



راز روزه

کاوشی در آثار جسمی، روانی، و اجتماعی روزه

حجة الاسلام محمد جواد شیخ شعاعی

علیرضا شیخ شعاعی

۱۳۸۴

♦ راز روزه

کاوشی در آثار جسمی، روانی، و اجتماعی روزه

مؤلف: محمد جواد و علی رضا شیخ شعاعی

ناشر: انتشارات راه سبز

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۴

شابک: ۸-۲-۹۳۹۴۰-۹۶۴

طرح جلد: محمد حسین شیخ شعاعی

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۵۰۰ تومان



انتشارات راه سبز

مجری پروژه: شرکت قدسیان (با مسئولیت محدود)

قم / خ صفائیه / کوی بیگدلی / شماره ۱۴۹

تلفن: ۷۷۴۰۰۶۹ / تلفکس: ۷۷۳۲۷۱۶ / همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۱۳۸۹

پیشگفتار

گرچه تاکنون کتابها و مقالات ارزشمندی در موضوع آثار مادی و معنوی روزه به نگارش درآمده است، آنچه نگارنده را به جمع‌آوری و انتشار کتاب حاضر واداشت، این بود که برخی از این منابع، تنها به یک بعد مسأله پرداخته‌اند و برخی دیگر که از منابع اصلی فصل‌هایی از این کتاب نیز هستند (همچون کتاب ارزشمند دکتر صبور اردوبادی)، متأسفانه با وجود اشتیاق فزاینده مخاطبان، ده‌ها سال است که تجدیدچاپ نشده‌اند و به سختی می‌توان نسخه‌ای از آنها را بدست آورد.

هدف اصلی این کتاب آشنایی خواننده با آیات و روایات مربوط به آثار و فوائد روزه در کنار شواهد نظری و تجربی بوده است. گرچه هیچگاه علم ناقص بشری را نباید در مقام تأییدکننده یا تکذیب‌کننده تعالیم مسلم و حیانی قرار داد، اما در جایگاه تبیین و تحلیل می‌توان به نحو مطلوب از آن استفاده نمود؛ چراکه در حوزه‌های مختلف علوم تجربی و انسانی، پیوسته شاهد کشفیات و

نظریات علمی جدیدی هستیم که می تواند کمک بسیاری به درک و تجزیه و تحلیل مطالب مطرح شده در آیات و روایات اسلامی بنماید، و بنابراین بهره گیری از علوم جدید در تبیین مسائل حوزه معارف دینی، نه با شأن عصمت نبوت و امامت منافات دارد، و نه با ویژگی ابطال پذیری علم بشری.

در این کتاب سعی شده است اطلاعات مفیدی که به تبیین آثار مادی و معنوی روزه کمک می کند، از منابع متعدد گردآوری و در کنار آیات و روایات رسیده از معصومین سلام الله علیهم اجمعین در اختیار خواننده قرار گیرد. امید است مورد توجه و استفاده واقع شود.

در اینجا شایسته است از آقای علیرضا ناظمی که در گردآوری برخی مطالب و بازبینی منابع کتاب وقت صرف نمودند، تشکر نمایم.

و من الله التوفیق و علیہ التکلان

شهریور ۱۳۸۴

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	فهرست
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: روزه در اسلام
۱۴	مراتب روزه
۱۵	روزه در آیات و روایات
۱۶	الف- فضائل روزه
۲۴	ب- روزه کامل
۲۷	فصل دوم: آثار جسمی روزه
۲۷	احادیث
۲۸	منابع انرژی بدن
۳۰	مسأله چاقی
۳۲	روزه و دفع سموم از بدن
۳۲	الف- سموم فلزی هوا
۳۵	ب- سموم متابولیک

۳۶	کاهش ابتلا به سرطان
۳۶	شبه فلجی ها
۳۸	چرا آب نخوردن
۴۱	فصل سوم: آثار روانی روزه
۴۲	احادیث
۴۳	اضطراب
۴۵	وسواس
۴۹	افسردگی ها
۵۳	هوش هیجانی و کنترل هوس
۵۳	بهره هوشی (IQ)
۵۴	هوش هیجانی
۵۶	تکانه
۵۶	آزمون اهدای شیرینی
۵۸	امکان پرورش
۵۹	تعدیل غریزه جنسی
۶۳	فصل چهارم: آثار اجتماعی روزه و ماه رمضان
۶۳	احادیث
۶۵	صبر و روابط اجتماعی
۶۶	همنوایی و هنجارهای اجتماعی
۷۰	رفتارهای حمایتی و سلامت جامعه

۷۲	پیوندهای دوستانه و خانوادگی
۷۳	ایمان مذهبی و پویایی جامعه
۷۷	فصل پنجم: روزه و ادیان دیگر
۷۹	یهود
۸۰	مسیحیت
۸۲	ادیان باستانی
۸۳	روزه‌های طیبی
۸۵	منابع

مقدمه

اسلام عزیز برخلاف مسلک‌های شبه‌عرفانی شرقی که جسم و نیازهای آن را نادیده می‌گیرند و به گمان خود، با تمسک به ریاضت‌های طولانی و فرسودن جسم، درصدد تقویت روح هستند، و برخلاف شیوه زندگی بشر غربی امروز که همه همت خود را متوجه جسم نموده و از بعد معنوی و روحی انسان غافل مانده است، راه سومی را پیش روی بشر قرار داده است. اسلام به هر دو جنبه زندگی انسان توجه داشته و برای پرورش روح و جسم، همزمان رهنمود و برنامه ارائه نموده است.

یکی از تعالیم فوق‌العاده شگفت‌انگیز و همه‌جانبه اسلام، که به تدریج جنبه‌های گوناگونی از آثار و برکات آن برای بشر آشکار می‌شود، وجوب یکماهه روزه با آداب و شرایط خاص است که هر ساله مسلمانان از فواید جسمی، روحی، و اجتماعی آن بهره‌مند می‌شوند.

هدف اصلی از واجب شدن روزه در اسلام، همچون سایر عبادات و مناسک اسلامی، پرورش روحانی و بالا بردن سطح معنویات فرد و جامعه بوده است. در قرآن و روایات رسیده از

معصومین علیهم السلام، برای هر یک از عبادات، آثار و فضایل معنوی و اخروی خاصی ذکر شده است که ذکر و توجه به آنها، انگیزه ایمانی فرد را در به جای آوردن بهتر آنها تقویت می نماید و وی را از سستی و بی توجهی در انجام این وظایف دینی برحذر می دارد. وظیفه فصل اول کتاب، توجه دادن به این جنبه های معنوی و عبادی روزه در اسلام است.

در فصلهای بعدی (۲ و ۳ و ۴) به ترتیب به آثار جسمی، روانی، و اجتماعی روزه خواهیم پرداخت. در ابتدای هر یک از این فصل ها برخی از آیات و روایات نقل شده در متون اسلامی را که به این آثار با عنوان حکمت و جوب روزه اشاره نموده است، مرور خواهیم کرد و در ادامه هر فصل، مباحثی را ارائه خواهیم نمود که به زعم مؤلف می تواند شواهد و مصادیقی برای نکات مورد نظر در احادیث مذکور باشد.

در فصل پنجم نگاهی گذرا به روزه در ادیان دیگر (یهود، مسیحیت، ادیان باستانی) خواهیم داشت و در پایان این فصل تفاوت هایی را نیز که به نظر می رسد روزه اسلامی نسبت به روزه های طبی دارد متذکر خواهیم شد.