتنقية ونقص الفضول عنها بالادوية
المسهلة فاما الابدان التي تكون على خلاف هذه الصفة وهي
الابدان المتخلخلة اللينة اللحم الواسعة المجاري فان خروج الابخرة
والفضول منها يسهل ولا تحتقن فيها فيكون ذلك تنقية بالطبيعة

ويستغني

[92a]

bu sayede vücudun müshil ilaçlar kullanmasına gerek kalmaz. Eğer bir şekilde fazlalıklar birikmişse bundan arınmak için, etkisi en düşük müshil ilacı alması kâfidir. Tabiatında vücuda saldırı barındıran ve bedenin organlarına şiddetli bir etkisi de olmayan kuvvetli ilaçlar almaya ihtiyaç duymaz.

Bu söylediklerimizden ötürü, çok ilaç kullanılması ve ilaç kullanımının alışkanlık haline getirilmesini benimseyenlerin görüşlerinin yanlış olduğunu ifade etmek gerekmektedir. Bu kimseler zikredilen yöntemin vücudun sıhhatini sürdüren, daha çok kuvvet edinmesini sağlayan, ömrü uzatan ve tabiî kuvvetlerin fiillerini artıran şeylerden olduğuna hükmetmişlerdir. Ancak güzel bir şekilde inceleseler ve yeterli araştırmayı yapmış olsalardı ilaçların getireceğine inandıkları bu faydaların, vücuda uygunluk arz eden gıdalara izafe edilmesinin vücutla zıtlık arz eden ilaçlara izafe edilmesinden daha doğru olduğunu görürlerdi. Zira ihtiyaç duyulduğu anda alınan gıda vücudu ayakta tutmak için, ihtiyaç duyulmayıp da kuvveleri korumak ve asılları desteklemek için alınan ilaç ise vücudun yıkımı için çalışır.

### Hastalıkların Tedavisi Düzeninin Dayandığı İlke

Malumdur ki hastalığın tedavisindeki ilk ilke, hastalığa karşıtı olan ilaç ile mukabele etmektir.

ويستغني بها عن الحمل عليها بالأدوية المسهلة وان اجتمع فيها
شيء من الفضول اكتفت من الأدوية بما يكون له ادنى قوة من
الأسهال حتى ينقى به ولم يحتج الى ادوية قوية تكون في طبعها انحاء
على البدن ولا تأثير شديد في آلاته ومن اجل ما ذكرناه يجب
ان يخطاء راي الذين رأوا الاستكثار من الأدوية وادمان
تعاطيها وحكموا بان ذلك مما يستديم صحة الأبدان ويجتلب
اليها فضل قوة وتؤدي الى طول الأعمار وتزيد القوى الطبيعية
في افعالها ولو احسنوا النظر وانعموا البحث لعلموا ان هذه المنافع
التي اوجبوها للأدوية هي بان تضاف الى الأغذية التي هي
مشاكلة للأبدان اولى منها بان تضاف الى الأدوية التي هي
منافرة لها فهي تعمل في هدمها اذا لم يلزم الحاجة اليها كما ان
الأغذية تعمل في ثباتها وحفظ قواها وتثبيت اركانها عند
لزوم الحاجة اليها **القول في الأصل الذي عليه بني التدبير
في مداواة الأمراض** ومعلوم ان الأصل الأول في مداواة
المريض انما هو ان يقابل الداء بضده من العلاج فيقابل الحار

92

[92b]

Sıcağa soğukla, soğuğa sıcakla, kuruya yaş ile yaşa kuru ile mukabele edilir. Bu durum, müfretlerden oluşan terkipler hakkında da geçerlidir. Yani kuru sıcağa yaş soğuk ile yaş soğuğa kuru sıcak ile yaş sıcağa kuru soğuk ile ve kuru soğuğa da yaş sıcak ile mukabele edilir. Bunlar itidalin sağlanması için yapılır. Zira insan hayatının kıvamı, bu dört ilkenin itidali iledir. Bunlardan birisi diğeri üzerinde ezici bir üstünlük sağlar ve işlevini ortadan kaldırırsa bedenin terkibi ortadan kalkar ve fesada uğraması mümkün hale gelir.

Üç sınıf tedavi vardır: Bunlar teskin, takviye ve kanın çıkarılması ile arındırıcı müshil ilaçların içilmesi yollarıyla vücuttan fazlalıkların atılmasıdır.

Teskin. İnsanın ağrısı sıcaklık ve soğukluk sebebiyle harekete geçmiş ve şiddetlenmişse bu durumda sakinleştirmeye ihtiyaç duyulur ve ağrının dinmesi için, harekete geçen bu durumun kontrol altına alınması gerekir.

Takviye. Hazmedici kuvve ve diğer kuvveler, tabiî işini yerine getiremeyecek şekilde zayıflamış ise takviyeye ihtiyaç duyulur. Bu durumda zayıf uzva fiilini yerine getirmesi için güç verecek ve onu itidal tabiatına döndürecek ilaçlarla yardım edilmesi gerekir.

Fazlalıkların atılması.

بالبارد والبارد بالحار واليابس بالرطب والرطب باليابس وكذلك حكم المركب من هذه المفردة يعني مقابلة الحار اليابس بالبارد الرطب والبارد الرطب بالحار اليابس ومقابله الحار الرطب بالبارد اليابس والبارد اليابس بالحار الرطب وانما يفعل ذلك طلبا للاعتدال فان الانسان انما قوام حيوته باعتدال هذه الاصول الاربعة فاذا غلب واحد منها غلبة يقهر بها غيره ويبطل فعله انتقض تركيب البدن وتمكن الفساد منه **القول في اصناف المداواة** اصناف المداواة ثلاثة وهي التسكين والتقوية واستفراغ الفضول من البدن باخراج الدم وشرب الادوية المسهلة المنقية اما التسكين فانما يحتاج اليه اذا هاج وجع الانسان من حرارة او برودة واشتد عليه فليس تستغني عند ذلك عن قمع ذلك الهايج ليسكن الوجع واما التقوية فانما يحتاج اليها اذا ضعفت القوة الهاضمة وغيرها عن القيام بفعلها الطبيعي فلا تستغني عن اعانة ذلك العضو الضعيف من الادوية بما يقويه على فعله وترده الى طبيعة الاعتدال واما استفراغ الفضول فانما يحتاج اليه اذا

امتلا

[93a]

Kaplar fazlalıklarla dolmuş ise çürüyüp hastalıklara sebebiyet vermemesi için atılmalarına ihtiyaç duyulur. Eğer bu fazlalıklar dönüşmeye ve çürümeye başlamışsa çıkarılması gerekir.

Tedavi yöntemleri içerisinde kullanılması en evla olanı ve kendisiyle başlanılması gerekeni sakinleştirmedir. Çünkü harekete geçen ağrı şiddetlendiğinde ve tabiat ona karşı direnemeyecek hale geldiğinde içgüdüsel kuvveti çözüp parçalarına ayırır. Bundan dolayı, tabiatın onun zorluğu ile başa çıkabilmesi ve sonrasında da fazlalıkları atmaya kendisini adayabilmesi için sakinleştirme ile başlanması gerekir. Şöyle bir misal verelim; balgam humması hastalığından dolayı ağrıları harekete geçen kimselerin vücut yapısı rutubetli soğuktur. Bu ağrılar ise arızî bir sıcaklıktan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla öncelikle bu ağrıların sakinleştirilmesi ve arızî olan bu hararetin dindirilmesi gerekir. Daha sonra hasta bu rutubetli soğuk maddeyi çıkarmak için vücudu arındıracak ilaçlara yönelir.

Aynı şekilde istifrağdan önce de takviye yoluyla vücudun arındırılması gerekir. Çünkü vücutta kuvvet olmadığı zaman sakinleştirme yoluyla istifrağda bulunamaz. Şunun da bilinmesi gerekir ki ekseriyetle sakinleştirmeler, yapısı ateşli (nârî) ve havalı (hevâî) olup vücutta ortaya çıkan iltihap veya yorucu hareket sebebiyle başa kadar çıkan buhar vb. ağır hastalıklarda olur.

امتلاءت الأوعية منها كيلا يعفن فيستحيل امراضا وكذلك
يحتاج الى استفراغها اذا اخذت في الاستحالة والتعفن والتسكين
اول ما استعمل وبدى فيه من وجوه المعالجات وذلك لأن الوجع
الهايج اذا اشتد وعجزت الطبيعة عن مقاومته حللت القوة الغريزية
فلذلك يجب ان يكون الابتداء به ليكفي الطبيعة مؤنته ثم تتفرغ
بعد ذلك لاستفراغ الفضول ونمثل لك مثالا من حال الذين يهيج
بهم اوجاع من حمى بلغمية تكون مادتها باردة رطبة الا ان
تلك الاوجاع تهيج من حرارة عرضية فينبغي ان يبدا بتسكين تلك
الاوجاع واطفاء تلك الحرارة العرضية بما يقمعها ثم يقصد بعد
ذلك لاخراج تلك المادة الباردة الرطبة بالادوية التي تبقى
البدن منها وكذلك ينبغي ان ينقى بالتقوية قبل الاستفراغ لان
البدن ما لم يكن فيه قوة لم يحتمل الاستفراغ بالتسكين ويجب ان
يعلم ان اكثر الاستفراغ انما يكون في الامراض الحادة التي تكون
مادتها نارية وهوائية كالالتهاب الذي يعرض في البدن او بخار
يرتفع الى الراس من حركة متعبة وما اشبه ذلك فان هذه الاعراض

[93b]

Çünkü ateş ve havadan olan bu arazlar, kendilerini dindiren ve kontrol altına alan soğuk rutubetli şeylerle hızlıca sakinleşir. Yapısı sulu (mâî) ve topraklı (arzî) olan hastalıklara gelince, bunlarda istifrağdan başkasının neredeyse faydası yok gibidir. Bu hastalıkları iyileştiren istifrağdır. Bunlarda sakinleştirmenin görünen bir tesiri yok gibidir. Çünkü bunlar kaplarında birikmiş olan maddelerdir ve onları gerçek manada iyileştiren şey dışarı çıkarılmasıdır.

Tedavi yolları anlatmış olduğumuz bu üç yöntem olup hastalıklar şu iki surette kendisini gösterir: uzuvlardan birinde ve bedenin tamamında. Her iki durumda da, zikredilen üç tedavi yöntemi olan sakinleştirme, takviye ve istifrağın bir etkisi söz konusudur.

Önce sakinleştirme ile başlayalım. Sakinleştirme bedenin tamamına yönelik olabilir. İnsanın bedeninde hissettiği hararet hali gibi ki bu durumda sakinleştirme için uygun bir ilaç alınır. Sakinleştirme insanın ağrı duyduğu bedenin uzuvlarından birisine yönelik de olabilir. Baştaki ağrı, gözdeki iltihap, boğazdaki kısıklık, göğüsteki öksürük, ayaklardaki gut hastalığı, vücudun bir yerinde ortaya çıkan yaradaki sızı gibi. Bunların her birini sakinleştirmek için içme,

النارية والهوائية تسكن سريعا بما يقمعها ويطفيها من الأشياء
الرطبة الباردة فاما الأمراض التي تكون مادتها مائية او ارضية
فانه لا يكاد ينتفع فيها الا بالاستفراغ وهو الذي يشفي منها فاما
التسكين فلا يكاد يبلغ فيها مبلغا يظهر اثره لأنها مواد محتقنة
في اوعيتها وليس يبرئ منها على الحقيقة الا اخراجها واذا كانت
اسباب المداواة ثلاثة وهي التي وصفناها وكانت الأمراض
تعرض على جهتين احداهما ما يعرض لعضو من الاعضاء والأخرى
تعرض لكل البدن فان لكل واحد من هذين الوجهين حظا من وجوه
المداواة الثلاثة المذكورة التي هي التسكين والتقوية والاستفراغ
ونبدأ بذكر التسكين فنقول ان التسكين اما ان يقصد به كل
البدن وذلك مثل حرارة يجدها الانسان في بدنه فيتناول
شيئا من الأدوية التي تصلح للتسكين واما ان يقصد به عضوا من
اعضائه يجد فيه وجعا كالصداع في الرأس والرمد في العين
والبحوحة في الحلق والسعال في الصدر والنقرس في الرجلين
او وجع في قرحة تظهر في الجسد فيقصد لتسكين كل من ذلك اما بالشراب

اوصبور

[94a]

dökme, sargı sarma, ilacı uzvun üzerine koyma (kimad: soğuk ilacın ısıtılarak uzvun üzerine konulması), pudra serpme vb. ağrı dindirici ilaç türleri kullanılır. Aynı şekilde istifrağın da bedenin tamamına yönelik olanı vardır. Bedeni doluluktan ve bütün cüzlerde birikmiş olan fazlalıklardan arındıracak müshil ilaçlara duyulan ihtiyaç gibi. Sadece belli bir uzva yönelik istifrağ da söz konusu olup bununla, ilgili uzuvda birikmiş olan fazlalıkların çıkması hedeflenir. Aksırma ile başta, tükürük ile boğaz ve göğüste, kusma ile midede, küçük su dökmeyle böbrekler ve mesanede, dışkı ile bağırsaklarda ve irin ve cerahat gibi şeylerin çıkmasıyla vücuttaki yaralarda biriken fazlalıkların temizlenmesi için kullanılan ilaçlar gibi. Kendisinden istifrağda bulunulan her bir uzuv hakkında aynı hüküm geçerlidir. Hususen ilaç alınması, ilacın uzvun üzerine konması, uzvun sarılması, gargara yapılması ve benzeri tedavi yollarıyla çürümüş fazlalıklar ve bozulmuş maddeler çıkarılır.

### Ömrün Aşamaları Açısından Hastalıkların Tedavisi

Ömrün aşamaları olan dönemler dörttür: çocukluk, gençlik, orta yaş ve yaşlılık. Kuvvetli tabiatlarda her bir aşama yirmi yıl sürer. Çocukluk döneminde galip olan [tabiat] kandır.

أو صبوب أو ضماد أو كماد أو ذرور وما أشبه ذلك من العلاجات
المسكنة للأوجاع وكذلك التقوية منها ما يقصد بها كل البدن
كالحاجة إلى الأدوية المنهلة التي تنقي البدن من الامتلاء والفضول
الكثيرة التي تجتمع في جميع أجزائه والآخر ما يقصد به عضو من
الأعضاء خصوصا ليخرج جميع ما يجتمع فيه من الفضول كالأدوية
التي تنقي ما يجتمع في الرأس بالعطاس وما في الحلق والصدر بالنفث
وما في المعدة بالقيء وما في الكليتين والمثانة بالبول وما في
الأمعاء بالرجيع وما في القروح التي في الجسد بإخراج المدة من
القيح والصديد وكذلك حكم كل عضو فيما يستفرغ منه خصوصا
بالأدوية التي يسقاها العليل ويوضع على ذلك العضو أو يضمد
به أو يتغرغر به وما أشبه ذلك من العلاجات التي بها يستفرغ
الفضول العفنة والمواد الفاسدة **القول في تدبير مداواة الأمراض**
من جهة طبقات العمر الأسنان التي هي طبقات العمر أربع الصبى
والشباب والكهولة والشيخوخة وحصة كل طبقة منها عشرون
سنة في الطبايع القوية فالغالب على سن الصبى الدم فيجب أن

[94b]

Bundan ötürü bu dönemdeki tedavi, aşırıya kaçmadan kanın çıkarılması yoluyla olmalıdır. Kanın çıkarılması küçüklük devrinde hacamat veya sülük yapıştırma yoluyla olur. Zira damardan kan almayı küçüğün kuvveti kaldırmaz. Buluğdan ve kuvvetin artmasından sonra eğer ihtiyaç duyulursa damardan da kan alınabilir. Bu dönem -mecbur kalınması hali hariç olmak üzere- müshil ilaçlarla istifrağ dönemi değildir. Çünkü bu yaşlardaki çocukların tabiatları çoğunlukla rutubetli olur ve çocuklar vücut içindeki rutubetten ve bedenlerinde çok yemekten dolayı birikmiş olan fazlalıkların çok olmasından dolayı sıklıkla ishale yakalanırlar. Bundan dolayı kanla istifrağ yapmaya ishalle istifrağ yapmaktan daha çok ihtiyaç duyarlar.

Gençlik döneminde galip olan [tabiat] sarı safra tabiatıdır. Gençlerin yakalandıkları hastalıkların ekseriyeti bu cinstendir. Bundan ötürü sarı safrayı azaltacak ve vücudu ondan arındıracak ilaçlarla istifrağda bulunulması ve vücuttan kanın çıkarılması gerekir. Sarı safranın gençlerden çıkarılmasına duyulan ihtiyaç, keyfiyeti sebebiyle bundan daha fazlasını gerektirir. Şöyle ki; bu yaşlardaki insanlarda gençliğin hararetinin hâkim olmasından dolayı kan tutuşur ve keskinleşir. Eğer kan çürüyene dek vücuttan çıkmazsa şiddetli hastalıklara sebep olabilir.

يكون المداواة في هذا السن باخراج الدم من غير افراط ويكون
اخراجه في وقت الصغر بالحجامة او بارسال العلق لان قوة الصغير
تضعف عن احتمال الاستفراغ بالفصد واما بعد البلوغ واستحكام
القوة فيجوز اخراجه بالفصد ان دعت الحاجة الى ذلك وليست هذه
السن وقت الاستفراغ بالادوية المسهلة الا ان تضطر الحاجة
الى ذلك وليست هذه السن وقت الاستفراغ بالادوية لان طبايع
اهل هذه السن تكون في الحكم الغالب رطبة وكثيرا ما يعترى
الصبيان الاسهال فيها بطوبة الاجواف وكثرة الفضول المختقنة
في ابدانهم بكثرة الاغتذاء فلذلك هم الى الاستفراغ بالدم احوج
منهم الى الاستفراغ بالاسهال واما سن الشباب فالغالب على
اهله المرة الصفراء واكثر الامراض التي تعترى اهلها انما هو من
جنسها فيجب ان يستفرغ بالادوية التي تقلها وتنقي منها وان يستفرغ
منها الدم وانما تلزم الحاجة الى استفراغه منهم اكثر ذلك بسبب
الكيفية وذلك ان الدم يحترق في اهل هذه السن لغلبة حرارة
الشباب عليهم ويحتد فان لم يخرج حتى يعفن ربما ولد فيهم الامراض

٥٤٢

[95a]

Henüz çocukluk yaşlarındaki yeni yetmelerde ise kanın, yüksek miktarda olması hasebiyle çıkarılması gerekir. Çünkü bunlar büyüme ve gelişme çağındadırlar ve kan da bu ikisinin kaynağıdır. Kan bunlarda çok olduğu için çıkarılması ihtiyacı doğar. Bu yaştaki insanların, müshil ilaçlarla istifrağda bulunan sarı [safra] çağındaki insanlar gibi değerlendirilmemeleri gerekir. Çünkü vücutlarındaki fazlalık, çok hareketli olmalarından, cinselliğin aktif olmasından ve gıdaları iyi bir şekilde hazmetmelerinden dolayı az olur. Fazlalıkları az olan herkes hakkında bu hüküm geçerlidir. Vücudu hastalıklı, hazım kuvveti zayıf olanlar dışında bu kimseler de ilaçlarla istifrağa ihtiyaç duymazlar. Hastalıklı olan bu kimselerin vücutlarında ham, çiğ fazlalıklar birikir ve dışarı atılması ihtiyacı doğar.

Orta yaş döneminde galip olan [tabiat] kara safra tabiatıdır. Bu dönemdeki insanlar [istifrağı] kolaylaştıracak ve vücudun arınmasını sağlayacak ilaçlarla tedavi olma ihtiyacı duyarlar. Kanın dışarı atılması yoluyla yapılan istifrağa olan ihtiyaçları gençlerinkine göre daha azdır. Çünkü sıcaklıkları gençlerin sıcaklığından düşüktür ve yeni yetmelerde yüksek miktarda kan olmasından kaynaklanan şeyler onların bedenlerinde görülmez. Gençlerde kuru sıcak keyfiyetle gerçekleşmekte olan kanın tutuşması orta yaştakilerde olmaz. Genel hüküm itibarıyla bu insanların ishalle tedavi olmaya olan ihtiyaçları kan aldırma yoluyla tedaviye olan ihtiyaçlarından daha fazladır.

الحادة فاما في الاحداث الذين سنهم الصبي فانما يجب اخراج
الدم منه على سبيل غلبة الكمية لانهم في حال النشو ونمو والدم
مادة لهما فهو يكثر فيهم ويحتاج الى اخراجه منهم ولا يجب ان يحمل
منهم على اصحاب سن الصفراء في الاستفراغ بالادوية المسهلة لان
ابدانهم تكون قليلة الفضول بكثرة حركاتهم واستعمالهم الباه
وجودة استمرائهم الغذاء وكذلك كل ما يقلل الفضول ويغني عن
الاستفراغ بالادوية الا من كان منهم ممراض البدن ضعيف
قوة الهضم فتجتمع الفضول النيه الفجة في ابدانهم ويحوج الى استفراغها
واما سن الكهول فالغالب على اهلها المرة السوداء فهم محتاجون
الى ان يداووا بالادوية التي تسهلها وينقى منها وحاجتهم الى الاستفراغ
باخراج الدم اقل من حاجة الشباب الى ذلك لان حرارتهم ناقصة
عن حرارة الشباب وابدانهم لا يتولد فيها من الدم ما يتولد في
ابدان الاحداث من جهة الكمية ولا تحترق فيها كما تحترق في ابدان
الشباب بالكيفية الحارة اليابسة وحاجتهم في الحكم الاعم الى
المداواة بالاسهال اكثر من حاجتهم الى مداواتهم بالفصد واما

[95b]

Yaşlılık döneminde galip olan [tabiat] balgam tabiatıdır. Dolayısıyla yaşlıların vücutlarını balgamdan arındıracak şeylerle tedavi olmaları gerekir. Bu dönemdeki insanların kanla yapılan istifrağa olan ihtiyaçları diğer üç dönemdekilere göre daha azdır. Hatta zaruret olmadıkça bundan uzak durmaları gerekir. Bir yaşlının tabiatı, hararetin vücudunda hâkim olması ve kanının çok olması yoluyla özel bir tabiat haline gelmiş olmaz. Özele bakarak kıyas yapılamayacağı gibi ona itibar edilerek hüküm de verilmez. Zira bu yaşlarda kan azalmakta olduğundan bedenini ayakta tutması için ihtiyaç duyulan kan vücudundan çıkarılacak olursa zarar görür ve ğarîzî sıcaklığı eksiltir. Bu da onun yıpranmasını ve çöküşünü hızlandırır.

Yaşlıların ishal yoluyla tedavi edilmeleri faydalı ve gerekli bir yöntemdir. Zira hazımları az olduğu ve içgüdüsel hararetleri düşük olduğu için çiğ, ham fazlalıklar vücutlarında çoğalır ve bunların müshil ilaçlarla çıkarılmasına ihtiyaç duyulur. Ancak istifrağları düzenlenirken birbirine yakın vakitlerde gerçekleştirilerek vücutlarının buna alıştırılması ve tabiatlarını bozacak güçlü ilaçların verilmemesi gerekir. Çünkü yaşlıların kuvveleri zayıftır ve organları gevşektir, fazla gıdayı ve kuvvetli ilaçları kaldıramaz. Bilakis her iki durumda da onlara yumuşak davranılması ve kaldırabilecekleri kadarının verilmesi gerekir.

سن الشيوخ فالغالب على اهلها البلغم فينبغي ان يداووا بما ينقي
منهم وحاجتهم بالدم اقل من حاجة الاصناف الثلاثة بل الواجب
الامساك عن معالجتهم به ما لم يقع ضرورة ولم يكن طبع احدهم
بغلبة الحرارة عليه وكثرة الدم فيه طبعا خاصا فان الخاص لا
يقاس عليه ولا تؤخذ العبرة منه وذلك ان الدم يقل في هذه
السن واذا اخرج منه ما يحتاج اليه في قوام البدن ضرهم ذلك
ونقص من الحرارة الغريزية واسرع ذلك بهم الى البلى والهرم فاما
مداواتهم بالاسهال فامر نافع واجب وذلك ان الفضول البلغمية
الفجة تكثر في ابدانهم لقلة الهضم ونقصان الحرارة الغريزية فيهم
فيحتاج الى اخراجها منهم بالادوية المسهلة الا ان التدبير في
استفراغهم يجب ان يكون مبنيا على ان يتعهد ابدانهم بالاستفراغ
في الاوقات المتقاربة وان لا يسقوا مع ذلك الادوية القوية
التي تخنى على الطبيعة لان القوى منهم تضعف والآلات تسترخي
فلا يكون غيرهم محتملا لغذا كثير ولا لدوا قوي بل الواجب ان
يرفق بهم في كل من النوعين ويناولوا منه قدر احتمالهم وحالهم في

ذلك

[96a]

Onların bu hususstaki durumu çocuklara benzemektedir. Nasıl çocuklara fazla gıda ve kuvvetli ilaçlarla yüklenmemek gerekiyorsa yaşlılara da yüklenmemek gerekmektedir. Hem gıdanın hem de ilacın belli aralıklarla ve alıştırılarak verilmesi gerekir.

Kuvveleri sağlam gençlerdeki düzenleme ise bunun aksine olup onlara sürekli ilaç verilmemesi gerekir. Çünkü anlattığımız hususlardan ötürü onların vücutları buna ihtiyaç duymaz. Bir ilaç verildiği takdirde de arındırma işlevi çok güçlü olan bir şeyin verilmesi gerekir. Zira onların kuvveleri ve azaları sağlam olup fazlalıkları vücutlarından atacak kuvvetli ilaçları kaldırabilir. İçilen ilaçlara ilaveten, istifrağla birlikte takviye türü bir tedavi yoluna da alıştırılmaları ve içinde bulundukları dönemden ötürü taşıdıkları zayıflık dolayısıyla belli vakitlerde besleyici kuvvelerini destekleyecek, işlevine yardımcı olacak macunların (cevarşinat) verilmesi gerekir. Ancak gençler genel hüküm itibarıyla takviye ilaçlarına ihtiyaç duymazlar. Bunun yerine, hararetlerinin yüksek ve şiddetli olmasından dolayı sakinleştirici ve söndürücü (ateş düşürücü) ilaçlara ihtiyaç duyarlar.

**Yılın Mevsimleri Açısından Hastalıkların Tedavisi**

Bir yıl dört mevsimdir: ilkbahar,

ذلك مشابهة لحال الصبيان فكما لا يجب الانحاء على الصبيان بالغذاء
الكثير والدواء القوي كذلك لا يجب الانحاء على المشايخ فيهما
بل يجب ان يناولوا من النوعين الشيء بعد الشيء ويتعاهدوا بذلك
فاما التدبير في الشباب المستحكمي القوى فعلى خلاف ذلك وهو
ان من الواجب ان لا يتابع عليهم بالادوية فان ابدانهم تستغني عن
ذلك لما وصفناه واذا سقوا شيئا منها فينبغي ان يكون شيئا بليغ
العمل في التنقية لان قواهم مستحكمة والاتهم مستحصفة فهي
تحتمل الادوية القوية التي تخرج الفضول من ابدانهم ويجب مع ذلك
في الشراب ان يتعهدوا مع الاستفراغ بنوع التقوية من ابواب
المداواة ويناولوا في الوقت بعد الوقت من الجوارشنات ما يؤيد
منهم القوى الغاذية ويعينها على افعالها للضعف الموجود فيهم بحكم
هذه السن فاما الشباب فانهم مستغنون في الحكم العام عن
المداواة بالتقوية ويحتاجون بدلها الى المداواة بالتسكين والتلطيف
بما يوجد فيهم من سورة الحرارة وغلبتها

## القول في تدبير مداواة الامراض من جهة فصول السنة

السنة اربع فصول هي الربيع

[96b]

yaz, sonbahar, kış. Bu dört mevsim insan ömrünün dört aşaması olan çocukluk, gençlik, orta yaş ve yaşlılığın benzerleridir. Kendilerinde baskın olan ahlât ile bunlara karşı uygulanması gereken tedavi bakımından her birisinin hükmü, benzerinin hükmüdür. Meselâ çocukluk döneminde baskın olan kan ilkbahar mevsiminde de baskındır. Yine yaşlılık döneminde baskın olan balgam kış mevsiminde de baskındır. İşte bundan dolayı her birisinin baskın olduğu mevsimde vücuttan çıkarılması gerekir. Ancak tedavi ve ilaç kullanmada yılın mevsimleri açısından en doğru düzenleme, yaklaşık olarak Temmuz ve Ağustos aylarına denk gelen sıcaklığın yüksek olduğu dönem ile yine yaklaşık olarak Aralık ve Ocak aylarına denk gelen soğuk havanın yüksek olduğu dönemde bunlardan uzak durmaktır. Zira bedenin ğarîzî kuvveti sıcaklığın yüksek olduğu dönemlerde hararetin düşmesiyle zayıflamakta ve vücudun içinden dışına çıkmaktadır. Bu zaafiyete bir de ilacın etkisi eklenince tabiat bu ikisini kaldıramaz hale gelmektedir. Soğukluğun yüksek olduğu dönemde ise ahlât vücudun derinliklerinde donuk ve çok zor hareket eder bir vaziyet arz eder. İlacın kuvveti ahlâtı dışarı çıkarmak için çektiğinde bu zorlukla, meşakkatle ve beslenme organlarının kazınma ve soyulmasını doğuracak şekilde mümkün olabilir.

والصيف والخريف والشتاء وهذه الفصول الأربعة هي
نظاير انسان العمر الأربع التي هي الصبى والشباب والكهولة و
الشيخوخة فحكم كل منها فيما يوجد غالبا فيه من الاخلاط ومما يجب
ان يقابل به من الأدوية حكم نظيره فكما يغلب في سن الصبى الدم
كذلك يكون غلبتها في فصل الخريف وكما يكون غلبة البلغم في سن
الشيخوخة كذلك تكون غلبته في فصل الشتا ولذلك يجب ان
يكون اخراج كل منها في الفصل الذي يكون فيه غلبته الا ان التدبير
الأصوب في المداواة والمعالجة من جهة فصول السنة ان يمسك
عنها في صميم الحر الذي يقع في التقريب بازاء تموز وآب وفي صميم الشتا
الذي يقع بالتقريب بازاء الكانونين وذلك ان القوة الغريزية من
البدن تضعف في صميم الحر بانفشاش الحرارة وخروجها عن باطن
البدن الى ظاهره فاذا اجتمع الى ذلك الضعف فعل الدواء عجزت
الطبيعة عن احتمال الوجهين من الضعف واما في صميم البرد فان
الاخلاط تكون في قعر البدن جامدة عسرة الحركة فاذا جاذبتها قوة
الدواء لاخراجها لم تهيأ ذلك الا بعسر ومشقة ولزوم الحاجة الى سجح

[97a]

Bu durum ise ekseriyetle karında hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur. İşte bu yüzden her iki zaman diliminde de ishal yoluyla tedaviden sakınılması ve istifrağ için ilkbahar ve sonbahardaki mutedil vakitlerin seçilmesi gerekir. Bu iki zaman dilimi bu iş için uygun dönemlerdir.

Sıcağın ve soğuğun yüksek olduğu iki zaman diliminde ahlâta sıkıntı veren bir durum ortaya çıkarsa sakinleştirme veya takviye yoluyla bunun kontrol altına alınması gerekir. Ancak zaruret arz eden bir durum bunun aksini gerektirirse, bu zaruret dolayısıyla ihtiyarî uygulama terk edilir ve ihtiyaç duyulan ishalin söz konusu iki dönemde tabiata en kolay gelecek tarzda, onun daha yatkın olacağı şekilde yerine getirilmesi hedeflenir. Meselâ yazın kusarak istifrağda bulunulması gibi. Zira tabiat bu dönemde vücuttan atmayı istediği ahlâta yukarı taraftan yönelmektedir. Kışın ise ishalle olur. Zira bu dönemde tabiat ahlâta aşağı taraftan yönelmektedir.

**Müshil İlaçlarla Tedavi**

Bu kısmın başında şöyle demiştik: eğer zaruri bir ihtiyaç söz konusu değilse insanın ilaçları almakta aceleci davranmaması ve çok ilaç kullanmaması gerekir. Vücut sağlığının korunmasıyla ilgilenmek ilaçlarla ona yüklenmekten evladır. İnsanın ilaçlarla vücuda yüklenmeyi terk ederek bedenini hafifletmesi gerektiği gibi

وجرد الآلات الغذاء وكثير ما يؤدي ذلك الى توليد علل في الجوف
فلذلك يجب ان يتوقى فيهما المعالجة بالاسهال وان نختار للاستفراغ
وقت الاعتدالين من الربيع والخريف فانهما زمانان يصلحان لذلك
وان عرض عارض من ذي الاخلاط في الصيمين فالواجب ان يحال
بقمعه بالتسكين او بالتقوية الى ان يضطر حال الى خلاف ذلك
فيترك الاختيار للاضطرار وستوحى ان يكون الاسهال الذي تلزم
الحاجة اليه في الصيمين بالجهة التي تكون على الطبيعة اسهل و
توجد اليها اميل نحو الاستفراغ في الصيف بالقيء لان الطبيعة تميل
بالاخلاط التي يقصد بقيها عن البدن في هذا الاوان الى الجهة العليا
وفي الشتاء بالاسهال تميل الطبيعة في هذا الزمان بالاخلاط
الى جهة السفل القول في تدبير المداواة بالاسهال قد قلنا في
اول هذا الكتاب انه لا ينبغي للانسان ان يسرع الى اخذ الادوية
والاستكثار منها ما لم تلزمه حاجة ضرورية الى ذلك وان تقديم
العناية بحفظ الصحة على بدنه اولى به من الرغبة في الحمل عليه بالادوية
وكما يجب عليه من التخفيف عن البدن بترك الانجاء عليه بالادوية

[97b]

iyileşmek için mahza ilaç sayılan şeylere değil besin olarak kabul edilen şeylere yönelmesi de gerekir. Elinden geldikçe ve başka şeylere mecbur eden zaruret olmadıkça böyle davranmak gerekir. Zira besin vücud[un tabiatına] uygunluk arz ederken ilaç zıtlık arz eder. Uygun düşenden yardım istemek mümkün olduğu müddetçe zıt düşene başvurmamak gerekir. Besinlerle yürütülecek tedavide tabiatın kuruluğundan şikâyet edildiği takdirde onu yumuşatacak hububat, bakla gibi şeyler tercih edilirken yumuşaklığından şikâyet ediliyorsa onu tutacak/sertleştirecek şeyler tercih edilir. Aynı şekilde sakinleştirme yeterli oluyorsa kanı teskin eden ve safrayı kontrol altına alan yiyeceklerin alınması ile iktifa edilir. Eğer hazmedici kuvve sebebiyle soğukluktan rahatsız olunuyorsa, yeme ve cinsellik arzularına yardımcı olan macun (cevarşinat) gibi takviye edici şeylerle yetinilir. Pişmiş yiyeceklere atılan ve yemekleri güzelleştiren hoş ve lezzetli baharatlar da buna ilave edilir.

Bozulmuş maddenin çok olmasından dolayı hasta bunlarla iktifa edemiyorsa müshil ilaçları almak için daha önce zikredilen vakitleri bekler ve alımı kolay olanlarını alır. Alınacak ilaç zarar vermesinden korkulmayan ahlâttan mürekkep olmalı ve korku, üzüntü yahut bir kuvvenin zayıf düşürülmesi gibi şeylerden ötürü tabiata sert gelecek bir unsur da içermemelidir. Neticesinden korkulan hastalığa anlık faydası az olsa da hastanın en sağlıklı ilacı seçmesi gerekir.

كذلك يجب عليه ان يكون ميله الى التعالج بما يدخل في باب
الغذاء دون ما يدخل في باب الدواء المحض ما وسعه ذلك ولم
يقع ضرورية تخرجه الى غيره لان الغذاء شكل والدواء ضد وما
امكن الاستعانة بالشكل فلا ينبغي ان يستعان بالضد والمعالجة
بالاغذية التي تليين الطبيعة من الحبوب والبقول اذا شكا يبسها
او بما يمسك الطبيعة منها اذا شكا لينها وكذلك يقتصر على التسكين
اذا اكتفى بذلك كتناول الاطعمة التي تسكن الدم وتقمع الصفرا كذلك
يجب ان يقتصر على الاشياء المقومة اذا تاذى بالبرودة بقوة لها ضة
من الجوارشنات التي تعين على شهوة الطعام والباه وتدخل فيها
الافاويه الطيبة المستلذة التي تقع في الطبيخ وتطيب بها الاطعمة
فاذا لم يكتف بذلك لكثرة المادة الفاسدة فينبغي ان يطلب لتناول
الادوية المسهلة وقتها كما ذكرنا ويتناول منها الذي يسهل تناوله
ويكون مركبا من الاخلاط التي لا تخاف غائلتها ولا يكون لها
عنف على الطبيعة نغم او بخوف او سبح او اضعاف قوة وان يختار
الاسلم منها وان كان نفعه في العاجل اقل على المخوف عاقبته وان

[98a]

Bazı vakitlerde daha açık bir şekilde faydalı ve daha tesirli olduğunu görse dahi. Zira ilaç kullanımında nefsin tehlikelere atılmasında bir hayır yoktur, ifrata kaçılmaktansa da eksik alınması daha ehvendir. Bu tedbire riayet etme hususunda en dikkatli olması gereken kişiler, tabiatları narin olan ve yiyecek-içeceklerde edepleri bozulmayan krallar ve nimet ehli insanlardır.

Terkip olarak hazırlanan ilaçlar pişirilmiş olabileceği gibi hap veya büyük eyâricler [Bir tür müshil ilacı] gibi macun şeklinde de olabilir. Pişirilmiş ilaç hem daha sağlıklıdır hem de tesiri ve vücuttan çıkışı daha hızlıdır. Haplar midede daha uzun süre kalır ve tesiri de daha kuvvetlidir. Ancak acı, mide bulantısı, karın ağrısı ve benzeri rahatsızlıklara sebep olabilir. Eğer ahlât yapışkan ve zor çözülür bir yapıda ise bunlar tercih edilir. Böyle ilaçlar arındırma ve fazlalıkların eritilmesi işi tamamlanana kadar midede kalır. Büyük eyâricler ise vücudun derinliklerinde ortaya çıkan ve azaların içinde gizlendikleri yerlere dalan ilaçlarla çıkarılması gereken hastalıklar için tercih edilir. Bu ilaç kullanılırken öncelikle vücudun kanallarını temizlemesi ve ilacın geçişini kolaylaştırması için uzun günler sürecek tam bir perhiz uygulanması, ilaç kullanıldıktan sonra da yine benzer bir perhize devam edilmesi gerekir. Eğer bu ilaç bu tarz bir düzenlemeye gidilmeksizin kullanılacak olursa hiçbir faydası olmaz

وجد في بعض الأوقات اظهر نفعا واكثر عملا لان حمل النفس على
المخاطرة في شرب الدواء لا خير فيه وتدارك التقصير الواقع فيه
اهون من تدارك الافراط واول الناس بلزوم هذا التدبير الملوك
واهل النعمة الذين ترق طبايعهم ولا تسوء آدابهم في المطاعم والمشارب
والادوية التي تركب قد توجد مطبوخة وحبوبا ومعجونات مثل الاياارجات
الكبار والمطبوخ منها اسلم واسرع تاثيرا وخروجا من البدن واما
الحبوب فهي اطول مكثا في المعدة واقوى تاثيرا وربما عرض منها
كرب وغثيان ومغص وما اشبه ذلك من الاعراض وانما يختار اخذها
اذا كانت الاخلاط لزجة عسرة التقلع فتمكث في المعدة الى ان يتم
عملها من التنقية واذابة الفضول واما الاياارجات الكبار فانها
تختار للادواء التي تكون في عمق البدن وتحتاج الى ان تستخرج بادوية
تغوص في مكامنها من باطن الاعضاء فيكون التدبير في تناولها
ان يقدم لها حمية تامة بايام كثيرة لتسقي مجاري البدن وتسلس
مرور الدواء منها ثم يعقب بعد شربها بحمية مثل الحمية المتقدمة
لشربها فانها ان لم تتناول بمثل هذا التدبير لم يظهر الانتفاع

[98b]

ve hatta zararı dahi dokunabilir.

Şimdiye kadar anlattıklarımızdan ilaçların şu üç şekilde alındığı ortaya çıkmıştır:

1. Güçlü ilaçlardan terkip edilerek hazırlanmış hapları vücutları kuvvetli, kuru, sert ve yapışkan ahlâttan oluşmakta olup zor işlerde sıkı bir şekilde çalışan ve çok yorulan, uzun perhizlere sabredemeyen ve günleri büyük eyâricler almaya da müsait olmayan kişiler kullanır. Bunların perhizi kısa süreli olur ve bu keskin ahlâttan oluşan hapları güçlü bir şekilde alırlar. Böylelikle çok ve karışık yiyip içmenin doğurduğu fazlalıkları vücutlarından atmak isterler. Ardından çabucak işlerine geri dönerler. Bu, avamın kullandığı ilaçtır.

2. Ağır hastalıklar ve büyük yararlar için kullanılan büyük eyâriclerin gerektiği gibi kullanılabilmesi için kullanıcının, uzun perhize sabredebilen ve kullanım esnasında yapılması gerekli şeyler için boş vakte sahip kimseler olması gerekir. Ancak bu şekilde ilaçtan beklenilen fayda elde edilebilir. Bu, ayrıntılı bir perhizin doğurabileceği zorluklara gücü yeten ve vücutlarının maslahatı ve düzenlenmesi ile ciddi anlamda ilgilenen hakîm, tabip gibi boş vakti olan insanların ilacıdır.

3. Helile ve onun gibi zararsız müshil ilaçlar pişirilmiş olarak yahut hap şeklinde alınır.

باخذها بل ربما ضرت فان بما وصفنا ان الادوية توحد على ثلاثة
اوجه احدها الجوب المركبة من الادوية القوية التي تسقى ذوى
الابدان القوية الجافية الغليظة اللزجة الاخلاط من اهل التعب
والكد والمعتملين بالاعمال الشاقة الذين لا يصبرون على الحمية
الطويلة ولا يتسع اتامهم لتدبير اخذ الاياريجات الكبار فيحتملون
مدة يسيرة ثم يواقعون شربة قوية من تلك الجوب الحادة والاخلاط
لنقى ابدانهم من تلك الفضول الكثيرة التي تولدها فيهم كثرة المطاعم
والمشارب والتخليط فيها ثم يعودون سريعا الى اعمالهم وهذه هجب
ادوية العامة والثاني الاياريجات الكبار التي تعمل للادواء الصعبة
والمنافع الجليلة التي يجب ان تتعاطاها الذين لهم صبر على الحمية
الطويلة وفراغ للتدبير الذي يلزم العمل به في تناولها ياخذونها
على وجوهها فيستعقبوا منها المنافع المرجوة فيها وهذه هي ادوية
اهل الفراغ الذين يقوون على احتمال المؤنة في الحمية المستقصاة
ويعنون بمصالح اجسادهم وتدبيرها من الحكماء والاطباء عناية
بليغة والثالث الادوية المسهلة كالهليلج وما اشبهه من الادوية

[99a]

Bu ilaçlar vücuda herhangi bir sertlik uygulamaksızın, yumuşak ve nazik bir şekilde birkaç defa ishal işlevi görür. Güçlü ve keskin bir ilacın bir seferde yaptığı işi birkaç defada yapması için bu ilaçlar yılda bir kaç kez kullanılır. Bu ilaçlar beslenme adabı güzel olan, yedikleri şeyleri düzenli seçen yüce krallar ile latif bedenlere, narin tabiatlara sahip kimselerin ilacıdır. Böyle insanların vücutlarında yapışkan fazlalıklar çok olur ve kuvvetli ilaçlar kullanılmadığı takdirde çok zor sökülürler.

