

بررسی تأثیرات روزه داری بر هوش هیجانی طلاب حوزه علمیه شهرستان شهرکرد

دکتر مسعود نیک فرجام^۱، دکتر محمدرضا نورمحمدی^۲، الهام مردان پور شهرکردی^{۳*}، صفرعلی اسماعیلی وردنجانی^۴،

دکتر علی حسن پور دهکردی^۴

^۱مرکز تحقیقات گیاهان دارویی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ ^۲معاونت تحقیقات و فناوری، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

تاریخ دریافت: ۹۱/۱/۱۴ اصلاح نهایی: ۹۲/۱/۱۷ تاریخ پذیرش: ۹۲/۲/۱۵

چکیده:

زمینه و هدف: اصطلاح هوش هیجانی به منظور بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی و توانایی اداره ی مطلوب خلق و خو بکار برده می شود. از آنجا که اثرات مفید روزه داری در ماه رمضان بر ابعاد روانی انسان هر روز بیش از پیش مشخص می شود، هدف از این مطالعه تعیین تأثیرات روزه داری بر میزان هوش هیجانی و مولفه های آن می باشد.

روش بررسی: مطالعه حاضر در زمره تحقیقات کوهورت خود کنترلی از نوع آینده نگر است که در ماه رمضان ۱۳۸۹ با شرکت ۳۲ نفر از طلاب مرد روزه دار حوزه علمیه شهرستان شهرکرد و به روش داوطلبانه در دسترس انجام گرفت. مقادیر هوش هیجانی با ۱۵ خرده مقیاس توسط پرسشنامه بار-ان (Bar-On) در ۳ مرحله (یک هفته قبل، پایان و یک ماه پس از ماه رمضان) اندازه گیری و با استفاده از آزمون آماری آنالیز واریانس سنجش تکرار شده، تحلیل مقایسه های چندگانه انجام گردید.

یافته ها: مطابق نتایج میانگین هوش هیجانی در ۳ مرحله متفاوت ($P < 0/001$) و بیشترین مقدار آن در مرحله دوم (پایان ماه رمضان) مشاهده گردید ($125/59 \pm 8/51$). به جز در مورد خرده مقیاس استقلال در سایر مولفه ها، تفاوت معنی داری بین ۳ مرحله انجام آزمون وجود داشت ($P < 0/05$) و مولفه های خودشناسی، کنترل تکانش، مسئولیت پذیری و همدلی در مرحله دوم افزایش یافتند.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج این مطالعه روزه داری می تواند یکی از عوامل تأثیر گذار در میزان هوش هیجانی در روزه داران باشد ولی با این حال نتیجه گیری دقیق در باره ی رابطه بین روزه داری و هوش هیجانی و شناخت و آگاهی از فرآیندهای زیربنایی تأثیرگذار بر این رابطه مستلزم انجام تحقیقات بیشتر است.

واژه های کلیدی: روزه داری، ماه رمضان، هوش هیجانی.

مقدمه:

دستورات اصلی و مشترک در تمامی مذاهب و ادیان هر ساله با وسعتی فراگیر به مدت یک ماه در کشورهای اسلامی در بین مردم مسلمان انجام گرفته و بررسی اثرات آن در موضوعات مختلف می تواند ارزشمند و راهگشا بخصوص در ارتباط با مسائل بهداشتی و روانشناختی باشد. در دهه های اخیر مطالعات متعددی مبنی بر فوائد بهداشتی و جسمی روزه انجام گرفته است

روزه (Fasting) از کهن ترین عبادت هایی است که در میان تمام اقوام و ملل جهان رایج بوده و در طب قدیم نیز از اهمیت خاصی برخوردار بوده است (۱). جامع ترین و عالی ترین روزه، روزه ماه مبارک رمضان (Ramadan Fasting) است، رسول اکرم (ص) می فرماید: «صوموا تصحوا»؛ روزه بگیریید تا تندرست باشید (۲). روزه ماه مبارک رمضان به عنوان یکی از

آنهاست و این آموزش در دوران مدرسه و دانشگاه و در تمامی طول عمر ادامه می‌یابد، مهارتی که برای یادگیری در همه‌ی زمینه‌ها و موفقیت در تمامی جنبه‌های زندگی ضروری است (۱۹).

