



GENERAL CONFERENCE

Adventist
Health Ministries



"قَدْ جَعَلْتُ قُدَّامَكَ الْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ. الْبَرَكَةَ وَاللَّعْنَةَ. فَاخْتَرِ الْحَيَاةَ لِكُنِي
تَحِيًّا أَنْتَ وَنَسْلُكَ،
إِذْ تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ وَتَسْمَعُ لَصَوْتِهِ وَتَلْتَصِقُ بِهِ، لِأَنَّهُ هُوَ حَيَاتُكَ وَالَّذِي
يُطِيلُ أَيَّامَكَ"

(سفر التثنية ٣٠: ١٥-١٦)



"كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا
فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ
غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ"

(سورة طه ١٣١: ١٣٤)



تَعَالُوا لِي يَا كُلَّ التَّغْبَانِينَ

لَمَنْ لَمَسْنِي؟"، ولكنه لم يتكلم لاي واحد منهم بل كان يتكلم عن لمسة الايمان. كانت المرأة على خطأ لانها اعتقدت ان القوة الشافية قد خرجت من رداء عيسى المسيح ولكن في الواقع كان الشفاء بسبب ايمانها. بكل خجل، تقدمت المرأة إلى الأمام وحكت قصة آلامها وعارها مع المرض. من شفتي المعلم (عيسى المسيح) خرجت كلمات حية لهذه المرأة يَا عَزِيزَتِي، إِيْمَانُكَ شَفَاكَ، اذْهَبِي بِالسَّلَامَةِ " (الإنجيل، إنجيل لوقا ١٠: ١٠).

اذا كنت تواجه الآلام والمرض والارتباك من جهة اختيارك الصراط المستقيم، فعيسى المسيح الذي يمتلك القوة الشافية يقول لك هذه الكلمات لَتَعَالُوا لِي يَا كُلَّ التَّغْبَانِينَ وَآ لَّذِينَ أَحْمَا لَهُمْ ثَقِيلَةً، أَنَا أُرِيحُكُمْ. " (الإنجيل، إنجيل متى ١١: ٢٨) هل تأتي إلى عيسى المسيح

قبل اكثر من ألفي عام مضت جاءت امرأة مريضة إلى عيسى ابن مريم (ص) وكانت مريضة لمدة إثني عشر سنة. وقد حاولت الحصول على الشفاء لدرجة انها انفقت كل اموالها على الاطباء وشراء الادوية ولكن بدون جدوى. وعندما سمعت ان عيسى المسيح قد شفى رجلا أعمى وخلق له عينان جديدتان وايضا أقام طفلة من الموت وأعطاهما إلى والديها واخرج الشياطين (الجن) من الولد التي كانت تجعله يلقي بنفسه في النار وايضا قد شفى اثني عشر رجلا من مرض البرص (الجذام).

جاءت هذه المرأة من وراءه مختبئة تحت عباها ولمست ثوبه. لقد أحب عيسى ابن مريم (ص) هذه المرأة وقد قام بشفاها وكانت رغبته ليست فقط ان يحررها من آلامها الجسدية بل يمنحها السلام الداخلي وينشط كيانها. التفت عيسى المسيح نحوها وبدون احراجها وبكل لطف سأله "مَنْ لَمَسْنِي؟" تفاجئ الجموع من هذا السؤال لانهم كانوا حوله فكيف يسأل هذا السؤال

