

آثار و فواید روزه بر جسم و روح

در اسلام و علوم جدید



www.ketab.ir

مؤلف:

جواد هرمزی

سرشناسه	: هرمزی، جواد، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: آثار و فواید روزه بر جسم و روح در اسلام و علوم جدید/مؤلف جواد هرمزی.
مشخصات نشر	: تهران: مانا نگار، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۹ ص.
شابک	: 978-622-5549-28-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۷۳]-۱۷۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: روزه
	Fasting
	روزه (اسلام)
	Fasting-- Religious aspects-- Islam
رده بندی کنگره	: ۱۸۸BP
رده بندی دیویی	: ۳۵۴/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۳۵۷۳۴۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

آثار و فوائد روزه بر جسم و روح در اسلام و علوم جدید

مؤلف: جواد هرمزی
ناشر: انتشارات مانانگار
شمارگان: ۳۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول پاییز / ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۴۹-۲۸-۹

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان



انتشارات مانا نگار

mananegar20@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۰۲۴۲۵۵۲۱

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۹	مقدمه
فصل اول: مفاهیم	
۱۱	بخش اول: تعریف مفاهیم
۱۱	معنای لغوی روزه
۱۲	معنای اصطلاحی روزه
۱۳	رمضان
۱۶	معنای لغوی اسلام
۱۶	معنای اصطلاحی اسلام
۱۶	بخش دوم: تاریخچه
۱۷	روزه داری در آئین نصاری
۱۸	روزه داری در یهود
۱۸	روزه در کتاب عهد قدیم
۱۹	کیفیت روزه‌داری یهودیان
۲۰	آداب و رسوم روزه‌داری یهودیان
۲۱	روزه داری در مسیحیت
۲۳	صابئین و روزه داری
۲۴	اقسام روزه‌ی صابئین
۲۵	بخش سوم: اهمیت روزه
فصل دوم: ضرورت روزه	
۲۷	بخش اول: حقیقت روزه
۳۸	بخش دوم: اهمیت ماه مبارک رمضان
۴۴	بخش سوم: احکام روزه
۴۷	بخش چهارم: نقش روزه در تقویت اراده
۵۴	بخش پنجم: نقش روزه در کنترل غرائز
۵۶	بخش ششم: نقش روزه در تنزیه و صفای باطن
۶۱	بخش هفتم: ضرورت روزه از منظر قرآن
۶۶	بخش هشتم: ضرورت روزه از منظر روایات

۷۰ بخش نهم: ضرورت روزه از نظر علمی

فصل سوم: آثار و فواید روزه

۷۷ بخش اول: آثار و فواید گرسنگی

۸۰ الف) آثار معنوی

۸۰ ۱- علم و حکمت

۸۲ ۲- تقرب به خداوند

۸۳ ۳- استجاب دعا

۸۴ ۴- ایجاد حال عبادت و مناجات

۸۵ ۵- تذکر نسبت به آخرت

۸۸ ۶- تقوا

۹۱ ۷- آرامش قلبی

۹۱ ۸- تقویت مکارم اخلاقی

۹۳ ب) آثار مادی

۹۳ ۱- صحت جسم

۹۵ ۲- زیبایی

۹۶ ۳- آرامش

۹۷ ۴- ایجاد زندگی مطلوب

۹۸ بخش دوم: فواید روزه

۹۸ الف) آثار فردی

۹۸ ۱- رضایت و مغفرت خداوند

۹۹ ۲- آمرزش گناهان

۱۰۰ ۳- کنترل غریزه‌ی شهوت

۱۰۳ ۴- آزادی از قید و بند شهوات و تعدیل غرائز

۱۰۵ ۵- ایجاد روحیه‌ی صبر و استقامت

۱۰۶ ۶- خود شناسی و خود سازی

۱۰۸ ۷- تهذیب نفس و پالایش درون

۱۱۱ ۸- نظم و انضباط

۱۱۱ ۹- قناعت

۱۱۳ ۱۰- بندگی

۱۱۳ ۱۱- بارور شدن اخلاص

- ۱۱۶ ۱۲- بازداشتن از گناه
- ۱۱۷ ۱۳- مبارزه با شیطان و هوای نفس
- ۱۱۸ ۱۴- توجه نسبت به حال فقرا
- ۱۲۱ ۱۵- پرورش وجدان
- ۱۲۲ ۱۶- پرورش روح انسان
- ۱۲۳ ۱۷- استکبار زدایی و استکبار ستیزی
- ۱۲۴ (ب) آثار اجتماعی روزه
- ۱۲۴ ۱- یاد گرسنگی و تشنگی قیامت
- ۱۲۵ ۲- تقویت اراده مسلمین
- ۱۲۶ ۳- آگاهی نسبت به حال و روز تهیدستان
- ۱۲۷ ۴- آزادی از اسارت نفس
- ۱۲۸ ۵- تمرین اخلاص و اجتناب از ریا
- ۱۲۹ ۶- دوری از رذایل اخلاقی
- ۱۳۰ ۷- درس برابری و مساوات
- ۱۳۲ ۸- تقویت پیوندهای دوستانه و خانوادگی
- ۱۳۲ ۹- تقویت هنجارهای اجتماعی

