

# تأثيرات روانی روزه



رساله 2

وَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهَا نَبِيُّهُمُ يُعَلِّمُكُمْ  
الَّذِي كَانَتْ عَلَيْهَا نَبِيُّهُمُ يُعَلِّمُكُمْ

"... و روزه برای شما خوب است، صرف اگر شما می دانستید."

قرآن 2:184



خدمات فامیل مسلمان

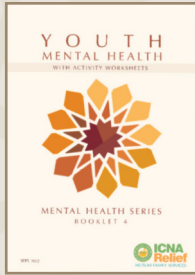


اپریل 2022

نویسنده این رساله، دکتر Amber Haque، مدیر برنامه خدمات فامیل مسلمانان، ICNA Relief USA است. او همچنان محقق کنسرسیوم صحت روانی مسلمان، در دپارتمنت روان درمانی، پوهنتون ایالتی میشیگان (Michigan) است:

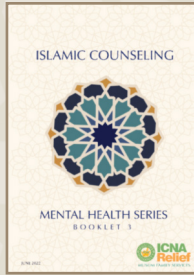
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

## سلسله صحت روانی



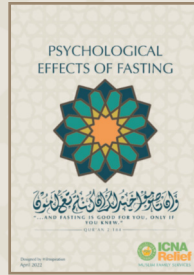
رساله 4

[https://www.academia.edu/87585546/Youth\\_Mental\\_Health](https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health)



رساله 3

[https://www.academia.edu/82485006/Islamic\\_Counseling](https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling)



رساله 2

[https://www.academia.edu/74337572/Psychological\\_Effects\\_of\\_Fasting](https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting)



رساله 1

[https://www.academia.edu/70623506/Mental\\_Health\\_Booklet\\_Dec\\_2021](https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021)

### رفع مسؤلیت

نظریات ارائه شده متعلق به خود نویسنده است و لزوماً نظر ICNA Relief نیست.

دیزاین شده توسط [@ilmspiration](https://www.instagram.com/ilmspiration)

# تأثیرات روانی روزه

این مقاله به بررسی بعضی از یافته های اخیر در مورد تغییرات در مغز انسان و تأثیرات آنها بر ذهن و رفتارهای انسان در جریان روزه می پردازد.

در زمان و عصر امروزی،

ما معمولاً سه وعده غذایی در روز می

خوریم اما هرگز نمی پرسیم چرا. هیچ

قانون بیولوژیکی وجود ندارد که ما را

ملزم به خوردن این همه کند، جز اینکه

اگر چند ساعت غذا نخوریم، عادت کرده

ایم که گرسنه شویم. انسان خردمند حدود

250,000 سال پیش وجود داشت، اما

زراعت بیش از 10,000 سال پیش توسعه

یافت. به این معنی است که برای حدود

240,000 سال، انسان سه وعده غذایی

در روز نمی خوردند. آنها یک آهو را یا

حیوانات دیگر را می کشتند، آن را با قبیله

خود طی چند روز خوردند و سپس چند روز

بعد گرسنه می ماندند. آنها از خوردن سه

وعده غذایی در روز نمی مردند. اما، دوران

مدرن متفاوت است، زیرا ما فقط غذاهایی

را که می خواهیم داریم، و در فرهنگ غذا

خوردن زندگی می کنیم که بدن ما را تنبل

می کند و توانایی هایش را برای کار با منابع

انرژی خود خاموش می کند.

ماه رمضان مسلمانان فرارسید و بیش از یک میلیارد مسلمان در سراسر جهان در این ماه روزه خواهند گرفت. مسلمانان روزه می گیرند چون حکمی در قرآن وجود دارد که به آنها می گوید این کار را انجام دهند. قرآن به مسلمانان تذکر میدهد که بسیاری از پیامبران و پیروان آنها پیش از محمد (صلی الله علیه و سلم) نیز روزه می گرفتند. اگرچه ماهیت و مدت زمان آنها ممکن است با روزه مسلمانان متفاوت باشد، اما عید فصیح یهودی و چله روزه مسیحی نیز مثال های از روزه است. یک آیه ای که مسلمانان را به روزه گرفتن دستور داده با این جمله به پایان می رسد، " ... و روزه برای شما خوب است صرف اگر شما می دانستید." (Q2:184 قرآن).



