

تأثیر روزه بر سلامت جسم و روان

زلیخا بهاری^۱

چکیده

کسانی که با خدا ارتباط نزدیک دارند از تکیه گاه محکمی برخوردارند و روزه داری با تأثیر مثبتی که دارد آرامش بیشتری در زندگی آنها به وجود می‌آورد. موجب سلامتی جسم و روان شده و برای آنها شادی مضاعفی را فراهم می‌کند اهمیت آن به قدری است که موجب سلامتی روان و جسم می‌شود و اضطراب، افسردگی، دلهره و بیماری را کاهش می‌دهد و سلامتی بدنی را تقویت می‌کند و همچنین موجب استكمال روح و روان می‌شود. لذا هدف از این مقاله، بررسی تأثیر روزه بر سلامت جسم و روان، با روش گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای و روش تجزیه و تحلیل اطلاعات توصیفی - تحلیلی می‌باشد. سیر بحث این مقاله به این صورت است که اول مفهوم شناسی و سپس به بررسی تأثیر روزه بر سلامت جسم و روان، پرداخته شده است. در یافته‌های تحقیق تأثیر روزه بر سلامت جسم عبارتند از تنظیم دستگاه گوارش، روزه و ترمیم بافت سلولی، اثر روزه بر زیبایی انسان و ... و تأثیر روزه بر سلامت روان عبارت است از کاهش افسردگی، تقویت قدرت مبارزه با شیطان و هوای نفس (تقوا)، تقویت حافظه و ...

واژگان کلیدی: اثرات روزه، جسم، روان، روزه، سلامت.

مقدمه

روزه‌داری یکی از فرایض مهم دین اسلام است که در خودسازی و ایجاد آرامش روحی و روانی انسان و همچنین سلامت جسمی نقش مهمی ایفا می‌کند. نقش روزه در سلامتی روان و طهارت روح، به مراتب افزون‌تر از نقش آن در سلامتی جسم است؛ زیرا گرفتن روزه باعث کاهش بیماری‌های روانی و تهذیب نفس درمان بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود خودداری از خوردن و آشامیدن (پیش از فجر تا غروب آفتاب) نوعی تمرین و مقاومت در برابر شهوت و تسلط بر آنها است بدین ترتیب روح تقوا در انسان دمیده می‌شود. و اصل فلسفه روزه برای ایجاد تقوا و کسب فضائل و زدودن رذائل است. اما روزه اثرات دیگری دارد از جمله سلامتی مزاج و برخورداری از سلامت جسم و جان است.

^۱. طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه الزهراء شهرستان شاهین‌دژ.

روزه داری به قدری ارزشمند است که اطبا و دانشمندان بزرگ نیز کاملاً مسئله‌ی امساک و پرهیز از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها را برای دورانی در عمر تجویز و تأکید کرده‌اند و همچنین آثار و برکات روزه به تدریج در جنبه‌های گوناگون زندگی بشر آشکار می‌شود. و اگر ما به ثمرات آن توجه نکنیم؛ از آنجائی که رفتاری‌های زندگی و مشکلات روز افزون اجتماعی مجال خوب خوردن و درست خوردن و خوب فکر کردن را از انسان می‌گیرد خواه ناخواه یکسری بیماری‌های جسمی و روانی بر انسان مسلط می‌گردد و از طرفی عادات بد در خوردن و آشامیدن و تغذیه نادرست منشاء بسیاری از بیماری‌هاست.

