

# المبادئ الأساسية للإصلاح الصحي



« يجب اعتبار كل قانون يتحكم في  
الجسم البشري من مصدر إلهي. في  
طبيعته وأهميته. مثل كلمة الله  
تماماً. فكل تصرف مستهتر وكل  
إساءة استخدام نرتكبها في حق  
الجسم البشري الرائع. باستهتارنا  
بقوانينه التي شرعها لعشر الإنسان.  
إنما هو انتهاك لشريعة الله. فهذه  
الشريعة تشمل الكيان كله»

UT. January 11, 1897

# المبادئ الأساسية للإصلاح الصحي

مقتبسة من: الكتاب المقدس

و

«روح النبوة»

«فَتَحْ كَلَامَكَ يُبِيرُ، يُعَقِّلُ الْجُهَالَ»

– مزمور ١١٩: ١٣٠ –

بقلم السيدة: إلن هوايت

---

## مقدمة

«أمامنا أزمنة محفوفة بالمخاطر. وعلى كل من له معرفة بالحق أن يستيقظ، ويضع نفسه - جسداً ونفساً وروحاً - تحت تدريب الله. العدو يتعقبنا، فلا بد أن نكون يقظين كل اليقظة، متوحّين كل حذرنا منه. وعلينا أن نلبس سلاح الله الكامل، ونتبع الإرشادات التي قدمها لنا من خلال روح النبوة. يجب أن نحب ونطيع الحق الخاص بهذا الزمان. فهذا سينقذنا من قبول أوهام شديدة. لقد كلمنا الله في كلمته، وكلمنا من خلال شهاداته إلى الكنيسة، ومن خلال الأسفار التي ساعدت في توضيح واجبنا الحاضر والموقف الذي يجب أن نتخذه الآن. إنّ الإنذارات التي قُدِّمت -أمرٌ على أمرٍ، فرضٌ على فرضٍ- يجب أن تُراعَى وإذا استخففنا بها، فأبي عذرنا قدر أن ننتحلّه؟

أناشد العاملين من أجل الله أن لا يقبلوا المُزورَ على أنه أصلي، وأن لا يوضع المنطقُ البشري موضعَ الحقِّ الإلهي المقدّس» (8T 298).

«يجدر بتابع يسوع أن يُحسِّن سلوكه وعاداته وروحَه وجهده على الدوام. ويتم هذا، لا بتثبيت النظر على الإنجازات الخارجية والسطحية، بل على شخص يسوع. فيحدث تغييرٌ للذهن والروح والخلُق. المسيحي يتعلم في مدرسة المسيح أن يتعلق بنعمة روحه

---

القدوس بكل وداعة وتواضع. فيصلح لمعاشرة الملائكة السماويين»  
(GW 283).

«قد أُلقي على عاتقنا كشعب أن نعرّف الآخرين بمبادئ الإصلاح الصحي. هناك من يظنون أنّ مسألة النظام الغذائي ليس لها أهمية كافية تجعلهم يدرجونها في عملهم الكرازي، لكنهم يرتكبون خطأً فادحاً فإنّ كلمة الله تعلن: «فَإِذَا كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ أَوْ تَشْرَبُونَ أَوْ تَفْعَلُونَ شَيْئاً، فَافْعَلُوا كُلَّ شَيْءٍ لِمَجْدِ اللَّهِ» (١كورنثوس ١٠: ٣١). إن موضوع الاعتدال - في جميع نواحيه - له موضع هام في عمل الخلاص ...

الرسالة التي تلقيتُ توجيهاً بحملها هي: احتفظوا بعمل الإصلاح الصحي في المقدمة. أظهروا قيمته بوضوح تام حتى يشعر الناس بالحاجة إليه في مختلف الأنحاء. الإمتناع عن جميع الأطعمة والمشروبات الضارة هو ثمرة الدين الحقيقي. سيمتنع من اهتدى بالتمام عن كل عادة مضرّة والاستسلام لشهوة الأكل. وبامتناعه التام سيتغلب على رغبته في الملذات المدمرة للصحة»  
(GW 347,348).

«يطالب الله بتنقية شهوة الأكل وبممارسة إنكار الذات فيما يتعلق بما هو غير جيد. هذا عمل يجب أن يُعمل قبل أن يستطيع شعبه الوقوف أمامه كاملاً» (9T 153,154).

«أرسلوا إلى الكنائس خداماً يعيشون مبادئ الإصلاح الصحي. لترسلوا أولئك الذين يمكنهم أن يروا ضرورة إنكار الذات في أمر شهوة الأكل، وإلا كانوا فحاً للكنيسة. وسترون فيما إذا كانت نعمة الحياة ستدخل كنائسنا أم لا. يجب استدخال عنصر جديد إلى العمل. يجب أن يُدرك شعبُ الله احتياجهم الكبيرَ والخطرَ العظيمَ المحيطَ بهم، فينهمكون بالعمل الأقرب إليهم» (6T 267).

«ارتدَّت الكنيسة عن أتباع المسيح قائدها، وهي تنجرفُ ناحية مصر بشكل ثابت. رغم ذلك لا ينزعج أو يفزع إلا القليلون من احتياجهم الروحي. إنَّ الشك في شهادات روح الله، لا بل وحتى عدم تصديقها، يسري مفعولُه في كنائسنا في كل مكان. هذا ما يريده الشيطان. والوعاظ الذين يفضلون الذات على الله يريدون هذا. الشهادات لا تُقرأ ولا تلقى تقديراً. لقد كلمكم الله، وأشرق بالنور من كلمته ومن الشهادات، لكن كليهما قوبلا بالازدراء والاستخفاف. والنتيجة ظاهرة في انعدام الطهارة والتكريس والإيمان الجاد بيننا» (5T 217).

«شوه العجز عن أتباع المبادئ السليمة تاريخ شعب الله. فارتدَّ الناس على الدوام عن الإصلاح الصحي، ونتيجة لذلك يُهان الله من جرَّاء هذا النقص الكبير في الروحانية. وأُقيمت حواجز ما كانت لتظهر للعيان لو أنَّ شعب الله سلك في النور.

فهل نسمح - نحن الذين لنا فرصٌ عظيمة - لأهل العالم بالتقدم علينا في الإصلاح الصحي. وهل نرخص أذهاننا ونسيء استخدام مواهبنا بالأكل الخاطيء؟ هل نتعدى على شريعة الله المقدسة من أجل ممارساتٍ أنانية؟ وهل يصبح التقلب هو النموذج المتببع بيننا»  
(RH May 27, 1902).

«الأمانة لله تعني الكثير. والأمانة تشتمل على الإصلاح الصحي. وتعني أن تكون وجبئنا الغذائية بسيطةً وأن نكون معتدلين في كل شيء» (ST).

«ألقى الله الضوء على الإصلاح الصحي، وكل من رفضوه رفضوا الله» (UT, Series B, No . 6, 31).

«في هذه الرسائل التي أكتبها، وفي الشهادات التي أحملها، أعرض عليكم ما عرضه الربُّ عليّ. أنا لا أكتب ولا حتى مقالةً واحدةً في الصحيفة تعبر عن أفكاري الشخصية المجردة. إنما أكتب ما عرضه عليّ الله في الرؤيا - أشعة النور الثمينة المشرقة من العرش» (ST 67).

«إذا كان الله قد حملني برسالة إلى شعبه، فإن أولئك الذين يعطلونني عن العمل ويقللون إيمان الناس بحقه لا يحاربون الأداة، بل يحاربون الله. إنكم لا تستخفون وتستتهنون بالأداة، بل بالله الذي كلمكم بهذه الإنذارات والتوبيخات. يستحيل على البشر توجيهه

إهانة إلى الله أعظم من احتقار ورفض الوسائط التي عيَّنها لقيادتهم. ليس مَنْ يرفضون الشهادات علناً أو مَنْ يرتابون فيها وحدهم هم الواقفون على أرضٍ خطيرة. إن الاستخفافَ بالنور هو رفضٌ للنور» (نفس المرجع السابق، ص ٦٨٠).

«إذا كانت الكنائس تتوقع القوة، فعليها أن تعيش الحقَّ الذي أعطاه لها الله. وإذا استخفَّ أعضاء كنائسنا بنور الله في هذا الموضوع، فإنهم سيجنون حصاداً أكيداً يتمثل في الانحطاط الروحي والجسدي على السواء. وإن نفوذ هؤلاء الأعضاء الكبار في الكنيسة سيسري مفعولُه بين المستجدين على الإيمان. الرب لا يعمل الآن على إدخال كثيرين إلى الحق، بسبب أعضاء الكنيسة الذين لم يهتدوا قط وأولئك الذين اهتدوا مرة ثم ارتدوا. فما التأثير الذي سيكون لهؤلاء الأعضاء غير المكرسين على المؤمنين الجدد؟ ألم يبطلوا الرسالة الإلهية التي على شعبه أن يحملها؟» (6T 370,371).

«قد تنتهي عن قريبٍ كلُّ التنبؤات بيننا، والصوت الذي طالما نبَّه الناس قد لا يعود يورِّقُ غفواتهم الجسدية» (5T 77).

«الروح القدس هو مؤلف الكتاب المقدس وروح النبوة. وهذه لا يجب أن تُحرَّف وتُدَّار لتحمل المعنى الذي يريد أناس كثيرون أن تحمله، لتنفيذ أفكار الإنسان وآرائه، لدفع خطط الإنسان إلى الأمام رغم كل



المخاطر) (ST, July 2, 1900).

«سَخِرَ البعضُ من هذا العملِ الإصلاحي وقالوا إنَّه غير ضروري  
بالمرة، وقد يُوَدِّي إلى تشتيت الأذهان عن الحق الحاضر. قالوا إنَّ  
الأمورَ وصلت إلى مرحلة التطرّف. لكنّ مثل أولئك لا يعلمون عمَّ  
يتحدثون» (IT 487).

«انعقدت الجلسة السنوية الرابعة للمؤتمر العام في باتل كريك، في  
١٦ و١٧ مايو ١٨٦٦م. وصدّقت تلك الهيئة على الإصلاح الصحي في  
البيان التالي: نحن نعترف علناً بالإصلاح الصحي كما هو مبين في  
شهادات الأخت هوايت كجزء من عمل الله الواجب علينا في هذا  
الزمان» (Year Book of 1914, p. 251).

# المحتويات

## الإصلاح الصحي

- ١- وجبة الإنسان الأصلية..... ١٥
- ٢- سبب الخطيئة والموت..... ١٥
- ٣- نصرته المسيح على شهوة الأكل..... ١٦
- ٤- التغلب على شهوة الأكل..... ١٧
- ٥- الإصلاح الصحي والوصايا العشر..... ١٩

## تناول اللحوم

- ٦- الأطعمة الحيوانية..... ٢١
  - ٧- الإصلاح الصحي والحياة الأبدية..... ٢١
  - ٨- وجبة الله الغذائية لبني إسرائيل..... ٢٢
  - ٩- استيلاء بني إسرائيل..... ٢٣
  - ١٠- الله يمنحهم طلبتهم..... ٢٥
  - ١١- تطبيع عصري..... ٢٧
  - ١٢- اللقيف..... ٢٩
-

- ١٣- المسيح والإصلاح الصحي..... ٣٠
- ١٤- ذبيحة حياة..... ٣١
- ١٥- تناول اللحوم في المناسبات..... ٣٣

### الأطعمة الضارة

- ١٦- الأطعمة المهيّجة..... ٣٧
- ١٧- صنع الخبز الجيد..... ٣٩
- ١٨- انتقاء أنسب الأطعمة..... ٤٢
- ١٩- الإصلاح الصحي أثناء التغيب عن البيت..... ٤٥
- ٢٠- إعداد الطعام لغير المؤمنين..... ٤٦
- ٢١- متى وكيف تَأْكُل..... ٤٨
- ٢٢- إعداد الطعام للسهل..... ٥١
- ٢٣- حينما تكون عادات الأكل حجر عثرة..... ٥٠
- ٢٤- مبادئ للثبات عليها..... ٥٣
- ٢٥- الإصلاح الصحي في المدارس والمصحات..... ٥٤
- ٢٦- شهادات مزورة..... ٥٥
- ٢٧- تحركات حذرة..... ٥٦
- ٢٨- وجهات نظر خاطئة..... ٥٨

## الشرب

- ٢٩- الصلة بين الأكل والشرب..... ٦١
- ٣٠- المشروبات الكحولية..... ٦٢
- ٣١- مناقشة للمؤمنين..... ٦٤

## استعمال العقاقير

- ٣٢- هل العقاقير تشفي؟..... ٦٥
- ٣٣- كيف يتفاعل الجسم مع العقاقير؟..... ٦٧
- ٣٤- الأطفال والعقاقير..... ٦٨
- ٣٥- تقديم العقاقير الطبية للآخرين..... ٦٩
- ٣٦- الله مصدر العون..... ٧٠
- ٣٧- رسالة إلى الأطباء..... ٧٢
- ٣٨- تدريب النساء على الطب..... ٧٥
- ٣٩- عملنا..... ٧٦

## الاستحمام

- ٤٠- منافع الاستحمام..... ٨١

## التمرينات الرياضية

- ٤١- أفضل تمرين..... ٨٣
- ٤٢- المشي وفوائده..... ٨٣
- ٤٣- متى لا يجب التمرين..... ٨٤

## الملبس

- ٤٤- الملابس وصحتنا الجسدية والروحية..... ٨٧
- ٤٥- تغطية أطراف الجسم..... ٩٠
- ٤٦- ملابس الأطفال..... ٩١
- ٤٧- ارتداء الحلي..... ٩٤
- ٤٨- استعمال الشعر المستعار..... ٩٤
- ٤٩- تغيّرات حتمية..... ٩٥
- ٥٠- شعب خاص..... ٩٨

## التنفس

- ٥١- الهواء النقي..... ١٠١
- ٥٢- الحفاظ على نقاوة الرئتين..... ١٠٢

## التهوية

- ٥٣- النوافذ المفتوحة..... ١٠٥
- ٥٤- غرفة المرضى..... ١٠٦

## النظافة

- ٥٥- إهمال النظافة يسبب المرض..... ١٠٩
- ٥٦- النظافة يوم السبت..... ١٠٩

## منوعات

- ٥٧- الإصلاح الصحي والخدمة..... ١١١
- ٥٨- تنشيط رسالة الإصلاح الصحي..... ١١٥

## إيضاح الاختصارات

- COHJ** - Circulation of Our Health Journals  
**CTBH** - Christian Temperance and Bible Hygiene  
**DA** - The Desire of Ages (مشتهى الأجيال)  
**Ed** - Education  
**EW** - Early Writings  
**FF** - Facts of Faith  
**GCB** - General Conference Bulletin  
**GW** - Gospel Workers  
**HL** - Healthful Living  
**H to L** - How to Live  
**HR** - Health Reformer  
**MH** - The Ministry of Healing (خدمة الشفاء)  
**PP** - Patriarchs and Prophets (آباء وأنبياء)  
**RH** - Review and Herald  
**SG** - Spiritual Gifts  
**SP** - Spirit of Prophecy  
**S of T** - Signs of the Times  
**ST** - Special Testimonies  
**STMW** - Special Testimonies for Ministers and Workers  
**T** - Testimonies for the Church  
**UT** - Unpublished Testimonies  
**YI** - Youth's Instructor
-

## الإصلاح الصحي

### ١- وجبة الإنسان الأصلية

«وَقَالَ اللَّهُ: إِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ بَقْلٍ يُبْزَرُ بِزْرًا عَلَى وَجْهِ كُلِّ الْأَرْضِ، وَكُلَّ شَجَرٍ فِيهِ ثَمَرٌ شَجَرٍ يُبْزَرُ بِزْرًا لَكُمْ يَكُونُ طَعَامًا» (تكوين ١: ٢٩).

«الْمُنْبِتُ عَشْبًا لِلْبَهَائِمِ، وَخَضِرَةً لِخِدْمَةِ الْإِنْسَانِ، لِإِحْرَاجِ حُبْزٍ مِنَ الْأَرْضِ» (مزمو ١٠٤: ١٤).

«تشكل الحبوب والفاكهة والخضراوات الوجبة التي اختارها لنا خالقنا عز وجل. وهذه الأطعمة حين تُطَبَخُ بأسلوب بسيط وطبيعي بقدر الإمكان تعود علينا بالصحة والتغذية أكثر من سواها. فهي توفر القوة والقدرة على الاحتمال ونشاطاً للعقل لا تمنحها أي وجبة أكثر تعقيداً أو تهيجاً» (MH 296).

### ٢- سبب الخطية والموت

«فَرَأَتِ الْمَرْأَةُ أَنَّ الشَّجَرَةَ جَيِّدَةٌ لِلْأَكْلِ، وَأَنَّهَا بَهْجَةٌ لِلْعَيْنِ، وَأَنَّ الشَّجَرَةَ شَهِيَّةٌ لِلنَّظَرِ. فَأَخَذَتْ مِنْ ثَمَرِهَا وَأَكَلَتْ، وَأَعْطَتْ رَجُلَهَا أَيْضًا مَعَهَا فَأَكَلَ» (تكوين ٣: ٦).



«لم يكن ثمّة شيءٌ سامٌّ في الثمرة ذاتها، ولم تكن الخطية في مجرد الاستسلام للشهية. إنما كانت في انعدام الثقة في صلاح الله، وتكذيب كلمته، ورفض سلطانه، وهذا ما جعل أبويننا الأولين يخالفان الوصية، وأدخل إلى العالم معرفة الشر. وفتح الباب لكل صنف من صنوف الكذب والباطل» (Ed 28).

### ٣- نصرّة المسيح على شهوة الأكل

«أَمَّا يَسُوعُ فَرَجَعَ مِنَ الْأُرْدُنِّ مُمْتَلِئًا مِنَ الرُّوحِ الْقُدُسِ، وَكَانَ يُقْتَادُ بِالرُّوحِ فِي الْبَرِّيَّةِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا يُجْرَبُ مِنْ إِبْلِيسَ. وَلَمْ يَأْكُلْ شَيْئًا فِي تِلْكَ الْأَيَّامِ. وَلَمَّا تَمَّتْ جَاعٌ أَخِيرًا» (لوقا ٤: ١، ٢).

«حينما بدأت خدمته، بعد المعموديته، تحمّل صوماً مؤلماً للنفس طال ستة أسابيع تقريباً. ولم تكن وخزات الجوع المضنية فقط التي جعلت آلامه قاسيةً بما يفوق الوصف، ولكنّ ذنب خطايا العالم كان يضغط عليه بكل ثقل. فالذي لم يعرف خطيةً صار خطيةً من أجلنا. وبينما كان ثقل هذا الذنب الرهيب يضغط عليه، صمد في امتحان الشهية المخيف، وامتحان محبة العالم ومحبة العظمة والافتخار بالتظاهر الذي يؤدي إلى الصفاقة» (3T 372).

«إنّ غلبة رأسنا المنتصر على أكثر التجارب مكرراً أثناء صومه أربعين يوماً، والوعد المجيد بالمُلك معه في عرشه، شريطة أن تغلب

كما غلب هو، يثبتان أن أحد أسمى الإنجازات في الحياة المسيحية هو التحكم في شهوة الأكل، وأنه بدون هذه الغلبة يبطل كل أمل لنا في السماء» (CTBH 206).

#### ٤- التغلب على شهوة الأكل

«كما خسر أبوانا الأولان جنة عدن بسبب استسلامهما لشهوة الأكل، كذلك يكون رجاؤنا الوحيد لاسترجاع عدن في رفضنا الراسخ للخضوع لشهوة الأكل وشهوة الجسد» (3T 491).

«يطالب الله شعبه بالتقدم المستمر. فلا بد أن يعلموا أن إشباع شهوة الأكل هي أكبر عائق أمام تقوية العقل وتقديس النفس. ورغم إقرارنا بالإصلاح الصحي، يأكل الكثيرون منا ما لا يلائم. إن إطلاق العنان لشهوة الأكل لهو أكبر مسبب للوهن الجسدي والعقلي، وهو الباعث الرئيسي على خوار القوة والموت المبكر. ليضع الشخص الذي ينشد امتلاك طهارة الروح في ذهنه أنه في المسيح توجد القدرة على التحكم في شهوة الأكل» (RH February 24, 1910).

«يرغب الله الآن - أكثر من أي وقت مضى - أن تتفتح عقول الناس وتتنبه بعمق للبحث والتقصي في مسألة الاعتدال الهامة والمبادئ التي يقوم عليها الإصلاح الصحي.

ينبغي تدريب الحياة الجسدية وتنقيفها وتطويرها، لكي يمكن أن تنعكس الطبيعة الإلهية من خلال الرجال والنساء في كامل صورتها. كذلك يجب تهذيب كل من القدرات الجسدية والعقلية، مع العواطف، لتصل إلى أعلى مستوى من الكفاءة.

لا بد أن يضع الناس الإصلاح، ثم الإصلاح، نصب أعينهم، وبواسطة قدوتنا نعزز تعاليمه. تسير الديانة الحقّة وقوانين الصحة يداً بيداً، إذ يستحيل العمل على خلاص الرجال والنساء دون أن نعرّفهم بحاجتهم للإقلاع عن خطية إرضاء الذات، التي تتلف الصحة وتُحِط من قدر النفس وتمنع الحق الإلهي من التأثير على الذهن. ينبغي تعليم الرجال والنساء أن يستعرضوا بحرص كل عادة وممارسة، ثم يستبعدوا في الحال كل شيء يضعف صحة الجسد، مما يلقي ظلاً قاتماً على الذهن» (COHJ).

«سيثبت أنّ قوة شهوة الأكل المسيطرة هي سبب دمار الآلاف، وأنهم لو تغلبوا عليها، لكانوا تمتعوا بالقدرة الأخلاقية للفوز على كل تجارب إبليس الأخرى» (3T 485).

«إحدى أقوى التجارب التي على الإنسان مواجهتها تتعلق بمسألة شهوة الأكل» (نفس المرجع السابق، ص ٤٨٥).

### ٥- الإصلاح الصحي والوصايا العشر

«فَإِذَا كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ أَوْ تَشْرَبُونَ أَوْ تَفْعَلُونَ شَيْئًا، فَافْعَلُوا كُلَّ شَيْءٍ لِمَجْدِ اللَّهِ» (١كورنثوس ١٠: ٣١).

«أَلَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ الَّذِينَ يَرْكُضُونَ فِي الْمَيْدَانِ جَمِيعُهُمْ يَرْكُضُونَ، وَلَكِنَّ وَاحِدًا يَأْخُذُ الْجَعَالَةَ؟ هَكَذَا ارْكُضُوا لِكِي تَنَالُوا. وَكُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ. أَمَّا أَوْلَيْكَ فَلِكِي يَأْخُذُوا إِكْلِيلاً يَفْتَى، وَأَمَّا نَحْنُ فِإِكْلِيلاً لَا يَفْتَى. إِذَا، أَنَا أَرْكُضُ هَكَذَا كَأَنَّهُ لَيْسَ عَنِّي غَيْرِ يَقِينٍ. هَكَذَا أُضَارِبُ كَأَنِّي لَا أُضْرِبُ الْهَوَاءَ. بَلْ أَقْمَعُ جَسَدِي وَأَسْتَعْبِدُهُ، حَتَّى بَعْدَ مَا كَرَرْتُ لِلْآخَرِينَ لَا أَصِيرُ أَنَا نَفْسِي مَرْفُوضًا» (١كورنثوس ٩: ٢٤-٢٧).

«يجب اعتبار كل قانون يتحكم في الجسم البشري من مصدر إلهي، في طبيعته وأهميته، مثل كلمة الله تماماً. فكل تصرف مستهتر وكل إساءة استخدام ترتكبها في الجسم البشري الرائع، باستهتارنا بقوانينه التي شرعها الله لمعشر الإنسان، إنما هو انتهاك لشريعة الله. فهذه الشريعة تشمل الكيان كله» (UT, January 11, 1897).

«أَمَّا تَعْلَمُونَ أَنَّكُمْ هَيْكَلُ اللَّهِ، وَرُوحُ اللَّهِ يَسْكُنُ فِيكُمْ؟ إِنْ كَانَ أَحَدٌ يُفْسِدُ هَيْكَلَ اللَّهِ فَسَيُفْسِدُهُ اللَّهُ، لِأَنَّ هَيْكَلَ اللَّهِ مُقَدَّسٌ الَّذِي أَنْتُمْ هُوَ» (١كورنثوس ٣: ١٦-١٧).

«أَمَّا دَانِيَالُ فَجَعَلَ (فعزم) فِي قَلْبِهِ أَنَّهُ لَا يَتَّجِسُ بِأَطْيَابِ الْمَلِكِ  
وَلَا بِحَمْرِ مَشْرُوبِهِ، فَطَلَّبَ مِنْ رَئِيسِ الْخِصْيَانِ أَنْ لَا يَتَّجِسَ» (دانيال  
٨ : ١).

«لا تأكلوا شيئاً بين الوجبات، ولا حتى تفاحة أو بندقة أو نوعاً من  
الفاكهة أو أي لقمة من الطعام» (RH, No. 31, 1884).  
«إن الأكل بين الوجبات لهو انتهاك لقوانين الصحة ويعود بأشد  
الضرر» (SG, Vol. 4, 130).

## تناول اللحوم

### ٦- الأظعمة الحيوانية

«لم تكن خطة الله في الخلق أن يُقتل أي مخلوق من مخلوقاته. والموت، سواء في الناس أو البهائم، جاء نتيجةً للخطية، وليست هذه العادة الفظيعة - أي عادة قتل خلائق الله لإعالة الحياة البشرية - سوى ثمرة من ثمار التعدي. لو أنّ أبوينّا حافظا على براءة عدن، لما كانت الأرض تطلّخت بقطرات الدم، ولما عرف الناس عادة أكل اللحوم المنتشرة عالمياً، بما يصحبها من ألم وموت. عندما بيّن الله مكونات أظعمة الإنسان، لم يذكر اللحوم» (CTBH 169).

«حتى في هذه الحياة ليس في صالحنا أن ننحرف عن إرادة أبينا السماوي. حين نتعلم قوة كلمته، لن نتبع اقتراحات الشيطان للحصول على الطعام استبقاءً لحياتنا. وسيكون سؤالنا الوحيد: ما هي وصية الله؟ وما هو وعده؟ وإذ نعرفهما، نطيع الأولى ونثق في الثاني» (DA 121).

### ٧- الإصلاح الصحي والحياة الأبدية

«لو تعلق الإنسان بالنور الذي يعطيه له الله في رحمته عن الإصلاح

الصحي، لتقدس بالحق وصار أهلاً للخلود» (3T 162).

«... يجب علينا كشعب أن نخطو خطوة للأمام في هذا العمل العظيم. ولا بد أن يتضافر الخدام والشعب في العمل. شعب الله غير مستعد لصيحة الملاك الثالث العالية. فليدهم عمل عليهم أن يؤدّوه بأنفسهم، ولا يجب أن يتركوا لله مسؤولية تأديته بالنيابة عنهم. لقد ترك هذا العمل لهم ليؤدّوه. إنه عمل فردي؛ ولا يقدر الواحد أن يؤديه بدلاً من الآخر» (IT 486).

«البعض مستعدون لقبول نقطة ما، لكن حينما يأتي بهم الله إلى نقطة امتحان أخرى، يرتدون عنها ويتقهقرون إلى الخلف، لأنهم يجدونها تضرب وثنأ يعتزون به ضرباً مباشراً ... أمّا أولئك الذين يصمدون في جميع النقاط وينجحون في جميع الامتحانات وينتصرون، مهما كلفهم الأمر، فهم من انتبهوا لمشورة الشاهد الحق، وينالون المطر المتأخر، فيتأهلون للانتقال» (نفس المرجع السابق، ص ١٨٧).

#### ٨- وجبة الله الغذائية لبني إسرائيل

«وَتَذَكَّرُ كُلَّ الطَّرِيقِ الَّتِي فِيهَا سَارَ بِكَ الرَّبُّ إِلَهُكَ هَذِهِ الْأَرْبَعِينَ سَنَةً فِي الْقَفْرِ، لِكَيْ يُذَلِّكَ وَيُجَرِّبَكَ لِيَعْرِفَ مَا فِي قَلْبِكَ: أَتَحْفَظُ وَصَايَاهُ أَمْ لَا؟ فَأَذَلَّكَ وَأَجَاعَكَ وَأَطْعَمَكَ الْمَنَّ الَّذِي لَمْ تَكُنْ تَعْرِفُهُ وَلَا

عَرَفَهُ أَبَاؤُكَ، لِكَيْ يُعَلِّمَكَ أَنَّهُ لَيْسَ بِالْحَبِزِ وَحْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانَ، بَلْ  
كُلُّ مَا يَخْرُجُ مِنْ فَمِ الرَّبِّ يَحْيَا الْإِنْسَانَ»

«الَّذِي أَطْعَمَكَ فِي الْبَرِّيَّةِ الْمَنِّ الَّذِي لَمْ يَعْرِفْهُ أَبَاؤُكَ، لِكَيْ يُذَلِّكَ  
وَيُجَرِّبَكَ، لِكَيْ يُحْسِنَ إِلَيْكَ فِي آخِرَتِكَ» (تثنية ٨: ٢، ٣، ١٦).

«عُرِضَتْ أَمَامِي مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ تَجَارِبَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَمَوْقِفَهُمْ مِنْهَا  
قَبْلَ الْمَجِيءِ الْأَوَّلِ لِلْمَسِيحِ، لِتَوْضِيحِ مَوْقِفِ شَعْبِ اللَّهِ مِنْ خَبْرَتِهِمْ عِنْدَ  
الْمَجِيءِ الثَّانِي لِلْمَسِيحِ» (RH, No. 7, 1890).

«إِنَّ فِخَاخَ الشَّيْطَانِ مَنْصُوبَةً لَنَا تَمَاماً مِثْلَمَا نُصِبَتْ لِبَنِي إِسْرَائِيلَ  
قُبَيْلَ دُخُولِهِمْ أَرْضَ كَنْعَانَ. وَنَحْنُ إِنَّمَا نَكْرُرُ تَارِيخَ ذَلِكَ الشَّعْبِ» (5T)  
(160).

«قَدْ رَأَيْتَ أَنَّ تَعْظِيمَ الذَّاتِ صَارَ شَائِعاً بَيْنَ شَعْبِ اللَّهِ وَأَنَّ مَا لَمْ  
يُنْحَطْ كِبَرِيَاءَ الْإِنْسَانَ وَيَرْتَفِعُ الْمَسِيحَ، فَلَنْ نَكُونَ -كشعب- فِي حَالَةٍ  
تَمَكَّنَّا مِنْ اسْتِقْبَالِ الْمَسِيحِ فِي مَجِيئِهِ الثَّانِي أَفْضَلَ مِنْ حَالَةِ الشَّعْبِ  
الْيَهُودِيِّ حِينَمَا اسْتَقْبَلُوهُ فِي مَجِيئِهِ الْأَوَّلِ ... يَجِبُ أَنْ يَكُونَ تَارِيخُهُمْ  
إِنْذَاراً مَخِيفاً لَنَا» (نفس المرجع السابق، ص ٧٢٧، ٧٢٨).

## ٩- استيلاء بني إسرائيل

«وَاللَّفِيفُ الَّذِي فِي وَسَطِهِمْ اشْتَهَى شَهْوَةً. فَعَادَ بَنُو إِسْرَائِيلَ أَيْضاً



وَبَكَوْا وَقَالُوا: مَنْ يُطْعِمُنَا لَحْمًا؟ قَدْ تَذَكَّرْنَا السَّمَكَ الَّذِي كُنَّا نَأْكُلُهُ فِي مِصْرَ مَجَآئًا...» (عدد ١١: ٥، ٤).

«ينوي الرب أن يعيد شعبه إلى العيش على الفاكهة والخضراوات والحبوب البسيطة. فهو الذي قاد بني إسرائيل في البرية، حيث لا يمكنهم تناول وجبة لحمية، وأعطاهم خبز السماء. «أَكَلَ الْإِنْسَانُ حُبْنَ الْمَلَائِكَةِ». لكنهم اشتهوا قدور لحم مصر، وبكوا وناحوا من أجل اللحم، ضارين عرض الحائط بوعده الرب لهم بأنهم إذا خضعوا لإرادته، فسيحملهم إلى أرض كنعان ويقيمهم هناك شعباً طاهراً مقدساً سعيداً، فلا يكون في جميع أسباطهم ضعيف، لأنه سينزع كل مرض من وسطهم. ورغم عبارة «هَكَذَا قَالَ الرَّبُّ» الواضحة لهم، ناحوا وبكوا، وتزمروا واشتكوا، حتى حمي غضب الرب عليهم. فلأنهم صمموا على تناول لحوم الحيوانات المذبوحة، أعطاهم الغذاء الذي منعه قبلاً عنهم. ولو كان هذا ضرورياً لصحتهم لأعطاهم الله لحماً من البداية، لكنه خلقهم وفداهم، وقادهم في طريق البرية الطويل، ليعلمهم ويؤدبهم ويدربهم على العادات السليمة. كان الرب يفهم التأثير الذي يحدثه أكل اللحم على أجهزة الجسم، فأراد شعباً يحمل في مظهره الجسماني أوراق الاعتماد الإلهية، مهما طال سفرهم» (UT, November 5, 1896).

«ستكون ديانة الكثيرين من الذين في وسطنا مثل ديانة إسرائيل

المرتدة، لأنهم يحبون طرقهم الخاصة وينبذون طريق الله» (ST).

(November 3, 1890).

### ١٠- الله يمنحهم طلبتهم

«مِنْ أَيْنَ لِي لَحْمٌ حَتَّى أُعْطِيَ جَمِيعَ هَذَا الشَّعْبِ؟ لَأَتَّهُمْ يَبْكُونَ عَلَيَّ قَائِلِينَ: أَعْطِنَا لَحْمًا لِتَأْكُلَ ...

وَلِلشَّعْبِ تَقُولُ: تَقَدَّسُوا لِلْعَدِ فَتَأْكُلُوا لَحْمًا، لِأَتَّكُمْ قَدْ بَكَيْتُمْ فِي أَدْنَى الرَّبِّ قَائِلِينَ: مَنْ يُطْعِمُنَا لَحْمًا؟ إِنَّهُ كَانَ لَنَا حَيْرٌ فِي مِصْرَ. فَيُعْطِيكُمُ الرَّبُّ لَحْمًا فَتَأْكُلُونَ. تَأْكُلُونَ لَا يَوْمًا وَاحِدًا، وَلَا يَوْمَيْنِ، وَلَا حَمْسَةَ أَيَّامٍ، وَلَا عَشْرَةَ أَيَّامٍ، وَلَا عِشْرِينَ يَوْمًا، بَلْ شَهْرًا مِنَ الرَّمَانِ، حَتَّى يَخْرُجَ مِنْ مَتَاخِرِكُمْ، وَيَصِيرَ لَكُمْ كِرَاهَةً، لِأَتَّكُمْ رَفَضْتُمُ الرَّبَّ الَّذِي فِي وَسْطِكُمْ وَبَكَيْتُمْ أَمَامَهُ قَائِلِينَ: لِمَاذَا حَرَجْنَا مِنْ مِصْرَ؟ فَقَالَ مُوسَى: سِتُّ مِئَةِ أَلْفِ مَاشٍ هُوَ الشَّعْبُ الَّذِي أَنَا فِي وَسْطِهِ، وَأَنْتَ قَدْ قُلْتَ: أَعْطِينِهِمْ لَحْمًا لِيَأْكُلُوا شَهْرًا مِنَ الرَّمَانِ. أَيْدَبِحْ لَهُمْ غَنَمٌ وَبَقَرٌ لِيَكْفِيَهُمْ؟ أَمْ يُجْمَعُ لَهُمْ كُلُّ سَمَكِ الْبَحْرِ لِيَكْفِيَهُمْ؟ فَقَالَ الرَّبُّ لِمُوسَى: هَلْ تَقْصُرُ يَدُ الرَّبِّ؟ الْآنَ تَرَى أَيُّوْفِيكَ كَلَامِي أَمْ لَا ...

فَحَرَجْتَ رِيحٌ مِنْ قِبَلِ الرَّبِّ وَسَاقَتْ سَلْوَى مِنَ الْبَحْرِ وَأَلْقَتْهَا عَلَى الْمَحَلَّةِ، نَحْوَ مَسِيرَةِ يَوْمٍ مِنْ هُنَا وَمَسِيرَةِ يَوْمٍ مِنْ هُنَا، حَوْلِي الْمَحَلَّةِ، وَنَحْوَ ذِرَاعَيْنِ فَوْقَ وَجْهِ الْأَرْضِ. فَقَامَ الشَّعْبُ كُلُّ ذَلِكَ النَّهَارِ،

وَكُلَّ اللَّيْلِ وَكُلَّ يَوْمٍ الْعَدِ وَجَمَعُوا السَّلْوَى. الَّذِي قَلَّ جَمَعَ عَشْرَةَ حَوَامِرَ. وَسَطَّحُوهَا لَهُمْ مَسَاطِحَ حَوَالِي الْمَحَلَّةِ. وَإِذْ كَانَ اللَّحْمُ بَعْدُ بَيْنَ أَسْنَانِهِمْ قَبْلَ أَنْ يَنْقَطِعَ، حَمِيَ غَضَبُ الرَّبِّ عَلَى الشَّعْبِ، وَضَرَبَ الرَّبُّ الشَّعْبَ ضَرْبَةً عَظِيمَةً جِدًّا. فَدُعِيَ اسْمُ ذَلِكَ الْمَوْضِعِ «قَبْرُوتَ هَتَّأَوَةَ» لِأَنَّ هُنَاكَ دَفَنُوا الْقَوْمَ الَّذِينَ اشْتَهَوْا» (عدد ١١: ١٣، ١٨-٢٣، ٣٤).

«أَهَاجَ شَرْقِيَّةً فِي السَّمَاءِ، وَسَاقَ بِقُوَّتِهِ جَنُوبِيَّةً. وَأَمْطَرَ عَلَيْهِمْ لَحْمًا مِثْلَ الثَّرَابِ، وَكَرَّمَلَ الْبَحْرَ طُيُورًا دَوَاتِ أَجْنِحَةٍ. وَأَسْقَطَهَا فِي وَسْطِ مَحَلَّتِهِمْ حَوَالِي مَسَاكِنِهِمْ. فَأَكَلُوا وَشَبِعُوا جِدًّا، وَأَتَاهُمْ بِشَهْوَتِهِمْ لَمْ يَزُوعُوا عَنْ شَهْوَتِهِمْ. طَعَامُهُمْ بَعْدُ فِي أَفْوَاهِهِمْ، فَصَعِدَ عَلَيْهِمْ غَضَبُ اللَّهِ، وَقَتَلَ مِنْ أَسْمَنِهِمْ، وَصَرَخَ مُحْتَارِي إِسْرَائِيلَ. فِي هَذَا كُلِّهِ أَخْطَأُوا بَعْدُ، وَلَمْ يُؤْمِنُوا بِعَجَائِبِهِ» (مزمور ٧٨: ٢٦-٣٢).

«في هذا المثل أعطى الرب الشعب شيئاً ليس الأفضل لهم، لأنهم اشتهوه. ولم يخضعوا ويقبلوا من الرب فقط الأشياء التي لصالحهم. فاستسلموا للتدمر الذي حرّضهم على التمرد على موسى، وعلى الرب، هذا لأنهم لم ينالوا الأشياء المضرة بهم. تحكمت فيهم شهواتهم المنحرفة، فأعطاهم الله أطعمة لحمية، كما رغبوا، وجعلهم يعانون من نتائج إرضاء ميولهم الشهوانية للأكل. فأماتت الحمى المحرقة عدداً

كبيراً من الشعب، أما الذين أذنبوا أكثر من غيرهم بتذمرهم فأماتهم الرب بمجرد تذوقهم اللحم الذي اشتوهه. ولو كانوا خضعوا للرب فانتقى لهم الطعام، وشكروا على الطعام الذي يستطيعون الأكل منه بحرية وبدون ضرر، لما كانوا خسروا مرضاة الله، ونالوا عقاب تذمرهم وتمردهم بمقتل أعداد غفيرة منهم» (SP, Vol. 1, 284,285).

### ١١- تطبيق عصري

«وَهَذِهِ الْأُمُورُ حَدَّثَتْ مِثْلًا لَنَا، حَتَّى لَا نَكُونَ نَحْنُ مُسْتَهْتِهِنَ شُرُورًا  
كَمَا اسْتَهَى أَوْلِيكَ ...

فَهَذِهِ الْأُمُورُ جَمِيعُهَا أَصَابَتْهُمْ مِثْلًا، وَكُتِبَتْ لِإِنْدَارِنَا نَحْنُ الَّذِينَ  
انْتَهَتْ إِلَيْنَا أَوْ آخِرُ الدُّهُورِ» (اكورنثوس ١٠: ١١، ٦).

«تبيّن عاداتنا في الأكل والشرب ما إذا كنا من العالم أو من عداد الناس الذين أفرزهم الرب عن العالم بسيف الحق البتار. هؤلاء هم خاصته الغيورون على الأعمال الصالحة. تكلم الله في كلمته، ففي قصة دانيال والفتية الثلاثة نجد مواظب عن الإصلاح الصحي. وتكلم الله في تاريخ بني إسرائيل، حين أراد الله لمصلحتهم أن ي منع عنهم الغذاء اللحمي، فأطعمهم الخبز من السماء.» «أَكَلِ الْإِنْسَانَ حُبْزَ الْمَلَايِكَةِ». لكنهم أطلقوا العنان لشهواتهم الأرضية، وكلما ركزوا أفكارهم على قدور لحم مصر، ازدادوا نفوراً من الطعام الذي أعطاهم

اللّٰه ليحفظهم أصحاب، جسدياً وذهنياً وأخلاقياً. اشتاقوا لقدور اللحم، فصنعوا ما صنعه الكثيرون في أيامنا هذه.

الكثيرون يعانون والكثيرون يذهبون إلى القبور بسبب إشباع شهوة الأكل. إنهم يأكلون ما يناسب تذوّقهم المنحرف، مما يُضعف الأجهزة الهضمية ويضر بقدرتها على تمثيل الغذاء اللازم للحياة. يسبب هذا أمراضاً حادة، وفي أحيان كثيرة ينجم عنها الموت. يُنهك نظام الجسم الرقيق بالممارسات الانتحارية التي يرتكبها من تعوزهم المعرفة.

على الكنيسة أن تكون صامدة وصادقة مع النور الذي أعطاه اللّٰه. وعلى كل عضو أن يعمل بذكاء على عدم الاستسلام لشهوة الأكل المنحرفة في حياته» (6T 372,373).

«كانوا يعلمون أن هذا هو الطعام الذي يرغب اللّٰه أن يتناولوه، وأنه صحي لهم ولأولادهم. فرغم مشقاتهم في البرية، لم يكن بينهم ضعيف في جميع أسباطهم. أما الشيطان، منشئ المرض والشقاء، فسيّدنو من شعب اللّٰه حيث يمكنه تحقيق أعظم نجاح. لقد تحكّم في شهوة الأكل على نطاق واسع من وقت تجربته الناجحة لحواء، لما اقتادها إلى الأكل من الثمرة المنوعة. فجاء بتجاربه أولاً إلى لفيث - المصريين الذين آمنوا وانضموا إلى شعب اللّٰه وخرجوا معهم من مصر وحرّضهم على التذمّر والتمرد. لم يكتفوا بالطعام الصحي الذي وقّره

لهم الله، واشتهت ميولهم المنحرفة إلى تناول ألواناً أخرى من الأطعمة، لاسيما اللحمية منها.

وسرعان ما تفتشى التدمر بين الشعب كله» (SP, Vol. 1, 281,282).

«إن تناول اللحم في هذه المرحلة من التاريخ يشين الله» (Bible)

(Training School, July 19, 1902).

