

مكونات فضيلة شهر رمضان ودراسة الصحة كإنجاز حقيقي لهذه المكونات

محمد باقر محمدی لائینی
أستاذ مساعد، قسم الدراسات الإسلامية، جامعة مازندران للعلوم الطبية، إيران
Mbmlaini@chmail.ir

السيد مجتبی حسین نجاد
أستاذ مشارك في معهد البحوث القضائية، إيران
mojtabahoseinnezhad4@gmail.com

The Components of Virtue of Ramadan Month: An Analysis of Health as the Real Achievement of These Components

Mohammad Baqer Mohammadi Laeini
Assistant Professor of Islamic Education, Mazandaran
University of Medical Sciences, Iran

Sayed Mojtaba Hossein Nejad
Associate Professor, Judiciary Research Institute, Iran

Abstract:

Muslims respect Ramadan Month as one of the most virtuous and important Islamic months in which they fast and do worships. This virtue and excellence comes from eight components, including Ramadan Month itself, fasting, the Night of Power, the revelation of the Qur'an and angels, as well as the determination of destiny, guardianship and health. This research has been conducted using content analysis on library sources and Islamic sciences software such as Jame al-Ahadith and Jame al-Tafasir. The findings of this article present a coherent and codified classification of the components of virtue and excellence and refer to health as an achievement of the holy month of Ramadan. After explaining each of these components, the author concludes that the ultimate achievement of human from these components is "health", as the real benefit of fasting. Health is considered as an achievement of the holy month of Ramadan for eight reasons, including health of the body, health of the heart, health coming from avoiding sin, health

ملخص:

يعتبر شهر رمضان كشهر العبودية والعبادة من أكثر الشهور الإسلامية فضيلة بحيث إنّ هذا الشهر له احترام وأهمية بمكان عند المسلمين لما فيه من فضائل عالية. تعود هذه الفضيلة إلى ثمانية مكونات وهي شهر رمضان نفسه، والصوم، وليلة القدر، ونزول القرآن، ونزول الملائكة، وتقرير القدر، والولاية، والصحة. لقد تم إجراء هذا البحث بطريقة تحليل المحتوى بالاعتماد على المراجعة المباشرة إلى المصادر المكتبية وبرمجيات العلوم الإسلامية مثل جامع الأحاديث وجامع التفاسير. إنّ ما حصل هذا البحث هو تقديم البنية المنسجمة والمقتنة وتصنيف مكونات الفضيلة واستنتاج الصحة كإنجاز لشهر رمضان المبارك من هذه المكونات وتحليلها. بعد شرح كل من هذه المكونات، يخلص المؤلف إلى أن رزق الإنسان واستفادته من هذه المكونات هي في النهاية نفس "الصحة" والصحة - وهي أحد المكونات - هي الفائدة الحقيقية للصائم من هذه المكونات. إن اعتبار الصحة إنجازاً لشهر رمضان المبارك في ثمانية جوانب وهي: ١- صحة الجسم ٢- صحة القلب ٣- الصحة من الإثم ٤- الصحة من العذاب الإلهي ٥- صحة الأعضاء والجوارح ٦ - الصحة الاجتماعية ٧- الصحة الناجمة من الصلاة ٨- الصحة الناجمة من النوم.

الكلمات المفتاحية : رمضان ، مكونات الفضيلة ، الصحة .

coming from escaping divine
torment, health of organs and joints,
social health, health coming from
prayer, and sleep health.

Key words: Ramadan Month,
Components of virtue, Health.

١ - مقدمه

إنّ شهر رمضان، بوصفه شهر ضيافة الله، شهر العبودية والعبادة، وشهر ربيع القرآن، له بركات خاصة. وهو شهر مليء بالمشاعر الروحية التي تجلب العديد من الحسنات والفضائل، بحيث تجعل هذا الشهر أن يتميز ويتفوق على غيره من شهور السنة. (الكافي، ج4، ص66؛ الإقبال بالأعمال الحسنة، ج1، ص31).

قال الأئمة المعصومون (ع) أقوالاً كثيرة لإظهار قيمة هذا الشهر الروحية ومكانته من بين شهور أخرى، حتى جمع المرحوم الكليني في الكافي في كتاب الصيام «بَابُ فَضْلِ شَهْرِ رَمَضَانَ» (الكافي، ج4، ص65-68) والشيخ الصدوق في من لا يحضره الفقيه في كتاب الصوم «بَابُ فَضْلِ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ ثَوَابِ صِيَامِهِ» (كتاب من لا يحضره الفقيه، ص100-94) وغيره من الأبواب عدداً كثيراً منها.

نظراً للفضائل الكثيرة والمهمة التي تم التعبير عنها في شهر رمضان، صومه ولياليه ولاسيما ليلة القدر - حيث إنّ النظرة العميقة لهذه الفضائل والالتزام بها ستجلب للإنسان سعادة الدنيا والآخرة - فمن الضروري وضع ملخص أساسي لمكونات هذه الفضيلة، وتحديد ما ينتفع به الإنسان من هذه المكونات، وبشكل عام تحديداً يعتبر إنجازاً لشهر رمضان المبارك ويؤدي إلى الاعتلاء والفوز والعزة. إن القيام بهذا الإنجاز ليس هو المبدأ الرئيسي والمهم في ضمان سعادة الإنسان في الآخرة، بل ستقتضي حياته الدنيوية بفرح وعذوبة وسلام أيضاً.

إنّ دراسة النصوص الإسلامية بالإضافة إلى التفحص في المؤلفات والمقالات في قواعد بيانات الاستشهادات المحلية والأجنبية تشير إلى وجود العديد من الأبحاث حول فضائل شهر رمضان المبارك وخصائصه. لكن ما يميز هذا البحث عن غيره من البحث هو بنيته المنسجمة والمدونة وتصنيف مكونات الفضيلة واستنتاج الصحة على أنها إنجاز شهر رمضان المبارك من هذه المكونات وتحليلها. هذا شيء لم يتم تناوله في أي من الكتابات بقدر ما يعلمه المؤلفون.

٢ - المفهوم

٢-١. رمضان

إنّ رمضان من رمض وهي بمعنى شدة الحرّ ووقع الشّمس على الرّمل والحجارة (مفردات ألفاظ القرآن، ص ٣٦٦؛ معجم المقاييس اللغة، ج٢، ص ٤٤٠). وقد ذكر اللغويون عدة معانٍ لرمضان،

ونتيجة لذلك أتوا بعدة أسباب لتسمية شهر رمضان بهذا الاسم ، حتى قام صاحب رياض السلكين بفحصها بالتفصيل في شرح الدعاء الرابع والأربعين من الصحيفة السجادية.(رياض السالكين، ج٦، ص ١٠-١١). أمّا في الاصطلاح، فرمضان هي الشهر التاسع من السنة القمرية وهو شهر الصيام وهو الشهر القمري الوحيد الذي ورد اسمه في القرآن. وسنقوم بمناقشة فضائل هذا الشهر وخصائص فيما بعد.

٢-٢. الصحة

لقد اعتبر علماء اللغة (مفردات ألفاظ القرآن، ص ٤٢؛ أساس البلاغة، ص ٣٠٦) الصحة الحصانة من الأمراض الجسدية والنفسية والعاطفية.

وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية، فإن الصحة هي حالة من الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية الكاملة ولا تشير فقط إلى عدم وجود مرض أو إعاقة. صحة الإنسان أمر ضروري لتحقيق السلام والأمن، والتي تعتمد على أعلى مستوى من التعاون بين الناس والحكومات. وفقاً للنظام الأساسي لمنظمة الصحة العالمية، فإن التمتع بأعلى مستوى عياري من الصحة يمكن بلوغه هو أحد أهم الحقوق الأساسية لكل إنسان، بغض النظر عن عرقه أو دينه أو معتقداته السياسية أو ظروفه الاقتصادية أو وضعه الاجتماعي.(غلامرضا رحيمي، المنظمة العالمية للصحة (WHO)، مجلة الجامعة شبه الطبية التابعة لجيش الجمهورية الإسلامية الإيرانية، السنة الخامسة، الرقم ١ بهار و تابستان ١٣٨٩ش، ص ٥٣-٥٦). هذا التعريف للصحة متجذر في أسس حقوق الإنسان، التي تؤكد على تحقيق أعلى مستوى ممكن من الصحة وترتبط ارتباطاً وثيقاً بإعمال الحقوق الأخرى للأفراد مثل الغذاء والسكن والتعليم والعمل، إلخ.(رستم سيف الديني والكتاب، مقالة تعريف الصحة من منظور المنظمة العالمية للصحة: مراجعة وجيزة للنقد ولزوم تغيير النموذج، المجلة الإيرانية لعلم الأوبئة ؛ شتاء ١٣٩٦، المرحلة، ١٣، الرقم ٥ ، خطاب خاص (المبادئ والآراء وأداء النظام الصحي الإيراني): ص 155-165).