Müshil ilaçları alırken dikkat edilmesi gereken diğer bir husus, ilaç kullanımından önce iki veya üç günlük bir perhiz uygulamak ve bu sürede ağır et vb. kuvvetli yemekler ile kötü mide suyuna sebep olan bakla, hazmı yavaş hububat gibi besinler ile çürümeye sebep olan meyve ve yemişlerden uzak durmaktır. Kuvvetli besinler karşısında asitli şeyler kapları doldurur, kötü gıdalar da kanallarda tıkanmaya sebep olur. Asitli şeyler bu kanalları sertleştirir; bu sertliğin hemen ardından ilaç içildiğinde kanallar tıkalı ve sert olduğu için ilacın nüfuz etmesi kolay olmaz. Kalır ve orada dağılır; böylece kazıma, yaralama, örtme ve acı vermeye de sebep olabilir.

التي لا غائلة لها فيوجد منها مطبوخا ومحسا فيسهل عدة مرات
بليين وترفق من غير تعنيف على البدن وتناول دفعات في السنة
لتعمل بكثرة المرات ما يعمله الدواء القوي الحاد بمرة واحدة وهذه
هي ادوية الملوك الافاضل وذوي الابدان اللطيفة والطبايع
الرقيقة الذين يحسن اداؤهم في باب الغذاء ولا يوصفون بالتخليط
فيه فتجتمع في ابدانهم فضول كثيرة لزجة يعسر قلعها الا بالادوية
القوية ثم مما يجب في تدبير اخذ الدواء المسهل ان تقدم له حمية
يومين او ثلاثة ويمتنع فيها من تناول الاطعمة القوية مثل اللحمان
الغليظة وما اشبهها والاغذية التي تولد الكيموس الردي مثل
البقول والحبوب البطيئة الانهضام والثمار والفواكه التي
تولد العفونة والاشياء الحامضة بازاء الاغذية القوية
تملاء الاوعية والاغذية الردية يورث السدد في المجاري
والاشياء الحامضة تخشنها فاذا شرب الدواء عقب تلك
الخشونة منها لم يسهل نفوذه في المجاري لانسدادها وخشونتها
فسقى ويتشبث فيها وربما سحجت وعقرت وغمت وكربت والادوية

[99b]

İlaçlar kullanılırken bu sayılanların aksi yönde hareket etmek gerekir. İlaç öncesinde kanalları açmak ve kayganlaştırmak üzere hafif, yağlı ve eritilmiş besinlerden alınır. Bunlar ilacın nüfuzunun yolunu açar ve iyileşme ve faydalanmanın umulacağı şekilde işlevini tam olarak yerine getirmesini sağlar. İlaç alındıktan sonra dikkat edilmesi gereken şeyler arasında, öncesinde olduğu gibi birkaç günlük bir perhiz gelir. Bunun amacı, perhiz süresince ilacın işlevini tamamlaması ve ilaçtan ötürü yorgun ve bitkin düşen vücudun kuvvetini geri getirmesidir.

[Hekimler] tedaviden çıkan kimsenin durumunu bazı açılardan nekahet halindeki hastaya benzetmişlerdir. Nekahet halindeki hasta sıhhatin verdiği kuvvet tamamen geri gelene dek bedenine ve hastalık dolayısıyla zayıf düşen kuvvelerine nazik davranmaz, vücudunun kaldırabileceği ve hazmedebileceği kadar besinle yetinmezse hastalığının nüksetmesinden korkulur. Tedaviden çıkan kişi de kuvveti geri gelene kadar bedenine nazik davranmaya, gerektiği kadar ve uygun besinleri almaya ihtiyaç duyar.

Hasta bunu yapmadığı takdirde tedavi olduğu hastalıktan doğan zarardan daha fazla zararlar doğuracak afetlerin ortaya çıkmasından korkulur. Zira ilaç kullanımından hemen sonra besinleri karıştırmak kullanım öncesindeki karıştırmaya göre vücuda daha çok zarar verir.

تحتاج الى ضد ذلك وهو ان تكون لها مقدمة من غذاء خفيف
محلل دسم لجلو المجاري ويملسها فيسلس نفوذ الدواء فيها فيعمل
عمله على التمام وعلى جملة يؤتمل معها السلامة والنفع متى يجب
من التدبير يعقب الدواء وان يشتيع بحمية ايام مثل المقدمة
التي يقدم منها يستتم الدواء في مدة تلك الحمية عمله و
تثوب الى البدن قوته التي قد انعبت بالدواء وكلت فانهم
شبهوا حال الخارج من الدواء بحال الناقه من العلة في بعض
الوجوه فكما ان الناقه ان لم يرفق ببدنه وبقواها التي قد ضعفت
من المرض ولم يقتصر به من الغذا على القدر الذي يحتمله وتقوى
على هضمه الى ان تثوب اليه قوة الصحة بتمامها خيف عليه
النكس كذلك حال الخارج من الدواء في حاجته الى الرفق
ببدنه والاخذ من الغذا بالقدر الذي يجب ومن الجنس الذي
يصلح الى ان ترجع اليه القوة فانه متى لم يفعل ذلك خيف عليه
تولد آفات تجاوز في الاضرار به ضرر ما تعالج منه وذلك
ان التخليط في الغذا عقب شرب الدواء اضر بالبدن من التخليط

[100a]

Çünkü vücut ilaç sayesinde kötü ahlâttan arındığı için zararlı şeyler çabucak kendisine ulaşır. Bu durum, yıkanarak arınmış hale gelen elbisenin durumuna benzer. Yıkanmış bir elbisenin kir kapması, yıkanma öncesindeki duruma göre daha kolaydır.

**Kanın Çıkarılma Düzeni**

İhtiyaç anında kanın çıkarılması, istifrağ tedavileri içerisinde en üstünü, faydası en açık olanı ve zorlu hastalıklardan iyileşme ve sağlığa kavuşmaya en çok yardım edenidir. Bu, damarlarda kanın fazlalıklarının birikmiş, ısınmış, çürümüş ve kötü hastalıklara sebep olmuş olmasından kaynaklanmaktadır. Bu fazlalıklar çıkarılıp vücut arındırıldığında hasta tam anlamıyla sağlığına, kuvvetinin kemaline, renginin saflığına, yüz aydınlığına ve cilt saflığına kavuşur. Arzuları kuvvetlenir, vücudun bütün azaları en üstün mizacına ve en değerli şekline döner. Hangi yarar için yaratılmışsa o da tam olarak ortaya çıkar. Eğer insanda baskın olan unsur kan ise çıkarıldıkları takdirde diğer ahlâtın kazanamayacağı direnci kazanmış olur. Zira diğer ahlâttan farklı olarak kan, damarların içinde çürümektedir.

İhtiyaç duyulduğu zaman kanın çıkarılmasında büyük menfaatler bulunmakla birlikte vücudun beslenmesi bakımından kendisine ihtiyaç duyulan saf ve sağlıklı cevher çıkarıldığı takdirde birçok zarar doğar.

قبل شربه لان البدن نقى بالدواء من الاخلاط الردية فالشئ
الضار له يسرع اليه ومثل ذلك مثل الثوب ينقى بالغسل فانه بعد
التنقية يكون اقبل للاوساخ منه لها قبل التنقية القول في تدبير
اخراج الدم اخراج الدم في وقت الحاجة اليه هو اشرف علاج من
علاجات الاستفراغ واظهرها نفعا واعونها على تعجيل البرء و
الصحة من الامراض الصعبة وذلك اذا اجتمعت في العروق فضوله
وسخنت وعفنت ولدت ادواء خبيثة فاذا اخرجت تلك الفضول
ونقى البدن منها عاد الى تمام الصحة وكمال القوة وصفاء اللون
واشراق الوجه ونقاء البشرة وقويت الشهوات ورجع كل من اعضاء
البدن الى افضل مزاجه واشرف هيئته ووجدت منه المنفعة التي
خلق من اجلها بتمامها واذا تبين بالانسان الدم يحتمل من المدافعة
باخراجه ما يحتمله سواه من الاخلاط الاخر وذلك انه انما يعفن
في اجواف العروق وليست الاخلاط الاخر كذلك وبحسب ما يوجد
من المنافع الكثيرة في اخراجه اذا احتيج الى ذلك كذلك يولد المضار
الكثيرة على البدن اذا اخرج منه النقي الصحيح الجوهر الذي تلزم الحاجة

[100b]

Zira bedeni ayakta tutan içgüdüsel hararet ona bağlıdır ve diğer bütün ahlât onunla kaplıdır, onun içerisinde yer etmiştir. Çünkü kan bedenin bütün cüzlerine yayılmış vaziyettedir ve hepsini beslemektedir. Her bir cüz ondan bir pay ve nasip alır. Eğer kanın cevheri sıhhatli ve mizacı iyi olursa cismin aldığı şeylerden beslenmesi de sıhhatli olur, hastalıklardan kaynaklanan ve elemden doğan durumlar ortadan kalkar. Ancak kan bedenin beslenmesi için ihtiyaç duyduğu miktarın üzerine çıkarsa zikretmiş olduğumuz kötü hastalıkları ortaya çıkarır. Kan çıkarılıp ihtiyaç duyulan miktarın altına düştüğü takdirse ise bedeni zayıf ve bitkin düşürür ve hatta ğarîzî kuvvetin dağılmasına dahi sebep olabilir.

Bundan ötürü bazı tabiatçılar ve tabipler kanın çıkarılmasını asıl itibarıyla yasaklamışlar ve şöyle demişlerdir: Kan nefsin cevheridir ve ona müteallikiir, çıkarılması suretiyle nefsin tehlikeye atılması caiz değildir. Ancak bu görüş tıp âlimlerinin ve bu sanatın ehli olanların çoğunluğu katında makbul değildir. Bununla birlikte ihtiyaç vakti dışında kan çıkarmaktan sakınmak gerekir. Kanın baskın hale geldiği ve hareketlendiği zamanlarda derhal çıkarılması gerekir. Çünkü böyle bir durumda işlenen bir kusur zikretmiş olduğumuz ağır hastalıklara sebebiyet verir.

اليه فى غذاء البدن وذلك ان الحرارة الغريزية التى بها قوام البدن
متعلقة به وكل ما سواه من الاخلاط فهو معمور به وكائن فيه لانه
مبثوث فى كل اجزاء البدن فهو يغذوها كلها ولكل منها حظه و
نصيبه فاذا كان صحيح الجوهر جيد المزاج صح اغتذاء الجسم بما ياخذ منه
وزالت عنه عوارض الاسقام وحوادث الآلام فاذا زاد على
القدر الذى تلزم الحاجة اليه فى تغذية البدن منه احدث ما
ذكرناه من الادواء الخبيثة واذا نقص باخراجه ما يحتاج اليه
اضعف البدن ونهكه وربما ادى الى انحلال القوة الغريزية و
لذلك ذهب قوم من اصحاب الطبايع والاطباء الى النهى عن اخراجه
اصلا وقالوا انه جوهر الروح وهى متعلقة به ولا يجوز المخاطرة
بالنفس فى اخراجه والذى ذهبوا اليه من ذلك راى غير مقبول
ولا معمول به من الاكثرين من اهل صناعة الطب وعلمائهم الا
انه يجب مع ذلك ان توقى اخراج شىء منه فى غير وقت الحاجة
اليه فاما عند تبغه وحركته فالواجب ان يبادر باخراجه لان
التقصير فى ذلك يؤدى من الامراض الصعبة الى ما ذكرناه وهو

[101a]

Kanın vücuttan çıkışı damardan kan aldırma, hacamat ve sülük yapıştırma gibi yollarla olur ve her bir yolun en uygun ve faydalı olduğu bir vakit vardır. Meselâ kanın baskın hale geldiği ve damarların içinde harekete geçtiği zaman yerinden çıkarılabilmesi için sadece damardan alma yöntemi şifalı olur. Ancak damarlardan çıkan kısımda ise hacamat yoluyla çıkarılması da fayda edebilir. Deriye yakın olduğunda ve deri üzerinde sivilceler çıktığında ise sülük bağlamak faydalıdır. Aza ve organları güçlenmemiş çocuğun kanının damardan alınması doğru değildir. Zira buna çocuğun gücü yetmez. Yine çökmüş ihtiyarın da kanının damardan alınması doğru değildir. Onun da çocuk gibi buna gücü yetmez. Her ikisinden de sülük yapıştırılarak kan çıkarılması uygun olabilir. Çünkü bu yöntem, kan çıkarma yöntemleri içerisinde en kuvvetlisi olan damardan almanın doğurduğu zayıf düşürme sonucunu doğurmaz.

Kanın çıkarılması için isimleri bilinen çok sayıda damar kullanılabilir. Bunlardan her birinden bilinen bir hastalık için kan alınır. Kan almada en çok kullanılan ve en çok bilinen damarlar şu üçüdür: aksiller, sefalik toplardamar ve bazilik toplardamardır. Vücudun tamamına genel olarak faydalı olan damar bazilik toplardamardır.

يخرج من البدن بوجوه من الفصد والحجامة وارسال العلق ولكل
من هذه الوجوه وقت هو فيها اصلح وانفع وذلك ان الدم اذا
تبيغ وتحرك في جوف العروق لم يشف منه الا اخراجه بالفصد
لتخرجه من مكمنه فاما اذا كان فيما يخرج عن العروق فقد ينفع
اخراجه بالحجامة واما اذا كان فيما يقرب من البشرة وحيث يتولد
البثور التي يظهر عليها نفع اخراجه بارسال العلق والصبي الذي
لم يستحكم فيه قوة الاعضاء والآلات لا يجوز الاقدام على
اخراجه منه بالفصد فانه يضعف عن ذلك وكذلك الشيخ الهرم
لا يجوز الاقدام على اخراجه منه بالفصد لانه يضعف عن ذلك
كما يضعف الصبي فاما اخراجه منهما بالحجامة او بارسال العلق
فقد بتهيأ لان ذلك لا يعقب من الضعف ما يعقبه الفصد الذي
هو الوجه الاقوى من وجوه اخراجه وقد يفصد لاخراج الدم عروق
كثيرة معروفة الاسامي وقد اختير كل عرق منها لعلة مذكورة
نفصدها واشهرها واكثرها في الاستعمال العروق الثلاثة التي
هي الباسليق والقيفال والاكحل واعمها نفعا لجميع البدن الاكحل

[101b]

Çünkü o vücudun bütün cüzlerinden, en üst ve en alt kısımlardan kanı çıkarır. Çok kan çıkarılmasını gerektiren karaciğer ve bağırsak hastalıkları için en uygun olanı aksiller damarıdır. Çünkü o kanı çok ve bol olan en geniş damarlardan kanı çıkarır. Başta ve vücudun üst kısımlarındaki hastalıklar için en uygun olan damar ise bazilik toplardamardır. Çünkü bu damar bu bölgelerdeki kanı çıkarır.

Hacamat da böyle olup bu yöntemle bedenin birçok bölgesinden kan çıkarılabilir. En çok kullanılan ve yaygın olan hacamat, şah damarına yapılandır. Bu hacamat, şah damarını takip eden vücudun üst ve alt taraflarındaki bütün bölgelerden kanı çeker. Çekim açısından en kuvvetli hacamat ise iki baldıra yapılanıdır. Bu hacamat, vücudun üst tarafındaki kanı kuvvetli bir biçimde çeker. Sırtın üst kısmına (cıdağı) yapılan hacamat, zikredilen iki hacamat şekli arasında orta bir yerdedir.

Bu üç bölge, hacamat yapılan yerler arasında en çok bilinenleridir ve vücudun üst, orta ve alt kısımlarına dağılmış vaziyettedir. Bunlar tanınma ve çok kullanılma açısından ismi geçen aksiller, sefalik toplardamar ve bazilik toplardamarın benzerleridir. İsmi verilen bu üç bölgenin dışında

فانه يخرج الدم من جميع اجزاء البدن اعلاه واسفله والأصلح
منها للعلل التي تعرض في الكبد والاحشا ويحتاج فيها الى اخراج
الدم الكثير القوي الباسليق فانه يخرج الدم من العروق التي هي
اوسع ويكثر الدم فيها ويغزر واصلحها للعلل التي تعرض في الرأس
وما يلي اعالي البدن القيفال فانه يخرج الدم من تلك المواضع و
كذلك الحجامة فانه قد يخرج بها الدم من مواضع كثيرة من الجسد
واعمها واكثرها في الاستعمال الحجامة على الأخدعين لأنها
تجذب من جميع النواحي التي تليها من اعالي البدن واسفله واقواها
جذبا الحجامة على الساقين لأنها تجذب من اعلى البدن جذبا قويا
والحجامة على الكاهل متوسطة بين النوعين الآخرين اللذين هما
الحجامة على الأخدعين والحجامة على الساقين وهذه المواضع
الثلاثة هي المواضع المشهورة للحجامة وهي المقسمة على الجسد
واوسطه واسفله وهي نظائر لفصد العروق الثلاثة المذكورة
التي هي فصد الباسليق والاكحل والقيفال في الشهرة وكثرة
الاستعمال وسوى هذه المواضع المسماة الثلاثة مواضع

كتن

[102a]

vücutta hacamatın yapılacağı başka bölgeler de vardır. Yine kan aldırmak için de başka damarlar söz konusu olup onlardan her biri belirli bir hastalığın tedavisi için seçilir.

Vücuttan çıkarılması gereken kan üç sınıftır:

Birinci sınıf: Kemmiyeti itibarıyla galip olan, damarları dolduran ve bozuk bir keyfiyeti olmayan kan. Bu sınıfın alameti, kanı böyle olanların vücutlarında belirgin bir ağırlık hissetmeleri ve kızarma görülmesidir. Kanın belirgin bir etkisinin ve şiddetli bir yanması olmayan kaşınma vb. hallerin görüldüğü bölgelerin olması, kanın fazlalığını gösteren rahatsızlıklardır.

İkinci sınıf: Galebesi bir keyfiyet itibarıyla olan kandır ki bu, kemmiyet itibarıyla kan miktarının fazla olmaması ile henüz bozulma ve çürüme aşamasına ulaşmamasıdır. Ancak hareketi kuvvetli olur ve tenceredeki az suyu ateş nasıl kaynatıp taşırıyorsa o da kanı öyle kaynatır. Bu sınıfın alameti, kanı böyle olanların birçok azada yanma hissetmeleri ve yanmanın da olduğu kaşınma ile yine yanmalı sivilceler görmeleridir. Bu ve benzeri rahatsızlıklar kanın keskinliğini gösterir. Bunlar acı safra rahatsızlıklarına benzeyen rahatsızlıklardır. Sebebi de, yandığı ve rutubetinin azalıp hararetinin arttığı durumlarda kanın safraya dönüşmesidir.

كثيرة من الحسد للحجامة وكذلك سوى العروق الثلاثة المذكورة
من الفصد عروق اخر قد اختير كل واحد منها لعلة معروفة يسمى لها
والدم الذي يجب اخراجه من البدن ثلاثة اصناف فالصنف
الاول منه الذي يغلب بكميته فمتى العروق منه ولا يكون له
كيفية فاسدة وعلامة هذا النوع ان يجد صاحبه ثقلا ظاهرا
في بدنه واحمرارا والمواضع التي تكون للدم فيها تاثير بليغ وحكة
لا يكون لها لذع شديد وما اشبه ذلك من اعراض دالة على كثرة
الدم والصنف الثاني هو الذي غلبته لكيفية وهو ان لا يكون
له مقدار كثير من الكمية ولا يبلغ بعد مبلغ الفساد والعفونة
الا ان الحركة تقوى فيه فتغليه كما تغلي النار الماء القليل في
القدر فيفور الى راسها وعلامة هذا الصنف ان يجد صاحبه
حرقة في كثير من اعضاء جسده وحكة مع لذع وبثور يوجد فيها
حرقة ولذع وما اشبه ذلك من الاعراض الدالة على حدة الدم و
هي اعراض تشابه اعراض المرة الصفراء وذلك ان الدم اذا احترق
وقلت رطوبته وكثرت حرارته استحال الى الصفراء كاستحالة

102

[102b]

Tabiatı kan gibi olan havanın yaşlığı gidip de sıcaklığı arttığında ateşe dönüşmesi gibi.

Üçüncü sınıf: Hem kemmiyeti hem de keyfiyeti ile galip olan kan. Bu kanda çürüme ve bozulma ortaya çıkar. Bu sınıfın alameti, ortaya çıkan rahatsızlıkların daha önce anlatılanlardan daha da ileriye giderek humma hastalıklarına, vereme ve diğer kan hastalıklarına sebebiyet vermesidir.

Bu sınıfların her birisinin çıkarılmaları ile ilgili olarak birinde kullanılıp diğerlerinde kullanılmayan düzenlemeler vardır;

Birinci sınıf: Galebesi kemmiyet itibarıyla olan ve yüksek miktarda kanın çıkarılması gereken sınıf. Bu yapıldığı takdirde kan teneffüs edebilir ve ihtiyaç duyulmayan fazlalığı gider, ihtiyaç duyulan şeyler elde edilir.

İkinci sınıf: Çıkarılmasında ifrata kaçılmaması gereken sınıf. Çünkü bu kan sınıfının kaynağı azdır. Hararet kendisini harekete geçirir ve bu sebeple kaynar. Bu kandan az bir miktarın çıkarılması ile iktifa edilir. Sakinleştirme ile tedavi edilip kan çıkarılmasına gerek de kalmayabilir. Tencerede kaynayan suya soğuk suyun dökülerek onu tahrik eden hararetin kontrol altına alınması gibi.

Üçüncü sınıf: Bozulup dönüşüme uğrayan ve çürümeye yüz tutan kan. Tabiatın elverdiği ölçüde bu kan çıkarılır ve bu hususta çok ileri gidilir. Hatta bozulan kanın tamamının çıkarılıp geride hiçbir şeyin kalmaması ve yerine cevheri sıhhatli bir kanın koyulması mümkün olsa çok daha uygun olur.

الهواء الذي هو نظيره اذا ذهبت رطوبته وقويت عليه الحرارة
الى النار والصنف الثالث هو الذي يغلب بكميته وكيفيته فيمكن
منه العفونة والاستحالة وعلامة هذا الصنف ان يتجاوز ما
ما وصفناه الى توليد الحميات والاورام والامراض الدموية ولكل
من هذه الاصناف في اخراجه تدبير سوى الذي يستعمل في غيره
فالصنف الاول الذي تكون غلبته لكميته ينبغي ان يخرج منه مقدار
اكثر حتى يتنفس ويذهب منه الفضل الذي لا يحتاج اليه ويحصل
ما يحتاج اليه والصنف الثاني يجب ان لا يقع افراط في اخراجه
لان مادته قليلة وانما يحركه الحرارة فيفور من اجلها فيكتفى فيه
بان يخرج القليل منه وربما عولج بالتسكين فاغنى عن الاخراج
كما يعالج الماء الذي يغلى في القدر بان يصب عليه من الماء البارد
ما يقع الحرارة المثورة له واما الصنف الثالث وهو الذي قد فسد
واستحال وقبل العفونة فحقه ان يبالغ في اخراج كل ما تحتمل قوة
الطبيعة اخراجه منه ولو امكن ان يخرج جميع ما يفسد حتى لا يبقى
منه شيء ويستبدل به دم صحيح الجوهر لكان ذلك اصلح الا ان

[103a]

Ancak bu mümkün değildir. Ne kadar çıkarılabiliyorsa o kadar çıkarılmalı, bu hususta kusurlu davranılmamalıdır.

Eğer derhal başlanmasını gerektiren bir zaruret hali söz konusu değilse kanın çıkarılması için en uygun vaktin seçilmesi gerekir. Kan çıkarma vakitleri şöyledir; yılın mevsimleri içerisinde ilkbahar her türlü istifrağ için ve özellikle de kan için en uygun mevsimdir. Çünkü bu vakit, kanın hareketlendiği ve gücünün arttığı bir zaman dilimidir. Bu mevsimin de orta döneminin seçilmesi gerekir ki bu dönem Güneş'in boğa burcunun son yarısına ulaştığı vakittir.

Gece ve gündüz saatleri açısından en uygun vakit ise günün başlangıcından itibaren üç saatin geçtiği zaman dilimidir. Çünkü kanın gücü, günün dört diliminden bu dilimde kuvvetlenir. Sene dört mevsime ve bir gün de dört zaman dilimine bölündüğünde ilkbahar bu dilime denk gelir. Kanın etkinliğinin arttığı bu üç saatlik zaman dilimi günün dört diliminden ilkidir. Yılın dört dilimi arasında ilki olan ilkbaharda da olduğu gibi.

Kan çıkarılırken riayet edilecek düzenleme, müshil ilaçlarla istifrağla ilgili kısımda anlatmış olduğumuz hususlara uyulması şeklindedir. Söz konusu düzenlemeye göre, istifrağ ilkbahar ve sonbahar mevsimlerinde olmak üzere yılda iki kere yapılmalıdır. Bu sayede istifrağın ğarîzî kuvvete olan etkisi daha hafif olur.

ذلك غير ممكن فاما اذا احتملت القوة اخراجه منه فواجب ان
لا يقصر فيه ويجب ان يختار لاخراج الدم اذا لم يكن ضرورة توجب
المبادرة به الوقت الاصلح له واوقات اخراجه اما من فصول
السنة ففصل الربيع هو اصلح الفصول لجميع انواع الاستفراغ
ولاخراج الدم خصوصا لانه تبيغ وتقوى سلطانه فيه ويجب ان
يختار من هذا الفصل منتصفه وذلك عند بلوغ الشمس النصف
من آخر الثور واما من جهة ساعات الليل والنهار فعند انقضاء
ثلاث ساعات من اول النهار لان سلطان الدم يقوى في هذا
الربع من ارباع النهار وهو نظير فصل الربيع اذا جزيت السنة
بالفصول الاربعة وجزي النهار بالاقسام الاربعة فالذي
يقوى سلطانه في هذه الثلث الساعات التي هي الربع الاول
من ارباع النهار كما تقوى في الربيع الذي هو الربع الاول من ارباع
السنة والامر في تدبير اخراج الدم ان يمتثل فيه ما ذكرناه في
باب الاستفراغ بالادوية المسهلة من ان يجعل الاستفراغ
مرتين في السنة من فصلي الربيع والخريف ليكون ذلك اخف على

[103b]

Ancak başka şeylere müracaat etmeyi gerektiren bir zaruret halinin ortaya çıkması durumunda, çok miktarda kanın bir defada çıkarılması suretiyle ğarîzî kuvvete yönelik bir saldırı onun zayıflamasına ve bitkin düşmesine sebep olacaktır. Eğer bu faaliyet birden fazla parçaya ayrılırsa içgüdüsel kuvvet [istifrağın etkisini] daha rahat kaldırabilir.

Kan damardan iki seferde alınacak olursa, daha önce anlatmış olduğumuz, kanın artma ve hareket açısından son sınırına ulaşmakta olduğu ilkbahar işleminin daha sonraya bırakılması gerekir. Bundaki amaç, kanın ilkbaharda alınmasının hastalıkların kaynağının kesilmesi ve ateşinin kontrol altına alınması bakımından daha etkili olmasıdır. Sonbahardakinin önce yapılması ve sona bırakılmaması gerekir. Çünkü bu vakitte kan noksanlaşır ve hareketsizliğe, katılaşmaya meyleder. Yazın hararetinden arta kalan sıcaklık olduğu halde kanın çıkarılması, soğuğun vücutlarda galip olduğu, kanın sertliğe ve hareketsizleşmeye hazırlandığı bir vakte ertelenmesinden çok daha uygun ve faydalı olur. Aksi takdirde bu vakitte kan alımının faydası azalacaktır.

İstifrağ hususunda damardan kan alımı ve beraberinde müshil ilacının kullanımı şeklindeki bir düzenlemeye gidildiğinde, önce damardan kan alınması daha uygun ve doğru olur. Bu sayede ilaç, vücut kuvvetinin sağlam bir hal aldığı vakitte kullanılmış olur. Zira diğer ahlât kana karışmış vaziyettedir. Belki de kanın çıkmasıyla vücuttan ayrılan şeyler diğer tedavi yollarına ihtiyaç bırakmayacaktır. Eğer buna gerek bırakmayacak bir şey varsa yerine getirilir. Yoksa kan çıkarıldıktan sonra vücutta baskın olan şeye bakılır.

القوة الغريزية الا ان يضطر حال الى غير ذلك فان الاعتماد
على القوة الغريزية باخراج الدم الكثير دفعة واحدة مما يؤدي
الى ضعفها وتوهينها واذا جرى ذلك عليها كانت اعمل له واذا
وقع الفصد في مرتين فالواجب ان يؤخر الربيعي منهما للسبب
الذي وصفناه من بلوغ الدم غايته في التزيد والحركة ليكون
اخراجه في ذلك الوقت فيكون اقطع لمادته واقمع لحميته واما الخريف
منهما فيجب ان يبادر به ولا يؤخر لان الدم في ذلك الوقت يكون
في نقصان وفي الميل الى الجمود والانعقاد فيكون اخراجه وفيه
بقية من السخونة بحرارة الصيف اصلح وانفع من ان يؤخر الى وقت
يغلب البرد فيه على الابدان وتهيأ للغلظ والجمود فيقل الانتفاع
باخراجه في ذلك الوقت واذا اتخذ التدبير في باب الاستفراغ بان يكون الفصد
واخذ الدواء المسهل معا فالاصلح الاصوب ان يقدم الفصد على اخذ الدواء ليكن
الاقدم عليه في وقت استحكام قوة البدن ولان الاخلاط الاخر متسبثة بالدم
فربما اغنى اخراجه بخروج ما يخرج معه من تلك الاخلاط عن التعالج بغيره فان
وجد مغنيا عن ذلك والا نظر الى ما يغلب على البدن منها بعد اخراجه

[104a]

ve ona özel ve onun için uygun olan ilaç kullanılır. Eğer ilaç önce alınacak olursa vücut kuvveti zaafiyete uğrar ve ilaç kullanımından ötürü rakikleşir. İlaçtan sonra damardan kan alınması, zaafiyetin vücudu istila etmesine uygun bir ortam hazırlar. Bundan dolayı damardan kan alımının öne alınması gerekmektedir.

Damardan kan alındıktan sonra besin değeri yüksek ve vücudun gelişimine katkıda bulunacak et suyu, yumurta sarısı, mutedil miktarda iyi içecek gibi gıdaların alınması gerekir. Bunlar vücudun kuvvetini artırır. Hastanın tıkanmalara yol açan, kötü beslenmeye sebep olan bakla, meyve vb. şeylerden de uzak durması gerekir.

Midenin boş veya dolu olduğu durumlarda, sarhoş iken, kısa süre önce ilaç kullanıldığı zaman, cinsel ilişki sonrasında, öfke veya hüznün hâkim olduğu anlarda damardan kan alımından uzak durulması gerekir. Çünkü bütün bu durumlar esnasında kan aldırmak hoş karşılanmaz ve eğer alınırsa vücuda bunlardan bir zararın, afetin gelmesinden korkulur.

Zikretmiş olduğumuz bütün bu hususlar tedavi, ilaç kullanımı ve sıhhatin geri kazanılması konusunda dikkat edilmesi gereken uygulamaları genel olarak kapsamaktadır. Bizim maksadımız olan şeye ulaşma hususunda bu kadarı kâfidir. Bu bölüm

فيستخرج منه بالدواء الذى هو خاص مستصلح له فاما اذا قدم
اخذ الدواء فان قوة البدن تضعف وترق باحد الدواء واذا حمل
عليها بعد ذلك بالفصد واخراج الدم كان خليقا لاستيلاء
الضعف عليه فلذلك يجب تقديم الفصد ويجب ان يعقب
الفصد بتناول الاغذية الجيدة الغذاء والتنميه للبدن من
ماء اللحم وصفرة البيض والشراب الجيد بالقدر المعتدل منه
ليزيد ذلك فى قوة البدن ويمتنع من تناول الاغذية التى تورث
السدد وتولد الغذاء الردى من نحو البقول والفواكه وما اشبهها
ويجب ان يتجنب وقوع الفصد بحال خوى او امتلاء او فى حال خمار
او بعقب تناول دواء او قريب العهد منه او بعقب جماع او فى حال تمكن
قوة غضب او حزن من الانسان فان هذه كلها احوال يكره الفصد
معها ويتحوف اذا اقدم عليه فى شىء منها تعقب ضرر او آفة تخلصان
الى البدن منه فهذه المعانى التى ذكرناها مشتملة على جمل ما يحتاج
الى استعماله من التدبير فى باب المداواة والمعالجة واعادة الصحة
وفيها كفاية فى بلوغ الغرض الذى قصدناه وتمت بهذا الباب

[104b]

ve daha önceki bölümlerle birlikte kitabın birinci makalesi tamamlanmış oldu. Hamd ve minnet Allah'adır. Allah, Rasûlü Muhammed'e ve onun ailesine, ashabına kıyamet gününe dek salât ve selam etsin.

**Bismillahirrahmanirrahim**

## İKİNCİ MAKALE

**Birinci Bölüm:** Nefislerin Maslahatlarını Düzenlemeye Olan İhtiyacın Miktarı
**İkinci Bölüm:** Nefislerin Sağlığının Korunmasıyla İlgili Düzenlemeler
**Üçüncü Bölüm:** Nefis Sağlığı Kaybolduğunda Tekrar Kazanımı İle İlgili Düzenlemeler
**Dördüncü Bölüm:** Nefsânî Hastalıklar ve Bunların Sayısı
**Beşinci Bölüm:** Öfkenin Giderilmesi ve Kontrol Altına Alınması İle İlgili Düzenlemeler
**Altıncı Bölüm:** Korku ve Dehşetin Teskini İle İlgili Düzenlemeler
**Yedinci Bölüm:** Üzüntü ve Kaygının Giderilmesi İle İlgili Düzenlemeler
**Sekizinci Bölüm:** Göğüs Vesveselerinin ve Kendi Kendine Konuşmaların Giderilmesi

### Birinci Bölüm
### Nefislerin Maslahatlarını Düzenlemeye Olan İhtiyacın Miktarı

Bu kitabın birinci bölümünde bedenlerin maslahatlarının düzenlenmesinde bilinmesi ve yerine getirilmesi, sağlık mevcut ise korunması, hastalık ve rahatsızlıklarla ortaya çıkan durumlar neticesinde ortadan kalktığında ise tekrar kazanılması için gerekli olan şeyleri ortaya koymuştuk.

وبما تقدمه من الأبواب المقالة الأولى من الكتاب بحمد الله ومنه

وصلى الله على محمد رسوله وعلى آله وصحبه وسلم تسليما دايما

بسم الله الرحمن الرحيم المقالة الثانية من كتاب مصالح

الأبدان والأنفس وهي ثمانية أبواب الباب الأول في

الأخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير مصالح الأنفس الباب

الثاني في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها الباب الثالث

في تدبير اعادة صحة الأنفس اذا فقدت اليها الباب الرابع

في ذكر الأعراض النفسانية وتعديدها الباب

الخامس في تدبير صرف الغضب وقمعه الباب السادس في تدبير

تسكين الخوف والفزع الباب السابع في تدبير دفع الحزن والجزع

الباب الثامن في الاحتيال لدفع وساوس الصدر واحاديث

النفس الباب الأول في الأخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير

مصالح الأنفس قد اتينا في المقالة الأولى من هذا الكتاب على

ما تلزم الحاجة الى معرفته واستعماله في تدبير مصالح الأبدان

وحفظ الصحة عليها اذا كانت موجودة واعادتها اليها اذا فقدت

[105a]

Bunu, kitabı inceleyen kimsenin bedenini düzenlerken sağlığını sürdürmek ve selâmetini devam ettirmek için alacağı besinler ve ilaçları öğreneceği şekilde genel olarak ifade ettik. Bu bölümde ise nefislerin maslahatlarının düzenlenmesi, salah ve itidal yollu olmak üzere kuvvelerinin muhafaza edilmesi ile nefislerin başına gelen rahatsızlıkların ortadan kaldırılmasının düzenlenme şeklini ele alıyoruz. Bu hususstaki sözü başlatıyor ve şöyle diyoruz;

İnsan bir bedenden ve bir nefisten mürekkep (bileşik) olduğu için her iki açıdan salahı ve fesadı, sağlık ve hastalığı, sağlığına arız olup onu bozan ve hususen nefse veya bedene nispet edilen rahatsızlıklar söz konusudur. Bedene arız olup da onun sağlığını bozan rahatsızlıklar humma, baş ağrısı ve her bir azada ortaya çıkabilen türlü ağrılardır. Nefsânî rahatsızlıklar ise öfke, üzüntü, korku, kaygı ve benzerleridir.

Bu nefsânî/ruhsal rahatsızlıklar, bedenî rahatsızlıklara göre daha uzun süre devam eder ve insana daha çok musallat olur. İnsanın, bedenî rahatsızlıklardan birine yakalandıktan sonra ömrünün çoğunda yahut da uzun yıllar boyunca aynı rahatsızlıklara veya başka rahatsızlıklara yakalanmadan yaşaması mümkündür. Nefsânî rahatsızlıklara yakalanıldığında ise

بعارض يعرض لها من العلل والاسقام بالقول المجمل الذي يعرف
معه الناظر فيه ما يجب ان يجري عليه تدبير بدنه في معنى الاغذية
والادوية لاستدامة السلامة واستبقاء الصحة ونحن نقصد
في هذه المقالة للاخبار بوجه تدبير مصالح الانفس وحفظ قوتها
على سبيل الصلاح والاعتدال وجهة التدبير في نفي الاعراض النفسانية
التي تعرض لها ونبدأ فنقول ان الانسان لما كان مركبا من بدن
ونفس صار يوجد له من قبل كل منهما صلاح وفساد وصحة ومرض
وسقم واعراض تعرض له في صحتها فتفسدها عليه وينسب اليه
خصوصا فالاعراض التي تعرض للبدن فتفسد صحته هي مثل الحمى
والصداع وساير الاوجاع التي تعرض له في كل من اعضائه و
الاعراض النفسانية هي مثل الغضب والغم والخوف والجزع وما
اشبهها وهذه الاعراض النفسانية هي الزم للانسان واكثر
اعتراء له من الاعراض البدنية وذلك ان الاعراض البدنية
قد يسلم الواحد بعد الواحد منها حتى لا يكاد يعرض له في اكثر ايام
عمره منها او من عامتها شيء فاما الاعراض النفسانية فان

[105b]

insan çoğu zaman eziyet çekeceği şeylere itilir. Zira insan hiçbir zaman keder, öfke, hüzün vb. hissetmek gibi nefsânî rahatsızlıklardan kurtulamaz. Ancak bunlar her insana aynı ölçüde gelip çatmaz. İnsanlar bu tür rahatsızlıklara yakalanma hususunda farklılık arz eder. Zira her insan bunlardan mizacına ve kuvvet ile zaaftaki terkibinin aslına göre yakalanır. Kimileri çabuk öfkelenirken kimileri yavaş öfkelenir. Yine kimileri korkunç bir şey karşısında şiddetli bir korku ve endişe duyarken kimileri cesur ve soğukkanlıdır.

Aynı şekilde kadın, çocuk ve zayıf tabiatlı insanların başlarına gelen şeyler açısından hükmü, güçlü tabiatlı erkekler hakkındaki hükümden farklıdır. Ancak herkes az olsun çok olsun, şiddetli olsun zayıf olsun mutlaka bu hususstaki payını alacaktır.

İşte bundan ötürü hiçbir insan nefislerin maslahatları ile ilgilenmekten ve kendisine musallat olup da onu endişelendiren, hayatını çekilmez hale getiren şeylerden kurtulmaya uğraşmaktan müstağni kalamaz. Bu rahatsızlıklar, insanın başına gelip acı çektiren ve hasta düşüren, kendisini hoş olmayan bir duruma iten cismânî/bedensel rahatsızlıkların benzerleridir.

الانسان مدفوع في اكثر اوقاته الى ما يتاذى به منها اذ ليس
يخلو في كافة احواله من استشعار غم او غضب او حزن وما اشبهها
من الاعراض النفسانية الا انه ليس قدر ما يصل منها الى كل
واحد من الناس قدرا واحدا فانهم مختلفون فيما يحصل اليهم
من هذه الاعراض وذلك ان كلا منهم انما ياخذ منها بحسب
مزاجه واصل تركيبه في القوة والضعف فمنهم من يلفى سريع
الغضب ومنهم من يلفى بطيء الغضب وكذلك منهم من يشتد
خوفه وجزعه من اليسير الهايل ومنهم من يكون متجلدا رابط الجاش
وكذلك توجد احكام النساء والصبيان واصحاب الطبايع الضعيفة
مخالفة لاحكام الرجال الاقوياء الطبايع في قدر ما يخلص منها
الى كل منهم الا انه لابد ان ياخذ كل بحظه منه قل ذلك فيه او
كثر منه واشتد عليه او ضعف ومن اجل ذلك لا يستغني احد من
الناس عن تقديم العناية بمصالح الانفس والاجتهاد فيما ينفي
عنه ما يعتريه منها فيؤديه الى القلق وتنغص العيش وتكون تلك
الاعراض بطيرة الامراض الجسمانية التي تعرض له فتولمه وتسقمه

[106a]

Bu bölümde bahsedilen şeyler, tabiplerin tıp, beden maslahatları ve ilgili rahatsızlıkların tedavisi ile ilgili kitaplarda zikretmeyi âdet edinmedikleri bir şeydir. Zira [bu hususta] söz etmek, onların sanatları cinsinden değildir. Çünkü nefsânî hastalıkların tedavisi, onların yapmakta olduğu damardan kan alma, ilaç verme vb. tedavi çeşitleri cinsinden değildir. Her ne kadar onlar bunu yapmasalar ve âdetleri bu yönde olmasa da nefislerin maslahatlarının düzenlenmesinin bedenlerin maslahatlarının düzenlenmesine izafe edilmesi doğru bir şeydir. Hatta böyle bir şeye ihtiyaç duyulmakta olup bedenlerin esbabı ile nefislerin esbabı iç içe olduğu için faydası da büyüktür. Zira insanın kıvamı nefsi ve bedeni iledir. Ancak bu ikisi birlikte olursa insanın bekası düşünülebilir ki insana ait fiiller de bu sayede ortaya çıkar. Nefis ve beden musibetlerde, arız olan elemlerde müşterektir. Beden hastalanıp elem çektiğinde ve eziyet verici rahatsızlıklarla karşılaştığında bu durum nefsin kuvvelerinden anlama, öğrenme ve diğerlerinin işlevlerini gereği gibi yerine getirmelerine ve insanın kendisini endişelendiren, eziyete düşüren şeylerle başa çıkmasına mani olur. Yine beden hastalandığında bedenî lezzetlerden istifade etmekten

وتوديه الى الحالة المكروهة على ان الكلام في هذا الباب
امر لم تجر عادة الاطباء بذكره وايقاعه في الكتب التي كانوا يوقفونها
في الطب ومصالح الابدان ومعالجات العلل العارضة لها و
ذلك لان القول ليس هو من جنس صناعتهم ولان معالجات الامراض
النفسانية ليست من جنس ما تعاطونه من الفصد وسقي الادوية
وما اشبههما من وجوه المعالجات غير انهم وان لم يفعلوا ذلك
ولم تجر العادة به منهم فان اضافة تدبير مصالح الانفس الى تدبير
مصالح الابدان امر صواب بل هو مما تمس الحاجة اليه وبعظم الانتفاع
لاشتباك اسباب الابدان باسباب الانفس فان الانسان انما
قوامه بنفسه وبدنه وليس يتوهم له بقاء الا باجتماعهما يظهر
منه الافعال الانسانية فهما يشتركان في الاحداث الثابية
والآلام العارضة وكما ان البدن اذا سقم والم وعرضت له الاعراض
المؤذية منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرهما ان يفعل
افعالها على وجهها وسفرع معها الانسان للقيام بما يقلقها ويؤذيها
كان في ذلك ما يشغل الانسان عن الاستمتاع باللذات البدنية

[106b]

ve bir şeyi gereği gibi elde etmekten insanı alıkoyar. İnsanın hayatı kederle dolar, çekilmez hale gelir. Nefsânî elemlerin üst üste gelmesi insanın bedenî hastalıklara yakalanmasına dahi sebep olabilir.