الخلاصة

١. أظهر امتنانك لله سبحانه عن طريق الرعاية الجيدة لجسدك وروحك. لقد وضع الله سبحانه روحه في قلبك.
 ٢. الايمان بان نمط الحياة الصحي هو نوع من انواع العبادة
 ٣. تناول وجبات صحية واجعل الاغذية النباتية تكون في المقدمة ومنها الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات بانواعها والبقوليات، (وقل من الاغذية المصنعة والمجهزة وايضا الاغذية الغنية بالدهون والكوليسترول).
 ٤. مارس النشاط البدني يوميا قدر المستطاع.
 ٥. تجنب التدخين وشرب الكحول والمخدرات وغيرها من المواد الضارة.
 ٦. مارس عمك وتناول غذائك بتوازن وحكمة
 ٧. حاول الحصول على النوم الكافي (٧-٨ ساعات ليلاً للكبار واكثر من ذلك بالنسبة للاطفال والشباب). حاول ايضا ان تاخذ قسطا من الراحة على الأقل يوماً واحداً في
- الاسبوع وذلك حتى تقوي العلاقات العائلية وحياتك الروحية.
٨. احصل على كمية كافية من أشعة الشمس وايضا اشرب الماء الصافي وتنفس الهواء النقي والاعتناء بالمرافق الصحية والحفاظ على البيئة الصحية.
٩. كن ممنون لله تعالى للحياة الكريمة والتكامل النفسي والجسدي والروحي فيك واشعر دائما بالتفائل وقم بالصلاة لله سبحانه وبالتأمل. خصص وقت لخدمة الاخرين بسخاء وكن غفوراً ومحباً في حياتك اليومية.
- ﴿سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ ۖ﴾ (سورة الحديد ١٠٠:١٠).
١٠. احصل على الرعاية الطبية والاهتمام بالاسنان مع اجراء الفحوصات الطبية الوقائية.



"أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدْ امْتَرَزْتُ
عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ،
وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا"
(سفر المزامير ١٠٠: ١٠١)

"اللَّهُ يُغْطِي قُوَّةَ لَشْغِبِهِ. الرَّبُّ
يُبَارِكُ شَعْبَهُ بِالسَّلَامِ"
(المزامير ١٢٤: ١)



من الاسبوع (يوم السبت) وذلك لأن الله خلق الكون في ستة أيام وفي اليوم التالي (اليوم السابع) ذكر انه اسْتَوَى عَلَى عَرْشِهِ، إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ ... (سورة الأعراف ١: ١١١).

٨. البيئة الصحية والمحيط هم عنصر أساسي للصحة الجيدة.

- إن أفضل الطرق البسيطة للوقاية من الأمراض هي الآتي:
- غسل اليدين والحفاظ على نظافة الجسم وارتداء الملابس النظيفة.
 - تنظيف الاسنان بالفرشاة والخيط يوميا.
 - الاهتمام بنظافة المطبخ وادوات إعداد الطعام وان تكون الأغذية نظيفة وخالية من الجراثيم.
 - الحفاظ على نظافة غرف المعيشة حتى تكون صحية.
 - يجب ان تكون مياه الشرب غير ملوثة.
 - يجب ان تكون مجاري الصرف الصحي سالكة والتخلص من النفايات يوميا ورميها في الاماكن المخصصة لها.
 - تؤمن جماعة الأدفنتست السبتيين على أن المياه هي أفضل المشروبات على الاطلاق بدلا من المشروبات الغازية المحلاة بالسكر
 - التعرض لأشعة الشمس كونها مفيدة جدا للصحة ولكن يجب ان تكون بجرعات معتدلة لتجنب سرطان الجلد.
 - الحفاظ على بيئتنا نظيفة وغير ملوثة بما في ذلك الهواء الذي نتنفسه وذلك لأنه عنصر أساسي لصحة جيدة للجميع.

٩. الادراك بأن الصحة هي مصدر اهتمام كل انسان.

يؤمن الأدفنتست السبتيين، كما هو الحال لدى المسلمين، أن اللياقة البدنية والعقلية والاجتماعية والروحية لحياة الانسان يجب ان تعمل معا بطريقة

متوازنة لتحقيق الصحة المثالية. وبالتالي، فمن المهم ممارسة عادات صحية مبرمجة، ليس فقط للجسم، بل ايضا للعقل والروح. فمن ضمن العادات الصحية الجيدة التي يجب ان يمارسها كل انسان مثلا الحد من الاجهاد ووضع استراتيجيات جيدة والشعور بالأمل والتفاؤل وقضاء بعض الوقت في الصلاة والتأمل. ايضا الانغماس في العمل التطوعي في المجتمع وتطوير علاقات جيدة مع الآخرين وتعزيز حياة أسرية جيدة وإظهار التعاطف والمحبة والتسامح للآخرين. قراءة الآيات المقدسة من كلمة الله دائما هو الخيار الاسهل للحصول على أقصى قدر من المنافع! لذين أقنوها وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا-يذكر الله تطمئن القلوب" (سورة الرعد ١: ٢٨).