كما تشتمل تعاليم الإسلام الدينية على جميع جوانب حياة الإنسان الفردية والاجتماعية، ومن أهمها الصحة الجسدية والنفسية والروحية، بحيث أولى الإسلام أهمية كبيرة لها. حتى السلام، في الآية ٢٣ من سورة الحشر، هو اسم أحد أسماء الله الحسنى، مما يعني أن ذات الله المقدس بعيد عن أي عيب ونقص وهو مصدر السلام العالمين. وفقاً للآية ١٦، فإن الله يهدي من خلال القرآن الذين يسعون لرضا الله إلى طرق أمانة وسليمة. في الإسلام لا يجوز لأحد أن يرتكب أفعالاً أو يتخلى عن أمور من شأنها الإضرار بالصحة الجسدية والنفسية للأفراد. كما أن الصحة من وجهة النظر الإسلامية لا تقتصر على الصحة الجسدية والعقلية بل تشمل نطاقها صحة الروح أيضاً. بشكل عام، يعتبر الإسلام أن الوجود البشري يتكون من بعدين، روحي وجسدي، حيث إن الصحة الروحية مهمة جداً من وجهة النظر الإسلامية، والإضرار بالصحة الروحية يضر بالصحة الجسدية، وكذلك تؤثر الأفعال والسلوك من الناحية الجسدية على نفسية الإنسان بمعنى إن الأعمال الصالحة ترفع الروح البشرية والأفعال القبيحة والنجسة تجعل الروح تنزل إلى مستويات أدنى.

٣- مكونات فضيلة شهر رمضان

اتضح مما سبق أن شهر رمضان من أكثر الشهور فضيلة. من أهم مكونات فضيلة شهر رمضان المبارك، والتي تسبب حسنات أيامه وفوائده هي:

المكون الأول: شهر رمضان المبارك

يعتبر شهر رمضان المبارك نفسه مكوناً لفضيلة هذا الشهر. إن أهمية رمضان كبيرة لدرجة أنه تمت الإشارة إلى فضائله وأحكامه في العديد من آيات القرآن. من هذه الآيات، يمكن الإشارة إلى الآيات ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٧ من سورة البقرة، الآيات ٣ و ٤ من سورة المجادلة، الآية ٩٥ من سورة المائدة. وبحسب الروايات، كان هذا الشهر أفضل من غيره من الشهور وله المزيد من الفضائل. (الكافي، ج ٤، ص 66؛ الإقبال بالأعمال الحسنة، ج ١، ص ٣١). في العديد من روايات المعصومين (ع)، تمت رواية العديد من الفضائل لهذا الشهر. ومن هذه الصفات: شهر الله (الإقبال بالأعمال الحسنة، ج ١، ص ٣١)، وشهر حرق الذنوب (مجمع البيان، ج ٥، ص ٤٣)، وشهر الغفران والرحمة الإلهية (فضائل الأشهر الثلاثة، ص ١٢٩)، وشهر مضاعفة الأجور (فضائل الأشهر الثلاثة ص ٩٥).

المكون الثاني: الصيام

الصيام عمل عبادي يهتم به المسلمون اهتماماً كبيراً. الصيام في اللغة يعني الإمساك عن القيام بكل عمل. (معجم المقاييس للغة، ج ٣، ص ٣٢٣؛ تاج العروس، ج ١٧، ص ٤٢٣). هناك علاقة بين المعنى الشرعي للصيام والمعنى اللغوي (المصباح المنير، ج ٢، ص ٣٥٢)؛ لأنه معناه الشرعي هو الإمساك عن الأمر التي تبطل الصيام بالإضافة إلى نية القربة. (شرايع الاسلام، ج ١، ص ١٤٨؛ جواهر الكلام، ج ١٦، ص ١٨١-١٨٥). لقد اعتبر الصيام أعلى وأشرف العبادات (جواهر الكلام، ج ١٦، ص ١٨١) ومن ضروريات الدين. (مجمع الفائدة، ج ٧، ص ٥٢٤؛ العروة الوثقى، ج ١، ص ١٠) ونفيه يؤدي إلى الكفر والارتداد. هناك العديد من الروايات في حسنات الصيام وبركاته وفوائده. لقد أتى صاحب الجواهر بعدد كثير من تلك الروايات قبل الدخول في دراسة أحكام الصيام. (جواهر الكلام، ج ١٦، ص ١٨١-١٨٥).

إن أكبر الصيام أجراً ومنزلة هو صيام شهر رمضان. لقد جاء في الحديث النبوي: «من صام رمضان إيماناً ورغبة وحفظ سمعه وبصره ولسانه من الناس، قبل الله صيامه وغفر له ما تقدم وتأخر من ذنبه وأعطاه ثواب الصابرين». (المقتعة، ص ٣٠٥). إن هذا الصيام ركن من أركان الإسلام وهو فريضة قد كتبها الله تعالى على عباده. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة، آية ١٨٣).

المكون الثالث: ليلة القدر

في هذا الشهر ليلة القدر لها أهمية بمكان. ليلة القدر من أفضل ليالي السنة (بحار الانوار، ج ٤٠، ص ٥٤) وهي ليلة غفران الذنوب. ليلة يصلي فيها المسلمون إيماناً منهم بكرم المخلوق إلى ربه حتى طلوع الفجر. لقد روى النبي (ص) : من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدم من ذنبه» (كاشاني، تفسير منهج الصادقين، ج ١٠، ص ٣٠٨). من إلحاق الآية الأولى من سورة القدر بالآية ١٨٥ من سورة البقرة يستنتج أن ليلة القدر في شهر رمضان المبارك. (تفسير نمونه، ج ٢٧،

(ص ١٨٠). بما أن فعل تنزل فعل مضارع ويدل على الاستمرار يتضح أن ليلة القدر لا تقتصر على زمن النبي أو نزول القرآن وإنما هي ليلة مستمرة تكرر في جميع السنوات. (تفسير نمونه، ج ٢٧، ص ١٨٣). قال الله تعالى في عظمة ليلة القدر: «وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ؟» (سوره قدر، آيه ٢) و يقول مباشرة: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» (سوره القدر، آيه ٣). يدل هذا التعبير على أن هذه الليلة عظيمة لدرجة أن النبي الأكرم (ص) بما لديه من علم وسيع لم يعرفها قبل نزول هذه الآيات. نعلم: أن ألف شهر أكثر من ثمانين سنة، في الواقع، ما أكبر هذه الليلة التي لها قيمة تساوي عمراً طويلاً ذي البركة. (تفسير نمونه، ج ٢٧، ص ١٨٢). أشادت وأثنت سورة القدر في القرآن الكريم بخصائص هذه الليلة الغالية واعتبرت قيمتها ومكانتها أعلى من ألف ليلة. إلى جانب ذلك، لقد عبرت الآيات من ١ إلى ٦ من سورة الدخان عن منزلة هذه الليلة وأهميتها وأحداثها.

المكون الرابع: نزول القرآن

إن مقتضى الآية الثالثة من سورة دخان والآية الأولى من سورة القدر هو أن القرآن نزل ليلة القدر. يعتقد العديد من المفسرين، أن حقيقة القرآن وباطنه نزلت في هذه الليلة على الفور وبدون واسط من اللوح المحفوظ (الاعتقادات في دين الامامية، ص ٨٢) إلى البيت المعمور (الفتوحات المكية، ج ٤، ص ٤٠٢) أو قلب النبي (ص) والذي يسمى بالنزول الدفعي أو النزول الإجمالي للقرآن. (تفسير نمونه، ج ٢٧، ص ١٨٢) ثم في شكل الألفاظ في زمن النبوة من قبل جبرائيل بناءً على الظروف المكانية والزمانية نزلت تدريجياً على نبي الإسلام (ص). في الواقع إن جملة «رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ» (سوره الدخان، آيه ٤) تدل على السبب الرئيسي لنزول القرآن في ليلة القدر ويقول: «كُلُّ هَذَا رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ»؛ لأن رحمته اللامتناهية تتطلب منه ألا يترك عباده وحدهم وأن يرسل خطة ودليلاً لفوزهم.

المكون الخامس: نزول الملائكة والروح

وفقاً للآية الرابعة من سورة القدر أن «تَنْزَلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ»، يعتبر وجود الملائكة فرصة مهمة؛ لأنه حيثما ينزل الملائكة ويتواجدون، فإنهم يجلبون البركات والآثار الهامة والوفيرة. كما أنه في أي مكان يوجد فيه الشيطان، فهناك عواقب وتداعيات سلبية. لذلك نعوذ في القرآن بالله من كل من الشيطان ومن فتنته وهمزاته ووجوده (حتى لو لم يوسوس للشيطان) «وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ» (المؤمنون، آيه ٩٧)، «وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ» (سوره المؤمنون، آيه ٩٨) فبالتالي كما أن وجود الشيطان بغض النظر عن وسوسته له عواقب سلبية، فإن وجود الملائكة في أي زمان ومكان له العديد من الآثار الإيجابية. ليلة القدر هي ليلة يتواجد فيها الملائكة وينزل على عالمنا الأرضي ويقدم مقدرات العام للإمام (ع). يقول الإمام على (ع): «الْبَيْتُ الَّذِي يُقْرَأُ فِيهِ الْقُرْآنُ وَ يُذَكَّرُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ فِيهِ تَكْثُرُ بَرَكَتُهُ وَ تَحْضُرُهُ الْمَلَائِكَةُ وَ تَهْجَرُهُ الشَّيَاطِينُ» (الكافي، ج ٢، ص ٦١٠). فيما أن هذه الأيام هي أيام القدر، فإن مجرد وجود الملائكة ونزولهم يعتبران فضائل مهمة جداً وسيجلبان بركات كثيرة.

