

طب و بهداشت در

تعالیم بهائی

طبّ و بہداشت

در

تعالیم بہائی

دکتر احمد عطائی

طبّ و بهداشت در تعالیم بهائی

تألیف دکتر احمد عطانی

ناشر: مؤسسه مطبوعات امری آلمان

لجنة ملی نشر آثار امری به لسان فارسی و عربی

هوفهایم - آلمان

چاپ اول

۱۵۵ بدیع - ۱۹۹۸ میلادی

« کتاب به منزلهء چشم و گوش عالم است

انسان به او بینا و شنواست »

حضرت بهاء الله

ماندهء آسمانی، جلد ۸، ص ۷۶

تقدیم به همسر عزیزم، مهشید بانو عطائی،  
خانم مؤمنه، فاضله، شایسته

|    |  |
|----|--|
| ۱  | مقدمه  |
| ۴  | لوح  |
| ۵  | عنايات و كرامات مظاهر مقدس امر بدیع در باره<br>ایران و ایرانیان        |
| ۷  | مناجات   |
| ۸  | مستقبل ایران چه نوعی است   |
| ۱۰ | خلاصه، تتبعات پزشكان ایرانی در قدیم الايام                             |
| ۱۳ | ندای مدنیت و ندای جانفزای الهی   |
| ۱۵ | دلایل و علل شناخت بدن  |
| ۱۶ | توصیف طبّ و بهداشت   |
| ۱۸ | لزوم مراجعه به پزشك  |
| ۱۹ | لزوم توجه و عمل به موجب احكام و تعالیم الهیه                           |
| ۱۹ | علم طبّ اشرف علوم است  |
| ۲۰ | خلاصه، دستورات الهیه درباره، لزوم مراجعه به طبیب                       |
| ۲۱ | خصوصیات طبیب از نظر دیانت بهائی  |
| ۲۴ | - حمل حرز و دعا یا حلّ اسم اعظم  |
| ۲۴ | -- فال، پیشگوئی کردن، غیب گوئی کردن، رمل<br>استدلال بر وقایع خیر و شرّ |
| ۲۵ | -- فال، طالع، تفأل   |

- ۲۵ - رمل
- ۲۵ - اسطرلاب
- ۲۷ - پیشگونی هوا - هواشناسی روستانی
- ۲۸ - پیش تشخیصی حیوانات - غریزه حیوانی
- ۳۰ - استنباط از وقایع آینده
- ۳۰ - استنباط به وقایع خیر و شر
- ۳۱ - چشم زخم و چشم شور
- ۳۱ - چشم پاك و چشم ناپاك
- ۳۲ - تأثیرات معنویه كواكب و نجوم افلاك
- ۳۲ - تأثیر و تأثر اجزاء كائنات
- ۳۳ - تربت مقدسه
- ۳۷ - علوم مادیه و علوم الهیه
- ۳۸ - تعريف موجز علم
- ۳۹ - علم ابدان و علم ادیان
- ۴۴ - مدخل امراض یا مواد جسمانیه است و یا تأثر و هیجان عصبی
- ۴۵ - سلول یا واحد حیاتی
- ۴۹ - دین باید مطابق علم و عقل باشد
- ۴۹ - امتیاز انسان از حیوان
- ۵۰ - اعظم منقبت عالم انسانی علم است
- ۵۰ - اشرف جمعیت در عالم جمعیت علماء است
- ۵۲ - توصیف بیماری
- ۵۴ - اسباب معنوی علل و امراض
- ۵۴ - عصیان را مدخلی عظیم در امراض جسمانیه محقق است
- ۶۱ - انواع معالجه

- ۶۱ - معالجه بوسائط جسمانی و وسائط روحانی
- ۶۸ - معالجه امراض به اغذیه و فواکه
- ۷۰ - اسباب و وسائط روحانی شفای امراض
- ۷۰ - معالجه و شفا بدون دوا
- ۷۰ - تأثیر سلامتی شخص سالم در مریض
- تأثیر قوه مغناطیس و تأثرات نفسانی مریض
- ۷۲ - در علاج امراض
- ۷۵ - واسطه شفا قوه روحانی است
- ۸۲ - مناجات
- ۸۴ - قوت و قدرت عجیب روح
- ۸۴ - روح دارای قوه کاشفه است
- ۸۵ - شفای بیمار بقوه روح القدس
- ۸۵ - شفای بیمار بدون دوا
- ۹۰ - رابطه تأثیر شفای روحانی با حالت مریض
- ۹۱ - تأثیرات مناجات و ادعیه شفا در علاج امراض
- ۹۲ - دعا واسطه ارتباط میان حق و خلق است
- ۹۲ - فیض الهی مانند باران آسمانی است
- ۹۳ - استجاب دعا در غافلان
- ۹۴ - لسان روح و جان و لسان عادی
- ۹۴ - حکمت و سرابتهال در طلب حصول نیت و آمال
- ۹۵ - تأثیرات دعا و مناجات در اجل معلق و قضایای غیر محتوم
- ۹۵ - اجل محتوم و اجل معلق
- ۹۷ - رابطه طب و شفا دادن با محبت در آثار بهانی
- ۹۸ - ای اهل عالم



- نظافت در آثار بهائی و رابطهء نزدیک آن با طبّ
- ۱۰۴ - لطافت فراتر از نظافت
- ۱۰۸ - منع و تحذیر از تنجیس اشیاء و اشخاص
- ۱۰۹ - منع از خرافات و تقسیم اشیاء به طاهر و نجس
- ۱۱۰ - تأثیر شادی و سرور در سلامتی و بهبودی مریض
- ۱۱۰ - اثرات حزن و مشقت
- ۱۱۱ - آثار متعاقب شادی و سرور
- ۱۱۲ - آثار ناشی از حزن و کدورت و مشقت
- ۱۱۶ - تأثیر محیط زیست در سلامتی انسان در آثار و تعالیم بهائی
- ۱۱۷ - تأثیر و تأثر از لوازم ارتباط در میان کائنات است  
بعضی از تعالیم و آثار بهائی در رابطهء غیر مستقیم با طبّ و  
بهداشت
- ۱۲۲ - اکتشافات روحیه
- ۱۲۲ - غلبهء روحانیت بر جسمانیت در دور بهائی
- ۱۲۳ - حکم ازدواج با جنس بعید
- ۱۲۳ - خویشاوندی صلیبی یا خویشاوندی ابی
- ۱۲۴ - زرع تریاک جز به جهت علاج جانز نه
- ۱۲۵ - تشریح اکتشافی حیوان منافع علمی و قواعد طبّی دارد  
- تشریح در حیوانات موزیه که مدهوش و بی احساس  
باشند انجام گردد
- ۱۲۶ - تشریح اکتشافی در خدمت دانش فارماکولوژی
- ۱۲۸ - مسئلهء عطسه و هم صرف است
- ۱۳۰ - مدخلیت سرور در حفظ صحّت
- ۱۳۱ - حزن و سرور در قبضهء قدرت حقّ است

- ۱۳۲ - سرور الهی و مسرت روحانی دائمی است
- ۱۳۳ - تنعم به اغذیه، لطیفه و رعایت اعتدال در کل احوال
- ۱۳۶ - لذت جهان فانی دفع آلام است
- امراض منبعث از احزان و خوف و تأثرات عصبیه
- ۱۳۷ - معالجه، روحانی بیش از علاج جسمانی تأثیر دارد
- ۱۳۸ - نقاقت
- سوختن جسد مطابق نظم حقیقی و طبیعی و قانون الهی نیست
- ۱۳۹
- ۱۴۰ - رجحان دفن بر سوزاندن و دخمه در دیانت بهائی
- ۱۴۲ - صیام جسمانی رمزی است از صیام روحانی
- ۱۴۳ - حکمت صیام در دور بدیع
- ۱۴۵ - نهی از مسکرات در دیانت بهائی
- ۱۴۹ - شراب انگوری عاقل دانا را رئیس جهلا نماید
- ۱۵۰ - نهی از مشروب فروش
- ۱۵۳ - خوشا بحال یاران که بمانند محبت الله سرمستند
- رأفت و مهربانی به جمیع ذی روح، مگر حیوانات مودیه و علاج حیوان بیمار
- ۱۵۴
- ۱۵۶ - لوح مبارك طبّ
- ۱۵۹ - شأن نزول لوح مبارك طبّ
- عناوین و سرفصل های تعالیم و دستورات نازل در لوح مبارك طبّ
- ۱۶۱
- ۱۶۲ - دستورات بهداشتی و غذایی در لوح مبارك طبّ
- ۱۶۳ - تعلیم اوّل از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۶۵ - تعلیم دوّم از دستورات غذایی لوح طبّ

- ۱۶۸ تعلیم سوم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۷۱ تعلیم چهارم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۷۳ تعلیم پنجم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۷۵ تعلیم ششم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۷۸ تعلیم هفتم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۸۰ تعلیم هشتم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۸۲ تعلیم نهم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۸۵ تعلیم دهم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۱۸۶ - تنعم به اغذیه، لطیفه
- ۱۸۸ - خوردن گوشت
- ۱۹۲ - آلرژی
- ۱۹۴ - مزاج های سرد و گرم
- وظایف و اعمال سلسله اعصاب سمپاتیک
- ۱۹۷ و اعصاب پاراسمپاتیک
- ۱۹۸ - بعضی از موادّ خوراکی که باعث سردی یا گرمی میشوند
- لذاذ حیات اعتدال در امور است و تمجید ربّ مجید نه
- ۲۰۰ ریاضت و اشغال شاقّه
- ۲۰۲ تعلیم یازدهم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۲۰۵ تعلیم دوازدهم از دستورات غذایی لوح طبّ
- ۲۰۷ - قناعت به نباتات
- ۲۰۸ - زندگانی ساده، رؤسای دنیا
- ۲۰۹ دستورات داروئی و طبّی لوح مبارک طبّ
- ۲۱۰ تعلیم اوّل از دستورات داروئی لوح طبّ
- ۲۱۲ - غذا، دارو، سمّ

- ۲۱۴ - نقش آب در بدن
- ۲۱۴ - نقش مواد پروتئینی در بدن
- ۲۱۵ - نقش مواد چربی در بدن
- ۲۱۵ - نقش مواد نشاسته ای و قندی در بدن
- ۲۱۶ - نقش ویتامین ها در بدن
- ۲۱۶ - نقش مواد معدنی و مواد کمیاب در بدن
- نظر اجمالی توده، مردم درباره، استفاده از اغذیه  
به جای دارو
- ۲۱۸
- ۲۱۹ - دلایل فرضی جانشین شدن اغذیه به جای دارو
- ۲۲۲ تعلیم دوم از دستورات داروئی لوح طبّ
- ۲۲۴ تعلیم سوم از دستورات داروئی لوح طبّ
- دستورات درباره، رعایت قناعت برای حفظ بدن از کسالت  
و بدی حال در لوح طبّ
- ۲۲۶
- تعالیم روحانی و بهداشتی لوح طبّ، دستورات  
درباره، بعضی از اعمال که صحّت جسم را مختل  
می نماید و از ارتکاب به آن تحذیر میفرمایند
- ۲۳۰
- ۲۳۱ تعلیم اوّل از دستورات که از ارتکاب به آن تحذیر میفرمایند
- ۲۳۲ - تنزیه و تقدیس، شرب دخان کثیف و بدبو
- ۲۳۴ - دخان کثیف بدبو
- ۲۳۴ - نیکوتین، عصاره، تنباکو
- ۲۳۶ - ضرر و زیان دخان
- ۲۳۷ - معنی شجره، ملعونه نازل در قرآن مجید
- نصّ کتاب مستطاب اقدس در نهی از استعمال و شرب  
حشیش و افیون
- ۲۳۸

- ۲۳۸ - افیون کثیف ملعون به صریح کتاب اقدس محرم و مذموم
- ۲۳۹ - عادت و اعتیاد
- ۲۴۲ - افیون کثیف آفت عظمای نوع انسانی
- ۲۴۳ - اعتیاد دارونی
- ۲۴۵ - زرع تریاک فقط بجهت معالجه امراض است
- فروش تریاک در داروخانه با صاحب بهائی جائز نه
- ۲۴۵ مگر به جهت معالجه
- ۲۴۷ - حشیش زقوم خبیث
- ۲۴۸ - حشیش، شاهدانه، هندی
- ۲۵۰ - هرونین
- ۲۵۰ - چرس و بنگ
- ۲۵۰ - ماری ژوانا
- ۲۵۱ - عادت از دید خوب آن
- ۲۵۲ - عادت و ایمنی
- ۲۵۳ - تعلیم دوّم از دستورات که از ارتکاب به آن تحذیر میفرمایند
- تعلیم سوّم و چهارم از دستورات که از ارتکاب به آن تحذیر میفرمایند
- ۲۵۶ - والغیظُ یحرقُ الكبِدَ
- ۲۶۰ - خشم در حالت اعتدال از دید خوب آن
- ۲۶۳ - بعضی از تعالیم دیگر لوح طبّ
- ۲۶۵ - اخلاط اربعه، مزاج های چهارگانه
- ۲۶۶ - مزاج، قانون اساسی تندرستی تن و روان
- معنی السّدس و سدس السّدس در لوح مبارک طبّ
- ۲۶۸ - مقادیر اخلاط اربعه

- ۲۶۹ - خون، صفرا، بلغم، سودا
- ۲۷۱ - مزاج های چهارگانه
- ۲۷۲ - فاعلان و منفعلان در لوح مبارك طبّ
- ۲۷۲ - لیبقی الاصل علی صفاته نازل در لوح مبارك طبّ
- ۲۷۵ - بنیه
- ۲۷۶ - مناجات شفا در پایان لوح مبارك طبّ
- ۲۷۷ - کار، پیاده روی، ورزش، عامل تندرستی
- ۲۸۰ - خواب
- خواب، رؤیا، نوم پریشان، کشفیات روحانیّه، ملاقات در عالم رؤیا
- ۲۸۵
- ۲۸۸ - خواب، رؤیای صادق، رؤیای تعبیری، اضغاث احلام
- ۲۹۱ - حیات، سلامتی، بیماری، کهولت، مرگ
- ۲۹۲ - حیات
- ۲۹۳ - سلامتی
- ۲۹۳ - بیماری
- ۲۹۴ - پیری، کهولت
- ۲۹۷ - مرگ
- ۳۰۱ - مدت حیات بعضی از پستانداران و پرندگان
- ۳۰۲ - مرگ بابی از ابواب رحمت است
- ۳۰۲ - در خصوص ممات
- مرگ حتم است و میرسد و در کام مخلصین اعذب از کوثر و سلسبیل است
- ۳۰۳
- ۳۰۳ - معنی موت و تاثیر موت در ارواح، بقای روح
- ۳۰۴ - پایان زندگی

- ۳۰۷ - موت عبارت از انقطاع تعلق روح به جسم است
- ۳۰۸ - مقصود از حیات بعد از ممات
- ۳۰۹ - نشئه دیگر بعد از نشئه عالم انسانی محقق است
- ۳۱۰ - اساس حیات تعاون و تعاضد است
- ۳۱۲ اهداف و تکالیف دوگانه پزشکی و طبیب
- ۳۱۳ تبرک خاتمه کتاب
- ۳۱۵ فهرست اعلام و مطالب
- ۳۳۲ منابع و مأخذ مورد استفاده

## مقدمه

مطالعه، تعالیم و دستورات اجتماعی و روحانی دیانت بهائی مربوط به طبّ و بهداشت که مظاهر مقدّسه، امر بهائی راجع به اهمیّت و ترویج آن تأکید بسیار فرموده اند و تعمّق و موشکافی در مسائل دقیقّه، آن از نظر اصول پزشکی نوین و بخصوص مطابقت کردن توصیه ها و رهنمود های بهداشتی با علم و عقل که چهارمین تعلیم آئین جهان آرای بهائی می باشد، کار ساده ای نیست و از عهده، يك نفر خارج است. دلایلی چند این دشواری را تأیید می کند:

- ۱ - عدم دسترسی به تمام این آثار و تعالیم مبارکه،
- ۲ - وسعت دانش پزشکی و پیچیده بودن نکات مختلفه، آن،
- ۳ - پیشرفتهای روزافزون فرضیه ها و نظریه ها در زمینه، علوم پایه و اساسی پزشکی و توسعه، علوم و تکنولوژی جدید و داروهای نوساخته،
- ۴ - بضاعت مزجات این فانی.

با وصف این تا آنجا که مقدر باشد به اتکاء عنایات الهی سعی می شود این بررسی انجام گردد اما به میزانی که تنها آغازی باشد از يك مطالعه اساسی جهت اندیشیدن در تدوین کتابی جامع توسط پزشکان عالیقدر و دانشمندان علوم حیاتی و محققان و منتبّعان تعالیم و آثار دیانت بهائی.

از هم اکنون اعتراف می کند که این نوشته، ناچیز نقائص بسیار دارد و هرگونه اظهار نظری را خاضعانه و با کمال سپاسگزاری می پذیرد و بر آن ارج می نهد.



بنظر قاصر فانی آگاهی به آثار و تعالیم بهائی و بخصوص وقوف نام به  
حفاظ و روح تعالیم مبارکه و نصایح و توصیه های نازل از کلك مظاهر مقدس  
امر و مرکز عهد و میثاق الهی و تبیینات صادره در توفیعات حضرت ولی  
امرالله و دستخطهای بیت العدل اعظم الهی رکن دوم نظم بدیع جهان آرای  
بهائی از مرز آگاهی به الفبای ابن تعالیم مبارک و حکم بالغه مکنون در آن  
گامی فراتر نهاده است.

این استنباط بخصوص درباره قسمتی از تعالیم دیانت بهائی در باره طب  
و بهداشت و اثرات و خواص گیاهها و سبزیجات و میوه ها جهت معالجه امراض  
و تأثیرات سرور و انبساط و حزن و اندوه و کدورت در صحت بدن و مدخل  
امراض و وسائط جسمانی و روحانی معالجه بیماریها صدق می کند زیرا از يك  
سو با ماشین جاندار، یعنی بدن انسان، با بیش از سیصد تریلیون اجزاء  
سازمانی، یعنی سلول که خود به تنهایی جهانی از شگفتیهاست و دستگامی  
است پر هیجان و پیچیده، سر و کار دارد و از طرف دیگر ترمیم و اصلاح و  
تجدید اجزاء و اعضا فرسوده و در حالت غیر طبیعی آن یعنی بروز بیماری و  
اختلال کار ساده ای نیست. بیان مبارک حضرت عبدالبها، جامع ترین و بهترین  
گواه این مطلب است قوله الاحلی: « چون طبّ الی الان ناقص است لهذا درست  
پی نبرده اند.»

حضرت عبدالبها.

مفاوضات، ص ۱۹۵

هر چند از صدور این بیان مبارک سالها می گذرد و ترقیبات زیادی در مسائل  
غامض پزشکی حاصل شده است مع هذا بقوت خود باقی است.

سرانجام علیرغم اختراع صدها انواع لوازم جراحی و هزاران اسباب و وسائل  
آزمایشگاه تشخیص طبی و ساختن ده ها هزار دارو همچنین استفاده از دیگر  
راههای درمانی چون اشعه، ایکس و اشعه لایزر و مواد بیولوژیک و سرمها و

واکسنها و اشعه، خورشید و ماورا، بنفش و اولتراسون و فیزیوتراپی و مکانوتراپی و فیزیکیال تراپی و کایروپراکتیک (CHIROPRACTIC) و روان درمانی و شیمیوتراپی و سایر امکانات پزشکی و تکنولوژیهای مدرن در خدمت پزشکی، دز موارد بسیاری علم و هنر پزشکی در مواجهه شدن با بیماری و اختلال اظهار عجز می کند.

به یقین دانشمندان و محققان و پزشکانی مبعوث و ملهم می شوند تا کلید فهم و راز ادراک اصالت ابن تعالیم الهی و ناگزیری آنها را برای تأمین صحت و سعادت بشر پیدا کنند و آن روزیکه دانشگاههای بهائی آغاز بکار نمایند و برای هر رشته از علوم و فنون متخصصان تربیت بشوند و علاقمندان به تفحص و تحقیق بپردازند، حقیقت و گوهر و روح تعالیم الهی و اهداف آنها را در راه خیر و صلاح جامعه متمدن کنونی و جوامع محروم بعنوان اسباب و تدبیر کار و به منظور نیل به سعادت واقعی ارائه خواهند کرد و بدون تردید يك چنین مطالعه و تحقیق همگانی و همه جانبه دستورات و تعالیم الهیه را در باره طب و بهداشت نیز در برخواهد گرفت و بر اساس چهارمین تعلیم دیانت بهائی یعنی « تطابق دین با علم و عقل » نکات دقیقه، تعالیم را با موازین علمی و فنی تطبیق خواهند کرد.

## هو اللہ

«مظاہر کلیہ اطباء حاذقند و عالم امکان مانند ہیکل بشری و شرایع الہیہ دوا و علاج پس طبیب باید کہ مطلع و واقف بر جمیع اعضا و اجزا و طبیعت و احوال مریض باشد تا آنکہ دوائی ترتیب دہد کہ نافع سمّ نافع گردد و فی الحقیقہ حکیم دوا را از نفس امراض عارضہ و مریض استنباط می کند زیرا تشخیص مرض نماید بعد ترتیب علاج علت مزمنہ کند تا تشخیص شود و ترتیب علاج و دوا گردد پس باید طبیب بہ طبیعت و اعضا و اجزاء و احوال مریض نہایت اطلاع داشتہ باشد و بہ جمیع امراض واقف و بکافہ ادویہ مطلع تا آنکہ دوائی موافق ترتیب دہد...»

حضرت عبدالبہاء

کتاب امر و خلق، جلد دوم، ص ۱۲۶

# عنايات و كرامات مظاهر مقدس امر بدیع درباره ایران و ایرانیان

مختصری در باره سهم ایرانیان در تکامل طب  
در ازمنه قدیمه

پیامبران و رسولان الهی در هر عصر و زمان که از جانب خداوند مبعوث شده اند، هر يك احکامی به مقتضای آن زمان برای تربیت و هدایت بشر وضع فرموده اند. هر چند پیامشان پیغام عام بوده است و حضرت رسول اکرم ص. بوسیله نامه هائی رسالتشان را به خسرو پرویز سلطان ایران از سلسله ساسانیان و نجاشی پادشاه حبشه ابلاغ فرموده اند، ولی فی الحقیقه نفوذ دستورات و قوانین جسمانی و اجتماعی این پیامبران عظام از قلمرو و محل ابلاغ رسالتشان تجاوز نکرده است و نیز هیچکدام زادگاه خود را به افتخاراتی خاص معزز نفرموده اند. و حال آنکه تعالیم دیانت بهائی از مرز کشورها و قاره ها در زمان حیات عنصری مظاهر مقدس این امر گذشته است و سراسر عالم بشریت را مشمول عنايات پروردگار نموده است. حضرت بهاء الله امر خداوند را از گوشه زندان عکا به گوش اهل عالم رسانیدند و دعوتنامه ها و اندازاتی به سلاطین عالم و رؤسای جمهور و خطابات کثیره به علماء و حکما و وزراء و بزرگان و معاریف جهان صادر فرمودند و مظاهر امر نازنین بهائی عناياتی در حق موطن اصلی خود و ساکنان آن مبذول داشته اند که فی الواقع بی نظیر و بی مثل است و در تاریخ ادیان الهی بی سابقه است. چون موطن

اصلی مظاهر مقدس دیانت بهائی کشور عزیز ایران است و بفرموده حضرت  
عبدالبهاء: «هوشش پیغام سروش و جوشش چون دریای ژرف پرخروش».

حضرت عبدالبهاء.

مکاتیب، جلد اول، ص ۴۳۸

در این قسمت سهم ساکنین ایران زمین را در ارائه فرضیه های پزشکی و  
پیشبرد طب و نشان دادن راههای درمانی در قرون و اعصار گذشته و زمانیکه  
کشور مقدس ایران چهارراه تمدن ملل قدیمه و گاهواره تمدن بشر و کانون پرورش  
فلاسفه و حکما و شعرا و دانایان و اندیشمندانی چون ابوعلی سینا و رازی و  
طبری و سعدی و حافظ و خیام و فردوسی و شهریارانی مانند کورش کبیر و  
داریوش و خشایار شاه بوده است در این مجموعه می گنجانند و برای حسن آغاز  
این بحث برگزیده ای از بیانات مبارك حضرت عبدالبهاء زینت بخش این  
صفحات می گردد.

## بنام یزدان مهربان

پاك یزدانا خاك ایران را از آغاز مشکبیز فرمودی و شورانگیز و دانشخیز و گوهرریز از خاورش همواره خورشیدش نورافشان و در باخترش ماه تابان نمایان کشورش مهرپرور و دشت بهشت آسایش پر گل و گیاه جان پرور و کهسارش پر از میوه، تازه و تر و چمنزارش رشك باغ بهشت هوشش پیغام سروش و جوشش چون دریای زرف پرخروش روزگاری بود که آتش دانشش خاموش شد و اختر بزرگواریش پنهان در زیر روپوش باد بهارش خزان شد و گلزار دلربایش خارزار چشمه، شیرینش شور گشت و بزرگان نازنینش آواره و دربدر هر کشور دور پرتوش تاریک شد و رودش آب باریک تا آنکه دریای بخششست بجوش آمد و آفتاب دهش دردمید بهار تازه رسید و باد جان پرور وزید و ابر بهمن بارید و پرتو یزدان مهر مهرپرور تابید کشور بجنبید و خاکدان گلستان شد و خاك سیاه رشك بوستان گشت جهان جهانی تازه شد و آوازه بلند گشت و دشت و کهسار سبز و خرم شد و مرغان چمن به ترانه و آهنگ همدم شدند هنگام شادمانی است پیغام آسمانی است بنگاه جاودانی است بیدار شو بیدار شو ای پروردگار بزرگوار حال انجمنی فراهم شده و گروهی همداستان گشته که به جان بکوشند تا از باران بخششست بهره بیاران دهند و کودکان خود را به نیروی پرورش در آغوش هوش پرورده رشك دانشمندان نمایند آئین آسمانی بیاموزند و بخشش یزدانی آشکار کنند پس ای پروردگار مهربان تو پشت و پناه باش و نیروی بازو بخش تا به آرزوی خویش رسند و از کم و بیش درگذرند و آن مرز و بوم را چون نمونه، جهان بالا نمایند. ع ع

## مستقبل ایران چه نوعی است

از حضرت عبدالبهاء سنوال کردند: "مستقبل ایران چه نوع است؟" این چنین جواب عنایت فرمودند: «می گفتند، مستقبل چه نوعی است. گفتم مستقبل ایران را بیک مثال از برای شما می گویم بعد خودتان قیاس کنید این دلیل کافی و وافی است. مگه يك قطعه سنگستان است و وادی غیر ذی زرع ابدأ گیاهی در آن نمی روید آن صحرا شن زار است و در نهایت گرما قابل اینکه آباد شود نیست از سنگستان شن زار بی آب چه خواهد روئید لیکن جهت اینکه وطن حضرت رسول اکرم ص. بود این سنگستان این سنگلاخ قبله آفاق شد جمیع آفاق رو به آن سجده می کنند دیگر از این بفهمید که مستقبل ایران چه خواهد شد این نمونه ایست این سنگلاخ به جهت اینکه وطن حضرت رسول اکرم بود قبله آفاق شده. اما ایران که سبز است خرم است گل‌های خوب دارد هوایش لطیف است مائش عذب است از این قیاس کنید که چه خواهد شد این میزان کافی است».

مکاتیب، جلد دوم، ص ۲۵۴

همچنین می فرمایند: «خطه نور شعله طور برافروزد و اقلیم نور مطاف مؤمنین گردد این مقرر است و محتوم».

مکاتیب، جلد ۴، ص ۲۵

مازنداران یکی از استانهای بزرگ و زیبا و آباد و سرسبز و خرم و غنی شمال ایران است در حقیقت دامنه شمالی کوه سر به آسمان کشیده البرز که قلّه مرتفع آن دماوند است (دماوند کوه آتشفشان سلسله جبال البرز یعنی مرتفع ترین نقطه کشور ایران است و ارتفاع آن ۶۲۰۰ متر، ۱۸۹۳۴ فیت، می باشد، که در دامنه جنوبی آن ایستگاه تابستانی با همین نام است) دارای

جنگلهای انبوه با خصوصیت درختهایی از نوع مناطق شبه حاره ولی با ارتفاع زیاد است. از نظر آب و هوا نسبتاً گرم و مرطوب است و یکی از غنی ترین نواحی کشاورزی ایران با مزارع برنجکاری یا شالیزار و چایکاری و موستانها و انواع مرکبات و باغهای زیتون کاری و مزارع قندنی شکر و پنبه و توتون و درخت توت (جهت تربیت کرم ابریشم) و انواع درختهای میوه است و صید ماهی در سواحل دریای خزر که بعضی از آنها در هیچ جا دیده نشده و بخصوص صید ماهی خاویار از خصوصیات مهم آن است. در داخل جنگل خرس و پلنگ و پلنگ خال خال دیده شده و راه آهن سرتاسری ایران در این استان و در کنار دریای زیبای خزر ختم می شود.

بیانی از يك شاعر ملهم ایرانی

حافظ شیرازی بزرگترین غزل سراینده، ملهم علیه رحمه که رایحه، طیبه، رحمانی به مشامش رسید، متجاوز از ششصد سال قبل این چنین غزل خوانی می کند:

ای صبا گر بگذری بر ساحل رود ارس

بوسه زن بر خاک آن وادی و مشکین کن نفس

تاریخ نبیل اعظم، ص ۲۳۶



## خلاصه تتبعات پزشکان ایرانی در قدیم الایام

بموجب تحقیقات خاورشناسان، ساکنان فلات ایران با آریین های اوکیه به وظایف بدن و دگرگونیهای آن، یعنی بیماری، آشنائی داشته اند. تعمق در این نوشته: "خدایا ما را تندرست بنما و از درد برهان و نور چشم ما را بازگردان" این حقیقت را آشکار می کند که به حالات غیرعادی بدن و همچنین به عمل چشم و حس دبد اهمیت می داده اند و مورد توجه آنها بوده است همچنین از حرارت غریزی، یعنی تولید حرارت توسط بدن انسان و درجه حرارت بدن، اطلاع داشته اند، زیرا بالا رفتن درجه حرارت درونی بدن را با گیاهان معرق چاره می کردند.

مردم ایران زمین و سکنه بابل اوکین کسانی هستند که به خواص درمانی سنگها، یعنی عناصر فلزی و شبه فلزی و به گفته ای دارو با منشاء جمادی، پی برده اند. کیمیاگران قدیم که کانون اصلی آنها کلد و ایران بوده است نه فقط امید به ساختن طلا، یعنی ترکیب مصنوعی عناصر معدنی داشتند، بلکه برای تهیه مواد درمانی با استفاده از سنگها اندیشه هائی در سر می پروراندند.

در بین ده ها دانشمند و فیلسوف و حکیم ایرانی که نتایج افکار و ابتکار و تتبع آنها انقلابی در فرضیه های پزشکی و حفظ صحت بوجود آورده و جزء مهمی از اساس پزشکی نوین درآمده است، تنها به اشاره مختصر به بعضی از مطالعات حکیم و فیلسوف ایرانی، ابوعلی سینا، که شهرت جهانی دارد و همچنین فقط به ذکر اسامی عباس اهوازی و رازی و طبری اکتفا می کنیم.

ابوعلی سینا یا ابن سینا که یکی از طالارهای درسی دانشکده،

پزشکی طهران به افتخار او نام گذاری شده است و به خداوند فلسفه و طبیعیات شهرت یافته و در سال ۹۷۹ میلادی در شهر بلخ متولد و در سال ۱۰۳۷ زندگی را بدرود گفته است، اوکین دانشمندی است که تعریف صحیحی از بیماری سیاه زخم (۱۱) به عمل آورده است و برای اوکین بار از یکی از انگلهای موذی برای انسان بنام پیوک کرمی (۱۲) که از زیر پوست بدن سر بیرون می آورد و در مناطق حاره مانند جنوب ایران و لارستان زیاد دیده می شده است، توصیف کاملی نموده است و نیز اوست که تشخیص داده است که بیماری سل بخصوص در اطفال مسری است و همین حکیم نامی تمام علوم و بخصوص طب زمان خود را در کتابی بنام قانون ابوعلی سینا (۱۳) جمع آوری کرده است و ترجمه آن به زبانهای غربی سالها بعنوان کتاب درسی در مدارس پزشکی کشورهای اروپا و بخصوص دانشکده پزشکی شهر مون پلیه (۱۴) واقع در جنوب فرانسه محسوب می شده است.

ایرانیها و چینی ها اوکین کسانی هستند که چند هزار سال قبل، یعنی پیش از آنکه برای بیماری آبله، انسان واکسن تهیه شود، برای مصون ماندن از این بیماری عفونی و مسری ابتکار عجیب بکار برده اند. یعنی تاوولهای خشک شده، آبله، انسان مبتلا را به شکل گرد خیلی نرم انفیه می کردند، یعنی از راه پوست نرم داخل بینی عامل بیماری آبله را وارد بدن و در نتیجه داخل خون می کردند، و شخص بابتلا، آبله، خفیف بدون علائم ظاهری و کلینکی آن در مقابل بیماری ایمنی پیدا می کرده است.

همچنین از سالیان پیش در ایران به منظور مصون ماندن از بیماری سالک (۱۵) و زخم آن بخصوص عارضه، ناحیه، صورت - زخمی که هیچوقت جا و اثر آن محو نمی گردد - مقداری از ترشح زخم شخص

میتلا به سالک، یعنی انگل (۶) آن را، در ناحیه ای غیر از صورت تلقیح میکردند و در بیشتر اوقات با این تدبیر خود را از آثار بیماری و زخم محو نشدنی آن نجات می دادند.

دو نوع بیماری سیاه زخم تشخیص می دهند: بیماری سیاه زخم یا تب سیاه زخم یا سیاه زخم باکتریائی (۷)

تب سیاه زخم مشترک بین انسان و حیوانات اهلی و وحشی است و قابل سرایت به انسان و در محلّهای دامداری در گذشته، نه چندان دور کشتار می کرده است و کسانی که با حیوان و محصولات آن در تماس هستند، مانند دباغ و پوستین ساز و کسانی که پوست حیوان را آش می کنند بیشتر در معرض خطر قرار دارند. در انسان سیاه زخم را تاول بدخیم (۸) یا وخیم می نامند که بیشتر در ناحیه، گردن و صورت و دستها دیده می شود و آغاز آن يك لکه، چرکی قرمز رنگ است که بعداً روی آن پوسته می بندد و سیاه رنگ می شود و بهمین جهت نام شاربن یا ذغال به آن داده اند. بعد از توصیفی که ابن سینا از این بیماری کرده است فقط در ۱۸۶۵ توانسته اند پس از کشف و اختراع میکروسکپ عامل بیماری را تشخیص بدهند. تاول بدخیم در انسان اگر به موقع اقدام نشود خطرناک است.

- 1- ANTHRAX=CHARBON
- 2- GUINEA WORM
- 3- CANON
- 4- MONTPELIER
- 5- ORIENT/SORE
- 6- LEISHMANIOSIS
- 7- MALIGNANT/CHARBON
- 8- MALIGNANT

# ندای مدنیّت و ترقیّات عالم طبیعت و ندای جانفزای الهی و تعالیم مقدّسه، روحانی

## هو الله

ای اهل ملکوت ابهی دو ندای فلاح و نجات از اوج سعادت عالم انسانی بلند است خفتگان بیدار کند کوران بینا نماید غافلان هوشیار فرماید کران شنوا نماید گنگان گویا کند مردگان زنده نماید. یکی ندای مدنیّت و ترقیّات عالم طبیعت که تعلق به جهان ناسوت دارد و مروج ترقیّات جسمانیّه و مربی کمالات صوری نوع انسان است و آن قوانین و نظامات و علوم و معارف ما به الترقی عالم بشر است که منبعث از افکار عالیّه و نتایج عقول سلیمه است که به همت حکما و فضلا سلف و خلف در عرصه، وجود جلوه نموده است و مروج و قوه، نافذه، آن حکومت عادلّه است و ندای دیگر ندای جانفزای الهی است و تعالیم مقدّسه، روحانی که کافل عزّت ابدی و سعادت سرمدی و نورانیّت عالم انسانی و ظهور سنوحات رحمانیّه در عالم بشری و حیات جاودانیست و اس اساس آن تعالیم و وصایای ربّانی و نصائح و انجذابات وجدانیست که تعلق به عالم اخلاق دارد و مانند سراج مشکاة و زجاج حقائق انسانیّه را روشن و منور فرماید و قوه، نافذه اش کلمة الله است ولی ترقیّات مدنی و کمالات جسمانی و فضائل

بشری تا منضم به کمالات روحانی و صفات نورانی و اخلاق رحمانی  
نشود ثمر و نتیجه نبخشند و سعادت عالم انسانی که مقصود اصلی  
است حاصل نگردد.

مکاتیب حضرت عبدالبها،  
مکاتیب، جلد اول، ص ۳۰۷

## دلایل و علل شناخت بدن

انگیزه و اساس مطالعه و شناخت بدن انسان بسیار است. آنچه که در ارتباط با موضوع بحث این مجموعه می باشد، می تواند به شرح ذیل خلاصه شود:

- ۱ - اطلاع از سازمان و وظایف و اعمال بدن.
  - ۲ - دانستن احتیاجات گوناگون روزانه بدن منجمله نیازهای غذایی بدن.
  - ۳ - آگاهی از توانایی و استعداد و ظرفیت و صلاحیت بدن.
  - ۴ - مراقبتهای صحیحی و بهداشتی بدن از بدو تشکیل نطفه و تولد تا آخرین لحظه حیات.
  - ۵ - مراقبتهای مخصوص بدن موقعی که دچار علت یا مرض شده و به عبارت دیگر بدن از حالت عادی و طبیعی خارج شده باشد.
- بدن انسان تحت تأثیر اعمال سوخت و سازی برقرار می ماند، رشد و نمو می کند و حالت شکوفائی حاصل می نماید و می تواند فعالیت بدنی و کاری و ادراکی و تعقل داشته باشد.
- «... در جمیع مراتب تنزیه و تقدیس و پاکی و لطافت سبب علویت انسانی و ترقی حقایق امکانی است حتی در عالم جسمانی نیز لطافت سبب حصول روحانیت است چنانچه صریح کتب الهی است و نظافت ظاهره هرچند امری است ظاهری ولکن تأثیر شدید در روحانیات دارد...».

حضرت عبدالبهاء

منتخبانی از مکاتیب ص ۱۴۲

## توصیف طب و بهداشت

هر چند برای توصیف و تعریف طب و بهداشت اصطلاحاتی به کار برده می شود که وجه اشتراك هر دو دانش است و هدف هر دو حصول صحت تن و روان می باشد، ولی تفاوت‌هایی در روش کار آنها وجود دارد.

طب در حقیقت عبارت از دقت و بررسی و نظارت در ترکیب محیط درونی (مجموع خون و لنف و مایع بین سلولی) و نیز اعمال و وظایف و سازمان بدن در شرایط خاص است که تحت تأثیر میکروب یا ویروس یا انگل و بطور کلی عامل مولد اختلال حاصل می شود. آنچه سبب می شود که مریض به پزشک مراجعه کند، احساس و مشاهده حالت غیرعادی در اعمال و سازمان بدن است و آنچه پزشک از معاینه بیمار و مطالعه نتایج تجزیه آزمایشگاه تشخیص طبی و تست‌های مختلف استنباط می کند، وضع غیرعادی و حالت غیرطبیعی در یک یا چند از اعمال بدن و یا تغییر در ترکیب و سازمان محیط درونی و دیگر مایع های بدن می باشد.

دانش بهداشت یا حفظ صحت بدن قسمتی از علوم پزشکی است که منظور و هدفش فراهم کردن و تأمین وسایل حفظ صحت بدن می باشد تا اعمال حیاتی بدن بطور عادی و طبیعی انجام پذیرند. همچنین روابط بین انسان و محیطی را که در آن سکونت و زیست می کند، همساز می کند و نیز عوامل زیان بخشی را که ممکن است محیط زیست را ناسالم کنند، از بین می برد و خلاصه انسان در آنچنان حالت سلامت کامل جسم و روان قرار می گیرد که نیازی برای مراجعه به طبیب جهت تجویز دارو و درمان نداشته باشد و شامل بهداشت فردی و بهداشت مدارس و اماکن عمومی و بهداشت کار و صنعت و بهداشت دهان و دندان می شود و این کمال مطلوب سازمانهای طبی و بهداشتی است و تعالیم

دبانت بهائی در رابطه با طبّ دارای توجیّهات و دستورات و توصیه هائی در زمینه هر دو دانش است.

با توجّه به توضیحات مذکور در فوق هرگاه اصول کلی بهداشت تحت مراقبت پزشک و متخصص بهداشت رعایت شود، انسان در سلامت کامل بسر می برد و با آسایش به زندگانی ادامه می دهد و ابن بدین معنی است که طبّ و بهداشت دو ندیم جدا نشدنی انسان هستند تا همواره تندرستی او را تأمین نمایند گاه با روشهای طبّی و زمانی با تدبیرهای بهداشتی و هنگامی با استفاده از هر دو دانش.

مطالب فوق الذکر را می توان بشرح ذیل خلاصه کرد:

- ۱ - برخوردار بودن از مراقبت پزشک
- ۲ - سالم بودن محیط زیست و مسکن
- ۳ - انتخاب رژیم غذایی متناسب با سن و نوع کار و فصول و استفاده از گیاهها و میوه ها و سبزیجات
- ۴ - سالم بودن و نظافت کامل موادّ خوراکی و غذایی و پوشاک
- ۵ - نظافت اشیاء مورد استفاده، انسان و محلّ سکونت
- ۶ - سالم بودن حیواناتی که انسان از آنها استفاده می کند و با به آنها مهربانی می نماید و حیوانات تجملی و بفرموده، حضرت عبدالبهاء "حیوانات مبارکه"
- ۷ - انتخاب البسه متناسب با مکان و سن و فصول و نوع کار
- ۸ - بر حذر بودن از عادات زیان آور و موادّی که اعتیاد ایجاد میکنند
- ۹ - جلوگیری از مسمومیت های احتمالی



## لزوم مراجعه به پزشك

حضرت بها، الله در كتاب مستطاب اقدس مى فرمايند: «اذا مرضتم فارجعوا الى الحذاق من الاطباء انا مارفعنا الاسباب بل اثبتناها من هذ القلم الذى جعله الله مطلع امره المشرق المنير».

حضرت بها، الله

آيه . ۱۱۳ ، كتاب مستطاب اقدس

و نیز مى فرمايند: «امر مبرم الهى آنكه مريض بايد به طبيب حاذق رجوع نمايد و آنچه او بگويد به آن عمل كند».

«حاذقين اطباء، و جراحين آنچه بنمايند درباره، مريض محضى و مجرى است و لكن بايد بطراز عدل مزين باشد اگر به حق عارف باشد البته اولى و احب است».

«حکم الله آنکه مريض به تجویز اطباء باید عمل نماید و لكن حکیم باید حاذق باشد در اینصورت آنچه امر کند باید به آن عمل نمود چه که حفظ انسان لدى الله از هر امرى اعظم تر است حق جل جلاله علم ابدان را مقدم داشته چه که در وجود و سلامتی آن اجرای احکام بر او لازم و واجب در اینصورت سلامتی مقدم بوده و خواهد بود.»

حضرت بها، الله

گنجینه . حدود احکام ، ص ۲۴۴

## لزوم توجه و عمل به موجب احکام و تعالیم الهیه

تعالیم مبارکه در ارتباط با طب و بهداشت هم در کتاب مستطاب اقدس و هم در الواح منیعه حضرت بهاء الله و حضرت عبدالبهاء نازل شده است.

در لزوم عمل به موجب تعالیم الهیه حضرت بهاء الله میفرمایند: «ان اعمل یا عبید بما نزل فی کتاب الاقدس تالله انه لمیزان الهدی بین الوری و برهان الرحمن لمن فی الارضین والسّموات» و نیز در لوحی دیگر میفرمایند: «طوسی لنفس عملت بما انزله الرحمن فی کتابه الاقدس الذی تزین بالاحکام قل انّ الكتاب هو سماء قد زیناها بانجم الاوامر و النواهی یشهد بذلك من عنده امّ الالواح...».

حضرت بهاء الله

کتاب مقاله ای در معرفی کتاب اقدس، ص ۱۳

## علم طبّ اشرف علوم است

«... قل هذا العلم اشرف العلوم کلها انه السبب الاعظم من الله محیی الرّمم لحفظ اجساد الامم و قدّمه علی العلوم و الحکم و لکنّ الیوم الیوم الذی تقوم علی نصرتی منقطعاً عن العالمین...».

حضرت بهاء الله

لوح مبارک طبّ، مجموعه الواح، چاپ قاهره، ص ۲۲۵

## خلاصهء دستورات الهیه دربارهء لزوم مراجعه به طبیب

- ۱ - علم طبّ اشرف علوم است و علم ابدان مقدّم بر علم ادیان است
- ۲ - احترام و ترویج علم طبّ بر کلّ لازم و واجب است
- ۳ - طبّ باید تشویق شود و ترقّی کند
- ۴ - سلامت و حفظ صحّت اعظم تر از هر امری است و نعمت سلامتی بر جمیع  
نعماء مرجح است
- ۵ - در وجود سالم اجرای احکام بر او لازم و واجب در اینصورت سلامتی مقدّم  
بوده و خواهد بود
- ۶ - مراجعه به طبیب و جراح حاذق در موقع بروز بیماری بر کلّ لازم ولو مریض  
طبیب شهیر باشد
- ۷ - اجرای دستورالعملهای پزشکی و جراح هم برای رفع بیماری و هم برای حفظ  
صحّت یا بهداشت بدن بر کلّ واجب است و از رأی طبیب حاذق نباید خارج  
شود
- ۸ - طبیب باید حاذق و بطراز عدل مزین باشد
- ۹ - اگر طبیب و جراح عارف به حقّ باشند اولی و نزد خداوند گرامی ترند

## خصوصیات طبیب از نظر دیانت بهائی

حضرت بهاء الله می فرمایند: « طبیب باید حاذق و بطراز عدل مزین باشد اگر به حق عارف باشد اولی و أحب است »

این بیان و تعلیم الهی را می توان به طریق ذیل تفکیک کرد:

دو شرط لازم:

۱ - حذاقت طبیب

۲ - مزین بودن بطراز عدل

امتیاز روحانی و اخلاقی: ایمان و عرفان بحق.

۱ - حذاقت طبیب

از نظر لغوی حذاقت به معنی بصیر، واقف به رموز کار، لایق و شایسته، با هوش، خبره، ماهر و با صلاحیت است که تقریباً همه مترادف و هم معنی هستند.

واضح است که تنها اطلاع از علم و هنر پزشکی و شناختن بیماریها و اثرات درمانی داروها و مقادیر درمانی و سمی و منع شده دارو و سایر وسایل و طرق درمانی نمی تواند جامعیت صفت اختصاصی حذاقت را در طبیب تحقق بخشد. همانطور که هنرمند شدن کار هر کسی نیست و آموختن هنری فی المثل نقاشی و موسیقی و مجسمه سازی سبب پرورش هنرمند به معنی حقیقی کلمه نمی شود و خصوصیات دیگری باید مکمل فراگیری هنر بشود. هر طبیبی هم بصرف اینکه به اصول و قواعد طبی و مطالب عمده پزشکی شناسائی داشته باشد، نمی تواند صفت حذاقت را زینت عنوان و شهرت نام خود نماید و به اصطلاح عامه نفسش گیرا باشد، بلکه لازم است امتیازاتی از لحاظ صحت عمل و وجدان و قریحه خدادادی و بخصوص صلاحیت مجری داشتن اصول پزشکی را دارا باشد و

بتواند با قضاوت و تشخیص صحیح، روشهای درمانی را با علائم و مراحل تحوّل مرض تطبیق بدهد و در هر مورد دارو و یا وسیله درمانی را که مؤثر باشد با توجه به مقاومت و عکس العمل بیمار و شرایط محیط زندگی او، چه از نظر جسمی و چه از لحاظ روانی، تجویز کند تا بیمار از بهترین نوع علاج برخوردار شود و آلام و بیماری او برطرف گردد.

درباره صلاحیت و خبرگی در هنر و فن طبابت در گذشته، نه چندان دور فارغ التحصیل پزشکی بلافاصله به طبابت اشتغال میورزیده و در اثر مرور زمان با برخورداری از تجربه و قریحه و صفات و خوی فطری مهارت پیدا می کرده است.

در حال حاضر روش کار تغییر کرده و دوره های تخصصی بعد از دوره، دکتری تأسیس شده است و در نتیجه از ماحصل تحصیلات کامل پزشکی و دوره های تخصصی و قریحه، خدادادی و هوشیاری فطری، طبیب و جراح حاذق پرورش می یابد. و مصداق کامل بیان مبارک حضرت عبدالبهاء می باشد. قوله الاحلی: «مزاج را کشف نماید و بر اساس آن ترتیب علاج بدهد».

و ابن تحقیقاً همان روح تعلیم حضرت بهاء الله، یعنی «تطابق دین با علم است»، که در بیشتر ممالک بدون آنکه از چنین تعلیمی اطلاع حاصل کرده باشند، ملهم می شوند و این دستورالعمل دیانت بهائی را اجرا می کنند. چنانچه حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «می خواهند بهائی نشوند نشوند ولی به موجب تعالیم حضرت بهاء الله رفتار نمایند».

(نطق حضرت عبدالبهاء در حیفا، ۱۹۱۵ میلادی)

نکته، دیگری در رابطه با عدم توجه توده مردم به دستور الهی، یعنی «مراجعه به طبیب حاذق»، نفوس بسیاری در موقع احساس کسالت روزها به توصیه این و آن و طبابت دوست و آشنا وقت می گذرانند و بدن را ناخودآگاه با آنچه به آنها توصیه شده است مورد آزمایش قرار می دهند، در حالیکه

علائم و تظاهرات بالینی بیماری قوس صعودی بسوی وخامت را طی می کند. چون نتیجه ای عایدشان نمی شود، به محلّ های مجاز فروش دارو بدون نسخه رو می آورند و با استفاده از موادی که بسا اوقات با علائم مرض تضادّ عمل دارند کسالت را بغرنج تر می کنند و عاقبت در شرایطی که بیماری به اوج شدتّ وخامت و پیچیدگی گرائیده است، دست بسوی طبیب دراز می کنند و از او انتظار معجزه دارند و چه بسیار اوقات که خیلی دیر شده است.

صرف نظر از مطلب بالا از سالیان پیش حتی در عصر تمدّن و دانش امروزی بشر بفرموده، حضرت عبدالبهاء: «قرن جلیل و عصر ربّانی» انسان دچار اوهام و خرافات می شود و معتقد به چشم پاك و ناپاك و چشم زخم و چشم شور و آفت صادر از چشم شور می گردد و خود را از طبابت پزشك حاذق و روشهای درمانی مطمئن محروم می کند و به جادو و جنبر و استخاره و فال و رمل و دیگر موهوم متشبّث می شود و یا به بازوی خود خرمهره و نظر قربانی می بندد و امید و انتظار شفا یافتن دارد در حالی که حضرت بهاء الله می فرمایند: «مریض باید به طبیب حاذق مراجعه کند» و طبیب حاذق است که با توسّل بعون و عنایات الهی رفتار خود را با موازین دانش و رأفت و صداقت منطبق می سازد و تجربه و حذاقت خود را به موقع بکار می برد. حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «تحصیل صحیح مدّ حال شخصی است که دانا و آگاه باشد».

سفرنامه، حضرت عبدالبهاء، به اروپا و آمریکا، جلد ثانی، ص ۱۴۴  
درباره، استخاره کردن با کتاب اقدس می فرمایند: «در این موارد آنچه لازم و واجب است توجّه تام و استمداد از مصدر فیض و الهام است لاغیر...».

حضرت ولی امرالله

مانده، آسمانی، جلد سوّم، ص ۲

## حمل حرز و دعا یا حلّ اسم اعظم

«حمل حرز و دعا یا حلّ اسم اعظم مرقوم در آب و نوشیدن به جهت امراض اگر این دو عمل بتوجه تام و خلوص قلب و نیت پاک و انجذاب روح واقع شود تأثیرش شدید است.»

حضرت عبدالبهاء

مکاتیب، جلد ثانی، صفحه ۳۰۶

## فال، پیشگوئی کردن، غیب گوئی کردن، رمل، استدلال بر وقایع خیر و شرّ

حضرت بهاء الله میفرمایند قوله عزّ بیانه: «انسان بر خیر و نفع خود آگاه نه علم غیب مخصوص است بذاته تعالی بسا میشود انسان امری را که بنظرش پسندیده است از حقّ جلّ جلاله مسئلت مینماید و بعد کمال ضرّ از او حاصل لذا قلم اعلی توکل و تفویض را القا فرمود. بر هر صاحب بصر و ادراکی معلوم و واضح است که از حقّ جلّ جلاله آنچه ظاهر میشود از مقتضیات حکمت بالغه بوده و هست و اگر نفسی تفویض نماید و توکل کند آنچه مصلحت او است ظاهر شود.»

نشریه امریکن بهائی، فوریه ۱۹۸۸

حضرت عبدالبهاء میفرمایند قوله الاحلی: «فال و رمل آنچه در دست ناس است امریست موهوم صرف ابداً حقیقتی ندارد.»

مکاتیب دوّم، ص ۳۰۶

## فال، طالع، تفأل AUGURY, OMEN, PRESAGE

مترادف و هم معنی بخت، اقبال، سرنوشت، اتفاق، قسمت، حدس، فرض، دلیل، طالع، اشاره، تخمین زدن، خیر کردن، غیب گوئی کردن و .... بکار برده شده است. مقصود نشانه یا علامت یا آگاهی از يك واقعه یا حادثه یا نتیجه یا عارضه، علامت يك فال خوب (شکون) یا فال بد است، از جمله از يك واقعه طبیعی (آسمان سرخ رنگ بهنگام شب نشانه، وزش باد در فردا است). همچنین از علامتی حادثه ای را که باید واقع شود، پیشگوئی میکنند یا حدس میزنند.

فال هم معنی تفأل و تطییر است. تفأل بمعنی فال نیک زدن است و برخلاف و مقابل آن تشاؤم است. همچنین پیشگوئی مال و ثروت و مقام و دارائی و منصب برای شخصی و نیز حل کردن يك معما یا مسئله ای رادر قلمرو فال میدانند.

### رمل

رمل اسبابی است که رمال و یا رمل زن و یا رمل انداز (GEOMANCER) برای رمالی بکار میبرد.

### اسطرلاب

اسطرلاب وسیله ای است که برای اندازه گیری وضع کواکب در بالای افق



کسی را که فال میبیند یا فال میگیرد و یا رمل میاندازد فالگیر، رمال، غیب گو، حداس و نیز ضارب الرمل یا تفال زن مینامند. از جمله فالها فال بد، فال شوم، فال نیک (شکون)، فال قهوه، فال ورق و غیره میباشد. فال گرفتن از کتاب، مقصود استخاره از کتب آسمانی است. تاریخچه پیدایش رمل و رمل زنی را ابن چنین نوشته اند:

رمل که عنوان علم رمل نیز به آن داده شده است، عبارت از معرفت طریق استدلال بر وقایع خیر و شر است و آن را منسوب بحضرت دانیال پیغمبر (ع) میدانند و در جزو علوم و رؤیاهای و افکار و بینائی و بصیرت او بوده است.

دانیال قبل از آنکه مردمان زمان و شهر مسکن او بر حقیقت و حقیانیت ادعای او التفات و وقوف پیدا کنند، آنها را بخداپرستی و اعمال و اخلاق و رفتار نیک دعوت میکرد. روزی تخته انی را پیدا کرده و ریگی چند روی آن ریخته و خطی بر دور آن کشیده و خلق را بر حقایق آن دعوت کرده است.

مدتی بر این منوال میگذرد و آوازه پیشگویی او بگوش خاص و عام میرسد و پادشاه آن شهر نیز بر احوال او مطلع میگردد و او را باعزاز و اکرام تمام بیمارگاه خود وارد مینماید و برای آزمایش او مطلبی را که خود بر آن وقوف داشته از او سنوال میکند. دانیال بر حقیقت حال آنچه صحیح بوده خبر میدهد. پادشاه از او خوشنود میشود و در خواست میکند که علم و آگاهی خود را باو بیاموزد و دانیال بنا به امر شاه علم خود را که همان رمل و رمل زنی است باو بیاموزد و متعاقب آن چهار وزیر شاه و شخص شاه در اینکار بدرجه کمال میرسند.

روزی دانیال دستور میدهد که رمل بزنند. پادشاه رمل میاندازد و میگوید در این شهر پیغمبر باشد. دانیال میگوید معلوم کنند در کجاست. رمل انداخته و میگویند در این خانه. دانیال میگوید حله (۱) او را معلوم کنند. و چون حله، او را نوشتند، همه آثار و نشانه را به دانیال دیدند و گفتند پیغمبری که در

رمل بود تونی و از آن پس دانیال به هدایت خلق میبردازد و آنها را از وقایع و اعمال شرّ بر حذر میدارد.

۱- مقصود از حله درجه، اسلاف است.

## پیشگونی هوا - هوا شناسی روستائی

پیشگونی هوا و یا پیش بینی وضع هوا که در قرن حاضر بر پایه، موازین علمی و توسط اسبابهای فنی انجام میشود، با فال و فالگیری تفاوت دارد زیرا اساس آن توجّه و مشاهده، يك علامت طبیعی است که در قلمرو جوّ شناسی (METEOROLOGII) قرار دارد و بعبارت دیگر با مشاهده، يك نشانه، طبیعی وضع آینده، هوا و بالاخص روز آفتابی یا ابری یا وزش باد و ریزش باران و برف و تگرگ را پیشگونی می نمایند. از این نقطه نظر که یکی از معانی فال و فالگیری حدس زدن وقایع آینده است و بخصوص از این لحاظ که تمام جوانب فال و رمل که در آثار حضرت عبدالبهاء صادر شده است معلوم گردد، مختصر اشاره ای بآن مینمائیم.

پیشگونی و پیش بینی هوا از قرنهای پیش بر روی مشاهدات انسانها و کشاورزان متکی بوده است که به بعضی از آنها اشاره، مختصری میشود. هرگاه هنگام طلوع آفتاب آسمان از لکه های سرخ رنگ پوشیده شده باشد و در مغرب این علامت ها بطور وضوح مشاهده گردد، آن روز بدون باران یا برف بآخر نخواهد رسید. اگر آسمان خاکستری تیره باشد و خورشید در حالیکه بخارات هوا را متفرّق میسازد طلوع کند، روز آفتابی ملایم در پیش خواهیم داشت. چنانچه خورشید در پشت ابرها مخفی شده باشد و در اطراف آن شبکه های قرمز رنگ یافت بشود، باران خواهد آمد و اگر در مدّت روز خورشید در پس مه غلیظ خاکستری ظاهر شود، شب بارانی خواهد بود.

در فصل زمستان تراکم ابرهای سفید در يك آسمان آبی و صاف دلیل بر نزول برف یا باران یا تگرگ خواهد بود. از وجود ابرهای قرمز که در ارتفاع زیادی در آسمان دیده شود، وزش باد و گاهی باران را بهنگام غروب حدس زده اند. هر وقت که هنگام غروب آفتاب مه زیادی در کنار جویباری مشاهده بشود، بدنبال آن روز خوب آفتابی ملایم خواهیم داشت. موقعیکه اشیاء دور که در مواقع معمولی قابل رؤیت نباشند، واضحاً دیده شوند، علامت هوای متغیّر و توأم با باد خواهد بود و در چنین حالت چنانچه ملاحان، جزایری را که در موقع عادی مشخص نیستند خوب تشخیص بدهند، باریدن باران را پیش بینی میکنند و....

## پیش تشخیصی حیوانات - غریزه، حیوانی

مقصود از پیش تشخیصی حیوانات این است که انسان می تواند با مشاهده و دقت در بعضی از اطوار و اصوات حیوانات و وقایعی را که همزمان و یا بلافاصله اتفاق میافتد، تفسیر و تعبیر هائی قائل شود. بگفته، دیگر بعضی از حیوانات و پرندگان در مقابل تغییرات جوئی حالات و احساسات مخصوصی از خود نشان میدهند که انسان طی قرون و اعصار توانسته است از تقارن آن احساسات حیوانی و وقایعی که رخ داده است، نتایج هواشناسی و دگرگونیهای جوئی بدست آورد. نمونه، بعضی از آنها در ذیل مطرح شده است.

در این قسمت لازم است مختصر توضیحی در باره، غریزه، حیوانی داده شود. غریزه یا میل و محرک ذاتی و فکری، مجموع واکنشهای يك موجود زنده در مقابل عوامل خارجی مشخص است که میتوان آن را يك عقده، بازتابی نیز توصیف کرد.

این رفلکس ها یا بازتاب ها، جبلّی و ذاتی و نهادی و طبیعی و اختصاصی

است که همیشه در مقابل محرک های معین خود نمائی میکند و خصوصیت آن، بقاء و تکمیل پذیری است. در جریان طبیعی موجود زنده این بازتاب های ساده که غریزه را ایجاد میکنند ممکن است با فراگیری بازتاب های شرطی تکمیل بشوند. در نتیجه یک نوع زود جوابی و آمادگی و قابلیت انعطاف پذیری و غریزه، الحاقی و امکان ترقی حیوان در زمینه، مخصوصی حاصل میشود.

در انسان نیز غریزه وجود دارد ولی غالباً تحت الشعاع هوش و ذکاوت (بیان، فهم، قضاوت و ادراک و تعقل) قرار میگیرد و فقط موقعی ظهور میکند که قوه، مدرکه نقصان حاصل کرده باشد (اختلالات روانی - رؤیا ....) و یا با اصطلاح اثر مهاری بر ادراک وارد آمده باشد.

بطور کلی حیوانات صدا و بیان و لهجه ندارند. منظور صدای تلفظ شده است و با اصوات و اشارات و علائمی احساسات و بخصوص درد و رنج خود را ظاهر میسازند. از جمله اسب که همزمان با انسان اهلی شده است احساس درد را فی المثل در ناحیه، عقبی یا خلفی بدن با متوجه کردن سر به آن ناحیه بروز میدهد.

موقعیکه خفاشها فریاد زنان داخل خانه های خود بشوند و یا زنبورها دسته جمعی قبل از سپری شدن روز بکنندوی خود مراجعت کنند و یا از کندو زیاد دور نشوند و همچنین هنگامیکه مگس ها بیش از معمول نیش بزنند و میش ها در مراتع ناراحت باشند و خروس ها شب هنگام و یا در مواقع غیر عادی بخوانند و بره ها و بزها بیش از معمول جست و خیز کرده با یکدیگر ستیزه نمایند و کیوترها دیر به لانه، خود برگردند و غاز و اردک فریاد زنان پرواز نمایند و در آب غوطه ور شوند، همه اینها علامت نزول باران و کولاک است. هنگامیکه گربه در جستجوی محل گرم برود، نشانه، سرد شدن هوا و اگر درب یا میز و صندلی و سایر اشیاء را چنگال بزند، علامت وزش باد یا بارش برف خواهد بود. نظیر این حالات در پرندگان بخصوص گنجشک و سبزه قبا و همچنین در خوک دیده

شده است. پارس کردن و عوعو کردن سنگ و صداهاى غير طبيعى پرنندگان قبل از وقوع زلزله و بعضى از حوادث طبيعى نيز دلالت بر اين موضوع ميکند.

## استنباط از وقايع آتیه

حضرت عبدالبهاء ميفرمايند قوله الاحلى: «اي بنده الهى ... از علم نجوم سوال نموده بودى آنچه تعلق بر رياضيات دارد آن مقبول و آنچه از پيش منجمين قديم تاسيس نموده اند و تأثيرات عظيمه در تربيع و تثليث دانسته و از قران کواکب در مواقع و سير و حرکت در منطقه البروج و استقامت نجوم و تأثير ساعات و تخصيص اوقات مرقوم نموده اند و در کتب موجوده مذکور عبارت از تصورات و افکار اسلاف است و اساس متين غير موجود ولى نفوسى از پيشينيان بقوه تبتل اطلاع بر بعضى از اسرار کون يافته و از روابط و تعلقاتى که در بين موجودات است اطلاعى حاصل نموده آنان مطلع بر بعضى اسرار خفى که در حقايق اشياء است واقف گشته اند و بعضى وقايع آتیه از روابط موجودات استنباط نمودند اين محل انکار نه چنانکه در رساله خال (کتاب مستطاب ايقان) در ذکر نجم بازغ که دلالت بر ولادت حضرت روح مى نمود مرقوم اما به اوهمات مندرجه در کتب نجوميه قطعياً اعتماد نه».

مکاتيب عبدالبهاء

مکاتيب، جلد سوم، ص ۲۵۶

## استنباط به وقايع خير و شر

حضرت عبدالبهاء ميفرمايند قوله الاحلى: «استنباط هاى که تعلق به وقايع خير و شر دارد ابدأ حکمى ندارد ... ولى استنباط هاى فنئى که

تعلق به حرکات نجوم دارد مثل خسوف و کسوف و امثالها این پایه و مایه دارد و استنباط از نجوم از ظهور مظاهر مقدسه خارق العاده است دخیلی به فن نجوم حالی ندارد.»

نقل از مانده، آسمانی، جلد دوم، ص ۲۵

### چشم زخم و چشم شور

حضرت عبدالبهاء راجع به چشم زخم و چشم شور می فرمایند: «اما در خصوص چشم زخم یعنی اصابة العين که در عربی عین الکمال گویند مرقوم نموده بودند که چشم شور را آیا اثری هست. در چشم چنین اثری نیست ولی در تأثیر و تأثر نفوس حکمتی بالغه موجود. این من حیث العموم اما نفوس ثابته، راسخه مصون از این حادثه و اگر چنانچه نفسی را وهمی و تأثری حاصل شود نود و پنج مرتبه یا اله المستغاث بر زبان راند.»

امر و خلق، جلد اول، ص ۳۳۱

### چشم پاك و ناپاك

حضرت عبدالبهاء در این باره میفرمایند قوله تعالی: «ای بنده، الهی در خصوص چشم پاك و ناپاك یعنی اصابت عین ... این محض توهم است ولی احساساتی از این وهم در نفوس حاصل گردد و آن احساسات سبب حصول تأثیرات شود مثلاً نفسی به شور چشمی شهرت یابد که این شخص بدچشم است و نفس دیگر معتقد و متیقن تأثیرات چون آن شخص به بدچشمی مشهور نظری به این بیچاره نماید این متوهم مضطرب گردد و پریشان خاطر شود و منتظر ورود بلاتی گردد این تأثیرات سبب شود وقوعاتی حاصل شود و الا نه این است

که از چشم آن شخص آفتی صادر شد و بوجود این شخص رسید لهذا اگر نفسی به قلبش چنین خطور نمود که فلان شخص شور چشم است و مرا نظر نمود فوراً بذكر الله مشغول شود تا این وهم از قلب زائل گردد.»

امر و خلق، جلد اول، ص ۳۳۲

## تأثیرات معنویّهء کواکب و نجوم افلاک

حضرت عبدالبهاء میفرمایند: «هر چند این کواکب را تأثیرات معنویّه در عالم انسانی بنظر عجیب آید ولی چون در این مسأله تدقیق نمائی چندان تعجب نفرمائی ولکن مقصد این نیست که منجمین سابق احکامی که از حرکات نجوم استنباط نمودند مطابق واقع بود زیرا احکام آن طوائف منجمین ضریبی از اوهام بود و موجد آن کاهنان مصریان و آشوریان و کلدانیان بلکه اوهام هندوستان و خرافات یونان و رومان و سائر ستاره پرستان بود.»

حضرت عبدالبهاء

امر و خلق، جلد اول، ص ۱۵۸

## تأثیر و تأثر اجزاء کائنات

حضرت عبدالبهاء میفرمایند قوله الاعلی: «ای امة الله نجوم افلاک را تأثیرات معنویّه در عالم خاک نه اما اجزاء کائنات در این فضای نامتناهی با یکدیگر در نهایت ارتباط. از این ارتباط تأثیر و تأثر مادی حاصل گردد و مادون فیض روح القدس جمیع آنچه میشنوی از قوهء بیهوشی یا شیپور آوازه خوانی مردگان اوهام محض است ولی از فیض روح القدس هرچه خواهی بگو و آنچه شنوی بپذیر. اما اشخاص مذکوره یعنی اهل شیپور از این فیض بکلی بی بهره و

## تربیت مقدّسه

راجع به تربیت مقدّسه می فرمایند: «تربیت مقدّسه مشاك حقیقت است و عنبر و عبیر در مشام مظاهر رحمانیت و غافلان خاك بینند اما عارفان جوهر پاك تاہناك مشاهده کنند در نزد طفلان صدف و خزف هر دو یکسان و در نزد جاهلان زجاج هم سنگ لؤلؤ و ہاج و نحاس ناچیز با ذہب ابریز هم عیار ولی در فرید و ذہب مجید چون به بازار جوہریان و دگہ، صرافان رسد گرانبها گردد و قیمت و عیارش ظاہر و آشکار شود به همچنین رائحہ، طیبہ، مرقد مقدّس را اہل ملا، اعلیٰ استشمام نمایند و نسیم جانبخش جدث اطہر را مظاهر تقدیس ملکوت ابھی یابند کہ خاکش جانپروور است و ہوايش روح بخش اہل بصر و نظر.»

حضرت عبدالبها، مانده، آسمانی، جلد نهم، ص ۳۴

چون در بالا ذکر رأفت و صداقت طیب بہ میان آمد، اشارہ بہ این بیان حضرت عبدالبها، میشود کہ می فرمایند: «در این دور بدیع و قرن جلیل اساس دین اللہ و موضوع شریعت اللہ رأفت کبری و رحمت عظمی و الفت با جمیع ملل و صداقت و امانت و مہربانی صمیمی قلبی با جمیع طوائف و نحل و اعلان وحدت عالم انسان است...»

مکاتیب، جلد ثانی، ص ۲۶۶

## ۲ - مزین بودن طیب بہ طراز عدل

از نظر لغوی عدل و داد و عدالت و انصاف و داوری و قضاوت ہم معنی



قسمتهائی از بیانات مبارکه و تعالیم الهیه دور بدیع ابهی زیب این بحث مهم راجع به صفات و انصاف و عدالت طبیب می شود.  
 «مرئی عالم عدل است چه که دارای دو رکن است مجازات و مکافات و این دو رکن دو چشمه اند از برای حیات اهل عالم».

حضرت بها، الله

لوح اشراقات، اشراق ششم

«اول انسانیت انصاف است و جمیع امور منوط به آن».

حضرت بها، الله

مجموعه اقتدارات، ص ۲۹۳

«کلمة الله در ورق ششم عدل است او را بیادهای مخالف ظلم و اعتساف خاموش ننمائید».

حضرت بها، الله

کلمات فردوسیة

«در جمیع احوال بعدل و انصاف ناظر باشید کل را وصیت می نمایم به عدل و انصاف».

حضرت بها، الله

«یا ابن الروح، احب الاشياء عندی الانصاف ... اصحاب انصاف و عدل بر مقام اعلی و رتبه علیا قائمند انوار بر و تقوی از آن نفوس مشرق و لائح امید آنکه عباد و بلاد از انوار این دو نیر محروم نمانند».

حضرت بها، الله

طراز سوم از لوح طرازات

«فاعلموا بان اصل العدل و مبدنه هو ما یا مر به مظهر نفس الله فی يوم ظهوره لو انتم من العارفين قل انه لميزان العدل بين السموات والارضين و انه لویاتی بامر یفزع من فی السموات والارض انه لعدل مبين و ان فزع الخلق لم

يكن الآ كفرع الرضيع من الفطام لو انتم من الناظرين لو اطلع الناس باصل الامر لم يجزعوا بل استبشروا و كانوا من الشاكرين قل ان ارباح الخريف لو تعرى الاشجار من طراز الربيع هذا لم يكن الا لظهور طراز اخر كذلك قدر الامر من لدن مقتدر قدير...»

حضرت بها، الله

مانده آسمانی، جلد چهارم، ص ۱۶۰

«در این دور بدیع اساس ملکوت الهی بر عدل و انصاف و مروّت و مهربانی

بهر نفسی استوار است.»

حضرت عبدالبها،

مکاتیب، جلد ۳ ص ۲۱۱

«از جمله تعالیم حضرت بها، الله عدل و حقّ است تا این در حیز وجود تحقق

نیاید جمیع امور مختل و معوق و عالم انسانی عالم ظلم و عدوان است و عالم

تعذّی و بطلان...»

حضرت عبدالبها،

مکاتیب، جلد سوم ص ۱۰۹

با توجّه و تعمّق در بیانات مبارکه نتیجه می گیریم که شنون این مقیاس

یعنی حقّ و راستی و عدل و انصاف و مروّت و احقاق حقّ باید از جمله خصائل

بک طبیب و جراح حاذق و از شروط اصلی و اولیّه، طبابت باشد. طبیبی که به

بالین مریض درمانده و کوفته و بیمار نا امید و مأیوس از علاج می‌رود، چنانچه

بفراز عدل مزین نباشد، نمی تواند دانش و حذاقت و خبرگی خود را اعمال کند و

حقّ کسی را ادا نماید و سبب آسایش و آرامش بیمار و بیماردار گردد.

امتیاز روحانی، عرفان طبیب به حقّ:

حکمت عنایت و اختصاص دادن چنین امتیاز روحانی از جانب خداوند در این

دور بدیع آنست که ایمان به حقّ سبب می شود تا سرمایه اولیّه، طبیب یعنی

حذاقت و انصاف و عدالت بکار افتد و طبیب را یاری می دهد تا آنها را به وجه

احسن در بالین مریض اعمال کند و مانند شمع نورانی بازار حذاقت و عدل را  
فروزان نماید و نگاه و رفتار او امیدوارکننده باشد. همچنین روح القدس طبیب را  
مؤید و موفق می کند تا مهر و عطوفت و رعایت حال فقرا و ضعفا و عجزه و  
محتاجان را سر لوحه اعمال خود قرار دهد و در چنین حالت است که خداوند  
تمام وسائل درمانی را به طبیب الهام می فرماید و مریض به مرز مطمئن شفا  
می رسد. چنانچه می فرماید: «در این دور مبارک که فخر قرون و اعصار است  
ایمان عبارت از اقرار به وحدانیّت الهیه نه بلکه قیام به جمیع شئون و کمالات  
ایمان است».

حضرت عبدالبهاء

گنجینه، حدود و احکام، ص ۹

## علوم مادّیه و علوم الهیّه

« علم اعظم منقبت عالم انسانی است علم سبب کشف حقایق است ولی علم بر دو قسم است علوم مادّیه و علوم الهیّه علوم مادّیه کشف اسرار طبیعت کند علوم الهیّه کشف اسرار حقیقت نماید عالم انسانی باید تحصیل هر دو علم نماید اکتفا به يك علم ننماید زیرا هیچ پرنده نمی بجناح واحد پرواز نکند باید به دو بال پرواز نماید يك بال علوم مادّیه و يك بال علوم الهیّه این علم از عالم طبیعت و آن علم از ماوراء الطبیعه این علم ناسوتی و آن علم لاهوتی مقصود از علم لاهوتی کشف اسرار الهی است ادراك حقایق معنوی فهم حکمت بالغه الهی است کشف حقیقت ادیان رحمانی است و ادراك اساس شریعت اللّه... »

حضرت عبدالبهاء

خطابات حضرت عبدالبهاء، جلد دوم، ص ۸۳

## تعریف موجز علم

علم هم معنی و مترادف دانائی و دانش و معرفت و وقوف و شناسائی است. تقسیم بندی علوم و مطالعه تاریخچه پیدایش علم و بررسی تحول و تکامل آن طی قرون و اعصار و تشخیص و تفریق از فن و هنر قدری مشکل است، بخصوص آنکه در توصیف بعضی از فنون به ناچار از اصطلاحات و واژه های اختصاصی تعریف علم استفاده می شود. از این گذشته تعریفی که فی المثل چهل سال قبل از علم می شده شاید در حال حاضر قانع کننده و جامع نباشد. بطور خلاصه و موجز می توان گفت که علم عبارت از دانستن و فهمیدن و بیان کردن و کشف حقائق اشیا است.

در حال حاضر نام و عنوان و شرح بیش از سیصد علم و فن در کتب علمی و نوشته های متعارفی به چشم میخورد. بنابراین چنانچه عناوین حکمت ها از علوم قدیمه و جدیده و علوم دقیقه و مجردة و علوم نظری و تجربی و استدلالی را در نظر بگیریم و به این نکته دقیق بشویم که علم طبّ بنفسه جامعیتی از تعداد زیادی علوم پایه و اساسی پزشکی و علوم بیمارستانی و علوم وابسته به آن است و در بیان مبارك حضرت بهاء الله جلّ اسمه الاعلی که می فرمایند، «علم طبّ اشرف علوم است...»، تعمق بنمائیم، این واقعیت را درمی یابیم که تا چه اندازه این بیان شیرین و جامع و بی نظیر است و این از مشیت الهی است که چنین علمی مورد فضل و عنایت خداوند بی مانند قرار گرفته، و مقدم بر تمام علوم و «اشرف علوم» میباشد.

## علم ابدان و علم ادیان

علم ابدان بطور کلی همان علوم حیاتی و علوم طبیعی و اختصاصاً علم طب و علوم وابسته به آن است و مقصود از علم ادیان علم الهی، علم دین و معارف دینی و الهیات است.