# تأثیرات روزه بر مغز

بسیار کارآمد در مغز است که به آن اجازه می دهد در ساعات طولانی روزه داری کار کند و در عین حال وابستگی به گلوکونئوزن را کاهش می دهد و باعث تسکین عضلاتی می شود که از آنها مشتق شده اند. این پروسه مغز همچنین خود را از نظر شناختی هوشیارتر از زمانی که از منبع گلوکز بدن عمل می کند، می نماید.

همانطور که روزه گرفتن تولید پروتئینی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق شده از مغز (BDNF) را افزایش می دهد، مغز نیز نیورون های بیشتری (حجرات مغز) می سازد تا به خود کمک کند تا به طور موثر کار نماید. مطالعات نشان می دهد که ساختن نیورون ها شروع کاهش مهارت های حرکتی و حافظه فضایی را به تاخیر می اندازد و توانایی ذهنی را بازیابی می کند.



یک مغز متوسط انسان صد میلیارد سلول دارد و 22% فیصد یا بیشتر از کل انرژی بدن ما را مصرف می کند، اما نکته منحصر به فرد این است که مغز در زمان محرومیت از غذا فعال تر می شود. بطور معمول، مغز انرژی خود را از گلوکوز (قند خون) بین وعده های غذایی با تجزیه گلیکوژن ذخیره شده در جگر و عضلات دریافت می کند. همانطور که انرژی گلیکوژن در اثر روزه گرفتن کاهش می یابد، انسان با یک میکانیزم برای ایجاد تکه های جدید گلوکوز از طریق یک پروسه که نام گلوکونئوزن دارد که بر عضلات تأثیر منفی می گذارد. اما وقتی روزه می گیریم، بعد از حدود 3 تا 4 روز، جگر شروع به تبدیل نمودن چربی بدن ما به تولید مواد شیمیایی به نام کتون ها می کند. یکی از این کتون ها (beta-HBA) 1s منبع سوخت

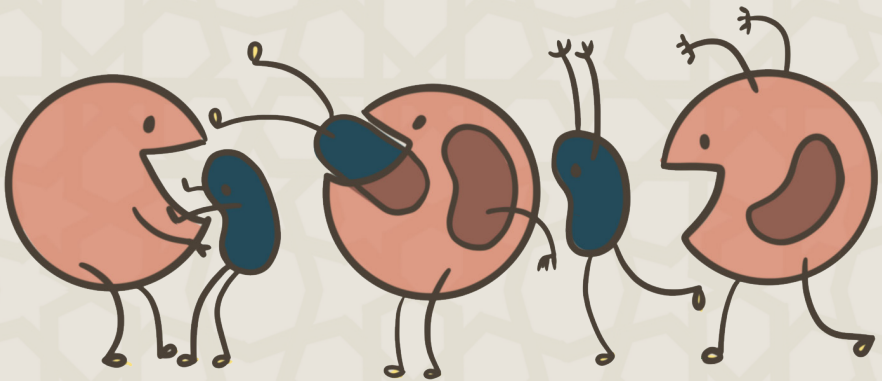


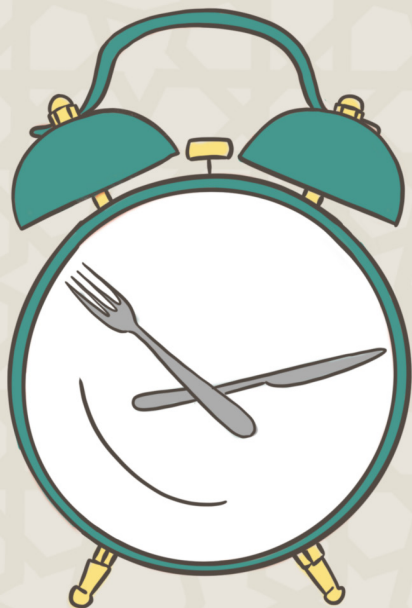
در لابراتوار تایید شده است زیرا مطالعات کنترل شده بر روی مغز انسان سخت است. آزمایش‌ها با موش‌ها ارتباط واضحی با اتوفاژی یا خودخوری فوراً پس از محدودیت غذا و بهبود عملکرد ذهنی در حیوانات پیر نشان داده است. روانشناسان رفتاری با آزمایش روی موش‌ها در لابراتوار نشان داده‌اند که حیوانات روزه دار تعادل بهتری داشتند و رفتارهای ماهرانه تری را سریعتر از حیواناتی که آزاد بودند هر چقدر که می‌خواستند، یاد گرفتند.