المكون السادس: التقدير و المصير

حسب بعض المصادر، إنّ تسمية ليلة القدر بالقدر تعود إلى أن مصير جميع العباد يتحدد في تلك الليلة على مدار العام. في هذه الليلة، يحدد الله أشياء مثل الحياة والموت والرزق والسعادة والشقاوة للبشر. (تفسير الميزان، ج ٢٠، ص ٥٦١). والدليل على هذا المعنى يوجد في الأيتين ٣ و ٤ من سورة الدخان التي يقول فيها: ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبَارَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنْذِرِينَ * فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ﴾.

في كتاب الكافي روي أنه سئل عن الإمام الباقر (ع) عن قوله تعالى: ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبَارَكَةٍ﴾ قال: «نَعَمْ لَيْلَةُ الْقَدْرِ وَ هِيَ فِي كُلِّ سَنَةٍ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ فِي الْعَشْرِ الْأَوَاخِرِ فَلَمْ يَنْزَلِ الْقُرْآنُ إِلَّا فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ - فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ - قَالَ يُقَدَّرُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ كُلُّ شَيْءٍ يَكُونُ فِي تِلْكَ السَّنَةِ إِلَى مِثْلِهَا مِنْ قَابِلٍ خَيْرٍ وَ شَرٍّ وَ طَاعَةٍ وَ مَعْصِيَةٍ وَ مَوْلُودٍ وَ أَجَلٍ أَوْ رِزْقٍ فَمَا قُضِيَ فِي تِلْكَ السَّنَةِ وَ قُضِيَ فَهُوَ الْمُحْتَوَمُ وَ لِلَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فِيهِ الْمَشِيئَةُ ...» (الكافي، ج ٤، ص ١٥٧-١٥٨).

يتم تقييم كل شيء وقياسه وتسجيله في ليلة القدر، ويصل إلى توقيعه ولي الله، لذا فإن ليلة القدر هي ليلة يتم فيها تحديد تاريخ عامنا وهو أمر بالغ الأهمية بالنسبة لنا. القدر الذي يعنى المقدرات يصير فيما بعد المصير ويتأثر أحياناً بفطرتنا ، وكذلك بمطالبنا وصلواتنا ودعواتنا. بعبارة أخرى، إنّ الكرم والصبر والتسامح والكرامة وآلاف الصفات المرغوبة التي تشكل طبيعة الإنسان المتقي ترتبط ارتباطاً بمصيره كما أنّ النفاق والرياء والربا والفسق والبخل وآلاف الصفات الرذيلة التي تكون طبيعة الإنسان تؤثر على مصيره. بطبيعة الحال، إنّ بعض أقدارنا تتأثر أيضاً بالدعاء، لذلك ليس الأمر أن المصير مائة بالمائة يتوافق مع الطبيعة. ففي هذه الليالي، إذا سألنا الله حقاً أن يقدر لنا الحسنات، وإذا بكينا وتضرعنا لله ، وأيضاً إذا قررنا أن نصبح متقين ، فلا شك أن هذه الأدعية والمطالب والتوبة ستحدد القدر ويمكن أن تؤدي إلى مصير جيد. ونتيجة لذلك ، فإن ليلة القدر مهمة للغاية لأن المصير فيها محدد ومن أهم مكونات فضيلة رمضان.

المكون السابع: الولاية

في ليلة القدر، التي يتم فيها تحديد أقدار الإنسان، ينزل الملائكة والروح إلى الأرض لتقدير الأشياء، وبالتالي يجب معرفة من هو على الأرض حيث ينزل الملائكة عنده لكسب التكليف. لأننا إذا لم نقبل هذه النقطة، فإن نزول الملائكة في ليلة القدر ليس له معنى؛ لأنه إذا كان مصير الأشياء في السماء، فلماذا ينزل الملائكة؟

في كل عام، عندما تنزل الملائكة ليلة القدر، يكون حضورهم عند ولي الله وحجته. لذلك فإن مقدرات البشر تقدم للإمام (ع). نزول الملائكة على قلب النبي (ص) والإمام المعصوم (ع) في ليلة القدر ، تتم الصلة بين الأرض والسماء ، والملك بالملكوت والطبيعة مع ما وراء الطبيعة. تتضح عظمة الإمام الزمان (ع) عندما دققنا النظر في تفسير " من كلّ أمر " . على حد قول نبي الإسلام الكريم (ص): «هَلْ بَقِيَ شَيْءٌ بَعْدَ قَوْلِهِ عَزَّ وَ جَلَّ - كُلِّ أَمْرٍ» (الكافي، ج ١، ص ٢٤٩).

يقول الله في الآية الرابعة من سورة القدر: ﴿تَنْزِيلُ الْمَلَائِكَةِ وَ الرُّوحِ﴾. من يتضح من ظاهر القرآن أنه ينتزل الملائكة مع الروح بإذن الله ليلة الغدر لأي عمل تم تقريره. إذا تأملنا في هذه الآية الكريمة

يتضح أنها تسعى إلى إثبات وجود الإمام وأهميته ومكانته ودوره في كل العصور. تشير العديد من الروايات إلى أن الملائكة يحضرون عند خليفة الله وإمام العصر. ينقل داود بن فرقد عن الإمام الصادق (عليه السلام): سألته عن آيات سورة القدر فقال: «قَالَ نَزَلَ فِيهَا مَا يَكُونُ مِنَ السَّنَةِ إِلَى السَّنَةِ مِنْ مَوْتٍ أَوْ مَوْلُودٍ قُلْتُ لَهُ إِلَى مَنْ فَقَالَ إِلَى مَنْ عَسَى أَنْ يَكُونَ إِنَّ النَّاسَ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ فِي صَلَاةٍ وَدُعَاءٍ وَمَسْأَلَةٍ وَصَاحِبٍ هَذَا الْأَمْرِ فِي شُعْلِ نَزَلِ الْمَلَائِكَةُ إِلَيْهِ بِأُمُورِ السَّنَةِ مِنْ غُرُوبِ الشَّمْسِ إِلَى طُلُوعِهَا مِنْ كُلِّ أَمْرِ سَلَامٌ هِيَ لَهُ إِلَى أَنْ يَطْلُعَ الْفَجْرُ.» (بصائر الدرجات، ج ١، ص ٢٢٠).

إذا دققنا النظر في الرواية المذكورة أعلاه يجب القول إن الإمامة بما أنها مقام خليفة الله وبيان آخر يعرف الإمام على أنه صاحب أمر، فإن الله كل عام في ليلة القدر يرسل الملائكة والروح لتقرير القدر على إمام ذلك الزمان. قال الإمام الصادق (ع) في رواية حول الآية الرابعة من سورة الدخان «فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ»، «تِلْكَ لَيْلَةُ الْقَدْرِ يُكْتَبُ فِيهَا وَقْدُ الْحَاجِّ وَ مَا يَكُونُ فِيهَا مِنْ طَاعَةٍ أَوْ مَعْصِيَةٍ أَوْ مَوْتٍ أَوْ حَيَاةٍ وَ يُحَدِّثُ اللَّهُ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ مَا يَشَاءُ ثُمَّ يُلْقِيهِ إِلَى صَاحِبِ الْأَرْضِ قَالَ الْحَزَنُ بْنُ الْمُغِيرَةِ الْبَصْرِيُّ قُلْتُ وَ مَنْ صَاحِبُ الْأَرْضِ قَالَ صَاحِبُكُمْ.» (بصائر الدرجات، ج ١، ص ٢٢١).

ومن ثَمَّ، تثبت ليلة القدر الوجود الأبدي للإمام المعصوم (ع) على الأرض، و بحسب هذه الآيات والروايات، يعتبر الشيعة الإمام المعصوم (ع) خليفة الله وقائد المجتمع ويستمتع الملائكة بوصفهم مأمورين لتنفيذ أوامر الله في إدارة الشؤون إلى أمر الإمام ويتلقون تقدير المصير وتحدياته من الإمام. لذلك فهذه الآية من أهم أسباب إثبات الإمامة من القرآن. وعليه فإن نزول الملائكة على الإمام لتقرير مصيره يدل على الوجود الأبدي للإمام على الأرض ودليل قوي على ذلك.

