(509) فقال النبيّ صلّـَى اللّه عليه و آله و سلّـَم: "لولا أن أشقّ على امّتي لأمرتهم بالسّواك (أي لأوجبته عليهم وجوباً)". وقال الإمام الصادق عليه السلام ـ: "في السّواك عشرُ خصال (أي فوائد): مطهرة للفم، ومرضاة للرّب، ومُفرحة للملائكة وهو من السّنة، ويشُدّ اللّـثّة ويجلُو البصر، ويذهبُ بالبلغم، ويذهبُ بالحُفر". وحول الاستحمام وغسل الرأس قال الإمام موسى بن جعفر ـ عليه السلام ـ: "الحمّامُ يوم ويوم لا، يُكثرُ اللّحم ". وقال النبيّ صلّـَى اللّه عليه و آله و سلّـَم: "غسلُ الرّأس بالخطميّ في كُلّ جُمعة أمان من البرص والجُنُون والصُداع وطهُور للرّأس من الخزار (أي القرع)". وحول الختان قال النبي صلّـَى اللّه عليه و آله و سلّـَم: "طهّرُوا أولادكُم اليوم السابع فإنّهُ أطيبُ وأطهرُ وأسرعُ لنبات اللحم". وحول عدة اُمور اُخرى من هذا الباب قال النبيّ صلّـَى اللّه عليه و آله و سلّـَم: "خمس من السُنن في الرّأس وخمس في الجسد. فأمّا التي في الرّأس فالسّواكُ وأخذُ الشّارب وفرقُ الشعر والمضمضةُ والاستنشاق. وأمّا التي في الجسد فالختانُ وحلقُ العانة ونتفُ الأبطين وتقليمُ الأظفاروالاستنجاءُ"(1). هذا هو بعض ما أمكن إيراده من التعاليم والتوصيات في مجال الصحّة الفرديّة، والسلامة الشخصيّة، وهي غيض من فيض، وقليل من كثير، وإنّما ألمحنا إلى ذلك للإلفات إلى جانب من البرنامج الصحّي في النظام الإسلاميّ وأعرضنا عن الإلمام الكامل بتلك التعاليم رعاية للاختصار.

_____ 1- وسنوقّفك على مصادر تلك الأحاديث قريباً.