

دستور کلی صحت بدن

حضرت بهاء الله

اصلي فارسی



لوح رقم (1) امر و خلق - جلد 3

۱ - دستور کلی صحت بدن

از حضرت بهاء الله در لوح طب است قوله عزّ كلامه : لسانُ القِدمِ ينطقُ بما يكونُ غُنيةَ الالباءِ عندَ غيبةِ اطباءِ قل يا قوم لا تأكلوا الا بعدَ الجوعِ ولا تشربوا بعدَ الهجوعِ نعمَ الرياضةِ على الخلاءِ بها تقوى الاعضاءِ و عندَ الامتلاءِ داهيةٌ دهماءِ لا تتركِ العلاجِ عندَ الاحتياجِ و دعه عندَ استقامةِ المزاجِ لا تباشرِ الغذاءِ الا بعدَ الهضمِ و لا تزددِ الا بعدَ ان يكملَ القضمِ عاجِ العلةِ اولاً بالاغذية و لا تجاوزِ الى الادويةِ ان حصلَ لك ما اردتَ من المفرداتِ لا تعدلِ الى المركباتِ دع الدواءَ عندَ السلامةِ و خذهُ عندَ الحاجةِ اذا اجتمعَ الضدّانِ على الخوانِ لا تخلطهما فاقنعِ بواحدٍ منهما بادرِ اولاً بالرقیقِ قبلَ الغليظِ و بالمائعِ قبلَ الجامدِ ادخالُ الطعامِ على الطعامِ خطرٌ كُن منه على حذرٍ و اذا شرعتَ في الاكلِ فابعدِ باسمي الابهي ثم اختمِ باسمِ ربك مالکِ العرشِ و الثرى و اذا اكلتَ فامشِ قليلاً لاستقرارِ الغذاءِ و ما عسرَ قضمه منهُ عنه عندَ اوليِ النهي كذلك يأمرک القلمُ الاعلى اكلُ القليلِ في الصباحِ انه للبدنِ مصباحِ و اتركِ 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 الهَمَّ و الغمَّ بهما يحدثُ بلاءٌ ادهمُ قل الحسدُ يا كل الجسدِ و الغيظُ يحرقُ الكبدَ ان اجتنبوا منهما كما تجتنبونَ من الاسدِ تنقيةُ الفضولِ هي العمدةُ و لكن في الفصولِ المعتدلهِ و الذي تجاوزَ اكله تفاقمِ سقمه قد قدرنا لكل شئٍ سبباً و اعطيناهُ اثرًا كلّ ذلك من تجلّي اسمي المؤثرِ على الاشياءِ ان ربك هو الحاكمُ على ما يشاءُ قل بما بيناهُ لا تجاوزِ الاخلاطُ عن الاعتدالِ و لا مقاديرها عن الاحوالِ يبقى الاصلُ على صفائه و السدسُ و سدسُ السدسِ على حاله و يسلمُ الفاعلانِ و المنفعلانِ و على الله التّكلانُ . . . يا طبيب اشفِ المرضى اولاً بذكرِ ربك مالکِ يومِ



ORIGINAL

التناد ثم بما قدرنا لصحة امزجة العباد لعمري الطيب الذي شرب نمر حبي لقاءه شفاء و نفسه رحمة و رجاء قل
تمسكوا به لاستقامة المزاج انه مؤيد من الله للعلاج .

و از حضرت بهاء الله در كتاب بديع است : اليوم احبى الهى بايد بهيچ وجه بر خود سخت نگیرند در صورت
امكان باغذيه لطيفه متنعم شوند و در كل احوال بحد اعتدال حرکت نمایند و اگر غذا واحد باشد احب است
عند الله ولكن جهد نموده كه آن واحد از اغذيه لطيفه باشد على قدر وسع و بايد اولو الغنا فقرا را فراموش
نمایند چه فقرا امانات الله اند بين عباد ان انفقوا يا قوم ما رزقكم الله به و كونوا من الذين يؤثرون على انفسهم ولو
كان بهم خصاصة كذلك نزل فى البيان ثم فى الفرقان ثم فى الانجيل و الزبور و التوراة و صحف الله المهيمن
القيوم .