المكوّن الثامن: الصحة

وصف القرآن هذه الليلة بالسلام والصحة. قال الله تعالى في آخر آية من سورة القدر: (سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ). نزل فيها القرآن، وتعادل العبادة فيها وإحيائها ألف شهر، نزلت البركات الإلهية في تلك الليلة، وتشمل رحمته الخاصة عباده، وتنزل الملائكة والروح إلى الأرض في تلك الليلة حضروا على الإمام. لذلك طوال هذه الليلة صحة من أولها إلى آخرها، وبحسب روايات في هذه الليلة فإن المؤمنين آمنون من حيل الشيطان وكيدته. يقول الرسول الكريم في هذا الصد: «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَخْرُجُ فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ حَتَّى يُضَيَّءَ فَجْرُهَا: وَ لَا يَسْتَطِيعُ فِيهَا أَنْ يَنَالَ أَحَدًا بِخَبَلٍ أَوْ دَاءٍ أَوْ ضَرْبٍ مِنْ ضُرُوبِ الْفَسَادِ، وَ لَا يَنْفُذُ فِيهِ سِحْرٌ سَاحِرٍ.» (تفسير نور الثقلين، ج ٥، ص ٦١٥).

جعل الله ليلة القدر في السلام، لكن الإمام السجّاد (ع) ربط شهر رمضان كله بالصحة. إن الدعاءان ٤٤ و ٤٥، المرتبطان بالشهر الفضيل، فأول منهما يستقبل شهر رمضان والثاني يودعه. في الدعاء الذي يختص بسلام شهر رمضان لقد أرسل الإمام ٢٠ سلاماً إلى شهر رمضان. في دعاء ٤٥ من رمضان، يقول الإمام (ع): السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ شَهْرٍ هُوَ مِنْ كُلِّ أَمْرِ سَلَامٌ. لذلك يربط الإمام السجّاد (ع) هذا الشهر بالصحة بكل الطرق. لكن القرآن يذكر ليلة القدر على أن ذروة هذه الصحة هي ليلة القدر، وإلا فإن الشهر كله صحته سلام.

٤- الصحة بوصفها إنجازاً لشهر رمضان المبارك

بين هذه المكونات الثمانية التي تم ذكرها في فضيلة شهر رمضان المبارك ما يعتبر إنجازاً لشهر رمضان المبارك وبطريقة ما تعود سبعة مكونات أخرى إليها و تنتهي مصلحة الإنسان في كل هذه المكونات إليها ألا وهي المكونة الثامن أي الصحة. ومن ثم، بمجرد عظمة شهر رمضان وخاصة ليلة القدر لا يمكن الوصول إلى السعادة والصحة، بل يجب النظر إلى مخرج فضائل شهر رمضان المبارك حتى عيد الفطر، والمخرج هو نفس الصحة وهي تعتبر مرجعاً لمكونات أخرى من فضائل شهر رمضان وحكمة الصوم. ومن ثم، فإن حظ الإنسان من المكونات الثمانية التي ورد ذكرها في فضيلة شهر رمضان المبارك هو في الواقع نفس الصحة. إن اعتبار الصحة إنجازاً لشهر رمضان المبارك من خلال ثمانية جوانب تالية:

الجانب الأول: صحة الجسم

إنّ الصيام إضافة إلى أنه يعدّ عبادة واجبة فله فوائد كثيرة للصحة وباعتباره ضابطاً من ضوابط الطب الإسلامي، فإن له دور علاجي بالإضافة إلى دوره الوقائي. ليس الأمر أن أحكام الله تسبب الصحة النفسية وتضر الجسد في المقابل، لكن الأحكام التي شرعها الله تسبب نمو الجسد وتطوره أيضاً بغض النظر عن ارتقاء الروح والنفس. لقد اعتبر الله أن الصوم هو ضامن لصحة الجسد وشفاء النفس. لقد جاء في رواية: صُومُوا تَصِحُّوا... (دعائم الإسلام، ج ١، ص ٣٤٢). نقل عن الإمام الصادق (ع) في رواية أخرى: «...نُظِّفَتِ الْجِسْمُ مِنَ الْقَادُورَاتِ...» (النوادر، ص ٢٢؛ وسائل الشيعة، ج ١٠، ص ١٦٦) كما يقول رسول الله (ص) في رواية: «الْمَعِدَةُ بَيْنْتُ كُلِّ دَاءٍ وَ الْجَمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ» (طب النبي (ص)، ص ١٩). يمكن أن نعتبر الجهاز الهضمي من أكثر أجهزة الجسد نشاطاً؛ لأن الجهاز الهضمي يقوم بهضم الطعام باستمرار لتوفير العناصر الغذائية التي تحتاجها أجزاء أخرى من الجسم. يمكن للجهاز الهضمي للصائمين في شهر رمضان أن يستريح لوقاية الجسم من إصابة أمراض الجهاز الهضمي. المعدة هي بركة الجسم وتلتصق بها الشرايين ، فإذا كانت المعدة سليمة تصدر الشرايين سلامة، وإذا كانت المعدة مريضة تقتصر الشرايين مرضاً. (مفاتيح الحيات، ص ٩٥).

كما اعتبر الله تعالى في القرآن الكريم الصيام خيراً، ويقول في هذا الصدد: ﴿... فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة، آية ١٨٤) وكون هذه الكلمة مطلقة يمكن أن يدل على الخير الروحي والجسدي.

لا يشك أي من الخبراء حول مدى تأثير الصيام على صحة الإنسان، وقد تمت كتابة العديد من المؤلفات والكتب حول هذا الموضوع، والتي يصعب علينا إحضارها جميعاً لكن بشكل موجز يجب القول:

تشير التقارير الطبية إلى الأثر الإيجابي للصيام على جسد الصائمين، مثل التأثير على وظائف المخ، والتأثير على العوامل التي تدخل في عملية الشيخوخة، والتأثير على أمراض الجهاز العصبي، وتأثير الصيام على الالتهاب وارتفاع ضغط الدم، وتأثير الصيام على تكوين الدم. (كاظم نجاتي كشكي والآخرين، أثر الصيام على الصحة بناء على النتائج الجزيئية ، مجلة الإسلام والصحة، ص ٣٩-٤٠). من الخواص الهامة الأخرى للصيام هي إزالة السموم. شهر واحد من

الصيام يجعل الشخص أن يحصل في نهاية الشهر على جسد جديد وخالي من السموم. (فلسفه روزہ، ۸۱). لذلك فإن الصيام هو أفضل علاج بيولوجي للتخلص من المواد الضارة وضامن لصحة الإنسان. أظهرت الدراسات أيضًا أن الصيام مفيد جدًا لإصلاح أنسجة الخلايا؛ لأنه بسبب شهر من الصيام، تدخل صدمة رئيسية في البيئة الحية الخلوية للجسم بأكمله. إن هذه الصدمة بسبب الضعف والقوة التي يسببها الجوع والإفطار تخلق هزة وصدمة في خلايا الجسم. تتلف سلسلة من الخلايا بسبب هذا الضعف وتولد سلسلة أخرى من الخلايا بعد الإفطار. في الواقع، إنه يشبه تنظيفاً منزلياً (اهمیت روزہ از نظر علم روز، ص ۱۴۷ و ۱۷۰ و ۲۱۷). من الفوائد الأخرى للصيام يمكن الإشارة إلى الأيض أو استقلاب الجسد مما يخفض نسبة السكر في الدم بالإضافة إلى التحكم في وظائف الكبد وضغط الدم والتحكم في الوزن وآلاف الفوائد الأخرى. فبالنظر، فإن الصيام مؤثر في الوقاية من العديد من الأمراض وعلاجها.

الجانب الثاني: صحة القلب

يؤدي شهر رمضان إلى الصحة قلب الإنسان ونضارة روحه. للصوم تأثير مادي وروحي كبير على الإنسان، وأهمها بعده الأخلاقي وفلسفته التربوية. من فوائد الصيام المهمة تليين روح الإنسان وصحة القلب من خلاله. صحة القلب هذه بطريقتين:

الطريق الأول: في هذا الشهر يزداد ذكر الله والاهتمام بالروحانيات مقارنة بالأشهر الأخرى، وذكر الله يؤدي إلى صحة القلب وحيويته وسلامه، ويصد التوتر والقلق والمخاوف. كما يقول الله في الآية ۲۸ من سورة الرعد: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. إن هذه الآية هي مثال موضوعي لعلاج الاكتئاب واليأس وصحة الروح. إن ذكر الله هو الذي يحول الخوف من الموت بالسلام ويزيل الخوف من هجمة المتاعب والبلاء، ويقال من المخاوف والقلق الناجم عن عدم الثقة بالمستقبل. في روايات المعصومين (ع)، إن الصوم والحج يعتبران من تهدئة القلوب. (الطوسي، الأمالي، ص ۲۹۶؛ بشارة المصطفى لشيعه المرتضى، ج ۲، ص ۱۸۹). إن قرارة العين هي سلامة النفس عينا؛ لأنه إذا لم يكن هناك قلق وتوتر وخوف، فإن راحة البال وراحة القلب هما رمزان ومظهران من مظاهر صحة الإنسان.

