[٧]

أمثال في الصحة والمرض

لا شك إن ثقافتنا العربية غنية بالأمثال والأقوال المتعلقة بالصحة، فهي ليست مجرد شكل من أشكال الفنون الشعبية، ولكن هدفها الحث على سلوك معين.

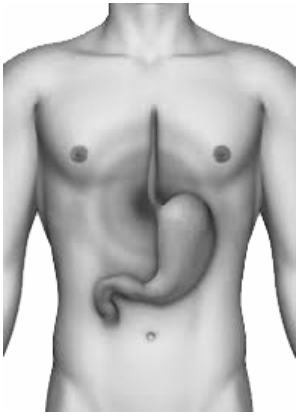
ويعتمد أجدادنا على الأمثال والمواريث الشعبية للوقاية من الأمراض والممارسات الطبية والصحية الخاطئة، وفي الغالب تعتمد تلك الأمثال على نصائح بسيطة أو طرق غذائية سليمة.

والأمثال الصحية تشير إلى مضامين صحية وقائية، ونقدم لك بعض الأمثال الصحية فيما يلي:

[١] [الْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ ، وَالْحِمْيَةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ] .

من لغويات المثل : الداء : المرض ، الحمية : الوقاية ، الدواء: العلاج

وعن المعنى العام للمثل : أساس إصالة الإنسان بالأمراض امتلاء معدته بالطعام أو الشراب، والقاية هي خير علاج بالاعتدال في تنازل الطعام.



وعن مورد المثل و قصته : و هو من كلام الحارث بن كلدة طبيب العرب ولا يصح نسبه للنبي محمد -ﷺ- فليس من أحاديثه.

وعن المضرب للمثل:

وهو يضرب لبيان التأثير السلبي للمعدة على الإنسان إذا ما أفرط في تناول الطعام حيث يجعله عرضة لكثير من الأمراض.

و أما عن ذلك المثل في حياتنا اليومية :

إذا كان تناول الطعام متعة للبعض ، إلا إنه العامل الأساسي في الإصابة بالأمراض تلك المتعة التي قد تصل بالإنسان إلى الشراهة في تناول الطعام وكذلك المصدر الرئيس في تعدد الأمراض لدى الأفراد.

[٢] [الصِّحَةُ تَاجٌ فَوقَ رُؤوسِ الْأَصْحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا

من لغويات المثل : التاج : إكليل يوضع فوق الرأس ..

وعن المعنى العام للمثل : المرضى هم الوحيدون الذين يدركون أهمية الصحية

وعن مورد المثل و قصته : هذه قصة فتاة لم تكن تهتم باستغلال لحظات حياتها فهي تؤجل أعمال يسيرة ونفعها عظيم إلى وقت آخر ، متى هو هذا الوقت ؟ لا أحد يعرف!!

حتى أذكار الصباح والمساء كانت من مشاريعها المؤجلة إلى أجل غير مسمى !!

كانت كثيراً ما تسمع أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء .. لا يراه إلا المرضى ، ومع أنها كانت توقن بصحة ذلك ١٠٠ % إلا أنها لم تشعر بها إلا عندما أصيبت بمرض عضال أقعدها فلم تتمكن بسببه حتى من إتمام اختبارات آخر العام الدراسي.

قصة مثل

تقول هذه الفتاة : كنت أستشعر أن تاج الصحة على رؤوس أخوتي ومن يأتي لزيارتي ، حتى كأني أراهم ملوكاً بما يتمتعون به من صحة وعافية .

فهم يذهبون حيث شاءوا ومتى شاءوا ، ويقومون بما أعجز عن القيام به ، فضلاً عن نشاطهم وحيويتهم ، أما أنا فمن شدة الألم والتعب فكأني جثة هامدة فلا حول لي ولا قوة وكم ندمت على تفريطي وأنا في صحتي وقوتي .