حضرت عبدالبهاء در بیان معنی حدیث «العلم علمان علم الابدان و علم الادیان» می فرمایند: «جناب میرزا حاجی آقای طبیب علیه بهاء الله الابهی ملاحظه فرمایند. هو الابهی ای طبیب ادیب اربب روآت حدیث روایت کنند که نیر حجازی و آفتاب بشری جمال محمدی روح المقربین له الفداء فرموده اند، «العلم علمان علم الابدان و علم الادیان». در این حدیث صحیح تعریف و توصیف طب صریحست چه که مقدم بر علم ادیانست و ستایشی اعظم از این نخواهد بود. محققین در فحوای این حدیث حیران و سرگردان شدند که با وجود آنکه طب سقراط و بقراط و حکمت جالینوس و براکلوس جسمانی و شرایع الهی و ادیان آسمانی طب روحانی است و حکمت رحمانی چگونه این جسمانی بر روحانی تقدم یافته و صحت و سلامت اجسام بر ارواح مقدم شمرده شده است کل را حیرت دست داد بعد از بحث دقیق چنین تحقیق نمودند که عبادت و فرائض عبودیت حصول منوط به صحت و عافیت ابدان است اگر جسم نحیل و بدن علیل و اعضاء سست و پرفتور و مزاج مختل و پرقصور باشد توانائی عبادت نماند و فرائض عبودیت به جای نیاید بلکه مدارك مختل شود و مشاعر معطل گردد حصول صحت و عافیت روحانی و ظهور سلامت و راحت وجدانی منوط و مشروط بااعتدال مزاج عنصری است یعنی موقوف علیه آن است لهذا در حدیث مقدم بیان شده است. این معنی هر چند مغنی است و فی الحقیقه توجیه لطیف است لکن معنی دیگر که الطف از این است نیز بنظر می آید و آن اینست که

این مطلب یعنی هدایت الهی در جمیع کتب و صحف آسمانی و نزد جمیع حقایق پرستان و دانایان و مطلعین بر اسرار نامتناهی ربّانی اهمّ امور و اعظم مطلوب بودنش ثابت و مسلم است و نفوسی که بر هدایت ناس قیام نمایند از افق کائنات چون نجم ساطع ظاهر و لامع گردند چه که مظهر حکمت الهیه و مطلع حیات باقیه هستند و چون در میان طبّ جسمانی و حکمت روحانی تطبیق تام حاصل و مشابهه، حقیقیّه طابق النعل بالنعل موجود و مشهود بقسمی که نکات جزئیّه در بین علمین نیز مطابق و موافق یکدیگرند و ابدأ در تشخیص امراض و تعدیل مزاج و ترتیب علاج و مدارای با مریض و علیل و مهربانی با سقیم و طرح تفاوت و اختلافی نه، لهذا طبیب روحانی که باید بر هدایت نفوس سقیمه به امراض باطنی قیام نماید در جمیع معالجات سررشته از طبّ جسمانی گیرد و بر آن ترتیب حرکت نماید مثلاً اول تشخیص مرض هر نفسی را بدهد و مزاج و استعداد و قابلیت او را کشف کند و بر آن اساس ترتیب علاج نماید و منتهای مدارا و مهربانی را با او ملحوظ دارد و فی الحقیقه خیرخواه و غمخوار علیل و مریض باشد، نه این که چون مرض او را شدید بیند طرد و تبعید کند و بغلظت معامله نماید بلکه بقدر امکان در صحّت او بکوشد و چون عاجز گردد و تمرّد از معالجه مشاهده کند ترك او کند چون در این کور اعظم مدار رفتار و گفتار و کردار احبای الهی بر این منوال است و طبّ باطن را به طبّ ظاهر تطبیق و قیاس لازم لهذا در حدیث طبّ ابدان مقدّم شمرده شده است چه که میزان عمل و قیاس است و مقیاس لابد مقدّم است.

پس ای پزشک دانا اگر حذاقت کامله خواهی و حکمت جامعه جوئی جمع بین طبّین نما و به این جناحین پرواز کن یعنی طبیب اجسام باش و حکیم ارواح و پزشک دلها و معالج جانها جسم علیل عالم را دوائی نافع باش و مزاج ضعیف آدم را داروی نافع سمّ جهل و غفلت را دریاق اعظم شو و زهر احتجاب و سوء اخلاق را پادزهر مکرم گرد تا از افق طبّ الهی چون آفتاب بدرخشی و از

مشرق حکمت ربّانی چون مه تابان طالع شوی و حیات روحانی و زندگی جاودانی مبذول داری و البهاء عليك وعلى الذين عاجلوا القلوب بنفحات الله».

حضرت عبدالبهاء

مانده، آسمانی، ج پنجم، ص ۲۳

از تبیینات حضرت عبدالبهاء بر حدیث روایت شده از حضرت رسول اکرم ص نتایج ذیل بدست می آید:

۱ - مقدم بودن طبّ ابدان بر طبّ ادیان زیرا عبادت و فرائض عبودیت حصولش منوط به صحّت و عافیت ابدان است.

۲ - تطابق کامل بین طبّ جسمانی و حکمت روحانی از نظر روش و دستور کار

۳ - طبابت روحانی نیز در جمیع معالجات سررشته از طبّ جسمانی میگیرد و در تمام مراحل تشخیص علت مرض و علاج آن اصول و روشهای طبابت جسمانی را ملاک عمل قرار می دهد.

۴ - حذاقت کامله و حکمت جامعه یعنی جمع بین طبّین حیات روحانی و زندگی جاودانی مبذول می دارد.

بیان مبارک مذکور در فوق در حقیقت چنانچه بارها فرموده اند، «این بیان بجهت من فی العالم است»، خطاب به عموم اطباء، حاذق و عادل و معتقد به خدا و بخصوص پزشکان عالیقدر مؤمن به جمال اقدس ابهی در سراسر عالم بهائی است، تا پیوسته این نصیحت شیوا و توصیه ثمین و بی نظیر و مثیل را آویزه گوش هوش نمایند و به موجب آن در رفع امراض و تسکین آلام جسمانی و اضطرابات روانی کوشا باشند و حیات روحانی سرمدی و زندگی جاودانی به اهل عالم مبذول فرمایند.

قبل از آنکه بحث بسیار مهمّ مدخل امراض یا علت بروز بیماری و یا عامل مولد مرض را مورد مطالعه و دقت قرار دهیم، شمه ای از تعالیم مبارک بهائی



را درباره اهمیت و لزوم فرا گرفتن علوم و فنون و نیز آثار مبارکه در ارتباط با تطابق دین با علم و عقل را زینت این بحث می‌کنیم، به این منظور که فهم و ادراک تعالیم الهیه راجع به مدخل امراض آسانتر بشود.

«دانائی از نعمتهای بزرگ الهی است تحصیل آن بر کلّ لازم این صنایع مشهوده و اسباب موجوده از نتایج علم و حکمت او است که از قلم اعلی در زیر و الواح نازل شده قلم اعلی آن قلمی است که لنالی حکمت و بیان و صنایع امکان از خزانه او ظاهر و هویدا امروز اسرار ارض امام بصرار موجود مشهود و اوراق و اخبار طیار. روزنامه فی الحقیقه مرآت جهان است اعمال و افعال احزاب مختلفه را می‌نماید. هم مینماید و هم می‌شنواید مرآتی است که صاحب سمع و بصر و لسان است ظهوری است عجیب و امری است بزرگ و لکن نگارنده را سزاوار آنکه از غرض نفس و هوی مقدّس باشد و بطراز عدل و انصاف مزین و در امور بقدر مقدور تفحص نماید تا بر حقیقت آن آگاه شود و بنگارد...».

حضرت بها، الله

طراز ششم از لوح طرازات

«تجلی سوم علوم و فنون و صنایع است علم بمنزله جناح است از برای وجود و مرقات است از برای صعود تحصیلش بر کلّ لازم و لکن علومی که اهل ارض از آن منتفع شوند نه علومی که بحرف ابتدا شود و بحرف منتهی گردد صاحبان علوم و صنایع را حقّ عظیم است بر اهل عالم یشهد بذلك امّ البیان فی المآب نعیماً للسامعین فی الحقیقه کنز حقیقی از برای انسان علم او است و او است علّت عزّت و نعمت و فرح و نشاط و بهجت و انبساط كذلك نطق لسان العظمة فی هذا السّجن العظیم».

حضرت بها، الله

لوح تجلیات

«در این جهان اساس آسایش و سعادت ابدی و انجذابات وجدانی انسانی بنفحات قدس الهی است محبة الله به مشابه روح است و هیکل آفاق مانند

جسم ناتوان چون آن روح در این جسد سربان نماید زنده و برازنده و تر و تازه گردد و اساس دین را ارکان مبین مقرر و مسلم است رکن اعظم علم و دانائی است و عقل و هوشیاری و اطلاع بر حقائق کونیه و اسرار الهیه لهذا ترویج علم و عرفان فرض و واجب بر هر يك از باران است».

حضرت عبدالبها،

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد اول، ص ۳۳۶

«شریعت الله بر دو قسم است يك قسم اصل و اساس است روحانیات است یعنی تعلق بفضائل روحانی و اخلاق رحمانی دارد این تغبیر و تبدیل نمی کند این ... جوهر شریعت آدم و شریعت نوح و شریعت ابراهیم و شریعت موسی و شریعت عیسی و شریعت محمد و شریعت حضرت اعلی و شریعت جمال مبارک است و در دوره، جمیع انبیا باقی و برقرار، ابدأ منسوخ نمی شود زیرا آن حقیقت روحانیه است نه جسمانیه آن ایمان است عرفان است ایقان است عدالت است دیانت است مروّت است امانت است محبة الله است مواسات در حال است رحم بر فقیران است و فریادرسی مظلومان و انفاق بر بیچارگان و دستگیری افتادگان است پاکی و آزادگی و افتادگی است حلم و صبر و ثبات است این اخلاق رحمانی است این احکام ابدأ نسخ نمی شود بلکه تا ابدالاباد مرعی و برقرار است این فضائل عالم انسانی در هر دوری از ادوار تجدید گردد زیرا در اواخر هر دوره، شریعة الله روحانیّت یعنی فضائل انسانیّه از بین میرود و صورتش باقی می ماند ... قسم ثانی از شریعة الله که تعلق به عالم جسمانی دارد مثل صوم و صلوة و عبادات ... و قصاص بر قتل و ضرب و سرقت و جراحات ... در هر دوری از ادوار انبیا ... باقتضای زمان لابد از تغبیر و تبدیل است».

حضرت عبدالبها،

مفارضات، ص ۳۶

# مدخل امراض

مدخل امراض یا مواد جسمانیه است و یا  
تأثر و هیجان عصبی

## اسباب جسمانی صوری امراض

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «و اما اسباب جسمانی صوری امراض اختلال میزان اعتدال در اجزاء مرکبیه جسم انسانی است مثلاً جسم انسان از اجزای متعدده مرکب است ولی هر جزئی از این اجزاء را مقداری معین که میزان اعتدال است و چون این اجزاء بر حسب میزان معتدل طبیعی در مقدار باقی و برقرار ماند یعنی هیچ جزئی از مقدار و میزان طبیعی تجاوز نکند و تزاید و نقصان نیابد مدخل جسمانی از برای امراض حاصل نگردد مثلاً جزء نشوی را میزانی و جزء شکری را میزانی اگر بر میزان طبیعی باقی ماند مدخلی از برای امراض حاصل نشود ولی چون این اجزاء از میزان طبیعی تجاوز کند یعنی تزاید و تناقص یابد البته از برای امراض مدخلی حاصل گردد. این مسئله را بسیار تدقیق لازم است...».

حضرت عبدالبهاء.

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۵۰

## سلول یا واحد حیاتی

در موجود زنده همه چیز در يك واحد سازمانی (تشریحی) و عملی (فیزیولوژیک) خلاصه می شود که آنرا سلول نامند. بعبارت دیگر حیات موجود زنده بستگی به حیات سلول دارد و هر قدر هم موجود زنده چون انسان که اشرف موجودات است کامل باشد، حیات بدن ملخص حیات سلول است.

موقعی می توانیم از سازمان بدن و خواص و وظایف و اعمال آن در شرایط عادی و طبیعی بدن اطلاع حاصل نمائیم که آنرا به ساده ترین و مختصرترین جزء تشکیل دهنده، آن تقسیم و تفکیک نمائیم. سلول همان جزء مختصر شده و با کوچکترین واحد سازمانی بدن است که واجد خواص حیاتی می باشد و وحدت و یگانگی بدن را حفظ می کند. بعبارت دیگر تمام موجودات زنده اعم از گیاه یا حیوان یا دیگر موجودات حیاتی کم و بیش از تعداد زیادی از اجزاء کوچکی تشکیل و سازمان یافته اند که فقط با استفاده از ابزار و آلات مخصوص من جمله میکروسکپ قابل دیدن است و این سلول واحد حیاتی پایه و اساس موجود زنده است. با وصف این نباید تصور کرد که بدن انسان تنها يك نوع پهلوی هم قرارگیری سلولهاست بلکه جامعیتی است که دارای خواص و صفات سازمانی مخصوص بخود می باشد.

مقصود اینست که شناخت جسم و شناسائی وظایف آن در شرایط عادی و در مواقع غیرطبیعی از یکدیگر تفکیک ناپذیر است و زنده ماندن یا حیات فی الواقع يك نوع حالت تعادل دائمی بدن بین اجزاء تشکیل دهنده می باشد و بیان مبارک حضرت عبدالبهاء کامل ترین و عالی ترین توجیه این مطلب است: «هر الفت و ترکیب در بین عناصر سبب حیات است و اختلال و تفریق سبب ممات چون در عناصر ملاحظه کنیم می بینیم که از اجتماع و الفت این

عناصر این کائنات نامتناهی پیدا می شود مثلاً انسان از عناصری الفت یافته ترکیب شده است و نتیجه اش وجود انسان شده بالجمله تجاذب و توافق اشیاء سبب حصول ثمره و نتایج مفیده است و تنافر و تخالف اشیاء سبب انقلاب و اضمحلال...»

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد اول، ص ۳۱۶

و خطابات حضرت عبدالبهاء، جلد دوم، ص ۳۵۶

همچنین می فرمایند: «هوالله اول باید ثابت کنیم که از برای وجود فنائی نیست زیرا فنا عبارت از تفریق اجزاء مرکبه است مثلاً جمیع این کائناتسی را که می بینیم مرکب از عناصرند یعنی عناصر مفرده نی ترکیب یافته و صور نامتناهی تشکیل شده و از هر ترکیبی کائی پدید گشته مثل این که از ترکیب عناصری این گل پیدا شده و اما فنا عبارت از تحلیل این ترکیب است نه انعدام عناصر مفرده و اجزاء اصلیه زیرا آن عناصر باقی است و از میان نمی رود پس می گوئیم این گل معدوم شد یعنی آن ترکیب تحلیل یافت اما آن عناصر اصلیه باقی است ولی ترکیب بهم خورده همین طور انسان از ترکیب عناصر مفرده پیدا شده پس موت او عبارت از تفریق این عناصر است اما عناصر باقی است از میان نمی رود در اینصورت حیات عبارت از ترکیب است و موت عبارت از تفریق و انتقال عناصر از حالی بحالی است چنانکه انتقال نبات به عالم حیوان موت نباتی است و قس علی هذا...»

سفرنامه، حضرت عبدالبهاء به اروپا و آمریکا جلد اول، ص ۱۷۹

هر يك از سلولها و بطور کلی هر موجود زنده ترکیبی از عناصر و مواد مختلفه از جمله کربن و ازت و اکسیژن و نیدروژن و گوگرد و مواد پروتئینی و گلوکید (مواد قندی) و مواد چربی و مواد کمیاب چون کبالت و زنک و مس و مانگانز و دیگر مواد نظیر سدیم و پتاسیم و کلسیم و کلورورها و فسفر و غیرها می باشد.

اجزاء، مرکبہ، جسم انسان یا حاصل جمع ساختمان و بنای متجاوز از سیصد تریلیون سلول و مایع های مختلف بدن مانند خون و لنف و ... در صورتی می توانند به روال عادی حیات خود ادامه دهند و شرایط مساعد حیات و زندگی انسان را تأمین نمایند که ثبات ترکیب طبیعی آنها محفوظ ماند. چنانچه حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «و چون این اجزاء بر حسب میزان معتدل طبیعی در مقدار باقی و برقرار ماند هیچ جزئی از مقدار و میزان طبیعی تجاوز نکند و تزیاد و نقصان نیابد مدخل جسمانی از برای امراض حاصل نگردد».

توجیه این مطلب اینست که حیات موجودات چند سلولی با موجودات عالی فی المثل انسان در مقایسه با موجودات يك سلولی مانند آمیب ها (AMOEBA یا AMIBE) ناستوارتر است و در محیطی می تواند به حیات طبیعی خود ادامه دهد که دارای ترکیب و خواص و شرایط معین دقیق باشد.

این محیط را که از مجموع خون و لنف (LYMPH) و مایع بین سلولی تشکیل یافته، محیط درونی نامند. میتوان آنرا به ظرف پر از آبی تشبیه کرد که بدن در آن شناور باشد و فی الحقیقه انسان با واسطه، این محیط درونی با محیط خارج ارتباط دارد آنچه را که سلولهای بدن احتیاج دارند از این محیط درونی میگیرند و آنچه را که زائد بر نیاز آنها است بنام موادّ دفعی در همین محیط میریزند، یعنی ظرف و مظلوف بطور دائم با هم ملازم و مانوس و معاضد میباشند.

در انسان سالم ترکیب محیط درونی و عوامل سازنده، آن در حالت عادی مورد تغییرات ناچیز قرار می گیرد و به عبارت دیگر این ترکیب کاملاً مشخص و ثابت است تا با زنده ماندن سازگاری داشته باشد و آنرا حالت هومئوستازی (HOMEOSTASIS) نامند. در حقیقت بین سلولها و محیط درونی تبادلات دائمی برقرار است و سلول و بطور کلی بدن حجم و شکل و صفات مخصوص خود را حفظ میکند.

عقل از داده های خداوند به انسان و راهنمای انسان است. حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «علم و عقل نور است».

حکایت دل، ص ۲۹۰

اکنون با استفاده از این دو چراغ نورانی، یعنی عقل و علم، باید سعی کنیم بینیم چه چیز باعث میشود تا «اسباب جسمانی صوری مدخل امراض باشند». پیش از این مطالعه، بعضی از تعالیم بهائی در رابطه با تعریف دین و علم و تطابق دین با علم را بعنوان حسن آغاز کلام می نگاریم.

«دیانت عبارت از روابط ضروریّه، منبعت از حقائق اشیاء است. علم عبارت از معرفت بر روابط ضروریّه، منبعت از حقائق اشیاء است. شریعت روابط ضروریّه ایست که منبعت از حقائق کائنات است و مظاهر کلیّه الهیه چون مطلع به اسرار کائناتند لهذا واقف به آن روابط ضروریّه و آن را شریعة الله قرار دهند».

«دین و عقل یکی است ابدأً از هم جدا نمی شود علم و عقل نور است. دین باید مطابق علم و عقل باشد اعظم موهبت الهی برای انسان علم است دین و علم توأمند هر دینی مخالف با علم باشد صحیح نیست دین و علم توأم است از یکدیگر انفکاک ننماید علم بر دو قسم است علوم مادّیه و علوم الهیه علوم مادّیه کشف اسرار طبیعت کند علوم الهیه کشف اسرار حقیقت نماید علم کاشف حقیقت است و ادیان الهیه کلّ حقیقت. اعظم منقبت عالم انسانی علم است زیرا کشف حقائق اشیاء است در نزد خدا علم افضل منقبت انسان و اشرف کمالات بشر است معارضه بعلم جهل است و کاره علوم و فنون انسان نیست بلکه حیوان بی شعور».

حضرت عبدالبهاء

کتاب حکایت دل، ص ۴۰۳

خطابات حضرت عبدالبهاء، جلد دوم، ص ۸۲

«دین و علم دو دایره است که به مرکز واحد سیر می کنند آن مرکز حقیقت است.» «اعظم فضائل عالم انسانی حکمت الهی است و حکمت عبارت از اطلاع به حقائق اشیا علی ما هی علیها است و علم و احاطه به حقائق اشیا ممکن نیست جز به حکمت الهیه.»

حضرت عبدالبها.

امر و خلق، جلد دوم، ص ۱۲۹

## دین باید مطابق علم و عقل باشد

«چهارمین تعلیم حضرت بهاءالله این که دین و علم توأم است اگر دین مخالف علم باشد جهل است پس باید جمیع مسائل دینیّه را مطابق علم نمود زیرا مخالف علم جهل است پس حکمت و عقل سلیم مطابق و ممدّ دین است نه مخالف.»

دین باید مطابق علم و عقل باشد اگر مطابق علم و عقل نباشد اوهام است زیرا خدا به انسان عقل داده تا ادراک حقائق اشیا کند حقیقت بپرسد اگر دین مخالف علم و عقل باشد ممکن نیست سبب اطمینان قلب شود چون سبب اطمینان قلب نیست اوهام است این را دین نمی گویند لذا باید مسائل دینیّه را با عقل و علم تطبیق نمود تا قلب اطمینان یابد و سبب سرور انسان شود.»

خطابات حضرت عبدالبها، جلد دوم، ص ۳۲۷

## امتیاز انسان از حیوان

«امتیاز انسان از حیوان به چند چیز است. اول صورت رحمانیت است و مثال نورانیت این صورت رحمانیت عبارت از جمعیت صفات کمالیه که انوارش از



شمس حقیقت جلوه بر حقائق انسانیّه نماید و از اعظم صفات کمالیه علم و دانائی است پس باید شب و روز بکوشید و سعی بلیغ مبذول دارید و آرام نگیرید تا از جمیع علوم و فنون نصیب موفور یابید و صورت رحمانیت از شمس حقیقت تجلی به مرایای عقول و نفوس نماید.»

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد چهارم، ص ۱۰۴

## اعظم منقبت عالم انسانی علم است

«اعظم منقبت عالم انسانی علم است زیرا کشف حقائق اشیا است.»

حضرت عبدالبها،

خطابات حضرت عبدالبها، جلد اول، ص ۲۰۷

## اشرف جمعیت درعالم جمعیت علماء است

«اشرف جمعیتی که در عالم تشکیل می گردد جمعیت علماء است و اشرف مرکز در عالم مرکز علوم و فنون است زیرا علم سبب روشنائی عالم است علم سبب راحت و آسایش است علم سبب عزت عالم انسانی است.»

حضرت عبدالبها،

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد دوم، ص ۲۶۷

زنده ماندن یا حیات در حقیقت يك نوع حالت تعادل دائمی بین بدن انسان و محیط زندگی است و این حالت تعادل پیوسته مورد هجوم عوامل خارجی قرار می گیرد و بدن انسان در هر لحظه باید خود را با شرایط جدید سازش بدهد تا سالم و زنده بماند.

یکی از خواص اولیه و حتمی موجود زنده متابولیسم یا سوخت و ساز است.

منظور از متابولیسم به زبان ساده عبارت از جذب مواد مختلف مورد احتیاج بدن و تغییر و تبدیل آنها در بدن و دفع مازاد احتیاج بدن است و از جمله هدفهای متابولیسم تهیه مواد سازنده بدن و نیرو و به اصطلاح کالری لازم برای انجام اعمال مختلفه بدن و بقا، حیات سلولی است. هر وقت که خاصیت اوکبه، سلول متوقف بشود، سایر پدیده های حیاتی نیز بسرعت از کار باز می مانند که ممکن است به رکود و تعطیل کامل آنها منجر بشود و نتیجتاً میزان اعتدال اجزاء مرگبه، جسم حالت طبیعی خود را از دست می دهد و از برای امراض مدخلی حاصل می گردد عناصر دارونی و مواد درمانی و اجسام سمی نیز که اتفاقاً وارد بدن بشوند و همچنین ویتامینها عمل متابولیسم در آنها صورت می گیرد و از داروها خواص شفا بخش و از اجسام سمی پدیده مسمومیت پدیدار می شود. چنانچه حضرت عبدالبها، میفرمایند: «ولی چون این اجزاء از میزان طبیعی تجاوز کند یعنی تزايد و تناقص باید البته از برای امراض مدخلی حاصل گردد».

حضرت عبدالبها،

منتخبانی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۵۰

هر زمان که عاملی سبب تغییر تعادل ترکیب محیط درونی بشود بدن بلاتفاوت نمی ماند و بلافاصله کارخانه دفاعی بدن بکار می افتد و با استفاده از مکانیسم ها و تدبیرهای خودکار تصحیح کننده با عامل تغییردهنده، تعادل مبارزه می کند فی المثل هرگاه متعاقب خستگی و فرسودگی عضلانی مواد زائد در خون متراکم بشود و میزان اعتدال اجزای بدن بهم بخورد، آنچنان که با حیات سلول ناسازگاری داشته باشد، بدن به دفاع می پردازد و جزء تزايد یا تناقص یافته را مرتب می کند و دوباره تعادل برقرار می گردد و اختلال مرتفع می شود و طبیب با تجویز مواد درمانی این مبارزه را یاری می دهد.

حضرت عبدالبها، برهان این نکته، مهم و اساسی و نحوه، حصول اعتدال

مزاج را بر پایه قوای ممیزه حیوانات قرار می دهند و آنرا به ساده ترین و گویاترین وجه بیان و تمثیل مینمایند. قوله الاحلی: «ملاحظه کنید که حیوان در این صحرا که صد هزار نوع گیاه دارد می چرد و به قوه شامه استنشاق روایح گیاه می کند و به ذائقه می چشد هر گیاهی که شامه از آن متلذذ و ذائقه از آن متلذذ آنرا تناول کند مفید است اگر این قوه ممیزه را نداشت جمیع حیوانات در يك روز هلاک می شدند زیرا نباتات مُسممه بسیار و حیوان از مخزن الادویه بی خبر لکن ملاحظه کنید که چه میزان محکمی دارند که به آن کشف نافع از مضر می نمایند و هر جزئی که از اجزاء مرکبه جسمشان تناقص نماید گیاهی بجویند که در آن جزء متزاید است و تناول کند و اجزاء مرکبه اعتدال حاصل نماید و مرض مندفع شود...».

حضرت عبدالبهاء.

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۵۲

## توصیف بیماری

بیماری عبارت از فساد و تباهی است که در سازمان بدن و یا در اعمال و وظایف بدن و یا ترکیب سلولها و یا مایعهای بدن ظاهر می شود و به گفته دیگر اختلالی در حالت طبیعی و فیزیولوژیک بدن بوجود می آید و عوامل بسیاری اسباب برانگیزنده، تزاید و تناقص اجزاء مرکبه جسم انسان است و نتیجتاً انسان بیمار می شود.

نکته مهم اینست که عامل اختلال را منحصر به میکروب یا انگل یا ویروس نیست فی المثل يك جراحت و زخم ساده و ضربه و ضغطه بدن و دخول مواد سمی در بدن و تماس با گازهای سمی و هوای ناسالم و اشعه آسیب رسان و انواع شکها و ضربه، حرارتی و ضربه، آفتاب و تشعشعات اتمی و حتی اشعه.

درمانی و صدها و صدها عامل دیگر می تواند علت تزايد و تناقص اجزاء،  
مرکبه، جسم و مدخل امراض باشد.

انسان طبیعی می تواند گرسنگی و محرومیت غذایی اجباری یا اختیاری را  
برای مدتی تحمل کند. در مقابل رفتارهای طبیعی و فیزیولوژیک بدن از جمله  
تشنگی تا مدتی طاقت بیاورد. ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر راه را بدون احساس  
خستگی چندانی طی کند یا مسافت معینی را با دو به انتهی برساند. زن سالم  
زایمان طبیعی را تحمل می کند. نوزاد در چهار ماه اول زندگی در مقابل  
تعدادی بیماریها مصونیت دارد.

هرگاه بدن در معرض هوای سرد قرار گیرد، بلافاصله به سرماخوردگی مبتلا  
نمی شود و بدن با حرارت جدید سازش پیدا می کند و با وسایل ارادی چون  
البسه، گرم و وسایل غیرارادی که در قلمرو اراده او نیست چون انتقال خون از  
رگهای سطحی به درون بدن و احتراقهای داخلی سلولی و به اصطلاح با دفاع در  
مقابل سرما خود را محفوظ نگاه می دارد. بنابراین تا موقعی که بدن انسان به  
تنهایی بتواند حالت طبیعی را با تغییرات و شرایط محیط وفق بدهد، نیازی به  
مراقبت خاصی ندارد، یعنی مداخلی برای امراض حاصل نمی شود. اما قدرت  
سازش بدن و جرح و تعدیل آن حدّ معینی دارد و هر وقت که از مرز سازش  
بگذرد، طبّ به یاری او می آید و حکم کتاب مستطاب اقدس را باید اجراء  
کند: «امر مبرم الهی آنکه مریض باید به طبیب حاذق مراجعه کند و آنچه او  
بگوید به آن عمل کند».

## اسباب معنوی علل و امراض

عصیان را مدخلی عظیم در امراض جسمانیّه محقق است

«... و فی الواقع عصیان را مدخلی عظیم در امراض جسمانیّه محقق است اگر چنانچه بشر از اوساخ عصیان و طغیان بری بود و بر میزان طبیعی خلقی بدون اتباع شهوات سلوک و حرکت می نمود البتّه امراض به این شدّت تنوع نمی یافت و استیلا نمی نمود زیرا بشر منہمک در شهوات شد و اکتفا به اطعمه بسیطه نکرد طعامهای مرکب و متنوع و متباین ترتیب داد و منہمک در آن و در رذائل و خطایا شد و از اعتدال طبیعی منحرف گشت لهذا امراض شدیدہ متنوعہ گوناگون حادث گردید زیرا حیوان من حیث الجسم ترکیب انسان است ولی چون باطعمه بسیطه قناعت نماید و چندان در اجرای شهوات مصرّانه نکوشد و ارتکاب معاصی ننماید امراض بالنسبه بانسان قلیل است پس معلوم شد که عصیان و طغیان انسان را مدخلی عظیم در امراض است و این امراض بعد از حدوث ترکیب شود و توالد و تناسل نماید و سرایت در دیگران نماید این اسباب معنوی علل و امراض است.»

حضرت عبدالبہاء

منتخباتی از مکاتیب، ص ۱۴۹

عصیان و طغیان که معنی و مفهوم آن اطاعت نکردن از دستورات الهی و تعالیم روحانی مظاهر مقدّسه الهیّه و پیروی نکردن از اصول اخلاقی و موازین اجتماعی و آداب و آئین انسانیّت و نافرمانی و

سرپیچی و تمرد و شورش و خلاصه غفلت از خدا و عدم تمسک به دین و فراموش کردن وجدان و مسئولیت وجدان و ... است، شخص را در پرتگاه مهیب احمال و بی قیدی و بی توجهی می اندازد و او را به ارتکاب هرگونه خطا و گناه و جرم و اعمال زشت ترغیب و تشویق و وادار میکنند.

چنین شخصی دچار غیظ و غضب و خشم و حسد می شود، دروغ می گوید، تهمت و افترا می بندد و عیب جوئی می کند، حجب و حیا را از یاد میبرد، عفت و عصمت و پاکدامنی برای او مطرح نیست، امانت و صداقت و مهربانی و عطوفت و محبت را بباد تمسخر میگیرد، قمار میکند، غرور و کبر و طمع در اموال ناس و رشوه و ارتشاء و خودپسندی و از خودراضی بودن و احتکار و بغض و کینه و جدال و نزاع و قتل و کشتار را پیشه خود می سازد که هر کدام از این صفات مذمومه به تنهایی میتواند مدخل عظیم در امراض جسمانیّه باشد.

حضرت بها، الله می فرماید: « انا وصینا اولیائنا بتقوی الله الذی کان مطلع الاعمال و الاخلاق انه قاند جنودالعدل فی مدینة البهاء طوبی لمن دخل فی رابته النورا، و تمسک به انه من اصحاب السفینة الحمراء التی نزل ذکرها فی قیوم الاسماء... ».

روح مبارک اشراقات، اخلاق بهانی، ص ۳۵

مضمون بیان مبارک چنین است: « ما وصیت کردیم اولیای خود را به تقوی و پرهیزکاری که سرآمد اعمال و اخلاق است، اوست سردار سپاه عدل و داد در شهر بها خوشا بحال کسی که در زیر بیرق نورانی او داخل شد و به او متمسک گردید چنین شخص از اصحاب سفینه، حمرا است که ذکر او در کتاب قیوم الاسماء وارد شده. ».

« ای سازج هوی حرص را باید گذاشت و به قناعت قانع شد زیرا لازال

حضرت بها والله

کلمات مکتونه

«قد حرم علیکم القتل والزنا ثم الغيبة والافترا اجتنبوا عما نهیتم عنه فی الصحائف والالواح».

حضرت بها والله

اخلاق بهانی، ص ۹۶

گنجینه، حدود و احکام، ص ۲۲۷

مضمون بیان مبارک چنین است: «حرام شده است بر شما قتل و زنا و غیبت و افترا دوری نمائید از آنچه نهی شده اید در کتب و الواح».

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «جمع معاصی بیک طرف و کذب به یک طرف بلکه سیئات کذب افزون تر و ضررش بیشتر است راست گو و کفر گو بهتر از آن است که کلمه ایمان بر زبان رانی و دروغ گوئی این بیان جهت نصیحت من فی العالم است».

حضرت عبدالبهاء

اخلاق بهانی، ص ۱۰۸

«... مغلوب یکی از عبادی ولکن شاعر نیستی پست ترین و ذلیل ترین مخلوق بر تو حکم می نماید و آن نفس و هوی است که لازال مردود بوده...».

حضرت بها والله

مجموعه الواح، چاپ قاهره، ص ۱۱۳ سطر ۳

«ای رفیق عرش بد مشنو و بد مبین و خود را ذلیل مکن و عویل بر مبار یعنی بد مگو تا نشنوی و عیب مردم را بزرگ بدان تا عیب تو بزرگ ننماید و ذلت نفسی مپسند تا ذلت تو چهره نکشاید».

حضرت بها والله

کلمات مکتونه

«ای عاصیان بردباری من شما را جری نمود و صبر من شما را به غفلت آورد  
که در سبیل‌های مهلك خطرناك بر مراكب نفس بی باك می رانید گویا مرا غافل  
شمرده اید و یا بی خبر انگاشته اید.»

حضرت بها، الله

کلمات مکنونه

انهماك در شهوات و عدم اكتفا باغذیه، بسیطه و غفلت از زندگی ساده  
اولین اثر سونش بر روی دستگاہ فرماندهی بدن، یعنی مراکز عصبی، ظاهر می  
شود. وقتی ستاد بدن از حد اعتدال طبیعی خارج شود و قوای روحی به ضعف  
گراید، بدن برای مقاومت با عوامل خارجی و میزان غیرطبیعی خلق درونی را  
ندارد و انحطاط رفتاری او آنچنان می شود که همسان سیل عظیمی به هیچ  
چیز در جلوی راهش رحم نمی کند. هر آنچه را که در سر راهش باشد ویران و  
ریشه کن می نماید و در چنین حالت است که به انجام هرگونه عمل ناپسند و  
رفتاری که ذکر آن از معیار قلم و بیان خارج است دست می زند. هرگونه  
عواطف انسانی از او سلب می شود و دچار عادات زیان آور و اعتیادهای  
نابودکننده و شرب مسکرات و مواد مخدر می گردد و حاصلش پرخاشگری  
مخرب و بچه دزدی و آدم کشی و زوال عقل و افسردگی و افکندگی اعصاب و  
از دست دادن قوهء مدرکه و قدرت بیان و بی اشتهائی و ضعف شدید حس دید  
و اضطراب و خستگی و کوفتگی اعصاب است که هر کدام از این اسباب  
معنوی علل و امراض می تواند بنیان خانواده و قوم و ملتی را بکلی براندازد.

«کلمة الله در ورق اول فردوس اعلى از قلم ابهى مذکور و مسطور  
براستی می گویم حفظ مبین و حصن متین از برای عموم اهل عالم  
خشبة الله بوده آن است سبب اکبر از برای حفظ بشر و علت کبری از  
برای صیانت وری بلی در وجود آیتی موجود و آن انسان را از آنچه  
شایسته و لایق نیست منع می نماید و حراست می فرماید و نام آن را حیا



گذارده اند و لکن این فقره مخصوص است به معدودی کلّ دارای این مقام نبوده و نیستند».

حضرت بهاء الله

کلمات فردوسیه

«تفرّعات و تفتّن در زندگی و حیات چه قدر در این عصر حاضر تنوع و کثرت یافته و روز به روز هم بر این تفرّعات می افزانیم احتیاجات بشر گویا هرگز رفع نشود هر چه بیشتر اندوخته کنند حریص تر و محتاج تر شوند فقط به يك طریق می توان خود را از این قیودات آزاد نمود و آن اینست که از جمیع این شئونات که علت تشتّت افکار است چشم بریندیم. انسان قانع فکرش آسوده و قلبش فارغ و راحت است پادشاه زمان است و حکمران جهان چه قدر چنین شخصی از غذای جزئی بسیطی مسرور و متلذذ می شود و آسوده سر به بالین نهد».

حضرت عبدالبهاء

بهاء الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت ص ۱۰۴

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «حیوان من حیث الجسم ترکیب انسان است». صحت حیوانات نیز دچار اختلال می شود و بعبارت دیگر در حالت طبیعی سازمان بدن و یا وظایف اندام بدن تغییرات و آشفتگی و مرض پدیدار می شود. بسیاری از امراض عفونی و ویروسی مانند هاری و کزاز و سل و سیاه زخم و سالك و مشمشه (۱) مشترک بین انسان و حیوان است و بعضی از آنها چون سل و مشمشه از حیوان قابل سرایت به انسان و یا از انسان قابل سرایت به حیوان می باشد.

شماری از بیماری ها در درجه اول در حیوانات دیده می شود. از جمله مرض اوژشکی (۲) که در اغلب حیوانات ظاهر میشود و غالباً کشنده است (به جز در خوک) و عامل آن يك اولترا ویروس است و یا بیماری ویروسی کاره (۳) بیماری سگ جوان که با علائم عصبی و تنفسی و گوارشی تظاهر می کند و یا

بیماری طاعون گاوی و با بیماری طاعون پرندگان یا نیوکاسل (۱۱) و نظائر آن. بیماری های ناشی از سوء تغذیه و با کمبود با زیادی بعضی از عناصر تشکیل دهنده مواد غذایی و کمبود ویتامین ها در انسان و حیوان هر دو دیده می شود.

بعضی از بیماریها با اصطلاح بیماریهای فیزیولوژیک متعاقب اثر نامساعدکننده، بعضی از عوامل خارجی مانند سرما و حرارت و نور و عوامل جوئی و مواد سمی موجود در هوا بخصوص در نواحی صنعتی در انسان و حیوان هر دو دیده می شود.

تعدادی از امراض مانند جزام و سرطان و امراض عصبی و قلبی و عروق خونی و روانی و ... مخصوص انسان است.

با وجود این در شرایط مساوی بهداشت هیچوقت طغیان و عصبان اسباب معنوی و علل امراض نمی شود زیرا حیوان دروغ نمی گوید غیبت نمی کند و تهمت و افترا به کسی نمی بندد. در عالم حیوان طمع در اموال ناس و رشوه خواری و ارتشاء و خودپسندی و بغض و کینه و عیب جوئی مطرح نیست، قمار نمی کند، به عادات زبان آور و شرب دخان و مسکرات اعتیاد پیدا نمی کند. زیباترین و کامل ترین توجیه این مطلب بیان مبارک حضرت عبدالبها است که می فرمایند قوله الاحلی: «چون باطعمه بسیطه قناعت نماید و چندان در اجرای شهوات مصرانه نکوشد و ارتکاب معاصی ننماید امراض بالنسبه بانسان قلیل است.» در حالیکه حضرت عبدالبها نه فقط تحصیل طب نکرده بودند، بلکه در هیچ مدرسه و دبستان و دانشگاه درس نخوانده بودند.

این بحث بسیار مهم را با بیان ذیل نازل از کلام حضرت عبدالبها، جل ثنانه به پایان می رسانم و حضرتش علاج چنین اختلال ویرانگری را ایمان تجویز می فرمایند: «... ممکن نیست که از برای اهل عالم قناعت حاصل شود مگر به قوه، ایمان زیرا ایمان حلال هر مشکل است پس

باید کوشید دین الله نفوذ نماید بقوهٔ ایمان هر مشکلی آسان گردد این است  
علاج جسم مریض عالم این است دریاق سمّ نقیع بشر ایمان و ایقان مانند  
شجر بوستان است و افعال ممدوحه در کتاب بمشابهٔ ثمر سراج را نور ساطع  
لازم و نجوم را شعاع لامع واجب...».

حضرت عبدالبها.

مکاتیب حضرت عبدالبها، مجلد چهارم، ص ۵۳

«کلّ مأمور به معالجه و متابعت حکما هستند این محض اطاعت است والّا  
شافی خدا».

حضرت عبدالبها.

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۵۳

«از رأی حکیم حاذق بنصّ مبارک نباید خارج شد و مراجعت فرض ولو نفس  
مریض حکیم شهیر و بی نظیر باشد باری مقصود این است که با مشورت حکیم  
بسیار حاذق محافظه فرمائید».

حضرت عبدالبها.

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۵۳

# انواع معالجه

## معالجه بوسائط جسمانی و وسائط روحانی

تعالیم دیانت بهائی شامل احکام و دستورات روحانی و اخلاقی و اجتماعی و اداری و اقتصادی است و تعالیم الهیه در باره طب و بهداشت دارای نکات فنی نمی باشد، بلکه روح این تعالیم ربّانی که جنبه جهانی و عمومی دارد، اصول کلی مدخل امراض و معالجه، امراض باسباب و وسائط جسمانی و روحانی را می آموزد. بخصوص استفاده از گیاهها و میوه ها و سبزیجات و اطعمه را به جای دارو برای شفای امراض توصیه می فرماید.

حضرت عبدالبهاء راجع به احکام جسمانی و احکام روحانی ادیان الهیه می فرمایند: «آئین یزدانی بر دو قسم است قسمی تعلق بعالم آب و گل دارد و قسم دیگر تعلق به جهان جان و دل اساس تعالیم یزدانی لم یتغیر و لم یتبدل است از آغاز ایجاد تا یوم میعاد و تا ابدالآباد بر یک منوال بوده و هست و آن فضائل عالم انسانی است و آئین حقیقی دائمی سرمدی یزدانی و روش و فرمایش ابدی خداوند آفرینش است و قسمی از آئین تعلق به جسم دارد آن به مقتضای هر زمانی و هر موسمی و هر درجه از سن تبدیل و تغییر یابد و در این کور اعظم و دور جدید تفرعات احکام جسمانی اکثر به بیت عدل راجع چه که این کور را امتداد عظیم است و این دور را فسحت و وسعت و استمرار سرمدی ابدی و چون تبدیل و تغییر از خصائص امکان و لزوم ذاتی این جهان است لهذا احکام جزئیّه، جسمانی باقتضای وقت و حال تعیین و ترتیب خواهد یافت اما

اساس آئین یزدان را تغییر و تبدیل نبوده و نیست مثلاً خصائل حمیده و فضائل پسندیده و روش پاکان و کردار بزرگواران و رفتار نیکوکاران از لوازم آئین یزدان است این ابدأ تغییر ننموده و نخواهد نمود اما احکام جسمانی باقتضای زمان در هر کوری و دوری تغییر نماید در این عصر و عهد که جهان جهانی تازه گشته و جسم امکان لطافت و ملاحظتی بی اندازه یافته آیا ممکن است که احکام و آئین پیشینیان بتمامه مجری گردد لا والله و از این گذشته اگر در ظهور مظاهر مقدسه آئین تازه تأسیس نگردد، جهان تجدید نشود و هیکل عالم در قمیصی تازه جلوه ننماید...».

مکاتیب، جلد اول، ص ۴۵۵

## معالجه، امراض بوسائط مادی

تعریف انسان سالم و طبیعی بخصوص توصیف حد فاصل و مرز بین حالت طبیعی (حالت فیزیولوژیک) و حالت مرضی (حالت پاتولوژیک) - یا حال غیرطبیعی - چندان ساده نیست. بنا به اراده خداوند و مشیت ازلیه و نظام و قانون طبیعت شالوده بدن انسان از حیث ساختمان و وظایف آن طوری ترتیب داده شده که از لحاظ کمیّت و کیفیت مواد جسمانی و اجزاء مرکبه آن، در حال اعتدال باشد. همچنین قابلیت سازش پذیری خاصی در اعمال طبیعی و عادی بدن وجود داشته باشد. انسان طبیعی و سالم در مقابل عوامل گوناگون تهاجمی محیط زیست و توقعات و خواسته های نوع زندگی با واکنشهای موضعی و عمومی، از خود دفاع می کند و خود را با شرایط و حالات جدید وفق می دهد. حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «... بدان که جهان و آنچه در اوست هر دم دیگرگون گردد و در هر نفسی تغییر و تبدیل جوید زیرا تغییر و تبدیل و انتقال از لوازم ذاتیه امکان است و عدم تغییر و تبدیل از خصائص وجوب لهذا اگر

عالم کون را حال بر يك منوال بود لوازم ضروریّه اش نیز یکسان می گشت چون تغییر و تبدیل مقرر و ثابت روابط ضروریّه اش نیز انتقال و تحوّل واجب مثل عالم امکان مثل هیکل انسان است که در طبیعت واحده، مداوم نه بلکه از طبیعتی به طبیعتی دیگر و از مزاجی به مزاج دیگر انتقال نماید و عوارض مختلف گردد و امراض متنوع شود لهذا پزشک دانا و حکیم حاذق درمان را تغییر دهد و علاج را تبدیل نماید... و این تغییر و تبدیل عین حکمت است زیرا مقصد اصلی صحت و عافیت است و چون علاج را تغییر دهد نادان گوید این دلیل بر نادانی حکیم است... ولی رفجور دانا اذعان نماید وبر وجدان بیفزاید...»

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد اول، ص ۴۵۳

طبّ مجموعه، کارآمدهای علمی و هنری است که هدف آن تسکین درد و رفع عوارض و ضایعات جسمانی و آلام روانی و علاج بیماری و پیشگیری از بروز مرض و خلاصه حفظ سلامت انسان و برقراری و تأمین حالت طبیعی جریانهای عادی تن و روان و نیز به تأخیر انداختن مرحله پیری و افزایش طول عمر انسان می باشد.

تقابل ضروری بشر به تسکین درد و درمان مرض همیشه به حدّ اکثر قوت بر او حاکم بوده است. انسان در تمام مراحل تمدّن خود جملگی روشها و کلیه منابع و وسایل طبیعی و جمیع اختراعات و اکتشافات و نیز نتیجه، مشاهدات و گفته های اشخاص را که سینه به سینه نقل می شده و حتی موادّ اکراه آور را برای تسکین آلام خود بکار برده است.

حضرت عبدالبها، می فرمایند: «ای طالب حقیقت معالجه امراض بر دو قسم است یکی بواسطه ادویه و دیگری بقوای معنویّه قسم اوّل به معالجه مادیه و قسم دوم بمناجات و توجّه الی الله اجرای این دو عمل هر دو مقبول مخالف یکدیگر نه و معالجه را رحمت و موهبت الهی دان چه که علم طبّ را بر عبادش مکشوف و واضح فرمود تا از این نوع معالجه هم فایده برند... حتی در احیائی

که معالجه بوسانط ماده می شود شفا دهنده حقیقی قوه الهیه است زیرا خاصیت نباتات و میاه و معادن از مواهب حضرت کبریاست قل کل من عندالله طبّ و ادویه فقط وسیله است برای استمداد از شفای آسمانی».

بها، الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۰۹ و ۱۱۰

بدن انسان کانون فعالیت های حیاتی دائمی است که مفهوم آن حیات و بقاء سلول است و فقط در موقع مرگ این فعالیت ها متوقف می گردد. حتی در موقع خواب و بیهوشی اجزاء تشکیل دهنده، بدن و سلولها با آهنگ آهسته بکار عادی خود ادامه می دهند. هرگاه در یکی از اجزاء تشکیل دهنده بدن فی المثل سلول های خونی تغییری پدید آید، یعنی در میزان اصلیه آنها اختلال حاصل شود، ضرورت پیدا می کند که آن دگرگونی در میزان اعتدال اجزاء جبران گردد و بفرموده حضرت عبدالبهاء: «مدخل امراض از اختلال کمیات اجزاء مرکبه، جسم انسان است معالجه اش به تعدیل کمیت آن اجزاء است».

بدن انسان با ماشینهای صنعتی یا ماشین بی جان شباهت بسیار دارد، ماشینی است که گرم است و بدون توقف می چرخد یا دور می زند و برمیگردد، گاه با دور آهسته و زمانی با تمام چرخش و قوت. مقداری از اجزاء بدن ساخته می شود و مقداری هم تحلیل می رود و معنی سوخت و ساز هم همین است و هر وقت ماشین بدن سرد بشود مرگ فرا می رسد.

همانطوریکه ماشین صنعتی تا موقعی که سوخت دریافت کند و مواد زائد آن دور ریخته شود و اجزاء آن از هر حیث کامل و عاری از عیب و نقص باشد بهترین بازده را به صاحب آن می دهد، ماشین انسانی نیز فقط در شرایط خاص از لحاظ ثبات کمی و کیفی اجزاء تشکیل دهنده آن و ثبات غلظت محیط درونی که به آن اشاره شد و بعضی شرایط دیگر از قبیل فشار آسمزی، می تواند وظایف خود را با بازده مرغوب انجام دهد و فقط جزئی تغییر و تبدیل در ترکیب محیط درونی با شرایط زنده ماندن و بقاء حیات سلولی

هرگونه تغییر و تبدیل در ترکیب اجزاء، تشکیل دهنده، بدن موجب بروز واکنش های اصلاح کننده می شود و هرگاه تدبیرهای تنظیم و تصحیح کننده، اجزاء، مرکب بدن مؤثر نباشد، تغییرات فاحش و گاهی برگشت ناپذیر در اساس سلامتی بدن ظاهر می شود که اگر طبیب به موقع مداخله نکند، منجر به مرگ انسان می شود.

وقتی که پزشک بیمار را برای آزمایش خون و یا انجام تست های مختلف به آزمایشگاه هدایت می کند برای آنست که وضع عادی بودن یا غیرعادی بودن ترکیب اجزاء، مرکب بدن معلوم گردد تا بر اساس آن قضاوت کند و به تعدیل کمیات اجزاء، مرکب مبادرت نماید و ترتیب علاج موافق بدهد و دوباره اعتدال در اجزاء، مرکب، بدن حاصل شود.

حضرت عبدالبها، می فرمایند: «... این واضح است که جمیع کائنات مرتبط به یکدیگر است ارتباط تامّ مثل اعضای هیکل انسانی چگونه اعضا، و اجزاء، هیکل انسانی به یکدیگر مرتبط است همین قسم اعضای این کون نامتناهی جمیع یکدیگر مرتبط است مثلاً پا و قدم مرتبط بسمع و بصر است باید چشم ببیند تا پا قدم بردارد باید سمع بشنود تا بصر دقت نماید هر جزئی که از اجزاء انسانی ناقص باشد در سائر اجزاء، فتور و قصور حاصل گردد دماغ مرتبط به قلب و معده است و شش مرتبط به جمیع اعضا، است و همچنین سایر اعضا، و هر يك از این اعضا، وظیفه دارد آن قوه، عاقله خواه قدیم گوئیم خواه حادث مدیر و مدبّر جمیع اعضا، انسان است تا هر يك از اعضا، بنهایت انتظام وظیفه، خود مجری نماید اما اگر در آن قوه، عقلیه خللی باشد جمیع اعضا، از اجرای وظائف اصلی خود بازماند و در هیکل انسانی و تصرفات اعضا، خلل عارض شود و نتیجه نبخشد...».



همچنانکه يك عنصر شیمیائی بر روی عنصر دیگر تأثیر می کند و از کنش و واکنش این دو عنصر تغییراتی ظاهر می شود و در مواردی ناسازگاری بین آنها ایجاد می گردد، در بدن انسان نیز در سطح سلول ها و اجزاء مرکب، بدن فعل و انفعالاتی صورت می گیرد و به هنگام هجوم عامل مولد بیماری - یا بطور کلی عامل مولد اختلال - تغییرات عمده نمی حاصل می گردد و چه بسا اوقات اجزاء مضره نمی تولید می شود که نتیجه آن تظاهرات و علائم کلینیکی یا بالینی بیماری است.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «... در هر درجه انسان را اقتضائی و دردش را درمانی ... حکمت کلیه اقتضای این می نماید که به تغییر احوال تغییر احکام حاصل گردد و به تبدیل امراض تغییر علاج شود و پزشك دانا هیکل انسانی را در هر مرضی دوانی و در هر دردی درمانی نماید و این تغییر و تبدیل عین حکمت است زیرا مقصد اصلی صحت و عافیت است...».

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد اول، ص ۴۵۴ و ۴۵۵

یکی از مباحث مهم پزشکی اختلالات ناشی از کمبود یا محرومیت از بعضی عوامل و عناصری است که وجود آنها برای تغذیه نسوج حتمی و صرف نظر نکردنی است. در گذشته این بحث به اختلالات ناشی از کمبود یا محرومیت ویتامینی محدود می شد ولی امروزه مسلم شده است که تمام مواد خوراکی و اغذیه مورد مصرف انسان برای اندام و نسوج ضروری است و محرومیت از آنها منجر به حوادثی می شود که ممکن است مضر به حال بدن باشد، حتی اگر این اغذیه کالری مورد نیاز بدن را تأمین کند - بعبارت دیگر عدم تعادل در کمیات و کیفیات اجزاء مرکب سبب بروز حوادث گوناگونی میشود. بیان مبارک حضرت عبدالبهاء را در نظر آریم: «... مدخل امراض از اختلال کمیات اجزاء مرکب، جسم انسان است...».

ناظر بر کمیات اجزاء و عوامل تشکیل دهنده سلول ها و نسوج و بطور کلی

بدن انسانی است که وجود آنها در برنامه، یومیّه، غذایی برای تغذیه، نسوج ناگزیر و لازم است و باید وارد بدن بشود تا مواد کاهش یافته را ترمیم و جبران نماید. بین تمام نسوج و اجزاء و اعضا، تشکیل دهنده بدن، خون و سلول های عصبی و مراکز عصبی که به ستاد فرماندهی بدن تشبیه شده است، در معرض مقدم این دگرگونیها قرار می گیرند و سایر اجزاء و اندام متعاقب این وضع غیرعادی دچار مشکلاتی می شوند که به تغییر در اعمال و وظایف حیاتی ماشین بدن انسان یعنی ضربان قلب و گردش خون و فشار خون و حرکات تنفس و کلیه ها و سایر جهازهای بدن منجر شده و سرانجام به جریان غیرعادی اعمال بدن یعنی بیماری منتهی می گردد. باز به این بیان حضرت عبدالبهاء توجه باید نمود: «... در موازنه، اصلیه که مدار اعتدال مزاج است خللی عارض شود مزاج مختل می شود و مرض مستولی می گردد...».

پزشک حاذق و مزین به طراز عدل از پیشرفته ترین روش تکنولوژی تشخیص های طبی استفاده می کند و مریض را به آزمایشگاه دلالت می نماید و با استفاده از نتایج و تحقیقات آزمایشگاه به تشخیص قطعی خود صحه می گذارد. حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «... این قرن سلطان قرون است این عصر آئینه، جیمع اعصار است آنچه در قرون اولی بوده صور جمیع در این آئینه آشکار است و از آن گذشته نفس قرن کمالات خاصه دارد اکتشافات عظیمه دارد علوم غریبه دارد و از جمیع جهات در نهایت کمال جلوه نموده و خواهد نمود یعنی فضائل قرون سابقه صنایع قرون سابقه خصائل قرون سابقه و اکتشافات قرون سابقه را دارد با وجود این فضیلت خاصه و اکتشافات خاصه، این قرن را هم دارد که در قرون سابقه ابدأ نبوده... در این قرن خصائل قرون قدیمه و فضائل قرون جدیده موجود لهذا این قرن جامع قرون و ممتاز از جمیع است و سلطان قرون است و آفتاب جمیع اعصار است...»

خطابات حضرت عبدالبهاء، جلد دوم، ص ۱۸۱

تعلیم و دستور و توصیه حضرت عبدالبهاء را دربارهٔ معالجهٔ امراض بوسائط مادی و استفاده از اغذیه و میوه‌ها و نباتات که منشأ تمام ویتامین‌های ضروری برای بدن می‌باشند، صدها محقق و دانشمند با صرف هزاران ساعت وقت و هزینه‌های سنگین و استفاده از انواع اسباب‌های آزمایشگاهی و صدها هزار تجربه و رد و بدل کردن نظرات و عقاید گوناگون آزموده و به اصالت آن پی برده‌اند در حالیکه حضرت عبدالبهاء نه فقط دانش طب را نیاموخته بودند بلکه در هیچ مدرسه و دبستان و کالج و دانشگاهی تحصیل نکرده بودند.

## معالجهٔ امراض باغذیه و فواکه

این مبحث مهم را با بیانات ذیل صادر از کَلک اطهر حضرت عبدالبهاء تمام می‌کنیم: «حضرت اعلیٰ روحی له الفدا فرموده‌اند که اهل بهاء باید فن طب را به درجه‌ای رسانند که به اغذیه معالجه امراض نمایند و حکمتش این است که در اجزاء مرگبه، جسم انسانی از میزان اعتدال اگر اختلالی حاصل گردد لابد این مدخل امراض است مثلاً اگر جزء نشوی تزاید نماید و یا جزء شکری تناقص جوید مرض مستولی گردد حکیم حاذق باید کشف نماید که در وجود این مریض چه جزئی تناقص نموده و چه جزئی تزاید حاصل کرده چون این را کشف نماید غذایی که جزء تناقص نموده در آن غذا بسیار است به مریض دهد و اعتدال حاصل کند و چون مزاج اعتدال یابد مرض هم مندفع شود و برهان این مسئله آنکه حیوانات سائره فن طب نخوانده‌اند و اکتشاف امراض و علل و دوا و علاج ننموده‌اند هر حیوانی که به مرضی مبتلا گردد در این صحرا طبیعت او را دلالت بر نوعی از گیاه نماید و چون آن گیاه را تناول کند مرضش مندفع شود تشریح این مسئله این است که چون جزء شکری در جسم تناقص یابد بالطبع

مزاج میال به گیاهی شود که در آن جزء شکر و فور دارد و بسوق طبیعتی که نفس اشتهاست در این صحرا در میان هزار نوع گیاه گیاهی پیدا نماید که جزء شکر در آن بسیار است و آن را تناول کند و اجزاء مرگبه، جسمش اعتدال حاصل نماید و دفع مرض شود. این مسئله را بسیار تدقیق لازم است و چون اطبای حاذقه در این مسئله تعمیقات و تعقیبات مکمله مجری دارند واضح و مشهود شود که مدخل امراض از اختلال کمیات اجزاء مرگبه، جسم انسان است و معالجه اش به تعدیل کمیّت آن اجزاست و این بواسطه، اغذیه ممکن و متصور است و البتّه در این دور بدیع فنّ طبّ منجر به آن خواهد شد که به اغذیه اطباء معالجه نمایند زیرا که قوه، باصره و قوه، سامعه و قوه، ذائقه و قوه، شامه و قوه، لامسه جمیع اینها قوای ممیزه اند تا نافع را از مضر تمیز دهند...».

حضرت عبدالبها،

منتخباتی از مکاتیب، ص ۱۵۰

# اسباب و وسائط روحانی شفای امراض

## معالجه و شفا بدون دوا

حضرت عبدالبهاء معالجه و شفای بدون دوا را بدین طریق بیان می فرمایند:  
« معالجه و شفا بدون دوا بر چهار قسم است دو قسم را سبب مادیات بدین طریق است و دو قسم دیگر را سبب روحانیات ».  
دو قسم سبب مادیات:

۱ - بین بشر خواه صحت خواه خواه مرض فی الحقیقه هر دو سرایت دارد

۲ - قوه، مغناطیس و تأثرات نفسانی

دو قسم سبب روحانیات:

۱ - واسطه، شفا قوه، روحانی است

۲ - شفا بقوه، روح القدس

اشاره به بیان مبارک در مفاوضات فصل ۷۲ (عب)

## تأثیر سلامتی شخص سالم در مریض

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «... بین بشر خواه خواه صحت خواه مرض فی الحقیقه هر دو سرایت دارد اما سرایت مرض شدید و سریع است ولی سرایت صحت بنهایت خفیف و اگر دو جسم تماس بهم کند لابد بر این است که اجزاء

میکرب از یکی به دیگری انتقال کند و همین طور که مرض از جسدی به جسد دیگر انتقال و سرایت سریع و شدید می نماید شاید صحت شدیده، شخص صحیح نیز سبب تخفیف مرض بسیار خفیف مریض گردد مقصد اینست که سرایت مرض شدید و سریع التأثير است اما سرایت صحت بسیار بطنی و قلیل التأثير لهذا در مرضهای خیلی خفیف جزئی تأثیری دارد یعنی قوت شدیده، این جسم صحیح بر ضعف قلیل جسم علیل غلبه کند و صحت حاصل شود.»

مقاضات حضرت عبدالبها، فصل ۷۲ (عب)

کلمه «سرایت» در بیان حضرت عبدالبها، مذکور در فوق از نظر معنی مقصود انتقال و انتقال دادن و منتقل کردن و انتقال یافتن و راه دادن است. از نظر پزشکی سرایت و انتقال مرض به سه طریق صورت میگیرد:

۱ - طریقه، مستقیم

۲ - طریقه، غیرمستقیم

۳ - طریقه، مختلط

در سرایت مستقیم بیماری بدون واسطه از شخص بیمار به شخص سالم راه می یابد، فی المثل درمورد بیماری سفلیس و یا مرض دیگری عامل بیماری را از زخم شخص مبتلا به بیماری وارد پوست و یا مخاط شخص سالم می شود. در سرایت غیرمستقیم وجود يك مېزبان واسطه ضروری است. از جمله در بیماری مالاریا پشه، آلوده به عامل این بیماری در اثر گزیدن شخص سالم، انگل مالاریا را به او انتقال می دهد.

در سرایت مختلط که طریقه، سرایت بسیاری از امراض است - از جمله در بیماری حصبه - میکرب این بیماری توسط آب یا مواد غذایی آلوده شده به آن، به بدن شخص سالم منتقل می گردد، و یا در انواع گریپ، عامل بیماری که در هوا است، مرض را به شخص صحیح انتقال می دهد، و یا در مخملک، از اشیا، متعلق به بیماری مرض سرایت می کند. این تعریف هر چند بسیار

مختصر و ساده است ولی تصور می شود برای درك كلمه «سرایت» که حضرت عبدالبهاء در بیان خودشان بکار برده اند، کافی باشد.

با توجه بطرق سرایت بیماری مذکور در بالا و بیان مبارک حضرت عبدالبهاء که می فرمایند: «بین بشر خواه صحت خواه مرض هر دو سرایت دارد»، صحت شخص سالم مستقیماً به مریض انتقال می یابد و برای او شفا حاصل میشود.

بیانی از جمال قدم جلّ اسمہ الأعظم زیب این بحث میشود: «در عالم بشریت هیچ شیء چون اخلاق و اطوار و دانائی نفوذ و سرایت نداشته زیرا قوت الهیه مزید آن عزت ابدیه و عالم وجود تشنه این زلال سلسبیل الهیه است».

نشریه بانگ سروش، رضوان ۱۴۴

## تأثیر قوه مغناطیس و تأثرات نفسانی مریض در علاج امراض

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «می شود که قوه مغناطیسی از جسمی تأثیر در جسم دیگر کند و سبب شفا شود لهذا می شود که شخصی دستی روی سر کسی بگذارد و یا آنکه روی دل مریض دست بگذارد شاید شخص مریض فایده حاصل کند چرا که تأثیر مغناطیسی و تأثرات نفسانی مریض سبب می شود و مرض زائل گردد ولی این هم تأثیرش خفیف است».

مفاوضات حضرت عبدالبهاء، ص ۱۹۲

بطور کلی آنچه که مربوط به آهن ربا و خواص آن می باشد، مغناطیس یا خواص مغناطیسی یا خواص آهن ربا (MAGNETISM) می نامند. مغناطیس قسمتی از علم فیزیک است که خواص آهن ربا را مطالعه می کند.

چند نوع مغناطیس تشخیص می دهند. از جمله مغناطیس حیوانی که معنی آن تأثیر واقعی یا تصویری است که شخصی با حرکات دست بر روی شخص

دیگری به منظور خواب کردن مجری می دارد.

نوع دیگر آن مغناطیس زمینی یا مغناطیس الارض است که مجموع خواص مغناطیسی مربوط به کره ارض را مورد بحث قرار می دهد. کلمه مغناطیس مجازاً و مستعاراً حالت جذب و انجذابی است که شخصی بر روی شخص دیگری داشته باشد و آنرا بکار زند.

هیپنوتیسم (HYPNOTISM) یا خواب مصنوعی یا تلقین کردن مجموع پدیده های مربوط به خواب کردن و مورد استعمال آن است.

برای اولین بار يك محقق فرانسوی تصور کرده است که تحت تأثیر خیره شدن بر روی يك شیء نورانی، خواب مصنوعی حاصل می شود. در تولید خواب مصنوعی حالات مختلف تشخیص می دهند. از جمله حالت موت کاذب (LETHARGY) که بر خیره شدن چشم و با بسته شدن پلکها توأم با جزئی فشار بر روی چشم تولید می گردد. حالت دیگر خدری یا جمودی یا (CATALEPSY) است که بر اثر افکندگی نور شدید و یا صدای شدید و غیرمنتظره ایجاد می شود. بالآخره حالت تحریک در خواب یا راهروی در خواب یا سائرالیلی (SOMNABULISM) است.

بطور موجز خواب مصنوعی تغییر وضع شعور روشن یا هوشیاری است که توسط شخصی در شخص تلقین پذیر القاء شده باشد. تحت تأثیر خواب مصنوعی، قابلیت تلقین پذیری و فرمانبرداری در انسان شدید می گردد. نکته جالب آنست که هر شخصی را نمی توان خواب کرد. اشخاص خیلی حساس و سریع التأثير یا زودرنج و به اصطلاح نازک دل و اشخاص تلقین پذیر به خواب مصنوعی حساس تر هستند. بعضی از پزشکان خواب مصنوعی را برای معالجه تمایلات ناپسند و عادات و رفتارهای غیرعادی و همچنین جراحان در مرحله ماقبل بیهوشی عمومی برای آماده کردن سلسله اعصاب به منظور تأثیر بهتر داروی بیهوشی، در مریض بکار برده اند.



با توضیحات مختصری که درباره مغناطیس و خواب مصنوعی بعمل آمده، بنظر می رسد که بیان مبارک حضرت عبدالبهاء از قوه مغناطیسی و شفا دادن بیمار با حالت جذب مقتدرانه و شخصیت قوی روحانی طبیب و به اطاعت در آوردن مریض و حالت مجذوب شده و مسخر شده مریض «تأثرات نفسانی مریض» و اعتقاد کامل مریض به عمل طبیب، مربوط باشد و به گفته دیگر تحت تأثیر جذب مقتدرانه طبیب، تأثیر مغناطیس و تأثرات نفسانی در مریض پدیدار می شود و مریض تسلیم و فرمانبردار اراده و خواست طبیب می گردد و نتیجتاً ممکن است شفا یابد ولی چنانچه حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «... ولی این هم تأثیرش خفیف است»، اثراتش کم است.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «کاشفان اسرار کون و واقفان خواص و سرائر مکنون برآیند که قوه و انجذاب عجیب و مغناطیس ارتباطی غریب در این موجودات غیرمتناهی و ممکنات متوالی چه جسمانی و چه روحانی منتشر و محیط و مستولی است و از این قوه کلیه است که جواهر فردیه عناصر بسیطه، مختلفه مجتمع گشته از جهت تنوع و تخالف اجزاء و تکاثر و تناقص حقائق متنوعه، غیرمتناهی، موجودات موجود یافته جهان مواد گلستان بدایع و بوستان لطائف و ظرائف گشته و در حقیقت هر شیئی از آن قوه جاذبه کلیه به جلوه و طوری کشف نقاب نموده و عرض جمال کرده و در کینونت انسانیه قوه اشتیاق گشته و شوق و انجذاب آورده...».

امر و خلق، جلد اول، ص ۱۴۳

از هنگامیکه حضرت عبدالبهاء قوه مغناطیس را برای علاج بیماری توصیه فرموده اند حدود ۱۱۷ سال میگذرد. اکنون همین قوه را تحت عنوان MRI (۱) بعنوان یکی از طرق دقیق تشخیص امراض بکار میبرند.

## واسطه، شفا قوه، روحانی است

از سالهای قبل تأثیرات قوای روحانی و روانی و نفوذ کلام پزشك را بر روی بیمار نوعی از جادوگری می دانستند و در آن روزها آتیه، درخشان این طریقه، درمان و تأثیرات قوه، روحانی طبیب و روانپزشکی و روانشناسی در خدمت پزشکی بخاطر کسی خطور نمی کرد. واقعیت اینست که نفوذ کلمه، طبیب و اثرات سودبخش آن بر روی روان مریض عبارت از مجموع وسایط روحی و اخلاقی و تلقینی است که طبیب به منظور شفا دادن بیمار بکار می برد، یعنی با حسن عطف و مهربانی و رأفت و غمخواری نسبت به مریض و با استفاده از شخصیت اخلاقی و مقام بلند اجتماعی و به اتکاء دانش و حذاقت و عدل و انصاف و مروّت و بخصوص ایمان به حقّ و وجدان خود و با در نظر گرفتن این حقیقت که پزشك محرم بیمار و حافظ اسرار او است و بیمار می تواند به طبیب اعتماد داشته و آزادانه مسائل و مشکلات خود را بیان کند، مریض را تشویق و ترغیب به بهبودی یافتن می نماید و او را به ذوق و حوصله می آورد که خود، طبیب و مشوق خود باشد و سرانجام او را قانع می کند، در مقابل مشکل خود صبور و خوش بین و مطمئن باشد و یقین حاصل کند که از بیماری نجات خواهد یافت.

حضرت عبدالبهاء، درباره، شفا بقوه، روحانی می فرمایند: «اما دو قسم دیگر که روحانیست یعنی واسطه، شفا قوه، روحانیست این است که شخص صحیحی شخص مریضی را بتمامه توجه کند و شخص مریض هم در نهایت قوه در انتظار شفا باشد که از قوه، روحانی، این شخص صحیح از برای من صحت حاصل خواهد شد و اعتقاد تام داشته باشد به قسمی که میانه، آن شخص صحیح و میانه، شخص مریض قلباً يك ارتباط تام پیدا گردد و آن شخص

صحیح تمام همت را در شفای مریض بگمارد شخص مریض نیز یقین به حصول شفا داشته باشد از تأثیر و تأثرات نفسانی در عصب هیجانی حاصل شود و آن تأثر و هیجان عصب سبب گردد و مریض شفا یابد...».

مفاوضات حضرت عبدالبها، فصل ۷۲ (عب)

شفا دادن به معنی کوششی است که در مبارزه با عامل مرض به عمل می آید. آفات نباتی و امراض حیوانی موجب بروز بیماری در گیاهها و دام می شوند. در عالم گیاه ظاهراً احساس درد وجود ندارد و حیوانات درد و ناراحتی ناشی از مرض و تا حدودی روحیه ضعیف خود را به طرق مختلف و اشارات متفاوت ظاهر می کنند.

در انسان علاوه بر احساس درد و رنج بدنبال کسالت و یا زخم و جراحت حس دیگری وجود دارد که به درماندگی روحی و کوفتگی و افکندگی اعصاب و روان تعبیر می شود و سبب ضعف و تحلیل قوا می گردد، زیرا انسان بیمار از فنا و مرگ محتوم که دیر یا زود در کمین او هستند، بیم دارد و رنج می برد و به همین علت است که معالجات روحانی که روحیه انسان را قوی می کنند، تأثیرات کلی دارند. در حقیقت نشانج و تأثیرات اطمینان بخش و پشت گرمی های پزشکی در بسیاری از موارد از اثرات داروها بیشتر است و بیمار مأیوس و درمانده در درجه اول از قوه روحانی و نفوذ معنوی طبیب استمداد می طلبد.

حضرت عبدالبها، می فرمایند: «... از تأثیر و تأثرات نفسانی در عصب هیجانی حاصل شود و آن تأثر و هیجان عصب سبب گردد و مریض شفا یابد».

مفاوضات حضرت عبدالبها، فصل ۷۲ (عب)

کلمه «نفسانی» در بیان مبارک به معنی روحانی و معنوی و لاهوتی است. نفس به معنای روح، جان، روان، وجدان، ضمیر، درون، باطن، فرد، شخص، انسان، حقیقت هر چیز و جسد است.

کلمه «هیجان» به معنای حرکت و جنبش، شورش، جنب و جوش، جوش و خروش، طغیان، انقلاب، اضطراب، تأثر، تألم، رقت، انفعال، تهییج، تحریک، تشویق، ترغیب، تحریص، وزیدن، موج زدن و مجازاً اغوا آمده است. به منظور توضیح بیان مبارک و تطابق دین با علم به نظر می آید که کلمه، جنب و جوش و انقلاب مناسب تر باشد.

سلول عصبی یا نورون (NEURON) واحد سازمانی و عملی سلسله اعصاب است و تخمین می زنند که از این نوع سلول بیش از نه میلیارد در بدن انسان و بخصوص در نیم کره های مخ یافت می شود. هر سلول عصبی مانند سایر سلولهای بدن، هم زندگی مستقل دارد، هم زندگی اشتراکی و تعاونی با سایر سلولهای عصبی و موقعی به فعالیت درمی آید که تحت تأثیر یک عامل محرک یا عامل تحریک کننده (مجازاً اغوا کننده) قرار گیرد. متعاقب تحریک شدن عصب کیفیت و پدیده نئی در آن حاصل می شود که آن را آنفلو (INFLUX) عصبی (NERVE IMPULS) نامند و می توان آن را به جریان برق تشبیه کرد که با سرعت معین از سیم عبور می کند. آنفلوی عصبی نیز در مسیر عصب منتشر میگردد و نتیجتاً علامات و اشارات و نشانه هائی توسط سلول عصبی و الیاف عصبی وابسته، سلول منتقل می گردد و به هنگام انتشار این چنین کیفیت یک رشته تغییرات شیمیائی و فیزیکی (فیزیکو شیمیائی) در سلول عصبی ظاهر می شود که همزمان با ظهور پدیده الکتریکی است. بطور خلاصه سلول عصبی هم دارای خاصیت تحریک پذیری است و هم واجد خاصیت انتقال تحریکات.

عوامل بسیاری باعث تحریک سلول عصبی می شوند، از جمله عامل مکانیک (فشار وارد آوردن به عصب) و نیز حرارت و مواد شیمیائی (یک قطره اسید یا گرم کردن نسج) و الکتریسته یا جریان برق می باشد. در حالت عادی فعالیت عصب - یعنی در شرایط طبیعی انجام وظایف و

اعمال عصب - عامل انتقال فرامین از مراکز اعصاب به نقاط مختلفه بدن و با از مراکز اعصاب حسّاس واقع در سطح بدن به طرف مخ و مراکز عصبی، همان آنفلو عصبی است که به آن اشاره شد و تمام اعمال بدن بر اساس همین خاصیت نوروون انجام می پذیرد.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «... مثلش این است که شخص مریضی را چیزی نهایت آمال و آرزو باشد بغتتاً بشارت حصول آنرا به او بدهید شاید در عصبش هیجانی حاصل گردد و از آن هیجان مرض بکلی رفع گردد...» و همچنین میفرمایند: «... و همچنین چون امر پر وحشتی فجأة رخ دهد شاید در عصب شخص صحیح هیجان حاصل گردد و از آن فوراً مرض حاصل شود و سبب آن مرض شیء مادی نبوده زیرا چیزی نخورده چیزی به او نرسیده بلکه مجرد هیجان عصب مورث آن مرض شده حال به همین قسم از حصول منتهای آرزو بغتتاً چنان سرور پیدا کند که هیجان در عصب پیدا شود و از آن هیجان صحت حاصل گردد...».

مفاحضات حضرت عبدالبهاء، ص ۱۹۳

نکته، دیگر در ارتباط با ایجاد هیجان در انسان و انتشار آنفلو عصبی در اعصاب و به گفته، دیگر جنب و جوش و تأثر و تألم که خارج از اراده، انسان صورت می گیرد و نتیجه، آن رهائی از خطر احتمالی می باشد، اینست که وقتی دست ما با یک شیء داغ برخورد می کند، احساس سوزش و تألم میکنیم. سلول عصبی حسّاس واقع در پوست تحریک میشود و عصب حسّاس این سوزش و هیجان و انقلاب سلول عصبی یا نوروون را به مراکز عصبی منتقل می نماید و ما بدون اراده دستمان را از شیء داغ دور می کنیم و یا اگر چیزی را بطرف ما پرتاب کنند بدون اراده خودمان را کنار می بریم که آن شیء بما اصابت نکند.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «اما اینها همه به يك درجه تأثیر دارد نه دائماً مثلاً اگر کسی به مرض بسیار شدید مبتلی گردد و یا زخمی بردارد

به این وسائط نه مرض زائل گردد و نه زخم مرهم یابد و التیام جوید. یعنی این وسایط در مرض های شدید حکمی ندارد مگر بنیه معاونت کند چرا که بنیه، قویه خیلی وقتها مرض را دفع کند.»

