

## روزه تمرین رفتار برای تغییر شخصیت است



یک روان شناس بالینی معتقد است: فرد روزه دار، تغییراتی در رفتارهایش انجام می دهد که برخی از این تغییرات مانند: راستگویی، صداقت و سلامت اجتماعی را می توان به طور عمیق تر در شخصیت فرد بعد از ماه مبارک رمضان نیز مشاهده کرد.

ناصر قاسم زاده روان شناس بالینی و استاد دانشگاه الزهرا در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی برنا در خصوص تاثیر روزه داری بر سلامت روان اجتماع گفت: سلامت جسمی و روانی لازم و ملزوم یکدیگر هستند و تحقیقات به عمل آمده بیانگر این است که آداب روزه داری ارتباط مستقیم با سلامت جسمی و روانی دارد.

قاسم زاده در ادامه افزود: امساک کردن و خودداری از تناول در ماه رمضان تاثیر بر بافت های بدن از جمله تنظیم جریان خون، بافت قلب و دیگر سیستم های بدن می گذارد. همچنین بدن یک استراحت و انرژی دوباره می گیرد و بافت های بدن از یک نوع شادابی برخوردار می شوند به شرطی که آداب روزه داری درست انجام گیرد.

وی با اشاره به اینکه سلامت جسم، باعث سلامت روان می شود، تصریح کرد: روزه گرفتن تاثیرات خاصی بر بهداشت روان دارد. آداب و رسوم که فرد دار حین روزه داری انجام می دهد مانند: احتنا از انجام بدخ، فتنها و اعمال بد، زندگی، روابط بد، فتنه، به نفع، تمدن، فتنه، محسب م، شهد تمرین هایی که در این ماه توسط افراد روزه دار صورت می گیرد، همان تمرین های رفتاری در علم روان شناسی و رفتار شناسی است که باعث افزایش اعتماد به نفس، اراده و عزم جدی در زندگی افراد در طول سال می شود.

این استاد دانشگاه ادامه داد: تحقیقات علمی نشان می دهد که فریضه عبادی روزه به غیر از جنبه های مثبت روحی و معنوی، آثار و کارکردهای اجتماعی زیادی نیز به دنبال دارد. تمرین هایی که در این ماه توسط افراد روزه دار صورت می گیرد، همان تمرین های رفتاری در علم روان شناسی و رفتار شناسی است که باعث افزایش اعتماد به نفس، اراده و عزم جدی در زندگی افراد در طول سال می شود.

قاسم زاده به تاثیرات روزه داری بر شخصیت افراد اشاره کرد و افزود: فرد روزه دار برای صحیح بودن روزه خود یک سری تغییراتی در رفتارهایش به وجود می آورد که برخی از این تغییرات مانند: راستگویی، صداقت و سلامت اجتماعی را می توان به طور عمیق تر در شخصیت فرد پس از ماه مبارک رمضان نیز مشاهده کرد. این تغییرات در جهت رشد، کمال، آرامش و اجتناب از بسیاری رفتارها است که در روابط بین فردی و اجتماعی به طور معمول مشاهده می شود.

این روان شناس بالینی در خاتمه با بیان اینکه اثرات روزه را می توان در جامعه و در بین افراد به وضوح مشاهده کرد گفت: همه ساله با شروع ماه مبارک رمضان آمار قتل و جنایت در کشور کاهش پیدا کرده و روحیه کمک به هم نوع و پرهیز از رفتارهای ضد اجتماعی و ناپسند به وضوح در بین مردم آشکار می شود که می توان چنین روحیاتی را در طول سال با آموزه های صحیح دینی و امیدوار کردن مردم به بخشش و رحمت الهی و ریشه های عمیق دینی، تقویت کرد.

منبع: شبکه خبری برنا