

حضرت بهاء الله میفرماید :
" کلّ بحفظ نفس خود مأمورند که شاید خدمتی از نفوس در امر حقّ ظاهر شود
ص ۱۳ ج ۳ امر و خلق

عنوان: "نعمت صحّت بر جمیع نعماء مرجّح است."

قسمت روحانی

1- مناجات شروع

2- ذکر دسته جمعی (یا الله المستغاث) (9 بار)

3- بیانات مبارکه حضرت بهاء الله

4- مجموعه نصوص حضرت عبدالبهاء

5- صحّت را بجهت خدمت ملکوت بخواه

قسمت اداری

6- لازم است همه ما نهایت توجّه را به سلامتی و تندرستی خود معطوف داریم

7- در تعالیم مبارکه خودکشی منع گردیده است

8- شور و مشورت

(نظر به اینکه بدن وسیله ظهور قوای روح انسانی در زندگی ظاهری است، نگهداری و حفظ آن از اهمیت فراوانی برخوردار است. به نظر شما برای موفقیت در این امر توجّه به چه اموری ضروری و لازم است؟)

9- رعایت اعتدال در همه شئون زندگی

10- برنامه نونهالان و نوجوانان

قسمت اجتماعی

11- الفت و پذیرائی

12- مناجات خاتمه (این مناجات را به نیت تمام عزیزانی زیارت خواهیم کرد که به نوعی در بستر بیماری هستند و از حق برایشان آرزوی شفا خواهیم نمود)

❖ عنوان برنامه بیان حضرت عبدالبهاء می باشد (منتخبات مکاتیب ج 1 ص 148)

هو الله

ای پروردگار این آوارگان را بسایه خویش در آوردی و سر و سامان دادی نیستی را هستی دادی و نابود را وجود بخشیدی تشنگان را آب گوارا دادی و گرسنگان را سفره مهنا گستردی و نعمت مهیا رایگان نمودی پس در هر موردی ملجأ و پناه باش و در هر مقصدی مُعین و مُستعان گرد توئی مقتدر و توانا توئی دهنده و شهنشده و توانا و بینا . ع ع
مناجاتهای چاپ آلمان ص

7- در تعالیم مبارکه خودکشی منع گردیده است

حضرت ولی امرالله می فرماید:

"جای تأسف بسیار است که نسل جوان و متعهّدی که می تواند با استمرار حیات خود منشأ و سرچشمه خدمات عظیمی به بشریت باشند، در یک لحظه نومیدی، به حیات خود خاتمه می دهند. جهان علی الخصوص در این ایام مملوّ از پریشانی و تعب است. لازم است که ما شجاع و دارای قلبی قوی باشیم. امتحانات و افتتانات باید موجد و محرک نیروئی افزونتر و اراده ای عظیمتر در ما باشد نه اینکه شوق و شور ما را از بین ببرد و روح ما را پژمرده سازد."

3-بیانات مبارکه حضرت بهاء الله:

حضرت بهاء الله می فرماید:
" حکم الله آنکه مریض به تجویز اطباء باید عمل نماید ولکن حکیم باید حاذق باشد در اینصورت آنچه امر کند باید بآن عمل شود چه که حفظ انسان لدی الله از هر امری اعظم تر است . حقّ جَلّ جَلالُهُ عِلْم اَبدان را مَقَدّم داشته چه که در وجود و سلامتی آن ، اجرای احکام براو لازم و واجب . در این صورت سلامتی مَقَدّم بوده و خواهد بود ."

2 ص 111

پیام آسمانی ج

و در بیانی دیگر می فرماید:

" بر کلّ حفظ نفس خود و اخوان لأمر الله واجب و لازم است ."
مجموعه الواح مبارکه چاپ مصر ص

226

4-مجموعه نصوص حضرت عبدالبهاء

شرب دخان عند الحقّ مذموم و مکروه و در نهایت کثافت و در غایت مضرّت ولو تدریجاً و از این گذشته باعث خسارت اموال و تضييع اوقات و ابتلای بعبادت مضرّه است لهذا در نزد ثابتان بر میثاق عقلاً و نقلاً مذموم و ترک سبب راحت و آسایش عموم و اسباب طهارت و نظافت دست و دهان و مو از تعفن کثیف بدبو است البتّه احبای الهی بوصول این مقاله بهر وسیله باشد ولو بتدریج ترک این عادت مضرّه خواهند فرمود چنین امیدوارم .

1 ص 145

منتخبات مکاتیب ج

حضرت عبدالبهاء جَلّ ثنائه در لوح استاد علی فخّار طهرانی میفرماید قوله العزیز:

"اما شراب بنصّ کتاب اقدس شربش ممنوع زیرا شربش سبب امراض مزمنه و ضعف اعصاب و زوال عقل است..."