مفاوضات حضرت عبدالبها،، فصل ۷۲ (عب)

آنچه که مریض درمانده و مایوس از طبیب انتظار دارد، چیز بسیار ساده ای است. او می خواهد که تأمین سلامتی و آسایش خاطر داشته باشد، ولو این خواسته را به زبان نیاورد. او می خواهد از ملاقات پزشک روحانی آرامش خاطر حاصل کند. اطمینان قلبی که پزشک با نیروی روحانی و معنوی خود در بیمار مغلوب و مایوس ایجاد می کند و همچنین نوید بهبودی یافتن را که پزشک به او می دهد، جملگی قوای دفاعی مریض را برمی انگیزد و روحیه، او را قوی می کند و غلبه، قوای روحانی طبیب را بر روحیه، خسته، مریض ممکن می سازد. بیان شیوا و تعلیم موجز حضرت عبدالبها، کاملترین توجیه این مطلب است، قوله الاحلی: «به معالجه روحانی نیز نهایت اهتمام را باید نمود زیرا تأثیرات عجیبه دارد.»

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها،، صفحه ۱۴۸

از نقطه نظر معالجات روحانی نکته ای درمورد داروها و روشهای درمانی می تواند مورد توجه قرار گیرد. داروها یا این عناصر به ظاهر فاقد جان و حیات، دارای ضریب و امتیاز روحی هستند. فی المثل خوب عرضه کردن دارو در بازار فروش و طعم و بوی خوب آن و رواج پیدا کردن دارو از جمله عوامل تقویت کننده، روحیه، بیمار و بهبودی یافتن او به شمار می آیند.

داروئی که یکی از آشنایان را درمان کرده است و یا عمل جراحی که سبب نجات دوستی شده باشد، دارای شهرت درمانی خوب می باشد. بسیار اتفاق می افتد که روانپزشک با تجویز يك نسخه دلگرمی به مریض می دهد و حال آنکه در این نسخه ماده ای با اثر درمانی وجود ندارد و در اصطلاح داروسازی آن

را (PLACEBO) مینامند و تنها طبیب و داروساز از این راز مطلع هستند.

از نظر اصول فیزیولوژی تغذیه مسلم شده است که غذای خوش بو و با طعم و منظره، خوب اشتها را برمی انگیزد و ترشح بزاق و ترشح شیره گوارشی به نام شیره غذایی روحی (PSYCHICAL SECRETION) را زیاد می کند بطوریکه هیچ داروی اشتهاآوری - صرف نظر از عوارض جنبی آن - دارای چنین تأثیر و اثر هضم کننده نیست و حال آنکه چیزی وارد بدن نشده و در بو و منظره، خوب غذا جسمی وجود ندارد، با وجود این تأثیر روانی دارد.

حضرت عبدالبهاء در تأثیرات الحان خوش می فرمایند: «هر چند اصوات عبارت از تموجات هوائیه است که در عصب سماخ گوش تأثیر نماید و تموجات هوا عَرْضی از اعراض است که قائم بهواست با وجود این ملاحظه می نمائید که چگونه تأثیر در ارواح دارد آهنگ بدیع روح را طیران دهد و قلب را به اهتزاز آورد...».

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد اول، ص ۳۲۶

بوی اجسام نیز در حقیقت مواد گازی یا ذرات فوق العاده ریز پراکنده در هوا و محلول در آب است که بر روی گیرنده های حس بویائی (سلولهای عصبی حس بویائی) واقع در قسمت فوقانی مخاط نرم داخل بینی، تأثیر می کنند و حس ذائقه همیشه با حس بویائی ملازم است. بنابراین بو نیز عَرْضی از اعراض یا ماده، بی دوامی است که بر روی روان انسان تأثیر می نماید و انسان از بوی خوش اجسام و عطر و اسانس معطر، احساس مطبوع حاصل می کند.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «امراضی که منبعث از احزان و خوف و تأثرات عصبیه اند معالجه روحانی بیش از علاج جسمانی تأثیر دارد.»

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۴۸

حکمت تأکید در استعمال گلاب و عطر و شنیدن الحان خوش و موسیقی و استفاده از هر وسیله ای که بر روی روان تأثیر خوب داشته باشد (افزاینده

خلق) در دیانت بهائی بر اساس همین اصل علمی استوار است.

هیجان که به عاطفه و انفعال نیز تعبیر شده احساس مؤثر و شدید و با واکنش های روحی و جسمی است که با تغییرات شدید و زیاد بدنی همراه است و منشأ آن ممکن است عامل خارجی یا درونی باشد، مانند صدا و نور یا ضربه و دقّه و یا تماس با شبنمی و یا بخاطر آوردن خبر غیرمنتظره که قبلاً رخ داده است. متعاقب بروز هیجان و انقلاب، دگرگونیهائی در بعضی از سلولهای عصبی حاصل می شود و سپس به سلسله اعصاب نباتی و یا اعصاب خودکار که خارج از اراده انسان و ظایف خود را انجام می دهد، منتقل می گردد و به دنبال آن تغییرات و آشفتگیهائی در اعمال مهمّه بدن پدید می آید و فشار خون پائین می آید و یا بالا می رود، ضربانهای قلب تند و یا کند میشوند، حرکات تنفس سریع یا بطی، و یا سطحی و عمیق میگردد و بعضی از اختلالات و تظاهرات دیگر چون خشکی دهان و سیخ شدن موها و تشنج عضلانی و بغض و صدا گرفتگی و ناتوانی موقت در صحبت کردن و تغییر رنگ چهره و غیره بروز میکنند.

بطور خلاصه هر وقت که بدن تحت تأثیر عامل آسیب رسان از جمله مسمومیت و زخم ضربه ای و جراحت و گرما و سرمای شدید و تشعشعات گوناگون و کار بدنی شدید و خسته کننده و میکرب و بطور کلی مورد هیجان و انقلاب و تأثرات نفسانی قرار گیرد، موجب افزایش وسایل دفاعی بدن در مقابل عامل تهاجمی می شود و می توان آنرا حالت سازش پیدا کردن و بهبودی یافتن توجیه کرد.

دو نظریه برای توضیح این مطلب بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. به موجب نظریه مکتب فرانسه، هیجان و یا انقلاب بر روی اعصاب سطحی اثر می گذارد، در صورتیکه فرضیه مکتب کانادائی می گوید که هیجان باعث واکنشهای غدد درونی و بخصوص غده فوق



کلبوی (ADRENAL GLAND) می شود و آنرا به کنش و واکنش خلاصه می کنند.

بنابراین می توان مطلب را خلاصه نمود که تأثیرات روحانی (نفسانی) شخص سالم همان کنش است و هیجان عصبی که در مریض حاصل می شود واکنش است. چنانچه حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «چون روح انسان به تأییدات روح القدس مؤید و موفق شود در عالم کون در هر رتبه از مراتب تأثیر خود را بخشد اما تصرفات نفسانی را نیز حکمی زیرا بقوه، توجه انعکاساتی بین قلوب حاصل گردد و از قوه، ارتباط فعل و انفعال حاصل شود و از فعل و انفعال معالجات تحقق یابد». همچنین می فرمایند: «امراضی که از تأثیرات نفسانی حاصل شود بقوه، روح انسانی معالجه گردد ولی قوه، روح الهی حاکم بر عوارض جسمانی و نفسانی است».

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد دوم، ص ۱۹۳ - ۱۹۴

حسن ختام این بحث دلپذیر:

## هوالبهی

ای طبیب حبیب شفاء جسمانی به گیاهی و معجون و خلاصه و دریاقی میسر گردد و موقت است عاقبت بیمار از دار اکدار بیزار گردد و ناچار روزی بدارالقرار پرواز کند ولی شفای روحانی و صحت و عافیت وجدانی مطلوب و محبوب و منتهی آرزوی اصحاب قلوب زیرا شفای ابدی است و بقای سرمدی و مزاج روح را علاج ماء طهور کأس کان مزاجها کافور و فیض مجلی طور و تعالیم رب غفور تا توانی خلق و خوی حق گیر و واله و شیدای روی او شو و در سر کوی او ماوی گزین و بوی دلجوی او به مشام آر و بسوی او نماز آر تا از جهان و

جهانیاں بی نیاز گردی و به عجز و ابتهال همراز و انباز عبدالبهاء شوی و  
عليك البهاء ع ع

بشارة النور، ص ۴۲۹

# قوت و قدرت عجیب روح

## روح دارای قوهء کاشفه است

حضرت عبدالبها، می فرمایند: «معلوم است مابین روح انسانی و حقایق موجودات ارتباطی عظیم است چنانچه گاهی آنچه در خواب می بینیم در بیداری واقع می شود بلکه در بیداری وقتی که قلب فارغ است اموری به خاطر می گذرد که بعد صورت خارجی پیدا می کند پس بین ذهن انسان و آنصورت خارجی ارتباط روحانی است و روح دارای قوهء کاشفه است.»

حضرت عبدالبها،

امر و خلق، جلد اول، ص ۲۴۳، نقل از سفرنامه، آمریکا

همچنین می فرمایند: «روح انسانی را قوت و قدرتی عجیب است ولی باید تأیید از روح القدس برسد دیگر آنچه می شنوی اوهام است اگر مؤید به فیض روح القدس شود قوتی عجیب بنماید و اکتشاف حقایق نماید و بر اسرار مطلع شود جمیع توجه را به روح القدس نمائید و هر کس را به این توجه دعوت کنید پس مشاهده، آثار عجیبه نمائید.»

حضرت عبدالبها،

منتخبانی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۵۶

# شفای بیمار به قوه روح القدس

## قسم چهارم شفای بیمار بدون دوا

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «اما قسم چهارم آنست که بقوه روح القدس شفا حاصل گردد و آن نه مشروط به تماس است و نه مشروط به نظر حتی و نه مشروط به حضور به هیچ شرطی مشروط نیست خواه مرض ضعیف باشد و خواه قوی خواه تماس جسمین حاصل گردد خواه نگردد خواه در بین مریض و طبیب ارتباط حاصل شود خواه نشود خواه مریض حاضر باشد خواه غائب آن بقوه روح القدس است».

مفوضات حضرت عبدالبهاء، فصل ۷۲ (عب)

روح القدس به معنی فرشته حامل وحی، جبرئیل، فیض الهی که سبب حیات جاودانی است.

شش هزار لغت، ص ۱۹۹

روح الامین به معنی حامل وحی، جبرئیل، فرشته، مقرب که امین کردگار است.

شش هزار لغت، ص ۱۹۹

روح القدس و جبرئیل عبارت از جلوه الهیه و تابش انوار و وحی صمدانیه در مرایای قلوب مظاهر مقدسه ربانیه است.

رحیق مختوم، جلد اول، ص ۶۴۶

بیانات مبارکه، مظاهر مقدسه، امر بدیع و آثار مبارکه راجع به روح القدس و

روح الامین بسیار زیاد است و لذا زبده این بیانات و تعالیم و آثار مبارکه را زینت بخش این مبحث مهم شفاى امراض بدون دوا می نمایم.

حضرت بها، الله درخاتمه یکی از الواح مبارکه که به لوح فدا معروف است، می فرمایند قوله الاحلی: «جلوه الهیه و تابش انوار رحمانیه در انجیل و فرقان به روح القدس و جبرئیل و روح الامین تعبیر شده و در اصطلاح کتب مقدسه، پارسیان بهمن و روانبخش سروش نامیده شده و به اصطلاح فلاسفه اسلامی مشائین به عقل فعال و عقل عاشر و مدبر عالم کون و فساد مشهور و به اصطلاح صوفیه، کاملین به عنقای مغرب به ضم میم و سکون غین و کسر راء معروف است در کتب انبیای بنی اسرائیل و در عهد جدید نیز اسم جبرئیل مذکور است.»

رحیق مختوم، جلد اول، ص ۶۴۷-۶۴۶

حضرت عبدالبهاء در مفاوضات می فرمایند: «مقصود از روح القدس فیض الهی است و اشعه، ساطعه از مظهر ظهور.»

مفاوضات، فصل ۲۵ (کد)

و نیز می فرمایند: «روح القدس جامع جمیع کمالات است معلّم اوّل است... روح انسانی به ایمان ولادت ثانویه ابدیت حاصل نماید.»

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد سوم، ص ۳۷۹

## هو الله

أيتها المنجذبة الى جمال الله انى قرأت تحريرك البليغ وابتجھت قلباً بمضمونه اللطيف لانه دلّ على خلوصك فى امرالله و تعلق قلبك بكلمة الله و خدمتك فى كرم الله يا امة الله اعلمى و اطمئننى بان روح القدس فى هذا العصر المجيد يعلم كل نفس خالص مؤمن موقن منجذب الى ملكوت الرب العظيم و انى أخاطبك

بقلب طافح بمحبة الله وأسأل الله ان يقدر لك غاية المنى و شرف اللقاء و يجعلك  
خادمة صادقة فارغة عما سواه حتى تخدمى فى كرمه العظيم و يهدى ابنيك الى  
صراط المستقيم فسوف تنظرين بان تعاليم الله شاعت فى تلك الاقطار بنفثات  
من روح القدس و نفحات من رياض ملكوت ان هذا لبشارة عظمى لك ولاما  
الرحمن و رجال الله فى ذلك الاقليم الواسع و عليك التحية و الثناء ع ع

مكاتيب حضرت عبدالبهاء.. جلد ثانى، ص ۳۳۵ و ۳۳۴

همچنين مى فرمايند: «حال اى امه، رحمان از خدا بخواه كه به نفثات روح  
القدس مؤيد گردى تا از جميع اين قرائن و دلائل و قوى مستغنى شوى زيرا آن  
نفثات قوتى است كه در حقيقت اشياء متصرف است و چنان تأثيرى دارد كه  
مرده را زنده نمايد و كور را بينا كند و كر را شنوا نمايد يعنى نفوس جاهله را  
بشريعده، علم الهى وارد گرداند و فقدان صرف را وجدان عنایت كند و مستمند  
را به ثروت بى پايان دلالت فرمايد ظلمت دييجور را تجلى نور كند و جهل  
محض را تاج علم بر سر نهد اين است قوت روح و تأثير كلمه الله از خدا بخواه  
كه از اين فيض عظيم و فوز مبین بهره و نصيب برى».

مكاتيب حضرت عبدالبهاء.. جلد ثانى، ص ۹۵

همچنين مى فرمايند: «لندن جناب مستر الكساندر هوايت، هو الله اى  
دوست محترم تبريك اول سال كه ارسال نموده بودى ملاحظه گرديد فى الحقيقه  
اشعار بيشوپ كن و جون نيوتن بليغ است ولى مختصرتر از اين ممكن و آن  
اينكه خدايا بنفثات روح القدس مرا زنده نما اين جامع جميع اين مراتب است  
زيرا آنچه جامع جميع كلمات است نفحه، روح القدس است كه انسانى زمينى را  
آسمانى نمايد ناسوتى را لاهوتى كند ظلمانى را نورانى نمايد شيطانى را رحمانى  
كند كور را بينا كند و مرده را زنده نمايد و عليك التحيته و الثناء، ۲۱ مارچ  
۱۹۱۲» ع ع

مكاتيب حضرت عبدالبهاء.. جلد سوم، ص ۴۶۴

همچنین می فرمایند: «ثامن تعلیم حضرت بهاء الله آن که عالم انسانی هر قدر ترقی نماید باز محتاج نفثات روح القدس است... عالم انسانی محتاج این قوه الهی است تا از جهت علم و عقل و هم از جهت روحانیت ترقی نماید...».

خطابات حضرت عبدالبهاء در اروپا و آمریکا، جلد اول، ۲۲۷

حضرت عبدالبهاء در مقاله ای با میس ایل روزنبرگ در ۱۹۰۴ میفرمایند: «شفائی که به واسطه روح القدس است ارتباط و تماس مخصوصی لازم نیست بسته به میل و خواهش انسان و دعای شخص طبیب روحانی است ممکن است مریض در شرق باشد و شفا دهنده در غرب و شاید یکدیگر را هم نشناسند ولی به مجرد آنکه آن شخص طبیب روحانی قلباً توجه به خدا کند و شروع به دعا نماید مریض شفا یابد این موهبت مخصوص مظاهر مقدسه است و نفوسی که به مقامات عالیه واصل اند.».

بهاء الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۱۲

همچنین می فرمایند: «... قوه روح القدس امراض جسمانی و روحانی هر دو را شفا دهد.».

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۵۸

حضرت عبدالبهاء به خانی که ضعف قوه بینائی داشته و طلب شفا کرده است می فرمایند: «از الطاف حضرت بهاء الله مسئلت می نمایم که روح قوی گردد تا به قوه روح جسمت شفا یابد حضرت یزدان به انسان قوای عجیبه احسان فرموده تا همیشه توجهش رو به علو باشد و هر نعمتی طلب نماید و از جمله طلب شفا نماید و موهبتش را مسئلت کند اما افسوس که انسان قدر این نعمت عظمی را نداند و به خواب غفلت گرفتار و غافل از جمیع عنایات پروردگار از نور رو بگرداند و در ظلمت سیر کند.».

بهاء الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۱۴

کلمه روح الامین در قرآن مجید نازل شده است، از جمله در سوره الشعراء، است. معنی جبرئیل (عبری) به فارسی مرد خدا است و آن فرشته ایست که زکریا را به ولادت مسیح و مریم را به ولادت عیسی بشارت داد و به دانیال نبی همین جبرئیل نازل شده تا تفسیر رؤیا را بگوید.

اقتباس از ریح مختوم، جلد اول، ص ۶۵۰

حضرت اعلیٰ هنگامی که در قلعه ماه کو به امر محمد شاه قاجار محبوس بودند، در جشن نوروز در سال ۱۲۶۴ قمری در بام قلعه ماه کو رود ارس را به ملاحسین بشرویه ای - اوّل مؤمن به آن حضرت و اوّل حرف حیّ ملقّب به باب الیاب - نشان می دادند، در ضمن بیاناتی فرمودند که روح القدس گاهی به زبان شعرا ناطق می گردد و مطالبی به لسان آنها جاری می سازد که غالباً خود آنها مقصود اصلی و منظور واقعی را نمی دانند این شعر هم از آن جمله است که روح الامین به لسان شاعر جاری ساخته:

شکر لبی پیدا شود

شیراز پر غوغا شود

بر هم زند بغداد را

ترسم که آشوب لبش

از کمال الدین اسمعیل

بعد فرمودند معنی حقیقی این شعر هنوز مخفی و مستور است و در سنه، بعد حین واضح و آشکار خواهد شد.

تاریخ نبیل اعظم، ص ۲۳۶

حین بر حسب حروف ابجد شصت و هشت است و بعد حین شصت و نه، منظور سنه ۱۲۶۹ هجری قمری سنه بعثت حضرت بها، الله در سیاه چال طهران یا سنه تسع است.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «حتی در احیانی که معالجه بوسانط مادی می شود، شفا دهنده، حقیقی الهی است زیرا خاصیت نباتات و میوه ها از موهبت حضرت کبریا است طباً و ادویه فقط وسیله ایست برای



## رابطه تأثیر شفای روحانی با حالت مریض

به موجب تعالیم دیانت بهانی برای تأثیر شفای روحانی، اجرای مقتضیات و شروطی چند از طرف طبیب و مریض و بیماردار و دوستان مریض لازم می آید. تعالیم مبارکه به ما می آموزد تا موقعی که انسان به مبدا فیاض الهی توجه داشته باشد، همه راههای شفا یافتن در پیشاپیش او باز است و جملگی اسباب های علاج جسمانی و روحانی به استقبال او می آیند زیرا انسان متوکل همواره موفق است. تسلیم و رضا شعار اوست. از توجه به حق و اصغای کلمه الهی تسلی قلب دارد، حتی اگر بیماری او علاج ناپذیر باشد و اطمینان دارد که توکل و تفویض که نتیجه ایمان اوست، بر ستونهای صبر و تحمل و رضا استوار است و تأثیرات شفابخش روحانیات مسکن آلام اوست.

حضرت عبدالبهاء به خانمی در آمریکا در سنه ۱۹۱۲ چنین فرموده اند: «... جمیع این آلام برطرف خواهد شد و جسماً و روحاً صحت کامل حاصل گردد با قلبی مطمئن یقین نما که به الطاف حضرت بهاء الله و عنایات مبارک همه چیز موافق با میل شما خواهد شد اما باید توجهت به ملکوت ابهی باشد و در کمال انتباه باشی با همان انتباهی که مریم مجدلیه به حضرت مسیح توجه نمود مطمئن باش شفای جسمانی و روحانی خواهی یافت و مستحق چنین عنایتی من بشارت می دهم تو را که قابلی زیرا دلی پاک و قلبی طاهر داری مطمئن باش مسرور باش شادمان باش و امیدوار».

بیان مبارک ذیل حسن ختام شفای بیمار بدون دواست:

«قلبی که از محبت خدا سرشار است و به کلی منقطع از ماسوی روح القدس از دو لبش ناطق گردد و حیات در جانش طافح شود کلمات چون دُرّ و گهر از لسانش جاری گردد و از برکت گذاردن دست بر مریض شفا حاصل شود».

حضرت عبدالبها.

کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۱۶

## تأثیرات مناجات و ادعیه شفا در علاج امراض

حضرت عبدالبها می فرمایند: «دعا به منزله، روح است و اسباب به منزله، دست تصرفات روح بواسطه دست است. هر چند رازق حق است اما واسطه، حصول رزق ارض "و فی السماء رزقکم" زیرا چون رزق مقدر گردد بهر سبب حصول یابد اما ترك اسباب مانند آنست که انسان تشنه بدون آب و سایر مایعات سیرابی طلبد معطی ماء و موجد ماء حضرت کبریاست و آن را سبب تسکین عطش قرار داده ولی بسته به اراده، اوست اگر اراده، او تعلق نیابد مرض استسقاء حاصل شود و دریا عطش را ساکن ننماید».

محاضرات جلد دوم، ص ۷۴-۱

در دیانت بهائی آثار و تعالیم الهیه درباره، تأثیرات شفابخش ادعیه و مناجات و توجه به خداوند و تضرع و ابتهال به درگاه الهی بسیار است زیرا به موجب این تعالیم معالجه، امراض و اسباب شفا بر پایه، وسایط مادی و روحانی هر دو تأکید شده است.

## دعا واسطه، ارتباط میان حق و خلق است

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «دعا واسطه، ارتباط میان حق و خلق است و سبب توجه و تعلق قلب هرگز فیض از اعلیٰ بادی بدون واسطه، تعلق و ارتباط حاصل نگردد اینست که بنده باید به درگاه احدیت تضرع و ابتهال نماید و نماز و نیاز آرد.»

مانده آسمانی، جلد نهم، ص ۲۷

دعا در حقیقت استدعا و توجه و درخواست انسان از خداوند است که عمل مشروعی برآورده شود.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «مناجاتهایی که به جهت طلب شفا صادر شده شامل شفای جسمانی و روحانی هر دو بوده لهذا به جهت شفای روحانی و جسمانی هر دو تلاوت نمائید اگر مریض را شفا مناسب و موافق البتّه عنایت گردد ولی بعضی از مریضها شفا از برایشان سبب ضررهائی دیگر شود اینست حکمت اقتضای استجاب دعا ننماید. ای امة الله قوه روح القدس امراض جسمانی و روحانی هر دو را شفا دهد.»

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۵۸

## فیض الهی مانند باران آسمانی است

«ای امة الله هر چند حقیقت الوهیت مقدّس و نامحدود است ولی مقاصد و حاجات عباد محدود. فیض الهی مانند باران آسمانی است آب را هیچ شکلی و حدودی نه لکن در هر موضعی به حسب استعداد آن موضع حدود و صورت و شکلی حاصل نماید آن آب نامحدود در حوض مربع شکل مربع یابد و همچنین

در حوض مقدّس و مشمن. آب را هندسه و حدود و شکلی نه امّا به مقتضای مکان شکلی از اشکال حاصل نماید همچنین ذات مقدّس حقّ نامحدود امّا تجلّیات و قبض در کائنات محدود به حدود گردد لهذا دعای اشخاص مخصوص در بعضی خصوص استجابت گردد.»

حضرت عبدالباها.

منتخبانی از مکاتیب حضرت عبدالباها، ص ۱۵۷

## استجابت دعا در غافلان

حضرت عبدالباها می فرمایند: «ای امة الله استجابت دعا بواسطه، مظاهر کلیه الهیه است امّا به جهت حصول امور جسمانی غافلان نیز اگر تضرّع و ابتهاال نمایند و تضرّع به خدا کنند باز تأثیر نماید.»

منتخبانی از مکاتیب حضرت عبدالباها، ص ۱۵۷

حضرت عبدالباها در یکی از الواح خطاب به احبای و اشنگتن می فرمایند: «اگر صحّت و عافیت جسم در سبیل ملکوت صرف شود بسیار مقبول و مدوح است و همچنین اگر صرف منافع خیر عموم انسانی گردد ولو فایده اش در امور مادی جسمانی باشد چون وسیله، خیر است آنهم مقبول است امّا اگر صحّت و عافیت انسان در مشتبهات نفسانی و حیات عالم حیوانی و مقاصد شیطانی صرف شود البته مرض برای او از صحّت بهتر است بلکه موت از چنین حیاتی افضل. اگر آرزوی صحّت داری صحّت را برای خدمت به ملکوت بخواه. امیدوارم بصیرت کامل بابی و عزمی راسخ و صحّتی تام و قوه نبی روحانی و جسمانی تا از معین حیات ابدیه بنوشی و به روح تأییدات الهیه موفق گردی.»

بها، الله و عصر جدید، کتاب دکنر اسلمنت، ص ۱۱۸

## لسان روح و جان و لسان عادّی

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «ما باید به لسان ملکوتی صحبت بداریم یعنی به لسان روح زیرا لسان روح و جان موجود که با لسان دارج عادّی فرقی بی منتهی در میان مانند فرقی است که میان زبان ماست با حیوان که فقط صوت است و فغان اما لسانی که با حقّ همراه و به راز و نیاز زبانی است که روح با حقّ تکلم می نماید و چون در حالت مناجات در آئیم از قیودات ناسوتی آزاد شده توجه به حقّ داریم و گویا در آن حین ندای الهی را در قلب بشنویم بدون الفاظ صحبت کنیم مخاברה نمائیم گفتگو با خدا کنیم و جواب شنویم جمیع ماها چون به چنین حالت روحانی واصل گردیم ندای الهی را استماع نمائیم».

بهاء الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۹۱

## حکمت و سرّ ابتهال در طلب حصول نیت و آمال

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «بدانکه هر ضعیفی را شایسته آنست که به درگاه قوی استغاثه کند و هر طالب فیضی را سزاوار آنست که از فیاض ذوالجلال مسئلت نماید و چون انسان به مولای خود تضرّع کند به او توجه نماید و از بحر رحمت طلبد نفس این حالت و ابتهال جالب انوار در قلبش شود بصیرتش روشن گردد به جانش روح بخشد وجودش به پرواز آید وقتی که به تضرّع و مناجات پردازد و تلاوت کنی یا الهی اسمک شفائی ملاحظه کن چگونه قلب مستبشر گردد و جان از روح محبت الله فرحی بی اندازه یابد و دلت منجذب ملکوت الله شود این انجذابات سبب ازدیاد قابلیت و استعداد گردد هر

چه وسعت ظرف بیشتر است گنجایش آب در آن بیشتر و چون عطش شدت نماید فیض سحاب به مذاق گواراتر آید این است حکمت و سرّ ابتهال در طلب حصول نیت و آمال».

آهنگ بدیع، سال ۳۲، شماره ۳۴۵، ص ۵

بیان ذیل نازل از کَلک اظہر حضرت عبدالیہاء حسن ختام این مبحث است:  
«ای بنت ملکوت بدان که مناجات و صلوات آب حیات است سبب زندگی وجود گردد و لطافت و بشارت نفوس شود تا توانی مواظبت نما و دیگران را به مناجات و صلوات بخوان».

پیام آسمانی، ۱۹۸۸، ص ۱۴۳

## تأثیرات دعا و مناجات در اجل معلق

### و قضایای غیرمحتوم

در کتب لغت **أجل** به معنی وقت و زمان، مدت، مهلت هر چیز، انتهای عمر، زوال عمر، مرگ و انقضاء آمده است. جمع **آجال**.  
**اجل معلق** به معنی مرگی است که در نتیجه سانحه ای پیش آمد کند.  
**معلق به معنی آویزان است**، محتوم به معنی ثابت و استوار، واجب، حتمی الوقوع.

### اجل محتوم و اجل معلق

حضرت بهاء الله جل اسمہ الاعلی می فرمایند: «یا محمد قبل علی... در اجل محتوم محبوب تسلیم و رضا است در سراج ملاحظه نما مادام که دهن و فتیل

موجود می شود او را از اریاح عاصفه و شنونات اخری باید حفظ نمود. این مقام هر نفسی آنچه ذکر شد قرانت نماید البتّه محفوظ ماند و به شفا فائز گردد و این است اجل معلق که از قبل و بعد ذکرش ما بین عباد بوده و اما چون دهن و فتیل به انتها رسد دیگر اسباب و آلات ثمر نداشته و نخواهد داشت این است مقام اجل محتوم اگرچه حقّ جلّ جلاله قادر است بر تغییر آن ولکن ضرراً آخر ظاهر لذا اگر انسان به روح و ریحان و توکل و تسلیم در این مقام فائز شود لعمرالله از اهل فردوس اعلیٰ مذکور گردد و در آن مقام اعلیٰ مسکن نماید اگر ذکر این مقامات به تفصیل از قلم اعلیٰ جاری شود کل قبل از ختم قصد مقصد اقصیٰ و ذروه علیا نمایند.»

امر و خلق، جلد اول، ص ۲۷۰

«ادعیه و مناجات به جهت شفای از اجل معلق است نه قضای محتوم و مبرم زیرا اجل بر دو قسم است: اجل معلق و اجل محتوم. اجل محتوم را تغییر و تبدیلی نه و اگر چنین باشد که از برای مریض تلاوت مناجات شود شفا یابد دیگر نفسی ترك قالب عنصری نکند و از این جهان به جهان دیگر صعود و ترقی ننماید زیرا هر وقتی نفسی علیل گردد ترتیل مناجات شود و شفا یابد و این مخالف حکمت بالغه، الهیه است بلکه مقصد از طلب شفا این است که از اجل معلق محفوظ ماند و از قضایای غیرمحتوم مصون گردد مثلاً ملاحظه نمائید که این سراج را مقداری از دهن موجود و چون بسوزد دهن تمام گردد یقیناً خاموش شود ولکن ادعیه خیریه مانند زجاج است که این سراج را از بادهای مخالف حفظ نماید تا به قضای معلق خاموش نگردد.»

حضرت عبدالبهاء

امر و خلق، جلد، سوم، ص ۲۹

## رابطه طبّ و شفا دادن با محبت در آثار بهائی

طبّ مجموعه، کارآمدهای علمی و هنری است که هدف آن تسکین درد و رفع آلام جسمانی و روانی و پیشگیری از بروز فساد و تباهی است که در اوضاع و احوال بدن پدیدار می شود و این بر پایه عدل و انصاف و راستی و حقّ و مروّت و مهربانی و عطوفت و کمک متّگی است. چنانچه حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «... قلبی که از محبت بهاء سرشار است و بکلی منقطع از ماسوی روح القدس از دو لبش ناطق گردد و کلمات چون دُر و گهر از لسانش جاری گردد...».

نجم باختر

بهاء الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۲

محبت معانی و مفاهیم بسیار دارد که تماماً هم معنی و مترادف هستند و در هر مورد، یکی از آنها اقتضا می کند و مطلوبتر است، نظیر مهربانی، مودّت، یاری، الفت، شفقت، مرحمت، لطف، احسان، معاضدت، عطوفت، علاقه، التفات داشتن، دستیاری کردن، اکرام و تفضل کردن، صمیمانه و دوستانه رفتار کردن. چنانچه در الراح مبارکه حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «رعایت کردن، خیری به نفسی رساندن، مفتون و مجذوب یکدیگر بودن».

این بحث دلریا را با قسمتی از بیانات نازله از كلك گهربار حضرت بهاء الله جلّ ثنائه آغاز می کنیم:

«ایمان را به مثابه درخت مشاهده کن اثمار و اوراق و اغصان و افنان او امانت و صداقت و درستکاری و بردباری بوده و هست به عنایت حقّ مطمئن باش و به خدمت امر مشغول».

حضرت بهاء الله

مآده آسمانی، جلد هشتم، ص ۹۸



## ای اهل عالم

«... طلوع شمس حقیقت محض نورانیت عالم انسانی است و ظهور رحمانیت در المجرم بنی آدم نتیجه و ثمر مشکور و سنوحات مقدسه هر فیض موفور رحمت صرف است و موهبت بحت و نورانیت جهان و جهانیان ائتلاف و التیام است و محبت و ارتباط بلکه رحمانیت و یگانگی و ازاله بیگانگی و وحدت با جمیع من علی الارض در نهایت آزادگی و فرزادگی جمال مبارک می فرمایند: "همه بار يك دارید و برگ يك شاخسار" عالم وجود را به يك شجر و جمیع نفوس به منزله اوراق و ازهار و اثمار تشبیه فرمودند لهذا باید جمیع شاخه و برگ و شکوفه و ثمر در نهایت طراوت باشند و حصول این لطافت و حلاوت منوط به ارتباط و الفت است پس باید یکدیگر را در نهایت قوت نگاهداری نمایند و حیات جاودانی طلبند...».

حضرت عبدالباها.

مکاتیب حضرت عبدالباها، جلد ۳، ص ۱۱۸

«ایمان و ایقان مانند شجر بوستان است و افعال و اعمال ممدوحه در کتاب به مثابه ثمر سراج را نور ساطع لازم و لجموم را شعاع لامع واجب از خدا خواهم که یاران الهی را بر آنچه لایق و سزاوار اصفیا است موفق فرماید و از آن گلهای روحانی نفعه تقدیس منتشر فرماید و هر يك از یاران چون به اهل غرور مانوس گردد باید به نهایت مهربانی و سرور سبب تنبه او شود و علت تذکر او گردد. اجتناب بر دو قسم است يك قسم حفظاً لامرالله و این باید به روح و ریحان باشد نه به غلظت و شدت و قسمی دیگر از روی غفلت و آن مقبول نه...».

حضرت عبدالباها.

مکاتیب حضرت عبدالباها، جلد دوم، ص ۲۷۱

«به عرفان حق نور محبت الله در زجاجه، قلب برافروزد و اشعه، ساطعه اش آفاق را روشن نماید و وجود انسان را حیات ملکوتی بخشد و فی الحقیقه نتیجه، وجود انسانی محبت الله است و محبت الله روح حیات است و فیضی ابدی است اگر محبت الله نبود عالم امکان ظلمانی بود اگر محبت الله نبود قلوب انسان مرده محروم از احساسات وجدانی بود اگر محبت الله نبود کمالات عالم انسانی محو و نابود اگر محبت الله نبود ارتباط حقیقی در نشأة انسانی نبود اگر محبت الله نبود اتحاد روحانی مفقود بود اگر محبت الله نبود نور وحدت عالم انسانی مخمود بود اگر محبت الله نبود شرق و غرب مانند دو دلبر دست در آغوش یکدیگر نمی نمود اگر محبت الله نبود اختلاف و انشقاق بدل به انتلاف نمی گشت ... و محبت عالم انسانی اشراقی از محبت الله و جلوه ثی از فیض موهبت الله است.»

حضرت عبدالبهاء

امر و خلق، جلد سوم، ص ۲۸۳

«به خضوع و خشوع و افتادگی کفایت منمائید مظهر محویت گردید و فنای محض شوید مهر و وفا و شفقت نصایح پیشینیان بوده در این دور اعظم اهل بهاء به فداکاری و جانفشانی مأمور عدالت محبوب و مطلوب بوده و هست ولی مؤمنین و مؤمنات در این عصر نورانی به این امر مأمور: "ضع ما ینفعک و خذ ما ینتفع به العباد". "لیس الفخر لمن یحب الوطن بل لمن یحب العالم"»

حضرت عبدالبهاء

اخلاق بهائی، ص ۱۶۳

«... اعظم فیض الهی محبت است این است که تا محبت حاصل نشود هیچ فیضی حصول نیابد و هر چه محبت بیشتر شمس حقیقت جلوه اش زیادتیر است.»

حضرت عبدالبهاء

امر و خلق، جلد اول، ص ۱۴۴

«... اليوم مقرب درگاه کبریا نفسی است که جام وفا بخشد و اعدا را در عطا  
مبذول دارد حتی ستمگر بیچاره را دستگیر شود و هر خصم لدود را بار ودود  
اینست نصایح جمال مبارک اینست نصایح اسم اعظم».

حضرت عبدالبهاء

اخلاق بهائی، ص ۱۶۳

«دیدار طبیبی که از باده حبّ جمال قدم نوشیده باشد شفا و نفسش را  
رحمت و رجا دانسته اند زیرا خداوند چنین طبیبی را در معالجه نفوس تأیید  
می نماید».

حضرت عبدالبهاء

«... در عالم وجود چون نظر کنیم امری اعظم از محبت نیست محبت سبب  
حیات است محبت سبب نجات است محبت سبب ارتباط قلوب انسان است  
محبت سبب عزت و ترقی بشر است محبت سبب دخول در ملکوت الله است  
محبت سبب حیات ابدیه است چنانچه حضرت مسیح می فرماید: "خداوند  
محبت است" اعظم از خدا چیست پس به فرموده حضرت مسیح در عالم وجود  
چیزی اعظم از محبت نیست...».

حضرت عبدالبهاء

کتاب لئالی دریای محبت، ص ۳۰

سرمایه بازار انسانیت محبت الهی است. سرمایه همه عشقها و محبتها  
محبت الهی است و محبت الهی همان دوست داشتن و عزیز داشتن هموعان  
است. اعظم دهش و والا عطیه خداوند به عالم انسان مهر و محبت و عشق و  
عطوفت است و مشیت الهی اینطور قرار گرفته که این موهبت و این احساس  
روانی و این خوی روحانی آرایش و زینت و جلای وجود عنصری او باشد.

عشق و عطوفت مشعل فروزان روحانیت و مصباح نورانی معنویت و مشکاة  
روشنانی دهنده انسانیت و مصباح رهگشای ظهور مقام اشرفیت انسان در  
کائنات است.

تمام آداب و رسوم پسندیده و تمام سجایا و صفات عالی انسانی و خلق شاهکارهای تاریخی حتی آزادمنشی و وارستگی و بذل جان و مال و سر فدا شدن در راه حقیقت، ریشه های عمیق در عشق و مهر و عطفوت دارند و به راستی که جایی نیست که الهه، عشق خودنمائی نکرده باشد و مکانی یافت نمی شود که قهرمان دوستی و مهربانی ردّ پا و اثری به جا نگذاشته باشد و کلامی نیست که در قالب مودّت و مروت بیان نشده باشد. این عطفوت و مهربانی و مروت، قوی ترین ضابطه ایست که طبیب را در انجام خدمتش دلالت می کند.

تمام دانش و حذاقت طبیب، در قالب احسان و معاضدت و کمک به مریض بمنصه، ظهور درمی آید، چنانچه کمک های اوکیّه مصطلح همه، ملت ها و زبانهاست. طبیب دانائی و تبخّر خود را در پوشش و روپوش مهربانی کردن و دوستانه رفتار کردن قرار می دهد و آن را به مریض و مریض دار ارائه می کند.

طبیب است که به مریض دلگرمی می دهد و او را مطمئن می سازد، به او قوت قلب می دهد، اعصاب او را توانا می کند روحیه، ضعیف او را قوی می نماید، ناامیدی او را به امید مبدّل می سازد چشمان گریان او را خندان می کند، صدای گرفته و محزون او را آرام و دلنشین می نماید، بیماردار و اطرافیان بیمار را به پرستاری و مراقبت مریض و دلسوزی و رعایت دستورالعملهای خود تشویق و ترغیب می نماید و تمام کوشش و هدفش رسیدن به نتیجه، مطلوب یعنی تسکین درد و شفای بیمار است.

در توجیه ارتباط طبّ با محبّت و وظیفه، وجدانی طبیب در قبال بیمار و بیماردار و انجام خدمات پزشکی که طبیب برای آن قسم یاد کرده است، هیچ بیانی جامع تر از بیان حضرت عبدالبهاء جلّ ثنائه یافت نمی شود که می فرمایند قوله الاحلی: «... همیشه به این فکر باشند که خیری به نفسی رسانند و محبّت

و رعایتی و مودت و اعانتی به نفسی نمایند ... و جمیع من علی الارض را دوست انگارند و اغیار را یار دانند و بیگانه را آشنا شمرند و بقیدی مقید نباشند بلکه از هر بندی آزاد گردند.»

حضرت عبدالبها،

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد سوم، ص ۱۱۹

همه کس می داند که در مبادین جنگ و حرب دو طرف متخاصم به خون یکدیگر تشنه اند و با بکار بردن مخرب ترین آلات و ادوات جنگی با خون آشامی در قلع و قمع یکدیگر مسابقه می گذارند و تنها طبیب است که وقتی به بالین سرباز مجروح می رسد، حس عطف او را وادار می کند، تا زخم و جراحت او را مرهم نهد و تصور ذهنی دشمن را از یاد می برد.

تعالیم مبارکه، امر بدیع و دیانت جهان آرای بهانی درباره، محبت و مهربانی و تعاون و تعاضد از حد تصور و احصاء خارج و محبت و مهربانی از خصوصیات بارز طبیب است و در این بحث جالب و شیرین تنها به اشاره‌ی مختصر از این تعالیم آسمانی اکتفا می کنیم:

«علت آفرینش ممکنات حبّ بوده چنانچه در حدیث مشهور مذکور که میفرماید: "كنت كنزاً مخفياً فاحبت ان اعرف فخلقت الخلق لكي اعرف" لهذا باید جمیع بر شریعت حبّ الهی مجتمع شوند...»

حضرت بها، الله

الروح المحاد، ادعیه، محبوب، ص ۴۰۹

... ای اهل عالم مذهب الهی از برای محبت و اتحاد است او را سبب عداوت و اختلاف منمائید...»

حضرت بها، الله، کتاب عهدی

«ای یاران الهی به جمیع امم و ملل مهربان باشید کل را دوست دارید و بقدر قوه در تطیب قلوب بکوشید و در تسریر نفوس سعی بلیغ مبذول دارید... هر بیماری را نسیم جان پرور گردید هر تشنه‌ی را آب گوارا باشید هر گمراهی

را رهبر دانا شوید هر یتیمی را پدر مهربان گردید و هر پیر را پسر و دختری در نهایت روح و ریحان و هر فقیری را گنج شایگان شوید محبت و الفت را جنت نعیم دانید و کدورت و عداوت را عذاب جحیم شمردید به جان بکوشید و به تن نیاسائید و بدل تضرع و زاری کنید و عون و عنایت الهی جوئید تا این جهان را جنت ابهی کنید و این کره، ارض را میدان ملکوت اعلی...».

حضرت عبدالبها.

لجنه، ملی نشریات امری، ص ۳۱

# نظافت در آثار بهائی و رابطه نزدیک آن با طبّ

## لطافت فراتر از نظافت

در احکام کتاب مستطاب اقدس و الواح و آثار متعدّده و تعالیم دیانت بهائی بعد از عبادات می توان احکام مربوط به نظافت تن تا حدّ لطافت و تأکید در مراقبت مستمرّ از پاکی جسم و محلّ سکونت و وسایل تهیّه و تناول غذا و آب آشامیدنی و استحمام و غیره و غیره را نام برد و این چنین توصیه و سفارش بهترین دلیل ارتباط نزدیک بین بهداشت و طبّ و نظافت و طهارت می باشد.

حضرت بهاء الله در کتاب مستطاب اقدس می فرمایند قوله تعالی: «تمسکوا باللطافة فی کلّ الاحوال لنلا تقع العیون علی ماتکرهه انفسکم و اهل الفردوس والذی تجاوز عنها یحبط عمله فی الحین وان کان له عذر یعفو الله عنه انه لهوالعزیزالکریم».

آیه ۴۶ کتاب مستطاب اقدس

و در یکی از الواح نازل: «بسم الله الاقدس یا امّتی فاعلمی انا بعثنا العنایة علی هیکل اللوح و ارسلناه الیک لتفتخری به بین العالمین انا و ردنا ببتک حین غفلتک عنه و ما استنشقنا منه رائحة القدس کذلک ینبتک الخبیر نظفوا یا قوم بیوتکم و غسّلوا لباسکم عمّا یکرهه الله کذلک یعظکم العلیم انها نحب اللطافة فی کلّ الاحوال ایاکم ان تتجاوزوا عمّا امرتم به

گنجینه، حدود و احکام، ص ۷۷

تأکید درباره، تطهیر بدن با آب پاک و تطهیر لباس در کتاب مستطاب اقدس و در الواح الهیه بقدری نازل شده که شرح آن به تقریر و تحریر نیاید. مفهوم تندرستی عبارت از صحت کامل مزاج و عافیت و معنی بهداشت مراعات اصول حفظ صحت و معنی نظافت پاکی و پاکیزگی و بی عیبی و تمیزی و شفافی و برآقی و نابی و لطیفی و مجازاً پاکدامنی و بی غل و غشی است. اگر انسان در محیطی زندگی کند که عاری از میکرب و یا انگل و یا ویروس باشد، بدیهی است که صحت او تأمین است، اما نکته، دقیق آنست که تندرستی انسان تنها به نبودن میکرب و بطور کلی عامل اختلال زا وابستگی ندارد.

موقعی که انسان از کار روزانه به خانه مراجعت می کند، قبل از اقدام به هر کار دستها را با آب و صابون می شوید زیرا آب از بهترین حلالهای اغلب اجسام و صابون از مواد ضد عفونی خوب و بی ضرر است.

شستشوی دستها و یا استحمام کردن تنها بدین منظور نیست که در محل کار انسان فی المثل میکرب حصبه یا ذات الریه و یا ویروس سرماخوردگی وجود داشته است، چرا که این عوامل بیماری زا در شرایط خاص، بدن را مورد هجوم قرار می دهند. اما آلودگی های غیرمیکربی و غیرانگلی حداقل می توانند زمینه بدن را برای تکثیر و حدت یافتن عامل موذی آماده کنند و نتیجتاً تندرستی به خطر افتد و مداخله طب الزام آور شود. پاستور می گوید، میکرب مسئله چندان مهمی نیست، آنچه اهمیت دارد زمینه و محیط رشد میکرب است.

اگر دست هایمان را که با يك ماده شیمیائی و یا سمی تماس پیدا کرده می شویم و یا البسه و وسایل خواب را تمیز می کنیم یا به تجدید



هوای محلّ های مسکونی خود مبادرت می نمائیم و یا بعد از استفاده از اسباب های ورزشی به نظافت خود می پردازیم و یا ظروف غذا و طبخ را پاک و تمیز می نمائیم، علت این نبوده است که در این موادّ و محلّ ها و اسباب ها لزوماً میکربی یافت می شده است.

تردیدی نیست که در شرایط غیرطبیعی و در محیط آلوده به میکرب، این قبیل اقدام و احتیاط دو صد چندان ضرورت پیدا می کند. اما در همین موارد نیز نکته دقیقی می تواند مورد توجه باشد. اگر دستمان با يك ماده، آلوده به میکرب تماس پیدا کرده است، قبل از شستن و تمیز کردن دست، به استفاده از ماده ضد عفونی و یا میکرب کش مبادرت نمی کنیم، بلکه قبلاً دست را با آب و صابون تمیز می کنیم و سپس محلول ضد عفونی و یا الکل را بکار می بریم.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند قوله الاحلی: «تنزیه و تقدیس در جمیع شئون از خصائص پاکانست و از لوازم آزادگان اوّل کمال تنزیه و تقدیس است و پاکی از نقائص چون انسان در جمیع مراتب پاک و طاهر گردد مظهر تجلی نور باهر شود در سیر و سلوک اوّل پاکی بعد تازگی و آزادگی. جوی را باید پاک نمود بعد آب عذب فرات جاری نمود و دیده پاک ادراک مشاهده و لقا نماید و مشام پاک استشمام رانحه، گلشن عنایت فرماید و قلب پاک آینه جمال حقیقت گردد. اینست که در کتب سماویّه وصایا و نصائح الهیّه تشبیه به آب گشته، چنانچه در قرآن میفرماید: "وانزلنا من السماء ماءً طهوراً" و در انجیل میفرماید: "تا نفسی تعمید به آب و روح نیابد در ملکوت الهی داخل نشود" ... مقصود اینست که در جمیع مراتب تنزیه و تقدیس و پاکی و لطافت سبب علویّت انسانی و ترقی حقائق امکانی است حتی در عالم جسمانی نیز لطافت سبب حصول روحانیت است ... و نظافت ظاهره هر چند امری است جسمانی ولکن تأثیر شدید در روحانیات دارد... مراد این است که پاکی و طهارت

جسمانی نیز تأثیر در ارواح انسانی کند ملاحظه نمائید که پاکی چه قدر مقبول درگاه کبریا و منصوص کتب مقدسه، انبیاست زیرا کتب مقدسه منع از تناول هر شیء کثیف و استعمال هر چیز ناپاک می نماید ولی بعضی منهی قطعی بود و ممنوع بکلی و مرتکب آن میفوض حضرت کبریا و مردود نزد اولیاء مانند اشیاء محرّمه تحریم قطعی که ارتکاب آن از کبائر معاصی شمرده می شود و از شدت کثافت ذکرش مستهجن است اما منهیّات دیگر که ضرر فوری ندارد ولی تأثیرات مضره بتدریج حاصل گردد آن منهیّات نیز عندالله مکروه و مذموم و مدحور ولی حرمت قطعی منصوص نه بلکه تنزیه و تقدیس و طهارت و پاکی و حفظ صحّت و آزادگی مقنضی آن از آنجمله شرب دخان است.»

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۴۲ - ۱۴۴

برای مراقبت و مداوای زخم و جراحتی که فی المثل در اثر تصادف و یا زمین خوردن تولید شده باشد، بلافاصله از ماده، ضد عفونی استفاده نمی کنند. برعکس قبل از مبادرت بهرگونه اقدام به مفهوم واقعی پزشکی به پاک و تمیز کردن موضع می پردازند، تا زخم از هر نوع شنی خارجی عاری و پاکیزه شود و تأثیر ماده، ضد عفونی و پانسمان و عملیات بعدی را حتمی نماید.

بیانات مبارکه، حضرت عبدالبهاء، و مطالب دیگری که نوشته شد، ارتباط و بستگی بسیار نزدیک طب را با نظافت معلوم و مدلل می سازد و نشان می دهد که پاکیزگی از جمله، عوامل مؤثر اقدامات پزشکی محسوب می گردد.

نکته، دیگری که وابستگی تام طب را به نظافت نشان می دهد، آنست که در تمام شئون زندگی و در هر جا و هر شرایط، قسمت مهمی از هزینه، زندگی روزمره، انسان اعم از ملل پیشرفته و یا غیر آن را تهیه و تدارک وسایل نظافت تشکیل می دهد، یعنی نظافت تن و کلیه، حوائج زندگی خواه در حالت تندرستی و یا در بستر بیماری، در مواقع کار یا فراغت از آن و تفریح و تفنّن در شهر و در ده و در خانه و در سفر در محل استراحت و تحصیل و غیره و

غیره. رعایت اصول پاکیزگی و نظافت همطراز طبّ و بهداشت قرار دارد، تا آنجا که می توان تأیید کرد که از هم غیرقابل تفکیک می باشند و اینست حکمت بالغه نازل در آثار الهیه در این همه تأکید در نظافت. یعنی نظافت از لحظه اول تولد تا موقع مرگ و به خاک سپردن جسد و پیش از تولد جنین در مادر.

## منع و تحذیر از تنجیس اشیاء و اشخاص لطافت فراتر از نظافت زیبائی و طراوت و خوشبوئی

حضرت بهاءالله در کتاب مستطاب اقدس نظافت و پاکیزگی را از آنچه از این دو کلمه به ذهن خطور می کند فراتر تعلیم و توصیه می فرمایند، یعنی پاکیزگی را به حدّ اعلای آن، یعنی لطافت و زیبائی و طراوت و خوشبوئی می رسانند. در یکی از الواح میفرمایند قوله تعالی: «کونوا فی غاية اللطافة ان الذی لیس له لطافة لن یجد نفحات الرحمن و لا یستأنس معه اهل الرضوان اتقوا الله و لا تکونن من الجاهلین غسلوا ما تکرهه الفطرة السلیمة كذلك امرتم به من قبل من لدن مقتدر قدیر».

گنجینه. حدود و احکام، ص ۷۸

«تمسکوا بحبل اللطافة علی شأن لایری من ثیابکم آثار الاوساخ هذا ما حکم به من کان الطف من کل لطیف والذی له عذر لا بأس علیه انه لهو الغفور الرحیم».

کتاب مستطاب اقدس، آیه ۷۴

## منع از خرافات و تقسیم اشیاء و اشخاص

### به طاهر و نجس

حضرت بهاء الله جلّ اسمه الاعلی با این همه تأکیدی که در لطافت و طراوت و نظافت و خوشبوئی و زیبایی می فرمایند، اهل عالم را خطاب و تحذیر و منع می فرمایند که این تعلیم و دستور اکید صریح و سخت مبادا سبب شود که انسان اسیر خرافات و خیال و موهوم بشود و اشخاص و اشیاء و محلّ ها و موادّ خوراکی را به نجس و طاهر تقسیم نماید و از آنچه که به قیاس خود ناپاک و یا نجس است احتراز کند.

« طراز دوّم معاشرت با ادیان است به روح و ریحان و اظهار ما اتی به مکلم الطّور و انصاف در امور. اصحاب صفا و وفا باید با جمیع اهل عالم به روح و ریحان معاشرت نمایند چه که معاشرت سبب اتّحاد و اتّفاق بوده و هست و اتّحاد و اتّفاق سبب نظام عالم و حیات امم است طوبی از برای نفوسی که بحبل شفقت و رأفت متمسکند و از ضغینه و بغضا فارغ و آزاد... ».

مجموعه ای از الواح جمال اقدس ابهی که بعد از کتاب اقدس نازل شده، ص ۱۸ در شرایع سابقه معاشرت با طوائف مختلفه ممنوع بوده و حتی حکم به نجاست غیر مؤمنین در آیات قبلیه صریحاً و واضحاً نازل و موجود است. جمال قدم و اسم اعظم جلّ جلاله این اوامر قبلیه را نسخ فرمود و حتی حکم نجاست احزاب و جوب جهاد را که در شریعت بیان و شرایع قبلیه نازل شده، منسوخ ساختند.

# تأثیر شادی و سرور در سلامتی و بهبودی مریض اثرات حزن و مشقت

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «جمیع بشر همیشه مورد دو احساس هستند یکی احساس سرور و دیگری احساس حزن وقت سرور روح انسان در پرواز است جمیع قوای انسان قوت می گیرد و قوه، فکریه زیاد می شود و قوه، ادراک شدید می شود قوه، عقل در جمیع مراتب ترقی می نماید و احاطه به حقایق اشیا می کند اما وقتی حزن بر انسان مستولی می شود مخموم می شود جمیع قوی ضعیف می گردد ادراک کم می شود تفکر نمی ماند تدقیق در حقائق اشیا، نمی تواند خواص اشیا را کشف نمی کند مثل مرده می شود این دو احساس شامل عموم بشر است...».

خطابات حضرت عبدالبهاء در اروپا و آمریکا، جلد اول، ص ۳۹

شادی و سرور و فرح نظیر فتری می مانند که در روح تأثیر می کند و آن را انعطاف پذیر می کند و به عبارت دیگر سبب انبساط خاطر می شود و روان را به اهتزاز می آورد و سبب چالاکی و جنبش و تحرک تن می شود.

حضرت عبدالبهاء در سفر به آمریکا در ۱۹ جون ۱۹۱۲ به مس سمت که از خانم های مجلله، فیلادلفیا بود و تازه تصدیق نموده بود، چنین میفرمایند: «شما باید همیشه مسرور باشی و با اهل انبساط و سرور محشور شو و به اخلاق رحمانی متخلقی زیرا سرور مدخلیت در حفظ صحت دارد و از کدورت

تولید امراض شود آنچه مایه، سرور دائمی است روحانیت است و اخلاق رحمانی که حزنی در پی ندارد اما سرور جسمانی در تحت هزار گونه تغبیر و تبدیل است آیا شنیده ای حکایت آن امپراطوری که در آینه نگاه می کرد و اظهار حزن و اندوه می نمود و میگفت چه جسم لطیف پرتراوتی داشتم حال چه پژمرده گشته چه صورت زیبایی داشتم چگونه زشت شد و چه قامت رعنائی داشتم چه طور خمیده گردید يك يك جمالات خود را شرح می داد و اظهار کدورت می نمود این است نتیجه، سرور جسمانی».

سفرنامه، حضرت عبدالبها، به اروپا و آمریکا، جلد اول، ص ۱۳۹

میس سمت رجای اسمی تازه نموده بود. بایشان نام «تابنده» عنایت فرمودند و در معالجه، صداع او (صداع نوعی سردرد است) ادویه نی توصیه فرمودند.

## آثار متعاقب شادی و سرور

خوشی و لذت متعاقب شادی و سرور اعمال و وظایف فیزیولوژیک بدن و حرکات را تشدید می کند و باعث افزایش نیروی حیاتی می شود. هنگام شادی و طرب و خوشی تمام اعضاء بدن منبسط می گردند و به اهتزاز درمی آیند، گوئی به استقبال تأثیرات گوارا می روند. اعمال فیزیولوژیک بدن که زندگی انسان بستگی به آنها دارد، عموماً شدت حاصل می کنند. ضربان قلب سریع تر می شود. بر سرعت گردش خون می افزاید. تنفس تند و عمیق تر می گردد. حرارت بدن بالا می رود. ترشحات غدد درونی (ENDOCRINE GLANDS) زیاد می شود. تغذیه، نسوج بدن بهتر صورت می گیرد و نتیجتاً گلوکز و مواد غذایی بهتر به عضلات می رسد. شادی و طرب فعالیت ذهن را افزایش می دهد و زمان رفلکس یا بازتاب و عکس العمل های انسان را کوتاه می کند و نیز سبب می شود که مطالب به آسانی به ذهن بیایند.

سرعت انتقال ذهن (حافظه هوش) زیاد می شود. اعمال عصبی و فرامین مراکز عصبی و فعالیت نیم کره های مخ بهتر و سریعتر انجام می شود. معمولاً شادی و طرب با حرکات زیاد و فریادهای شادی و وجد و آواز و خنده تظاهر می کند.

حضرت بهاء الله می فرمایند قوله تعالی: «یا ابن الانسان افرح بسرور قلبك لتكون قابلاً للقانی و مرأةً لجمالی» و در لوحی دیگر میفرمایند: «بی نیاز به آواز بلند می فرماید جهان خوش آمده غمگین مباشید راز نهان پدیدار شده اندوهگین مشوید اگر به پیروزی این روز پی بری از جهان و آنچه در اوست بگذری و بکوی بزدان شتابی».

پیام آسمانی، سال ۱۹۸۸، ص ۹۶ - ۹۷

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «ای حکیم حلیم بیماران را بروح و ریحان معالجه نما و تا توانی دل و جان شادمان کن به سرور روحانی امراض و علل بی پایان را تداوی ممکن زیرا قلب چون فرح یابد تأثیر عظیمی در جسم و تن نماید و طبیب به تفریح و تبشیر و تسریر روحانی علاج عظیم تواند».

پیام آسمانی، سال ۱۹۸۸، ص ۹۷

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «همیشه مایه سرور قلوب گردید زیرا بهترین انسان کسی است که قلوب را به دست آرد و خاطری نیازارد و بدترین نفوس نفسی است که قلوب را مکدر نماید و سبب حزن مردمان شود همیشه بکوشید که نفوس را مسرور نمائید و قلوب را شادمان کنید تا بتوانید سبب هدایت خلق گردید و اعلان کلمة الله و نشر نفحات الله نمائید...».

پیام آسمانی، سال ۱۹۸۸، ص ۹۶ - ۹۷

## آثار ناشی از حزن و کدورت و مشقت

غصه و اندوه بطور معمول حالت اضطراب و دلواپسی و رنجی است که از

حوادث ناخوش آیند حاصل می شود و گاهی آنرا مترادف با ملانکولی (MELANCHOLY) بکار می برند. مالیخولیا یا افسردگی ملانکولیک يك اختلال روانی است و نسبتاً فراوان و از ۳۰ سال و ۴۰ سال به بعد ظاهر می شود و نقش موروثی بودن آن اهمیت دارد و با غصه و حزن و اندوه معمولی و عادی زندگی تفاوت دارد. غم و اندوه کاهش قوا و اعمال و وظائف عادی و فیزیولوژی بدن را سبب می گردد. مغموم بودن و از درد هراسیدن مخدر و سست کننده است. هرگاه حیوانی را در آزمایشگاه مورد مطالعه قرار دهیم، معلوم می شود در هنگام درد تمام بدن را جمع می کند و به اصطلاح عضلات بدن را منقبض و کوچک مینماید برای آنکه به رنج و درد، سطح کوچکتری از بدن را عرضه کند. همچنانکه انسان با حیوان در هوای سرد هر قدر بتواند خود را جمع می کند تا از میزان عرضه شدن سطح بدن به برودت کاسته شود و هنگام گرما عکس این عمل صورت می گیرد.

رنج و تعب و حزن و کدورت غالباً آثار معکوس تأثیرات خوشی و طرب دارند. اعمال عادی بدن (اعمال فیزیولوژیک) تخفیف یافته و گاهی معطل می ماند. تنفس مختل می گردد. اکسیژن به مقدار کمتری وارد ریه ها میشود و گاز کربونیک (کاربن دی اکسید) به میزان کمتری از ریه ها بیرون می آید و احتراق داخلی سلولی (سوخت و ساز) کمتر صورت می گیرد و حرارت بدن پائین می آید. عمل گوارش دچار پریشانی می گردد و گاهی بکلی از کار باز می ماند. غدد گوارشی چون غده، لوزالمعده به میزان کمتری ترشح شیره، گوارشی می کند. شخص رنجور و غصه دار بی اشتها می شود. تعب و رنج و حزن بر زمان رفلکس و عکس العمل های انسان می افزاید و شخص را بطبی، الانتقال می کند و خوشحالی و خنده و شادابی را از بین می برد و بطور کلی ذهن و حافظه و شعور و ادراک را دچار رخوت و جمودی می کند.

حضرت عبدالبها، درباره، علت و درمان حزن چنین می فرمایند قوله الاحلی:



«از روح برای انسان حزنی حاصل نمیشود و از عقل انسان زحمت و ملالی رخ نمی دهد یعنی قوای روحانیّه سبب مشقت و کدورت انسان نمیگردد اگر حزنی از برای انسان حاصل شود از مادیّات است مثلاً تاجر است زیان میکند محزون میشود زراعتی دارد برکت حاصل نمی شود مغموم می گردد بنیانی میسازد خراب میشود محزون میشود و مضطرب می گردد مقصود اینست که حزن انسان و نکبت انسان و نحوست انسان و ذلت انسان همه از مادیّات است یأس و نومیدی از نتایج عالم طبیعت است. اما از احساسات روحانیّه هیچ ضرری و زبانی و غصّه و غمی از برای انسان حاصل نمی شود. حال جمیع بشر معرض غم و غصّه و ملال هستند انسانی نیست که از برای او حزن و الم و مشقت و زحمت و تعب و خسارت حاصل نشود چون این احزان از مادیّات حاصل شود چاره نیست جز اینکه رجوع بر روحانیّات بکنیم وقتی از مادیّات نهایت تنگدلی حاصل گردد انسان توجّه بر روحانیّات میکند زائل میشود. انسان وقتی در نهایت مشقت نهایت یأس میافتد چون بخاطر آید خدای مهربان دارد مسرور میشود. اگر بشدت فقر مادی افتد به احساسات روحانی آید خود را از کنز ملکوت غنی بیند وقتی که به مصائب عالم ناسوت گرفتار شود به فکر لاهوت تسلی یابد وقتی که مریض میگردد فکر شفاء می کند تشفی صدور حاصل نماید وقتی که در حبس عالم طبیعت دلتنگ شود به فکر پرواز به عالم روح می افتد مسرور میشود وقتی که حیات جسمانی مختل باشد به فکر حیات ابدیه افتد ممنون میشود اما این نفوسی که توجّهشان صرف به عالم مادیّات است و در بحر ناسوت مستغرق در وقت بلا و محن چه تسلی خاطر دارند نفسی که معتقد به این باشد که حیات انسان محصور در حیات مادی است چون ناتوان گردد و در بلا و مصیبتی گرفتار شود و کوس رحیل بکوبد به چه چیز امید دارد و به چه چیز تسلی یابد کسی که معتقد بحیّیّت مهربان نیست چگونه روح و ریحان یابد یقین است که در عذاب ابدی و نومیدی سرمدی است. پس معلوم

شد اعظم موهبت عالم انسانی احساسات روحانی است و حیات ابدی انسان  
توجه بخدا».

خطابات حضرت عبدالبهاء در اروپا و آمریکا، جلد اول، ص ۳۹

این بحث را با برگزیده ای از بیانات جمال قدم جلّ اسمہ الاعلی تمام میکنیم  
قوله تعالی:

## یوم فرح اکبر

«کلمة الله در ورق بازدهم از فردوس اعلی می فرماید ... امروز جشن عظیم  
در ملاء اعلی بر پا چه که آنچه در کتب الهی وعده داده شده ظاهر گشته یوم  
فرح اکبر است باید کلّ به کمال فرح و نشاط و سرور و انبساط قصد بساط  
قرب نمایند و خود را از نار بعد نجات دهند».

سرور و نشاط دریاق اعظم است

از برای انواع هموم و کدورت

«یا علی علیک سلام الله و عنایتہ ذکر اوّل آنکه باید در جمیع احوال با فرح و  
نشاط و انبساط باشی و ظهور این مقام محال بوده و هست مگر بذیل توکل  
کامل توسّل نمائی این است شفای امم و فی الحقیقه دریاق اعظم است از برای  
انواع و اقسام هموم و غموم و کدورات و توکل حاصل نشود مگر به ایقان. مقام  
ایقان را اثرهاست و ثمرها». همچنین میفرمایند: «حقّ منبع شاهد و گواه است  
اگر فی الجمله تفکر در عنایات الهیه نمایند هرگز محزون نشوند و خود را مهموم  
نمایند».

# تأثیر محیط زیست در سلامتی انسان در آثار و تعالیم بهائی

تعالیم دیانت بهائی می فرماید: «مسئله، معالجه، مریض کیفیتی نیست که فقط منوط به مریض و طبیب باشد بلکه به عموم راجع همه باید کمک کنند متاثر باشند خدمت کنند و به اعمال مرضیه و نوایای صادق علی الخصوص به دعا و مناجات که در حقیقت تأثیرش از جمیع علاجات بیشتر است قیام نمایند.»

بها، الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۱۶  
چنانچه علاج بیماری منحصر در دایره، قواعد و علوم و هنر طب و تأثیرات داروها و عوامل درمانی و پرستاری از بیمار منحصر می بود و دستورالعمل ها و شرایط و عوامل و تشبثات دیگری در شفا یافتن مریض تأثیر نمی داشت، در اینصورت علی الاصول طبابت کار نسبتاً ساده نمی بود. فی المثل اگر با تجویز دارو و تجدید پانسمان زخم و دیگر مداخلات پزشکی و جراحی طبیب به نتیجه، مطلوب می رسید، تأثیر محیط زیست در سلامتی مطرح نبود. اما فی الواقع طبابت به این سادگی نیست و عوامل بسیاری از مؤثرات محیط زیست و مادیات عالم امکان که مربوط و منحصر به يك و یا چند نفر نمی باشد، تأثیرات کلی دارند و تمام افراد هیأت اجتماع و عوامل طبیعت و سائر ذی روح در علاج بیماری سهم مهمی دارند و لذا تأثیر محیط زیست در سلامتی انسان باید مورد توجه باشد.

حضرت عبدالبها، می فرمایند: «جمیع کائنات مرتبط به یکدیگر است

ارتباط تامّ مثل اعضای هیكل انسانی چگونه اعضا و اجزاء هیكل انسانی به یکدیگر مرتبط است همین قسم اعضای این کون نامتناهی جمیع به یکدیگر مرتبط است مثلاً پا و قدم مرتبط به سمع و بصر است باید چشم ببیند تا پا قدم بردارد باید سمع بشنود تا بصر دقت نماید هر جزئی از اجزاء ناقص باشد در سایر اجزاء فتور و قصور حاصل گردد دماغ مرتبط به قلب و معده است و شش مرتبط به جمیع اعضا و همچنین سایر اعضا و هر یک از این اعضا وظیفه دارد.»

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد سوم، ص ۳۸۲

بیانات مبارکه در حقیقت رابطه نزدیک تندرستی و طبّ و بهداشت را با محیط زیست مدلل می سازد و بهترین توجیه می باشد. هر چند ضرورت و لزومیت تأثیرات محیط زیست بر روی سلامتی انسان مورد توجه بوده است ولی شناخت کامل بهداشت و همزیستی محیط زیست و بخصوص کاربرد آن نسبت به سایر فنون پزشکی مؤخر است و فقط در سالهای اخیر برای اجرای اصول آن کوششهای بسیار به عمل آمده است.

## تأثیر و تأثر از لوازم ارتباط در میان کائنات است

حضرت عبدالبهاء می فرماید قوله الاحلی: «این جهان غیرمتناهی مثل هیكل انسانی است جمیع اجزاء به یکدیگر مرتبط در نهایت اتقان متسلسل، یعنی اعضا و ارکان و اجزاء هیكل انسان چگونه با یکدیگر ممتزج و متعاون و متعاضد و از یکدیگر متأثر به همچنین اجزاء این کون نامتناهی مانند هیكل انسانی اعضا و اجزایش بیکیدیگر مرتبط و از یکدیگر معناً و جسماً متأثر مثلاً چشم مشاهده نماید جمیع جسم متأثر گردد سمع استماع کند جمیع ارکان به اهتزاز آید و در این مسئله شبههئی نیست زیرا عالم وجود نیز مانند شخص حی

است پس از این ارتباط که در میان اجزای کائنات است تأثیر و تأثر از لوازم آن، چه جسمانی چه معنوی ... هر چند به قوای موجوده و فنون حاضره کشف این روابط نتوان نمود ولی وجود روابط بین کائنات کلیه واضح و مسلم است.

خلاصه این است که کائنات چه کلی و چه جزئی به حکمت بالغه الهیه مرتبط به یکدیگر است و مؤثر و متأثر از یکدیگر و اگر چنین نبود در نظام عمومی و ترتیبات کلی وجود اختلال و فتور حاصل می شد. این مکملیتی که در هر کائنی از کائنات است شبهه نی نیست که به ایجاد الهی منبعت از عناصر مرکبه و حسن امتزاج بوده مقادیر کمیّت عناصر و کیفیّت ترکیب و تأثیرات سایر کائنات تحقق یافته. پس جمیع کائنات مانند سلسله مرتبط به یکدیگرند و تعاون و تعاضد و تفاعل از خواص کائنات و سبب تکون و نشو و نماي موجودات است و بدلائل و براهین ثابت است که هر يك از این کائنات عمومیّه حکم و تأثیری در کائنات سائره یا بالاستقلال یا بالتسلسل دارد... در این کون نامتناهی ... لیس فی الامکان ابداع ماکان. این فضای نامتناهی و آنچه در اوست چنانکه باید و شاید خلق و تنظیم و ترکیب و ترتیب و تکمیل شده است هیچ نقصانی ندارد.»

امر و خلق، جلد اول، ص ۱۵۴

تعریف کامل محیط زیست و بهداشت محیط زیست و تأثیرات و تبادلات متقابل اجزاء تشکیل دهنده، محیط زیست و موجودات حیه بر روی یکدیگر حتی به اختصار از حوصله و به اصطلاح از چهار چوب مطالعه این کتاب خارج است.

منظور از محیط و محیط زیست تمام شرایط و عوامل و اوضاع و احوال و تأثیرات و اتفاقات و حوادثی است که سبب توسعه و تکثیر يك موجود زنده و یا گروهی از موجودات بشود. سازمانهای محیط زیست که سر و کارشان با این مسائل است، جهات مختلف آنها از جمله هوا و آب و آلودگی و اختلال در آن و

کاهش یا نابودی منابع طبیعی و ازدیاد بی رویه و نظارت نشده، رشد جمعیت یا انفجار جمعیت و دیگر مواضع مربوط را مطالعه می کنند و جمیع ارکان و ضوابطی را که سبب سلامت و مطبوع بودن محیط زیست بشود، به مرحله عمل و اجرا درمی آورند و با توصیه های لازم را در اختیار فرد و یا جمعیتی قرار می دهند.

در اینجا یکی از صدها موضوعی که در ارتباط با محیط زیست و عواقب ناشی از آن است، یعنی ازدیاد بی رویه و نظارت نشده، جمعیت و زیان های صادره از آن را یادآور می شویم. چنانچه از روی تجربه تعدادی حیوان از جمله خرگوش یا موش در شرایط مساعد ازدیاد نسل قرار گیرند، مشاهده می شود که در رفتار و اطوار آنها تغییرات زیادی حاصل می شود. از جمله قدرت فراگیری آنها کم می شود. حالت حمله وری غیر طبیعی و جنگ و ستیز بین آنها بروز می کند که عمده، نتیجه اش گرسنگی و بیماری و تلفات زیاد آنها است و چنانچه انسانها در شرایط مشابهی گذاشته شوند، نتایج و عواقب بد آن به مراتب شدیدتر است. با توجه به این نکته که انسان با عقل خدادادی آگاهانه دچار این مصائب می گردد که اثرات اولیه، آن فقر و گرسنگی و دشمنی و خشونت ورزی و طغیان و عصیان و ویرانی و رواج پیدا کردن عادات زیان آور و اعتیاد به مواد مخدر و مسکرات و اشاعه، بیماری است.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند قوله الاحلی: «هر چند جمیع کائنات نشو و نما می نماید ولی در تحت مؤثرات خارجه اند مثلاً آفتاب حرارت می بخشد باران می پروراند نسیم حیات می بخشد تا انسان نشو و نما نماید پس معلوم شد که هیکل انسانی در تحت مؤثرات خارجی است بدون آن مؤثرات نشو و نما نماید آن مؤثرات خارجه نیز در تحت مؤثرات دیگری مثلاً نشو و نما وجود انسانی منوط به وجود آب است و آب منوط به وجود باران و باران منوط به وجود ابر و ابر منوط به وجود آفتاب است تا بر و بحر تبخّر نماید و از تبخّر ابر حاصل شود

اینها هر يك هم مؤثراند هم متأثر پس لابد منتهی به مؤثری می شود که از کائن دیگر متأثر نیست و تسلسل منقطع می گردد ولی حقیقت آن کائن مجهول و لکن آثارش واضح و مشهود...».

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد سوم ص ۳۸۴

موقعی که مشکلات اقتصادی به ازدیاد بی رویه جمعیت که یکی از مسائل مورد توجه کارشناسان محیط زیست است، اضافه شود از سطح خانواده و قوم خارج می شود و اگر عدم توجه به روحانیات نیز نشر پیدا کند، بصورت يك بلای همگانی در می آید و بر سلامتی محیط و آسایش و آرامش محیط زیست اثر سوء وارد می کند.

چنانچه تعالیم بهانی می آموزد: «در محیط، هر فردی در آنچه بر کل مقرر شده سهیم و شریک است، چه از حیث برکت ایمان و یا مادیات عالم امکان».

بها، الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۱۶

امروزه مسلم شده است که آرامش روانی و مراقبت های ملاحظت آمیز از بیمار و نظافت در حد لطافت همچنین ظرافت يك شاخه گل و لحن مناجات و دعا با صدای خوش و آهنگ موسیقی و خوش رفتاری پرستار و صدای يك آشنا و عیادت و احوالپرسی از مریض و دهها عوامل نظیر اینها که همه از شرایط محیط زیست خوب می باشند و جزئی از عوامل کل و شرایط و اتفاقات محیط زیست سالم را تشکیل می دهند، تأثیر به سزائی در سلامتی تن و روان دارد. چنانچه گفته اند، استراحت و آرامش نیمی از درمان است.

حضرت عبدالبها، در این باره چنین می فرمایند قوله الاحلی: «قلبی که از محبت بها، سرشار باشد و به کلی منقطع از ماسوی روح القدس از دو لبش ناطق گردد و روح حیات در جانش طافح شود و کلمات چون در و گهر از لسانش جاری گردد و از برکت گذاردن دست بر مریض شفا حاصل گردد».