١٠. الادراك بان الرعاية الطبية المنتظمة تحمي الصحة وتحافظ عليها.

ان الالتزام بنظام غذائي سليم واتباع كافة اجراءات الوقاية ليست كافية لان الانسان معرض دائما لبعض الازمات الصحية او الاحداث العارضة. حتى ولو يبدو أنك قد فعلت كل ما هو صواب فلا يزال ممكنا أن تكسر ذراعك او قد تصاب بالعدوى أو تحصل لك مشكلة صحية مزمنة وجانب هام من الحياة الصحية الجيدة هو الحصول على الرعاية الطبية الدورية وهذا يشمل الفحوص الطبية الوقائية وأيضا الفحوصات المنتظمة لطبيب الأسنان وتنظيف الأسنان مع مراعات نظافة الاسنان يوميا بالفرشاة والخيط. يجب عليك أيضا أن تحاول تشجيع ودعم الآخرين في هذه الرحلة والحفاظ على هذه المبادئ التي تساعد جميع الناس على الاختيار والتعلم وممارسة حياة صحية كما يريد الله سبحانه وتعالى.

التوراة، سفر الملوك الثاني (٣٣: ٣٣). الكلمات التالية حول النشاط البدني قد أعطت إرشادات لجماعة الادفنتست السبتيين لأكثر من ١٧٧ سنة، عندما يسمح الطقس لذلك، على جميع الذين يستطيعون فعل ذلك، يجب عليهم المشي في الهواء الطلق كل يوم صيفاً وشتاءاً"

٥. الأبتعاد عن التبغ والكحول والمخدرات لانها تضر بالصحة.

يؤمن جماعة الأدفنتست السبتيون أن من واجبه من تجنب تلك الأشياء التي تدمر الصحة (كالتدخين) أو الأشياء التي تؤثر سلباً على العقل أو في الحكم (مثل المخدرات أو الكحول). "... وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ..." (سورة البقرة: ٢١٧). يفضل ملايين من الناس شرب القهوة وذلك في الماضي والحاضر ولكن ينبغي التوقف عن شرب المواد التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا كونها تسبب الادمان والضرر بالصحة. فعلى الرغم من أن الاديان السماوية لا تحرم شرب القهوة على وجه التحديد، ولكن تلك الاديان فيها من التوجيهات والارشادات الصريحة والواضحة التي تحث الإنسان على الأبتعاد عنها، كل الأشياء تحل لي، لكن ليس كل الأشياء توافق. كل الأشياء تحل لي، ولكن ليس كل الأشياء تبني" (الإنجيل، رسالة كورنثوس الأولى: ٣: ١٦). وقال تعالى: يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (سورة الأعراف: ٣١: ٣٢)

٦. اتباع مبادئ الاعتدال:

الاعتدال هو التوسط في الامور مثل الاعتدال في الكلام وفي الانفاق والطعام والعمل والراحة. فلا يجوز اجهاد

الجسم بالعمل لساعات طويلة كما لا يجوز الاسراف بالوقت وتضييعه بالمرح ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة او اضاءة الوقت بالعباب الكومبيوتر. ذكرنا مسبقا اهمية تناول الأغذية الصحية، ولكن يجب ان تكون بكميات معقولة. اما الاعتدال في الانفاق فيتحقق عندما تضع المال في المكان المناسب ولا تسرفه بشراء ما لا تحتاجه فلا تكن بخيلاً فتكززه ولا تكن مسرفاً فتبذره. الاعتدال يجعل الحياة متوازنة بعيدة عن التطرف.

٧. العافية تتطلب الراحة:

جعل الله سبحانه الليل للراحة والنهار للعمل. هو الذي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ" (سورة يونس: ٣٣: ٣٤). ان تكون منتجاً، يجب أن تمتع بالصحة البدنية والعقلية الجيدة. كل شخص يحتاج فترات للراحة والاسترخاء وكذلك كمية كافية من النوم (على الأقل سبع إلى ثمان ساعات كل ليلة للكبار وأكثر من ذلك للأطفال).