به اعتقاد برخی از محققین برنامه‌هایی مانند دین و مذهب بر هوش هیجانی مؤثرند (۲۰). با توجه به تغییراتی که ماه رمضان بر روی خود کنترلی و به تعویق انداختن نیازهای فوری و کنترل تکانه‌ها (خوردن، آشامیدن، روزه بودن دست و زبان و...) ایجاد می‌نماید، در نتیجه سازگاری افراد نسبت به استرس‌ها بیشتر شده و بهتر می‌توانند خود را در هنگام خشم و عوامل استرس‌زا کنترل کنند و همانطور که گفته شد هوش هیجانی توانایی تغییر و رشد در طول زمان را دارد، لذا انتظار می‌رود که ماه رمضان بر روی هوش هیجانی تأثیر داشته باشد و با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی در این زمینه صورت نگرفته است، این مطالعه با هدف تعیین تأثیرات روزه داری ماه رمضان بر میزان هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن طراحی و اجرا شده است.

روش بررسی:

در این پژوهش کوهورت خودکنترلی که در ماه رمضان سال ۱۳۸۹ با مراجعه به حوزه علمیه برادران شهرستان شهرکرد انجام گرفت، ۳۲ نفر طلبه روزه دار به روش داوطلبانه در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. نظر به اینکه ماه رمضان سال ۱۳۸۹ در تیر ماه و مصادف با زمان تعطیلی کلاس‌های حوزه علمیه بود، تنها تعداد ۳۲ نفر از طلاب مرد حضور داشتند و امکان داشتن گروه شاهد فراهم نبود، لذا برای تعیین تأثیر روزه داری ماه رمضان بر میزان هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن، نمرات هوش هیجانی در ۳ مرحله (یک هفته قبل از ماه رمضان، و پایان ماه و یک ماه پس از ماه رمضان) با هم مقایسه شدند.

در این مطالعه از ابزار سنجش هوش هیجانی بار-ان (BAR-ON) استفاده گردید که نخستین پرسشنامه فرهنگی ارزیابی هوش هیجانی می‌باشد.

(۷-۳). به عنوان مثال در پژوهش‌های به عمل آمده روزه و تأثیرات مثبت آن در زمینه‌های گوناگون از جمله فعالیت‌های روزمره، کاهش استعمال دخانیات و مصرف کافئین گزارش گردیده است (۸). از نظر فیزیولوژیک هم ثابت شده است که در هنگام ادای عبادات مذهبی، بواسطه‌ی کاهش ضربان قلب، کاهش تعداد تنفس و کاهش فشار خون شریانی جسم و روان انسان آرام می‌گیرد (۹). در دیگر مطالعات کاهش میزان اضطراب و افسردگی در پایان ماه رمضان نشان داده شده است (۱۰، ۱۱). در عین حال ثابت شده که کاهش متوسط انرژی دریافتی در روزه داری با افزایش هوشیاری و ارتقاء خلق همراه است و فعال شدن نوروآندروکین ناشی از گرسنگی و پاسخ خفیف سلولی به استرس گرسنگی با افزایش تولید فاکتورهای نوروتروفیک (Neurotrophic) به ارتقاء خلق کمک می‌کند (۱۲). همچنین ارتباط مثبت و معنی داری بین اعتقادات مذهبی، سلامت روان، امیدواری و سایر جنبه‌های مثبت خلق مشاهده شده است (۱۳) و در بررسی تأثیر گسترش هستی‌شناسی اسلامی بر فعال سازی مؤلفه‌های هوش هیجانی نشان داده شده که این الگو سبب افزایش مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌شود (۱۴).

هوش هیجانی (Emotional intelligence) را می‌توان به عنوان آخرین پیشرفت در قلمرو مطالعه هیجان و شناخت تلقی کرد (۱۵) که در تشریح و تفسیر جایگاه هیجان‌ها و احساس‌ها در توانمندی‌های انسانی، جایگاه خاصی دارد (۱۶) و شامل مجموعه‌ای از هیجانات، دانش اجتماعی و توانمندی‌هایی است که قدرت کلی ما را در جهتی که بتوانیم به عوامل و فشارهای محیطی پاسخ مناسب دهیم، هدایت و تقویت می‌کند و سبب عملکرد بهینه در چهار حیطه‌ی خود آگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و خود مدیریت می‌گردد (۱۷، ۱۸). یادگیری مهارت‌های ابراز، کنترل هیجانات و توانایی همدلی با احساسات دیگران از تولد آغاز شده و آنچه کودکان در سال‌های اول زندگی می‌آموزند، پایه‌ی شکل‌گیری هوش هیجانی

یافته ها:

بر اساس نتایج، میانگین سنی ۳۲ مرد طلبه شرکت کننده در این مطالعه $5/36 \pm 20/74$ سال (با دامنه سنی ۳۶-۱۴ سال) بود.

آزمون آنالیز واریانس برای مشاهدات تکراری نشان داد که میانگین هوش هیجانی در ۳ مرحله به ترتیب یک هفته قبل از آزمون $102/28$ ، پایان ماه $125/59$ و یک ماه پس از ماه رمضان $115/59$ (بود) $(P < 0/001)$. بر این اساس میزان هوش هیجانی در پایان ماه مبارک رمضان نسبت به هفته قبل از ماه رمضان افزایش معنی داری داشته و یک ماه پس از ماه رمضان نسبت به پایان ماه کاهش یافته است. این در حالی است که ارتباط معنی داری بین میزان هوش هیجانی در هیچ کدام از مراحل آزمون با سن، تعداد فرزند در خانواده، رتبه ی تولد در خانواده، پایه طلبگی و سطح تحصیلات طلاب مشاهده نشد $(P > 0/05)$.

بر اساس آزمون آنالیز واریانس برای مشاهدات تکراری به جز در مورد خرده مقیاس استقلال $(P = 0/08)$ در سایر موارد، تفاوت معنی داری در میزان هوش هیجانی بین سه مرحله ی انجام آزمون وجود داشت $(P < 0/05)$ و مقایسه ی میانگین سه مرحله نشان داد که در مورد چهار خرده مقیاس خودشناسی، کنترل تکانش، مسئولیت پذیری و همدلی، افزایش معنی داری در میزان آنها در مرحله ی دوم سنجش (پایان ماه رمضان) وجود داشته است $(P < 0/001)$. همچنین در خرده مقیاس های حل مسئله، خوش بختی، خودشکوفایی، روابط بین فردی، خوش بینی، عزت نفس، انعطاف پذیری، کنترل تکانش، مسئولیت-پذیری، همدلی و خود ابرازی افزایشی در مرحله اول تا دوم صورت گرفت که این افزایش معنی دار نبود $(P > 0/05)$ ، این در حالی است که بین مرحله دوم و سوم این افزایش قابل ملاحظه و معنی دار بوده است $(P < 0/01)$. در مقیاس تحمل فشار (استرس) بین مرحله اول و دوم آزمون ارتباط مثبت معنی داری مشاهده شد که این ارتباط بین مرحله دوم و سوم معنی دار نبود $(P > 0/05)$ (جدول شماره ۱).

این آزمون دارای ۱۵ خرده مقیاس است که شامل خودآگاهی هیجانی، خودابرازی، عزت نفس، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، واقع گرایی، انعطاف پذیری، حل مسئله، تحمل فشار روانی، کنترل تکانش، خوش بینی و شادمانی می باشد. این پرسشنامه دارای ۹۰ سوال پنج گزینه ای با طیف لیکرت است که ۹ نمره ی کل هر خرده مقیاس، برابر با مجموع نمرات هر یک از سوالات آن مقیاس و نمره ی کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ خرده مقیاس می باشد. به منظور تسهیل مقایسه نمرات آزمودنی ها در مقیاس های مختلف و همچنین مقایسه نمرات آنها با آزمودنی های دیگر در جمعیت های مشابه نمرات خام به نمرات استاندارد تبدیل شدند. نمرات استاندارد (EQ-1) که برای هر یک از مقیاس ها و خرده مقیاس ها محاسبه می شود دارای میانگین ۱۰۰ و انحراف استاندارد ۱۵ است. این پرسشنامه به لحاظ اعتبار و پایایی در ۳ مرحله در ایران بررسی گردیده و در مورد کیفیت روان سنجی آن نیز اقدامات لازم به عمل آمده است. پایایی آزمون از طریق محاسبه آلفای کرونباخ بررسی گردیده که میزان آن برای کل آزمون ۹۱ درصد گزارش شده است (۲۱). در پژوهش حاضر ضریب اعتبار با استفاده از آلفای کرونباخ، ۸۹ درصد به دست آمد.