نقل از مجله، نجم باختر، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۱۶

در پایان این بحث که اهمیت آن در آثار بهائی تصریح دارد می توان مطلب را چنین خلاصه کرد که تدبیرهای به کار برده شده باید آنچنان باشد که در روابط دو جانبه، محیط زیست و بدن انسان و صحت تن، همه باید سهیم و شریک باشند تا در نظام عمومی اختلال حاصل نگردد و همسازی محیط تمام جوانب مادی و معنوی زندگانی انسان را دربرگیرد. بیان مبارک حضرت عبدالبهاء بهترین و جامع ترین و عالی ترین توصیف می باشد: «کاشفان اسرار کون و واقفان خواص و سرائر مکنون برآند که قوهء انجذابی عجیب و مغناطیس ارتباطی غریب در این موجودات غیرمتناهی و کائنات متوالی چه جسمانی و چه روحانی منتشر و محیط و مستولی است و از این قوهء کلیه است که جواهر فردیه، عناصر بسیطه، مختلفه مجتمع گشته از جهت تنوع و تخالف اجزاء و تکاثر و تناقص حقائق متنوعه، غیرمتناهی موجودات وجود یافته جهان مواد گلستان بدایع و بوستان لطایف و ظرایف گشته و در حقیقت هر شیء از آن قوهء جاذبه، کلیه به جلوه ای و طوری کشف نقاب نموده و عرض جمال کرده و در کینونت انسان قوهء اشتیاق گشته و به شور و شوق و انجذاب آورده ...».



# بعضی از تعالیم و آثار بهائی در رابطهء غیرمستقیم با طبّ و بهداشت

## اکتشافات روحیه

«روح انسانی قوهء محیطه بر حقائق اشیا است جمیع آنچه مشاهده میکنی از صنایع و بدایع و آثار و کشفیات وقتی در حیز غیب بوده و امر مکنون روح انسانی کشف آن سر مکنون نموده و آنرا از حیز غیب به عالم شهود درآورده ... روح انسانی قوهء محیطه است و تصرف در حقائق اشیا دارد و کشف اسرار مکنون در حیز ناسوت می کند اما روح الهی کشف حقائق الهیه و اسرار کونیه در حیز لاهوت می نماید.»

حضرت عبدالبها.

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۶۶

## غلبهء روحانیت بر جسمانیت در دور بهائی

«... در این دور بهائی ... یقین است که روحانیت بر جسمانیت غلبه خواهد نمود و ملکوتیت بر بشریت غالب خواهد گشت و به تربیت الهیه نفوس من حیث المجموع در مراتب وجود ترقی خواهند کرد مگر نفوسی که کور و کر و لال و مرده اند این نفوس چگونه ادراک نورانیت نمایند انوار آفتاب اگر جهان ظلمانی

را به کلی نورانی نماید کور را نصیبی نه و ابر رحمت اگر در جمیع اراضی سبیل انگیز گردد در زمین شوره گل و ریاحین نروید.»

حضرت عبدالبها.

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۸۶

## حکم ازدواج با جنس بعید

«در ازدواج حکمت الهیه چنان اقتضا می نماید که از جنس بعید باشد یعنی بین زوجین هر چند بعد بیشتر سلاله قویتر و خوش سیما تر و صحت و عافیت بهتر گردد و این در فن طب مسلم و محقق است و احکام طبیه مشروع و عمل به موجب آن منصوص و فرض لهذا تا تواند انسان باید خویشی به جنس بعید نماید.»

حضرت عبدالبها.

گنجینه حدود و احکام، ص ۱۸۴

## خویشاوندی صلبی یا خویشاوندی ابی

در باره مضارّ معایب ازدواج با جنس قریب فصل الخطاب و فارق بین خوب و بد بیان مبارک حضرت عبدالبها است که در فوق زیب این مطلب مهم شد. در اینجا از نقطه نظر فیزیولوژی در مفهوم کلی آن، مختصر اشاره باین موضوع می شود. کامل ترین نمونه قرابت صلبی یا خویشاوندی خونی اتحاد بین خواهر و برادری است که از یک پدر و مادر و با لا اقل از طرف مادر مشترک باشند.

قرابت صلبی در انواع حیوانات فراوان است که دارای هر دو جنبه عیب و

مزیت است، زیرا از يك طرف صفات و مشخصات سودمند را حفظ می کند و توسعه می دهد و از سوی دیگر تظاهرات و علامات نقیصه و عیب را باعث می گردد. بنابراین بستگی به انتخاب دو حیوان نر و ماده دارد.

در انسان خطر خویشاوندی خونی از جمله بین پسر عمو و دختر عمو و پسر عمه و دختر عمه و پسر خاله و دختر خاله و پسر دانی و دختر دانی است که احتمال افزایش بروز نقیصه وجود دارد. آنچه مسلم است ظاهر شدن نقیصه و عیب در خویشاوندی صلبی به مراتب زیادتر است تا در دو فردی که تصادفاً با هم آشنا شوند و به اتحاد آنها منجر گردد.

در پرورش حیوانات اهلی فی المثل گاو دامپروران از خویشاوندی خونی استفاده می کنند، اما در مقابل مزایای آن در موارد بسیاری حیوانات دچار نقیصه و عیب و خرابی در خصوصیات سازمانی (تشریحی) یا فیزیولوژیک می شوند و قدرت باروری آنها کاهش مییابد. نقش خویشاوندی صلبی از مدتها پیش از شناخت اصول ژنتیک (GENETICS) مشاهده و شناخته شده است. یکی از موارد خویشاوندی صلبی شارل داروین CHARLES DARWIN و ابراهام لینکلن ABRAHAM LINCOLN است که پدر و مادر آنها خویشاوندی خونی داشته اند. حضرت ابراهیم نیز با خواهر مادری خود سارا ازدواج کرده است.

## زرع تریاک جز به جهت علاج جائز نه

«زرع تریاک جز به جهت علاج جائز نه زیرا در اکثر معالجات مستعمل».

حضرت عبدالبها.

گنجینه. حدود و احکام، ص ۴۳۵

در بیان حضرت عبدالبها، که می فرمایند: «در اکثر معالجات مستعمل».

بدین سبب است که اجسام شیمیائی بسیاری در آن یافت می شود به نام

آلکالوئید (ALCALOID) و دارای خواص فیزیولوژیک و فارماکولوژیک هستند و عموماً دارای مصارف طبّی و داروئی و آزمایشگاهی می باشند. از جمله دارای خواص خواب آور و ضد درد و مسکن و مسکن سرفه و تشنج آور و استفراغ آور و تأثیرات دیگر هستند. مهمّترین عصاره های استخراج شده از تریاک عبارتند از مورفین (۱)، کودئین (۲)، ته باین (۳)، پاپاورین (۴)، نارسین (۵)، ناركوتین (۶)، آپومورفین (۷) و لودانوزین (۸) و غیره که در موارد بسیاری در پزشکی و کارهای آزمایشگاهی مورد استفاده قرار می گیرند.

### تشریح اکتشافی حیوان منافع علمی و قواعد طبّی دارد

«ای دختر عزیز ملکوتی من، حیوان نظیر انسان در نزد اهل حقیقت بسیار عزیز است لهذا انسان باید به انسان و حیوان هر دو مهربان باشد و به قدر امکان در راحت و محافظت حیوان بکوشد اما در تشریح جراحی چون منافع علمی و قواعد طبّی حاصل می شود که سبب استفاده، جمیع بشر می گردد شاید از تشریح حیوان اکتشافاتی حصول یابد که سبب حیات هزار میلیون از نفوس گردد هر چند این عمل جراحی ضرر خصوصی است ولیکن منفعت عمومی یعنی از برای عموم انسان مفید است حتی این تشریح اکتشافی سبب منفعت عالم حیوان نیز گردد از این نظرگاه منفعت عمومی مقبول ولو ضرر خصوصی دارد جائز است زیرا تشریح آن حیوان نتایج بسیار عظیمه می بخشد مثلاً تشریح گرگی در حالت بیهوشی سبب شود که مرض کشف می گردد که الی الان هزاران میلیون از آن مرض مهلك به هلاکت رسیده اند حال این تشریح کشفی سبب میشود که هزاران میلیون از این هلاکت محفوظ بمانند اگر آفتی بر روم»

1. MORPHINE  
2. CODEINE

3. THEBAINE  
4. PAPAVERINE

5. NARCEINE  
6. NARCOTINE

7. APOMORPHINE  
8. LAUDANOSINE

گوسفندی مسلط جائز است بك گوسفند را از برای سلامت گله فدا نمود والا آن آفت جمیع گله را حتی آن گوسفند فدائی را هلاك خواهد نمود.»

حضرت عبدالبهاء، مانده، آسمانی، جلد پنجم، ص ۱۵۲

## تشریح در حیوانات مودیه که مدهوش و بی احساس باشد انجام گردد

«ولکن باید تشریح در حیوانات مودیه باشد به درجه ای از احتیاط باشد که آن حیوان مدهوش و بی احساس باشد حیوانات مودیه را جائز که به جهت سلامت نفوس فدا نمود نظر به این حکمت های بالغه جائز است که حیوانات مودی را به جهت سلامت عالم انسانی تشریح کشفی کرد این حیوان مودی اگر زندگانی نماید سبب هلاکت هزار حیوان دیگر شود مثلاً اگر گرگ تشریح اکتشافی شود این سبب محافظه هزار گوسفند است که او خواهد درید حتی موت این سبب بقای حیات هزاران حیوان است علی الخصوص که اکتشافات فنی و طبی می شود که الی الابد از برای عموم انسان مفید است و عليك البهاء الابهی ۱۳ جولای ۱۹۱۲ حیفاء، عبدالبهاء عباس.» (مأخذ فوق)

بیانات مبارکه، حضرت عبدالبهاء نازل در این لوح و تعالیم و دستورات علمی و فنی و نصایح و توصیه های اخلاقی و اجتماعی را که می آموزند، می شود به شرح ذیل خلاصه کرد:

۱- حیوان نزد انسان خیلی عزیز است

۲- رحم و مهربانی به حیوان و کوشش در راحت و محافظت حیوان از اساس ملکوت الهی است

۳- جائز بودن و جواز تشریح جراحی حیوان

۴- از تشریح اکتشافی حیوان منافع علمی و فواید طبی حاصل می شود  
۵- منفعت عمومی حاصل از تشریح اکتشافی مقبول ولو ضرر خصوصی  
دارد

۶- تشریح اکتشافی تنها برای انسان مفید نیست، بلکه سبب نجات  
حیوانات مریض نیز می شود

۷- تشریح اکتشافی باید در حیوانات مودیه انجام شود

۸- تشریح اکتشافی باید در حیوان مدهوش و بی احساس صورت گیرد

۹- حیوانات مودیه اگر زندگانی نمایند سبب هلاکت انسان و حیوان میشوند  
بیان مبارك حضرت عبدالبهاء در مورد تشریح جراحی همان تشریح نعشی یا  
(AUTOPSY) یا کالبدگشائی است که در قلمرو دانش آسیب شناسی یا  
(PATHOLOGICAL ANATOMY) است و با آناتومی پاتوشریح  
(DISSECTION) تفاوت دارد، زیرا آناتومی هدفش مطالعه، سازمان عادی و  
طبیعی بدن است و همراه با دانش فیزیولوژی یا وظایف الاعضاء، دو رکن  
اساسی تحصیلات پزشکی محسوب می گردند.

منظور از آسیب شناسی یا تشریح جراحی یا تشریح اکتشافی مطالعه،  
اختلالات و ضایعات جسمی و به اصطلاح ضایعات مصالح یا قسمتهای  
تشکیل دهنده، بدن و اعضاء آنست و منشاء این ضایعات معمولاً يك مرض  
می باشد.

از زمان های خیلی قدیم پزشکان سعی کرده اند مشاهدات بالینی و کلینیکی  
را با اطلاعات و دانستنی های تشریحی و با سازمان بدن ارتباط بدهند، تا به  
تشخیص صحیح و قطعی بیماری راه یابند. ولی مدت های مدید به علت منع  
تشریح نعشی یعنی باز کردن و شکافتن بدن شخصی که متعاقب بیماری فوت  
کرده باشد، در این راه توفیقی حاصل نمی کردند و فقط از قرن نوزدهم میلادی  
به بعد در این زمینه اقداماتی صورت گرفته است. ولی مقارن قرن دهم میلادی

ابوعلی سینا پزشك و فیلسوف شهیر ایرانی که نام آن قبلاً برده شده است، به تشریح میمون مبادرت کرده است و شهرت دارد که اول کسی است که به چنین اقدام بی سابقه ای دست زده است.

بعد از کشف میکروسکپ در قرن هفدهم میلادی پزشکان و محققان علوم اساسی پزشکی ضایعاتی را که با چشم و به اصطلاح با چشم غیرمسلح توصیف کرده بودند، حال با دقت و عمق بیشتری مورد مطالعه قرار دادند و با استفاده از این کشف و اختراع جدید و با قرار دادن قطعه ای از نسج ضایعه دیده در زیر میکروسکپ، توانستند دقت و صحت بیشتری به تشخیص های قبلی خود بدهند. بدیهی است که در حال حاضر با استفاده از تکنولوژی نوین و میکروسکپ الکترونیک و صدها ابزار و اسباب دیگر پیشرفت های قابل ملاحظه در دانش آسیب شناسی و شناخت علت اختلال حاصل شده است و این همان اصطلاحی است که حضرت عبدالبهاء به تشریح جراحی توصیف فرموده اند.

## تشریح اکتشافی در خدمت دانش فارماکولوژی

فارماکولوژی (PHARMACOLOGY) یا علم داروها آنچه را که مربوط به داروست، مطالعه می کند و در زمره علوم اساسی و پایه پزشکی و تحصیلات پزشکی محسوب می گردد. فیزیولوژی و فارماکولوژی در خانواده پزشکی برادران دو قلو هستند.

در علم فارماکولوژی هر ماده ای را که بخواهند از کیفیت و خواص و تأثیرات فیزیولوژیک آن بر روی اعمال حیاتی بدن چون ضربان قلب و فشار خون و اعمال کبد و کلیه و شش ها و سلسله اعصاب و غیرها اطلاع پیدا کنند، مورد تحقیق و آزمایش قرار می دهند، تا اگر خواص و تأثیرات درمانی بر آن

مترتب باشد، آنرا در مریض و کلینیک بکار برند و یا از خواص سمی و بد آن مطلع گردند.

فارماکولوژی برای نیل به اهداف بالا تأثیرات اجسام مختلفه و داروها را بر روی حیوان سالم چون انواع موش و قورباغه و خرگوش و لاک پشت و سگ و گربه و پرندگان و حیوانات بزرگ مانند خوک و گوسفند و حتی اسب و گاو مورد بررسی و تفتیش قرار می دهد و از جمله روش کار آن تشریح جراحی یا تشریح اکتشافی است. در واقع امر فارماکولوژی انسانی وجود ندارد مگر در موارد استثنائی که بعضی از اشخاص به دلایل مختلف داوطلبانه حاضر می شوند تا پاره نئی از داروها را بر روی آنها به مورد آزمایش بگذارند و نتایج این بررسی را مشاهده کنند. باید اضافه شود که بعضی از محققان از خود گذشته به طبیب خاطر، خود را مورد آزمایش قرار می دهند.

با توجه به تعریف فارماکولوژی و روش کار آن، حکم بالغه نازل در لوح مبارک حضرت عبدالبهاء و منافع آن برای ملیون ها نفوس انسانی و حیوانات کاملاً معلوم می گردد چنانچه می فرمایند: «اگر آفتی بر يك رمه، گوسفندی مسلط شود جائز است يك گوسفند را از برای سلامت گله فدا نمود والا آفت جميع گله را هلاك می کند».

چون اساس ملکوت الهی بر مهربانی و رأفت به حیوانات و راحت آنها استوار است، حضرت عبدالبهاء حتی در حیوانات مودیه می فرمایند: «ولکن باید تشریح... به درجه ای از احتیاط باشد که حیوان مدهوش و بی احساس باشد». از این لحاظ است که بطور معمول آزمایش ها در روی حیوان بیهوش شده یا بی حس شده انجام میگردد و حداقل اینست که سعی میکنند حیوانات کمتر دچار ناراحتی و درد بشوند و دستور مبارک مذکور در فوق را اکثراً رعایت میکنند. در قسمتی دیگر از لوح می فرمایند: «این حیوان مودی اگر زندگانی نماید سبب هلاکت هزار حیوان دیگری شود». همه کس می داند که در اکثر ممالک بر



علیه حیوانات موزیبه که نفعی از برای انسان ندارند، مبارزه پی گیر انجام می شود و حتی المقدور آنها را از بین می برند و یا تداهیری بکار می برند که در محل های ازدحام جمعیت رخنه نکنند و می دانیم که مرض هاری در اکثر ممالک ریشه کن شده است.

## مسئلهء عطسه و هم صرف است

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «و اما مسئلهء عطسه و هم صرف است این دور مبارک این اوهام را از میان برد ذکرش نیز جائز نه...»

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد سوم، ص ۲۵۶

عطسه از نظر فیزیولوژی و تظاهرات خارجی آن، يك دم (شهيق) عمیق است و بدنبال آن بازدم (زفیر) ناگهانی بروز میکند (-INSPIRATION EXPIRATION)، در حقیقت بازتابی است (REFLEX) که منشاء آن تحریک مخاط بینی یعنی اوکین قسمت مجرای تنفس میباشد. معمولاً در اثر تماس يك شیء خارجی یا بخار و گازهای محرک با مخاط بینی بوجود میآید. بعضی از اشخاص آلرژیک مستعد به عطسه کردن هستند و علت آن ممکن است گردهء زرد بعضی از گیاه ها (POLLEN) یا گرد و غبار و یا تغییرات فیزیکی محیط مانند سرما یا اشعهء آفتاب باشد. کسانی هستند که برای این عمل که عامل و علت آن در بالا بطور اختصار بیان شد، تعبیرات خاصی قائل میشوند و به موهوم متشبت میگردند. فی المثل با آمدن عطسه انجام کاری را به تأخیر میاندازند، از جمله اگر قرار بود به طبیب مراجعه کنند و یا داروئی را که پزشک تجویز کرده و باید آنرا به موقع میل بفرمایند، با بروز يك عطسه از مراجعه به طبیب لاقلاً برای مدتی خودداری میکنند و یا دارو را تناول نمی نمایند و اینها را به وقت دیگر موکول می نمایند، چه بسا اوقات که خیلی دیر شده است.

## مدخلیت سرور در حفظ صحت

همیشه خوش خبر باشید

اخبار خوش را همیشه زود منتشر نمائید

«هیچ طاعتی در بیان اقرب از ادخال بهجت در قلوب مؤمنین نبوده و همچنین ابعداً از حزن بر آنها نبوده.»

حضرت اعلی

کتاب حکایت دل، ص ۳۸۳

«در درگاه احدیت عملی مبرورتر از القای سرور در قلوب یاران نه هر يك از دوستان بجان و دل در تفریح و تسریر و شادمانی همگنان شوند. همیشه خوش خبر باشید اخبار خوش را همیشه زود منتشر نمائید اما اگر به جهت نفسی پیام و خبر بدی داشته باشید در ابلاغ و مذاکره، آن عجله ننمائید و سبب حزن طرف مقابل نشوید. من وقتی خبر بدی برای شخصی دارم صریحاً به او نمی گویم بلکه نوعی با او صحبت می کنم که چون خبر را می شنود صحبت من مایه تسلای او میگردد.»

حضرت عبدالبها

کتاب حکایت دل، ص ۳۸۳

## حزن و سرور در قبضه قدرت حق است

«حزن و سرور و فقر و غنا و شدت و رخاء و عسر و یسر کل در قبضه، قدرت حق بوده و هست يعطی کل کیف یشاء لاراد لامره یفعل ما یشاء و یحکم

مایرید و هو الغالب القدير».

«روح قلب معرفته الله است و زینت او اقرار بانه بفعل مایشاء و بحکم مایرید و ثوب آن تقوی الله و کمال آن استقامت كذلك ببین الله لمن اراده انه یحب من یتوجه الیه لا اله الا هو الغفور الکریم».

حضرت بها، الله

مانده آسمانی، جلد هشتم، ص ۱۰۸

## سرور الهی و مسرت روحانی دائمی است

«سرور الهی و مسرت روحانی این سرور دائمی است و سبب انبساط دل و جان در جمیع عوالم الهی چون انسان سرورش بفیوضات الهیه باشد در هیچ حالی محزون و مغموم نشود ولو حوادث دنیا بر وفق مرام او نباشد و گردش روزگار ترویج اعمال و افکار او ننماید بلکه توکل و اعتماد به اراده و مشیت الهی انسان را به جانی رساند که با وجود سعی و اهتمام در امور آرزوئی جز آنچه واقع می شود ندارد و خواهشی غیر از آنچه پیش می آید ننماید در آن حالت جمیع امور را موافق میل و اراده خود بیند و مروج عزت و آسایش خویش شمرد جز اطمینان اضطرابی نیابد و غیر از صلح و صفا جنگ و جفائی نجوید چنین سروری دائمی است و چنین مقامی سبب حیات ابدی، من از برای شما این مقام را می خواهم به این مقام نجاح و فلاح حاصل شود نه سروری که قابل تغییر و تبدیل باشد سروری که از امور جسمانی است لابد او را انقلاب اخذ نماید چه که انسان روزی سالم است روز دیگر مریض وقتی غنی است و وقت دیگر محتاج زمانی در راحت است و زمان دیگر مبتلای زحمت همیشه فکرش مشوش است و هر آنی روحش به عذاب و لذت و لکن چون

قلبش متوجه به ملکوت الله باشد و سرورش بفیوضات افق اعلی از هر  
حزنی آزاد شود دل به جهان الهی بندد غمخوار عالم انسانی گردد و  
مروج آثار و اسرار رحمانی.»

حضرت عبدالبها،

سفرنامه، حضرت عبدالبها، به اروپا و آمریکا، جلد دوم، ص ۳۳۳

## تنعم به اغذیه، لطیفه و رعایت اعتدال در کل احوال فقرا امانت الله اند بین عباد

«احبای الهی باید بهیچوجه بر خود سخت نگیرند در صورت امکان به  
اغذیه، لطیفه متنعم شوند و در کل احوال به حد اعتدال حرکت نمایند و اگر غذا  
واحد باشد احب است عندالله ولكن جهد نموده که آن واحد از اغذیه، لطیفه باشد  
علی قدر وسع و باید الوالغنا فقرا را فراموش ننمایند چه فقرا امانات الله اند  
بین عباد.»

حضرت بهاءالله

امر و خلق جلد سوم، ص ۹

حضرت بهاءالله در لوح مبارک طبّ تعلیمات و دستورات و توصیه های  
متعددی درباره اغذیه می فرمایند که در مبحث جداگانه زینت بخش این کتاب  
خواهد شد ولی آنچه که از بیان مبارک فوق خلاصه می شود عبارت است از:

- ۱ - احبای الهی بخود سخت نگیرند
- ۲ - بقدر وسع از اغذیه، لطیفه تنعم نمایند
- ۳ - در کل احوال به حد اعتدال حرکت نمایند
- ۴ - اگر غذا واحد باشد احب است عندالله
- ۵ - فقرا را فراموش ننمایند چه که فقرا امانت الله اند بین عباد

حضرت بها، الله می فرمایند، احبای الهی به خود سخت نگیرند. بقدر وسع از اغذیه لطیفه تنعم نمایند. اگر به غذای واحد اکتفا کنند نزد خداوند مقبول تر است و فقرا را از یاد نبرند. اکسیر اعظم این تعلیم را نیز نازل می فرمایند قوله الاحلی: «هر نفسی به صنعتی و یا به کسبی مشغول شود آن عمل نفس عبادت عندالله محسوب».

حضرت بها، الله

لوح مبارک اشراقات

حضرت ولی امرالله که به موجب الواح وصایای حضرت عبدالبهاء تعالیم الهیه را تبیین می فرمایند، در توقیعی به افتخار گشتاسب رستم درباره فقر و غنا و فقیر و غنی می فرمایند: «... حال آنکه تربیت و تعلیم چون عمومی و اجباری گردد جهل و نادانی تخفیف یابد و بی سواد و بی بهره از علم کسی نماند ولی چون تفاوت در استعداد و قابلیت و فرق در مدارک و هوش و ذکا هست پس همه در علم و معرفت و دانائی متساوی نگردند...».

کتاب محاضرات، جلد دوم، ص ۷۴۲

و این است حکمت بیان مبارک حضرت بها، الله.

چون در دیانت بهائی کار و شغل حکم عبادت دارد، چنانچه حضرت ولی امرالله در توقیع مذکور در فوق می فرمایند: «ولی نه چنان مفهوم شود که فقر محبوب و غنا و ثروت مذموم بلکه کلّ از قلم اعلی به کسب و صنعت و اقتراف مأمورند حتی فرض و واجب است»، بنابراین کسی که بر اساس تعالیم بهائی شالوده، زندگی خود را بریزد، می تواند بر حسب استعداد و قابلیت و هوش و ذکاوت فطری و خدادادی و کار و کوشش و همت و غیرت خود و رعایت اعتدال در جمیع احوال، از زندگانی خوب بهره مند شود و به اغذیه، لطیفه تنعم نماید و عجزه و ناتوانان را نیز از یاد نبرد. چنانچه حضرت عبدالبهاء میفرمایند: «... ثروت و غنا بسیار ممدوح اگر هیئت جمعیت ملت غنی باشد ولکن اگر

اشخاص معدوده غنای فاحش داشته و سا برین محتاج و مفتقر و از آن غنا اثر و ثمری حاصل نشود این غنا از برای آن غنی خسران مبین است...»

حضرت عبدالبها،، امر و خلق، جلد چهارم، ص ۳۲۹

در حال حاضر شمار بسیاری از مردم در اغلب کشورهای جهان از خوردن مواد گوشت دار و چربی دار و قندی به مقدار زیاد خودداری می کنند و به غذیه، ساده چون سبزیجات خام و پخته و حبوبات و بقولات و تا حدودی دانه ها و انواع و اقسام میوه ها و آب میوه و لبنیات قناعت می نمایند و از تناول بسیاری از تنقلات شیرینی دار و شیرینی ها و حتی شوکولات و قهوه و چای غلیظ صرف نظر می نمایند و نا آنجا که ممکن است از اکل گوشت چهارپایان و شکار و مشروبات آشامیدنی کوکائین دار و پر شیرینی می گذرند. بعضی از مؤسسات و کارخانه ها با رعایت مقررات خاص غذیه و مشروباتی مطابق با رژیم در بازار فروش عرضه می نمایند. امر تغذیه در حال حاضر از علوم مهمه و ضروری تشخیص داده شده و مقررات بین المللی اصول تغذیه، صحیح و سالم را ترویج می نمایند. همه اینها مفهوم کامل و جامع غذیه، لطیفه است که حضرت بهاءالله و تعالیم امر بدیع از ۱۴۸ سال به این طرف اصول آن را نازل فرموده اند و انسان ملهم می شود و بدون آنکه رسماً بهائی باشد، ناخودآگاه آن اصول را به مورد اجراء می گذارد. چنانچه حضرت عبدالبها، فرموده اند: «... حال خوب است این را هم تجربه کنند و آن اینست که به موجب تعالیم حضرت بهاءالله عمل کنند می خواهند بهائی نشوند، نشوند ولی به موجب تعالیم حضرت بهاءالله رفتار نمایند...»

نطق حضرت عبدالبها،، در حیفا سال ۱۹۱۵

این بحث بسیار مهم با ذکر این مطلب خاتمه میپذیرد، تردیدی نیست که سوء تغذیه چه از جهت کیفیت و چه از لحاظ کمیت مواد غذایی و ناکافی بودن مواد غذایی و خوراکی منشأ بسیاری از بیماری ها است، چه که بدن ضعیف

قدرت و توانائی خود را برای دفاع در مقابل عوامل خارجی و بخصوص انواع بیماری ها از دست می دهد و عدم تغذیه منشأ بسیاری از امراض می باشد. در اینصورت است که سلامتی انسان به خطر می افتد و مداخله، طبیب و اقدامات دیگری ضروری می شود.

## لذات جهان فانی دفع آلام است

گرسنگی صدمه زند غذا دفع آن محنت نماید نه اینست که غذا فی حد ذاته لذتی دارد. لذت حقیقی فیوضات ملکوت و فضائل و کمالات انسانی است.

### هو الله

ای دوست ملکوتی... الحمد لله ابواب ملکوت باز است و در شرق و غرب نفوس به کمال اشتیاق و دخول متتابع و میدان واسع است و وقت جولان است و هنگام ظهور قدرت و قوت دل و جان طوائف عالم و احزاب امم مانند حشرات و خراطین در طبقات سفلیه عمق ارض سعی و کوشش می نمایند و به قوه هندسه طرحهای عجیب غریب می ریزند و از برای خود لانه و آشیانه می طلبند تو کاری کن که این کرم های مهین طیور علیین گردند بال و پر بیابند و در این فضای نامتناهی برپرند. ای رفیق انوار حقیقت منتشر است همتی نمائید تا چشمها بینا گردد و مشاهده، انوار و آثار نماید حیف است که نفوس از فیض موفور ملکوت در این عصر مبارک و قرن نورانی محروم مانند پس تو خود را فدای نفوس انسانی نما تا سبب شوی جمعی از فقرا به گنج آسمانی پی برند و مریضان به طبیب ربانی راه یابند و ناتوانان قوت ملکوتی جویند و بتیمان پدر آسمانی بشناسند افسردگان تر و تازه شوند و نومیدان به موهبت حضرت رحمن

امیدوار گردند تشنگان به سرچشمه، حیات پی برند و خانفان به پناه امن و امان  
 التجا کنند. ای رفیق لذائذ و نعماء ناسوتی محدود و فانیهست و چون به حقیقت  
 نگری و تعمق فمائی لذائذ این جهان دفع آلام است یعنی تشنگی صدمه و بلاست  
 آب تسکین آن حرارت نماید نه اینست آب فی حد ذاته لذتی دارد و همچنین  
 گرسنگی صدمه زند غذا دفع آن محنت نماید نه اینست غذا فی حد ذاته لذتی  
 دارد و همچنین خستگی مشقت است خواب دفع آن مشقت نماید نه اینست که  
 خواب فی حد ذاته لذتی دارد. جمیع لذائذ عالم فانی از این قبیل است آنچه  
 لذت حقیقی دارد آن فیوضات ملکوت است و فضائل و کمالات انسانیست علم  
 و دانش است صفات رحمانیت و حیات ابدیست و عليك البهائم الابھی در سنه،  
 ۱۹۰۹ ع ع

حضرت عبدالبها.

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد سوم، ص ۴۴۹

## امراض منبعث از احزان و خوف و تأثرات عصبیه معالجه، روحانی بیش از علاج جسمانی تأثیر دارد

«اسباب شفای امراض دو نوع است سبب جسمانی و سبب روحانی اما  
 سبب جسمانی معالجه، طبیبان و اما سبب روحانی دعا و توجه رحمانیان و  
 هر دو را باید به کار برد و تشبیه نمود امراضی که به سبب عوارض  
 جسمانی عارض گردد به دوائی طبیبان معالجه شود و بعضی امراض که  
 به سبب امور روحانی حاصل شود آن امراض به اسباب روحانی زائل  
 گردد. مثلاً امراضی که منبعث از احزان و خوف و تأثرات عصبیه حاصل  
 گردد معالجه، روحانی بیش از علاج جسمانی تأثیر دارد پس این دو  
 نوع معالجه را باید مجری داشت هیچیک مانع از دیگری نیست لهذا شما



معالجه، جسمانی را نیز منظور دارید زیرا این هم از فضل و عنایات الهیه است که فن طبابت را برای بندگان خود کشف و آشکار نمود تا از این نیز مستفید گردد همچنین به معالجه، روحانی نیز نهایت اهتمام نما زیرا تأثیرات عجیبه دارد و اگر علاج حقیقی خواهی که روح انسانی را از هر مرضی شفا دهد و به صحت ملکوتیه، الهیه فائز نماید آن وصایا و تعالیم الهیه است به آن اهتمام نما»

حضرت عبدالبها،

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۴۸

## نقاہت

«نقاہت هر چند از عوارض ذاتیہ، انسان است ولی فی الحقیقه مشکل است نعمت صحت بر جمیع نعما مرجع است.»

حضرت عبدالبها،

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۴۸

نقاہت مرحله، متعاقب يك بیماری یا عمل جراحی است که بیمار قوای خود را باز می یابد، قبل از آن که فعالیت عادی داشته باشد و دوران آن بر حسب نوع بیماری (با تب یا بدون تب) از چند روز تا چند هفته متغیر است. از نظر بیولوژی معنی نقاہت باز گشت تدریجی تعادل اعمال حیاتی و خصوصیات محیط درونی است که در اثر بیماری آشفتگی در آن ایجاد شده بود، لیکن مرمت تعادل بخصوص در بیماری های عفونی هیچوقت به آنچه از قبل بود حکماً شباهت ندارد و همیشه بعضی از تغییرات که دوام آن متغیر است، باقی میماند که مفهوم این شدن در مقابل بیماری است.

سوختن جسد مطابق نظم حقیقی و طبیعی و

قانون الهی نیست

دخمه قدری از نظافت بعید است

حضرت عبدالبهاء می فرمایند قوله الاحلی: «جسد انسانی همین قسم که در بدایت بتدریج بوجود آمده است همینطور باید به تدریج تحلیل گردد این مطابق نظم حقیقی و طبیعی و قانون الهی است اگر چنانچه بعد از مردن سوختن بهتر بود داخل ایجاد نوعی انتظام می یافت که جسد بعد از فوت بخودی خود افروخته شعله زند و خاکستر گردد ولی نظم طبیعی که به تقدیر الهی تحقق یافته این است که باید بعد از فوت این جسد از حالی به حالی مختلف انتقال یابد تا به حسب روابطی که در عالم وجود است با کائنات سائره منتظماً اختلاط و امتزاج یابد و قطع مراتب نماید تحلیل کیمیای یابد و به عالم نبات انتقال کند گل و ریاحین شود و اشجار بهشت برین گردد و نفحهء مشکین یابد و لطافت رنگین جوید. سوختن مانع از حصول این کمالات به کمال سرعت است اجزاء چنان متلاشی گردد که تطوّر در این مراتب مختل شود.»

«اما قضیهء دخمه هر چند در نصوص قاطعه موجود نه و این قضیه جواز و عدم جوازش راجع به بیت العدل است... هر وقت تشکیل شود در آن خصوص قراری خواهند داد ولی اگر اجسام متعدّده در موقع واحد گذاشته شود قدری از نظافت بعید است باید خاک امتصاص رطوبت جسم را بنماید در اینصورت اگر بر صندوقه ای خاک ریخته شود جسم زودتر رطوبتش زائل گردد.»

## رجحان دفن بر سوزاندن و دخمه در دیانت بهائی

مقصود از سوزاندن جسد (INCINERATION) و بطور کلی هر ماده گیاهی و چوب و اندام حیوانی و یا يك موجود زنده، تبدیل آن به خاکستر (ASH) است. در دانش گیاه شناسی و در شیمی این روش را برای شناسایی و پی بردن به ترکیب و کیفیت ماده مورد نظر و به اصطلاح تجزیه، تحلیلی آن بکار می برند. فی المثل عناصر و اجزاء تشکیل دهنده ماده را از قبیل فسفر و کلسیم و پتاسیم و آهن و مانگانز و گوگرد و نیدروژن و غیره را با مطالعه بر روی خاکستر معلوم و تعیین می کنند.

تبدیل جسد انسان به خاکستر در بعضی از ممالک اروپائی که صورت میگیرد، بعد از اطلاع کامل از علت و چگونگی مرگ و پس از تحصیل اجازه از مرجع صلاحیت دار رسمی مبادرت می شود. خاکستر را در ظرف مخصوص می ریزند و به اصطلاح مهر و موم می کنند و در جای مخصوص قرار می دهند. سوزاندن جسد انسان از سالیان پیش در ممالکی چون هندوستان و یونان قدیم و روم قدیم متداول بوده است. در هندوستان اکنون هم این طریقه دفن مرسوم است. در حال حاضر در بعضی از فرق مذهب مسیحی از جمله کاتولیک و اورتودکس و نیز در دیانت اسلام سوزاندن جسد (مرده) منع شده است.

در بعضی از ممالک اروپائی اجساد حیوانات غیر از گاو و گوسفند و خوک را که سالم باشند در شرایط خاص و با بکار بردن اجاق های سر بسته مخصوص بعد از جداسازی چربی آن بشکل گرد برای مصرف غذایی پروتئینی در حیوانات دیگر مورد استفاده قرار می دهند.

در باره توضیح و تفسیر این چنین عمل دفن میت از جمله در اقوام چادرنشین اینطور آمده است که سوزاندن جسد بعد از فوت عزیزان خود که مایل

و یا مجبور به حمل آن بوده اند تحت تأثیر آتش، جسد سوزانده شده تصفیه می شود و روح از جسد انفکاک پیدا می کند و وسیله ای برای روح است تا در جایگاه ابدی و آسمانی خود مقرّ گزیند.

در دیانت بهائی و در این امر بدیع رجحان دفن بر سوزاندن جسد توصیه و امر شده است. حضرت مولی الوری جلّ ثنائه بایبانی پس ظریف و شیوا و متکی بر اصول علمی و عقلی و بر پایه ایجاد و خلقت موجودات توسط خداوند، به بهترین وجهی موضوع رجحان دفن بر سوزاندن جسد را توجیه و تفسیر می فرمایند قوله الاحلی: «اگر چنانچه بعد از مردن سوختن جسد بهتر بود داخل ایجاد نوعی انتظام می یافت که جسد بعد از فوت بخودی خود فروخته شعله زند و خاکستر گردد...» و بعد اضافه می فرمایند «ولی نظم طبیعی که به تقدیر الهی تحقق یافته این است که باید بعد از فوت این جسد از حالی به حال مختلف انتقال یابد تا بحسب روابطی که در عالم وجود است با کائنات سائره منتظماً اختلاط و امتزاج یابد و قطع مراتب نماید تحلیل کیمیاوی (CHEMICAL ASSIMILATION) یابد و بعالم نبات انتقال کند...».

این بحث جالب با لوحی نازل از کَلک اطهر حضرت عبدالبهاء جلّ ذکراه الاعلی پایان می پذیرد.

### هوالبهی

ای شمع فروخته اگرچه فروختن خوش است ولکن سوختن خوشتر چه که در این سوختن جان باقی یافتن است و در این فنا جوهر بقا مقدر و محقق و فی الحقیقه این سوختن حقیقت فروختن است چه که باین سوختن جهان فروخته گردد و جان زنده و تازه و تر گردد والبهاء علیک ع

## صیام جسمانی رمزی است از صیام روحانی

حضرت عبدالبهاء جلّ اسمه الاعلی می فرمایند قوله الاحلی: «صیام بر دو قسم است جسمانی و روحانی صیام جسمانی کفّ نفس از مأكولات و مشروبات است که انسان از مشتتهیات جسمانی پرهیز کند اما صیام معنوی روحانی است که انسان را از شهوات نفسانی و غفلت و اخلاق حیوانیه و شیطانیه منع نماید پس صیام جسمانی رمزی است از آن صیام روحانی».

اقتباس از نشریه آمریکن بهانی، مارچ ۱۹۸۸، ص ۲۲

روزه یا صیام عبارت از امساک یا خودداری یا پرهیز ارادی از غذا خوردن برای مدت معین است. در دیانت بهانی می فرمایند: «صلوة و صیام از اعظم فرائض این دور مقدّس است...».

گنجینه، حدود و احکام، ص ۱۰ و ۱۱

از نقطه نظر فیزیولوژی روزه عبارت از کاهش کم و بیش از جیره یومیه غذایی است که ممکن است شامل تمام اغذیه و یا بعضی از آنها باشد.

در آزمایشگاه مشخص کردن و نمایش آثار و علائم روزه یا محرومیت غذایی در روی حیوانات را با تعیین خارج قسمت اکسیژن جذب شده توسط حیوان و کاربن دی اکسید دفع شده توسط او معلوم می کنند. مقدار  $CO_2/O_2$  در آغاز محرومیت غذایی در حیوان که از مواد ذخیره نشاسته ای و یا قندی و تحقیقاً گلوکید خود (GLUCID) استفاده میکند، برابر با یک است بعداً به  $0.7$  کاهش می یابد حیوان از ذخایر چربی خود استفاده می کند (خود چربی خوری). در مرحله بعدی قدری این خارج قسمت بالا می رود و به  $0.8$  می رسد. این مقدمه، حالت نزع یا احتضار است. در پزشکی روزه را برای درمان بعضی از امراض خاص مورد استفاده قرار می دهند. برای اندازه گیری گازهای اشاره

شده. حیوانات كوچك در آزمایشگاه و نیز دام بزرگ و سائل مخصوص بكار می برند.

## حکمت صیام در دور بدیع

حضرت عبدالبهاء می فرمایند قوله الاحلی: «... حکمت الهیّه در صیام بسیار است از جمله چون در این ایام مطلع شمس حقیقت به وحی الهی به نزول آیات و تنظیم شریعت الله و ترتیب تعالیم پردازد به جهت کثرت اشتغال و شدت انجذاب حالت و وقت اکل و شرب نماید چنانچه حضرت موسی وقتی که به کوه طور رفت و در آنجا به تأسیس شریعت الله مشغول بود چهل روز صائم بود به جهت تذکر و تنبّه ملت اسرانیلیان صیام فرض کردند و همچنین حضرت مسیح در بدایت تأسیس شریعت روحانیّه و تنظیم تعلیمات و ترتیب وصایا چهل روز از مقتضیات جسمانیّه و اشتغال به خوردن و نوشیدن فتور حاصل نمودند در بدایت حواریون و مسیحیون روزه می گرفتند بعد جامع رؤسای مسیحین صیام را به پرهیز تبدیل نمودند.

و همچنین قرآن در رمضان نازل شد لهذا صیام فرض گردید و همچنین حضرت اعلی در بدایت ظهور از شدت تأثیر نزول آیات ایامی می گذشت که بجای اختصار می شد همچنین جمال مبارک در ایامی که به تأسیس تعالیم الهی پرداختند و در ایامی که متصلاً آیات نازل می شد از شدت تأثیر آیات و هیجان قلب تناول طعام نمی فرمودند مگر اقلّ قلیل مقصد اینست که به جهت متابعت مظاهر الهیّه و تنبّه و تذکر حالت ایشان بر عموم ملت ایامی چند تأسی و اقتدا فرض گشت مسیحیون نیز چنانکه مرقوم گشت در بدایت روزه، نام می گرفتند زیرا هر نفس صادقی چون محبوبی داشته باشد در هر حالتی که محبوب او باشد آرزوی آن حالت را می کند اگر محبوبش در حالت حزن باشد آرزوی حزن

می کند اگر در حالت سرور باشد آرزوی سرور می کند اگر در حالت راحت باشد آرزوی راحت می کند اگر در زحمت باشد آرزوی زحمت کند حال چون در این ایام حضرت اعلیٰ اکثر ایام روزه داشتند و جمال مبارک از غذا و شرب باز ماندند یعنی قلیل میل می فرمودند و بعضی روزها هیچ میل نمی فرمودند بر اجباء نیز لازم شد که متابعت کنند چنانکه در زیارت می فرمایند: "و اتبعوا ما امروا به حباً لنفسك" این يك حکمت از حکمت‌های صیام است.

حکمت ثانی اینست که صیام سبب تذکر انسان است قلب رقت یابد روحانیت انسان زیاد شود و سبب این میشود که انسان فکرش حصر در ذکر الهی میشود از این تذکر و تنبّه لابد ترقیّات معنوی از برای او حاصل شود.

حکمت ثالث آنکه صیام بر دو قسم است: جسمانی و روحانی. جسمانی کفّ نفس از مأكولات و مشروبات است که انسان از مشتتهیات جسمانی پرهیز کند. اما صیام معنوی روحانی است که انسان خود را از شهوات نفسانی و غفلت و اخلاق حیوانیه و شیطانیّه منع نماید پس صیام جسمانی رمزی است از آن صیام روحانی یعنی:

ای پروردگار همچنانکه از مشتتهیات جسمانیّه و اشتغال به طعام و شراب باز ماندم دل و جانم را از محبت غیر خویش پاک و مقدّس کن و نفسم را از شهوات هوانیه و اخلاق شیطانیّه محفوظ و مصون بدار تا روح به نفحات قدس انس گیرد و از ذکر دون تو صائم گردد.»

مانده. آسمانی، جلد نهم، ص ۲۳

## نهی از مسکرات در دیانت بهائی

شرب شراب سبب امراض مزمنه و ضعف اعصاب و زوال عقل است. در کتاب مستطاب اقدس آیه ۲۷۴ (۱) نازل: «لیس للعاقل ان یشرب ما یدهب به العقل وله ان یعمل ما ینبغی للانسان لا ما یرتکبه کل غافل مریب».

و در لوح ذبیح می فرمایند: «و لا تقربوا ما ینکره عقولکم ان اجتنبوا الاثم و انه حرّم علیکم فی کتاب الذی لا یمسسه الا الذین طهرهم الله عن کل دنس و جعلهم من المطهرین».

در لوح رام می فرمایند: «ایاکم ان تبدلوا خمرالله بخمر انفسکم لانها یخامر العقل و یقلب الوجه عن وجه الله العزیز البدیع المنیع و انتم لا تتقربوا بها لانها حرمت علیکم من لدی الله العلی العظیم».

و در همان لوح نازل قوله الاحلی: «ان اشربن یا اما، الله خمر المعانی من کؤوس الکلمات ثم اترکن ما یکرّه العقول لانها حرمت علیکن فی الالواح والزبرات... ان اسکرن بخمر محبة الله لا بما یخامر به عقولکن یا ایتها القانتات انما حرمت علی کل مؤمن و مؤمنة...».

حضرت بها، الله، گنجینه، حدود و احکام، ص ۴۲۹

تمام مسکرات و مشروبات الکلی از جمله، موادّ محرک سلسله، اعصاب بخصوص نیم کره های مخ هستند و بر روی نخاع و بصل النخاع (پیاز تیره، نخاع) دارای خاصیت تحریکی می باشند.

سُکر به معنی مستی و مسکرات یعنی مشروبات الکلی.

الکل موجب تحریک بافت ها (نسوج) می شود و آب نسوج را به خود می گیرد. محلول غلیظ آن، ماده، سفیده ای یا آلبومین را منعقد می کند.



در ریه ۰۰۰۰۰۰ درجه موجب ازدیاد ترشح بزاق می شود و در معده احساس گرما تولید می کند. تأثیرات الکل بر روی غدد ترشحاتی دستگاه گوارش تابع درجه، غلظت و مقدار آن است. مقدار متوسط الکل باعث ترشح بزاق و ترشح لوزالمعده میگردد و مقادیر زیاد و مکرر آن مانع عمل گوارش می شود و جذب مقدار زیاد آن باعث التهاب و هجوم الدم مخاط دستگاه هاضمه می شود و مقدار زیاد محلول غلیظ الکل سبب رسوب پپسین (PEPSIN) انزایم مؤثر بر روی مواد پروتئین (گوشت) می گردد. الکل غلیظ مخاط معده و روده را شدیداً تحریک نموده موجب حالت تهوع و استفراغ و اسهال می شود.

تحت تأثیر مقادیر زیاد الکل فشار خون بالا می رود و ضربان های قلب افزایش می یابد. در اثر بلع مقداری الکل و یا نوشابه های الکلی احساس افزایش حرارت عمومی بدن حاصل می شود که علامت ظاهری آن گرم شدن و قرمزی پوست است ولی این احساس و این نشانه موقت است و متعاقب آن حرارت بدن پائین می آید و گاهی ممکن است حوادثی بیار آورد.

مقدار کم الکل موجب تحریک عمومی و تشدید قوای جسمی و روانی می گردد و مقدار زیاد آن باعث آثار و علامت تحریکی شدید و سرالجمام منجر به حالت مستی و سکر سبک می شود و در این مرحله سبب کاهش قوه، میزه شده که در حقیقت آغاز مرحله، مسمومیت الکلی می باشد.

مقادیر خیلی زیاد الکل سبب بروز آثار فلج عصبی و کاهش قوای فکری و جسمی و اختلال در خصوصیت تداعی معانی و ضعف عضلانی و نامنظم بودن حرکات و از بین رفتن حساسیت لمسی و رفلکس ها (بازتاب ها) و شل شدن عضلات و عاقبت خواب اغمائی ظاهر می گردد.

تحت تأثیر مقدار زیاد الکل، مرکز تولید حرارت فلج شده و تنظیم حرارت غریزی و دفاع در مقابل سرما و گرما بطور ناقص انجام می شود. هرگاه حرارت محیط خارج و محیط زیست کم باشد، درجه حرارت بدن پائین می آید و در

موقع سرمای نسبتاً شدید اشخاصی که در معرض برودت واقع شوند، ممکن است در اثر سرما و یخ زدن تلف بشوند. سرد شدن بدن در نتیجه، کاهش احتراق های داخل سلولی و تشعشع حرارت بدن به خارج و اختلال در دفاع غیرارادی بدن در مقابل سرما صورت می گیرد.

از نظر تأثیر الکل در روی آثار تغذیه، بعضی از اطبیباً، برای يك شخص بالغ روزانه حدود یکصد گرم الکل رقیق در هنگام غذا خوردن توصیه نموده اند ولی همین مقدار کم الکل تدریجاً طلب مقدار زیادتری می کند و پس از مدت نسبتاً کوتاهی اعتیاد الکلی حاصل می شود و مضر به حال بدن می باشد.

تحت تأثیر مقدار کم الکل، شخص باهوشتر و فعال تر جلوه می کند. معمولاً به سؤالات زودتر جواب می دهد و در موضوع های مختلف، معمولاً بهتر بحث و سخن می گوید. با هوش و با جرأت و جسور به نظر می آید. اما در حقیقت این تظاهرات اولیه، شروع و مقدمه، فلج بعضی از مراکز عصبی می باشد. زیرا بطور مسلم تحریک مخ به معنی واقعی کلمه و بیان فیزیولوژیک صورت خارجی ندارد. اگرچه تحت تأثیر الکل بر روی سلول های مخ، انسان باهوشتر به نظر می آید ولی در حقیقت در حس قضاوت و شعور اختلال حاصل شده و حقیقت و ماهیت اشیا و افکار برای او مشخص نیست.

کسی که دچار مستی شده خصوصیات خود را بالاتر از آنچه هست می پندارد و افکار بزرگتری بخود نسبت می دهد و میل دارد ارزش زیادتری برای او قائل شوند. همه، این علائم و نمودارها دلایل زیان آور بودن الکل را تأیید می کند که انسان از آن غافل می شود و آگاهانه به دنبال عواقب وخیم آن می رود زیرا به هنگام هوشیاری و عدم شرب مسکرات، تمام این جریانات را یا در روی دیگران مشاهده کرده و یا در کتب خوانده و یا لاقبلاً از طبیب خانوادگی که غمخوار و دلسوز و نگران اوست شنیده است.

بیان ذیل نازل از کَلک اطهر حضرت مولی الوری جلّ ثنائه بهترین توجیح این

مطلب است: «اما شراب بنص کتاب اقدس شریش ممنوع زیرا شریش سبب امراض مزمنه و ضعف اعصاب و زوال عقل است».

لوح استاد علی فخار طهرانی

گنجینه حدود و احکام، ص ۴۲۹

مقدار کم الکل طلب مقادیر زیادتر می کند و مقادیر زیاد منجر به مسمومیت الکلی می شود. حضرت عبدالبهاء درباره مسکرات و مواد مخدر چنین فرموده اند: «کمش زیاد می طلبد و زیادش مضر است».

منظور از مسمومیت الکلی بطور اختصار مجموع اختلالات و علامت غیرطبیعی و مرضی است که به دنبال استعمال زیاد و مکرر مشروبات الکلی حاصل می شود. مسمومیت های الکلی متعاقب استفاده از مشروب هائی آشکار می شود که علاوه بر الکل مقداری اسانس های مختلف نیز بطور معمول با عرق و شراب و آبجو و مشروبات الکلی اشتهاآور و کوکتل ها و نظایر آن مخلوط می کنند، هر چند که سازندگان معتقدند که این مواد اضافی بدون ضررند لیکن بین الکل و این مواد و اسانس ها و رنگها فعل و انفعالاتی صورت می گیرد و کسی نمیداند که در داخل بدن چه می گذرد.

در این بحث بدون آنکه وارد جزئیات علامت مسمومیت الکلی حاد یا مزمن بشویم، فهرست وار به اهم این عواقب اکتفا می کنیم و طبیب حاذق بهترین تشریح کننده آنست. اهم آنها عبارتند از اختلالات گوارشی، بی اشتهائی، حالت تهوع بلغم یا آب دماغ صبحگاهی و ترش کردن معده و اختلالات عصبی چون لرزش و تکان انگشت ها و کرامپ عضلانی (تشنج - انقباض - وجع) و کابوس و بختک و زخم معده و سرطان متعاقب آن و سیروز (CIRRHOSE) کبد (تشمع) و اختلالات عصبی و روانی و حذف رفلکس ها (بازتابها) و اختلالات حس بینائی و کلیوی و قلبی و اندامهای تناسلی و ناتوانی جنسی و هذیان گفتن و استعداد ابتلاء به ذات الریه و سل و اختلال در نظم حرکات بدن و راه رفتن و

تلو تلو خوردن و غیره ها و چنانچه هیچ يك از علائم ذکر شده بصورت حادّ ظاهر نشود، عاقبت آن سقوط کامل تمام ارکان بدن و ردانت و حدّ اعلی تباه و بدی مزاج و مرگ و به عبارت دیگر از هم پاشیدگی قانون اساسی بدن است.

## شراب انگوری عاقل دانا را رئیس جهلا نماید

«شراب انگوری هوشیاری ببرد و از عقل و ادراک بیزار نماید بالغ رشید را مانند طفل رضیع کند و عاقل دانا را رئیس جهلا نماید».

حضرت عبدالها.

گنجینه، حدود و احکام، ص ۴۳۱، لوح اجبای قدیم آباد قزوین  
بادآوری این نکته نیز خالی از اهمیت نیست که اگر شخص مست با جرأت تر به نظر می آید، بدین علت است که در حالت مستی کیفیت و ماهیت خطر را موقتاً فراموش می کند و نشاط او از اینست که احساسات ناگوار روحی و جسمی را به خوبی دریافت نمی کند و ناملايمات زندگی را موقتاً از یاد می برد. به همین دلیل اشخاص غیر متوکل و نامصمم بدنبال چنین احساسی می روند و به مشروبات الکلی پناه می آورند. در جنگ جهانی اول که جنگ جبهه ها بوده برای آنکه سربازان مخاطرات میدان و صحنه جنگ را از یاد ببرند، به آنها مخلوطی از شراب و اتر می داده اند، زیرا اتر نیز به مقدار کم و در اوانل تأثیرش محرک است.

حضرت بهاءالله در لوح مبارك رام می فرمایند قوله الاحلی: «مقصود از رام در لوح از باغ الهی محبت الله است نه رام مخدر مسکر حرام».

رام قسمتی از مشروبات مخدره است که در لوح مبارك رام حرمت آن تصریح شده است و چون در ضمن لوح از باغ الهی که از الواح نازله در بغداد است، کلمه، رام مذکور گردیده است، در لوحی جمال مبارك توضیح میفرمایند که

مضمون آن بفارسی چنین است که مبادا کسی خیال کند که مقصود از رام مذکور در لوح از باغ الهی رام مخدر است، زیرا این رام مسکر حرام است و مقصود از رام مذکور در لوح رام محبت الله است که علت حدوث آتش محبت الهی در صدور ناس است.

اصل لوح مبارك بهری در محاضرات، جلد دوم، ص ۱۰۴۵

در دیانت بهائی راجع به حرمت استعمال مسکرات و نهی از مسکرات تأکید بسیار در الواح و آثار مبارکه نازل و قسمتی از آن در مقدمه، این بحث به رشته تحریر درآمد.

حضرت ولی امرالله می فرمایند: «شرب خمر و تریاک از محرّمات منصوصه، حتمیه است لهذا اگر افراد اجتناب ننمایند و متدرجاً ترك نکنند و از نصیحت و انذار محفل متنبه نشوند و عمداً مداومت نمایند انفصال آنان را از جامعه به کمال حزم و متانت اعلان نمایند.»

گنجینه، حدود و احکام، ص ۴۲۹

لوح به افتخار محفل مقدس روحانی مرکزی ایران

## نهی از مشروب فروشی

حضرت ولی امرالله می فرمایند: «این عمل قبیح و مذموم است و دلیل بر ترویج منهیات امریه ترك آن از فرائض وجدانیّه، بهائیان حقیقی محسوب اگر بهائیان محلّ خویش را اجاره دهند و به هیچ وجه من الوجوه مداخله ننمایند و تأیید شخص مستأجر را نکنند مسئولیت از آنان مرتفع. شخص مالك باید به جمیع وسایل متشبث گردد که ملك خویش را از لوٹ این گونه امور دنیّه مصون و محفوظ نماید تا چه رسد به آن که خود شخصاً مباشرت به این اعمال

گنجینه، حدود و احکام، ص ۴۲۸

و لوح به افتخار محفل مقدس روحانی مرکزی ایران بطور خلاصه عواقب سوء و نتایج اجتماعی مزاج الکلی و استفاده از الکل بغیر از مصارف آزمایشگاهی و تحقیقات علمی و نظایر آن، بسیار متنوع و به منتهی درجه سخت و خطرناک است، زیرا صدمات و آسیبهای زیاد به افراد و خانواده ها و جامعه ها وارد می سازد. الکل مسبب شمار زیادی از حوادث شوم در اماکن عمومی و کافه و رستوران هائی که در آن مشروب به فروش می رسد و بخصوص حوادث کشنده، جاده ها و شاهراه های عمومی و نیز انواع جنایات به میزان نزدیک به ۶۰ درصد یا زیادتر است. این مبحث با گزیده ای از بیانات مبارکه ختم می گردد.

حضرت بهاءالله می فرمایند: «ای غلام مالک انام و سلطان ایام می فرمایند طوبی از برای نفسی که الیوم به ذکرالله ذاکر و به شطرش ناظر است الیوم بر کل خدمت امر مالک غیب و شهود لازم و واجب نیکوست حال نفسی که به خدمتش قیام نمود و به حبش بین ملاء اعلی و ساکنین مدائن انشاء معروف گشت. ای سرمستان خمر عرفان در این صباح روحانی از کأس الطاف رحمانی صبح حقیقی بیاشامید این خمر توحید را خمار دیگر است و خمارش را کیفیت دیگر آن از شعور بکاهد و این بر شعور بیفزاید آن نیستی آورد و این هستی بخشد آنرا صداع از عقب و این را حب مالک ابداع همراه بگو ای خلق محجوب حق ساقی است و اعطای کوثر باقی می فرماید ان اسرعوا ما اراد لکم معرضاً عما اردتم هذا خیر لکم و اسمی المهیمن علی العالمین ذکر اخیک من قبل ربک و ... الذین آمنوا بالله العلیم الخبیر».

لوح به افتخار جناب غلامعلی ابن ذبیح ک

توزیع از محفل مقدس روحانی ملی بهائیان ایران

## هو الابهی

ای سرمست باده محبت الله باده، خلار و می خوشگوار را نشأة دمی است و دریای پر خروشش شبمی لکن باده، الهی سرور و حبورش باقی و برقرار و جام پرفتوحش سرشار اگر قطره ای نفسی از این صهباء الهی نوشد از بی هوشی بهوش آید و از خمار غفلت و سُکر جهل و ضلالت خلاص گردد پس باید این کوثر باقی را طلبید نه ماء تلخ فانی والبهاء علی الذین سکروا من خمر محبت الله.

## هو الابهی الابهی

ای مخمور خمر محبت الهی قومی از باده، خماری پر نشأة و سرورند لکن بامداد در خمار و فتورند حزبی از خمر غرور مخمورند عاقبت مضرور و محرومند جمعی از صهباء محبت الله در شور و نشورند و از باده، معرفة الله در سرور و حبور این نشأة نشأة باقیه است و این سرور و شادمانی از ورود در حدائق الهیه پس اگر سرور باید از آب کثیف نشاید و اگر سُکر و نشأة مطلوب از خمر الهی و باده، رحمانی مطلوب و مقبول آنچه در خمخانه داری نشکند صفرای عشق

زان شراب معنوی ساقی همی بحری بیار

جمع نفوس را نصیحت نمائید که با وجود آنکه جام باقی و خمر الهی میسر هیچ فطرت پاکی به این آب فانی منتن میل می نماید؟ لاوالله. عبدالبهاء عباس

حضرت عبدالبهاء

مانده، آسمانی، جلد پنجم، ص ۱۳۴

خوشا به حال یاران که از پیمانۀ محبت الله سرمستند

## هو الله

«ای ثابت بر پیمان پیمانۀ محبت الله بدست گیر و از صهبای عرفان سرمست شو تا در مصر هدایت عزیز الهی گردی و در کنعان عرفان یوسف رحمن شوی نظر عنایت شامل است و فیض موهبت کامل پرتو الطاف چون مه تابان ظاهر و عیان و نور حقیقت از جهان پنهان مشرق و لائح و نمایان خوشا بحال نفوسی که از این جام سرمستند و خوشا بحال یاران که از این پیمان پر روح و ریحان و عليك التحيه والثناء. ع ع

حضرت عبدالبها،

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد چهارم، ص ۲۸

جمال قدم جلّ جلاله در لوح احبّای نیریز می فرمایند قوله تعالی: «جميع احبّاء را تکبیر برسانید و از لهو و لعب منع فرمائید خمر محبت حضرت بی مثال و باده، معرفت سلطان لایزال کلّ من فی الملک را کافست».

گنجینه حدود و احکام، ص ۴۳۱

حضرت ولیّ امر الله می فرمایند: «راجع به اشتغال یاران در مؤسّساتی که مشروبات الکلی می فروشند به عنوان حسابدار و صندوقدار و غیره البته اشتغال در چنین اماکنی موافق طبع مؤمنین صادق نبوده و نیست و نفوس شاغله در این اماکن باید سعی نمایند که شغلی دیگر یابند و در این امر البته محافل روحانیّه باید هر نوع مساعدت لازمه را در تغییر شغل نفوس مؤمنه مبذول دارند».

کتاب راهنمای محافل، ص ق ح ی ۱ - ۲ - ۱۲۸ - ۱



# رأفت و مهربانی به جمیع ذی روح مگر حیوانات موزیّه و علاج حیوان بیمار

حیوان با انسان در احساسات جسمانی و روح حیوانی مشترك است.

## هو الله

ای احبای الهی اساس ملکوت الهی بر عدل و انصاف و رحم و مروّت و مهربانی بهر نفسی است پس به جان و دل باید بکوشید تا به عالم انسانی من دون استثناء محبت و مهربانی نمائید مگر نفوسی که غرض و مرضی دارند با شخص ظالم و یا خائن و با سارق نمی شود مهربانی نمود زیرا مهربانی سبب طغیان او می گردد نه انتباه او کاذب را آنچه ملاطفت نمائی بر دروغ می افزاید گمان می کند که نمیدانی و حال آنکه میدانی ولی رأفت کبری مانع از اظهار است.

باری احبای الهی باید نه تنها به انسان رأفت و محبت داشته باشند بلکه باید به جمیع ذی روح نهایت مهربانی نمایند زیرا حیوان با انسان در احساسات جسمانی و روح حیوانی مشترك است ولی انسان ملتفت این حقیقت نیست گمان می نماید که احساس حصر در انسان است لهذا ظلم به حیوان می کند اما به حقیقت چه فرقی در میان احساسات جسمانی است؟ احساس واحد است خواه اذیت به انسان کنی خواه اذیت به حیوان ابدأ فرقی ندارد بلکه اذیت به حیوان ضررش بیشتر است زیرا انسان زبان دارد شکوه نماید آه و ناله کند و اگر صدمه ای به او رسد به حکومت مراجعه کند حکومت دفع تعدی کند ولی حیوان

بیچاره زبان بسته است نه شکوه تواند نه شکایت به حکومت مقتدر، اگر هزار جفا از انسانی بیند نه لساناً مدافعه تواند و نه عدالتاً دادخواهی کند پس باید ملاحظه حیوان را بسیار داشت و بیشتر از انسان رحم نمود. اطفال را از سفر سن نوعی تربیت نمایند که بی نهایت به حیوان رثوف و مهربان باشند اگر حیوانی مریض است در علاج او کوشند اگر گرسنه است اطعام نمایند اگر تشنه است سیراب کنند اگر خسته است در راحتش بکوشند انسان اکثر کینه کارند و حیوان بی گناه البته بی گناهان را مرحمت بیشتر باید کرد و مهربانی بیشتر باید نمود مگر حیوانات مودیه را مثل گرگ خونخوار، مثل مار گزنده و سایر حیوانات مودیه چه که رحم به اینها ظلم به انسان و حیوانات دیگر است مثلاً اگر گرگی را راحت و مهربانی نمائی این ظلم به گوسفند است يك گله، گوسفند را از میان بردارد. کلب عقور را اگر فرصت دهی هزار انسان و حیوان را سبب هلاك شود پس رأفت به حیوان درنده ظلم به حیوانات مظلومه است لهذا باید چاره، آنرا نمود ولکن به حیوانات مبارکه باید بی نهایت مهربانی نمود هر چه بیشتر بهتر و این رأفت و مهربانی از اساس ملکوت الهی است این مسئله را بسیار منظور دارید.

حضرت عبدالبهاء، مانده، آسمانی، جلد پنجم، ص ۱۵۴

تعلیم مبارك مبنی بر این حکمت است که حیوان در احساسات جسمانی و روح حیوانی با انسان مشترك است، مانند انسان قوه، حساسه دارد و در اثر عوامل آسیب رسان رنج میبرد و از بار سنگین خسته میشود. با خوراک کم ارزان قیمت قسمتی از غذای انسان را تهیه میکند و سایر محصولاتش مورد استفاده، انسان قرار میگیرد. با وفایش صاحبش را محافظه میکنند، با جست و خیز، پرش و دو در میدان اسب دوانی و سیرکها وسیله، تفریح و تسریع انسان میشود و اسباب سرگرمی اطفال و خردسالان در خانه میگردد و رأفت و مهربانی از اساس ملکوت الهی است.

لوح مبارك طب<sup>س</sup>

نازل از قلم اعلی

## هو الله الاعلم

لسانُ القدم ينطق بما يكون غنيةُ الألباء عند غيبة الأطباء. قل يا قوم لا تأكلوا  
الأبعد الجوع و لا تشربوا بعد الهُجوع. نعم الرياضةُ على الخلاء بها تقوى  
الأعضاء و عند الامتلاء داهيةٌ دهما. لا تُترك العلاج عند الاحتياج ودعه عند  
استقامة المزاج. لا تُباشِر الغذاء الأبعد الهضم و لا تزدر الأبعد أن يكمل القضم.  
عالج العلة أولاً بالأغذية و لا تجاوز الى الأدوية. إن حصل لك ما أردت من  
المفردات لا تعدل الى المركبات. دَع الدواء عند السلامة و خذهُ عند الحاجة. اذا  
اجتمع الضدان على الخوان لا تخلطهما فاقنع بواحدٍ منهما. بادر أولاً بالرقيق قبل  
الغليظ و بالمائع قبل الجامد. ادخال الطعام على الطعام خطرٌ كن منه على حذر.  
و اذا شرعت في الأكل فابتدي باسمي الأبهى ثم اختم باسم ربك مالك العرش  
والثرى و اذا أكلت فامش قليلاً لاستقرار الغذاء و ما عسر قضمه منهي عنه عند  
أولى النهى كذلك يأمرك القلم الاعلى.

أكل القليل في الصباح انه للبدن مصباح. و اترك العادة المضرة فانها بليّة  
للبرية. قابل الأمراض بالأسباب و هذا القول في هذا الباب فصل الخطاب. أن الزم  
القناعة في كل الاحوال بها تسلم النفس من الكسالة و سوء الحال. أن اجتنب  
الهمم والغم بهما يحدثُ بلاءٌ أدهم. قل الحسد يأكل الجسد والغليظ يحرق الكبد  
أن اجتنبوا منهما كما تجتنبون من الأسد. تنقية الفضول هي العمدة ولكن في  
الفضول المعتدلة والذي تجاوز أكله تفاقم سُقمه. قد قدرنا لكل شئ سبباً  
وأعطيناه أثراً كل ذلك من تجلّى اسمي المؤثر على الأشياء ان ربك هو الحاكم على  
ما يشاء.

قل بما بيناه لا يتجاوز الأخطا عن الاعتدال و لا مقاديرها عن الأحوال. يبقى  
الأصل على صفاته والسُّدس و سدس السُّدس على حاله و يسلم الفاعلان  
و المنفعلان و على الله التكلان. لا اله الا هو الشافي العليم المستعان. ماجرى القلم  
الأعلى على مثل تلك الكلمات الألبى اياك لتعلم بان الهم ما أخذ جمال القدم  
و لم يحزن عمًا ورد عليه من الأمم. و الحزن لمن يفوت منه شىء و لا يفوت عن  
قبضته من فى السموات و الأرضين.

يا طبيب اشف المرضى أولاً بذكر ربك مالك يوم التناد. ثم بما قدرنا لصحة  
أمزجة العباد. لعمري الطبيب الذى شرب خمر حبي لقاءه شفاء و نفسه رحمة و  
رجاء. قل تمسكوا به لاستقامة المزاج انه مؤيد من الله للعلاج.

قل هذا العلم أشرف العلوم كلها انه السبب الأعظم من الله محيى الرمم لحفظ  
أجساد الأمم و قدمه على العلوم و الحكم و لكن اليوم الذى تقوم على  
نصرتى منقطعاً عن العالمين. قل يا إلهى اسمك شفانى و ذكرك دوائى و قربك  
رجائى و حبك مونسى و رحمتك طبيبى و معينى فى الدنيا و الآخرة و انك أنت  
المعطى العليم الحكيم».

حضرت بها الله

مجموعه. الواح مباركه. چاپ قاهره، ص ۲۲۲

## شان نزول لوح مبارك طبّ

لوح مبارك طبّ از كلك اطهر حضرت بها، الله جلّ اسمه الاعلى به اعزاز ميرزا رضای بزدي نازل شده است. تاريخ نزول اين لوح مبارك مقارن ابامی است كه آن حضرت بفرموده، خودشان، مظلوم عالم، به فرمان ظالمانه، سلطان عثمانی در عكا كه در آن زمان اخرب مدن عالم محسوب می گردیده، مسجون و محبوس و محصور بوده اند و مؤمنین به امر بدیع به زیارت آن نائل و مفتخر گردیده اند و با صدور تعالیم نازل در این لوح، جهان پزشکی را متباهی فرموده اند.

در این لوح مبارك، حضرت بها، الله علم طبّ را اشرف علوم تعیین و تسمیه فرموده اند و می فرمایند كه از جانب خداوند برای حفظ ابدان قرار داده شده و نیز می فرمایند كه این علم را خداوند بر همه، علوم و حكمت ها مقدّم داشته است. همچنین در این لوح دیدار طبیبی را كه از باده، حبّ جمال ابهی نوشیده باشد شفا و نفسش را رحمت و رجا دانسته اند زیرا خداوند چنین طبیبی را در معالجه نفوس تأیید می نماید.

مضمون بیان مبارك به لسان فارسی:

لوح مبارك طبّ مانند بسیاری از آثار و تعالیم حضرت بها، الله و آثار امر بدیع به لسان عربی نازل شده است. درباره، زبان عربی و فارسی چنین می فرمایند قوله الاحلی: «لسان پارسی بسیار ملیح است و لسان الله در این ظهور به لسان عربی و فارسی هر دو تكلم نموده و لكن بسط عربی را نداشته و ندارد بلکه جمیع لغات نسبت به او محدود بوده و خواهد بود و این مقام افضلیت است كه ذكر شده.»

در این مجموعه، مختصر، قسمتی از دستورات و تعالیم مبارک در ارتباط با طبّ و بهداشت صادر در لوح مبارک، مورد مطالعه قرار می‌گیرد و برای اطلاع از سایر تعالیم مبارک مندرج در این لوح می‌توان به مجموعه، الواح مبارک حضرت بهاء‌الله چاپ مطبوعه، سعادت، قاهره، ۱۳۳۸ هجری قمری، ص ۲۲۵ مراجعه نمود.

هر يك از تعالیم و دستورات الهی در این لوح می‌تواند به تنهایی عنوان کتابی باشد. به یقین پزشکان عالیقدر و دانشمند و محققانی مبعوث خواهند شد که با تتبعات و تحقیقات کامل، هر يك از اندرزهای الهی را با موازین علمی و بشری تطبیق بدهند و حکم بالغه، مکنون و مسطور در لوح مبارک را چون مروارید درخشانی که از قعر دریا بیرون می‌آورند، به تلتلو، درآورده و اصل الهی "تطابق دین با علم" را که چهارمین تعلیم امر بدیع است، تحقق بخشند و نتایج حاصله را در معرض استفاده، عموم بشر قرار بدهند. این فانی در مقامی نیست که بتواند از عهده، انجام این امر مهم و خطیر برآید و فقط کوشش و تلاشی را در این راه بکار می‌برد.

تعالیم حکمت آمیز مندرج در لوح مبارک طبّ شامل و ناظر بر دستورات و توصیه و اندرزهای طبّی و بهداشتی (صحی) و غذایی و تغذیه‌ای و دارویی و درمانی و روحانی و اخلاقی است. حضرت بهاء‌الله در همین لوح می‌فرمایند: «با اجرای این دستورات مزاج در حال اعتدال باقیمانده و جسم بر صفا و صحّت خود باقی می‌ماند».

مضامین و دستورات نازله در لوح طبّ

از جزوه، احتفالات امانه الرحمن، شماره ۳۰، سال ۴ اقتباس شده است.

# عناوین و سرفصل های تعالیم و دستورات نازل در لوح مبارک طبّ

به نظر قاصر این فانی و با تعمق و استفاده از دانش محققان عزیز ادبیات امر نازنین اعزّ ابھی، بیانات مبارکه نازل و صادر در لوح مبارک طبّ را می توان تحت عناوین و سرفصلهای ذیل مورد مطالعه و مذاقه و توجّه قرار داد:  
دستورات تغذیه ای و طبّی و بهداشتی برای دستگاه هاضمه

دستورات درباره استفاده از دوا و موقع بکار بردن آن  
دستورات درباره رعایت قناعت برای حفظ بدن از کسالت و بدی حال  
دستورات درباره بعضی از اعمال که صحتّ جسم را مختل می نماید  
و تحذیر از ارتکاب به آنها

والسّدس و سدس السّدس و مقادیر اخلاط اربعه  
فاعلان و منفعلان

لیبقی الاصل علی صفاته...

مناجات شفا پایان لوح مبارک طبّ



# دستورات بهداشتی و غذائی در لوح مبارک طب

« إذا شرعت في الأكل فابتدئ باسمي الأبهي ثم اختتم باسم ربك مالك العرش  
و الثرى »

« أكل القليل في الصباح انه للبدن مصباح »

« لا تزدر الأ أن يكمل القضم »

« ما عسر قضمه منهي عنه عند أولى النهي كذلك بأمرك القلم الاعلى »

« بادر أولاً بالرقيق قبل الغليظ و بالمانع قبل الجامد »

« و اذا أكلت فامش قليلا لاستقرار الغذاء »

« نعم الرياضة على الخلاء بها تقوى الاعضاء و عند الامتلاء داهية دهما »

« لا تباشر الغذاء الا بعد الهضم »

« اذا اجتمع الضدان على الخوان لا تخلطهما فاقنع بواحد منهما »

« لا تشربوا بعد الهجوع »

« تنقية الفضول هي العمدة ولكن في الفضول المعتدلة... »

« و الذي تجاوز أكله تفاقم سقمه. قد قدرنا لكل شيء سبباً و أعطينا أثره كلُّ

ذلك من تجلئ اسمي الموزر على الأشياء ان ربك هو الحاكم على ما يشاء »

# تعلیم اوّل از دستورات غذائی لوح طبّ

« و اذا شرعت فی الأكل فابتدئْ باسمی الأبهی  
ثمّ اختتم باسم ربك مالک العرش والثری »

مضمون بیان مبارک حضرت بها، الله به فارسی چنین است: « خوردن را با نام ابهی آغاز کنید و به نام پروردگار زمین و آسمان به انجام رسانید. »  
قدری تعمق در بیان مبارک این حقیقت را آشکار می سازد که انسان به عطیه، خداوند در مقام شامخ و رفیع زندگانی در جهان موجودات قرار دارد، زیرا می تواند بیاندیشد و فکر کند و اراده نماید و اندیشه را بر زبان آورد و خلاصه گل صد برگ ناطق آفرینش باشد. انسان میتواند سپاس و نیایش پروردگار به جای آورد و بر مقام خود در سلسله، موجودات ارج بنهد چرا که خداوند بر روی آنچه را که زندگی انسان بستگی به آن دارد، مهر زیبایی و دوستی و آشنائی و راستی زده است تا وجه امتیاز او از سایر مخلوقات باشد و از آنها بهره بگیرد و آنها را دوست بدارد و از آن لذت ببرد و خوردن را با نام ابهی آغاز کند و به اسم خداوند مالک العرش و الثری ختم نماید. چنانچه حضرت بها، الله می فرمایند: « احبّای الهی باید بهیچوجه بر خود سخت نگیرند در صورت امکان باغذیه، لطفه متنعم شوند... »

تمام کوششهای جسمی و روحی و دماغی انسان به اینجا منجر می گردد که جسم و روح را باری بدهد و به وظایف روحانی و انسانی و اخلاقی و اجتماعی خود عمل کند و همواره به حق تمسک داشته باشد و اثری از خود باقی بگذارد و هر لحظه خداوند را نیایش کند و شاکر باشد تا مصداق کامل این بیان حضرت بهاءالله باشد: «مقام انسان بلند است اگر به انسانیت مزین و الا پست تر از جمیع مخلوق مشاهده می شود».

مجموعه، الواح مبارک، چاپ قاهره، ص ۳۰۴

«انسان نوع ممتاز است زیرا دارنده کمالات جمیع اجناس است... پس اشرف موجودات انسان است...».