فصل چهارم: اهمیت روزه از نظر بهداشتی و پزشکی

- ۱۳۶ بخش اول: اهمیت پزشکی روزه
- ۱۳۶ ۱- آثار بهداشتی روزه
- ۱۳۸ ۲- ضررهای پرخوری
- ۱۴۲ ۳- عوارض تجمع چربی در بدن
- ۱۴۳ ۴- ضرورت هضم تناوبی چربی‌های ذخیره‌ی بدن
- ۱۴۴ ۵- مبارزه با عوارض چاقی
- ۱۴۷ ۶- معایب روش‌های فعلی برای مبارزه با چاقی
- ۱۵۰ ۷- روش مبارزه‌ی اسلام با چاقی
- ۱۵۲ ۸- نقش روزه در کاهش اوره‌ی خون
- ۱۵۵ ۹- حکمت طبی روزه از نظر برخی اطباء
- ۱۵۷ ۱۰- رابطه‌ی روزه و زخم معده
- ۱۶۰ بخش دوم: بیماری‌های قابل درمان با امساک و روزه
- ۱۶۰ ۱- درمان سل

- ۲- درمان شبه فلج ۱۶۱
- ۳- درمان سرطان ۱۶۴
- ۴- درمان مالاریای شدید ۱۶۵
- ۵- درمان برخی بیماری‌ها ۱۶۶
- ۶- بهبود دستگاه اعصاب ۱۶۹
- ۷- معالجه بیماری قند ۱۷۲
- ۸- بهبود دهنده برخی بیماری‌ها ۱۷۱

مقدمه

دین مبین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین، به همه‌ی ابعاد زندگی بشر توجه کرده است و برای تمام مراحل زندگی انسان برنامه داشته و تاکید فراوانی به مسئله‌ی خود سازی انسان نموده و راه کارهای خاصی برای نیل به این مهم ارائه کرده است، از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به تدوین برنامه‌ای جامع در قالب واجبات و مستحبات اشاره کرد که نیاز معنوی انسان را تامین کرده و به سلامت روحی و روانی انسان کمک شایانی می‌کند. برای نمونه یکی از واجباتی که هم به مسئله‌ی رشد معنوی و هم به رشد و سلامت جسمی انسان کمک می‌کند، فریضه‌ی «روزه» است.

روزه از جمله اعمال دینی است که تأثیر شگرف و چشمگیری در پرورش روح انسان و سلامت جسمی وی داشته و پیوند عمیقی را بین انسان و خداوند متعال ایجاد می‌کند و همچنین زمینه‌ی تقویت اراده انسان را فراهم ساخته و در سایه‌ی آن می‌توان به تقوای الهی رسیده و از گناهان دوری کرده و خود را در مسیر رحمت الهی قرار داد.

امروزه افراط یا تفریط در زندگی مردم به وفور مشاهده می‌شود به نحوی که برخی افراد فقط به پرورش جسم و بدنسازی می‌پردازند و نسبت به رشد و پالایش روح غفلت کرده و از درک لذائذ معنوی محروم می‌شوند و از طرف دیگر، عده‌ای صرفاً به پرورش روح پرداخته و از رسیدگی به جسم خویش غافل شده و به بیماری‌ها و مشکلات جسمی فراوانی دچار می‌شوند در حالی که برای رسیدن به کمال، توجه به جسم و روح بصورت توأمان ضروری است؛ بنابراین غالب متدینین در جستجوی أسلوبی جهت پاسخگویی به نیازهای مادی و معنوی می‌باشند، از این رو مطالب جمع‌آوری شده در این نوشتار، می‌تواند به تهذیب نفس و نیز درمان امراض روحی و جسمی انسان کمک شایانی نماید.

شایان ذکر است در بررسی و مطالعه آثار موجود در زمینه موضوع مورد پژوهش، اثر جامع و شاملی که به ابعاد مختلف روزه پرداخته باشد، رؤیت نشد و معمولاً در هر نوشته‌ای به برخی جنبه‌های روزه پرداخته شده است. بنابراین امید است که این نوشتار اثری نسبتاً کامل و جامع، پیرامون موضوع مورد بحث باشد، از این رو سعی گردید تا با گردآوری و دسته بندی منطقی و منظم مطالب موجود پیرامون روزه در آیات و روایات و همچنین نتایج حاصل در علوم جدید، اثر کامل‌تری ارائه گردد، با این نگرش که این نوشتار برای مسلمانان سراسر عالم، مُثْمِر ثمر بوده و سطح معرفت آنان را نسبت به فریضه‌ی روزه بیش از پیش افزایش دهد.