در بررسی‌های انجام شده در مورد مقاله مورد نظر کتب و پایان نامه و تحقیقات ارزشمندی صورت گرفته است: از جمله می‌توان به مقاله مرتبط با عنوان تحقیق اشاره کرد: مقاله برخی آثار روزه داری بر سلامت جسم از حسن شاه ولد بیگی که به موضوع سلامت جسمانی پرداخته است. و همچنین مقاله روزه داری در ماه مبارک رمضان و سلامت روانی از شاهرخ سردار پور گودرزی و احمد سلطانی زرنندی که به موضوع سلامت روانی پرداخته است. مقاله تأثیر ماه مبارک رمضان و روزه داری در سلامت جسم انسان از ابوالحسن قلی‌زاده به موضوع سلامت جسمانی پرداخته است اما در این پژوهش هر دو مقوله کنار هم بررسی شده است.

هدف از انجام این پژوهش بررسی آثار روزه داری بر جسم و روان می‌باشد. حال این سوال پیش می‌آید تأثیر روزه بر سلامت جسم و روان چیست؟

مفهوم شناسی

روزه، واژه فارسی معادل واژگان «صوم» و «صیام» است. صوم در اصطلاح فقه عبارت از خودداری کردن از چیزهایی که روزه را باطل می‌کند به همراه قصد قربت است.^۱ علامه حلی آن را به خودداری از چیزهای خاص از طلوع فجر صادق تا غروب تعریف کرده است.^۲ برخی از فقها صوم را به آماده ساختن نفس برای اجتناب از مبطلات روزه تعریف کرده‌اند.^۳ واژه صوم در لغت به معنای ترک چیزی یا خودداری کردن از چیزی آمده است.^۴

۱. محقق حلی، شرایع الاسلام، ج ۱، ص ۱۶۸.

۲. علامه حلی، تذکره الفقهاء، ج ۶، ص ۵.

۳. سیدمرتضی، جمل العلم و العمل، ص ۸۹.

۴. فراهیدی، کتاب العین، ج ۴، ص ۱۷۱.

سلامت روان به عنوان یکی از ملاک‌های تعیین‌کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته می‌شود و مفهوم آن عبارت است از حس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکای به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی و توانایی بالقوه فکری و هیجانی.^۱

سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب.^۲

سلامت جسمی به معنی توانمند بودن بدن برای فعالیت روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم نشانه سلامت جسمی است.^۳

الف. تأثیر روزه بر سلامت جسم

اسلام برای تندرستی و سلامت جسمی، ارزش فوق‌العاده قائل است و نسبت به رعایت بهداشت جسمی توجه و تأکید فراوان دارد. روزه که امروزه به عنوان یکی از عوامل مهم تندرستی، توجه مجامع پزشکی جهان را به خود معطوف داشته است، نتیجه همان رهنمود معروف رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم است که فرموده‌اند: «صُومُوا تَصِحُّوا»^۴ روزه بگیرید تا سالم بمانید.

برنامه معین و مشخص سالیانه‌ای که اسلام به عنوان روزه داری برای پیروان خود قرار داده، برنامه‌ای کاملاً منظم و اصولی است که از جهات مختلف برای تأمین سلامتی انسان مفید است.^۵

در اینجا تأثیر روزه بر سلامت جسم را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

^۱. قاسمی و همکاران، مروری بر شاخص‌های سلامت روان در مطالعات داخلی، ص ۲۰۹.

^۲. زندی پیام، رابطه جو عاطفی خانواده و سلامت روان با اعتیاد به بازیهای آنلاین، ص ۱۱۸.

^۳. مجله پزشکی و دندانپزشکی درمانگران سلامت.

^۴. مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۲۵۵.

^۵. مجله ارمان، ماه رمضان و روزه، ص ۲۴.

۱. نقش درمانی

روزه گرفتن علاوه بر آن که یک عبادت و امر واجب است، برای حفظ سلامت جسمی و روانی انسان بسیار مفید است. لذا خداوند در قرآن می‌فرماید: «و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون؛^۱ روزه بدارید برایتان بهتر است اگر درک کرده باشید.»