در جریان روزه داری، تعداد میتوکندری‌ها در سلول‌های عصبی افزایش می‌یابد تا توانایی نیورون‌ها برای ایجاد و حفظ اتصالات را افزایش می‌دهد، که منجر به بهبود یادگیری و حافظه می‌شود. پدیده شگفت‌انگیزی که در جریان روزه گرفتن کشف شده به عنوان اتوفاژی یا خودخوری شناخته می‌شود، زیرا مغز حشرات‌های قدیمی و آسیب دیده را می‌شکند و آنها را به سلول‌های جدید باز یافت می‌کند. از طریق این پروسه خودخوری، سموم از مغز خارج می‌شوند و توسعه مریضی‌های عصبی تخریب‌کننده مانند آلزایمر، پارکینسون و هانتینگتون را به تاخیر می‌اندازند. بسیاری از این یافته‌ها بر روی حیوانات

## اتوفاژی

روش بدن شما برای پاکسازی سموم جمع آوری شده و بازیافت اجزای حجروی آسیب دیده





مطالعات بهبود الگوهای خواب در مریضان مبتلا به بی خوابی را در مقایسه با سطوح قبل از روزه داری و کاهش احتمالی مرض سردردی به دلیل افزایش سطح سروتونین نشان داده است. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که اطفالی که از تشنج‌های میرگی رنج می‌برند، در صورت قرار گرفتن در رژیم غذایی محدودکننده کالوری یا روزه گرفتن متناوب، میرگی‌های کمتری داشتند، زیرا روزه گرفتن ممکن است با سیگنال‌های بیش از حد برانگیخته‌شده در مغز صرعی مقابله کند. این یافته‌ها از مطالعات انجام شده در بیست سال گذشته و منتشر شده در بعضی از ژورنال‌های تحقیقی بین‌المللی برجسته مشهود است.

دانشمندان همچنین دریافته‌اند که پس از چند روز روزه گرفتن، بدن خود را با گرسنگی وفق می‌دهد و مقادیر زیادی کاتکولامین از جمله آدرنالین، نوراپی نفرین و دوپامین را در مغز ترشح می‌کند. این هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی به دلیل جواب جنگ یا گریز تولید می‌شوند که بدن را برای فعالیت آماده می‌کند و به عنوان تقویت‌کننده خلق و خو عمل می‌کند. برای افراد مبتلا به افسردگی، داکتران دواهای را تجویز می‌کنند که این مواد کیمیای که بطور طبیعی از طریق روزه گرفتن تولید می‌شوند را افزایش می‌دهند. بعضی از مطالعات بهبود نمرات علایم افسردگی و اضطراب را در 80% فیصد از مریضان پس از چند روز روزه گرفتن نشان داده است. این به دلیل افزایش ترشح اندورفین است که بعد از روزه گرفتن شروع می‌شود.



## مالیزیایی ها لباس های رنگارنگ ساده می پوشند



## گل سرخ طعم نوشیدن مشترک در جریان افطار (حین شکستن روزه)

را تجربه کند، اما فقط در چند روز، مغز آرام می شود و بدن متوجه می شود نقطه تنظیم جدید باعث می شود کمتر احساس گرسنگی کنیم. نه تنها بدن و مغز ما با نقطه تنظیم جدید سازگار می شود، بلکه با وزن کمتر نیز احساس راحتی می کنیم. با تمام این فواید آشکار روزه گرفتن، محققان طبی یک برنامه غذایی 5:2 را معرفی کرده اند که در آن شرکت کنندگان پنج روز در هفته وعده های غذایی منظم می خورند و دو روز در هفته روزه می گیرند یا از یک رژیم غذایی شدید پیروی می کنند. این رژیم غذایی 1400 سال پیش، روش معیاری پیامبر اسلام (صلی الله و علیه وسلم) بوده و هنوز هم توسط بعضی از مسلمانان جهان دنبال می شود.

