

مروری بر مندرجات لوح طبّ از آثار قلم اعلیٰ

ماشاءالله مشرفزاده

مخاطب لوح

این لوح منیع مبارک در عکاء به افتخار آقا میرزا محمدرضا طبیب یزدی نازل شده است. میرزا محمدرضا هنگامی که جناب وحید به یزد تشریف بردند به وسیله ایشان به حضرت اعلیٰ ایمان آورده و بابت ثابت قدم و مؤمنی گردید و چون طبیب حاذق و مشهوری بود، توانست خدمات مهمّی به بابتی‌های آن دوره و امر حضرت باب انجام دهد. روش طبابت ایشان آن بود که بیماران را با داروهای ساده گیاهی درمان می‌کرد و در این کار نیز بسیار موفق بود زیرا حضرت نقطهٔ اولی در باب هشتم از واحد خامس کتاب چهارشان فرموده‌اند:

«وصیّت می‌کنم تو را که ناظر در بیان هستی به این علم. علم طبّ به درستی که این بزرگ‌ترین فضل خداوندی است بر تو و بعد از علم دین نزد خداوند علمی مانند عمل طبّ نیست ... پس هر کس به تو مراجعه می‌کند با بدایع لطیفه که قلوب آنها را قبول می‌کند و نفس آنها را جذب می‌کند معالجه نما ... قلوب مرضی را به اندازه‌ای که بتوانی قوّت بده. به درستی که این امر خداوند است بر تو که فرض شده است، اشدّ از آن چه نازل شده است به این که محزون نکنی قلب احدی را در ضعف او و باید تمام مریض‌ها را تسکین قلب دهی، خواه پادشاه روی زمین باشد یا فقیری مسکین و این است امر خدا در کتاب ...»^(۱) (ترجمه به مضمون)

میرزا محمدرضا نیز این روش ستوده را در باره بیماران مجری می نمود و در امر نیز ثابت و راسخ بود تا زمانی که مسئله نقض عهد و مخالفت میرزا یحیی ازل با جمال مبارک و ارسال نامه ها و افتراءات تحریک آمیز شروع شد و چون وسایل ارتباط در آن زمان قلیل و تقریباً ناموجود بود، این طبیب شریف نیز از امر مبارک دور افتاده و سرد شده بود، تا این که خوشبختانه زین المقربین وارد یزد شد و ابتدا در منزل حاجی محمّد طاهر مالگیری سکنی گزید و پس از اطلاع بر کناره گیری میرزا محمدرضا به منزل ایشان رفته و مهمان ایشان بود و توانست رفع سوء تفاهم نموده و ایشان را مجدداً لباس ایمان و ایقان بپوشاند. این طبیب محترم از آن پس علاوه بر لوح طبّ، مخاطب الواح متعدّد دیگری نیز گردید و تا آخر عمر قریب به ۸۰ سالگی در امر ثابت و راسخ بود.^(۲) مناجات «یا الهی اسمک شفائی و ذکرک دوائی ...» در آخر لوح طبّ نازل شده است.

اصطلاحات طبّی قدیم

در مورد آثار مبارکه توجه و اطلاع بر شأن نزول الواح ضروری است و مخصوصاً اطلاع بر مراتب ایمان و اطلاعات مخاطب برای درک بهتر از آثار تا حدّ ممکن لازم است. الواح مبارکه ای که خطاب به اشخاص مختلف نازل شده، لحن کلام و تشریح موضوع با در نظر گرفتن موقعیت طرف مخاطب عزّ نزول یافته و به مصداق گفته مولوی جنبه «بهر کودک آن پدرتی تی کند / گرچه علمش هندسه گیتی کند» داشته است. اصطلاحات و مثلها و توضیحاتی که در لوح طبّ ذکر فرموده اند، بر طریق متعارف قوم (به لسان قوم) بوده تا مطابق فهم و ذوق مخاطب و جالب و جاذب وی به امر مبارک باشد (البته الواح عمومی جنبه دیگر دارد که شرح آن از حوصله این نوشته خارج است).

در این لوح مبارک نیز مطالب را منطبق با اطلاعات و معلومات طبّی زمان میرزا محمدرضا بیان فرموده‌اند. به طور کلی مقصود و منظور تدریس علم طبّ و یا شرح مطالب علمی نبوده، بلکه هدف ضمن ارائه بهترین راهنما برای دانشمند مخاطب در تحقیقات علمی او، تقویت نیروی ایمان و تمسک به عروة الوثقی امر و کوشش او در اجرای اوامر مقدّسه بوده است.

قبل از شروع به شرح مطالب این لوح برخی از اصطلاحات طبّی قدیم که در این لوح نازل شده شرح داده می‌شود. قداما معتقد بودند که زمین مرکز دنیا است و اطراف زمین را سیارات سبعة پوشانده است و این هفت ستاره هر یک در ملک خود هستند و عبارتند از: قمر و عطارد و زهره و شمس و مریخ و مشتری و زحل. بالاتر از سیارات، ثوابت هستند که تعدادشان زیاد و در فلک هشتم قرار دارند و بالاتر از آن فلک نهم است که خالی است و آن را فلک اطلس می‌نامند و بالاتر از آن عرش است که مکان حقّ لامکان است. عناصری که در زمین هست یا بسیط است یا مرکّب. عناصر بسیط چهار است: آب و خاک و هوا و آتش که به آن موجد طبایع اربعة گویند. (حرارت - برودت - رطوبت - بیبوست)

آب سرد است و تر - خاک سرد است و خشک - هوا گرم است و تر - آتش گرم است و خشک. حرارت و برودت را قوای فعلیه یا فعّالیّه گویند و رطوبت و بیبوست را قوای انفعالیّه نامند. مرکّبات از امتزاج این چهار عنصر بسیط تولید می‌شوند که عبارتند از: جماد و نبات و حیوان و انسان. اختلاط دو عنصر یا بیشتر را امتزاج و اختلاط چهار عنصر را مزاج گویند. اعتدال مزاج یعنی سلامت، و وقتی که اعتدال این چهار عنصر در بدن به هم بخورد، بیماری تولید می‌شود؛^(۳) چنانچه در اشعار سعدی آمده است:

چهار طبع مخالف سرکش	چند روزی بودند با هم خوش
چون یکی زین چهار شد غالب	جان شیرین بر آید از قالب

حضرت عبدالبهاء فرموده‌اند:

«... مزاج چون در مقام اعتدال باشد آن چه از آن متلذذ شود شبیهه ای نیست که

آن مفید است ...»

به هم چنین می‌فرمایند:

«... چون اطباء حاذقه معالجات را به اغذیه رسانند و اطعمه بسیط 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. این محقق و

مقرّر است که خواهد شد. هم چنین در اخلاق و اطوار و احوال تعدیل کلی

حاصل خواهد شد.»^(۴)

مطلب دیگر که در مورد اعتقاد طبّای زمان میرزا محمدرضای طبیب بوده، این است

که سیارات سبعة عبارتند از: آباء علوی و عناصر اربعه (آب و خاک و هوا و آتش)

عبارتند از امّهات سفلی و از اختلاط و امتزاج آن دو موالید ثلاثه (جماد و نبات و

حیوان) به وجود می‌آید (انسان نیز جزء حیوان است از لحاظ جسمانی)

در وجود انسان اصل اخلاط خون است. مقدار بلغم $\frac{1}{6}$ خون است و مقدار صفرا نیز $\frac{1}{6}$

بلغم است. (یعنی $\frac{1}{36}$ خون و مقدار سودا $\frac{3}{4}$ صفرا است).

جمال مبارک در لوح زین‌المقرّبین در جواب سؤال او فرموده‌اند:

«انّا اردنا بذلک مقادیر الاخلاط فی الابدان المعتدلة علی مذهب القوم. فاعلم

انّ البلغم سدس الدّم و الصّفرا سدس البلغم هذا معنی ما ذکرنا و السّوداء

ثلاثة ارباع الصّفرا ولنا بیان آخر انّ ربک لهو العلیم الخبیر.» (محاضرات، ج ۲،

ص ۹۵۸)

حضرت عبدالبهاء فرموده‌اند:

«جسم انسان مرکب است از عناصر متعدّده ولی به میزان اعتدال مخصوص. تا آن اعتدال باقی است، انسان مصون از امراض است و چون در موازنه اصلیه که مدار اعتدال مزاج است خللی عارض شود، مزاج مختل می‌شود.» (مفاوضات، ص ۱۹۴)

هم چنین می‌فرمایند:

«مدخل امراض از اختلال کمّیات اجزاء مرکبه جسم انسان است و معالجه‌اش به تعدیل کمّیت آن اجزاء است.» (منتخباتی از مکاتیب، ص ۱۰۵)

و نیز فرموده‌اند:

«طبّ هنوز در درجه طفولیت است، به حدّ بلوغ نرسیده و چون به حدّ بلوغ رسد، معالجه به اشیایی شود که مشام و مذاق انسان گره از آن ندارد یعنی به اغذیه و فواکه و به نباتاتی که لطیف‌الرائحه هستند ... جمیع عناصر مرکبه که در انسان است، در نباتات نیز موجود، لهذا چون جزیی از اجزاء مرکبه جسم انسان تناقص یابد، اطعمه‌ای تناول کند که در آن جزء ناقص زیاد باشد پس اعتدال پیدا کند و شفا حاصل شود.» (خلق جدید و صنع بدیع، ص ۱۸۳ اقتباس از مجله پیام بهائی، ش ۲۸۱، ص ۳۲ مقاله دکتر حشمت‌الله شهریاری)

پس از این مقدمه، چون ترجمه آثار مبارکه عربی به فارسی تحذیر شده و می‌دانیم که در ترجمه روح و جان رشته کلام از دست می‌رود، روی این اصل مضمون لوح مبارک تا آن جا که مقدمات قلیل نویسنده اجازه می‌دهد شرح داده می‌شود.