تتطلب الحياة الصحية الجيدة أخذ يوم واحد في الأسبوع على الأقل للراحة والاستجمام والتواصل مع العائلة والأصدقاء وايضا للعبادة و قضاء وقت مع الله سبحانه. على حسب الوصية التي ارسلها الله سبحانه إلى نبي موسى، يجب علينا أن: "أذكر يوم السبت لتقدسه ستة أيام تعمل وتصنع جميع عملك، واما اليوم السابع ففيه سبت للرب إلهك. لا تصنع عملاً ما أنت وابنك وابنتك وعبدك وأمتك وبهيمةك ونزليك الذي داخل أبوابك" (التوراة: سفر الخروج: ٢٠: ١-١٠). وبالمثل وفقاً للقرآن الكريم يجب علينا ان نذكر (نستريح) في اليوم السابع

"أَيُّهَا الْحَبِيبُ، فِي كُلِّ شَيْءٍ
أَزُومُ أَنْ تَكُونَ نَاجِحًا وَصَحِيحًا،
كَمَا أَنَّ نَفْسَكَ نَاجِحَةٌ"

(رسالة يوحنا الثالثة: ١٧)





"حينما يسمح الطقس. يجدر
بكل القادرين على المشي
أن يخرجوا الي الهواء الطلق
كل يوماً صيفاً وشتيآءً"
(المُحافظون على الصحة)

التوت والأناناس والخوخ واليوسفي والتمر وكذلك تناول عصائر الفواكه الطازجة ومنها عصير العنب وعصير البرتقال وعصير القصب السكري وعصير المانجو. بالتأكيد المياة هي أفضل المشروبات على الإطلاق ولا يمكن للمشروبات الغازية المحلاة بالسكر أن تكون بديلا عنها.

• الحد من تناول الملح والأطعمة عالية الصوديوم. على الرغم من أن هذا قد يكون مفهوما جديدا بالنسبة للكثيرين، ولكن نجد شعبية متزايدة يوم بعد يوم للراغبين في تناول تغذية مثالية.

• الصوم: يساعد الصوم على تحسين مستويات الدهون في الدم وإزالة السموم من الجسم ويجعلنا ندرك بوجود الله.

ع. علينا أن نتحرك:

لا شك أن النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وبالتالي تؤدي إلى تحريك العضلات وحرقة بعض السعرات الحرارية. فالحركة والرياضة هم الجزء الهام في الرعاية الصحية السليمة وهذا يشمل جميع الأنشطة الرياضية مثل المشي السريع وركوب الدراجات والسباحة والركض والألعاب الرياضية النشطة والتدريب الشاق وممارسة الألعاب المختلفة مع العائلة ومن أهمها السجود أمام الله في العبادة. فيجب على كل فرد القيام ببعض الأنشطة الرياضية أو أن يمارس فترات متكررة من المشي بدلا من الجلوس لفترات طويلة وذلك لزيادة نشاط الدورة الدموية. النبي ايليا كان رياضيا حتى انه تجاوز الملك الشرير آخاب بعمرته أربعة عشر ميلا. (انظر

الطحين الابيض. ومثال على الأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة القشرة هي الشوفان وخبز القمح الكامل والأرز البني والمعكرونة المصنوعة من الحبوب كاملة القشرة والكينوا.

- تناول البقوليات بكثرة كالعدس والفاصوليا بانواعها والصويا والحمص.
- تناول المكسرات والبذور بصورة يومية كالجوز واللوز وبذور عباد الشمس وبذور السمسم والكمون ووجبة الكتان وال فول السوداني وزبدة اللوز وزبدة الفول السوداني وذلك للنظام الغذائي المتكامل، وهذا فقط عدد قليل من العديد من المكسرات المتوفرة لنا في الأسواق.

• يجب تناول أفطار صحي كل يوم والحرص على تناول وجبة معتدلة خالية السعرات الحرارية في المساء.

