

بسم الله الرحمن الرحيم

تغذیه و روزه داری در سلامت و بیماری از دیدگاه طب ایرانی اسلامی

دکتر محمود خدادوست
دکتر مریم مقیمی

دکتر غلامرضا کرد افشاری
دکتر حوریه محمدی کناری

عنوان و نام پدید آور: تغذیه و روزه داری در سلامت و بیماری از دیدگاه طب ایرانی اسلامی/غلامرضا کردافشاری ... (و دیگران).

مشخصات نشر: تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.

شابک: ۳-۷۷-۷۵۵۳-۹۶۴-۹۷۸: ۶۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتاب حاضر به سرمایه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت طب سنتی و دانشگاه علوم پزشکی بهداشتی

درمانی استان فارس، دفتر مطالعات تاریخ پزشکی ایران و انجمن علمی طب سنتی ایران منتشر شده.

یادداشت: غلامرضا کردافشاری، محمود خدادوست، حوریه محمدی کناری، مریم مقیمی

موضوع: روزه و تغذیه

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: پزشکی سنتی

شناسه افزوده: کردافشاری، غلامرضا، ۱۳۴۹ -

شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت طب سنتی

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس، دفتر مطالعات تاریخ پزشکی ایران

شناسه افزوده: انجمن علمی طب سنتی ایران

رده بندی کنگره: RA ۷۸۴/۳۷۱۳/ت۷

رده بندی دیویی: ۲/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۶۲۴۸



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت طب سنتی



دفتر مطالعات تاریخ پزشکی ایران



انجمن علمی طب سنتی ایران



تغذیه و روزه داری در سلامت و بیماری از دیدگاه طب ایرانی اسلامی

دکتر محمود خدادوست
دکتر مریم مقیمی

نگارندگان: دکتر غلامرضا کردافشاری
دکتر حوریه محمدی کناری

طراح جلد و طراح کرافتیک: صادق جمالی
ناشر: انتشارات المعی

نویس و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۲

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۳-۷۷-۷۵۵۳-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۲۰۴، ۰۹۱۱۱۵۵۲۴۹۶

فهرست مطالب

۴	دباجه دکتر محمد مهدی اصفهانی
۶	مقدمه نویسندگان
۸	فصل نخست: شن اصل ضروری سلامت
۱۰	روژه از دیدگاه روحی و معنوی
۱۳	هوا
۱۴	خوردن و آشامیدن
۲۰	خواب و بیداری
۲۲	حرکت و سکون بدنی (ورزش)
۲۳	اعراض نفسانی (وضعیت روانی)
۲۳	استفراغ و احتباس
۲۴	استحمام
۲۵	جماع
۲۸	فصل دوم: تدابیر در بیماری‌های مختلف
۲۸	سر درد
۳۶	صرع
۴۰	نزله و زکام
۵۰	بوی بد دهان
۵۶	بیماری‌های قلبی
۶۸	تنگی نفس
۷۶	کم خونی
۷۸	تشنگی
۸۲	بیماری‌های گوارشی
۸۸	نفخ شکم
۹۴	یبوست
۱۰۰	دیابت
۱۱۲	سنگ کلیه
۱۱۸	بیماری‌های سیستم اسکلتی عضلانی و مفصلی/کمردرد
۱۲۶	بارداری و شیردهی
۱۳۰	فصل سوم: دستور تهیه انواع غذاها و شربت‌های توصیه شده در هتین کتاب
۱۳۰	انواع غذاها
۱۳۵	انواع نوشیدنی‌ها