علاوه بر پرسشنامه هوش هیجانی، اطلاعات دموگرافیک شامل متغیرهایی چون سن، تعداد فرزند خانواده، رتبه تولد، سطح تحصیلات و پایه ی حوزوی در آن گنجانیده شد. شیوه ی جمع آوری اطلاعات به صورت مصاحبه انفرادی بود که توسط یک نفر پرسشگر آموزش دیده (کارشناس ارشد روانشناسی) در محل سکونت و اشتغال آزمودنی ها صورت گرفت. اطلاعات بدست آمده استخراج و پس از ورود به نرم افزار SPSS، با استفاده از آزمون آماری آنالیز واریانس برای مشاهدات تکراری تجزیه و تحلیل گردید.

جدول شماره ۱: مقایسه خرده مقیاس های هوش هیجانی طلاب بر اساس آزمون بار-ان

P-value*	زمان			شاخص های آماری
	یک ماه پس از ماه رمضان	پایان ماه رمضان	یک هفته قبل از ماه رمضان	
<۰/۰۰۱	۲۵/۲۵ ± ۳/۱۲	۱۱/۷۲ ± ۳/۰۷	۱۱/۳۱ ± ۲/۵	حل مسئله
<۰/۰۰۱	۲۲/۶۵ ± ۲/۳۶	۱۷/۷۸ ± ۱/۹۲	۱۷/۵۶ ± ۳/۱۱	خوش بختی
۰/۰۸	۲۲/۴۳ ± ۴	۲۰/۱۳ ± ۵/۱۱	۲۰/۴۷ ± ۴/۱۰	استقلال
۰/۰۱	۲۱/۱۸ ± ۵/۰۵	۱۹/۵۹ ± ۳/۴۴	۱۷/۶۹ ± ۳/۱۷	تحمل فشار
۰/۰۰۱	۱۸/۷۵ ± ۳/۸۰	۲۳/۰۳ ± ۳/۹۲	۱۸/۱۳ ± ۳/۷۶	خود شناسی
۰/۰۰۱	۲۱/۵۳ ± ۴/۵۷	۱۹/۰۶ ± ۳/۹۲	۱۶/۵۳ ± ۲/۵	خود آگاهی
۰/۰۴۹	۲۱/۳۴ ± ۴/۴۱	۱۸/۵۹ ± ۴/۶۴	۱۹/۴۱ ± ۲/۶۵	واقع گرایی
<۰/۰۰۱	۲۴/۰۶ ± ۳/۳۵	۱۱/۸۷ ± ۳/۱۲	۱۲/۱۳ ± ۳/۹	روابط بین فردی
<۰/۰۰۱	۲۷/۴۰ ± ۹/۰۸	۱۴/۰۳ ± ۲/۹۷	۱۳/۶ ± ۲/۲۵	خوش بینی
<۰/۰۰۱	۲۳/۸۸ ± ۳/۶۹	۱۲/۲۱ ± ۲/۴۸	۱۲/۷۵ ± ۳/۱۷	عزت نفس
۰/۰۱	۲۰/۴۶ ± ۵/۵۲	۲۲/۶۸ ± ۳/۶۶	۱۹/۷۲ ± ۵/۵۵	کنترل تکانش
<۰/۰۰۱	۲۱/۰۹ ± ۴/۸۱	۱۶/۸۴ ± ۲/۸۶	۱۷/۲۸ ± ۲/۸۳	انعطاف پذیری
<۰/۰۰۱	۱۱/۵ ± ۲/۵	۲۷/۵۹ ± ۲/۵۱	۱۱/۳۸ ± ۲/۱۱	مسئولیت پذیری
<۰/۰۰۱	۱۱/۴ ± ۳/۳۱	۲۴/۴۱ ± ۳/۷۸	۴/۷۸ ± ۴/۰۳	همدلی
<۰/۰۰۱	۲۲/۴۰ ± ۴/۶۹	۱۸/۱۸ ± ۳/۰۷	۱۸/۱۹ ± ۳/۳۱	خود ابرازی
<۰/۰۰۱	۱۱۵/۵۹ ± ۱۰/۴۸	۱۲۵/۵۹ ± ۸/۵۱	۱۰۲/۲۸ ± ۸/۰۱	هوش هیجانی کل