## ١٢- الليف

«وَلَمَّا سَمِعُوا الشَّرِيعَةَ فَارَرُوا كُلَّ الْلَيْفِ مِنْ إِسْرَائِيلَ» (نحميا ١٣: ٣).  
 «ثُمَّ نُوصِيكُمْ أَيُّهَا الْإِخْوَةُ، بِاسْمِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، أَنْ تَتَجَنَّبُوا كُلَّ  
 أَخٍ يَسْلُكُ بِإِلَّا تَرْتِيبٍ، وَلَيْسَ حَسَبَ التَّعْلِيمِ الَّذِي أَحَدَهُ مِمَّا»  
 (٢ تسالونيكي ٣: ٦).

«الآن، والآن بالذات، على شعب الله أن يُظهرُوا ولاءهم. لقد حان  
 الوقت الذي يريد الرب فيه أن يتخذ كل من يريدون إكرامه موقفاً  
 راسخاً في جانب الحق والبر. فلا نكون بعد لفيفاً [أخلاقاً من الناس].  
 وأولئك الذين يعلنون تبعيتهم لكلمة الله عليهم أن يكونوا مستقيمين  
 وأطهاراً ومقدسِينَ» (RH December 21, 1905).

«يتغذى الحيوان على الخضراوات والحبوب. فهل يجب أن تتحول  
 الخضراوات إلى حيوانات، وهل يجب أن تندمج في جهاز الحيوان،

قبل تناولنا إياها؟ هل ينبغي علينا الحصول على غذائنا النباتي من أكل لحوم الحيوانات المذبوحة؟ أمدّ الله أبويننا الأولين بالغذاء في حالته الطبيعية. فكلف الله آدم بتعهد الجنة، ليفلحها ويعتني بها، قائلاً: «إِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ بَقْلِ يُبْزَرُ بِرِزًّا عَلَى وَجْهِ كُلِّ الْأَرْضِ وَكُلَّ شَجَرٍ فِيهِ ثَمَرٌ شَجَرٍ يُبْزَرُ بِرِزًّا لَكُمْ يَكُونُ طَعَامًا» (تكوين ١: ٢٩). ما كان يجب أن يقضي كائن على آخر من أجل الطعام» (UT, November 5, 1895).

### ١٣- المسيح والإصلاح الصحي

«قَادِرًا أَنْ يَتَرَفَّقَ بِالْجُهَّالِ وَالضَّالِّينَ، إِذْ هُوَ أَيْضًا مُحَاطٌ بِالضَّعْفِ ... مَعَ كَوْنِهِ ابْنًا تَعَلَّمَ الطَّاعَةَ مِمَّا تَأَلَّمَ بِهِ» (عبرانيين ٥: ٢، ٨).

«نصّت الشريعة على تقديم حمّل حولي كمرحقة عن الأم، وحمامة أو يمامة صغيرة كذبيحة خطية. ولكن الشريعة سمحت بتقديم زوج من اليمام أو الحمام، في حالة عدم قدرة الوالدين على إحضار حمّل لفقهما، فتكون واحدة منهما للمرحقة والأخرى لذبيحة الخطية.

وكان يجب على التقدّمات التي تُرْفَع للرب أن تكون بلا عيب. فهي تمثّل المسيح، ومن ثمّ يتضح أن يسوع نفسه كان خالياً من كل عاهة جسدية. هو «حَمَلٌ بِلَا عَيْبٍ وَلَا دَنَسٍ» (١ بطرس ١: ١٩). لم تكن بنيته الجسمانية مشوّهة بأي عيب، وكان بدنّه قوياً متعافياً. كان

يحيا طوال حياته في توافق مع نواميس الطبيعة. فكان قدوة، جسداً وروحاً، لخطة الله لما يجب أن تكون عليه البشرية جمعاء من خلال طاعة شرائعه» (DA 50, 51).

#### ١٤- ذبيحة حياة

«انتهاك الناموس الطبيعي هو انتهاك لشريعة الله. خالقنا هو يسوع المسيح، مبدع وجودنا. وهو أيضاً مبدع الناموس الطبيعي والناموس الأدبي على حدّ سواء. والإنسان المستهتر والطائش فيما يخصّ العادات والممارسات المتعلقة بحياته الجسدية والصحية، يخطئ في حق الله. وبهذا لا ينال الله الثوقير والتبجيل والاعتراف به. وهذا يتضح في الضرر الواقع على الجسد من انتهاك الناموس الطبيعي» (UT, May 19, 1897).

«يطالب الله الجميع بتقديم أجسادهم ذبيحة حياة، غير ميتة أو تُحتضر، ذبيحةً ينالها الوهن من مسلكهم وتصرفاتهم، التي يلوثونها بالملوثات والأمراض. الله يدعو إلى ذبيحة حياة، ويخبرنا أنّ الجسد هو هيكل الله ومسكن الروح القدس، ويطالب كل من يحملون صورته بالاعتناء بأجسادهم من أجل خدمته ومجده. قال الرسول بولس «أَتَكُمُ لَسْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ، لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمُ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ». ولصنع هذا أضيفوا إلى الفضيلة معرفة،



وإلى المعرفة تعففاً، وإلى التعفف صبراً. من واجبنا أن نعرف كيف نصون الجسد في أفضل حالة صحية، ومن واجبنا المقدس أن نحيا وفق النور الذي تكرم الله وأعطاه. وإذا أغمضنا عيوننا عن الحق لئلا نرى أخطاءنا، التي لا نرغب في تركها، لا تقل خطايانا، بل تزيد. فإذا أعرض أحد عن النور في أمرٍ ما، فإنَّه سيستهين به في أمرٍ آخر. إنَّ خطية تعدي نواميس كياننا لا تقل عن خطية تعدي إحدى الوصايا العشر، لأننا لا نقدر أن نضغ هذا أو ذاك بدون انتهاك شريعة الله. كما لا نقدر أن نحب الله من كل قلوبنا وعقولنا ونفوسنا وقدرتنا فيما نحن محبون لشهوة الأكل والتذوق أكثر من محبتنا لله بكثير» (2T 70).

«إنَّ أسلم سبيل هو ألا نمس أو نتذوق أو نمسك الشاي والقهوة والخمور والتبغ والأفيون والمشروبات الكحولية. إنَّ حاجة الناس في هذا الجيل إنما هي إلى الاستعانة بقوة الإرادة - التي تُدعمها نعمة الله - على الصمود أمام تجارب الشيطان ومقاومة أقلّ إشباع لشهوة الأكل المنحرفة. هذه الحاجة إنما تزيد ضعفين عن حاجتهم في الأجيال الغابرة. لكن الجيل الحاضر ينقصه ضبط النفس أكثر ممَّن عاشوا من قبل» (3T 488).

«من يتمسك بالنور الذي أعطاه إياه الله عن الإصلاح الصحي،

يتمتع بمعونة هامة في عمل التقديس بالحق، والتأهل للخلود»  
(10 CTBH).

«إن من اهتدى بالكامل سيترك العادات الضارة وشهوة الأكل.  
وعن طريق الامتناع التام سيتغلب على رغبته في الاستمتاع بما يتلف  
الصحة» (9T 113).

### ١٥- تناول اللحوم في المناسبات

«يجب رؤية إصلاحات عظيمة بين من يزعمون أنهم يتطلعون إلى  
ظهور المسيح قريباً. ولا بد أن يقوم الإصلاح الصحي بين شعبنا بعمل  
لم يرقم به بعد. هناك من يجب أن يستيقظوا لخطورة أكل اللحوم،  
الذين لا يزالون يأكلون لحم الحيوانات، مما يعرض صحتهم الجسدية  
والذهنية والروحية للخطر. وكثيرون ممن اهتموا نصف اهتمامهم في  
مسألة تناول اللحوم ينصرفون بعيداً عن شعب الله فلا يسيرون معهم  
بعد. وأسفاه، فبينما يجب الاعتصام بإنكار الذات، تزدهم المعدة  
بكتلة من الغذاء غير الصحي، الذي يترك هناك ليتعفن. لكن البلوى  
التي تصيب المعدة تصيب المخ. والأكل الأحمق لا يدرك أنه مجرد نفسه  
من أهليته لتقديم النصيحة ووضع الخطط لدعم عمل الله. إنه لا يقدر  
أن يميز الأمور الروحية، وفي اجتماعات المجمع الكنسي يقول «نعم»  
بدلاً من «لا». ويقدم اقتراحات بعيدة عن الهدف، لأن الأكل الذي تناوله

خَدَّر قوَّة ذهنه» (RH, May 27, 1902).

«أولئك الذين لم يهتدوا إلى الإصلاح الصحي ولم يعتنقوه قط، ليسوا أهلاً للحكم على فوائده. وأولئك الذين يحددون في المناسبات لإرضاء تدوِّقهم بديك رومي مُسمَّن أو أي أطعمة لحمية أخرى، إنَّما يفسدون شهيتهم، وليسوا أهلاً للحكم على فوائد نظام الإصلاح الصحي. هم عبيد للتدوِّق، غير خاضعين لمبدأ» (2T 487).

«هل يستمر الناس الذين ينشدون القداسة والطهارة والتهديب، بُغية الدخول وسط معشر الملائكة السماويين، في قتل مخلوقات الله والاستمتاع بلحومها كوسيلة للترف؟ من واقع ما أراه الله لي، سيتغير هذا الوضع، وسيمارس شعب الله الخاص الاعتدال في كل شيء» (CTBH 48).

«... إننا لا نتردد في القول بأنَّ تناول اللحوم غير ضروري للصحة والعافية. وإذا أكلها أحد، كان ذلك بسبب اشتياق شهوته المنحرفة لها. إنَّ تناولها يثير النزعات الحيوانية فيزيد نشاطها، ويقوِّي الميول البهيمية. وما أن تزيد النزعات الحيوانية حتى تنقص القدرات الأخلاقية والعقلية. يميل تناول لحوم الحيوانات إلى إحداث سماجة (ثقل) في البدن وتخدير لحواس الذهن الصافية» (2T 63).

«ليخْتَفِ اللحم من مطاعمنا أو موائدنا، ولتحلّ الفاكهة والحبوب

والخضراوات محلّته. ولا بدّ أن نمارس ما نعظّ به. عند الجلوس حول (سفرة) عليها لحم، لا ينبغي أن نوبّخ من يتناولونه، بل نَعِفّ عنه. وإذ نُسأل عن سبب تصرفنا هذا، يجب أن نوضح بلطف سبب عدم تناولنا إياه» (UT, March, 1896).

---

## الأطعمة الضارة

### ١٦- الأطعمة المهيّجة

«نحن نشهد ضد التبغ شهادة أكيدة، وكذلك المشروبات الروحية والسُّعوط (النُّشوق) والشاي والقهوة واللحوم والزبد والتوابل والكعك الدسم وفطائر اللحم المفروم والإكثار من الملح وجميع المواد المهيّجة التي تُستعمل كَلَوْنٍ من ألوان الطعام» (2T 486).

«... الزبد واللحم يسببان التهيُّج. وهما قد أضرا بالمعدة وأفسدا التذوق» (2T 486).

«هل سيرى شعبنا خطية إرضاء شهوة الأكل المنحرفة وهل سينبذون الشاي والقهوة واللحوم وكل الأطعمة المهيّجة؟» (3T 569).

«اللحوم والزبد والجبن والمعجنات الدسمة والأطعمة المتبّلة والبهارات يُقبل عليها الكبار والصغار بكل حرية. تؤدي هذه الأشياء عملها فتُعطل المعدة عن العمل وتهيِّج الأعصاب وتُضعف العقل. ولا تقوى الأعضاء التي تصنع الدم على تحويل هذه الأشياء إلى دم جيد» (CTBH 46,47).

«من الأفضل جداً ترك المهلبية الشديدة الحلاوة والمربى والمرملاد (مربى من شرائح قشر الفواكه أو شحمتها معقودة بالسكر) التي

تسبب التخمر في المعدة. حينما تُبعد هذه عن موأئدنا تتمتع بمَعِدات أقوى وأمزجة ألطف وتزداد قدرتنا على ممارسة الحياة المسيحية»  
(*ST, September 30, 1894*).

«الكعك الحلو والمهلبية الحلو والكسترد تُوقع الاضطراب في الجهاز الهضمي، ولماذا نغري أولئك اللتفين حول المائدة بوضع مثل هذه الأصناف أمامهم؟» (*YI, May 21, 1894*).

«أنا أنصح الناس بالإقلاع عن المهلبية أو الكسترد المعمول باللبن والسكر، وأن يأكلوا أفضل خبز بيتي، الأسمر منه والأبيض، مع فواكه مجففة أو طازجة، وليكن هذا الصنف الوحيد في الوجبة، ولتكن الوجبة التالية مكونة من خضراوات حسنة التجهيز» (*UT October 29, 1892*).

«لا تكثرُوا من استعمال الملح، وتجنبوا تناول المخللات والأطعمة المتبلة. أكثرُوا من تناول الفواكه فيختفي ذلك التهيج الذي يستلزم شرب كثير من الماء وقت تناول الطعام» (*MH 305*).

«في هذا العصر السريع، كلما كان الطعام أقل إثارة كلما زادت جودته. البهارات ضارة بطبيعتها. والخردل والفلفل والتوابل والمخللات ومثلها من الأشياء تهيج المعدة وتجعل الدم ساخناً وغير نقي. إن حالة معدة السكر الهائجة توضح كثيراً تأثير المشروبات

الكحولية. وتنتج حالة هياج مماثلة من استعمال البهارات الحريفة. وسرعان ما لا يُرضي الطعام العادي الشهية. ويشعر الجهاز بالافتقار أو التوق إلى شيء أكثر تهيجاً» (نفس المرجع السابق، ص ٣٢٥).

«لا يجب إدخال بيكربونات الصوديوم بأي شكل من الأشكال إلى المعدة، لأن تأثيرها مخيف. فهي تآكل الأغشية المبطنة للمعدة وتسبب الالتهاب، وكثيراً ما تُسمم الجهاز كله. يدافع البعض عن أنفسهم بالقول: «لا أستطيع أن أحسن صنع الخبز أو الكعك ما لم استعمل الصودا أو البانكج باودر». لكنكم قطعاً تستطيعون ذلك إذا تعلمتم وعرفتم. أليست صحة أسركم ذات قيمة كافية لإلهامكم بالحماس فتتعلمون كيفية الطبخ وكيفية الأكل؟» (537 2T).

«ولكن بينما ننصح بالبساطة في المأكّل، لا يفهم القاريء أننا ننصح بوجبة هزيلة. ليكن في متناولكم وفرة من الفواكه والخضر الجيدة. لا ينبغي استعمال الفاكهة زائدة النضج أو الخضر الذابلة، كما لا يجب تناول الفاكهة والخضر في نفس الوجبة. استعملوا خبزاً وفاكهة في الوجبة، ثم خبزاً وخضراً في الوجبة التالية» (ST September 30, 1897).

## ١٧- صنع الخبز الجيد

«ليس الدقيق الأبيض الناعم أفضل شيء للاستعمال في صنع

الخبز. فاستعماله ليس صحياً ولا اقتصادياً. والخبز المصنوع من الدقيق الناعم يفتقر إلى العناصر المغذية الموجودة في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة (غير المقشورة). وكثيراً ما يسبب الإمساك وأحوالاً مَرَضِيَّةً أُخْرَى.

إنّ استعمال الصودا أو الباكنج باودر في صنع الخبز مؤذٍ وغير ضروري. فالصودا تسبب الالتهاب في المعدة وكثيراً ما تسمم الجهاز كله. تظنّ ربات بيوت كثيرات أنّهنّ لا يستطعن صنع خبز جيد بدون الصودا، لكنّ هذا خطأ. فلو أنّهنّ تجسّمن عناء تعلّم أساليب أفضل، لكان حُبهنّ أصحّ وكان مذاقه أطعم وألذ.

وعند صنع الخبز المختمر لا يجب استعمال اللبن بدل الماء. ففي استعمال اللبن تكلفة إضافية وهو يجعل الخبز أقل صحة. لا يحتفظ الخبز المصنوع باللبن بحلاوته مدة طويلة بعد خبزه كما هو الحال مع الخبز المصنوع بالماء. كما أنه يتخمر في المعدة بأكثر سهولة.

ينبغي أن يكون الخبز خفيفاً وحلواً. ولا يجب السماح بأقلّ قدرٍ من الحموضة فيه. يجب أن تكون الأرفة صغيرة وتُخبز خبزاً كاملاً لكي تُقتل جراثيم الخميرة بقدر الإمكان. يصعب هضم الخبز المختمر وهو ساخن أو جديد. ولا يجب أن يظهر على مائدة الطعام أبداً. لكن هذه القاعدة لا تنطبق على الخبز غير المختمر. إن أقراص الخبز



الطازجة المصنوعة من دقيق القمح بدون خميرة والمخبوزة في فرن جيد الحرارة صحية وسائغة المذاق.

يجب أن تُطهَى الحبوب المستعملة في العصيدة أو الثريد لعدة ساعات. لكن الأطعمة اللينة أو السائلة أقلّ صحّةً من الأطعمة الجافة، التي تتطلب مضغاً تاماً. البقسماط أو الخبز المحمص من أسهل الأطعمة هضماً وأذها مذاقاً. يُقَطَّع الخبز العادي المختمر شرائحاً شرائحاً ويُجفّف في فرن دافئ حتى تختفي آخر آثار الرطوبة منه. ثم يُحمّص قليلاً بأكمله. يمكن حفظ هذا الخبز في مكان جاف مدة أطول بكثير من الخبز العادي، وإذا أُعيد تسخينه قبل تناوله، يكون طازجاً وكأنه قد حُبِز لتوّه.

يُستعمل السكر في الطعام أزيد من اللازم بكثير. الكعك والمهلبية والعجائن الحلوة والحلوى الهلامية (الجيلي) - كلّها من أسباب عسر الهضم. أمّا أشدها ضرراً فهو الكسترد وكل ما يُعمل من اللبن والبيض. كذلك ينبغي تجنّب الاستعمال المفرط من اللبن والسكر معاً.

إذا استعمل اللبن ليكن معقماً تماماً، فهذا الاحتياط يقلل من خطورة انتقال العدوى بسبب استعماله. أمّا الزبد فأقلّ أذىً عند تناوله فوق الخبز البارد أكثر مما هو الحال عند استعماله في الطبخ. لكن القاعدة المثلى هو التخلص منه كلياً. وأمّا الجبن فمكروه أكثر من

سابقه، هذا لأنّه غير صالح للأكل» (MH 300-302).

### ١٨- انتقاء أنسب الأطعمة

«يجب انتقاء الأطعمة التي توفر أنسب قدر من العناصر المطلوبة لبناء الجسم. والشهية ليست دليلاً مأموناً في هذا الاختيار. فمن خلال عادات الأكل الخاطئة انحرفت الشهية، وصارت تطالب بأطعمة تُتلف الصحة وتسبب الضعف بدل القوة. كما لا نأمن الاسترشاد بعادات المجتمع. فإنّ المرض والمعاناة المستشريان في كل مكان إنّما مرجعهما الأخطاء الشائعة الخاصة بالنظام الغذائي.

ولكي نتعرّف على أنسب الأطعمة، يجب أن ندرس خطة الله الأصلية لغذاء الإنسان. فإنّ خالق الإنسان الذي يفهم احتياجاته عيّن لآدم طعامه، إذ قال له: «إِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ بَقْلٍ يُبْزَرُ بَرّاً ... وَكُلَّ شَجَرٍ فِيهِ ثَمَرٌ شَجَرٍ يُبْزَرُ بَرّاً لَكُمْ يَكُونُ طَعَاماً» (تكوين ١: ٢٩). وعند مغادرة الإنسان جنة عدن ليكسب رزقه بفلاحة الأرض تحت لعنة الخطية، حصل على تصريح بأن يأكل أيضاً «عُشْبَ الْحَقْلِ» (تكوين ٣: ١٨).

تُشكّل الحبوب والفاكهة والخضراوات الوجبة التي اختارها لنا خالقنا عزّ وجلّ. وهذه الأطعمة - حين تُطبّخ بأسلوبٍ بسيطٍ وطبيعيٍ بقدر الإمكان - تعود علينا بالصحة والتغذية أكثر من سواها. فهي

توفّر القوة والقدرة على الاحتمال ونشاطاً للعقل لا تمنحها أي وجبة أكثر تعقيداً أو تهيجاً.

لكن ليست جميع الأغذية الصحية في ذاتها تناسب احتياجاتنا في جميع الظروف على قدر المساواة. ينبغي توخّي الحذر عند انتقاء الغذاء، ويجب أن تناسب وجبتنا الموسمَ والجوّ الذي نعيش فيه والمهنة التي نزاولها. فبعض الأغذية الملائمة للاستعمال في موسم ما أو جوّ ما ليست مناسبة لغيره. من ثمّ توجد أطعمة مختلفة مناسبة للأشخاص الذين يزاولون مهناً مختلفة. وغالباً لا تناسب الأطعمة التي يستفيد منها من يزاولون عملاً جسدياً شاقاً أولئك الذين يمتهنون مهناً تتطلب الجلوس كثيراً أو التركيز الذهني الشديد. لقد أعطانا الله تنوعاً وافياً من الأطعمة الصحية، وعلى كل فرد أن يختار منها الأشياء التي يثبت بالخبرة والحكم السليم أنّها أنسب شيء لاحتياجاته.

إنّ مورد الطبيعة من الفاكهة والمكسّرات والحبوب وفير، ويتمّ نقل منتجات جميع البلدان - سنة بعد سنة - إلى كل مكان، بفضل تسهيلات النقل المتزايدة. ونتيجةً لذلك صارت أصنافٌ كثيرةٌ من الأطعمة في متناول الجميع بعد أن كانت تُعتبر منذُ سنواتٍ قليلةٍ من وسائل الترف الغالية. ينطبق هذا بصفةٍ خاصةٍ على الفاكهة المجففة

## والمُعَلَّبَة.

سيزيد استعمالُ المكسّرات والأطعمة المصنوعة منها شيئاً فشيئاً حتى تحلّ محلّ الأطعمة اللحمية. ومع المكسرات يمكن خلط الحبوب والفاكهة وبعض الجذور لصنع الطعام الصحي والمغذي. لكن ينبغي توخي الحذر لئلا تفرطوا في استعمال المكسّرات. فأولئك الذين يؤثّر عليهم تناول أغذية المكسّرات تأثيراً سيئاً قد يتلافون الصعوبة بمراعاة هذا التحذير. ويجب أيضاً تذكّر أنّه ليست جميع المكسّرات صحية. فاللوز يُفضّل على الفول السوداني، لكن كميات الفول السوداني القليلة، المستعملة مع الحبوب، مغذية وسهلة الهضم.