۱. هو الله الاعلم

به نام خداوند داناترین

در شرع مقدّس اسلام تمام مکاتیب و رسائل و نامه‌ها با عنوان بسم الله الرحمن الرحيم ابتدا می‌شده، زیرا سوره‌های قرآن مجید نیز با همین عنوان ابتدا شده است (به جز سوره براءة) و حتّی زردشتیان نیز عنوان نامه‌هایشان را با «به نام خداوند بخشاینده بخشایشگر مهربان» شروع کرده و می‌کنند. ولکن در این امر مبارک این سدّ شکسته شده و در این مورد نیز کسر حدود شده است و در آثار مقدّسه عناوین مختلف به حسب شأن مخاطب و موقعیت نازل شده است و چون این لوح مبارک خطاب به یک طبیب دانا است، حقّ به فضل خویش عنوان هو الله الاعلم را نازل فرموده است.

منظور از لسان‌القدم جمال مبارک است که می‌فرمایند:

۲. «لسان‌القدم ینطق بما یكون غنیة الالباء عند غیبة الأطباء»

مضمون آن که جمال‌قدم در صورتی که پزشکانی حاضر نباشند آن‌چنان دانایان را راهنمایی می‌فرماید که در آن صورت از مراجعه به پزشک بی‌نیاز گردند. عدّه قلیلی از این بیان مبارک چنین برداشت کرده‌اند که در صورت عمل به دستورات بهداشتی حتّی از مراجعه به پزشک بی‌نیازند و حال آن که چنین نیست. مظهر ظهور کلی الهی مقامش به مراتب والاتر از آنست که استغفرالله جانشین پزشک بشود. هیچ‌کدام از طلعات ثلاثه امر، ادّعای طبابت نفرموده‌اند اگرچه علم لدنی و موهوبی آنان حاوی علوم اولین و آخرین است ولکن شأن و مقام والای خود را با دخالت در علوم و مخصوصاً دانش پزشکی تقلیل نداده‌اند. دستورات مبارک در این لوح و سایر آثار مبارکه بیشتر جنبه بهداشتی و پیش‌گیری (Preventive) دارد تا طبّی و درمانی. باید بین پیش‌گیری و معالجه فرق گذاشت؛ زیرا این دو در عین این که مُمدّد و معاضد

یکدیگرند، با هم فرق بسیار دارند. طلعات ثلاثه امر هر یک در زمان خود به طبیب مراجعه می فرمودند و احباء و مجاورین را نیز به مراجعه به پزشک دلالت می فرمودند.

در کتاب مستطاب اقدس، امّ الكتاب دیانت بهائی فرموده اند:

«اذا مرضتم فارجعوا الى الحُذّاق من الاطباء انا ما رفعنا الاسباب بل اثبتناها من هذا القلم الذي جعله الله مطلع امره المشرق المنير.» (کتاب مستطاب اقدس، آیه ۱۱۳)

و در الواح دیگر از جمله فرموده اند:

«امر مبرم الهی آن که مریض باید به طبیب حاذق رجوع نماید و آن چه بگوید به آن عمل کند.»

«حاذقین اطباء و جراحین آن چه بنمایند در باره مریض ممضی و مجری است و لکن باید به طراز عدل مزین باشند اگر به حقّ عارف باشند البتّه اولی و احبّ است.»

«حکم الله آن که مریض به تجویز اطباء باید عمل نماید. و لکن حکیم باید حاذق باشد، در این صورت آن چه امر کند باید به آن عمل نمود چه که حفظ انسان لدی الله از هر امری اعظم تر است. حقّ جلّ جلاله علم ابدان را مقدّم داشته چه که در وجود و سلامتی آن اجرای احکام بر او لازم و واجب. در این صورت سلامتی مقدّم بوده و خواهد بود.» (کنجینه حدود و احکام، ص ۴ - ۲۴۳)

در اوایل امر مبارک، جناب میرزا موسا کلیم برادر مؤمن و موقن جمال مبارک از طبّ گیاهی بهره وافر داشتند و حتّی حضرت عبدالبهاء نیز گاه گاهی طبابت می فرمودند و لکن با نزول کتاب مستطاب اقدس جمال مبارک امر فرمودند که بیماران را نزد طبیب فرستاده و خودشان اقدامی ننمایند.

۳. «قل يا قوم لا تأكلوا إلا بعد الجوع ولا تشربوا بعد الهجوع»

مضمون: ای مردمان نخورید مگر آن که گرسنه باشید و نیاشامید بعد از خوابیدن.

این واضح است که غذا خوردن بدون این که انسان گرسنه و احتیاج به غذا داشته باشد، مضرّ و ایجاد امتلاء معده و سایر عوارض می نماید. یکی از بیماری های رایج جوامع متمدن امروزی پرخوری و چاقی است که با همین یک دستور ساده می توان از آن جلوگیری کرد. سعدی می گوید:

تنور شکم دم به دم تافتن مصیبت بود روز نایافتن

اما نیاشامیدن آب پس از [در هنگام] خواب نیز از عقاید قدیمه است و در کتب طبّی سابق ذکر شده و مورد اعتقاد پزشکان بوده است. حقیر در نصوص مبارکه علّتی برای آن پیدا نکرده است. در طبّ جدید توضیحاتی برای علّت مضرّ بودن آن می توان یافت، ولیکن از طریق علمی و آماری موضوع ساکت مانده است و چون نصّ مبارک است، البتّه لازم الاجراء است، باشد تا پس از پیشرفت دانش پزشکی علل آن در آتیه روشن شود.

۴. «نعم الرياضة على الخلاء بها تقوى الأعضاء و عند الأمتلاء داهية دهما»

مضمون: ورزش کردن با معده خالی خوب است زیرا اعضای بدن را تقویت می کند ولیکن ورزش با معده پر از غذا بلای بزرگی است.

یکی از علل آن شاید این باشد که جریان خون پس از غذا بیشتر به سوی دستگاہ گوارش متمرکز می شود که غذا به خوبی هضم شود. ورزش نیز احتیاج به جریان خون بیشتری به مغز و عضلات و سایر اعضا دارد، بنا بر این ورزش کردن بلافاصله بعد از صرف غذا ممکن است ایجاد عوارض قلبی و مغزی بنماید که خطرناک است. در

برخی از دانشکده‌های پزشکی وقتی که استادان می‌خواهند وضع شخصی را که به حمله قلبی دچار می‌شود نشان دهند، این‌طور مجسم می‌کنند:

مرد بالاتر از ۴۰ ساله سنگین وزنی که فشارخونش بالاتر از $\frac{140}{90}$ است و چربی خونش هم بالا است پس از صرف یک غذای کامل در رستوران و کمی محاجّه و گفتگو با صاحب رستوران در مورد اضافه صورت حساب از رستوران خارج و از پله یا سربالایی بالا می‌رود و در وسط راه به علّت درد شدید سینه و احساس تنگی نفس می‌ایستد و بالاخره سرو کارش به بیمارستان می‌کشد.

۵. «لاترک العِلاج عند الاحتیاج و دعه عند استقامة المزاج»

مضمون: به هنگام احتیاج از درمان کوتاهی مکن و به هنگام سلامت درمان را به خود واگذار.

اغلب مردم در مراجعه به پزشک، افراط و یا تفریط می‌کنند. بعضی با اندک سردرد و سرماخوردگی مختصر به طبیب مراجعه و تقاضای داروهای غیر لازم حتّی تجویز آنتی‌بیوتیک می‌کنند و در این کار اصرار هم می‌ورزند و بعضی‌ها بالعکس به صحّت و سلامت خود علاقه‌ای نشان نداده و تا موقعی که ناچار نشوند به طبیب مراجعه نمی‌کنند. در این آیه مبارکه، مردمان به رعایت اعتدال دلالت شده‌اند. به هنگام احتیاج تا دیر نشده بایستی به پزشک حاذق مراجعه نمود و در غیر این صورت بهداشت و دستورات بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌ها را اجراء نمود. در حال حاضر لااقلّ هر سال یک مرتبه بررسی طبّی کلی (Physical Examination) به انضمام واکسیناسیون‌های لازم توصیه می‌شود.

۶. «لأتباشر الغداء إلا بعد الهضم ولا تزدر إلا بعد ان يكمل القضم»

مضمون: قبل از هضم کامل غذای پیشین مبادرت به غذا خوردن نکنید و قبل از جویدن کامل غذا را در گلو فرو مبرید.