*سطح معنی داری بر اساس آزمون آنالیز واریانس مشاهدات تکراری؛ مقادیر به صورت "میانگین ± انحراف معیار" بیان شده اند.

بحث:

معنی داری افزایش داشته است که استمرار افزایش هوش هیجانی را نشان می دهد. همچنین مقایسه ی میانگین های خرده مقیاس های خودشناسی، کنترل تکانش، مسئولیت پذیری و همدلی دلالت بر این دارد که روزه داری بر ۴ مولفه ی ذکر شده تأثیر مثبت داشته و لذا همانطور که در متون اسلامی نیز تأکید گردیده است، روزه داری ماه مبارک رمضان سبب افزایش شناخت خود و کنترل استرس ها، مسئولیت پذیری و همدلی می شود. همچون نتایج تحقیقات مختلف نیز نشان داده اند که روزه داری ماه رمضان تأثیر مثبت معنی داری بر افزایش میزان عزت نفس، ارتقاء وضعیت روان، کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود در عملکرد اجتماعی افراد داشته است (۲۹،۸-۲۴). در پژوهشی دیگر نیز نشان داده شده که محوریت اعتقاد به خداوند

هوش هیجانی، توانایی ناظر بر ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و کنترل هیجان ها در خود و دیگران می باشد (۲۲) که یادگیری مهارت های ناظر بر آن از سال های اول تولد آغاز شده و در تمامی طول عمر ادامه می یابد (۱۹). افراد در مورد هوش هیجانی دارای ظرفیت های متفاوتی هستند، بعضی در حد متوسط و بعضی دیگر توانمند می باشند. قسمتی از این ظرفیت، غریزی و قسمتی دیگر حاصل آن چیزی است که از تجارب ناشی می شود و همین قسمت است که می توان به وسیله کوشش، تمرین و تجربه ارتقاء داد (۲۳). مطابق نتایج این مطالعه، میانگین هوش هیجانی در مرحله دوم آزمون (پایان ماه رمضان) نسبت به مرحله اول (یک هفته قبل از ماه رمضان) و در مرحله سوم (یک ماه پس از ماه رمضان) نسبت به مرحله اول به طور

پژوهش (مشارکت نداشتن زنان) و نوع پژوهش (عدم وجود گروه شاهد)، محدودیت هایی را در زمینه‌ی تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که با انجام پژوهش‌های گسترده‌تر و از میان برداشتن نارسایی‌های پژوهش حاضر، بررسی و تأیید تأثیر روزه داری بر هوش هیجانی و مولفه‌های آن به صورت دقیق‌تر امکان پذیر خواهد بود.

نتیجه گیری:

با توجه به اینکه قسمت عمده ای از هوش هیجانی آموختنی می باشد، لذا می توان با تدوین و اجرای برنامه های آموزشی مؤثر به تقویت این مولفه ها کمک نمود. با این حال باید توجه داشت که مفهوم سازی نظری از هوش هیجانی در ماه مبارک رمضان نیازمند مطالعات بیشتری است. بنابراین پیشنهاد می شود مطالعاتی در محیط های مشابه، مؤلفه های هوش هیجانی با در نظر گرفتن عواملی مانند فرهنگ، تحصیلات و خرده فرهنگ های قومی و محلی اجرا گردند تا زمینه ی تطبیق نتایج پژوهش ها فراهم شود. همچنین با توجه به کمبود تحقیقات بنیادی در زمینه ی هوش هیجانی در ماه مبارک رمضان، توصیه می شود متغیرهایی مانند زمینه های مذهبی، فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی در مطالعات مربوط به هوش هیجانی مورد ملاحظه قرار گیرد. ضمن اینکه نتیجه گیری دقیق در باره ی رابطه ی بین روزه داری و هوش هیجانی و شناخت و آگاهی از فرآیندهای زیربنایی تأثیرگذار بر این رابطه مستلزم انجام تحقیقات بیشتر می باشد.