Durum böyle olduğuna göre her insanın –hususen de eziyet verici nefsânî/ruhî rahatsızlıklar kendisinde baskın olan kimselerin- bu rahatsızlıklara, ortadan kaldıracak veya azaltacak şekilde nasıl mukabelede bulunmak gerektiğini bilmeye ihtiyacı vardır. Eğer ilgili düzenlemeleri toplu bir halde beden maslahatlarına eklenmiş olarak bir kitapta bulursa yahut bu hususta ihtiyaç duyduğu, başına gelen bu elemlerden kendisini tedavi edecek şeyleri bilmesi mümkün olursa; hakîmlerin, vaizlerin ve öğreticilerin kitaplarında dağınık halde zikredilen şeyleri aramasına gerek kalmaz. Dahası, ihtiyaç duyduğu bu gibi bilgileri belki de kendisine başvurabileceği tek bir kitapta toplu halde bulamayacaktır. Bunu elde etmeye çalışmanın zor olduğu ve bedenin maslahatlarının, sağlığın korunmasının ve tekrar geri kazanılmasının düzenlenmesi hususunda kolaylaştırmaya gitmenin de basit bir şey olmadığı malumdur. Her ne kadar bizim kısa, öz bir şekilde ifade etme ve tavsiye, hatırlatma tarzındaki kolaylaştırıcı yöntemimiz gibi olmasa da tabiplerin bu hususta çok sayıda kitapları ve şerh edilmiş sözleri vardır.

وَاَخَذ شَيْءٍ مِنْهَا عَلَى سَبِيلِهِ وَوَجَدَ عِيشَهُ مُكَدَّرَةً وَحَيَوتَهُ مُتَنَغِّصَةً
عَلَيْهِ بَلْ رُبَّمَا اَدَّاهُ تَحَامُلُ الْآلَامِ النَّفْسَانِيَّةِ عَلَيْهِ اِلَى الْاَمْرَاضِ
الْبَدَنِيَّةِ وَاِذَا كَانَ ذٰلِكَ كَذٰلِكَ فَبِكُلِّ اِنْسَانٍ حَاجَةٌ وَخُصُوصًا
بِمَنْ يَغْلِبُ عَلَيْهِ الْاَعْرَاضُ النَّفْسَانِيَّةُ الْمُؤْذِيَةُ اِلَى اَنْ يَعْلَمَ كَيْفَ
جِهَةُ التَّدْبِيرِ فِي مُقَابَلَتِهَا بِمَا نَفَيْهَا اَوْ يُقَلِّلُ مِنْهَا وَاِذَا وَجَدَ ذٰلِكَ
مَجْمُوعًا لَهُ مُضَافًا اِلَى ذِكْرِ مَصَالِحِ الْاَبْدَانِ فِي كِتَابٍ وَاَمْكَنَهُ اَنْ
يَعْرِفَ مَا يَلْزَمُهُ الْحَاجَةُ اِلَيْهِ مِنْ ذٰلِكَ فَدَاوَى نَفْسَهُ بِهِ مِمَّا يَعْتَرِيهِ
مِنْ تِلْكَ الْآلَامِ وَاسْتَغْنَى عَنْ تَطَلُّبِ تِلْكَ الْاَشْيَاءِ فِي الْمَوَاضِعِ
الَّتِي تُوجَدُ مُتَفَرِّقَةً فِيهَا مِنْ كُتُبِ الْحُكَمَاءِ وَاَهْلِ الْمَوْعِظَةِ وَالتَّبْصِيرِ
ثُمَّ لَعَلَّهُ لَا يَقْدِرُ عَلَى اَنْ يَجِدَ مَا يَحْتَاجُ اِلَيْهِ مِنْ ذٰلِكَ مُسْتَجْمَعًا
لَهُ فِي كِتَابٍ وَاحِدٍ يَكُونُ رُجُوعُهُ فِيهِ اِلَيْهِ فَقَدْ عُلِمَ اَنَّ مَطْلَبَ
ذٰلِكَ يَعْسُرُ وَلَا يَتَسَهَّلُ السَّبِيلُ نَحْوَ تَسْهِيلِهَا اِلَى تَدْبِيرِ مَصَالِحِ الْاَبْدَانِ
وَحِفْظِ الصِّحَّةِ عَلَيْهَا وَاِعَادَتِهَا اِلَيْهَا فَاِنَّ كُتُبَ الْاَطِبَّاءِ فِي ذٰلِكَ
كَثِيرَةٌ وَلَهُمْ فِيهِ اَقَاوِيلُ مُشَرُوحَةٌ وَاِنْ لَمْ يَكُنْ مَذْهَبُهُمْ تَسْهِيلَهَا
فِيهَا الْمَذْهَبَ الَّذِي نَحْوَنَاهُ فِي الْاِيجَازِ وَالْاِخْتِصَارِ وَالتَّحْرِيجِ لَهُ

[107a]

Ancak nefislerin maslahatlarının düzenlenmesi olan bu tür hakkında, biz birisinin, ihtiyacı karşılayabilecek şerh edilmiş bir söz söylediğini de görmedik. İşte bundan dolayı bilgimiz elverdiği ölçüde bu hususta söz edeceğiz. Tevfik Allah'tandır.

## İkinci Bölüm
## Nefislerin Sağlığının Korunmasıyla İlgili Düzenlemeler

İnsanın bedeni için sağlık ve hastalık söz konusu olduğu gibi nefsi için de söz konusudur. Nefsin/ruhun sağlığı; kuvvelerin sakin olması, öfke, dehşet, korku ve ilgili başlıklarda hepsini tek tek zikredeceğimiz diğer nefsânî rahatsızlıklardan herhangi birisinin onu tahrik etmemesi ve ona galip gelmemesidir. Nasıl bedenin sağlık ve selâmeti kan, iki safra ve balgamın içinde bulunduğu ahlâtın sakin olması, bunlardan herhangi birisinin harekete geçmemesi ve baskın gelmemesi ileyse nefsin sağlık ve selâmeti de bu tür rahatsızlıklardan uzak olmasındadır.

İnsanın beden maslahatı için önce sağlığını koruması ve kaybettiği takdirde de geri kazanması gerektiği gibi nefsin maslahatı için de öncelikle mevcut olan nefis sağlığını koruması gerekir. Nefis sağlığı, anlatmış olduğumuz üzere kuvvelerin sükûnunda olduğu için, bunu korumak isteyen kişinin nefsinin kuvvelerinin sükûnunu sürdürmeye ve onlardan herhangi birisinin harekete geçmemesini sağlamaya çalışması gerekir.

Beden sağlığı şu iki yolla korunur:

على جهة الوصية والتذكرة فاما هذا النوع الذي هو تدبير مصالح
الأنفس فلا نعلم احدا قال فيه قولا مشروحا وافيا بقدر الحاجة
فنحن نتكلم فيه بما يبلغه المعرفة وبالله التوفيق

## الباب الثاني

في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها ان النفس الانسان صحة وسقما
كما ان لبدنه صحة وسقما فصحة نفسه ان تكون قواها ساكنة
ولا يهيج به شيء من الاعراض النفسانية ولا يغلب عليه كالغضب
او الفزع او الجزع وما نحن ذاكروه منها عند تعديدنا اياها فتكون
سكون النفس منها صحتها وسلامتها كما ان صحة البدن يكون بان
بان توجد الاخلاط التي فيها من الدم والمرتين والبلغم ساكنة ولا
يهيج شيء منها فيغلب على غيره فكما انه يجب ان يبداء في باب مصلحة
البدن بحفظ صحته عليه ثم يتبع ذلك باعادة صحته اليه اذا فقدت
كذلك يجب في مصلحة النفس انه يبداء بحفظ صحتها عليها اذا وجدت
واذا كانت صحتها انما هي في سكون قواها كما وصفنا فينبغي لمن
اراد حفظ الصحة ان يجتهد في استدامة سكون قوى نفسه وان
لا يهيج به منها هايج وكما ان البدن انما يحفظ صحته عليه بوجهين

[107b]

1) Sıcak, soğuk ve elem verici sıkıntılar gibi haricî afetlerden korunması.

2) Dört ahlâtından herhangi birisinin harekete geçip de diğerlerine galip olmasına izin vermeyerek dâhilî afetlerden korunması. Bu da besin ve faydalı şeylerin dengede tutulması ile zararlı şeylerden uzak durulması ve beden sağlığının korunması ile ilgili birinci bölümde anlatmış olduğumuz diğer hususların yerine getirilmesi ile olur. Aynı şekilde nefsin sağlığı da şu iki yolla korunur:

1) İnsanın duyduğu ve gördüğü şeylerden kendisine gelen ve endişelenmesine, canının sıkılmasına ve öfke, dehşet, keder, korku vb. duyguların tahrik olmasına sebep olan haricî rahatsızlıklardan kendisini koruması.

2) Anlattığımız bu rahatsızlıklara sebebiyet verip de gönlünün meşgul olmasına, kalbinin parçalanmasına yol açan şeyler hakkında düşünmek şeklindeki dâhilî rahatsızlıklardan kendisini koruması.

Bunlar ancak şu iki önlemin alınmasıyla mümkün olur:

1) İnsanın, nefsinin selâmet içerisinde olduğu ve kuvvelerinin sakin olduğu bir vakitte kendi kalbine bu dünyanın nasıl tesis edildiğini ve ahvalinin hangi düzen üzere yürüdüğünü hissettirmesi. Şöyle ki; hiçbir insan bu dünyada sıkıntı yaşamadan, kederlenmeden yahut bir eziyetle veya hoş olmayan bir durumla karşılaşmadan istediğini elde edemez, temenni ettiği ve arzuladığı gibi isteklerine ulaşamaz.

احدهما ان يصان عن الآفات الخارجة كالحر والبرد والنكبات
المولمة والآخر ان يصان عن الآفات الداخلة وهو ان لا يترك
شيئا من اخلاطه الاربعة يهيج به فيغلب سواه وذلك بتعديل
الغذاء واخذ النافع واجتناب الضار منه وبما تبع ذلك من
المعاني التي ذكرناها في المقالة الاولى في باب حفظ صحة البدن
كذلك النفس انما يحفظ صحتها عليها من وجهين احدهما ان تصان
عن الاعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها من الاشياء التي
يسمعها الانسان او يبصرها فتقلقه وتضجره وتحرك منه قوة
غضب وفزع او غم او خوف وما اشبه ذلك والآخر ان تصان
عن الاعراض الداخلة التي هي التفكير فيما يؤديه الى شيء مما وصفنا
من هذه الاعراض فيشغل قلبه وتقسم ضميره وليس تهيا له ذلك
الا لمعنيين احدهما ان يشعر قلبه وقت سلامة نفسه وسكون
قويها ما استست وجبلت عليه احوال الدنيا من ان احدا لا يصل
فيها الى تحصيل ارادته ونيل شهواته على سبيل ما يتمناه ويهواه
من غير ان يشوب كلا من ذلك شائبة تنغص وتكدر او يعرض له

[108a]

İnsan tabiatların bu hal üzere olduğunu ve âdetin de bu şekilde cereyan ettiğini bilmelidir. Dolayısıyla insanın dünyadan aslında olmayan bir şeyi istememesi ve bunu da bildiği için insanlarla olan türlü ilişkilerinde ve üstü, dengi ve altı olan kimselerle olan muamelelerinde son noktaya varıncaya kadar ısrarcı olmaması, muradının ve isteğinin hilafına olarak başına gelen birçok şeyi elinden geldiği kadar görmezden gelmesi gerekir. Bunlara göz yumması ve nefsini görüp duyduğu küçük şeyler ve hoşlanmadığı halde başına gelen önemsiz hadiseler karşısında sıkıntı duymamaya alıştırması gerekir. Eğer küçük şeylere tahammül etmeye alışır ve gönlü de bunlardan rahatsızlık duymazsa birdenbire karşısına çıkan daha büyük ve önemli sıkıntılar ve dertler karşısında da bu tavrı takınmayı âdeti haline getirir.

İnsanın bu hususta ki hali sıcaktan, soğuktan ve diğer sıkıntıların verdiği elemlerden doğan küçük acılara karşı kendisini alıştıran ve bunlar karşısında kaygılanmayan kimsenin hali gibi olur. Böylelikle tabiatı bu hal üzere devam eder ve bunların azına tahammül etmek daha çok ve büyük olanına duçar olduğunda ve ona itildiği zaman tahammül edebilmenin kaynağı haline gelir. Beden riyazetinin yolu olan bu yöntem aynı zamanda nefis riyazetinin de yöntemidir.

2) İnsanın, nefis yapısını ve başına gelen felaketlere ne kadar tahammül edebileceğini bilmesi gerekir.

فيه عارض اذى ومكروه ويعلم ان هذا هو ما استمر عليه الطباع
وجرت به العادة فلا يطلب من دنياه ما ليس في اصل بنيتها
ويدع لمعرفته لذلك الاستقصاء في وجوه معاملاته ومعاشراته
لمن هو فوقه او مثله او دونه ويتغافل عن كثير من الامور التي
ترد عليه بخلاف مراده ومحبته ما وسعه ذلك وجاز ان يغضي
عنه ولا يعود نفسه ان يضجر لكل صغير من الامور التي يسمعها
او يبصرها ويسير من الحوادث التي تقع بكراهته فانه اذا عود احتمال
الصغير ومقارعة النفس عليه صار ذلك عادة له في احتمال ما هو
اجل شانا واعظم خطبا من الملمات التي تبدهه والمكاره التي ترد
عليه ويكون حاله في ذلك حال من يمرن نفسه على احتمال اذى
اليسير من الحر والبرد والآلام النكبات وترك اظهار الجزع لكل منها
حتى تستمر طباعه على ذلك ويصير احتمال اليسير منها سببا لاحتمال
ما هو اكثر واعظم منه اذا ابتلي به او دفع اليه فان هذه هي السبيل
في رياضة الابدان وهي السبيل في رياضة الانفس والمعنى الاخر
ان يعرف بنية نفسه ومبلغ ما عندها من الاحتمال للامور الملمة

[108b]

Zira her insan için kalbin taşıdığı kuvvet ve zayıflık, sinenin geniş veya dar olması bakımından bir sınır söz konusudur. Kimi nefisler büyük sıkıntılara tahammül edebilir, böyle şeylerden olumsuz etkilenmez, dayanıklılığı zayıflamaz, mühim birçok meşguliyetin her birisine vakit bulabilir ve onları bulduğu çözümlerle hafifletebilir. Kimi nefislerse başına gelen her türlü kaygı karşısında engellenir, bu kaygılar onu dehşete ve hayrete düşürür, kendisini sıkıntıya düşüren bütün hallerde kuvveti çözülme noktasına gelir. Sonunda bedeninde ortaya çıkan ve kendisine zarar veren hastalıklarla malul bir hale gelir.

İnsan kendi tabiatını ve kuvvetinin sınırını, işlerle ne ölçüde başa çıkabildiğini bildiği takdirde talepleri ve maksatlarını buna göre düzenler. İster kral olsun ister ahaliden biri olsun fark etmez. Eğer nefsinin büyük işlerle başa çıkabildiğini, önemli sıkıntıların üstesinden gelebildiğini görürse bunlarla uğraşmayı göze alır. Ancak bünyesinin narin olduğunu yahut garaz ve maksatlarında bir terkip zafiyeti olduğunu görürse türlü tehlikelerden ve çeşitli risklerden ve de kuvvetli nefse, geniş bağra ve sağlam tabiata sahip kimselerin uğraştığı şeylerden uzak durur. Talep ve maksatları hakkındaki amacı, birçok emel ve isteği elden kaçırmak pahasına nefis selâmeti ve sakinliği ile kalp rahatı ve itminanını elde etmeyi daha çok isteyen kişi gibi olmalıdır.

الواردة عليه فان لكل انسان مقدارا من قوة القلب وضعفه
وسعة الصدر وضيقه فمن الانفس ما يوجد فيه محتملا للخطوب
العظيمة حتى لا يقدحه شئ منها ولا يضعف منته ومتسع لاشغال كثيرة
مهمة حتى يفرغ لكل منها ويقابله بما يحفف عنها من الجبل ومنها ما يوجد
فيه من الاخزال لكل ما يفجوه من الهموم حتى يدهشه ويحيره و
يجعله وشيك اختلال القوة من كل ما يلم به من النوائب حتى
يكرثه ويضيق عليه مذاهب التصرف والاحتيال وحتى يؤديه الى
حالة تعقبه علة في البدن مضرة به فاذا عرف الانسان طبيعته
ومنتهى قوتها ومبلغ استقلالها بالامور ينبغي على حسب ذلك تدبيره
في مطالبه ومقاصده ملكا كان او سوقة فان وجد نفسه
مستقلة بعظايم الامور مقوية بجلايل الخطوب تعرض لذلك
وان احس منها برقة بنية او ضعف تركيب في اغراضه ومقاصده
جنب وجوه المخاطرات وانواع التغريرات وما تعاطاه ذوو الانفس
القوية والصدور الواسعة والطبايع المستحصفة وجعل غرضه
فيما عرض من يكون تحصيل سلامة النفس ودعتها وراحة القلب

[109a]

Zira bu kişi tehlikelere atılarak, nefsi sıkıntıya sokarak ve neticede istemeyeceği şeylerle karşılaşarak göğsü daralarak, nefsi endişelenerek ve elde edeceği şeyin beden ve nefsinde büyük zararları ortaya çıkarmasından emin olmayarak daha büyük hazları elde etmekten ise bu (sükûnet ve itminan) durumunu tercih eder.

İnsan anlatmış olduğumuz her iki bölümde bu yöntemi benimsediği takdirde hayatı güzelleşir, rahatı devam eder, nefsin selâmeti bakımından daha üstün şeyleri elde eder, sıhhatini muhafaza eder ve böylelikle dünyevî saadetini kemale erdirir. Çünkü bu saadetin kemali beden ve nefsin sıhhati ve rahatı ile olduğu gibi aynı zamanda afetlerden ve istenmeyen hallerden bu dünyada ömür boyunca uzak durmakladır. Ancak insan istekleri ve maksatları hususunda bu yoldan ayrılırsa hayatı çekilmez hale gelir, yaşantısı kederlenir, nefsini rahatsız edecek ve endişelendirecek nefsânî hastalıklara kapılır. Kendisini hârici afetlerden korumayan ve bedenin ihtiyacı olan yiyecek ve içecekleri kuvvetinin kaldıramayacağı, tabiatının başa çıkamayacağı kadar alan kimsenin bedenî rahatsızlıklara kapıldığı gibi.

**Üçüncü Bölüm**
**Nefis Sağlığı Kaybolduğunda Tekrar Kazanımı İle İlgili Düzenlemeler**

وطمأنينته مع فوت كثير من الآمال والرغائب اجتنابه وآثر
عنده من نيل أو فر الحظوظ منها مع ركوب المخاطر وحمل النفس
على التعزير والتعرض لما ان دفع في عقباه الى خلاف ما يحبه هو
ضاق به صدره وقلقت له نفسه لم يأمن ايصاله بضرر عظيم
يناله في نفسه وبدنه فانه متى لزم هذا المذهب في البابين اللذين
وصفناهما طابت عيشته ودامت راحته وحصل الحظ الأوفر
من سلامة نفسه وحفظ عليها صحتها واستكمل بذلك السعادة
الدنياوية لأن كمال هذه السعادة انما هي في صحة البدن والنفس
وراحتهما واندفاع الآفات والمكاره عنهما مدة الحيوة في هذه
ومتى خالف هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنغصت عليه
حيوته وتكدرت عيشته واجتلب الى نفسه الأمراض النفسانية
التي تضجره وتقلقه كما تجتلب الأمراض البدنية اليه من لا يصون
نفسه من الآفات الخارجة ويتناول من اغذية المطاعم والمشارب
وغيرهما من حاجة الأبدان اكثر مما تحتمله قوته وتستقل
به طبيعته **الباب الثالث** في تدبير اعادة صحة النفس اذا

109

[109b]

Nefsin selâmetinin muhafazası hakkında söylediklerimiz, her vakit ve durumda mümkün olan şeyler değildir. Çünkü insanın tabiatı itibarıyla nefsinin kuvvelerini öfke, dehşet, korku vb. nefsânî rahatsızlıkların hiç harekete geçiremeyeceği şekilde sakin ve dingin bir halde muhafaza etmesi mümkün değildir. İnsan bu dünyada dert ve hüzün diyarında, sıkıntı ve bela mahallindedir. Her daim başına birtakım işler gelecek, istemediği ve sevmediği halde sıkıntılarla karşılaşacaktır. Yine beden bakımından insanın bedenî rahatsızlıklardan azade kalması, azalarının eziyet ve elem verici hallerden sıyrılması da mümkün değildir. Bu tür rahatsızlıkların büyük olanlarından çoğu zaman kurtulabilirse de küçük olanlarından kurtulamaz.

İnsanın başına hemen her vakit peş peşe gelen rahatsızlıkların durumu, bedenî rahatsızlıkların durumuna göre daha kuvvetlidir. Zira insanın azalarından birine isabet eden herhangi bir bedenî ağrıya mâruz kalmadan bir müddet yaşaması mümkün iken öfkesini, can sıkıntısını, hüznünü veya gamını harekete geçiren şeylerle karşılaşmadığı neredeyse hiçbir gün yoktur. Bunun sebebi, nefis cevherinin latifliği ve değişiminin süratli, dönüşümünün çok olmasıdır.

فقدت اليها ان الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس
عليها امر ليس يتهيأ في كل الاوقات والاحوال اذ كان غير ممكن
في طبيعة الانسان ان يحفظ قوى نفسه على سبيل السكون والهدو
حتى لا يهيج به هائج من اعراض الغضب والفزع والجزع وما اشبهها
من الاعراض النفسانية وهي من دنياه في دار هموم واحزان ومحل
نوائب ونكبات ولا تزال ترد فيها عليه من حوادث الامور
ونوازل الخطوب ما يقع بخلاف محبته وضد ارادته كما انه غير
ممكن في معنى بدنه ان يخلو من الاعراض البدنية حتى لا يعتريه
منها شيء في اعضائه تؤذيه وتوله فان سلم مما يكبر منها في كثير
من الاوقات لم يسلم مما يصغر بل الامر في اعراض النفسانية يتعاقبها
على الانسان في عامة اوقاته اقوى منه في الاعراض البدنية
فان الانسان ربما بقي مدة من الزمان لا يعرض له فيها وجع من
الاوجاع البدنية تصيبه في بعض اعضائه ولا يكاد يمضي به يوم
لا يرد عليه فيه ما تحرك منه قوة غضب او ضجر او حزن او غم و
ذلك للطف جوهر النفس وسرعة تغيرها وكثرة استحالتها فمن اجل

ما وصفنا

[110a]

İşte bu anlattıklarımızdan ötürü insan, nefsinin maslahatları bakımından kuvvelerini hazırlamaya ihtiyaç duyar ki içlerinden birisi harekete geçmesin. Eğer herhangi birisi harekete geçecek olursa hemen onu sakinleştirmeye ve tekrar en güzel haline getirmeye çalışır.

Nasıl ki elem veya acı gibi bir rahatsızlık ortaya çıktığında bedenin tedavisi uygunluk arz eden ve ilgili bozukluğun giderildiği, eziyeti ortadan kaldıran besin ve ilaç çeşitleri şeklindeki cismanî bir şey ile yapılıyor ise kuvvelerinden birinin harekete geçmesi halinde nefsin tedavisi de kendisiyle uygunluk arz eden nefsânî bir şey ile olur.

Beden tedavisi ya içerden ya da dışardan olur. Dışardan olanı perhiz veya alınması, el uzatılması gerekli olmayan şeylerden uzak durmak gibi şeylerdir. Dışardan olanı ise anlatmış olduğumuz üzere besin ve ilaçların alınması iledir. Aynı şekilde nefsin rahatsızlıklarının tedavisi de ya içerden ya da dışardan olur. İçerden olanı, insanın nefsinden harekete geçirdiği ve bu sayede rahatsızlığı kontrol altına aldığı düşüncedir. Dışarıdan olanı ise bir başkasının ağzından çıkıp kendisinin faydasını gördüğü, harekete geçen şeyi sakinleştiren ve nefsinin kuvvelerinden fesada uğrayanı ıslah eden bir nasihattir.

Nefsinin salahıyla ilgilenen kimsenin, hayatını çekilmez hale getirecek kötü nefsânî rahatsızlıkların nefsini ele geçirmemesi için nefsini bu iki yönteme alışkın hale getirmesi uygun düşer.

ما وصفناه يلزم الانسان الحاجة في مصالح نفسه الى تعهد
قويها لئلا يهيج به منها شيء واذا هاج منها شيء بادر بتسكينه
وردّه الى افضل احواله وكما ان معالجة البدن اذا عرض له
عارض كالم او سقم انما يكون بشيء جسماني يجانسه من اصناف الاغذية
والادوية يستصلح به ذلك الفساد ويبقى ذلك الاذى كذلك
معالجة النفس اذا عرض لها عارض هيجان من احدى قويها انما يكون
بشيء روحاني يجانسها وكما ان العلاج البدني اما ان يكون بشيء
من داخل كالاحتماء والامتناع مما لا يجب تناوله ومدّ اليد اليه
واما ان يكون بشيء خارج مثل ما وصفناه من الاغذية والادوية
وكذلك معالجة النفس مما يعرض لها اما ان يكون شيء من داخل
وهو فكره شيرها الانسان من نفسه فيقمع بها ذلك العارض
ويسكن ذلك الهايج واما ان يكون بشيء خارج وهو كلام يعظه
به غيره فيجمع فيه ويعمل في تسكين الهايج واصلاح الفاسد
من قوى نفسه فالانسان المعنى بصلاح نفسه جدير بان لا يخليها
من تعهدها بهذين الوجهين لكيلا يتسلط عليه من الاعراض

[110b]

Dışarıdan alınan besin ve ilaç gibi şeylerde ifrata kaçılırsa bedenî hastalıklara da sebebiyet verilebilir.

Hastanın tedavisini yürüten tabibin yüklediği vazifeler ekseriyetle daha faydalı ve vücudun zapt edilmesi ve korunması suretiyle içerden gelecek yardımı sağlama hususunda daha etkindir. Nefsânî rahatsızlıklarda da hüküm böyle olup nasihat ve hatırlatma yoluyla hariçten gelen yardım hasta için daha etkili ve faaldir, faydası ve kazancı daha büyüktür. Bunun da iki sebebi vardır;

1) İnsan başkasından gelen şeyi kendi nefsinden gelene göre daha çok kabul eder. Çünkü kendi görüşü her zaman hevâsına mağlup olur. Görüşü ve hevâsı birbirine karışmış vaziyettedir.

2) İnsan nefsânî rahatsızlıklardan birinin harekete geçmesi halinde bu rahatsızlığa mukabelede bulunacağı şeyle meşgul olur, azmine ve görüşüne mağlup olmuştur, işini düzenleyecek ve fesadını ıslah edecek birisine muhtaçtır. Onun bu hali, fizikî bir hastalığa yakalanmış tabibin haline benzer ki bu hastalıkla meşgul olarak nefsini hoş tutmaktan geri durur ve nefsini tedavi edip iyileştirecek başka bir tabibe ihtiyaç duyar.

Anlattığımız şeylerden dolayı basiretli krallar,

النفسانية الردية ما ينغص به عليه عيشه وربما اداه عند
افراطه عليه الى بعض العلل البدنية عند اندفاعه الى شيء منها
من خارج كالاغذية والاشربة واما مكلفه الطبيب القايم بمداواته
يوجد في اكثر الاحوال انفع له وارد عليه من المعونة التي تخلص
اليه من داخل بضبط بدنه واحتمائه كذلك الحكم في الاعراض
النفسانية من ان المعونة التي تلحقه من خارج بالعظة والتذكير
يوجد انجع واعمل فيه وارد بالنفع والعايدة عليه لمعنيين
احدهما ان الانسان يقبل من غيره اكثر مما يقبل من نفسه و
ذلك ان رايه في كل الاحوال مغلوب بهواه واحدهما ممتزج
بالاخر والثاني ان الانسان في وقت اهتياج عارض من الاعراض
النفسانية به مشغول عما يقاسيه من ذلك العارض مقهور على
عزمه ورايه مفتقر الى من يلي عليه تدبير امره واصلاح فساده
وحاله في ذلك شبيهة بحال الطبيب الذي يعتل علة جسدانية
فيشتغل بها عن التطبيب لنفسه ويفتقر الى طبيب اخر يقوم بها
ومعالجته ومن اجل ما وصفناه كانت العادة جرت من الملوك

[111a]

öfke, korku ve can sıkıntısı gibi nefsânî rahatsızlıklar harekete geçtiğinde onları tavsiye ve vaazlarıyla tedavi edecek hakîmleri huzurlarında bulundurmayı ve onların söylediği şeyleri kabul edip kendilerini dinlemekle fayda elde etmeyi ve gereğince amel etmeyi âdet edinmişlerdir. İşte bundan ötürü krallar, nasıl bedenî rahatsızlıklara yakalandıklarında kendilerini tedavi edecek tabiplerle irtibat halindeyseler hakîmlerle de irtibat halinde olmuşlardır. Bilirler ki yanlarında her iki sınıftan birilerinin olmasından müstağni değildirler. İkisinden birine duyulan ihtiyaç, her birinde kendi türünden ve cevherinden olan besin ve ilaca duyulan ihtiyaç ağırlığındadır.

Şöyle ki; nefsânî rahatsızlıkların ortadan kaldırılması hususunda dışarıdan gelen yardım daha etkili ve faydalı olsa da, bu rahatsızlıkların harekete geçtiği durumlarda kontrol altına alınmasını mümkün kılacak fikrî tavsiyeler yoluyla içerden gelecek yardımdan da insan müstağni değildir. Sıhhatli ve nefsinin kuvvelerinin sakin olduğu zamanlarda, dışarıdan bir hatırlatıcının yahut nasihatçinin olmadığı anlarda aklına getirmesi için bu ikisini kendisinde cemeder, bunu koruma kuvvetini biriktirir. Bedenî rahatsızlıklar hususunda ihtiyatlı olan kimsenin kendisini tedavi edecek bir tabibin olmadığı bir zamanda herhangi bir hastalığa veya ağrıya yakalanırsa kullanmak, faydasını görüp hastalığın eziyetinden kurtulmak için bu rahatsızlıklara iyi gelen ilaçları elde etmeye çalışması, onları toplayıp dolaplarına koyması gibi.

الحزمة بأن تكون لحضرتهم حكماء يداوون منهم الأعراض النفسانية
نحو الغضب والفزع والضجر بالوصايا والمواعظ فيقبلونها منهم
وينتفعون بسماعها والعمل بها وكانوا يرتبطونهم لذلك
كما يرتبطون أطباء جذاقا فيراوون منهم الأعراض البدنية اذا
اصابهم شيء منها علما منهم بأنه لا غنا بهم عن اقتناء الصنفين
معا وان الحاجة الى احد الصنفين في وزن الحاجة الى ان يكون
لكل منهما غناء ودواء في نوعه ومن جوهره على ان المعونة التي
تلحق الانسان من خارج في نفي الأعراض النفسانية وان كانت
ادر وانفع فانه ليس يستغني مع ذلك مع معونة تلحقه من داخل
بوصايا فكرية تنهيا ان تقمع بها الأعراض النفسانية اذا هاجت
فجمعها في نفسها في وقت صحتها وسكون قواها ويستودعها
قوة الحفظ منها ليخطرها بباله ويعظ بها نفسه اذا لم يخطره
واعظ مذكر من خارج كما يفعله المحتاط في الأعراض البدنية
لنفسه بأن يتطلب ادوية تصلح للأمراض البدنية فيجمعها
ويستودعها خزانته لكي ان عرض له عارض من الأمراض والأوجاع

[111b]

Bu sebeple kitabın bu bölümünde, bir sonraki bölümde yeri geldikçe isimlerini verip sayacağımız nefsânî rahatsızlıkların tedavisinde kullanılması gereken tavsiyeleri de bir araya getirmemiz gerekmektedir. İnşallah bunlardan istifade edilir.

**Dördüncü Bölüm**
**Nefsânî Rahatsızlıklar ve Bunların Sayımı**

Nefsânî rahatsızlıkların tedavisi ile ilgili düzenin cihetini anlattıktan sonra bu rahatsızlıkların neler olduğunu söylememiz ve onları ta'dad etmemiz de gerekir. Tabipler de kitaplarına öncelikle bedenî hastalıkların ta'dad edilmesi ve mahiyetleri ile başlarlar. Daha sonra bu hastalıklardan her birinin nasıl tedavi edileceğine geçerler. Biz de şöyle diyoruz;

Nefse nispet edilen şeyler çoktur. Akıl, fehim ve hıfz gibi üstün kuvveler bunlardan olup onların zıddı olan düşük/değersiz kuvveler de vardır. İffet, sahavet ve cömertlik gibi güzel ahlak buna dâhil olup onların zıddı olan zemmedilmiş ahlak da vardır. Yine öfke, dehşet vb. hızlıca ortaya çıkan ve yok olan arızî haller de nefse nispet edilenler arasındadır.

Nefislere izafe edilen şeylerden bu söylediklerimiz içerisinde bizim kastettiğimiz,

في وقت لا يحضره فيه طبيب يعالجه تناولها لينتفع بها وينزع
اذى العارض عن نفسه ولذلك يجب ان يجمع في هذه المقالة من
الكتاب الوصايا التي قد يجب ان يستعمل في معالجة الامراض
النفسانية التي نسميها ونخصيها في الباب الذي تلو هذا
الباب في مواضعها وقت الحاجة اليها فنتفع بها ان شاء الله

## الباب الرابع في ذكر الاعراض النفسانية وتعديدها امتا اذ

وصفنا جملة التدبير في معالجة الاعراض النفسانية فمن الواجب
بعد ذلك ان نصف ما هي ونعددها كما يفعلها الاطباء من
ابتدائهم في كتبهم تعديد الامراض البدنية ومايئتها ثم العود
بعد ذلك في وصف ما يعالج به كل منها فنقول ان الاشيا التي
ينسب الى النفس كثيرة منها قوى فاضلة كالعقل والفهم
والحفظ والاخرى مستردلة هي اضدادها ومنها اخلاق
محمودة كالعفة والسخاء والكرم والاخرى مذمومة مضادة
لها ومنها اشياء عارضة تقع وترتفع سريعا كالغضب والفزع
وما اشبههما والمقصود منا فيما نصفه مما يضاف الى الانفس

[112a]

sonuncu grup yani ortaya çıkan ve kaybolan arızî rahatsızlıklardır. Çünkü bunlar, kaynakları bedenin kaynakları ile ilişkili olan ve nefsi endişeye düşüren, değiştiren yahut büyük zararları beraberinde getiren neticelere yol açan durumlardır. Bu nefsânî rahatsızlıklardan her birinin bedende güçlü ve açık değişikliklere yol açan tesirlerinin olduğu artık malumdur. Meselâ şiddetli öfkenin bazı hallerde bedenin karışmasına ve titremesine, renginin sararmasına sebep olması gibi. Endişe ve korkunun etkisiyle vücudun ısınması veya soğuması ve korkunç görüntülü hallerin ortaya çıkması da buna benzer.

Nefse ârız olan bu haller mevcut olduğuna göre bedeninin salahı ile ilgilenen kimsenin bunları nefsinden uzaklaştırması, harekete geçen şeylerden doğan tahribattan koruyacak ve sıkıntılarına kâfi gelecek şekilde teskin etmesi gerekir. Bu konu ile ilgili şunları söyleyebiliriz;

Eziyet verici bu rahatsızlıkların başında gelen ve onların aslı gibi bir konumda olan şey gamdır. Gam hepsinden önce gelir ve her biriyle mevcuttur. Meselâ öfkeli kimse bir şeyden dolayı gamlanır ve bundan sebep öfkeye kapılır. Endişeli ve korkan kimsede de durum böyledir.

Gamın zıddı neşedir. O da, insanı rahatlatan ve etkileyen her şeyin aslıdır. Gam, insanın başına gelen bütün nahoş şeyler karşısında vazedilmiş olan bir nefis hali iken neşe insanın elde ettiği ve hoşuna giden şeyler karşısında vazedilmiş bir haldir.

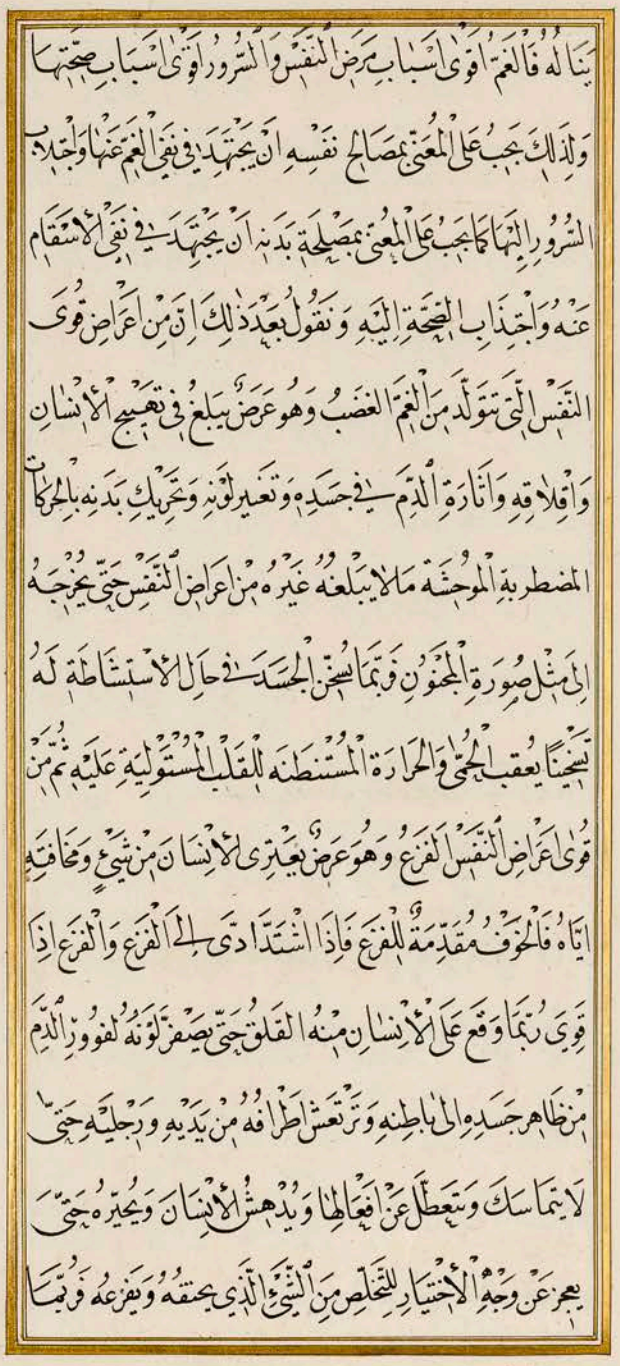
انما هو الشيء الاخير يعني الاعراض التي تحدث وتزول لانها هي
التي تتصل اسبابها باسباب البدن فيقلقه وتغيره او توثر فيه
اثارا كثيرة ما ترجع بالضرر عليه فقد علم ان لكل واحد من هذه
الاعراض النفسانية تاثيرا في البدن تغيره تغييرا ظاهرا قويا
وذلك مثل ما يفعله الغضب الشديد في الاحيان من الاختلاط
والارتعاش للبدن واصفرار اللون وشبيه بذلك ما يفعله الفزع
والخوف حتى يسخن البدن عن ذلك او يبرد ويحدث فيه احداث
موحشة المناظر فما وجد من اعراض النفس على هذه السبيل فواجب
على المعنى بصلاح بدنه ان يدبر في دفعه عن نفسه وتسكين هايجه
تدبيرا يكفيه مؤنته وبقيه غايلته فنقول ان الذي يروس هذه
الاعراض المؤذية وهو لها كالاصل انما هو الغم وهو مقدمة لجميعها
وموجود مع كل منها كالغضبان فانه يغتم من الامر ثم يغضب بسببه
وكذلك الجزع والخايف وضد الغم السرور فانه اصل لكل ما يوجد
الانسان مرتاحا ومهتزا له فالغم من اعراض النفس موضوع بازاء كل
مكروه يخلص الى الانسان والسرور موضوع بازاء كل محبوب

[112b]

Gam nefsin hastalığının en kuvvetli sebebi iken neşe sıhhatinin en kuvvetli sebebidir. Bundan ötürü, bedeninin maslahatları ile ilgilenen kimsenin hastalıkları ortadan kaldırmak ve sıhhat kazanmak için nasıl çabalaması gerekiyorsa nefsinin maslahatlarıyla ilgilenen kimsenin de gamı ortadan kaldırmak ve neşe kazanmak için çabalaması gerekir.

Bundan sonra şunu diyoruz; gamdan kaynaklanıp da nefis kuvvelerine arız olan hallerden birisi öfkedir (gazab). Öfke insanı harekete geçirmede, endişelendirmede, kanın vücudunda hareketlenmesinde, renginin değişmesinde ve karmaşık ve rahatsız edici hareketlerle bedeni tahrik etmede diğer arızî hallerin ulaşamadığı yerlere ulaşır ve sonunda insanı mecnun gibi göründüğü bir hale sokar. Çok yükseldiği bir anda, humma ve kalpte yerleşip onu ele geçiren harareti doğuracak şekilde vücudu ısıtması da mümkündür.

Nefse arız olan kuvvelerden bir diğeri dehşet (feza') halidir. Dehşet, insanın başına bir şeyden korktuğu için gelir. Korku, dehşetin başlangıç hali olup dehşet hali onun ifrat noktasıdır. Eğer dehşet hali güçlenirse panik de doğabilir ki bu durumda insanın dış tarafındaki kan iç tarafına kaçtığı için rengi sararır, eli ayağı bir araya gelemeyecek ve işlevini yerine getiremeyecek şekilde vücudun azaları titrer. Bu hal insanı korkutur, hayrete düşürür ve sonunda kendisini saran ve ürküten bu halden kurtulmak için yapması gereken şeyi seçemeyecek derecede aciz kalır.