مارک ماتسون (Mark Mattson)، رئیس لابراتوار علوم اعصاب در موسسه ملی پیری و استاد علوم اعصاب در پوهنتون جان هاپکینز (John Hopkins)، با مشاهده فواید بسیار زیاد روزه بر بدن و مغز، در بسیاری از مقالات و کتاب های خود در مورد فواید بیولوژیکی روزه گرفتن و حتی گفته است که ما باید تلاشی در سطح جامعه برای معرفی مجدد روزه متناوب انجام دهیم تا بشریت را از همه گیری مریضی ها نجات دهیم. به همین ترتیب، بسیاری از تحقیقات جاری تاثیرات مثبت روزه گرفتن را بر مغز انسان نشان می دهد. توجه به این نکته مهم است که وقتی روزه شروع می شود، مغز از دریافت فوری گلوکوز محروم می شود و ممکن است در چند روز اول ضعف، گرسنگی و سردردی

# تأثیرات روزه گرفتن بر سلامت روانی

است که فرد می تواند برای مدیریت امور سخت تر در زندگی گسترش دهد. انطباق پذیری و عمل اعطا کردن را آموزش می دهد، که تحقیقات نشان می دهد احساس ارزشمندی فرد را افزایش می دهد. به همین دلیل است که روزه به ماه بخشش نیز معروف است. تحقیقات ادارات بشردوستانه نشان داده است که مسلمانان در ماه رمضان خیلی صدقه میدهند و کمک می کنند. در واقع، بسیاری از سازمان های بشردوستانه و مکاتب یتیمان و نیازمندان در کشورهای مسلمان با پول دریافتی در ماه رمضان فعالیت می کنند. تحقیقات روانشناختی نتایج مثبت روزه گرفتن را هم بر روی شناخت و هم بر حافظه نشان می دهد. برای همه کسانی که روزه می گیرند، صبر آموخته می شود که در برابر وسوسه غذا و سایر محرک های محیطی مقاومت کنند.

روان شناسی پشت سر روزه گرفتن ایجاد عشق به خداست که از انسان ها خواسته است که به نفع خود روزه بگیرند. این تمرین باید به روزه داران آموزش دهد که هم نوعان خود را دوست داشته باشند، زیرا روزه گرفتن مستلزم این است که فرد نسبت به کسانی که نمی توانند غذا بر سر سفره های خود بگذارند احساس داشته باشد. روزه گرفتن امید و خوش بینی را تقویت می کند، زیرا خداوند برای روزه ثوابی را در نظر گرفته که هیچ عمل آن پاداش را ندارد. به این دلیل است که دیگران می توانند عمل عبادات دیگر را ببینند، اما نمی توانند ببینند که کسی روزه می گیرد، همانطور که وقتی کسی در اطراف اش نیست، می تواند بخورد یا بیاشامد. بنابراین، روزه صرفاً برای خشنود ساختن خالق است تا فداکاری خود را نسبت به او نشان دهد. نتیجه روانشناختی این فداکاری افزایش مقابله و انعطاف پذیری و حس و احساس کنترل





# روزه گرفتن با دیگران

" خداوند با کسانی است که خود مهار می کنند "

قرآن 16:128

یکی دیگر از مزایای روانی روزه برای بسیاری از افراد افزایش احساس تعلق به یک گروه یا اجتماع است. در طول ماه رمضان، خانواده ها و دوستان مسلمان غذا می خورند و با دیگران، به خصوص با افراد مسکن و فقیر، غذا میدهند. این تمرین شریک سازی و مراقبت، ویژگی های نوع دوستانه و احساس قدردانی را برای آنچه که فرد دارد و می تواند به دیگران بدهد، تشویق می کند.

