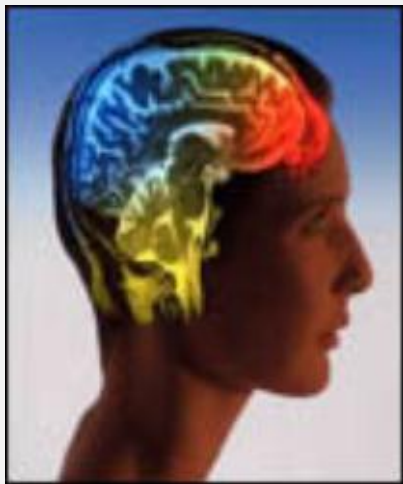




روزه باعث تقویت حافظه میشود

دکتر طاهره کرمانی، رنجبر روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص آثار روزه بر سلامت روان در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: قطعاً روزه داری در کاهش اضطراب نقش مهمی خواهد داشت.

سلامت نیوز : دکتر طاهره کرمانی، رنجبر روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص آثار روزه بر سلامت روان در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: قطعاً روزه داری در کاهش اضطراب نقش مهمی خواهد داشت.

این نقش در امید به آینده و اعتقاد به عادلانه و هدفمند بودن نظام خلقت، در جلوگیری از بسیاری بدبینی‌ها و ناامیدی‌های شدید که گریبانگیر افراد و جوامع غیر دینی است، انکار ناپذیر است. مفاهیم و آموزه‌های دینی، همچون توکل، تقدیر الهی و... فرد دیندار را در دو راهی‌ها و تصمیم‌گیری‌های مشکل، از استرس‌ها و اضطراب‌های بیماری‌زا دور نگه می‌دارد.

وی به آثار روزه بر روزه داری اشاره و اظهار داشت: قرائن و شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد، روزه‌داری در تسریع امر بهبود بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی، نقش کلیدی دارد. روزه با تغییر برنامه خواب و محرومیت از خواب برای انجام فرایض عبادی در سحرگاهان میتواند بر مبنای تغییر خواب در طول یک ماه تأثیرات ضد افسردگی خود را اعمال کند.

کرمانی در ادامه با بیان این که روزه بر حافظه نیز اثر مثبتی دارد تاکید کرد: روان شناسان عصر حاضر دستوراتی برای تقویت حافظه می‌دهند؛ اما کسانی که روزه می‌گیرند نیازی به تمرینات تقویت حافظه ندارند؛ زیرا یکی از فواید روزه، تقویت حافظه است. از قول حضرت امیرالمؤمنین (ع) آمده است سه چیز حافظه را تقویت می‌کن؛ مسواک کردن دندان‌ها، روزه داشتن و خواندن قرآن. اثر روزه در ازدیاد حافظه يك تأثير فيزيولوژيك است که در نتیجه رسیدن غذای پاک به سلول‌های مغز بعد از چند ساعت بی غذایی رخ می‌دهد.