يؤفّر الزيتون عند تحضيره بشكل جيد - مثله مثل المكسّرات - بديلاً للزبد واللحوم. فالزيت الذي يؤكل في الزيتون أفضل بما لا يقاس من الشحم الحيواني أو الدهن. وهو أيضاً مُليّن للأمعاء. وسيكون مفيداً للمصابين بالسلّ، وشافياً للمعدة الملتهبة والمتهيجة...

لو خططنا بحكمة، سنضمن زراعة كل النباتات التي تعود بالصحة في جميع البلدان. تُصدّر تحضيرات الأرز والقمح والذرة والشوفان إلى الخارج في كل مكان، وكذلك الفول والبارلاء والعدس (المجدّرة). فإذا أضفنا هذه إلى الفاكهة المحلية وتشكيلة الخضراوات التي تُزرع في كل موقع، فستتاح لنا فرصةٌ لانتقاء وجبةٍ متكاملةٍ بدون استعمال

للحوم...

وبالنسبة للتعليب المنزلي، يجب استعمال البرطمانات الزجاجية، لا العلب الصفيح، كلما أمكن. ومن الضروري بصفة خاصة أن تكون فاكهة التعليب في حالة جيدة. استعملوا قليلاً من السكر واطهوها الفاكهة مدة كافية لضمان حفظها. إن إعداد الفاكهة بهذه الطريقة يجعلها بديلاً ممتازاً للفاكهة الطازجة.

إذا أمكن الحصول على الفاكهة المجففة، مثل الزبيب والقراصيا والتفاح والكمثرى والخوخ والمشمش بأسعار معتدلة، فستجدون أنه يمكن استعمالها كأغذية أساسية بحرية أكثر من المعتاد، وأنها تعود على الصحة والنشاط بأفضل النتائج لكل فئات العمال» (MH) (295,299).

### ١٩- الإصلاح الصحي أثناء التغيب عن البيت

«إياكم أن تساوموا على الحق لإرضاء أيّ واحدٍ، بل كونوا مصممين، عاقدين العزم، راسخين، غير مرتابين في أذهانكم» (SG, Vol. 4, 206).

«أقول لجميع المصلحين الصحيين: عيشوا بجديّة وفق اقتناعاتِ أذهانكم المستنيرة. ولا تنقادوا إلى التمادي بتوسّلات الأصدقاء. عيشوا

الإصلاح في البيت، وحينما تذهبون إلى الخارج، احمِلوه معكم. عيشوه، في الوقت المناسب والمكان المناسب وبالأسلوب المناسب، وتكلموا عن مبادئه. وإياكم أن تسمحوا لمعارضة الأصدقاء أو توسّلاتهم الرقيقة أن تستحوذ عليكم. تمسّكوا دائماً بطريقتكم، واجتهدوا بكل وسيلة ملائمة أن تؤثّروا على من حولكم وتقعوهم بأهمية الموضوع» (CTBH 200,201).

«في مشاركتكم لغير المؤمنين، لا تسمحوا لأنفسكم أبداً بالحيدان عن المبادئ الصحيحة. فإذا جلستم على مائدتهم، كلوا باعتدال، ولا تتناولوا سوى الأكل الذي لا يُثوِّس الذهن. ابتعدوا تماماً عن الإفراط. فلا يسعكم إضعاف قواكم الذهنية أو الجسدية، لئلا تعجزوا عن تمييز الأمور الروحية. صونوا أذهانكم في حالة تُمكن الله من طبع حقائق كلمته النفيسة فيها» (6T 336).

«عند تقرير الإجراء الذي يجب اتخاذه، لا يجب علينا أن نسأل ما إذا كنا نرى الضرر الناتج عنه، بل ما إذا كان متفقاً مع مشيئة الله. «تُوجَدُ طَرِيقٌ تَظْهَرُ لِلإِنْسَانِ مُسْتَقِيمَةً، وَعَاقِبَتُهَا طُرُقُ الْمَوْتِ» (أمثال ١٤: ١٢)» (PP 634).

## ٢٠- إعداد الطعام لغير المؤمنين

«عندي مائدة جيدة الإعداد في كل مناسبة. ولا أجري تغييراً من أجل الزائرين، سواء كانوا مؤمنين أو غير مؤمنين. ولا أنوي أبداً أن

أفجأً بعدم استعدادي بإكرام نصف دسنة إضافية من الضيوف الذين قد يفدون على غير موعد. عندي ما يكفي من الطعام البسيط والصحي لإشباع الجوع وتغذية الجهاز. وإن أراد أحدٌ أزيدَ من ذلك، فله مطلقُ الحرية أن يبحث عنه في مكانٍ آخر» (2T 487).

«حينما يفد الزوار - وهو ما يحدث مراراً كثيرة - لا يجب السماح لهم بالاستحواذ على وقت الأم وانتباهها، وإنما يجب أن تأتي مصلحةُ أولادها الراهنة والروحية في المقام الأول. كذلك لا ينبغي استنفاد الوقت في إعداد الكعك والفطائر الدسمة والأطاييب الضارة بالصحة. هذه مصاريف إضافية ولا يقدر الكثيرون على تحملها. لكن الشراً الأعظم يكمن في القدوة. لتُحفظ بساطة الأسرة، ولا تحاولوا ترك انطباع بقدرتكم على تحمّل أسلوب حياة أبعد من طاقتكم. لا تحاولوا الظهور بما لستم عليه، لا في إعداد موائدكم ولا في تصرفاتكم. وبينما يجب أن تعاملوا زواركم بلطف، وتشعروهم بالراحة، يجب أن تتذكروا دائماً أنّكم معلّمون للصغار الذين أعطاهم الله لكم. إنّهم يراقبونكم، ولا يجب أن توجّه تصرفاتكم خطواتهم في الوجهة الخاطئة. كونوا مع زواركم مثلما تكونون مع أسركم كل يوم - فرحين، مراعين لمشاعرهم، ومهذبين. وبهذه الطريقة يكون الجميع معلّمين، وقدوةً في الأعمال الحسنة. فيشهدون بوجود شيءٍ ضروري أهم من التفكير فيما يأكلون

ويشربون ويرتدون» (CTBH 143).

## ٢١- متى وكيف تأكل

«ثلاث وجبات في اليوم بدون شيء بينها - ولو تفاحة - هي الحد الأقصى للإشباع. أمّا من يتمادون وينتهكون نوااميس الطبيعة فسيوقّع عليهم العقاب» (RH, No. 19, 1883).

«إذا شعرت بالحاجة إلى الأكل في الليل، فتناولوا شربة ماء بارد، وستشعرون في الصباح أنّكم في أفضل حال لعدم تماديكُم في الأكل» (4T 502).

«عندما نأوي إلى الراحة، يجب أن تكون المعدة قد انتهت من عملها، فتستمتع بالراحة، مثلها مثل باقي أعضاء الجسم. لا يجب الاستمرار في الهضم أثناء ساعات النوم ... لا بدّ أن تأخذ المعدة فترات منتظمة من العمل والراحة» (H to L 56).

«فَاحْتَرُّوا لِأَنْفُسِكُمْ لِيَلَّا تَنْقَلِ قُلُوبُكُمْ فِي حُمَارٍ وَسُكْرٍ وَهُمْ مُمُومِ الْحَيَاةِ، فَيُصَادِفَكُمُ ذَلِكَ الْيَوْمَ بَعَثَةً» (لوقا ٢١: ٣٤).

«قضى العرف بوضع الطعام على المائدة صنفاً بعد الآخر. فإذا لا يعرف الضيف الصنف التالي، قد يأكل ما يكفيه من صنف آخر لعله غير مناسب له. وعندما يقدم آخر صنف، يخاطر ويتخطى الحدود،



فيتناول من الحلوى المغرية، التي لا تجلب له إلا الضرر. أما لو وُضعت كل الأطعمة الواجب تناولها على المائدة من البداية، فسيتسنى للمرء اختيار أفضل شيء» (MH 306).

«كثيرون ممن اعتنقوا الإصلاح الصحي نبذوا كل ما هو مؤذٍ، ولكن هل يترتب على هؤلاء أن يفرطوا في الأكل كما يحلو لهم؟ فهم يجلسون حول المائدة، وبدلاً من التفكير في كمية الأكل التي سيتناولونها، يطلقون العنان للشهية ويسرفون في الأكل. فترهق المعدة بالعمل طوال اليوم فتضطرب وترزح تحت العبء الملقى عليها. كل الطعام الداخل إلى المعدة، والذي لا يستفيد منه البدن، هو عبءٌ على الطبيعة في عملها. فترهق باقي الأعضاء الحيوية بلا داع، وتُستدعى القوة العصبية للمخ إلى المعدة لمساعدة أجهزة الهضم على تنفيذ عملها والتخلص من كمية من الطعام لا تعود على الجهاز بفائدة» (2T). (362,363).

«يجب العناية بالمعدة جيداً ... فبعد أن تقوم بعملها بعد وجبة، لا ترحمها بمزيد من العمل قبل أن تتسنى لها فرصة للراحة، وقبل أن يتوفر بها إمدادٌ كافٍ من العصارة المعدية. يجب إعطاؤها خمس ساعاتٍ على الأقل بين الوجبات، ولتضعوا دائماً في أذهانكم أنكم لو جرّبتُم ستجدون أن وجبتين في اليوم أفضل من ثلاثٍ وجبات» (UT).

(August 30, 1896).

«لا يجب أبداً تناول وجبة ثانية ريثما يتاح للمعدة الوقت للراحة من تعب هضم الوجبة السابقة» (H to L 55).

## ٢٢- إعداد الطعام للسبت

«لا ينبغي أن نوفر للسبت إمداداً أوفر أو تنوعاً في الطعام أكثر من سائر الأيام. عوضاً عن ذلك، يجب أن يكون الطعام أبسط، والأكل أقل ليكون الذهن صافياً ونشطاً لاستيعاب الروحانيات. المعدة المتخمة تعني مخاً متخماً. وقد تُسمع أثنى الكلمات ولا تُلقي تقديراً لأنّ الذهن مشوّشٌ بسبب وجبة غير ملائمة. عن طريق الإفراط في الأكل يوم السبت يفعل الكثيرون أكثر مما يظنون ليحرموا أنفسهم من الاستفادة بفرصه المقدسة.

ينبغي تجنب الطهو يوم السبت، ولكن ليس من الضروري تناول الطعام بارداً. ففي الطقس البارد يجب إعادة تسخين الطعام المطبوخ في اليوم السابق، ولتكن الوجبات على بساطتها- سائغةً وجذابةً. ولاسيّما في العائلات التي بها أطفال، يحسن يوم السبت تقديم شيء من قبيل المتعة، لا تتناوله العائلة كل يوم» (MH 307,308).

## ٢٣- حينما تكون عادات الأكل حجرَ عثرة

«حينما حاولنا تقديم الإصلاح الصحي لإخوتنا وأخواتنا، وكلمناهم عن أهمية الأكل والشرب وعمل كل شيء لمجد الله، قال

الكثيرون بأفعالهم: «ليس من شأن أحدٍ أن آكل هذا أو ذاك. فمهما فعلنا سنتحمّل العواقب بأنفسنا». أصدقائي الأعزاء، أنتم تخطئون خطأً جسيماً. فأنتم لا تعانون وحدكم من جرّاء أفعالكم الخاطئة. فالمجتمع الذي تعيشون فيه يتحمّل عواقب أخطائكم، بدرجة كبيرة، مثلكم تماماً. فإذا عانيتم من إفراطكم في الأكل أو الشرب، تتأثّر نحن المحيطون بكم أو الذين نعاشرُكم بضعفاتكم. ويكون علينا أن نتألم بسبب سلوككم الخاطيء. فإذا كان لإفراطكم تأثيرٌ منقصرٌ لقدراتكم الذهنية أو الجسدية، نشعر بذلك عند معاشرتكم وتتأثّر به. وإذا كنتم مكتئبين، بدلاً من التحلّي بروح المرح، تُلقون بظلٍ على أمزجة جميع المحيطين بكم. وإذا كنّا نحن محزونين ومكتئبين وفي مشقّة، يمكنكم أنتم - إن كنتم في حالة صحية سليمة - إخراجنا بذهنكم الصافي وقول كلمة معرّية لنا. لكن إذا كانت أذهانكم متبلّدةً بسبب أسلوب معيشتكم الخاطيء، لدرجة أنكم لا تستطيعون إسداء النصح لنا، أفلا نلقى خسارة؟ ألا يؤثّر علينا حكمكم تأثيراً خطيراً؟ قد نكون على قدر جيد من الثقة بسداد رأينا، لكننا نريد الانتفاع بالمشيرين، لأن «الخلاص بكثرة المشيرين». نحن نرغب أن يكون تصرفنا ثابتاً على مبدأ أمام من نحب، ونرغب في طلب مشورتهم، وأن يستطيعوا تقديمها لنا بذهنٍ صافٍ. لكن كيف لنا أن نستفيد بحكمكم طالما أنّ قوّة مخكم العصبية أُرهِقت إلى أقصى حدّ، وأسُنزفت الحيوية من

المخ لتتولى العناية بالطعام غير الملائم الموضوع في بطونكم، أو حتى بكميات هائلة من الطعام الصحي؟ ما الذي يعيننا في حكم أشخاص كهؤلاء؟ إنهم ينظرون من خلال كتلة من الطعام غير المهضوم. من ثم يؤثر علينا أسلوب معيشتكم. ومن المستحيل أن تسلكوا في طريق خاطيء دون تعريض الآخرين للمعاناة» (2T 356,357).

«هل ينهض برق ورعد سيئاء هذه الكنيسة؟ هل ينهضانكم أيها الآباء والأمهات لبدء عمل الإصلاح في بيوتكم؟ ينبغي عليكم أن تكونوا معلمين لأولادكم، وأن ترشدوهم لينأوا بأنفسهم عن رذائل هذا الزمان ومفاسده. ولكن عوض هذا، يجتهد الكثيرون في سبيل الحصول على ما يعتقدون أنه شيء جيد للمأكل. أنتم تضعون على موائدكم زبدا وبيضا ولحما، وأولادكم يتناولون منها. إنهم يتغذون على الأشياء عينها التي تثير انفعالاتهم الحيوانية، ثم تآتون إلى الاجتماعات وتطلبون أن يبارك الله أولادكم ويخلصهم. إلى أي مدى ترتفع صلواتكم؟ لديكم عمل ينبغي تأديته أولا. وحينما تفعلون لأولادكم كل ما أوصاكم الله بفعله، حينئذ تستطيعون المطالبة بثقة بالمعونة الخاصة التي وعدكم الله بها.

يجب عليكم تحري الاعتدال في كل شيء. يجب أن تتحروه فيما تأكلون وفيما تشربون. ومع ذلك تقولون: «ليس من شأن أحد ما آكله

أو أشربيه أو أضعه على مائدتي». بالطبع هذا من شأن أحد، ما لم تأخذ أولادك وتغلق عليهم، أو تذهب إلى البراري حيث لا تكون عبئاً على الغير، وحيث لا يُفسد أولادك الجامحون الخبيثون المجتمع الذي يخالطونه» ( المرجع السابق، ص ٣٦١، ٣٦٢).

#### ٢٤- مبادئ للثبات عليها

«ليس معنى أننا ننبذ استعمال اللحوم والزبد والفتائر المحشوة والتوابل وشحم الخنزير وكل ما يهيج المعدة ويتلف الصحة، ليس معناه أننا لا نهتم كثيراً بما نأكله بل بالعكس ...

البعض لا يمكن إقناعهم بضرورة الأكل والشرب لمجد الله. إنَّ إشباعهم لشهوة الأكل يؤثر على جميع علاقاتهم في الحياة. يُرى هذا في عائلاتهم، في كنيستهم، في اجتماعات الصلاة، وفي سلوك أولادهم. وهذه كانت لعنة حياتهم. ولا يمكنك إفهامهم الحق الخاص بالأيام الأخيرة. لقد وفرَّ الله -من فضله- الإعالة والسعادة لجميع خلأئقه، ولولم تُنتهك شرائعُه، وسلك الجميع في انسجامٍ مع المشيئة الإلهية، لكنَّا اختبرنا الصحة والسلام والسعادة بدلاً من البؤس والشرِّ المتواصل» ( المرجع السابق، ص ٣٦٧، ٣٦٨).

«كل من يفارقون دربَ العادة المعتاد، وينادون بالإصلاح، سيُقاومون ويُحسَبون مجانين ومخبولين ومتطرفين. دعهم يسلكون

سبيلَ الثبات على المبدأ الذي لا سبيلَ عداه» ( المرجع السابق، ص ٣٧٧).

## ٢٥- الإصلاح الصحي في المدارس والمصحّات

«أبدى مَنْ هم في صميم العمل عدمَ اكرتاتٍ بهذا الموضوع الهام. إنَّ عدم الثبات على مبادئ الإصلاح الصحي هو دليلٌ صادقٌ على خُلُقهم وضعف قوَّتهم الروحية. هم ناقصون في تدقيقهم في اختبارهم المسيحي» ( المرجع السابق، ص ٤٨٧).

«نريد مصحّاتٍ تُشفى فيها الأسقامُ عن طريق ما توفّره الطبيعة بنفسها، ويتعلّم فيها الناس كيف يطببون أنفسهم من المرض، حيث يتعلّمون كيف يتناولون باعتدالٍ من الطعام الصحي، ويتلقنون الإرشادَ بترك جميع المخدرات والشاي والقهوة والخمر المعتّقة وشتى أصناف المنبّهات ولحوم الحيوانات المزيوحة» ( UT, December 4, 1896).

«نحن لا نبني المصحّات لتكون فنادق. اقبلوا في مصحاتنا فقط أولئك الراغبين في إطاعة المبادئ السليمة، مَنْ يقبلون الغذاء الذي نقدر أن نضعه أمامهم بضمير حيّ. إذا سمحنا للمرضى بالمشروبات المسكرة في غرفهم، أو قدّمنا لهم اللحوم، لما أمكننا تقديم العون اللازم الواجب لهم عند مجيئهم إلى مصحّاتنا. ليكن معلوماً أننا نستبعد

مثل هذه الأصناف من مصحاتنا ومطاعمنا الصحية عن مبدأ. ألا تتمنى أن نرى إخوتنا في الإنسانية متحررين من المرض والضعف، ومستمتعين بالصحة والعافية؟ إذاً فلنكن صادقين مع مبادئنا صدق الشمس في رائعة النهار» (95 7T).

«إذا وصف أي طبيب لكم أكل اللحوم، فلتقولوا: «لا، إنّ غذائي لا يتضمّن لحم الحيوانات الميتة. ليس اللحم ضرورياً لصحة وعافية الذهن والبدن. لولم يتوفر في عالم النباتات كلّ ما يلزمنا، لوجد عذر لتناول اللحم، لكنّ البهائم الآن مريضة جداً بدرجة تشكّل خطورة حقيقية، حتى صار أكل اللحم نجساً. لم تشكّل اللحوم جزءاً من الغذاء المقدّم للإنسان في البدء» (UT).

## ٢٦- شهادات مزورة

«تصليني من وقت لآخر أخبارٌ عن تصريحات يُزعم أنّ الأخت هوايت أدلت بها، لكنّها جديدةٌ عليّ تماماً ولا هدف منها سوى تضليل الناس عن آرائي وتعاليمي الحقيقية» (UT March 15, 1894).

«والآن أقول لكل من يرغبون الحقيقة: لا تصدقوا أيّ أنباء لم تثبت صحتها عمّا فعلته الأخت هوايت أو قائلته أو كتبه. وإذا رغبتم أن تعلموا بما أعلنه الله من خلالها، فعليكم بقراءة كتبها المنشورة. وإذا كانت هناك أمور ذات أهمية لم تكتب عنها، فلا تتلهفوا إلى

تلقف الإشاعات عما قالته، ولا ترددها» (5T 696).

## ٢٧- تحركات حذرة

«أما بخصوص اللبن والسكر، فأعرف أشخاصاً أصابهم الذعر من الإصلاح الصحي وقالوا إنهم لن تربطهم به صلة؛ لأنه تحدت ضد استعمال هذين الشئيين بحرية. لكن يجب توخي الحذر الشديد عند إجراء تغييرات، ولا بد أن نتحرك باحتراس وحكمة. إن مرادنا هو أن نسلك السبيل الذي يُعجب العقلاء من رجال البلاد ونسائها. فكميات اللبن والسكر الكبيرة التي تؤكل معاً ضارة، إذ أنها تضيف للجهاز ملوثاتٍ فالحيوانات التي تُستجلب منها الألبان ليست دائماً صحيحة، وقد تكون مريضة. ولعلّ البقرة تبدو على ما يرام في الصباح، ثم تموت قبل حلول العشاء. إذاً فهي كانت مريضة في الصباح، وكان لبنها مصاباً بالمرض، لكنكم لم تعلموا. إنّ الخليقة الحيوانية مريضة، واللحوم مريضة. لو كان بمقدورنا أن نعلم أنّ الحيوانات في تمام الصحة، لكننا نصحتُ الناس بأكل اللحوم قبل التهام كميات كبيرة من اللبن والسكر. فاللحوم لا تسبب الضرر الذي يسببه اللبن والسكر. فالسكر يعوق الجهاز، ويعرقل عمل آلة الحياة» (2T 368,369).

«في رحلاتي المتكررة عبر القارة لا أرتاد المطاعم أو سيارات الطعام أو الفنادق، لمجرد أنني لا أقدر أن آكل ما يقدم هناك. فالأطباق متبلة



بالمح والفلفل الزائدين، مما يخلق عطشاً يكاد لا يطاق ... هذه تهيج  
 وتُلهب غشاء المعدة الرقيق ... وهكذا الأطعمة المقدمة على الموائد  
 الأنيقة، والتي تُعطى للأطفال إذ يسبب تأثيرها العصبية ويخلق عطشاً  
 لا ترويه المياه ... يجب إعداد الطعام بأبسط أسلوب ممكن، فيكون  
 خالياً من البهارات وحتى من كميات الملح الزائدة» (RH, No. 44, 1883).

