**١ - دستور کلّی صحّت بدن [[1]](#footnote-1)**

از حضرت بهاءالله در لوح طب است قوله عزّ کلامه : لسانُ القِدم ینطقُ بما یکونُ غُنیة الالبّاءِ عندَ غیبةِ الاطباءِ قل یاقومِ لا تأکلوُا الّا بعدَ الجوع و لا تشربوا بعدَالهجوع نعمَ الریاضةُ علی الخَلاء بها تقوی الاعضاء و عندَ الاِمتلاء داهیةٌ دهماء لا تترک العلاج عند الاحتیاج و دَعْه عند استقامةِ المزاج لا تباشر الغذاء الّا بعدَ الهضم و لا تزدَرِد الّا بعد انْ یکملَ القضم عالج العلةَ اولاً بالاغذیة و لا تجاوز الی الادویة انْ حصلَ لک ما اردتَ من المفردات لا تعدلْ الی المرکباتِ دعِ الدّواء عندَ السّلامة و خذهُ عندَ الحاجةِ اذا اجتمعَ الضدّ انِ علی الخُوْان لا تخلِطهما فاقنعْ بواحدٍ منهما بادِر اولاً بالرقیقِ قبلَ الغلیظ و بالمایع قبل الجامد ادخالُ الطّعامِ علی الطعامِ خطْرٌ کُن منه علی حذرٍ و اذا شرعتَ فی الاَ کل فابعد باسمی الابهی ثم اختمْ باسم ربّک مالکِ العرش و الثّری و اذا اکلتَ فامشِ قلیلاً لاستقرارِ الغذاء و ما عسُر قضمُه منهیٌ عنه عندَ اوُلِی النُّهی کذلک یأمرک القلمُ الاعلی اکلُ القلیلِ فی الصّباح اَنّه للبدنِ مصباح و اتُرک العادةَ المضرّةَ فانها بلیّةٌ للبریةِ قابِل الامراضَ بالاسبابِ و هذا القول فی هذا الباب فصلُ الخطاب ان الزم القناعةَ فی کلّ الاحوال بها تسلمُ النفسُ من الکسلِ و سوءِ الحال ان اجْتنب الهمّ و الغم بهما یحدثُ بلاء ادهم قل الحسدُ یا کل الجسدَ و الغیظُ یحرقُ الکبدَ ان اجتنبوا منهما کما تجتنبونَ من الاسد تنقیةُ الفضولِ هی العمدة و لکن فی الفصول المعتدله و الّذی تجاوز اکله تفاقَم سقمه قد قدّر نا لکل شیئیٍ سبباً و اعطیناهُ اثراً کلّ ذلک من تجلی اسمی المؤثّر علی الاشیاء انّ ربّک هو الحاکمُ علی ما یشاءُ قل بما بیّناهُ لا تجاوز الاخلاطُ عن الاعتدال و لا مقادیرُها عن الاحوال یبقی الاصلُ علی صفائِه و السّدسُ و سدسُ السّدسِ علی حاله و یسلمُ الفاعلان و المنفعلان و علی الله التّکلان . . . یا طبیب اشف المرضی اولاً بذکر ربّک مالکِ یوم التناد ثمّ بما قدّرنا لصحّة امزجة العباد لعمری الطبیب الّذی شربَ خمرَ حبّی لقاؤه شفاء و نفسه رحمة و رجاء قل تمسّکوا به لاستقامة المزاج انه مؤید من الله للعلاج .

و از حضرت بهاءالله در کتاب بدیع است : الیوم احبای الهی باید بهیچ وجه بر خود سخت نگیرند در صورت امکان باغذیه لطیفه متنعم شوند و در کل احوال بحد اعتدال حرکت نمایند و اگر غذا واحد باشد احب است عند الله ولکن جهد نموده که آن واحد از اغذیه لطیفه باشد علی قدر وسع و باید اولو الغنا فقرا را فراموش ننمایند چه فقرا امانات الله‌اند بین عباد ان انفقوا یا قوم ما رزقکم الله به و کونوا من الذین یؤثرون علی انفسهم ولو کان بهم خصاصة کذلک نزل فی البیان ثم فی الفرقان ثم فی الانجیل و الزبور و التوراة و صحف الله المهیمن القیوم .

1. در قرآن است قوله تعالی : " یا ایّها الّذین آمنوا لِمَ تَقولون ما لا تفعلون "

   و از کلمات قصار کبار است : من اصلح فاسده از عم حاسده . عادات السادات سادات العادات . [↑](#footnote-ref-1)