غذاهای مختلف مقدار ساعات مختلفی را برای هضم لازم دارند و معمولاً مایعات و خوراکی‌های نرم وقت کمتری لازم دارند تا خوراکی‌های سفت و جامد. البته این ساعات در اشخاص مختلف نیز به حسب کیفیت مزاج مختلف است و این‌که می‌گویند هر انسانی باید اولین پزشک خودش باشد، بیانی صحیح و مبتنی بر تجربیات چندین هزار ساله است. نباید متکی به ساعت بود بلکه بهتر است اتکا به اشتها کرد. اگر اشتها نداریم و دستگاه گوارش هنوز خالی نشده، بهتر است غذای بعدی را تناول نکنیم. حیوانات به حکم طبیعت ناظر به اشتها هستند و انسان حیوان ناطق. بعضی‌ها به جویدن غذا اهمّیت نمی‌دهند و غذا را ناجویده فرو می‌برند و حال آن‌که جویدن، مهم‌ترین قسمت دستگاه گوارش است که استفاده صحیح از آن به دست خود ما است. سرعت در جویدن و عجله در به اصطلاح قورت دادن غذا موجب امتلاء معده و عوارض مترتب بر آن است. باید با متانت و آرامش و صرف وقت غذا را به خوبی جوید و سپس فروداد.

سعدی می‌گوید که طیبی به حضرت رسول اکرم (ص) شکایت کرد که مسلمانان به من مراجعه نمی‌کنند و احتیاج به من ندارند، سبب چیست؟ آن حضرت فرمود: این طایفه را طریقی است که تا اشتها غالب نشود، نخورند و هنوز اشتها باقی بود که دست از طعام بدارند. حکیم گفت: این است موجب تندرستی. زمین بیوسید و برفت. باز می‌گوید:

خوردن برای زیستن و ذکر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است

وهم چنین گفته است:

نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت برآید
باز می گوید:

با آن که در وجود طعام است عیش نفس رنج آورد طعام که بیش از قدر بود
گر گلشکر خوری به تکلف زیان کند ورنان خشک دیر خوری گلشکر بود
(کلیات سعدی)

۷. «علاج العلة أولاً بالأغذية ولاتجاوز الی الادویه»

مضمون: بیماری را در وهله اول با خوراکی ها درمان نما و به دارو نپرداز.

بدیهی است که منظور حق در این جا ناراحتی های موقتی زودگذر است که با امساک غذا و تهیه غذاهای ساده و سهل الهضم بهبودی می یابند و در این حالت تمسک به داروهای شیمیایی با عوارض مختلف لزومی نداشته و مضر است. ولیکن اگر انسان دچار بیماری های سخت مثل ورم روده و گرفتگی آن و یا آپاندیسیت و یا شکستگی و دررفتگی مفاصل و استخوان ها گردید، رجوع به طبیب حاذق طبق نص کتاب مستطاب اقدس ضروری است. جناب عزیزالله سلیمانی برای نگارنده تعریف کردند که پدرشان مدت ها از سردرد شدیدی رنج می برد، به ناچار به میرزا محمد رضا مراجعه می کند و او دستور می دهد که برو ترشی بخور و ایشان همان دستور را اجرا کرده، بهبودی یافتند.

حضرت عبدالبهاء ارواحنا فداء نیز گاهی به بیمارانی که اصرار می ورزیدند، رب انار تجویز می فرمودند. (Revelation of Baha'u'llah، ج ۳، ص ۱۶۱)

۸. «ان حصل لك ما اردت من المفردات لاتعدل الى المركبات»

مضمون: اگر با مفردات تندرستی برای حاصل شود به مرکبات روی میاور.

خوراکی‌ها را می‌توان به دو قسمت تقسیم نمود: مفردات و مرکبات. مفردات آنهایی هستند که معمولاً احتیاج به پخت و پز ندارند، از قبیل: نان، سبزیجات، میوه‌جات، حبوبات، شیر و پنیر و غیره. مرکبات معمولاً احتیاج به پختن و آشپزی کردن دارند، مانند: انواع خورش‌ها، آبگوشت‌ها، طاس کباب‌ها و همه غذاهایی که آشپزان مختلف به حسب سلیقه و تجربه خود از به هم آمیختن و اجتماع مفردات مختلفه درست کرده و اکنون در یخچال‌های بزرگ مغازه‌های سبزی فروشی (Grocery Stores) مدّت‌ها به طور یخ‌زده مانده و به فروش می‌رسد. بدیهی است که اکتفا به مفردات سالم‌تر و برای مزاج مناسب‌تر است. به طور کلی این نکته را باید در نظر داشت که مغازه‌های بزرگ فروش غذایی و هم‌چنین رستوران‌ها و آشپزخانه‌های هتل‌ها به عکس آن چه را که ادّعا می‌کنند به هیچ‌وجه به فکر سلامت مشتری نیستند بلکه در فکر آن هستند که غذا را طوری خوشمزه گردانند که مشتری تشویق شده و مجدداً به آنها مراجعه کند. بنا بر این همه آنها در فکر جیب و درآمد خود هستند نه به فکر مشتری.

دکتر یونس خان افروخته که مدّت نه سال در جوار مقامات متبرکه زندگی کرده و به عنوان منشی السنه خارجی حضرت عبدالبهاء خدمت می‌کرده و از فیض حضور مبارک برخوردار بوده، در کتاب ارزنده خاطرات نه ساله می‌نویسد:

«معایب گوشت‌خوارگی و فواید گیاه‌خوارگی با دلایل طبیعی و مزاجی و هم‌چنین براهین عقلی را به طور وضوح بیان می‌فرمودند که چگونه جسم انسان استعداد مصرف میوه‌جات و حبوبات و سایر نباتات را دارد و هم‌چنین می‌فرمودند چون به مرور زمان اعتیاد و گوشت‌خوارگی حاصل شده و احتیاج

طبیعت به اکل موادّ حیوانی پیدا شده، لَهذا نهی آن جاری نشده است. هیکل مبارک شخصاً موادّ حیوانی کمتر مصرف می نمودند. یک نفر از احبّای انگلستان راجع به حزب گیاه خوار از بنده خواسته بود که مطلبی به عرض برسانم و جواب مبارک را بنویسم، فرمودند: حقیقتش این است که خوردن حیوانی شایسته نیست، اما انسان خود را بی جهت مبتلا کرده و عادی شده است، این است که نهی آن عجالاً ممکن نیست. ترتیب اکل و شرب مبارک هرچند اگر میهمان نبود نظم و ترتیب معینی نداشت، اما شستن دست قبل از غذا و شستن دهان و دندان بعد از غذا حتمی بود. تقلیل غذا و تغییر مائده در مواقع لازمه معمول بود مثلاً اکتفا به نان و پنیر یا نان و زیتون یا نان خالی در بعضی مواقع متداول بود. گاهی فقط مقدار قلیلی حکیمانه کباب برای خود تجویز می فرمودند و دلیل آن را هم در سفره بیان می فرمودند. یگانه نعمتی که در سفره مبارک چه در اندرون و چه در حضور مهمان در بیرون همیشه حاضر و مسلّم بود، بهترین قرص نانی بود که اسمعیل آقا از روی خلوص و ارادت تهیه می نمود. یک یا دو قرص همیشه مهیا بود آن را هم اگر مهمان هایی بودند به همه حصار تقسیم می کردند. این نان خالی به قدری لذیذ بود که از نعمت های دیگر ممکن بود صرف نظر نمود ... با غذا مختصری آب میل می فرمودند ...» (خاطرات نه ساله عکا، ص ۳ - ۳۶۱)

دکتر حبیب مؤید نیز که مدّتی در اعتاب مقدّسه از حضور مولای عزیز خود بهره مند بودند، در کتاب خاطرات حبیب می نویسند:

«در سفره، نان فطیر بود لذا شرحی از اهمّیت خوبی نان فرمودند که از هر غذایی مهم تر است. هر ماده که جسد لازم دارد، در نان موجود است؛ شیر هم همین طور است. بدل ما يتحلّل لازم دارد؛ در نان و شیر موجود است. اگر نان خوب باشد هیچ چیز جای او را نمی گیرد، چه که نان خوب را می شود با هر چیزی خورد ولی خورش خوب را نمی شود با نان بد خورد؛ این است که

مسیح می‌فرمایند ... آتنا خبزاً...» (خدایا نان برای ما بیاور) (خاطرات حبیب، ص ۱۲۶)

در مورد چای چنین نوشته‌اند:

«چای به حضور مبارک بردم، دو قوری در ظرف تمیزی، یک قوری چای و دیگری آب جوش بود. و دو استکان که یکی مملوّ از آب جوشیده و دیگری خالی با روپوش سفید و یک قندان قند متبلور بردم، فرمودند: بسیار چای خوبی است؛ چای باید این‌طور باشد: قند خوب، چای خوب، آب زلال، پیاله پاک و از هر حیث خوب و تمیز باشد؛ و آلا نخوردنش بهتر است.» (خاطرات حبیب، ص ۵۲)

در زمان حضرت عبدالبهاء روح ماسواه فدا، آقا سیّد احمد باقرآف و ابتهاج‌الملک مزارع بزرگ چای داشتند و چای به ارض اقدس می‌فرستادند. لوحی به افتخار این دو نفر نازل شده که ذیلاً زیب این اوراق می‌گردد:

«هوالله، ای دو بنده مقرب درگاه کبریا، مدّتی است که با شما مخابره ننموده‌ام و راز درون نگفته‌ام و بیان احساسات وجدانیّه نکرده‌ام ولی همواره به یاد شما مألوف بودم ... و حال به نگارش این نامه پرداختم تا با شما گفت‌وگویی کنم. این چای در مزرعه شما روییده و تربیت شده، فی‌الحقیقه بسیار مطبوع و مقبول است. اولاً که از حاصلات مزرعه درست شده است؛ این منقبت کفایت می‌کند و ثانیاً آن که رایحه و طعمش نیز مقبول است. امیدم چنان است که به همت شما زراعت چای در آن صفحات توسعه یابد و به ولایات دیگر سرایت کند و ایران به چای که از خود ایران است فناعت نماید ... و علیکما البهء الابهی ۱۳ اکتوبر ۱۹۱۹ عبدالبهاء عبّاس» (مجله پیام بهائی، ش ۳۳۲، ص ۵۶)

۹. «دع الدّواء عند السّلامة و خذهُ عند الحاجة»

مضمون: به هنگام سلامت از دارو استفاده نکنید، ولكن به هنگام احتیاج آن را به کار برید.