حضرت عبدالبهاء

امر و خلق، جلد اول، ص ۲۱۴

«اشرف موجودات ارضیه انسان است...».

امر و خلق، جلد اول ۲۱۳

«باید اوامر روحانیه و جسمانیه، اسم اعظم روحی لتربیه الفداء در حیز شهود جلوه نماید و در احوال و اطوار یاران الهی مجسم و مصور گردد و الا چه ثمری و چه اثری...».

حضرت عبدالبهاء

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد دوم، ص ۲۷۹

# تعلیم دوّم از دستورات غذائی

## لوح طبّ

«أكل القليل في الصّباح انه للبدن مصباح»

مضمون بیان مبارک حضرت بها، اللّٰه به لسان فارسی چنین است: «صبحانه مختصر بخورید این صبحانه به منزله، چراغی است از برای بدن». این تعلیم نازل در لوح مبارک طبّ یک دستور تغذیه ای است و دارای اهمیّت بسیار می باشد زیرا تغذیه (NUTRITION) یکی از مباحث فیزیولوژی بدن است و قسمت عمده ای از طبّ و بهداشت را شامل می شود، چرا که انسان از همان لحظه، اوّل تشکیل نطفه در بطن مادر تا آخرین لحظات حیات عنصری تغذیه می کند و مجبور و ملزم بر آن می باشد و می توان آنرا در سه قسمت زیر تفکیک نمود.

۱- حکمت خوردن صبحانه و بطور کلی خوردن غذا یا تأمین سوخت بدن

۲- مختصر بودن صبحانه

۳- صبحانه به منزله، چراغ است از برای بدن

حکمت خوردن صبحانه و خوردن غذا

انسان مانند هر موجود جاندار موقعی می تواند حیات خود را حفظ کند و بر جا بماند که دو نوع احتیاج ماده و انرژی (کالری) او برآورده شود، زیرا ماشین جاندار یک ماشین تولید کننده و تحقیقاً ماشین تبدیل انرژی است. همچنین در

مرحله، رشد، بدن به منظور سازمان بندی قطعی خود و نیز برای ترمیم نسوج فرسوده شده بهنگام کار و انجام وظایف مختلف و بالاخره برای دوباره سازی نسوج در حالت نفاخت احتیاج به ماده دارد.

فیزیولوژی سلولی با فیزیولوژی واحد سازمانی بدن که همان سلول باشد، نشان می دهد که تظاهرات گوناگون سلول بستگی به مصرف انرژی یا استفاده از ماده دارد و این انرژی و ماده منحصرأ توسط غذا فراهم می شود که از خارج تأمین می گردد و در اختیار بدن گذاشته می شود و سرانجام به فعالیت های متنوع حیاتی منجر می گردد:

۱ - تولید حرارت برای حفظ حرارت غریزی

۲ - انجام کار مکانیک (انقباض عضلات اسکلت و عضلات امعاء و احشاء بدن) و فعالیت دماغی

۳ - تولید الکتریسیته در موقع انقباض عضلانی

۴ - سازمان بندی نسوج در مرحله، رشد و ترمیم نسوج فرسوده شده

۵ - تأمین ترشح غدد خارجی و داخلی

۶ - تهیه، مقداری ذخیره برای بدن

این توضیح مختصر حکمت بالغه، دستور فوق را کاملاً مبرهن می کند که چرا باید صبحانه تناول نمود. بدیهی است که نهار و شام در حقیقت مکمل صبحانه می باشند.

### مختصر بودن صبحانه

به نظر می رسد که حکمت این دستور در این است اگر صبحانه مفصل باشد، یعنی معده پر از غذا بشود، خون به مقدار زیادتری وارد آن می گردد تا انقباض عضلات معده که در بالا به آن اشاره شد انجام شود. در نتیجه قسمتهای فعال بدن جهت انجام وظیفه، روزانه ای که هر فرد اجتماع بر عهده دارد، خونی را که حامل غذا و انرژی است، به اندازه، کافی دریافت نمی کند و واضح است که آن

کار ناقص صورت می گیرد، هر چند در ظاهر نمایان نباشد و نتیجتاً به زیان اجتماع تمام می شود.

هرگاه صبحانه مفصل و کار از نوع شدید آن باشد فی المثل در بدن یک کارگر، الزاماً خون یا مایع حامل انرژی از معده به اندام های در حال فعالیت شدید داخل می گردد. در این حالت عمل هضم ناقص می ماند و با گذشت زمان و تکرار این رویه خطرانی متوجه بدن می شود و مداخله طبیب الزام آور می گردد.

صبحانه به منزله چراغ است برای بدن

واضح است که چراغ دارای انرژی نورانی و حرارتی (کالری) هر دو می باشد. هر نوع کاری که انسان در جامعه عهده دار باشد، اجرای آن مستلزم تحرک و فعالیت عضلانی و یا فکری است. عضلات برای انقباض به سوخت یا کالری نیاز دارند و این کالری از سوختن یا به مصرف رسیدن قند (گلوکز) موجود در خون بدست می آید. به تدریج که عضلات منقبض می شوند، یعنی کار روزانه انجام می گیرد، از سرمایه، قند خون کاسته می شود و قند ذخیره شده در کبد به نام گلیکوژن (GLYCOGEN) به گلوکز تبدیل می شود تا دوباره میزان اعتدال آن در خون حاصل شود و از سرمایه، قند خون یا گلوکز کاسته نشود.

با توجه به این اصل فیزیولوژیک اگر دستور مندرج در لوح مبارک طب رعایت نگردد، یعنی انسان صبحانه تناول نکند و آن چراغ نورانی را در دست نداشته باشد، بدن اجباراً از سرمایه، اصلی و ذخیره، قند خود در کبد برداشت می کند و هرگاه این عمل، یعنی نخوردن صبحانه، مختصر، مداومت یابد عاقبت آن ضعف و لاغری و کاهش بازده، ماشین بدن است و بدن مستعداً ابتلای امراض گوناگون می شود. بدیهی است که صبحانه باید با سن و نوع کار و فصول و عوامل اقلیمی و حالت سلامت و بیماری و نقاهت متناسب باشد.

# تعلیم سوّم از دستورات غذائی لوح طبّ

«لاتأكلوا إلا بعد الجوع»

مضمون بیان مبارك حضرت بهاء الله به لسان فارسی چنین است: «تا گرسنه نشوید چیزی نخورید».

گرسنگی، اشتها، اشتهای غیرطبیعی

## ۱- گرسنگی

در اصطلاح صحیح گرسنگی احتیاج بدن به موادّ غذائی است که با واسطه احساس گرسنگی برانگیخته می شود. اما تعریف رسا و کلی گرسنگی مشکل است، زیرا کیفیت و طبیعت این احساس قدری پیچیده است. بعلاوه غریزه طبیعی به ما آگاهی می دهد و ما را بسوی موادّ غذائی می کشاند. در آغاز بروز آن، احساس مطبوعی است، ولی هرگاه نخوردن غذا به کاهش ذخایر بدن منجر بشود، احساس گرسنگی دردناک و رنج آور می شود.

بروز احساس گرسنگی به آن معنی نیست که اگر انسان بلافاصله غذا نخورد بیمار می شود و بعد تلف می گردد، بلکه این احساس خبرکننده به منزله، سوت خطر است که به انسان و بطور کلی به موجودات زنده هشدار می دهد، تا

در جستجوی مواد خوراکی برود. به گفته دیگر غذا در نقش سوخت بدن فقط ساعاتی چند بعد از تناول آن مورد استفاده سلول ها قرار می گیرد. دلیلش اینست که غذای داخل شده در بدن باید مورد تغییرات شیمیائی قرار گیرد و آثار سوخت و سازی انجام گردد و تبدیل به موادی بشود که سلول ها بتوانند مورد استفاده قرار دهند و این عمل را دستگاه هاضمه و اعضاء ضمیمه آن انجام می دهند.

اگر انسان گرسنه نباشد و غذا تناول کند، چه اتفاقی می افتد؟

انسان سیر چنانچه باز هم غذا صرف کند، در قالب تشیل مانند ماشین سواری است که مخزن آن مملو از بنزین باشد و باز بخواهند بنزین داخل آن کنند. بدیهی است که چون جانی پیدا نمی کند دور ریخته می شود و پول و زحمتی است که به هدر رفته است. ولی نکته دقیق اینست که در انسان سیر این امر به سادگی برگزار نمی شود، بلکه بدن ناخواسته در معرض خطراتی قرار می گیرد. حضرت عبدالبها، نتیجه گرسنگی را اینطور بیان می فرمایند: «چون در موازنه، اصلیه که مدار اعتدال مزاج است خللی عارض شود مزاج مختل می شود امراض مستولی می گردد».

مفاوضات حضرت عبدالبها، فصل ۷۳ (عج)

اگر در موازنه، اصلیه یعنی در کیفیت و کمیّت مواد تشکیل دهنده بدن اعتدال برقرار باشد، انسان احتیاج به غذا ندارد و بدن سالم می ماند. هرگاه با عدم احتیاج بدن به غذا باز هم غذا وارد بدن بشود، اختلال به مراتب وخیم تر است، بخصوص که بدن انسان برای ذخیره کردن غذا انباری در اختیار ندارد تا مازاد بر احتیاجش را در آن ذخیره کند. غذای مازاد بر احتیاج در دستگاه گوارش متراکم می شود و با گذشت زمان به قیمت فرسوده شدن جهاز هاضمه تمام می شود و این فرسودگی تمام بدن را فرا می گیرد و مقدمه بروز بسیاری از امراض می گردد و پیری طبیعی را زودرس می کند و بدنبال زیاد خوری بدون



نیاز به غذا چاقی ظاهر می شود که خود نوعی از اختلال است.

این نکته که چاقی بیش از اندازه و چاقی غیرطبیعی يك نوع اختلال به مفهوم واقعی است، هیچگونه توجیهی لازم ندارد. بهترین شاهد آن توصیه هانی است که طبیب غالباً بلکه همیشه به مریض می نماید. همچنین وجود صدها مؤسساتی که اغذیه، رژیم به مردم عرضه می کنند و سازمان های بازرسی بهداشتی بطور معمول مانع کار آنها نمی شوند، خود دلیل دیگر بر حکمت بالغه الهی است، که می فرمایند: «تا گرسنه نشوید چیزی نخورید». بطور خلاصه مضار خوردن غذا موقعی که انسان گرسنه نباشد و به بیان علمی سلول ها به آن غذا احتیاج نداشته باشند، بحدی وفور دارد که نیازی به توضیح بیشتری نمی باشد.

## ۲- اشتها

احساس گرسنگی با اشتها (APPETITE) تفاوت دارد. گرسنگی عبارت است از نیاز بدن به غذا و حال آنکه اشتها تمایل به تناول غذایی است که انسان با آن آشنائی قبلی دارد و از خوردن آن احساس مطبوع حاصل می کند. همچنین اشتهای کاذب و اشتهای غیرطبیعی (PICA, ALLIOTROPHAGY) و کم اشتھائی و وبار در ماههای اول آبستنی در زن با گرسنگی فیزیولوژیک تفاوت دارد. بنابراین چقدر خوب است که همواره این دستور و توصیه الهی را تبعیت و رعایت کنیم و شاهد سلامت تن و روان خود باشیم و دوران طبیعی عمر را توأم با سلامتی طی نمائیم. این بحث با این بیان مبارک حضرت عبدالبها ختم می گردد: «... ای رفیق لذائذ و نعماء ناسوتی محدود و فانی است و چون به حقیقت نگری و تعمق نمائی لذائذ این جهان دفع آلام است یعنی تشنگی صدمه و بلاست آب تسکین آن حرارت نماید نه اینست آب فی حد ذاته لذتی دارد و همچنین گرسنگی صدمه زند غذا دفع آن محنت نماید نه اینست غذا فی حد ذاته لذتی دارد...».

# تعلیم چهارم از دستورات غذائی لوح طبّ

«لا تَزْدَرِدُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَكْمُلَ الْقَضْمُ»

مضمون بیان مبارک حضرت بها، الله به لسان فارسی این است: «غذا را کاملاً جویده و سپس فرو برید.»

جویدن مجموع اعمالی است که با همکاری دندان ها و سطح مفصلی فك ها و عضلات جویدن و زبان و گونه ها و لبها و سقّ صورت می گیرد و بر حسب درجه، غلظت موادّ غذائی، تمام اندام های فوق و یا بعضی از آنها فعّالیت می کنند.

معمولاً دو نوع گوارش تشخیص می دهند:

۱- عمل گوارش دهانی

۲- عمل گوارش معدی روده ای

بنابراین عمل جویدن مرحله، اول هضم غذا می باشد و هدف آن خورد شدن و قطعه قطعه شدن غذا و آغشتگی غذا با بزاق و آسان شدن بلع غذاست. منظور همه، این اعمال آنست که تأثیر شیره، گوارشی معدی بر روی غذا آسان بشود، بعلاوه با عمل جویدن، بلع غذا و تحقیقاً گلوله، غذائی سهل گردد، و گرنه عمل بلع به دشواری انجام خواهد گرفت. همچنین عمل جویدن منشأ يك عمل رفلکس (REFLIX) یا عمل غیرارادی یا بازتابی است که در مرحله، گوارش

معدی دارای اهمیت است.

آغشتگی بزاق با مواد غذایی جویده شده از جمله اعمال با اهمیت گوارش دهانی است، زیرا در بزاق آنزیم هائی (ENZYME) یافت می شود که بر روی مواد نشاسته ای چون نان تأثیر می کند و آنها را به قندهای ساده که جذبشان آسانتر است تبدیل می نماید. با آنکه زمان توقف غذا در دهان کوتاه است، ولی اثرات آنزیم ها سریع انجام می شود. بنابراین هرگاه دستور صادر از کلک جمال ابهی رعایت نشود، گوارش معدی باید جبران این نقیصه را بنماید و با گذشت زمان سبب فرسودگی عضلات معده و عواقب بد آن می گردد، که مداخله پزشک ضرورت پیدا خواهد کرد.

بطور معمول عمل جویدن يك عمل غیرارادی است، بدین معنی که دخول غذا در دهان و تماس آن با اعضای جویدن بازتاب یا عکس العمل جویدن را موجب می شود. ولی نکته مهم اینست که این عمل که معمولاً غیرارادی است، تحت نظارت مخ یعنی اراده، انسان نیز قرار دارد. یعنی شخص می تواند اراده کند با تائی و صبر و حوصله یعنی با اطاعت از دستور مبارك غذا را بجود و یا اراده کند و بی حوصلگی به خرج دهد و غذای نجویده را بلع کند و مانع آغشتگی بزاق با آن بشود و طبیعتاً عمل بلع را هم دشوارتر بنماید.

بطور خلاصه عمل جویدن برای بقیه، پدیده های گوارشی در معده و هضم غذا اهمیت بسیار دارد و هر قدر درباره آن تأکید بشود، باز هم کم است و بخصوص در مورد مواد غذایی با منشاء گیاهی این توضیح صدق می کند. به گزارش پزشکان بعضی از سوء هاضمه ها علتش ناکفائی عمل ناشی از دلگی و کم دندانی و بی دندانی و بی حوصلگی در عمل جویدن است. بخصوص اگر پرخوری و زیاده روی در خوردن هم ملازم آن بشود و مسلم است که طول عمر به خوب جویدن غذا نیز ارتباط پیدا می کند.

# تعلیم پنجم از دستورات غذائی لوح طبّ

« مَا عَسَرَ قَضْمُهُ مِنْهُيُ عَنْهُ عِنْدَ أُولَى النُّهْيِ »

مضمون بیان مبارک حضرت بها، الله به لسان فارسی این است: «هر آنچه به دشواری جویده شود خوردنش نزد خردمندان عاقلانه نیست».

غذاهائی که انسان تناول می کند ممکن است مایع (سوپ و شیر و آش و مشروبات) یا نیمه جامد و کم و بیش نرم (گوشت و پنیر و انواع حلویات، بعضی از سبزیجات و بقولات پخته و نان و میوه های رسیده) و یا جامد (نان خشک و انواع تنقلات چون بادام، پسته، گردو، فندق، نخودچی، بادام کوهی و میوه های نارس) باشند. نیروی لازم برای جویدن اغذیه و کاری که اعضای جویدن باید انجام دهند، متناسب با نوع آن و سفتی و نرمی و منشاء گیاهی یا حیوانی و همچنین مقدار بزاق و درجه غلظت و غنی یا فقیر بودن از اینزایم است. برای مثال چنانچه قدری سرکه یا مایع اسید داخل دهان بشود، چون سبب سوزش زبان و دهان می شود، بلافاصله مقدار زیادی بزاق رقیق و به اصطلاح آبکی که فقر و کمی اینزایم دارد ترشح می شود تا مایع اسیدی رقیق شود و زبان و دهان را نسوزاند و تحریک نکند. در حالیکه هر وقت که يك تکه نان خشک و غذای جامد داخل دهان بشود، مقداری بزاق غلیظ و غنی از اینزایم ترشح می شود تا آن غذای جامد خیس بخورد و با بزاق مخلوط شود و با عمل جویدن سطح آن زیادتر شود تا بزاق بهتر بر روی آن تأثیر نماید.

برای غذایی که به دشواری جویده شود، دندان‌ها و فك‌ها باید فعالیت زیادتری انجام دهند و همین فعالیت زیاد به نیرو یا کالری و در نتیجه جریان خون بیشتری نیاز دارد. همچنین بزاق به مقدار و غلظت زیاد باید ترشح شود. این اعمال وظایف اندامهای جویدن و غدد بزاقی را از حد اعتدال طبیعی خارج می‌کنند که ممکن است عواقب بد به دنبال داشته باشد. زیان دیگر غذای جامد، سائیدگی زودرس دندان‌ها و از بین رفتن پیش از موقع مینای دندان یا ماده، محافظ آن است و احتمال شکستن دندان هم وجود دارد.

چنانچه حیوانات چهارپا را مورد دقت قرار دهیم، معلوم می‌شود که حیوانات گوشتخوار دارای دندان‌های تیز و بُرنده و فك‌های بسیار نیرومند هستند و طعمه، خود را سوراخ سوراخ و قطعه قطعه می‌کنند و می‌بلعند. حیوانات علفخوار دارای دندان‌های آسیای تکامل یافته می‌باشند و دندان‌های ثنایا یا پیشین آنها نقش مهمی در جویدن ندارد و غذا را کاملاً جویده و می‌بلعند. طرز جویدن در دسته، اول عمودی یا بالا پائینی و در دسته دوم جانبی یا طرفی است.

انسان یا اشرف مخلوقات که در جزو حیوانات همه چیزخوار (۱) محسوب می‌گردد، هم دارای دندان‌های ثنایای تیز و قوی و هم دندان‌های آسیای پیشرفته است. و طرز جویدن انسان مجموعه ایست از حرکات جانبی و بالا پائینی و جلو عقبی. خداوند هم تمام مواهب از جمله عقل و فهم و منطق و قوه، تشخیص و تیزهوشی را به او عطا فرموده است. با وجود این به فرموده بیان مبارک از «هر آنچه به دشواری جویده شود» نمی‌گذرد و آگاهانه خود را در معرض مخاطرات بسیار قرار می‌دهد و نتیجتاً مبتلا به اختلالات گوناگون می‌شود که باید از پزشک و دندانپزشک جویای این حقیقت تلخ بشود.

# تعلیم ششم از دستورات غذائی لوح طبّ

«بادر أولاً بالرقيق قبل الغليظ و بالمائع قبل الجامد»

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء الله به فارسی چنین است: «قبل از غذای غلیظ غذای رقیق بخورید و غذای مایع را قبل از جامد صرف کنید». عمل هضم عبارت از دو پدیده، مهم مکانیک (خورد شدن و له شدن موادّ غذائی) تحت تأثیر عضلات معده و حرکات دودی شکل (PERISTALTIC) و پدیده شیمیائی (تأثیر شیمیائی شیره، گوارشی و انزایم ها بر روی غذای له شده) است و نتیجه، این دو پدیده، گوارشی تبدیل موادّ غذائی به اجسام ساده است که قابل جذب و دخول در خون باشد.

ترشح شیره، گوارشی و انزایم ها توسط مخاط معده و روده و نیز کبد و لوزالمعده در هنگام غذا خوردن صورت می گیرد. بعد از اتمام عمل هضم و در فواصل غذاها این ترشح به حدّ اقل میزان طبیعی آن می رسد و معده در حالت استراحت است. به محض آنکه عمل گوارش شروع بشود، یعنی آغاز به غذا خوردن کنیم، اولین عضوی که شروع به ترشح می کند، معده است.

دو نوع ترشح یا شیره، گوارشی معده تشخیص میدهند. یکی شیره روحی و دیگری شیره شیمیائی است. شیره روحی (PSYCHICAL SECRETION) یا عصیر پیش آهنگ در اثر به خاطر آوردن غذا و رؤیت منظره، غذا و احساس

بوی غذا حاصل میشود و ترشح یا شیره، شیمیائی فقط بعد از تماس غذا با مخاط و جدار معده آغاز میگردد. تجارب انجام شده نشان می دهد که قدرت هضم کننده، شیره، روحی بسیار زیاد است. مواد زیادی برانگیزنده، ترشح شیمیائی هستند و از بهترین آنها غذاهای رقیق چون سوپ و بویون و بخصوص سوپ های گوشتی و آب گوشت و بعضی از آب میوه هاست. ترشح شیمیائی نیز حاوی انزایم های مؤثر هضم کننده می باشد. این یکی از حکمت های بالغه، دستور فوق است که می فرمایند، قبل از غذای غلیظ غذای رقیق بخورید. در برنامه، غذائی بسیاری از ملتها سوپ و آب میوه و نظایر آن به عنوان پیش غذا و در واقع غذای رقیق محسوب می شود.

حکمت دیگر دستور فوق آنکه بغیر از عمل مکانیک و عمل شیمیائی عمل فیزیکی نیز در هضم غذا مؤثر است. منظور از پدیده، فیزیکی عمل گوارش افزایش درجه، حرارت محتوی معده در هنگام عمل گوارش است، همچنانکه بسیاری از فعل و انفعالات شیمیائی در آزمایشگاه نیاز به حرارت دارند تا آسانتر انجام گیرند. این افزایش درجه، حرارت مواد غذایی داخل معده را جریان خون تأمین می کند و حرارت موجب تأثیر بهتر انزایم های گوارشی بر روی غذا می شود. بنابراین تناول کردن سوپ رقیق و بویون گرم به خودی خود باعث افزایش درجه، حرارت محتوی معده می شود و مساعد عمل هضم معدی می باشد. در دستور فوق حضرت بهاء الله می فرمایند: «غذای مایع را قبل از جامد صرف کنید». معده در حالت ناشتا و در فواصل بین سه وعده، اصلی غذا کوچک و نرم و روی هم جمع شده و گنجایش آن خیلی کم است. به مجرد رسیدن غذا به معده به حجم و گنجایش آن افزوده می شود. تجارب انجام شده در سگ که سازمان معده و اعمال آن تشابه زیادی با معده انسان دارد، نشان می دهد که مواد غذایی به حالت طبقاتی در آن قرار می گیرد در انسان جرأحان در بعضی از اعمال جرأحی بر روی معده، پر این قسمت را مشاهده کرده اند.

منظور از حالت طبقاتی غذا در معده اینست که از قسمت ته معده بطرف قم معده یا کاردیا (CARDIA) (مجرای ورودی مری در معده) به ترتیب مواد جامد و نیمه جامد و مایع و کف و گاز قرار می گیرد. این ترتیب بر مبنای يك اصل فیزیولوژیک حاصل می شود. چنانچه غذای يك وعده انسان از سوپ و پیش غذا و سبزیجات و گوشت تشکیل شده باشد، چون انقباض عضلات ته معده شدیدتر و ترشح شیره گوارشی نیز در آن زیادتر و برای هضم گوشت مناسب تر است، از اینرو قسمت جامد غذا که معمولاً همان گوشت است، در این قسمت قرار می گیرد. سبزیجات پخته و خام و غذای مایع که نیاز کمتری به حرکات دودی معده و شیره گوارشی دارد، به ترتیب وزن مخصوص در بالای قسمت جامد استقرار می یابند و عمل هضم بهتر انجام می شود.

نکته دیگر آنکه بین معده و اولین قسمت روده، باریک (اثنی عشر) دریچه ای به نام باب المعده (PYLORUS) وجود دارد که در جهت معده به روده باز می شود و بندرت بر عکس آن صورت می گیرد. این دریچه به مایعات خیلی حسّاس است، یعنی به محض تماس با آب یا مایع رقیق باز می شود. هنگام استراحت گوارشی یا پُری معده دریچه مذکور بسته است و چیزی از معده داخل روده نمی شود. با این توضیح هرگاه بعد از غذای اصلی و جامد مقدار زیادی آب یا مشروبات دیگر و با سوپ و حتی چای و قهوه به مقدار زیاد نوشیده شود، دریچه حسّاس به مایع باز می شود و مقداری از غذای هضم نشده را که باید مدتی در معده بماند تا هضم آن انجام گیرد، وارد روده می کند. در چنین حالت روده در مقابل امر انجام یافته قرار می گیرد و اجباراً این وظیفه اضافی را باید به انجام رساند. تردیدی نیست که هرگاه این کار تحمیلی به روده مداومت کند و تکرار شود، زیان های بسیاری متوجه سلامت بدن می گردد و مداخله پزشک ضروری میشود.



# تعلیم هفتم از دستورات غذائی لوح طبّ

«واذا أكلت فامش قليلاً لاستقرار الغذاء»

مضمون بیان مبارک حضرت بها، اللہ به لسان فارسی ابن است: «پس از اتمام غذا اندکی قدم بزنید تا غذا استقرار یابد.»

اصول فیزیولوژی به ما می آموزد که هضم مواد پروتئین یعنی مواد گوشت دار و بعضی از بقولات پروتئین دار طی دو مرحله صورت می گیرد. مرحله اول تحت تأثیر انزایم پپسین (PEPSIN) در معده و مرحله دوم تحت تأثیر انزایم تریپسین (TRYPSIN) لوزالمعده در روده انجام میشود. هر دو مرحله به مدت زمانی توقف غذا نیاز دارند.

قبلاً توضیح داده شد، برای آنکه هضم غذا در معده به آسانی انجام گیرد و اعمال مکانیک و شیمیائی گوارش به خوبی اجرا شود، لازم است که غذای تناول شده که به حالت مخلوطی از چند نوع ماده، خوراکی و بدون ترتیب وارد معده می شود، در آن توقف نماید و استقرار یابد و بر حسب وزن مخصوصشان در معده قرار گیرند. راه رفتن متعادل و به فرموده، حضرت بها، اللہ «قدم زدن» از عوامل و شرایط مؤثر طرز استقرار و طبقاتی قرار گرفتن غذا در معده است. در صورتیکه حالت نشسته و یا خوابیده، این استقرار را به تأخیر می اندازد و با استقرار غذا ناقص صورت می گیرد.

حکمت دیگر دستور مبارك يعنى « اندکی قدم زدن » اينست که تأثير انزایم بر روی غذا و جذب متعاقب آن در روده و ورود ما حصل هضم در خون بهتر انجام می گیرد. هرگاه به يك حيوان آزمایشگاه فی المثل خرگوش مقداری ماده سمی بخوراند و یا تزریق کنند و بعد آنرا در قفس کوچکی حبس کنند که قادر به حرکت نباشد و یا آنرا اجباراً به حرکت وادار نمایند، تجربه نشان می دهد که جذب سم یعنی استفاده بدن حیوان از آن سم در حالت دوم زودتر حاصل می شود. بهمین طریق تحریک جزئی یا قدم زدن بطور متعادل به هضم و جذب غذا کمک می کند. اگر این قدم زدن در محلی غیر از اطاق غذاخوری یعنی جایی که درجه حرارت آن قدری پائین تر باشد، صورت گیرد به هضم غذا کمک میکند. زیرا به موجب يك اصل فیزیولوژیک هر وقت در معرض هوای سرد قرار گیریم، خون رگهای سطحی بدن به اندام های درونی، منجمله معده، منتقل می شود تا از تاثیر برودت محفوظ ماند. با تمرکز خون در معده انقباض های بیشتر عضلات معده، یعنی اعمال مکانیک گوارش به علت دریافت مقدار بیشتری گلوکز (غذای انقباض) کمک به سهولت هضم می کند. بدیهی است که اثرات خوب دستور صحی مندرج در لوح و یا آثار بد آن اگر رعایت نگردد، در طول مدت و با گذشت زمان ظاهر می گردد.

# تعلیم هشتم از دستورات غذائی لوح طبّ

«نِعْمَ الرِّيَاضَةُ عَلَى الْخَلَاءِ بِهَا تَقْوَى الْأَعْضَاءِ وَ عِنْدَ الْإِمْتِلَاءِ  
دَاهِيَةٌ دَهْمَاءُ»

مضمون بیان مبارك حضرت بها، الله به لسان فارسی این است: «با معده،  
پر ورزش نکنید بهترین ورزشها آنست که در تهی بودن معده بعمل آید».  
ورزش عبارت از مجموع تمرین های بدنی و عضلانی و به اصطلاح فیزیکی  
است که هدف آن پرورش دادن جسم و بعضی از اعمال و خصوصیات روانی  
است و بهترین ورزشها آن است که در تهی بودن معده بعمل آید.

بعضی از ورزش ها که جنبه، حرفه ای و یا هدف قهرمان پروری دارد، نیاز به  
کوشش خیلی زیاد و شدید دارد. برخی از ورزش ها را برای جلوگیری از بروز  
بسیاری از بیماری ها و بهبودبخشیدن به نقیصه های عضوی و بی توانی و  
درمان اختلال مجاری تنفس و تقویت عضلانی و اعصاب و اختلالات کلیه از  
جمله سنگ کلیه و کاهش کلسترل خون تجویز کرده اند.

ورزش بهرطور و برای هر منظوری که به کار برده شود، مستلزم مصرف شدن  
مقدار زیادی نیرو یا انرژی است. معنی نیرو مقدار حرارت یا کالری حاصل از  
گوارش و سوخت و ساز مواد غذایی است و گلوکز خون غذای کار و فعالیت و  
انقباض عضلانی است و این کالری در اندام هائی از بدن که در حال ورزش

هستند و یا تمامی بدن به مصرف می رسد. هر عضوی از بدن که در فعالیت باشد به کالری و نتیجتاً خون بیشتری احتیاج دارد. از جمله معده موقعی که پر باشد عضلات و غدد ترش‌حی شیره، گوارشی به کالری یعنی خون زیادتری نیازمند می‌باشند و معده برای اینکه دچار کم‌خونی نشود، از اندامهای دیگر باری می‌طلبد. اگر شخصی با معده پر یعنی معده‌ای که در جریان هضم غذایی است به ورزش بپردازد، خون به اندازه نیاز به این عضو نمی‌رسد. در نتیجه معده کارش را ناقص انجام می‌دهد و هضم غذا به تأخیر می‌افتد و غذایی که مدت طولانی در معده بماند دچار آثار تخمیری و سوء هضم و عواقب بد آن می‌شود.

مخاطره، دیگر ورزش کردن با معده پر اینست که معده برای هضم غذا به خون بیشتری نیاز دارد و خون به طرف عضوی که در ورزش است متوجه می‌شود، لذا امکان دارد که خون در حال گردش، در بدن در موقع برگشت به قلب، در یکی از اندام‌ها از جمله کبد یا ریه یا مخ بطور غیر طبیعی جمع شود و به اصطلاح در این اندام‌ها هجوم الدم حاصل شود که مفهوم آن تورم رگها و بعد پاره شدن آنها و سرانجام خونریزی داخلی است که عواقبش بسیار وخیم است. در همین موقع معده دچار کم‌خونی می‌شود که به نوبه خود خطرناک است. کسانی که با معده پر به دریا یا استخر شنا می‌روند دچار اغما شده و نمی‌توانند آگاهی داشته و بر خود نظارت داشته باشند و خود را از غرق شدن نجات بدهند و در نتیجه غرق می‌شوند که علت اصلی آن پری معده است.

# تعلیم نهم از دستورات غذائی لوح طبّ

« لا تُباشِرُ الغدَا إلا بعد الهضم »

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء الله به فارسی این است: « پس از آنکه غذای قبلی کاملاً هضم شد غذای بعدی را بخورید ».

انسان عصر کنونی پس از گذشت قرن‌ها با تنظیم ساعات شبانه روز برای کار و غذا خوردن و تفریح و استراحت و خواب به مرام و آهنگ معینی عادت کرده است که عبارت از خوردن صبحانه و نهار و شام یعنی سه وعده غذای اصلی در ساعات مخصوص است. این چنین ریتم و آهنگ شبانه روزی زندگی انسان اثراتش بر روی هر يك از جهازهای مسئول که دارای انجام وظیفه، معینی میباشند، منعکس می شود. آنچه که در ارتباط با این دستور صحی مبارک می باشد، اینست که دستگاه مذکور در مواقع معین از ساعات شبانه روز فعالیت می کند و در فرصت‌ها و مواقع دیگر در استراحت گوارشی است. حال هر تغییری که در موعد صرف غذا داده شود و در مرحله، استراحت گوارشی غذا بدون نیاز بدن وارد معده بشود، موجب بروز دگرگونی‌هایی در تمام بدن می گردد که به زیان سلامت تن تمام می شود.

یکی از آثار و پدیده های فیزیولوژیک بنام نیکتیمرال (NYCTHEMERAL) می تواند مورد توجه قرار گیرد که منظور ۲۴ ساعت متوالی یعنی مدت يك شبانه روز است و با يك دوره یا گردش اعمال و حالات طبیعی بدن مطابقت می

کند که در جریان آن اعمال معذبه، یعنی مجموع اعمال گوارش و ضربان های قلب و گردش خون و تنفس و تولید حرارت و عمل دفع مازاد احتیاج بدن، نظم و ترتیب معینی را طی می کند.

منحنی درجه، حرارت بدن شخص سالم و طبیعی دارای شکل مشخصی است، یعنی در شبانه روز دارای يك حداقل بین ساعت پنج تا شش صبح و يك حداکثر بین پنج تا شش بعداز ظهر است که به ترتیب با مراحل استراحت بدن و فعالیت روزانه تطبیق می کند. در شرایط طبیعی اختلاف حداکثر و حداقل در حدود هشت دهم تا يك درجه سانتی گراد است که در تمام شبانه روزهای متوالی تکرار می شود. حتی در مواردی که تب عارض می شود این حداقل و حداکثر درجه، حرارت دیده می شود. در اشخاص شب کار از جمله پرستاران و نگهبانان معکوس می گردد، یعنی حداکثر حرارت در پایان کار یعنی صبح و حداقل در پایان مرحله، استراحت و خواب یعنی هنگام غروب است. نکته، جالب اینست که این تغییرات شبانه روزی حرارت در پرندگان شب زنده دار (NOCTURNAL) مانند جغد شکل منحنی درجه، حرارت بر عکس پرندگان روز زنده دار (DIURNAL) است. هرگاه انسان را از تناوب طبیعی روزها و شبها محروم کنند تغییرات نامبرده همچنان باقی می ماند. در کلینیک این تغییرات درجه، حرارت در اندازه گیری درجه، حرارت بدن بیمار مورد توجه پزشک است، برای آنکه بتواند درباره، درجه، حرارت بدن مریض قضاوت صحیح بنماید.

تمام اعمال حیاتی بدن و از جمله دستگاه گوارش دارای تغییرات شبانه روزی مشخص آن دستگاه است که با مراحل فعالیت آن یعنی انقباض و حرکات دودی معده و روده ها و ترشح شیره های گوارشی تطبیق می کند و متناسب با سه وعده، اصلی غذا خوردن است. هر نوع تغییر در ریتم و آهنگ این تغییرات شبانه روزی یا نیکتمرال در دستگاه گوارش و به عبارت دیگر تناول غذا هنگامی که غذای قبلی هضم نشده و با دستگاه گوارش در فعالیت

باشد، زیان آور است و تأثیرات آن بر روی تمام اندام های بدن منعکس می شود.

بطور خلاصه هر نوع تغییر رویه در موعد غذا خوردن و تناول غذا موقعی که غذای وعده قبلی هضم نشده است، کار اضافی است که به معده و روده ها و کبد و لوزالمعده تحمیل می گردد و هرگاه تکرر یابد، با گذشت زمان دستگاه گوارش کارآئی خود را از دست می دهد و تدریجاً فرسوده می شود و اثرات بعدی و سوء آن ظاهر می گردد.

مطلب دیگر اینست که هر وقت مواد غذایی بیش از گنجایش طبیعی جهاز هاضمه وارد آن بشود، مواد غذایی به جای هضم شدن دچار تقلیبات و تخمیرات و فساد و گندیدگی و تجمع گاز (نفخ) شکم می شود و سرانجام آن بیوست است. متعاقب جذب مواد حاصل از فساد و گندیدگی مواد غذایی که اکثراً مواد سمی می باشند و تکثیر زیاد میکرب ها در دستگاه گوارش، اختلالاتی در ترکیب خون پدیدار می شود و تمامی بدن مسموم و دچار سوء هاضمه می گردد که ممکن است مقدمه بروز اختلالات دیگر باشد.

# تعلیم دهم از دستورات غذائی لوح طبّ

«اذا اجتمع الضدّان على الخوان لا تخلطها فاتنعا بواحدٍ منهما»

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء‌الله به لسان فارسی چنین است: «چون دو غذا که ضدّ یکدیگرند بر سر سفره باشد آنها را با هم مخلوط نکنید و به یکی اکتفا کنید.»

حکّم بالغه، نازل در دستور غذائی فوق را می توان به شرح ذیل تفکیک نمود:  
اغذیه ساده و بسیط

مراد از ضدّان

حساسیت بدن نسبت به بعضی از اغذیه

سردی و گرمی

اغذیه گرم و اغذیه سرد

الرّوی

رعایت اعتدال در کلّ احوال

این تعلیم و دستور غذائی حضرت بهاء‌الله جلّ اسمه الاعلی از نظر بحث علمی و تطابق دین با علم بسیار پیچیده و مشکل است، با وجود این به اتّکاء عنایات و امدادات الهی آنرا مورد مذاقه قرار می دهد.

در تعلیم و توصیه های دیانت بهائی درباره، نوع غذای مورد مصرف انسان صراحت دارد که باید اغذیه بسیط و ساده و حتّی المقدور طبیعی و در درجه،



اول از سبزیجات و میوه ها و مواد خوراکی گیاهی استفاده بشود. اما قبل از اقدام به بررسی این مبحث مشکل، بیان مبارک ذیل، هر چند قبلاً در این کتاب آمده است، ولی از نظر تناسب کامل آن با موضوع مورد بحث زینت بخش آغاز این قسمت می شود:

## تنعم به اغذیه، لطیفه

«احبای الهی باید بهیچوجه بر خود سخت نگیرند در صورت امکان باغذیه، لطیفه متنعم شوند و در کل احوال به حد اعتدال حرکت نمایند و اگر غذا واحد باشد احب است عندالله ولكن جهد نموده که آن واحد از اغذیه، لطیفه باشد علی قدر وسع و باید اول الغنا فقرا را فراموش ننمایند چه فقرا امانات الله اند بین عباد...»

حضرت بهاء الله

امر و خلق، جلد سوم، ص ۹

حیوانات پستاندار و انسان در تمام مدت دوران جنینی و تا مدتی بعد از تولد از مواد حیوانی استفاده می کنند، زیرا جنین در شکم مادر از مواد مغذی موجود در خون او و بعد از تولد هم از شیری که محصول حیوانی است، تغذیه می نماید. بعد تحت تأثیر شرایط مختلف زندگی و عوامل محیطی و حکمت ایجاد، بعضی گوشتخوار و برخی علفخوار می شوند، یعنی اولویت گوشت یا گیاه در غذا حاصل می شود. و انسان و خوک جزو حیوانات همه چیز خوار دسته بندی شده اند و از هر دو مواد گوشتی و گیاهی استفاده می کنند.

دستگاه گوارش انسان از چند ساعت بعد از تولد تا هنگام مرگ دارای فعالیت است و علیرغم آسیب هائی که ممکن است به آن وارد شود، به فرموده حضرت بهاء الله چنانچه به حد اعتدال حرکت نماید و به غذای بسیط قانع باشد و

اغذیه، متعدده صرف نکند و در تناول اغذیه، گوشت دار و چربی دار زیاده روی نکند، با مشکل چندانی روبرو نمی شود. هرگاه در انتخاب اغذیه جانب اعتدال را رعایت ننماید و به (غذای واحد) قانع نباشد و به اصطلاح پرخوری کند و به اغذیه، لطیفه که همان اغذیه ساده است اکتفا ننماید، پیری و فرسودگی دستگاه هاضمه را به جلو می اندازد و به شکل يك موجود علیل سربار جامعه می گردد، زیرا از قدیم گفته اند، اختلالات دستگاه گوارش ام الامراض است.

بدن انسان برای حفظ موجودیت خود و تأمین رشد بدن و انجام فعالیت‌های روزانه به مواد غذایی نیاز دارد چون ترکیب ساختمان بدن از آب و مواد پروتئین و چربی و نشاسته ای یا قندی و مواد معدنی حاصل شده است، از این رو به تمام این مواد احتیاج دارد و نمی تواند برخلاف نظام طبیعی عملی انجام دهد. ولی میزان احتیاج از نظر کیفیت و کمیت مواد مزبور بر حسب نوع کار و مرحله، رشد و آبستنی و شیر دادن و حالت نقاهت و شرایط اقلیمی و آب و هوا و فصول و بعضی از عوامل دیگر متفاوت است. برای مثال میزان احتیاج به غذا بر حسب سنجش به کالری در کارگری که کار دشوار انجام می دهد و کارمندی که پشت میز کارش نشسته است و کودک شیرخوار و نوجوان و جوان و بالغ و مسن و کسی که بر حسب دستور پزشک رژیم خاصی را دنبال می کند، نمی تواند يك اندازه باشد. بنابراین می تواند از مواد غذایی و خوراکی آنچنان جیره‌ئی ترتیب بدهد که مقدار کالری لازم برای هر يك از موارد فوق به بدن برسد. در این صورت دستور صحی مندرج در لوح طب رعایت و اطاعت شده است و با گزینش اغذیه، ساده که منشأ گیاهی داشته باشد، این کار به آسانی میسر و عملی می گردد و سلامتی را به قیمت ارزانی برای خود تأمین می کند و این تحقیقاً همان است که حضرت بها، الله تعلیم می فرمایند: «اگر غذا واحد باشد احب است عندالله».

راجع به مواد چربی و گوشت مسلم است که بدن انسان به يك حداقل مقدار

پروتئین و چربی نیازمند است. چنانچه می فرمایند: «ممکن نیست که انسان حیوانی نخورد چه که در هر آب و گیاه و میوه نی حیواناتی که انسان از خوردن آن ناگزیر است موجود نهایت ضعف و شدت دارد».

حضرت عبدالبها، بدایع الآثار، دوم، ص ۳۰۳، سطر ۳

مواد پروتئین حیوانی بعلت غنی بودن از گوگرد و فسفر مقادیر زیادی اسید در دستگاه هاضمه تولید می کنند، بعلاوه از تخمیر آنها در روده مواد سمی ایجاد می گردد. بنابراین زیاده روی در مصرف گوشت و محصولات ثانوی آن بدون تردید به حال بدن مضر است و به موجب احصائیه های سال های اخیر در نتیجه استفاده از گوشت و بخصوص گوشت قرمز ابتلا به سرطان به میزان ۲۲ درصد افزایش یافته است.

ملاحظه می شود که سالیان خیلی قبل و پیش از انتشار این احصائیه ها و رژیم های غذایی کم گوشت و یا بدون گوشت که در حال حاضر تنظیم کرده اند، درباره مصرف گوشت این چنین تعلیم فوق العاده مهم را به انسان توصیه فرموده اند قوله الاحلی:

## خوردن گوشت

«خدا برحسب ایجاد برای هر ذی روحی رزقی معین کرده طيور را منقار داده تا دانه را غذای خود نمایند و حیوانات مثل گاو و گوسفند را دندان مانند داس خلق کرده تا علف خوار باشند اما حیوانات درنده را چنگال و انیاب داده که شکار نمایند زیرا نمی توانند علفخوار باشند گوشت غذای آنهاست و لکن خوراک انسان گوشت نیست چه که در ایجاد آلات گوشت خوری به او داده نشده خدا او را احسن صور داده و مبارك خلق فرموده نه درنده و خونخوار». همچتین در لوحی می فرمایند: «انسان محتاج و مجبور بر خوردن گوشت نیست. اگر ابدأ

گوشت نخورد باز در نهایت خوشی و قوت زندگانی نماید مثل آنکه طایفه، برهما، هند ابدأ گوشت نخورند با وجود این در قوت و قدرت و بنیه و قوای حسیه و مشاعر عقلیه از طوایف دیگر پست تر نیستند و فی الحقیقه ذبح حیوان و خوردن گوشت قدری مخالف رحمت و شفقت است اگر کسی بتواند که به حبوبات و فواکه و اثمار و روغن ها و مغزها مانند پسته و بادام قناعت کند البته بهتر و خوشتر است». و نیز میفرمایند: «اگر کسی حیوانات را ذبح نکند و به نباتات قناعت نماید البته بهتر است ولی نهی فرمودند زیرا ممکن نیست که انسان حیوانی نخورد چه که در هر آب و گیاه و میوه ای حیواناتی که انسان از خوردن آن ناگزیر است موجود نهایت ضعف و شدت دارد».

حضرت عبدالبها.

مانده آسمانی، ج ۲، ص ۳۱ و بدایع الآثار، ج ۲، ص ۳۰۳

حضرت بها، الله در دو سال هجرت در سالهای ۱۸۵۴ - ۱۸۵۶ به کوههای سلیمانیه شیربرنج تناول می فرمودند. حضرت عبدالبها، در قسمت عمده، دوران حیاتشان به غذای ساده یعنی نان و پنیر و شیر و هندوانه و انگور قناعت می فرمودند و گاهگاهی نیز سوپ گوشت و همچنین ماست و نان و انواع سبزی خوردن ها چون ریحان و ترخان و نعناع تناول می فرمودند.

در سنوات اخیر کلیه، سازمانهای بین المللی تغذیه و سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی و سازمان تغذیه، فرانسه درباره، مضرات زیاده روی در خوردن آرد سفید گندم و برنج پوست کنده توصیه های بسیاری کرده اند. همچنین در سنوات جدید شورای سلطنتی پزشکی انگلستان و مجلس سنای آمریکا نظرات مفیدی ارائه کرده اند که همه، آنها تعالیم مبارکه و توصیه های حضرت بها، الله و حضرت عبدالبها، را تأیید می کند، گونی ملهم و مبعوث شده اند.

نان کامل که با گندم خالص تهیه شده باشد، یک ماده، غذایی کامل و سالم است. این ماده، گیاهی از مقداری مواد نشاسته ای و ماده، پروتئین به نام

گلوتن (GLUTENE) و موادّ محلول ترکیب شده است و پروتئین آن تا حدّ زیادی جانشین پروتئین حیوانی می شود و قرنهایست که مورد استفاده، اقوام و ملل مختلف دنیا بوده و هست.

علل مهمّی که راجع به مضارّ ماده، نشاسته ای مانند آرد سفید گندم (گندم پوست کنده) و برنج پوست کنده میتوان شمرد، اینست که در پوست گندم و برنج مقداری از ویتامین های ضروری برای بدن یافت می شود. در حقیقت در شناخت و کشف ویتامین ها ویتامین پوست برنج پیش قراول ویتامین هاست و همه کس می داند که ویتامین ها هم درمان کننده هستند و هم از اختلالات جلوگیری میکنند. در فرقه، مورمون دیانت حضرت مسیح به سبب مصرف حبوبات کامل و استعمال نکردن دخان و قهوه و چای و هر مشروب کوکائین دار بیماری سرطان زیاد گزارش نشده است.

حضرت عبدالبهاء، درباره، محسنات غذای ساده و بسیط و طبیعی که مورد مصرف اقوام و ملل ازمنه، گذشته بوده است، چنین می فرمایند قوله تعالی: «اجسام پیشینیان از جهت معیشت بسیط قوی تر بود و بنیه شدیدتر».

مانده، آسمانی، ج دوم، ص ۷۳، سطر اول

این قسمت از دهمین تعلیم نازل در لوح مبارک طِبّ را درباره، اغذیه با دو بیان صادر از کلک حضرت عبدالبهاء، راجع به ذبح حیوان و مباح بودن خوردن گوشت در امر بهائی خاتمه می دهد:

«چون جماد از عالم جمادی فانی شود و به عالم نباتی آید پس ترقّی کند و چون نبات از عالم نباتی فانی گردد ترقّی نماید به عالم حیوانی درآید و چون از عالم حیوانی فانی شود به عالم انسانی ترقّی کند مبنی بر این حکمت است که خوردن گوشت مباح گردیده با وجود این شفقت و مرحمت انسان خشنود از ذبح حیوان نیست ولی نظر به رحم و مروّت است نه حکم الهی حکم الهی همان است که در کتاب منصوص است». همچنین میفرمایند: «ولی سعادت حقیقی حیوان

این است که از عالم حیوان به عالم انسان انتقال نماید مثل حیوانات ذریه که به واسطه هوا و آب در جوف انسان حلول نمایند و تحلیل گردد و بدل ماینحل در جسم انسان شود این نهایت عزت و سعادت اوست دیگر مافوق آن عزت برای او تصور نشود».

حضرت عبدالیهما .

امر و خلق، جلد سوم، ص ۳۳

حضرت عبدالیهما، در تبیین سر حکمت در مورد صید حیوانات مبارکه این بیانات را نازل فرموده اند قوله الاحلی: «ابْتِهَاجُ النَّاطِقَةِ بِالثَّنَاءِ، عَلَى اللَّهِ أَنَّى قَرَأْتَ نَمِيقَتَكَ النَّاطِقَةَ بِتَحْبِيرِكَ فِي بَعْضِ الْأَحْكَامِ مِنْ شَرِيعَةِ اللَّهِ مِنْهَا صِيدَ الْحَيَوَانَاتِ الْمَعْصُومَةِ مِنَ الْخَطَا، فَلَا تَتَحَيَّرِي مِنْ هَذَا فَاْمَعْنَى النَّظَرِ فِي الْحَقَائِقِ الْكُونِيَّةِ وَ سَرَ حَكْمَتِهَا وَ رَمُوزِهَا وَ رَوَابِطِهَا وَ ضَوَابِطِهَا فَالْكُونُ مَرْتَبَةٌ مِنْ جَمِيعِ الْجِهَاتِ رِبْطاً قَوِيّاً لَا يَجُوزُ الْخَلْلُ وَالْفَتْورُ فِيهِ بِوَجْهِهِ مِنَ الْوَجْهِهِ فَجَمِيعِ الْأَشْيَاءِ أَكَلَ وَ مَأْكُولٌ فِي النَّشْئَةِ الْجَسْمَانِيَّةِ فَالنبَاتُ تَمْتَصُّ مِنَ الْجَمَادِ وَالْحَيَوَانَاتُ يَحْصِدُ وَ يَبْتَلَعُ النَّبَاتُ وَالْإِنْسَانُ يَأْكُلُ الْحَيَوَانَاتُ ثُمَّ الْجَمَادُ يَأْكُلُ جِسْمَ الْإِنْسَانِ وَ يَنْتَقِلُ الْأَجْسَامُ مِنْ بَرَزَخٍ إِلَى بَرَزَخٍ آخَرَ وَ مِنْ حَيَاتٍ إِلَى حَيَاتٍ آخَرَ فَكُلُّ شَيْءٍ يُمْكِنُ تَعْدِيلُهُ وَ تَبْدِيلُهُ إِلَّا الْأَمْرَ الْوَجُودِيَّ لِأَنَّهُ مَمْتَنَعٌ التَّبْدِيلِ وَ التَّعْدِيلِ حَيْثُ هُوَ أَسَاسُ الْحَيَاتِ جَمِيعِ الْأَجْنَاسِ وَالْأَنْوَاعِ وَالْحَقَائِقِ الْكُونِيَّةِ فِي عَالَمِ الْإِنْسَانِ وَ إِذَا أَمَعْتَ النَّظَرَ بِوَأَسْطَةِ الْمَرَاتِ الْمَكْبَّرَةِ فِي الْمِيَاهِ وَالْأَهْوِيَةِ الَّتِي يَشْرَبُ مِنْهَا الْإِنْسَانُ وَ يَتَنَفَّسُ بِهَا لِتَشَاهِدِينَ بَانَ فِي كُلِّ نَفْسٍ يَتَنَفَّسُ بِهِ الْإِنْسَانُ يَبْتَلَعُ مَبْلَغاً وَفِيْرَا مِنْ الْحَيَوَانَاتِ وَ فِي كُلِّ شَرْبَةٍ مَاءٍ يَبْتَلَعُ الْإِنْسَانُ حَيَوَانَاتٍ شَتَّى فَهَلْ مِنَ الْإِمْكَانِ مَنَعُ هَذَا الْأَمْرِ لِأَنَّ الْكَائِنَاتِ كُلَّهَا آكَلٌ وَ مَأْكُولٌ وَ بِهَذَا تَقُومُ بَنِيَّةُ الْمَوْجُودَاتِ وَ الْأَنْحِلَ رَوَابِطُ الْوَجُودِ بَيْنَ الْإِمْكَانِ ثُمَّ الشَّيْءُ كُلَّمَا تَهَشَّمُ وَ تَلَاشَى وَ حَرَمٌ مِنْ حَيَاتٍ تَرْقَى إِلَى عَالَمِ حَيَاتٍ اعْظَمَ مِنَ الْأَوَّلِ مِثْلاً تَرَكَ الْحَيَاتِ الْجَمَادِيَّةَ فَتَرْقَى إِلَى الْحَيَاتِ النَّبَاتِيَّةِ ثُمَّ تَرَكَ الْحَيَاتِ النَّبَاتِيَّةَ فَتَرْقَى إِلَى عَالَمِ الْحَيَاتِ الْحَيَوَانِيَّةِ ثُمَّ تَرَكَ الْحَيَاتِ الْحَيَوَانِيَّةَ فَتَرْقَى إِلَى عَالَمِ الْحَيَاتِ الْإِنْسَانِيَّةِ وَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّكَ الرَّحْمَنِ

الرحيم و اسئل الله بان يويدك على ادراك الاسرار المودعة في حقيقة الوجود و يكشف عنك و عن اختك الغطاء حتى يظهر السر المصون والرمز المكنون ظهور الشمس في رابعة النهار و يوفقك اختك و قرينك على الدخول في ملكوت الله و يشفيك عن كل عوارض جسمانية او روحانية في عالم الابدان».

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالجبار، ص ۱۵۳

## آلرژي

حساسيت زياد بعضی اشخاص نسبت به بعضی اغذيه و مواد. از ديرزمانی حساسيت طبيعى خاص بعضی از اشخاص نسبت به موادى از گروه های بسیار متفاوت مورد توجه پزشکان و عامه مردم بوده است، ولی از ماهيت آن هيچگونه اطلاعى در دست نبوده است. در ۱۹۰۶ ميلادى يك دانشمند آلمانى که مشغول مطالعه، عامل بيمارى سل بوده، مشاهده کرده است، هرگاه عامل بيمارى سل را در زیر پوست اشخاصی به ظاهر سالم که قبلاً با عامل سل در تماس بوده اند تزریق نمايند، موجب بروز واکنش موضعی در محل تزریق می گردد. اين دانشمند به اين حساسيت زياد نام آلرژي داد و اين حساسيت را نظير پديده آنافيلاکسى (ANAPHYLAXY) که قبلاً شناخته شده بود، دانست. بعدها معلوم گرديد که مواد بسیار متفاوت و نامتشابه می توانند موجب افزايش حساسيت در انسان بشوند و دانسته شد که مواد آلرژي زا از راه های مختلف چون دهان (راه خوراکی) و تنفس و پوست و خون موجب بروز آلرژي می شود.

از جمله، مواد آلرژي زا از راه خوراکی عبارت است از سفیده، تخم مرغ و شير و توت فرنگی و بعضی از داروها مانند آسپرین و آنتی بيوتیک و سولفاميدها و يدوفرم و ديگر مواد و از جمله، مواد آلرژي زا از راه پوست،

آلرژی ملامسه ای چون بعضی از محصولات آرایشی و موادی که باعث کھیر می شود و آلرژی تنفسی مانند آسم و تب یونجه، گرده، گل گیاه در شروع فصل بهار و آلرژی نسبت به واکسن یا سرمهای درمانی و کوکائین داروی بی حسی موضعی در دندانپزشکی می باشد.

بطور خلاصه آلرژی عبارت از افزایش حساسیت بدن به موادی که بطور معمول بی ضرر هستند و در همه اشخاص ظاهر نمی شود. ماهیت ماده، آلرژی را ممکن است جمادی یا گیاهی و یا حیوانی باشد. در خون اشخاصی که در آنها آلرژی بروز می کند، بعضی از مواد بنام میانجی شیمیایی چون هیستامین ها و سروتون (HISTAMINE, SEROTONIN) پیدا میشود. امروز برای تسکین بحران های حاد آلرژی از ترکیبات ضد هیستامین استفاده می کنند که مانع آزاد شدن هیستامین در خون می گردد.

اکنون باید سعی شود دستور مبارك حضرت بها، الله از نظر تطابق دین با علم بر پایه علمی قرار داده شود و توضیحی که درباره آلرژی داده شد، برای نیل به این منظور است. اما قبل از این اقدام به زیارت بیانی از حضرت عبدالبها، می پردازیم تا چراغ راه گشای ما باشد: «سؤال از لاتجمع الضدکان فی الخوان نموده بودید، مراد از ضدکان اطعمه و اغذیه، غیرموافقه با یکدیگر است ولی تعیینش مشروط به طب قدیم و جدید نفرمودند، مقصود اینست که اگر دو طعام متضاد با یکدیگر در سفره، واحد حاضر، تناولش جائز نه و این به حسب امزجه و ضعف و قوای معده است مثلاً در مزاج ضعیف دو غذای ثقیل یا دو طعام بارد و یا دو طعام حار موافق نیاید و یا اینکه طبیعت نفسی دو نوع از طعام مخصوصی را تحمل نتواند و یا دو نوع طعام که سبب سنگینی یکدیگر شود جمع جمیع اینها جائز نه و تعیینش راجع به اطباست هر چه را اطبا، به جهت هر نفسی جمعش را جائز ندانند ضدکان باشند».

مانده آسمانی، جلد نهم، ص ۱۴۲



چند حالت ممکن است در نظر گرفته شود:

- ۱- دو غذا با هم ناسازگار باشند، یعنی بین آنها تناقض یا مخالفت غذایی وجود داشته باشد و مضر برای بدن باشند.
  - ۲- دو غذا با هم همکاری داشته باشند و اثرات توأم آنها برای بدن زیان آور باشد.
  - ۳- مزاج ضعیف و غذا ثقیل و بطیء الهضم باشد.
  - ۴- دو طعام بارد (سرد) یا دو طعام حار (گرم) تناول شود.
  - ۵- حساسیت اشخاص نسبت به بعضی از اغذیه ایجاد ناراحتی بنماید.
  - ۶- علل و شرایط دیگری ذی‌مدخل باشد.
- چنانچه حضرت عبدالبهاء بیان فرموده اند، تعیین دستور غذایی با طبیب است. در اینجا جهت بسط مطلب توضیحاتی داده می شود.

## مزاج های سرد و گرم

از سالیان پیش موضوع سردی و گرمی بعضی از مواد غذایی برای عده ای از اشخاص به اصطلاح مزاج های سرد و گرم مورد توجه توده مردم و حتی بعضی از اطباء بوده است. بعضی از اشخاص نسبت به بعضی از مواد خوراکی و غذایی که مطلقاً بی ضرر میباشند، حساسیت زیاد و غیر طبیعی نشان می دهند و علامت مخصوصی در آنها مشاهده می گردد. تحت عنوان اغذیه سرد و یا گرم و یا مزاج های سرد و گرم تا آنجا که معلوم است، در کتب پزشکی و یا کتب فیزیولوژی و تغذیه، ممالک غرب مطلب چندانی نوشته نشده است.

حضرت عبدالبهاء در کتاب مفاوضات در صفحه ۱۹۵ موقعی که دربارهٔ «مبایه امراض بوسیله اغذیه و نباتات و میوه ها توضیح می فرمایند، اشاره به «مبایه مختلفه، بارده و حاره و درجانش» می فرمایند که احتمال دارد با

موضوع این دستور مبارک که در بالا به آن اشاره شد، ارتباط داشته باشد. سردی و گرمی مانند هر پدیده، بیولوژیک (حیاتی) نسبت به اشخاص متفاوت است. عده ای حساسیت دارند و اکثر مردم مطلقاً حساسیت نشان نمی دهند. بنابراین از نظر توجیه، علمی از این نقطه نظر بین آلرژی و حالت سردی و گرمی تشابهی وجود دارد. نکته، دیگر تشابه بین آلرژی و مزاج های سرد و گرم اینست که در هر دو پدیده، اشخاص به موادی حساسیت نشان می دهند که به کل عاری از زیان است.

بطور کلی اشخاص سفید چهره با رنگ پوست روشن، یعنی کسانی که در زیر پوستشان رنگدانه (PIGMENT) یا ماده، رنگی به نام ملانین (MELANINE) به مقدار خیلی کم یافت می شود، در مقابل غذاهای به اصطلاح سرد و گرم حساسیت بیشتری نشان می دهند ولی یک قاعده، کلی در این باره هنوز در دست نیست.

علائم و تظاهرات حساسیت سردی و گرمی و مزاج های سرد و گرم کاملاً مطالعه و توجیه نشده ولی از مجموع اظهارات اشخاص حساس به سردی و گرمی و علائم کلی که در آنها مشاهده می گردد، نشانه ها عموماً به قرار زیر است:

ترشح زیاد بزاق آبکی، حالت تهوع، حالت ضعف و بی حالی بدون از دست دادن حس شناسایی یا حس آگاهی، تجمع خون در قرنیه، چشم، آهسته شدن ضربان های قلب و به احتمال زیاد پائین آمدن فشار خون، ناراحتی جزئی در تنفس، رنگ پریدگی و دل درد سبک. عمده ترین تظاهرات و علائم گرمی عبارتند از خشک شدن دهان (کم شدن ترشح بزاق)، سوزش حلق، جوش های صورت، احساس جزئی سردرد، قرمز و تیره شدن پوست صورت و به اصطلاح گر گرفتگی است. (HOT FLUSHES)

با توجه به علائم و تظاهرات حساسیت به سردی و گرمی و از این جهت که

مواد و اجسام بارد و حار - سرد و گرم - تا آنجا که معلوم است از راه خوراکی حساسیت تولید می کنند (مانند حساسیت آلرژی غذایی)، می توان این طور تصور کرد که تأثیرات این مواد بر روی اعمال تغذیه (منظور ضربان های قلب و اعمال عروق خونی و تنفس و تولید حرارت و دستگاہ هضم) و به عبارت دیگر بر روی سلسله اعصاب نباتی یا اعصاب خودکار، منعکس می شود و از تأثیرات و تأثرات این دسته از اعصاب، علائم و تظاهرات حساسیت سردی و گرمی بیرون ریزی می کند.

# وظائف و اعمال سلسله اعصاب سمپاتیک SYMPATHETIC و

## اعصاب پاراسمپاتیک PARASYMPATHETIC

| اعمال سلسله اعصاب پاراسمپاتیک   | اعمال سلسله اعصاب سمپاتیک   | امعاء و احشاء   |
|---|---|---|
| <p>آهسته شدن دائم ضربان های قلب<br/>باز شدن منناب دهانه. رگها<br/>پائین آمدن فشار خون<br/>تنگ شدن مردمک چشم<br/>ترشح بزاق به مقدار خیلی زیاد و فقیر<br/>از انزایم</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>افزایش حرکات روده - باز شدن<br/>دریچه های روده ای</p> <p>-----</p> <p>تحریک مجاری صفراوی و ترشح صفرا -<br/>باز شدن مجرای کبد در روده<br/>ازدیاد ترشح عصیرهای گوارشی و<br/>لوزالمعده</p> <p>ترشح استیل کولین<br/>(ACETYLCHOLINE)<br/>ازدیاد حرکات معده - آوردن فرمان<br/>استفراغ از مخ به معده - ازدیاد<br/>ترشحات معده<br/>استیل کولین</p> | <p>تند شدن منناب ضربانهای قلب<br/>تنگ شدن دهانه. رگها -<br/>بالا رفتن فشار خون<br/>انساع یا گشاد شدن مردمک چشم<br/>ترشح بزاق به مقدار کم و غنی از انزایم</p> <p>باز شدن دهانه. لوله ها</p> <p>تعریق - سیخ شدن موها<br/>اثر مهاری بر انقباض عضلات روده -<br/>بسته شدن دریچه های روده ای<br/>انقباض طحال - دخول تعداد زیادی<br/>گلبول قرمز در خون</p> <p>تنظیم عمل گلیکوزن سازی جگر</p> <p>-----</p> <p>ترشح آدرنالین با اپی نفرین<br/>(EPINEPHIRINE)</p> <p>ترشح آدرنالین</p> <p>-----</p> <p>آدرنالین</p> | <p>قلب<br/>رگهای خونی</p> <p>چشم<br/>غدد بزاقی</p> <p>لوله های باریک<br/>مجاری تنفس<br/>پرست<br/>دستگاه هضم</p> <p>طحال</p> <p>کبد (جگر)</p> <p>لوزالمعده</p> <p>غدد درونی - غده.<br/>فوق کلیوی</p> <p>تحریک انتهای<br/>اعصاب<br/>معده</p> <p>میالنجی شیمیائی</p> |

در فارماکولوژی و در فن داروسازی تناقض با مخالفت و یا همکاری بین دو جسم به نام تناقض دارونی و همکاری دارونی از سالیان قبل شناخته شده است. از جمله بین سم و تریاق آن و زهر و پادزهر تناقض عمل و تأثیر وجود دارد. حتی در داخل بدن انسان در نسوج لوزالمعده که شیره گوارشی مؤثر بر روی مواد نشتاسته ای ترشح میکند در قسمتی از آن بنام جزایر لانگرهانس (ISLETS OF LANGERHANS) ماده ای بنام انسولین (INSULIN) که ترشح درونی لوزالمعده است، باعث کاهش قند خون می شود و ماده دیگر بنام گلوکاگن (GLUCAGON) باعث افزایش قند خون می گردد. بین استریکنین یکی از سموم کشنده و کلرال یک داروی خواب آور تناقض دارونی وجود دارد. هرگاه در سگ که با استریکنین مسموم شده باشد، کلرال (CHLORAL) تزریق کنند، این ماده که خواب آور است، به اورگانیزم حیوان فرصت می دهد که استریکنین را از خود دفع کند و از مسمومیت نجات دهد.

بعضی از مواد خوراکی که باعث سردی یا گرمی می شوند

مواد حار

مواد بارد

|                 |              |               |             |               |
|-----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| سیر             | الحجیر       | ماست          | گرمک        | آلو           |
| کشمش            | خرما         | گوشت گوساله و | کاهو        | زرد آلو       |
| نارگیل          | گردو         | گاو           | گوچه فرنکی  | ازگیل         |
| عسل             | انگور        | گوشت ماهی     | گشنیز       | گملاس         |
| انواع شیرینی ها | توت سفید     | عدس           | خرغه        | لیموشیرین     |
| خریزه           | جعفری        | هلو           | برنج        | خیار          |
| طالبی           | آب غوره      | آلبالو        | ترپچه       | هندوانه       |
| گل گاوزبان      | سرکه         | شیر خشت       | چغندر - لیو | پیاز          |
| کرفس            | گوشت بوفلمون | گوشت خروس     | گوچه سگک    | نخم کدو - کدو |

با مقایسه، اعمال این دو دسته اعصاب نباتی و علائم و تظاهرات سردی و گرمی تصور می شود که علائم سردی با اعمال اعصاب پاراسمپاتیک و علائم گرمی با اعمال اعصاب سمپاتیک ارتباط داشته باشد و شاید بتوان نتیجه گرفت که علائم مزاج های سرد و گرم متعاقب خوردن اغذیه سرد و گرم نوعی از حساسیت غیرطبیعی نسبت به بعضی از اغذیه است. در حالیکه همین اغذیه برای دیگران ضرر و نشانه، بدی ظاهر نمی کند و از این نقطه نظر به آلرژی غذایی نسبتاً نزدیک می باشد. چنانچه از دیر زمانی در ایران شایع بوده است که خوردن عسل و خربزه با هم در بعضی از اشخاص پاره ای از ناراحتیها ایجاد می کند، ولی تجربیات باثبات نرسیده است که اصالت آن مسلم گردد و بر پایه علمی استوار گردد.

جدول مقایسه ای نمایش تشابه و اختلاف علائم سردی و گرمی آلرژی

| نوع عارضه | افزایش حساسیت | آلرژی غذایی | آلرژی تنفسی | آلرژی ملامسه ای | تست آلرژی | هیستامین (۱) |
|-----------|---------------|-------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|
| آلرژی     | +             | +           | +           | +               | +         | +            |
| سردی گرمی | +             | +           | -           | -               | -         | -            |

| نوع عارضه | علائم مشخص آلرژی | آنتی هیستامین (۲) | فقط عده ای حساسیت دارند | مواد غذایی بی ضرر هستند |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|
| آلرژی     | +                | +                 | +                       | +                       |
| سردی گرمی | جزء              | -                 | +                       | +                       |

با توجه به جدول مقایسه ای فوق الذکر می توان نتیجه گرفت که از چهار نقطه نظر بین آلرژی و سردی و گرمی از اغذیه، بارد و حار وجه تشابه بشرح

ذیل وجود دارد:

۱ - افزایش حساسیت غیرطبیعی

۲ - حساسیت از راه خوراکی

۳ - فقط در بعضی از اشخاص مستعد حساسیت ظاهر می شود

۴ - مواد غذایی که حساسیت تولید می کند همچون اجسام و مواد

آلرژی را مطلقاً بی ضرر هستند

ممکن است بیان مبارك در دستور دهم یعنی «ضدان» به معنی حریف و رقیب باشد، یعنی دو غذا با هم همکاری می کنند و در عمل رقیب یکدیگر هستند و سبب ناراحتی کسی که آنها را تناول کرده بشوند و به اصطلاح چون دو دارو که همکاری افزایشی دارند گاهی به ضرر مصرف کننده، آنها تمام می شود. این دستور نازل در لوح مبارك طباً مسلماً مطالعه و مذاقه، بیشتر لازم دارد و در هر حال تبیین حضرت عبدالبها، بهترین و جامع ترین توصیف است و این دستور مبارك حضرت بها، الله جل اسمه الاعلی را با بیانی از آن حضرت و حضرت عبدالبها، درباره، اعتدال در امور خاتمه می دهد.

لذات حیات اعتدال در امور است و تمجید ربّ مجید

نه ریاضت و اشغال شاقّه

تعالیم الهی را اساس اعتدال در امور است نه ریاضت و اشغال شاقّه لذت بردن از اشیا، جمیله، طیّبه، حیات چه جسمانی و چه روحانی نه فقط تشویق شده بلکه فرض است حضرت بها، الله می فرمایند: «لا تحرموا انفسکم ممّا خلق لکم» و همچنین میفرمایند: «باید از وجوهتان آثار فرح و بشارت عظمی ظاهر و باهر گردد».

بها، الله و عصر جدید، کتاب دکتر اسلمنت، ص ۱۰۵

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: « آنچه خلق شده جمیع از برای انسان است چه که اشرف مخلوقات است باید از این مواهب و عطایای الهیه ممنون باشد همه . اشیاء برای ما موجود گشته تا به شکرانه ، این نعمت حیات را موهبت ربّ جلیل دانیم اگر از این حیات خوشنود نباشیم کفران نعمت کرده ایم زیرا وجود جسمانی و روحانی ما آثار رحمت الهیه است پس باید مسرور باشیم و اوقات را به تمجید ربّ مجید بگذرانیم و هر چیز را قدر بدانیم .»

اقتباس از کتاب دکتر اسلمنت

بهاء الله و عصر جدید، ص ۱۰۵



# تعلیم یازدهم از دستورات غذائی لوح طبّ

« لا تَشْرَبُوا بَعْدَ الْهَجْوَعِ »

مضمون بیان مبارک حضرت بهاءالله به لسان فارسی چنین است: « پس از خوابیدن هنگام شب چیزی ننوشید ».

قبلاً به موقعیت تشریحی دریچه بین معده و اولین قسمت روده باریک (اثنی عشر) یعنی باب المعده و عمل و وظیفه، فیزیولوژیک آن اشاره شد و ملاحظه گردید که در حالت ناشتا، یعنی خالی بودن معده و هنگامی که گوارش معدی در جریان است، دریچه مزبور بسته است و محتوی معده داخل روده نمی شود. همچنین می دانیم که جذب اکثر مایعات و بخصوص آب در روده، باریک صورت می گیرد و معده در جذب مایعات نقش مهمی ندارد. بعلاوه باب المعده نسبت به آب حساسیت زیاد دارد، معنایش اینست که به مجرد تماس آب با (دیواره، معدی دریچه، باب المعده) این دریچه بطرف روده باز می شود و آب و مایعات بداخل روده می رود. بدیهی است که مقداری از محتوی معده را نیز با خود به روده می برد.

هر وقت فاصله بین غذا خوردن و خوابیدن از چند ساعت تجاوز کند، وظیفه، گوارشی معده به انتها رسیده و محتوای معده برای ادامه، بقیه، عمل گوارش داخل روده می شود. در چنین حالت نوشیدن آب و مایع پس از خوابیدن از نظر عمل گوارش معدی ابرادی ندارد. ولی اگر مایع داخل روده بشود، محتوای

روده را که عمل گوارش بر روی آن انجام می‌گیرد، رقیق می‌کند و غلظت طبیعی شیره های گوارشی و انزایم‌ها تغییر می‌کند و در عمل گوارشی روده اغتشاش بوجود می‌آید و عمل هضم ناقص صورت می‌گیرد. هرگاه مقداری مایع توسط روده جذب بشود، وارد جریان خون می‌گردد. ترکیب محیط درونی که شرط اصلی تعادل مواد اصلی و اعتدال مزاج است، تغییر می‌کند و انعکاس بد آن در روی تمام بدن ظاهر می‌شود و بدن ناچار به اصلاح آن می‌پردازد و مازاد آب بوسیله، ادرار دفع می‌گردد و دفعات نیاز ادرار کردن شبانه سبب می‌شود که از مدت استراحت بدن و خواب ترمیم‌کننده، قوا کاسته شود.

نکته، دیگر آنکه ثابت شده که مخاط معده (پوست نرم پوشش درونی معده) مقداری از نوشابه های الکلی را جذب می‌کند. بنابراین اگر بعد از خوابیدن مشروب الکلی صرف شود، چون الکل یک مایع محرک است، بر روی مخاط معده خالی اثر بد می‌گذارد و اگر این کار تکرار بشود، منجر به پاره ای از ضایعات مخاط آن می‌گردد. جذب الکل هم در معده یک نوع حالت خدری و شبه خواب بوجود می‌آورد و مانع از هوشیاری انسان می‌شود. بدیهی است که در دیانت بهائی شرب مسکرات از منهیات است چنانچه قبلاً در این باره به تفصیل نوشته شد.

هرگاه فاصله، زمان بین خوردن غذا و موقع خوابیدن کوتاه باشد، نوشیدن آب و مایعات اثرات بد دیگری ببار می‌آورد. زیرا هر غذایی که داخل معده بشود، باید مدتی که بر حسب نوع غذا و مقدار آن متفاوت است در آن استقرار یابد، تا هضم معدی کاملاً انجام شود. برای مثال مدت توقف غذای گوشت دار در حدود سه ساعت و توأم با چربی به مقدار زیاد طولانی تر است. در اینصورت چنانکه بعد از خوابیدن هنگام شب و بخصوص اگر در ساعات اوکیه، شب باشد و مایعات بیش از اندازه نوشیده شود، محتوای معده را که هضم آن ناقص و یا

انجام نشده است با خود به روده می برد و اگر چند بار نوشیدن مایع تکرار شود، تمام محتوای هضم نشده، معده داخل روده می گردد.

در چنین حالت روده که در مقابل امر انجام یافته قرار گرفته است، بهر طریق که باشد علاوه بر وظیفه، خود، اعمال گوارشی معده را نیز انجام می دهد. چنانچه این رویه عادت بشود و تکرار گردد، روده ها تدریجاً خسته و فرتوت می شوند و کم از کم قدرت تحرك و حرکات دودی شکل روده یعنی انقباضات عضلات روده و از خاصیت غدد ترشحي انزایم های روده و لوزالمعده و کبد برای این کار اضافی تحمیلی کاسته می شود و ده ها اختلال و سوء هضم و یبوست که عواقبش ممکن است وخیم باشد، ظاهر می گردد.