كان ذلك وأنا مريضة أما حينما تماثلت للشفاء بفضل الله ورحمته ، فقد استفدت كل الفائدة من ذاك المرض ، فبدأت أهتم باستغلال أوقاتي وأستشعر أني من أولئك الذين مَنَّ الله عليهم بتتويجهم بتاج الصحة الذي حُرم منه الكثيرون ، وها أنا أسعى لأسخّر هذه النعمة .. نعمة الصحة فيما يرضي ربي ويعود عليّ بالفائدة , فعلاً الصحة تاج على رؤوس الأصحاء .. لا يراه إلا المرضى.

و عن مضربه : يضرب المثل في الحفاظ على صحة الإنسان و العمل على الوقاية من الإصابة بالأمراض.

ومثله في حياتنا اليومية: الصحة لا يعرف قدرها إلا من فقدها ،أو أصيب بمرض. فالأطفال يتنافسون على صحتهم بتناول الوجبات السرعة أو المأكولات المحفوظة و التي تسارع بالتالي إلى تدمير صحتهم ، أو الأشغال الذين يمارسون عادة التدخين الضارة على أنفسهم وبمن يحيطون بهم لن يدركوا جميعا أثر ما يفعلون إلا بعد ضياع الوقت و الحفاظ على صحتهم.

❖❖❖

[٣] [لِكُلِّ دَاءٌ دَوَاءٍ] .

من لغويات المثل : داء : المرض ، الدواء : العلاج والترياق

وعن المعنى العام للمثل:

المثل باعث قوي على الأمل حيث جعل لكل مرض يصاب الإنسان وجود دولء شافٍ له بإذن الله

وعن مورد المثل و قصته:

فَقَدْ ثَبَتَ فِي صَحِيحِ الْبُخَارِيِّ مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ- رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- عَنِ النَّبِيِّ- صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَنَّهُ قَالَ: " مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً".

وَفِي صَحِيحِ مُسْلِمٍ مِنْ حَدِيثِ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: " لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أَصَابَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ".

وَفِي مُسْنَدِ الْإِمَامِ أَحْمَدَ مِنْ حَدِيثِ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ عَنِ النَّبِيِّ- صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ» -قَالَ: "إِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ".

وَفِي لَفْظٍ: "إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، أَوْ دَوَاءً، إِلَّا دَاءً وَاحِدًا، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ" .قَالَ التِّرْمِذِيُّ: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ.

والحديث الشريف يؤخذ مأخذ الأمثال حيث يضرب في سهولة إيجاد الحلول لكل المشكلات مثلما يوجد لكل مرض دواؤه.

فلكل مشكلة حلها.وهو باعث التفاؤل و الأمل في النفوس.

وعن مضربه : التفاؤل هو هدف هذا المثل من حيث يدفع الناس للبحث عن أدوية أمراضهم

إلا يأس من عدم وجود دواء ؛ لأن الله أعطى لكل دواء داء

و أما عن ذلك المثل في حياتنا اليومية : المثل من الأمثال التي تفتح باب الأمل لعلاج الأمراض وهذا ما نريد قوله بأن الوقاية هي خير علاج لكل داء فمن الأولى الحفاظ على الصحة بديلا عن رحلة البحث عن الدواء.

[٤] [لا يُغَرّنَكَ صِحَةُ نَفْسِكَ وَسَلَامَةُ أَمْسِكَ]

من لغويات المثل : يغرنك : يخدعك

وعن المعنى العام للمثل : يحذر المثل من خديعة الإنسان لنفسه حيث يثق في صحة بدنه ؛ لذا ينصحنا بالإمساك عن هذه الخدعة و المحافظة على الصحة لأن الأشياء لا تدوم.

وعن مورد المثل و قصته : قال الثعالبي عن أحد الحكماء " لا يغرنك صحة نفسك ،

وسلامة أمسك ، فمدة العمر قليلة ، وصحة لنفس مستحيلة من أطاع هواء باع دينه بدنياه

و عن مضربه : ويضرب القول في عدم اغترار الإنسان بصحته أو بسلامته من اسوء ، فدوام الحال من المحال ، وصحة النفس مستحيلة دوامها. والحذر كل الحذر ممن يقايض دينه بدنياه.