این آیه مبارکه تأکید آیه شماره ۵ است که فقط در موقع لزوم و حاجت به طبیب مراجعه شود. نگارنده سال‌های قبل بیماری داشتم که تقریباً هر روز به مطب مراجعه و از چیزی شکایت می‌کرد. یک روز آمده و گفت: من امروز دردی ندارم آقای دکتر به من بگویید چرا؟ چه شده؟ گفتم امروز دانستم که بیماری.

۱۰. «اذا اجتمع الضّدان علی الخوان لا تخلطها فاقنع بواحدٍ منهما»

مضمون: هنگامی که در سفره غذاهای ضدّ یکدیگر موجود است آنها را مخلوط نکنید (بشقاب خود را) از غذاهای جور و جور پر نکنید و فقط به یکی از آن خوراک‌ها اکتفا نمایید.

خوش‌بختانه حضرت عبدالبهاء روح ماسواه فداه مسئله ضّدان را تشریح فرموده‌اند که ذیلاً آورده می‌شود:

قوله الأهلئ: «سؤال از لاتجمع الضّدان فی الخوان نموده بودید. ضّدان مراد اطعمه و اغذیة غیر موافقه با یکدیگر است ولی تعیینش مشروط به طبّ قدیم و جدید فرمودند. مقصود این است که اگر دو طعام متضادّ با یکدیگر در سفره واحد حاضر، تناولش جایز 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 نوع حارّ موافق نیاید و یا این که طبیعت نفسی دو نوع از طعام مخصوصی را تحمّل نتواند و یا دو نوع طعام که سبب سنگینی یکدیگر شود، جمع جمیع این‌ها

جایز نه و تعیینش راجع به اطباء است، هر چه را اطباء به جهت هر نفسی
جمعش را جایز ندانند، ضدّان باشد.» (مانده آسمانی، ج ۹، ص ۱۴۹)

اطباء قدیم، مزاج‌ها را به انواع مختلف تقسیم کرده‌اند؛ از قبیل: مزاج دموی (خونی) مزاج بلغمی، مزاج صفراوی و مزاج سودایی که در هر کدام از این مزاج‌ها به حسب نام ماده‌های خون و بلغم و صفراء و سوداء اضافه شده است. البته همه این تصمیمات و تقسیمات مبتنی بر تجربیات شخصی اطباء بوده است چون بحث در باره خوراکی‌ها و اختلاط آنها و تهیّه آنها از حدّ این نوشته فزون است، خوانندگان محترم را به مطالعه کتاب ارزنده (قلب سالم) نوشته جناب دکتر منوچهر ندیمی مخصوصاً در فصول تغذیه و انتخاب غذای سالم احاله می‌دهد و به طور کلی توصیه می‌شود که اگر در سفره مهمانی از هر نوع پلو و خورش‌های مختلف و اغذیه ترکیبی متعدّد موجود است، فقط یک نوع را بسته به میل و اشتها انتخاب نموده و از پر کردن گوشه‌ها و وسط بشقاب خود از انواع مختلفه دیگر خودداری فرمایید. ضمناً میوه‌جات و سبزیجات و حبوبات و نان را بر دیگر خوراکی‌های چرب و چاق‌کننده ترجیح دهید. در این بحث نیز خوب است از سعدی علیه‌الرحمة استعانت نمایم که گفته است:

مپرور تن ار مرد رای و هشی	که او را چومی پروری می‌کشی
خردمند مردم هنر پرورند	که تن پروران از هنر لاغرند ...
خور و خواب تنها طریق دد است	براین بودن آیین نا بخرد است ...
به اندازه خور زاد اگر مردمی	چنین پر شکم، آدمی یا خمی؟
درون جای قوت است و ذکر نفس	تو پنداری از بهر نان است و بس
کجا ذکر گنجند در انبان آز؟	به سختی نفس می‌کنند پا دراز
ندارند تن پـروران آگهی	که پر معده باشد ز حکمت تهی
دو چشم و شکم پر نگردد به هیچ	تهی بهتر این روده پیچ پیچ

(کلیات سعدی، بوستان، ص ۴۳۳)

۱۱. «بادرأولاً بالرّقیق قبل الغلیظ و بالمائع قبل الجامد»

مضمون: خوردن را ابتدا با خوراکی‌های رقیق و مایع شروع کرده و سپس به خوراکی‌های غلیظ و جامد بپردازید.

این‌که اغلب مردم غذا خوردن را با سوپ یا چای یا قهوه و هر غذایی که مایع است شروع می‌کنند، عمل پسندیده و نیکویی است؛ زیرا دهان و گلو و مری و معده گرم و باز شده و برای غذاهای بعدی آمادگی بیشتری پیدا می‌کنند و به شرط آن‌که آن اغذیه رقیق نیز نیمه‌گرم (ولرم) بوده و فاقد چربی و مواد تند و تحریک کننده (مثل فلفل) باشد.

۱۲. «ادخالُ الطّعام علی الطّعام خطرٌ کن منه علی حذر»

مضمون: مخلوط کردن غذاها با یکدیگر خطرناک است، از آن بپرهیزید.

حضرت عبدالبهاء روح ماسواه فداه فرموده‌اند:

«اگر چنان‌چه بشر از اوساخ عصیان و طغیان بری بود و بر میزان طبیعی خَلقی بدون اتباع شهوات سلوک و حرکت می‌نمود، البتّه امراض به این شدت تنوع نمی‌یافت و استیلا نمی‌نمود؛ زیرا بشر منهمک در شهوات شد و اکتفا به اطعمه بسیطه نکرد. طعام‌های مرکب و متباین ترتیب داد و منهمک در آن و در ذایل و خطایا شد و از اعتدال طبیعی منحرف گشت؛ لهذا امراض شدیدة متنوعه گوناگون حادث گردید... پس معلوم شد که عصیان و طغیان انسان را مدخلی عظیم در امراض است.» (مکاتیب عبدالبهاء، ج ۲، ص ۹۷)

ابن سینا چنین گفته است:

تَقَلَّلْ إِنْ أَكَلْتَ بَعْدَ أَكْلِ تَجَنَّبْ فَاِنْشِقَاقَ الْإِنْهَضَامِ

فلیس علی النّفوس اشدّ باسٍ من ادخال الطعام علی طعام

یعنی: خوردن بعد از خوردن (درهم خوراکی) را کم کنید. از غذاهای با هضم مشکل دوری گزینید. برای مردم گناهی بالاتر از این نیست که غذاها را با یکدیگر قاطی کنند.

۱۳. «و اذا شرعت فی الاکل فابتدء باسمی الابهی ثم اxtم باسم ربک مالک العرش والثری»

مضمون: شروع غذا خوردن را با اسم ابهای من ابتدا کنید و خاتمه آن را نیز با اسم پروردگارتان که مالک آسمان و زمین است به پایان رسانید.

این مطلب روش مرضیه‌ای است که حسب الامر حقّ باید اجرا شود که باعث تقویت بنیّه ایمانی و تمسّک به ذیل اوامر الهی و مخصوصاً شکرانه از مواهب یزدانی است. خوش‌بختانه مناجات‌های متعدّدی مخصوصاً از خامه حضرت عبدالبهاء در این مورد نازل شده و در دسترس احبّاء است. در سایر ادیان الهی نیز این رویه معمول بوده است.

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند
(سعدی)

۱۴. «و اذا اكلت فامش قليلاً لاستقرار الغذاء»

مضمون: پس از غذا کمی راه بروید تا غذا (در معده‌تان) استقرار یابد.