توانایی خودداری فضیلت از خود گذشتگی را افزایش می دهد و به فرد امکان می دهد فروتن شود و به بلوغیت برسد. روزه گرفتن به آموزش کنترل و تنظیم خودی تبدیل می شود، زیرا یک روزه دار یاد می گیرد که روال روزانه خود را به شیوه ای تعیین شده تنظیم کند، بنابراین نظم و انضباط را آموزش می دهد. روزه گرفتن باعث می شود به نقاط قوت و ضعف خود پی ببریم و یاد می گیریم خودمان را از راه هایی که می تواند منجر به خودسازی شود رام کنیم. این یادگیری توانایی انجام کارهایی که در غیر این صورت برای بسیاری از افراد می تواند بسیار سخت باشد، باعث ایجاد اعتماد به نفس و احساس موثریت خودی می شود. به عبارت دیگر، یک روزهدار ممکن است بگوید: "اگر بتوانم روزه بگیرم، می توانم کارهای سخت دیگری را نیز در زندگی انجام دهم".

# تأثیرات روزه بر معنویت

روزه ماه پاکسازی و تهذیب روح است که در جریان سال آرزوی نفس بهتر و استقامت در اعمال معنوی را در پی دارد. دعاها و نمازهای شبانه یک ماهه برای استغفار از گناهان و هدایت طلبیدن، خود را در برابر خالق خاضع می‌کند. اگر بعد از یک ماه روزه گرفتن از آن پله معنویت بالا نرود، باید در اخلاص و کارآمدی روزه خود تردید کرد.

روزه نه تنها برای جسم و روان، بلکه برای ارتقای سطح معنویت نیز توصیه شده است. روزه دار تشویق می‌شود که ناخالصی‌های فکری و شخصیت را از درون خود دفع کند. این عمل به نوعی یک انسان را از پیوندها یا صله‌های زمینی رها می‌کند و فرد را به امر مقدس وصل می‌کند. زمانی که صرف خوردن و آشامیدن می‌شود، اکنون می‌تواند صرف تأمل در هدف زندگی و تلاش

برای رسیدن به اهداف نهایی در زندگی شود و منجر به خودشکوفایی در دنیا و آخرت شود. باور میتافیزیکی این است که بخش ضمیر نفس، خود را به خواسته‌های زمینی می‌کشاند، در حالی که روزه، نفس را مهار می‌کند و مقام روح را بالا می‌برد. پیروان بسیاری از ادیان این دیدگاه را دارند، بنابراین روزه گرفتن توسط مردم در سراسر جهان تشویق و عملی می‌شود.

همچنین از مسلمانان توقع می‌رود که محاسبه یا خودآزمایی دایمی خویش را انجام دهند تا متوجه شوند که آیا روزه منجر به کاهش وزن، بهبود شخصیت، افزایش تهذیب نفس، افزایش دانش و ارتباط بهتر با خدا می‌شود یا خیر. این تمرین‌ها و یادآوری‌های سالانه آموزش‌های برای ادامه خودآموزی و زندگی فراتر از خویش است.



می شود". همچنین لازم است بدانید که در حالی که روزه بر همه مسلمانان فرض است، استثناهایی برای اطفال، افراد مبتلا به مریضی های جدی، زنان حامله، مادران شیرده و مسافری وجود دارد. اما برای جبران روزه های قضایی باید روزهای دیگر روزه گرفت تا آن را جبران نمود که این عمل به فایده شخص است.

نقل شده است که سلف صالح هنگام فرا رسیدن ماه رمضان از خوشحالی گریستند و هنگام ختم شدن ماه رمضان گریه کردند. به خاطر آن است که اصل روزه را می دانستند؛ از این رو رمضان را دوست داشتند و در آن تلاش و فداکاری کردند. شب های آن بیدار می ماندند و با خشوع به رکوع و سجود می رفتند. روز خود را به ذکر و تلاوت و تعلیم سرپی می کردند. روایات متعدد تأیید می کند که آنها قرآن به دست در مساجد می نشستند و گریه می کردند. آنها همچنین بدن، چشم، گوش و زبان خود را از اعمال حرام حفظ می کردند. پیامبر اکرم (صلی الله و علیه وسلم) فرموده: "از یک جمعه تا جمعه دیگر، از یک عمره تا عمره دیگر، و از یک رمضان تا رمضان دیگر، تا زمانی که گناه کبیره ای مرتکب نشده باشد، گناهان صغیره بخشیده