الطريق الثاني: حسب بعض الروايات، إن الصيام الذي يقوم الإنسان بأدائه يكون في ثلاثة مستويات: المستوى الأول: هو صيام البطن الذي يكون في غاية البساطة وأعمق من ذلك صيام كل المفاصل واللسان وخير منه صوم القلب. قال الإمام على (ع): «صوم القلب خير من صيام اللسان وصوم اللسان خير من صيام البطن» (غرر الحكم ودرر الكلم، ص ۴۲۳ و ۴۲۴). فالصوم المستحب للشريعة المنورة هو صيام القلب، يجب أن يكون قلب الإنسان صائماً. إن صوم البطن هو الإمساك عن مبطلات الصيام كالأكل والشرب، وصيام اللسان هو الامتناع عن الكذب والقذف كما أن صيام القلب هو التجنب عن أمراض القلب والمعاصيه.

في الروايات الإسلامية أمور كثيرة عن القلب وصحته والآفات التي تصيبه وكيفية محاربة هذه الآفات يمكن تلخيصها: فالإسلام قبل كل شيء يهتم بالأساس الفكري والأيدولوجي والأخلاقي؛ لأن كل الخطط العملية للإنسان هي انعكاس لذلك. بشكل عام، إن الخطيئة بأي شكل من الأشكال تسبب أمراض القلب. قال الرسول الكريم (ص) في هذا الصدد: «إِذَا أَذْنَبَ الْعَبْدُ كَانَ نُقْطَةً سَوْدَاءَ

عَلَى قَلْبِهِ فَإِنَّهُ تَابَ وَ أَقْلَعَ وَ اسْتَغْفَرَ صَفَا قَلْبُهُ مِنْهَا وَ إِنَّهُ هُوَ لَمْ يَثْبُ وَ لَمْ يَسْتَغْفِرْ كَانَ الذَّنْبُ عَلَى الذَّنْبِ وَ السَّوَادُ عَلَى السَّوَادِ حَتَّى يَغْمَرَ الْقَلْبُ فَيَمُوتَ بِكَثْرَةِ غَطَاءِ الذُّنُوبِ عَلَيْهِ» (إرشاد القلوب، ج ١، ص ٤٦). بطبيعة الحال، تنقسم الآثام إلى قسمين «عملي وقلبي». من الخطايا العملية يمكن الإشارة إلى: الفتنة، وحب الدنيا، وتكديس الثروة، والاستماع إلى اللهو والموسيقى، والافتراء، وخلق النفاق، والعديد من الخطايا الأخرى التي تنص الروايات على أن لها تأثيراً مباشراً في مرض القلب. أما بغض النظر عن هذه الخطايا فهناك قسم آخر من الخطايا في القلب ومنها معصية القلب والشك والريب. صحة القلب هي اليقين ومرضه هو الشك. أي إن القلب الذي أصيب بالشك والريب فهو مريض والقلب السليم هو الذي فيه يقين. هناك روايات كثيرة عن فضيلة اليقين وقيمه كإحدى كمال المؤمن. قال رسول الله (ص): «خير ما ألقى في القلب اليقين» (تفسير قمى، ج ١، ص ٢٩١؛ كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ص ٣٧٦) وقال أيضاً: «كفى باليقين غنى» (الكافي، ج ٢، ص ٨٥؛ التمهيد، ص ٦١).

إن سلامة القلب من الشرك والشك تخلص النية في كل شيء وصاحب النوايا الصادقة الطاهرة يعتبر ذا قلب سليم. قال الإمام الصادق (ع): «صاحبُ النَّيَّةِ الصَّادِقَةِ صاحبُ الْقَلْبِ السَّلِيمِ، لأنَّ سَلَامَةَ الْقَلْبِ مِنْ هَوَاجِسِ الْمُخْذُورَاتِ بِتَخْلِيصِ النَّيَّةِ لِلَّهِ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا» (مصباح الشريعة، ص ٥٣). يقول القرآن: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَزَلُوا» (الحجرات، آية ١٥)؛ ومن ثم، لقد اعتبر القرآن أن الإيمان الواقعي هو الذي لا ارتياب فيه. إن الارتياب والشك مرض قلبي وفي زماننا الحاضر إن دعاية أعداء الإسلام وحرهم النفسية تريد تزعزع المباني الدينية وبهذا الطريق تجعل قلوبهم مريضة.

كما يجب على القلب أن يصوم من أجل الحسد والحقد والكبرياء والغرور والجشع والشره وحب الذات وحب النفس وغيرها من الأمراض النفسية، والأهم من ذلك حب الدنيا الذي هو مصدر كل الذنوب. (مصباح الشريعة، ص ١٣٨؛ الكافي، ج ٢، ص ١٣١)، وكبح جماحها، وفي هذه الحالة فمن الضروري إخراج الدوافع المادية وغير الإلهية، ووضع بيت القلب في مكان الله؛ لأن القلب هو حريم الله، وفي حريم الله، لا ينبغي أن يسكن غير الله. (جامع الأخبار، ص ١٨٥). إن خطايا القلب كالحسد، تعتبر أمثلة على المرض النفسي، وهي بالإضافة إلى النفس تضر الجسد. يقول الإمام على (ع) في حكمة ٢٢٥ لنهج البلاغة «الْعَجَبُ لِعَفْلَةِ الْحُسَادِ عَنْ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ». لذلك فإن معاصي القلب مثل الحسد لا تضر الروح فقط؛ لأن الحسد يضر جسده أيضاً. يصف الإمام السجاد (ع) في الدعاء ٤٤، الفقرة ٣، شهر رمضان بأنه شهر الطهور. الطهارة هي صحة القلب، فإذا صام الإنسان زال قلبه من كل تلوثه الداخلي وأصبح قلبه طاهراً. لذلك فالصوم الحقيقي هو الذي يصل من البطن إلى اللسان ومن اللسان إلى القلب، وبشكل عام يؤدي إلى صحة القلب وسعادته.

إن أهمية صحة القلب كبيرة لدرجة أن الله تعالى جعلها في الآيتين ٨٨ و ٨٩ من سورة الشعراء يوم القيامة وسيلة لنجاة الإنسان من العقاب الإلهي وقال في هذا الصدد: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَ لَا بَنُونَ* إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ». أفضل تفسير لـ "القلب السليم" هو الكلام الذي نقله علي بن إبراهيم قمى عن الإمام الصادق (ع) في تفسير الآية ٨٩ من سورة الشعراء «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» مما قاله السيد في تفسير هذه الآية: الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يَلْقَى رَبَّهُ وَ لَيْسَ فِيهِ أَحَدٌ سِوَاهُ قَالَ وَ

كُلُّ قَلْبٍ فِيهِ شِرْكٌ أَوْ شَكٌّ فَهُوَ سَاقِطٌ وَ إِنَّمَا أَرَادُوا الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا لِتَفَرُّغِ قُلُوبُهُمْ لِلْآخِرَةِ». (الكافي، ج ٢، ص ١٦؛ تفسير القمي، ج ٢، ص ١٢٣) في ضرورة صحة القلب فيكفي قول الإمام علي (ع): «إذا أحب الله عبدا رزقه قلبا سليما و خلقا قويا» (غرر الحكم و درر الكلم، ص ٢٨٩).

الجانب الثالث: السلامة من الإثم

هناك روايات كثيرة في فضيلة شهر رمضان وأهميته، تشير جميعها إلى سمات خاصة لهذا الشهر في تحسين الذات والقرب من الله. من سمات شهر رمضان المبارك غفران ذنوب الإنسان في هذا الشهر العزيز. لذلك فإن شهر رمضان هو الوقت الذي يهيئ فيه شروط تطهير الذنوب بالصوم والرياضة. وينبغي للإنسان في هذا الشهر أن يدعو الله تعالى غفران الذنوب. لقد ذكر في تعقيب صلاة الظهر: «و السَّلَامَةُ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ»

يقول أبو جعفر محمد بن علي الباقر (ع): «إِنَّ لِلَّهِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى مَلَائِكَةً مُوَكَّلِينَ بِالصَّائِمِينَ يَسْتَعْفِرُونَ لَهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ إِلَى آخِرِهِ وَ يُنَادُونَ الصَّائِمِينَ كُلَّ لَيْلَةٍ عِنْدَ إِفْطَارِهِمْ أَبْشِرُوا عِبَادَ اللَّهِ وَ قَدْ جُعِلَتْ قَلِيلًا وَ سَتَسْبِعُونَ كَثِيرًا بِوَرَكْتُمْ وَ بُورَكْتُمْ حَتَّى إِذَا كَانَ آخِرُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ نَادَوْهُمْ أَبْشِرُوا عِبَادَ اللَّهِ فَقَدْ غَفَرَ اللَّهُ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَ قِيلَ تَوْبَتُكُمْ فَأَنْظُرُوا كَيْفَ تَكُونُونَ فِيمَا تَسْتَأْنِفُونَ.» (ابن بابويه، الأمالي، ص ٥٤).