ينالُه فالغمّ اقوى اسبابِ مرضِ النفسِ والسرورُ اقوى اسبابِ صحتِها
ولذلك يجبُ على المعنىّ بمصالحِ نفسِه ان يجتهدَ فى نفىِ الغمِّ عنها واجتلابِ
السرورِ اليها كما يجبُ على المعنىّ بمصلحةِ بدنِه ان يجتهدَ فى نفىِ الاسقامِ
عنه واجتذابِ الصحةِ اليه ونقولُ بعدَ ذلك انّ من اعراضِ قوى
النفسِ التى تتولّدُ من الغمِّ الغضبُ وهو عرضٌ يبلغُ فى تهييجِ الانسانِ
واقلاقِه واثارةِ الدمِ فى جسدِه وتغييرِ لونِه وتحريكِ بدنِه بالحركاتِ
المضطربةِ الموحشةِ ما لا يبلغُه غيرُه من اعراضِ النفسِ حتى يخرجَه
الى مثلِ صورةِ المجنونِ فربّما سخنَ الجسدُ فى حالِ الاستشاطةِ له
تسخيناً يعقبُ الحمّى والحرارةَ المستنطنةَ للقلبِ المستوليةَ عليه ثم من
قوى اعراضِ النفسِ الفزعُ وهو عرضٌ يعترى الانسانَ من شىءٍ ومخافةِ
اتيانِه فالخوفُ مقدمةٌ للفزعِ فاذا اشتدّ ادّى الى الفزعِ والفزعُ اذا
قوىَ ربّما وقعَ على الانسانِ منه القلوصُ حتى يصفرَّ لونُه لفورِ الدمِ
من ظاهرِ جسدِه الى باطنِه وترتعشُ اطرافُه من يديه ورجليه حتى
لا يتماسكَ وتتعطّلَ عن افعالِها ويدهشُ الانسانَ ويحيّرُه حتى
يعجزَ عن وجهِ الاختيارِ للتخلّصِ من الشىءِ الذى يحققُه ويفزعُه فربّما

عرض

[113a]

Vücudunun ahlâtı karıştığı ve birbirine girdiğinden, hepsi itidalini kaybettiğinden dolayı bu haldeyken ağır bir bedenî hastalığa dahi yakalanabilir.

Başlangıç hali korku olan dehşet halinin insanın başına gelmesi düşündüğü bir şeyden, tahayyülü kendisini korkutan bir şeyden veya baktığı ve manzarası kendisini korkutan bir şeyden dolayı olabilir. Yahut kulağına gelen ve şiddetine, yüksekliğine tahammül edemediği ve kalbini feryat ettiren şiddetli bir ses gibi duyduğu bir şeyden dolayı da olabilir. Yine kendisine gelen ve altında nahoş ve korkutucu bir şeyin olduğu, korkacağı ve dolayısıyla nefis halinin değişeceği, sonunda da anlattığımız hale veya benzeri durumlara götürecek bir haber dolayısıyla da insan dehşete kapılabilir.

Nefse arız olan diğer bir kuvve kaygıdır (ceza'). Kaygı, insanın aile ve mal gibi sevdiği yahut bunların yerine geçen ve değer verdiği, sevdiği şeyleri kaybetmesinden kaynaklanır. Bu kayıptan ötürü nefsi eleme kapılır ve hüzünlenir. Sonra bu hüzün şiddetlenir ve kaygıya dönüşür. Hüzün ile kaygı arasındaki ilişki, korku ile dehşet arasındaki ilişki gibidir. Dehşet korkmanın şiddetli hali iken kaygı da hüznün şiddetli halidir.

Kaygı, insanı endişeye düşme, sabırsızlanma gibi kötü şekillerde etkileyen bir haldir. Bu halin kendisine galip geldiği kimse, kendisine bakanlara en vahşi surette görünür.

عرضت له في مثل تلك الحالة علة بدنية قوية تموج اخلاط بدنه
واضطرابها وزوال كل منها عن سبيل الاعتدال وانما يعترى
الانسان هذا العرض الذي هو الفزع ومقدمته الخوف من شيء يفكر
فيه ويروعه تخيله في نفسه او من شيء ينظر اليه فيهوله او من شيء
يسمعه كصوت شديد يتادى الى سمعه فلا يحتمله لشدته وجهارته
فمحق قلبه او خبر يرد عليه يكون تحته امر مكروه ومخيف فيرتاع
لذلك ويتغير منه نفسه حتى تتادى الى الحالة التي وصفناها وما
يشبهها ومن قوي اعراض النفس الجزع وهو عرض يعترى الانسان
من فقد محبوب من اهل او مال او شيء يحل موقعه منه فيكون غيرا
عليه مجتبا اليه فتالم نفسه لفقده ويعتريه لذلك حزن ثم يشتد
ذلك الحزن حتى يصير جزعا فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف
وذلك ان الجزع انما هو شدة الحزن كما ان الفزع انما هو شدة
الخوف والجزع عرض يؤثر في الانسان اثارا موحشة من الاقلاق
واعدام الصبر حتى تخيل الذي يغلب عليه هذا العرض في عين
الناظر اليه باوحش هيئة ويقدم على افعال تحاكي الجنون من مثل لطم

[113b]

Yüzünü tokatlamak, saçını yolmak, bağırmak, elbiselerini yırtmak ve kendisinden aklın ve hayânın hükmünün kalktığını gösteren ve daha benzeri olmayan bazı fiiller gibi deliliği andıran şeyler yapmasına sebep olur. Kaygı hali çoğu zaman bu durumdaki kişileri bu halde harekete geçen ve telafisi zor olan, tedavisi güçleşen bedenî hastalıklara da düşürmektedir.

Nefse arız olan diğer bir kuvve vesvesedir. Vesvese insanın göğsünde çarpan ve kötü düşünceleri harekete geçiren, insanın hayatını çekilmez hale getiren ve insanın herhangi bir beden lezzetini uygun bir şekilde elde etmesini neredeyse imkânsız hale getiren bir durumdur. Bu arızî hal kendi kendine konuşma olarak isimlendirilir ki bu da ona arız olan kuvvelerdendir.

Saydığımız bu maddeler nefsânî rahatsızlıklar olup bedenlerin zarar görmesi ile ilişkili olduklarını, bazı zamanlar bedenin hastalanmasına yol açtıklarını söylediğimiz bu rahatsızlıklar bedenin azalarında hareketlenmelere yol açan, elem ve endişe veren, besinlerin alımına ve vücudun işlevlerinin yerine getirilmesine ve onlardan istifadeye mani olan ağrıların benzeridirler.

Beden maslahatları için bu ağrıların, kontrol altına alan ve hastalıkları iyileştiren ilaçlarla idare edilmesine ihtiyaç duyulduğu gibi bu nefsânî rahatsızlıkların ağrılarının da, bir sonraki bölümde tarifini ve yöntemini aktaracağımız şekilde, onları iyileştirecek ve nahoşluklarından kurtaracak ilaçlarla tedavi edilmesi gerekir.

الوجه وتنف الشعر والصراخ وتمزيق الثياب وامور ليس لها نظاير
دالة على ارتفاع حكم العقل والحيا عن صاحبها وكثيرا ما يودي
ذلك متعاطيه الى علل بدنية تهتاج به وتثور في تلك الحال حتى
يصعب عليه تلافيها ويشتد عليه معالجتها ومن قوى اعراض
النفس الوسواس الذي يعتلج في صدر الانسان وتثير منه الخواطر
الرديئة وتنغص عليه عيشته ولا يكاد يتهيأ معها بلذة من لذات
بدنه حتى تناوئها على وجهها وهذا العرض هو الذي يدعى حديث
النفس وهو من قوى اعراضها فهذه المعاني التي ذكرناها هي الاعراض
النفسانية التي قلنا انها تتصل باضداد الابدان وتودي في بعض
الاوقات الى علتها وهي نظيرة الاوجاع التي تهيج بالانسان في
اعضاء بدنه فيولمه وتقلقه وتمنعه من تناول الاغذية والمرافق
الجسدانية والاستمتاع بشيء منها فكما يلزم الحاجة في المصايح
البدنية الى مداراة تلك الاوجاع بما يقمعها من الادوية وبرئها
من الاسقية كذلك تلزم الحاجة في هذه الاعراض النفسانية
التي هي اوجاعها الى مقابلتها من العلاجات التي بينا ما حدها

وجهها

[114a]

Bir sonraki kısımda bu rahatsızlıklardan her birisine neyle mukabele edileceğini zikredeceğiz inşallah.

**Beşinci Bölüm**
**Öfkenin Giderilmesi ve Kontrol Altına Alınması İle İlgili Düzenlemeler**

Zikretmiş olduğumuz nefsânî rahatsızlıklardan öfkeyle başlamamız gerekmektedir. Zira insan birçok zaman öfkeye kapılmakta ve eziyetini çekmektedir. Kişi eğer ahaliden veya orta halli insanlardan ise hizmetçileri, tabileri ve etrafındaki insanlarla olan ilişkilerinden dolayı, kral ve sultanlardan ise de reayası ve yönetimi altındaki insanlarla olan ilişkilerinden -onların sû-i edebde bulunmaları veya itaatte kusur etmelerinden kaynaklanan- sebeplerle gün içerisinde birbirine yakın vakitlerde [birçok kere] bu durumla karşılaşmaktadır. Özellikle de tabiatı itibarıyla canı çok sıkılan, tahammülü az ve çabuk heyecanlanan biri ise. Bu öfke rahatsızlığı kendisine musallat olur ve iyice yerleşir. Eğer kendisine okunan şiirlere ve verilen müjdelere bolca atiyye veren bir sultansa hayatının çekilmez hale gelmemesi ve ortaya koyduğu cezalandırma ve hesaba çekme durumlarında pişmanlık doğuracak tuhaflıkların artmaması için nefsini ondan kurtarmaya ve uzak tutmaya ihtiyaç duyar. Eğer orta halli bir insansa girişmesi mümkün olan işlere göre

وجهتها في الباب المتقدم بما يشفيها وتخلص من مكروهها ونحن
ذاكرون ما يجب ان يقابل به كل منها فيما يتلو من القول ان شاء الله

## الباب الخامس في تدبير صرف الغضب وقمعه

ان مما يجب
الابتداء به من الاعراض النفسانية التي قدمنا ذكرها الغضب و
ذلك انه عرض كثير ما يعترى الانسان ويناله اذاه حتى ربما عرض
له في اوقاته المتقاربة من ايامه بسبب معاشرته لخدمه واتباعه
وحاشيته ان كان من اوساط الناس وسوقتهم وان كان من الملوك
والسلاطين فلسبب معاشرته لرعيته والذين هم في ضمن سياسته
ما يدفع اليه من سوء الادب وقلة طاعته من قبلهم لا سيما اذا كان
الانسان بطباعه ضجورا قليل الاحتمال سريع الاهتياج ويوجد
هذا العرض الذي هو الغضب متسلطا عليه متمكنا فيه فانه يحتاج
عند ذلك ان يعنى بمداراة نفسه منه وصرفه عنها لئلا يتنغص
عليه عيشته ولا تكثر نوادره التي يستعقب منها الندم في عقباته
ومواخذاته ان كان سلطانا مبسوط اليد في الاشعار و
الابشار وان كان من اوساط الناس فبقدر ما تهيأ له الاقدام

[114b]

ve yine üzerlerinde hükmedebileceği, otoritesi altında olan kimselere göre buna dikkat etmesi gerekir. Krallar, bahsettiğimiz hususlardan ötürü, öfkenin yol açtığı aşırılıklardan en çok sakınması, ona karşı nefsini terbiye etmesi ve ondan kurtulması gereken insanlardır.

Öfke afetini kontrol altına almaya çalışan kimse buna karşı hem dışarıdan hem de içerden yardım alır. Desteğini istediği yardım hususunda; en yakınında bulunan insanlardan bir topluluk oluşturur ve onlara öfkelendiğini gördüklerinde kendisine nasihatte bulunmaları, hatırlatmada bulunmaları, affetme ve yüz çevirmenin faziletlerini ve bunların hem bu dünyada hem de ahirette ne gibi güzel karşılıkları içerdiğini göstermeleri için izin verir. Yine bu kimselerin, edeplerinden yahut cezadan korktuklarından dolayı katına çıkamayan insanlar için aracılık yapmalarına da izin verir. Bu yöntem, insanlarla bir araya geldiği, coştuğu ve nefsini zapt etmekten ve harekete geçen şeye karşı koymaktan aciz olduğu durumlarda faydalanacağı şeylerdendir. Harekete geçmiş öfke karşısında ortaya konan istek ve aracılık, kaynamakta olan tencereye dökülen ve kaynamayı sakinleştiren soğuk suya benzer.

Faziletli kralların süregelen âdetlerinden birisi de umumi ve hususi meclislerinde bu rütbeyi üstlenen insanları hazır bulundurmaları

عليه وبحسب ما يكون له من الصنيعة والبطانة الذين يجوز له
الحكم عليهم وبسط اليد فيهم واحوج الناس الى التحرز من فلتات
الغضب والعناية برياضة نفسه ودفعه عنها الملوك للسبب
الذي بيناه ويحتاج المعنى بقمع آفة الغضب الذي يستظهر بها
من خارج على نفسه في ذلك بمعونة من خارج وبمعاون من داخل
فاما المعونة التي يستظهر بها فيرتب لنفسه قوما من خاصيته
تطلق لهم وعظه وتذكيره وتبصيره فضيلة العفو والصفح وما
في ذلك من حسن الاحدوثة في العاجل وجزيل الثواب في الاجل
اذا رأوا الغضب قد اقبل يهيج منه ليسكن تلك الغطة منها ويأذن
لهم في الشفاعة لمن يخافون اقدامه عليه بادب وعقوبة
فان ذلك مما ينتفع به في حال اختلاطه واستشاطته وعجزه
عن ضبط نفسه ومقاومة الهنايج منه فان مثل ما يستقبل
الغضب المهتاج به من المسلة والشفاعة مثل ما يقابل به غليان
القدر من ماء بارد يصب فيها فيسكن فورانها ولم تزل من
عادة الملوك الافاضل ان يحصروا مجالس عامتهم وخاصتهم

[115a]

ve bundan büyük fayda görmeleridir.

İçerden gelen yardımcı, aklına gelmesi ve kendisinden öğüt alması için hazırlamış olduğu fikrî çözümlerdir. Bunlardan bazıları şöyledir;

a. İnsanın, nefsinin sakin olduğu, öfkesinin ilk harekete geçtiği ve kuvvetli olmadığı anda davranıp da kendisini zapt etmezse ve onun pekişmesine imkân tanırsa sonrasında onu ortadan kaldırmaya güç yetiremeyeceğini, artık geç olacağını ve işin kontrolünden çıktığını düşünmesi. Bu durum yeni tutuşan bir ateşin haline benzemektedir ki tehlike arz ettiği vakit hemen müdahale edilirse çok küçük bir zahmetle söndürülmesi mümkün olur. Ancak büyümesine ve alev almasına müsaade edilirse artık söndürülmesi zorlaşır ve hatta ortaya çıktığı şeyi yakar da yine söndürülemeyebilir. Binicisine boyun eğmeyen atın durumu da böyledir. Eğer binici işin başında atın dizginlerini çekerse onu zapt edebilir ancak itaatsizliğini sürdürmesine müsaade ederse tutmaktan aciz kalır. Eğer insan bu fikri aklında tutar ve henüz öfkeden çılgına dönmeden önce onun harekete geçtiğini hissettiği ilk anda bu yönteme başvurursa, sonrasında imkânsız hale gelecek olan nefsi zapt etme mümkün olur.

b. İnsanın, birçok kimsenin şiddetli öfkeden dolayı bedenlerine verdiği zarar hakkında ve öfkenin ardından gelen ateş, kin, titreme, endişe ve sarsıntı gibi belki de tedavisi zor olan hararet cinsi hastalıkları harekete geçirebilecek kötü haller hakkında düşünmesi.

مَن يوجبون لهم هذه الرتبة فعظم انتفاعهم بها واما المعاون
التي يستظهر بها من داخل فهي الحيل من الفكر التي تعدها لخطرها
ببالك فينبغي بها فمنها ان يفكر في وقت سكون نفسه وعدم قوة
الغضب انه عرض ان لم يبادر في اول اهتياجه بضبط نفسه عنه
وتركه تمكن منه لم يقدر بعد ذلك على تلافيه وفاته امره وخرج
الأمر من ملكه وان مثله في ذلك مثل النار التي تبدي في
الأبقاد من انه تهتياء اطفاؤها بايسر المؤنة اذا تودرت فان تركت
حتى تعظم ويضطرم صعب الأمر بعد ذلك في اطفائها ولعله لا يتهد
على ذلك حتى ياتي بالأحراق على ما تقع فيه وكمثل الفرس الذي يقصد
الجماح براكبه فان كبحه في اول الأمر تهتياء له ضبطه وان تركه حتى
تمادى به الجماح اعجزه امساكه فاذا جعل هذه الفكرة منه على
بال رجع اليها في اول ما يحس من نفسه حركة الغضب قبل ان يتشيط
فتهتياء له قبل ان يستقبل من امره في ضبط نفسه ما لا يتهتياء له
في استدباره ومنها ان يفكر فيما يحبه كثير من الناس على بدنه لشدة
الغضب وما يتبعها من الأحماء والغيظ والارتعاش والقلق والنفع

[115b]

Eğer böyle yaparsa gayzını gidermeye ve başkasına acı vererek kötülük yapmaya razı olmaz. Çünkü bu durumda önce kendi nefsine kötülük yapmış olur ve başkasına vermek istediği acının daha şiddetlisini ve daha zorunu kendi nefsine vermiş olur. İnsan öfkesinin harekete geçtiği ilk anları hissettiğinde bunları düşünürse nefsini zapt edebilme kudretine bunun açıkça fayda etmesine hak kazanmış olur.

c. Birçok kralın ve diğer bazı insanların öfke sonucu başına gelmiş olan şeyler hakkında düşünmesi. İnsanlar öfkelendikleri anda kendilerine hem din hem de dünya açısından büyük zararlar getiren şeyler yaparlar. Kendilerine karşı işledikleri şeylerden kaynaklanan ve artık vuku bulanın telafi edilemeyeceği, kaçanın da geri getirilemeyeceği fiillerde bulunurlar. Ardından hiç fayda etmeyecek iç yanıklığı ve pişmanlık hissederler. Başkasından gelen kötü söze karşılık vermeye razı olmaz ve nefsini zapt eder, dikkatli davranır. Böylelikle öfke kuvvesinin çağırdığı şeye yönelme, teni ile hareket eden kimsenin yönelimi gibi olur. Ne yapılıp ne yapılmadığının farkında olur. Sonrasında pişmanlık duyulacak işlere girişilmez. Eğer insan öfkesinin harekete geçtiğini hissettiği anda bunları düşünürse

مِنَ الْأَعْرَاضِ الرَّدِيَّةِ الَّتِي رُبَّمَا هِجْتَ فِيهِ أَمْرَاضًا مِنْ جِنْسِ الْحَرَارَةِ
يَصْعُبُ عَلَيْهِ مُعَالَجَتُهَا فَلَا يَرْضَى لِنَفْسِهِ بِأَنْ يَكُونَ مِنْ حَيْثُ يَقْصِدُ
شِفَاءَ غَيْظِهِ وَالْإِسَاءَةَ إِلَى غَيْرِهِ بِالْمَلَامَةِ إِيَّاهُ يَبْدَأُ بِالْإِسَاءَةِ إِلَى
نَفْسِهِ فَيَكْسِبُهَا الْمَاَبِعِلَّةٍ تَزِيدُ كَثِيرًا فِي الشِّدَّةِ وَالصُّعُوبَةِ عَلَى
الْأَلَمِ الَّذِي يُرِيدُ أَنْ يُحِلَّهُ بِغَيْرِهِ فَإِنَّهُ إِذَا فَكَّرَ فِي هٰذَا الْبَابِ عِنْدَ
إِحْسَاسِهِ أَوَائِلَ هَيَجَانِ الْغَضَبِ كَانَ حَقِيقًا أَنْ يَنْفَعَهُ فِي قُدْرَتِهِ
عَلَى ضَبْطِ نَفْسِهِ نَفْعًا بَيِّنًا وَمِنْهَا أَنْ يُفَكِّرَ فِي بَوَارِدِ الْغَضَبِ الَّتِي
كَانَتْ لِكَثِيرٍ مِنَ الْمُلُوكِ وَغَيْرِهِمْ أَقْدَمُوا بِهَا عَلَى أُمُورٍ عَادَتْ بِأَعْظَمِ
الضَّرَرِ عَلَيْهِمْ فِي أَمْرِ دِينِهِمْ وَدُنْيَاهُمْ وَلَمْ يَتَهَيَّأْ لَهُمُ تَلَافِي الْفَارِطِ وَ
لَا تَدَارُكُ الْفَائِتِ فِيمَا جَنَوْهُ عَلَى أَنْفُسِهِمْ فَاسْتَعْقَبُوا مَا لَمْ يَنْفَعْهُمْ
مِنَ الْحَسْرَةِ وَالنَّدَامَةِ فَلَا يَرْضَى لِنَفْسِهِ بِالْإِنْدِفَاعِ إِلَى مَا هَجَتْ بِهِ
الْأَحْدُوثَةُ مِنْ غَيْرِهِ وَيَحْمِلُ نَفْسَهُ عَلَى ضَبْطِهَا وَالتَّثَبُّتِ فِي أَمْرِهِ لِيَكُونَ
إِقْدَامُهُ عَلَى مَا تَدْعُوهُ إِلَيْهِ قُوَّةُ الْغَضَبِ لِبُهْ إِقْدَامَ مَنْ يَسْتَأْنِي بِأَمْرِهِ
وَيَكُونَ عَلَى عِلْمٍ بِمَا يَأْتِي وَيَذَرُ وَلَا يُقْدِمُ عَلَى أَمْرٍ تَعْقُبُ مِنْهُ مَا يَكْسِبُهُ
نَدَمًا فَإِنَّهُ إِذَا فَكَّرَ فِي هٰذَا الْبَابِ عِنْدَ إِحْسَاسِهِ بِهَيَجَانِ الْغَضَبِ

٥٨

[116a]

nefsini zapt edebilme hususunda faydasını görür.

d. İnsanın hilmin fazileti ve insanî faziletler içerisindeki yeri ile kralların, üstün ve büyük insanların kendisiyle tavsif edildiği en üstün ve en değerli övgü unsuru olduğunu düşünmesi. Yine hilimle nitelenen insanların geriye bıraktığı şeyleri, onunla öfkenin şiddeti ve ateşiyle başa çıktıklarını, affetmeyi ve yüz çevirmeyi güzel anılma ve övgü adına kullandıklarını, bunları kendilerinden hoş bir şekilde yayılan üstün vasıflar olarak edindiklerini düşünmesi. Bu durum, yönelme ve intikam alma hususunda öfkesinin isteklerini yerine getirme ile nefsinin halim davranarak ve sabır göstererek kazandığı bu övgüler ve elde ettiği üstün vasıfların mertebesi arasında bir şeyi temsil eder. Böylelikle insan bilir ki bunlardan geriye kalan şeyler, bir fazileti olmayan, bilakis günah kazandıran ve pişmanlık doğuran kinin şifasından daha üstün, daha değerli ve daha faydalıdır. Eğer insanın öfkesi harekete geçtiği zaman aklına bunlar gelirse faydasından mahrum kalmaz.

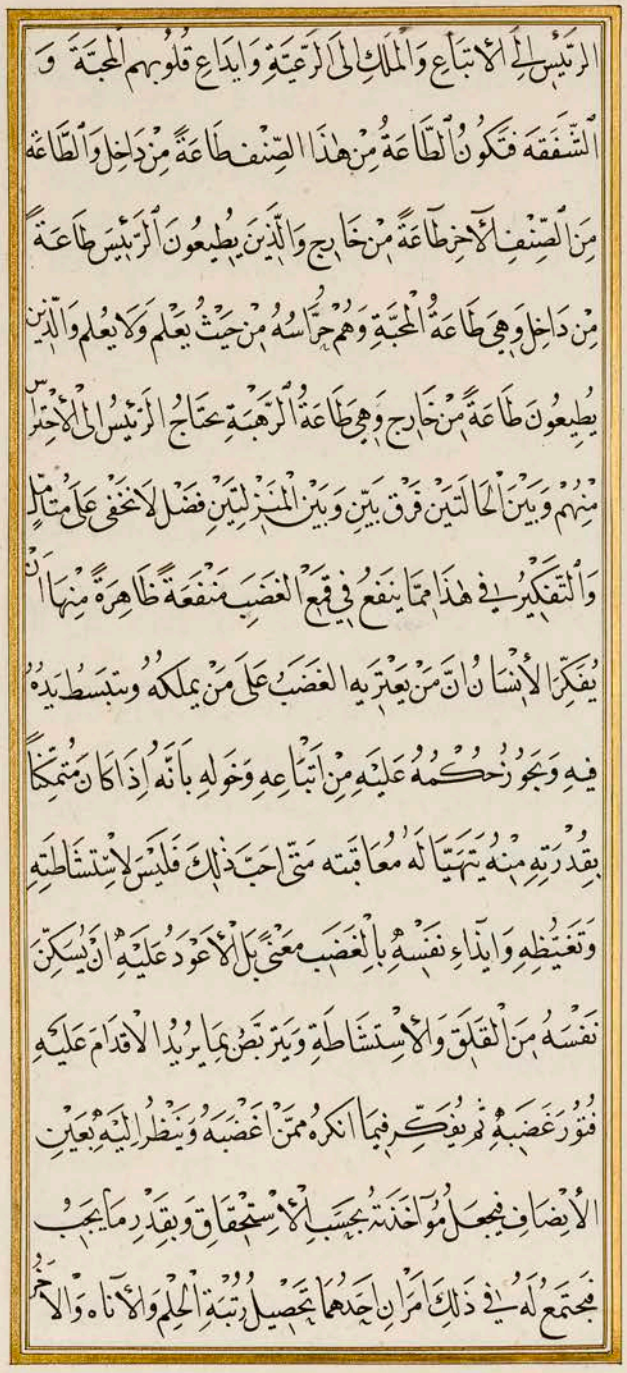
e. İnsanın, intikamın şiddetlisinin ve hesaba çekmede acele davranmanın hizmetçi ve tâbilerin kalplerine reisten, reayanın kalplerine de kraldan nefreti dolduran şeyler olduğunu düşünmesi. Her ne kadar bu intikam ve hesaba çekme kısa vadede zahirde itaat ve boyun eğmeye götürürse de aslında kin ve nefret doğurur. Affetme ve görmezden gelme ise bunların tersi olan

كان جديرا بأن ينتفع به في ضبط نفسه ومنها ان يفكر في فضيلة
الحلم وموقعه من الفضايل الانسانية وانها من اشرف المناقب التي
وصف بها الملوك وسادات الناس وعظماؤهم واجلها قدرا وما
خلده الناس الذين وسموا به وكفوا به سورة الغضب وحميته واستعملوا
العفو والصفح من جميل الذكر والثناء واقتفوا بذلك من المآثر التي طاب
نشرها عنهم وبمثل بين ما تقضيه من وطر الغضب في اقدامه وانتقامه
وبين ما يكسب نفسه من استعمال الحلم والاناة من رتبة تلك المناقب
ونيل تلك الفضايل ليعلم ان ما يخلد على نفسه منهما انبل واشرف
له واجدى وارد عليه من شفاء غيظ لا يحصل له فضيلة بل العلة
تكسبه مأثما وتورثه ندما فانه اذا خطر بباله هذا الباب وقت
هيجان الغضب منه لم يعدم الانتفاع به ومنها ان يفكر في ان
شدة الانتقام وسرعة المؤاخذة مما ينفر قلوب الخدم والاتباع
على الرئيس وقلوب الرعية عن الملك وان حمل ذلك في العاجل على
الخضوع والانقياد في الظاهر فانه يكسب الاحقاد والضغاين
في الباطن وان استعمال العفو والتجاوز يوجب خلاف ذلك من تحبب

[116b]

reisi tâbilere ve de kralı reayaya sevdirmeyi, kalplerine muhabbet ve şefkatin yerleşmesini sağlar. Böyle gerçekleşen itaat içerden kaynaklanmakta iken diğer itaat hariçten gelmektedir. Reisine içsel bir itaatle -ki bu muhabbet itaatidir- boyun eğen insanlar, reisin bilinen ve bilinmeyen yönlerden bekçileri olurlar. Haricî bir itaatle –ki bu korku itaatidir- boyun eğenlere gelince, reis bunlardan korunma ihtiyacı hisseder. Bu iki durum arasında açık bir fark söz konusudur. Düşünen kimse bunlar arasında açık bir üstünlük farkı olduğunu görecektir. Bu hususta düşünmek, öfkenin kontrol edilmesi bakımından açık bir fayda sağlar.

f. İnsanın, maliki olduğu ve üzerlerinde otoritesi bulunan kimseler ile haklarında hüküm verebileceği tâbileri ve uşaklarına öfke duyduğu zaman gücü elverdiği takdirde ne zaman dilerse bunları cezalandırabileceğini ancak öfkeden deliye dönmesinin ve kine kapılmasının, öfkesinden ötürü kendisine eziyet etmesinin hiçbir anlamının olmadığını düşünmesi. Aksine kendisi için daha faydalı olan şey, endişe ve aşırı öfke halindeki nefsini teskin etmesi ve yapmak istediği şey için öfkesinin dinmesini beklemesidir. Bir müddet sonra kendisini öfkelendiren şeylerden hoşuna gitmeyenler hakkında düşünür, bunlara insaf gözüyle bakar ve hakkaniyete ve gerekene göre muahezede bulunur. Bu hususta şu iki şey bir araya gelir; ilki hilim ve tahammül rütbesini elde etmektir.



الرئيس الى الاتباع والملك الى الرعية وايداع قلوبهم المحبة و
الشفقة فتكون الطاعة من هذا الصنف طاعة من داخل والطاعة
من الصنف الآخر طاعة من خارج والذين يطيعون الرئيس طاعة
من داخل وهي طاعة المحبة وهم حراسه من حيث يعلم ولا يعلم والذين
يطيعون طاعة من خارج وهي طاعة الرهبة يحتاج الرئيس الى الاحتراس
منهم وبين الحالتين فرق بيّن وبين المنزلتين فضل لا يخفى على متأمل
والتفكير في هذا مما ينفع في قمع الغضب منفعة ظاهرة منها ان
يفكر الانسان ان من يعتريه الغضب على من يملكه ويتسلط عليه
فيه ويجوز حكمه عليه من اتباعه وخوله بانه اذا كان متمكناً
بقدرته منه يتهيأ له معاقبته متى احب ذلك فليس لاستشاطته
وتغيظه وايذاء نفسه بالغضب معنى بل الاعود عليه ان يسكن
نفسه من القلق والاستشاطة ويتربص بما يريد الاقدام عليه
فتفور غضبه ثم يفكر فيما انكره ممن اغضبه وينظر اليه بعين
الانصاف فيجعل مؤاخذته بحسب الاستحقاق وبقدر ما يجب
فيجتمع له في ذلك امران احدهما تحصيل رتبة الحلم والاناة والاخر

[117a]

Diğeri de dilediği ve tercih ettiği zaman değiştirme ve reddetme hususunda muradına ulaşmaktır. Bundan ötürü asil krallardan birisi, bizim zikrettiğimiz şeylerin önemli noktalarını kapsayacak ve bu manaya gelecek şekilde şu sözü söylemiştir: "Mâlik olduğum kimseye ne diye öfke duyayım! Mâlik olmadığım kimseye ne diye öfke duyayım!". Bu, akla geldiği zaman öfke ateşini dindirmeye yardımcı olacak bir fikirdir.

g. İnsanın, uşakları ve tâbilerinden hoşuna gitmeyen bir işe girişenleri küçük görmesinin, değersizleştirmesinin ve vaziyetlerini hakir görmesinin caiz olmadığını düşünmesi. Çünkü bu, tabilerin reislerle beraber, küçüklerin de büyüklerle beraber iken yapması caiz olmayan şeylerdendir. Tâbiyi işlediği günaha iten şey ya hoş görülmeyen bir şey yapmasına sebep olacak kadar galip gelen arzusu ya da yine arzu yahut ihmalin doğurduğu bir kusurdur. Bu iki yoldan biriyle işlenen bir günah ne gariptir ne de hoş karşılanmayan bir şeydir. Çünkü her ikisi de hem tâbinin hem de tâbi olunanın, hem reisin hem de reise uyanların neredeyse hiç sıyrılamadığı durumlardır. Aksine böyle bir durumda yapılması gereken şey, bu duruma düşen kişiye nefsinin zafiyetinden ve arzularının galip gelmesinden dolayı merhamet edilmesidir. Eğer insan bu manayı düşünürse kalbi incelir, kasaveti yumuşar, neşesi diner ve merhamet duygusu kendisinden intikam almak istediği kimseye karşı şefkatli olmasını sağlar.

بلوغ المراد في التغيير والانكار متى اجبت ذلك واثره ولذلك
قال احد النبل من الملوك في هذا المعنى قولا احاط بجوامع ما ذكرناه
وهو قوله ما غضبي على من املك وما غضبي على من لا املك فهذه
فكرة اذا خطرت بالبال عانت قمع سورة الغضب ومنها ان
يفكر في المقدم من الخول والاتباع على امر ينكره منه لا يجوز
ان يكون غرضه فيه مراغمته ولا الاستخفاف بقدره ولا
احتقار شانه اذ كان مما لا يسوغ للاتباع مع الرؤساء و
لا الاصاغر مع الاكابر بل انما يحمل التابع على الذنب الذي يرتكبه
اما شهوة غالبة لا يضبط معها نفسه حتى يقدم منها على ما ينكر
فيه واما تقصير تدعوه اليه شهوته وتوانيه وان ما يرتكب
من الذنوب باحد هذين الوجهين فليس بعجيب ولا مستنكر اذ كان
كل واحد منهما الامر الذي لا يكاد يعرى منه احد من تابع و
متبوع ورئيس ومرؤوس بل حقه ان يرحم صاحبه على ضعف نفسه
وغلبة شهواته فانه اذا فكر في هذا المعنى رق قلبه ولانت
قساوته وسكن نزقه وعطفته عاطفة الرحمة على من يريد

[117b]

Bu fikir aynı zamanda öfkenin saldırganlığını önlemede ve onu teskin etmede de fayda sağlar.

h. İnsan, herhangi bir kötülük veya kusurdan ötürü yahut arzuları doğrultusunda hareket etmek veya görevi yerine getirmemek dolayısıyla başvurulan cezalandırmaların hemen tamamı hakkında kendi kendisine düşündüğünde inkâr ettiği bu tür şeyler hakkında kendisinin üstünde kontrol edici birisi olduğunu ve yapıp ettiklerini soruşturduğunu varsaysa kendisinin altındaki kimselere yapmak istediği şeylerin bu kez kendisine yapılacağını görür. Kendisi hakkında böyle düşündüğü takdirde, bir başkası ile ortak olduğu bir duruma karşı şiddetli bir kin duymaya ve altındaki kimse için düşündüğü cezanın bir reis tarafından kendisine müstahak görülmesine razı olmaz. Çünkü bu adalet ve insafın dışında bir tavır olacaktır. Öfkesinin harekete geçtiğini hisseden bir insan bunu düşündüğü takdirde izzetini muhafaza etmesine ve kontrol altına almasına yardımcı olan şey de budur.

Öfkenin şiddetini kontrol etmek için başvurulan çözümlerden bir diğeri, insanın kendisine, 'eğer öfke duyulan kişi bir yakını olsaydı bunu hoş göreceğini, öfkesinin şiddetini teskin edeceğini' hatırlatmasıdır. Bunun yolu ona hürmet etmesi, yardımcı olmasıdır ve aralarında yaşananlara saygı göstermesidir. O kimseye karşı şefkat duymasını sağlamak ve öfkesinin şiddetini teskin etmek için, aralarında kötü etkiler doğuran şeyler yaşandıysa onları silip atmasıdır. Çünkü kötülüğü yapan kişi yakınlığının yanı sıra özellikle de üstün bir tabiata ve saygın bir kişiliğe sahipse daha önceden yaptığı iyiliklerin hatırına affedilmelidir.

الانتقام منه فهذه ايضا فكرة نافعة في كف عادية الغضب
وتسكين هايجه ومنها ان يفكر في انه لا يكاد يعاقب باب من
ابواب الاساءة والتقصير او ركوب شهوة او الاخلال بواجب
الا هو اذا رجع الى نفسه وجد فيها من ذلك النوع الذي ينكره
اشياء لو كان فوقه من يتفقدها منه ويستقصي فيها عليه لنالة
مثل ما يريد ان يتناول منه من هو تحت يديه فلا يرضى مع تفكيره
في ذلك من نفسه بان يشتد تغيظه من امر هو شريك لغيره فيه
ويستحق من رئيس ان كان له التشبيه بما يريد ان يحله بمن هو دونه
فان ذلك امر خارج من باب العدل والانصاف وهو المعنى
الذي اذا فكر منه من تحس من نفسه حركة الغضب اعانه على
كف عزته وقمعه وممتا يحتال به لقمع سورة الغضب ان يذكر
نفسه ان كان المغضوب عليه متحرما به وسله حرمته وخدمته
وما سلف من اجوالهما واحماؤه اثارا ان كانت له فيهما يعطفه
ذلك عليه ويسكن من قوة غضبه اذ كان من الواجب ان يشفع
بسالف الاحسان لانف الاساءة لا سيما اذا ضاقت تلك

[118a]

Öfkenin saldırganlığına karşı koymak için başvurulan diğer bir çözüm ise kişinin kendisini sinirlendiren bir kimseye gözünü çevirmemesidir. Çünkü ona bakması öfkesinin artmasına sebep olan şeylerdendir. Hatta öfkenin kaynağını kurutmak için en efdal olanı onu gözünün önünden uzaklaştırması ve cezalandırma hususunda bir müddet beklemede kalmasıdır. Zira bir şeyin üzerinden günler geçmesi öfkenin zayıflamasına ve şiddetinin azalmasına sebebiyet verir. Eğer öfkenin üzerinden günler geçerse öfkeyi azaltır, hüznün üzerinden günler geçerse teselli onu eder. İnsan kendi kendini gözettiği zaman kendisini ebedileştirecek manalarla öğütte bulunarak öfkeyi ortadan kaldırır. Öfkesinin harekete geçtiğini ve zihnini de hareketlendirdiğini hissettiği zaman onu hatırlar ve böylelikle öfke kontrol edilmiş olur. Bu, nefsini teslim eden kimselere karşı işleyeceği birçok suçtan kendisini kurtaracak bir ilaç olur inşallah.

### Altıncı Bölüm
### Korku ve Dehşetin Teskini İle İlgili Düzenlemeler

Nefsânî/ruhsal rahatsızlıklardan olan korku ve dehşetin vücuda ne gibi zararlar verdiğini ve ifrat noktasına varıldığında vuku bulmasından korkulan zararlarını zikretmiş ve şöyle demiştik; dehşet korkunun ifrat noktasıdır, çünkü insanın kendisinden korktuğu her şey onu dehşet noktasına götürmez. Dehşete götüren şey insanın hakkında düşündüğü, duyduğu veya gözünün iliştiği korkutucu şeyler olup bunlar onu dehşete düşürecek derecede korkuturlar.

Yine dehşet insanın ancak yakın bir zamanda başına geleceğini düşündüğü ve beklediği bir şeyden dolayı olur.

الحرمة طبعا كريما ونفسا حرة ثم مما تحال الكف عادية الغضب
ان لا يقع بصره على من اغضبه فان نظره اليه مما يزيده استشاطة
عليه بل الافضل في حسم مادة الغضب ان يحيه عن وجهه ويتربص
بمعاقبته مدة فان مرور الايام بكل شيء مما تخلقه وتوهن قوته فان
كان مروره على غضب قلل منه وان كان على حزن سلاه واذهل عنه
بالمواعظ التي ذكرناها من المعاني التي اذا اودعها الانسان خلده
واخطرها عند احساسه حركة الغضب واهتياجه ببالغ انقمع بها
وكانت علاجا تخلصه من الجنايات الكثيرة التي يحيها على من يسلم
نفسه اليه ان شاء الله

## الباب السادس في تسكين الخوف والفزع

قد ذكرنا موقع الخوف والفزع من الاعراض النفسانية فيما ينال
البدن من اذاهما ويخاف عليه من ضررهما اذا افرطا وقلنا
ان الفزع انما هو افراط الخوف لانه ليس كل ما يخافه الانسان
يبلغ به مبلغ الفزع وانما يبلغ به مبلغ الفزع شيء يفكر فيه
او يسمع به او يقع بصره عليه من الاشياء المخوفة فيهوله حتى
يؤديه الى الفزع ثم لا يكون ذلك الا من شيء يراه او يتوقع نزوله

[118b]

İnsan daha sonraki bir vakitte gerçekleşeceğinden korktuğu bir şey hakkında düşündüğünde kederlenir ancak nefsini meşgul edecek şekilde şiddetli bir korku duymaz. Bu, insanın yok olma ve fena bulma hakkında düşünmesine benzer ki bu ikisini aklına getirdiğinde kederlenir ancak bunlara karşı duyduğu korku kendisini endişelendirecek ve paniğe düşürecek dereceye ulaşmaz. Yine insan uzaktaki korkutucu bir şeyi duysa bu şey yakınında ve görebileceği bir yerde olmadıkça kendisini korkutmaz.