دکتر آلکسیس 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 روزه‌داری می‌توان هماهنگی بین اعمال بدنی و روانی ایجاد نمود.»^۲

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 قانع‌کننده نباشد، اما بررسی تحقیقات تجربی نشان می‌دهد که روزه‌داری بروضعیت سلامت جسمی و روانی و نیز سیر بیماری‌ها تأثیر مثبت و مؤثری دارد.

دکتر فریتس بکر می‌گوید: مطمئن‌ترین، بی‌ضررترین و بی‌خطرترین روش درمانی، روزه‌درمانی است و هیچ روشی را نمی‌توان با آن مقایسه نمود، به نظر من و دکتر شلتون روزه‌درمانی بهترین روش برای درمان بیماری‌های معده، روده و سلسله اعصاب است. به وسیله روزه‌درمانی می‌توان از شر زائادات جمع شده در بدن راحت شد و به کل ارگانیسم بدن این امکان را داد که اعمال حیاتی خود را دوباره مرتب و منظم نماید. روزه یک عمل جراحی بدون چاقو است هم‌چنان که دکتر سیمرمن آن را تشریح کرده است.^۳

الکسی سوفورین دانشمند روسی می‌نویسد: درمان از طریق روزه فائده ویژه‌ای برای درمان کم‌خونی، ضعف روده‌ها، التهاب بسیط و مزمن، دمل‌های خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس،

^۱. بقره، ۱۸۴.

^۲. اصفهانی، بهره‌گیری از برخی رهنمودهای اسلامی در پیشگیری و رویایی با پیامدهای استرس، ص ۱۳ - ۱۷.

^۳. فریتس بکر، روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد، ص ۱۹.

استقساء، نوراستنی، عرق النساء، خراز (ریختگی پوست)، بیماری‌های چشم، مرض قند، بیماری‌های جی، بیماری‌های کلیه، کبد و بیماری‌های دیگر دارد. معالجه از طریق امساک اختصاص به بیماری‌های فوق ندارد بلکه بیماری‌هایی که مربوط به اصول جسم انسان است و با سلول‌های جسم آمیخته شده همانند سرطان، سفلیس، سل و طاعون را نیز شفا می‌بخشد.^۱

دانشمند دیگری در این رابطه می‌گوید: پزشکان همه به این نکته رسیده‌اند که روزه گرفتن روزهای ماه مبارک رمضان هم چون سی عدد قرص است که هر سال مصرف می‌شود تا معده تقویت و خون تصفیه و بافت‌های خون ترمیم گردد.^۲

دکتر کارلو امریکایی نیز می‌نویسد: «شخص بیمار باید در هر سال مدتی از غذا پرهیز کند، زیرا مادامی که غذا به تن می‌رسد، میکروب‌ها در حال رشد هستند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز می‌کند، میکروب‌ها رو به ضعف می‌روند.» سپس می‌افزاید: «روزه‌ای که اسلام واجب کرده، بزرگترین ضامن سلامتی تن می‌باشد.»^۳

۲. تنظیم دستگاه گوارش

از آثار روزه بر سلامت جسم تنظیم دستگاه گوارش است. رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرماید: «الْمَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحَمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛ معده خانه تمام دردهاست و امساک بالاترین داروها.» منشأ بیماری‌ها معده است و بهترین معالجات امساک است، زیرا هر دارویی که نافع باشد نوعاً ضررهایی هم دارد؛ چنان‌که در اخبار به آن اشاره شده است، ولی امساک ضرری ندارد.

تصور نشود که امساک موجب ضعف مزاج است، زیرا قوت انسان در سلامتی اوست و ضعف انسان از بیماری حاصل می‌شود و امساک موجب صحت است و اغلب امراض از امتلاء معده است. اگر کسی در ماه سه روز روزه بگیرد علاوه بر آنکه به مستحب مؤکدی عمل نموده است از بیماری‌ها هم مصون خواهد بود. بهتر آن است که روز پنجشنبه اول هر ماه و پنجشنبه آخر ماه و اولین چهارشنبه دهه دوم هر ماه را روزه بگیرد و مستحب است اگر ترک شد قضا کند.^۴

۱. سوفورین، روزه روش نوین برای درمان بیماری‌ها آب‌درمانی، ص ۵۴.

