



## فواید روزه

**کلیدواژه:** روزه ، فواید روزه.  
**پرسش:** فوایدی که روزه گرفتن بر جسم انسان‌ها می‌گذارد، چیست؟ آیا نقش پیش‌گیری دارد یا درمانی؟  
**پاسخ:** روزه برای حفظ سلامت جسمی و روانی انسان بسیار مفید است و می‌تواند هم نقش پیش‌گیری داشته باشد و هم نقش درمانی.

### فهرست مندرجات

- ۱ - معنای روزه
- ۲ - نظر دکتر آکسیس کارل درباره روزه
- ۳ - نقش پیش‌گیری یا درمانی روزه
- ۴ - نقش درمانی روزه در تحقیقات تجربی
  - ۴.۱ - تحقیق اول
  - ۴.۲ - تحقیق دوم
  - ۴.۳ - تحقیق سوم
  - ۴.۴ - تحقیق چهارم
  - ۴.۵ - تحقیق پنجم
  - ۴.۶ - تحقیق ششم
  - ۴.۷ - تحقیق هفتم
- ۵ - تاثیر روزه بر سلامت روان
- ۶ - منابع برای مطالعه بیشتر
- ۷ - پانویس
- ۸ - منبع

### معنای روزه

روزه یکی از **ارکان عبادی اسلام** است. معنی روزه عبارت است از: **امساک** از چیزهایی که روزه را باطل می‌کند. روزه گرفتن علاوه بر آن که یک **عبادت** و امر **واجب** است، برای حفظ سلامت جسمی و روانی انسان بسیار مفید است. در حقیقت روزه طبّ پیش‌گیری اسلامی است. لذا **خداوند** در **قرآن** می‌فرماید: «و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون»؛<sup>[۱]</sup> روزه بدارید برایتان بهتر است اگر درک کرده باشید.

### نظر دکتر آکسیس کارل درباره روزه

دکتر آکسیس کارل فیزیولوژیست و محقق فرانسوی درباره اهمیت و نقش روزه بر سلامت جسمی و روانی انسان می‌گوید:  
« در **روزه‌داری** با تلاش معنوی، **تعقل** و تملک نفس می‌توان تعادل اعمال بدن را حفظ کرد. همه به طور طبیعی تمایل به **اطفای غرایز نفسانی** دارند، ولی وقتی این تمایلات کاملاً برآورده نشد به انحطاط می‌گراید. بنابراین، باید به **گرسنگی** و کاهش در **خواب** و **غرایز جنسی** و غیره **عادت** کرد و بر **نفس** مسلط شد. مسلماً افراط در خواب و خوراک از کمبود آن زیان‌بخش‌تر است و با امساک و روزه‌داری می‌توان هماهنگی بین اعمال بدنی و روانی ایجاد نمود».<sup>[۲]</sup>

### نقش پیش‌گیری یا درمانی روزه

روزه می‌تواند هم نقش پیش‌گیری داشته باشد و هم نقش درمانی، چنانچه محدوده اثرگذاری آن جنبه‌های جسمی و روانی هر دو را شامل می‌شود. شاید گفتن این مطلب چندان قانع کننده نباشد، اما وقتی تحقیقات تجربی را نگاه می‌کنیم، می‌بینیم تحقیقات تجربی نشان می‌دهد که روزه‌داری بروضیت سلامت جسمی و روانی و نیز سیر بیماری‌ها تأثیر مثبت و مؤثری دارد. این تحقیقات تجربی می‌تواند در حدّ بالایی برای افراد **مذهبی** و حتی کسانی که **اعتقاد به مسایل مذهبی** ندارند. اما تحقیقات **علمی** و تجربی را قبول دارند، قابل قبول باشد. از این‌رو نتایج برخی از تحقیقات انجام شده را خدمت شما یادآور می‌شوم. امید است در بهبود **باورهای مذهبی** شما مفید و مؤثر واقع شود.

### نقش درمانی روزه در تحقیقات تجربی

#### ← تحقیق اول

ابراهیمی و جهانی مقدم به منظور بررسی نقش روزه بر درمان بیماری‌ها، پژوهشی بر مراجعین صرعی انجام داده و به این نتیجه رسیدند که درصد مراجعین در **ماه رمضان** در مقایسه با سایر ماه‌ها ۴۰ درصد کاهش نشان داده است.<sup>[۳]</sup>

#### ← تحقیق دوم

انصاری جابری نیز در سال ۱۳۷۸، در پژوهشی بر روی ۶۷ نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در مورد تأثیر روزه بر **عزت نفس** آنان تحقیقی انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند که روزه باعث افزایش عزت نفس در افراد می‌شود و می‌تواند از **اختلال‌های روانی** پیش‌گیری نماید.<sup>[۴]</sup>

#### ← تحقیق سوم

مجددی و همکاران در سال ۱۳۷۹ در پژوهشی تأثیر روزه‌داری را بر غلظت سرمی لیپدهای خون در مردان تهرانی تعیین نموده و نتایج تحقیق آنها نشان داد که کاهش تری‌گلیسیرید در برخی گروه‌ها مبنای اثبات مثبت روزه‌داری بر **سلامت بدن** است. [۵]

#### ← تحقیق چهارم

در پژوهش دیگری که توسط یوسفی و فرشید فر در سال ۱۳۷۸ بر روی ۸۰ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس انجام شده تأثیر روزه‌داری بر وزن و فشار خون مورد مطالعه واقع شده و این نتیجه به دست آمده است که میانگین وزن نسبت به قبل از ماه رمضان ۸۴ گرم کاهش داشته است، هم چنین میانگین فشار خون افراد روزه‌دار نیز کاهش یافته بود. [۶]