İnsanın korktuğu şeyler çok olup muhtelif cinsleri vardır. Meselâ yetki sahibi birisinin azledilmekten, mal sahibinin fakirlikten korkması ve bunun gibi insanın başına gelmesinden korktuğu diğer haller örnek olarak zikredilebilir. Ancak insanın korktuğu şeyler arasında, yok olma ve şiddetli elem gibi yakın bir zamanda başına gelmesinden korktuğu şeyler gibisi yoktur. İşte bu korku insanı paniğe iter, endişelendirir ve açıkça görülecek şekilde yapısını değiştirir. Yine insan ağır bir şeyin yere düşünce çıkardığı ses, şimşek çakması, deprem vb. duyduğu korkunç bir sesten ve ölü, yaralı vb. gibi gördüğü şeylerden,

بهِ مِن قُربٍ فَأَمَّا الأَمرُ الَّذي يَخافُ وُقوعَهُ بَعدَ مُدَّةٍ مُتَراخِيَةٍ
فَإِنَّ الإِنسانَ إِذا فَكَّرَ فيهِ اغتَمَّ ثُمَّ لَم يَجِد في نَفسِهِ مِن شِدَّةِ
الخَوفِ لَهُ ما يَشغَلُهُ وَذٰلِكَ مِثلُ تَفكيرِ الإِنسانِ في الهَرَمِ وَالفَناءِ
فَإِنَّهُ إِذا خَطَرَ هُما بِبالِهِ اغتَمَّ لَهُ مِن غَيرِ أَن يَبلُغَ مِنهُ خَوفُهُ
لَهُما مَبلَغًا يُقلِقُهُ أَو يُفزِعُهُ وَكَذٰلِكَ إِذا سَمِعَ الإِنسانُ بِمَخوفٍ
في مَوضِعٍ بَعيدٍ مِنهُ لَم يَخَفهُ ذٰلِكَ ما لَم يَكُن مِنهُ بِالقُربِ بِحَيثُ
يَقَعُ بَصَرُهُ عَلَيهِ وَالأَشياءُ الَّتي يَخافُها الإِنسانُ كَثيرَةٌ وَأَجناسُها
مُختَلِفَةٌ مِثلُ خَوفِ ذَوي سُلطانٍ مِنَ العَزلِ وَخَوفِ ذَوي مالٍ مِنَ
الفَقرِ وَما سِوىٰ ذٰلِكَ مِنَ الأَحوالِ الَّتي يَخافُ الإِنسانُ أَن يَدفَعَ
إِلَيها إِلّا أَنَّهُ لَيسَ شَيءٌ مِنَ المَخاوِفِ يَفعَلُ في الإِنسانِ مِثلَ
خَوفِهِ عَلىٰ نَفسِهِ مِن حُدوثِ حادِثٍ يَتَوَقَّعُ نُزولَهُ بِها مِن قُربٍ
كَالتَّلَفِ وَالأَلَمِ الشَّديدِ فَهٰذا هُوَ الخَوفُ الَّذي يُقلِقُ وَيُفزِعُ
وَيُغَيِّرُ الإِنسانَ عَن هَيئَتِهِ حَتّىٰ يَتَبَيَّنَ ذٰلِكَ فيهِ وَكَذٰلِكَ فَقَد
يُفزَعُ مِن صَوتٍ هائِلٍ يَسمَعُهُ كَالهَدّاتِ وَالرُّعودِ مِنَ الزَّلازِلِ
وَنَحوِهِما مِن شَيءٍ يَنظُرُ إِلَيهِ كَالقَتلىٰ وَالجَرحىٰ وَأَشباهِ ذٰلِكَ

ومن م

[119a]

yakında başına geleceğini vehmettiği kötü bir haberden de korkabilir. Bütün bunlar insanı paniğe iten ve dehşete düşüren şeylerdendir.

İnsanların tabiatları korku ve endişeye kapılma açısından farklı farklıdır. Kimileri, bünyeleri kuvvetli olduğu için aniden karşılaştığı şeylerden korkmazken kimileri öncesinde her hangi bir düşünce de geçmeyip birden ortaya çıkan şeylerden şiddetli derecede korkarlar. Bunun sebebi, tabiatlarının rakik ve nefislerinin halden hale geçişinin hızlı olmasıdır. Bu durum insanda söz konusu olduğu gibi at ve diğer birçok hayvanda da söz konusudur. Bu hayvanların birçoğunun tabiatında duyduğu ve gördüğü şeylerden kaçma halinin olduğunu ve bazen bundan ötürü silkinip titrediklerini bazen de uzaklaşıp kaçtıklarını görürüz.

Birden ortaya çıkan şeyler karşısında bu duruma düşen kimseler için bir çözüm yoktur. Çünkü tabiatlarının fiili böyledir. Nefsin riyazeti ve temrini ile çözümü mümkün olan şeylere gelince, dehşetin teskini için bu çözüm yollarının açıklanması gerekir.

Bu çözüm yolları şöyle sıralanabilir;

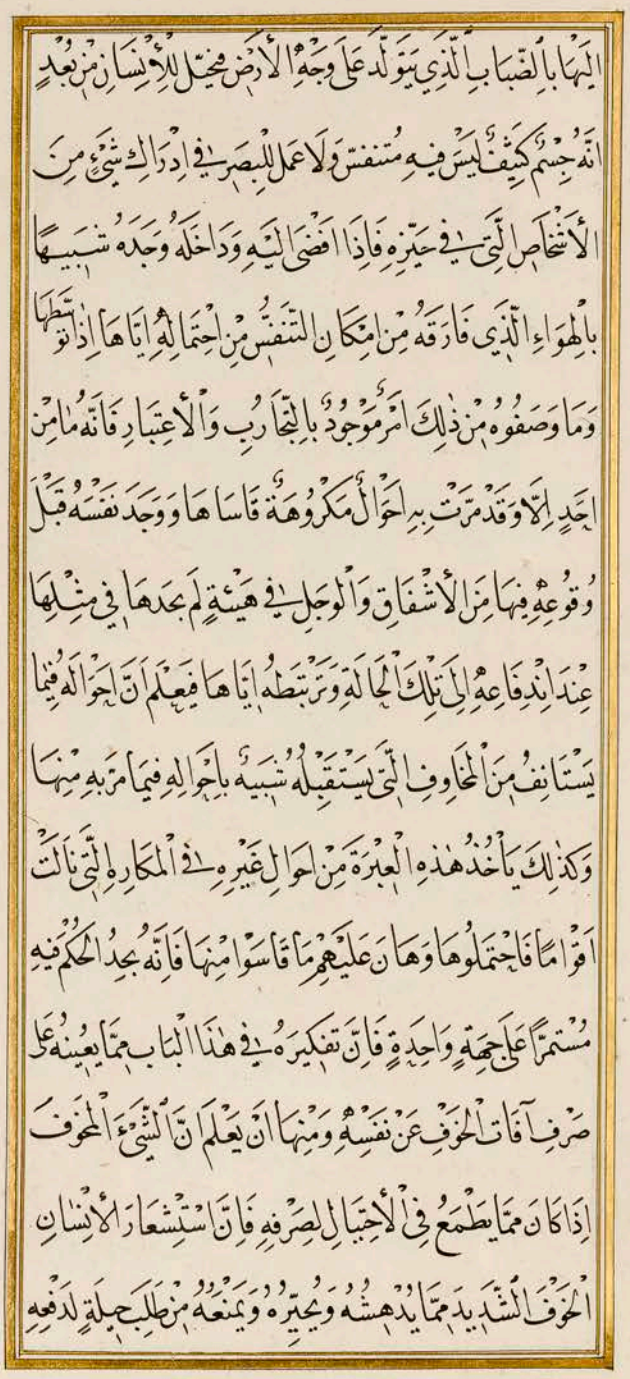
a. İnsanın, hoşuna gitmeyen birçok şeyin beklentisi içinde olmasının belki de vuku bulmasından daha ağır olduğunu ve korkulan şeylerin çoğunun zararsız olduğunu düşünmesi. Bunun için "korktuğun şeylerin çoğu sana zarar vermez" demişlerdir. "Korkunun çoğu boştur" da denilmiştir. Bundan dolayı hakîmler, insanın üzerine gitmekten çekindikleri korkulu şeyleri yerin üzerinde oluşan sise benzetmişlerdir.

ومن خبر مكروه يتوهمه نازلا به عن قريب فكل ذلك مما يقلق
ويدهش والناس بعد يختلف طبايعهم في قدر ما يناله من الخوف
والفزع لأن منهم من لا تحت قلبه ما يرد عليه من ذلك بغتة
لقوة بنيته ومنهم من يرتاع له ارتياعا شديدا اذا اصابه منه
شيء على البديهة من حيث لا يتقدم منه فيه فكرة وذلك يكون
لرقة الطبع وسرعة استحالة النفس ويوجد ذلك في اكثر الحيوان
من الخيل وغيرها كما يوجد في الانسان فانا نجد في طباع كثير
منها النفار مما يسمع ويبصر حتى تنقض ويرتعد منه مرة وتنحى و
يهرب عنه اخرى وما كان حكمه من هذا الباب ان يعتري الانسان
على البديهة فلا سبيل الى الاحتيال لأنه فعل الطبع واما ما يمكن
الاحتيال له برياضة النفس وتمرينها فهو ما يجب ان يبين وجوه
الاحتيال لتسكينه فمن تلك الحيل تفكير الانسان في ان توقع كثير
من المكاره ربما كان اشد من وقوعه فان المخاوف اكثرها غير ضار
ولذلك قالوا اكثر ما تخافه لا يضرك وقيل اكثر الروع باطله ولذلك
ولذلك شبه الحكما الامور المخوفة التي يهاب الانسان الاذفاع

[119b]

İnsan uzaktan uzağa bunun, içinde nefes alan bir canlının olmadığı ve gözün içindeki canlıları göremeyeceği kesif bir cisim olduğunu tahayyül eder. Ancak ona yaklaşıp içine girince, içinde nefes alabildiği için bunun da geride bıraktığı havaya benzediğini görür. Bu hususta anlatılanlar, tecrübe ve ibretlerle sabit olan şeylerdendir. Zira her insanın başına acısına katlandığı nahoş şeyler gelmiştir. Bu sıkıntılara düşmeden önce nefsin benzer bir durumda duymadığı bir tasa ve tedirginlik duyduğunu görür. Böylece insan, duçar olduğu korkuların başlangıçtaki ahvalinin geçip gitmiş olanların ahvaline benzer olduğunu da bilir. Aynı şekilde o, başlarına nahoş şeyler gelen ve bunlara katlanan, çektikleri sıkıntı kendilerine hafif gelen insanların ahvalinden de bu ibreti alacaktır. Bütün bu hallerde hikmetlerin hep aynı yönde ilerlediğini de görür. Bu hususta düşünmesi, korkunun afetlerini nefsinden uzaklaştırmasına yardım eder.

b. İnsanın, korktuğu şeyden kurtulacağına dair umudunun olması halinde zaten onu yok edeceğini bilmesi insanın şiddetli korkuyu hissetmesi, kendisini dehşete ve hayrete düşüren ve de onu defedecek çözümleri aramasına mani olan şeylerdendir.



اليها بالضباب الذي يتولد على وجه الارض فيخيل للانسان من بعد
انه جسم كثيف ليس فيه متنفس ولا عمل للبصر في ادراك شيء من
الاشخاص التي في حيزه فاذا افضى اليه وداخله وجده شبيها
بالهواء الذي فارقه من امكان التنفس من احتماله اياها اذا توسطها
وما وصفوه من ذلك امر موجود بالتجارب والاعتبار فانه ما من
احد الا وقد مرت به احوال مكروهة قاساها ووجد نفسه قبل
وقوعه فيها من الاشفاق والوجل في هيئة لم يجدها في مثلها
عند اندفاعه الى تلك الحالة وترتبطه اياها فيعلم ان احواله فيما
يستانف من المخاوف التي يستقبله شبيه باحواله فيما مر به منها
وكذلك ياخذ هذه العبرة من احوال غيره في المكاره التي نالت
اقواما فاحتملوها وهان عليهم ما قاسوا منها فانه يجد الحكم فيه
مستمرا على جهة واحدة فان تفكيره في هذا الباب مما يعينه على
صرف آفات الخوف عن نفسه ومنها ان يعلم ان الشيء المخوف
اذا كان مما يطمع في الاحتيال لصرفه فان استشعار الانسان
الخوف الشديد مما يدهشه ويحيره ويمنعه من طلب حيلة لدفعه

فيجتهد

[120a]

Bundan dolayı korktuğu ve çekindiği şeylerin meydana gelmesinin sebebi haline gelen halin nefsinde yer etmemesi için uğraşır.

c. İnsanın, korku afetinin def'inde nefsine öfke kuvvesiyle yardımcı olması. Bu, insanın korku ve dehşeti izhar etmenin nefsin zayıf ve başarısız olduğunu gösteren bir şey olduğunu, kadın, çocuk vb. zayıf nefislilere has bir durum olduğunu düşünmesidir. Böyle düşününce nefsine öfke duyar ve korkulan şeyler gerçekleştiğinde ne bir tahammül, ne bir dayanıklılık ne de nahoş ve ağır gelen hadiselere karşı koyabilmeye gücü yeten insanların düştüğü duruma düşmekten imtina eder. Bu hususta insanın gurur kuvvesinden aldığı yardımdan daha etkili ve faydalı başka bir silahı yoktur. Gururun, kral ve sultanların verdiği cezalarla imtihan edilen kötülerin ve suçluların kalplerini cesaretlendiren, onları ilginç bir sabra, yok edici ağır elemleri tahammüle ve acıdan kıvranmamaya götüren şey olduğu malumdur.

d. İnsanın, aşırı korku hissinin eşyanın hakikatini bilmeyen, korkutucu manzaralara gözü iliştiğinde görme tecrübesi ve kulağına gelen korkutucu şeyleri çok duyduğunda duyma tecrübesi bozulan gafil insanların yaptığı şey olduğunu bilmesi.

يجتهد في ان لا يمكن من نفسه شيئا يكون هو سبب وقوعه فيما
يخافه ويحذره ومنها ان يستظهر على نفسه في دفع آفة الخوف عنها
بقوة الغضب وهو ان يفكر في ان اظهار الخوف والفزع من خور
النفس وفشلها وانه امر خاص لضعاف الانفس من النساء والصبيان
واشباههم فغضب على نفسه يانفها من ان يوجد عند حضور
المخاوف في مثل احوال الذين لا يوجد عندهم جلادة ولا صرامة
ولا استقلال بالمكاره الواقعة والشدايد النازلة فانه لا
سلاح للانسان ابلغ في هذا الباب واغنى عنه من استعانه
بقوة الانفه فقد علم انها هي التي تشجع قلوب الذين يمتحنون
بعقوبات الملوك والسلاطين من اهل الاحداث والجرايم و
تحملهم على الصبر العجيب احتمال الآلام القوية المتلفة وترك
التصور منها ومنها ان يفكر ان استشعار الخوف الشديد
انما هو فعل الغر من الناس الذي لا يعرف الاشياء بحقايقها
ولم يستحكم منه تجارب البصر بوقوعه على المناظر القطيعة
ولا تجارب السمع في كثرة سماعه للاشياء التي يروعه وقوعها

[120b]

Böyle insanlar bilgileri genişlediğinde ve tecrübeleri arttığında, tıfıl bir gafilin korktuğu şeylerden daha az korkar ve daha az kaçar hale gelirler. Bu durum insanlarda ve hayvanların çoğunda mevcuttur. Temyiz kuvvesi henüz sağlam hale gelmemiş olan küçük ve tecrübesiz bir çocuğun aslında korkmaması gereken renklerden, seslerden ve başka şeylerden endişeye kapılıp korktuğunu ve ürktüğünü görürüz. Bu durumun çocuğun onların cahili olmasından ve zararsız olduklarını bilmemesinden kaynaklandığı malumdur. Eğer bunları gerçek manada bilirse, bunların dikkate alınmamasındaki durumu, bilinen şeylerinki gibi olur ve dikkate alınmazlar.

Daha önce savaş, ölü ve yaralı görmeyen yetişkin insanların görevlerinin başında böyle şeylere baktıklarında şiddetli bir korkuya ve büyük bir ürküntüye kapıldıklarını görürüz. Ancak savaşlara katıldıkça ve savaş ehli oldukça, böyle şeylere bakınca duydukları korku azalır ve neredeyse hiç etkilenmezler. Bundan ötürü, kralların çocukları ile diğer insanlardan harp sanatına aday olanlar, işin başında ölü ve yaralıları görmek

في سمعه وانه متى اتسعت معرفته وكثرت تجاربه قلل ذلك من
خوفه للأشياء التي يخافها الغر الطفل ونفاره عنها وذلك
امر موجود بالاعتبار في الناس وكثير من الحيوان فانا نجد الصبي
الغر الصغير الذي لم تستحكم منه قوة التمييز نفزع باشياء
من الالوان والاصوات وغيرهما حقها ان لا يرتاع منها
فيخاف ويرتاع لها فيعلم ان ذلك لجهله بتلك الاشياء وانها
غير ضارة وانه لو قوعها حق معرفتها لكان موقعها في ترك
الاكتراث لها موقعها من البالغ الكبير الذي يعرفها فلا يكترث
لها ونجد الكبار من الناس الذين لم تقع ابصارهم على الحروب
والقتلى والجرحى متى نظروا في بدا امرهم الى شيء منها لهم
ذلك هولا شديدا وافزعهم افزاعا قويا واذا طالت ممارستهم
للحروب وصاروا من اهلها قل ارتياعهم بعد ذلك للنظر الى
شيء منها ولم يكد يوثر فيهم ومن اجل ذلك كان ما جرت العادة
به في الذين يرشحون لصناعة الحروب من ابناء الملوك وغيرهم
بان يخرجوا وهم اطفال الى معارك الحروب لتقع ابصارهم

من اول

[121a]

ve bu hal üzere yetişmek, sonrasında gördüklerinde de artık korkmamak için henüz çocukken savaş meydanlarına çıkmayı âdet edinmişlerdir.

Yara, bere, yarık ve yanık gibi şeylerle uğraşan tabiplerin durumu da bu türündendir. Tabipler böyle şeylerle uğraşmaya alışıp gözleri aşinalık kazandığında, bu işe yeni başlamış olan ve henüz gözleri bu çirkin ve korkutucu şeylere alışmamış olanları korkutan şeyler artık onları korkutmaz.

Yine denizcilerin ve gemiye binenlerin denizin korkutucu unsurlarına ve dalgalarına alışmaları da bu türdendir. Bu kimseler sürekli bunlarla karşılaştıkları ve duyuları da onlara alıştığı için henüz yeni başlayanların duyduğu korkuyu duymazlar. Depremlerin çok olduğu bölgelere yerleşmiş olan insanlar hakkında da aynı hüküm geçerlidir. Bu insanlar depreme alıştıkları için artık onu dikkate almaz hale gelmişlerdir. Yaşadıkları bölgelerde deprem olmayan yahut uzun süredir deprem olmamış insanların kapıldığı korkuya bu insanlar kapılmazlar.

Söylediklerimizin bir benzeri de sık sık yakalandığı bir hastalık türüne insanın alışması durumudur. İnsan bir hastalığa ilk kez yakalandığında şiddetli bir korku ve elem duyar.

من اوّل الأمر على القتلى والجرحى ويتسوّا على تلك العادة فلا
يروعهم بعد ذلك النظر الى شيء منها ومن هذا النوع امر
الأطبّاء الذين يباشرون اثر القروح والجراحات والبطّ والكيّ
فانّهم متى اعتادوا مباشرة ذلك ومرنت ابصارهم عليه لم يرعهم
ما يروع الغفل من اهل تلك الصناعة الذين لم تسبق لهم عادة
بالنظر الى شيء من تلك المناظر الفظيعة الموحشة وكذلك
من هذا النوع اعتياد الملّاحين وركّاب السفن النظر الى اهوال
البحر ومواجها فانّهم لدوام مباشرتهم لذلك واعتياد حواسّهم
لاينالهم من روعته ما ينال الذي يبتدئ النظر اليه في اوّل
الأمر وكذلك حكم الذين ينزلون البقاع التي تكثر بها الزلازل
فانّهم لمّا اعتادوها صاروا لا يكترثون لها ولا يحفلون بها ولا
ينالهم من روعتها ما ينال اهل البقاع الذين لا يكون بارضهم
الزلازل او يطول عندهم بما حدث فيها بين الأزمان المتطاولة
وشبيه بما قلناه اعتياد الانسان لنوع من الأمراض تعتريه
كثيرا فانّه في اوّل ما يعرض له يشتدّ خوفه وتألّمه منه حتّى اذا

[121b]

Ancak bu hastalığa birçok kere peş peşe yakalandığı ve iyi olduğu dönemlerde de onun hakkındaki tecrübeleri arttığı takdirde başına gelen şeyi daha az dikkate alır hale gelir ve neredeyse hiç önemsemez. Bu durum, tecrübelerin işlevinde ve hislerin alışmasında geçerlidir.

İnsanın bir şeyden korkarken onun mahiyetini bilmemesi ile bu korkudan kurtulurken mahiyetini bilmesi hakkında bu hüküm aynen geçerlidir. Gözü veya kulağı korkutan bir şeyin mahiyetini bilmeyen kimseye, bunu bilenlerde görülmeyen bir ürkmenin geldiğini görürüz. Yine Güneş ve ay tutulmaları ile depremlerin sebeplerini bilen kimseler, bunları bilmeyen kimselerin kapıldığı korkuya kapılmazlar. Daha önce zikretmiş olduğumuz, küçük çocukların aslında tabiatları itibarıyla zararsız olan şeylerden duydukları korku da böyle bir şeydir.

Anlatmış olduğumuz hususlar, insanda mevcut olduğu gibi diğer bütün canlı türlerinde de mevcuttur. Canlılara korktukları şeylerden gelen korku, bunların mahiyetlerini bilmemelerinden kaynaklanmaktadır. At ve diğer binek türlerinin aslan ve diğer şeylerin resmedildiği heykellerden korkması gibi. Yine, kendilerini korkutması ve zarar verdikleri şeye yaklaştırmaması için dikilen siluetlerden birçok kuşun dehşete düşmesi gibi.

تابع عليه مرات وطال تجاربه له في سلامته عليه قل اكتراثه
بما يعتريه ولم يكد يعباء به هذا في فعل التجارب واعتياد الحواس
وللجهل بما يأتيه الشيء في اختلاف الخوف الى الانسان وللعلم
به في دفع ذلك الخوف عنه مثل هذا الحكم وذلك انا نرى
الجاهل لما يأتيه الشيء الذي يهول النظر او السمع ينال له من روعته
ما لا ينال العالم بعلة ذلك الشيء وشبهه مثل العالم باسباب
كسوف الشمس والقمر والزلازل فانه لا ينال من روعة احداثها
ما ينال الجاهل بتلك العلل وذلك من نوع ما ذكرناه من خوف
الصبيان الصغار من الاشياء التي يفزعون بها وهي غير
ضارة في طباعها وهذا الذي وصفناه موجود في عامة
الحيوان كما هو موجود في الانسان وذلك انا نجدها في خوفها
ما تخافه انما تؤتى من قبل جهلها بماهية الاشياء التي تخافها
من نفار الخيل وغيرها من الدواب من تماثيل صورة الاسد
وغير ذلك وكفزع كثير من الطير من الاشباح التي ينصبها
لكي ترتوعها فلا تقرب مما تخاف اضرارها به فانها لو كان لها

[122a]

Eğer bu hayvanlar bu suretlerin ve siluetlerin mahiyetlerini ve zararsız olduklarını bilselerdi onlardan kaçmazlardı.

Tecrübenin de aynı işlevi yerine getirdiğini görmekteyiz. Tecrübe, kendisinden kaçılan bir şeye birkaç defa yaklaşılıp alışma ve aşinalık sağlanacak kadar mâruz kalındığında kaçmayı ortadan kaldırır, korkuyu emniyete dönüştürür ve endişelenmeden, dikkate almadan o şeye yaklaşmayı sağlar.

Küçük çocuğun anlayış ve temyiz kuvvesinin güçlenmesiyle bu tür korkuları ortadan kalkmakta ancak hayvanın bir şeyi bilmemesinden ötürü başına gelen âfet ortadan kalkmamaktadır. Çünkü hayvanın tabiatında, insan tabiatında mevcut olan cehaletten bilgiye geçiş hali söz konusu değildir.

Bu anlattıklarımız içerisinde, nesnelerden korkma ve dehşete kapılma hallerini azaltma adına en etkili çözümlerin, onların daha çok bilinmesi ve tanınması olduğunu gösteren hususlar vardır. Bunların ardından duyma ve görme duyuları, duyulması hoş karşılanmayan şeyleri duymaya ve görülmesi korkutucu olan şeyleri görmeye alıştırılmalı, nefis bunların meşakkatine alışıp aşina hale gelene dek defalarca mâruz bırakılmalıdır. Sonrasında bunlar daha az dikkate alınır ve önemsenir hale gelir. İnsanın bu meşakkate tahammülü, nefsi için bir eğitim haline gelir. Hayvanın, kaçtığı şeye yaklaşması ve defalarca tekrar tekrar bakması için kırbaçla eğitilmesi, bu sayede ona alışması ve kendisindeki kaçma huyunun ve afetinin ortadan kalkmasında olduğu gibi.

علم بماهيّة تلك الصورة وتلك الأشباح وانّها غير ضارّة لما
نفرت عنها ونرى التجارب تعمل فيها فانّها اذا ادنيت الى الشيء
الذي تنفر منه مرارًا ويعرض عليه حتى تعتاده وتألفه اذهب ذلك
نفارها وآمن خيفتها حتى تدنوا منه غير حافلة به ولا مكترثة بر
فامّا الآفة التي يعتريها من جهة جهلها بالشيء فغير زايلة عنها
كما تزول عن الصبيّ الصغير اذا استحكمت منه قوّة الفهم والتمييز
لأنّه ليس في طباع البهيمة ان تصير من الجهل الى العلم كما يوجد ذلك
في طباع الانسان فيما وصفناه ما دلّ على ان بلغ الخيل في تعليل
عرض الخوف والفزع من الأشياء انّما هو استكثاره من العلم و
المعرفة بالأشياء ثمّ بتعويده حاستي سمعه وبصره النظر الى
ما يهوله نظره وسماع ما يكره سماعه وحمله نفسه على مشقة
ذلك مرّات حتى يألفه ويعتاده ثمّ يقل بعد ذلك اكتراثه ومبالاته
ويكون احتمالة تلك المشقة رياضة لنفسه كما تراض الدابة بالحمل
عليها بالسوط حتى يدنوا من الشيء الذي ينفر منه ويتكرّر عليه
نظرها مرّات فيألفه عند ذلك ويذهب عنها خلق النفار

122

[122b]

## Yedinci Bölüm
## Hüzün ve Kaygının Giderilmesi İle İlgili Düzenlemeler

Hüzün ve kaygı nefsânî rahatsızlıklar içerisinde önemli bir mevki işgal etmekte olup bu ikisi kalpte yer edindiği takdirde insana verdikleri zarar da büyük olur. Bu durum, sabrın aciz bıraktığı ve kaygının egemen olduğu insanın halinde, onun en vahşi surete dönüşmesinde, kendisi hakkında ortaya çıkardığı olaylarda açıkça görülür.

Biz şöyle dedik: Kaygı hüznün aşırı noktası ve şiddetli halidir. Kaygı, tutuşmuş bir alev gibi iken hüzün bu alevin sakinleşmesi sonrasında kalan kor gibidir. Kaygı, vücudun bitkin düşmesinde, nefsin şehvet kuvvelerinin değişmesinde, dinçliğinin, parlaklığının ortadan kalkmasında en etkili olan şeydir. İnsan bedeninin nuru ve ışığı olan nefis, gam ve hüzün hissedildiğinde sanki tutulmuş bir Güneş'e döner ve nuru gider, parlaklığı ortadan kalkar. Genel bir ifadeyle, kaygının neşenin zıddı bir etkide bulunduğu söylenebilir. Neşeli insanın yüzünün sevinçli, parlak ve aydınlık olduğunu görürken hüzünlü insanın bunun aksi bir halde olduğunu görürüz.

Korku, hoşlanılmayan bir şeyin ortaya çıkışından kaynaklandığı gibi hüznün ortaya çıkış sebebi de sevilen bir şeyin kaybedilmesidir. Hüzün, önceden ortaya çıkan nahoş bir şeyden kaynaklanırken korkunun kaynağı gelecekte ortaya çıkacak nahoş bir şeydir. Bu ikisi nefsânî rahatsızlıkların en kuvvetlileridir.

وآفته الباب السابع في تدبير دفع الحزن والجزع ان موقع
الحزن والجزع في الاعراض النفسانية موقع جليل عظيم الشان
فيما يرجع من ضررهما على الانسان اذا تمكنا من قلبه وذلك
بين مما يشاهد من حال الجزوع وتغيره الى اوحش صورة واحداثه
على نفسه احداثا كثيرة اذا عجزه الصبر واستولى عليه الجزع
وقد قلنا ان الجزع هو فرط الحزن وشدته فالجزع بمنزلة النار
الملتهبة والحزن هو كالجمر الباقي بعد سكون اللهب وهو اعمل شيء
في نهك البدن وتغيير قوى الشهوات من النفس واذهاب بهائها
ونشاطها وكان نفس الانسان التي هي نور بدنه وضياؤه في حال
استشعار الغم والحزن شمس قد كسفت وذهب نورها وبطل
اشراقها وفي جملة القول انه يفعل ضد ما يفعله المسرة فانا نرى
المسرور ضاحكا مستبشرا بهيا مسفرا ونرى وجه المحزون على
خلاف ذلك والحزن انما يعرض لفوت محبوب كما ان الخوف
يعرض من توقع مكروه فالحزن متولد من مكروه ماض والخوف متولد
من مكروه مستقبل وهما اقوى الاعراض النفسانية فاذا اجتمعا

[123a]

Eğer bir insanda ikisi birden ortaya çıkarsa ne hayatın tadını bırakırlar ne de yaşamın güzelliğini. İkisi birden ortadan kalktığında ise insan yaşamının güzelliğiyle mutlu olur ve hayatın tadını alır. Ancak bunların tamamen ve de her yönüyle ortadan kalkmaları bu dünyada mümkün değildir. Çünkü burası hüzün ve korkuların olmadığı bir yurt değildir. Bunların yok olmaları, ahiret nimetinin ve sevap yurdunun özelliklerindendir ki Allah Teâlâ bu yurdun ehlini şöyle nitelemiştir: "Onlara ne bir korku vardır ne de üzülürler" (Yunus, 62). Allah bu iki lafızda (korku ve üzüntü), bu insanların sevdikleri her şeyin ellerine geçeceğini ve hoşlanmadıkları her şeyin de zail olacağını belirtmiştir.

Şu kadar var ki biz burada korku ve hüznü zikretmekle bu ikisinden insana yakın olanları, onu endişelendiren ve sabrını yok edenleri kastediyoruz. Bununla birlikte insana uzak olan korku ve hüzün dünyanın tabiatında ve yapısında mevcuttur. Bunlara karşı herhangi bir çözüm olmadığı gibi defedilmelerinin de bir yolu yoktur.

Hüzün ikiye ayrılır. İlki, sebebi bilinen hüzündür. Meselâ ailesi, malı veya katında özel bir yeri olan sevdiği bir şeyi kaybettiği için üzülen insanın başına gelen durum gibi. Diğeri ise sebebi bilinmeyen hüzündür. Bu, insanın kalbinde bütün vakitlerde hissettiği ve dinçliğine, sevincini izhar etmesine, arzu ve lezzetlerden gerçek manada istifade etmesine mani olan kederdir. Bu durgunluk ve kırgınlığı ortadan kaldıracak bir çözüm de bilinmemektedir.

عَلَى الْأِنْسَانِ لَمْ يَبْقَ لَهُ لَذَّةُ حَيٰوةٍ وَلَا طِيبُ عَيْشٍ وَاِذَا زَالَ عَنْهُ
سَعِدَ بِطِيبِ عَيْشِهِ وَفَازَ بِلَذَّةِ حَيٰوتِهِ وَلَا يَجُوزُ اَنْ يَزُولَ عَنْهُ
فِي الْجُمْلَةِ وَبِكُلِّ وَجْهٍ وَهُوَ فِي هٰذِهِ الدُّنْيَا لِاَنَّهَا دَارٌ لَا تَخْلُو مِنَ
الْاَحْزَانِ وَالْمَخَاوِفِ وَاِنَّمَا ارْتِفَاعُهَا مِنْ شَرَائِطِ نَعِيمِ الْاٰخِرَةِ وَدَارِ
الثَّوَابِ الَّتِي وَصَفَ اللّٰهُ اَهْلَهَا بِاَنَّهُ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ فَاَدْرَجَ فِي هَاتَيْنِ اللَّفْظَتَيْنِ تَوَقُّعَ كُلِّ مَحْبُوبٍ عَلَيْهِمْ وَ
زَوَالَ كُلِّ مَكْرُوهٍ عَنْهُمْ غَيْرَ اَنَّا اِنَّمَا نُرِيدُ بِمَا نَحُثُّ بِهِ مِنْ ذِكْرِ الْخَوْفِ
وَالْحُزْنِ فِي هٰذَا الْمَوْضِعِ مَا قَرُبَ مِنَ الْاِنْسَانِ مِنْ كُلٍّ مِنْهُمَا فَاَقَلُّهُ
وَاَعْدَمُهُ الصَّبْرَ فَاَمَّا مَا بَعُدَ مِنْهُمَا عَنْهُ مِمَّا هُوَ مَوْجُودٌ فِي طِبَاعِ
الدُّنْيَا وَبِنْيَتِهَا فَلَيْسَ فِي ذٰلِكَ حِيلَةٌ وَلَا اِلَى دَفْعِهِ سَبِيلٌ وَالْحُزْنُ عَلَى
ضَرْبَيْنِ اَحَدُهُمَا مَا يَكُونُ مَعْرُوفَ السَّبَبِ كَاِنْسَانٍ يَعْرِضُ لَهُ الْحُزْنُ
مِنْ فَقْدِ مَحْبُوبٍ مِنْ اَهْلٍ اَوْ مَالٍ اَوْ شَيْءٍ خَاصِّ الْمَوْقِعِ مِنْهُ وَالْاٰخَرُ
مَجْهُولُ السَّبَبِ وَهُوَ غَمَّةٌ يَجِدُهَا الْاِنْسَانُ عَلَى قَلْبِهِ فِي عَامَّةِ الْاَوْقَاتِ
تَمْنَعُهُ مِنَ النَّشَاطِ وَاِظْهَارِ السُّرُورِ وَصِدْقِ الْاِسْتِمْتَاعِ بِشَيْءٍ مِنَ
اللَّذَّاتِ وَالشَّهَوَاتِ مِنْ غَيْرِ اَنْ يَعْرِفَ لِذٰلِكَ الْفُتُورِ وَالْاِنْكِسَارِ

123

[123b]

Sebebi bilinmeyen hüzün, bedenî rahatsızlıklardan kaynaklanır. Ortaya çıkışı, kanın saflığının azlığından, kanın soğuk olması ve değişmesinden kaynaklanmakta olup çözümü şu iki yoldan biri ile olur;

Biyolojik tedavi; kanın tasfiyesi, ısıtılması ve arıtılması işlevlerine sahip besinler ve ilaçlarla olur.

Nefsanî/ruhsal tedavi; biriyle konuşma, samimiyet kurma ve nefsin hoşlandığı şeylerden istifade etme vesileleriyle nefsin neşe kazanmasını sağlayacak güzel davranışlar yoluyla ve yine neşe kuvvesini harekete geçirecek güzel müzik vb. insanı ferahlatan ve nefsindeki kederi yok eden şeylerle olur.

"Sebebi bilinen hüzün" olarak ifade ettiğimiz hüzün ise sevilen bir şeyin kaybedilmesi yahut istenen bir şeyin güçlüğü hakkında düşünmekten kaynaklanır. Bu bölümde tedavisi anlatılacak olan da budur. Bu hüznü ortadan kaldırmak için biri içerden biri dışardan olmak üzere iki çözüme başvurulur.

Dışardan olanı; vaizlerin vaazı ve hatırlatıcıların hatırlatmasıdır. Daha önce şöyle demiştik: Bu, nefsânî rahatsızlıkların tıbbı olup tabibin biyolojik rahatsızlıkları tedavisinde kullandığı sıvıların ve ilaçların benzeridir.

İçerden olanı;

الذين يجدهما شيئا يحيل بهما عليه فاما الحزن المجهول السبب
فانه يرجع الى الاعراض البدنية وتولده انما يكون من قلة صفا الدم
ومن برده وتغيره وحيلة دفعه اما من طريق العلاج الجسماني فتصفية
الدم وتسخينه وترقيقه بما يفعل ذلك من الاغذية والادوية واما
من طريق العلاج النفساني فالتلطف لاجتلاب السرور الى النفس
بالمحادثة والمؤانسة والاستماع بما تطيب النفس به وبما يحرك
قوة السرور فيها من السماع الطيب واشباه ذلك من المعاني التي
بها يتفرج الانسان وينفى عن نفسه الغمة واما الحزن الذي قلنا
انه معروف السبب ويكون توله قبل التفكير في فقد محبوب او
بعد رمطلوب وهو قصد بالذكر علاجه في هذا الباب فانما يحال
لصرفه بحيلتين احداهما من خارج والاخرى من داخل اما التي
من خارج فوعظ الواعظين وتذكير المذكرين فقد قلنا فيما
تقدم ان ذلك هو طب الاعراض النفسانية وانه نظير الاشياء
التي يعالج بها الطبيب في الاعراض الجسمانية من الاسقية و
الادوية واما التي من داخل فابواب من التفكير يروض بها الانسان

نفسه

[124a]

insanın nefsini eğiterek sevilen bir şeyin elden kaçmasından veya istenen bir şeyin elde edilememesinden kaynaklanan keder ve hüznü nefisten gidermek için bir silah gibi hazır ettiği düşüncelerdir.

Bu düşünceler arasında şunlar zikredilebilir;

a. İnsanın, peşinden büyük bir üzüntünün geleceği, kendisine en büyük zararı verecek bedensel bir rahatsızlık hakkında düşünmesi. Bunu bildiği takdirde, en büyük sevilen olan nefsinin yerine, kendisine zarar veren ve üzerlerine titrediği aile, mal gibi kaybedeceği şeylerin geçmesine razı olmaz. Belki de insan sevdiği her şeyi, en büyük sevilen olan nefis dolayısıyla istemektedir. Ona bir zarar geldiğinde aşırı üzülmekte, kaybettiği şey kendisinin bir dalı (fer'i) olan aslı kaybetmekte ve kazancını sermayesinin tamamını elden çıkarma pahasına satan kimse gibi olmaktadır. İşte bu en büyük aldanma ve en açık kayıptır.

b. İnsanın, dünyanın yapısının ve kuruluşunun üzerine bina edildiği şu ilke hakkında düşünmesi; tamamen kendi istediği ve sevdiği doğrultuda ilerleyen, hiçbir sevdiğini kaybetmediği, istediği hiç bir şeyin imkânsız olmadığı bir yaşam hiç kimse için mümkün değildir. Eğer böyle olursa, insanın sevdiklerinden ve güzel bir yaşamdan elde ettiği her şey kazanç ve ganimet haline gelir. Ne zaman nefsine bu düşünce yerleşirse taşırsa eline geçen her lezzetten güzelce istifade eder ve talep edip de elde edemediği şeylerin kaybı büyük olmaz,

نفسه ويجعلها سلاحا وعدة لصرف الغم والحزن عن نفسه
اذا اعتراه شئ منها لفقد محبوب او تعذر مطلوب فمن تلك
الابواب ان يفكر فيما يمكن ان يعقبه الحزن المفرط من علة بدنية
ترجع باعظم الضرر عليه فلا يرضى مع معرفته بذلك ان يقنع
نفسه التي هي المحبوب الاجل محبوبا سواه يفقده من اهل او مال
او شئ مما يضن به ويشاح عليه وهو بما يزيد كل شئ من المحبوبات
لمكان هذا المحبوب الاعظم الذي هو النفس فيعمل باوفاط التحزن
في تلفها وتفيت به الاصل الذي كان ما فقده فرعا له
فيكون كمن تبع ربحا بقوته براس ماله كله وذلك هو اعظم الغبن
وابين الخسران ومنها ان يفكر فيما عليه بنية الدنيا وتاسيسها
من انه لا يصفو لاحد فيها عيش على تمام ارادته ومحبته حتى
لا يفقد محبوبا ولا يتعذر عليه مطلوب وانه اذا كان كذلك
فان كل ما حصله فيها من محبوب او صفا عيشة فهو فايدة و
غنيمة فانه متى انزلها من نفسه هذه المنزلة طاب له الاستمتاع
بكل ما تخلص له من لذة ولم تعظم حسرته على ما يفوته من طلبته

[124b]

bu dünya hayatı boyunca yaşadığı hayat güzelleşir.

c. İnsanın, başına gelen felaketler karşısında sabır kuvvesini kaybederse daha büyük bir felaketle karşı karşıya kalacağını düşünmesi. Zira dünya bu tür hadiseler ve musibetlerle dolu olup eğer insan bunlara karşı koyamayacak bir halde olursa peş peşe gelen ve katlanan felaketlere uğramaya devam eder. Ancak endişeyi terk etmek suretiyle nefsini eğitirse müstakbel felaketlerle arasını keskin bir surette açmış olur ve sabrın azlığından dolayı bir felaketin birçok felakete dönüşmesine de razı gelmez. Aksine mutluluğunu ikmal etmek için birçok felaketi bir felakete indirmeye talip olur.

d. İnsanın, başa gelen hadiseler ve sıkıntılarda nefsin hüzne ve endişeye teslim edilmesinin düşük, başarısız kimseler ile zayıf tabiatlı kadın ve çocuk gibilerinin, bunlara katlanmanın ve sabretmenin ise kesin kararlı ve kamil insanların işi olduğunu düşünmesi. Bu insanlar başlarına gelen sıkıntılara katlanarak, onları sabır ve teslimiyetle karşılayarak geriye aktarılan haberler bırakmışlar ve bu sayede onlar için güzel şeyler anlatılır olmuş, bu haller daha sonraları kendileri için bir övgü kaynağı haline gelmiştir. İnsan bunları aklında tuttuğu takdirde, aciz ve nakıs insanların zemmedilen bu yolunu seçmek yerine

وطابت له عيشته مدة حيوته في هذه الدنيا ومنها ان يفكر في
انه متى عدم من نفسه قوة الصبر على رزية من الرزايا كان ذلك
اعظم الرزء عليه وذلك ان الدنيا مملوة من الحوادث والنوايب
فاذا كان من شان الانسان ان لا يستقل قوته باحتمال تلك الحوادث
لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه واذا راض نفسه بترك
الجزع فقد حسم بذلك مروة الرزاء المستقبلة عن نفسه فلا يرضى
بان يجعل بقله الصبر الرزية الواحدة رزايا كثيرة بل يخطب
من يجعل الرزايا الكثيرة رزية واحدة ليستكمل بذلك السعادة
ومنها ان يفكر في ان استلام النفس الى الحزن والجزع في النوازل
والحوادث من فعل اهل الخور والفشل الضعاف الطبايع كالنساء
والصبيان وان التجلد والتصبر عليها من مذاهب اهل الحزم و
الكمال الذين ابقوا الانفسهم الاخبار المأثورة بما اخذوا انفسهم
به من التجلد على النوايب والتلقي لها بالصبر والاستسلام فبقيت
لهم بذلك الاحاديث الجميلة وصارت مآثرهم من بعدهم يثنى
بها عليهم فلا يرضى لنفسه بان يختار ذلك المذهب الذميم الذي

هو

[125a]

kesin kararlı, faziletli, kâmil ve seçkin insanların şerefli yolunu seçer.

e. İnsanın, -zikrettiğimiz gibi- nefsinin asıl olduğunu ve sevilen her şeyi onun için istediğini, o salim oldukça sevilen her şeye onun bekası uğruna katlandığını düşünmesi. Onun dışındaki her şey o baki olduktan sonra küçüktür. Onlar için geri kalıp zayıf düşmek, kayıplarından ötürü şiddetli hüzne kapılmak gerekmez.

f. İnsanın, başına gelen felaketlerin daha önceden yaşayan birçok insanın ve de kendisi ile aynı dönemde yaşayanların da başına geldiğini düşünmesi. Onlarla bu hususta ortaklık taşımaktadır ve onlar da aynı şekilde bu sıkıntılardan paylarına düşeni ve hatta daha da fazlasını almışlardır. İnsanı üzen bir şey herkes için müşterek olduğuna göre bundan duyduğu esefin çok şiddetli olmaması gerekir. Çünkü insanın tabiatında, nahoş bir şeyde kendisine bir örnek bulduğu zaman, ortakları dolayısıyla derdinin azalması hali söz konusudur.

g. İnsanın, başına bir sıkıntı geldiğinde, nefsi mevcut olduğu müddetçe ondan daha büyüğü ve ağırı ile de karşılaşabileceğinin mümkün olduğunu düşünmesi. Daha basit olanla daha büyüğünden kurtulduğu zaman, imtihan edildiği bu durum şükretmesi gerekli bir nimet yerine geçmiş olur. Bununla daha büyüğünden korunduğu vakit, daha büyük felakete kıyasla daha küçük felaket hüzünlenmek yerine sevinmeyi gerektiren bir kazanca dönüşür.

