

۱ - دستور کلی صحت بدن¹

از حضرت بهاء الله در لوح طب است قوله عزّ كلامه : لسانُ القدم ينطقُ بما يكونُ غُنيةً الالباءِ عندَ غيبةِ الاطباءِ قل يا قوم لا تأكلوا الا بعدَ الجوعِ و لا تشربوا بعدَ الهجوعِ نعمَ الرياضةُ على الخلاءِ بها تقوى الاعضاءِ و عندَ الإمتلاءِ داهيةٌ دهماءِ لا تتركِ العلاجِ عندَ الاحتياجِ و دَعُه عندَ استقامةِ المزاجِ لا تباشِرِ الغذاءِ الا بعدَ الهضمِ و لا تزددِ الا بعدَ ان يكملَ القضمِ عالجِ العلةَ اولاً بالاغذية و لا تجاوزِ الى الادوية ان حصلَ لك ما اردتَ من المفرداتِ لا تعدلُ الى المركباتِ دَعِ الدواءِ عندَ السّلامةِ و خذُه عندَ الحاجةِ اذا اجتمعَ الضدّانِ على الخُوانِ لا تخلطهما فاقنعِ بواحدٍ منهما باِدِرِ اولاً بالرقيقِ قبلَ الغليظِ و بالمائعِ قبلَ الجامدِ ادخالُ الطّعامِ على الطّعامِ خطرٌ كُنْ منه على حذرٍ و اذا شرعتَ في الأكلِ فابعدِ باسمِ الابهى ثم اختمِ باسمِ ربِّك مالِكِ العرشِ و الثّرى و اذا اكلتَ فامشِ قليلاً لاستقرارِ الغذاءِ و ما عسرَ قضمُه منهُ عنه عندَ أوّلِ النّهي كذلك يأمرُ القلمُ الاعلى اكلُ القليلِ في الصّباحِ أنّه للبدنِ مصباحِ و أتركِ العادةَ المضرةَ فانها بليّةٌ للبريةِ قابلِ الامراضِ بالاسبابِ و هذا القولُ في هذا البابِ فصلُ الخطابِ ان الزمِ القناعةَ في كلّ الاحوالِ بها تسلمُ النفسُ من الكسلِ و سوءِ الحالِ ان اجتنبِ الهمّ و الغمّ بهما يحدثُ بلاءِ ادهمِ قل الحسدُ يا كلِ الجسدِ و الغيظُ يحرقُ الكبدَ ان اجتنبوا منهما كما تجتنبونَ من الاسدِ تنقيةَ الفضولِ هي العمدةُ و لكن في الفصولِ المعتدلهِ و الذي تجاوزَ اكله تفاقمِ سقمه قد قدرنا لكلِ شَيْءٍ سبباً و اعطيناهُ أثراً كلّ ذلك من تجلّى اسعى المؤثرُ على الاشياءِ ان ربّك هو الحاكمُ على ما يشاءُ قل بما بيناهُ لا تجاوزِ الاخلاطُ عن الاعتدالِ و لا مقاديرُها عن الاحوالِ يبقى الاصلُ على صفائه و السّدسُ و سدسُ السّدسِ على حاله و يسلمُ الفاعلانِ و المنفعلانِ و على الله التّكلانُ ... يا طبيبِ اشفِ المرضى اولاً بذكرِ ربِّك مالِكِ يومِ التنادِ ثمّ بما قدرنا لصحّةِ امزجةِ العبادِ لعمرى الطيبِ الذي شربَ خمراً حبّياً لقاؤه شفاءً و نفسه رحمةً و رجاءُ قل تمسّكوا به لاستقامةِ المزاجِ انه مؤيدٌ من الله للعلاجِ .

و از حضرت بهاء الله در كتاب بديع است : اليوم 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 ولكن جهد نموده که آن واحد از اغذیه لطیفه باشد على قدر وسع و باید اولو الغنا فقرا را

¹ در قرآن است قوله تعالى : " يا ايها الذين آمنوا لِمَ تقولون ما لا تفعلون "

و از كلمات قصار كبار است : من اصلاح فاسده از عم حاسده . عادات السادات سادات العادات .

فراموش ننمایند چه فقرا امانات الله اند بین عباد ان انفقوا یا قوم ما رزقکم الله به و کونوا من الذین یؤثرون
على انفسهم ولو کان بهم خصاصة كذلك نزل فی البیان ثم فی الفرقان ثم فی الانجیل و الزبور و التوراة و صحف
الله المهیمن القیوم .