«في بادئ الأمر تهيج التوابل الغشاء الرقيق للمعدة، ولكن في  
 النهاية تتلف الحساسية الطبيعية للغشاء. فيسخن الدم وتثور  
 النزعات الحيوانية، بينما تضعف القوى الأخلاقية والذهنية، وتصير  
 مطيعة للأهواء الدنيا» (CTBH 47).

«لا يستطيع الأشخاص، الذين أسرفوا في التهام اللحم وصلصة  
 مرق اللحم المتبلّة وأصناف الكعك والمرّبات الدسمة، الاستمتاع  
 بوجبة بسيطة صحية مغذية. لقد فسد تذوّقهم إلى حدّ ذهبت معه  
 شهيتهم لوجبة صحية من الفاكهة والخبز العادي والخضراوات.  
 وليس لهم أن يتوقعوا الاستمتاع في الأول بطعامٍ شديد الاختلاف عمّا  
 اعتادوا على التهامه. فإذا لم يستسيغوا في البداية الطعام البسيط،  
 فعليهم بالصوم حتى يقدرُوا. وسيثبت لهم أنّ هذا الصوم أفيد من  
 الدواء، لأنّ المعدة المرهقة بسبب سوء الاستعمال ستجد الراحة التي  
 طالما احتاجتها، والجوع الحقيقي لا يحتاج إلّا لوجبة بسيطة

لإشباعه. والمعدة سيلزمها بعض الوقت للتماثل للشفاء من سوء الاستعمال الذي لاقته، ولاستعادة متانتها الطبيعية. لكن المثابرة على إنكار الذات في مسألة المشرب والمأكّل سرعان ما ستجعل الطعام الصحي البسيط سائغاً، وسرعان ما يُؤكّل بشبع أكثر مما يشعر به الذوّاقَة عند تناول أطايبه الدسمة» (FF 130,131).

«الطعام الجاف الذي يستلزم المضغ أفضل بكثير من العصائد. تعودُ المستحضرات الغذائية الصحية بالبركة في هذا الصدد ... إنّ الخضراواتِ الجيدةَ المُعدَّةَ بطريقة صحيحة، لمن يمكنهم استعمالها، أحسنُ من الدشيش والعصيدة. والفاكهة المستعملة مع الخبز المكمّل الخبز البائت يومين أو ثلاثة (وهو أصحّ من الخبز الطازج)، الممضوغة ببطء وتدقيق، توفر كل ما يحتاج إليه الجهان» (UT, January 11, 1897).

«لا ينبغي إدخال الطعام الساخن جداً إلى المعدة. من المعتاد تناول الحساء والمهلبية ومثلها من ألوان الطعام ساخنةً أكثر من اللازم، فتصاب المعدة بالوهن نتيجة لذلك. اتركوها تبردُ جزئياً قبل تناولها» (RH No. 31, 1884).

## ٢٨- وجهات نظر خاطئة

«أظهر لي أنّ الكثيرين يتبنون وجهة نظر خاطئة حول الإصلاح الصحي ويتناولون وجبةً فقيرةً في العناصر الغذائية. فهم يقيمون

أودهم بنوعياتٍ رخيصةٍ وسيئةٍ من الطعام، المُعدّ بدون عنايةٍ أو مراعاةٍ لتغذية الجهاز. مهمٌ أن يُعدّ الطعام بعناية، وأن تستلذّ به الشهية غير المنحرفة. ليس معنى أننا ننبذ - عن مبدأ - استعمال اللحوم والزبد والفتائر المحشوة والتوابل وشحم الخنزير وكل ما يهيج المعدة ويتلف الصحة، ليس معناه أننا لا نهتم كثيراً بما نأكله بل بالعكس» (2T 367).

«ينبغي تعليم الناس في كل مكان كيف يطبخون بدون اللبن والبيض بقدر الإمكان، ومع ذلك يجعلون طعامهم صحياً وسائغاً» (RH, October, 1905).

«سيُحضِرُ الرب شعبه إلى موضعٍ لا يمسون أو يذوقون عنده لحوم الحيوانات المذبوحة. على الأطباء الملمين بالحقّ الخاص بهذا الزمان أن لا يصفوا مثل هذه الأشياء. فلا أمان في أكل لحوم الحيوانات الميتة، وعن قريب سيُسْتَبْعَد لبن الأبقار أيضاً من غذاء شعب الله الحافظ وصاياها. عن قريب لن يكون استعمال أي شيء من مصدر حيواني مأموناً... أعود فأشير إلى مسألة النظام الغذائي. لا نستطيع الآن أن نجازف ونفعل ما كنا نفعله في الماضي بخصوص أكل اللحوم. لطالما كان هذا لعنةً على عشيرة بني الإنسان، لكن أمراض الحيوانات في زيادة مطردة نتيجة للعنة التي نطق بها الله على قطعان الحقول

من جرّاء تعدّي الإنسان وخطيته، وسلامتنا الآن تقوم على ترك اللحوم وشأنها. قد شاعت الآن الأمراض المتفاقمة وأسوأ شيء يمكن للأطباء المستنيرين عمله هو نصح المرضى بأكل اللحم» (UT, July 26, 1898).

«أمدّ الله الإنسان بوسيلة غنية لإشباع شهّيته الطبيعيّة، إذ بسط أمامه - في منتجات الأرض - تنوعاً وفيراً من الغذاء السائغ للمذاق والمغذي للجهاز. يقول أبونا السماوي الكريم عن هذا الطعام: «كلوا منه بحرية». فيمكن أن نستمتع بالفاكهة والخضروات والحبوب بدون الإساءة إلى نواemis كياننا. هذه الأصناف، إذا أُعدّت بأسلوبٍ طبيعي وبسيط، تغدّي الجسم وتصون نشاطه الطبيعي بدون الاستعانة باللحوم» (3T 50).

«ليس كل من يجاهرون بإيمانهم بالإصلاح الغذائي هم حقاً مُصلِحون. فبالنسبة لأشخاص كثيرين يقوم الإصلاح على مجرد التخلّي عن بعض الأطعمة الصحية. إنهم لا يفهمون بوضوح مبادئ الصحة، وموائدهم، التي ما تزال مُحمّلة بالأطاييب المؤذية، بعيدة تماماً عن أن تكون قدوة للتعفف والاعتدال المسيحي» (MH 318).

## الشرب

### ٢٩- الصلة بين الأكل والشرب

«للأكل والشرب واللبس صلة مباشرة بتقدمنا الروحي» (YI, May)

(31, 1894).

«بسبب التمادي في سلوكٍ خاطيءٍ في المأكل والمشرب يتلف آلاف مؤلفة من الناس صحتهم، وليست صحتهم فقط، بل تفسد أخلاقهم أيضاً لأنّ دماً مريضاً يسري في عروقهم» (UT, August 30, 1890).

«لا يجب تسهيل بلع الطعام بتجرع المشروبات أثناء الوجبات ... فكلما زادت السوائل المتناولة مع الوجبات، صعب هضم الطعام، لأنّه يجب امتصاص السائل أولاً ... يرتكب الكثيرون خطأ عند شرب الماء المثلج مع الوجبات، فتجرع الماء مع الأكل يقلل إفراز الغدد اللعابية، وكلما زادت برودة الماء ازداد تضرر المعدة. هذا لأنّ شرب الماء المثلج أو الليمونادة المثلجة مع الأكل يوقف الهضم حتى يولّد الجهاز دفناً كافياً للمعدة لمساعدتها على استكمال عملها مرّة أخرى ...

والمشروبات الساخنة مُضعفة، علاوةً على أنّ مَنْ يتمادون في تعاطيها يصيرون عبيداً للعادة ... لكن إذا لزم شيء لربي الظمّ فكلّ ما تحتاجه الطبيعة هو تناول القليل من الماء الصافي قبل أو بعد الوجبة

بقليل. لا تتعاطوا الشاي أو القهوة أو البيرة أو الخمر أو أي مشروب روحي. الماء هو أفضل سائل ممكن لتنقية الأنسجة» (RH, No. 31, 1884).

### ٣٠- المشروبات الكحولية

«لا يجب أن يُعرّض أي شخص وِث رغبة جامحة للمنبهات غير الطبيعية نفسه لرؤية الخمر أو البيرة أو شراب التفاح، أو يحتفظ به في متناولته؛ لأنّ هذا يجعل الإغراء دائماً أمامه. لا يتورع الكثيرون عن شراء شراب التفاح الحلو (سايدر) لاعتبارهم أنه غير ضار. لكنه لا يبقى حلوّاً إلا إلى حين، ثم يدبُّ فيه التخمر. والمذاق الحاد الذي يطرأ عليه يجعله مقبولاً أكثر وأكثر لحاسة الذوق عند الكثيرين، وينفر شاربه من الاعتراف بأنّه اختمر.

يعرّض استعمال شراب التفاح العادي الصحة للخطر حتى بسبب طريقة إنتاجه المعتادة. فإذا أمكن للناس رؤية ما يُظهره المجهر في شراب التفاح الذي يشترونه، لأقدم على شربه قليلون» (MH 331,332).

«يشق عليّ - في ضوء شريعة الله - أن أفهم كيف يقدر المسيحيون بضمير حيّ على الاشتغال في زراعة حشيشة الدينار أو تصنيع الخمر أو السايدر لتوزيعها على الأسواق. يمكن استعمال كل هذه الأصناف

استعمالاً حميداً فتكون سبب بركة، أو تُستعمل استعمالاً خبيثاً فتكون سبب تجربة ولعنة. يمكن تعليب شراب التفاح والنبيد وهما طازجان والاحتفاظ بحلاوتهما مدة طويلة، وإذا استعملتا في حالة غير مختمرة فلن يخلعا العقل عن عرشه. لكن في الكثير من الأوقات لا يتحقق منتج شراب التفاح (سايدر) من حالة الفاكهة المستعملة، فيستخرجون عصارة التفاح العطن. إن أولئك الذين لا يفكرون في استعمال التفاح السام العطن بأي طريقة أخرى، يشربون السايدر المصنوع منه ويسمونه ترفاً، لكن المجهري يظهر أن هذا المشروب غير صالح للاستعمال حتى وهو خارج لتوه من المعصرة. وإذا تعرض للغلي، وروعي التخلص من الملوثات، يكون أقل خبيثاً ...

البعض ليسوا سكارى حقاً، لكنهم دائماً تحت تأثير شراب التفاح أو النبيد المختمر. إنهم محمومون وغير متزني العقل. ومع أنهم لا يهدون هذياناً، لكن حالتهم ليست أقل سوءاً، لأن كل قوى العقل الراقية قد فسدت. ينتج عن استعمال شراب التفاح الحامض ميل إلى الإصابة بأمراض مثل الاستسقاء وعلل الكبد وورشة الأعصاب وتوقف ضخ الدم إلى الدماغ. وباستعماله يجلب الكثيرون على أنفسهم أمراضاً مزمنة. ويموت البعض بالسل أو تأخذهم السكتة لهذا السبب وحده. في حين يعاني البعض من سوء الهضم. يصيب الموت كل

الوظائف الحيوية ويخبرهم الأطباء بأنهم يعانون من عِللٍ كبديةٍ،  
بينما لو حطّموا برميل عصير التفاح واستبدلوه بما هو مفيد،  
لاستعادت قوى حياتهم المرهقة نشاطها وطاققتها» (5T 356,357).

### ٣١- مناشدة للمؤمنين

«ليسلك كلّ من يعترفون بإيمانهم بالحق الخاص بهذا الزمان  
وبأنّهم مصلحون، ليسلكوا وفق إيمانهم. إذا كان اسمُ أحدٍ في سجل  
الكنيسة وكان من صنّاع الخمر أو السايذر، فيجب الكفاح معه  
بأمانة، وإذا استمر في مزاولته مهنته، فلا بد من إخضاعه لتوبيخ  
الكنيسة. وأولئك الذين لا يعدلون عن مزاولته هذا العمل لا يستحقّون  
مكاناً أو اسماً وسط شعب الله» (نفس المرجع السابق، ص ٣٥٩).

«فادي العالم الأعلم بحال المجتمع في آخر الأيام، يقدّم الأكل  
والشرب على أنّهما الخطايا التي تدين هذا الدهر. فيخبرنا أنّه كما  
كانت أيام نوح، كذلك يكون أيضاً مجيء ابن الإنسان: «يَأْكُلُونَ  
وَيَشْرَبُونَ وَيَتَرَوَّجُونَ وَيُرَوَّجُونَ، إِلَى الْيَوْمِ الَّذِي دَخَلَ فِيهِ نُوحُ الْفُلْكَ،  
وَلَمْ يَعْلَمُوا حَتَّى جَاءَ الطُّوفَانُ وَأَخَذَ الْجَمِيعَ». ستسود أوضاعٌ مماثلة  
لهذه في الأيام الأخيرة، ومن يؤمنون بهذه الإنذارات سيتوخّون أشدّ  
الحد من اتخاذ أيّ مسلك يوقعهم تحت الدينونة» (نفس المرجع  
السابق، ص ٣٦١).



## استعمال العقاقير

٣٢- هل العقاقير تشفي؟

«قودوهم بعيداً عن التداوي بالعقاقير، وعلموهم ودرّبوهم على أنّ العقاقير تقتل أكثر مما تشفي. تُعرض عليّ هذه المسألة مراراً كثيرةً حتى أنّي لا أستطيع السكوت عن هذا الموضوع، فاستعمال العقاقير السامة يزداد بين شعبنا زيادة مطّردة. النور الذي أعطاني إياه الرب هو أن نؤسس معاهدًا للتخلص من العقاقير ونستعمل وسائل الله، وأن نقدّم الإرشادَ يوميّاً عن هذا الموضوع. لكنّ طرق الله وإرشاداته لم تلقَ اهتماماً، لذلك لم يتحقق ولو واحد على عشرين من الخير المنشود لو كان الأطباء المسيحيون اهتموا بتحذيرات الله العلي ومثورته»  
(UT, January 8, 1892).

«أظهر لي أنّ حالات الموت التي تسبّب فيها تعاطي العقاقير تزيد على جميع المسببات الأخرى مجتمعة...»

قد جلب الزئبق وكلوريد الزئبق (كان يستخدم لتطهير المعدة) والكينين قدرًا من التعاسة، لن يُكشفَ مداها الحقيقي إلاّ يوم الرب. فالمستحضرات الطبية المكونة من الزئبق أو كلوريد الزئبق التي تدخل الجسم، تحتفظ بقوّتها السامة طالما وُجِدَت ذرّة منها داخل الجهاز.

لقد قضت هذه المستحضرات السامة على الملايين، وخلفت وراءها ضحايا يعانون على الأرض من حياة تعيسة. وكان من الأفضل للجميع لو ابتعدوا عن هذه المركبات الخطرة...

كلُّ مستحضر سامٍّ في عالم النباتات والمعادن يترك أثراً خبيثاً - لدى إدخاله الجسم- على الكبد والرئتين ويُفسد النظام العام» (FF 133,139,140).

«... يجب ترك التداوي بالعقاقير إلى الأبد، لأنّه زيادة على أنها لا تشفي من أي مرض، فهي تُضعِف الجهاز وتجعله أكثر عرضة للمرض» (5T 311).

«يموت من استعمال العقاقير عددٌ أكبر من كلِّ الذين قد يموتون من المرض لو أنه سُمِح للطبيعة بتأدية عملها» (H to L 61).

«يُتلفُ الدواء آلة الطبيعة الرقيقة، ويهدم البنية الجسمية. إنّه يقتل ولا يشفي ...

العقاقير المعطاة للتخدير، مهما كانت، تتلف الجهاز العصبي» (نفس المرجع السابق، ص ٥٧).

«يبدو على المرضى الذين يتعاطون العقاقير نوعٌ من التحسّن. فبالنسبة للبعض يوجد مخزون كافٍ من قوة الحياة ليستمدوا منه

القدرة على طرد السمّ من الجهان، فيبرأ المرضى بعد فترة من الراحة. لكن لا يجب إرجاع الفضل إلى العقاقير المأخوذة، لأنّها تعطل الطبيعة عن بذل جهودها. إنّما الفضل -كلّ الفضل- يعود إلى قوى الطبيعة الجديدة للطاقة» (نفس المرجع السابق، ص ٥٠).

### ٣٣- كيف يتفاعل الجسم مع العقاقير؟

«بدلاً من التخلّص من المادة السامة في الجهان، يتعاطى الكثيرون سمّاً أشدّ للتخلّص من السمّ الموجود في الجهاز بالفعل» (نفس المرجع السابق، ص ٦٤).

«لا تشفى العقاقير المرض أبداً، وإنّما تغيّر شكله وموضعه ... حينما يتمّ إدخال العقاقير إلى الجهان، يبدو إلى حين أنّها تؤثر تأثيراً نافعاً، وقد يحدث تغيير لكنّ المرض لا يشفى. فلا بد أن يُظهر نفسه في شكل آخر... وقد يختفي المرض الذي أُخذ الدواء من أجله، ثمّ لا يلبث أن يظهر في شكل مرضٍ جلديٍّ أو قروحٍ أو ألمٍ وسقمٍ في المفاصل، وأحياناً في أشكالٍ أخطرٍ وأشدّ فتكاً... تواصل الطبيعة صراعها ويعاني المريض من عللٍ مختلفة، حتى يحدث انهيارٌ مفاجئٌ في محاولاتها، يكون من نتيجته الموت» (نفس المرجع السابق، ص ٦٠).

«كلّ عقارٍ إضافيٍّ يُعطى للمريض ... يزيد الحالة تعقيداً، ويجعل شفاء المريض ميئوساً منه. إنّ الشرّ الذي يبدأ بسيطاً وتنهض

الطبيعة نفسها للتغلب عليه - إن هي تُركت وشأنها - بمعونة  
بركات السماء، يتضاعفَ عشرَ مراتٍ بإدخال العقاقير السامة إلى  
الجهان، التي تُحدثُ من نفسها أمراضاً مدمّرةً، فثُرغِمَ قوى الحياة  
الباقية على اتخاذ إجراء فوق المعتاد وشنّ الحرب على الدخيل  
العقاري» (نفس المرجع السابق، ص ٥٧).

«تُقدّم كثيراً السموم الفتاكة، التي تعرقل كل جهود الطبيعة الودية  
للتعافي من سوء الاستعمال الذي عاناه الجهان» (نفس المرجع  
السابق، ص ٤٩).

### ٣٤- الأطفال والعقاقير

«لا يخطيء الآباء في حقّ أنفسهم فقط عند بلعهم العقاقير السامة،  
بل في حقّ أولادهم. فإنّ حالة الدم الفاسدة والسمّ المنتشر في شتى  
أجزاء الجهاز والبنية الجسمية المتضععة والأمراض المختلفة،  
الناجمة من العقاقير السامة، تنتقل إلى ذريتهم، وتورثهم تركة تعيسة،  
تُعتبر سبباً كبيراً آخر في انحلال الجنس البشري» (نفس المرجع  
السابق، ص ٥٠).

«الأدوية السامة، أو ما يُدعى أحياناً العقاقير المهدئة ... تُصب في  
حلق الطفل المساء إليه ... فإذا تعافى، يكون عليه تحمّل الكثير أو  
القليل من آثار ذلك العقار السامّ، فيكون عُرضة للتشنجات وأمراض

القلب والاستسقاء المخّي أو السل. بعض الأطفال غير أقوياء بما يكفي لتحمل ولو نزرًا قليلاً، من العقاقير السامة، وإنّ تستجمع الطبيعة قواها لملاقاة الدخيل، تُرهِق القوى الحيوية للطفل الغضّ بدرجة كبيرة، ويكون الموت خاتمة المشهد» (نفس المرجع السابق، ص ٧٠).

«يوجد ميل لدى كثير من الآباء لمعالجة الأطفال دوماً بالأدوية، ولديهم دائماً مخزون منها. وإذا حدث أيّ انحراف طفيف في الصحة، سببه الإفراط في الأكل أو الإرهاق، يصبّون الدواء في حلقهم، وإذا لم يكفهم هذا يرسلون في طلب الطبيب ... وبعد موت الطفل بسبب العقاقير، يُعزّي الأبوان أنفسهما بأنّهما فعلا كل ما بوسعهما من أجل أولادهما، ويتعجبان من موتهم رغم كلّ ما فعلاه لإنقاذهم ... ينبغي أن يُكتب على شواهد قبور أولئك الأطفال: «ماتوا بسبب التداوي بالعقاقير» (UT).

### ٣٥- تقديم العقاقير الطبية للآخرين

«إنّ التشكيكة اللانهائية من الأدوية في الأسواق والإعلانات العديدة عن العقاقير والخلطات الجديدة، التي تصنّع -على حدّ قولهم- معجزات الشفاء، تقتلُ مئةً في حين تفيّدُ واحداً ... ومع ذلك يسترسلون في تعاطيها ويزدادون ضعفاً، حتى يموتوا. والبعضُ

يتعاطون الدواء طيلة الوقت. ليأخذوا هذه الخلطات المؤذية والسُموم القاتلة بأنواعها على مسؤولية أنفسهم. لا يجب لخدامِ الله أن يقدموا أدويةً هم عالمين بأنّها ستخلّف وراءها آثاراً ضارةً بالجهاز، حتى وإن خففت من حدّةِ آلامِ الحاضر. كلُّ مستحضرٍ سامٍّ في عالم النباتات والمعادن يتركُ أثراً خبيثاً - لدى إدخاله الجسم - على الكبد والرئتين ويُفسد النظام العام» (FF 139,140).

«يستعجل المرضى للبرء، وأصدقاء المرضى يتحرّقون شوقاً لذلك. فيتعاطون الأدوية، ثمّ إذا لم يشعروا بتأثيرها القويّ على جهازهم، التي يظنّون، بسبب أفكارهم الخاطئة، أنّهم يجب أن يشعروا بها، يفرغ صبرهم ويتحوّلون إلى طبيبٍ آخر. وهذا التحوّل كثيراً ما يزيد الشرّ. فهم يجتازون دورة علاجية لا تقل في خطورتها عن الأولى، بل تزيد، لأنّ العلاجيّن لا يتواءمان، فيتسمم الجسم أكثر» (H to L 62).