تشکر و قدردانی:

این مقاله منتج از طرح تحقیقاتی مصوب به شماره ۸۶۱ کمیته تحقیقات طب اسلامی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد می باشد، لذا نویسندگان بر خود لازم می دانند از حمایت معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه به دلیل تقبل هزینه های انجام طرح تقدیر و

در کارها، خودآگاهی و تجربه های دینی (انجام امور خیرخواهانه و خدادوستانه) می توانند بر آگاهی از عواطف خود و دیگران از هوش هیجانی تأثیر داشته و می توانند باعث پرورش و رشد آن شوند، بنابراین، معنویات بر حیطه های هوش هیجانی تأثیر دارند و می توانند سبب بهبود و افزایش آنها شود (۳۰)، به طوری که انجام اعمال مذهبی نظیر نماز، روزه و سایر عبادات اسلامی با متوجه کردن افراد به سوی خداوند باعث ایجاد نوعی آرامش روحی و روانی در انسان می شوند و می تواند در خودسازی، مقابله با اضطراب و در نتیجه کاهش اختلالات روانی موثر باشد و سلامت روانی فرد را بهبود بخشد. لذا می توان روزه داری را به عنوان یکی از عوامل مثبت موثر بر سلامت روان که همانا هوش هیجانی از زیر مجموعه های آن است، مطرح نمود.

یادگیری از جمله گرایش به اصول معنوی در حین روزه داری و به خصوص در فضای معنوی ماه مبارک رمضان می تواند موجب افزایش توانایی ها و مهارت افراد در هر سطحی شود و بستر را برای افزایش هوش هیجانی فراهم سازد و مطابق با نظر بار-آن، هوش هیجانی در طول زمان توانایی رشد و تغییر داشته و قابل اصلاح است (۳۱). ماه مبارک رمضان تأثیر شناخت رفتار درمانی بر روزه داران می گذارد زیرا روزه داران با شرکت در مجالس مذهبی و خواندن قرآن و ادعیه، از نظر معرفتی و شناختی تغییراتی در وجود خود احساس می کنند و با امساک و نخوردن غذا، تکانه های بیولوژیکی و نفسانی را به تعویق می اندازند، لذا روزه داری می تواند در کنترل خشم و عصبانیت و بهبود مسئولیت پذیری در بعد رفتاری موثر باشد.

به طور کلی دختران و پسران در مواجهه با مسائل روزمره از میزان هوش هیجانی یکسانی بهره نمی جویند و به نظر می رسد که دختران نسبت به پسران در واکنش های هیجانی متفاوت هستند. از آنجایی که در این مطالعه تنها طلاب مرد مورد بررسی قرار گرفتند، پیشنهاد می شود که نمونه های دیگر این پژوهش انجام شود، چرا که محدودیت جامعه ی آماری

تشکر نمایند. همچنین از اعضای کمیته تحقیقات طب اسلامی و نیز حوزه علمیه شهرستان شهرکرد که در انجام این پژوهش به ما یاری رساندند صمیمانه قدردانی می شود.

منابع:

1. Qaisi VG. Increasing awareness of health care concerns during Ramadan. *J Am Pharm Assoc (Wash)*. 2001 Jul-Aug; 41(4): 511.
2. Shojaee AA. Islamic fasting and patient otonom. *J Med Ethics Hist Med*. 2010; 3(3): 74-76.
3. Khafaji HA, Bener A, Osman M, Al Merri A, Al Suwaidi J. The impact of diurnal fasting during Ramadan on the lipid profile, hs-CRP, and serum leptin in stable cardiac patients. *Vasc Health Risk Manag*. 2012; 8: 7-14.
4. Shabanian GhR, Saadat M, Sadeghi R, Rasti-Boroujeni M, Kheiri S. Compared of car accident hospital admission rate before and after Ramadan, 2008 in Shahrekord, Iran. *J Shahrekord Univ Med Sci*. 2011; 12(4): 70-5.
5. Jafari-Boroujeni AGh, Behradmanesh MS, Kheiri S, Nasiri J, Fayazi M. Effect of Ramadan fasting on blood glucose levels and continues performance test (CPT). *J Shahrekord Univ Med Sci*. 2011; 12(4): 41-8.
6. Sanjari M, Larijani B, Baradar Jalili R, Amini MR, Akrami SM. Effects of Ramadan fasting on Insulin-like growth factor-1 and low-density Lipoprotein in healthy adults. *Feyz*. 2005; 35(9): 30-3.
7. Asgari S, Aghaei A, Naderi GhA, Azali Sh. The inhibitory effect of fasting on Lipid peroxidation: A protective role on cardiovascular system. *J Qazvin Univ Med Sci*. 2005; 34(1): 7-13.
8. Ghouri N, Atcha M, Sheikh A. Influence of Islam on smoking among Muslims. *BMJ*. 2006 Feb; 332(7536): 291-4.
9. Dewanti L, Watanabe C, Sulistiawati, Ohtsuka R. Unexpected changes in blood pressure and hematological parameters among fasting and nonfasting workers during Ramadan in indonesia. *Eur J Clin Nutr*. 2006 Jul; 60(7): 877-81.
10. Mohammadi MR, Larijani B, Sanjari M, Jalili R.B. Effects of Ramadan of anxiety and depression. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*. Book of the congress on Health and Ramadan. Endocrine and metabolism research center. Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. 2001 Oct; 27.
11. Moshiri Z. Effect of Ramadan on depression in students of Islamic Azad University, Mahabad. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*. Book of the congress on Health and Ramadan. Endocrine and metabolism research center. Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. 2001 Oct; 49.
12. Michalsen A. Prolonged fasting as a method of mood enhancement in chronic pain syndromes: a review of clinical evidence and mechanisms. *Curr Pain Headache Rep*. 2010; 14(2): 80-7.
13. Waterhouse J, Alabed H, Edwards B, Reilly T. Changes in sleep, mood and subjective and objective responses to physical performance during the daytime in Ramadan. *Biol Rhythm Res*. 2009; 40(5): 367-83.
14. Esmaili M. An investigation into influence of development of Islamic ontology on activating components of emotional intelligence quality. *J Islam Psychol*. 2006; 1(1): 33-44.
15. Salovey P, Grewal D. The science of emotional intelligence. *Curr Dir Psychol Sci*. 2005; 14: 281-5.