فقد روي عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: حدثني أبي عن أبيه عن جده (عليه السلام) قال: «قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): شَعْبَانُ شَهْرِي وَ شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَمَنْ صَامَ يَوْمًا مِنْ شَهْرِي كُنْتُ شَفِيعَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ مَنْ صَامَ يَوْمَيْنِ مِنْ شَهْرِي غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَ مَنْ صَامَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ شَهْرِي قِيلَ لَهُ اسْتَأْنَفَ الْعَمَلَ وَ مَنْ صَامَ شَهْرَ رَمَضَانَ فَحَفِظَ فَرْجَهُ وَ لِسَانَهُ وَ كَفَّ أَذَاهُ عَنِ النَّاسِ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْهَا وَ مَا تَأَخَّرَ وَ أَعْتَقَهُ مِنَ النَّارِ وَ أَحَلَّهُ دَارَ الْقَرَارِ وَ قَبِلَ شَفَاعَتَهُ فِي عَدَدِ رَمْلٍ عَالِجٍ مِنْ مُذْنِبِي أَهْلِ التَّوْحِيدِ.» (ابن بابويه، الأمالي، ص ١٩).

يقول الإمام السَّجَّاد (ع) في الدعاء ٤٥، وهو دعاء الوداع مع شهر رمضان في قسم منه يخاطب شهر رمضان: «السَّلَامُ عَلَيْكَ مَا كَانَ أَمَحَاكَ لِلذُّنُوبِ وَ اسْتَرَكْ لِأَنْوَاعِ الْغُيُوبِ». فبالتالي إن صيام شهر رمضان يطهر الروح ويزيل ذنوبها.

الجانب الرابع: السلامة من العقاب الإلهي

ولا شك أن عذاب الآخرة هو أسوأ ما أصاب الإنسان من مرض و انزعاج. لقد وعد الله في القرآن الكريم بعذاب الآخرة للآثمين: «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِمَنْ خَافَ عَذَابَ الْآخِرَةِ» (هود، آية ١٠٣)، «ولهم في الآخرة عذاب النار» (الحشر، آية ٣)، «فأخذ الله نكال الآخرة والأولى» (النازعات، آية ٢٥). يستطيع العباد أن يبقوا أنفسهم في مأمن من العقاب الإلهي بالصيام في شهر رمضان المبارك وطلب المغفرة في فيه، وكذلك القيام بالأعمال التي تتطلب رضوان الله وتزيين أرواحهم بزخرفة الإيمان. لقد اعتبر الرسول الأكرم (ص) الصَّوْمُ جُنَّةً مِنَ النَّارِ. (ميزان الحكمه، ج ٧، ص ٣٢٠٩) اعتبر الإمام علي (ع) في خطبة ١١٠ من نهج البلاغة، الصوم الركن السادس من أركان الإسلام العشر واعتبره درعاً من العقاب الإلهي ويقول: «صَوْمُ شَهْرِ رَمَضَانَ فَإِنَّهُ جُنَّةٌ مِنَ الْعِقَابِ».

إن تفسير الدرع ووسائل الدفاع عن الصوم ضد العقاب الإلهي يرجع إلى حقيقة أن مصدر الذنوب هو وساوس الشيطان، وأن أدواته هي الأهواء النفسية ونفس البشر الأمارة و يتحكم العقل في أيام الصيام على النفس الأمارة هذه بالصوم ، فيحصن الصائم من ارتكاب المعاصي ووساوس الشيطان، وهو لا يبتلي نفسه بالعذاب الإلهي. كما يقول الإمام علي في خطبة ٨٣ من نهج البلاغة: «وَأَظْمَأَ الرَّجَاءُ هَوَاجِرَ يَوْمِهِ، وَظَلَفَ الرَّهْءُ شَهَوَاتِهِ» طبعاً يجدر الإشارة إلى أن تعبير الروايات عن الصيام بوصفه درعاً أمام العقاب الإلهي ليس مجرد الإمساك عن الأكل والشرب، بل إنه كما مضى صوم يؤدي إلى قوة القلب ولين الروح وإنعاشها.

في الدعاء الذي يشتمل على مائة فصل نقول في ترجيع كل فصل: «الغوثة الغوث خلصنا من النار يا رب» أو في سجدة آخر الصلاة نقول: «يا وليّ العافية أسئلك العافية عافية الدنيا والآخرة» لذلك إنّ العافية والسلامة إما في الدنيا وإما في الآخرة. لذلك إذا قام عبد الأعمال الصالحة في الدنيا وسلم نفسه من عذاب الإلهي بعد الموت، فهو وصل إلى أعظم مثال للسلامة، وهو الجنة، وبالتالي أحد أسماء الجنة هو دار السلام. «وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى دَارِ السَّلَامِ» (آية ٢٥ سورة يونس). نتلو في دعاء منتصف شعبان: «ولا تجعل مصيبتنا في ديننا». المصيبة في الدين يعنى استحقاق العذاب الإلهي والتعكير عنه. لذلك يجب أن نبقي في شهر رمضان، الذي يعد فرصة ذهبية سالمين من العذاب الإلهي والجحيم بالصوم والعبادة، وهو أعظم مثال للصحة كما قال الله عز وجل: «وَإِنْ مِنْكُمْ إِلَّا وَارِدُهَا كَانَ عَلَى رَبِّكَ حَتْمًا مَقْضِيًّا ثُمَّ نُنْجِي الَّذِينَ اتَّقَوْا وَنَذَرُ الظَّالِمِينَ فِيهَا جِثًّا» (مريم، آية ٧١ و٧٢).

الجانب الخامس: سلامة الأعضاء والجوارح من ارتكاب الذنوب مجدداً

كان الفصل الثالث مرتبطاً بالعلاج بعد ارتكاب الذنب، بينما هذا الفصل مرتبط بالوقاية من الذنب وهذا يعني صيام جميع أعضاء الإنسان وجوارحه. الصيام الباطني، وهو نوع خاص وكامل للصيام ويعتبر في الواقع صوماً حقيقياً، يتجاوز الصيام الظاهري ولا يقتصر على الإمساك عن المبطلات التي تم التعبير عنها في المصادر الفقهية بل يشتمل على الدرجة الأعلى منه أي صيام جميع أعضاء الجسم وأعضائه كاللسان والعين والأذن. ويجب أن يكون الإنسان قادراً على حفظ عينيه وأذنيه ولسانه وأجزاء أخرى من جسده مما هو خطيئة الله والابتعاد عنها، وهذا هو معنى الصيام الصحيح الذي يقبله سبحانه. تم التأكيد على هذا الصوم في العديد من روايات المعصومين (ع)؛ لأن هذا النوع من الصيام يلزم آثاره الكاملة. (دعائم الإسلام، ج ١، ص 268). يقول الإمام الصادق (ع) في هذا الصدد: «إِذَا صُمْتَ فَلْيَصُمْ سَمْعُكَ وَبَصَرُكَ وَشَعْرُكَ وَجِلْدُكَ وَعَدَدَ أَشْيَاءَ غَيْرَ هَذَا وَ قَالَ لَا يَكُونُ يَوْمٌ صَوْمُكَ كَيَوْمِ فِطْرِكَ.» (النوادر، ص ٢٤؛ الكافي، ج ٤، ص ٨٧). كما قال الرسول الكريم (ص): «وَقَالَ مَنْ اغْتَابَ امْرَأً مُسْلِمًا بَطَلَ صَوْمُهُ وَنُقِصَ وَضُوءُهُ» (كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ص ١٥).

وبالطبع، فإن مراد المعصومين (ع) من بطلان الصيام في هذه الروايات ليس البطلان الفقهي، بل المراد هو البطلان الصوفي والحقيقي الذي يقلل من القيمة الحقيقية للصوم وتأثيره. كما أشار كلام النبي في يوم أول من شهر رمضان إلى هذه النقطة بقول: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي صِيَامَ الصَّائِمِينَ» (البلد الأمين، ص ٢١٩)، يقول الإمام سجاد (ع) في فصل من الدعاء ٤٤ للصحيفة السجادية في

شرح الصوم الباطني: «وَأَعْنَا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ مَعَاصِيكَ وَ اسْتِعْمَالِهَا فِيهِ بِمَا يُرْضِيكَ حَتَّى لَا تُصْغِيَ بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَعْوٍ وَلَا نُسْرِعَ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ وَ حَتَّى لَا تَبْسُطَ أَيْدِينَا إِلَى مَحْظُورٍ وَ لَا نَخْطُوَ بِأَقْدَامِنَا إِلَى مَحْجُورٍ وَ حَتَّى لَا تَعِيَ بَطُونُنَا إِلَّا مَا أَحَلَّتْ وَ لَا تَنْطِقَ أَلْسِنَتُنَا إِلَّا بِمَا مَثَّلَتْ وَ لَا تَنْكَلِفَ إِلَّا مَا يُذْنِي مِنْ ثَوَابِكَ وَ لَا نَتَّعَاطَى إِلَّا الَّذِي يَقِي مِنْ عِقَابِكَ ثُمَّ خَلَصْ ذَلِكَ كُلَّهُ مِنْ رِئَاءِ الْمُرَائِينَ وَ سَمْعَةِ الْمُسْمِعِينَ لَا نَشْرِكَ فِيهِ أَحَدًا دُونَكَ وَ لَا نَبْنَعِي فِيهِ مُرَادًا سِوَاكَ».