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ^۱

یکی از برنامه‌های بسیار اثربخش تربیتی اسلام، که در قالب يك عبادت ویژه و به صورت يك تمرین يكماهه در هر سال طراحی شده است و در دیگر ادیان آسمانی نیز به گونه‌ای دیگر مقرر گردیده است. روزمذاری در ماه مبارك رمضان یعنی نهمین ماه هر سال قمری است که به لحاظ تفاوت تقریباً ۱۱ روزه سال قمری با سال شمسی، تدریجاً در يك دوره ۳۳ ساله فصول مختلف سال را طی می‌کند به گونه‌ای که از گرم‌ترین روزهای سال تا طولانی‌ترین آن‌ها و از سردترین تا گرم‌ترین ایام سال را در این گردش زمانی می‌گذرانند. گرچه هدف اصلی و غائی از این تمرین پالیزیستی و عبودیت آن چنان که از آیه اعلام حکم روزمذاری به روشنی دریافت می‌شود، فقط نیل به مراتبی از تقوا است. مع الوصف در نظام حکیمانه آفرینش فواید بسیار جسمی، روانی و اجتماعی برای روزمداران تعبیه شده است که کم‌ترین آن‌ها تقویت سلامت در ابعاد یاد شده و بالاتر از آن گام برداشتن در مسیر تقرب خداوندی است و افزون بر ۱۴ قرن است که اهل ایمان مشتاقانه و مفتخرانه به اقامه این فریضه الهی می‌نوشند و پیام جانبخش «صوموا تصحوا»^۲ را همزمان و در پایان يك ماه خویشتن‌یابی و خویشتن‌یابی با تمام وجود خود احساس می‌کنند.

از ویژگی‌های تقریباً انحصاری روزمذاری صیغه اخلاص^۳ در این عبادت انسان‌ساز است و این رنگ خلوص زمینه‌ساز دریافت برکات بسیار از جمله پرهیز از نافرمانی‌ها و گناهان در خلوت و جلوت، تقویت اراده صفای درون، استواری دل و پایداری در برابر فشارهای نفسانی و بیرونی، تمرین نظم و انضباط، قناعت پیشگی، ترك عادات ناشایسته و بالاخره خضوع و لطافت روح و تسلیم عابدانه است. لذا اگرچه درهای رحمت پروردگار همواره به روی بندگان روی بر آستان عبودیت نهاده باز است. در این ماه نزول برکات رحمت خدا سیل‌آسا و در نهایت سخاوت جاری است و اهل ایمان عاشقانه و مشتاقانه از این شرایط استثنایی برای ماه‌های دیگر باقی مانده بهره‌ها می‌گیرند و توفیق روزمذاری را با تحمل گرسنگی و تشنگی و ترك لذات لذت‌بخش‌تر می‌یابند.

سلامت زمینه‌ساز و پیش‌نیاز توفیق روزمذاری است که بندگان با ایمان از خدای رحمان و رحیم درخواست می‌کنند. شیوه‌های مختلفی برای تأمین سلامت به طور کلی و در شرایط روزمذاری به

۱. آیه ۱۸۳ سوره بقره: ای اهل ایمان، همان گونه که بر پیشینیان روزه گرفتن را مقرر کرده بودیم بر شما نیز روزه گرفتن را واجب کردیم شاید بدینوسیله تقوی پیشه کنید.

۲. روزه بگیرید تا سلامت باشید- بحار الانوار جلد ۹۶ صفحه ۲۵۵ و جامع‌الاحادیث جلد ۹ صفحه ۱۰۰

۳. و الصيام تئبیتاً للاخلاص- حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها- خطبه فدکیه

طور خاص در مکاتب پزشکی وجود دارد که در این میان آموزشهای جامع، آسان اثر بخش و پرفایده طب سنتی گزینه مطلوبی برای سالم زیستی و تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت است. اما آن چه که به عنوان طب سنتی می شناسیم مکتبی است با پشتوانه علمی و تجربی چند هزار ساله شامل روش های تشخیصی، سبب شناسی و درمان با تکیه بر تفاوت های فردی و مزاج شناسی و با تأکید بر حفظ ارتقاء سلامت از ویژگی های این مکتب پزشکی، کل نگر، اعتقاد به هویت روحانی، جسمانی، روانی و اجتماعی برای انسان و تأکید بر پیش گیری از بیماری ها یا درمان ساده و آسان و بی غائله با اصلاح سبک زندگی، تقویت جنبه های معنوی، فراهم کردن زمینه و شرایط مطلوب برای فعالیت سامانه هوشمند درونی موسوم به قوه مدبره یا طبیعت و نیز تقدیم درمان های غذایی و طبیعی بر درمان های دارویی و تقدم داروهای مفرد بر داروهای مرکب و بالاخره تقدم درمان های غیر تهاجمی بر درمان های تهاجمی می باشد.