این واضح است که خوابیدن و استراحت بلافاصله بعد از صرف غذا که هنوز موادّ خوراکی در بدن متمکّن نشده کار صحیحی نیست؛ بلکه اندکی قدم‌زدن و راه رفتن

ولو چند دقیقه باعث می شود که غذا در معده به خوبی جایگزین شده و از تهوع و برگرداندن آن جلوگیری می شود. عدّه زیادی از مردم حالتی دارند که به آن (Belch) گفته می شود؛ یعنی غذایشان بر می گردد بدون این که علت عضوی داشته باشد و پزشکان توصیه می کنند که این نفوس اولاً خیلی آهسته غذا بخورند و در قورت دادن پی در پی عجله نکنند و حتماً پس از غذا کمی قدم بزنند و در وقت خواب نیز ۲ و حتّی ۳ بالش زیر سرشان بگذارند که از برگشت غذا (Reflux) جلوگیری شود و حتّی بهتر است روی صندلی راحتی (Lazy chair) (Lazy boy) چرت بزنند.

۱۵. «و ما عَسَرَ قَضْمُهُ مِنْهُنَّ عِنْدَ اُولَى النَّهْيِ كَذَلِكَ يَأْمُرُ الْقَلَمُ الْاَعْلَى»

مضمون: دانایان از آن چه که جویدنش مشکل است احتراز می کنند. این چنین قلم اعلی (حضرت بهاء الله) به تو امر می کند.

بدیهی است که صرف نظر از فشار به دندان ها و حتّی شکستن آنها که به کزات دیده شده، فرو بردن غذاهای سفت و سخت باعث ناراحتی مری و معده و سوءهاضمه خواهد گردید. حضرت عبدالبهاء برای راهنمایی مردمان از حیوانات و نحوه انتخاب آنها به حکم طبیعت مثال می زنند و می فرمایند:

«حیوانات سایه فنّ طبّ نخوانده اند و اکتشاف امراض و علل و دوا و علاج ننموده اند. 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 شکر در جسم تناقص یابد، بالطبع مزاج میال به گیاهی شود که در آن جزء شکر وفور دارد و به سوق طبیعی که نفس اشتها است، 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 مرکبّه

جسمش اعتدال حاصل نماید و دفع مرض شود.» (مکاتیب عبدالبهاء، ج ۲، ص ۱۰۰)

پسته و بادام را با دندان شکستن و آب نبات‌های گوناگون را جویدن و دانه‌ها و گوشت را نجویده فرو بردن، عاقلانه نیست و چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی.

۱۶. «اکل القلیل فی الصّباح انّه للبدن مصباح»

مضمون: غذای مختصر و کم در بامداد برای بدن به منزله چراغ است.

بر طبق این بیان مبارک، روغن چراغ روزانه انسان که بدن را در تمام روز گرم و روشن نگه می‌دارد، مصرف یک صبحانه متعادل و قلیل است. منظور اصلی از این دستور مبارک، فراموش نکردن صبحانه است. بسیاری از مردم که برای شروع کار روزانه عجله دارند، از خوردن ناشتایی صرف نظر می‌کنند که صحیح نبوده و بعداً گرفتار سوءهاضمه خواهند شد. از طرفی بعضی‌ها آن قدر در مصرف صبحانه افراط کرده و چند تخم‌مرغ را با سوسیس و گوشت‌های منجمد شده با روغن‌ها و چربی‌های مضر و هم‌چنین (Pancake) و مقدار زیادی نان و کره می‌خورند که بعد قوت حرکت و فعالیت و حتی تفکر صحیح از آنان سلب می‌شود؛ زیرا تمام خون متوجه دستگاه گوارش برای هضم این غذاها شده و مغز و سایر دستگاه‌های اساسی بدن را دچار کم‌خونی می‌کند. دستورات حق همواره مبتنی بر اعتدال است در همه چیز حتی خوراک و پوشاک.

جمال‌قدم جلّ اسمہ الأعظم فرموده‌اند: «اتّقوا الله و لا تسرفوا فی شیء و لا تکونن من المسرفین». (منتخباتی از آثار حضرت بهاء‌الله، ش ۱۱۸، اقتباس از مجله پیام بهائی، ش ۲۶۹، ص ۱۴)

مضمون: از خدا بپرهیزید و در هیچ چیزی اسراف ننموده و از اسراف‌کنندگان مباشید.
حضرت عبدالبهاء نیز در بیانات شفاهی خود فرموده‌اند:

«اسراف همیشه انسان را ملول و سرگردان نماید ... هر چیزی برای رفع احتیاج
است حتّی خوراک ولی زیاده از حدّ احتیاج سبب افسردگی و کسالت است و
منتهی به مرض و علّت گردد.» (بدایع الآثار، ج ۲، ص ۵-۳۲۴)

به طوری که زایرین و خادمین قدیم ذکر کرده‌اند، صبحانه حضرت عبدالبهاء و
خانواده مبارک عبارت بوده از چای و کمی نان و پنیر و گاهی نیز چند عدد زیتون.
گاه‌گاهی نیز به هنگام مشی در مزرعه و باغستان یک یا چند لیمو شیرین میل
می‌فرمودند. غذای مبارک همواره قلیل بوده و به هنگام نهار نیز زایرین را به دست
مبارک پذیرایی و سرو (Serve) می‌فرمودند.

۱۷. «واترک العادة المضرّة فانّها بلیّة للبریّه»

مضمون: عادات مضرّه را ترک کنید، زیرا آنها بلای جان مردم هستند.

مقصود از عادات مضرّه، مصرف تنباکو (قلیان - چپق - سیگار - پایپ) و هم‌چنین
آن‌چه که در آثار مبارکه حرام شده از قبیل: تریاک - چرس - حشیش - مشروبات الکلی و
هر چیزی که عقل را از بین می‌برد (ما یذهب به العقل) است. که چون این بحث
مفصل و شامل یک یا چند کتاب است، وارد آن نشده و مخصوصاً خوانندگان محترم
را به مطالعه لوح مبارک دخان از حضرت عبدالبهاء روح ماسواه فداه احاله می‌نماید.
لوح دخان (Tablet of Cleanliness) در مکاتیب مبارک، جلد اول، صفحه ۳۲۴ و
هم‌چنین کتاب منتخباتی از مکاتیب، صفحه ۱۴۲ درج شده و به زبان انگلیسی نیز

می‌توان به کتاب (*Revelation of Baha'u'llah*) جلد سوم، صفحه ۴۳۸ به بعد مراجعه نمود.

۱۸. «قابل الامراض بالاسباب و هذا القول فی هذا الباب فصل الخطاب»

مضمون: بیماری‌ها را با اسباب (پزشکان و وسایل آنان) درمان کنید و این گفته در این باب فصل الخطاب است (اجرایش حتمی است و جای بحث و گفتگو نیست). در کتاب **مستطاب اقدس** که ام‌الکتاب دیانت مقدّس بهائی و برای هر مؤمنی فصل الخطاب است، فرموده:

«اذا مرضتم فارجعوا الى الحدّاق من الأطباء انا ما رفعنا الاسباب بل اثبتناها
من هذا القلم الذي جعله الله مطلع امره المشرق المنير.» (کتاب مستطاب
اقدس، بند ۱۱۳)

مضمون: هر هنگام که بیمار شدید به پزشکان حاذق و دانا مراجعه نمایید، ما اسباب را نه فقط برنداشتیم بلکه آن را اثبات نمودیم به وسیله این قلمی که آن را خداوند محلّ درخشش امر روشن و تابنده‌اش قرار داده است.

بدیهی است که مقصود از اسباب وسایل درمان پزشکی و پزشکیانی که آن وسایل را مورد استفاده قرار می‌دهند می‌باشد به عبارت دیگر اسباب یعنی پزشک و دارو و سایر تدابیر و اسباب درمانی.

اگرچه این آیه مبارکه در صفحات قبل نیز آورده شده از نظر اهمیّت موضوع و این‌که احبّای عزیز گمان نکنند که فقط دستورات بهداشتی ارائه شده و خواندن ادعیّه و مناجات‌ها برای شفای آدمی کافی است باید دانست که دستورات و هدایات و ادعیّه و مناجات شرط لازم برای بهبودی هستند و لکن شرط کافی نیستند. اگر کسی گرفتار

بیماری‌های قلبی و ریوی و عفونت‌ها و یا شکستگی و دررفتگی شده، دعا و مناجات خود او و خاندانش بدیهی است مؤثر و باعث آرامش روح و فراغت خاطر و تثبیت توکل و تفویض به ساحت الهی می‌گردد ولی طبیب حاذق و جزّاح با تجربه مخصوصاً اگر او نیز مؤمن و متوجّه به حقّ باشد، لازم بوده و موجب بهبود بیمار می‌گردد. خوش‌بختانه در این دور مبارک، ادعیّه و مناجات‌های زیادی مخصوص اطباء نازل شده که تمسّک به آنها پزشک را موفق‌تر و پیروزمندتر در مقابل بیماری‌ها می‌نماید.