16. Mokhtaripour M, Siadat SA. Management and leadership by emotional intelligence. *Tadbir, A Monthly Magazine On Management*. 2006; 16(165): 18-20.
17. Mayer JD, Roberts RD, Barsade SG. Human abilities: emotional intelligence. *Annu Rev Psychol*. 2008; 59: 507-36.
18. Bar-On R. The Bar-On emotional quotient inventory (EQ-i): rationale, description, and summary of psychometric properties. In Glenn Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. Hauppauge, NY: Nova Sci Pub; 2004. 111-42.
19. Soltanifar A, Bina M. Depressive symptomatology in school children of Tehran-Iran(9-11years old) and its relation to function of their families. *J Fundam Ment Health*. 2007; 9(33, 34): 1-14.
20. Mayer JD, Caruso RD, Peter S. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999; 27(4): 267-98.
21. Samouei R, Kamali F, Alavi M, Yazdi M. Comparison of management capabilities of health services management students and medical students based on indicators of emotional intelligence in Isfahan University of medical sciences. *Iran J Med Educ*. 2011; 10(5): 1209-15.
22. Salovey P, Grewal D. The science of emotional intelligence. *Curr Dir Psychol Sci*. 2005; 14: 281-5.
23. Kimiaee SA, Raftar MR, Soltanifar A. Emotional intelligence training and its effectiveness on modification of aggressive adolescents. *Res Clin Psychol Couns*. 2011; 1(1): 153-66.
24. Kazemi M, Karimi S, Ansari A, Negahban T, Hosseini S, Vazirinejad R. The Effect of Ramadan Fasting on Psychological Health and Depression in Sirjan Azad University Students . *J Rafsenjan Univ Med Sci*. 2006; 5(2): 117-22.
25. Moallemi S, Bakhshani NM, Raghibi M. On the relationship between mental health, spiritual intelligence and dysfunctional attitudes in students of Sistan and Baluchestan University, Southeast of Iran. *J Fundam Ment Health*. 2011; 12(4): 702-9.
26. Janati Y, Musavi A, Azimi H, Fani Saberi L, Hamta A, Feyzi S, et al. Investigating emotional intelligence and self esteem level among nursing and midwifery students of Mazandaran University of Medical Sciences in 2010. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2012; 22(1): 254-60.
27. Moghadam-Nia MT, Maghsoudi SH. A survey of effects of fasting in Ramadan on the level of stress. *J Guilan Univ Med Sci*. 2004; 49(13): 54-60.
28. Sardarpour Goudarzi Sh, Soltani Zarandi A. Mental health and fasting in Ramadan. *Iran J Psychiatry Clin Psychol*. 2002; 8(2): 26-32.
29. Javanbakht M, Ziaee A, Homam M, Rahnama M. Effect of Ramadan fasting on self-esteem and mental health of students. *J Fundam Ment Health*. 2010, 11(4): 266-73.
30. Faramarzi S, Homae R, Hosseini MS. Relation of emotional intelligence and spiritual intelligence in students. *J Stud Islam & Psychol*. 2009; 3(5): 7-23.
31. Hosseini Sede SM, Fathi Ashtiani A. An investigation of the role of emotional intelligence and its components in marital satisfaction, and comparing it with demographical Variables. *Psychol Relig J*. 2009; 2(2): 105-30.

The effect of fasting on emotional intelligence in clergies in Shahrekord seminary

Nikfarjam M (MD)¹, Noormohammadi MR (PhD)², Mardanpour-Shahrekordi E (MSc)^{3*},
Esmaeili-varданجانی SA (MSc)⁴, Hasanpour-Dehkordi A (PhD)⁴

¹Medical Plants Research Center ,Psychology Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran; ²Islamic Studies Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran; ³Research and Technology Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran; ⁴Nursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.

Received: 2/April/2012 Revised: 6/April/2013 Accepted: 5/May/2013

Background and aims: The term “emotional intelligence” is referred to the quality of understanding people’s emotions, sympathizing with other people, and the ability to manage temperament efficiently. Since useful effects of Ramadan fasting on human’s psychological aspects are increasingly being confirmed, this research aims to examine fasting effect on emotional intelligence and its parameters.

Methods: This prospective, self-control, cohort study was conducted on 32 volunteer male students of Shahrekord Seminary enrolled based on available method in Ramadan of 2010. Emotional intelligence was evaluated according to 15 subscales using BAR-ON questionnaire in three steps (one week prior to, at the end of, and after Ramadan), and the data were analyzed by repeated measures ANOVA test.

Results: The mean emotional intelligence in the three steps was different ($P < 0.001$), and the highest value (125.59 ± 8.51) was obtained for the second step. Except for independence, in other subscales, there were significant differences among the steps ($P < 0.05$), and self-awareness, responsibility, empathy, and mental pressure tolerance underwent an increase in the second step (at the end of Ramadan).

Conclusion: According to the results of this study, fasting could be one of the factors influencing emotional intelligence. However, more research on fasting association with emotional intelligence and awareness of the underlying processes which affect this association is needed to arrive at a definite conclusion.

Keywords: Emotional intelligence, Fasting, Ramadan.



Cite this article as: Nikfarjam M, Noormohammadi MR, Mardanpour-Shahrekordi E, Esmaeili-varდანجانی SA, Hasanpour-Dehkordi A. The effect of fasting on emotional intelligence in clergies in Shahrekord seminary. J Shahrekord Univ Med Sci. 2013 Aug, Sep; 15(3): 56-63.

***Corresponding author:**

Research and Technology Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.
Tel: 00983813338891, E-mail: e_m_s_5000@yahoo.com