### ٣٦- الله مصدر العون

«إنّه عناءٌ بلا طائل أن تُعلّم الناس الذهاب إلى الله ليشفي ضعفاتهم ما لم يتعلّموا أيضاً أن يطرحوا جانباً كلّ ممارسة خاطئة» (UT, August 25, 1897).

«لم يتمّ تحديد استعمال العقاقير في ترتيب الرب، لكنّه أعطى نوراً خاصاً بصدد شرائعنا الصحية، مرشداً شعبه إلى ممارسة مبادئ

النظافة الصحية وتلقيها للجاهلين بطريقة العيش وفق مبادئ طاهرة، ممارسين الأشياء التي تصون الجسد في حالة صحيحة.

على الإنسان أن يتعاون مع الله، موظفاً كل قوة بحسب قدرته المعطاة من الله. فلا يجب أن يُهمل فيما يختص بالممارسات الصحيحة في الأكل والشرب، بل وفي كل ما يختص بعادات الحياة. يقصد الله أن يتصرف وكيله البشري بتعقل ومسؤولية في كل أمر. ومع أن النور الساطع على هذا الأمر قد أشرق على طريق شعبنا منذ ثلاثين عاماً (أي عام ١٨٦٣م)، تجد الكثيرين منهم متأخرين عن النور جداً. كنأسنا تجهل مبادئ النظافة الصحية وممارساتها. من واجبنا أن نعلم كيف نحافظ على طهارة أذهاننا وصحة أجسامنا. لكن مع أننا أخطأنا، نستطيع أن نأتي إلى المسيح تائبين فنجد الغفران. لا يسعنا إهمال أي شعاع من النور أعطاه الله. إن من يتباطأ في ممارسة الأشياء التي تستلزم اجتهاداً يرتكب خطية. على الوكيل البشري أن يتعاون مع الله ويُقمع تلك الانفعالات التي يجب إخضاعها. ولكي يفعل هذا يجب أن لا يعرف الكلل في صلواته لله، ليحصل دوماً على النعمة للسيطرة على روحه ومزاجه وتصرفاته. ومن خلال نعمة المسيح المنوحة يتمكن من الغلبة. الغلبة تعني أكثر مما يظن الكثيرون» (ST).

«يتوقع الكثيرون أن يحفظهم الله من المرض لمجرد أنّهم طلبوا منه ذلك. لكنّ الله لا يقيم وزناً لصلواتهم، لأنّ إيمانهم لم يكتمل بالأعمال. إن الله لا يجري معجزة ليقى من الأمراض أولئك الذين لا يهتمون بأنفسهم، وإنّما ينتهكون قوانين الصحة باستمرار ولا يبذلون أيّ جهد للوقاية من المرض. حينما نضج كل ما في مقدورنا للحصول على الصحة، حينئذٍ نقدر أن نتوقع حلول النتائج المباركة، ثمّ نقدر أن نطلب إلى الله بإيمان أن يبارك مجهوداتنا المبذولة في سبيل الحفاظ على صحتنا. وحينئذٍ يستجيب طلبتنا، طالما أن اسمه سيتمجد بذلك. لكن ليفهم الكل أن لديهم عمل يجب تأديته، وأن الله لن يجري معجزة ليحفظ صحة الأشخاص الذين يسلكون سبيلاً يعرضهم حتماً للمرض، بعدم مراعاتهم قوانين الصحة وإهمالها» (H to L 64).

### ٣٧- رسالة إلى الأطباء

«حينما يفهم الأطباء علم وظائف الأعضاء بمعناه الحقيقي، سيقبل كثيراً استعمالهم للعقاقير، وأخيراً سيكفون عن استعمالها تماماً. الطبيب الذي يعتمد على العقاقير الطبية في ممارسته للطب إنّما يُظهر عدم فهمه لآلة الرقيقة التي يتكون منها الكائن البشري» (UT)

(October 12, 1896).

«أظهر لي أنّ حالات الموت التي تسبب فيها تعاطي العقاقير تزيد



على جميع المسببات الأخرى مجتمعة. لو كان في البلاد طبيب واحد عوض آلاف، لحال ذلك دون تزايد عدد الوفيات بهذا القدر الهائل. أنزل كثرة الأطباء وكثرة الأدوية اللعنة بسكان الأرض، وحملت آلافاً وربواتٍ إلى القبر قبل الأوان» (FF 133).

«يقول عدد الأطباء الذين يحبون الله ويتقونه بالمقارنة بغير المؤمنين منهم أو من لا دين لهم، ويجب ارتياد عيادات هؤلاء بدلاً من الفئة الأخيرة. بل ويجدر بنا أن لا نثق بالطبيب غير التقي، فالباب المؤدي إلى الإغراء مفتوح أمامه، وسيقترح عليه شيطان مكر أفكاراً وأعمالاً دنيئة، ومعلوم أن قوة النعمة الإلهية فقط هي التي تقمع الرغبة الجامحة وتسألح الإنسان ضد الخطية. لا يفتقر الفاسدون في أذهانهم إلى الفرص السانحة لإفساد الأذهان البريئة. ولكن كيف سيظهر الطبيب الفاسق في يوم الله؟ فبينما هو يدعي أنه يعتني بالمرضى، يفشي أسراراً مقدسة. لقد أفسد نفس وجسد مخلوقات الله، ووضع أرجلهم على الطريق المؤدي إلى الهلاك. ما أرهب أن نستأمن رجلاً نجساً على أحبائنا، قد يسمم الأخلاق ويتلف النفس! ما أشد وجود الطبيب الأتيم بجوار سرير المريض المحتضراً» (5T 445).

«يمكن عمل خير كثير بتنوير جميع الذين يمكننا الوصول إليهم، على قدر إمكانياتنا، ليس فقط بشأن علاج المرضى، بل أيضاً

بخصوص الوقاية من المرض والمعاناة. وإن الطبيب الذي يسعى إلى تنوير مرضاه بشأن طبيعة ومسببات أسقامهم، قد يكون عمله شاقاً، لكن إذا كان مصلحاً واعياً فسيتحدث بوضوح عن الآثار المدمرة للإفراط في الأكل والشرب واللبس وعن إرهاق القوى الحيوية الذي أفضى بمرضاه إلى هذه الحالة. ولن يزيد الشرّ بتقديم العقاقير لهم حتى تكفّ الطبيعة المنهكة عن الصراع، بل يعلم المرضى كيف يكونون عاداتٍ صحيحةً ويساعدون الطبيعة في عملها الإصلاحي باستعمال أدويتها الخاصة بحكمة» (CTBH 121).

«الكثيرون من الأطباء في عالمنا لا فائدة منهم للأسرة البشرية. لقد أعلوا شأن العلم، ولكن لو تمّ التخلّص من كل قنينة من كل هيئة مثل هذه، لقلّ عدد المعاقين في العالم اليوم. ما كان يجب إدخال العقاقير الطبية إلى معاهدنا البتة. وما كان الأمر يستدعي هذا، ولهذا السبب يريدنا الرب أن نؤسس معهداً يستطيع أن يدخله، ويعلن عن نعمته وقدرته. إنه القائل: «أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ».

أمّا المنهج السليم لشفاء المرضى فيقوم على إخبارهم عن الأعشاب التي تُزرع لفائدة الإنسان. وهي مستحضرات بسيطة أطلق عليها العلماء تسمياتٍ ضخمةً، لكن التعليم الحقيقي سيقودنا إلى تعليم المرضى أن لا يرسلوا في طلب الطبيب بعد الآن، مثلما لا يجب أن

يرسلوا في طلب المحامي للعلاج. فهم بأنفسهم قادرون على تقديم الأعشاب البسيطة إذا لزم الأمر. إن تلقين الأسرة البشرية أن الطبيب وحده هو الذي يعرف جميع أمراض الأطفال والكبار من جميع الأعمار، هو تعليم خاطيء، وكلما أسرعنا كشعب بتمسكنا بمبادئ الإصلاح الصحي، عظمت البركة التي ستحلّ على من سيؤدون عملاً طبياً حقيقياً. لا يزال هناك عمل واجب تأديته في مجال معالجة المرضى بالماء، وتعليمهم أن يستغلوا ضوء الشمس والتدريبات الرياضية أفضل استغلال. وبهذا نكون - وبكل بساطة - علمنا الناس أن يحافظوا على صحتهم ويتجنبوا الأمراض. هذا هو العمل المطلوب من مصحّاتنا تأديته. هذا هو العلم الحقيقي» (UT August 26, 1898).

«وَمَرِضَ آسَا فِي السَّنَةِ الثَّاسِعَةِ وَالثَّلَاثِينَ مِنْ مُلْكِهِ فِي رَجُلَيْهِ حَتَّى اشْتَدَّ مَرَضُهُ، وَفِي مَرَضِهِ أَيْضًا لَمْ يَطْلُبِ الرَّبُّ بَلِ الْأَطِبَّاءِ» (٢ أخبار أيام ١٦: ١٢).

«هَكَذَا قَالَ الرَّبُّ: مَلْعُونُ الرَّجُلُ الَّذِي يَتَّكِلُ عَلَى الْإِنْسَانِ، وَيَجْعَلُ الْبَشَرَ ذِرَاعَهُ، وَعَنِ الرَّبِّ يَحِيدُ قَلْبُهُ ... مُبَارَكُ الرَّجُلِ الَّذِي يَتَّكِلُ عَلَى الرَّبِّ، وَكَانَ الرَّبُّ مُتَّكِلَهُ» (إرميا ١٧: ٧،٥).

### ٣٨- تدريب النساء على الطب

«لا يتفق مع التعليمات المقدمة في سيناء أن يقوم الأطباء الرجال

بعمل القابلات [المولّدات]. يتحدث الكتاب المقدس عن اعتناء النساء بالنساء وقت الوضع، وهكذا يجب أن يكون. يجب تعليم وتدريب النساء على مزاولة مهنة التوليد بمهارة فيكُن طبيبات لبنات جنسهن. هذه هي خطة الرب. دعونا ندرب السيدات على البراعة في معالجة أمراض بنات جنسهن. من الواجب أن تكون لدينا مدرسة لتعليم النساء على يد نساء طبيبات، أن يعالجن أمراض النساء أفضل علاج. ينبغي أن يتبوأ العمل الطبي بيننا كشعب، أعلى مقام له» (9T 176).

«دعونا نؤيد براعة النساء في معالجة أمراض بنات جنسهن. كان المسيح أعظم طبيب وطأ هذه الأرض الملعونة بالخطية، وهو الذي يريد من شعبه أن يتقدموا إليه طلباً لقوة الشفاء. وهو الذي سيعمدهم بالروح القدس ويؤهلهم لخدمة تجعلهم بركة في إعادة الصحة الروحية والجسدية لمن يحتاجون إلى الشفاء» (GCB June 4, 1909).

### ٣٩- عملنا

«أَمْرِيضُ أَحَدٌ بَيْنَكُمْ؟ فَلْيَدْعُ شَيْوَحَ الْكَنِيسَةِ فَيُصَلُّوا عَلَيْهِ وَيَدْهَهُوهُ بِرَبِّتِ بِاسْمِ الرَّبِّ» (يعقوب ٥: ١٤).

«بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ، وَلَا تَنْسِي كُلَّ حَسَنَاتِهِ. الَّذِي يَغْفِرُ جَمِيعَ دُنُوبِكَ. الَّذِي يَشْفِي كُلَّ أَمْرَاضِكَ» (مزمو ١٠٣: ٢، ٣).

«ثُمَّ دَعَا تِلَامِيذَهُ الْاِثْنَيْ عَشَرَ وَأَعْطَاهُمْ سُلْطَانًا عَلَى أَرْوَاحِ نَجِسَةٍ حَتَّى يُخْرِجُوهَا، وَيَشْفُوا كُلَّ مَرَضٍ وَكُلَّ ضَعْفٍ» (متى ١٠: ١).

«هذا هو عملنا. يجب أن تخرج الجماعات الصغيرة إلى العمل الذي كلف المسيح تلاميذه به. فبينما يعملون في الكرازة، يمكنهم زيارة المرضى والصلاة معهم، وإذا لزم الأمر، معالجتهم، لا بالدواء، بل بالعلاج المتوفّر في الطبيعة» (RH, December 17, 1917).

«الوعي بعمل الخير هو أفضل دواءٍ للأبدان والأذهان السقيمة» (IT)

.(502)

«تَمَّةٌ طرقٌ عديدةٌ لممارسة فنّ الشفاء، لكن السماء لا ترضى إلاّ بطريقة واحدة. إنّ أدوية الله هي وسائط الطبيعة البسيطة التي لا ترهق الجهاز أو تضعفه عن طريق خواصها الشديدة المفعول. فالهواء والماء النقي والنظافة والنظام الغذائيّ السليم ونقاوة الحياة والثقة الراسخة في الله هي كلّها أدوية يموت الآلاف لافتقارهم إليها. إلاّ أنّ هذه الأدوية قد عفا عليها الزمن لأنّ استعمالها بمهارة يستلزم عملاً لا يقدّره الناس. إنّ الهواء النقيّ والتمرينات والماء العذب والمسكن النظيف والحلوهي في متناول الجميع بأقلّ تكلفة» (5T 443).

«إنّ الماء المبارك المرسل من السماء، إذا استعمل بمهارة، يطفىء نيران الحمى، لكنّه يُطرح جانباً لإفساح المجال للعقاقير السامة»

(نفس المرجع السابق، ص ١٩٥).

«خففوا من حُمِّيَّة الجسم باستعمال الماء بحذر وجِدْق. ستساعد هذه الجهود الطليعة في كفاحها لتحرير الجهاز من الملوّثات ... لكنّ استعمال الماء لن يحقق إلاّ القليل إذا لم يراعِ المريض الالتزام الصارمَ بنظامِ غذائيّ سليم» (H to L 60).

«المشي، حتى في فصل الشتاء، أفيد للصحة من كلّ الأدوية التي يصفها الطبيب ... فالحيوية ستزداد، وهو أمرٌ ضروري للصحة. وستؤدي الرثتان عملاً ضرورياً، إذ يستحيل الخروج في الصباح إلى هواء الشتاء المنشط دون ملء الرثتين بالهواء» (2T 529).

«يضرّ الناس صحتهم عن جهل ويعرضون حياتهم للخطر باستعمال مستحضرات التجميل ... حينما تسخن [المستحضرات] تمتصّ مسامُ الجلدِ السمّ، ثم يُلقَى به في الدم. لقد أودي بحياة الكثيرين من جرّاء هذا الأمر وحده» (HL 798).

«حينما نمنع كلّ ما في مقدورنا للحصول على الصحة، حينئذٍ نقدر أن نتوقّع حلول النتائج المباركة، ثم نقدر أن نطلب إلى الله بإيمان أن يبارك مجهوداتنا المبدولة في سبيل الحفاظ على صحتنا. وحينئذٍ يستجيب طلبنا، طالما أن اسمه سيتمجّد بذلك. لكن ليفهم الكلّ أنّ لديهم عمل يجب تأديته، وأنّ الله لن يُجري معجزةً ليحفظ

صحة الأشخاص الذين يسلكون سديلا يعرضهم حتما للمرض، بعدم

مراعاتهم قوانين الصحة وإهمالها» (H to L 64).

«تعهد الله بالحفاظ على هذه الآلة البشرية في حالة صحية إذا

أطاع الوكيل البشري شرائعه، وتعاون معه» (UT January 11, 1897).

«الرب قريب لكل الذين يدعونه، الذين يدعونه بالحق. يعمل رضى

خائفه، ويسمع تضرعهم، فيخلصهم. يحفظ الرب كل محبيه، ويهلك

جميع الأشرار» (مزمور ١٤٥: ١٨-٢٠).

## الاستحمام

### ٤٠- منافع الاستحمام

«يجب على الأشخاص الأصحاء الاستحمام مرتين في الأسبوع كلما أمكن، أمّا غير الأصحاء فليدهم ملوثات في الدم ... يحتاج الجلد إلى التطهير بعناية ودقة، لتحرير مسام الجسم من الملوثات، لذلك يحتاج الضعفاء المصابون بمرض إلى مزايا وبركات الاستحمام مرتين في الأسبوع إذا أمكن، بل وأكثر من هذا أيضاً» (3T 70).

«الاستحمام المتكرر مفيدٌ جداً، لاسيما في الليل قبل الإيواء إلى الفراش مباشرةً، أو فور الاستيقاظ في الصباح» (CTBH 141).

«سواء كان الشخص مريضاً أو معافى، يكون التنفّس حراً وسهلاً عند ممارسة الاستحمام. فعن طريقه تزداد العضلات مرونة ويكتسب العقل والبدن على السواء نشاطاً، فيصفو الذهن وتزداد حيوية كلّ القدرات. الحمّام مهديء للأعصاب. فهو يعمل على تسهيل ترشّح العرق وتنشيط الدورة الدموية والتغلب على الانسدادات في الجهاز، ويؤثّر بما فيه الفائدة على الكليتين والأعضاء البولية. كما يساعد الاستحمام الأمعاء والمعدة والكبد، فيمنح الطاقة والحياة الجديدة لكلّ عضو منها. كذلك ينشّط الهضم، ويقوّي الجهاز بدلاً من إضعافه.



وبدلاً من زيادة التعرّض للبرد، يحصّن الاستحمام -بطريقة سليمة-  
البدن ضد البرد، لأنّ "الدورة" تتحسن وترتاح الأعضاء الرحمية -التي  
تكون محتفنة- لأنّ الدم يصعد إلى السطح ويتدفق بأكثر سهولة  
وبانتظام في جميع الأوعية الدموية» (3T 70,71).

«إذا أدركت أفراد كل أسرة النتائج المفيدة للنظافة الشاملة، لبدلوا  
جهوداً خاصة للتخلّص من كلّ الملوثات العالقة بهم وبيوتهم،  
ووسّعوا جهودهم لتشمل منشآتهم» (H to L 60).

«تتحكّم ... الأعصاب في كل حركة حيوية لكل عضو في الجهاز ...  
فإذا انطبع وانغرس في أذهاننا أنّ الاستحمام ضارٌّ، ينتقل الانطباع  
الذهني لجميع أعصاب الجسد. تتحكّم الأعصاب في الدورة الدموية،  
لذلك فإنّ الدم -من خلال انطباع الذهن- ينحبس في الأوعية الدموية  
وتضيع كلّ فوائد الحمّام الجيدة. كل هذا بسبب منع الذهن والإرادة  
للدم من التدفّق بسهولة، والصعود إلى السطح لتنشيط الدورة وتنبهها  
وتدعيمها. مثلاً، مطبوع في ذهنك أنّك إذا أخذت حماماً فستصاب  
بالبرد، فيرسل العقل هذه الإشارة إلى البدن، فلا تقدر الأوعية الدموية  
-التي تدين لإرادتك بالطاعة- أن تؤدّي وظيفتها وتحدث ردّ فعلٍ  
حميدٍ بعد الحمّام» (3T 69,70).

## التمرينات الرياضية

### ٤١- أفضل تمرين

«التمرينات المناسبة هي بركة ثمينة أخرى» (2T 528).

«عند مزج العمل الشاق بالدراسة، تنتفي الحاجة إلى التمرينات العضلية، وتكون الفائدة من العمل في الهواء الطلق أكبر من التمرين داخل المنزل. الفلاح والميكانيكي كلاهما يحصلان على التمرينات الجسدية، لكن الفلاح أصح من الميكانيكي، لأنّ لا شيء يسدّ أعوان الجسم بقدر الهواء المنعش وضوء الشمس. ويجد الفلاح في عمله الشاق كلّ الحركات التي تمارس في قاعة الألعاب الرياضية. كما أن قاعة ألعابه هي الحقول الواسعة، التي تظللها قبة السماء، وأرضيتها هي الأرض الصلبة» (ST, No. 33, 1886).

«أيها الإخوة، حينما تقضون وقتاً في زراعة حدائقكم، الذي يُكسبكم التمرين المطلوب للحفاظ على تأدية الجهاز لعمله، أنتم تعملون عمل الله كما لو كنتم تقيمون اجتماعاً للعبادة» (GW 174, Old Ed.).

### ٤٢- المشي وفوائده

«المشي - إذا أمكن - في كل الأحوال هو أفضل علاج للأبدان المعتلة،

لأنّ في هذا التمرين تُستعمل جميع أعضاء البدن» (3T 78).

«حينما يسمح الطقس، يجدر بكل القادرين على المشي أن يخرجوا إلى الهواء الطلق كل يوم، صيفاً وشتاءً... المشي، حتى في فصل الشتاء، أفيد للصحة من كل الأدوية التي يصفها الطبيب وبالنسبة لمن يمكنهم المشي، يُفضّل المشي على ركوب الخيل. لأنّه يمكّن العضلات والعروق من تأدية عملها بشكل أفضل. فالحيوية ستزداد، وهو أمرٌ ضروري للصحة. وستؤدي الرئتان عملاً ضرورياً، إذ يستحيل الخروج في الصباح إلى هواء الشتاء المنشط دون ملء الرئتين بالهواء» (2T 529).

#### ٤٣- متى لا يجب التمرين

«لا يجب الانهماك في الدراسة أو التمرين الشاق فور الانتهاء من وجبة كاملة، لأننا ننتهك قوانين الجهاز الجسمي. فبعد الأكل مباشرةً تُستغل الطاقة العصبية استغلالاً شديداً، فُتستدعى قوّة المخ للعمل بنشاط لمساعدة المعدة، لذلك عندما يُرهق الذهن أو الجسم بشدّة بعد الأكل، تُعاق عملية الهضم. فُتستدعى حيوية الجهاز - المطلوبة لأداء العمل في اتجاه معين - للمشروع في العمل في اتجاه آخر» (نفس المرجع السابق، ص ٤١٣).

«لا يمكن الانتفاع بإمكانياتك أفضل من أن توفّر ورشةً مليئةً بالأدوات لأولادك، وما يوازئها لبناتك. إذ يمكن تعليمهم أن يحبوا

العمل الشاق» (HR).