ومثله في حياتنا اليومية: قدر يغتر شاب بصحته فيتقوى بها على إنسان ضعيف ،وتدور الدائرة فيصاب بمرض أو يضعف أو يتعرض لحادثة تضيع بها مصادر اغتراره وقوته فكيف تتخيل ما يمكن أن يحدث في مشاعره أو معاملة الغير له....؟! .

[٥] [دِرْهَمُ وِقَايةٍ خَيرٌ مِنْ قِنْطَارِ عِلَاجٍ] .

من لغويات المثل : وقاية : حفاظ ، خير : أفضل ، قنطار : معيار للوزن

وعن المعنى العام للمثل: إذا أنفقت جنيها في وقاية جسمك من الأمراض أفضل من إنفاق الآلاف على علاج مرض

وعن مورد المثل و قصته :

مقولة مفادها أن الوقاية أسهل بكثير من المعالجة من عدة نواح، أهمها النواحي المادية والعملية.

فالمشاكل الصحية دائما يكون حلها أسهل عندما تكون في بداياتها، بينما مع تقدم المرض تزداد الصعوبة من ناحية دقة التشخيص ومعرفة مرحلة المرض، واختيار الأدوية الملائمة تبعا لحالة المريض، ما يستهلك الوقت والجهد والمال.

وعن مضرب المثل:

ويضرب ذلك القول في الوقاية ليست فقط البدنية ، بل يشمل أيضا كل مناحي الحياة اقتصاديا و اجتماعيا و ثقافيا

ومثله في حياتنا اليومية: انظر معي مهما انفقت من مال للحفاظ على صحتك فهو أهون بكثير مما تحاول إنفاقه جاهداً للعلاج .

ومثال ذلك على أبسط ما يمكن أن ينفق للحفاظ على الصحة : فإنك اشتريت أنبوبة معجون أسنان ، التزمت بغسل أسنانك ، فإنك حافت عليها اهون بكثير مما سوف تعاني منه ألما ومالا في علاج الأسنان.

و إذا نظرنا في تلك الأمثلة المذكورة في الصحة أو في الداء ، فإنها تخبرنا بما يلي :

(١) الصحة كنز للإنسان لا يشعر بذلك إلا المريض.

(٢) الصحة مصدر رزق الإنسان فبها يستطيع توفير كل احتياجات حياته.

(٣) المرض ذلٌّ للإنسان .

(٤) الوقاية من الأمراض ، هي أفضل الوسائل في تحقيق حلم الإنسان في الحفاظ على صحته.

و إليكم بعضا من الأمثلة التي لم يرد فيها قصة و لا نسب لصاحبها سقناها لكم للفائدة :

١- { النَّومُ قَاتِلُ السّمُومِ]

من لغويات المثل: قاتل : مهلك .

وعن المعنى العام للمثل: يشير المثل في أهمية النوم ؛وذلك بفضل ما يفرزه الجسم من مادة الأليسين والتي لها مفعول السحر في القضاء على السموم التي تنفثها الديدان و البكتريا في الجسم .

وعن مضربه: يضرب في الحرص على الصحة بالحفاظ على مواقيت النوم ليلا

٢- { الْوِقَايةُ خَيرٌ مِن الْعِلاجِ }

من لغويات المثل : الوقاية : الحماية والحفاظ ، خير : أفضل،

وعن المعنى العام للمثل: على الإنسان أن يهتم بصحته ويقي جسمه من الأمراض خير من السعي وراء شراء الدواء

وعن مضرب المثل: يضرب في الحرص على الصحة

٣- { إِذَا كَانَ الدَّواءُ مُرٌّ فَالدَّاءُ أَمَرُّ }

من لغويات المثل : الدواء : العلاج ، الداء : المرض

وعن المعنى العام: يعاني البعض من مرارة الدواء والمثل يرشدهم إلى أن مرارة الدواء أهون من مرارة المرض نفسه وآلامه

وعن مضربه: يضرب في ضرورة المحافظة على تناول الدواء.