بی شک در شرایط امروز جهان و پیشرفت های اعظمی علوم پزشکی، به گزینی در انتخاب مناسب ترین و منطقی ترین راهکارها، مستلزم آگاهی از تجارب و آموزش های پیشینیان حکیم و نیز بهره گیری از آخرین دستاوردهای علمی روز است و این هر دو در سبک نگارش و نوآوری های این کتاب ارزشمند و پرمایه و در عین حال کاربردی به وضوح مشهود است. کاری که فرهیختگان برجسته جناب آقای دکتر محمود خدادوست و جناب آقای دکتر غلامرضا کردافشاری و سرکار خانم دکتر مقیمی و سرکار خانم دکتر محمدی که با برخورداری عمیق از دانش پزشکی نوین و میراث طبی کهن با تألیف کتاب حاضر به شایستگی به انجام رساندند از جباتی چند بی سابقه؛ قابل اعتماد و استثنایی است که در یک نگاه کوتاه به عناوین، محتوا و منابع، آملی را به شگفتی وامی دارد و ضمیمه کم حجم اما پر محتوای این کتاب در خصوص نحوه تهیه غذاها و نوشیدنی های ذکر شده در کتاب در حد خود گنجینه ای ارزشمند از آگاهی های علمی و کاربردی است و پاسخ گویی به نیاز روزمندان در کاستن از عوارض تغییر در شرایط روزمندی و ارائه راه کارهای مبتنی بر دانش و تجربه طب سنتی در بیماری های گوناگون بر ارزش این کتاب افزوده است. با آرزوی قبول این خدمت خالصانه به اهل ایمان از سوی پروردگار حکیم و مهربان برای مؤلفین دانشمند این کتاب استمرار و فروزی توفیقات الهی مسألت می نمایم.

دکتر محمد مهدی اصفهانی

تیر ماه ۱۳۹۳

روزمداری در ماه مبارک رمضان یکی از باشکوه‌ترین عبادت‌هاست؛ با حال و هوای روحانی بی‌نظیرش که پالایش جسم و جان آدمی از همان گران‌بهای اوست. لازمهٔ بهرهمندی از برکات الهی ماه مهمانی خدا، رعایت آدابی است که به واسطهٔ آن، گرسنگی و تشنگی ناگزیر، نه تنها از مروراید سلامتی نکاهد و نتراشد بلکه بر جرمش بیفزاید و صفا بخشد. البته آدمی زمانی به رعایت این آداب توفیق می‌یابد که درک درستی از وضعیت سلامت خویش داشته باشد. کم نیستند کسانی که به خاطر رفتار نادرست و نامتناسب با وضعیت سلامتشان خود را در معرض ایجاد و یا تشدید اقسام بیماری‌ها قرار می‌دهند و از موهبت روزمداری که می‌تواند مقوم سلامت باشد موقعیتی خطرآفرین می‌سازند. بنابراین آگاهی بر وضعیت سلامت خود و آموختن و به‌کار بستن بهترین آداب خوردن و آشامیدن در این ماه می‌تواند بهره‌های مادی و معنوی را افزون سازد و آدمی را از عوارض روزمداری نامتناسب با شرایط سلامت امان بخشد.

طب ایرانی که از طبیعت جهان و انسان مایه گرفته است و خدمت به طبیعت را اساس حیات خود می‌داند، در این عرصه آموختنی‌ها دارد که حاصل بخشی از جستجو‌ها و تنظیم و تبویب این آموزه‌ها، کتاب پیش‌روی شماست.

در این سال‌های اشتغال به درمان و تحقیق و تدریس طب ایرانی، همواره با پرسش‌های فراوانی از سوی مخاطبان خویش در زمینهٔ تغذیه و روزمداری روبه‌رو بودیم. فراوانی پرسش‌ها از سویی و گنجینهٔ انباشته از حکمت طب ایرانی از سویی دیگر، انگیزه‌ای شد تا در حد توان و بضاعت با رعایت بی‌اغماض اصول علمی و مبانی طب ایرانی، کتابی فراهم آوریم که نیاز علاقه‌مندان طب نیاکانی ما را در باب باید‌ها و نبایدهای روزمداری در شرایط سلامت و بیماری برآورد.