«إنَّ سوء استعمال الجسم يقصّر الفترة الزمنية التي ينوي الله استعمالها في خدمته. فبالسماح لأنفسنا بتكوين عادات خاطئة والسهر إلى ساعات متأخرة من الليل وإشباع الرغبات على حساب صحتنا، نضع حجر الأساس للإصابة بالضعف العام. وبإهمالنا ممارسة الرياضة وإجهاد الذهن والجسم فوق الطاقة نُخِلُّ بتوازن الجهاز العصبي. وأولئك الذين يقصّرون أعمارهم بإهمال قوانين الطبيعة مذنبون بالسرقة أمام الله» (RH, No. 48,1896).

«إنَّ من يبذلون جهوداً كبيرة لإنجاز قدرٍ معيّنٍ من العمل في فترة زمنية معطاة، ويستمرّون في الكدح في حين يكون الرأيُّ الأصوبُ أن يستريحوا، لا يكسبون أبداً. فهم يعيشون على رأس مالٍ مُقترضٍ، إذ يصرفون القوّة الحيويّة التي سيحتاجون إليها في وقت ما في المستقبل. وعندما يطالبون بالطاقة التي استغلّوها بطيشٍ، يفشلون بسبب نقصانها ... إذا انتفعنا بساعات النهار كلها، يكون العمل الممتد حتى المساء إضافياً، ويعاني الجهازُ المرهقُ من العبءِ المفروضِ عليه. قد أظهر لي أنّ من يفعلون ذلك كثيراً ما يخسرون أكثر مما يكسبون، أنّ طاقاتهم تُستنفذ ويكدحون على أعصابٍ مُستثارة. وقد لا يدركون أيّ ضررٍ فوري، لكنّهم يُضعفون بنيّتهم لا محالة» (CTBH 64,65).

## الملبس

### ٤٤- الملبس وصحتنا الجسدية والروحية

«إِنَّ كَلَامَنَا وَأَعْمَالَنَا، وَكَذَلِكَ مَلْبِسَنَا، أَدَوَاتُ وَعِظٌ، إِمَّا أَنْ تَجْمَعَ  
مَعَ الْمَسِيحِ أَوْ تَفَرِّقَ. هَذِهِ لَيْسَتْ مَسْأَلَةٌ تَافِهَةٌ فَنَهْمَلُهَا بِسَخْرِيَّةٍ» (4T)  
(641).

«أَعْرَضُوا عَنِ تَمَاتِيلِ الْأَزْيَاءِ، وَادْرَسُوا الْكَائِنَ الْبَشْرِيَّ» (91 CTBH).

«لَا يَجْدُرُ بِالْمَسِيحِيِّينَ أَنْ يَتَجَشَّمُوا الْعِنَاءَ بَارْتِدَاءً مَلَابِسَ مُخْتَلِفَةً  
عَنِ الْعَالَمِ فَيَجْعَلُونَ أَنْفُسَهُمْ مَنْظَرًا يَتَفَرَّسُ فِيهِ الْجَمِيعُ. لَكِنْ إِذَا  
سَلَكُوا بِحَسَبِ مَعْتَقَدَاتِهِمْ عَنِ الْوَاجِبِ بِخُصُوصِ الْمَلْبَسِ الْمُحْتَشَمِ  
وَالصَّحِيِّ فَوَجَدُوا أَنْفُسَهُمْ مُتَخَلِّفِينَ عَنِ الْمَوْضِعِ، فَلَا يَجِبُ أَنْ يَغْيُرُوا  
مَلَابِسَهُمْ لِيَتَشَبَّهُوا بِالْعَالَمِ، وَإِنَّمَا يُظْهِرُوا اسْتِقْلَالَ شَرِيفًا وَشَجَاعَةً  
أَدْبِيَّةً بِالْإِصْرَارِ عَلَى الصَّوَابِ، حَتَّى وَإِنْ اخْتَلَفَ عَنْهُمْ الْعَالَمُ أَجْمَعُ.  
وَإِذَا اسْتَحْدَثَ الْعَالَمُ صِيحَةَ أَزْيَاءٍ مُحْتَشَمَةٍ وَمَرِيحَةٍ وَصِحِيَّةٍ، تَتَوَافَقُ  
مَعَ الْكِتَابِ الْمَقْدَسِ، فَلَنْ يُوَثِّرَ عَلَى عِلَاقَتِنَا بِاللَّهِ أَوْ الْعَالَمِ أَنْ نَتَّبَعِيَ  
مِثْلَ هَذَا الطَّرَازِ مِنَ الْمَلْبَسِ. يَنْبَغِي عَلَى الْمَسِيحِيِّينَ أَنْ يَتَّبِعُوا الْمَسِيحَ  
وَيَجْعَلُوا مَلْبَسَهُمْ مُتَوَافِقًا مَعَ كَلِمَةِ اللَّهِ. وَمَنْ ذَلِكَ أَنْ يَنْأُوا بِأَنْفُسِهِمْ  
عَنْ طَرَفِي النَّقِيضِ» (458 IT).

«في الملابس يجب أن ننشد ما هو بسيط ومريح وملائم ولائق» (RH,)

(No. 24,1886).

«لا يجب - بأي حال من الأحوال - أن نشجع على الإهمال في الملابس. ليكن الهندام مناسباً وجذاباً. حتى وإن كان رداؤك من البفتة التي لا تساوي أكثر من بضعة جنيهات، فلتحفظه مهتماً ونظيفاً»

(4T 641,642).

«انبدوا ارتداء الزركشات والزخارف عديمة الجدوى. فلا يجب التماذي في التبذير إشباعاً للكبرياء. يمكن أن يكون لباسنا ذا جودة عالية، مصنوعاً ببساطة وغير تعقيد، طلباً لطول البقاء لا للمظهر»

(RH, No. 2,1878).

«لا فائدة من مطالبكم بعدم ارتداء هذا أو ذاك، لأنه إن كانت محبة هذه الأشياء الفارغة في قلوبكم، فسيكون تخليكم عن الزخارف مثل قطع الأوراق من الشجرة» (نفس المرجع السابق، رقم ٩١، ١٨٩٢).

«... ما أن تكون لدى أحد الرغبة في مجارة الموضة، ولا يخضع في

الحال، فلا يلبث الله أن يكف عن الاعتراف به ابناً له» (1T 137).

«أولئك الذين حصلوا على النور في مواضع المأكّل والملبس ببساطة

وفي طاعة النواميس الجسدية والأخلاقية، والذين يُعرضون عن النور

المشير إلى واجبهم، سيُعرضون عن الواجب في أشياء أخرى. وإذا خدروا ضمائرهم تحاشياً للصليب الذي يجب أن يحمّله ليكونوا في انسجام مع الناموس الطبيعي، فسينتهكون الوصايا العشر تجنباً للملامة» (3T 51).

«لابدّ أن تُرتب ملابس النساء على البدن وحول الخصر بطريقة فضفاضة واسعة، فتستطيع المرأة أن تتنفس بدون أي إعاقة. كما يجب أن يُترك ذراعها في حرية تامة لكي ترفعها فوق رأسها بسهولة ... أمّا الضغط على الوسط برباط ضيق فيمنع التخلص من الفضلات عن طريق القنوات الطبيعية لذلك. وأهم من هذا كله الرئتان ... فإذا قيّدت حرية الرئتين لا يمكنهما النمو، بل تقل سعتهما، فيستحيل إدخال نفس كافٍ من الهواء ... يُضعف الضغط على الوسط عضلات الأعضاء التنفسية، ويعطل عملية الهضم. ويُحشّر القلب والكبد والرئتان والطحال والمعدة في موضع ضيق، مما لا يسمح بقيام هذه الأعضاء بعملها الصحي» (HR).

«لم تُخلَق الأرداف لحمل الأحمال الثقيلة. إن التنوّرات (الجونلات) الثقيلة التي ترتديها النساء، والتي يرهق ثقلها الأرداف، كانت سبب أمراض شتى لا تبرأ بسهولة، لأن ضحاياها لا يعلمن سبب إصابتهم بها، ويستمررن في انتهاك قوانين كيانهن بتحزيم

الخصر وارتداء التنورات الثقيلة، حتى يُصَبَّن بعجز يقعدهن عن الحركة» (H to L 64).

«لا يجب ضغط الجسم بمشد الخصر أو الكورسيه. يجب أن يكون الفستان فضفاضاً لتتحرك الرئتان والقلب على حريتها. يجب أن يبلغ الفستان إلى أسفل حافة الحذاء العليا، وقصيراً بما يكفي لتفادي قاذورات الرصيف والشارع دون الحاجة إلى رفعه باليد» (IT 460,461).

#### ٤٥- تغطية أطراف الجسم

«يلبس غالبيتنا ما يكفي من الملابس، لكن الكثيرين يعجزون عن إعطاء كل جزء في الجسم نسبته الواجبة ... إذا لزم تمييز أي جزء في الجسم بتغطية إضافية، فيجب أن تكون هذه الأجزاء هي الأطراف والأقدام، التي تبعد عن عجلة الحياة العظيمة التي ترسل الدم في أنحاء البدن. يجب تغطية الأطراف دائماً بغطاء دافئ لحمايتها من تيار الهواء البارد ... وإذا تغطت الأقدام بأحذية أو "جزم" عالية دافئة ذات مقاس مناسب ونعال غليظة، بُغية الراحة لا الموضة، فسيندفع الدم في الأطراف والأقدام بحرية، كما يفعل في باقي أجزاء الجسم ... إذا تركنا فسحة كافية للرئتين والقدمين لتقوم بالعمل الذي خصه الله لها، فسكافاً بصحة أفضل وضمير أنقى» (HL 547).



## ٤٦- ملابس الأطفال

«تُصنع الألبسة طويلة للغاية، ولكي تظل على الطفل يُرَبَط جسمه بأربطة ضيقة تمنع حرية حركة القلب والرئتين. فيُضطر الأطفال إلى حمل ثقل لا داعي له بسبب طول ملابسهم، كما أنّ مثل هذا الملبس يعوق استعمالهم لعضلاتهم وأطرافهم. تظنُّ الأمهات أنّه يجب الضغط على أجسام أطفالهن الصغار للحفاظ على هيئتها، وكأنهن يخشين أنّه بدون الأربطة الضيقة يتحطّم أولادهن أو تتشوّه خلقتهم. هل تتشوّه هيئة الخليقة الحيوانية لأنّ الطبيعة متروكة وشأنها لتعمل عملها؟ هل الحملان الصغار تتشوّه خلقها لأنّها غير مربوطة بأحزمة حول أجسامها لإكسابها الهيئة السليمة؟ لا، بل هي رقيقة وجميلة الهيئة. أما صغار البشر فهم أكمل - ومع ذلك أعجز - خليقة من صنع يدّي الخالق، ومن ثمّ يجب تلقين أمهاتهم دروساً في النوميس الجسدية، ليقدرون أن يربينهم بصحة جسدية وذهنية وأخلاقية. أيتها الأمهات، لقد حبا الله صغاركم أجساماً لا تحتاج إلى أحزمة أو أربطة لتكون كاملة، وأمدهم بعظام وعضلات كافية لتدعيمها، وحماية آلة الطبيعة الراقية التي بداخلها، قبل أن يتعهدهم في رعايتكم. لذلك ينبغي ترتيب ملابس الطفل الصغير بحيث لا ينضغط جسمه بعد تناول وجبة كاملة ... من أسباب تعدد الوفيات الأخرى

بين الصغار والشبان التعمّد على ترك الأذرع والأكتاف عارية. إنّ اللوم - كلّ اللوم - يقع على هذه الموضة التي كلّفتنا حياة الآلاف. فإذا نُترك الأذرع والأطراف في الهواء عارية، ينتشر الهواء حول الإبط، ويصيب هذه المناطق الحساسة بالبرد، مع العلم بأنّها شديدة القرب من الأعضاء الحيوية، فتعرقل دورة الدم الصحية وتسبب الأمراض، لاسيما للرئتين والمخ» (نفس المرجع السابق، ص ٦٧-٦٩).

«الأمهات اللاتي يُلبسن أولادهن وفق الموضة يعرّضن صحتهم للخطر. تترك الموضة أذرع الأطفال مكشوفة، لا يغطيها إلاّ غطاء واحد، أو على الأكثر اثنان. فإذا تعرضوا لبرودة الخريف أو الربيع أو الشتاء، فإنّ أطرافهم تسبح في تيار من الهواء البارد. فوق القلب، حيث توجد أكبر كمية من الحيوية، توجد ما بين أربعة إلى ثمانية أغطية، أما الذراعان والقدمان العاريتان فيصابان بالبرد عادةً. من المعتاد أثناء السفر أن نرى البنات الصغيرات يلبسن وفق الموضة، ولكن ليس وفق الصحة. تُكثر البنات من ارتداء الملابس الدافئة والعباءات في الجزء العلوي من أجسامهن، ثم تضعن فوق هذه معطفاً من الفرو، في حين تُترك الأطراف بلا تغطية تُذكر... أيتها الأم المسيحية، لماذا لا تُلبسين ابنتك الملابس اللائق كما تصنعين مع ابنتك؟ ... إنّ أطرافه محمية بما يتراوح بين ثلاث وخمس ثخانات، أمّا

أطرافها فلا تحميها سوى تخانة واحدة. هل هي أضعف؟ إذن فهي تحتاج إلى رعاية أكثر. هل هي داخل المنزل أكثر، ولذلك تقل حمايتها من البرد والعاصفة؟ إذن فهي بحاجة إلى عناية مضاعفة» (HR).

«إنّها خطية في نظر السماء أن يُلبس الآباء أولادهم بمثل هذه الطريقة. العذر الوحيد الذي ينتحلوه هو: هذه موضة! لا يمكنهم تبرير عملهم بأنّه من قبيل الحشمة تعرية أعضاء أولادهم إلا من غطاء ضيق يشدونه عليها. كما لا يمكنهم تبرير ذلك بأنّه صحي، أو جدّاب حقاً لأنّ الغير يستمرّون في ممارسة هذه العادات المدمرة للصحة والحياة. لا عذر لمن يُلقّبون أنفسهم بالصلحين أن يحذو حذوهم. فليس لأنّ كل من حولك يتبعون عادة ضارة بالصحة، لا تكون خطيتك أقل منهم على الإطلاق، أو يضمن هذا صحة وحياة أولادك» (H 10 L 74).

«تشكل الجمعيات في مجتمعاتنا لمنع القسوة على الحيوانات البكماء. الأجدربنا أن نتقدم أبعد من ذلك، ويقدر ما لنا من عقل ومسؤولية ومقدرة على الحصول على الحياة الأبدية، بقدر ما يجعلنا هذا أكثر قيمة من البهائم البكماء، فننشئ جمعيات لمنع قسوة الأمهات على بناتهن الرقيقات بالباسهنّ بهذه الطريقة التي تجعلهنّ ضحايا على مذبح الموضة» (HR).

## ٤٧- ارتداء الحلّي

«تألّمت لملاحظتي انحرافكم الديني وميلكم إلى زخرفة وتزيين ملابسكم. كان البعض عديمي الحظ فامتلكوا سلاسل أو دبابيس ذهبية، أو كليهما، وأظهروا سوء ذوق بعرضها وجعلها لافتة للانتباه. لا يمكنني تشبيه هؤلاء الأشخاص إلا بالطاؤوس المغرور، الذي يعرض ريشه الزاهي طلباً للإعجاب. هذا هو كل ما لدى هذا الطائر التعيس لجذب الانتباه، فإنّ صوته وكيانه أبعد ما يكونا عن الجاذبية» (3T) 366,367).

«لا يجب إنفاق فلس واحد على حلية ذهبية للشهادة على زواجنا. أمّا في البلدان التي فيها هذه العادة إلزامية، فلا تثقل أنفسنا بإدانة من يرتدون دبلة زواجهم، ولتدعهم يرتدونها طالما أنّهم يفعلون ذلك بضمير حيّ. لكن لا يشعرون مبشّرون بأنّ ارتداء الدبلة سيزيد نفوذهم ذرّة أو قيد أنملة» (6 par. 3, No. 3, STMW).

## ٤٨- استعمال الشعر المستعار

«تدفع الحرارة غير الطبيعية المتولّدة عن الشّعرا المستعار ووسائل الحشوحول الرأس الدم إلى المخ، فتسبب الاحتقان، مما يجعل الشّعرا الطبيعي يسقط» (804 HL).

«إنَّ الشَّعرَ المستعارَ ووسائدَ الحشواتِ التي تغطي قاعدةَ المخ تسخَّن وتتهيِّجُ الأعصابَ المتمركزةَ في المخ ... فتدفعُ الحرارةَ المتولَّدةَ عن هذه الأغذية المستعارةَ الدمَ إلى المخ، فتسببُ الاحتقانَ. وكنتيجةً لاحتقانِ المخ، تُفقدُ أعصابه حركتهاَ الصحية» (HL 849).

#### ٤٩- تغييرات حتمية

«في أغلب الأحيان يستلزم الخضوع لمتطلبات الإنجيل تغييرات حتمية في الهدام. الاهتداء القلبي الحقيقي يجري تغييرات عجيبة في المظهر الخارجي.

لا يجب الإهمال في الملبس. علّموا المهتدين حديثاً أنَّ الملبس موهبة. من أجل المسيح، الذي نحن ملّكُه، يجب أن نسعى لتحسين مظهرنا على أفضل ما يكون. في خدمة المقدس الأرضي (خيمة الاجتماع) عيّن الله كلَّ التفاصيل الخاصة بثياب من يخدمون أمامه. فنتعلّم من ذلك أن الله يستحسن نمطاً معيناً في ملبس من يقومون بخدمته. من ثمّ وجب أن تكون ثياب أتباع المسيح رمزية. ففي كل شيء ينبغي أن نكون ممثلين للمسيح. إذن لا بدّ من استعمال الذوق السليم في انتقاء الألوان المناسبة، كما يجب أن يكون ملبسنا مهندياً ولائقاً بنا. أمّا الشَّعر فيجب تصفيفه بعناية، فيكون مظهرنا متّسماً بالأناقة والحشمة والنقاوة من كل وجه. لكن كلمة الله لا تأذن لنا

بإجراء أي تغييرات في هذا من مجرد التوافق مع الموضة ... لنشبهه العالم. حينما يتشبعّ الذهن بالرغبة في التظاهر، يظهر الغرور الباطل. يجب التخلص من هذا كله.

يجب دراسة كلمات الكتاب المقدس عن الملابس بعناية. يقول الروح القدس على لسان الرسول بولس: وَكَذَلِكَ أَنَّ الدِّسَاءَ يُزَيِّنُ دَوَاتِهِنَّ بِلِبَاسِ الحِشْمَةِ، «مَعَ وَرَعٍ وَنَعْقُلٍ، لَا بِضَفَائِرٍ أَوْ دَهَبٍ أَوْ لَالِيٍّ أَوْ مَلَاسٍ كَثِيرَةٍ الثَّمَنِ، بَلْ كَمَا يَلِيقُ بِنِسَاءٍ مُتَعَاهِدَاتٍ بِتَقْوَى اللَّهِ بِأَعْمَالٍ صَالِحَةٍ» (١ تيموثاوس ٢: ٩، ١٠). وعلى لسان الرسول بطرس يعلمنا الروح فيقول: «وَلَا تُكُنْ زِينَتُكَ الرِّبِّيَّةَ الحَارِجِيَّةَ، مِنْ ضَفْرِ الشَّعْرِ وَالتَّحْلِيِّ بِالدَّهَبِ وَلبَسِ النَّيَّابِ، بَلْ إِنْسَانَ القَلْبِ الحَفِيِّ فِي العَدِيمَةِ الفَسَادِ، زِينَةَ الرُّوحِ الوَدِيعِ الهَادِيءِ، الَّذِي هُوَ قُدَّامَ اللَّهِ كَثِيرُ الثَّمَنِ» (١ بطرس ٣: ٣، ٤).

لا يزيننّ المسيحيون أنفسهم بملابس غالية أو حليّ نفيسة، فكل هذا التظاهر لا يضيف أي قيمة على الشخصية. يرغب الله أن يتخلّى كل مؤمن متجدد عن فكرة أن ارتداء ملابس مماثلة لأهل العالم سيضيف قيمة لتأثيرهم. إنّ التزيّن بالحليّ والأشياء المزخرفة ليس إلّا ضرباً من عبادة الأوثان. يكشف هذا التظاهر غير الضروري عن محبة للأشياء التي يُفترض أنها تضيف قيمة للشخص، ويبرهن للعالم على

خلوّ القلب من الزينة الداخلية. يحمل الشخص الكثير من الملابس المزدانة بزينة خارجية علامة الفقر الداخلي. فهذا يكشف عن نقص في الروحانية. إنّ الإسراف في الملبس يتطلّب إنفاق المال المطلوب لتدعيم عمل الرب. فأشرطة الزينة وأربطة الشعر الإضافية تعني صرف المال بدون داعٍ. وزركشة قبعات السيدات بأربطة عالية منتصبة ما هي إلاّ مصاريف غير ضرورية كما أنّها لا تليق بالمسيحيات.

تسبب القبعات المزركشة أكثر من اللازم إزعاجاً حتمياً في بيت الله. فجماعة العابدين يريدون أن يروا وجه الواعظ ويسمعوا صوته، لكن قبعات السيدات بأشرطتها وأربطتها العالية تحجب الرؤية. وقد ترى الكثيرين من الحاضرين يحاولون استراق النظر يميناً أو يساراً لإلقاء نظرة على الواعظ، لكنّ محاولاتهم تبوء بالفشل في أكثر الأوقات. فيتشوهوا استمتاعهم بالخدمة وينزعج الواعظ الذي يلاحظ كل ذلك.

نصب الشيطان فخاً للإيقاع بالنفوس الغافلة فاقتادهم إلى تركيز الانتباه على زينتهم الخارجية بدلاً من أسباب النعمة الداخلية التي تظهرها محبة الحقّ والبرّ، كثمرّة من أثمار شجرة الحياة المسيحية.