• يجب الاعتدال في تناول البيض ومنتجات الألبان مثل (الحليب الكامل الدسم والزبادي والجبن واللبن الزبادي والكريمة والزبدة). العديد من الناس يفضلون منتجات فول الصويا واللوز وأنواع أخرى بديل عن الحليب (يفضل أن تكون هذه المنتجات محصنة بالكالسيوم وفيتامين B12) "وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ لَتُؤْتِيكُمْ مِمَّا فِي بَطُونِهِ بَيْنَ قَرْنٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ" (سورة النحل ١٣٣: ١٣٤).

• التقليل من تناول السكر ولا شك أن المشروبات الغازية والحلويات مشبعة بالسكريات، وبدلا عنها يجب تناول ما تعطيه الطبيعة من سكريات مثل

يفضل اتباع نظام غذائي نباتي، أما تناول اللحوم فهي مسألة اختيارية. ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دَفْعٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾. (سورة النحل ٣٣: ٣٤). تناول الاسماك بديل صحي عن اللحوم وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَازِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ. (سورة النحل ٣٣: ٣٤). اغلب الناس اليوم يتبعون نظام غذائي خال من اللحوم لأسباب صحية ولكن أولئك الذين يختارون أكل اللحوم يجب عليهم اتباع المبادئ التوجيهية لأكل اللحوم الطاهرة وفقا لقوانين الله في زمن النبي موسى (عليه السلام) كما جاء في التوراة في سفر اللاويين اصحاح ١٧. ومثال لذلك الاسماك (ذو الفلج أو قشر أو حراشف) والدواجن ولحوم البقر والضأن. معظم أعضاء السبتيين الأذفنتست يفضلون ان تكون وجباتهم عبارة عن مجموعة متنوعة من بدائل اللحوم مثل برغر الخضروات والجوز ورغيف التوفو والأغذية البروتينية النباتية الأخرى المتاحة في الكثير من محلات الأغذية الصحية ومراكز دار الكتب للسبتيين الأذفنتست والأسواق الأخرى. هناك عدد متزايد من أعضاء السبتيين الأذفنتست يتبعون نظام غذائي نباتي صرف وهذا النظام يدعى (فيجن). اتباع نظام غذائي نباتي ليس فقط عامل صحي للفرد بل يعتبر أيضا أكثر صحيا للمجتمع.

نجعل في المقام الأول تناول الخبز والاطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة القشرة بدلا من الخبز الأبيض والأرز الأبيض او الأطعمة المصنوعة من

- فالمبدي الاساسية لتناول الأطعمة الصحية مشروحة بطريقة مثالية في هذه الكلمات قال الله: أَنَا غَطَيْتُكُمْ كُل نَبَات يَحْمِلُ بَزْوَرًا عَلَى سَطْحِ كُل الْأَرْضِ، وَكُل شَجَرَةً تَحْمِلُ ثَمَرًا فِيهِ بَزْوَرٌ، لِتَكُونَ طَعَامًا لَكُمْ. (التوراة، سفر التكوين: ١: ٢٩).

وهناك مقالة لكاتب وقائد في جماعة الأذفنتست السبتيين كتب قائلا: هذه الأطعمة المحضرة بطريقة بسيطة وطبيعية قدر الأماكن، هي الأكثر صحية ومغذية. الخلاصة هي، فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئا، فأفعلوا كل شيء لمجد الله. (الإنجيل، رسالة كورنثوس الأولى: ١٠: ٣١). ونفس الفكرة قد ذكرت في الدين الاسلامي ان نبدأ تناول الطعام بذكر اسم الله تعالى. لقد أنعم الله على الذين ينتمون للأذفنتست السبتيين بهذه المبادئ التوجيهية لأكثر من ١٧٧ عاما.

لذلك، قبل أن تقرر أن تأكل شيئا، لاحظ الآتي:

- تذكر ان بركات الله سبحانه وتعالى تأتي من خلال الصلاة. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّكُمْ لِعِندَهُ رَبَّكُمْ وَآذِنُ رَبِّكُمْ لِنَن شُكْرَتِكُمْ لَأَرْبِدَنَّكُمْ وَلِنَم كَفِّرَنَّكُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (سورة إبراهيم: ٣١: ٣٤).
- يجب تناول انواع مختلفة من الخضروات والفاكهة الطازجة او المثلجة، وهو الذي أنشأ جنات مغروشات وغير مغروشات والنخل والرزع مختلفا أكله الزيتون والرمان متشابهًا وغير متشابهه كلوا من ثمره إذا نمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين. (سورة الأنعام ٦: ١٣١).