به عنوان نمونه، مناجاتی را از حضرت عبدالبهاء که برای دکتر حبیب مؤید در ابوسنان صادر فرموده‌اند، ذکر می‌نمایم:

«هو الله الهی الهی انّی اتوجّه الیک واستفیض من بحور شفائک. ربّ ایدنی
علی خدمة عبادک و معالجة ارقائک ان ایدتنی فدوائی شفائاً لکل علة و رواء
لکل غلة و برداً لکل لوعة و ان لم تؤیدنی فدوائی عین الداء و لا اکاد اعالج نفساً
للشفاء. ربّ ربّ ایدنی و امددنی بشفائک للمرضاء. انک انت الشافی الکافی
المبرء من کلّ سقم و داء انک انت لعلی کلّ شیء قدیر عبدالبهاء عبّاس»
(خاطرات حبیب، ج ۱، ص ۱۹۵)

مضمون: (ای خدای من، به تو توجّه نموده و از دریا‌های شفای تو طلب فیض می‌کنم. ای خداوند، مرا بر خدمت بندگانت و معالجه یارانت یاور کن. اگر کمک فرمایی، دواي من برای هر علتی شفا و برای فرو نشاندن هر کینه‌ای آب گوارا و برای هر سرزنش سوزانی سردی و آرامش خواهد بود و اگر مرا یاری نفرمایی، داروی من عین درد است و نخواهم توانست کسی را شفا بخشم. ای پروردگار، یاری کن و مدد فرما در شفا و بهبودی به وسیله خودت برای بیماران زیرا هر آینه تویی شفادهنده و کفایت‌کننده و رهاننده از هر عیب و دردی. تو بر هر چیز قادر و توانایی. عبدالبهاء عبّاس)

۱۹. «ان الرّم القناعة فی کلّ الاحوال بها تسلّم التّفُس من الکسالة و سوء الحال»

مضمون: قناعت را در جمیع احوال پیشه گیر زیرا به آن نفس انسان از کسالت و بدحالی نجات می یابد.

مراد از قناعت در این لوح منیع صرف نظر از توصیه در رعایت اعتدال و قناعت از جمع مال و منال دنیا که مورد رضای حقّ است؛ علاوه بر آن قناعت در خوراک و جلوگیری از زیاده روی در غذا و پرخوری نیز می باشد.

در کلمات مکنونه می فرمایند: «اصل العزّة هی قناعة العبد بما رزق به و الاكتفاء بما قدر له.» (امرو خلق، ج ۳، ص ۳۶۸)

مضمون: (اصل عزّت قناعت بنده است به آن چه روزی داده شده و مقدر شده بر او.)
و باز می فرمایند:

«به کمال استغنا و سکون ما بین بریّه مشی نمایید و با کمال عدل و انصاف با

یکدیگر معامله کنید.» (امرو خلق، ج ۳، ص ۳۶۸)

سخن آن‌گه کند حکیم — آغاز	یا سرانگشت سوی لقمه دراز
که ز ناگفتنش خلل زای — د	یا ز ناخوردنش به جان آید
لاجرم حکمتش ب — د گفتار	خوردنش تندرستی آرد بار
	(کلیات سعدی، ص ۱۰۰)

و باز گفته است:

به نان خشک قناعت کنیم و جامه دلّی که بار منتّ خود به که بار منتّ خلق

با مطالعه دو کتاب پرارزش **خاطرات نه سالة عکا و خاطرات حبیب** به انضمام کتاب **بهجت الصدور** می توان قناعت واقعی را از خصوصیات زندگی عنصری جمال قدم و

حضرت عبدالبهاء در خوراک و پوشاک آموخت. خوانندگان محترم را به مطالعه این سه کتاب بی نظیر توصیه می نماید.

۲۰. «ان اجتنب الهمّ والغمّ بها يحدث بلاءٌ ادهم»

مضمون: از غم و غصّه بپرهیز زیرا که آنها بلای بزرگی ایجاد می کنند.

آدمی در زندگی مواجه با بسیاری مشکلات و ناراحتی ها و مصائب می گردد و از اغلب آنان گریزی نیست و آمریکایی ها می گویند (Life is tough) یعنی زندگی سخت است. اگر انسان با این دشواری ها مقاومت کند و آنان را تحمل کند، پیروز می شود و در غیر این صورت دچار ورشکستگی روانی و دلتنگی و افسردگی روحی (Depression) می گردد. زندگی جاذبه پر پیچ و خم و مملوّ از سنگلاخی است که عبور از آن را چاره ای نیست. بهترین راه و وسیله عبور از این سنگلاخ، تمسک به ذیل اوامر الهی و تعالی روحانی و احتراز از چاله ها و پرتگاه های هستی یعنی انهماک در شهوات و هواهای نفسانی است. بهترین و یگانه ترین وسیله جلوگیری از همّ و غمّ و دپیشن، مطالعه دائمی آثار مبارکه در مورد بی ثباتی و بی وفایی دنیای دون و توجه به دار عقبی است. به خوانندگان ارجمند توصیه می شود به مقاله ارزنده نوشته جناب دکتر منوچهر ندیمی علیه بهاء الله که در مجله پیام بهائی شماره ۲۱۵، صفحه ۳۵ به بعد درج شده مراجعه فرمایند.

اختلاف اصولی و کلی بین مؤمن و غیر مؤمن آن است که هر دو در این حیات مادی پر از سنگلاخ مبارزه بیشتری می کنند ولی غیر مؤمن همواره ناراضی و ناخشنود است، ولیکن مؤمن همیشه راضی، آرام، متوکل و خوشبین و حتی در سخت ترین شرایط حیات، خنده رو و شادمان است. مطالعه کتاب بهجت الصدور نوشته جناب میرزا حیدرعلی اصفهانی به ما نشان می دهد که حتی به هنگامی که آنها را دو تا دو تا بسته

و دو طرف کوهان شتر با هزاران سختی و مشقّت در راه سودان حمل می کردند، خوش بودند و می گفتند و می خندیدند. جمال اقدس ابھی در لوح سلطان ناصرالدین شاه فرموده اند:

«فونفسه الحقّ لاجزع من البلیا فی سبیلہ ولا عن الزّایا فی حبّہ ورضائه قد
جعل الله البلاء غادیة لهذه الدّسکرة الخضراء و ذبّالة لمصباحه الذی به
اشرقت الأرض والسّماء.» (لوح سلطان ایران، ص ۵-۷۴)

مضمون: (قسم به خداوندی که حقّ است من از تحمّل بلایا در راه او و دشواری ها برای محبّت و رضای او جزع و فزع نمی کنم، هر آینه خداوند بلا را به منزله آب گوارا برای این مرزعه سبز (امرالله) و روغن برای چراغ او که باعث روشنایی زمین و آسمان است قرار داده است؛ حضرت نقطه اولی فرموده:

«هیچ طاعتی در بیان اقرب از ادخال بهجت در قلوب مؤمنین نبوده و
هم چنین ابعدا از حزن بر آنها نبوده.» (بیان فارسی ۱۸ / ۷)

حضرت عبدالبهاء فرموده اند:

«در درگاه احدیت عملی مبرورتر از القاء سرور در قلوب یاران نه، باید هر یک از
دوستان به جان و دل در تفریح و تسریر و شادمانی همگان کوشند.» (حکایت
دل، ص ۳۸۴)

و نیز می فرمایند:

«کدورت به خود راه ندهید و محزون نگردید و تغیر مفرماید زیرا جمیع این ها
مضرّ است. پس مسرور و خوش ایام بگذرانید تا عبدالبهاء از سرور یاران مسرور
گردد و ضعف قدری خفت یابد ... صحت یاران در نزد عبدالبهاء از صحت
خویش افضل و مهمّ تر است» «بهترین غذا سرور است» «سرور مدخلیت در

حفظ صحّت دارد و از کدورت تولید امراض شود» «شما کاری کنید که من مسرور باشم آن وقت می بینید چه می شود.»

«همیشه مایه سرور قلوب گردید، زیرا بهترین انسان کسی است که قلوب را به دست آورده و خاطری نیازارد و بدترین نفوس، نفسی است که قلوب را مکدر نماید و سبب حزن مردمان شود همیشه بکوشید که نفوس را مسرور نمایید و قلوب را شادمان کنید تا بتوانید سبب هدایت خلق گردید» «همیشه خوش خبر باشید، اخبار خوش را همیشه زود منتشر نمایید ... اما اگر به جهت نفسی پیام و خبر بدی داشته باشید در ابلاغ و مذاکره آن عجله ننمایید 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 آن خبر را می شنود صحبت من مایه تسلی او می گردد.» (حکایت دل، ص ۳۸۵)

حافظ علیه الرّحمة گوید:

با می به کنار جوی می باید بود وز غصّه کناره جوی می باید بود
این مدّت عمر ما چو گل ده روز است خندان لب و تازه روی می باید بود

۲۱. «قل الحسدُ يأكل الجسد و الغیظُ يحرق الكبد ان اجتنبوا منهما كما تجتنبون من الأسد»

مضمون: بگو حسادت، جسد انسان را می خورد و غضب کبد آدمیزاد را می سوزاند از هر دوی آنها همان طوری که از شیر دژنده فرار می کنید، پرهیزید.