الجانب السادس: السلامة الاجتماعية

لا شك أن الصيام بالإضافة إلى الصحة الجسدية والقلبية يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الصحة الاجتماعية ويقلل من معدل الجريمة والانحراف وأي أعمال مخالفة للقانون. لذلك فإن الصيام في المجتمع له آثار إيجابية على السلوكيات الاجتماعية. على سبيل المثال، يحاول الصائم أن يكظم غيظه في علاقاته الاجتماعية ويسعى إلى تجنب العنف أو عدم الارتكاب بالأعمال التي تخالف القانون مما يقلل من التوترات القائمة بين أفراد المجتمع وله تأثيرات هائلة على الصحة الاجتماعية كما يسبب الصوم سيادة العديد من القيم الاجتماعية مثل صلة الرحم والزيارة والإنفاق والتعاون والإيثار والتسامح على المجتمع. من أهم فوائد الصيام فهم محنة الفقراء والمحتاجين من قبل الأغنياء ، والذي يمكن أن يكون له تأثير كبير في الحد من الفقر. يقول - الإمام الصادق (ع) في حكمة وجوب الصوم: «أما العلة في الصيام ليستوي به الغني والفقير، وذلك لأن الغني لم يكن ليجد مس الجوع، فيرحم الفقير، لأن الغني كلما أراد شيئاً قدر عليه، فأراد الله عز وجل أن يسوي بين خلقه وأن يذيق الغني مس الجوع والألم، ليرق على الضعيف ويرحم الجائع» (بحار الانوار، ج ٩٣، ص ٣٧١). لذلك تزداد في هذا الشهر روح التعاطف بين الناس ومساعدة الفقراء. كما يقول الرسول الكريم (ص) «وَهُوَ شَهْرُ الْمَوْاسَاةِ وَ هُوَ شَهْرُ يَزِيدُ اللَّهُ فِيهِ فِي رِزْقِ الْمُؤْمِنِ» (ابن بابويه، الأمالي، ص ٤١).

إذا كان جو الحياة الاجتماعية هو جواً ناجماً عن الحميمية والعاطفية والتسامح والتضامن وكان أعضاء هذا المجتمع لديهم علاقة مرضية مع بعضهم البعض ، تتحقق الصحة الاجتماعية. إن العلاقة بين العباد في شهر رمضان ودية ويهتم الأغنياء في هذا الشهر بالمحتاجين أكثر من أي شهر آخر، وتكريماً لهذا الشهر لا يرتكبون أعمالاً غير مشروعة كالرياء والفتنة والافتراء والغيبة، ويتحسن احترامهم وتفاعلهم الاجتماعي مع بعضهم البعض، وبالتالي فإن الصحة الاجتماعية يمكن تحقيقها هذا الشهر أكثر من أي شهر آخر.

الجانب السابع: الصحة الناجمة عن الدعاء

في شهر رمضان المبارك، تم التأكيد على إعطاء الصدقات ومساعدة المحتاجين، وكذلك تقديم الهدايا للجيران، حتى لو لم يكونوا فقراء. قال الإمام الصادق (ع): «فَطَرُكَ لِأَخِيكَ وَ إِذْخَالُكَ السُّرُورَ عَلَيْهِ أَعْظَمُ مِنْ أَجْرِ صِيَامِكَ.» (وسائل الشيعة، ج ١٠، ص ١٤١). وقال ذلك الإمام (ع): «مَنْ فَطَرَ مُؤْمِنًا كَانَ كَفَّارَةً لِدُنْيَاهُ إِلَى قَابِلٍ وَ مَنْ فَطَرَ اثْنَيْنِ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يَدْخُلَهُ الْجَنَّةُ.» (وسائل الشيعة، ج ١٠، ص ١٤١). إنهم يصلون أمام هذه المساعدة والمحبة ولاشك أن هذه الأدعية تمنع الإنسان من المصائب والشدائد. لذلك يجب أن نكون راجين لأدعية الآخرين؛ لأن الدعاء مؤثر في صد البلاء، وهو وقاية من البلاء، وفي القضاء عليه، وهو رده. قال الإمام السجّاد (ع):

«الدُّعَاءُ يَدْفَعُ الْبَلَاءَ النَّازِلَ وَ مَا لَمْ يَنْزَلْ» (الكافي، ج ٢، ص ٤٦٩). وجاء في رواية أخرى عن الإمام الكاظم (ع): «عَلَيْكُمْ بِالدُّعَاءِ فَإِنَّ الدُّعَاءَ لِلَّهِ وَ الطَّلَبُ إِلَى اللَّهِ يَرُدُّ الْبَلَاءَ وَ قَدْ قُذِرَ وَ قُضِيَ وَ لَمْ يَبْقَ إِلَّا إِمْنَاؤُهُ- فَإِذَا دُعِيَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ سُئِلَ صَرَفَ الْبَلَاءَ صَرْفَةً» (الكافي، ج ٢، ص ٤٧٠).

الجانب الثامن: الصحة الناجمة عن النوم

وفقاً للنظرية النفسية، فإن الحصول على نوم كافٍ مؤثر جداً لصحة الإنسان، ويعتبر أحد الركائز الأساسية للحياة الإنسانية، بحيث يعتمد عليه قوام الجسم. يعتبر النوم نوعاً من الراحة بعد العمل والجهد وهو من أهم الآليات التي تنظم الوظيفة الطبيعية للجسم. إن النوم هو أساس لكثير من العمليات الفسيولوجية وإن ثمره النوم الطبيعي هي تخفيض النشاط الودي، ضغط الدم ونبض القلب. يلعب النوم والراحة دوراً تصالحياً ومكافئاً وهو يساهم في إعادة بناء القوة الجسدية والعاطفية. (مهناز عباسي و الآخرون، علاقة نوعية النوم مع مرض التهاب المفصلي الروماتويدي وحدته، المجلة العلمية لجامعة العلوم الطبية، الرقم ٤ مهروآبان، مهر و آبان ١٣٩٢، ص ٣٣-٣٤) تشير نتائج العديد من الدراسات حول الآثار السلبية للحرمان النسبي والمزمن من النوم إلى أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى اختلال وظيفي ويؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، وانخفاض الصحة العامة، وزيادة الوفيات حتى الموت. (نرجس بحري وآخرون، دراسة عن نوعية النوم وعلاقته بالصحة النفسية لدى الممرضات، المجلة المنشورة مرتين شهرياً للصحة المهنية الإيرانية، الرقم ٣، شهر يور ١٣٩٣، ص ٩٦). إن كمية النوم ونوعيته كلاهما مهم. نوم الإنسان خلال شهر رمضان هو نوم جيد ومريح؛ لأن الصائم يعتبر نومه عبادة. وفقاً لكلام النبي الأكرم (ص) «ونومكم فيه عبادة» (فضائل الأشهر الثلاثة، ص ٧٧). كما قال النبي الأكرم (ص) في حديث آخر: «الصائم في عبادة و إن كان نائماً على فراشه ما لم يغترب مسلماً» (كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٢، ص ٧٤). من ثم، إن فضيلة رمضان عظيمة جداً، حتى إذا كان الصائم نائماً أو مستريحاً وغير مشغول بالعبادة، فهو يعتبر عبادة بحد ذاتها. وبهذه الطريقة يصل الصائم إلى قصده وهو العبادة حتى أثناء النوم، فبالتالي يكون نومه جيداً ومهدناً.

٥- النتيجة

حسب ما جاء يمكن القول:

فضيلة رمضان على غيره من الشهور، ووجوب العمل العبادي للصيام في هذا الشهر، وليلة القدر في هذا الشهر، ونزول القرآن، ونزول الملائكة، وتقدير القدر والمصير، والولاية، والصحة، هذه كلها تعتبر من مكونات فضيلة شهر رمضان. بشكل عام يمكن القول إن شهر رمضان بأسره صحة (حتى نومه) وتعتبر الصحة هي الإنجاز الحقيقي والنهائي لشهر رمضان وأن الرزق وتمتع العباد من جميع مكونات الفضيلة هي الصحة نفسها وهي تعدّ حكمة شهر رمضان وصومه، الحكمة التي وفقاً لقول رسول الله (ص) «كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ» (بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٢٩٤) لا تكون في الجوع والعطش بل حكمة الصيام تكمن في الجوانب التالية:

- 1- الصحة الجسدي
- 2- صحة القلب
- 3- البعد عن الإثم
- 4- التخلص من العذاب الإلهي
- 5- صحة الأعضاء والجوارح
- 6- الصحة الاجتماعية
- 7- الصحة الناجمة عن الدعاء
- 8- الصحة الناجمة عن النوم.