"فَإِذَا كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ أَوْ تَشْرَبُونَ
أَوْ تَفْعَلُونَ شَيْئًا، فَافْعَلُوا كُلَّ
شَيْءٍ لِمَجْدِ اللَّهِ"

(كورنثوس الأولى ١٠: ٣١)



”تُعَرِّفُنِي سَبِيلَ الْحَيَاةِ“
(سفر المزمير 119:10)



كيف يصل الانسان الى العيش الكريم والحياة السعيدة؟

ان الحياة الكريمة والعافية بالطبع لها العديد من المزايا، فيمكن للأفراد الذين يتمتعون بالصحة الجيدة أن يكونوا قادرين على خدمة الآخرين. وباختصار تذكر أن الله سبحانه لا يشمخ عليه، ﴿لَا تَتَّخِذُوا، اللَّهَ لَأ يَغْشَهُ أَحَدٌ: كُل وَاحِدٍ يَخْصِد مَا يَرْزَعُهُ﴾. (الإنجيل، رسالة غلاطية ٣: ١).

٣. الادراك بان الله خالق الغذاء،

فهو خالق الاطعمة النباتية وخصوصا البقوليات كاملة القشرة والتي تشكل جزءا كبيرا من النظام الغذائي الصحي الجيد، ﴿...وَأُخْرِجْنَا مِنْهَا حَبًا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾. (سورة ياسين ٣٣: ٣٣). لقد حرم الله لحم الخنزير والخمر على المسلمين واهل الكتاب (اليهود والنصارى) ولكن البعض من (اهل الكتاب) وخصوصا الأذفنتست السبتيين يحرمون لحم الخنزير ولا ياكلونه. هم ايضا يحرمون ولا يشربون الخمر لانهم يتبعون وصايا الله سبحانه في الكتاب القدس وهي تحرم ذلك. كما وان معظمهم يتجنبون أكل اللحوم والبعض الآخر يتناوله بندرة. يعتمد الادفنتست السبتيين في غذائهم على الفواكه والخضروات والمكسرات والحبوب كاملة القشرة. على الرغم من ان بعضهم يتناولون القليل من الحليب والبيض ولكن بكميات اقل من غيرهم وبصورة معتدلة، ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِؤُونَ وَالنَّصَارَى مَن آمَنَ بِإِلَهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (سورة المائدة ١: ١٠٠).

انزل الله سبحانه وتعالى توجيهات (ارشادات) واضحة للعيش الكريم والحياة السعيدة. فيما يلي بعض المبادئ الرئيسية لهذه التوجيهات:

١. الادراك بأن الله قريب:

الله قريب ﴿أَكْثَرُ مِنْ أَيِّ وَقْتٍ مَضَى﴾، فهو اقرب الينا من الوريد. فقد نفخ فينا نسمة الحياة فرصنا بنعمته انفس حية وجعل أجسادنا مسكن لروحه (روح) ولا نعلم كيف اسكن في قلوبنا روحه المقدسة! ﴿لَا أَلَّا تَعْلَمُونَ أَنَّ جِسْمَكُمْ هُوَ بَيْتٌ لِلرُّوحِ الْقُدُّوسِ السَّاكِنِ فِيكُمْ وَالَّذِي أَعْطَاهُ اللَّهُ لَكُمْ؟ فَانْتُمْ لَسْتُمْ مَلَكًا لِأَنْفُسِكُمْ بَلْ لِلَّهِ، لِأَنَّهُ اشْتَرَاكُمْ بِثَمَنٍ، إِذْنِ كُرْمِ الْإِلَهِ فِي أَجْسَامِكُمْ﴾. (أنظر الإنجيل رسالة كورنثوس الأولى ٣: ١٦-١٧)