# تعلیم دوازدهم از دستورات غذائی لوح طبّ

« تنقیة الفضول هي العمدة ولكن في الفصول المعتدلة »

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء الله به فارسی این است: « پاک کردن اندرون از زیادتها بسیار مهم است ولکن در فصول معتدله باید انجام شود ». کلمه اندرون به معنی دل و روده است و یا دل و اندرون که منظور همان امعاء و احشاء بطنی یعنی معده (دل) و روده باریک و روده فراخ و آخرین قسمت این روده می باشد. دستگاه هاضمه با نظم و آهنگ معین متناسب با سه وعده غذای اصلی انسان پر می شود و پس از اتمام عمل گوارش خالی شده و به اصطلاح تخلیه دل و اندرون حاصل می شود. این عمل از چند ساعت پس از تولد، یعنی بعد از اولین تغذیه نوزاد با شیر مادر و یا شیر مصنوعی، آغاز می گردد و تا هنگام مرگ ادامه دارد. جنین در شکم مادر در حال بی گوارشی است، معهدها با آنکه چیزی نخورده و تحقیقاً نمی توانسته بخورد، ماده ای متشکل از ترشحات روده و مقداری صفرا بنام مامبیره (MECONIUM) دفع میکند. روده فراخ مسئول تخلیه دستگاه گوارش، یعنی جمع آوری مازاد مواد هضم و مقداری از غذای هضم نشده است که باید به خارج برده شود. تخلیه روده یا پاک شدن اندرون از زیادتها در تمام اشخاص یکسان صورت نمی گیرد. در بعضی ها منظم و در برخی نظم معین ندارد ولی بدن می تواند به

ریتم معین عادت کند. هر وقت اندرون از زیادتها یعنی آنچه را که بدن جذب و استفاده نمی کند، پاک نشود و اجابت مزاج و تخلیه، روده بطور طبیعی انجام نگیرد، محتوای روده ها و حتی معده روی هم انباشته شده و متراکم می گردد و بعد تخمیرات میکربی و فساد و گندیدگی و تجمع گاز و نفخ شکم حاصل می شود و بهترین شرایط محیط برای رشد و تکثیر میکرب های عادی و میکرب های موزی (هرگاه وجود داشته باشد) فراهم می شود. همچنین سمومات حاصل از تخمیرات روده ای و ترشح شده توسط میکرب ها فعل و انفعالاتی انجام می دهند که به حال بدن مضر است و چون به دنبال تخلیه نشدن روده بیوست هم پیدا می شود، سموم نامبرده توسط مخاط روده، یعنی پوست نرم جدار درونی روده، جذب خون شده و توسط گردش خون به تمام بدن برده می شود و اختلالات گوناگون و نیز کم اشتهائی و بی اشتهائی و لاغر شدن عارض می شود و ممکن است تب هم بروز کند. گاهی تخلیه، روده آنچنان به تأخیر می افتد که عمل جراحی لزوم پیدا می کند. اشخاصی که بطور مرتب ورزش و یا پیاده روی می نمایند و کسانی که بطور متعادل غذا تناول می کنند و بر خود نظارت دارند و دستورات نازله را رعایت می نمایند و هر وقت با اصطلاح احساس سنگینی معده و روده حاصل می کنند در خوردن غذا پرهیز و امساک می نمایند، ندرتاً با مشکل روبرو می شوند. در غیراینصورت اندرون انباشته از زیادتها می شود و حتماً اجرای دستورالعمل پزشک ضرورت پیدا می کند.

در مورد این نکته در دستور مبارک: «لکن در فصول معتدل باید انجام شود»، در حالت طبیعی و سلامت بدن، اجابت مزاج بطوریکه دیدیم در اشخاص و تحت تأثیر عوامل مختلف متفاوت است و در مواقع معین صورت می گیرد. در حالت مرضی پزشک هر موقع لازم بداند به تجویز ملین و مسهل مبادرت می کند و محدودیت فصلی ندارد. اما برای خلاص کردن بدن از زیادتها می توان با استفاده از رژیم غذایی ساده و کم و امساک نمودن در غذا و کم

خوردن اقدام نمود. از نظر فصل در این مورد به نظر می رسد که دو فصل بهار و پائیز که از یک طرف هوا معتدل است و از طرفی تمام نیکوترین های بدن در این دو فصل خصوصیت و رستم خاص دارند، مناسب تر باشد. چرا که معده و روده به سرما و گرما حساسیت دارند. چنانچه دستور مذکور در فوق از فصل معتدل انجام نشود، حرارت نایستان و سرمای زمستان تأثیرات مسهلی را شدید می کند که ممکن است موجب بروز عوارض گردد.

نکته، مهم دیگر اینست که نباید تصور کرد که چون مردم جهان متعادل که معمولاً اصول بهداشت را رعایت می کنند و برنامه غذایی آنها نیز بر پایه صحیح تنظیم گردیده، نیازی به اجرای دستور مبارک ندارند. دستور و تعلیم الهی برای مردم سراسر کره، ارض نازل شده است و با کمال تأسف در عصر کنونی، آن عده از مردم جهان که از شرایط خوب غذا و بهداشت محروم هستند، اکثریت ساکنان کره، ارض را تشکیل می دهند و انسان محروم، خاصه اگر روحانیات بر جسمانیات غلبه نداشته باشد، چگونه می تواند نشاط و سرور داشته باشد؟ چنانچه حضرت عبدالبهاء، می فرمایند: «سرور مدخلیت در حفظ صحت دارد و کدورت تولید امراض می نماید».

اکنون این مبحث بسیار مهم و پُر اندرز از لوح مبارک طبّ راجع به دستورات تغذیه ای و طبّی و بهداشتی برای دستگاه هاضمه را با دو بیان صادر از کلام حضرت عبدالبهاء، و قسمتی از توفیعات حضرت ولیّ امر الله ختم می کند.

### قناعت به نباتات

«اگر انسان بتواند در غذا به نباتات قناعت کند بهتر است زیرا خوراک انسان نبات است ولی از کثرت عادات ممکن نیست مردم حیوانی نخورند وقتی در بغداد شخص هندوستانی را دیدم چون بسیار در نخوردن گوشت اصرار داشت

لهذا به او گفتم شما خود حیوانات بسیار می خورید گفت نه گفتم آب می خوری  
گفت بلی پنیر می خوری بلی ذره بیسن بگذار بیسن در آنها چقدر حیوانات  
می بینی آب را میجوشانی بین چقدر میکرها را میکشی. گفت اینها حیوانات  
کوچکند گفتم همه احساس زجر می نمایند جوش آب و خروش گوسفند و گاو هر  
دو احساس زجر و قتل است.»

سفرنامه، حضرت عبدالبهاء به اروپا و آمریکا، جلد ۲، ص ۹۴

## زندگانی سادهء رؤسای دنیا

«... ثالثاً حسن سلوک و مماشات اغنیاست و خضوع بزرگان نسبت به عموم  
خصوصاً با فقرا که گفته اند تواضع ز گردن فرازان نکوست نه تنها ترک تکبر و  
تفاخر بلکه فقرا و ضعفا را امانت حق دانند و امانت الهیه را محفوظ و مسرور  
دارند نه آنکه به آرایشی مزید حسرت و ملال آنان گردند. وقتی عالم انسانی  
رو به ترقی شایسته نهد، که رؤسای دنیا در نهایت سادگی زندگی نمایند  
چندانکه طرز زندگی برای عموم رعایا نیز سهل الحصول شود و فقرا را مسرور  
نمایند نه ملول زیرا زندگی ساده و ترک تکبر و آرایش، هر صعوبتی را سهولت  
بخشد و ظلم و اعتساف را به عدل و انصاف مبدل کند و عالم را از احتیاجات  
شدیده برهاند...»

حضرت ولی امرالله

مانده آسمانی، جلد ۶، ص ۱۳

# دستورات داروئی و طبّی لوح مبارک طبّ

نازل از قلم اعلیٰ

«عالج العلة أولاً بالأغذية و لا تتجاوز الى الأدوية»  
«لا تترك العلاج عند الاحتياج ودعه عند استقامة المزاج»  
«دع الدواء عند السلامة و خذّه عند الحاجة»  
«إن حصل لك ما اردت من المفردات لا تعدل الى المركبات»



# تعلیم اول از دستورات داروئی لوح طبّ

«عَالِجِ الْعِلَّةِ أَوْلَا بِالْأَغْذِيَةِ وَلَا تَجَاوِزِ إِلَى الْأَدْوِيَةِ»

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء‌الله به فارسی چنین است: «هر بیماری را ابتدا به اغذیه معالجه کنید و از استعمال دوا حتی الامکان بپرهیزید».

دلایل توجیه کننده در مورد جانشین کردن اغذیه به جای دوا

واضح است که معالجه، بیماری فقط بوسیله دوا صورت نمی گیرد، چرا که صرف نظر از مداخلات جراحی دهها عوامل و وسایل درمانی دیگر در اختیار طبیب است که با توجه به تشخیصی که می گذارد، نوع درمانی را که مقتضی بداند و منحصر به دوا نیست، برای درمان بیمار تجویز می کند و دارو تنها یکی از این طرق درمانی است. بیان مبارک حضرت بهاء‌الله در لوح طبّ نیز ناظر و تأیید این نکته، مهم پزشکی است.

این دستور یکی از مهمترین تعالیم مبارکه، لوح طبّ است، زیرا هدف نهانی پزشکی معالجه، امراض است، صرف نظر از نوع درمانی که به کار برده شود و در این تعلیم استفاده از اغذیه برای معالجه مقدم بر دارو نازل شده است. در حقیقت این تعلیم تحوّل عظیم در دانش طبّ ایجاد می کند. بنابراین باید

دلانلی را پیدا کرد که استفاده از اغذیه و گیاهها و میوه ها و سبزیجات را در  
معالجه، امراض توجیه نماید. بدیهی است که کار آسانی نیست.

بطور کلی عواملی را که بر شرایط حیات و میزان اعتدال اجزاء مرگبه و  
تشکیل دهنده، بدن تأثیر می گذارند، به دو دسته می توان تقسیم کرد.

۱ - عوامل درونی، یعنی فعالیت سلسله، اعصاب مرکزی و غدد با ترشح  
داخلی که منشا، موروثی دارند

۲ - عوامل محیطی با شرایط محیط زیست که اهم آنها عوامل اقلیمی و  
آب و هوا و رژیم غذایی است

تمام موجودات زنده منجمله انسان، بعلمت خصوصیات سازمانی بدن و وظایف  
و اعمال آن در صورتی قادر به انجام اعمال حیاتی هستند که در شرایط معین  
محیط زیست قرار گیرند. چنانچه حضرت عبدالبها، در کتاب مفاوضات، فصل  
۷۳ (عج) میفرمایند: «حفظ اعتدال اجزاء مرگبه، بدن که مدار سالم ماندن  
است».

عمده ترین شرایط مذکور در فوق که با محیط زندگی انسان مرتبط می شود  
عبارتند از: هوا، آب، نور، اکسیژن، حرارت، فشار اُسمزی، واکنش محیط و  
فشار مکانیک وارده بر بدن. از نظر تابعیت انسان نسبت به محیط زندگی، هوا  
(اکسیژن) مقدم بر آب قرار دارد. اما این بحث به یکی از این شرایط که با  
موضوع بررسی این کتاب مربوط می شود، یعنی غذا، منحصر می گردد.

مواد خوراکی گیاهی و حیوانی اجسام سازنده، بدن و عناصر کالری زا یا  
انرژی زا هستند، زیرا ترکیبی مشابه با سازمان بدن انسان دارد و انسان موقعی  
می تواند زنده و طبیعی و سالم بماند که نیازمندی های خود را به مواد سازنده و  
کالری زا از محیط زیست دریافت کند و هر وقت که این احتیاجات برطرف  
نشود، در هماهنگی اعمال و سازمان بدن تفرقه و اختلال پیدا می شود و بدن  
تدریجاً تحلیل می رود و پیری زودرس عیان می گردد و نسوج بتدریج متلاشی

می گردد و سرانجام مرگ فرا می رسد. حضرت عبدالیهاء در کتاب مفاوضات در همان فصل این واقعیت را چنین توصیف می فرمایند قوله الاحلی: «جسم انسان مرکب است از عناصر متعدده ولی به میزان اعتدال مخصوصی تا آن اعتدال باقیست انسان مصون از امراض است و چون در موازنه اصلیه که مدار اعتدال مزاج است خللی عارض شود مزاج مختل می شود».

بدین سبب باید تبدلات ماده بین بدن و محیط خارج منظمأ حاصل شود، یعنی غذا وارد بدن گردد، هضم شود و اعمال سوخت و سازی انجام گیرد، مواد لازم جذب بشود و اجسام زائد دفع گردد. مفهوم تغذیه نیز همین است.

## غذا، دارو، سم

تشخیص دقیق بین این سه ماده و تفکیک صحیح آنها از یکدیگر قدری مشکل است. برای مثال شیر در نقش غذا برای طفل شیرخوار غذای منحصر بفرد است و نیز قسمتی از جیره غذایی کودک و نوجوان و جوان و بالغ و مسن را تشکیل می دهد.

اما شیر در نقش دارو برای بدنی که دچار ضعف شده و تجویز دارو هم میسر نباشد به منزله یک داروی خوب محسوب می شود و همین شیر در بعضی از اختلالات دستگاه گوارش طفل، ولو موقتاً باید از جیره غذایی او حذف شود. اجسام معدنی مانند فسفر و کلسیم و ید و سدیم و ماگنیزیم و غیره که اصولاً جزو داروها محسوب می گردند، به سبب اینکه در سازمان و ترکیب بدن انسان داخل می شوند و از نظر ضرورتی که برای ابقاء حیات اجزاء سلولی و محیط درونی (خون و لنف و مایع بین سلولی) دارند، لزوماً باید در جیره یومیه غذایی انسان با خوردن مواد گوناگون تأمین گردد. با وجود این همین عناصر هرگاه به مقدار زیاد وارد بدن بشوند، سموم واقعی محسوب می گردند.

این دو مثال ساده نشان می دهد که تنها کیفیت مواد غذایی مطرح نیست بلکه موضوع مقدار یا کمیت آنها باید همواره مورد توجه باشد. و همین مثال ساده بخوبی معلوم می کند که مواد غذایی را می توان در نقش دارو در معالجه، امراض بکار برد. بطور خلاصه این طور نتیجه می گیریم:

۱ - هر جسمی که بتواند رشد بدن را تأمین کند و نسوج تحلیل رفته را در حالت کار و نفاقت ترمیم نماید و نیازمندی های نیروئی با کالری مورد احتیاج بدن را تأمین نماید و مقداری هم بحالت ذخیره در بدن باقی بماند و طبق بیان حضرت عبدالبهاء، «اعتدال اجزاء، مرکبه را حفظ کند»، غذا نامند.

۲ - هر جسمی را که در نتیجه، تأثیر بر روی اجزاء بدن از بروز اختلالات جلوگیری نماید یا علائم مرض را تخفیف بدهد و آلام را تسکین بخشد و یا مرضی را درمان کند، دارو نامند.

۳ - هر جسمی را که تحت تأثیر آن بر روی اجزاء سلولی ضایعات مرضی با اختلال در اعمال و وظایف حیاتی بدن یا دگرگونی و تغییر در ترکیب محیط درونی حاصل شود یا سبب مسمومیت و احیاناً مرگ شود، سم نامند.

با توجه به تعریفی که از غذا و دارو و سم به عمل آمد و با تعمق در بیان مبارک حضرت عبدالبهاء که می فرمایند: «که مدخل امراض از اختلال کمیات اجزاء مرکبه جسم انسان است و معالجه اش به تعدیل کمیت آن اجزاء است».

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۵۱

موضوع کمیت در انتخاب دارو و غذا دارای اهمیت بسیار است، زیرا هر دارو و هر غذایی بر حسب کمیت آن میتواند خواص متفاوت داشته باشد. این استنباط و نتیجه گیری می تواند تدبیری باشد تا سرانجام اغذیه برای معالجه، بسیاری از امراض بجای دارو مصرف شود و بیان مبارک حضرت

عبدالبهاء کاملاً مبین دستور و تعلیم حضرت بهاء‌الله در لوح مبارک طبّ می باشد: «طبّ الی الان ناقص است لهذا درست پی نبرده اند و چون طبّ به درجه کمال رسد به اطعمه و اغذیه و فواکه و نباتات طیبۃ الرانحه و میاه مختلفه بارده و حاره و درجاتش معالجه خواهد شد...».

مفاوضات حضرت عبدالبهاء، فصل ۷۳ (عج)

اهمیت موادّ غذایی خوب و به موجب بیان مبارک حضرت بهاء‌الله، «اغذیه، لطیفه»، که از لحاظ کمیت و کیفیت متعادل باشد، از سالیان پیش شناخته شده است، زیرا غذای نامرغوب و نارسا بدن را ضعیف می کند و از میزان اعتدال اجزاء مرکبّه که عامل تندرستی است، می‌کاهد. در نتیجه نظم عادی فعالیت جسمی و روحی مختل می گردد و استعداد به ابتلای امراض حاصل می شود و عاقبت آن بیماری است.

## نقش آب در بدن

آب در حدود ۶۵ درصد وزن بدن انسان بالغ و در نوزاد در حدود ۷۵ درصد بدن را تشکیل میدهد و از نظر تابعیت بدن نسبت به محیط زندگی بلافاصله بعد از هوا قرار دارد و برای انجام فعل و انفعالات و پدیده های شیمیائی و دیاستازی ناگزیر است. بعلاوه به حالت خون و لنف ناقل موادّ مغذی و ضروری برای نسوج بدن است و سهم مهمی از موادّ زائد را به شکل ادرار به خارج میبرد.

## نقش موادّ پروتئینی در بدن

موادّ پروتئینی در درجه اول نقش سازندگی بافت ها و نسوج را بعهدہ دارند

و يك حداقل آن روزانه برای بدن ضروری است و بغير از پروتئين حیوانی که به مضار آن قبلاً اشاره شد، پروتئين گیاهی و آمینو اسیدهای گیاهی (AMINO ACID) به سهولت می تواند جایگزین آن بشود.

## نقش مواد چربی در بدن

مواد چربی در درجه اول مواد کالری زا (مولد کالری) و بعضی از اسیدهای چرب برای تشکیل مواد پلاسمائی خون ناگزیر است. مواد چربی حیوانی پایگاه و حامل ویتامین های محلول در چربی هستند و بالأخره در تشکیل ذخیره چربی بدن عمل مهمی دارند.

## نقش مواد نشاسته ای و قندی در بدن

مواد نشاسته ای و قنددار در درجه اول اجسام غذایی کالری زا هستند و در سازمان بعضی از مواد پلاسمائی خون وظیفه مهم دارند و يك حداقل روزانه، آن برای بدن ضروری است. بعلاوه مواد نشاسته ای و گیاهی به جیره، بومیه، غذایی حجم می دهند و برای اعمال مکانیک هضم لازم هستند. مواد پروتئینی و چربی و نشاسته ای لازم و ملزوم یکدیگرند. مثل آنها مثل نابینا و افلیجی است که هر يك به تنهایی برای طی مسافتی با مشکل زیاد مواجه میشود، ولی اگر افلیج بر دوش نابینا بنشیند و او را هدایت کند، همان مقدار راه را بدون اشکال چندانی طی خواهند کرد.

## نقش ویتامین ها در بدن

ویتامین ها مواد ناگزیر برای بدن هستند که جز در موارد استثنائی، بدن انسان توانائی ساختن آنها را ندارد و توسط اغذیه، گیاهی یا حیوانی وارد بدن می شوند. تمام سلولها بطور دائم به این اجزاء احتیاج دارند و کمبود آنها منجر به بروز ضایعات و اختلالات مشخص و اختصاصی هر نوع ویتامین می گردد.

## نقش مواد معدنی و مواد کمیاب در بدن

تا اواخر قرن نوزدهم میلادی تصور می شد که احتیاجات غذایی منحصر در مواد سه گانه، یعنی پروتئین و چربی و نشاسته ای است و از ویتامین ها ذکری نبود. اما طولی نکشید که لزوم بسیاری از مواد معدنی و دیگر مواد غذایی برای بدن مسلم گردید و کمی بعد ناگزیری ویتامین ها برای بدن قطعیت پیدا کرد و بعد اعمال بسیار مهم مواد به اصطلاح کمیاب (۱) چون مس و ید و زنک و مانگانز و آهن. فلور (۲) و مولیبدن (۳) و غیرها که به مقدار فوق العاده کم وظایف و اعمال بسیار مهمی را انجام می دهند، محقق گردید. همه این کشفیات در مدت کوتاهی نوعی از سیر تکاملی مسائل ناشناخته، پزشکی محسوب می گردید که آثار و تعالیم امر بدیع و حضرت عبدالبهاء و وقوع آنها را پیش بینی فرموده بودند.

درباره مواد مذکور در فوق و نقش آنها از جهات مختلف در بدن صدها و صدها کتاب نوشته شده است که این مجموعه، مختصر حتی گنجایش يك صفحه از صدها هزار صفحه، آنرا ندارد و ناچار آن قسمت را که در ارتباط با

طبّ نخوانده اند و اکتشاف امراض و علل و دوا و علاج ننموده اند هر حیوانی که بمرضی مبتلا گردد در این صحرا طبیعت او را دلالت بر نوعی از گیاه نماید و چون آن گیاه را تناول کند مرضش منقطع شود تشریح این مسئله این است که چون جزء شکر در جسم تناقص یابد بالطبع مزاج میّال به گیاهی شود که در آن جزء شکر و فور دارد و بسوق طبیعتی که نفس اشتهاست در این صحرا در میان هزار نوع گیاه گیاهی پیدا نماید که جزء شکر در آن بسیار است و آنرا تناول کند و اجزاء مرگبه، جسمش اعتدال حاصل نماید و دفع مرض شود...»

منتخبانی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۵۱

## دلایل فرضی جانشین شدن اغذیه به جای دارو

با در نظر گرفتن آنچه درباره، تعریف و توصیف و تشریح دوا و غذا شده است، برای آنکه غذا در معالجه، امراض جانشین دوا بشود، می توان دلایل ذیل را پیشنهاد و اقامه کرد.

۱ - در بین دهها عوامل درمانی که پزشك به منظور معالجه، امراض تجویز می کند، دارو فقط یکی از آنهاست.

۲ - توصیه، پزشك در مورد رژیم غذایی همزمان با تجویز نسخه یکی از راهها و شرایط نیل به سلامتی است.

۳ - تعداد زیادی از داروها مورد استعمال خارجی دارند و مشمول تعلیم حضرت بها، الله در لوح مبارك طبّ نمی شوند از جمله در امراض پوستی.

۴ - داروهای ضد عفونی خارجی و داخلی و همچنین داروهای بیهوشی عمومی و بی حسی موضعی در جراحی و داروهای با مورد استفاده، آزمایشگاهی جهت تشخیص امراض، غیر از داروهای هستند که



## نظر اجمالی تودهء مردم دربارهء استفاده از

### اغذیه به جای دارو

طرز فکر و برداشت تودهء مردم و حتی تعدادی از روشنفکران بر این است که با رواج داشتن صدها و صدها انواع دارو - چه طبیعی و چه صناعی - تصور اینکه روزی برسد که امراض توسط اغذیه و فواکهء معالجه شود، بعید به نظر می آید. ولی باید توجه داشت که هدف پزشکی اینست که روزی فرا رسد که دستورات بهداشتی جانشین دستورات داروئی بشود و اصول بهداشت آنقدر در سطح جهانی توسعه یابد که از اکثر امراض فقط ردپائی باقی بماند. در حال حاضر هم از بسیاری از بیماری ها که در گذشته تلفات و خسارات زیاد به جامعهء انسانی و حتی در حیوانات وارد می کرده، فقط به عنوان سابقهء تاریخی، نام آنها در کتب پزشکی یاد می شود، تا آنجا که دانشمندان انگل شناسی هدف و کوشششان اینست که حشرات ناسالم وجود نداشته باشد تا نیازی به مواد حشره کش و انگل کش باشد.

در حال حاضر در بسیاری از کشورهای اروپائی و آسیائی و نیز در قارهء آمریکا مؤسسات عظیم برای تهیهء داروها و حتی مواد غذایی با منشاء گیاهی شروع به کار کرده اند و در داروخانه ها و مراکز فروش اغذیه و مراکز خاص یافت می شود. در ایران هم از قرنهای پیش این رویه متداول بوده، ولی مطالعات صحیح و دامنه دار انجام نشده است. اهالی مشرق زمین و نیز یونانیهای قدیم عقیده داشتند که دارو و درمان به تمام و کمال در عالم طبیعت یافت می شود و طبیعت هر شخصی بهترین راهنما و پزشک اوست.

عالی ترین و برهان کامل بر این مطلب بیان نازل از کلک اطهر حضرت عبدالبهاء است که می فرمایند: «و برهان این مسئله آنکه حیوانات سائره فن»

حضرت عبدالبهاء همچنین می فرمایند: «حضرت اعلیٰ روحی له الفدا. فرموده اند که اهل بها باید فنّ طبّ را به درجه نئی رسانند که به اغذیه معالجه امراض نمایند... و البتّه در این دور بدیع فنّ طبّ منجر به آن خواهد شد که به اغذیه اطباء معالجه نمایند... و چون اطبای حاذقه معالجات را به اغذیه رسانند و اطعمه بسیطه ترتیب دهند و نفوس بشر را از انهماک در شهوات منع کنند البتّه امراض مزمنه، متنوعه خفت یابد و صحت عمومیه، انسانیه بسیار ترقی کند و این محقق و مقرر است که خواهد شد همچنین در اخلاق و احوال و اطوار تعدیل کلی حاصل خواهد شد.»

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء.

ص ۱۵۰ سطر ۱۱ و ۱۵۱ سطر ۱۴ و ۱۵۲ سطر ۱۶

طبيب جهت معالجه، امراض داخلی تجویز می کند.

۵ - شمار زیادی از امراض عفونی و میکربی و انگلی و ویروسی بوسیله

سرم و واکسن و مواد بیولوژیک معالجه می شوند.

۶ - ویتامین ها اکثراً داروهای شفا بخش هستند و منشاء بیشتر آنها گیاهی است.

۷ - اکثریت قریب به اتفاق مواد غذایی، گیاهی و حیوانی و میوه ها و سبزیجات و دانه ها ترکیبی مشابه با سازمان بدن انسان دارند.

۸ - چنانچه قبلاً توضیح داده شد، مواد مختلفی که در اغذیه و میوه ها و میاه معدنی یافت می شود، برحسب مقدار دارای اثرات و خواص متفاوت می باشند.

۹ - تعداد زیادی از داروهائی را که اکنون در کارخانجات داروسازی تهیه می کنند، سابقاً از گیاهها استخراج می کردند و امروزه با پیشرفت علم شیمی و روشهای جدید صناعی آنها را مصنوعاً می سازند. در حقیقت اصالت گیاهی آنها محفوظ است و جزو گیاهها و میوه ها محسوب می گردند. در پایان این مبحث بسیار مهم که محتاج به تحقیقات و مطالعات پیشرفته می باشد، بیان احلای حضرت عبدالبهاء تبرک و زینت آن می گردد:

«معالجه جسمانی ... هم از فضل و موهبت و عنایت الهیه است که فن طبابت را برای بندگان خود کشف و آشکار نمود تا از این نیز مستفید گردند». و نیز میفرمایند: «حتی در احیانی که معالجه بوسائط مادی می شود شفا دهنده حقیقی قوه الهی است زیرا خاصیت نباتات و میوه ها و معادن از موهبت حضرت کبریاست طب و ادویه فقط وسیله ای است برای استمداد از شفای آسمانی».

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۴۸

حضرت عبدالبهاء همچنین می فرمایند: «حضرت اعلیٰ روحی له الفدا -  
فرموده اند که اهل بها باید فنّ طبّ را به درجه نئی رسانند که به اغذیه معالجه  
امراض نمایند... و البتّه در این دور بدیع فنّ طبّ منجر به آن خواهد شد که به  
اغذیه اطباء معالجه نمایند... و چون اطبای حاذقه معالجات را به اغذیه رسانند و  
اطعمه بسیطه ترتیب دهند و نفوس بشر را از انهماک در شهوات منع کنند  
البتّه امراض مزمنه متنوعه خفت یابد و صحت عمومیه انسانیه بسیار ترقی  
کند و این محقق و مقرر است که خواهد شد همچنین در اخلاق و احوال و اطوار  
تعدیل کلی حاصل خواهد شد.»

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء.

ص ۱۵۰ سطر ۱۱ و ۱۵۱ سطر ۱۴ و ۱۵۲ سطر ۱۶

# تعلیم دوّم از دستورات داروئی لوح طبّ

« لا تترك العلاج عند الاحتياج ودعه عند استقامة المزاج »

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء الله به لسان فارسی چنین است: « در هنگام سلامت مزاج دوا نخورید ولی در زمان ضرورت و احتیاج آنرا بکار برید. دارو به هر شکل و از هر راهی (خوراکی تزریقی و غیره) وارد بدن بشود، برای سلولها يك ماده خارجی محسوب می گردد، زیرا ترکیب محیط درونی و اجزاء سلولی بسیار مشخص است و هر تغییر جزئی در آن به اختلال در میزان اعتدال اجزاء مرکبه بدن منجر می شود. بنابراین سلولها به غیر از آنچه را که خداوند در ترکیب و ماهیت آن مقرر فرموده، هیچ ماده ای را قبول نمی کنند و بهمان طریق که بدن سالم هنگام هجوم میکرب به مبارزه با آن می پردازد، در موقع دخول دارو نیز از همان لحظه اول به خنثی کردن و دفع آن عمل می کند و با تمام وسائل برای خلاصی خود میکوشد. این يك اصل کلی و مسلم بیولوژیک است. بدیهی است که در این فاصله زمان اثرات خوب و مفید دارو ظاهر می شود. ویتامین ها هم که مقادیر بسیار کم آنها تأثیرات و خواص فوق العاده مهم بر روی اعمال بدن دارد و اکثراً ناگزیر می باشند و هر وقت به اندازه سر مونی از میزان احتیاج بدن تجاوز کند نشانه های زیادی ویتامین ظاهر میشود، از این اصل کلی مستثنی نمی باشند.

با این توضیح اگر انسان سالم بدون دستور پزشک داروئی را بخورد، صرف

نظر از آنکه آن ماده ناآشنا برای اجزاء مرگبه بدن است، به احتمال زیاد زیانهای نیز برای بدن دارد و چون سرانجام سوخت و ساز دارو در کبد باید انجام شود و وظیفه کلیه است که آن جسم را دفع کند و این دو عضو ناچار کار اضافی را باید تحمل کنند، دیر یا زود نسوج آنها فرسوده و متلاشی می گردد و عواقب وخیم آن معلوم است. برای مثال گنه گنه و جوهر آن (کینین) از جمله داروهای تب بر است، اما بر روی بدنی که درجه حرارتش طبیعی باشد، هیچگونه اثر پائین آورنده حرارت ندارد، اما امکان دارد که این ماده، خارجی برای بدن ضایعاتی ایجاد کند و هرگاه در هنگام سلامت بدن بکار برده شود تأثیرات جنبی مضر پدیدار شود.

# تعلیم سوّم از دستورات داروئی لوح طبّ

«ان حصل لك ما أردت من المفردات لا تعدل الى المركبات»

مضمون بیان مبارک حضرت بها، الله بفارسی: «اگر بیماری با داروهای ساده و بسیط درمان شود و مقصود حاصل گردد از داروهای ترکیب شده و متعدد استفاده نشود.»

این تعلیم از لوح مبارک طبّ میتواند از دو جهت مورد مطالعه و تعمق قرار گیرد.

۱ - هر نوع داروئی دارای خواصّ و تأثیرات اصلی و نیز خواصّ و تأثیرات ثانویه و یا خواصّ جنبی می باشد.

۲ - هر داروئی که وارد بدن بشود، کبد مسئول انجام سوخت و سازی آنست و قسمت مازاد بر احتیاج بدن باید توسط کلیه دفع گردد.

بظور کلی داروها دارای يك یا چند خاصیت اصلی و يك یا چند خاصیت و اثر ثانوی یا جنبی هستند. خاصیت اصلی آنست که از نظر ارزش درمانی بر سایر خاصیت ها اولویت دارد و برای درمان بیماری معینی تجویز میشود. اثر ثانوی به معنی خاصیتی است که ارزش درمانی آن کمتر و همیشه همزمان با خاصیت اصلی آشکار میشود و گاهی به کمک خاصیت اصلی می آید و در مواردی هم برای بدن و بخصوص برای معده و روده ها - هرگاه دارو از راه خوراکی و دهان تجویز شده باشد - و همچنین برای عروق خونی و کبد و کلیه

زبان آور است.

معمولاً دارونی که عملاً از خواص جنبی زبان آور عاری باشد، قلیل است و بخصوص که اکثر داروها با اثر درمانی قابل ملاحظه و قوی در رده اجسام نسبتاً سمی قرار دارند. در این قبیل داروها دو مقدار درمانی و سمی خیلی بهم نزدیک هستند و نمی تواند عاری از خطر باشد.

بر اساس همین اصل است که پزشکان حتی المقدور از تجویز همزمان چند دارو برای نبل به هدف واحد جنبه، احتیاط را کاملاً رعایت می کنند. این نکته یکی از رموز حذاقت و کاردانی طبیب است. به نظر می آید که حکم بالغه، مستور و نازل در دستور لوح مبارک طب مبنی بر این که اگر بیماری با داروی ساده و بسیط درمان شود و مقصود حاصل گردد از داروهای ترکیب شده استفاده نشود، بر پایه نکات مذکور در فوق توجیه گردد.

این مطلب نیز به این توجیه اضافه می شود که حاصل جمع اثرات و خواص درمانی و نیز تأثیرات سمی دو یا چند دارو می تواند افزایشی - یعنی يك بعلاوه يك یعنی مساوی با دو - باشد. همچنین می تواند تشدید گردد، به گفته دیگر اثرات دو یا چند دارو ممکن است از مرز افزایشی تجاوز کند و چندین برابر بشود و حاصل ضرب يك باشد.

این مبحث بسیار مهم راجع به داروها را با بیان مبارک ذیل نازل از کلام اطهر حضرت عبدالبها، خاتمه می دهد:

«ای طبیب ادیب ... در وقت معالجه توجه به جمال مبارک کن و آنچه بر قلب القا می شود مجری دار مریضان را به فرح الهی و سرور روحانی معالجه نما دردمندان را درمان بشارت کبری ده و مجروحین را مرهم موهبت عظمی بخش به بالین هر بیماری چون حاضر گردی سرور و فرح و شادمانی ده و بقوه روحانی انجذابات رحمانی بخش این نفس رحمانی حیات بخش عظم رمیم است و محیی ارواح هر علیل و سقیم».

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، ص ۱۴۷



# دستورات درباره رعایت قناعت برای حفظ بدن از کسالت و بدی حال در لوح طبّ

« أَنْ الزَّمَّ الْقِنَاعَةَ فِي كُلِّ الْأَحْوَالِ  
بِهَا تَسَلَّمُ النَّفْسُ مِنَ الْكَسَالَةِ وَ سُوءِ الْحَالِ »

مضمون بیان مبارک حضرت بها، الله به لسان فارسی چنین است: «قناعت را در همه احوال رعایت کن، قناعت نفس را از کسالت و بدی حال محفوظ می دارد.»

این تعلیم نازل در لوح مبارک طبّ از قلم اعلی هم دستور صحی و هم دستور و نصیحت اخلاقی است. در جمیع شئون مادی و جسمانی و روحانی رعایت آنرا توصیه فرموده اند و به نظر می آید که منحصر به قناعت کردن فی المثل در خوراک و پوشاک و بک امر بخصوصی نیست، بلکه تمام شئون و جهات جسمانی و روحانی زندگانی را در بر می گیرد.

حضرت بها، الله می فرمایند قوله تعالی: «ای ساذج هوی حرص را باید گذاشت و به قناعت قانع شد زیرا که لازال حریص محروم بوده و قانع محبوب و مقبول.»

کلمات مکتوبه فارسی

قناعت را می توان در کلمات والفاظ و عبارات ذیل خلاصه کرد:

امساک در غذا خوردن و پرهیز کردن به هنگام ضرورت، قانع بودن در مایحتاج زندگی و تجمل و زینت زندگانی را در حد اعتدال آن خواستن، رعایت اصل صرفه جویی و هنر و فن خانه داری را با قناعت مجری داشتن، مناعت ظبع و خوشنود بودن از آنچه برای او مقدر شده و رعایت اعتدال در امیال و رفتارهای جسمانی و غریزی، به موقع صحبت کردن و پرهیز از حرص و ولع و تمجید از خود نمودن، مراعات اعتدال در میل به چیزی داشتن، دوری کردن از جاه طلبی و فرصت طلبی و چشم بر چیزی دوختن و خلاصه زندگی را در حد اعتدال آن خواستن و کف نفس و وقار و متانت است.

حضرت بها، الله می فرمایند قوله تعالی: «اصل العزّة هو قناعة العبد بما رزق به و الاکتفاء بما قدر له».

مضمون بیان مبارک به فارسی اینست: «اصل عزّت همانا قناعت شخص است به آنچه که به او رزق داده شده و اکتفا به آنچه که برای او مقدر گردیده است».

اقتباس از اخلاق بهانی، ص ۷۶

این تعلیم الهی و حکمت بالغه، آنرا باید از دل و جان فریضه، خود بدانیم و به یاد داشته باشیم که راز خوشبخت زیستن در این است که انسان پیوسته در نیل به مقصود کوشا باشد و در عین حال منقطع، خواسته، درونی خود را موکول به مشیّت پروردگار بداند و از یاد نبرد که: «آنچه کند او کند ما چه توانیم کرد». استعدادها و ظرفیّت ها و توانائی ها در نهاد بشر متفاوت است و عقول و فطرت اشخاص بیک میزان نیست و این واقعیت جزئی از نظام الهی و شرطی از قرار و قاعده، طبیعت میباشد که هر کس در محلّ مناسب قرار گیرد.

در قرآن کریم نازل: «لا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً».

اقتباس از کتاب اخلاق بهانی، ص ۷۷

حضرت عبدالبها، می فرمایند: «قناعت در هر مورد محبوب است حتی در

تجارت مقصود سهولت معیشت است زیرا ثروت موقت است و توسیع دایره،  
تجارت سبب پریشانی حال و عاقبت ندارد.»

کتاب اخلاق بهانی، ص ۷۷

و نیز حضرت عبدالبها، می فرمایند: «فقیر صابر بهتر از غنی شاکر است اما  
فقیر شاکر بهتر از فقیر صابر است و بهتر از همه غنی منفق است که از امتحان  
خالص مانده و سبب آسایش نوع انسان گشته با آنکه شکر سبب ازدیاد نعمت  
است ولی کمال شکر به انفاق است و مقام انفاق اعظم مقامات این است که  
می فرماید لن تنالوا البرحتى تنفقوا مما تحبون.»

سفرنامه، حضرت عبدالبها، به اروپا و آمریکا، جلد اول، ص ۱۸۵

مشیت الهی در خوشبختی انسان است و سعادت در قناعت و اعتدال و قانع  
بودن به شئون ساده زندگی است. اما قصد از زندگی ساده این نیست که اوقات  
را قلندروار به بطالت و گوشه گیری بگذرانیم و به همه چیز بی اعتنا باشیم حتی  
مواهب الهی و طبیعت زیبا و عاقبت بی ثمر و دست خالی قالب تهی کنیم.

حضرت عبدالبها، در لوح آقا محمد هاشم کاشانی می فرمایند قوله الاحلی:  
«سؤال فرموده بودید که بعضی از نفوس غریق بحر غنا نفوسی دیگر پریشان و  
مبتلا آیا این از آثار تقدیر است یا خود از سوء تدبیر آیا جزای عمل است و یا  
خود قضا و قدر؟

حقیقت این مسئله آنست که از مقتضیات نظام عمومی الهی در این کون  
نامتناهی آن است که غنی و فقیر هر دو موجود باشد اگر کل غنی گردند نظام  
کون بهم خورد و اگر کل فقیر شوند رابطه، کائنات از هم بگسلد پس این فقر و  
غنا از مقتضیات سلسله، کائنات و روابط محکمه، موجودات است با وجود این  
سوء تدبیر را نیز اثری و همچنین حصول فقر در مواضعی جزای عمل است مثلاً  
هر فاسق مقام را البته جزای عمل او فقر است و در مواقعی فقر موهبت الهی و  
رحمت پروردگار است و آن اینست که نفس مبارکی در سبیل الهی در امتحان

شدید افتد خانمان بتالان و تاراج دهد و فقر و ضرورت حاصل گردد تا به درجه ای رسد که "الفقر فخری" گوید و "به افتخر" بر لسان راند چنانکه اصحاب حضرت رسول علیه السلام در مکه خانمان به تاراج دادند و فراراً هجرت به مدینه نمودند در مدینه در نهایت فقر و فاقه ایامی می گذرانند کار به جانی رسید که در محاربه خندق قوتی جز آب نماند نفس مبارک از شدت جوع سنگ بر احشاء مبارک می بستند شبهه نیست که این فقر فخر بود و موهبت ربانی زیرا از عقب غنای مطلق داشت و مورت ثروت ابدی و عليك البهائم الابهی ع ع».

مانده، آسمانی، جلد دوم، ص ۱۵

قناعت نوعی از تقوی و فضیلت و پرهیزکاری است و خصیصه ایست که امیال و هوی و هوس ها و شیفتگی ها و تعلق خاطرها و از خود راضی بودن را اعتدال می بخشد و انسان دچار فقر و تنگدستی و افسردگی روحی نمی شود. مقام قناعت و اعتدال در امور در آثار بهائی آن اندازه والا و مصفاست که حتی در موقع تلاوت آیات الهی با بیان ظریفی امر به قناعت و میانه روی می فرمایند: «اتلوا آیات الله علی قدر لاتأخذکم الکسالة والاحزان لاتحملوا علی الارواح مایکسلها و یثقلها بل مایخفها لتطیر باجنحة الایات الی مطاع البینات هذا اقرب الی الله لو انتم تعقلون».

کتاب مستطاب اقدس، آیه، ۱۵۹

«مقصود (از آیه، مبارکه، اتلوا آیات الله فی کل صباح و مساء) جمیع منازل من ملکوت البیان است شرط اعظم میل و محبت نفوس مقدسه است. تلاوت آیات اگر یک آیه و یا یک کلمه به روح و ریحان تلاوت شود بهتر است از قرائت کتب متعدده».

حضرت بهاء الله، گنجینه، حدود و احکام، ص ۱۵۲

«آیات غذای روح است روح قوی می شود و بدون آن از کار می افتد.»

حضرت عبدالبهائم، نطق مبارک در حدیث

تعالیم روحانی و بهداشتی لوح طبّ  
دربارهٔ بعضی از اعمال که صحت جسم را مختل  
می نماید و از ارتکاب به آنها تحذیر می فرمایند

تعلیم اول: «اترك العادة المضرّة فانّها بليّة للبريّة قابل الأمراض بالاسباب و

هذا القول في هذا الباب فصل الخطاب»

تعلیم دوم: «ان اجتنب الهمّ والغمّ بهما يحدثُ بلاءٌ أدهم»

تعلیم سوم: «قل الحسد يأكل الجسد»

تعلیم چهارم: «والغیظُ يحرقُ الكبد»

تعلیم پنجم: «ان اجتنبوا منهما كما تجتنبون من الأسد»

مجموعهٔ الواح مبارکه، چاپ قاهره، ص ۲۲۲

تعلیم اوّل از دستورات که از ارتکاب به آن

تحدیر می فرمایند

لوح طبّ

«اترك العادة المضرّة فانّها بليّة للبريّة»

مضمون بیان مبارك حضرت بهاء الله به فارسی چنین است: «عادات زیان آور را ترك کن که بلای جان است».

این دستور و تعلیم لوح مبارك طبّ تحت عناوین ذیل مورد مطالعه قرار میگیرد:

تنزیه و تقدیس

شرب دخان کثیف و بدبو

منظور از دخان ضرر دخان تنباکو

نیکوتین

معنی شجره، ملعونه نازل در قرآن مجید

نصّ کتاب مستطاب اقدس در نهی از استعمال و شرب حشیش و افیون

تریاک و حشیش

عادت و اعتیاد

افیون، اعتیاد دارونی

حشیش، حرمت حشیش

هرونین، چرس و بنگ، ماری ژوانا  
زرع تریاک فقط به جهت معالجه امراض  
فروش تریاک در داروخانه با صاحب بهائی  
عادت از دید خوب آن

### تنزیه و تقدیس

### شرب دخان کشیف بد بو مذموم

حضرت عبدالبهاء در باره تنزیه و تقدیس و منهیات که ضرر فوری ندارند ولی تأثیرات مضره آنها بتدریج حاصل میشود می فرمایند قوله الاحلی:

### هو الله

«ای باران پاک یزدان تنزیه و تقدیس در جمیع شئون از خصائص پاکانست و از لوازم آزادگان اوک کمال تنزیه و تقدیس است و پاکی از نقائص. چون انسان در جمیع مراتب پاک و ظاهر گردد مظهر تجلی نور باهر شود در سیر و سلوک اوک پاکی و بعد تازگی و آزادگی. جوی را باید پاک نمود و بعد آب عذب فرات جاری نمود و دیده پاک ادراک مشاهده و لقا نماید و مشام پاک استشمام رائحه گلشن عنایت فرماید و قلب پاک آینه جمال حقیقت گردد اینست که در کتب سماویه وصایا و نصایح الهیه تشبیه به آب گشته چنانچه در قرآن می فرماید، "و انزلنا من السماء ماء طهورا" و در انجیل می فرماید، "قا نفسی تعمید به آب و روح نیابد در ملکوت الهی داخل نشود".

پس واضح شد که تعالیم الهیه فیض آسمانیست و باران رحمت الهی و سبب

طهارت قلوب انسانی مقصود اینست که در جمیع مراتب تنزیه و تقدیس و پاکی و لطافت سبب علویت عالم انسانی و ترقی حقائق امکانیست حتی در عالم جسمانی نیز لطافت سبب حصول روحانیت است، چنانکه صریح کتب الهی است و نظافت ظاهره هر چند امریست جسمانی ولکن تأثیر شدید در روحانیات دارد مانند الحان بدیع و آهنگ خوش هر چند اصوات عبارت از توجّات هوائیه است، که در عصب سماخ گوش تأثیر نماید و توجّات هوا عَرْضی از اعراض است که قائم بهواست، با وجود این ملاحظه می نمائید که چگونه تأثیر در ارواح دارد آهنگ بدیع روح را طیران دهد و قلب را به اهتزاز آرد. مراد این است که پاکی و طهارت جسمانی نیز تأثیر در ارواح انسانی کند ملاحظه نمائید که پاکی چقدر مقبول درگاه کبریا و منصوص کتب مقدّسه، انبیاست زیرا کتب مقدّسه منع از تناول هر شیء کثیف و استعمال هر چیز ناپاک می نماید ولی بعضی منهی قطعی بود و ممنوع بکلی و مرتکب آن مبعوض حضرت کبریا و مردود نزد اولیا مانند اشیاء محرّمه تحریم قطعی که ارتکاب آن از کبائر معاصی شمرده می شود و از شدت کثافت ذکرش مستهجن است.

اما منهیات دیگر که ضرر فوری ندارد ولی تأثیرات مضره بتدریج حاصل گردد آن منهیات نیز عندالله مکروه و مذموم و مدحور ولی حرمت قطعی منصوص نه بلکه تنزیه و تقدیس و طهارت و پاکی و حفظ صحّت و آزادگی مقتضی آن. از آنجمله شرب دخان است که کثیف است و بد بو و کریهست مذموم و بتدریج مضرّتش مسلم عموم و جمیع اطباء، حاذقه حکم نموده اند تجربه نیز گردیده که جزئی از اجزاء مرگبه دخان سمّ قاتل است و شارب معرض علل و امراض متنوع این است که در شریح کراهت تنزیهی به تصریح دارد. حضرت اعلیٰ روحی له الفداء در بدایت امر به صراحت منع فرمودند جمیع احبّاء ترک شرب دخان نمودند ولی چون زمان تقیه بود هر نفس که از شرب دخان امتناع می نمود مورد اذیت و جفا می شد بلکه در معرض قتل



می آمد لهذا احبّاء بجهت تقیه به شرب دخان پرداختند بعد کتاب اقدس نازل شد چون تحریم دخان صریح کتاب اقدس نبود احبّاء ترك نمودند اما جمال مبارك همیشه از شرب دخان اظهار کراهت می فرمودند حتی در بدایت به ملاحظه ای قدری استعمال می فرمودند بعد بکلی ترك فرمودند و نفوس مقدّسی که در جمیع امور متابعت جمال مبارك می نمودند آنان نیز بکلی ترك شرب دخان کردند...».

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد اول، ص ۱۴۲

## دخان کشیف بد بو

منظور از دخان تنباکوست و يك نفر فرانسوی به نام ژان نیگل در قرن شانزدهم آنرا از آمریکا بعنوان سوغاتی به اروپا برده و از آنجا به نقاط دیگر جهان انتقال یافته است.

گرد توتون یا گرد تنباکو یا حشیش الدخان مخاط یا پوست نرم داخل بینی را تحریک می کند و موجب عطسه می گردد. در داخل دهان احساس تلخ و گس (دبش - قابض) و تندی حاصل می شود و ترشح بزاق را زیاد می کند. مقدار کم آن ترشحات روده و شیره، گوارشی را کم می نمایند و به مقدار زیاد مهوع و اسهال آور و سبب التهاب و تورم جدار درونی معده می شود.

## نیکوتین، عصاره، تنباکو

حضرت عبدالبهاء راجع به نیکوتین چنین می فرمایند: «جزئی از اجزاء مرگبه، دخان سمّ قاتل است و شارب معروض علل و امراض متنوع است که در شربش کراهت تنزیهی به تصریح

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد اول، ص ۳۲۷

نیکوتین یا عصاره گرد تنباکو و شیره غلیظ تنباکو سم مهلك و بسیار خطرناک است. بر روی پوست و دهان و معده محرک است. بسرعت توسط تمام مخاطات جذب می شود. چنانچه يك قطره، آنرا بر روی زبان سگ بگذارند در مدت کوتاهی تلف می شود. بر روی مراکز عصبی تأثیر می کند. مقدار کم آن نیمکره های مخ و مراکز عصبی نخاعی را تحریک می نماید و مقدار زیاد آن موجب فلج می گردد. نیکوتین باعث آهسته شدن ضربانهای قلب و پائین آمدن فشار خون شده و در مرحله بعد تأثیرش سبب افزایش ضربانها و بالا رفتن فشار خون می شود. در جهاز هاضمه ابتدا باعث انقباض شدید روده ها و سرانجام عضلات روده فلج می گردد.

نیکوتین ماده سمی است که سمیت آن در اعصاب سطحی و مراکز عصبی هر دو ظاهر می شود. در عضلات موجب حرکات لرزش و رعشه و تشنج میگردد. مسمومیت مزمن نیکوتین نسبتاً کم است ولی در اشخاصی که با دود دخان مسموم شده اند اختلالات گوارشی و مراکز عصبی و کم اشتهائی و طپش قلب و رعشه، عضلانی و ضعف و بی خوابی و ضعف حافظه و حس بینائی و اسهال و کم خونی و ضعف قوای روحی و ضعف قوای جنسی دیده شده است.

نیکوتین بهمان سرعتی که اسید سیانیدریک (از سموم خطرناک) تأثیر می کند، اثرش ظاهر می شود و این علامت بخصوص در انسان دیده می شود.

نیکوتین در اغلب امراض و اختصاصاً در فشار خون بالا و امراض قلبی و درد صدري یا آنژین سینه منع شده است. همچنین باعث التهاب و تحریک و تورم مزمن حلق و حلقوم می شود و مسلم شده است که از جمله عوامل مساعد ابتلاء به سرطان مجاری تنفس و انتهای لبها و مری و نایچه ها می باشد.

کلمه نیکوتین را از نیگل که در بالا بدان اشاره شد گرفته اند.

## ضرر و زیان دخان

حضرت عبدالبها، میفرمایند قوله الاحلی: مدینه، جناب آقا محمد حسین وکیل، علیه بها، الله

### هو الله

ای بنده، الهی نامه ای که به جناب میرزا عبدالوهاب مرقوم نموده بودی ملاحظه گردید سبب بهجت و سرور شد زیرا مرقوم نموده بودید که بوصول مکتوب دخان احباً فوراً ترك نمودند و دخان ملفوف را از دست انداختند فی الحقیقه ضرر و زیان این دود بی نفع و سود واضح و مشهود است اجسام را بکلی معلول نماید و اعصاب را رخاوت و مستی بخشد و دماغ یعنی مغز را از احساسات علویّه ممنوع نماید اوقاتی به شریش بیهوده بگذرد و اموالی بی جا صرف گردد نه تشنگی بنشانند و نه گرسنگی زائل نماید شخص عاقل البتّه ترك این مضرّ هائل نماید و همواره به آنچه سبب صحّت و سلامت است پردازد...»

«مقصود اینست که شرب دخان عندالحقّ مدموم و مکروه و در نهایت کثافت و در غایت مضرّت ولو تدریجاً و از این گذشته باعث خسارت اموال و تضییع اوقات و ابتلای بعباده مضرّه است لهذا در نزد ثابتان بر میثاق عقلاً و نقلاً مدموم و ترك سبب راحت و آسایش عموم و اسباب طهارت و نظافت دست و دهان و مو از تعفن کثیف بدبو است البتّه احبّای الهی بوصول این مقاله بهر وسیله باشد ولو بتدریج ترك این عادت مضرّه خواهند فرمود چنین امیدوارم.»

مانده، آسمانی، جلد پنجم، ص ۱۷۴

و منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد اوّل، ص ۱۴۵

همچنین حضرت عبدالبها، فرموده اند: «ای یاران الهی ترك دخان و خمر و افیون به تجربه رسیده که چگونه سبب صحّت و قوّت و وسعت ادراك و شدّت ذكاء و قوت اجسام است».

بهاء الله و عصر جدید، کتاب دکنر اسلغنت، ص ۱۰۵

## معنی شجرهء ملعونه نازل در قرآن مجید

شجرهء ملعونه در قرآن مجید در سورهء بنی اسرائیل آیه ۶۲ نازل شده است. حضرت عبدالبها، می فرمایند لوح احبّای طهران: «يك معنى از معانی شجرهء ملعونه دخان است که مکروه است و مذموم و مضرّ است و مسموم تضییع مال است و جالب امراض و ملال».

گنجینهء حدود و احکام، ص ۲۹۲

ملعون به معنی لعن و نفرین شده و رانده از نیکی و رحمت. طرد شدن. جمع آن ملاعین است.

۶ هزار لغت، ص ۳۹۰

دخان ملفوف به معنی سیگار پیچیده است.

گنجینهء حدود و احکام، ص ۲۹۲

## نصّ کتاب مستطاب اقدس در نهی از استعمال و شرب حشیش و افیون

در کتاب مستطاب اقدس آیه ۱۵۵ نازل: «حُرِّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْسِرَ وَالْأَفْيُونَ  
اجْتَنِبُوا يَا مَعْشَرَ الْخَلْقِ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُتَجَاوِزِينَ».

و متعاقب آن میفرمایند: «إِيَّاكُمْ أَنْ تَسْتَعْمَلُوا مَا تَكْسَلُ بِهِ حَيَاكِلَكُمْ وَبِضْرُ  
أَبْدَانِكُمْ أَنَا مَا أَرَدْنَا لَكُمْ إِلَّا مَا يَنْفَعُكُمْ يَشْهَدُ بِذَلِكَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ لَوْ أَنْتُمْ  
تَسْمَعُونَ».

و در آیه ۱۹۰ نازل: «قَدْ حُرِّمَ عَلَيْكُمْ شَرْبَ الْأَفْيُونَ أَنَا نَهَيْتُكُمْ عَنْ ذَلِكَ نَهِيًّا  
عَظِيمًا فِي الْكِتَابِ وَالَّذِي شَرِبَ أَنَّهُ لَيْسَ مِنِّي اتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ».

### افیون کشیف ملعون بصریح کتاب اقدس محرم و مذموم و شربش عقلاً ضربی از جنون و بتجربه مرتکب آن بکلی از عالم انسانی محروم

حضرت عبدالبهاء مبین آیات الهی راجع به عادات زیان آور و تعالیم و  
دستورات حضرت بهاء الله در کتاب مستطاب اقدس و لوح مبارک طبّ (لوح  
حکمت) و الواح دیگر راجع به عادات زیان آور می فرمایند قوله الاحلی: «أَمَّا  
مسئله افیون کشیف ملعون نعوذ بالله من عذاب الله بصریح کتاب اقدس محرم  
و مذموم و شربش عقلاً ضربی از جنون و بتجربه مرتکب آن بکلی از عالم  
انسانی محروم. پناه به خدا می برم از ارتکاب چنین امر فظیعی که هادم بنیان

انسانیت و سبب خسران ابدی. جان انسان را بگیرد وجدان بمبرد شعور زائل شود ادراک بکاهد زنده را مرده نماید حرارت طبیعت را افسرده کند دیگر نتوان اعظم از این تصور نمود خوشا بحال نفوسی که نام تریاک بر زبان نرانند تا چه رسد باستعمال آن. ای یاران الهی جبر و عنف و زجر و قهر در این دوره، الهی مذموم ولی در منع از شرب افیون باید به هر تدبیری تشبّت نمود بلکه از این آفت عظمی نوع انسان خلاصی و نجات یابد والاّ واولا علی کلّ من بفرط فی جنب الله».

منتخبانی از مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد اول، ص ۱۴۵

## عادات و اعتیاد

عادات جمع عادت است و معنی لغوی آن اخلاق و رسوم و آداب و آئین و مشرب و طبیعت و حالت عادّی بدن و انسان است. مثلاً گفته می شود، عادات و رسوم خوب و یا بد و منظور از رسوم طریقه و روش هائی است که انسان به آن عادت می کند. حیوانات و گیاهها به طبیعت و ظاهر معینی نموّ می کنند که در حقیقت مشخص عادت آنها می شود. می گویند عادت طبیعت ثانوی است، فرضاً عادت به گردش رفتن و عادت به سیگار کشیدن و عادت به استعمال تریاک و یا عادت به عمل ناپسند داشتن.

عادت استعدادی است که در اثر عمل مکرر و از سر گرفتن کاری و تجربه و ممارست بدست می آید، مثلاً طرز زندگی انسان ها روش ثابتی است که انسان رفتار خود را بر اساس آن ترتیب و انجام می دهد و به آن عادت می کند و همچنین رُست ها و تحقیقاً حرکات دست و پا در انسان صورت می گیرد که در اثر تکرار، عادت و به اصطلاح ملکه، انسان می گردد.

از نظر بیان علمی عادت در نتیجه، مداومت تأثیرات ادراکی (در رابطه با

حواس پنجگانه) بر روی نسوج عصبی حاصل می شود و از خصوصیات سلول عصبی است. حیوان تنها دارای زندگی ادراکی است در صورتیکه انسان دارای زندگی ادراکی و ارادی هر دو می باشد. به عبارت دیگر استعداد اکتسابی بروز و تجلی حرکات یا تحمل تأثیرات مشخصی را عادت می نامند و این مداومت با اعمال اختصاصی سلول های عصبی یا نورون ها قابل توجیه است و بر حسب عضوی از دستگاه عصبی که عادت بر آن استیلا یابد و بر حسب زمان و تنوع و تباین عامل محرک، انواع عادات از جمله عادات مثبت و منفی تشخیص می دهند که توصیف آن موجب اطاله گفتار می شود ولی درباره یک نوع عادت که مخصوص انسان است و آنرا عادت هوشیار و یا آگاهانه و یا عادت از روی هوش و فراست نامیده اند، اشاره ای مختصر می شود.

### عادت هشیار

در تولید عادت آگاهانه قوه، دراکه و ناطقه و فهم مطلب و لهجه با واسطه، تفکر نقش مهم دارد و تا آنجا که معلوم است حیوان چنین عادت را فرا نمی گیرد و در بعضی از حیوانات هم که شناخته شده است، در حالت ابتدائی است و به میزان کم دیده می شود، زیرا هر چند حیوان دارای قوه، حساسه و حتی قوه، تصویری به حالت تکامل نیافته می باشد، ولی تنها انسان دارای قوه، درک چیزی و نتیجتاً تفکر و تعقل و فهمیدن است. از این رو بهر عادت خوب و با زیان آور و ناپسندی که ملکه، او بشود، آگاهی به خوب و یا بد آن دارد و با هشیاری کامل خود را در مسیر اعمال انسانی و اخلاقی خوب و یا در زندان مخوف عادات بد و زیان آور قرار می دهد.

### عادات مثبت و عادات منفی

#### عادت مثبت

در عادات مثبت افعال و اطوار بخودی خود ظاهر می شود مثلاً رؤیت سیگار شخص سیگارکش (معتاد به سیگار) مقدمه ای می شود که شخص بسته،

سیگار را بردارد و از جیب کبریت بیرون بیاورد و سیگار را آتش بزند و استعمال کند و ابدأً متوجه حرکات خود نباشد به عبارت دیگر شخص سیگارکش این ژست ها و اعمال را غیرارادی انجام میدهد.

### عادت منفی

عادت منفی تولید احتیاج می کند و هر قدر حساسیت شخص نسبت به تأثیر عامل خارجی ضعیف تر بشود آن عامل جنبه و خصوصیت خارجی و ناآشنا بودن خود را از دست می دهد و امری درونی و احتیاجی شخصی و اجتناب ناپذیر می شود. مثلاً مشروب خوار روز بروز طعم و تندی مشروب الکلی را کمتر حس میکند ولیکن هر چه بیاشامد احتیاجش به آشامیدن الکل شدیدتر می شود. همینطور است کسی که عادت به افیون و دیگر مواد مخدر دارد این عادت از نظر معتاد نوعی احتیاج است، مانند احتیاج به غذا و آب و هوا یعنی هم احتیاج بدنی و هم احتیاج روانی می شود و شخص معتاد مطمئن است که به آن نیاز دارد و برای او لازم و ضروری است و به هر قیمتی که باشد باید آن را تهیه نماید و به اصطلاح جزئی از رفتارهای فیزیولوژیک او مانند رفتار گرسنگی و تشنگی و سایر رفتارها و نیازهای فیزیولوژیک می شود.

### تحمل دارویی

آنچه را در ارتباط با خواص و تأثیرات افیون در بدن می توان توجیه نمود يك نوع تحمل دارویی و به گفته دیگر کاهش حساسیت بدن و سلول هاست و منظور حالت و خاصیتی است که بدن موجود زنده می تواند مقدار دارویی را که برای بدن های دیگر سمی است، تحمل کند. این تحمل دارویی ممکن است طبیعی و یا اکتسابی باشد، مثلاً بعضی از اشخاصی که فشار خونشان بالاست بطور طبیعی مقادیر زیاد نیتريت دامیل (يك داروی ضد درد صدري) را بخوبی تحمل میکنند. عادت دارویی اکتسابی بتدریج حاصل شده و با مقادیر کم شروع میشود و رفته رفته مقدار آن باید زیاد شود و هر قدر که از شروع استعمال آن



می‌گذرد، دیگر خواسته‌ها و مقصود استفاده‌کننده، آن بدست نمی‌آید، ناچار باید مقدار زیادتری از آن ماده وارد بدن بشود. موقعی میرسد که حتی مقداری را که اگر يك دفعه داخل بدن میشد مسمومیت ایجاد می‌کرد، بدن به راحتی تحمل می‌کند.

دوام تأثیر يك عامل خارجی و به اصطلاح عادت زائماً الكکل و یا افیون و هر ماده، مخدر در ابتدا موجب اختلال در اعتدال اعمال بدن می‌شود. لکن بدن چون دارای خاصیت و قابلیت سازش‌پذیری زیادی با محیط است پس از مدتی با آن عامل فی‌المثل الكکل یا افیون عادت می‌کند، به قسمی که از آن به بعد حس احتیاج در او ظاهر می‌شود و از آن پس بدون تحمل رنج و تعب نمی‌تواند خود را از آن محروم کند، زیرا مدتی صرف وقت و فعالیت و البته خسارت مالی و از دست دادن ذخایر تندرستی نموده تا با استفاده از آن ماده خود را دمساز کند. حال اگر بخواهد خود را از آن محروم نماید دوباره دچار زحمات و اختلالاتی می‌شود و لذا با استفاده از آن به ناچار ادامه می‌دهد و هیچ بیانی گویاتر و شیواتر از فرموده، حضرت عبدالبهاء، نمی‌تواند در کوتاهترین عبارت این واقعیت حتمی علمی را تعریف و مدلل سازد. قوله الاحلی: «کمش زیاد می‌طلبد و زیادش مضر است».

## افیون کثیف، آفت عظمی نوع انسانی

خطاب حضرت بهاءالله به اولیای ارض کشور ایران به اعزاز حاجی سید میرزای افغان یزدی به تاریخ غره شوال ۱۳۰۶ هجری: «از حق می‌طلبیم اولیای آن ارض را تأبید فرماید بر ترك آنچه از قلم اعلی نهی آن نازل فی کتابه الاقدس، "قد حُرِّمَ علیکم المیسر والافیون اجتنبوا یا معشر الخلق ولا تکونن من المتجاوزین...".»

بسیار حیف است انسان بعملی که نفسش به آن میل نماید از اراده، الهی و حکم محکم کتاب او بگذرد و به خلاف رضایش عامل شود پند گیرید ای برادران و به نصایح مشفق الهی دل بندید و تمسک جوئید هذا خیر لکم لو انتم تعلمون».

قسمتهای نقطه چین از لوح مبارک زیب آثار این مبحث شده است و تکرار نشد.  
گنجینه، حدود و احکام، ص ۱۳۶

## اعتیاد دارونی

### خواص فیزیولوژیک و اثرات فارماکولوژیک تریاک

خواص تریاک وابسته به تعدادی اجسام به نام آکالونید است که بر چند گروه تقسیم می شود که عمده ترین آنها گروه مورفین مانند مورفین و کودنبن است که بر اثر تأثیر روی سلسله اعصاب مرکزی نیم کره های مخ، دارای تأثیرات مخدر و با خواب آور یا گیج کننده و ضد درد یا مسکن است.

بطور کلی مواد مخدر به اجسام سمی اطلاق می شود که بر روی سلسله اعصاب تأثیر می کنند و تحمل دارونی (TOLERANCE-COMPATIBILITY) اکتسابی و تدریجی ایجاد می نمایند و اهم علائم و تظاهرات آن عبارت از بی حسی و کرخی شعور و اندام بدن و خواب رفتن و فلج موقت قسمتی از بدن است به مقدار کم به عنوان مسکن و ضد درد دردهای خیلی شدید و مقاومت ناپذیر به کار برده می شود. از خواص این گروه از مواد تریاک دار علاوه بر سمیت، اعتیاد دارونی یا تحمل دارونی اکتسابی می باشد.

هر چند دو اصطلاح و دو لغت عادت و اعتیاد هم معنی و مترادف است، ولی از نظر درمانشناسی و نسخه نویسی توسط پزشک و نسخه پیچی توسط داروساز بعضی از تفاوتها وجود دارد. هر دو حالت یعنی عادت و اعتیاد بر

اساس يك پديده، فيزيولوژيك كه آنرا تحمل دارونی می نامند، تولید می شود. منظور از تحمل دارونی کاهش حساسیت بدن به سم و با دارونی كه برای دیگران سمی است ولی کسی كه به آن عادت کرده بخوبی تحمل می كند. تحمل دارونی اکتسابی و تدریجی را اعتیاد دارونی می نامند و از دیر زمان برای بعضی از مواد از جمله آرسینيك و توتون و اتر و كافئین و حتی بعضی از مسهل ها شناخته شده است. اما اعتیاد دارونی بخصوص با مواد سمی كه بر روی سلسله اعصاب مرکزی تأثیر می كند، مانند مورفین و كوكائین و اتر و الكل و تریاك و حشیش و سایر مواد مخدر صناعی حاصل می شود كه از نظر نسخه نویسی و نسخه پیچی تابع مقررات مخصوص است كه طبیب و داروساز هر دو آن را رعایت می كنند.

حالت احتیاجی كه در انسان تولید می شود با پیشرفت علائم مسمومیت مقاومت ناپذیرتر می گردد و بعد به مقداری از سم می رسد كه برای کسی كه به آن عادت ندارد، كشنده است. همزمان با حالت اعتیاد حالت احساس احتیاج واقعی و حالت انقیاد و تسلیم به آن ایجاد می گردد كه اگر شخص معتاد بفتناً از آن محروم شود، اختلالات با علائم كلینيك مشخص ظاهر می شود. حالت احتیاج هم در اشخاصی كه مبتلا به دردهای خیلی شدید هستند و از آن استفاده می نمایند و هم در شخصی كه هیچگونه دردی ندارد و آنرا بكار می برد بروز می كند و دیگر نمی توانند از آن صرف نظر كنند. به این ترتیب پديده، توکسی مانیا (TOXIMANIA) و كوكائینو مانیا (COCAINOMANIA) و مورفینو مانیا (MORPHINOMANIA) حاصل میشود كه مداوا كردن شخص یعنی عاری كردن (DETOXICATION) بدن از سم لزوم پیدا میکند. شخص معتاد وابستگی روانی و بدنی و فيزيولوژی به ماده، مخدر حاصل می نماید و برای اقدام در تهیه، آن به پست ترین درجه، انحطاط اخلاقی كشیده می شود. حالت احتیاج و انقیاد در بعضی ها كه

مسموم شده اند، آنچنان است که برای تهیه، آن دست به هر اقدامی می زنند و به تمام وسائل و امکانات متشبهت می شوند و اگر بدست نیاورند، دچار اختلالات کم و بیش شدید روانی و جسمی می شوند.

باید دانست که اصولاً تریاک با مقایسه به مواد سمی، سمیتش چندان زیاد نیست ولی استفاده از آن موجب اعتیاد میشود و در سالخوردهگان و بخصوص اطفال خطراتش به مراتب زیادتیر است تا در بالغ ها، ولی کودکان (CODEINE) دارویی مسکن سرفه مانند مورفین اعتیاد تولید نمی کند. در تجارب آزمایشگاهی نوعی اعتیاد به مواد مخدر در بعضی از انواع ماهی ها دیده شده است.

### زرع تریاک فقط به جهت معالجه، امراض است

حضرت عبدالبهاء می فرمایند قوله الاحلی: «در خصوص زرع تریاک استفسار نمودید زرع تریاک جز به جهت علاج جائز نه زیرا در اکثر معالجات مستعمل.»

لوح احبای سروستان، مانده آسمانی، جلد پنجم، ص ۱۵۸

### فروش تریاک در داروخانه با صاحب بهائی جائز نه

#### مگر به جهت معالجه

«شارب و شاری و بایع کلّ محروم از فیض و عنایت الهی هستند و بصریح نصّ الهی حرام است شارب الخمر صد درجه تفضیل بشارب افیون دارد در ساحت اقدس بسیار مذموم بود به قسمی که هر وقت ذکر افیون می شد چهره، مبارک متغیر می شد به این درجه مذموم و حرام است مگر کسی که بجهت

معالجه خرید و فروش نماید که در اجزا خانه ها محض معالجه امراض صرف کنند ضجیع را تا توانی از شرب افیون منع و زجر نما بلکه انشاء الله متنبه گردد و از این مصیبت کبری لجات یابد والا یاخذها الله اخذ عزیز مقتدر من راضی به فصل نمی شوم ولی او خود داند بلای اعظم از این مشاهده خواهد نمود مرا آرزو چنانست که اجباً کم کم از شرب دخان نیز احتراز نمایند تا چه رسد به افیون».

حضرت عبدالبهاء، لوح به اعزاز ملا یوسف خوسفی، گنجینه، حدود و احکام، ص ۴۳۳  
حضرت عبدالبهاء، در لوح جوان روحانی درخشی می فرمایند: «ترباک نفوس را از خاک پست تر کند و از عظم رمیم پوسیده تر سبحان الله چقدر عجیب است و چقدر قریب که انسان خود را زنده مرده نماید و افسرده و پژمرده گرداند و جز ضرر ثمر و اثر نبیند با وجود این چگونه مصرّ بر حصول این ضرر گردد والله الذی لا اله الا هو اگر انسان زنده در قبر نشیند بهتر از آنست که مرتکب شرب افیون شود و مظهر الجنون فنون گردد البتّه البتّه خویش و بیگانه را نصیحت نمائید و از این عمل قبیح ممانعت کنید که الیوم در آستان مقدّس اعظم محرّمات شرب ترباکست اعاذنا الله و ایاکم عن هذا الضّرّ العظیم و البلیة التی هادمة للبنیان الجسیم».

حضرت ولی امرالله جلّ سلطانه در لوح جناب بدیع الله آگاه مورخ سوم ژانویه ۱۹۲۹ می فرمایند: «شرب و استعمال افیون از محرّمات است و شارب بهائی نه و در زمره مؤمنین داخل نیست ولی اگر ترک آن دفعة واحده ضرر کلی داشته باشد در این صورت مؤمن حقیقی باید در کمال صمیمیت متدرّجاً اقدام به ترک آن نماید. در لوح خطاب به محفل مقدّس طهران میفرمایند: «شرب خمر و ترباک از محرّمات منصوصه حتمیه است لهذا اگر افراد اجتناب نمایند و متدرّجاً ترک نکنند و از نصیحت و انذار محفل متنبه نشوند و عمداً مداومت نمایند انفصال آنان را از جامعه به کمال حزم و متانت اعلان نمائید».

## حشیش زقوم خبیث

عقل را زائل و نفس را خامد و روح را جامد  
و تن را ناهل و انسان را به کلی خائب و خاسر نماید

### هو الله

ای بنده، حضرت کبریا ... در مسئله، حشیش فقره ای مرقوم بود که بعضی از نفوس ایرانیان به شریش گرفتار سبحان الله این از جمیع مسکرات بدتر و حرمتش مصرح و سبب پریشانی افکار و خمودت روح انسان از جمیع اطوار چگونه ناس به این ثمره، شجره، زقوم استیناس یابند و به حالتی گرفتار گردند که حقیقت نسناس شوند چگونه این شیء محرم را استعمال کنند و محروم از الطاف رحمن گردند البتہ صد البتہ تا توانی ناس را نصیحت نمائید که از این افیون و حشیش زقوم بیزار شوند و بدرگاه احدیت توبه نمایند خمر سبب ذهول عقل است و صدور حرکات جاهلانه اما این افیون و زقوم کثیف و حشیش خبیث عقل را زائل و نفس را خامد و روح را جامد و تن را ناهل و انسان را به کلی خائب و خاسر نماید با وجود این چگونه جسارت نمایند ملاحظه نمائید که اهالی هندوچین چون به شرب دخان این گیاه سَجین معتادند چگونه مخمود و مبهوت و منکوب و مذلول مردولند هزار نفر مقاومت یک نفر نتواند هشصد کرور نفوس از اهل چین مقابلی با چند فوج از فرنگ ننمود زیرا جبن و خوف و هراس در طبیعتشان به سبب شرب دخان افیون مُخمر گشته سبحان الله چرا دیگران عبرت نگیرند از قرار معلوم این فعل مشنوم به مرز و بوم ایران نیز سرایت کرده اعاذنا الله و ایاکم من هذا الحرام القبیح والدخان الکثیف و زقوم الجحیم كما قال

الله تبارك و تعالى "يغلى في البطون كغلى الحميم" و عليك التحية والثناء ع ع

حضرت عبدالبهاء

گنجینه، حدود و احکام، ص ۴۳۷

ناهل به معنی خشکیده و پژمرده است و تشنه را نیز ناهل گویند.

گنجینه، حدود و احکام، صفحه ۴۳۷

### حشیش، شاهدانه، هندی

بوته، شاهدانه (به فرانس HEMP (CHANVRE یا شاهدانج که به غلط حشیش نامیده می شود، گیاهی است که در آسیا و آمریکا و مکزیک میروید. اما نهالی که حشیش از آن بدست می آید بنام شاهدانه، هندی (INDIAN HEMP) معروف است و معمولاً در بنگال میروید که از گلها و برگهای آن گردی بدست می آید که به حشیش معروف است.

حشیش جسمی است محرک که از زمان های خیلی قدیم چینی ها و هندوها و بعد اهالی بعضی از ممالک خاورمیانه آن را برای تهییج و به جوش و خروش آوردن و برانگیختن طرفداران خود و همچنین برای مکیف شدن (بنام کیف) و به اصطلاح شنگول شدن به کار می بردند. هندوها از قدیم حشیش را به شکل گرد در مراسم دستجمعی و مذهبی بکار می بردند. گویند حسن صباح آنرا برای مخمور شدن و سرخوش کردن و نیم مست کردن طرفداران خود به کار میبرد است. گرد حشیش را هم می کشیدند و هم می جویدند ماده، مؤثر آن آکالوئیدی است بنام کانابین (CANNABIN).