۲. شمس‌الدین، آموزش دین و اخلاق برای همه شرح و تفسیر خطبه شعبانیه یا اداب روزه‌داری، ص ۲۰.

۳. موسوی راد لاهیجی، روزه درمان بیماری‌های روح و جسم، ص ۸۵.

۴. مستغفری، طب النبوی (ص)، ص ۱۹.

۵. ثقفی تهرانی، تفسیر روان جاوید، ج ۱، ص ۲۲۷.

در خصوص تأثیر روزه داری بر کاهش اضطراب و افسردگی در تحقیقات انجام شده بر ۸۵ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان که در دو نوبت انجام شد، تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که روزه داری تأثیر مثبتی در کاهش شیوع اضطراب و افسردگی دارد و روزه داری همراه با افزایش انجام فرایض دینی، باعث کاهش ضریب کلی علایم مرضی می‌گردد. نیز در بررسی‌های به عمل آمده در مرکز پزشکی دانشگاه اصفهان آمده است: بهداشت روان انسان، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد و شیوه‌های مقابله با استرس و کنترل پیامدهای آن، یکی از این عوامل است که امروزه به جای تأکید بر ماهیت و شدت استرس، بر شیوه‌های مقابله با استرس تأکید می‌شود که روش مقابله مذهبی یکی از این شیوه‌هاست.^۱ همچنین در پژوهش دیگری که از سوی مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران روی ۳۹ زن و ۷۰ مرد روزه دار داوطلب که حداقل ۲۵ روز را روزه گرفته بودند انجام شد، نشان داد که در طول ماه رمضان از میزان اضطراب مردان، به طور معناداری، کاسته شده است.^۲

دکتر محمد 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.^۳

بنابراین می‌توان گفت روزه باعث کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود و سلامت روان را در آرامش قرار می‌دهد.

۶. روزه تقویت حافظه

از دیگر آثار روزه تقویت حافظه است. بدون شک حافظه نقش بسیار مهمی در پیشرفت و ترقی انسان ایفا می‌کند افرادی که از حافظه قوی برخوردارند، موفق‌ترند.

۱. رضایی، روزه داری و سلامت از نگاه علم پزشکی، ص ۵.

۲. محمدی و همکاران، بررسی شدت اضطراب و افسردگی در ماه رمضان، ص ۳۰.

۳. قهرمانی و همکاران، بررسی تأثیر روزه‌داری بر وضعیت سلامت روانی، ص ۲۴۸.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «ثالث یذهب البلغم و یزدن فی الحفظ المسواک الصوم آقرء القرآن»^۱ سه چیز بلغم را از بین می برد و حافظه را تقویت می کند: ۱. مسواک کردن ۲. روزه گرفتن، ۳. قرائت قرآن.

در حدیث قدسی به این مطلب اشاره شده «یا رب ما میراث الجوع؟ قال و حفظ القلب»^۲ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم به خداوند متعال عرضه داشتند اثر گرسنگی چیست؟ خداوند متعال فرمودند: (تقویت حافظه و ذهن).

بنابراین کسانی که روزه می گیرند علاوه بر آن که از برکات معنوی و جسمی روزه داری برخوردار می شوند از برکات سلامت روان هم بهره می برند و حافظه آنها نیز تقویت می گردد، چرا که روزه موجب آرامش روان انسان می شود و همین آرامش تمرکز حواس را بالا برده، و یادگیری فرد را افزایش می دهد.