يُسرف الكثيرون في إشباع رغبة اللبس. فينفقون أموالهم على ما ليس بخبز، وهم حمقى مثل عيسو، الذي باع بكوريته من أجل صحن

عدس. يمتنع الكثيرون عن الدخول من الباب الضيق لأنهم لا يقدرّون أن يشبعوا رغبتهم في التظاهر ويؤمنون بالمسيح ويسلكون في إثر خطواته في نفس الوقت. قال المسيح: «إِنْ أَرَادَ أَحَدٌ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكَرْ نَفْسَهُ وَيَحْمِلْ صَلِيبَهُ وَيَتَّبِعْنِي» إنكار الذات والتضحية بها هي علامة الحياة المسيحية. وسيرى الناس الدليل على تجديد الذوق في ملبس كل من يسلكون درب القداسة الضيق، الدرب الذي صُمِّم للمفديين ليسيروا فيه» (UT).

#### ٥٠- شعب خاص

«علينا خطية شنعاء كشعب، أننا سمحنا لأنفسنا بارتداء ملابس مخالفة لإيماننا. يجب النهوض فوراً وإغلاق الباب في وجه إغراءات الموسىة. ما لم نعمل هذا تفسد أخلاقنا» (4T 648).

«أُنْفِقَ الكثير على الأشرطة والدانتلا في القبعات وعلى الأطواق وغيرها من وسائل الزينة غير الضرورية، بينما يسوع ملك المجد الذي بذل حياته لفدائنا لبس إكليل شوك ... قال الملاك: «شعب الله خاص، ومثل هؤلاء هم الذين يطهرهم لنفسه» رأيت أن المظهر الخارجي دليل على القلب. فعندما تتدلى الأشرطة والأطواق والأشياء التافهة من الخارج، يبدو واضحاً أن محبة كل هذه الأشياء متمكنة من القلب، وما لم يتنقَّ مثل هؤلاء من فسادهم، لن يمكنهم رؤية الله



لأنَّ أنقياء القلب فقط يعاينونه.

«يا للكبرياء التي أظهرت لي في شعب الله! لقد ازدادت كل سنة، حتى أنه يستحيل الآن التعرّف على من يدعون أنفسهم «مجيئين سبتيين» من بين العالم المحيط بهم» (نفس المرجع السابق، ص ١٣٥).

-

## التنفس

### ٥١- الهواء النقي

«تعتمد صحة الجهاز ككل على حركة الأعضاء التنفسية الصحية»

(H to L 57).

«لكي يكون لدينا دمٌ جيد، لا بد أن نتنفس جيداً» (HR).

«عندما نُحرَم رتِّاك من الهواء، تكون مثل الجائع المحروم من الطعام. والحقيقة أننا نقدر أن نعيش محرومين من الطعام مدة أطول

مما لو حُرِمنا من الهواء، الذي هو الطعام الذي وقَّره الله للرتِّتين» (2T

.533).

«خصوصاً في فصل الشتاء تتعرض غرف النوم للرطوبة، فيُصاب

من ينامون في الأسرَّة بالروماتزم والتهاب الأعصاب وعلل الرتِّتين،

التي تنتهي عامةً بالسل» (H to L 64).

«تعاني أسرُّ كثيرة من احتقان الحلق وأمراض الرئة وعلل الكبد،

وهو ما جلبه عليهم أسلوب معيشتهم ... فهم يُبقون نوافذهم وأبوابهم

مغلقة، خشية أن يصابوا بالبرد إذا كان هناك شرخ يسمح بدخول

الهواء. فيتنفسون الهواء ذاته مرة بعد الأخرى، حتى يتشبع بالملوثات

السامة والنفايات التي تطردها أجسامهم، من خلال الرتِّتين ومسام

الجلد)» (نفس المرجع السابق، ص ٦٣).

«إذا أصيب الطفل بالبرد فهذا عامةً بسبب سوء تدبير الأم. فإذا غطت رأسه مع باقي جسده أثناء نومه، فسرعان ما سينضح بالعرق، الناتج عن التنفس بجهد بسبب نقص الهواء النقي والحيوي. وعندما يُرفع من تحت الغطاء، يُصاب بالبرد بكل تأكيد. فالذراعان العاريتان تعرّضان الصغير للبرودة المستمرة واحتقان الرئتين أو المخ. هذا التعرّض للبرودة يمهد الطريق أمام الصغير للإصابة بالتوعك والضّالة» (نفس المرجع السابق، ص ٧١).

## ٥٢- الحفاظ على نقاوة الرئتين

«تعتمد قوّة الجهاز-بدرجة كبيرة- على الكمية المستنشقة من الهواء النقي العليل. إذا انحصرت الرئتان، تنحصر أيضاً كمية الأكسجين التي تستوعبانها، فيفسد الدم وينجم عن ذلك المرض» (HR).

«أمّا الضغط على الوسط برياطٍ ضيّقٍ فيمنع التخلّص من الفضلات عن طريق القنوات الطبيعية لذلك. وأهم من هذا كلّهُ الرئتان. لكي تقوم الرئتان بالعمل المخصص لهما لا بدّ أن تُتركا على حرّيتهما، بدون أدنى ضغط. فإذا قيّدت حرّية الرئتين لا يمكنهما النمو، بل تقلّ سعتهما، فيستحيل إدخال نفسٍ كافٍ من الهواء.

صُممت العضلات البطنية لمساعدة الرئتين في حركتهما. وحيث لا يوجد ضغط على الرئتين، نرى أنّ حركة البطن تكون ملحوظة أكثر عند عملية التنفّس الكاملة ... عندما يحدث تحزيم ضيق، لا يحصل الجزء السفلي من الصدر على المساحة الكافية للحركة. فينحصر التنفّس في الجزء العلوي من الرئتين، حيث لا يوجد متسع من المكان لمواصلة العمل. بينما كان يجب إتاحة أكبر قدرٍ من الحرية للجزء السفلي من الرئتين. لن يسمح الضغط على الوسط بحرية حركة عضلات الأعضاء التنفّسية» (نفس المرجع السابق).

-

## التهوية

### ٥٣- النوافذ المفتوحة

«يجب أن تكون غرف النوم واسعة ومرتببة بحيث تسمح بدوران الهواء فيها نهائياً وليلاً. أولئك الذين استبعدوا الهواء من غرف نومهم يجب أن يبدأوا بتغيير مسلكهم في الحال. يجب أن يدخلوا الهواء على مراحل، ويزيدوا دورانه حتى يستطيعون تحمّله في الشتاء والصيف، دون الإصابة بالبرد. لكي تكون الرئتان صحيحتين يجب أن تحصلا على الهواء النقي» (H to L 63).

«الهواء، عطية السماء الثمينة التي يمتلكها الجميع، الذي سيبارككم بتأثيره القوي ما لم ترفضوا دخوله. رحّبوا به ونمّوا حباً له، فيثبت لكم أنّه مهديّ ثمينٌ للأعصاب... المفروض أن يدور الدم بصحة في أنحاء الجسم بتأثير الهواء النقي العليل، الذي ينعش البدن ويميل إلى تقويته ومنحه الصحة، بينما يُحسُّ تأثيره على العقل بلا جدال، إذ يُكسبه قدراً من الهدوء والسكينة. كما أنّه يفتح الشهية ويجعل هضم الطعام أكمل، ويسبب النوم الهادي والعميق.

التأثيرات الناجمة عن المعيشة في غرف ضيقة رديئة التهوية هي كالتالي: يضعف الجهاز العام وتسوء صحته، وتنخفض الدورة،

فيتحرك الدمُ بخمول في الجهاز لأنّه لم يتنقّ ويتجدد بهواء السماء النقي والمنشّط. أمّا الذهن فيكتئب ويصيبه العبوس، في حين يخور الجهاز ككلّ ويتولّد عن ذلك الحمى والأمراض الحادة الأخرى» (IT) (702,703).

#### ٥٤- غرفة المرضى

«بقدر الإمكان، يجب أن يمرّ بغرفة المرضى تيارٌ هوائى نهاراً وليلاً. لكن لا يجب أن يمرّ التيار على المريض مباشرةً. فبينما تتقد الحمى الالتهبية، لا توجد خطورة كبيرة من الإصابة بالبرد ... يجب أن يحصل المرضى على الهواء النقي المقوّي. وإذا لم يمكن تدبير وسيلة أخرى، يجب نقل المريض، إذا أمكن، إلى غرفة أخرى وسرير آخر، بينما تترك غرفة المريض وفرشه للهواء فينقيها» (H to L 60).

«إذا انتبه المرافق (للمريض) إلى موضوع الصحة، وأدرك ضرورة التهوية لفائدته الشخصية، وفائدة المريض، وعارض الأقارب والمريضُ السماح للهواء والضوء بدخول الغرفة، فلا حرج على المرافق أن يغادر غرفة المريض، وليشعر بأنّه في حِلٍّ من واجباته نحو المريض. فليس من واجبه، أو من واجب غيره، أن يخاطر بتعريض نفسه لاستنشاق الهواء السام في ذلك الجو الفاسد. إذا وقع المرضى فريسةً لأفكارهم الشخصية الخاطئة، وأبعدوا عن الغرفة فائدة بركة هامة من بركات

السماء، فليفعلوا، ولكن ليس بتعريض حياة الآخرين للموت» (نفس المرجع السابق، ص ٥٧).

---

## النظافة

### ٥٥- إهمال النظافة يسبب المرض

«ينبغي مراعاة عادات صارمة في النظافة. فالكثيرون لا يعبأون وهم أصحاء بالمحافظة على صحتهم. فيهملون النظافة الشخصية، ولا يحرصون على حفظ ملابسهم نقية. تُطرد الملوّثات على الدوام وبدون ملاحظة من الجسم، من خلال المسام، وما لم يُحفظ ظاهر الجلد في حالة صحية، ينوء الجهاز بعبء المادة الملوّثة. وإذا لم تُغسل الملابس الملبوسة كثيراً، وتتم تهويتها مراراً وتكراراً، تتدنّس بالملوّثات التي يطردها البدن بواسطة ترشيح العرق المحسوس وغير المحسوس. وإذا لم تُطهّر الملابس الملبوسة من هذه الملوّثات كثيراً، فستمتص مسام الجلد الفضلات المطرودة. إذا لم يُسمح للملوّثات البدن بالخروج، فسيمتصها الدم مرة ثانية، ويدخلها إلى الأعضاء الداخلية بالقوّة» (نفس المرجع السابق، ص ٦١).

### ٥٦- النظافة يوم السبت

«لا يمكن أن تعيش الوصايا العشر التي نطق بها يهوه من سيناء في قلوب أشخاص ذوي عاداتٍ قذرةٍ فاقدة النظام. فإذا كانت إسرائيل في القديم لم تقدر أن تسمع إعلان تلك الشريعة المقدسة بدون إطاعة



أمر يهوه وتطهير ثيابهم، فكيف تُكْتَب تلك الشريعة المقدسة على قلوب أشخاص غير نظيفين في ذاتهم أو في مظهرهم أو في بيوتهم؟ هذا مستحيل. قد يبلغ اعترافهم علواً شاهقاً يناطح السحاب، لكنّه لا يساوي ذرّة... يجب على كل من يجتمعون يوم السبت لعبادة الله - إذا أمكن - أن يرتدوا حُلّة (بدلة) مهندمة لائقة في بيت العبادة. من المهين ليوم السبت ولله ولبيته، بالنسبة لمن يعترفون بأنّ السبت قدسٌ للرب، أن يرتدوا نفس الثياب في يوم السبت التي يرتدونها طوال الأسبوع وهم يكدحون في مزارعهم، وهم قادرون على ابتياع ثياب غيرها» (نفس المرجع السابق، ص ٥٩).

## منوعات

### ٥٧- الإصلاح الصحي والخدمة

«لو كان الخدام تولّوا هذا العمل بأفرعه المتعددة بحسب النور الذي أعطاه الله، لحدث إصلاح حتمي في المأكل والمشرب والملبس. لكن البعض وقفوا في طريق تقدّم الإصلاح الصحي. وأبطأوا تقدّم الناس بعدم اكتراثهم أو تعليقاتهم التهجّمية، أو المزاح والتهريج ...

لماذا لا يُبدي بعض إخوتنا الخدام إلا اهتماماً قليلاً جداً بالإصلاح الصحي؟ هذا لأن التعليمات الموجهة نحو الاعتدال في كل شيء تقاوم إشباعهم شهوة الأكل. في بعض الأماكن كان هذا حجر عثرة في الطريق أمام إقناع الناس بالبحث في الإصلاح وممارسته وتعليمه للغير. لا ينبغي إفرار إنسان ليكون معلماً للشعب في حين أنّ تعليمه الشخصي وقدوّته يتعارضان مع الشهادة التي أعطاه الله لخدامه بخصوص النظام الغذائي، لأنّ هذا سيسبب تشويشاً. إنّ إهماله للإصلاح الصحي يحرّمه الأهلية للوقوف كمرسل من عند الرب» (6T)

(377,378).

«يتمتع إنجيل الصحة بأنصاره القادرين، لكنّ عملهم غدا شاقاً جداً بسبب الخدام الكثيرين ورؤساء المؤتمرات وغيرهم من أصحاب

السلطة الذين عجزوا عن تسليط الانتباه الواجب على مسألة الإصلاح الصحي، ولم يتعرفوا عليه في سياق علاقته بعمل الرسالة باعتبار أنه الذراع اليمنى للجسد. وبينما أظهر القليلون جداً من العامة والخدام على السواء احتراماً لهذا الفرع، أظهر الله احترامه له بإنجازه نجاحاً باهراً. العمل الصحي، إذا أُدير إدارة مناسبة، يكون كوتد الإدخال، الذي يشقّ الطريق لدخول حقائق أخرى إلى القلب. عندما تُقبَل رسالة الملاك الثالث بأكملها، سينال الإصلاح الصحي مكانته في مجالس المؤتمرات وعمل الكنيسة والبيت وحول المائدة وفي كل ترتيبات الأسرة. بذلك تخدم الذراع اليمنى (أي الرسالة الصحية والعمل الطبي) الجسد وتحميه» (نفس المرجع السابق، ص ٣٢٧).

«ماذا أقول لأوقف شعوبنا؟ أقول لكم إن الخدام الدنسين الواقفين أمام الناس لشرح الكتاب المقدس ليسوا بقليلين. قلوبهم فاسدة وأيديهم نجسة. رغم ذلك يصيح الكثيرون: «سلام، سلام»، ولا يفزع عملة الإثم. «إِنَّ يَدَ الرَّبِّ لَمْ تَقْصُرْ عَنْ أَنْ تُخَلِّصَ، وَلَمْ تَنْقَلْ أَدُّهُ عَنْ أَنْ تَسْمَعَ، بَلْ آثَامُكُمْ صَارَتْ فَاصِلَةً بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ إِلَهُكُمْ». فسدت الكنيسة بسبب أعضائها الذين ينجسون أجسادهم ويلوثون نفوسهم» (5T 78).

«كقاعدة عامة، الكنائس متقدمة بكثير على بعض القسس. فقد آمنوا بالشهادات التي رضي الله بإعطائها، وعملوا بمقتضاها، بينما تخلف بعض الوعاظ عنهم بكثير. هؤلاء يجاهرون بإيمانهم بالشهادات المقدمة، ويسبب البعض أذى بفرضها كقاعدة صلبة على من تعوزهم الخبرة بها، لكنهم يعجزون عن تنفيذها بأنفسهم. لقد تلقوا شهادات متكررة لكنهم أهملوها تماماً. إن مسلك مثل هؤلاء متناقض» (IT 369).

«يسير الكثيرون ضد النور الذي أعطاه الله لشعبه، لأنهم لا يقرأون الكتب التي تضمّ النور والمعرفة في التحذيرات والتوبيخات والإنذارات. فإن هموم العالم ومحبة الموضة وقلّة الدين قد صرفت الانتباه عن النور الذي تكرمّ الله بإعطائه، بينما تسافر الكتب والدوريات التي تضمّ الضلال إلى جميع أنحاء البلاد. التشكك والخيانة يزدادان في كلّ مكان، والنور الثمين الآتي من الله يُخْفَى تحت المكيال. سيجعل الله شعبه مسؤولاً عن هذا الإهمال. فلا بد من تقديم حساب له عن كل شعاع من النور أشرق به على طريقنا سواء انتفعنا به لتقدمنا في الروحيات، أو رفضناه لأن اتباع ميولنا كان أكثر مناسبة لنا» (GCB 12,1901).

«أُذيعت مباديُّ الإصلاح الصحي علينا كشعب منذ ثلاثين عاماً، ومع ذلك يوجد خدامٌ للإنجيل وأعضاءُ كنيسة بيننا لا يحترمون النور الذي أعطاه الله عن الإصلاح الصحي. هم يأكلون كما يحلو لهم، ويعملون كما يحلو لهم. يدعو الله إلى شهادة مستقيمة لثُقَدَمَّ إلى من يدعون أنهم يؤمنون، بأننا نحيا في الأيام الأخيرة من تاريخ كوكب الأرض. يجب مدُّ خطِّ فاصلٍ مميزٍ بين من يخدمون الله وأولئك الذين لا يخدمونه. يدعو الله شعبه للتخلُّص من إرضاء الذات. فحينما يكرِّسون أنفسهم لله -جسداً وروحاً- تُستعلن قوته بأسلوب ملفت للنظر» (نفس المرجع السابق، ص ٢٥).

«لا يدقق بعض الخدام بما يكفي في عادات الأكل. فهم يتناولون كمياتٍ كبيرةً جداً من الطعام، ويكثر من ألوانه في الوجبة الواحدة. البعض مصلحون بالاسم فقط، إذ لا يملكون قواعدَ ينظِّمون غذاءهم على أساسها، بل يسترسلون في أكل الفاكهة أو المكسرات بين الوجبات، وبذلك يحملون الأعضاء الهضمية أحمالاً ثقيلة.

بسبب عدم التبصّر في الأكل، يبدو أنّ حواس البعض قد أصابها الشلل، فصارت كسولة متبلّدة. أولئك الخدام الشاحبو الوجه، الذين يعانون من عواقب إرضاء رغباتهم الأنانية، ليسوا قدوة حسنة تشجّع على الإصلاح الصحي» (GW 230).

## ٥٨- تنشيط رسالة الإصلاح الصحي

«لم يتمّ تنشيط مسألة الإصلاح الصحي كما يجب، بل وكما سيكون. الوجبة الغذائية البسيطة وعدم تعاطي أي عقاقير، مما يترك الطبيعة تعوض طاقات الجسم المستنفذة على حريتها، ستجعل مصحّاتنا أكثر فعالية في رد العافية للمرضى» (ST, August 30, 1896).

«النور الذي أعطاه الله عن الإصلاح الصحي هو لخالصنا ولخالص العالم» (RH, November 12, 1910).

«ينبغي أن يكون العاملون في كليّاتنا مصلحين صحّيين متشددين» (ST, October 25, 1908).

«يجب على حفظة السبب الذين يتطلّعون إلى ظهور مخلصنا القريب أن يكونوا آخر من يُظهرون قلّة اهتمام بعمل الإصلاح العظيم. يجب تلقين الرجال والنساء، ويجب أن يشعروا الشعب والخدام، بأن مسؤولية العمل تقع على أكتافهم، فينشطوا هذا الموضوع ويُقنعوا به الغير» (IT 489).

«قد أعلن الله أنّ الإصلاح الصحي مرتبط برسالة الملاك الثالث كارتباط اليد بالجسد. لا يوجد في أي مكان أي مسبب للانحلال الجسدي والأخلاقي أعظم من إهمال هذا الموضوع الهام. أولئك الذين يشبعون الأهواء وشهوة الأكل، ويغمضون أعينهم عن النور لتلايروا

خطايا الإسراف التي لا يرغبون في التخلّي عنها، هم مذنبون أمام الله. كلّ من يُعرض عن النور في موقف ما يقسّي قلبه لإهمال النور في شؤون أخرى. كل من ينتهك الواجبات الأخلاقية في مسألة المأكّل والملبس يعدّ الطريق لانتهاك مطالب الله الخاصة بالاهتمام الأبدي» (3T 62,63).

«هناك بعض مدّعي الإيمان الذين يقبلون أجزاء من «الشهادات» على أنّها رسالة الله، بينما يرفضون الأجزاء التي تدين حب المذات التي ينغمسون فيها» (9T 154).

«يطالب الله شعبه بالتقدم المستديم. يعوزنا أن نعلم أنّ الإغراق في إرضاء شهوة الأكل هو أكبر عائق أمام الرقيّ الذهني وتقديس النفس ... كل من تواتبهم الفرصة لتناول وجبة نباتية، لكن يختارون اتباع استحسانهم في هذه المسألة، فيأكلون ويشربون كما يحلو لهم، سيهملون تدريجياً في أوامر الرب التي أعطها بخصوص مراحل أخرى من الحقّ الحاضر وسيفقدون إدراكهم الحسيّ لما هو حقّ. والحقّ أنّهم سيحصدون ما زرعوا» (نفس المرجع السابق، ص ١٥٦).

«لا يستيقظ إلا القليلون بما يكفي لفهم مدى علاقة عاداتهم الغذائية بصحتهم وخلقهم ومنفعتهم في هذا العالم، كما في مصيرهم الأبدي» (IT 488,489).

«أظهر لي أنّ عمل الإصلاح الصحي ما كاد يبدأ بعد. فبينما يشعر البعض بشعور عميق ويتصرفون بموجب إيمانهم بالعمل، لا يزال الآخرون غير مكترثين وإلى الآن لم يأخذوا الخطوة الأولى في الإصلاح. يبدو أن فيهم قلب غير مُصدّق، ولما كان هذا الإصلاح يقيد حرية رغبتهم الشهوانية، يُحجم الكثيرون عن التقدّم. فعندهم آلهة أخرى أبدى من الرب. ندوّقهم وشهيتّهم هما آلهتهم، وعندما توضع الفأس على أصل الشجرة ويُلْمَس مَنْ أشبعوا شهواتهم على حساب صحتهم، وتبيّن خطيتهم وتظهر لهم أوثانهم، لا يرغبون أن يقتنعوا، ومع أنّ صوت الله يكلم بعضهم مباشرةً بأن ينبذوا الانغماس في تلك الشهوات المدمرة للصحة، يظلّ البعض متمسّكين بالأشياء المؤذية التي يحبونها. يبدو أنّهم مرتبطون بأوثانهم دون انفصال، وسريعاً سيقول الله للملائكته: دعوهم وشأنهم» (نفس المرجع السابق، ص ٤٨٦).