حشیش از هر راهی که وارد بدن بشود يك ماده، سمی برای نیم کره های مخ است و سبب ضعف قوای فکری و روحی می شود و حالت مستی مخصوص و نیم مستی و سرحال و بشاشی و حالت جذبه و به اصطلاح شنگول و برهنه

خوشحال بودن از علامت آنست. اشخاص بر حسب درجه، توسعه مغز و قوای فکری و روحی عکس العمل های متفاوت در مقابل استفاده از حشیش نشان می دهند. پس از استعمال حشیش بعد از حالت تحریکی اوکیه که شباهت به حالت تحریکی الکلی دارد، حالت نشاط توأم با توهمات بصری مخصوص به شخص دست می دهد و بعد شخص اراده، خود را از دست میدهد و حالت خواب ظاهر می شود. در این مرحله است که آثار خوش و مکیف بودن و کیف و گاهی هذیان و تحریک مشاعر و ابراز استعداد غیرطبیعی به انجام کار و بی نظمی در حرکات و افکار و مشاعر و بی نظمی در راه رفتن و افزایش ضربان های قلب و گشاد شدن مردمک چشم و بعد خوشحالی خیلی زیاد و احساس خوشی جسمی و روحی و حالتی شبیه به خواب مسمومیت مرفین بروز می کند. علامت هذیان با تأثیرات حشیش ارتباط چندانی ندارد بلکه اشخاص بر حسب روحیه و حالت فکری خود آن را ایجاد می کنند و همین هذیان گفتن است که شخص معتاد در جستجوی آن می رود. در بعضی از اشخاص حالت مستی بسیار شدید و به اصطلاح حالت سر از پا نشناخته و یا هذیان سرکش پیدا می شود که در اینصورت شخص معتاد بسیار خطرناک می شود و حالت سببیت و خونخواری در او ظاهر می گردد و اگر احتیاج به آن اندازه که شخص معتاد به استعمال و خوردن به مقادیر زیاد و بطور مداوم مبادرت کند، مسمومیت حشیش پیدا می شود و سرانجام به اختلال مشاعر و جنون منجر می گردد. چنانکه در بیان مبارک دیده می شود مستی شدید و پیشرفته، الکلی سبب ذهول عقل یعنی فراموشی و غفلت و از بین رفتن حساسیت و حرکت ارادی می شود، در صورتی که مسمومیت حشیشی عقل را به کلی زائل می کند و عاقبت موجب دیوانگی و جنون می شود. استفاده، درمانی از حشیش منع شده و در جزو گروه اجسام مولد اعتیاد ثبت شده است.



## هروئین

هروئین از مشتقات صنایع مورفین است و نام شیمیایی آن دیامورفین (DIA MORPHINE) است (استیل مورفین). تأثیرات آن چند برابر مورفین است و استفاده از آن منجر به مسمومیت توأم با علائم روانی می شود. استفاده از آن منع و متوقف شده است.

## چرس و بنگ

گرد شاهدانه هندی است و خواص آن نظیر حبشیش است.

(INDIAN HEMP JUICE)

## ماری ژوانا (ماری هوآنا) MARIHUANA

نوعی از شاهدانه هندی است که در آمریکای شمالی بعد از هجوم اهالی بومی کلمبیا به آمریکا آوردند. برگ ها و گل های آنرا می کشند. سابقاً موسیقی دان های جاز برای ایجاد حالات تحریکی در مواقع نواختن آهنگهای موسیقی و برای خواص شادی آفرین و به گفته دیگر روان افزائی آن به مقدار زیاد استفاده می کرده اند.

تمام این مواد مخدر به استثنای مورفین که مورد استعمال درمانی و خاصیت مسکن دارد بقیه با آنکه مسکن درد هستند، مورد استعمال پزشکی ندارند و بکلی منع شده اند. به همین دلیل به منظور محدود کردن فروش و توزیع آنها مقررات بسیار سخت وضع شده و سازمان جهانی بهداشت عهده دار هماهنگ کردن این مقررات و به مورد اجرا گذاشتن آنها در سطح جهانی می باشد.

در زبان عربی استعمال آنچه که از راه دهان داخل بدن و معده بشود و محتاج بجویدن (خانیدن) نباشد شرب گویند، مانند شرب دخان و شراب و مشروبات الکلی.

## عادت از دید خوب آن

اشاره به این نکته نیز شاید عاری از لطف نباشد که عادت هر وقت از دید خوب آن ظاهر شود موجود زنده خود را با دنیای خارج و تغییرات محیط سازش می دهد و در تشکیل منش و رفتار و تقویت او مدخلیت تام دارد و از این نقطه نظر در اثر عادت، احتیاجات نوین بوجود می آید و به دنبال ظاهر شدن نیازمندی و ضرورت های تازه، استعدادها و لیاقت های جدید پدیدار می گردد. نتیجتاً در نوع انسان با مخلوق متفکر الهی عامل بزرگ ترقی و اکتشاف و طی مدارج عالیّه تمدن در مسیر خوب آن به شمار می رود.

این بحث بسیار مهم حرمت افیون و حشیش و سایر مواد مخدر را با بیانی شیوا از حضرت عبدالبهاء خاتمه می دهد.

«ای پروردگار اهل بها را در هر موردی تنزیه و تقدیس بخش و از هر آلودگی پاکی و آزادگی عطا کن از ارتکاب هر مکروه نجات ده و از قیود هر عادت رهائی بخش تا پاک و آزاد باشنند و طیب و طاهر گردند سزاوار بندگی آستان مقدس شونند و لایق انتساب به حضرت احدیت از مسکرات و دخان رهائی بخش و از افیون مورث جنون نجات و رهائی ده و به نفحات قدس مانوس کن تا نشانه از باده، محبت الله یابند و فرح و سرور از انجذابات به ملکوت ابهی جوینند چنانچه فرمودی:

"آنچه در خمخانه داری نشکنند صفرای عشق"

زان شراب معنوی ساقی همی بحری بیار"

منتخبانی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء جلد اول ص ۱۴۶

## عادت و ایمنی

موضوع در ارتباط با عادت و مقاومت بدن از نظر فایده، طبی آن، تهیه، سرمهای درمانی است (SERTHERAPY) که از سرم انسان یا حیوانات که در مقابل بیماری های عفونی از قبیل دیفتری و کزاز و فلج اطفال و تب سیاه زخم و اسهال خونی و مسمومیت از گزش حیوان - چون مار - که ایمن شده باشند و حتی از سرم انسان در حالت نقاهت استفاده میکنند.

برای تهیه، سرم در اسب مقداری از سم عامل بیماری فی المثل دیفتری را تزریق می کنند و تدریجاً مقدار سم را افزایش میدهند. موقعی میرسد که چندین صد برابر سم را به اسب تزریق می کنند و هیچگونه عارضه ای بروز نمیکند. با این تدبیر سرم حیوان خاصیت شفابخشی پیدا میکند. بعبارت دیگر اسب تدریجاً در مقابل سم مقاومت حاصل کرده و مقداری پادزهر یا پادگن (ANTIBODY) در خونس تولید شده است.

تعلیمِ دوّم از دستورات که از ارتکاب به آن

تحدیر می فرمایند

لوح طبّ

«ان اجتنب الهمّ والغمّ بهما یحدّثُ بلاءٌ ادهمّ»

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء الله به فارسی چنین است: «از غم خوردن  
بپرهیز که از آن بلای عظیم پدید آید».

این تعلیم مبارک در دو موضوع مورد مطالعه قرار میگیرد:

غم و اندوه عامل عظیم برای هجوم اکثر امراض به انسان است.

عواطف رقیقه بحسن جریان زندگی روزمره اثرات مطبوع می بخشد.

غم و اندوه و حزن و غصه

غم و اندوه و حزن و غصه بخود راه دادن و گرفته و حزن بودن و غصه، پیری  
خوردن، همه يك نوع واکنش طبیعی فیزیولوژیک هیجانی است که در اثر  
شکست در منظوری و مقصودی و یا از دست دادن عزیزی و تحمّل مصیبت و  
ضرر در کسب و کار و امرار معاش و درد و مشقت و مایوس بودن از بازیافتن  
سلامتی و شکست در زندگی عاطفی و رنج دیگری را تحمّل کردن و دلتنگی از  
شخصی داشتن و غصه، بداقبالی خوردن و افکار مولد غم بخود راه دادن و  
خستگی مفرط جسمی و روانی و نظایر آن برای انسان حاصل می شود که  
اثرات اوکیه، آن بر روی فکر، یعنی سلسله اعصاب مرکزی و مراکز عصبی

ارادی در مخ که حکم ستاد بدن را دارند و تمام اعمال حیاتی بدن زیر فرمان آن انجام می‌گردد، ظاهر می‌شود و از این مرکز فرماندهی، یعنی مراکز عصبی دو نیم کره مخ که مرکز تفکر و ادراک و تصورات است، به تمام ارکان بدن یعنی قلب و خون و تنفس و کبد و معده و لوزالمعده و سایر اندامهای اعمال نباتی سرایت میکند که اختلال هر يك از اندامها به تنهایی میتواند بلای عظیم باشد.

تأثیرات حزن و اندوه و کدورت و دلتنگی و وحشت و خوف و هول کردن و افکار واهی و تصویری ذهنی و خلاصه آنچه در اندیشه و روحیات و افکار و حافظه و خیال و در معز ظاهر شود و یا امر حزن آوری ببار آورده شود و حادثه غیرمترقبه ای پیش آید، عامل عظیم برای هجوم اکثر امراض به انسان می‌باشند. برای مثال اوقات تلخی و برآشفتگی و قهر و کج خلقی و غیظ و غضب و خشونت و تنفر و بغض و کینه و از جا در رفتگی و از دست دادن تعادل اخلاقی یا متانت و انواع نگرانیها، حالات تأثیری و انفعالی است که بدون تردید بر اعمال فیزیولوژیک یا اعمال جسمانی و همچنین اعمال نفسانی زبان فراوان و لطمات شدید وارد می‌کند که گاهی بعضی از آنها علاج ناپذیر و غیرقابل برگشت است.

### عواطف رقیقه

برخلاف اندوه و غم، عواطف رقیقه که بتدریج به انسان می‌رسد و توسعه پیدا می‌کند و اکثراً در غالب اشخاص برای تمام دوران حیات انسان و ایام کهولت باقی میماند مانند امید و توکل و محبت خانوادگی ناشی از خوشی و شادی و مهر و محبت، اثرات مطلوب بر اعمال فیزیولوژیک یعنی اعمال عادی و وظایف طبیعی بدن و سلامت بدن می‌گذارد و به حسن جریان زندگی عادی روزمره و تمام دوران عمر اثرات مطبوع باقی می‌گذارد. نکته جالب اینست که هرگاه عوامل و واکنش های انفعالی اشاره شده از قبل از بین برود، خود به خود غم و آثار ناشی از آن از بین می‌رود و اثری از آنها در سلولهای عصبی باقی

نمیمانند. با پیشرفت علم شیمی توانسته اند داروهائی از جمله مواد روان گرا و آرام بخش عصبی و روانی و افزایشده، قوای روانی و روان افزا و افزایشده، خلق و شادی آفرین تهیه کنند که در روانپزشکی و پاره ای از اختلالات عصبی مورد استفاده قرار می گیرد که گاهی ممکن است عاری از عوارض جنبی نباشد.

بیان مبارك حضرت عبدالبهاء عالی ترین توجیه این حقیقت است: «از فرح و سرور بیرواز آئیم در اوقات شادمانی قوا، جسمانی و عقلانی به نشاط و وجد آیند اما وقتی که محزون باشیم آن قوه را نیابیم».

# تعلیم سوّم و چهارم از دستورات که از ارتکاب به آن تحذیر می فرمایند لوح طبّ

« قل الحسد يأكل الجسد والغیظُ یحرقُ الكبِدَ »  
« أن اجتنبوا منهما كما تجتنبون من الأسد »

مضمون بیان مبارک حضرت بهاءالله به لسان فارسی چنین است: «حسد و رشک جسد آدمی را می خورد خشم و غضب کبد را می سوزاند» و «از حسد چنان بپرهیز که از شیر درنده».

حضرت بهاءالله می فرماید قوله تعالی: «ای پسر ارض به راستی بدان قلبی که در آن شائبه، حسد باقی باشد البتّه بحیروت باقی من در نیاید و از ملکوت تقدیس من روائح قدس نشنود». همچنین میفرماید: «ای بنده، من دل را از غل پاک کن و بی حسد بیساط قدس احد بخرام».

کلمات مکنونه

جناب محمد علی فیضی دانشمند عالیقدر در کتاب اخلاق بهائی حسادت را چنین توصیف میفرماید: «... حسادت حالتی است که شخص حسود از پیشرفت دیگران رنج می برد و نمیتواند کسی را بر مسند مقامی بالاتر و والاتر از خود مشاهده نماید و خود نیز لیاقت و شایستگی آنرا ندارد که بذل همّت نموده به آن درجه و مقام برسد. این حالت در شخص غالباً توأم با سوء نیّت و بد

رفتاری و عملیات خارج از نزاکت و انسانیت است تا بتواند بلکه شخص مورد نظر را از اوج عزت بحضیض ذلت بکشاند. این صفت ناپسند در پیشگاه خالق و خلق مذموم و شخص همواره منفور و محروم از عنایات ربّ غفور است و خود نیز غالباً دچار رنج و تعب و اضطراب درونی است که روح و جسم را می‌گذازد و از نعمت مصاحبت و مجالست با نفوس ذی شأن و منزلت محروم می‌سازد. به این جهت اجتناب از این صفت مذموم را تأیید و توجیه فرموده و شخص حسود را ممنوع از ورود در ملکوت الله که همان رضای الهی است دانسته اند.

اخلاق بهائی، ص ۲۵۵

حالت دیگر حسادت آنست که در زندگی عاطفی و زناشویی شخص از خوف اینکه محبوبش دیگری را به او ترجیح بدهد طعمه، صفت مذموم حسادت می‌شود و بسا اوقات حوادثی بیار می‌آورد.

فروید FREUD پزشک اطریشی الاصل که حرفه و کارش را با دستیاری در آزمایشگاه فیزیولوژی آغاز کرد، پایه‌گذار مکتب روانکاوی، حسادت طبیعی را به این طریق توصیف و تجزیه و تحلیل می‌کند و معتقد است که حسادت از حالات ذیل ترکیب شده است:

- حزن و اندوه که به عبارت دیگر احساس زودرنجی است
- ضربه و ضایعه خودشیفتگی یا از دست دادن ارزش شخصی
- احساسات خصمانه بر علیه رقیب موفق
- انتقاد از خود یعنی خرده‌گیری و سرزنش شخص خود برای چیزی که از دست داده و ندارد.

فروید معتقد است که حسادت ریشه‌های عمیق در اعمال شعور تارک یا ناخودآگاه دارد که منشاء آن در عقده، اودیپ قرار دارد و واکنش‌های بالا جنبه، عاقلانه ندارد زیرا متناسب با موقعیت‌های واقعی نیست و ضمیر آگاه بر آن نظارت ندارد و از موقعیت‌های واقعی ایجاد نمی‌شود.



در اصطلاح فیزیولوژی عقده، اودیپ عبارت از علاقه شدید جنسی پسر بچه به مادر و دختر بچه به پدر در دوران کودکی است. بعد از آنکه طفل این دوره را پشت سر گذاشت پسر خودش را بطور ناخودآگاه در عین حال همانند و حریف و دوست پدر می پندارد و نیز به مراقبت از مادر می پردازد و معتقدند که این برداشت با حسّ حسادت (پسر به پدر و دختر به مادر) و تعرض همراه است و این علاقه به علت ترس از ناراحتی یا تنبیه شدن از طرف (پدر و مادر) (پسر از طرف پدر و دختر از طرف مادر) می باشد. اما به نظر می رسد در طفلی که هنوز عوامل محیطی بر او اثر نگذاشته است، نمی تواند يك حسّ مذموم یعنی حسادت بر او غلبه کند. از اینرو طفل می خواهد از يك طرف مانند پدر باشد - زیرا پدر برای او شخصیت مهمی است - و از طرف دیگر چون احساسات پدر را نسبت به مادر می بیند، او نیز می خواهد مانند پدر از مادر که علاقه شدید به او دارد و در دامن او پرورش یافته است، به حداکثر مواظبت نماید. بنابراین آنچه طفل را در سنّ طفولیت ترغیب می کند يك حسّ پسندیده یعنی غبطه خوردن است که سبب می شود طفل موقعی که وجدان کاشف در او ظاهر میشود مانند پدر نسبت به مادر مهربان باشد. این حسّ غبطه خوردن در حدّ اعتدال آن مایه، ترقی است و بر پایه کوشش استوار است.

جناب محمد علی فیضی نیز اینطور غبطه را توصیف می فرماید: «غبطه و حسد دو حالتی است که اکثر اوقات بر انسان عارض می شود. غبطه، حسرت شخص است به ترقی و تعالی و یا ثروت دیگران، بدون آنکه سوء نیتی درباره صاحبان مقام و ثروت داشته باشد، بلکه در این حالت مایل است خود نیز مانند آنان صاحب ثروت و جاه گردیده و به مقامی که آرزو دارد برسد. بنابراین بر سعی و کوشش می افزاید تا به همان مقام و رتبه نسی که دیگران رسیده اند، نائل گردد. چنین حالتی در صورتیکه از حدّ اعتدال تجاوز ننماید و بخصوص اگر در راه خدمات امریه باشد، نزد عقلا و بزرگان مذموم نیست بلکه سبب

فَعَالِيَّتْ جِهَتْ وَصُولُ تَرْقِيٍّ وَ تَعَالَى اسْت.»

اخلاق بهائی، ص ۲۵۵

اما تأسف در این است که هر اندازه کودک بزرگتر میشود، همچنانکه عوامل خارجی و محیطی و مادی زندگی بر جسم او اثر می کند و جسم او را دگرگون می سازد، عوامل روانی زندگی نیز بر روی ضمیر آگاه یا وجدان او اثر می گذارد و بر حسب شدت تاثیر عوامل روانی محیطی و بالا رفتن سن، حس پسنديده و مطبوع ابتدائی کودک به حالت ناپسند و مذموم حسادت تبديل می گردد.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «در بلندی همت اطفال بسیار کوشش نمائید که چون به بلوغ رسند مانند شمع برافروزند.»

لوح به افتخار اسناد ابراهیم نجار قمی

در حالیکه خشم و غضب و غم و غصه بر روی اندامهای معینی اثر بد و زیان بخش دارند، صفت مذموم حسادت و بخل و آنگاه که غبطه خوردن از میزان اعتدال تجاوز کند، بر قسمتی محدود از بدن و نابودی آن قانع نمی شود. چنانچه حضرت بهاءالله می فرمایند، تمامی تن و روان را طعمه خود قرار می دهد و آدمی را می بلعد.

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند: «حسد گدازنده، جسد است.»

از کلمات نصار حضرت امیرالمؤمنین ع

شیخ اجل سعدی علیه الرحمه می فرماید:

دنیی آنقدر ندارد که بر او رشک بری

ای برادر که نه محسود بماند و نه حسود

اخلاق بهائی ص ۲۵۶

فرانسویها می گویند: «رشک و حسد زندان جان و روان است.»

## «والغیظُ یحرقُ الكبِدَ»

مضمون بیان مبارک حضرت بهاء الله بفارسی چنین است: «خشم و غضب و غیظ کبد را می سوزاند».

خشم و غضب و اوقات تلخی و قهر و کج خلقی و سختی و خشونت و آشوب و غیظ و کینه و بغض و پرخاشگری و از جا دررفتگی و برآشفتهگی و زودرنجی تقریباً معانی و مفاهیم نزدیک به هم دارند.

حال ببینیم چگونه میشود که این صفات مذموم کبد را که به آزمایشگاه بدن انسان تشبیه شده و عضو ناگزیر برای بدن است و خارج کردن آن در ظرف ۱۰ الی ۱۶ ساعت موجب مرگ می شود و دهها اعمال گوناگون از جمله ترشح صفرا برای هضم مواد چربی و عمل ضد سمی در بدن و تبدیل مازاد هضم مواد پروتئین به اوره و عمل ذخیره کردن قند برای بدن و عمل گلبول سرخ سازی و نیز از بین بردن گلبولهای سرخ پیر و فرسوده شده و تبدیل آنها به رنگهای صفراوی و همچنین عمل سوخت و ساز مواد قندی و پروتئین و متابولیسم داروها و نیز دفع سموم را انجام می دهد، می سوزانند.

بطور کلی خشم و غضب يك نوع فعالیت تهاجمی و حالت موقتی است که جنبه بقاء و دفاع از خویش دارد و در حقیقت در مقابل احساس خطر و تهدید از طرف دیگران انجام می گیرد و شامل اعمالی می شود که از طرف هر فرد سالم به منظور اثبات شخصیت و ابراز وجود و دفاع از حقوق معقول خود صورت می گیرد و هر موجود زنده ای نیز به منظور مقابله با عواملی که منافع او را تهدید می کند آنرا به کار می اندازد.

خشم و غضب نیز حالات تأثیری و انفعالی هستند که بر روی تن و روان اثرات نامطلوب می گذارند و انسان خودآگاه غفلت می کند و از حد اعتدال

دفاع از حقوق معقول خود تجاوز می کند و از عواقب وخیم آن غافل می شود. علائم ظاهری و بدنی خشم که هر کسی می تواند آنها را مشاهده کند عبارتند از کلفت شدن رگهای خونی پیشانی و گردن، یعنی خون به مقدار بیشتری در آنها جمع می شود. نتیجتاً مقداری از خون که برای حسن جریان اعمال بدن و اعمال سوخت و سازی و ثبات محیط درونی لازم است، به محلی که نیاز ندارد، منتقل می گردد و چون بیش از اندازه در ناحیه، گردن و صورت جریان پیدا میکند، صورت قرمز شده و به اصطلاح برافروختگی پیدا می کند. چشمها پر خون می شود و برآشفستگی حاصل می شود و هر وقت که در جریان خون اختلال و ناعادلی حاصل شود، اعمال مهم بدن از جمله تنفس و غدد درونی مختل می گردد و از جمله غده، فوق کلیوی با اعمال بسیار مهمش دچار هرج و مرج میشود. بطور کلی هر وقت در گردش موضعی خون بی نظمی پدیدار شود، غده، فوق کلیوی بی رویه بکار می افتد و در تمام اعمال آن دگرگونی ظاهر می شود.

در موقع خشم و غضب و خشونت دهان کف می کند و گاهی زهرآگین می شود و امکان دارد که در حین پرخاشگری زخم دندان انسان و یا حیوان خشمناک بدون خطر نباشد و انسان و حیوان حالت سگ هار پیدا می کند. معنی کف کردن دهان ترشح بی موقع بزاق است که به هدر می رود و هضم غذا از آن محروم می گردد. شیر مادر که طفل را تغذیه می کند، در حالتی که دچار خشم و اوقات تلخی بشود، برای کودک زیان هائی به بار می آورد. در موقع خشم و از جا دررفتگی صدا خشن و مقطع می شود و حرکات غیرارادی خطرناک از شخص خشمگین سر می زند. این علائم فقط نمونه ای از تأثیرات زیان آور خشم بر روی اعمال بدن است و تنها یکی از آنها کافی است برای آنکه کبد را متلاشی کند.

تأثیرات زیان آور خشم و غضب در نفسانیات یعنی روان انسان نیز بسیار

است. حسن انفعال یعنی اطاعت و تأثر کاهش می یابد. چشم و گوش از انجام اعمال طبیعی خود باز می مانند. اشخاص و اشیاء و صحبت کردن و آواز توسط شخصی که دچار خشم شده باشد دیده و شنیده نمی شود. شخص غضبناک از ضربات وارده بر او فوراً متألم نمی شود و بعد از آنکه خشم فرو نشست کم کم ملتفت درد و رنج می گردد.

خشم قوه مدرکه و تشخیص را از کار باز می دارد و اشخاص خشمناک و کینه توز خوب و بد و مفید و مضر را از هم تشخیص نمیدهند. اراده از شخص سلب می گردد و آدم خشمگین و از جا در رفته، بر خود هیچ تسلط ندارد و حرکات دیوانه وار از او سر می زند.

عواطف اخلاقی و روحانی مانند رقت قلب و دوستی و شرافت و نوع دوستی و زیباپسندی و حس تشخیص خوب از بد و زیبا از نازیبا و بجا نیاوردن نیایش و سپاس از عطایای الهی و از یادبردن شروط وفا و حیا و خیرخواهی و مهربانی و تقوی و پرهیزکاری و امانت و راستی و سخاوت و جوانمردی و احترام دیگران و غیره و از انسان سلب میگردد.

در آثار و تعالیم دیانت بهائی و امر بدیع در مضرات خشونت و غیظ و کینه و نزاع و جدال و پرخاشگری و جنگ و قهر، آن اندازه تأکید شده که از حد احصا خارج است و دیانت بهائی در آئین الفت و محبت خلاصه می شود. تنها عنوان و مطلع بعضی از الواح و آثار زیب این قسمت می شود.

«نزاع و جدال و حرب و اختلاف و مایتکدر به الانسان از منهیات و محو آن از کتاب الهی فضل ظهور اعظم ابهی است».

حضرت بها، اللہ، گنجینه حدود و احکام، ص ۲۳۷

«نزاع و جدال شأن درندگان ارض بوده و هست».

حضرت بها، اللہ، مجموعه اشراقات، ص ۱۴۱

«نزاع و جدال سبب حرمان است».

حضرت عبدالبهاء.

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد چهارم، ص ۱۵۰

«نزاع و جدال ناشی از سو تفاهم و جهل و عدم تربیت است».

حضرت عبدالبهاء.

خطابات حضرت عبدالبهاء، جلد دوم، ص ۶۰

«نزاع و جدال و جنگ و پرخاش از خصائص اراذل و اوباش است».

حضرت عبدالبهاء.

مکاتیب حضرت عبدالبهاء.

«ای احبای الهی در این دور مقدس نزاع و جدال ممنوع و هر متعدی محروم

باید با جمیع طوایف و قبائل چه آشنا و چه بیگانه نهایت محبت و راستی و

دوستی کرد و مهربانی از روی قلب نمود...».

حضرت عبدالبهاء.

کتاب لنالی دریای محبت، ص ۸۸

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید: «خشم شعله ایست فروزان

هر کس آنرا خاموش کند آتشی را فرو نشانده و گرنه نخست خود بدان می

سوزد».

از کلمات قصار حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام

## خشم در حالت اعتدال از دید خوب آن

این نکته شایان اهمیت است که هرگاه خشم به حالت اعتدال آن به منظور حمایت از تمایلات پسندیده مانند درستی و دادخواهی و عدالت جوئی بکار برده شود، کیفیت بد بودن خود را در آن زمان از دست می دهد. این مشروط بر آن است که از اعتدال طبیعی تجاوز نکند و حسن نیت و عمل سادقانه بر آن غالب

باشد، زیرا در غیر اینصورت شخص بیچاره و زبردست بلا استحقاق زبون جلوه می کند که خلاف رضای الهی است و خداوند حقارت بندگان خود را از دوست نمی دارد.

به پایان این بحث بیانی احلی از جمال قدم روحی لاجبانه الفدا اضافه میشود.  
«مذهب ضغینه و بغضا و نزاع و جدال کلّ منع شده الیوم از افق عنایت الهی شمس اشراق نموده و بر جبین او این کلمهء علیا از قلم اعلیٰ مثبت است انا خلقناکم للمحبّة و الوفا لا للضغینه و البغضاء».

مانده. آسمانی، جلد ۷، ص ۱۶۳

بعضی تعلیمات دیگر در لوح مبارک طبّ

اخلاط اربعه، مزاجهای چهارگانه



# مزاج

قانون اساسی تندرستی تن و روان

مزاج TEMPERAMENT

مزاج هم معنی و مترادف نهاد، سرشت، طبع، خوی، طبیعت، فطرت، حالت و اصل و حقیقت هر چیز، منیت، آرزو، جبلت، منش، تعادل و توازن و حالت اعتدال هر چیزی و ساختمان و فیزیولوژی بدن انسان و .... میباشد.  
مزاجها یا امزجه

عمده ترین امزجه که در کتب و نوشته ها و مجموعه لغات به زبانهای خارج ذکر شده است، عبارتند از:

مزاج صفرائی یا صفراوی BILIOUS

مزاج عصبی یا عصبانی یا مزاج آتشی یا تندمزاجی NERVOUS

مزاج بلغمی PHLEGMATIC

مزاج رطوبی یا سرد یا لنفاوی LYMPHATIC

مزاج خنازیری SCROFULOUS

مزاج خونی SANGUINARY

مزاج سودائی (ARTOBILIOUS) MELANCHOLIC

مزاج پهلوانی یا عضلانی MUSCULAR

مزاج سلی TUBERCULAR

مزاجهای دیگر

جمال قدم جل ذکره الاعلی در معنی و توضیح "والسُدس و سدس السُدس"

نازل در لوح مبارك طبّ، امزجه، چهارگانه را به طريق ذيل تسميه فرموده اند:

مزاج بلغمی

مزاج صفرائی

مزاج خونی

مزاج سودانی

منظور از مزاج تاسيس و تشکيل فيزيولوژيك بدن و با تركيب و طبيعت و حقيقت بدن می باشد به عبارت ديگر مزاج قانون اساسی بدن انسان است مانند مزاجهای صفرائی و خونی و عصبی و غيره ها  
علت تسميه مزاج به قانون اساسی بدن

دليل اين وجه تسميه توسط فانی اين است که خون ( محيط درونی ) که قبلاً به آن اشاره شده و صفرا دو مابع فوق العاده مهم از سازمان بدن هستند که باسلسله اعصاب در حقيقت شالوده و اساس بدن و سه ماده، اصلی قانون اساسی بدن محسوب میشوند.

سلسله اعصاب که در واقع ستاد کلّ فرماندهی بدن انسان محسوب میشود، فرامین خود را به تمام اعضای بدن چه اندام با وظايف ارادی چون تعقل و اراده و تخيل و تفکر و چه اعضای غير ارادی چون قلب و ريه و عروق خونی و دستگاہ هاضمه و ادراری و غيره صادر میکند. هر گونه خلل و فتوری که در اين ستاد حاصل شود، آثار هرج و مرج و بی نظمی در سلسله مراتب اعمال حیاتی بدن پدیدار میشود.

صفرا توسط کبد توليد و ترشح میشود چنانچه توضیح داده شد، کبد را به آزمایشگاه بدن تشبيه کرده اند. صفرا از چند ساعت بعد از تولد بچه ترشح میشود و فعّالیت میکند تا چربی موجود در شير یعنی غذای منحصر به فرد کودک هضم شود، در صورتی که ساير شيره های گوارشی چون انزایم لوزالمعده چند ماه بعد آغاز پکار میکنند. در حال حاضر اغلب اعضای اساسی بدن چون

قلب و چشم و کلیه و نیز دست و پای شکسته را تعویض میکنند، اما تا کنون به تعویض کبد توفیق کامل نیافته اند.

اما خون یا محیط درونی در واقع خانه، حقیقی ما است، یعنی هر چند ما ملبَس به جامه ایم و عمرمان در خانه، ساخت خشت و گل و در خارج از خانه و در محل کار و اماکن عمومی، وسائط نقلیه، حظائر قدس و معابد و دیگر جاها سپری میشود، ولی این صورت ظاهر زندگی است، زیرا ما - یعنی متجاوز از سیصد تریلیون سلول - در خون و محیط درونی خودمان ایام را بسر میبریم. در مقام تشبیه و تمثیل همچون ماهی در آب و دریا شناور هستیم، آنچه لازم داریم برداشت میکنیم و آنچه زائد بر احتیاج ماست و امکان دارد مزاحم ما باشد، در همین حوض میریزیم. به یقین سودا که جمال قدم جلّ اسمه الاعلی مقدار آن را سه چهارم صفرا تعیین فرموده اند، یکی دیگر از ارکان قانون اساسی تندرستی بدن بشمار می آید.

حضرت بهاء الله با آنکه در هیچ مکتبی درس نخوانده بودند، با بیانی شیوا و کوتاه آنچه را که در ارتباط با مزاجهای چهارگانه و سلامت تن و روان است در لوح مبارک طبّ نارل فرموده اند که در صفحات بعد زینت این بحث خواهد شد.

## معنی السّدس و سدس السّدس در لوح مبارک طبّ مقادیر اخلاط اربعه

در جواب سؤال زین المقرّبین نجف آبادی درباره معنی سدس و سدس السّدس جمال قدم می فرمایند قوله تعالی: «فی معنی السّدس و سدس السّدس انا اردنا بذلك مقادیر الاخلاط فی الابدان المعتدله علی مذهب القوم فاعلم ان البلغم سدس الدّم والصفرا سدس البلغم هذا معنی ما ذکرنا والسّودا ثلاثه ارباع الصفرا...»

مضمون بیان مبارک بفارسی چنین است: «در باره» معنای سدس و سدس السدس پرسش نمودی مقصود بیان اندازه های اخلاط چهارگانه در بدن های سالم و متعادل است بنا بر عقیده» قوم پس بدان که بلغم يك ششم خون و صفرا يك ششم بلغم است اینست معنی آنچه در لوح طبّ ذکر نمودیم و سودا نیز سه چهارم صفرا است».

محاضرات، جلد دوم، ص ۹۵۸

یعنی اگر کسی مطابق دستور مبارک نازل در لوح طبّ رفتار کند، خون که اصل در مزاج است به صفات و پاکبیزی خود باقی ماند و درجات معینه، بلغم و صفرا در مزاج محفوظ می ماند و هیچ کدام از حدّ معین خود زیاد و کم نمی شود. در نتیجه مرض در وجود انسان حاصل نمی شود زیرا حصول مرض بواسطه غلبه، یکی از اخلاط اربعه، بلغم و صفرا و سودا، و خون است.

## خون، صفرا، بلغم، سودا

مجموع خون و لنف (۱) یعنی محتوای عروق لنفاوی و لنف بین سلولی را محیط درونی می گویند که سلولها در آن زندگی می کنند و از گلبولهای قرمز و سفید و آب پلاسما و مواد معدنی و مواد پروتئین و گلوکید (مواد قندی) و چربی تشکیل یافته است. تعیین مقدار خون بدن قدری مشکل است و بیشتر تجربیات در حیوانات از جمله سگ و اسب بعمل آمده، در حدود نیمی از خون از سلولها یا مواد جامد چون گلبول سرخ و گلبول سفید و ترمبوسیتها (۲) تشکیل یافته و بقیه، مایع یعنی پلاسما است. مقداری هم هورمونها یا میانجی های شیمیایی (۳) در آن است که توسط غدد درونی یا غدد با ترشحات درونی تولید می شود.

1-LYMPH 2-THROMBOCYTES = PLATELETS = بلاکتهای خون 3-CHEMICAL MEDITATOR

در انسان سالم مقدار متوسط خون بین پنج تا شش لیتر متغیر است و در انسان متوسط القامه در حدود ۵۱۰۰ تا ۵۶۰۰ سانتیمتر مکعب یا میلی لیتر و به عبارت دیگر پنج لیتر و یک صد سانتیمتر مکعب تا ۵ لیتر و ششصد سانتیمتر مکعب است. در حالت عادی این مقدار خون در مدت یک دقیقه از قلب خارج می شود، یعنی قلب در نقش یک تلمبه فشاری آن را از خود خارج می کند و داخل شراین و ریه ها و سایر نسوج می گردد و دوباره همین مقدار توسط وریدها در حالت عادی (استراحت قلب) برمی گردد. در موقع ورزش و نظایر آن ممکن است به چندین برابر افزایش یابد و بطور خلاصه مقدار خون یک انسان متوسط القامه در حدود یک سیزدهم وزن کل بدن است و در اسب در حدود یک هیجدهم تخمین زده اند.

### صفرا

صفرا ترشح خارجی کبد است و از آب و املاح معدنی و رنگ های صفراوی و کلسترل و اسیدهای چرب و چربیهای خنثی و مقداری لسیتین (LECTHIN) و موسین (MUCIN) تشکیل یافته. مقدار صفرائی که در مدت ۲۴ ساعت توسط کبد تولید میشود و ترشح میگردد بین ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ سانتیمتر مکعب است.

### بلغم

بلغم (PHLEGM) یکی از اخلاط اربعه است که به عقیده پزشکان قدیم قسمت عمده آن در خون یافت می شود.

### سوداء

نام دیگر سوداء صفرای سیاه یا آتروبیل است. (ATROBIL = BLACK BILE) حکمای قدیم یونان و ایران و دیگر ممالک شرق تصور میکردند که معده یا طحال یا کبد و یا لوزالمعده منبع و محل تشکیل این ماده است و وجود آنرا با غم و رنج و دلتنگی در ارتباط می دانستند. بعدها عده ای از حکما تصور میکردند که این ماده توسط غده فوق کلیوی (ADRENAL GLAND) که یک غده با

ترشح درونی است، ترشح میشود و موجب ضعف اعصاب و خستگی اعصاب و ملانکولی میگردد.

## مزاجهای چهارگانه

درباره مزاج های چهارگانه بوفون (BUFFON) تاریخ طبیعی دان و فیلسوف فرانسوی قرن هیجدهم میلادی معتقد بوده است که زندهای تندمزاج از نظر بارداری و بچه دار شدن متناسب نیستند. چنانچه تعریف مزاج - که قبلاً اشاره شد - تعمیم داده شود، می توان سازمان اخلاقی و رفتاری و خلقی و یا تمایلات و استعداد های اشخاص را نیز با مزاج در ارتباط دانست.

بلغم مزاج به معنی خونسرد و آرام و ساکت است. مثلاً گفته می شود که سردی آلمانی غیرقابل مقایسه با شدت و حدت و حرارت ایتالیایی است و اصطلاح مزاج بلغمی یا لنفاوی مزاج همان مزاج آرام و خونسرد و ساکت است. از جمله مزاجها می توان مزاج عصبی یا عصبانی و مزاج تند و یا تند مزاج را ذکر نمود. PITUIE هم معنی بلغم است و منظور ترشحات مخاط بینی و نایچه ها (مجاری تنفس) و به اصطلاح آب دماغ است و یکی از اخلاط اربعه، طبّ قدیم بشمار می آید مزاجهای چهارگانه عبارتند از:

۱ - مزاج عصبی (آتش مزاجی) (NERVOUS)

۲ - مزاج بلغمی یا مزاج لنفاوی (PHLEGMATIC)

۳ - مزاج خونی (SANGUINARY)

۴ - مزاج سودانی (ATROBILIOUS)

در حال حاضر هم مطالعات و پژوهشهای فیزیولوژی و تیپولوژی (TYPOLOGY) بر روی سلسله اعصاب، تقریباً همین چهار مزاج را مورد قبول قرار میدهد. این بررسی بر پایه خواص فردی نیم کره های مخ

استوار است. این طبقه بندی از مزاجها هم شامل انسان و هم شامل حیوانات عالی میشود و آنچه در رابطه با انسان است، مزاجهای دیگری از جمله مزاجهای فکور (MEDITATIVE) و هنری و حدّ واسط آن نیز تشخیص داده اند و از اینگونه مزاجها برای توجیه امراض عصبی و روانی استفاده میکنند و همین مطالعات منجر به دریافتن خصوصیات اشخاص و خصلت ها و شخصیت اشخاص میگردد.

## فاعلان و منفعلان نازل در لوح طبّ

در لوح مبارك طبّ نازل از قلم اعلی چند جمله است که مشکل است و احتیاج به توضیح دارد. یکی از آنها قضیه فاعلان و منفعلان است. مقصود از فاعلان حرارت و برودت و مقصود از منفعلان بیبوست و رطوبت است. از آن جهت که بیبوست و رطوبت بر اثر حرارت و برودت حاصل می شود، حرارت و برودت را فاعلان و بیبوست و رطوبت را منفعلان نامیده اند. این مسئله به تفصیل در کتب فلسفه، حکمای شرق در ضمن احکام مزاج مذکور است و شرحی مفصّل در این خصوص در رسائل اخوان الصفا موجود است.

اقتباس از کتاب محاضرات، جلد دوم، ص ۹۵۷

## لیبقی الاصل علی صفاته نازل در لوح طبّ

در لوح مبارك طبّ "لیبقی الاصل علی صفاته والسّدس و سدس السّدس علی حاله..." مضمون بیان اینست اگر کسی مطابق دستور مبارك رفتار کند خون که اصل در مزاج است، به صفا و پاکیزگی خود باقی ماند و درجات معینه، بلغم و صفرا در مزاج محفوظ نیمانند و هیچ يك از حدّ معین خود زیاد و کم نمی شود و به این جهت مرض در وجود انسان حاصل نمیشود زیرا حصول مرض به واسطه

غلبه، یکی از اخلاط اربعه، بلغم و صفرا و سودا و خون است.

اقتباس از کتاب محاضرات، جلد دوم ص ۹۵۷ و ۹۵۸

اکنون که تا اندازه ای از مفاهیم خون و صفرا و بلغم و سودا و همچنین امزجه، خونی و صفراوی و بلغمی و سودائی اطلاع حاصل شد، باید دانست، چگونه ترکیب کمی و کیفی محیط درونی یعنی مجموع خون و لنف و مایع های بین سلولی و همچنین بلغم و سودا و صفرا به میزان معتدل طبیعی و صفا و پاکیزگی خود باقی می ماند و در غلظت و رقت مواد اربعه مزاج و نیز آب و میزان اکسیژن و کاربن دی اکسید خون تغییری رخ نمی دهد و از غلبه، یکی از آنها بی درنگ دگرگونی در اعمال بدن و به عبارت دیگر فساد و تباهی در سازمان بدن یعنی بیماری ظاهر نمی گردد. در بحث مربوط به اسباب جسمانی و علل امراض ملاحظه گردید که بدن انسان از تعداد بی شماری سلول و اجزاء تشکیل یافته و کل این اجزاء در محیطی زندگی می کنند که نام محیط درونی به آن داده شده است. مانند آنست که حوضی پر از آب باشد و سلولها در آن شناور باشند و به عبارت دیگر بین انسان من حیث المجموع و در سطح میکروسکوپیک یعنی سیصد تریلیون سلول از طریق همین حوض تصویری ارتباط برقرار می شود. آنچه که زائد بر احتیاجات بدن یعنی مواد تشکیل دهنده، خون از جامد و مایع و گاز و یحتمل مضر باشد، در محیط درونی ریخته می شود و آنچه را که بدن لازم داشته باشد از محتوای همین حوض برداشت می کند، یعنی غذا وارد بدن میشود (۱) و مازاد آب از طریق تبخیر نامرئی و تعریق و ادرار به خارج برده میشود. اکسیژن از راه ریه داخل میشود و کاربن دی اکسید زیادی از راه بازدم دفع میگردد. (۲) در محیط زیست انسان تبادل دائمی برقرار است و مکانیسمهای تنظیم کننده و تدبیرهای اصلاح دهنده، هرگونه مداخله، عوامل تغییردهنده، ثبات ترکیب مذکور را خنثی مینمایند. بطور خلاصه غلظت کیفی و کمی خون و صفرا و بلغم و سودا و تمام ارکان تشکیل

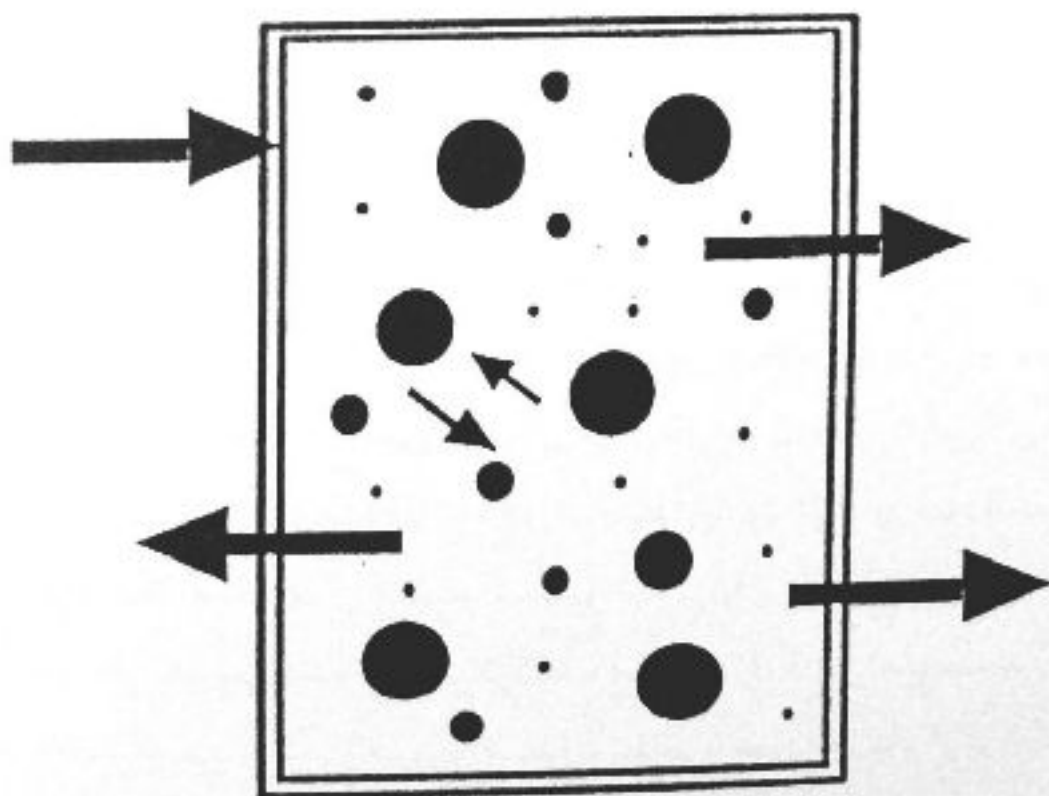


دهنده بدن به میزان طبیعی و معتدل باقی می ماند و چنانچه حضرت بهاء الله میفرمایند، مزاج به صفا و پاکیزگی خود باقی میماند. حضرت عبدالبهاء همین مطلب اساسی را با بیان ذیل توصیف و توجیه می فرمایند: «و اما اسباب جسمانی صوری امراض، اختلال میزان اعتدال در اجزاء مرکبه، جسم انسانیست ... ولی چون این اجزاء از میزان طبیعی تجاوز کند یعنی تزايد و تناقص یابد البته از برای امراض مدخلی حاصل گردد... حکیم حاذق باید کشف نماید که در وجود این مریض چه جزئی تناقص نموده و چه جزئی تزايد حاصل کرده چون این را کشف نماید غذایی که جزء تناقص نموده در آن بسیار است به مریض دهد و اعتدال حاصل کند و چون مزاج اعتدال یابد مرض مندفع شود...».

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، ص ۱۵۰

۱- پس از اتمام عمل هضم، مواد قابل جذب و مفید بدست می آید و اعمال متابولیمی صورت میگیرد و آب نیز وارد بدن میشود.

۲- ترکیب محیط ددونی از جامد و مایع و گاز حفظ می گردد.



تصویر نمودار مبادله یا داد و ستد بین محیط خارج و بدن انسان

## بنیه

حضرت بهاء الله جلّ اسمه الاعلی و حضرت عبدالبهاء جلّ ثنانه در چند مورد در آثار مبارکه اصطلاح «بنیه» را مرقوم فرموده اند از جمله:

«اجسام پیشینیان از جهت معیشت بسیط قوی تر بود و بنیه شدیدتر».

حضرت عبدالبهاء.

مانده، آسمانی، جلد دوم، ص ۷۲

«مگر بنیه معاونت کند چرا بنیه، قویّه خیلی وقتها مرض را دفع می کند».

مفاوضات حضرت عبدالبهاء، ص ۱۹۳

امکان دارد که در پاره ای از موارد بنیه مترادف یا هم معنی مزاج باشد. چنانچه مزاج به قانون اساسی بدن توصیف گردید.

در پایان این بحث شعری از يك شاعر ایرانی را که به زبان ساده امزجه چهارگانه را توصیف کرده است می نگارد:

چند روزی شوند با هم خَش  
جان شیرین برآید از قالب

چهار طبع مخالف سرکش  
چون یکی زین چهار شد غالب

# مناجات شفا

## پایان لوح طبّ

«يا الهى اسمك شفائى و ذكرك دوائى و قُربك رجائى و  
حبّك مونسى و رحمتك طبيبى و معينى فى الدنيا والآخرة  
وانك انت المعطى العليم الحكيم».

حضرت بها، الله

# کار پیاده روی ورزش

## عامل تندرستی

توصیهء جمیع پزشکان با اتفاق آراء

کار ندیم محرم سلامتی است و سلامتی هدف غائی طبّ و بهداشت است. انسان برای کار آفریده شده است، همچنانکه پرنده از برای پریدن. اگر پرنده پرواز نکند، جسمش پژمرده شده، سرانجام تحلیل میرود و میمیرد. اما انسان بدون کار و فعالیت جسم و روحش هر دو خشکیده و پلاسیده میشود. حضرت بهاء الله میفرمایند: «ای بندگان نه هر تن دارای روان است و نه هر کالبد دارای جان امروز دارای روان تنی است که بجان آهنگ کوی جانان نموده. انجام هر آغاز امروز است خود را کور مکنید. دوست یکتا نزدیک است خود را دور نمائید.»

مجموعهء الروح مبارکه، چاپ قاهره، ص ۲۵۳

هر مادهء زنده تحرک دارد و تغییر وضع و حالت او منجر به تولید نیروی مکانیک و کاری میشود. از نظر فیزیولوژی حرکات که منجر بکار میشوند، متفاوت است. بعضی چون گلبولهای سرخ در داخل رگهای بدن حرکتشان عارضی یا منفی یا مجازی است، یعنی بخودی خود کاری انجام نمیدهند و توسط مابیع رگها یا پلاسما جابجا میشوند و برخی مانند عضلات حرکت یا انقباضشان، حرکت مثبت و حقیقی است و تحت تأثیر خاصیت هیجانی و تحرک پذیری مادهء زنده صورت میگیرد. انسان باید به عضلات خود تاسی کند

و کار مثبتی انجام دهد، چرا که محرک او ایمان و اخلاق و وجدان اوست. حضرت بهاء الله میفرمایند: «پست ترین ناس نفوسی هستند که بی ثمر در ارض ظاهرند».

نشریه «بانگ سروش» ۱۹۸۸، ص ۸

و از این گذشته در دیانت بهائی کار حکم عبادت را دارد. حضرت بهاء الله میفرمایند: «هر نفسی به صنعتی و یا به کسبی مشغول شود و عمل نماید عبادت عندالله محسوب ان هذا الا من فضله العظیم العمیم...».

لوح اشراقات

چنانچه ملاحظه شد، کار به مفهوم علمی آن فعالیت عضلانی و یا روانی و عصبی است، از هر نوع که باشد. کار فردی یا دسته جمعی، کار در خانه (خانه داری)، اشتغال بکار در خارج، در پشت میز و یا در مدرسه و دانشگاه و یا در مزرعه و کارگاه و غیره. کار هرگاه مورد علاقه و توجه و رضایت خاطر انسان باشد، بدون تردید عامل مهم و اصلی سلامت تن و روان بشمار میرود. بهترین توجیه این نکته این است که در حال حاضر، یعنی قرن کنونی و عصر زندگی مادی و ماشینی، هیچ مرضی - ولو کسالتش بسیار ساده و جزئی باشد - از مطب پزشک و جراح و کحال و دندان پزشک و ... خارج نمیشود، بدون آن که به او توصیه شده باشد، روزانه مدتی پیاده روی (EXERCISE) کند تا میزان چربی و کلسترل خون طبیعی و پائین بماند و اعضاء و اندام بدن متناسب گردد و خلاصه سلامت بماند. این راهروی در محلی مناسب نوعی کار مفید و دلپسند محسوب میگردد. هر چند از سالیان پیش ورزش در مدارس ابتدائی و متوسطه یکی از دروس هفتگی بشمار میآمد، ولی کسی نمیتواند منکر این واقعیت بشود که در عصر کنونی در تمام کشورهای جهان از پیشرفته و در حال توسعه و در حد اعلای تمدن نوین ورزش یکی از شئون حیاتی زندگانی انسانها را تشکیل میدهد. فرانسویها میگویند، هر کسی که روزانه دو لیتر آب بنوشد و دو ساعت

شاد و خندان باشد و دو ساعت پیاده روی کند، پیر نمیشود.

در آثار و تعالیم مبارکه، امر بدیع در باره، توصیه، مذکور والاترین نصیحت و اندرز به انسان هدیه شده است که لا اقل تا هزار سال نسخه، منحصر بفرد خواهد بود.

اگر انسان به بیکاری و تنبلی خو بگیرد و از تحرک جسمی و فکری و روانی باز بماند، دچار اعتیاد بیکاری میشود که ترك این عادت مشکل میشود و جهازهای مختلف بدن تدریجاً در انجام وظایفشان وقفه و رکود حاصل میشود و سر انجام آن بیماری است، هم بیماری تن و هم بیماری روان. بیان احلای جمال قدم جلّ اسمه الاعظم در او مصداق میکند: «تن بسی روان مرده است و دل بسی یاد یزدان پژمرده...».

مجموعه، الواح مبارکه، چاپ قاهره ۱۳۳۸ قمری، ص ۲۵۲

هر چند کار عبادت است و عامل مؤثر در سلامتی تن و روان و ثمره، کار انسان محبوب و مقبول درگاه کبریا ولی کار فی نفسه باید مانند هر امر دیگری در حدّ اعتدال آن انجام شود و بیان مبارک حضرت عبدالبها، شاهد این مقال است قوله الاحلی:

«در عالم امکان حیات و نجات هر شیء از اعتدال و حرکت بموقع است و ممت و هلاکش تجاوز از حدّ اعتدال بغیر موقع. هر امر ممدوح و گفتار و کردار مفیدی چون از اعتدال و موقع تجاوز کند قبیح و مضر گردد حضرت بها، الله میفرمایند "هر امری از امور اعتدالش محبوب چون تجاوز نماید سبب ضرر گردد در تمدن اهل غرب ملاحظه نمائید که اسباب وحشت اهل عالم شده سبحان الله آلات جهنمیّه بمیان آمده و در قتل نفوس اسبابی موجود که شبه آن چشم ابداع ندیده"».

# خواب

مفیدترین و کامل ترین نوع استراحت  
و فراغت خاطر برای صحت مزاج و تندرستی

خواب احتیاج حتمی و ناگزیر انسان و حیوانات و شاید تمام موجودات زنده است. انسان به هر طبقه که تعلق داشته باشد و یا در هر درجه از تمدن که زندگانی نماید، يك سوم از عمر و مدت حیات و زندگی را در خواب میگذراند و ارتباط نزدیک خواب با طب احتیاجی به توضیح ندارد. بین دهها دلیل فقط به یکی از آنها اشاره میشود.

علوم تشریح و فیزیولوژی دو ستون اصلی تحصیلات پزشکی و نتیجتاً فن طبابت را تشکیل میدهند و خواب که رؤیا هم جزئی از آن است یکی از عناوین شایان اهمیت مبحث بزرگ و مهم فیزیولوژی سلسله اعصاب میباشد. نکات ناشناخته در ارتباط با مکانیسم خواب بسیار است.

خواب مدت زمان عمر يك موجود زنده است که حساسیت و فعالیت و جنبش و حرکت بحالت تعلیق و یا وقفه موقت در میآید و بعبارت دیگر يك حالت طبیعی کاهش و فقدان آگاهی و حس شناسائی و نیز تقلیل آثار سوخت و سازی است.

در حیوانات و بطور کلی در موجودات و انسان نیز تمام اعضای بدن در معرض تغییرات و تحولات مرحله ای قرار میگیرند، یعنی با يك آهنگ معین بدنبال مراحل فعالیت شدید، مراحل فعالیت با دور و چرخش آهسته و یا بی

فَعَالِيَّتِي ظَاهِر مِيشُود .

يك چنین آهنگ فطری و درونی حتّی در يك سلول مجزّی شده و نیز در موجودات تك باخته ای هم نمایان است ولی بخصوص در حیوانات واجد سلسله اعصاب مرکزی توسعه یافته بخوبی قابل رؤیت است.

سلسله اعصاب مرکزی نیز بنوبه خود در معرض تغییرات فیزیولوژیک قرار میگیرد. بدین معنی که متعاقب مراحل فَعَالِيَّتِ شدید سلسله اعصاب مرکزی، مرحله فَعَالِيَّتِ خفیف آن پدیدار میشود که مجموع تظاهرات و علائم آنها را بخواب تعبیر و تسمیه کرده اند.

از نظر فیزیولوژی توصیف خواب در انسان عبارت از فقدان حس شناسائی محیط خارج و ضمیر و وجدان و وقفه کم و بیش اعمال سلسله اعصاب مرکزی و آهسته شدن نسبی اعمال حیاتی چون قلب و تنفس است. با این توضیح که کاهش فَعَالِيَّتِ سلسله اعصاب مرکزی و اختصاصاً قشر مخ لزوماً هم زمان با تقلیل اعمال تمام اندام بدن صورت نمی گیرد.

خواب ندرتاً ناگهان و غافلگیرانه بروز میکند. دهان درّه و کاهش توجه و دقت از علائم خبر کننده و مقدمه آن هستند. بعد انبساط عضلات پشت گردن یاغفا و بخصوص عضلات بالابرنده، پلك بالا و عضلات دست شروع میشود و سر انجام اعمال دید و سامعه تعطیل میشوند و وظایف سلسله اعصاب ارادی کم و بیش مبهم و به اصطلاح درهم برهم میشوند.

آهنگ بروز خواب و احتیاج بخواب بر حسب نوع حیوان متفاوت است. فری المثل اطفال زیاد میخوابند و بزرگسالان و اشخاص مسن کم خوابند. در بسیاری از حیوانات خواب يك احتیاج لازم و ناگزیر است. از جمله بی خوابی تجربی در سگ در مدت هفت روز منجر به مرگ حیوان میشود و در شمار بسیاری از حیوانات تجارب نشان داده است که بخواب نیازی ندارند. اسب معمولاً هفت ساعت میخوابد و سگ و گربه و خوک چندین دفعه در روز میخوابند. در گاو و



گوسفند با استفاده از دوربین های انفراروز (INFRARED) در شب های متوالی  
ملاحظه شده است که چشم های حیوان عملاً هیچوقت بسته نمیشود.  
در حیوانات خواب را يك نوع غریزه میدانند، یعنی آنها غافلگیر نمیشوند.  
در بعضی از مواقع جای مناسبی را پیدا میکنند و حالت کاملاً مشخص خواب  
بخود میگیرند. حیوانات حسّاس به صدا گوش های خود را پنهان میکنند و  
پرندهگان که به تحریکات نوری خیلی حسّاس هستند، سر را در زیر پر و بال  
مخفی می نمایند. در انسان خواب يك احتیاج اجتناب ناپذیر و بهترین علاج  
خستگی است.

حضرت عبدالبهاء، جلّ ثنانه میفرماید: «میانہ جمیع این نعمای جسمانی  
از همه لذیذتر خواب است روح انسانی يك قدر آزاد میشود...».

کتاب امر و خلق، جلد اول، ص ۳۲۵

همچنین میفرماید: «.. لذا نذ این جهان دفع آلام است... و همچنین خستگی  
مشقت است خواب دفع آن مشقت نماید نه این است که خواب فی حدّ ذاته لذتی  
دارد...».

مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد سوم، ص ۴۵۰

انسان بحدّ متوسط يك سوم از مدّت عمرش را در خواب میگذراند و این  
نکته بیانگر تأثیر و اهمیّت خواب در سلامتی است. با وجود این احتیاج  
بخواب تابع عوامل چندی است، از جمله متناسب با سنّ است. يك بچّه  
شیرخوار ۲۲ ساعت از شبانه روز را در خواب بسر می برد و دو ساعت دیگر را  
برای تغذیه بیدار میشود. يك طفل یکساله ۱۴ ساعت و طفل دو ساله ۱۲  
ساعت در خواب است و در پایان مرحله بلوغ به ۸ ساعت تثبیت میشود و در  
بزرگسال و مسن به ۵ الی ۶ ساعت تقلیل می یابد.

احتیاج به خواب بر حسب اقلیم و آب و هوا متفاوت است و همین ارقام در افراد  
مختلف تغییر میکند. بعضی از بزرگسالان به ده ساعت یا مدّت بیشتری

بخواب نیاز دارند و برخی دیگر با نصف رقم بالا فعالیت عادی خود را بخوبی حفظ میکنند. اشخاص مسن در شب کمتر میخوابند و در مدت روز چند دفعه بخواب میروند.

ساعت بخواب رفتن نیز در اشخاص متفاوت است. بعضی زود میخوابند (بدون وابستگی به نوع شغل) و زود بیدار میشوند و عده دیگر دیر میخوابند و دیر از خواب بیدار میشوند. در شرایط مساوی احتیاج بخواب در زمستان بیشتر است تا در تابستان. آهنگ خواب در انسان تابع عادت و حساسیت مجتمع غدد داخلی و سلسله اعصاب مرکزی است. بطور کلی اعتقاد بر این است که هشت ساعت خواب برای اشخاص باصطلاح عاقل مرد و عاقله زن کافی است، مگر آنکه دچار خستگی غیر طبیعی شده باشند و یا مدت شب بیداری آنها زیاد باشد. محرومیت غذایی به مراتب بهتر از فقدان خواب تحمل میشود.

بعضی موضوعات در رابطه کلی با خواب طبیعی، از جمله خواب مصنوعی تحت تأثیر داروهای خواب آور یا بیهوشی که چگونگی حاصل شدن آن با خواب طبیعی تفاوت دارد و همچنین بیماری خواب (بیماری انگلی افریقا) و انواع بی خوابیها و خوابهای مرضی (زیاد خوابی) و موضوع حیوانات زمستان خواب و حیوانات شب زنده دار و معکوس شدن ساعات خواب در اشخاص شب کار، خارج از بحث این کتاب است.

موضوع مکانیسم و کیفیت خواب طبیعی در انسان هر چند بسیار جالب است و تجارب عدیده ای که در این زمینه به عمل آمده و نتایج حاصله از رسم منحنی برقی مخ بسیار جالب و مفید میباشند، ولی در این مبحث فقط به مشکلات اینگونه تحقیقات در فیزیولوژی اعصاب اکتفا میشود. شخص محقق هیچوقت نمی تواند به میل خود خواب طبیعی در شخص مورد آزمایش ایجاد کند. همچنین نشانه ها و آثار خواب طبیعی فقط در يك یا دو عضو از بدن ظاهر

نمیشود، بلکه بدون مبالغه تمامی بدن را فرا میگیرد. بر فرض هم يك خواب طبیعی تولید شود، نفس خواب آسیب پذیر است، زیرا اسبابهای تحقیق و آزمایش تغییراتی در خواب طبیعی ایجاد میکنند. اما خوابهای مصنوعی که ایجاد کرده اند با خواب طبیعی تفاوت دارند و نتایج حاصله را فقط با احتیاط زیاد می توان با خواب طبیعی منطبق ساخت.

در باره رؤیا معتقدند که در جریان خواب طبیعی پدیده هائی در انسان صورت میگیرد که آنها را رؤیا یا کابوس نام گذاشته اند و تصور آن شناخته نشده و پایه علمی ندارد و عده ای را بر این عقیده اند که خواب واقعی خوابی است بدون رؤیا. از نظر فیزیولوژی رؤیا يك سلسله نشانه های حسّی و حسّاسیتی بخصوص - حسّ باصره - است که در جریان خواب ایجاد میشوند و انسان را در دنیای تصویری و تخیلی قرار میدهند. بنظر میرسد که رؤیا لازم است تا اطلاعاتی را که انسان در ساعات روز جمع آوری و استنباط کرده است، تجزیه و تحلیل نماید و حلّ و فصل کند و کشفیاتی بنماید.

بی خوابی مصنوعی و تجربی که در حیوانات بخصوص در سگ تولید شده است، موجب بروز آثار و پدیده های مسمومیت در آنها میگردد. در انسان تجاربی که در بعضی اشخاص داوطلب یا مجرمان صورت گرفته، نتایجش همان است که در حیوانات مشاهده شده و بی خوابی تجربی و مصنوعی در انسان در ظرف ده روز منجر به مرگ میشود. از این جهت است که در حاشیه خواب اصلی و عمده انسان، خوابهای عادی را که خود بخود حاصل میشود يك احتیاج تجملی توصیف کرده اند. با وصف این چنانچه در مقام تشبیه، سلسله اعصاب مرکزی را به يك باطری ماشین تشبیه کنیم، در موقع خواب این باطری پر میشود و خواب عامل مهمّ ترمیم کننده قوا بشمار میآید.

مکانیسم و چگونگی کیفیت ظهور خواب بعنوان يك مسئله و موضوع تحقیق فیزیولوژیک، چنانچه قبلاً اشاره شد، و نیز چگونگی اثر مرمت کننده و احیاء و

تجدید قوای متعاقب خواب، کاملاً شناخته شده است و یا لاقلاً مطالعاتی در این باره انجام شده است. آنچه مسلم است کار سخت و شدید عضلانی یا فکری و روحی موجب خستگی می شود و بدنبال آن خواب بروز میکند و این چنین خواب احتمالاً تحت تأثیر اجسام سمی که در بدن بوجود میآید و نام (HYPNOTOXIN) به آن داده اند، بر روی مرکز خواب حاصل میشود. مرکز خواب در قسمتی از نیم کره های مخ بنام بطن سوّم یا هیپوتالاموس واقع شده که آن را مخ الکترونیک هم نامیده اند. ولی خواب جسمی و با به اصطلاح خواب بدنی و فیزیکی با خواب مغزی تفاوت دارد. زیرا خواب مغزی در انسان در فاصله زمانهای منظم و مستقل از خستگی ظاهر میشود و به احتمال قوی مربوط به خاصیت نهادی و خلقتی سلسله اعصاب مرکزی است و در انسان که برنامه و ترتیب زندگی بر روی کار و تغذیه و استراحت پایه گذاری شده است، خواب مغزی در پایان آن، یعنی شب هنگام و بخودی خود ظاهر میشود. ممکن است خستگی آن را بجلو بیاندازد ولی عامل تولید کننده آن نمی باشد.

اینک بعضی از آثار مبارکه، مظاهر مقدسه، دیانت بهائی حسن ختام و زینت بخش این مبحث مهم در رابطه با سلامتی انسان میگردد.

## نوم، خواب، رؤیا، نوم پریشان کشفیات روحانیّه، ملاقات در عالم رؤیا

نوم عالمی از عوالم الهیه است

حضرت بهاء الله جلّ جلاله میفرمایند قوله عزّ بیانه: «همچنین از نوم سؤال شده بود او عالمی است از عوالم الهیه و مدلّ و مشعر بر امورات نامتناهیّه از جمله دلیل بر عالمی که بدو و ختم و اوّل و آخر در او مشاهده نمیشود چنانچه حال امری در نوم مشاهده میشود و بعد از سنین معدودات بعینه همان ملاحظه

میگردد بیک نظر اگر گفته شود عالم مثال است بین عالمین شبه ملکوت که بعضی آن را مثال دانند مابین جبروت و ناسوت صحیح است. باری اگر تفکر در او کنی مطالب لانهای ادراک نمائی و همچنین دالّ است بر حشر و بعث بعد از موت چنانچه لقمان به پسر خود گفته "اگر قادری که خوابی قادری که نمیری و اگر بتوانی بعد از نوم بر نخیزی میتوانی بعد از موت محشور نشوی کما ان الموت حقّ كذلك النّوم حقّ و کما ان بعد النّوم انتباه بعد الموت قیام" و به اختلاف نفوس و افکار و اکل و شرب گاهی مختلف میشود در رؤیای نفوس مقدّسه اختلاف نبوده و نیست که عین یقظه بوده.

ای سائل انسان فهرست اعظم و طلسم اقوم است فهرستی است که در او مثال کلّ ما خلق فی الارض و السّماء موجود و روح چون از تقبیدات عرضیه و شنونات وهمیه فارغ شود جمیع مراتب را سیر نماید و هر چه فراغتش بیشتر سیرش شدیدتر و ثابت تر و صادق تر است».

نوم از جمله مخلوقات است

ایضاً میفرمایند: «از جمله مخلوقات نوم است ملاحظه کن چقدر اسرار در او ودیعه گذاشته شده است و چه حکمتها در او مخزون گشته و چه عوالم در او مستور مانده ملاحظه فرمائید که شما در بیتی می خوابید که درهای آن بیت بسته است یک مرتبه خود را در شهر بعیدی می بینید بی حرکت رجل و تعب جسد به آن شهر داخل میشوید و بی زحمت چشم مشاهده می کنید و بی محنت گوش میشنوید و بی لسان تکلم مینمائید و گاه است که آنچه شنیده اید ده سال بعد در عالم زمان بحسب ظاهر بعینه آنچه در خواب دیده اید می بینید حال چند حکمت است که در آن نوم مشهود است و غیر اهل این وادی کماهی آن را ادراک نمیکنند اول آنکه آن چه عالم است که بی چشم و گوش و دست و لسان حکم همه، اینها را دارد و معمول میشود و ثانی آنکه در عالم ظهور اثر خواب را امروز مشاهده میکنید لکن این سیر را در عالم نوم ده سال قبل دیده اید حال

تفکر نما فرق این دو عالم و اسرار مودعه، آن را تا به تأییدات الهی به مکاشفات سبحانی فائز شوی». ایضاً حضرت بهاء الله میفرمایند: «نوم با احکام منصوصه، الهیه مقابله و معادله ننماید ضع النوم و خذ ما انزله الوهاب فی الكتاب».

ایضاً میفرمایند: «از معبر سؤال نموده بودید عبر الرؤیا انا اذناک و تؤیدک فی ذلك انه لهو المقدر القدير انما الاصل هو الاستقامة علی امری من فاز به یجری الله من قلبه بحور الحقائق و العرفان و من زلّ انه من الجاهلین».

امر و خلق، جلد اول، ص ۳۱۸ - ۳۲۰ - ۳۲۲

### نوم پریشان

حضرت بهاء الله میفرمایند قوله عزّ بیانه: «حسب الامر آنکه اگر نوم پریشان دیده شود و هم و غم از آن احداث گردد این آیه، مبارکه را تلاوت نمایند:

"یا من باسمک ماج بحر الفرح و هاج عرف السرور استلک بان ترینی من بدایع فضلک ما تقرّ به عینی و یفرح به قلبی انک انت المعطی الکریم" و در غیر رؤیای پریشان هم محسوسست که قرائت شود».

مانده، آسمانی، جلد چهارم، ص ۳۶۶

از حضرت نقطه، اولی جلّ ثنائه در صحیفه، اصول و فروع: «بدانکه این ظهور آیات و مناجات و علوم لدنیّه از نومی است که مشاهده نموده به آنکه رأس مطهر جناب سید الشهداء، علیه السلام را مقطوع از جسد مطهر با رأس ذوی القربی و هفت جرعه دم از کمال حبّ از دم آن جناب شهید نوشیده و از برکت دم آن حضرت است که صدر آن بمثل این آیات و مناجات محکمه منشرح گشته الحمد لله الذی اشربنی دم حجتّه و جعله حقیقه فزادی و لذلك قد نزل البلاء بامضائه فاناً لله و انا الیه راجعون و ان بمثل ذلك فلیعمل العاملون».

از حضرت نقطه، اولی جلّ ثنائه در یکی از توقیعات: «فایقن ان فی النوم مثل الروح مثل الشمس فی مقامها لم یخرج من الجسم بل بنوره یشاهد ملکوت

السَّموات و الارض فان كان مؤمنا يشاهد الكلّ بحكم على مقامه وله تأثير لا ينفك عنه و ان كان كافرا يشاهد الأشياء على صور المعكوس لكفره و له بالعدل تأثير لا ينقلب عنه و ان الله قد خلق النّوم فى العباد ليوقنون بعوالم الاخرة و النّشأة الباقية و انّ عمر الدّنيا و تغييرها بعد الموت بمثل نوم يرى اخذ فاذا قام لا يرى منه شىء الا اثر تعبيره فسبحان الله من الذين يركنون فى الدّنيا ويخافون عن دار الآخرة و نعيمها فسبحانك اللهم يا الهى قرب ايام لقائك فان الدّنيا تحزننى و ان اهلها يعادوننى و انا عدوّ لاعدائك ربّ فرق بينى و بينهم و ادخلنى فى عبادك المقربين و ان نزع الرّوح و انجذابه الملك اليه لكان من امرالله و ان فى حقيقة كلّ ذيروح مرآت فيه جمال حسين بن على عليهما السّلام فاذا جاء ساعة الموت يأخذ الملك ما وقع على المرات من سيئاته و شؤوناته فحينئذ عبدالمؤمن من يصعد اليه بالرّوح و الرّيحان بشأن الذى لو يمسكه جنود السّموات و الارض لن يقدرُوا لرّجوعه و ان عبد المشرك من سطوته يفرّ بحيث لو يأخذه جنود السموات و الارض لن يقدر ان يقبل ذلك حكم الله من قبل و من بعد و ان كلّ شىء هالك الا وجه ربك ذو الجلال و الاكرام.»

امر و خلق، جلد اول ص ۳۲۳

## خواب

### رؤياى صادقہ، رؤياى تعبیرى، اضغاث احلام

حضرت عبدالبهاء ميفرمايند قوله الاحلى: «ميانه» جميع اين نعمای جسمانى از همه لذیذ تر خواب است روح انسانى يك قدر آزاد ميشود چنان كه حوادث جسمانى منقطع ميشود روح انسانى قدرى آزاد ميشود يعنى در صورتيكه قلوب طيب و طاهر باشد و الا اگر قلب طيب و طاهر نباشد در عالم خواب انسان خيلى متوحش ميشود و اشياء هولناكى به نظرش ميآيد اين از آن سبب

است که قلب طیب و طاهر نیست و الا اگر قلب طیب و طاهر باشد خواب از برای انسان آزادی است اگر در زندان باشد خود را در گلستان میبیند در زیر زنجیر باشد خود را جالس بر سریر می بیند بکلی از احساسات جسمانی بیخبر است اگر افکار باطله در قوه، حافظه اش نیاید سیر عجیبی دارد و چه بسیار میشود که در مسئله ای انسان در بیداری فکر میکند و لکن حل نمیکند در عالم رؤیا بسیار واقع شده است که کشف میکند بسیار میشود که رؤیا رؤیای صادق است / چنانچه هر چه میبیند بعینه ظاهر میشود محتاج به تعبیر نیست چه که خواب بر سه قسم است یکی رؤیای صادق است عیناً مثل روشنایی صبح است احتیاج به تعبیر ندارد همانطور که می بینید همان طور واقع میشود و لکن از برای اکثر ناس بلکه عموماً حاصل نمیشود در مدت حیاتش از برای هر نفسی تصادف میکند که قلب فارغ است و در قوه، حافظه افکار باطلی نیست آنچه که روح کشف طبقاً انعکاس حاصل میشود... قسم ثانی رؤیای تعبیری است و آن اینست که در قلب یا ذهن افکار باطله ای است يك سیر روحانی از برای انسان حاصل میشود آن وقت باید تعبیر کرد افکار باطله را باید از انکشافات روحانیّه جدا کرد... قسم دیگر خواب اضغاث احلام است مثل اینکه انسان در ایام روز در نزاع وجدالی داخل میشود در عالم خواب آن حوادث نمودار میشود این اضغاث احلام است نه تعبیر دارد، نه انکشافی است...»

امر و خلق، جلد اول، ص ۳۲۵

### کشفیات روحانیّه

ایضاً حضرت عبدالبها، میفرمایند قوله الاحلی: «کشفیات روحانیّه بر دو قسم است يك قسم رؤیای انبیا، است و اکتشافات روحانیّه، اصفیا و رؤیای انبیا، خواب نیست بلکه اکتشافات روحانی است و این حقیقت دارد میفرماید که شخصی را در چنین صورتی دیدم و چنین گفتم و چنان جواب داد. این رؤیا در عالم بیداری است نه خواب بلکه اکتشافات روحانی است که بعنوان



رؤیا میفرماید... این کشفیات واقعه که مطابق حقیقت است مانند رؤیاست که  
آن ادراك روحانی است والهام رحمانی و الفت ارواح انسانی».

امر و خلق، جلد اول، ۲۱۶

حیات، سلامتی،

بیماری، کھولت، مرگ

## حیات

حیات چیست، سؤال شمار زیادی از مردمان عادی و تعداد بسیاری از اندیشمندان است. آنچه اهل بهاء به آن اعتقاد دارند آثار و تعلیماتی است که از كلك مظاهر مقدسه، امر اعزّ ابهی نازل و صادر شده است با وصف این ملخّص بعضی از تعاریفی که بیشتر مورد توجه می باشد، در این بحث آخر کتاب نوشته میشود.

حیات یا زندگی یا عمر مجموع پدیده های حیاتی (بیولوژیک) بخصوص اعمال تغذیه (خوردن و استفاده از موادّ غذایی و آشامیدنی ها و هضم و جذب و دفع موادّ زائد) و نیز اعمال توالد و تناسل است، که فعالیت و بقای انسان و هر موجود زنده را از لحظه تولد تا میقات مرگ تأمین میکند.

همچنین خاصیت و توانائی ترکیب و سازندگی ماده (ANABOLISM) از یکسو و خاصیت و توانائی تجزیه و تحلیل (CATABOLISM) را از سوی دیگر که خصوصیت اصلی و اساسی هر موجود جاندار است و توانائی تولید مثل که از آن مشتق میشود حیات توصیف کرده اند.

خاصیت تحریک پذیری و توانائی خود سازش پذیری محدود موجود زنده را در مقابله و مواجهه با عوامل گوناگون محیط زندگی و خصوصیت حفظ ثبات ترکیب محیط درونی یا (HOMEOSTASIS) را که قبلاً به آن اشاره شده است و خصوصیات روانی و پدیده های نونی را که در دوران عمر انسان حادث میشود و هم آهنگی متعادل ترکیب شیمیائی نامرئی موجود زنده با سازمان ظاهری و بدنی قابل رؤیت آن، مفهوم دیگری از حیات است.

بطور خلاصه فاصله زمان بین لحظه تولد تا موعد مرگ و خاصیتی که در لوای آن و باصطلاح در زیر چتر آن نباتات و حیوانات و کلیه موجودات حیه

تغذیه میکنند و غذا را به نیروی کاری تبدیل می نمایند تا فعالیت اختصاصی خود را به انجام برسانند و موجودی شبیه بخود تولید کنند، معنی دیگری از حیات است که موجود زنده را از عالم جماد و موجود بی جان و یا يك ماده، اورگانیک فاقد حیات مشخص میکند و متمایز میسازد.