هُوَ مَذْهَبُ اَهْلِ الْعَجْزِ وَالنَّقْصِ عَلَى هٰذَا الْمَذْهَبِ الشَّرِيفِ الَّذِي هُوَ
مَذْهَبُ اَهْلِ الْحَزْمِ وَالْفَضْلِ وَالْكَمَالِ وَالنُّبْلِ وَمِنْهَا اَنْ يُفَكِّرَ فِي اَنَّ
نَفْسَهُ اِذَا كَانَتْ هِيَ الْاَصْلَ كَمَا ذَكَرْنَا وَلَهَا تُرِيدُ كُلَّ مَحْبُوبٍ وَبِسَبَبِ
بَقَائِهَا بِتَكَلُّفِ كُلِّ مَطْلُوبٍ مَتَى سَلِمَتْ لَهُ فَكُلُّ مَا سِوَاهَا صَغِيرٌ مَعَ بَقَائِهَا
لَا يَجِبُ الْاَحْزَالُ لَهُ وَاسْتِشْعَارُ الْحُزْنِ الشَّدِيدِ لِفَقْدِهِ وَمِنْهَا اَنْ يُفَكِّرَ
فِيمَا لَا يَنُوبُهُ نَائِبَةٌ فِي هٰذِهِ الدُّنْيَا اِلَّا وَقَدْ نَابَتْ خَلْقًا كَثِيرًا سِوَاهُ
مِنَ الَّذِينَ تَقَدَّمُوهُ وَالَّذِينَ هُمْ مَعَهُ فِي عَصْرِهِ وَلِاَنَّهُمْ شُرَكَاؤُهُ فِيهَا
وَالْاٰخِذُونَ مِنْهَا بِمِثْلِ حَظِّهِ وَاَكْثَرَ مِنْهُ وَاَنَّهُ اِذَا كَانَ مَا خَزَنَهُ اَمْرًا
مُشْتَرَكًا لِلْجَمِيعِ فَحَقُّهُ اَنْ لَا يَشْتَدَّ اَسَفُهُ عَلَيْهِ لِاَنَّ مِنْ طِبَاعِ
الْاِنْسَانِ اَنَّهُ مَتَى وَجَدَ اُسْوَةً فِي اَمْرٍ مِنَ الْاُمُورِ الْمَكْرُوهَةِ قَلَّ اَكْتِرَاثُهُ
لَهُ لِوُجُودِ الشُّرَكَاءِ فِيهِ وَمِنْهَا اَنْ يُفَكِّرَ فِيمَا يَدْفَعُ اِلَيْهَا فَقَدْ كَانَ مُمْكِنًا
اَنْ يُنَابَ بِمَا هُوَ اَجَلُّ مِنْهَا وَاَعْظَمُ مَا دَامَتْ نَفْسُهُ مَوْجُودَةً وَاَنَّهُ اِذَا
صُرِفَ عَنْهُ الْاَجَلُ بِمَا هُوَ اَيْسَرُ مِنْهُ فَاِنَّ الَّذِي نِيبَ بِهِ قَدْ قَامَ مَقَامَ نِعْمَةٍ يَلْزَمُهُ
الشُّكْرُ عَلَيْهَا اِذَا وُقِيَ بِهِ مَا هُوَ اَعْظَمُ مِنْهُ فَصَيَّرَ الْمُلِمَّةَ الصُّغْرَى
بِقِيَاسِهَا اِلَى الْعُظْمَى فَائِدَةً يَجِبُ الْاِبْتِهَاجُ بِهَا دُونَ التَّحَزُّنِ لَهَا وَمِنْهَا

[125b]

h. İnsanın, ilk sırasında nefsin yer aldığı geriye kalan nimetler hakkında düşünmesi. İnsanın elinden kaçana ulaşması mümkün olduğu gibi kalanlara ulaşması da mümkündür. İnsan kendisi için baki kalacak sevilen bir imtihanı inceden inceye düşündüğü, bunu sıkça aklına getirdiği ve hemen peşinden mutlu olacağı bir şeyi düşündüğü takdirde kaybettiği şeye karşı teselli bulur, başına gelenlerin verdiği üzüntü kalkar, bunun karşısında kaim olur, üzüntü neşeye keder de sevince dönüşür.

ı. İnsanın, başa gelen sıkıntılardan doğan her hüznün ardından yeni günlerin geleceğini ve kendisini teselli edeceğini düşünmesi. Yine en zor vaktin sıkıntının vuku bulduğu ve içinde bulunduğu vakit olduğunu, ardından gelen bütün vakitlerin ondan daha kolay geleceğini ve bu sıkıntıdan doğan hoşnutsuzluğun hafifleyeceğini düşünmesi. Hoşlanılmayan bu durum ortadan kalkınca nefis emniyete kavuşarak rahatlayacaktır. İnsanın içinde bulunduğu ahval günden güne eksilir ve hoşlanılmayan şeyin yok olması hususundaki düşünce hemen o anda bir neşe getirir.

İşte bütün bu zikrettiğimiz fikirler, felaket ve sıkıntıların yaşandığı zamanlarda kendilerinden yardım istenmesi hüzün ve endişenin yok edilmesinde faydalı olan şeylerdendir. Bunlar, bu amaçla başvurulan çözüm yolları olup kullanılmalarında inşallah açık bir fayda söz konusudur.

**Sekizinci Bölüm**
**Göğüs Vesveselerinin ve Kendi Kendine Konuşmaların Giderilmesi**

Daha önce,

ان يفكر فيما بقي له بعد الذي رزيه من النعم التي اولاها نفسه ثم
ما بعدها وانه قد كان حاريا ان يرزا الباقي كما رزي
الفايت فاذا تامل ما بقي له من مسه محبوبه واكثر عرضه على نفسه
واستعقب بذلك سرورا يسليه عن المفقود ونفى عنه غمة
الرزيه ويقوم بازائها ويستحيل بذلك الترح فرحا والحزن سرورا
ومنها ان يفكر في ان كل حزن يحدث برزيه واقعه فان الايام
لابد من ان محلقها وتحدث سلوه عنها وان اصعبا وقاتها وقت
حدوثها الذي هو فيه وان كلا مما وراه من اوقاتها عليه اسهل
ومكروه تلك الرزيه عليه اخف فيستريح بمنيه نفسه من زوال
ذلك المكروه عنه وانه في عابر احواله كل يوم الى نقصان والتفكير
في ارتفاع المكروه يعقب سرورا عاجلا فهذه المعاني التي ذكرناها
من ابواب الفكر مما ينفع الاستظهار به في صرف الحزن والجزع عند
النوايب والنوازل وهي الحيل التي تحتال بها لذلك وفي استعمالها
منفعة ظاهرة ان شاء الله تعالى **الباب الثامن** في الاحتيال
لدفع وساوس الصدر واحاديث النفس قد ذكرنا فيما تقدم ان من

[126a]

kendi kendine konuşmanın ve vesvesenin nefsânî rahatsızlıklardan olduğunu söylemiştik. Bu rahatsızlık, insana en çok tesir eden ve eziyet veren rahatsızlıktır.

Bu rahatsızlık, dediğimiz gibi nefsânî rahatsızlıklardan biri olsa da, sırf nefsânî bir rahatsızlık değildir. Onda bedenî rahatsızlıkların da bir iştiraki söz konusudur. Gam, öfke, korku, hüzün gibi nefsânî rahatsızlıklardan, herhangi bir insanın uzun süre yahut hemen her zaman uzak kalması söz konusu değildir. Kendi kendine konuşma şeklindeki bu rahatsızlık ise özel bir rahatsızlık olup verdiği sıkıntı belki insanların çoğuna ömür boyunca isabet etmemektedir. Bu, onların kendi kendine konuşmaya ve vesveseye hiç yakalanmıyor olmalarından değildir. Çünkü bu diğer nefsânî rahatsızlıklar gibi herkesin başına gelebilecek bir şeydir. Herkeste bir rahatsızlığa sebebiyet verecek derecede ortaya çıkmayışı, rahatsızlığın herkese eziyet verecek, meşgul edecek, korkulmaması gereken şeylerden korkutacak ve hayatını çekilmez hale getiren şeyleri nefsinde tasvir edecek şekilde isabet etmemesinden ötürüdür. Bundan dolayı, bu rahatsızlıkta bedenin de iştirakinin olduğunu söyledik. Ancak bunların bedenî rahatsızlıklarda olduğu gibi beden üzerinde etkili olmalarından korkulmaz. Çünkü bedenî rahatsızlıklar, vesvesenin insanı götürebileceği sızılardır. Dolayısıyla vesvese gibi tuzakları yoktur.

الأعراض النفسانية احاديث النفس ووساوسها فانها من اقويها
تأثيرا في الانسان واكثرها ايذاء له وهذا العرض وان كان
احدا لأعراض النفسانية كما قلنا فانه ليس من خالصها بل فيه
شركة للاعراض البدنية وذلك ان الاعراض النفسانية التي هي
مثل الغم والغضب والخوف والحزن لا يخلو احد من ان يصيبه شيء
منها في الوقت بعد الوقت بل في عامة اوقاته واما هذا العرض
الذي هو حديث النفس فانه عرض خاص وربما سلم عليه كثير من
الناس حتى لا يصيبه شيء من اذاه في مدة اعمارهم ليس من
جهة انهم يحلون من احاديث النفس ووساوسها فان ذلك شيء
مشترك لجميع الناس مثل الاعراض النفسانية الاخر ولكن من
جهة انه لا يصيب كلا من هذا العرض ما يؤذيه ويشغله و
يخوفه ما لا يجب ان يخافه ويصور في نفسه ما ينغص عليه عيشه
فلذلك قلنا انه عرض فيه شركة للبدن الا انه يخاف على البدن
منه ما يخاف عليه من الاعراض البدنية لان الاعراض البدنية
انما هي اوجاع يحور ان تودي الانسان اليه فليس له مثل مكروهها

[126b]

Bu rahatsızlık kimi zaman insanın tabiatından ve doğumunda ortaya çıkıp bunu gösteren bir şeyden kaynaklanırken kimi zaman daha önceden alışkın olmadığı, herhangi bir vakitte bilinmedik bir şekilde arız olan bir durumdan kaynaklanır.

İnsanın tabiatında ve doğumundan itibaren mevcut olan vesvese türü, ömrü boyunca ondan hiç ayrılmasa da tabiatına yabancı bir vesvesenin verdiği sıkıntıdan daha az sıkıntı verir. Çünkü bilinmedik bir şekilde ortaya çıkan vesvese, daha kuvvetli ve zorlu bir şekilde ortaya çıkar ve şiddetlenmesinden ve artmasından emin olunmaz, insanı takatinin yetmeyeceği sıkıntılara götürebilir. Tabiatı itibarıyla ortaya çıkan vesvesenin ise artması mümkün olmayıp aksine insanın devamlı surette alıştığı şey gibi arız olur; önem verilen birtakım meşguliyetler esnasında gönülden çıkıp giderken meşguliyetin sona ermesiyle geri döner.

Bu rahatsızlığın ahvali hakkında söylediklerimiz ve onun insana kimi zaman tabiatı itibarıyla kimi zaman da yabancı, bilinmedik bir şekilde arız olması, bedeninde arız olan rahatsızlıklara benzemektedir. Bu rahatsızlıklardan bazıları insanın mizaç yapısı, beden terkibi ve doğumundaki aslî hal dolayısıyla ortaya çıkar. Çokça arız olmasından ve peş peşe vuku bulmasıyla insanın alışmasından dolayı insanın tabiatı gibi olur.

مِنْ هٰذِهِ الْجِهَةِ وَهٰذَا الْعَرَضُ قَدْ يُوجَدُ مَرَّةً فِي الْأِنْسَانِ مِنْ قِبَلِ
الطَّبْعِ وَمَا يَقَعُ فِي الْمَوْلِدِ مِنْ دَلَالَةٍ تَدُلُّ عَلَيْهِ وَتُوجَدُ فِيهِ مَرَّةً أُخْرَى
كَالشَّيْءِ الْعَارِضِ الَّذِي لَا يَكُونُ لَهُ بِهِ عَهْدٌ ثُمَّ يَحْدُثُ عَلَيْهِ فِي وَقْتٍ
مِنَ الْأَوْقَاتِ غَرِيبًا وَالَّذِي يُوجَدُ مِنْهُ فِي طَبْعِ الْأِنْسَانِ وَمَوْلِدِهِ
وَإِنْ كَانَ لَزِمَ لَهُ فِي أَيَّامِ عُمْرِهِ فَإِنَّهُ أَسْلَمُ لَهُ مِمَّا يَنَالُهُ غَرِيبًا
عَنْ طَبْعِهِ لِأَنَّ الَّذِي يَعْرِضُ لَهُ مِنْهُ غَرِيبًا يَعْرِضُ بِقُوَّةٍ وَصُعُوبَةٍ
وَلَا يَنْمِي مِنْ اشْتِدَادِهِ وَتَزْيِيدِهِ عَلَيْهِ حَتَّى يُؤَدِّيَهِ إِلَى مَا لَا يَكُونُ
لَهُ طَاقَةٌ بِاحْتِمَالِهِ وَأَمَّا الَّذِي يَقَعُ لَهُ بِالطَّبْعِ مِنْهُ فَلَا يَجُوزُ
تَزْيِيدُهُ عَلَيْهِ بَلْ يُوجَدُ كَالشَّيْءِ الَّذِي يَعْتَادُهُ دَائِبًا وَيَزُولُ عَنْ
ضَمِيرِهِ بِالْأِشْتِغَالِ بِالْمُهِمَّةِ الَّتِي تَعْتَرِضُ دُونَهُ ثُمَّ تُعَاوِدُهُ إِذَا خَلَا ذِرْعُهُ
مِنْهَا وَالَّذِي وَصَفْنَا مِنْ أَمْرِ هٰذَا الْعَرَضِ وَأَنَّهُ يَعْرِضُ لِلْأِنْسَانِ
مَرَّةً بِالطَّبْعِ وَمَرَّةً غَرِيبًا عَنْهُ شَبِيهًا بِمَا يَعْرِضُ لَهُ فِي بَدَنِهِ مِنَ
الْأَمْرَاضِ الْبَدَنِيَّةِ فَإِنَّ مِنْهَا مَا يَقَعُ لِلْأِنْسَانِ بِهَيْئَةِ مِزَاجِهِ
وَتَرْكِيبِ بَدَنِهِ وَفِي أَصْلِ مَوْلِدِهِ فَيَصِيرُ كَالطَّبِيعَةِ لِكَثْرَةِ مَا يَعْرِضُ
لَهُ وَمَا يَعْتَادُهُ مِنْهُ فِي الْوَقْتِ بَعْدَ الْوَقْتِ وَذٰلِكَ مِثْلُ مَا يُوجَدُ

متاذيا

[127a]

Eziyet veren baş ağrısı, göğüs, mide ve kulak ağrıları ile doğumdan itibaren mevcut olan ve verdiği eziyet sürekli devam eden diğer ağrılar gibi. Bunlar tedavide kullanılan ilaçlar veya insanın sükûn bulması ile ortadan kalkar. Bu şekilde ortaya çıkan ağrılar da bilinmedik bir şekilde ortaya çıkanlara göre daha emniyetlidir.

İnsana isabet eden ve onun alışkanlığı haline gelen rahatsızlık, kara safranın tabiatından kaynaklanır. Çünkü kötü fikirleri ve eziyet verici kendi kendine konuşmaları doğuran, insanı türlü türlü düşüncelere ve vesveselere götüren odur. Kara safra insanda iki cihetten galip hale gelir:

1. Beden mizacının kara safra olması. Yaratılışı ve arzî-soğuk-kuru tabiatına nispet edilen ahlakı bakımından varlığının başlangıcındaki ahlâttan galip olanın kara safra olması.

2. Yaratılışının başlangıcı itibarıyla tabiatının siyah mizaç üzere olmaması, aksine siyaha dönüşen balgamdan arız olması. Bu durum, ilk yaratılışında insanın mizacının balgam ve sarı safradan mürekkep olması durumunda gerçekleşir. Safra balgam üzerinde etkili olur

متأذيا بصداع او بوجع من الأوجاع مثل وجع الصدر او وجع
المعدة او وجع الأذن وغير ذلك من الأوجاع التي تقع للانسان
من اصل مولده فلا يزال ينوبه منها ما يؤذيه ثم يزول عنه
بعلاج يتداوى به او بسكون من ذاته فيكون ما يعرض له من
الأوجاع على هذه الجهة اسلم مما يعرض له من مثله غريبا و
الذي يصيب الانسان من هذا العرض فيصير عادة له انما يتولد
من طبيعة المرة السوداء لأنها هي التي تولد الفكر الرديئة و
احاديث النفس المؤذية وتهيج على الانسان ضروب الخواطر
والوساوس والمرة السوداء يغلب على الانسان بجهتين احدهما
ان تكون هي مزاج بدنه والغالب عليه من الأخلاط في بدئ
كونه في خلقته واخلاقه التي تنسب الى طبيعتها التي تكون
هي ارضية باردة يابسة والجهة الثانية ان لا يكون مطبوعا
على مزاج السوداء في بدئ الخلقة بل يكون عارضة من بلغم
يستحيل اليها وانما يكون كذلك اذا كان مزاج الانسان في
اول الخلقة مركبا من بلغم ومن مرة صفرا معا فتعمل المرة في البلغم

[127b]

ve hararetiyle onda kuruluklar ortaya çıkararak onu siyaha dönüştürür. Çünkü balgamın tabiatı soğukluk ve rutubettir. Sarı safra onda etkili olup kendisini kuruttuğunda siyah tabiata dönüşür. Bu da tabiatı böyle olanlarda kötü fikirlerin ve kendi kendine konuşmaların ortaya çıkmasına sebebiyet verir.

Ancak bu şekilde ortaya çıkan kara safranın etkisi, kuvvet ve şiddet bakımından halis siyah tabiatının ulaştığı etkiye ulaşamaz. Çünkü bu tür cevherî ve aslî iken diğeri arızîdir, cevherî değildir.

Aslî siyah mizaç insanda ona delâlet eden birtakım alametler vasıtasıyla bilinir. Bu alametler, insanın vücut yapısı itibarıyla sağlam kemikli, kuru sinirli, kuru ciltli, ağırkanlı, az saçlı, terkibi sıkı ve donuk renkli olmasıdır. Ahlak itibarıyla ise huysuz, asık suratlı, daima başı öne eğik, çoğunlukla sessiz, yavaş hareketli ve çabuk sinirlenmezdir. Ancak sinirlendiğinde de gazabı hemen yok olmaz. Kindardır, zor razı olur, kasveti şiddetli, kendisi için değişen veya aleyhinde bulunan kimse için safa haline rücuu azdır.

Bu rahatsızlığı taşıyan kimse eğer sayılan sıfatların aksi sıfatları taşıyorsa

وَتُحدِثُ فِيهِ جُفُوفًا بِحَرارَتِها فَتَستَحِيلُ إِلَى السَّوداءِ لِأَنَّ طَبِيعَةَ
البَلغَمِ البَردُ وَالرُّطُوبَةُ فَإِذا عَمِلَت فِيهِ المِرَّةُ الصَّفراءُ فَيَبَسَتهُ
استَحالَ إِلَى طَبِيعَةِ السَّوداءِ فَعَلَت فِي صاحِبِها فِعلًا مِن تَولِيدِ
الفِكرِ الرَّدِيَّةِ وَأَحادِيثِ النَّفسِ إِلَّا أَنَّ الَّذِي تَفعَلُهُ السَّوداءُ
المُتَوَلِّدَةُ بِهٰذِهِ الجِهَةِ لا يَبلُغُ فِي القُوَّةِ وَالشِّدَّةِ مَبلَغَ ما تَوَلَّدَهُ
طَبِيعَةُ السَّوداءِ الخالِصَةِ لِأَنَّ ذٰلِكَ النَّوعَ مِنها هُوَ شَيءٌ جَوهَرِيٌّ
أَصلِيٌّ وَهٰذا النَّوعُ شَيءٌ عارِضٌ غَيرُ جَوهَرِيٍّ وَإِنَّما يُعرَفُ مِزاجُ
السَّوداءِ الأَصلِيَّةِ فِي الإِنسانِ بِعَلاماتٍ تَدُلُّ عَلَيها وَ
تِلكَ العَلاماتُ هِيَ أَن تَكُونَ فِي خِلقَةِ جَسَدِهِ مَكسَرُ العُظمِ
يابِسُ العَصَبِ قَحلُ الجِلدِ غَلِيظُ الدَّمِ جاسِي الشَّعرِ مُلتَزُّ التَّركِيبِ
كَمِدُ اللَّونِ وَيَكُونُ فِي أَخلاقِهِ شَرسٌ عَبُوسُ الوَجهِ قَطُوبٌ دائِمُ
الأَطرافِ كَثِيرُ السُّكُوتِ بَطِيءُ الحَرَكاتِ لَيسَ سَرِيعَ الغَضَبِ إِلَّا
أَنَّهُ إِذا غَضِبَ لَم يَزُل عَنهُ غَضَبُهُ سَرِيعًا بَل يُوجَدُ حَقُودًا بَطِيءَ الرِّضا
شَدِيدَ القَساوَةِ قَلِيلَ الرُّجُوعِ لِمَن يَعتَذِرُ لَهُ أَو يَجِدُ عَلَيهِ إِلَى حالِ
الصَّفاءِ فَإِذا وُجِدَ صاحِبُ العَرَضِ بِخِلافِ هٰذِهِ الصِّفاتِ وَهُوَ

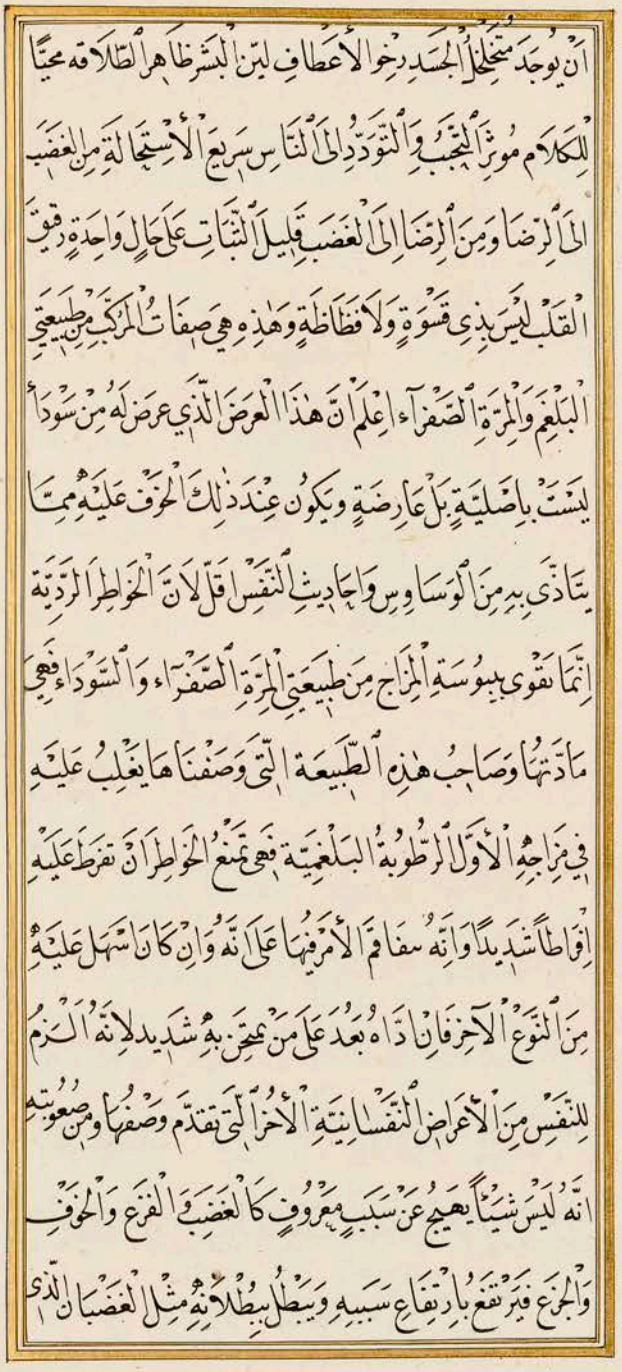
ان ديمر

[128a]

yani gevşek vücutlu, zayıf sinirli, yumuşak ciltli, neşeli, konuşmayı seven, insanlarla muhabbet ve sıcaklık kurmayı tercih eden, öfke halinden rıza haline, rıza halinden de öfke haline çabucak dönen, bir hal üzere sebatı kısa süren, rakik kalpli olup kasvetli ve kaba değilse bütün bunlar balgam ve sarı safra tabiatlarından mürekkep olanların sıfatlarıdır. Bil ki bu kimseye arız olan siyah mizaç, aslî değil arızîdir. Ortaya çıktığı durumda vesvese ve kendi kendine konuşmadan kaynaklanan eziyetten duyulan korku daha az olur. Çünkü kötü düşünceler sarı ve siyah tabiatlardan olan mizacın kuruluğu ile güçlenir. Bu da onun kaynağıdır.

Aktardığımız bu tabiatı taşıyan kimselerin ilk mizaçlarında balgam rutubeti galip olur. Bu da akla gelen düşüncelerin çok aşırıya kaçmasına mani olur ve durum dayanılmaz bir hal alır. Bu durumda, her ne kadar diğer türe göre vaziyet daha kolay olsa da, bununla imtihan olan kimsenin eziyeti şiddetlidir. Çünkü o, daha önce anlatılan diğer nefsânî rahatsızlıklara göre nefse daha sıkı bir şekilde bağlı kalır.

Bu rahatsızlığın zorlukları arasında bilinen bir sebepten harekete geçiyor olmaması vardır; öfke, dehşet, korku ve endişe gibi hallerin yükselmesiyle artmadığı gibi ortadan kalkmasıyla da yok olmaz.


أن يوجد متخلخل الجسد رخو الأعطاف لين البشر ظاهر الطلاقة محيا
للكلام موثر التجب والتودد الى الناس سريع الاستحالة من الغضب
الى الرضا ومن الرضا الى الغضب قليل الثبات على حال واحدة رقيق
القلب ليس بذي قسوة ولا فظاظة وهذه هي صفات المركب من طبيعتي
البلغم والمرة الصفراء اعلم ان هذا العرض الذي عرض له من سوداء
ليست باصلية بل عارضة ويكون عند ذلك الخوف عليه مما
يتاذى به من الوساوس واحاديث النفس اقل لان الخواطر الردية
انما تقوى بيبوسة المزاج من طبيعتي المرة الصفراء والسوداء فهي
مادتها وصاحب هذه الطبيعة التي وصفنا ها يغلب عليه
في مزاجه الاول الرطوبة البلغمية فهي تمنع الخواطر ان تفرط عليه
افراطا شديدا وانه سفا م الامر فيها على انه وان كان اسهل عليه
من النوع الآخر فان اداه بعد على من يمتحن به شديد لانه الزم
للنفس من الاعراض النفسانية الاخر التي تقدم وصفها ومن صعوبته
انه ليس شيئا يهيج عن سبب معروف كالغضب والفزع والخوف
والجزع فيرتفع بارتفاع سببه ويبطل ببطلانه مثل الغضبان الذي

[128b]

Meselâ öfkeli kimse intikam almak suretiyle hıncını çıkarır veya kendisini öfkelendiren şeyin üzerinden uzun süre geçmesiyle kini diner. Nefsi bu rahatsızlıktan sükûnete kavuşur, bundan dolayı eziyet duymaz. Yine korkan kimsenin kalbinden onu korkutan şey zail olduğunda ürkmesi yok olur ve tekrar emniyete, nefis dinginliğine kavuşur. Anlatılan diğer rahatsızlıklar hakkında da ortaya çıkma ve yok olma bakımından aynı hüküm geçerli olup bunlar uzun günler boyunca insanın başına bir defa gelebilir ve belki de insan, ömrü boyunca bunların çoğundan salim kalır. Zira her zaman insanı endişeye düşürecek bir öfke varit olmadığı gibi aşırı derecede korkutacak bir korku da olmaz. Bu bakımdan bu rahatsızlıklar hakkındaki durum kolaylık arz eder.

Ancak burada işlemekte olduğumuz rahatsızlık yani kendi kendine konuşma ve vesvese, sebebi bilinmeyen bir rahatsızlık olup gerçekte onu doğuran bir hastalık da yoktur. Bazı insanların tabiatında bu rahatsızlık anlattığımız üzere doğumdan kaynaklanır. Böyle bir kimsenin, hakikati olmayan kötü bir fikirden eziyet gördüğünü gösteren bir delâlet mevcuttur. Bu hastalık kendi kendine konuşma olarak isimlendirilir. Zira nefsi sürekli kalbin vesvesesi olan şeyleri anlatıp durmaktadır.

Bu konuşmalar ve vesveseler sevilen ve temenni edilen şeylerde ortaya çıkabileceği gibi

إذا شفى غيظه بالانتقام أو طال عهده بما أغضبه سكن غيظه
وسكنت نفسه من ذلك العرض ولم يجد تأذيا له وكذلك الخايف
إذا زال عن قلبه الشيء الذي يخيفه بطل روعه وعاد إلى أمنه و
طمأنينة نفسه وكذلك حكم سائر تلك الأعراض الموصوفة من أنها
تقع مرة وترتفع أخرى وان كلا منها إنما يعرض للإنسان فيما بين
الأيام المتطاولة مرة وربما سلم عن أكثرها في المتطاول من
أزمان عمره فإنه ليس يرد على الإنسان في كل وقت من الأمور ما
يغضبه غضبا مقلقا ولا ما يخيفه خوفا مفرطا فمن هذه الجهة
يسهل الأمر في تلك الأعراض وأما هذا العرض الذي نحن في
ذكره يعني أحاديث النفس ووساوسها فإنه عرض ليس بمعروف
السبب وليس بالحقيقة علة توجبه وإنما هو شيء يقع في طباع
بعض الناس من قبل مولده كما ذكرنا فيوجد فيه دلالة على أن صاحبه
يكون متأذيا بفكر رديء لا يكون لها حقيقة فتسمى هذه العلة
حديث النفس وذلك لأن نفسه لا تزال تحدثه بالأشياء التي
هي وساوس القلب وتلك الأحاديث والوساوس ربما وقعت في

جنس

[129a]

korkulan ve çekinilen şeylerde de ortaya çıkabilir.

Sevilen ve temenni edilen şeylerde ortaya çıkan; insanın arzuladığı bir şeye duyduğu aşktır. Kalbini ona bağlar, fikrini sürekli ona çevirir, her an aklına onu getirir ve onu her daim vehminin mevkii haline getirir. Bu hal onun başka şeyler hakkında düşünmesine mani olur ve işlerinin çoğundan, lezzet ve arzularını yerine getirmekten alıkoyar.

Korkulan ve çekinilen şeylerde ortaya çıkan; meselâ insanın kendi kendine, korktuğu bir şeyin yakında başına gelebileceğini söylemesi gibidir. Bunun daha ağırı, bedeni ve hayatı üzerinde hoş olmayan bir şeyin gerçekleşebileceğini söylemesi halidir. İşte bu korkuların en ağırı, kalpte en çok yer edineni ve hâkimiyet kuranıdır. Zira insan için kendi nefsinden ve hayatından daha kıymetli başka bir şey yoktur. Bunlar hakkında bir korkuya kapıldığı takdirde, kalbini en çok meşgul eden ve düşüncesine en çok galebe çalan şey bu olur.

İşte bundan dolayı kendi kendine konuşmanın bu türü, sevilen ve temenni edilen şeylerde ortaya çıkan diğer türe göre daha zordur. Çünkü sevilen bir şeyin temenni edilmesinde büyük bir lezzet payı söz konusu iken hoşlanılmayan bir şeyin, nefse vasıl olan bir elemin beklenmesi eziyet vericidir. İkinci tür kendi kendine konuşmanın daha şiddetli ve zor olduğunu işte bundan dolayı söyledik.

Bu rahatsızlığa yakalanan ve onunla imtihan olan kimsenin başına gelen diğer bir afet,

جنس ما يحب ويتمنى وربما وقعت في جنس ما يخاف ويخشى فالواقع
منها في جنس ما يحب ويتمنى هو عشق الانسان لشيء يهواه فيعلق قلبه
به ويصرف فكره في كل الاوقات اليه ويخطره بباله كل حين ويجعله
نصب وهمه دائما فيمنعه ذلك عن التفكير فيما سواه ويشغله عن
اكثر اعماله وعن قضاء اوطاره من لذاته وشهواته والواقع منها
في جنس ما يخاف ويخشى هو مثل تحديث نفس الانسان اياه بامر
مخوف لعله يحل به عن قريب واشد ذلك تحديثها اياه بمكروه عساه
يترك به في امر بدنه وحيوته فان هذا هو اصعب المخاوف واشدها
تمكنا من القلب واستيلاء عليه وذلك انه ليس شيء اعز على
الانسان من نفسه وحيوته فاذا خاف عليها كان ذلك الخوف اشغل
شيء لقلبه واغلبه على فكره ولذلك صار هذا النوع من احاديث
النفس اصعب من النوع الآخر الذي ذكرنا وقوعه في نوع ما يتمنى
ويحب لان في تمني المحبوب حظا موفورا من اللذة فاما مع توقع حلول
مكروه واليم واصل الى النفس مؤذ لها فلذلك قلنا ان حديث
النفس اذا وقع في هذا النوع كان اشد واصعب ومن آفات هذا العرض

[129b]

nefsinin korktuğu –ve kendisinden uzakta olan- şeyi kendisine yakın olanın yerine ikame etmesidir. Onu her vakit fikrinin ve vehminin mevkii haline getirir, sanki onu mülahaza etmekte, ona bakmakta ve başına gelmesini beklemektedir. Bu durum onu başkalarının yaptığı gibi lezzetlerden ve arzulardan istifade etmekten ve ihtiyaçlarını gidermekten alıkoyar. Ne zaman yerine getirmesi gereken bir işle uğraşmak veya müzakere edeceği, anlayacağı bir söze kulak vermek istese nefsi ondan sıçrayarak kaçar ve korktuğu bu vesveselere, kendi kendine konuşmalara gider. Başına gelen bu durum onun bir lezzeti layıkıyla tam olarak tatmasına veya bir sözü sonuna kadar dinlemesine mani olur. Bundan ötürü, tadacağı lezzetler zehre dönüşür, arzuları kederlenir, hiçbir şeyi tam manasıyla elde edemez, hakikatiyle tadamaz. Eziyet duyduğu bu hal, uykudaki konuşmalardan eziyet duyanın haline benzer ki o da zaten bu türdendir.

Kimi insanlar bu eziyeti uyku halinde çekerler. Ne zaman bir uykuya dalsalar kâbuslar görerek korkmuş ve ürkmüş bir halde veya endişeli olarak uyanırlar. Neredeyse hiçbir zaman gönül rahatlığı ve sakinliğiyle tam bir uyku uyuyarak lezzet alamazlar.

عَلَى صَاحِبِهِ وَالْمُمْتَحَنُ بِهِ اَنَّ نَفْسَهُ تُقِيمُ لَهُ الشَّيْءَ الَّذِي يَخَافُهُ وَهُوَ بَعِيدٌ
عَنْهُ مَقَامَ الشَّيْءِ الْقَرِيبِ مِنْهُ فَتَجْعَلُهُ كُلَّ وَقْتٍ نُصْبَ فِكْرِهِ وَوَهْمِهِ
كَاَنَّهُ يُلَاحِظُهُ وَيَنْظُرُ اِلَيْهِ وَيَتَوَقَّعُ حُلُولَهُ بِهِ فَيَشْغَلُهُ ذٰلِكَ عَنِ
الْاِسْتِمْتَاعِ بِلَذَّاتِهِ وَشَهَوَاتِهِ وَقَضَاءِ حَاجَاتِهِ عَلَى السَّبِيلِ الَّتِي يَنَالُ
مِنْهَا غَيْرُهُ وَكُلَّمَا اَرَادَ الْاِشْتِغَالَ بِاَمْرٍ مِنَ الْاُمُورِ الَّتِي تَحْتَاجُ اِلَى
مُبَاشَرَتِهَا اَوِ الْاِصْغَاءِ اِلَى حَدِيثٍ يُفَاوِضُ وَيُوَانِسُ بِهِ ظَفَرَتْ نَفْسُهُ
عَنْ ذٰلِكَ الشَّيْءِ اِلَى مَا اَرْعَبَ بِهِ مِنْ تِلْكَ الْاَحَادِيثِ وَالْوَسَاوِسِ
فَيَشْغَلُهُ اِعْتِرَاضُ ذٰلِكَ عَلَيْهِ عَنْ اَنْ يَسْتَتِمَّ لَذَّةً عَلَى جِهَتِهَا اَوْ يَسْتَوْعِبَ
حَدِيثًا اِلَى آخِرِهِ فَمَجْدُ لِذٰلِكَ لِذَاتِهِ فِي عَامَّةِ الْاَوْقَاتِ مُنْغَصَةٌ اِلَيْهِ
وَشَهَوَاتُهُ مُكَدَّرَةٌ عَلَيْهِ لَا يَتَهَيَّاءُ لَهُ اَنْ يَسْتَخْلِصَ شَيْئًا مِنْهَا عَلَى
جِهَتِهِ اَوْ يَسْتَشْفِيَهُ بِحَقِيقَتِهِ وَيَكُونُ حَالُهُ فِي بَادِيهِ بِذٰلِكَ حَالَ مَنْ
تَاَذَّى بِاَحَادِيثِ الْمَنَامِ فَاِنَّ تِلْكَ اَيْضًا مِنْ هٰذَا النَّوْعِ اِلَّا اَنَّ مِنَ
النَّاسِ مَنْ يَكُونُ تَاَذِّيهِ بِهٰذَا الْعَرَضِ فِي مَنَامِهِ فَيَكُونُ مَتَى اسْتَقَلَّ
نَوْمًا يُخَيَّلُ لَهُ فِي ذٰلِكَ النَّوْمِ مِنْ تَهَاوِيلِ الرُّؤْيَا يُوقِظُهُ خَائِفًا
مَذْعُورًا اَوْ قَلِقًا مَرْعُوبًا وَلَا يَكَادُ يَتَهَيَّاءُ بِنَوْمٍ يَسْتَتِمُّهُ وَطِيبِ نَفْسٍ

وهذا

[130a]

Kimileri de bu rahatsızlığı uyanık halde iken çeker ki burada anlattıklarımız onlardır. Bunların kendi kendine hayalî konuşmaları, uyuyanlarınkine benzer. Sonunda, akıllarına gelen şeylerden korkarlar ve kötü fikir sahiplerinin başına gelen şey uyanık iken yapılan konuşmalarken, korkulu rüyalar görenlerin başına gelen şey uyku halindeki konuşmalar olur.

Bu rahatsızlığı çeken insanlara has olan diğer bir sıfat, korkulması gerekmeyen şeylerden kendi kendilerine korkmalarından dolayı suizanlı olmalarıdır. Bu insanlar her işlerinde ve sebeplerinde suizanlı olurlar. Başlarına gelen ve iki şekilde ele alınmaları mümkün olan her bir şeyi, daha kolay ve umutlu olan yol yerine daha zor ve korkulu olan yoldan ele alırlar. Vuku bulan her şey hakkında hususen de vücutlarına arız olan hastalıklar hakkında hüsnü zanna değil suizanna hükmederler. Her şeyde kalbi daha çok meşgul eden, ona daha zor gelen, kendisini umuttan ve selâmet düşüncesinden uzaklaştıran şeye meylederler.

Kendilerine karşı işledikleri suçlarla imtihan olunanlardan, bu rahatsızlığa yakalanan kimselerden konumu daha önceden anlattığımız şekilde olanların, bütün çabasını ve gayretini bu rahatsızlığın nefsine verdiği eziyeti ortadan kaldırmaya vermesi gerekir.

وهدوها ومنهم من يكون تاذيه في يقظته وهو من نحن في صفته
فيناله مما تخيل اليه من احاديث نفسه الشبيه بما تخيل لصاحب
المنام حتى يرتاع لذلك الخاطر الذي يخطر له فيكون الذي يعتري
صاحب الفكر الرديه احاديث اليقظة والذي يعتري اصحاب الاحلام
الهايلة احاديث المنام ثم مما يخص من الصفات باصحاب هذا
العرض انهم كما يوجدون سيئ الظنون باسباب انفسهم في خيفتهم
عليها ما لا يجب ان يخاف كذلك يوجدون سيئ الظنون في كل
امورهم واسبابهم فلا يعرض لهم امر من الامور الممكنة التي تصرف
على وجهين الا ذهبت اوهامهم من ذينك الوجهين الى الوجه الذي
هو اصعب واخوف دون الوجه الذي هو اسهل وارجى فيكون الحكم
عندهم في جميع الامور الحادثة وفي العلل التي تعرض لهم في ابدانهم
خصوصا للظن الاسوا دون الاحسن وميلهم من كل شيء الى ما هو
اشغل للقلب واشق عليه واذهب به عن حسن الرجاء وتوهم السلامة
فيجب على صاحب هذا العرض اذا كان موقعه ممن يمتحن به في حياته
عليهم ما بحنية الموقع الذي وصفنا ان يعمل جده واجتهاده في

[130b]

Gücü yettiği kadar buna ulaşmaya ve bir yol bulmaya çalışmalıdır. Vücuduna ilişen aykırı bir hastalıktan şikâyet eden kimsenin bundan kurtulmak ve iyileşmek için ciddiyetle çabalaması ve türlü ilaçları, sıvıları araştırıp bulması gerektiği gibi. Bu rahatsızlığın bazı insanların başına itaatleri sebebiyle geldiğini ve izalesine neredeyse güç yetiremediklerini düşünmesi, onu çözmeye çalışmasını değiştirmemelidir. Zira bu doğru bir görüş değildir. Aksine o, Allah'ın (cc) nefse ve bedene arız olan her bir hastalığın devasını, her elemin şifasını da yarattığına kesin olarak inanmalıdır. Bir hastalığa ilaçla mukabele edildiğinde iki durumdan birinin gerçekleşmesi kaçınılmazdır. Nefsânî veya cismânî olsun ya o hastalığı tamamen iyileştirecek ve insan ondan kurtulacaktır ya da onun sıkıntısını ve hasarını azaltacaktır. Bu azaltma rahatsızlığın bir kısmını ortadan kaldırır ki hoşlanılmayan şeylerin bir kısmının ortadan kalkması tamamının varlığını sürdürmesinden daha hayırlıdır. İlaç kullanılmazsa hastalık devam eder yahut daha da artar.

