

الإحسان إلى (الصحة)



- 1- الإحسان إلى (الصحة) في القرآن الكريم: أ- الاعتدال في الأكل والشرب وعدم الإسراف في تناول الأطعمة والأشربة: قال تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف/ 31). ب- إجتناّب الأطعمة المُحرّمة، والمشروبات المُخدّرة أو المُسكرّة: قال عزّ وجل: (حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَائِيَّةٌ وَالْكَمُّ وَالْخَمُّ وَالْخِنْزِيرُ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّبَةُ وَالنَّطِيلَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ) (المائدة/ 3). وقال سبحانه: (إِنَّ زَيْمًا أَلْخَمَ رُ وَالْمَائِيَّةَ وَالْأَنْزَمَابُ وَالْأَزْزَلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ) (المائدة/ 90). ت- الصوم والحميّة وتقليص الوجبات للمحافظة على الرشاقة، ومرونة الحركة، وطول العمل: قال عزّ وجل: (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ) (البقرة/ 184). 2- الإحسان إلى (الصحة) في الأحاديث والروايات: أ- عدم ترك المرض يتفاعل من دون مداواة، ولا بدّ من مراجعة الطبيب والإستشفاء وعدم الإكتفاء بالدعاء لنزول الشفاء: قال النبي الأكرم (ص): "ما أنزل الله من داءٍ إلا وأنزلَ له شفاءً". وعنه (ص): "إنَّ الله أنزلَ الدَّاءَ والدَّواءَ، وجعلَ لكلِّ داءٍ دواءً، فتداووا، ولا تتداووا بحرام". ب- مراعاتك لصحتك، والإعتناء بها، تجعلك تستمتع بملذّات الحياة أكثر، فلئلا تمنع أكلة واحدة أكلات، كما هو الحال بين محرومي الإستمتاع بطيِّبات الحياة من مرضى السكري والضغط والدهون الضارة في الجسم، كل عندما

تجوع واحذر التخمّة: عن رسول الله (ص): "المعدة بيت الداء، والحمية خير دواء". وعن الإمام علي (ع): "بالصحة تُستَكْمَل اللذّة". ت- ومن الإحسان إلى الصحة الإعتناء بالنظافة: نظافة البدن، ونظافة المكان، ونظافة الطعام، ونظافة البيئة: في الحديث الشريف: "النظافة من الإيمان". 3- الإحسان إلى (الصحة) في الأدب: في الأمثال الروسية: الإحسان إلى الصحة بمعرفة قيمتها: "الصحة أفضل من الثروة". ويقول المثل الفرنسي كذلك: "مَنْ مَلَكَ الصحة مَلَكَ كُلَّ شَيْءٍ، وَمَنْ فَقَدَهَا فَقَدَ كُلَّ شَيْءٍ". وفي الحكمة: الإحسان إلى الصحة بالوقاية والإحتراز والحمية: "دَرْهَمُ وقاية خيرٌ من قَنْطارٍ علاج". ويقول أهل (مالطا) إنّ الإحسان إلى الصحة هو إحسان إلى الجمال نفسه: "الصحة الجيّدة أخت الجمال". ومن تجارب الفرنسيين في العناية بالصحة، قولهم: "حافظ على دفء رأسك وقدميك، وسوف لن يتأذى الباقي". ويقول الشاعر: إنّي وإن كان جمعُ المالِ يعجبني **** لا يعدلُ المالُ عندي صحّة الجسدِ في المالِ زينُ وفي الأولادِ مكرمةُ **** والسقمُ يُنسيكَ ذكر المالِ والولدِ وقال (الضّاحك): ما أنعمَ اللهُ على عبده **** بنعمةٍ أوفى من العافية وكلُّ مَنْ عوفيَ في جسمه **** فإنّه في عيشةٍ راضيةٍ ومن أمثال الشعب الهندي: "المرضُ خطيئة، والمحافظةُ على الصحة فضيلة". 4- برنامج الإحسان إلى (الصحة): 1- حتى تستمتع بلذّة الدعام في كل الوجبات، لا تأكله في وجبة واحدة. 2- ليس العقل السليم وحده في الجسم السليم، بل النفس السليمة أيضاً في الجسم السليم. 3- صحّتي من الصحة العامّة، فكما أطالبُ الآخرين الإحسان إليّ في صحتي بمراعاة النظافة، وعدم العطاس بدون منديل، وعدم التدخين في الأماكن العامّة، وعدم رمي القاذورات في الطريق، أنا مُطالبٌ أيضاً بمراعاة ذلك، كلّها، لأُحسنَ لغيري كما يُحسنَ غيري لي. 4- أحسن الإحسان إلى الصحّة هو (الوقاية)، التي هي خيرٌ من العلاج.