## سلامتی

از قبل در موارد مختلف از تعادل اجزاء سازنده صحبت بیان آمده است. منظور از سلامتی به بیانی ساده حالتی است که جهازها و دستگاههای مختلف بدن وظایف و اعمال طبیعی و خدادادی خود را بطور عادی ایفا نمایند و نیز هم آهنگی کامل بین تمام قوا و امکانات خود کار موجود زنده در مبارزه با مرگ و فنا شدن وجود داشته باشد.

تندرستی در موجز ترین و کوتاه ترین عبارت که جامع جمیع مراتب باشد: "فقدان هر گونه اختلال جسمی (بدنی) و یا روانی است".

## بیماری

در این باره نیز بمناسبت های مختلف توضیحات کافی داده شده است. بیماری در مختصرترین تعریف و توصیف آن عبارت از فساد و خرابی است که در سازمان و وظایف طبیعی يك یا چند عضو بدن ظاهر شود همچنین در ترکیب و صفات ظاهری مایعات مختلف بدن و در درجه، اول ثبات و ترکیب محیط درونی بدن (مجموع خون و لنف و مایع بین سلولی) آشفتگی هائی ایجاد شود و بطور کلی اختلالی در حالت طبیعی یا فیزیولوژیک بدن پدیدار گردد.

## پیری، کهولت

بطور کلی دوام و بقا، حیات و مدت عمر موجودات زنده محدود است. زندگی یا حیات را بسه مرحله تقسیم میکنند.

مرحله، رشد

مرحله، بلوغ

مرحله، پیری

پیری در مفهوم کلی و از نظر بیولوژی فرسودگی و فرتوتی و در بیان مجازی کهنگی موجودات چند سلولی است که انسان هم در جزو آن محسوب میشود. اما مطالعه، پیری در انسان یکی از مباحث مهم پزشکی بشمار میآید و همان دانش (GERONTOLOGY) است که مطالعات مسائل بیولوژیک پیشگیری یا حد اقل به تأخیر انداختن پیری و زندگی اجتماعی و اقتصادی افراد مسن، در قلمرو آن قرار دارد.

آثار فیزیکی-کوشیمیائی که اساس پدیده، پیری و یا پیر شدگی (SENESCENCE) را مشخص میکند متعدد و مختلف است و در مجموع آنها را به کاهش استعداد و قابلیت و کارآئی بدن توصیف و تعبیر می نمایند که نتیجتاً در کوتاه شدن قد و کم شدن وزن بدن و رسوب کلسترل در رگهای خونی و تحلیل رفتن یا لاغر شدن و فروریختگی بسیاری از اندامها منجمله مخ و عضلات خلاصه میشود.

پیری در مفهوم حقیقی آن يك حالت کندی تدریجی و مشخص آهنگ فعالیت های موجود زنده است که به تجمع و تراکم بعضی از مواد غیر محلول در واحد سازمانی وظیفه ای موجود زنده یعنی سلول و بالاخص در سیتوپلاسم و غشاء سلولی منجر میگردد.

اصطلاح BIOMORPHOSIS به يك رشته تغییرات شكل خارجی با ظاهری و همچنین وظیفه ای و عملی موجود زنده اطلاق میشود که از لحظه تولد تا موقع مرگ در اندامهای آن پدیدار میشود و تابع دو عامل موروثی و محیطی (شرایط و اوضاع و احوال محیط زیست) است.

معمولاً موجودات زنده از جمله انسان در پایان مرحله رشد دارای حد اکثر کارآئی می باشند که بعبارت دیگر استعدادها و قابلیتات و ظرفیت ها به نقطه اوج خود میرسند.

در ممالک پیشرفته و در اجتماعاتی با تمدن سطح بالا، در صد سال گذشته امید به زندگی و حیات دراز مدت و داشتن عمر طولانی به میزان صد در صد افزایش یافته است. از جمله در فرانسه که در سال ۱۸۸۰ متوسط طول عمر ۴۰ سال بوده در آغاز قرن بیستم به ۴۶ و در وسط همین قرن به ۶۳ و در سنوات آخر این قرن به ۶۵-۷۰ سال افزایش یافته است. در فرانسه قرون قبل از ۱۸۸۰ طول عمر ۲۵ سال و حتی کمتر از آن ذکر شده و سبب اصلی آن شیوع بعضی از بیماریها و عدم رعایت اصول بهداشت بوده است.

طول عمر به عوامل درونی یا خصوصیات بیولوژیک بستگی دارد. پدیده پیری به میزان قابل ملاحظه به عادات و خو و سرشت و نهاد انسان ارتباط پیدا میکند. و کیفیت و کمیت و نوع تغذیه و خوراکی ها در درجه اول اهمیت قرار دارد. زیاده روی در خوردن غذا تا مرز پرخوری و عدم تعادل در برنامه سه گانه، غذایی (صبح و ظهر و شب) و بی تحرکی و کم فعالیت کاری و بدنی و بیکاری مطلق ناشی از تنبلی و خود پروری که منجر به چاقی و چاقی مفرط میشود و تحمیل کار زیاد به دستگاه قلبی عروقی و نیز باس و نا امیدي به عمر طولانی کردن تماماً پدیده طبیعی و خلقتی را که در نظام ایجاد انسان بودیعه گذاشته شده است، بجلو میبرد و از مسیر و آهنگ متعادل آن خارج میسازد. مقارن با این احوال با آنکه بسیاری از امراض در سنین معین دامنگیر انسان

میشود، با وجود این استعداد و آمادگی متفاوت افراد انسانی به ابتلا به بیماری‌ها که عامل سن و جنس و شرایط تغذیه در آن دخیل است، سبب میشوند که عمر طبیعی از خط سیر عادی آن منحرف گردد.

با بالا رفتن سن بعضی از تغییرات و عوارضی در فیزیولوژی (وظیفه و کار و عمل جیلی) جهازهای مختلف بدن از جمله سلسله اعصاب و جریان خون و مجتمع غدد با ترشحات داخلی و دستگاه تولید مثل ظاهر میشود که اهم آنها کم شدن حافظه و تصلب شرانین و کم فعالیت جنسی است.

تصلب شرانین قدرت سازش پذیری جهاز خون را بهنگام کار شدید دچار مشکلاتی میکند بعلاوه فشار خون بالا میرود و کار قلب یعنی انقباض عضلانی آن دشوارتر میگردد و عضله قلب نیز فرتوت میشود و ظرفیت کاری قلب کاهش مییابد و پدیده پیری عضلات اسکلت را نیز در بر میگیرد.

یکی از جهش‌های حیاتی در قوس نزولی آن که علامت و صفت ممیزه پدیده کهنلت است، کندی فعالیت غدد جنسی است. غده هیپوفیز یا موتور ماشین تناسلی و سایر غدد با ترشحات داخلی نیز از عواقب ناشی از پیری مصون نمی‌مانند.

فرسودگی غدد جنسی در ۵۰ سالگی انعکاسات قابل ملاحظه‌ای در حیات زن بوجود می‌آورد که همزمان با قطع همیشگی عادت ماهانه زن است و در این مرحله از حیات سلسله اعصاب و مجتمع غدد با ترشحات داخلی در مقابل عوامل تهاجمی و تعارضی و ناملائمات زندگی کم دفاع و زود حساس و آسیب پذیر میشوند که بدنبال آن اختلالات سوخت و سازی و آشفتگی در دستگاه قلبی عروقی ظاهر میشود. کم فعالیت جنسی منوط به کاهش تولید و تهیه هورمونهای جنسی در غدد جنسی است.

نکته شایان توجه این است که استنباطات زمان سابق که این مرحله از سن و حیات زن را سن غصه و اندوه می‌نامیدند، یا بغلط سن بحرانی و رجعت سن

توصیف می‌کردند، گر چه عاری از منطق است، اما احتیاج زن به زندگی با آهنگ ملایم تر در جمیع شئون زندگی و رعایت جانب اعتدال در فعالیت های اجتماعی و احتراز از مصرف قوا در مواقع غیر ضروری قابل اهمیت است.

بعد از پایان مرحله رشد، عمل تقسیم سلولی CELL DIVISION که پیش آهنگ رشد و نمو در موجود زنده است، باز هم در بعضی از اعضای بدن از جمله پوست و دستگاه تنفس و پستانها و جهاز هضم و بخصوص در غدد لنفاوی و مغز استخوان و غدد جنسی مذکر و قسمتی از جدار درونی رگها و بعضی از اعضا چون طحال و غیره صورت میگیرد و با بالا رفتن سن تکثیر و تولید بی رویه و غیر عادی سلولها و ایجاد هرج و مرج در وظایفشان ممکن است منشا تشکیل انواع دملهای نیک خیم و بدخیم باشد.

بین شدت آثار سوخت و سازی و دوران حیات ارتباط نزدیک وجود دارد. هر قدر حیوان از نظر جثه کوچکتر باشد، سطح بدن و اتلاف و تشعشع حرارت بدر بخارج با مقایسه به وزن آن بیشتر است. بنابر این آثار متابولیسمی در حیوانات کوچک جثه فعال تر و شدیدتر است، تا بتوانند ثبات حرارت بدنشان را تأمین کنند.

این بود نکات مهمی که در رابطه با پدیده پیری می توانست مورد توجه قرار گیرد. بدیهی است موضوعات دیگری وجود دارد که ذکر آنها موجب اطاله کلام میشود، اما در مبحث مرگ به یکی از این مطالب، یعنی پیری در حد سلولی اشاره میشود.

## مرگ

آخرین مبحث این کتاب را با بیانی از جمال قدم جل اسمه الاعظم آغا، میکنیم: «بعضی از نفوس حین بأساء مضطرب و خائف مشاهده میشوند و این



لا یق نبوده و نیست چه که مرگ حتم است و میرسد البته اگر در راه حق وارد شود احلی و احباً بوده و هست لعمرالله در کام مخلصین اعذب از کوثر و سلسبیل است ...»

مانده، آسمانی، جلد ۴، ص ۳۴۸

مرگ عبارت وقفه و تعطیل کامل و دائمی و همیشگی حیات و اعمال حیاتی در انسان و حیوان و گیاه و بطور کلی موجود زنده است.

مشخص يك موجود زنده برقراری مبادله و باصطلاح داد و ستد با محیط خارج (محیط زندگی و زیست) است و بعبارت دیگر آثار سوخت و سازی و تظاهرات زنده بودن فقط بهنگام مرگ متوقف میگردد.

توقف رشد بدن یعنی اوکین مرحله، حیات موجود بنفسه علت طبیعی و دورنمای مرگ است. بگفته، راس پای (RASPAH) شیمی دان و سیاستمدار فرانسوی بیماری يك مرگ خرد خرد یا قسمت به قسمت بدن است.

موجودی که در صحت کامل بسر میبرد و دچار هیچگونه عارضه ای نیست، طبیعتاً شاهد و در معرض تظاهرات قهقرانی مشخص پدیده، کهولت است که عمده، نشانه های آن عبارتند از کاهش آهنگ اعمال حیاتی بدن، کندی بی چون و چرا در جمیع زمینه های زندگی، کمی دقت و توجه، نقصان قدرت سازش بدن در مقابل هر نوع کوشش و به اصطلاح ضعف زورآزمایی و تقلیل عکس العمل های موجود زنده (خود نمایی) در مقابل تهاجمات و تعارض های خارجی و برخی علائم نامرئی یا مرئی در رفتار زندگی و همه، اینها زنگ خطری است برای مرگی محتوم که دیر یا زود در کمین انسان است.

در جریان مرحله، پیری اعمال حیاتی بدن قبل از وقفه و تعطیل همیشگی آنها تدریجاً دچار کندی میشوند و فقط موقعی که پیری زودرس یا پیش رس باشد، حالت غیر طبیعی یا بیماری پیدا میکند. فی المثل در انسان اگر از سن شصت به بعد تظاهرات آن نمایان بشود، عادی و طبیعی و در اصطلاح علمی

فیزیولوژیک است، یعنی تدریجاً نسوج تصلب یافته، جانشین نسوج و سلولهای اصیل میشوند.

در انسان چین و چروک پوست در نواحی مختلف بدن از جمله صورت و دستها و از بین رفتن نرمی و چابکی مفاصل و سفت شدن عضلات و کاهش خاصیت انقباضی آنها و تردی و زودشکنندگی استخوانها و خشکی و کم تحرکی و بی تحرکی مفاصل و تصلب شرانین و ضعف تدریجی قوه دید و شنوایی و حساسیت چشائی لثه ها و ضعف خصوصیات روانی و اعمال تولید مثل و ... نشانه های اصلی هستند. در حیوانات و نیز در نباتات نشانه های مشابهی نمودار میشود.

در سلول نارسائی جریان خون و یافقدان آن منجر به اختلالات مبادلات و سوخت و سازی درون سلولی و تجمع مواد زیان آور در آن میشود و بعبارتی سلول از لحظه تولد در معرض ضعف و پیری قرار میگیرد.

در اثر فقدان اکسیژن و نرسیدن مواد غذایی، تولید انرژی بیش از بیش ناقص صورت میگیرد و آنزیمهای مؤثر بر روی مواد پروتئین و چربی موجب فساد همین اجسام تشکیل دهنده، سلول شده و جسم سلول تحلیل میرود و بعبارت دیگر سلول میمیرد.

سرعت مرگ سلول های بدن متفاوت است. سلول های عصبی بعد از چند دقیقه فعالیتشان تعطیل میشود و استحاله، مواد پروتئین عضلات چندین ساعت بعد صورت میگیرد که نشانه آن حالت سختی و شقی جسد با جمود نعشی است.

مرگ کلینیکی با قطع اعمال قلب و تنفس و حذف رفلکس ها (بازتابها) مشخص میشود. در پستانداران اختلالات برگشت ناپذیر در سلسله اعصاب مرکزی بعد از پنج دقیقه ظاهر میشود. در همین مدت زمان کوتاه است که روشهای مصنوعی دوباره زنده کردن با اکسیژن رسانی به این سلولها

میتواند شاهد موفقیت باشد.

يك مرگ خوب و آرام یا ملغی شدن قانون اساسی بدن به ارادهء خداوند و مشیت ازلیه باعث افتخار يك عمر زندگی است. چنانچه حضرت بهاءالله جلّ جلاله میفرمایند: «مرگ بابی از ابواب رحمت است».

مرگ ستون دوم ایجاد الهی است. چنانچه حضرت عبدالبهاء جلّ ثنانه میفرمایند: «اگر چنین باشد که از برای هر مریض تلاوت مناجات شود، شفا یابد دیگر نفسی ترك قالب عنصری نکند و از این جهان به جهان دیگر صعود و ترقی نماید... و این مخالف حکمت بالغه، الهیه است».

امر و خلق، جلد سوم، ص ۲۹

## مدت حیات بعضی از پستانداران و پرندگان

| طول متوسط عمر<br>در شرایط طبیعی بر حسب<br>سال | دوران آبستنی<br>مدت خوابیدن پرنده<br>روی تخم بر حسب روز | نوع حیوان                    |
|---|---|------------------------------|
| ۶. - ۷.                                       | ۲۸.   | انسان                        |
| ۱۵ - ۲۰                                       | ۲۶.   | میمون افریقا                 |
| ۹ - ۱۰  | ۵۶  | گربه                         |
| ۲۰ - ۲۵                                       | ۱۰۵   | شیر                          |
| ۱۰ - ۱۲                                       | ۶۰  | سگ                           |
| ۳ - ۴   | ۲۱  | موش خاکستری<br>MOUS MUSCULUS |
| ۲ - ۳   | ۲۱  | موش RATTUS                   |
| ۵ - ۷   | ۳۰  | خرگوش                        |
| ۵ - ۴   | ۶۳  | خوک هندی                     |
| ۲۰ - ۲۵                                       | ۲۸.   | گاو                          |
| ۱۰ - ۱۵                                       | ۱۵۰.  | میش                          |
| ۱۲ - ۱۵                                       | ۱۵۰.  | بز ماده                      |
| ۱۶ - ۱۸                                       | ۲۴۰.  | گوزن                         |
| ۱۴ - ۱۸                                       | ۱۲۰.  | خوک                          |
| ۴۰ - ۵۰.                                      | ۳۳۰ - ۳۵۰.  | اسب                          |
| ۵۰.   | ۱۷ - ۱۹   | کبوتر                        |
| ۲۰.   | ۲۲ - ۲۰.  | مرغ                          |
| ۵۰.   | ۲۶ - ۳۰.  | مرغابی                       |
| ۸۰.   | ۲۸ - ۳۱   | غاز                          |
| ۷۰ - ۱۰۰.                                     | ۶۲۸   | فیل                          |

# مرگ بابی از ابواب رحمت است

## پایان حیات عنصری

جمال قدم جلّ اسمه الاعظم می فرمایند قوله تعالی: «هو المعزی المشفق الکریم... ورقهء ضلع جناب نبیل ابن نبیل الذی صعّد الیه یا ورقتی قد ورد علیک ما تغبّرت به الوجود و ذابت به الاکباد نسنل الله ان یعزّیک و یسلّیک و ینزل علیک ما ینزل الحزن بالفرح و یزینک بطراز الصبر الجمیل والاصطبار الذی وصّی به عباده فی التنزیل یا امتی اعلمی ان الموت باب من ابواب رحمة ربّک به ینظر ما هو المستور عن الابصار و ما الموت الا صعود الروح من مقامها الادنی الی المقام الاعلی و به یبسط بساط النشاط و ینظر حکم الانبساط الامر بیدالله مولی العالم و الاسم الاعظم الذی به ارتعدت فرانس الامم نسنل الله تبارک و تعالی ان یعرف کل ثمرات الصعود و آثار الخروج من هذالدنیا الی الرفیق الاعلی لعمری ان المؤمن بعد صعوده یرى نفسه فی راحة ابدیة و فراغة سرمدیة ان الله هو التواب الکریم و هو الغفور الرحیم».

مانده، آسمانی، جلد هشتم، ص ۹۵

## در خصوص ممات

«موت هر نفسی در کتاب الهی مقدّر شده و آنی مقدم و مؤخّر نخواهد شد».

حضرت بها، الله، کتاب آنچه کند او کند، ص ۲۳۷

## مرگ حتم است و می رسد و در کام مخلصین اعذب از کوثر و سلسبیل است

«بعضی از نفوس حین بآسا مضطرب و خائف مشاهده می شوند و این لایق نبوده و نیست چه که مرگ حتم است و می رسد البته اگر در راه حق وارد شود احلی و احب بوده و هست لعمرالله در کام مخلصین اعذب از کوثر و سلسبیل است حق غالب و قادر و مقتدر بوده و خواهد بود من بقدر ان يمنع ما اراد باید کل به کمال استقامت و اطمینان ظاهر شوند بگو شهادت امریست عظیم و از کبریت احمر نفیس تر و کمیاب تر است نصیب هر کس نبوده و نیست قد اشتعلت النار فی الاقطار ولكن القدير اطفائها بقدره من عنده».

حضرت بها الله، مانده، آسمانی، جلد چهارم، ص ۳۴۸

در قرآن کریم، سوره، آل عمران، آیه، ۱۴۴ نازل: «وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُوَجَّلًا».

یعنی نیست از برای هیچ کسی اینکه بمبرد مگر باذن خدا که در لوح محفوظ نوشته شده و موعد آن معین است و تقدّم و تأخیر در آن نیست.

ترجمه و تفسیر از بعیرالملک، کتاب آنچه کند او کند، ص ۲۳۷

## معنی موت و تأثیر موت در ارواح

### بقای روح

در سفر حضرت مولی الوری به اروپا و آمریکا از جمله، نفوسی که تشرّف خصوصی یافت شخص محترمی بود که دو پای او در تصادم قطار راه آهن افتاده و قطع شده و پاهای مصنوعی داشت. حضرت عبدالبهاء، به او فرمودند

که: « آنچه از جسم کاسته شود نقصی بر روح وارد نباید این یکی از دلایل بقای روح است چه که موت عبارت از تبدیل و تشتت اعضا و عناصر جسمانی است و چون از تغییر جسم تغییری در روح حاصل نشود معلوم است که روح لن بتغییر است و محفوظ.»

سفرنامه، حضرت عبدالبها،

به اروپا و آمریکا، جلد اول ص ۳۶۴

در سفر حضرت عبدالبها، به اروپا و آمریکا در سوم جون ۱۹۱۲ در نیویورک شخصی سؤال کرد، بعد از موت روح انسان چه می شود؟ فرمودند: «جسد در زیر خاک می رود از آنجا آمده و به آنجا می رود هر چه می بینی از کجا پیدا شده بهمان جا می رود جسم انسان چون از خاک آمده به خاک می رود اما روح انسان از نزد خدا آمده به نزد خدا می رود.»

سفرنامه حضرت عبدالبها،

به اروپا و آمریکا، جلد دوم ص ۱۱۱، سطر ۱۵

## پایان زندگی

حضرت عبدالبها، جلّ ثنائه می فرمایند قوله الاحلی: «حیات عبارت از ترکیب است و موت عبارت از تفریق و انتقال عناصر از حالی به حالی است... پس بدانید که از برای وجود موت نیست نهایت انتقال از حالی به حالی است زیرا روح انسان مرکب نه و ترکیب از عناصر نیست تا تحلیل شود...»

سفرنامه، حضرت عبدالبها، به اروپا و آمریکا

جلد اول، ص ۱۷۹

در انتهای پیری، انسان به آهستگی بطرف مرگ که بفرموده، حضرت عبدالبها، حالت تفریق و انتقال عناصر از حالی به حالی است، پیش می رود.

بدین معنی که به موجب نظام عالم طبیعت علی‌رغم رعایت دقیق و اکید اصول بهداشت و مراقبت های دائمی از بدن، فرسودگی تدریجی، بدن را در آنچنان حالتی قرار می دهد که موتور محرک ماشین بدن چاره ای جز تسلیم شدن ندارد. هر چند که پیری (SENILITY) علامت خود را نمودار می کند و اختلالات سازمانی و عملی و وظیفه ای در نسوج آشکار می شود، ولی این نشانه ها در ابتدا نامرئی هستند و لاقلاً از دید انسان نمیگذرند و از طرفی در تمام بافتها همزمان صورت نمیگیرد ولی تدریجاً ماشین بدن دچار اختلالات کم و بیش زودرس می گردد.

در آغاز، نسوج هم بند و به اصطلاح نسوج رابط دچار تفرقه و انتقال از حالی به حال دیگر می شوند و به گفته دیگر پیش تراول مرگ می شوند و موجب تصلب تدریجی موضعی یا عمومی می گردند. یکی از این علامت تصلب (SCLEROSIS) تدریجی عدسی چشم است که منجر به دوربینی ایام کهولت (PRESBYOPIA) می شود و همچنین ضایعاتی در پوست و اعضا، ضمیمه، آن یعنی مو و ناخن و نیز اختلالاتی در نسج استخوانی پدیدار می شود که نتیجتاً سبب سستی و تردی و زودشکنی اسکلت و دیرالتیام یافتن و با بهم جوش خوردن آن می گردد.

غدد ترشحی خارجی مانند ترشح خارجی لوزالعمده مؤثر در روی مواد نشاسته ای و بزاقی و کبد و روده ها بخصوص غدد درونی (غدد با ترشح درونی) مانند انسولین و عصاره تیروئید و غدد جنسی در معرض بی نظمی قرار می گیرند. اعمال سوخت و سازی یا متابولیسم بطور کلی دچار رکود و وقفه تدریجی می شود بدن قدرت سازش خود را با توقعات گوناگون حیات و شرایط محیط زیست و به گفته دیگر صلاحیت جلوگیری از انتقال عناصر از حالی به حالی و خلاصه زنده ماندن را از دست می دهد.

نکته، جالب اینست که نسوج به اصطلاح اصیل بدن، یعنی سلسله اعصاب،



در آخرین مراحل پیری مورد تغییرات و اختلال قرار می گیرد. فعالیت روانی بطور رضایت بخش به مدت طولانی برقرار می ماند و به جز در موارد خاصی نقصان کارآئی و توانائی قوای روحی در آخرین مراحل پیری نمودار می شود. به احتمال قوی مداومت زندگانی توأم با فعالیت کار ذهنی و فکری و معنوی تأثیر و نفوذ خوب بر روی دیررسی علائم پیری و پیری فیزیکی یا جسمی می گذارد. دیده شده است، کسانی که سروکارشان با فعالیت های مخی است عمر طولانی تر دارند و خلاصه تا حدودی امر محتوم و میقات مقدر را به تأخیر می اندازد.

حضرت عبدالبهاء دربارہ، احیای اموات می فرمایند: «در کتب مقدسه ذکر احیای اموات است مقصد این است که بحیات ابدیه موفق شدند و یا آنکه کور بود بینا شد مقصد از این بینائی بصیرت حقیقیه است و یا آنکه کر بود شنوا شد مقصد آنکه گوش روحانی یافت و به سمع ملکوتی موفق گشت».

امر و خلق، جلد دوم، ص ۱۸۳، سطر ۱۳

درباره امتداد حیات سلف حضرت عبدالبهاء می فرمایند:

## هوالله

ای بنده، جمال ابھی آنچه ذکر امتداد حیات سلف است امری است نه بحسب اصطلاحی در این ایام زیرا در ازمنه، قدیمه سنین مختلفه بوده بعضی يك دوره، ماه را يك سال می شمردند و بعضی دور آفتاب را و همچنین دور هر يك کوکب سیاری را يك سال می نامیدند مثلاً سنه، قمری سنه، شمسی سنه، زهره سنه، عطاردی سنه، مریخی سنه، مشتری سنه، زحلی که عبارت از مدت دوریه، کواکب است والّا ایام حیات همینکه واضح و پدید است نهایت آنکه اجسام پیشینیان از جهت معیشت بسیطه

قوی تر بود و بنیه، شدیدتر از فضل حق مستدعیم که حیاتی باجَبای خویش  
عنایت فرماید که عمر نوح و هود بحسب تصور مشهود به مشابه، آنی از  
اعصار و دهور گردد.»

مانده، آسمانی، جلد دوم، ص ۷۲

جمال قدم جلّ اسمه الاعظم درباره، طلب خروج از این عالم می فرمایند: «از  
برای احدی سزاوار نیست که طلب خروج از این عالم در ایام ظهور مالک قدم  
نماید بلکه باید فی کلّ الاحوان ناظراً الی افق الرحمن از خدا بخواهد که خدمتی  
از او در این امر ابداع امنع ظاهر شود ولو بذكر كلمه، از کلمات او باشد ان  
هذا الفضل عظیم و خیر عظیم و امر عظیم.»

کتاب امر و خلق، جلد سوم، ص ۳

## موت عبارت از انقطاع تعلق روح به جسم است

«روح انسانی مقدّس و مجرد است و منزّه از دخول و خروج زیرا دخول و  
خروج و حلول و صعود و نزول و امتزاج از خصائص اجسام است نه ارواح لهذا  
روح انسانی دخول در قالب جسمانی ننماید بلکه تعلق به این جسم دارد و موت  
عبارت از انقطاع آن تعلق است مثلش آینه و آفتاب است آفتاب در آینه دخول  
و خروجی ندارد و حلولی ننماید ولی تعلق به این آینه دارد و در او جلوه نماید  
چون تعلق منقطع گردد آینه از روشنی و لطافت و جلوه باز ماند لهذا تعبیر  
خروج روح از جسد تعبیر مجازی است نه حقیقی و این تعلق شاید بتدریج  
منقطع گردد و شاید فوری باشد.»

حضرت عبدالبهّا، کتاب امر و خلق، جلد اول، ص ۲۶۸

بیشتر اوقات گفته می شود که مرگ بطور طبیعی واقع شده ولی حقیقت  
اینست که همیشه يك اتفاق كوچك یا عارضه بی اهمیّت سبب آن بوده است.

فی المثل يك سرماخوردگی جزئی یا خستگی زیاد یا عارضهء خفیف روی یا اندك ناراحتی قلبی و یا عروق خونی، يك شكستگی نه چندان مهم و حوادث جزئی نظیر این ها سبب مرگ طبیعی می باشد و هر يك از عوارض مذکور سبب پایان مقاومت بدن و بفرمودهء حضرت عبدالبهاء ناتوانی بدن برای جبران «كمیات اجزاء تزايد یا تناقص یافته» و تعطیل و توقف کامل سوخت و سازی یا متابولیسم حیات عنصری را خاتمه می دهد و کیفیت حیات، یعنی آمدن به این دنیا، چندان از کیفیت رفتن از این جهان ترابی دور نیست و این همان اجل محتوم است که حضرت بهاء الله و حضرت عبدالبهاء در آثار مبارکه به آن اشاره فرموده اند:

«... این است مقام اجل محتوم اگرچه حق جلّ جلاله قادر است بر تغییر آن ولکن ضرراً آخر ظاهر لذا اگر انسان بروح و ریحان و توکل و تسلیم در این مقام فائز شود لعمرالله از اهل فردوس اعلی مذکور گردد...».

حضرت بهاء الله، کتاب امر و خلق، جلد اول، ص ۲۷۰

بحث دربارهء پایان حیات عنصری را با ذکر چند بیان از حضرت عبدالبهاء جلّ ثنانه زینت می دهد.

## مقصود از حیات بعد از ممات

### هوالله

«ای متحرّی حقیقت ... مرقوم نموده بودی که چگونه می توان حیاتی بعد از ممات تصوّر کنیم. حالات بعد از ممات به تصوّر نیاید ولی ملاحظه نما واضح است که انسان از عالم جماد آمده است چون در عالم جماد بود تصوّر عالم نبات ممکن

نبود پس به عالم نبات انتقال کرد در عالم نبات تصور عالم حیوان نمی توانست پیش از انتقال از عالم حیوان به عالم انسان تصور حیات عقل و هوش انسان نمی نمود یعنی مستحیل هیچ خبر نداشت الآن این خاک و این اشجار ابدأً از عالم حیوان و انسان خبر ندارند و تصور نمی توانند بکنند انکار محض می کنند اما عالم انسان تأیید عالم حیوان می کند و معاونت عالم نبات می کند ولی عالم نبات خبر ندارد و همچنین عالم انسان از عالم ملکوت خبر ندارد بکلی جاهل است لکن ارواح ملکوتیه در عالم انسان تأثیر دارند ملاحظه کن که چقدر مسئله واضح است با وجود این اغلب علما و دانایان عالم بکلی از این معنی بی خبر ولکن این مسخرین ارواح از عالم تفکر صحبت می دارند ولی نفسی ملکوتی که از عالم الهی با خبر، دیده، بصیرتش باز و از عالم طبیعت منسلخ و بقوت معنویه فائز آن از عالم الهی و از عالم ارواح با خبر و حقیقت روح مجرد است جسم نیست متحیز نیست محلی را اشغال نمی کند...»

حضرت عبدالبها.

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد سوم، ص ۳۸۸

آمدن به این دنیا و رفتن از آن تابع میقات معین محتمل است.

## نشئهء دیگر بعد از نشئهء عالم انسانی محقق است

«اما فلاسفه بر دو قسمند از جمله سقراط حکیم که معتقد به وحدانیت الهیه و حیات روح بعد از موت بود چون رأیش مخالف آراء عوام تنگ نظران بود لهذا آن حکیم ربانی را مسموم نمودند و جمیع حکمای الهی و اشخاص عاقل دانا چون در این کائنات نامتناهی نظر نمودند ملاحظه کردند که نتیجهء این کون اعظم نامتناهی منتهی به عالم جماد شد و نتیجهء عالم جماد به عالم نبات گشت و نتیجهء عالم نبات عالم حیوان و نتیجهء عالم حیوان عالم انسان. این

کون نامتناهی به این عظمت و جلال نهایت نتیجه اش انسان شد و انسان ایامی چند در این نشئه انسانی به محن و آلام نامتناهی معذب و بعد متلاشی بی اثر و ثمر گشت اگر اینست یقین است که این کون نامتناهی با جمیع کمالات منتهی به هذیان و لغو و بیهوده شده نه نتیجه و نه ثمری و نه بقا و نه اثری، عبارت از هذیان می گردد. پس یقین کردند که چنین نیست این کارخانه، پر عظمت به این شوکت محیرالعقول و به این کمالات نامتناهی عاقبت منتهی به این هذیان نخواهد شد. پس البتّه يك نشئه دیگر محقق است چنانکه نشئه عالم نبات از نشئه عالم انسانی بی خبر است ما نیز از آن نشئه کبری که بعد از نشئه انسانی است بی اطلاع هستیم ولی عدم اطلاع دلیل بر عدم وجود نیست چنانکه عالم جماد از عالم انسان بکلی بی خبر و مستحیل الادراک ولی عدم ادراک دلیل بر عدم وجود نیست و دلایل قاطعه متعدده موجود که این جهان بی پایان منتهی به حیات انسانی نگردد.»

حضرت عبدالبها.

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد سوم، ص ۴۸۰

## اساس حیات تعاون و تعاضد است

حضرت عبدالبها میفرمایند قوله العزیز: «از اعظم اساس دین الله و معانی کلمه الله و تکلیف احباء الله تعاون و تعاضد است زیرا عالم انسانی بلکه سائر کائنات نامتناهی به تعاون و تعاضد قائم و اگر تعاون و تعاضد متبادله در بین کائنات نماند وجود بکلی متلاشی گردد و چون بنظر دقیق در ارتباط و تسلسل کائنات امعان نمائید ملاحظه میکنید که وجود هر کائنی از کائنات مستفیض و مستمد از جمیع موجودات نامتناهیّه است و این استمداد یا رأساً محقق و یا بالواسطه مقرر و اگر در این استمداد و مدد طرفه العین فتور حاصل شود البتّه

آن شیء معدوم و متلاشی گردد چه که جمیع کائنات مرتبط بیکدیگرند و مستمد از یکدیگر.

اعظم اساس حیات موجودات این تعاون و تعاضد است عالم وجود را هیکل انسان تصور نمایند جمیع اعضاء و اجزای هیکل انسانی معاونت یکدیگر نمایند لهذا حیات باقیست و چون وقتی در این انتظام خللی حاصل شود حیات مبدل به ممات گردد و اجزاء متلاشی شود.

پس همچنین ما بین اجزاء کائنات از جهت مدد و استمداد ارتباط عجیبی محقق که مدار بقای عالم و دوام این کائنات نامتناهی است پس اساس حیات وجود تعاون و تعاضد است و سبب انعدام و اضمحلال انقطاع این امداد و استمداد و هر چه بالا آید این امر عظیم یعنی تعاون و تعاضد شدیدتر گردد لهذا در عالم انسانی تعاون و تعاضد اتم و اکمل از سایر عوالم است بقسمی که بکلی زندگانی انسانی مربوط به این امر عظیم است.

علی الخصوص بین احبای الهی باید این اساس قویم در نهایت متانت باشد بقسمی که هر يك در جمیع مراتب مدد بدیگری رساند چه در مراتب حقائق و معانی و چه در مراتب جسمانی علی الخصوص در تأسیسات عمومی که نتایجش راجع به کل افراد است.»

مکاتیب حضرت عبدالبها، جلد چهارم، ص ۱۲۸

## اهداف و تکالیف دوگانه

### پزشکی و طبیب

با تعمق در تعالیم و دستورات و نصایح مبارکه به این نتیجه می‌رسیم که علم و هنر طب و طبابت که اشرف علوم و حرفه هاست، دارای دو هدف و دو تکلیف متفاوت است. در مقام اول همچون دانشمند و محقق است که به کشف رموز علمی و مسائل و غوامض طبی می‌پردازد و در رتبه ثانی منجی متواضعی است که با معیارهای دانش و حذاقت و عدل و ایمان و با مراقبت و تلاش مستمر، مفید به حال جامعه است و مؤثر در دفع آفات و تسکین آلام و چون میادین جنگ و کشتارگاههای حرب که انسان امروز با داعیه تمدن خود به حداکثر گرفتار آنست و همچنین صحنه های قهر طبیعت و ویرانیهای ناشی از غفلت، در نظر مجسم شود، ارج و عیار این خدمت عیان تر می‌شود، چه که وظیفه پزشک در بین خادمان نجات انسانها از قهر طبیعت و تسکین آلام است و شاغل به این خدمت شریف از هیچگونه خطری حذر نمی‌کند و در موارد سخت و بلا و امراض و مقابله با مرگ در کمال متانت و به اتکاء الطاف خداوند و بهره گیری از دانش و قوای روحانی و معنوی خود می‌کوشد و با مرگ انسانها چه آشنا و چه بیگانه از دل و جان خدمت و مبارزه و فداکاری می‌کند.

## تبرک خاتمهء کتاب

هو الله

ای حبیب طبیب قلوب و حکیم روحانی هر مریض را دوائی و هر درد را درمانی تعیین فرموده یکی را معجون الهی دهد و دیگری دریاق رحمانی ولی علاج عمومی که مزاج را بهاج و هر شعلهء مخمود را وهاج نماید آن پادزهر عنایت است که مورث استقامت است لهذا از حق امید چنین است که ابواب الطاف بگشاید و نظر به استحقاق نماید و هر دم عنایتی فرماید. ع ع

حضرت عبدالبها .

نشریهء بانگ سروش، ژانویه ۱۹۸۹، ص ۶



## فهرست اعلام و مطالب

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| آلام: ۹۰                 | الف                      |
| آرزوی: ۱۹۲               | آب: ۱۰۵، ۹۲              |
| آلودگی های میکربی: ۱۰۵   | - آب فانی منتن: ۱۵۲      |
| آمیپ ها: ۴۷              | - آب میوه: ۱۳۴           |
| آهن ریا: ۷۲              | - آب نامحدود: ۹۴         |
| آهنگ موسیقی: ۱۲۰         | - نقش آب: ۲۱۴            |
| ابتهاال: ۹۴              | آبله: ۱۱                 |
| ابراهام لینکلن: ۱۲۴      | آداب و رسوم پسندیده: ۱۰۱ |
| ابراهیم، حضرت: ۱۲۴       | آدم                      |
| ابن سینا: ۱۱             | - شریعت آدم: ۴۳          |
| ابوعلی سینا: ۱۰، ۱۲۸     | آدمکشی: ۵۷               |
| ابتلاف و النیام: ۹۸      | آرامش روانی: ۱۲۰         |
| اجتناب انواع: ۹۸         | آرین های اوکیه: ۱۰       |
| اجزاء میکرب: ۷۰          | آزادمنشی: ۱۰۱            |
| اجل معلق و اجل محتوم: ۹۵ | آزمایشگاه بدن: ۲۶۰       |
| احتکار: ۵                | آزمایشگاه ها: ۶۵         |
| احکام                    | آسمان                    |
| - احکام جزئیة: ۶۱        | - آسمان آبی: ۲۷          |
| - احکام جسمانی: ۶۱       | - آسمان خاکستری: ۲۷      |
| - احکام روحانی: ۶۱       | آشوب لب: ۸۹              |
| اخیار خوش: ۱۳۱           | آفات نباتی: ۷۶           |
| اخلاط اربعه: ۲۶۵-۲۶۶     | آفتاب بشری: ۳۹           |
| ادخال بهجت: ۱۳۱          | آلات و ادوات جنکی: ۱۰۲   |
| ارتشاء: ۵۵               |                          |

- اردک و غاز: ۲۹  
 ارباح عاصفه: ۹۵  
 ازدواج با جنس بعید: ۱۲۱  
 اساس حیات: ۳۰۵  
 استجابت دعا: ۹۳  
 استسقاء: ۹۱  
 اشتها: ۶۹، ۸۰، ۱۷۰  
 - اشتهای غیر طبیعی: ۱۶۸-۱۷۰  
 اشخاص الرزیک: ۱۹۹  
 اشرفیت انسان  
 - مقام انسان: ۱۰۰  
 اشیا - محرمة: ۱۰۷  
 اصحاب  
 - اصحاب انصاف: ۳۴  
 - اصحاب سفینه، حمراء: ۵۵  
 اضغاث احلام: ۲۸۸  
 اطباء حاذق: ۴  
 اطعمه، بسیطه: ۵۴، ۵۹  
 اعتدال  
 - اعتدال در کل احوال: ۱۳۳  
 - اعتدال مزاج: ۱۹۸  
 اعتیاد دارونی: ۲۳۹  
 اعصاب خودکار: ۸۱  
 اغذیه، لطیفه، بسیطه: ۱۳۳-۱۳۵  
 افتادگان: ۴۳  
 افزایش طول عمر: ۶۳  
 افسردگی: ۵۷  
 افعال ممدوحه: ۶۰  
 افکندگی اعصاب: ۷۶
- افیون، نهی از: ۲۳۱، ۲۳۸، ۲۴۲  
 الکالونیدها: ۱۲۴  
 امراض حیوانی: ۷۶  
 انتباه: ۹۰  
 انتقال تحریک: ۷۷  
 اندرون، پاک کردن: ۲۰۴  
 انفجار جمعیت: ۱۱۹  
 انفلوری عصبی: ۷۷-۷۸  
 انقلاب سلول عصبی: ۷۸  
 انگل: ۱۰۵  
 انگیزه، شناخت بدن: ۱۵  
 اوژسکی، مرض: ۵۸  
 اهداف دوگانه، پزشکی و طبیب: ۳۱۲  
 ایمان، حلال مشکلات: ۵۹  
 ایمنی: ۱۳۸
- ب**  
 باده، خماری: ۱۵۲  
 باران: ۲۷  
 بازار فروش: ۷۹  
 بازتاب: ۲۸  
 بال، دویال: ۳۷  
 بچه دزدی: ۵۷  
 بدن  
 - بدن انسان: ۱۵، ۲  
 - بدن، زیر پوست: ۱۱  
 براکلوس: ۳۹  
 بر و تقوی: ۳۴

برنامه غذایی: ۶۷

بزاز: ۱۷۲

بزرگان: ۵

بغض و کینه: ۵۵-۵۹

بقاء حیات: ۵۱

بلخ: ۱۱

بلغم: ۲۶۹

بنیه: ۷۹، ۲۷۵

بوی اجسام: ۸۰

بهداشت فردی و بهداشت مدارس: ۱۶

بی اشتها: ۱۵۷

بیچارگان: ۴۳

بی سواد: ۱۳۴

بیماری: ۲۹-۳۰، ۲۹۳

بیماری سل: ۱۱

### پ

پادزهر مکرّم: ۴۰

پادشاه زمان: ۵۸

پارسیان: ۸۶

پاستور: ۱۰۵

پاکى و آزادگى: ۴۳

پایان زندگی: ۳۰، ۴

پدیده های حیاتی: ۶۱

پرستاران شب کار: ۱۸۳

پرندگان: ۲۹

پزشک دانا: ۶۳

پزشکی نوین: ۱۰

پطاسیم ۴۶

پیاده روی: ۲۷۲

پیری: ۲۴۹

### ت

تأثرات نفسانی: ۷۰، ۷۲، ۷۴، ۷۶

تأثیرات معنویه کواکب و نجوم افلاک: ۳۲

تأثیر و تأثر: ۱۱۷

تاریخ ادیان: ۶

تاول بدخیم: ۱۲

تأییدات روح القدس: ۸۲

تبرک خاتمه کتاب: ۳۱۳

تتبعات پزشکان: ۱۰

تحریک پذیری: ۷۷

تحمل داروئی: ۲۴۱

ترياک: ۲۴۳

تسریر روحانی: ۱۱۲

تسکین درد: ۶۳

تساؤم: ۲۵

تشریح اکتشافی: ۱۲۵

تشعشعات اتمی: ۵۲

تشنج عضلانی: ۸۱

تشنگی: ۱۳۵

تشویق و ترغیب طب: ۱۰

تصرفات

- تصرفات زوج: ۹۱

- تصرفات نفسانی: ۸۲

تضرع و ابتهال: ۹۱

تطابق دین و علم: ۳، ۲۲، ۴۲

تطیب قلوب: ۱۰۲

تعالیم

- تعالیم الهیه: ۱۳۴

- تعالیم ربّ غفور: ۸۲

- تعالیم روحانی و بهداشتی لوح طبّ:  
۲۳.

- تعالیم غذایی و بهداشتی: ۱۵۵،

۱۵۹، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۵، ۱۶۸،

۱۷۳، ۱۷۵، ۱۷۸، ۱۸۰، ۱۸۲،

۱۸۵، ۲۰۲، ۲۰۵، ۲۰۹

- تعالیم یزدانی: ۶۱

تعدیل کمیت اجزاء: ۶۴

تعلیم و تربیت: ۱۳۴

تفأل و تطیّر: ۲۵

تفرّعات

- تفرّعات احکام: ۶۱

- تفرّعات و تفنّن در زندگی: ۵۸

تقوی و پرهیزکاری: ۵۵

تکالیف دوگانه طبّ و طبیب: ۳۱۲

تکامل طبّ: ۵

تلقین پذیری: ۷۳

تقابلات ناپسند: ۷۳

تنجیس اشخاص و اشیاء، منع از: ۱۰۸

تنزیه و تقدیس: ۱۰۶

تنقلات شیرین: ۱۳۴

تموجات هوائیه: ۸۰

توصیف

- توصیف عالم انسان و انسان طبیعی: ۶۲

- توصیف بیماری: ۵۲

- توصیف طبّ و بهداشت: ۱۶

توکل و تسلیم: ۹۶

تولد انسان: ۱۰۸

تولید حرارت: ۱۰

تهمت و افترا: ۵۵

### ج

جادوگری: ۷۵

جادو و جنبر: ۲۳

جالینوس: ۳۹

جام وفا: ۱۰۰

جاهلان: ۳۳

جبرئیل: ۸۶، ۸۹

جدال و نزاع: ۵۵

جراحات: ۴۳

جراحت و زخم: ۵۲

جریان برق: ۷۷

جزء شکری: ۶۸-۶۹

جزام: ۵۹

جسمانیت: ۱۲۲

جمال محمدی: ۳۹

جمع بین طبین: ۴۰

جمعیت، ازدیاد: ۱۱۹

جناح واحد: ۳۷

جنت

- جنت ابھی: ۱۰۲

- جنت نعیم: ۱۰۳

جنوب ایران: ۱۱

جنین: ۱۰۸

جوشناسی: ۲۷

جوهر شریعت: ۴۳

جمال جان و دل: ۶۱

حریص: ۵۶

حزن

- حزن و خوف: ۸۰

- حزن و سرور: ۱۳۱

- حزن و اندوه و غمگینه: ۲۵۳

- حزن و کدورت: ۱۱۲

حسن

- حسن بویائی: ۸۰

- حسن ذائقه: ۸۰

حسادت: ۲۵۷

حسد و غیظ: ۲۵۶

حسن سلوک و نمائشات: ۲۰۸

حشیش

- حشیش زقوم خبیث: ۲۴۷

- حشیش، سمیت: ۲۴۸

- حشیش، نهی از: ۲۴۹

حضرت امیر المؤمنین: ۲۵۹

حضرت کبریا: ۸۹

حقیقت ادیان رحمانی: ۳۷

حکمت

- حکمت الهیه: ۴۰

- حکمت جامعه: ۴۰

حکمران جهان: ۵۸

حکیم حاذق: ۶۰، ۶۳

حل اسم اعظم: ۲۴

حلم و صبر: ۴۳

حله: ۲۶

حمل حرز و دعا: ۲۴

حیا: ۵۷، ۵۵

چ

چاقی غیر طبیعی: ۱۷۰

چربی، نقش: ۲۱۵

چرس و بنگ: ۲۵۰

چشم

- چشم پاک و ناپاک: ۳۱

- چشم شور: ۳۱

چهار طبع مخالف سرکش: ۲۷۵

چینی ها: ۱۱

ح

حاذق، طبیب: ۲۰

حالت

- حالت مرضی: ۶۲

- حالت مستی: ۱۴۹

حبریات: ۱۸۹

حجب و حیا: ۵۵

حدیث «العلم علمان...»: ۳۹

حذاقت کامله: ۴۰

حرارت: ۷۷

حرص: ۵۵

حرکات تنفس: ۸۱

حیات: ۲۹۲، ۴۷

- حیات باقیه: ۴۰

- حیات روحانی: ۴۱

- حیات بعد از ممات: ۳۰۸

حیوانات مرذبه: ۱۲۹، ۱۲۶

خودپسندی: ۵۵

خورشید: ۲۷

خون و لطف: ۴۷

خویشاوندی

- خویشاوندی صلیبی: ۱۲۳

- خویشاوندی با جنس بعید: ۱۲۳

خیام: ۶

خیبر

- خیبر و نفع: ۲۴

- خیبری به کسی رساندن: ۹۷

د

دار

- دار اقدار: ۸۲

- دار القرار: ۸۲

داربوش: ۶

دانانی: ۴۱

دانش خیز: ۷

دانشگاه های بهائی: ۳

دانیال نبی: ۹

دخان

- دخان، ضرر: ۲۳۶

- دخان کشیف بد بو: ۲۳۴

دخمه: ۱۳۹

در

- در عطا: ۱۰۰

- در فرید: ۲۳

- در و گهر: ۹۱

خ

خبر بد: ۱۳۱

خداوند فلسفه و طبیعیات: ۱۱

خدوی یا جمودی: ۷۳

خدمات پزشکی: ۱۰۱

خرس: ۹

خر مهره: ۲۳۰

خروس ها: ۲۹

خستگی: ۱۳۷

- خستگی و فرسودگی عضلانی: ۵۱

- خستگی و کوفتگی: ۵۷

خشایار شاه: ۶

خشکی دهان: ۸۱

خشم در حالت اعتدال: ۲۶۳

خشية الله: ۵۷

خصایص امکان: ۶۱

خصایل حمیده: ۶۲

خضوع و خشوع: ۹۹

خطابات کثیره: ۵

خفاشها: ۲۹

خراب: ۲۸۱-۲۸۰، ۲۸۴-۲۸۳، ۲۸۵

- خواب مصنوعی: ۷۳

درگاه الهی: ۹۱

درماندگی روحی: ۷۶

دروغ: ۵۹، ۵۶، ۵۵

دریاق اعظم: ۱۱۵

دستورات

- دستورات دارونی و طبی لرح طب:

۲۲۲-۲۲۴، ۲۰۹-۲۱۰

- دستورات در باره رعایت قناعت: ۲۲۶

- دستورات لرح طب: ۱۶۰

دعا و مناجات: ۹۱

دلایل شناخت بدن: ۱۵

دلگرمی: ۱۰۱

دماغ: ۶۵

دوای نافع: ۴۰

دور جدید: ۶۱

دوره های تخصصی: ۲۲

دیده پاک: ۱۰۶

ذ

ذات الریه: ۱۰۵

ذکرالله: ۳۲

ذلیل و عویل: ۵۶

ذهب مجید: ۳۳

راهروی در خواب: ۷۳

رائحه طیبه، مرقد مقدس: ۳۳

رجحان دفن بر سوختن: ۱۴

رژیم غذایی: ۱۷

رشک و حسد: ۲۵۶

رشوه و ارتشاء: ۵۵

رضا یزدی، میرزا: ۱۵۹

رعایت قناعت: ۲۲۶

رفتار و گفتار: ۴۰

رفع عوارض و آلام: ۶۳

رمل: ۲۵

رئجور دانا: ۶۳

روان

- روانپزشک: ۷۵

- روان درمانی: ۳

- روان شناسی: ۷۵

روحانیات: ۷۰، ۱۱۴

روحانیت: ۱۰۶

روز زنده دار: ۱۸۳

روزه: ۱۴۲

روشهای درمانی: ۷۹

رؤیای صادق و رؤیای تعبیری: ۲۸۸

ز

زایمان: ۵۳

زخم و جراحت: ۷۶

زرع ترباک: ۱۲۴

زکریا: ۸۹

ر

رازی: ۶

رأفت و غمخواری: ۷۵

رام مخدر: ۱۴۹

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| سلامتی: ۱۱۰، ۲۲۷         | زلزله: ۳۰                 |
| سلطان قرون: ۶۷           | زنبور ها: ۲۹              |
| سلول: ۲                  | زندان جان و روان: ۲۵۹     |
| - سلول، واحد سازمانی: ۴۵ | زندگی ساده: ۲۰۸           |
| سم                       | زنگ: ۴۶                   |
| - سم جهل و غفلت: ۴۰      | زوال عقل: ۱۴۵             |
| - سم نافع: ۴             | زهر احتجاب: ۴۰            |
| سمع و بصر: ۶۵            |                           |
| سوء اخلاق: ۴۰            | س                         |
| سوء تغذیه: ۵۹، ۱۳۵       | سارا: ۱۲۴                 |
| سوخت و ساز: ۱۵، ۵۰       | سالک: ۱۱                  |
| سوختن جسد: ۱۴۰           | سبزیجات: ۲                |
| سودا: ۲۷۰                | - سبزیجات پخته و خام: ۱۳۵ |
| سبب زخم: ۱۱-۱۲           | ستاد فرماندهی بدن: ۶۷     |
| سیصد تریلیون اجزاء: ۲    | سدس السدس: ۲۶۸            |
| سیفیلیس: ۷۱              | سدیم: ۴۶                  |
|                          | سرایت: ۷۰-۷۲              |
| ش                        | سرباز مجروح: ۱۰۲          |
| شادی و سرور: ۱۱۰         | سرفدا: ۱۰۱                |
| شارل داروین: ۱۲۴         | سردی و گرمی: ۱۹۴          |
| شاهدانه هندی: ۲۴۸        | سرم ها: ۲                 |
| شب زنده: ۱۸۳             | سرور                      |
| شجره ملعونه: ۲۳۷         | - سرور، القای: ۱۳۱        |
| شخصیت اخلاقی طبیب: ۷۵    | - سرور الهی: ۱۳۲          |
| شدت و رخا: ۱۳۱           | - سرور جسمانی: ۱۱۱        |
| شراب انگوری: ۱۴۹         | سعادت عالم انسانی: ۱۴     |
| شرب                      | سعدی: ۶                   |
| - شرب دخان: ۱۰۷، ۵۹      | سقراط و بقراط: ۳۹         |
| - شرب خمر و تریاک: ۱۵۰   | سل و سیاه زخم: ۱۱         |



- شرب مسکرات: ۵۷  
شش: ۶۵  
شعله و خشم: ۲۶۳  
شعور و ادراک: ۱۱۳  
شفادهنده و حقیقی: ۶۴  
شور چشمی: ۳۱  
شهوات، اجرای: ۵۴  
شیء

- شیء خارجی: ۱۰۷  
- شیء داغ: ۷۸  
شیراز: ۸۹  
شیره و گوارشی: ۱۷۵  
شیمیوتراپی: ۲

### ص

صابون: ۱۰۵  
صبحانه: ۱۶۶-۱۶۵-۱۶۷  
صحت

- صحت انسان: ۱۸

- صحت بدن: ۲

- صحت حیوانات: ۵۸

- صحت عمل: ۲۱

صدا و لهجه: ۲۹

صدای يك آشنا: ۱۱۹

صداع: ۱۵۱، ۱۱۱

صداقت: ۳۳

صدها لوازم آزمایشگاه: ۲

صفات کمالیه: ۴۹

صفرا: ۲۷۰

صنایع امکان: ۴۲

### صنعت

- صنعت و اقتراف: ۱۳۴  
- صنعت و کسب: ۱۳۴  
صورت رحمانیت: ۴۹  
صوم و صلوات: ۴۳  
صیام: ۱۴۴

### ض

ضدآن: ۱۸۵، ۱۹۳  
ضدآغفونی: ۱۰۶  
ضربان های قلب: ۸۱  
ضربه

- ضربه آفتاب: ۵۲

- ضربه حرارتی: ۵۲

- ضربه و دقه: ۵۲

ضریب و امتیاز روحی: ۷۹

ضعف اعصاب: ۱۴۵

### ط

طاعون گاوی: ۵۹

طاهر و نجس: ۱۰۹

### طب

- طب روحانی: ۳۹

- طب و محبت: ۹۷

- طب و محیط زیست: ۱۱۷

- طب و نظافت: ۱۰۴

طبابت

- عادت از دید خوب آن: ۲۵۱

- عادت و اعتیاد: ۲۳۹

- عادت و ایمنی: ۲۵۲

عارف به حق: ۲۰

عاطفه و انفعال: ۸۱

عاقبت وجدانی: ۸۲

عالم امکان: ۴

عامل

- عامل آسیب رسان: ۸۱

- عامل تندرستی: ۲۷۷

عباس اهوازی: ۱۰

عدل

- عدل و انصاف: ۳۴-۳۵

- عدل و حق: ۳۵

عذاب جحیم: ۱۰۳

عرفان طبیب به حق: ۳۵

عزت و نعمت: ۴۲

عسر و بسر: ۱۳۱

عصاره تنباکو: ۲۳۴

عصب سماخ گوش: ۸۰

عصیان: ۵۴

- عصیان و طغیان: ۵۴

عطر و گلاب: ۸۰

عطیه: ۱۳۰

عظوفت و مهربانی: ۷۵

عفت و عصمت: ۵۵

عقده اودیپ: ۲۵۸

عقل

- عقل فعال: ۸۶

- طبابت، شرط اصلی: ۳۵

- طبابت روحانی: ۴۱

طبری: ۶

طبقات سفلیه: ۱۳۶

طبیب:

- طبیب اجسام: ۴۰

- طبیب حاذق: ۵۳

- طبیب روحانی: ۸۸

طرز جویدن: ۱۷۴

طعام های مرکب: ۵۴

طغیان و عصیان: ۱۱۹، ۵۹

طفلان: ۳۳

طلب شفا: ۹۶

طول و مدت حیات: ۳۰۱

طهارت جسمانی: ۱۰۶

ظ

ظروف غذا و طبخ: ۱۰۶

ظلم

- ظلم به حیوان: ۱۵۴

- ظلم و اعتساف: ۳۴

ع

عادت / عادات

- عادات زبان آور: ۱۷، ۵۹، ۱۱۹

- عادات مثبت و منفی: ۲۴۰

- عادت هشیار: ۲۴۰

- عواطف رقیقه: ۲۵۴  
 عیادت و احوال پرسی: ۱۲۰  
 عیب جوئی: ۵۹، ۵۵  
 عین الکمال: ۳۱

### غ

- غافلان: ۹۳  
 غبطه: ۲۵۸  
 غدّه فوق کلیوی: ۲۷۰

### غذا

- غذا، دارو، سم: ۲۱۲  
 - غذای غلیظ و غذای رقیق: ۱۷۵  
 - غذای مایع و غذای جامد: ۱۷۵

غرض نفس و هوی: ۴۲

### غریزه

- غریزه حیوانی: ۲۸  
 - غریزه در انسان: ۲۹

غصّه و اندوه: ۱۱۲

غلبه روحانیت: ۱۲۲

غیب گوئی: ۲۴

غیظ: ۲۶۰

- غیظ و غضب: ۵۵

### ف

فال: ۲۵

- فال و رمل: ۲۵

فاعلان و منفعلان: ۲۷۲

فخر قرون و اعصار: ۳۶

- عقل و هوشبازی: ۴۳  
 علاج

- علاج جسمانی: ۱۳۷

- علاج حقیقی: ۱۳۸

- علاج حیوان بیمار: ۱۵۴

- علاج ماء طهور: ۸۲

### علم

- علم، تعریف: ۳۸

- علم ابدان و علم ادیان: ۳۹

- علم غیب: ۲۴

- علم لاهوتی و علم ناسوتی: ۳۷

- علم و حکمت: ۴۲

- علم و دانائی: ۴۳

- علم و عقل: ۴۸

- علم و هنر پزشکی: ۳

### علوم

- علوم اساسی پزشکی: ۳۸

- علوم استدلالی: ۳۸

- علوم قدیمه و علوم جدید: ۳۸

- علوم لدنیّه: ۲۸۷

- علوم نظری و تجربی: ۳۸

- علوم و صنایع: ۴۲

### عمل

- عمل به احکام: ۱۹

- عمل گوارش: ۱۱۳

عناصر کائنات: ۴۶

عنایات و کرامات: ۵

عنقای مغرب: ۸۶

عوارض جسمانی: ۱۳۷

- فداکاری و جانفشانی: ۹۹  
فرانسویها: ۲۵۹  
فرح و انبساط: ۴۲  
فردوسی: ۶  
فرضیه های پزشکی: ۶  
فروید: ۲۵۷  
فسفر: ۴۶  
فشار  
- فشار اسمری: ۶۴  
- فشار خون: ۸۱  
فصول معتدله: ۲۰۵  
فضول: ۲۰۵  
فعالیت های عصب: ۷۷  
فقر و غنا: ۱۳۱  
فن طب: ۶۸-۶۹  
فنا و مرگ: ۷۶  
فیزیکیال تراپی: ۳  
فیزیوتراپی: ۳  
فیض  
- فیض الهی: ۹۱-۹۲  
- فیض روح القدس: ۳۲
- قدرت سازش بدن: ۵۳  
قدم زدن: ۱۷۸  
قرن جلیل و عصر ربانی: ۲۳  
قریحه خدادادی: ۲۱  
قصاص بر قتل: ۴۳  
قضاوت و ادراك انسان: ۲۹  
قضای محتوم و غیر محتوم: ۹۶  
قلب و معده: ۶۵  
قلع و قمع: ۱۰۲  
قمار: ۵۹، ۵۵  
قمبصی تازه: ۶۲  
قناعت: ۵۹  
- قناعت به نباتات: ۲۰۷  
قوا  
- قوای دفاعی مریض: ۷۹  
- قوای معنویه: ۶۳  
- قوای ممیزه: ۶۹  
قوت  
- قوت روح: ۸۴  
- قوت قلب: ۱۰۱  
قوه  
- قوه ادراك: ۱۱۰  
- قوه الجذابی: ۱۲۱  
- قوه ایمان: ۵۹  
- قوه بینائی: ۸۷  
- قوه جاذبه کلیه: ۷۴  
- قوه ذائقه: ۶۹  
- قوه روح القدس: ۷۰  
- قوه روحانیه طیب: ۷۵
- قانون اساس تندرستی بدن: ۲۶۷، ۲۶۲  
قابلیت سازش پذیری: ۶۲  
قالب عنصری: ۹۶  
قبله، آفاق: ۸  
قتل و کشتار: ۵۵

کلورورها: ۴۶  
 کمالات روحانی: ۱۳  
 کمبود  
 - کمبود تغذیه: ۵۹  
 - کمبود ویتامین ها: ۶۶  
 کمک های اولیه: ۱۰۱  
 کنز حقیقی انسان: ۴۲  
 کنش و واکنش: ۶۶  
 کودنین: ۲۴۵  
 کور اعظم: ۶۱  
 کهولت: ۲۹۴  
 کینونات انسانی: ۷۴

- قوه سامعه: ۶۹  
 - قوه شامه: ۶۹، ۵۱  
 - قوه عاقله: ۶۵  
 - قوه عقل: ۱۱۰  
 - قوه فکریه: ۱۱۰  
 - قوه کاشفه: ۸۴  
 - قوه کلیه: ۱۲۱  
 - قوه لامسه: ۶۹  
 - قوه مغناطیس: ۷۰  
 قهوه: ۱۲۵  
 قبودات: ۵۸  
 - قبودات ناسوتی: ۹۴

## گ

### گاز

- گاز کربونیک: ۱۱۳  
 - گازهای سمی: ۵۲  
 گاهواره: تمدن بشر: ۶  
 گرسنگی: ۵۳، ۱۳۶  
 گریپ: ۷۱  
 گلاب و عطر: ۸۰  
 گوارش، انواع: ۱۷۱  
 گوشت: ۱۸۷، ۱۹۰  
 گوگرد: ۴۶  
 گیاه ها: ۲

## ل

لزوم ذاتی جهان: ۶۱

## ک

### کار: ۲۷۷

- کارآمدهای پزشکی: ۶۳  
 - کارخانه دفاعی بدن: ۵۱  
 - کار روزانه: ۱۰۵  
 - کار عبادت است: ۲۷۹  
 کاپروپراکتیک: ۳  
 کبالت: ۴۶  
 کدورت و عداوت: ۱۰۳  
 کذب، سینات: ۵۶  
 کردار بزرگواران: ۶۲  
 کره، ارض: ۱۰۳  
 کزاز، مرض: ۵۸  
 کسالت: ۷۶  
 کلسیم: ۴۶  
 کلمة الله: ۱۳

- محبت الله: ۹۴، ۴۹  
 - محرمات منصوصه: ۱۵۰  
 - محرومیت غذایی: ۵۳  
 - محمد علی فیضی، جناب: ۲۵۸  
 محیط
- محیط آلوده: ۱۰۶  
 - محیط زیست: ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸  
 - محیط زیست، سالم بودن: ۱۷  
 مدت خواب انسان: ۲۸۱  
 مدخل امراض: ۴۱، ۴۴، ۴۸  
 مدخلیت سرور در سلامتی: ۱۳۱  
 مراجعه به طبیب: ۱۸  
 مراحل
- مراحل تحول مرض: ۲۲  
 - مراحل حیات انسان: ۲۹۴  
 مراقبت پزشک: ۱۷  
 مراقبت های صحیحی: ۱۵  
 مرتبی عالم: ۳۴  
 مردگان: ۱۳  
 مرگ: ۲۹۷  
 مریم: ۸۹  
 مزاج
- مزاج سرد و گرم: ۱۹۸  
 - مزاج های چهارگانه: ۲۷۱  
 مس: ۴۶  
 استقبال ایران: ۸  
 مسکرات: ۱۴۵، ۱۴۷  
 مسمومیت  
 - مسمومیت الکلی: ۱۴۸
- لسان دارج عادی: ۹۴  
 - لسان روح و جان: ۹۴  
 - لسان فارسی و عربی: ۱۵۹  
 لطافت: ۱۵
- لطافت فراتر از نظافت: ۱۰۴، ۱۰۹  
 لکه های سرخ رنگ: ۲۷  
 لوازم اثین بزدان: ۶۲  
 لوح رام: ۱۴۹  
 لوح طب: ۱۵۷  
 لزلزه و هاج: ۳۳  
 لتالی حکمت و بیان: ۴۲
- م
- مادیات: ۷۱، ۱۱۴  
 مازندران: ۸  
 ماری ژوانا: ۲۵۰  
 ماسوی الله: ۹۱  
 ماشین
- ماشین جاندار: ۶۴  
 - ماشین های بیجان: ۶۴  
 مانگانز: ۴۶  
 مبدأ فیاض: ۹۰  
 متابعت حکما: ۶۰  
 متابولیسیم: ۵۰  
 مجازات و مکافات: ۳۴  
 محبت
- محبت عطیه، خداوند: ۱۰۰

- ۱۷ - مسمومیت ها: ۱۷
- ۸۹ - مسیح، حضرت: ۸۹
- ۳۹ - مشاعر: ۳۹
- مشتهیات
- ۱۴۳ - مشتهیات جسمانی: ۱۴۳
- ۹۳ - مشتهیات نفسانی: ۹۳
- ۱۵۰ - مشروب فروشی: ۱۵۰
- مشکلات: ۱۲۰
- ۵۸ - مشمشه: ۵۸
- ۱۸۹ - مضرات زیاد خوری: ۱۸۹
- ۴ - مظاهر الهیه: ۴
- ۵ - معارف جهان: ۵
- ۵۴ - معاصی، ارتکاب: ۵۴
- معالجه
- ۶۳ - معالجه با ادویه: ۶۳
- ۱۳۷ - معالجه، روحانی: ۱۳۷
- ۱۱۶ - معالجه، مریض: ۱۱۶
- ۳۰۳ - معنی موت: ۳۰۳
- ۹۳ - معین حیات ابدیه: ۹۳
- مغناطیس
- ۷۴ - مغناطیس ارتباطی: ۷۴
- ۷۲ - مغناطیس حیوانی: ۷۲
- ۷۲ - مغناطیس، قوه: ۷۲
- ۲۸۰ - مفیدترین نوع استراحت: ۲۸۰
- ۹۳ - مقاصد شیطانی: ۹۳
- ۳ - مکانوترایی: ۳
- ۲۸۴-۲۸۳ - مکانیسم خواب: ۲۸۴-۲۸۳
- مکتب
- ۸۱ - مکتب فرانسوی: ۸۱
- ۸۱ - مکتب کانادائی: ۸۱
- ملکوت ابهی: ۳۵
- نمات: ۳۰۲، ۴۵
- مناجات و صلوات: ۹۵
- منجمین: ۳۲
- منهیات: ۱۰۷
- مواد
- ۱۹۲ - مواد آلرژیک: ۱۹۲
- ۶۳ - مواد اکراه آور: ۶۳
- ۲ - مواد بیولوژیک: ۲
- ۴۶ - مواد چربی: ۴۶
- ۱۹۸ - مواد خوراکی سرد و گرم: ۱۹۸
- ۵۱ - مواد زائد: ۵۱
- ۴۶ - مواد کمیاب: ۴۶
- ۴۶ - مواد معدنی: ۴۶
- ۶۷ - موازنه، اصلیه: ۶۷
- موازن علمی و فنی: ۳
- ۴۳ - مواسات: ۴۳
- ۳۰۷، ۳۰۳ - موت: ۳۰۷، ۳۰۳
- ۷۳ - موت کاذب: ۷۳
- ۱۱۹ - مؤثرات خارجه: ۱۱۹
- ۴۷ - موجودات چند سلولی: ۴۷
- ۲۴۳ - مورفین: ۲۴۳
- ۱۵۳ - مؤسسات مشروب فروشی: ۱۵۳
- ۲۱ - موسیقی: ۲۱
- ۶ - موطن مظاهر مقدسه: ۶
- ۱۰۲ - میادین جنگ: ۱۰۲
- ۱۰۳ - میدان ملکوت ابهی: ۱۰۳
- ۳۹ - میرزا آقا طبیب، حاجی: ۳۹

- تغذات روح القدس: ۸۷  
 نفس گیرا: ۲۱  
 نفس و هوی: ۵۶  
 نفوذ
- نفوذ کلام پزشکی: ۷۵  
 - نفوذ معنوی طبیب: ۷۶  
 نقاشی: ۲۱  
 نقیصه و عیب: ۱۲۴  
 نکبت و نحوست انسان: ۱۱۴  
 نماز و نیاز: ۹۲  
 نمونه جهان بالا: ۷  
 نور چشم: ۱۰  
 نورون: ۷۷ - ۷۸  
 نوزاد: ۵۳  
 نوم: ۲۸۶  
 - نوم پریشان: ۲۸۷  
 نه میلیاردر سلول عصبی: ۷۷  
 نیازهای غذایی: ۱۵  
 نیرو یا کالری: ۵۱  
 نیکوتین: ۲۳۴ - ۲۳۵  
 نیم کره های مغز: ۷۷
- و
- واقفان سران کون: ۷۴  
 واکنش ها
- واکنش های اصلاح کننده: ۶۵  
 - واکنش های روحی: ۸۱  
 وحدانیت الهیه: ۳۶  
 وحدت عالم انسانی: ۹۹
- میزان اعتدال اجزاء بدن: ۵۱، ۴۴  
 - میزان طبیعی خلقی بدن: ۵۴  
 می خوشگوار: ۱۵۲  
 میش ها: ۲۹  
 میکرب: ۱۰۵ - ۱۰۶  
 میکروسکپ: ۱۲۸، ۱۲  
 میوه ها: ۲
- ن
- نادان: ۶۳  
 نارکوتین: ۱۲۵  
 ناسازگاری: ۶۶  
 نافع و مضر: ۶۹  
 نحاس ناچیز: ۳۳  
 ندا
- ندای الهی: ۹۴  
 - ندای جانفزای الهی: ۱۳  
 - ندای مدنیت: ۱۳  
 ندیم جدا نشدنی: ۱۷  
 نزاع و جدال: ۲۶۲  
 نشاسته و قندی: ۱۷۲  
 نشئه بعد از حیات: ۳۰، ۹  
 نظافت
- نظافت اشیا: ۱۰۷  
 - نظافت ظاهره: ۱۰۶  
 نظام عمومی: ۱۲۱، ۱۱۸  
 نظر قربانی: ۲۳



ورزش: ۱۸۱  
وزش باد: ۲۷  
وسائط  
یا امتی فاعلمی: ۱۰۴  
یا من باسک: ۲۸۷  
یتیمان و نومیدان: ۱۳۶  
یکانگی و وحدت: ۹۸  
یوم فرح اکبر: ۱۱۵  
یونان قدیم: ۱۴۰

- وسائط جسمانی: ۲  
- وسائط روحانی: ۲  
وسعت دانش پزشکی: ۱  
وصایای حضرت عبدالیه: ۱۳۴  
وقایع  
- وقایع آتیه: ۳۰  
- وقایع خیر و شر: ۲۴  
ویتامین ها: ۶۸، ۵۱  
ویروس: ۲۰، ۱۶

ه

هابیل و قابیل: ۱۲۴  
هاری: ۵۸  
هدایت کبری: ۴۰  
هذیان: ۲۴۹  
هرونین: ۲۵۰  
هموم و عموم و کدورت: ۱۱۵  
هیجان: ۸۱، ۷۷  
- هیجان عصبی: ۸۲  
هیستامین: ۱۹۹

ی

یا ابن الانسان: ۱۱۲  
یا الله المتتغات: ۳۱  
یا الهی اسمک شفانی: ۲۷۶، ۹۴

کتاب مستطاب اقدس. مجموعه، الواح حضرت بهاء‌الله چاپ قاهره. الواح اشراقات. الواح طرازات. کلمات فردوسیّه. کلمات مکنونه عربی و فارسی. مکاتیب حضرت عبدالبهاء. مجلدات ۱ و ۲ و ۳ و ۴. منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء. خطابات حضرت عبدالبهاء در اروپا و آمریکا مجلدات ۱ و ۲. سفرنامه حضرت عبدالبهاء به اروپا و آمریکا (بدایع الآثار) جلد ۱ و ۲. مفاوضات حضرت عبدالبهاء. کتاب بهاء‌الله و عصر جدید (دکتر اسلمنت). اقداح الفلاح يك و دو امر و خلق مجلدات ۱ و ۲ و ۳ و ۴. مانده آسمانی مجلدات ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹. نبذه از تعالیم حضرت بهاء‌الله چاپ قاهره. خاطرات حبیب. جشنهای مثنوی حضرت بهاء‌الله. جشن صدمین سال نزول کتاب مستطاب اقدس. مقاله ای در معرفی کتاب اقدس. کتاب اخلاق بهائی. دروس الدیانه فاضل مازندرانی. کتاب محاضرات مجلدات ۱ و ۲. کتاب رحیق مختوم مجلدات ۱ و ۲. نشریه های امری. سلامتی و تندرستی علاج و شفا دکتر حسین دانشی. رساله اثبات الوهیت. کتاب شش هزار لغت. فرهنگ غفاری فارسی فرانسه. ادعیه حضرت محبوب. لوح مبارک طبّ. نظر اجمالی در دیانت بهائی. بعضی از الواح جمال قدم و حضرت عبدالبهاء. توزیع محفل مقدس روحانی ملی ایران و محفل روحانی طهران گنجینه. حدود و احکام. آنچه کند او کند. بشارة النور. فیزیوپاتولوژی و فارماکودینامی و فارماکولوژی و درمانشناسی ۱ و ۲ نویسنده این مجموعه. فیزیولوژی غدد درونی دکتر شفیع. فرهنگ لغات و اصطلاحات روانپزشکی و روانشناسی. حکایت دل. مجموعه، اصطلاحات علمی دانشگاه طهران. لنالی دریای محبت. نوای دل.

## منابع و مأخذ به السنهء خارجه

Physiologie (Charl Kayser). Physiologie (Fabre & Rougier). Physiologie (Jean Malmejac). Pharmacologie Pratique (Jean Fraçois Robert). Review of Physiological chemistry (Harold Harper). Review of medical physiology) (W.F. Ganog). Anatomie & Physiologie Desanimaux Domestiques (R.Kolb). Grand Larouss. Encyclopedia of Medecine (AMA). Le corps Humain (A. Faller). Therapeutique & Pharmacolgie (Richaud & Hazard) Anatomie (R. Carillon). Anatomie & Physiologie Humaine (M. Lacombe). Dictionnare Français-Anglais Français Français (P.Lepine) Therme Medicaux

# قدر دانی

با اظهار قدردانی و سپاس از خانم فرشته تیفوری - حجازی همچنین از آقای جلیل تقی زاده، خانم زیبا عطائی، آقای علاءالدین قدس جورابچی و آقای دکتر حسنعلی کامران

هر گونه اظهار نظری را با سپاسگزاری فراوان و اشتیاق خاضعانه بر روی دیده می گذارد و برای رفع نواقص کتاب مورد استفاده قرار می دهد.

## آثار دیگر نویسنده، این کتاب

الف - چاپ شده است:

لنالی محبت

ب - مجموعه هائی که به تصویب مقام صلاحیت دار رسیده است:

۱- رضوان المعارف (در هشت قسمت)

حضرت بهاء الله - حضرت نقطه، اولی - حضرت عبدالبهاء - حضرت ولی

امرالله - مؤمنین قرن اول و آغاز قرن دوم بهائی (در دو مجلد الف - ق و

ک - ی) اماکن متبرکه، اماکن تاریخی دور بدیع - تعالیم دوازده گانه

بهائی

۲ - هزار تعلیم - منتخباتی از گنجینه، تعالیم بهائی (در دو جلد الف - ح و

خ - ی)

۳ - سخنان کوتاه و اندرزها از حضرت عبدالبهاء

۴ - متممات کتاب اقدس

### کتاب درسی دانشگاهی

انتشارات دانشگاه طهران

۱ - درمان شناسی (دو جلد، نایاب)

۲ - فارماکودینامی (چاپ دوم، نایاب)

۳ - فارماکولوژی (چاپ دوم)

۴ - فیزیوپاتولوژی

Ahmad Atai

Bahá'í Writings  
about  
Medicine and Hygiene

First Persian edition 1998 - 155 B.E.,  
©Bahá'í-Verlag GmbH, D-65719 Hofheim  
ISBN 3-87037-967-7  
(431-701)