Daha önceki kısımlarda şunları söylemiştik; nasıl fizyolojik hastalıkların hükmü fizyolojik ilaçlarla tedavi edilmekse, psikolojik hastalıkların hükmü de psikolojik şifalarla tedavi edilmektir. Bu ya vaaz ve

الاحتيال لرفع اذى هذا العرض عن نفسه ويتوصل الى ذلك بكل ما
يقدر عليه ويجد السبيل اليه كما يجب على من يشكو علة مخالفة
ملازمة له في بدنه ان يجد ويجتهد في التخلص ووجود السلامة
منها ويتطلب لها انواع الادوية وضروب الاشفية وان لا يغتر
عن الاحتيال لهذا العرض ذهابه الى انه شيء يقع لبعض الناس
بطاعته ولا يكاد يقدر على ازالته فان هذا راي ليس بصواب بل
الواجب عليه ان يوقن بان الله تبارك وتعالى جعل لكل داء يعرض
للابدان والانفس دواء ولكل امر يحدث فيهما شفاء فاذا قوبل الداء
بدوائه لم يخل ذلك من احد امرين اما ان يزيله بتمامه جسمانيا كان
او نفسانيا حتى يتخلص منه الانسان واما ان يقلل من مكروهه
وغائلته فيكون ذلك التقليل ازالة لبعضه وزوال البعض من
الاشياء المكروهة خير من بقائها كلها وتركها ان تمادى بصاحبها
او يتزيد عليها وقد قلنا فيما تقدم انه كما ان من حكم الادواء
الجسمانية ان تعالج بالادوية الجسمانية كذلك من حكم الادواء
النفسانية ان يتداوى بالاشفية النفسانية اما من مواعظ و

[131a]

hatırlatmalarla ya da insanın nefsini eğiterek, korkuların ve hüzünlerin afetlerini nefsinden uzaklaştırmak için silah gibi hazır ettiği fikirlerle olur. Vesveseler ve kendi kendine konuşmalar bu cinsten olduğu için bu rahatsızlığın giderilmesi için kullanılması gereken çözümleri de anlatmamız gerekmektedir. Bunlar arasında, söz konusu rahatsızlığı yok etmek veya azaltmak için başvurulan çözümler vardır. Bu hususta şunu diyoruz;

Bu rahatsızlığın giderilmesi için kullanılacak çözümlerden bir kısmı nefsin dışından gelen çözümlerken kimisi içerden gelen çözümlerdir.

Dışından olup kendisinden yardım alınan çözümler; hastanın yalnızlık ve tek başına kalmaktan sakınmasıdır. Çünkü yalnızlık insanda fikirleri ve kendi kendine konuşmaları harekete geçirir. İnsan nefsinin kuvveleri işlevlerini yerine getirmek zorundadır. Bu ya içerden olur ya da dışardan.

İşlevin dışardan yerine getirilmesi, insanlarla karşılaşmak, onlarla muhatap olmak, bir şeyleri müzakere etmek ve ihtiyaç duyulan konuşma türlerini gerçekleştirmektir. İçerden olanı ise, hatırına gelen ve gönlüne düşen şeyler hakkında düşünmeye yönelmektir. Eğer dışardan işlev yerine getirilmezse mutlaka düşünce ile iştigal etmesi gerekir. Özellikle de nefis zeki ve rakik tabiatlı olduğunda.

Bu hastalığa sahip olan birisi bunu hatırladığında nefis onu kendisine galip gelen vesveselere götürür ve ona yöneltir.

وَتَذْكِيرَاتٍ وَإِمَّا مِنْ فِكْرٍ يَرُوضُ بِهَا الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ وَيَجْعَلُهَا سَلِسَةً
وَعُدَّةً لِدَفْعِ آفَاتِ الْمَخَاوِفِ وَالْأَحْزَانِ عَنْ نَفْسِهِ وَإِذَا كَانَتِ الْوَسَاوِسُ
وَأَحَادِيثُ النَّفْسِ مِنْ هٰذَا الْجِنْسِ فَمِنَ الْوَاجِبِ أَنْ يَصِفَ الْحِيَلَ الَّتِي بِهَا
يَجِبُ أَنْ نَدْفَعَ هٰذَا الْعَرَضَ مِنْهَا أَشْيَاءَ يُحْتَالُ بِهَا لِنَفْيِهَا أَوْ تَقْلِيلِهَا
فَنَقُولُ إِنَّ الْحِيَلَ الَّتِي بِهَا يَنْدَفِعُ هٰذَا الْعَرَضُ مِنْهَا أَشْيَاءُ يُحْتَالُ بِهَا
مِنْ خَارِجِ النَّفْسِ وَمِنْهَا أَشْيَاءُ يُحْتَالُ بِهَا مِنْ دَاخِلِ النَّفْسِ فَأَمَّا الَّتِي
يُسْتَعَانُ بِهَا مِنْ خَارِجٍ فَأَنْ يَجْتَنِبَ صَاحِبُ الْوَحْدَةِ وَالْانْفِرَادِ لِأَنَّ
مِنْ شَأْنِ الْوَحْدَةِ أَنْ تُهَيِّجَ عَلَى الْإِنْسَانِ الْفِكَرَ وَأَحَادِيثَ النَّفْسِ لِأَنَّ
قُوَى نَفْسِ الْإِنْسَانِ لَا بُدَّ مِنْ أَنْ تَعْمَلَ عَمَلَهَا إِمَّا مِنْ دَاخِلٍ وَإِمَّا مِنْ خَارِجٍ فَأَمَّا
عَمَلُهَا مِنْ خَارِجٍ فَالِاشْتِغَالُ مِنَ الْإِنْسَانِ بِلِقَاءِ النَّاسِ وَمُخَاطَبَاتِهِمْ وَمُفَاوَضَاتِهِمْ
وَمَا يَلْزَمُ الْحَاجَةُ إِلَيْهِ مِنْ أَبْوَابِ النُّطْقِ وَإِمَّا مِنْ دَاخِلٍ فَبِالْإِقْبَالِ
مِنْهُ عَلَى الْفِكْرِ فِي الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَخْطُرُ فِي نَفْسِهِ وَتَهْجِسُ عَلَى ضَمِيرِهِ
فَإِذَا لَمْ يَكُنْ لَهَا عَمَلٌ مِنْ خَارِجٍ فَلَا بُدَّ لَهَا مِنَ الِاشْتِغَالِ بِالْفِكْرِ لَا سِيَّمَا
إِذَا كَانَتِ النَّفْسُ ذَكِيَّةً رَقِيقَةَ الطَّبْعِ فَصَاحِبُ هٰذَا الْعَرَضِ مَتَى مَا جَمَعَ
إِلَى ذِكْرِهِ ذَهَبَتْ بِهِ إِلَى وَسَاوِسِهِ الَّتِي غَلَبَ عَلَيْهِ وَصَرَفَهَا إِلَيْهِ

[131b]

Böylelikle içinde bulunduğu yalnızlık ve tek başınalık halinde duyduğu eziyet katlanmış olur. İnsanlarla birlikte olup onlarla muhatap olmakla iştigal ettiğinde ise azalır ve gönlünde kuvvetli bir tesir icra etmez. İşte bundan dolayı tek başınalık zemmedilmiş, insanın diğer insanlarla muaşerette bulunması ve onlarla konuşması, söz açması hoş karşılanmıştır.

Tek başına olması övülen kimse ya sultan ya hikmet sahibi kişi ya da züht ve ibadet ehli kimsedir. Sultan, mülkünün ve saltanatının maslahatlarını düzenlemek için yalnız kalırken hikmet sahibi farklı ilim türlerinden bir ilim istinbat etmek, onu çıkarmak ve telif etmek için yalnız kalır. Zühd ve ibadet ehli kimseler ise rabbine (cc.) münacatta bulunmak ve ibadet etmek için yalnız kalır. Bunun dışındaki yalnızlık halleri zemmedilmiştir. Çünkü insanı faydasız ve kazançsız fikirlere sevk ederler.

Allah insana toplumda kendi cinsinden olan kimselerle birlikte olma ünsiyetini yerleştirdiği için ona bunu sevdirmiş ve himmetini bununla sınırlandırmıştır. Ünsiyetin gam ve hüznü teselli etmesini ve insanı ferahlatmasını sağlamıştır. İnsanlardan uzaklaşmaya ve yalnız kalmaya meyledenler içerisinde bu tabiatı taşımayanlar ancak insanlık tabiatının bir babında noksanlık taşıyanlar ve terkibi bozuk olanlardır. İnsanlarla ünsiyet kurmayı talep eden hemcinslerinden onları ayıran şey, bu noksanlık ve terkibi bozuk olma halidir.

فتضاعف عليه التأذي بها في تلك الحال التي هي حال الوحدة
والانفراد واذا كان مع الناس متشاغلا لمخاطباتهم قلت ولم
يكن لها التأثير القوي في ضميره ومن اجل ذلك ذم الانفراد
واستحبت للانسان ان يكون معاشرا للناس مشتغلا بمحاورتهم
ومناسمتهم وانما يحمد الانفراد اما للذي يكون سلطانا فلا يكون
انفراده برأي ترتيبه في مصالح ملكه وسلطانه واما لصاحب
حكمة فلاستنباط علم من انواع العلوم واستخراجه وتأليفه
واما لصاحب نسك وعبادة فلتفرده بمناجاة ربه عز وجل و
التعبد له فما خلا هذه الوجوه من ابواب الانفراد فمذموم لانه
يبعث على فكر لا يكون لها طايل ولا محصول ومن اجل ما جعل الله
للانسان من الانس في الاجتماع مع اهل جنسه حبب ذلك اليه
وقصر همته عليه وجعل بهجته وتسليته عن غمومه واحزانه فليس
تشذ عن هذا الطبع من المايلين الى التوحش وطلب الانفراد الا
من عرض له في طباع الانسانية باب من ابواب النقص وفساد
التركيب بها تباين اهل جنسه فيما يميلون اليه من طلب الانس

وهذا

[132a]

Tabiatları daha faziletli, düzgün ve sakin olan canlı sınıflarında bu ahlak yani kendi cinsinden olanlarla birlikte olma talebi mevcuttur. Davar ve kuş türlerinde olduğu gibi. Yalnızlığı ve tek başına kalmayı isteyenler ise her iki türde de yırtıcı olanlardır. Onlarda vahşet ile zor ve kötü huy galiptir.

Bir araya gelmede menfaat ve bir şeyleri elde etme söz konusu olduğu için insanın tasarruflarında ve yolculuklarında yalnız kalması mekruh görülmüştür. Hatta "Tek başına olan şeytandır" da denmiştir. Zikredilen haberler arasında afetler içinde anlatılan şu olay da vardır; bir topluluk yola çıkmış ve yoldaşsız ve arkadaşsız bir halde susuz çöllere dalmış. Kimisi kendini kaybetmiş, kimisi suikasta uğramış kimileri de türlü sıkıntılarla imtihan olmuş. Biz de bundan dolayı, bu hastalığa sahip olan kimselerin kötü fikirler ve suizanların kendilerine musallat olmaması için yalnızlık ve tek başına kalmaktan sakınması gerekir dedik.

Diğer çözümler şöyle sıralanabilir;

a. Boş kalmaktan sakınmak. Boş kalmak, bu hastalığa yakalanmış kimselerin düşünme ve onun kışkırttığı şeyler yoluyla çektiği eziyetin katlanarak artması bakımından yalnızlığın bir benzeridir. Zira insanın uğraşacağı ve günlerini kendisiyle geçireceği bir şeylerin mutlaka olması gerekir. Dışardan bir uğraşısı olmadığı takdirde nefsi içerden bir şeylerle uğraşmaya meyleder ki

وهذا خلق موجود في اصناف الحيوان التي طبايعها افضل و
اهدى واسكن نعني طلب الاجتماع مع ذوات جنسها كبهايم
الانعام وبهايم الطير فاما التي تطلب الانفراد والتوحد فاسباع
من الصنفين التي تغلب عليها الوحشية وشراسة الاخلاق
وصعوبتها ولما في الاجتماع من النفع والتدرك كره للانسان
الانفراد في متصرفاته واسفاره حتى قيل ان الواحد شيطان
وذكر في الاخبار ما ذكر من الآفات التي اصابت قوما
سلكوا الطريق وتوغلوا المفاوز منفردين عن الرفقة والاصحاب
بين هايم منهم او مغتال او ممتحن ببلية من البلايا فلذلك
قلنا انه يجب على صاحب هذا العرض ان يجتنب الانفراد والوحدة
لئلا يتسلط عليه الفكر الرديه والظنون السيئة ومنها ان
يتجنب الفراغ فانه نظير الوحدة في مضاعفته على صاحب
هذا العرض التأذي بالفكر واثارة ما شيره عليه منها وذلك
انه لابد للانسان من امر يشغل ويقطع ايامه به فمتى لم يكن
له شغل من خارج مالت نفسه الى الاشتغال بشيء من داخل

[132b]

bu da düşünmedir. Bu hastalığa yakalanan insanlar boş kaldıkları zamanlarda düşüncelerini eziyet çektikleri fikirlere yöneltirler.

Bu tür bir sıkıntıdan şikâyet edenlerin yine herhangi bir işle sürekli olarak iştigal etmeleri gerekir. Eğer ahalinden biriyse maişet talebi ve ihtimamını kazanç yollarına sarf etmekle; kral ise saltanatının maslahatlarına, görüşleri almaya ve bunlar hakkında kesin düzenlemeler yapmaya, kendisine gelen şeyleri düşünmeye ve saltanatının maslahatlarından çıkması gereken şeyleri de çıkarmağa yönelmekle bunu yapar. Bu tür işlerden sıkıldığında gece ve gündüzündeki fazla vakitlerini yiyecek, içecek, kadın ve nefis kuvvelerini harekete geçiren müzik, güzel suretlere bakmak gibi arzularını yerine getirerek geçirir. Bunların her biri kişiyi eziyet verici kendi kendine konuşmalardan ve akla gelen fikirlerden alıkoyma hususunda pay sahibidir.

Duyularını bu lezzetlerle meşgul etme babında bu lezzetleri her vakit yenilemeye çalışmak isteyerek de çözüm üretir. Yeni lezzetler kalbini daha çok meşgul edecek ve arzusunu daha güçlü tatmin edecektir. Bu hastalığa yakalanan insanlar tabiatında sıkılma ve elde edilen arzulardan çabukça yüz çevirme huyu vardır. Durum böyle olduğunda ve lezzet türlerinden elde ettiği bir şeyden sıkıldığında nefsi bundan çabucak yüz çevirir

وهو التفكير فمن شان صاحب هذا العرض ان يرجع عند فراغه
بفكره الى الخواطر التي تتاذى بها وكذلك يجب على كل من يشكو
هذا الباب ان يديم الاشتغال بامر ما ان كان من سوق
الناس فبطلب معاشه وصرف اهتمامه الى مكاسبه وان كان
من الملوك فبالاقبال على مصالح سلطانه وارتآء الاراء ابرام
التدبير فيها وايراد ما يورده واصدار ما يصدر منها واذا ملّ
ذلك النوع صرف الفاضل من اوقات ليله ونهاره الى قضاء
اوطاره من لذات المطاعم والمشارب والمناكح والسماع المحرك
لقوى النفس والنظر الى الصور الحسان الجميلة فان لكل ذلك
حظا من شغله اياه عن التفكير فيما يتاذى به من احاديث النفس
وخواطرها ويحتال في شغل حواسه بتلك اللذات بان يقصد
الاستحداد منها في كل وقت ليكون ذلك اشغل لقلبه واقوى
لشهوته فان من طباع صاحب هذا العرض ان يكون ملولا
سريع انصراف النفس عن الشهوات التي يتناولها واذا كان كذلك
ثم مل شيئا مما يتناوله من انواع اللذات انصرفت نفسه عنه بعيدا

[133a]

ve alışmış olduğu o düşüncelerle tekrar meşgul olmaya başlar. Lezzetlerin yenilenmesi ve arzuların tazelenmesi sürdükçe yeni yeni elde ettiği her bir lezzet ve arzu, kendisini bıktıran ve arzusunu yerine getiren külfetlerde pay sahibi olur. Bu surette günlerini geçirir ve kalbinde kendisine eziyet verme âdetinde olan fikirlerden yana bir hafifleme olur.

b. İnsanın yakınındaki kimseler arasından kendisi için, sevgisine ve şefkatine güvendiği insanlar hazırlaması. Nefsinde hissettiği şey, kendi kendine konuştuğu şeylerin ve hayalini kurduğu kötü fikirlerin hakikatlerini örnek alarak boşluğunu ona göstermeleri için bu kimseleri çeker. Onların sözleri ve vaazları nefsinde sıhhat kazanır. Bu sayede, fizyolojik hastalıklardan rahatsız olanların kendi yanlarındaki tabiplerden mukavemette bulunanlara itimat etmesinde, onu basitleştirmesinde ve selâmet ve afiyetin kendisini mutlu etmesinde bulduğu faydayı, söz konusu düşüncelerin kontrol edilmesi ile bulur.

İşte bu yollar, bu hastalıktan rahatsız olan kimselerin kullanacağı hariçten gelen çözüm yollarıdır. Aklına gelen şeylerin kontrol edilmesinde, yaptıkları şeylerin boşa çıkarılması veya azaltılmasında onlardan yardım alır.

İçerden olup kendilerinden yardım alınmasına ihtiyaç duyulan çözümler ise şunlardır; insanın aklına gelen düşünceler ve vesveseler arız olduğunda onlara karşılık olarak ortaya koyabileceği fikirler hazırlaması, iddia ettiği bir şey hakkında kendisini hasmının yerine koyması.

وَرَجَعَتْ إِلَى اشْتِغَالِهَا مِمَّا تَعُودُ بِهِ مِنْ تِلْكَ الْخَوَاطِرِ وَإِذَا دَامَ
الْأَسْتِجْدَادُ لِلَّذَّاتِ وَالْأَسْتِجْدَادُ لِلشَّهَوَاتِ كَانَ لِكُلِّ مَا يَسْتَجِدُّهُ
وَيَسْتَجِدُّهُ مِنْهُمَا حَظٌّ مِنْ كُلْفَتِهِ الَّتِي تَمَلُّهُ وَتَقْضِي وَطَرَهُ مِنْهُ فَيَكُونُ
فِي ذَلِكَ قَطْعٌ لِأَيَامِهِ وَتَخْفِيفٌ عَنْ قَلْبِهِ مِمَّا عَادَتْهُ الَّتَّادِي بِهِ مِنْ
فِكْرِهِ وَمِنْهَا أَنْ يَعُدَّ لِنَفْسِهِ مِنْ خَاصَّتِهِ بِمَنْ شَقَّ لِوُدِّهِمْ لَهُ وَشَفَقَتِهِمْ
عَلَيْهِ فَجَارِبْهُمْ مَا يَجِدُهُ فِي نَفْسِهِ لِيُعَرِّفُوهُ بُطْلَانَ مَا تُحَدِّثُهُ بِهِ
نَفْسُهُ وَتُخَيِّلُهُ إِلَيْهِ مِنَ الْفِكْرِ الرَّدِيَّةِ نَاشِيًا يَتَحَقَّقُهَا وَتَصِحُّ فِي
نَفْسِهِ مِنْ أَقَاوِيلِهِمْ وَوَعْظِهِمْ فَإِنَّهُ يَجِدُ بِذَلِكَ مِنَ النَّفْعِ فِي قَمْعِ تِلْكَ
الْخَوَاطِرِ مَا يَجِدُهُ صَاحِبُ الْمَرَضِ الْجِسْمَانِيِّ مِنْ اسْتِرَاحَتِهِ إِلَى مَنْ يَثِقُ بِهِ
مِنَ الْأَطِبَّاءِ مِمَّا عِنْدَهُ فَيَهْوِيهِ عَلَيْهِ وَيُمْنِيهِ تَعَقُّبَ السَّلَامَةِ وَ
الْعَافِيَةِ مِنْهُ فَهَذِهِ هِيَ الْمَعَانِي الَّتِي يَجِبُ أَنْ يَحْتَالَ بِهَا صَاحِبُ
هَذَا الْعَرَضِ مِنَ الْحِيَلِ الْخَارِجَةِ عَنْهُ الَّتِي يَسْتَظْهِرُ بِهَا فِي قَمْعِ خَوَاطِرِهِ
وَإِبْطَالِ أَفْعَالِهَا أَوْ تَقْلِيلِهَا وَأَمَّا الْحِيَلُ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَى أَنْ يَسْتَعِينَ
بِهَا مِنْ دَاخِلٍ فَأَعْدَادُهُ فِكَرًا يُقَابِلُ بِهَا تِلْكَ الْخَطَرَاتِ وَالْوَسَاوِسَ
إِذَا عَرَضَتْ لَهُ وَيَقُومُ مَقَامَ مَنْ يُحَاجُّ خَصْمًا لَهُ فِي شَيْءٍ يَدَّعِيهِ

[133b]

Onun hastalıklı olduğunu ve bu sözü nakzeden batıl bir şeye taalluk ettiğini gördüğünde onun aleyhinde delil getirmesi ve iddiasını iptal etmesi. Bunu yaptığı zaman kendisini yine kendisiyle tartışan hasım yerine koymuş olur ve hasmının sözünü boşa çıkarır.

Bu fikirler iki türdür:

a. İnsanın bedenindeki hastalıklarda ve ağrılarda hatırlamak için, salim ve sıhhatli olduğu zamanlarda hazırladığı fikirler.

b. Bedende ortaya çıkan bir rahatsızlık ve hastalık türüne yakalandığı zaman nefsine arz etmek için hazırladığı fikirler. Başa gelen küçük bir sıkıntının düşük fikirler katında büyüyerek hastalığı hakkında düşüncesini en asılsız vehimlere, en kötü zanlara götürmemesi, hastalığının katlanıp kendisine isabet eden şey dolayısıyla sıkıntı ve endişesinin şiddetlenmemesi için bu fikirlere başvurur.

İnsanın sıhhatli zamanlar için hazırlaması gereken fikirler şöyle sıralanabilir;

a. İnsanın aklına gelen şeylerden kendisini korkutan, ürküten ve kendisi hakkındaki zannını suizanna çeviren ancak daha sonra kendisini korkuya, suizanna düşürmesi gereken yakın bir şeyin yokluğundan haberdar olduğunu düşünmesi. Bunlar ağır hastalıklar, bulaşıcı salgın rahatsızlıklar, şiddetli savaşlar vb. insanın kendisini ortasında bulduğu ve kendisine onlardan nahoş şeylerin gelip gelmeyeceğinden emin olmadığı şeylerdir.

فيورد عليه اذا رآه قد اعتل وتعلق بشيء باطل ما نقض ذلك
القول ويبطل تلك الدعوى عليه فانه متى فعل ذلك اقام من
نفسه لنفسه منازعا يحتج عنها ويفسد قول خصمها عليه وتلك
الفكر على نوعين احدهما فكر يعدها لادكار نفسه بها وقت
صحته وسلامته من العلل والاوجاع في بدنه والآخر فكر بعدها
ليعرضها على نفسه وقت اندفاعه الى نوع من العلل والامراض
تعرض له في بدنه بكلاء يعظم عند فكره الرديه صغير ما ينال له
منها ولا يذهب فكره الى ارذى الاوهام واسوئ الظنون في امر
عليه فيضاعف بذلك عليه ويشتد ضجره وقلقه بما يمسه منها
فاما الفكر التي يجب ان يعدها لوقت صحته فمنها ان يفكر في
ان كل ما يخطر ببال الانسان مما يروعه ويخيفه ويسيء ظنه
بنفسه ثم لا يعرف له شيئا قريبا يوجبه من الاسباب التي تودي
الانسان الى الخوف وسوء الظن كالامراض الصعبة والاوباء
الشاملة والحروب الملتحمة واشباهها من المخاوف الحاضرة
التي يتوسطها ولا يامن وصول لحظ من مكارهها اليه فهو نوع

من

[134a]

Bunlar da insanın kendi kendine söylendiği vesveselerin bir türü olup bilinen bir illeti olmamasına rağmen bunlardan da eziyet duyulur.

İnsanlar hakkındaki bilgilerin şahitlikleri, vesvesenin batıl olduğunu ve hiçbir kimsenin onlara bağlanmaması ve kalbinde ona yer vermemesi, onu musallat etmemesi gerektiğini göstermektedir. Aksi takdirde hayatını çekilmez hale getirecek ve üzerinde düşünülmesi elzem ve daha gerekli olan fikirlerden kendisini alıkoyacaktır.

Vesvese insanda safranın galip gelmesinden kaynaklanabileceği gibi insana hem dünyada hem de ahirette zarar vermeyi kendine borç bilen şeytandan da gelebilir. Vesvese hakkında bu durum tahakkuk ettiğinde hangi cihetten gelirse gelsin hiçbir faydası olmadığını görerek, insanın kendi kendine konuştuğu zaman ona iltifat etmemesi ve bu düşünceyi vesvese ile olan mücadelesindeki hazırlıklarından birisi yapması gerekir.

b. Kalbine arız olan, kendisi ve hayatının esbabı hakkındaki suizanna dair her şeyi gönlünden atmak için düşünmesi ve akıl kuvvesiyle uğraşması. Bunu yapınca kendisi dışında farklı tabakalardaki insanların onun kalbini meşgul eden şeylerle iştigal etme, dert edindiği şeyleri dert edinme ve korktuğu şeylerden korkma hususundaki hallerinin kendi haline benzemediğini görür. Zira akla gelen bu düşüncenin bir aslı yoktur ve daha önce bahsedilmiş olan vesvesenin bir türüdür. Bu durum,

مِنَ الْوَسَاوِسِ الَّتِي تَهْجِسُ فِي نَفْسِ الْإِنْسَانِ فَيَتَأَذَّى بِهَا مِنْ غَيْرِ
اَنْ يَكُونَ لَهَا عِلَّةٌ مَعْرُوفَةٌ اَنَّ شَهَادَاتِ الْمَعَارِفِ مِنَ النَّاسِ
قَائِمَةٌ بِاَنَّ الْوَسَاوِسَ بَاطِلَةٌ اَنَّهُ لَا يَجِبُ لِاَحَدٍ اَنْ يَرْكَنَ اِلَيْهَا وَ
يُمَكِّنَهَا مِنْ ضَمِيرِهِ وَيُسَلِّطَهَا عَلَيْهِ حَتَّى تَغُصَّ بِهَا عِيشَتُهُ وَيَشْغَلَهُ
عَمَّا الْفِكْرَةُ فِيهِ اَلْزَمُ لَهُ وَاَوْجَبُ عَلَيْهِ وَاَنَّ الْوَسَاوِسَ رُبَّمَا يَتَوَلَّدُ
اِمَّا مِنْ غَلَبَةِ مِرَّةٍ عَلَى الْاِنْسَانِ اَوْ مِنْ قِبَلِ الشَّيْطَانِ الْمُتَكَفِّلِ
بِالْاِضْرَارِ بِهِ فِي اَسْبَابِ دُنْيَاهُ وَاُخْرَاهُ وَاِذَا تَحَقَّقَ هٰذَا مِنْ اَمْرِ الْوَسَاوِسِ
فَاَنَّهَا مِنْ اَيِّ جِهَةٍ تَعْرِضُ فَاِنَّهُ لَا مَحْصُولَ لَهَا وَجَبَ عَلَيْهِ اَنْ لَا
يَلْتَفِتَ اِلَيْهَا فِي وَقْتِ مَا يَهْجِسُ فِي ضَمِيرِهِ وَيَجْعَلَ هٰذِهِ الْفِكْرَةَ اَحَدَ
عَدَدِ مُجَاهَدَتِهِ اِيَّاهَا وَمِنْهَا اَنْ يُفَكِّرَ بَعْدُ وَيُجَاهِدَهَا بِقُوَّةِ عَقْلِهِ
لِيَنْفِيَهَا عَنْ ضَمِيرِهِ فِي اَنَّ كُلَّ شَيْءٍ يَعْرِضُ فِي خَلَدِهِ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ
بِنَفْسِهِ وَبِاَسْبَابِ عَيْوَتِهِ ثُمَّ لَا يَجِدُ اَحْوَالَ الَّذِينَ سِوَاهُ مِنْ طَبَقَاتِ
النَّاسِ مُشَابِهَةً لِحَالِهِ فِي اشْتِغَالِ قُلُوبِهِمْ مِنْهُ بِمَا يَشْتَغِلُ بِهِ قَلْبُهُ
وَاَكْثَرَ اَشْهُمْ بِمَا يَكْثُرُ تُهُ وَارْتِيَاعِهِمْ بِمَا يَرُوعُهُ مِنْهُ فَاِنَّ ذٰلِكَ الْخَاطِرَ
شَيْءٌ لَا اَصْلَ لَهُ وَهُوَ نَوْعٌ مِنَ الْوَسَاوِسِ الَّتِي تَقَدَّمَ ذِكْرُهَا وَذٰلِكَ

[134b]

insanların tabiatlarında örneklerini vermiş olduğumuz kendilerine yaklaşan hakikî korkuların onları bıktırması halinden kaynaklanır. İnsan, kendisinin ilgilendiği ve önemsediği şeyler hususunda insanların ilgisiz olduğunu görünce ve hayat işlerine kendi önem verdiği gibi önem veren insanları ve kendisinin uğraştığı gibi uğraşan insanları ortakları olarak görünce bu fikir akla gelen kötü düşüncelere ve suizanlara karşı hüccetlerinden birisi olur.

c. İnsanın, nefsine arız olan ve daha sonra da gelip giden, insanı hiçbir zaman ve çoğu halde rahat bırakmayan ve ayrıca zahirde de maruf ve mucip bir sebebi olmayan bütün suizanların ve kötü düşüncelerin kendisine tabiatı ve beden mizacı sebebiyle arız olduğunu düşünmesi. Nefsânî rahatsızlıklardan insan tabiatında mizaç haline gelenlerden insanın korkmaması ve onlara iltifat etmemesi gerekir. Bedenî rahatsızlıklarda da âdet olduğu üzere insan, tabiatının alışkın olduğunu bildiği şeyi neredeyse hiç dert etmez. Bunun sebebi, hemen herkesin mizacında ve doğumunun aslında ortaya çıkan bir tür bedenî rahatsızlığa yakalanması ve bunu sürekli çekmesidir. İnsan bu rahatsızlığın hemen her vakit başına çokça geldiğini ancak büyük bir sıkıntı ve

ان من طبايع الناس ان يستملهم المخاوف الحقيقية التي تقرب
منهم مثل المعاني التي عددناها فاذا وجدهم اخلا مما يعنيه ويهمه
به مما بعدها فيه شركا من الذين يعنيهم من امر حيوتهم مثل ما
يعنيه ويهمهم منه مثل ما يهمه فتكون هذه الفكرة احدى حجج
على خواطره الردية وظنونه السيئة ومنها ان يفكر في ان كل عرض
يعرض للنفس من الظنون السيئة والفكر الردية مما لا يكون له
في الظاهر سبب معروف يوجبه ثم يخالفه ذلك العرض ولا يزال
يعاوده في عامة اوقاته واكثر احواله فانه شيء عرض له بطبعه
ومزاج بدنه وان ما امتزج بطبيعة الانسان من الاعراض النفسانية
فهو خليق ان لا يخافه ولا يلتفت اليه كما جرت العادة به في
الاعراض البدنية من ان الانسان لا يكاد يكترث لما يعلم انه
شيء الف لطبيعته وذلك انه قل ما يوجد احد من الناس الا وهو
ممتحن لعرض من الاعراض البدنية يقع له في مزاجه واصل مولده
ولا يزال يعاوده في الاوقات فان الانسان اذا راى ذلك
العرض كثر اعتراؤه اياه في عامة احواله ثم لا نال منه آفة

[135a]

tahammül edilemez bir acizliği doğurmadığını gördüğü zaman, bu hastalıktan salim olması dolayısıyla onu tecrübe ettikten ve sıkıntısına tahammül ettikten sonra dert edinmesi azalır, daha az dikkat eder. Nefsânî rahatsızlığın kendisinin kadim tabiatından ve ilk mizacından ileri geldiğini bildiği, sonrasında verdiği hasarın hafiflediğini ve kalbine onun hoşlanılmayacak bir şey olmadığını hissettirdiği zaman da aynı halin geçerli olması gerekir. Bu durum, kötü tabir edilmesinden korkulan korkutucu rüyalardan eziyet çeken kimsenin haline de benzemektedir. Böyle bir rüyayı, sürekli bu tür rüyalar görmeye alışkın olmayan kimseler gördüğünde korkmaları ve kalplerinin onunla meşgul olması nahoş karşılanacak bir durum değildir. Ancak korkulu rüyalar görmeye alışan ve bu hususta tecrübesi çok olan birinin, bu rüyanın ardından kötü bir tabir de gelmediği takdirde bu rüyanın tabiatı ve mizacı itibarıyla vaki olduğunu bilmesi dolayısıyla korktuğu ve ürktüğü şeyi dert etmemesi gerekir. Bu düşünce, kötü fikirlere karşılık olarak sunulabilecek düşüncelerden biridir.

d. İnsanın, Allah'ın (cc) bu alemde yarattığı bitkiler, hayvanlar ve diğer varlıklardan kevn ve fesada uğrayan, yetişip çürüyen her şey için illetler ve sebepler yarattığını ve her şeyin salahına mukaddime olan bir sebep dolayısıyla salaha uğrarken yine her şeyin fesadına mukaddime olan bir sebep dolayısıyla fesada uğradığını bilmesi.

تعظم عليه ويعجزه احتمالها قل اكتراثه له بعد تجربته اياه في
سلامته عليه واحتمل المه وقل حفله به فكذلك يجب ان يكون
مع معرفته بانه شيء وقع له في الطبع الاقدم والمزاج الاول
ثم تخف غايلته واشعر قلبه انه شيء لا مكروه عليه منه وذلك
ايضا شبيه بحال من تادى بالاحلام الهايلة التي تخاف سوء تاتيها
فان من لم يكن من عادته ان يراها دايما ثم رآى شيئا منها لم يستكره
له ان يرتاع لما يراه منها ويشتغل قلبه به فاما اذا صار رؤيه
الاحلام الهايلة عادة له وكثرت تجاربه لها ولم يتعقب بشيء منها
تاويلا مكروها وجب عليه ان لا يكترث بعد معرفته بان ذلك
شيء وقع له بالطبع والمزاج شيء مما يروع ويهول منها فتكون
هذه الفكرة احدى الفكر التي يقابل بها خواطره الردية ومنها
ان يفكر في ان الله تبارك وتعالى جعل لكل ما يكون ونفسد
وينشا ويبلى مما يخلقه في هذا العالم من النبات والحيوان وغيرهما
علة واسبابا فلا يصلح شيء منها الا لسبب يكون مقدمة
لصلاحه ولا يفسد منها الا لسبب يكون مقدمة لفساده وان

[135b]

Bu, âlemin üzerine tertip edildiği ilke olup süreklilik arz eden bir hükümdür. Cansız varlıklar, bitkiler ve hayvanlardan itibar edilen her şeyde müşahede ile sahih bir durumdur.

Bunun misali, temeli üzerine dikilmiş bir binanın kendisine arız olup onu dağıtan, çatlatan veya yıkılmadan önce çökmesine sebep olan bir durum olmadan ve yine dışarıdan birisinin onu yıkmaya kastetmesi söz konusu olmadan aniden yıkıldığını hiç görmemiş olmamızdır.

Aynı şekilde fitili yanıp tükenmemiş, yağı bitmemiş, boğacak bir çokluk yahut kurutacak bir azlık olmadan fitilin ihtiyaç duyduğu miktarın ulaştığı, dışarından su, rüzgâr veya birisinin üflemesi gibi söndürücü bir şeyin de gelmediği kandilin durup dururken söndüğünü de hiç görmemişizdir.

Yine dışardan veya içerden gelen ifsat edici bir rahatsızlığın nihai olarak insanı yıkılma ve tükenme noktasına henüz getirmeden insan hayatının aniden sona ermesi de mümkün değildir. Az önceki örnekte kandil hayatı, fitil bedeni, yağ besini, söndürücü durumlar insana hariçten isabet eden sıcak, soğuk, darp, çarpma, yaralama vb. afetleri temsil etmektedir. İnsan dışarıdan gelen afetlerden sakınıp uzak durduğunda,

هذا هو الأصل الذي رتب عليه العالم وهو حكم مستمر وأمر
صحيح بالمشاهدة في كل ما يعتبر ذلك فيه من جماد او نبات او
حيوان ومثال ذلك انا لم نر قط بنيانا قائما على اصله فانهدم
دفعة من غير ان يعرض له في ذاته عارض يشعث او يصدع او تدا
قبل انهدامه ومن غير ان يقصده قاصد بالهدم من خارج وكذلك
لم نر قط مصباحا موقدا لم يحترق فتيلته ولم يفن مادته من الدهن
ووصل اليه منها القدر الذي يحتاج اليه الفتيلة من غير
كثرة يغرقه او قلة يجففه ولم يعرضها من عارض خارج باطفاء مطفي
من ماء او ريح او نفخ نافخ او غير ذلك من وجوه الاطفاء فلذلك حيوة
الانسان لا يجوز ان يبطل فجاءة من غير ان يعرض لها عارض من
داخل او خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغا الهرم والفناء اللذين
لا بد منهما في آخر الامر فالمصباح في التمثيل هي الحيوة والفتيلة
هي الجسم والدهن هو الغذاء والاعراض المطفية للمصباح هي
الآفات التي تصيب الانسان من خارج مثل الجرح والبرد والضرب
والصدم والجرح وما اشبهها فاذا تحرز الانسان من الآفات

[136a]

yiyeceği içeceği besinlerde kendisine çekidüzen verdiğinde, yaşamı elverişli hale getiren yaşamın farklı alanlarında en üstün düzenlemeleri yerine getirdiğinde ve fitile benzeyen bedeni çürüme ve bozulma ile yok olmadığında hayatının sona ermesini gerektiren bir durum olmaz. Bu aklen de mümkün değildir. Aktarmış olduğumuz mukaddimeler olmaksızın kandil ışığının sönmesinin mümkün olmadığı gibi. Bu düşünce, insanın hayatı ve bekasından korktuğu anlarda aklına gelen kötü düşüncelere karşılık olarak sunulabilecek bir düşüncedir.

e. İnsanın, sebepler ve illetlerle oluşan her şeyin tabiatında, ömrünün uzunluğu veya kısalığı, yok edici hadiselerin hızlı veya yavaş gerçekleşmesi gibi konularda, üzerine tesis edilmiş olduğu şeye yüce bir hükümle vukufunun mümkün olduğunu düşünmesi. Buna dair emareler kendi terkibinde bulunmaktadır.

Bu duruma şöyle bir misal verilebilir; temelleri sağlam, dayanakları güçlü, duvarı kalın, sıcak çamurdan yapılmış olup toprak ve kum içermeyen bir bina gördüğümüzde onun yapılışına bakarak ömrünün uzun olacağı, terkibini bozacak haricî bir durum ortaya çıkmadıkça çöküş ve yıkılış sebeplerinin yavaş olacağı hükmünü çıkarırız. Aynı şekilde insanın bekasına dair beslenen umut ile

التي تنال من خارج وتوقاها وتدبر نفسه في غذائه من مطاعمه
ومشاربه وفي مرافق حيوانيته التدبير الأفضل ولم يقن جسمه الذي
هو نظير الفتيلة بالبلى والهرم لم يكن لبطلان حيوانيته معنى ولم
يجز ذلك في العقل كما لا يجوز بطلان ضوء المصباح من غير ان
يكون لطفوه مقدمة من الأشياء التي وصفناها فيكون هذه
الفكرة مما يقابل به الخواطر الردية المعترضة على الانسان في
خوفه على حيوانيته وبقائه ومنها ان يفكر في ان كل شيء من الأشياء
التي تكونت بأسباب وعلل فانه يتهيأ الوقوف بالحكم الجليل على
ما اسس عليه في طباعه من طول مدة او قصرها واسراع
الحوادث المتلفة له وابطائها عنه ويوجد لذلك امارات من
نفس تركيبه والمثال في ذلك انا اذا رأينا بنيانا قويا اركانه وثيقا
اساسه كثيفا حيطانه معمولا من طين حر ليست فيه سبخة و
لا رملية استدللنا من صنعته على تطاول مدة عمارته وابطاء
اسباب التداعي والتهدم عنه ما لم يعرض له من خارج ما سقط
تركيبه وكذلك الانسان قد يستدل على ما يؤمل له من بقاء او

[136b]

aksine dair duyulan korkuya da alametlerle hükmedilir. Bu alametlerin kimi bedenden gelirken kimi de nefisten gelir.

Bedenden gelene örnek olarak tabibin vücudun yapısında ve terkibinde gördüğü kuvvet ve zayıflıktan ömrün uzunluğu veya kısalığının ne kadar olacağı hükmünü çıkarması zikredilebilir. Tabip beslenme araçlarının zayıf olduğunu ve besinleri iyi bir şekilde alamadığını gördüğünde, azaların terkibinin değersiz ve sahibinin de her an bir rahatsızlığa yakalanabilecek şekilde hastalıklı olduğunu gördüğünde ömrün müddetinin uzun olmayacağı hükmünü çıkarır. Ancak bünyenin bunun tersi bir vaziyette olup kuvvetinin yerinde olduğunu ve besinleri iyi bir şekilde aldığını gördüğünde bu bünyenin uzun ömrü gerektirdiğine hükmeder.

Nefisten gelene örnek olarak müneccimlerin kralları ve doğumlarına vakıf oldukları diğer insanların ömürlerinin kısalık veya uzunluğuna dair hüküm çıkarmaları zikredilebilir. Muhakkak bu çok değerli ve hatırı sayılır bir sanattır. Bu sanatı vatanları farklı, memleketleri uzak ümmetlerin içinden topluluklar birbirine alıp vermiş ve kullanmıştır. Bu duruma bakarak, insanların bir araya gelip anlaşarak aslı olmayan bir ilmi uydurdukları vehmine kapılmamak gerekir. Bununla iştigal eden insanlar, farklı memleketlerde yaşamakta olmalarına rağmen

يخاف عليه من خلاف ذلك بعلامات فتلك العلامات توجد
اما من قبل بدنه واما من قبل نفسه اما احدها من قبل بدنه فنحو
استدلال الطبيب بما يرى من هيئة البدن وتركيبه في القوة
او الضعف على حال مدة العمر في الطول او القصر فانه متى راى
الاب الغذاء ضعيفة غير قابلة قبولا جيدا وراى الاعضاء
المتخيفة التركيب وصاحبها مسقاما لا يكاد يخلو من ان يعتريه
شيء من الامراض في الوقت بعد الوقت استدل بذلك على ان
مدة العمر لا يطول فاذا راى البنية على خلاف ذلك من استحكام
القوة وجودة قبول الغذاء حكم بما تقتضيه تلك البنية من طول
العمر واما احدها من قبل نفسه فكاستدلال اصحاب التنجيم
من قبل احكام من يقفون على مولده من الملوك وغيرهم على مبالغ
الاعمار في الطول والقصر فان هذه صناعة جليلة القدر
عظيمة الخطر قد تعاطاها واستعملها اقوام من امم متباينى
الاوطان متنازحى البلاد لا يتوهم به التلاعب والتواطى على
اختراع علم من العلوم لا اصل له مع تنائى ديارهم متفقين على

[137a]

bu sanatın ilkeleri/asılları hakkında ittifak halinde olmuşlar, bu asılların sahihliği hakkında deliller getirmişler ve bu asıllardan fer'î [hükümler] çıkarmışlardır.