پرداختن به همه بیماری‌ها و شرایط تهدید کننده سلامت البته هدف مطلوبی است که در طبع و نشر پیوسته این اثر دنبال خواهد شد، اما در این وهله به بیماری‌ها و آموزه‌های ضروری‌تر بسنده شده است بدان امید که خداوند به یمن دعای بندگان روز مدار خویش به تدوین و تألیف کتابی شامل‌تر و کامل‌تر توفیقمان بخشد بمنه و کرمه.

تدارک این کتاب مرهون راهنمایی‌ها و دستگیری‌های بزرگوارانی است که بی‌همراهی ایشان قدم‌هایمان به مقصد نمی‌رسید. صادقانه از الطاف مؤثر جناب آقای دکتر حمید نام‌آور و سرکار خانم عاطفه احمدی و سرکار خانم سمیه عقیقی که در مراحل تدوین با مایار بودعاند قدرشناسی می‌کنیم و از جناب آقای دکتر سیدسعید اسماعیلی و جناب آقای دکتر امیرسعید حسینی که زحمت بازخوانی متن را بر خود هموار ساخته و بار هنرمودهای ارزشمندشان بر غنای کار افزودند سپاسگزاری می‌نماییم و با فروتنی، سپاس قلبی خود را خدمت استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی پیشکش می‌بریم که هم در تألیف اثر مهربانی‌ها کردعاند و هم دیباچه را به قلم خویش آراسته و بی‌شرط استحقاق، مؤلفان را به لطف نواخته‌اند.

همچنین با اشتیاق از خوانندگان گران‌قدر که مراتب فضل و نگاه دقیقشان بهترین سرمایه تصحیح و تنقیح اثر در نوبت‌های بعد است می‌خواهیم که ما را از نظرها و تذکرات ارزشمند خویش بهره‌مند فرمایند. در آخر روی تضرع به درگاه حضرت حق می‌بریم که:
از ما و خدمت ما چیزی نخیزد ای جان هم تو بنا نهادی، هم تو تمام گردان (سنایی)

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین
نویسندگان

جوع خود سلطان دار و هاست هین جوع در جان نه، چنین خارش مبین
 جمله ناخوش از مجاعت خوش شدست جمله خوش‌هایی مجاعت‌ها را دست (مولوی)

ز کربای رازی می‌فرماید: «از منافع گرسنگی و تشنگی یکی این است که امتلاء را از بین می‌برند و جلوی چاقی مفرط را می‌گیرند و حواس شامه و سامعه و باصره را دقیق‌تر و تیزتر می‌کنند، بیماری‌های رطوبتی را ریشه‌کن کرده و نفخ و بادهای بدن را از بین می‌برند.» (۱)

رمضان ماه مهم تقویم قمری اسلامی است و همه افراد مسلمان سالم که به سن تکلیف رسیده‌اند، باید در این ماه روزه بگیرند. پیروان بسیاری از ادیان بزرگ دنیا روزهایی از سال را به روزه‌داری می‌پردازند ولی روزه‌داری اسلامی دارای خصوصیات و ویژگی‌هایی است که یک ماه به آن اختصاص می‌یابد و توسط صدها میلیون مسلمان هر ساله در سراسر جهان اجرا می‌شود. در ماه مبارک رمضان بیشتر مسلمانان دو نوبت غذای اصلی را تناول می‌کنند: یکی هنگام افطار پس از غروب آفتاب و دیگری هنگام سحر قبل از فجر. افراد روزه‌دار بین سحر و افطار نه تنها غذا، بلکه آب نیز مصرف نمی‌کنند ولی مصرف آب و غذا بین افطار و سحر بلامانع است. هر سال ماه رمضان ۱۱ روز زودتر از سال قبل شمسی شروع می‌شود زیرا تقویم سال قمری ۳۵۴ روز است. به این ترتیب در طول عمر انسان ماه رمضان در فصول مختلف قرار می‌گیرد و با توجه به طول مختلف روزها در ماه‌های مختلف سال طول روزه‌داری در بیشتر مناطق دنیا از ۱۱ تا ۱۸ ساعت متفاوت است. (۲)