٢. الادراك بان الله هو الحكيم. تعلم أن تختار الأفضل

يحث الله سبحانه عباده أن يعيشوا حياة صحية سليمة لذلك منحنا القدرة على الاختيار واتخاذ القرارات. ان الله تعالى لا يتعامل معنا بالقوة بل بالنصيحة والحكمة والموعظة الحسنة ﴿أَنْظُرْ. قَدْ جَعَلْتَ الْيَوْمَ قَدَامَكَ الْحَيَاةَ وَالْخَيْرَ، وَالْمَوْتَ وَالشَّرَّ، بِمَا أَنبِي أَوْصَيْتَكَ الْيَوْمَ أَنْ تَحِبَّ الرَّبَّ إِلَهَكَ وَتَسْلِكَ فِي طَرَفِهِ وَتَحْفَظَ وَصَايَاهُ وَقَرَأْتَهُ أَحْكَامَهُ لِكَيْ تَحْيَا وَتَنْمُو، وَيَبَارِكَ الرَّبُّ إِلَهَكَ فِي الْأَرْضِ الَّتِي أَنْتَ دَاخِلٌ إِلَيْهَا لِكَيْ تَمْتَلِكَهَا﴾. (التوراة سفر التثنية ٣٠: ١٥-١٦).

العبادة والعيش الصحيح

لَوْ هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لَيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ" (سورة الأنعام ١: ١١١).

ان الله لم يمنح الانسان الكمال في الجسد وحسب، وانما منحه الكمال النفسي والخلقي والروحي، ونفخ فيه من روحه وبالتالي سوف نعود اليه لانه خالقنا. ان الله لم يجعل في الارض الغذاء والماء وكل ما تحتاج اليه الطبيعة البشرية بل هو سبحانه تطف علينا بالتوجيه الروحي كي تتحقق سعادتنا ونصل الى بر النجاة. "يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ" (سورة البقرة ١: ١٦٨).

ان الله سبحانه وتعالى حثنا على ان نكون مؤمنين شاكرين: "لَأَنَّ كُلَّ خَلِيقَةٍ اللَّهُ جَيِّدَةٌ، وَلَا يَرْفُضُ شَيْئًا إِذَا خُذَ مَعَ الشُّكْرِ" (الانجيل، تيموثاوس الأولى ١: ١١). ايضا ذكرا في القرآن الكريم: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ" (سورة البقرة ١: ١٦٨).

الله خالقنا، وقد خلق الانسان من طين وانعم عليه بصحة البدن والعافية التامة، ومنح سبحانه الانسان كافة الاشياء التي يحتاجها من موارد وثروات لصحته البدنية. قال الله: "أَنَا أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ نَبَاتٍ يُخْمَلُ بِزورًا عَلَى سَطْحِ كُلِّ الْأَرْضِ، وَكُلَّ شَجَرَةٍ تَحْمِلُ ثَمَرًا فِيهِ بَزُورٌ لِتَكُونَ طَعَامًا لَكُمْ" (التوراة، سفر التكوين ١: ١١). وقد منح نبيه آدم (عليه السلام) الكثير من البركات والخيرات على قدر ما أبصرت عينيه. "وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ" (سورة البقرة ٢: ٣٥).

خلق الله آدم ليكون خليفه له وسيدا على الكائنات ومنح الارض على سعتها وعهد لهم بالثقة (الأمانة) والمسؤولية الأخلاقية في الارض ويكون مشرفا عليها. قال الله: "لِنُصْنَعِ الْإِنْسَانَ لِنُعَبِّرَ عَنْنا وَعَن صِفَاتِنَا، فَيَتَسَلَّطَ عَلَى سَمَكِ الْبَحْرِ وَعَلَى طَيُورِ السَّمَاءِ وَعَلَى الْبَهَائِمِ، وَعَلَى كُلِّ الْأَرْضِ، وَعَلَى كُلِّ الزَّوْجِاحِ الَّتِي عَلَيْهَا" (التوراة، سفر التكوين ١: ٢٦).

"وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ
فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا
مُتَرَاجِبًا..." (سورة الانعام: ١٠٠)



خطة الله للحياة الصحية الجيدة