نتیجه گیری

یکی از واجبات دین مبین اسلام که از اهمیت ویژه ای برخوردار است و درقرآن واحادیث سفارش های زیادی به آن شده مسئله روزه است. روزه گرفتن علاوه برآن که یک عبادت و امر واجب است برای حفظ سلامتی جسمی و روانی انسان بسیار مفید است و در حقیقت روزه، طب پیشگیری اسلامی است و می تواند هم نقش پیشگیری داشته باشد و هم نقش درمانی.

از مجموعه مطالبی که بیان شد، اهمیت و جایگاه روزه و نقش آن در زندگی انسان روشن می شود به گونه ای که روزه داری و انجام اعمال عبادی موجب کمال، رشد معنوی، سلامتی جسم و روان می شود. وقتی انسان در مسیر الوهیت گام می گذارد و می داند که تکیه گاه محکمی در زندگی دارد می تواند از آرامش بیشتری برخوردار باشد ارتباط معنوی با معبود و توکل بر او موجب نشاط و سرزندگی در فرد می شود در دین اسلام، روزه را یکی از راه های تقرب به خدا و تأثیرات معنوی، فیزیکی و روحی زیادی بر انسان دارد، در واقع روزه داری به خاطر ارتباط با یک منبعی سراسر آرامش، عاملی برای سلامتی روان و جسم انسان ها به شمار می آید.

^۱. حر عاملی، وسائل شیعہ، ج ۱۰، ص ۴۰۰، ح ۱۳۶۸۶.

^۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۲۱.

۱. انصاری جابری و همکاران، علی، تأثیر روزه رمضان بر عزت نفس، دانشجویان دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، خلاصه مقالات همایش تحقیقات علوم پزشکی در اسلام، شماره ۱، ۱۳۸۰ هـ.ق.
۲. اصفهانی، محمد مهدی، بهره‌گیری از برخی رهنمودهای اسلامی در پیشگیری و رویایی با پیامدهای استرس، شماره ۴، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال اول، ۱۳۷۴ هـ.ش.
۳. بانوی اصفهانی، سیده نصرت امین، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، تهران: نشر نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ هـ.ش.
۴. بلاغی، سید عبد الحجت، حجة التفاسیر و بلاغ الاکسیر، قم: انتشارات حکمت، ۱۳۸۶ هـ.ق.
۵. تویسرکانی، محمد نبی بن احمد، لئالی الاخبار، قم: مکتبه العلامه، بی‌چا، ۱۴۱۵ هـ.ق.
۶. ثقفی تهرانی، محمد، تفسیر روان جاوید، تهران: برهان، ۱۳۹۸ هـ.ق.
۷. جوانبخت و همکاران، مریم، بررسی تأثیر روزه داری در ماه رمضان بر عزت نفس و سلامت روانی دانشجویان، مجله‌ی اصول بهداشت روانی، دوره ۱۱، شماره ۴۴، ۱۳۸۸ هـ.ش.
۸. جوای آملی، عبدالله، مفاتیح الحیات، تحقیق محمد حسین فلاح زاده و دیگران، قم: اسراء، بی‌چا: ۱۳۹۶ هـ.ق.
۹. حرعاملی، شیخ محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: آل البيت، چاپ دهم، ۱۴۰۹ هـ.ق.
۱۰. دانش‌آموخته حوزه علمیه، برخی از آثار روزه داری در سلامت جسم، پژوهشگر پژوهشگاه امام صادق(ع)، گنجینه معارف، شماره ۱۳۲، ۱۳۹۹ هـ.ش.
۱۱. رضایی، علی، روزه داری و سلامت از نگاه علم پزشکی، شماره ۳۱، مجله پگاه حوزه آذر ماه ۱۳۸۰ هـ.ش.
۱۲. زندی پیام، آرش و داودی، ایران و مهرابی‌زاده هنرمند، مهنار، رابطه جو عاطفی خانواده و سلامت روان با اعتیاد به بازیهای آنلاین، مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، سال بیست و دو، شماره یک، ۱۳۹۸ هـ.ش.