از قدیم گفته اند: حسود هرگز نیاسود و این یک حقیقت زندگی است. حسادت طعم و لذّت زندگی را از بین می برد و یک رنج درونی و دائمی در انسان ایجاد می کند که به تدریج همان طوری که فرموده اند جسد را خورده و تباه می گرداند، حسادت در آدمی

ایجاد خشم و غضب درونی می کند که آن نیز دل و جان را می سوزاند. حسادت مزمن نسبت به دیگران ممکن است به عداوت و دشمنی بی انجامد که قبل از هر چیز برای شخص حسود خطرناک است. شاعری فرموده:

توانم آن که نیازم اندرون کسی حسود را چه کنم کاوز خود به رنج درست

(کلیات سعدی، ص ۱۰۱)

رشک و حسد ممکن است نسبت به زیبایی و جمال، ثروت، مال، علم، کمال و هزاران عامل دیگر باشد و تنها عاملی که آدمی را از غیظ و حسد برکنار می کند تمسک به نصایح و بیانات الهی و مطالعه الواح و آثار صمدانی است که بهترین و مؤثرترین هادی و راهنمای زندگی می باشد و برای همین است که فرموده اند: «اتلوا آیات الله فی کل صباح و مساء»

۲۲. «تنقیة الفضول هی العمدة ولكن فی الفصول المعتدلة»

مضمون: تنقیه و خارج کردن مضافات از بدن کار مهمی است و لکن در موسم اعتدال هوا (بهار و پاییز) یبوست مزاج یکی از مشکلات واقعی مخصوصاً در پیران است و باید حتماً از آن جلوگیری نمود و الا تولید انسداد روده و ناراحتی های دیگر می کند. برای رفع یبوست، بهتر است ابتدا از میوه جات مخصوصاً آلو و سبزیجاتی که (Fiber) دارند استفاده نمود. آلو بخارای سنتی ایران بهترین وسیله برای مبارزه با یبوست است. قدیمی ها هفته ای یک مرتبه تنقیه می کردند و یا در هفته یک روز فقط آب و مواد آبکی می نوشیدند. بر طبق دستورات مبارکه بایستی حتی الامکان از مصرف داروهای ضد یبوست شیمیایی که به مقدار فراوان در داروخانه ها موجود است احتراز

نموده و با استفاده از میوه‌جات و سبزیجات و مخصوصاً زیتون و روغن آن رفع یبوست نمود.

۲۳. «والذی تجاوز اکلہ تفاقم سُقمه»

مضمون: و کسی که زیاده‌خوری کند، درد و زحمتش بیشتر می‌شود. سعدی گفته است:

مروازی هرچه دل خواه‌د	که تمکین تن نورجان کاه‌د
کند مرد را نفس اماره خوار	اگر هوشمندی عزیزش مدار
اگر هرچه باشد مرادت خوری	زدوران بسی نامرادی بسی
تنور شکم دم به دم تافتن	مصیبت بود روز نایافتن
به تنگی بریزاندت روی رنگ	چو وقت فراخی کنی معده تنگ
کشد مرد پرخواره بار شکم	وگر در نیابد کشد بار غم
شکم بنده بسیار بینسی خجل	شکم پیش من تنگ بهتر که دل

(کلیات سعدی، ص ۶ - ۳۳۵)

۲۴. «قد قدرنا لكل شیء سبباً واعطیناه اثراً کلّ ذلك من تجلّی اسمی المؤثر علی الأشیاء ان ربک هو الحاکم علی ما یشاء»

مضمون: برای هر چیزی سببی مقدر کردیم و آن را اثری بخشیدیم. این از تجلی اسم مؤثر من در اشیاء است چه، پروردگار تو حاکم است بر آن چه می‌خواهد. جمال مبارک در لوحی می‌فرمایند:

«ای نبیل، حکم حقّ به مقامی است که بعضی از عباد خود را عالم و عاقل و حقّ را غافل شمرده‌اند هذا خسران مبین حرکت نمی‌کند شیئی مگر به اذن و اراده او و خطور نمی‌نماید در قلوب امری مگر آن که حقّ به او محیط و عالم و خبیر است.» (آن چه کند او کند، ص ۱۸۳)

باز می‌فرمایند:

«امید آن که اهل بهاء به کلمه مبارکه قل کُلّ من عندالله ناظر باشند.» (آن چه کند او کند، ص ۲۵)

در این آیه مبارکه جمال اقدس ابهی میرزا محمدرضای طبیب و پزشکان آتیه را دلالت می‌فرمایند که مسبب‌الاسباب خدای تعالی است و بس و بدانند که «آن چه کند او کند» و اطباء و وسایل آنان فقط وسیله است و بس. حالت پزشک مؤمن به هنگام درمان بیماران به فرموده مبارک باید چنین باشد:

«یا الهی اسئلک باسمک الذی به سخّرت القلوب یا محبوب بان تجعلنی فی کلّ الأحوال راضیاً برضائک و فانیاً فی ارادتک و مقبلاً الی شطر فضلک و منقطعاً عن دونک انک انت المقتدر علی ما تشاء و انک انت المهیمن القیوم.» (آثار قلم اعلی، ج ۶، ص ۱۳۵)

مضمون: ای خداوند محبوب تو را به اسم مبارکت که به آن قلوب را مسخّر کرده‌ای مورد تمنا و سؤال قرار می‌دهم که مرا در جمیع احوال راضی به رضای تو و فانی در اراده تو و مقبل به سوی فضل تو و منقطع از غیر تو قرار دهی. تویی مقتدر بر آنچه می‌خواهی و تویی مهیمن و قیوم.

۲۵. «قل بما یبیتناه لایتجاوز الاخلاق عن الاعتدال و لا مقادیرها عن الأحوال»

مضمون: بگو بنا بر آن چه که بیان کردیم اخلاق از اعتدال تجاوز ننموده و مقادیرشان نیز از احوال تجاوز نخواهد نمود. در مقدمه اخلاق چهارگانه (خون - بلغم - صفراء و سوداء) شرح داده شده و طبق عقاید پزشکان قدیم اگر مقادیر آنها به حدّ اعتدال باشد، انسان طبیعی و سالم است و بیماری موقعی تولید می‌شود که نسبت طبیعی اخلاق به هم بخورد.

۲۶. «یبقی الأصل علی صفاته و السدس و سدس السدس علی حاله و یسلم الفاعلان و المنفعلان و علی الله التکلان»

مضمون: اصل (خون) بر صفات خود باقی می‌ماند و $\frac{1}{4}$ و $\frac{1}{3}$ (بلغم و صفراء) بر حال طبیعی خود می‌مانند و فاعلان (حرارت و برودت) و منفعلان (یبوست و رطوبت) نیز به طور سلامت می‌مانند و توکل بر خداست.

این بیان مبارک شامل خلاصه طبّ قدیم است که علی مذهب القوم بیان گشته که اعتدال آنها (اخلاق) سبب سلامتی و به هم خوردن آن اعتدال موجب بیماری است و وظیفه پزشک آنست که با تجربه و آزمایشات خود دریابد که چه عنصری زیاد یا کم شده با دواهای ساده موجود زمان آن عدم اعتدال را معالجه نماید.

۲۷. «لا اله الا هو الشافی العلیم المستعان»

مضمون: نیست خدایی مگر او که شفا دهنده و دانا و یاور است.

یعنی ای طبیب، ایمان داشته باش به این حقیقت که شفا دهنده اصلی خداست و تو فقط وسیله هستی و بس. جمال قیوم فرموده است:

«اگر آنی مدد و قدرت باطنیّه کلمه الهیه از عالم و اهل آن منقطع شود، کلّ معدوم و مفقود خواهند شد.» (امر و خلق، ج ۲، ص ۹۸)

۲۸. «ما جرى القلم الاعلی علی مثل تلك الكلمات الایحیی ایاک لتعلم بانّ الهّم ما اخذ جمال القدم ولم یحزن عمّا ورد علیه من الامم»

مضمون: قلم اعلی (حضرت بهاءالله) این گونه کلمات را نازل نفرمود، مگر محض محبت به تو تا بدانی که جمال قدم گرفتار اندوه نشده و از آن چه که مردم بر او وارد آورده اند دچار غم و غصه نیست. جمال مبارک فرموده اند:

«اعمال و افعال حقّ مشهود و ظاهر چنان چه در جمیع کتب سماویّه نازل و مسطور مثل امانت (۱) و راستی (۲) و پاکی قلب (۳) در ذکر حقّ و بردباری (۴) و رضای بما قضی الله له (۵) و القناعة بما قدر له (۶) و الصبر فی البلايا (۷) بل الشکر فیها (۸) و التوکل علیه فی کلّ الأحوال (۹) این امور از اعظم اعمال و اسبق آن عندالله مذکور و دیگر مابقی احکام فروعیه در ظلّ آن چه مذکور شد، بوده و خواهد بود.» (منتخبات آثار مبارکه، ص ۱۸۶)

چه خوب است هر پزشک بهائی این نه دستور حقّ را در صفحه ای نوشته و همواره مقابل دید خود نگه دارد تا بداند که (آن چه کند او کند ما چه توانیم کرد).

۲۹. «و الحزن لمن یفوت منه شیء و لایفوت عن قبضته من فی السموات و الأرضین»

مضمون: اندوه برای کسی است که چیزی را از دست داده باشد و حال آن که آن چه در زمین و آسمان است، در قبضه قدرت حقّ است و حقّ چیزی را از دست نمی دهد.