٤- { اِحْذَرْ طَعَامًا قَبْلَ هَضْمِهِ }

من لغويات المثل : احذر : تجنب

وعن المعنى العام للمثل: على الإنسان أن يتجنب الطعام قبل تناوله لأنه قد يكون ضارا بقدر حبك لطعمه

وعن مضرب المثل: يضرب للحرص على تناول الطعام باعتدال

٥- { { لَا صِحَّةَ مَعَ الْهَمِ }

من لغويات المثل : الهم : الحزن

وعن المعنى العام للمثل: يؤكد المثل أن الصحة لا تتوافر مع حمل الهم و الحزن

وعن مضربه: لبيان الأثرالسلبي للهم على صحة الإنسان.

٦- { كَثْرَةُ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ }

من لغويات المثل : تميت : تُؤثر

وعن المعنى العام للمثل : على الرغم من أن الضحك يُنصح به للتفريج عن نفس الإنسان إلا أن كثرته تؤثر على الإنسان

وعن مضربه: يضرب لبيان الأثرالسلبي للهمّ على الصحة

٧- { الْهُمُومُ تُقَصِفُ الْعُمْرَ }

من لغويات المثل : الهموم : الأحزان ، تقصف : تقصر

وعن المعنى: المثل تحذير مباشر من أثر الحزن على الصحة

وعن مضرب المثل: يضرب لبيان الأثرالسلبي للهم على الصحة

٨- { اللَّحظَاتُ السَّعِيدَةُ تَدْفَعْنَا للتَّفَاؤلِ }

من لغويات المثل : تدفعنا : توجهنا

وعن المعنى العام للمثل : حينما يسعد الإنسان فإنه يتفاءل وبالتالي يكون سليم الصحة

وعن مضربه: لبيان ما ينتج عن السعادة من آثار إيجابية

٩- { اَلْمَعدةُ بَيتُ الدَّاءِ }

من لغويات المثل : الداء : المرض

وعن المعنى العام للمثل: امتلاء المعدة بأنواع الطعام مصدر لإصابة الإنسان بالمرض

وعن مضرب المثل: يضرب لبيان سبب المرض هو المعدة

١٠- { أَجْمَلُ مَسَاحِيقِ اَلْمَرأَةِ لِتَجْمِيلِ وَجْهها الشُّعُور بِالسَّعَادَةِ }

من لغويات المثل : أجمل : أحسن ، الشعور : الإحساس ، السعادة : الفرح ،، مساحيق : مركبات تجميلية

وعن المعنى العام للمثل : خير وسيلة لتجميل وجهه المرأة هو السعادة

وعن مضربه: في بيان أهمية السعادة بالحافظ على الصحة

١١-{ لَيسَت الشُّعَيرَاتُ الْبَيضَاءُ دِلَالة عَلَى الْعُمْرِ الذَّي بَلَغَهُ قَلْبُ اَلْإِنْسَانِ }

من لغويات المثل: بلغه : وصله

وعن المعنى العام للمثل: لا يستدل على عمر بالشعر الأبيض

وعن مضرب المثل: يضرب في بيان أهية السعادة في الحافظ على الصحة .

١٢{ صِحَةُ الْأَبْدَانِ خَيرٌ مِنْ صِحَةِ اَلْأَدْيَانِ }

من لغويات المثل : الأبدان : الأجساد .

وعن المعنى العام للمثل: أي ان صحة الأبدان و المحافظة عليها مطلوبة ، خاصة في وقت الصيام . فلإذا كان المريض يستطيع الصوم بسبب المرض يقولون له هذا المثل حيث إن الدين دين يسر لا عسر ويمكن بعد ذلك القضاء أو الكفّارة .

وعن مضرب المثل: يضرب للمحافظة على الصحة .

❖❖❖