

مفاهيم القرآن

(505) ثمَّ إنَّ النبيَّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ والأئمّة - عليهم السلام - يشيرون إلى أنَّ أهمَّ عامل من عوامل المرض هو الأكل غير المعتدل، والمطعم غير المستقيم قال النبيَّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: "ما ملا ابنُ آدمُ وعاءَ شرًّا من بطنه، وبحسب ابن آدم لُقيمات يُقمن صُلْبَهُ، فإن كان لا بُدَّ فثُلث لطعامه، وثُلث لشرابه، وثُلث لنفسه". وقال الإمام عليّ - عليه السلام - لكميل: "صحّةُ الجسم من قلّة الطّعام وقلّة الماء. يا كُميلُ لا تُوقرن معدتك طعاماً ودع فيها للماء موضعاً...". وقال الإمام الصادق عليه السلام -: "لو اقتصد النَّاسُ في المطعم لا ستقامت أبدانُهُمْ". ثمَّ إنَّ الوصايا والتعاليم الصحيّة التي بيّنها النبيَّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ وموَأهل بيته تنقسم إلى نوعين: النوع الأوّل: ما يرتبط بالصّحة الفرديّة. النوع الثّاني: ما يرتبط بالصّحة العامّة. ونحن وإن قسمنا هذه التعاليم إلى فرديّة واجتماعيّة، لكن الحقيقة أنَّهما متداخلتان، إذ أنَّ استقامة الصّحة الفرديّة تضمن استقامة الصّحة العامّة، وهكذا بالعكس، فالتقسيم الموجود ليس تقسيماً حقيقياً. التعاليم الصحيّة الفرديّة لقد اعتنى الإسلام على لسان النبيّ وأهل بيته المطهّرين بالصّحة الفرديّة عناية بالغة تفوق الوصف فسندّوا اُمّواراً وأعمالاً من شأنها - إذا روعيت - أن تقي الإنسان كثيراً من الأمراض والأسقام، وتهيِّء جوّاً سليماً ورائعاً من الصّحة، والعافية، ففي مجال المطعم والمشرب نهى النبيّ عن أكل الطعام الحار فقال صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: "برّد الطعام فإنَّ الحارَّ لا بركة فيه". ونهى عن النفخ في الطعام فقال صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: "النفخُ في الطعام يُذهبُ بالبركة".