Müneccimlerin, her ne kadar vardıkları birçok hükümde hatalı olmaları mümkün ise de, böylesine önemli bir hususta hata etmeleri mümkün değildir. Çünkü onlar hükümlerini birtakım asıllara dayandırmakta olup ittifak ettikleri bu asıllar ya vahiyden alınmıştır ki vahiyde hata olması mümkün değildir. Ya da üzerinde ittifak etmiş akıllardan çıkarılmıştır. Aynı şekilde akılların batıl üzerinde ittifakı da mümkün değildir. Bu sanatın durumu böyle olduğuna ve hükümlerinden insana ömrünün uzunluğunu veya mutluluk türlerinden birini gösteren bir delâlet istinbat edildiğine göre insanın buna itimat etmesi ve güveninin de sağlam olması gerekir.

Nefis ve bedendeki delaletler birleştiği zaman eğer beden asıl yapısı itibarıyla hastalıklı değilse ve kuvveleri yiyecek, içecek ve cinsî ihtiyaçları elde etmekten geri kalmıyorsa, yine nefis bakımından müddetin kısalığını gösteren bir sıkıntı söz konusu değilse suizanda bulunmanın ve mucip bir sebep, ima eden bir illet olmadığı halde hemen korkuya kapılmanın bir manası yoktur. Bu fikir, eziyet veren vesvese ve korkutucu düşüncelerle mücadelede destek alınacak bir fikirdir.

اصول لهذه الصناعة استدلوا صحتها ثم استخرجوا منها فروعا
فهم وان كان الخطا جائزا عليهم في كثير مما يقضون به فانه لا
يجوز عليهم مثل ذلك الخطا في جليله اذ كانوا انما يردون الى
اصول لا يخلو مع اتفاقهم عليها اما ان يكون ماخوذة عن وحي
والوحي لا يجوز فيه الخطا او الكذب او مستنبطة من عقول
اتفقت عليها فلا يجوز ايضا ان يكون اتفاقها على باطل فاذا
كانت حال هذه الصناعة على ما ذكرنا ثم استنبطت من احكامها
دلالة يدل الانسان على طول عمره او باب من ابواب السعادات
وجب ان يسكن الى ذلك وتستحكم ثقته به ومتى اجتمعت الدلالتان
في النفس والبدن فلم يوجد البدن في اصل البنية ممراضا مسقاما
ولا قواها مختلفة عن نيل حاجاتها من المطاعم والمشارب
والمناكح ولم يوجد في باب النفس منحسه تدل على تقصير المدة
لم يكن لسوء الظن ولا لتعجيل الخوف بما ليس له سبب توجبه
ولا علة توحي اليه معتى فتكون هذه الفكرة مما يستظهر به
في معارضة الوساوس المؤذية والخواطر الرديئة واما الفكر

[137b]

Hastalığın ortaya çıkacağı zaman için hazırlanması gereken fikirlere gelince; bu rahatsızlığa yakalanan kimsenin tabiatında suizannından ve kötü fikirli olmasından dolayı hastalığın azını nefsine çok, küçüğünü de büyük göstermenin olduğunu söylemiştik. Bu fikirler şöyle sıralanabilir;

a. İnsanın tabiat ve onun kuvveti hakkında düşünmesi, Yüce Yaratıcının yarattığı bu şeyde her şahıs için takdir ettiği müddete kadar baki kalacak düzenlemeleri yaptığı için bedenlerdeki nefisleri oldukça sağlam ve sıkı bir şekilde terkip ettiğini, bu ikisinin arasını daha iyisi ve güçlüsü olamayacak şekilde ördüğünü düşünmesi.

İşte bu düzenlemelerden dolayı her canlının nefsinin kendisini kaplayan bedene daha ötesi olmayacak şekilde ülfet ettiğini görürsün. Hatta insana elem ve ağrılardan ilginç şeyler isabet eder, darp, yara, bere, kırık, kesik, yırtık gibi ağır felaketler gelir ama bunların hepsine tahammül eder ve onlarla birlikte yaşar. Açlık, susuzluk ve uzun süren, insanın aklını alan, duyularını işlevsiz bırakan, hayatta kalmasını sağlayan besinleri uzun süre almasına engel olan hastalıklar gibi ağır rahatsızlar da böyledir. İnsan, nefsinin bedenine olan ülfetinin kuvveti ve birlikteliklerinin şiddeti sayesinde bütün bu haller üzere baki kalır, onlarla birlikte yaşar.

Hayatın idamesi hususundaki işlevinin gücünden ötürü insan tabiatı bütün bunlara tahammül eden

التي ينبغي ان تعد لوقت علة تعرض له فقد قلنا ان من طباع صناعة
هذا العرض ان يكثر على نفسه لسوء ظنه وردائة فكرته قليل العلة
ويعظم صغيرها فمنها ان يفكر في امر الطبيعة وقوتها وان
الخالق تبارك وتعالى لما دبره في امر هذه الخليقة من بقاء
كل شخص منها الى المدة التي قدرها له ركب الانفس في الابدان
تركيبا على غاية الاحكام والاتقان وشبك بينهما تشبيكا
لا يكون اقوى وابلغ منه فلذلك ترى نفس كل حي تالف البدن
الذي تحله الفا لا يكون وراءه غاية حتى ان الانسان ليصيبه
العجايب من الآلام والاوجاع وتناله النكبات الفادحة من
الضرب والجرح والكسر والرض والقطع والهتك فتحتمل كل ذلك
وتعيش معه وكذلك الاعراض القطيعة من الجوع والعطش
والامراض التي تطول عليه فتذهب عقله وتبطل حواسه وتمنعه
من تناول الغذاء الذي هو حيوته مدة طويلة فتبقى على ذلك كله
ويعيش معه بسبب قوة الف روحه لجسده وشدة تشبثها به
فطبيعته لقوة فعلها في امساك الحيوة هي التي تحتمل ذلك كله

[138a]

ve hastalıkları, rahatsızlıkları bedenden uzaklaştırmak için uğraşan şey, hatta kendilerine ağır hastalıklar isabet eden ve tabiplerin gidip geldiği kimselerin sebeplerine baksa çok az sayıda, bir ya da iki kişinin tabibin tedavisi sayesinde hastalığından iyileştiğini görür. Esas iyileştirici, tabibin tabiata yardım etmesi ve çektiği eziyeti ortadan kaldırmak ve bu sayede hastanın iyileşip kurtulabilmesi için tabiatın çaba sarf etmesidir.

Bunu gösteren delillerden birisi, tabiplerin olduğu yerlerden uzak kalan, ne hastalık esnasında ne de öncesinde perhiz yapan, canlarının istediği her güzel yiyecek ve içeceği alan kimselerin halleridir. Bunların çoğunun sonu, tükenme ve yıkılma noktasına ulaşmadıkları ve kendilerini tüketecek kapsamlı bir vebaya yakalanmadıkları müddetçe hastalıklarından iyileşmektir. Bunda, tabiatın ne denli güçlü olduğunu ve nefislerle bedenler arasındaki (ilişkinin) lütfunu gösteren bir delil vardır. İşte bundan dolayı insanın kalbinin, yakalandığı her hastalığın kendisini yok edeceği yahut uzun süre ondan kurtulamayacağı düşüncesine yönelmemesi gerekir. Kalbindeki vesveseden eziyet çeken kimse bu fikri hastalığa yakalandığı bir vakitte destek almak üzere bir hazırlık edinmelidir.

b. İnsanın, anlattığımız bu durumun benzeri olan şu durum hakkında da düşünmesi: Allah (cc)

وهي التي تجهد في دفع الأوصاف والأسقام عن الجسد حتى
لو نظر في أسباب الذين تصيبهم الأمراض الصعبة مختلف إليهم
الأطباء لما وجد معه إلا الشاذ الواحد بعد الواحد ينتعش من
مرضه بعلاج الطبيب بل بمعونة الطبيب لطبيعة واجتهادها
في دفع الأذى عن ذاتها حتى يبرء بذلك السقيم ويتخلص ومن
الدليل على ذلك أحوال الذين يبعدون عن مواضع الأطباء ولا
يحتمون في العلل ولا قبلها وبتنا ولون كل ما يشتهون من خيار
الأطعمة والأشربة ثم يكون غاية الأكثر منهم أن يبرؤا من علتهم
ما لم يبلغوا مبلغ الهرم والفناء ولم يعرض لهم وباء شامل لنفيهم
ففي ذلك دليل على قوة أمر الطبيعة ولطف الاشتباك الذي
بين الأرواح والأبدان ولذلك يجب أن لا يميل قلب الإنسان
في كل علة تعرض له إلى أنها تلفه أو تطاول به فلا يقلع عنه
فيجعل المتأدي بوساوس الصدر هذه الفكرة عدة يستظهر بها
عليها في وقت ما يعرض له علة ومنها أن يفكر أيضا في أمر
سببه بهذا الذي وصفناه وهو أن الله تبارك وتعالى لما أراد

[138b]

bu dünyanın mamurluğunu ve burada yaşayanların da takdir ettiği müddet boyunca baki kalmalarını istediği için burada güvenli bir şekilde yaşamanın yollarını genel olarak yok olma yollarından daha çok yaratmıştır. Eğer böyle olmasaydı umumun işlerinin bir kıvamı ve maslahatlarının bir nizamı olmazdı.

İnsanların halleri müşahede edildiğinde de bu durumun geçerli olduğu görülür. Nefisleri, bedenleri, organ ve uzuvları sağlam olanların müzmin hastalardan, sağır, dilsiz, kör ve kötürüm gibi özürlülerden daha çok olduğunu görürüz. Hatta sayılacak olsa sağlıklı kimseler içerisinde bu engelliler belli bir miktara neredeyse ulaşamayacak durumdadır. Maişetlerinin bir düzeni olmayan fukara ve ihtiyaç sahiplerinin hali vakti yerinde olan insanlar içerisinde sayıları gizli olduğundan onlar hakkında da aynı hüküm geçerlidir.

Üzerine kıyas edilmesi doğru olmayan ve kendisine itibar edilmeyen veba salgını gibi nadirattan olan hadiseler gerçekleşmedikçe, hastalıktan iyileşenler ile ölenler arasında ikincilerin sayısının az olması açısından da aynı hüküm geçerlidir. Çünkü salgın hastalık gibi hadiseler uzun aralıklarla ve nadiren vuku bulur.

Bundan ötürü, yıkılma ve yok olma noktasına ulaşmamış olup birtakım hastalıklara yakalanan insanın nefsinin, dünya işlerinin yürüyüşünde hâkim olan,

من عمارة هذه الدنيا وبقاء اهلها فيها الى المدة التي قدرها
كذلك جعل اسباب السلامة فيها اغلب من اسباب الهلكة
بالحكم الاعم ولو لم يكن كذلك لما وجد لامور العامة قوام
ولا لمصالحها انتظام وذلك امر موجود بالمشاهدة عند اعتبار
احوال الناس فانا نرى ذوي السلامة في الانفس والسلامة
في الابدان والجوارح والآلات اكثر من اولي الزمانة والعاهات
كالصم والبكم والعمي والمقعدين بل لا يكاد يظهرها ولا الموقنين
في اصحاب السلامة قدر اذا عدوا واحصوا وكذلك حكم القرى
والمجاوب الذين ليس لهم قوام من المعاش مع المكفين اقواتهم من حفا
عددهم فيهم وهكذا حكم الذين يسلمون من المرضى مع الذين يهلكون
في قلة عددهم عندهم ما لم يقع وباء شامل يكون من نوادر احداث
العالم التي لا قياس عليها ولا توجد العبرة منها لان ذلك شيء
انما يعرض في الازمنة المتطاولة وبين الدهور المتراخية و
من اجل ذلك يجب ان يكون نفس الانسان الذي لم يبلغ مبلغ الهرم
والفناء تعرض له من العلل ما يله الى ما له الحكم الاغلب في

امور

[139a]

kuruluş ve yapı kendisine dayanan hükme meyletmesi gerekir. İşte bu fikir de eziyet verici vesvese ve kötü zanlara karşı kullanılabilecek fikirlerden birisidir.

c. İnsanın, Allah'ın insanı nefse ve bedene arız olan hastalıklardan salim olması mümkün olmayan bir şekilde halk ettiğini ve lütfu ve acımasıyla her hastalığa bir şifa yarattığını, bu ilaçları bitkiler ve hayvan bedenlerinin farklı cüzlerinin yanı sıra bu yeryüzünün altında ve üstünde tekvin edip inşa ettiği diğer varlıklara dağıttığını, kullarından bazılarını bu ilaçları araştırıp bulma ve kara, adalar, nehir kenarları ve dağ başları ile vadi içleri ve denizlerdeki uzak yerlerden alıp şehirlere ve çarşılara getirmeye musahhar kıldığını ve bu sayede satıcılarda bu ilaçların toplandığını düşünmesi.

Yine Allah başka kullarına da tıp sanatının ihdas edilmesiyle ilgilenmeyi ilham etmiştir. Nazar ehli bir insan tıp hakkında düşündüğünde bu ilmin ilk bilgilerinin sema tarafından vahiy yoluyla yahut vahiy yerine geçen ilhamla elde edildiğinde şüphe etmez. Bu sanatın kuvvetiyle söz konusu ilaçları korunmuş şaşılacak ölçülerde ve latif kaynaklı miktarlarda terkip etmişler ve onları kendilerinden sonrakiler için kitaplarda ebedileştirmişlerdir.

امور الدنيا وغلبة التاسيس والبنية فيكون هذه الفكرة
من الفكر الذي يعارض بها الوساوس الموذيه والظنون
السيئة ومنها ان يفكر بعد في ان الله خلق الانسان خلقة
لايجوز ان يسلم معها من اذواء تعرض له في نفسه وبدنه وجعل
تلطفه ورافته لكل داء دواء وفرق بين تلك الادوية في اصناف
النبات واجزاء ابدان الحيوانات وسايرما كونه وانشاءه فوق
هذه الارض وتحتها وسخر خلقا من عباده لتتبع تلك الادوية
وتطلبها واخذها وجلبها من المواضع البعيدة والبلدان
النايية في البر وجزاير البحار وشاطى الانهار ورؤس الجبال
ومن بطون الاودية والبحوالى الامصار والاسواق حتى تجتمع عند
باعتها ثم الهم خلقا اخرين العناية باستنباط صناعة الطب
التي لايشك صاحب النظر اذا بحث عن امرها ان اوايلها
ماخوذة من وحي من قبل السماء او الهام يقوم مقام الوحي حتى
ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الادوية باوزانها العجيبة الحرز
ومقاديرها اللطيفة الماخذه وخلدوها في الكتب لمن بعدهم

[139b]

İlaçları getiren ve onlardan terkipler oluşturan her iki sınıfın yaptığı işin abes, anlamsız ve faydasız olduğu düşünülmemelidir. Aksine bilinmelidir ki bu, Allah'ın (cc) yarattıklarına, bu insanları ilettiği ve kendilerine ilham verdiği şeyler yoluyla fayda vermek için bir teshiridir. Durum böyle olduğuna göre her hastalığı mukabili olan ilacın iyileştirmesi ve iyileştirme hususunda ilaçla hastalık arasındaki ilişkinin doyurma hususunda yemekle aç kimse arasındaki ilişki gibi, susuzluğu giderme hususunda susuzla su arasındaki ilişki gibi olması gerekir. Çünkü besini yaratanla ilacı yaratan aynı varlıktır. Bu ikisi, selâmet ve bekanın illetidirler. İnsan yıkılıp yok olacak kadar yaşlı değilse, salgın bir hastalığa yakalanmamışsa ve aşağıda sayacağımız maddelere de dikkat etmişse, bu durumda hastalıktan şifa bulmanın kendisini güçlendirdiği malumdur. Bu maddeler şunlardır;

a. Hastanın sıhhatli iken vücut işlerinde ve yiyecek-içecek şeklindeki besinlerin alımında ne yediğine ve ne zaman, ne kadar yediğine dikkat etmez bir tarzda kötü bir yol tutması. Bu kötü yoldan ve tedavinin ihmal edilmesinden dolayı insanın vücudunda ağır hastalıklara sebep olan çok miktarda fazlalık birikir.

b. Söz konusu hastalıklardan birisine yakalandığında

وانه لا ينبغي ان يتوهم ان هذه من الصنفين جميعا اعني
الجالبين للادوية والمركبين لها كانت عبثا او لغير معنى
ولا طايل ولا جدوى بل ينبغي ان يعلم انه تسخير من الله عز وجل
ليسعف خلقه بما هداهم له والهمهم اياه وانه اذا كان كذلك
فمن الواجب ان يكون كل داء قوبل بدوائه لا بد من ان يشفيه
ان يكون موقع الدواء من الداء في الابراء موقع الطعام من
الجايع في الاشباع وموقع الماء من العطشان في الارواء
اذ كان الذي خلق الغذاء هو الذي خلق الدواء وكانا معا علتين
للسلامة والبقاء وتعلم ان المريض انما يقويه البرء ما لم يبلغ
حال الهرم والبلى ولم يدفع الى شامل من الاوباء باحد ثلاثة
اوجه اما ان يكون في وقت صحته سيء الادب في امر بدنه
وتناول الاغذية من المطاعم والمشارب حتى لا يبالي ما اخذ
منهما وفي اي وقت يتناوله وباي مقدار ياخذه فيجتمع في
بدنه لسوء ادبه واهمال المعالجة فضول كثيرة تولد امراضا
صعبة عليه واما ان يكون اذا عرضت له علة من تلك العلل

[140a]

tedavisine hemen koyulmaması ve hastalığın sürmesi dolayısıyla telafisinin imkânsız hale gelmesi, bunun da yok olmaya götürmesi.

c. Perhiz yapması gerekli şeylerden sakınma hususunda kendisine söz geçirememesi ve zarar veren, hastalığını artıran besinleri alması. Bu durum hastalığa tabiat ve tabip karşısında yardımcı olur ve kişi iyileşme ve selâmet fırsatını elinden kaçırır.

Ancak kişi bu hallerin aksi yönde hareket eder ve sıhhatli iken beslenme düzenine dikkat ederse vücudunda ağır ve yapışkan fazlalıklar ortaya çıkmaz. Az bir fazlalık ortaya çıkıp hastalık doğduğu takdirde hemen tedavisine koyulur ve hastalığın ağırlaşıp büyümesine izin vermeyecek şekilde tedavinin vaktini geciktirmez, tabibin işaret ettiği şeyi alır, zararlı ve hastalığını artırıcı şeyleri almazsa hastalığı yıkılma ve yok olma noktasına ulaşmadıkça ve hariçten de bir rahatsızlık gelmedikçe iyileşmeye ve afiyete mahkûmdur. Kötü fikirlerle ve suizanlarla imtihan olan kimsenin saydığımız bu yolları nefsinde tasvir etmesi gerekir. Bunlar, söz konusu rahatsızlıkların def'inde yardımları alınması gereken çözümlerdir. İnsan bunlardan yardım alır ve onları hem sıhhatli iken hem de rahatsız iken aklında tutarsa bu hastalığı gönlünden çekip atma yahut azaltma ve

لا يبادر بالمعالجة منها حتى تتمادى به فلا يمكنه تلافيها و
تؤديه الى التلف واما ان لا يكون له سلطان على نفسه في
تجنب ما يؤمر بالاجتماء منه فيتناول ما يضره ويزيد في علته
من الاغذية ويكون عونا مع الداء على الطبيعة والطبيب فيفوته
البرء والسلامة فاما اذا كان على ضد هذه الاحوال من حسن
تدبيره لنفسه في الاغتداء ايام الصحة حتى لا يتولد في بدنه
الفضول اللزجة الغليظة واذا تولد فيه فضل يسير واعتل
بادر بالعلاج ولم يؤخره عن وقته الى ان يستفحل الداء ويتفاقم
وقبل عن الطبيب ما يشير به فلم يتناول من الاشياء ما يضره
ويزيد علته فانه محكوم له بالبرء والعافية ما لم يبلغ مبلغ
الهرم والفناء ولم يأته عارض من خارج فهذه المعاني التي
قلنا انه يجب ان يصورها الممتحن بالخواطر الردية والظنون
السيئة في نفسه هي الحيل التي يجب ان يستظهر بها في دفع
اذيتها واذا استعان بها وجعلها منه على بال في وقتي صحته
وعلته لم يعدم الانتفاع بها في حسم هذا الداء عن ضميره او تقليله

[140b]

kuvvetini zayıflatma hususundaki yardımından mahrum kalmaz İnşallahü Teâlâ.

Bu bölüm ve de kitap sona erdi. Hamd, minnet, kuvvet, hüküm, kaza ve dileme Allah'adır. Allah, Efendimiz ümmî nebi Muhammed'e ve onun ailesine, ehl-i beytine, ashabına ve beriyyesinden seçilenlere salât etsin, onları şereflendirsin, keremlendirsin, değerli ve azim kılsın.

İbnü'ş-Şeyh diye şöhret bulmuş, el-fakîr Hamdullah eliyle (istinsah edilmiştir); Allah Teâla'ya hamd ve nebîsi Muhammed (sav.) ve O'nun temiz ve pak âlinin üzerine salât ile!

وَتَضْعِيفِ قُوَّتِهِ إِنْ شَاءَ اللهُ تَعَالَى تَمَّتْ هٰذِهِ الْمَقَالَةُ وَتَمَّ
الْكِتَابُ بِحَمْدِ اللهِ وَمَنِّهِ وَقُوَّتِهِ وَحُكْمِهِ وَقَضَائِهِ وَمَشِيَّتِهِ
وَصَلَّى اللهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَآلِهِ وَعِتْرَتِهِ وَصَحَابَتِهِ
الْمُخْتَارِينَ مِنْ بَرِيَّتِهِ وَشَرَّفَ وَكَرَّمَ
وَبَجَّلَ وَعَظَّمَ
عَنْ يَدِ الْفَقِيرِ حَمْدُ اللهِ الْمُشْتَهِرِ بِابْنِ الشَّيْخِ حَامِدًا لِلَّهِ
تَعَالَى وَمُصَلِّيًا عَلَى نَبِيِّهِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ

## DİZİN


**A**

Abbasiler devri, XX
Abdülmelik b. Ebcer el-Kenani, XX
acı içkiler, 104
acılık, 200
acı safra, 406
ağır hastalıklar, 178, 286, 316, 370, 400, 532, 550, 556
ağır yemekler, 182
ağız, 22, 24, 154, 172
ağrılar, 370, 506
ahiret hayatı, 4
ahlât, XVIII, XIX, XX, XXV, XXVI, XXIX, 384, 390, 400, 412
ahlât-ı erbaa, XVIII, XX
ahlât teorisi, XIX, XXV, XXVI, XXIX
akciğer, 22, 118, 262
akciğer zarı iltihabı, 262
akıl kaybı, 214
akıl sahibi, 4
akşam yemeği, 172
amber, 252, 254
Antik Yunan, XIX
Aristo, XVIII, XXII, XXVII
arpa, 26, 132, 138
aşırı rutubetli, 106
aşırı yemek, 156, 178
ateş düşürücü, 382
ateşli hastalık, 218
Ayurveda, XVII
az pişmiş et, 144
az yeme, 176, 284, 286

**B**

bağırsaklar, 22, 28
baharatlar, 388
Bahtişu b. Cebrail, XX
baklagiller, 154
bakliyat, 154
balgam, XVIII, 20, 298, 370, 380, 384, 506, 510
balık, 52, 150
balık cinsleri, 52
Balık türleri, 122
bal şerbeti, 200, 202, 210
bal suyu, 200, 210
bal ve sirke, 200
barınak ve sığınaklar, 82
baş ağrısı, 250, 418, 506
batı rüzgârı, 68
bedenî ağrı, 436
bedenî lezzetler, 422
bedenî maslahatlar, 348
bedeninin faydası, 50, 62
bedeninin mizacı, 100, 110, 222, 224
bedenin salgıları, XVIII
bedenî rahatsızlıklar, 418, 434, 436, 442, 492, 502
Bermekî buhuru, 258
besin, 30, 52, 112, 116, 124, 126, 130, 132, 136, 140, 142, 146, 148, 156, 158, 162, 174, 184, 186, 194, 200, 202, 224, 236, 248, 250, 252, 282, 324, 388, 414, 428, 438, 440, 442

besin değeri, 116, 130, 132, 136, 146, 148, 162, 186, 250, 414
besinin hazmı, 194
besinler, 108, 138, 394, 418, 492
besinleri alan güç, 28
besinleri atan güç, 30
besinlerin hazmı, 170, 272
beslenme, 18, 38, 110, 112, 118, 124, 140, 154, 168, 176, 184, 190, 216, 226, 232, 236, 240, 258, 278, 280, 286, 288, 300, 384, 394, 544, 558
beslenme gücü, 124
beslenme kuvvesi, 280
beslenme organları, 18, 140, 154, 168, 216, 384
besleyici, 42, 382
beyin, 28, 292
bilimsel tecrübe, XXIX
bitki ve hayvan, 66, 134
Bizans dönemi, XIX
böbrekler, 26, 118, 374
boğa burcu, 410
boylu boyunca yatmak, 276
bozuk topraklar, 48
bozulma ve dönüşme, 10
buğday, 134, 138
buğdayın özü, 144
buhar, 196, 260, 342, 344, 370
bünye, XVII
burun, 22, 102, 172
büyük nehirler, 40, 46
büyüme, 14, 180, 378

## C

canlı cenini, 134
Cebrail b. Bahtişu, XX
cazibe gücü, 166
cevarşinat, 288, 382, 388
cilt saflığı, 398
cinsellik kuvvesi, 280, 288, 292
cismânî/bedensel, 310, 420
cismânî lezzetler, 212, 352
cömertlik, 206, 444

## Ç

çatıları yüksek evler, 106
Çin medeniyeti, XVIII
çocukluk, 236, 374, 378, 384
çok pişirilmiş et, 186
çorba, 152

## D

dağ evleri, 70
dağların zirveleri, 42, 46
dalak, 22, 26, 118
damar, 20, 402, 404
damarlar, 20, 26, 402, 406
damla hastalığı, 328
demirci körüğü, 24
deniz, 122
deprem, 472, 482
deve sütü, 126
dindirici ilaç, 374
din ve aklın hükmü, 230
doğum, 28, 116
doğurganlık, 292, 306

doğurma kuvveleri, 280
doktorlar, 114, 250
dört cism, 20, 38
dört duyu, 22
dört nitelik, XVIII
dört salgı, XVIII, 20
dört tabii güç, 28
dört tabii unsur, XVIII
dört unsur, XVIII, XXVIII
doygunluk, 212
duyuların bitkin düşmesi, 284, 292

**E**

Ebubekir er-Râzî, XXI, XXVI
Ebû Hayyân et-Tevhîdî, XXII, XXIV
Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî, XXI
Ebû Zeyd el-Belhî, XVII, XVIII, XXI, XXIII, XXIX, XXXIII, XXXIV
ekşi, 156, 158, 162, 164, 174, 184, 186
ekşilik, 174
elem, 422, 428, 436, 438, 452, 472, 482, 548
el-Hımye ve'l-ğızâ', XIX
el-Hîle li-defi'l-ahzân, XX, XXVIII, XXXIV
el-Kânûn fi't-tıb, XXI, XXVII
el-Mansûrî fi't-tıb, XXI, XXVII, XXXV
el-Mansûrî fi't-tıb ile et-Tıbbü'r-Rûhânî, XXI
Emeviler dönemi, XX
en-Nevâdiru't-tıbbiyye, XX
esneme, 342
etin buharı, 152
etlerin yağı, 134
et-Tıbbü'r-Rûhânî, XXVIII
evcil hayvanlar, 8
evin katları, 100
evren, XVIII, XXIII
eyâricler, 390, 392

**F**

Fahrettin Râzî, XXII
Fatih Kitaplığı, XXXI
fazla pişirme, 148, 150
fecrin doğuşu, 268
feleğin altı, 18, 38, 72
fesleğen, 138
filozoflar, XXII
fitil, 110, 540
fizyolojik hastalıklar, 520, 530
fizyolojik ilaçlar, 520
fizyolojik tedavi, 298

**Ğ**

Ğabûk, 232
ğarizî kuvve, 338
ğarîzî nem, 30
ğarîzî sıcaklık, 24, 98, 170
ğarîzî yaşlık, 302

**G**

Galen, XIX, XXV, XXVI, XXVII, XXVIII

gece ve gündüz, 70, 230, 272, 316, 528
gençlik, 68, 236, 302, 374, 384
gırtlak, 22
göğüs etleri, 118
gözler, 22
gül, 252
güneş, 42, 44, 46, 66, 68, 94, 484
güneş ışınları, 42
güneş ve ay tutulmaları, 484
güney rüzgârı, 64
güney yarımküre, 44
gut hastalığı, 372
güve hayvanı, 90

## H

hacamat, 320, 376, 402, 404
hafif yiyecekler, 176
hamam, 306, 308, 310, 312, 314, 316, 318, 322
Hamurun mayalanması, 150
ham ve çiğ, 100
hardal, 104, 138, 154
haricî rahatsızlıklar, 428
Haris b. Kilde es-Sekafi, XX
hastalık, XVIII, XXIII, XXVI
hastalıktan korunma, XXIX
haşlama, 184
hastalık, 4, 12, 100, 120, 142, 178, 184, 198, 240, 276, 296, 314, 324, 326, 336, 346, 350, 360, 396, 402, 416, 426, 482, 512, 520, 532, 550, 552, 556, 558
hastalıklar, 58, 132, 136, 194, 360, 364, 372, 390, 392, 404, 518, 548
havanın tabiatı, XVIII, 20
hayvan cinsi, 52
hayvan cinsleri, 78, 96
hayvanî tabiat, 288
hazım görevi, 170
hazım gücü, 112, 114, 146, 150, 162, 168, 186, 190, 194, 196, 232, 236
hazım kuvvesi, 306
hazımsızlık, 162, 174, 176, 222, 294
hazım sonrası, 134
hazma yardımcı, 164, 188, 232, 338
hazmedici güç, 182
hazmı kolay, 174, 182, 184
hazmın tamamlanması, 194
heyecan, 100
hikmet sahibi, 52, 524
Hint medeniyeti, XVII
Hint tıbbı, XVII
Hipokrat, XVIII, XIX, XXV, XXVI, XXVII, 364
hıçkırık, 190
Huneyn b. İshak, XX, XXI
Hükemâ, XVII
hükümdarlar, 56, 142, 230, 238, 270
humma, 162, 408, 418, 448
Humma başlangıcı, 98
hurma, 160

## I

ılık su, 312

## İ

İbn Ebî Usaybia, XVII, XXIII
İbn Rabben et-Taberî, XX, XXI, XXIII, XXVI, XXVII
İbn Sina, XXI, XXVI, XXVII, XXVIII
içgüdüsel kuvvet, 180, 364, 370, 412
idrar kabı, 26
ifsat edici, 58, 540
iki böbrek, 22, 26
iki salgı, 20
ilaç, 8, 122, 128, 142, 156, 198, 200, 202, 228, 236, 250, 252, 288, 300, 302, 360, 362, 364, 366, 368, 372, 374, 376, 378, 382, 384, 386, 388, 390, 394, 396, 398, 412, 414, 422, 438, 440, 452, 470, 492
ilik, 20
illet-malul ilişkisi, XXIX
iltihap, 370, 372
İmamiyye şiası, XXII
inek sütü, 126
İnsan bedeni, 8, 22, 38, 76, 488
insan nefsi, 84, 276, 308, 348
insan tabiatı, 18, 36, 132, 138, 140, 286, 300, 328, 340, 352, 362, 486, 536, 548
ipek, 90, 92
ipek elbiseler, 92
İshak b. Umran, XX
ishal, 364, 380, 386, 394
İslam tıbbı, XX, XXVI
iştahsızlık, 216
istifrağ, 362, 374, 376, 386, 398, 410
itidal, 368, 418
iyi pişirilmemiş besinler, 144

## K

kaburga kemikleri, 118
kâfur, 252, 258
kalıp şeker, 162
kalp, 22, 24, 28, 98, 118, 242, 292, 432
kan, XVIII, 20, 26, 130, 196, 296, 298, 320, 376, 378, 380, 384, 398, 400, 402, 404, 406, 408, 410, 412, 414, 422, 426, 448, 540, 542
kanal ve kuyu, 44
kandil, 540, 542
kaplıca havuzu, 306
karaciğer, 22, 26, 28, 98, 118, 126, 216, 224, 292, 404
karın bölgesi, 98
karın boşluğu, 46
kaşınma, 406
kaymak, 126, 130
keçi sütü, 126
kemik, 20
kemikler, 20
kesilmiş süt, 128
keskin zekâ, 206
keten, 90
kevn ve fesad, 538
keymûsât, 20
Kitâb fi'l-hîle li-hıfzı's-Sıhha, XIX

Kitâbü hıfzı's-sıhha, XX
Kitâbü tedbîri'l-esıhha, XIX
Kitâbü tefsîri'l-fusûl li-Hipokrat, XIX
kıkırdak, 20
kışlık ev, 82
kızartılmış et, 150
koku alma duyusu, 250
kokulu bitkiler, 252, 256
koruyucu tıb, XIX
kötü buharlar, 48
kötü hazmetme, 216
kötü tabiat, 166
koyun eti, 114, 132
Kusta b. Luka, XX, XXI
kükürtlü, 44
kulak ağrıları, 506
kulaklar, 22
kümes hayvanları, 120
kürk, 94
kuru et, 116, 184
kuruluk mizacı, 284
kuş cinsleri, 52
kuvvetli yemekler, 394
kuzey kutbu, 64
kuzey rüzgârı, 64
kuzey yarımküre, 44

**L**

lifler, 20

**M**

madde, 18, 112, 178, 226
maişet ve kazanç, 50
mantığın aleti, 216
mârifet ve itibar ehli, 66
marmelatlar, 174
masaj, XXVI, 340, 342, 344, 346
mayalanmış, 220
mayasız ekmek, 144
menekşe, 200
mesken, 38, 50, 54, 72, 332
meskenler, 44, 46, 80
meskenlerin düzenlenmesi, 68
meslek-zanaat erbabı, 330
mevsimler, 232
meyve, 108, 112, 136, 154, 188, 394, 414
meyve yeme, 136, 188
Mezopotamya, XVII
Mısır, XVII, XVIII
mide, 24, 98, 116, 118, 134, 136, 156, 164, 166, 176, 180, 186, 190, 212, 222, 374, 390, 394, 506
midedeki sindirim, 130
mide suyu, 116, 134, 156, 180, 190, 212, 394
milletler, 112
misk, 252, 254, 258
mizaç, XXVIII, 58, 70, 132, 146, 218, 220, 504, 506, 508, 510, 536
mizaç güzelliği, 58
mizacı mutedil, 132
muhabbet otu, 252
mutedil, XIX
mutezile, XXII

mümsike, 28
müshil, 320, 362, 364, 366, 368, 374, 376, 378, 380, 388, 390, 392, 410, 412
müshil ilacı, 362, 366, 390, 412
müshil ilaçlar, 320, 362, 364, 366, 368, 374, 376, 378, 380, 388, 392, 410
Müslüman tabipler, XIX, XXIX
Müslüman tıpçılar, XXIII, XXIX
mutedil, 64, 86, 90, 100, 114, 130, 150, 158, 204, 206, 214, 230, 234, 256, 258, 386, 414
müzik dinleme, XXV, 348, 350, 354, 358
müzmin hastalıklar, 14, 328

**N**

nefes borusu, 24
nefis kuvveleri, 290, 448, 528
nefis riyazeti, 430
nefs, XXIII, XXV
nefsânî arazlar, 192
nefsânî haller, 240
nefsânî hastalıklar, 422, 434
nefsânî rahatsızlıklar, 320, 420, 426, 436, 438, 440, 442, 444, 446, 452, 454, 488, 492, 502, 510
nefsânî/ruhsal rahatsızlıklar, 418
nehirler, 44, 48
nehir yatakları, 122
nem/yaşlık, 260
nergis, 252
nilüfer suyu, 200
Nişasta, 160
nohut, 154

**O**

organın yönetimi, 28
organlar, 22, 26, 28, 98, 118
organların tembelliği, 218
orta yaşlılık, 236

**Ö**

öfke, XXV, XXX, 320, 414, 418, 420, 426, 428, 436, 442, 444, 454, 456, 460, 464, 466, 468, 470, 478, 502, 510, 512
öfkenin zayıflaması, 470
öğle yemeği, 172
öksürük, 372
ömür, 434, 502

**P**

pamuklu elbiseler, 92
Pamuklu giyecekler, 90
perhiz, 284, 390, 394, 396, 438, 550
perhiz yapma, 284
pirinç, 132
pişirilmiş et, 150, 152, 184
platolar, 42
psikolojik/duygusal, XVIII
psikolojik hastalıklar, XXV, 520
psikolojik rahatsızlıklar, XXV, XXVIII
psikolojik tedavi, 298
psikolojik tıb, XXV

## R

rafadan yumurta, 130
rahatsızlık, 12, 430, 438, 494, 502, 504, 506, 512, 532, 558
rahatsızlıklar, 142, 178, 194, 228, 284, 360, 406, 418, 420, 424, 442, 452, 502, 512, 532
rakik tabiatlı, 522
renkler, 22
Roma, XVII, XIX, XXVIII
Roma dönemi, XIX
Romalı tıpçılar, XXVIII
Roma tıbbı, XIX
ruhani besinler, 212
ruhsal tedavi, 492
rutubet mizacı, 284
rüzgârlar, 60, 64

## S

sabâ rüzgârı, 64, 66
Sabit b. Kurre, XX, XXI
saf bal şerbeti, 200
saf et, 118, 186
sağlığın korunması, XVII, XVIII, XX, XXIV, XXV, XXVI, XXIX, XXXIII, 72, 250, 278, 338, 348, 358, 424
sağlık, XVIII, XXVI, XXVII, 204, 416, 418, 426
sağlıklı, 16, 168, 184, 186, 202, 252, 268, 288, 348, 360, 388, 398, 552
sağlıksız, 16, 56
salah bulma, 4
salgın, 56, 532, 552, 556
sandal ağacı, 258
sargı sarma, 374
sarhoşluk verici içkiler, 196
Sarımsak, 104
sarı safra, XVIII, 20, 296, 376, 506, 510
sarı ve kara safralar, 20
sedef hastalığı, 296
seher rüzgârı, 66
seher vakti, 64, 268
sıhhat, XXIII
semavi cisimler, 60
Sincap, 98
sindirim, 152, 154, 212, 216
sindirim güçlüğü, 152, 212
sindirim kötülüğü, 216
sinir, 20
sinirler, 20
sirke, 184, 200
sirkeli bal şerbeti, 174, 200
suyun tabiatı, XVIII
siyah balçıklı, 42
siyah ekmek, 146
kara safra, 20, 174, 178, 262, 296, 378, 506, 508
sıcak baharatlar, 164
sıcak ekmek, 146
sıcak su, 306, 308, 316
sıcak yemek, 166
sıhhat, 4, 30, 50, 52, 294, 306, 448, 530
sıhhatin korunması, 330, 346

sıhhatin muhafazası, 322, 350
sıhhatli, 8, 42, 244, 400, 408, 532, 556, 558
sık dokunmuş, 92, 94, 96
sırt bölgesi, 98
sırt üstü uzanmak, 276
soğan, 154
soğuğun eziyeti, 72, 78, 80, 102, 104
soğuk hava, 24, 80, 82, 102, 104, 314, 316, 320, 338, 384
soluna yatmak, 276
soy sop, 28
spor hareketleri, 334
sportif hareket, 334, 340
süflî cisimler, 60
sû-i edeb, 454
sülük yapıştırma, 376, 402
susuzluğu giderme, 210, 556
süt, 112, 124, 128, 156, 196
suya kanma, 212
suyun tabiatı, 20, 40
suyu tatlı, 46

**Ş**

şeker, 162, 200
şeker ve sirke, 200
şişkinlik, 146, 148, 170
şişmanlık, 162

**T**

tabiatçı filozoflar, XXII
tabiatçılar, 400
tabii giysiler, 78
tabipler, XIX, 282, 284, 348, 400
tadı mutedil, 156
tadı nahoş, 44
tahıl, 108, 112, 132, 134, 138, 154, 158
tahıllar, 132, 156
tahılların kabukları, 134
tahılların özü, 134
tam yaşlılık, 236
tarla kuşları, 120
tatlı akarsular, 124
tatlılık, 158, 200
tatlı ve hoş sular, 44
tedavi, XXVIII, 8, 88, 110, 126, 162, 176, 200, 224, 226, 228, 236, 242, 244, 298, 300, 302, 310, 314, 322, 344, 346, 350, 358, 360, 368, 372, 374, 376, 378, 380, 382, 384, 396, 408, 412, 414, 422, 424, 440, 442, 444, 452, 492, 520
tedbir/yönetim, 82
Tefsîru kitâbi'l-hevâ' ve'l-mâ' ve'l-mesâkin li-Hipokrat, XIX
temyiz gücü, 4, 80
temyiz sahibi, 54
teneffüs, 30, 316, 340, 408
teorik ilkeler, XXVII, XXIX
toplardamar, 402, 404
toprağın tabiatı, XVIII, 20, 40
toprağı tuzlu, 44
Türkler, 112
tuz, 200
tuzlu, 42, 44, 48, 156, 158, 174, 186

tuzluluk, 200

**U**

unsurlar, XXIX
uyku, XXVI, XXX
uyku, 30, 170, 176, 260, 262, 264, 266, 268, 270, 272, 274, 276, 278, 516, 518
uyku şekli, 274, 276
uykusuzluk, 260, 262, 268
uyku vakti, 272

**Ü**

üç asıl, 40, 42, 46, 50, 54
üç organ, 28
üreme, 26, 28, 296

üzüm, 136, 204, 206

**V**

vatan sevgisi, 54
veba afeti, 52
vebalı yerler, 50
verem, 218, 296
vesvese, XXX, 502, 504, 510, 512, 534, 546, 554
vücudun gözenekleri, 308, 340
vücut maslahatları, 348

**Y**

yaban marulu, 138
yağlı et, 138
yağlı tatlı, 160
yağ maddesi, 110
Yağsız tatlı, 160
Yakup b. İshak el-Kindî, XX
Yâkût el-Hamevi, XXIV
yanmalı sivilceler, 406
yaşlık (rutubet), 108
yavaşça yeme, 188
yaz mevsimi, 78, 266, 304, 316
yemek borusu, 22, 24
yetişkinlik, 302
yırtıcı hayvanlar, 112
yonca, 200
Yuhanna b. Maseveyh, XX, XXI
Yunan düşüncesi, XVIII
Yunan medeniyeti, XVIII
Yunan tıbbı, XIX
yüksek çatılı, 82, 84
yumurtanın beyazı, 130
yumurtanın sarısı, 128, 130
yumuşak ciltli, 78, 510
yumuşak ekmek, 146
yumuşak yiyecekler, 178
yün, 78, 90
yünlü, 94, 96, 98
yürüyüş yapmak, 322
yüzün kırışması, 262

**Z**

zar/mukoza, 20
zatülcenp, 262
zayıflık, 70, 162, 224, 238, 288, 382, 432
zeval vakti, 270
zihin gücü, 206
zıt tabiat, 108