42

گنجینه حدود احکام ص

5-صحت را بجهت خدمت ملکوت بخواه

حضرت عبدالبهاء

در یکی از الواح خطاب بیکی از احبّای و اشنگتن میفرماید :

"صحت و سلامت جسم اگر در سبیل ملکوت صرف شود بسیار مقبول و محبوب و اگر در نفع عموم عالم انسانی ولو منفعت جسمانی باشد صرف گردد و سبب خیر شود آن نیز مقبول. ولی اگر صحت و عافیت انسان در مشتهیات نفسانی و حیات حیوانی و متابعت شیطنی صرف گردد مرض از آن صحت بهتر بلکه موت مرجح بر آن حیات. اگر چنانچه طالب صحتی ، صحت را بجهت خدمت ملکوت بخواه. امیدوارم که بصیرتی کامل و عزمی صارم و صحتی تامّه و قوتی روحانیّه و جسمانیّه حاصل نمائی تا از سرچشمه زندگانی ابدی بنوشی و بروح تأیید الهی موقّق گردی". (ترجمه)

132

بهاءالله و عصر جدید ص

6-لازم است همه ما نهایت توجّه را به سلامتی و تندرستی خود معطوف داریم

حضرت ولی امرالله می فرماید:

"اهل بهاء علی رغم میل و کشش فداکارانه جهت صرف حتّی آخرین ذرّات قوای خود در راه خدمت به امر الهی ،باید نسبت به تحلیل بردن کامل این قوا و در نتیجه تهدید نمودن سلامتی و تندرستی خویش ،مراقبت کافی مبذول دارند زیرا از انجا که حضورشان به طور وسیع با حیات و حرکت دیگران در آمیخته است ،مضرات چنین وضعی بیش از برکات آن خواهد بود.."

941

انوار هدایت شماره

حضرت ولی امرالله می فرماید:

"شما باید نصیحت حضرت بهاء الله را مبنی بر اینکه لازم است همه ما نهایت توجّه را به سلامتی و تندرستی خود معطوف داریم، همواره به خاطر داشته باشید و این امر یقیناً نه به خاطر این است که سلامتی به خودی خود هدف می باشد، بلکه به این سبب است که وسیله ایست ضروری برای خدمت به

امرا لله ،جمال قدم جَلَّ ذِكْرُهُ الأَعْظَمُ مُؤَكِّدًا به ما امر فرموده اند كه هنگام بیماری باید به متبحرترین طبیبان موجود مراجعه نمایم."

انوار هدایت شماره 991

مناجات خاتمه

هو الله

ای پروردگار این تشنه ء سلسبیل حیات را از چشمه ء حیوان بنوشان و این علیل را از درمان ملکوتی معالجه فرما این مریض را شفای حقیقی بخش و این طریح فراش را از دریاق اعظم قوه و توانائی عطا فرما توئی شفای کافی و توئی وافی . ع ع

399

مناجاتهای چاپ آلمان ص

9- رعایت اعتدال در همه شئون زندگی

نظر به اینکه بدن وسیله ظهور قوای روح انسانی در زندگی ظاهری است،نگهداری و حفظ آن از اهمیت فراوانی برخوردار است.حضرت بهاءالله هرگونه ریاضت و نفی زندگی را شدیداً نهی فرموده و انضباط سالم و عقلانی را توصیه کرده اند.بنابراین در آثار بهائی شماری چند از احکام عملی برای مواظبت از جسم انسانی ،از قبیل تغذیه صحیح،شستشوی مرتب بدن و غیره دیده می شود.موضوعی که در این مسائل و سائر مباحث امر بهائی اهمیتی فراوان دارد رعایت اعتدال در همه شئون زندگی است چه اموری که در حد اعتدال، پربهره و نافع مشاهده می شود، در حال افراط و یا تفریط زیان آور خواهد بود. گاه به این نکته بر می خوریم که بعضی عوامل جسمانی خارج از اراده بشری مثل ضعف مادرزادی و یا نقص تغذیه دوران طفولیت ممکن است آثار مهمی در تکامل و رشد انسان در دوران حیات ظاهری به بار آورد. ولی این آثار مادی دوام همیشگی نداشته وچنان قدرتی که بتواند روح را به کلی فلج نماید ندارد و حد اکثرمی تواند برای مدتی موقت جریان ترقی روحانی را به تعویق اندازد و گاه نیز به صورت وزنه تعادل موجب تکامل سریع بعدی در جهت روح انسانی گردد. در آثار بهائی به این نکته اشاره شده است که در اغلب اوقات چنانچه شخصی با اراده قوی و شوقی وافر در مقابل این نقائص جسمی ،احساسی و روانی به مبارزه برخیزد به ترقی و تکامل شدید روحانی نائل خواهد شد و نقائص ظاهری را به عنوان موهبتی که سرانجام به ارتقاء روحی وی کمک می نماید خواهد

پذیرفت. کیفیات جسمانی هر چند موقتی است ولی گاه تأثیراتی شدید در بر دارد و بر خلاف آنچه بسیاری از فلاسفه مادی می پندارند جریان تعالی و ترقی روحانی انسان انحصاراً محدود به عوامل ارثی و محیط مادی نیست.

دیانت بهائی آئین فراگیر جهانی ص 147