منظور مبارک آن است که مظهر حقّ از آن چه در سبیل امرالله به او وارد شده، اعظم از آن است که دچار اندوه شود. در کتاب **مستطاب اقدس** دوازده آیه در باره **یفعل الله** ما یشاء (خداوند آن چه را که بخواهد انجام می دهد) نازل شده از جمله (انّه یفعل ما یشاء ولا یستلّ عمّا شاء انّه لمظهر یفعل ما یشاء فی ملکوت الأنشاء یختصّ الله من یشاء بفضل من عنده). بنا بر این چون آن چه بر ما وارد شود من عندالله است، باید به فضل حقّ متوجّه و شادمان باشیم. (کتاب مستطاب اقدس در ۱۲ آیه متعدّد)

۳۰. «یا طیب اشف المرضی اوّلا بذكر ربّک مالک یوم التّناد ثمّ بما قدرنا لصّحة امرجة العباد»

مضمون: ای پزشک، بیماران را اوّل با ذکر پروردگارت که مالک روز قیامت است و در ثانی به آن چه که برای سلامت بندگان مقدر فرموده ایم شفا ده. حضرت عبدالبهاء فرموده اند:

«ای طالب حقیقت، معالجه امراض بر دو قسم است؛ یکی به واسطه ادویه و دیگری به قوای معنویّه. قسم اوّل به معالجه مادّیه و قسم ثانی به مناجات و توجّه الی الله. اجرای این دو عمل هر دو مقبول ... مخالف یکدیگر نه و معالجه مادّیه 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. انتهی» حتّی در احیانی که معالجه به وسائط مادّیه می شود؛ شفادهنده حقیقی قوّه الهیه است زیرا خاصّیت نباتات و میاه و معادن از مواهب حضرت کبریا است. قلّ کلّ من عندالله. طبّ و ادویه فقط وسیله است برای استمداد از شفای آسمانی.»

(بهاءالله و عصر جدید، ص ۱۰-۱۰۹)

۳۱. «لعمری الطیب الذی شربَ خمر حبّی لقائه شفاءً ونفسه رحمةً ورجاءً قل تمسکوا به لاستقامة المزاج انه مؤیدٌ من الله للعلاج»

مضمون: قسم به جان خودم پزشکی که شراب محبت مرا نوشیده باشد دیدار او شفا است و نفس او رحمت و امید. بگو برای سلامت مزاجتان به او متمسک شوید زیرا که او در درمان از خداوند تأیید یافته است؛ حضرت عبدالبهاء چنین فرموده‌اند:

«هو الله، ای حکیم، حکمت نور هدی است و طبابت دریاق حبّ بهاء تا توانی این معجون رحمانی را به کار بر تا شفاء ابدی بخشی و معالجه براء الساعه مجری داری. عشق و محبت جمال ابهی روح حیات است و مفرح یاقوتی ملأ اعلی. ذره‌ای از این علاج درمان هر دردی است و شفای هر صدری. چنان شفایی بخشد که مرض از پس ندارد و چنان دوايي بود که درمان هر درد بی‌امان گردد. و عليك التّحية والثناء. ع.ع» (مکاتیب عبدالبهاء، ج ۸، ص ۷۸)

۳۲. «قل هذا العلم اشرف العلوم کلّها انه السبب الأعظم من الله محی الرّمم لحفظ اجساد الامم و قدّمه على العلوم والحکم ولكن اليوم الذي تقوم على نصرتی منقطعاً عن العالمين»

مضمون: بگو این علم از همه علوم دیگر شریف‌تر است؛ زیرا که آن برای حفظ سلامت بدن‌های مردم بزرگ‌ترین وسیله است از طرف خداوند جان‌دهنده استخوان‌ها (مردمان) و خداوند مقدّم داشته است آن را بر سایر دانش‌ها و لکن امروز روزی است که در حال انقطاع از جهانیان بر نصرت امرش قیام کنی. و در لوحی فرموده‌اند:

«علم طبّ عند الله اقدم علوم واعظم علوم بوده چه که اوست به اذن الله سبب حفظ ابدان بریه از امراض مختلفه پس هر نفسی به این علم شریف مشغول شود و تحصیل نماید عند الله محبوب بوده. انّ الذی يعالج العباد انما اجره

علی الله ربّ العالمین و آنچه هم از خلق به ایشان برسد حلال و طیب است. «مجله پیام بدیع به خط ایادی امرالله جناب سمندری در سنّ ۸۷ سالگی، ش ۲۶۹)

۳۳. «قل یا الهی اسمک شفائی و ذکرک دوائی و قریب رجائی و حبیب مونسى و رحمتک طبیی و معینی فی الدنیا و الآخرة و انک انت المعطى العلیم و الحکیم»

مضمون: بگوای خدای من، نام تو شفای من است و ذکر تو دواى من است و نزدیک بودن به تو آرزوی من است و دوستی تو مونس من است و رحمت تو طیب و مددکار من است، در دنیا و آخرت و تویی بخشنده و حکیم و دانا.

پس از این مناجات، بقیه لوح مبارک به فارسی است که در آن احباء را به حکمت و بیان و استقامت امر می فرمایند که در مجموعه الواح مبارکه صفحه ۲۲۵ و ۲۲۶ درج است و زیارت آن موجب تقویت نیروی ایمان است. در خاتمه، خلاصه‌ای از دستورات بهداشتی که جمال قدم جلّ جلاله به منظور پیش‌گیری از بروز بیماری‌ها ارائه فرموده‌اند، ذیلاً نگاشته می‌شود:

۱. این دستورات در غیبت اطباء ارائه گردیده و لکن به هنگام بروز بیماری مراجعه به طبیب حاذق ضروری است.

۲. تا گرسنه نگردید به صرف غذا مبادرت نورزید و پس از خواب شب از آشامیدنی‌ها احتراز کنید.

۳. با معده خالی و بدون غذا ورزش کنید که برای تقویت بدن مفید است، لکن ورزش با شکم پراز غذا بلای بزرگی است.

۴. به هنگام سلامت، مراجعه به پزشک لازم نیست ولیکن در بروز بیماری واجب است.
۵. تا غذای قبلی هضم نشده، غذا نخورید و غذا را کاملاً جویده و سپس فروبرید.
۶. بیماری را اول با غذا و سپس اگر لازم شود با دارو معالجه کنید.
۷. در انتخاب غذا حتی الامکان از مفردات استفاده کنید نه غذاهای ترکیبی.
۸. اگر در سفره چند نوع غذای ضد یکدیگر موجود باشد یکی از آنها را انتخاب نموده و از مخلوط آنها تناول ننمایید.
۹. ابتدا از مایعات شروع و بعداً به خوردن مواد جامد مبادرت کنید.
۱۰. غذاها را مخلوط نکنید و به یکی از آنها اکتفا نمایید.
۱۱. شروع و خاتمه غذا باید با نام خدا و تلاوت مناجات و دعا باشد.
۱۲. پس از صرف غذا کمی راه بروید تا غذا در معده تان متمکن شود.
۱۳. از غذاهایی که هضم آنها مشکل است دوری جوید.
۱۴. صبحانه با غذای کم برای چراغ بدن به منزله نفت و روغن است.
۱۵. از عادات مضره (مشروبات الکلی، تریاک، دخان و هر چه روی مغز و بدن اثر بد می گذارد) بپرهیزید.
۱۶. فصل الخطاب دستورات مبارکه استفاده از پزشک و وسایل معالجه به هنگام بیماری است.
۱۷. قناعت در همه احوال محبوب و پسندیده است.
۱۸. حزن و اندوه و غم بالای سلامت انسان است. در همه حال شاد و مسرور و راضی بر رضای حق باشید.
۱۹. از حسادت و خشم و غضب بپرهیزید که برای روان و تن مضرتزین اند.

۲۰. تنقیة فضولات بدن در فصول ملایم مفید است.
 ۲۱. پرخوری موجب درد و بیماری است.
 ۲۲. بدانید که موقّیّت پزشک و دارو نیز منوط به اراده الهی است که بر هر چیزی توانا است.
 ۲۳. رعایت این دستورات بهداشتی باعث اعتدال مزاج و سلامت می‌گردد.
 ۲۴. تعادل اخلاط در بدن (خون، بلغم، صفراء و سوداء) باعث سلامتی و عدم تعادل آنها باعث بیماری است.
 ۲۵. اقتداء به جمال قدم نمایید و در بحبوحه محن و بلایا شاد باشید.
 ۲۶. پزشکان باید در درمان بیماران اول با قلب پاک متوجه به حق باشند.
 ۲۷. پزشک مؤمن و با خدا دیدارش شفا و نفّس رحمت و امید است.
 ۲۸. شریف‌ترین علوم دانش پزشکی است.
- آریزونا دوّم فوریه ۲۰۱۲ - خاک پای دوستان، م مشرف‌زاده

یادداشت‌ها:

۱. کتاب آیین باب نگارش ع. ف صفحه ۵۸ (اهدایی عنایت الله فناپذیر) و هم چنین مقدمه جلد اول کتاب اطباء بهائی در عصر رسولی گردآورنده م مشرف زاده که هنوز چاپ نشده.
۲. Revelation of Baha'u'llah جلد سوم صفحه ۳۵۷ به بعد
۳. رشحات حکمت، جلد اول، صفحه ۵۶ به بعد
۴. مکاتیب حضرت عبدالبهاء (اقتباس از مقدمه جلد اول کتاب شرح حال اطباء گردآورنده: م مشرف‌زاده که هنوز چاپ نشده).