#### ← تحقیق پنجم

روزه بر سیستم ایمنی بدن نیز نقش مثبت دارد. رحمانی، میراحمدی و مطیعان در سال ۱۳۷۷ در بررسی تأثیر روزه‌داری ماه رمضان بر روی سیستم ایمنی انسان به این نتیجه رسیدند که روزه پاسخ سیستم ایمنی سلولی را افزایش داده و باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود. [۷]

#### ← تحقیق ششم

عدلونی در سال ۱۹۹۸ تحقیقی در زمینه نقش درمانی و پیش‌گیری کننده روزه انجام داده و به این نتیجه رسید که روزه از بیماری‌های قلبی عروقی پیش‌گیری می‌کند. [۸]

#### ← تحقیق هفتم

در پژوهش دیگری که توسط سربلوکی و افشار در سال ۱۳۷۸ انجام شده، تأثیر روزه‌داری بر قند، لیپید، وزن و فشار خون ۳۰ بیمار دیابتی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از این بررسی نشان داد که شاخص‌های قند خون، کلسترول، فشار خون و وزن در اثر روزه‌داری وضعیت مطلوب و رضایت بخشی یافته است. لذا این محققان پیشنهاد نمودند که روزه گرفتن برای بیماران دیابتی اثرات مفیدی از لحاظ کنترل بیماری دارد. [۹]

### تأثیر روزه بر سلامت روان

بر پایه نتایج بررسی‌های انجام شده می‌توان گفت که روزه‌داری دارای اهمیت ویژه‌ای است و می‌تواند هم در زمینه پیش‌گیری و هم در زمینه درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی مفید و تأثیرگذار باشد. بد نیست در پایان به یکی از تحقیقات که در خصوص تأثیر روزه‌داری بر وضعیت سلامت روانی افراد انجام شده اشاره کنم.

دکتر مجد قهرمانی و همکاران در سال ۱۳۷۸ در شهرستان گناباد به منظور بررسی تأثیر روزه‌داری بر وضعیت **سلامت روانی** افراد تحقیقی را بر روی ۲۰۰ نفر در دو مرحله قبل از ماه مبارک رمضان و مجدداً پس از ماه مبارک رمضان انجام دادند. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که روزه‌داری به طور چشمگیری باعث کاهش علائم **اضطرابی**، بهبود در عملکرد اجتماعی و کاهش **افسردگی** شده است. [۱۰]

### منابع برای مطالعه بیشتر

- (۱) مجموعه مقالات اولیه همایش دین در بهداشت روان، قم، نشر علوم اسلام، ۱۳۷۷.
- (۲) جمعی از نویسندگان، نقش دین در بهداشت روان، قم: دفتر نشر نوید اسلام، ۱۳۷۷.

### پانویس

۱. ↑ بقره/سوره، آیه ۱۸۴. [۱]
۲. ↑ مجد مهدی اصفهانی، بهره‌گیری از برخی رهنمودهای اسلامی در پیش‌گیری و رویایی با پیامدهای استرس، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال اول، ۱۳۷۴، شماره ۴، ص ۱۳-۱۷.
۳. ↑ حسین علی ابراهیمی و مجدکریم جهانی مقدم، بررسی اثر ماه مبارک رمضان بر مراجعین صرعی، خلاصه مقالات همایش تحقیقات علوم پزشکی در اسلام، کرمان، ۳ الی ۵ آبان ۱۳۷۹.
۴. ↑ علی، انصاری جابری، تأثیر روزه رمضان بر عزت نفس، دانشجویان دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، خلاصه مقالات همایش تحقیقات علوم پزشکی در اسلام، کرمان، ۳ الی ۵ آبان ۱۳۷۹.
۵. ↑ مجدی و همکاران، تأثیر یک ماه روزه‌داری بر نمایه توده بدن و غلظت سرمی، خلاصه مقالات همایش تحقیقات علوم پزشکی در اسلام، کرمان، ۳ الی ۵ آبان ۱۳۷۹.
۶. ↑ هادی یوسفی و غلامرضا فرشیدفر، تأثیر روزه‌داری اسلامی بر وزن و فشارخون، دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس، خلاصه مقالات همایش تحقیقات علوم پزشکی در اسلام، کرمان، ۳ الی ۵ آبان ۱۳۷۹.
۷. ↑ مجدرضا رحمانی و همکاران، تأثیر روزه ماه رمضان بر روی سیستم ایمنی هومورال و سلولی انسان، خلاصه مقالات چهارمین کنگره بین المللی ایمونولوژی و آلرژی ایران، اصفهان، ۲۳ لغایت ۲۵ اردیبهشت، ۱۳۷۷.
۸. ↑ Adlani-A (۱۹۹۸). Beneficial effect on scrum apo AI, Apo B and LP Ailevols o Romadan. Clin Chim-Acta ۲۷۱(۲)۱۷۹-۸۹.
۹. ↑ سربلوکی و همکاران، تأثیر روزه‌داری بر قند، لیپید، وزن و فشار خون بیماران دیابتی، خلاصه مقالات پنجمین کنگره تغذیه ایران، تهران، ۲۲ الی ۲۵ شهریور ۱۳۷۸.
۱۰. ↑ مجد قهرمانی و همکاران، بررسی تأثیر روزه‌داری بر وضعیت سلامت روانی، مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، پژوهشکده فرهنگ و معارف، ج ۱، ۱۳۸۲، ص ۲۴۸ و ۲۴۹.

### منبع

سایت اندیشه قم. [۲]