روزه از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن دارای فواید فراوانی است. این عمل در سلامت معده و پاک‌سازی آن از انواع غذاها که موجب بیماری هستند، اثرات فوق‌العاده دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ بَعْلَمُونَ». (اگر روزه بدارید برایتان بهتر است اگر درک کرده باشید. ۳۸) پیامبر اسلام (ص) فرمود: «معده [مرکز و] خانه هر دردی است و پرهیز از غذاهای نامناسب و زیاده‌خوری، اساس و راس هر درمان [شفابخش] است.» همچنین ایشان فرموده‌اند: «روزه بگیرید تا سالم بمانید.» یکی از دانشمندان قدیم روم می‌گوید: «اولین بیماری مربوط به پر خوری و نخستین درمان نیز روزه گرفتن است. یک پزشک مصری نیز در ۳۶۰۰ سال قبل به طنز گفته است: «انسان پر خور با یک چهارم غذایی که می‌خورد زنده می‌ماند و با سه چهارم دیگر آن پزشکان امرار معاش می‌کنند.» فیثاغورث طبیب و دانشمند بزرگ یونانی، هنگام مرگ شاگردانش را به روزه گرفتن توصیه کرد. در زمان بقراط اطباء بیماران خود را که به بیماری سخت دچار بودند از غذا خوردن منع می‌کردند.

دکتر الکسیس 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 شد، 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 روزمداری می‌توان هماهنگی بین اعمال بدنی و روانی ایجاد نمود. «روزه می‌تواند هم نقش پیشگیری داشته باشد و هم نقش درمانی، چنان‌چه محدوده اثرگذاری آن جنبه‌های جسمی و روانی هر دو را شامل می‌شود. تحقیقات تجربی نشان می‌دهد که روزمداری بر حفظ سلامت جسمی و روانی و نیز در درمان بیماری‌ها تأثیر زیادی دارد. (۴) انسان در طول مدت زندگی به طرق گوناگون با مواد مضر و سمی در تماس است که این مواد منشأ متفاوتی دارند و به دو دسته کلی با منشأ خارجی و داخلی تقسیم می‌شوند. سموم داخلی دو دسته هستند: سموم میکروبی و سموم بیولوژیکی. ولی سموم خارجی انواع مختلف دارند و به دسته‌های گوناگون تقسیم می‌شوند که عبارتند از: سموم معدنی (مشتقات فلزی و شبه فلزی)، سموم گیاهی، سموم حیوانی و بلاخره سموم شیمیایی مصنوعی. هر یک از سموم ممکن است به طرق مختلف وارد بدن شود و ایجاد مسمومیت‌های خفیف ولی تدریجی و طولانی (مسمومیت مزمن) یا مسمومیت‌های شدید آبی (مسمومیت حاد) کند. روش درمانی اسلام در مبارزه با این سموم از روش پیشگیری آن مهم‌تر و موثرتر است و این مشکل را باینحل برای تمام تمدن‌ها بدون استثنا باین رژیم مخصوص مفید و موثر مانند «برنامه روزمداری یک ماهه» حل شده است و جالب این‌که این روش در دست مکتبی بر اصول بیولوژیکی خاص و تغییرات شیمیایی است که در خون و در نتیجه در سلول‌ها و نسوج حاصل می‌شود. روزمداری شرایط فیزیکی و شیمیایی محیط خون را تغییر می‌دهد و منجر به حل سموم فلزی رسوب کرده در اعضا و دفع آن‌ها از راه کلیه می‌شود. این تغییرات بیولوژیکی در مدتی طولانی به‌خصوص با دور متناوب مشخص در حال روزمداری و افطار کردن در دفع سموم موثر خواهد بود و این یکی دیگر از امتیازات مسلم روزمداری از لحاظ بهداشت جسمی و روحی و جنبه‌های اخلاقی و معنوی در جریان اجرای چنین برنامه‌ای است و از نظر تأمین سلامت و ایجاد محیط امن در برابر گروه معینی از دشمنان ناپیدا منحصر به فرد و جایز اهمیت است.

افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و افزایش تولید هورمون‌ها از اثرات بلندمدت روزمداری به شمار می‌روند. (۵) طبیعی است که این واقعیت را نمی‌توان نادیده گرفت و از تأثیر احساس رضایت معنوی به هنگام انجام فریضة روزه بر سیستم ایمنی غفلت کرد. بعضی از مطالعات جدید در خارج از کشور و برخی پژوهش‌های انجام‌شده در داخل کشور نشان می‌دهند هنگامی که به انسان روحیه معنوی داده می‌شود، میزان ایمونوگلوبین A که نقش آن در تقویت سیستم ایمنی بدن روشن است در ترشحات بدن افزایش می‌یابد. تحقیقات جدیدی که در مورد دعادمرانی و نقش رفتارهای مذهبی (از جمله روزه شرعی) در پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها صورت گرفته و می‌گیرد، گاهی مستقیماً و گاهی به صورت غیرمستقیم از نقش روحیه در فعال‌سازی و تقویت سیستم ایمنی حکایت می‌کند. به‌خصوص که روزه ماه مبارک رمضان با ایجاد احساس تقرب به ذات پروردگار عامل مؤثری در کنترل استرس و پیامدهای آن است. (۵)

روزه در متون ادب فارسی به خصوص در متون عرفانی، نمود و بروز خاصی دارد و به عنوان مفتاح زهد، باب عبادت حق و نیز سپر و حجابی از ماسوی الله بیان گردیده است. عرفا روزه را به عنوان سری از اسرار الهی میان خلق و حق و باعث کسر شهوات و مصفی گردانیدن دل و غایب گشتن از دیدار خلق به دیدار حق می‌دانند و به جای آوردن آن را به گزاردن امانت حق تعالی تعبیر می‌کنند و بموازه شرط معظم روزه را اخلاص و عدم آمیختگی با شایبه ریا و هوی می‌دانند. (۶)

دکتر محمد رضا خدایی (روان‌پزشک) در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توانیم از نظر روانی آمادگی ورود به ماه مبارک رمضان را پیدا کنیم؟ می‌گوید: «ما باید این نکته را بررسی کنیم که چگونه یک نیت انگیزه و در نتیجه یک عمل متناسب با آن شکل می‌گیرد. برای انجام گرفتن هر عملی لازم است که فرد انگیزه لازم برای آن را داشته باشد. دارا بودن انگیزه به دیدگاه هر فرد و روشن شدن علت انجام دادن عمل توسط او بستگی دارد. پس باید انگیزه و علت مشخص باشند تا اراده و پذیرش عمل صورت گیرد. برای عملی مثل روزه هم این موضوع صدق می‌کند، یعنی شما اول باید دیدگاه خود نسبت به روزه گرفتن و علت انجام دادن این عمل را به خوبی شناخته و بعد آن را به راحتی بپذیرید. شما ممکن است تصمیم داشته باشید که روزه بگیرید تا به سلامت جسم خود کمک کنید یا این که روزه را تسکین دهنده روح و روان خود بدانید و احساس کنید که با پیروی کردن از فرمان آفریدگارتان و کسب رضایت او به آرامش و صف ناپذیری می‌رسید، چون خیلی وقت‌ها بعضی از کارها فقط نتیجه مادی و جسمانی ندارند. بعد از این که شما انگیزه و علت درستی را برای انجام دادن عمل روزه پیدا کردید، آن‌گاه می‌توانید با میل و اشتیاق به سمت این عمل الهی پیش بروید. اما نکته مهم اینجاست که اگر شما در چند روز مانده به ماه رمضان نتوانید انگیزه و علت خوبی برای انجام این فریضه الهی پیدا کنید آن وقت است که روزه گرفتن برای شما تبدیل به امری اجباری و از سر ناچاری و همراه با زجر می‌شود. پس جست‌وجوی علت‌ها را فراموش نکنید. یک ماه روزه گرفتن سبب بالا رفتن روحیه فرد می‌شود. مقاومت او را در برابر مشکلات بالا می‌برد و با افزایش مکانیسم انطباقی فرد موجب می‌شود که اعتماد به نفس او افزایش پیدا کند