قائمة المصادر والمراجع

إن خير ما نبتديء به القرآن الكريم

أولا – الكتب المطبوعة:

1. ابن بابويه، محمد بن علي، الاعتقادات في دين الامامية، دار المفيد، بيروت، ١٤١٤ق.
2. ابن بابويه، محمد بن علي، الأمالي، كتابجي، تهران، چاپ: ششم، ١٣٧٦ش.
3. ابن بابويه، محمد بن علي، الخصال، جامعه مدرسين، قم، ١٣٦٢ش.
4. ابن بابويه، محمد بن علي، فضائل الأشهر الثلاثة، كتاب فروشي داوري، قم، ١٣٩٦ق.
5. ابن بابويه، محمد بن علي، كتاب من لا يحضره الفقيه، دفتر انتشارات اسلامي، قم، چاپ: دوم، ١٤١٣ق.
6. ابن حيون، نعمان بن محمد، دعائم الإسلام، مؤسسة آل البيت(ع)، قم، چاپ: دوم، ١٣٨٥ق.
7. ابن فارس، أحمد بن فارس، معجم مقاييس اللغة، مكتب الاعلام الاسلامي، قم، ١٤٠٤ق.
8. ابن طاووس، علي بن موسى، الإقبال بالأعمال الحسنة، دفتر تبليغات اسلامي، قم، ١٣٧٦ش.
9. ابن عربي، محمد بن علي، الفتوحات المكية، بيروت، دار صادر، بی تا.
10. ابن همام الإسكافي، محمد بن همام بن سهيل، التمهيد، مدرسة الإمام المهدي(عج)، قم، ١٤٠٤ق.
11. الأشعري القمي، احمد بن محمد بن عيسى، النوادر، مدرسة الإمام المهدي(عج)، قم، ١٤٠٨ق.
12. الإمام السجاد(ع)، علي بن الحسين، الصحيفة السجادية، دفتر نشر الهادي، قم، ١٣٧٦ش.
13. التميمي الأمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحكم و درر الكلم، دار الكتاب الإسلامي، قم، چاپ: دوم، ١٤١٠ق.
14. جوادى آملی، عبدالله، مفاتيح الحيات، اسراء، قم، ١٣٩٦ش.
15. الحسيني الزبيدي، محمد مرتضى، تاج العروس، دار الفكر، بيروت، ١٤١٤ق.
16. الحر العاملي، محمد بن حسن، وسائل الشيعة، مؤسسة آل البيت(ع)، قم، ١٤٠٩ق.

17. الراغب الأصفهاني، حسين بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، دار القلم - الدار الشامية، بيروت - دمشق، ١٤١٢ق.
18. الزمخشري، محمود بن عمر، أساس البلاغة، دار صادر، بيروت، ١٩٧٩م.
19. الديلمي، حسن بن محمد، إرشاد القلوب، الشريف الرضي، قم، ١٤١٢ق.
20. الشريف الرضي، محمد بن حسين، نهج البلاغة (للصبيح صالح) هجرت، قم، ١٤١٤ق.
21. صبورى اردوبارى، احمد، اهميت روزه از نظر علم روز، شركت سهامى انتشار، تهران، بى تا.
22. الصفار، محمد بن حسن، بصائر الدرجات، مكتبة آية الله المرعشي، قم، چاپ: دوم، ١٤٠٤ ق.
23. طباطبائي، محمدحسين، تفسير الميزان، ترجمه موسوى همدانى، قم، دفتر انتشارات جامعه اسلامى، ١٣٦٣ش.
24. الطباطبائي اليزدى، سيد محمد كاظم، العروة الوثقى، مؤسسه اسماعيليان، قم، ١٣٧٠ش.
25. الطبرسى، الفضل بن الحسن، مجمع البيان، تهران، انتشارات ناصر خسرو، ١٣٧٢ش.
26. الطبرى الأملی، عماد الدين أبى جعفر محمد بن أبى القاسم، بشارة المصطفى لشيعه المرتضى، المكتبة الحيدرية، نجف، چاپ: دوم، ١٣٨٣ق.
27. الطوسى، محمد بن الحسن، الأمالي، دار الثقافة، قم، ١٤١٤ق.
28. العاملی، ابراهيم بن على، البلد الأمين، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت، ١٤١٨ق.
29. العروسی الحویزی، عبد على بن جمعة، تفسير نور الثقلين، اسماعيليان، قم، چاپ چهارم، ١٤١٥ق.
30. على نژاد، احمد، فلسفه روزه، تهران، لوح محفوظ، ١٣٨٧ش.
31. الفيومى، أحمد بن محمد، المصباح المنير، مؤسسه دار الهجرة، قم، چاپ: دوم، ١٤١٤ق.
32. القمى، على بن ابراهيم، تفسير القمى، دار الكتاب - قم، چاپ: سوم، ١٤٠٤ق.
33. الكاشانى، ملافتح الله، تفسير منهج الصادقين، تهران، علمى، ١٣٤٠ش.
34. الكبير المدنى، سيد عليخان بن احمد، رياض السالكين، دفتر انتشارات اسلامى، قم، ١٤٠٩ق.
35. الكلينى، محمد بن يعقوب بن اسحاق، الكافي، دار الكتب الإسلامية، تهران، چاپ: چهارم، ١٤٠٧ق.
36. المجلسى، محمد باقر بن محمد تقى، بحار الأنوار، دار إحياء التراث العربى - بيروت، چاپ: دوم، ١٤٠٣ق.
37. امحق الحلى، جعفر بن حسن، شرائع الإسلام، مؤسسه اسماعيليان، قم، چاپ: دوم، ١٤٠٨ق.
38. محمدى الرى شهرى، محمد، ميزان الحكمة، ترجمه: حميدرضا شىخى، مؤسسه دارالحديث، قم، ١٣٨٦ش.
39. المستغفرى، جعفر بن محمد، طب النبى (ص)، مكتبة الحيدرية، نجف، ١٣٨٥ق.

40. المفيد، محمد بن محمد، المقنعة، كنگره جهانی هزاره شيخ مفيد، قم، ١٤١٣ ق.
41. المقدس الأربيلي، احمد بن محمد، مجمع الفائدة و البرهان، دفتر انتشارات اسلامي، قم، ١٤٠٣ ق.
42. مكارم شيرازي، ناصر، تفسير نمونه، تهران، دار الكتب الاسلاميه، ١٣٥٣ ش.
43. منسوب به جعفر بن محمد عليه السلام، امام ششم، مصباح الشريعة، اعلمي، بيروت، ١٤٠٠ ق.
44. النجفي، محمد حسن، جواهر الكلام، دار إحياء التراث العربي، بيروت، هفتم، ١٤٠٤ ق.

ثانيا - المجالات :

45. رستم سيف الديني و همكاران، مقاله مروري تعريف سلامت از دیدگاه سازمان جهاني بهداشت: مرور کوتاهی بر نقدها و ضرورت يك تغيير پارادایم، مجله تخصصي اپیدمیولوژی ایران؛ زمستان ١٣٩٦، دوره ١٣، شماره ٥، ویژه نامه (مباني، رویکردها و عملکرد نظام سلامت ایران): ص 155-165.
46. غلامرضا رحيمي، سازمان جهانی بهداشت (WHO)، مجله دانشکده پیراپزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، سال پنجم، شماره ١، بهار و تابستان ١٣٨٩ ش، ص ٥٣-٥٦.
47. کاظم نجاتی کشکی و دیگران، تاثیر روزه بر سلامت بر اساس یافته های مولکولی، نشریه اسلام و سلامت، دوره دوم، شماره دوم، تابستان ٩٤، ص ٤٣-٣٨.
48. محمد مهدی اصفهانی، بهره گیری از برخی رهنمودهای اسلامی در پیشگیری و رویارویی با پیامدهای استرس، فصل نامه اندیشه و رفتار، سال اول، ١٣٧٦، شماره ٤، ص ١٣-١٧.
49. مهناز عباسي و همكاران، رابطه کیفیت خواب با بیماری آرتریت روماتوئید و شدت آن، مجله علمي دانشگاه علوم پزشکی شماره ٤ مهر و آبان، ١٣٩٢، ص ٣٣-٣٨.
50. نرجس بحری و همكاران، بررسی کیفیت خواب و ارتباط آن با سلامت روان در پرستاران، دوماه نامه سلامت کار ایران، شماره ٣، شهریور ١٣٩٣، ص ٩٦-١٠٣.