۱۳. سوفورین، الکسی، **روزه روش نوین برای درمان بیماری‌ها آب‌درمانی**، مترجم محمدجعفر امامی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ هشتم، ۱۳۷۵ هـ.ش.
۱۴. سیدمرتضی، علی بن حسین، **جمل العلم و العمل**، نجف: مطبعة الآداب، چاپ اول، ۱۳۸۷ هـ.ق.
۱۵. شمس‌الدین، سیدمهدی، **آموزش دین و اخلاق برای همه شرح و تفسیر خطبه شعبانیه یا اداب روزه‌داری**، قم: قدس، بی‌چا، ۱۳۷۵ هـ.ش.
۱۶. شیخ صدوق، **من لایحضره الفقیه**، انتشارات جامعه مدرسین، قم: بی‌چا، ۱۴۱۳ هـ.ق.
۱۷. شیخ طوسی، محمد بن حسن، **الأمالی**، قم: دار الثقافة، چاپ اول، ۱۴۱۴ هـ.ش.
۱۸. صبور اردوباری، احمد، **اهمیت روزه از علم روز**، تهران: شرکت سهامی انتشار، بی‌تا.
۱۹. طباطبایی، سیدمحمدحسین، **المیزان فی تفسیر القرآن**، ترجمه سیدمحمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴ هـ.ش.
۲۰. علامه حلی، حسن بن یوسف بن مطهر، **منتهی المطلب فی تحقیق المذهب**، مشهد: مجمع البحوث الاسلامیه، چاپ اول، ۱۴۱۲ هـ.ق.
۲۱. علی نژاد، احمد، **فلسفه روزه**، تهران: لوح محفوظ، بی‌چا، ۱۳۸۷ هـ.ش.
۲۲. فراهیدی، خلیل بن احمد، **کتاب العین**، قم: هجرت، چاپ دوم، ۱۴۱۹ هـ.ق.
۲۳. فریتس بکر، **روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد**، مترجم دکتر سیدماشاءالله و فرخنده کشفی، بی‌جا: نسل نواندیش، چاپ اول، ۱۳۸۴ هـ.ش.
۲۴. قاسمی، فرزانه و ابراهیمی، امراه و سموعی، راحله، **مروری بر شاخص‌های سلامت روان در مطالعات داخلی**، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، سال ۳۶، شماره ۱، ۴۷۰، هفته‌ی دوم، ۱۳۹۷ هـ.ش.
۲۵. قهرمانی و همکاران، محمد، **بررسی تأثیر روزه‌داری بر وضعیت سلامت روانی**، مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، پژوهشکده فرهنگ و معارف، چاپ اول، ۱۳۸۲ هـ.ش.
۲۶. مجلسی، محمد باقر، **بحار الانوار**، بیروت: دار إحياء التراث العربی، بی‌چا، ۱۴۰۳ هـ.ق.
۲۷. مجله ارمغان، ماه رمضان و روزه، شماره ۳، تابستان ۱۳۸۶.
۲۸. محقق حلی، جعفر بن حسن، **شرایع الاسلام فی مسائل الحلال و الحرام**، قم: اسماعیلیان، چاپ دوم، ۱۴۰۸ هـ.ق.

۲۹. محمدی و همکاران، محمدرضا، بررسی شدت اضطراب و افسردگی در ماه رمضان، مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران: دوره ۳، ویژه نامه، پاییز ۱۳۸۰.
۳۰. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم: انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، بی تا.
۳۱. مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی(ص)، محقق علی اکبر الهی خراسانی، نجف: مکتبه الحیدریه، بی چا، ۱۳۸۵هـ.ق.
۳۲. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار شهید مطهری، تهران: صدرا، ۱۳۸۳هـ.ق.
۳۳. موسوی راد لاهیجی، حسین، روزه درمان بیماری های روح و جسم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ سیزدهم ۱۳۷۴ش.
۳۴. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴هـ.ش.
۳۵. نجاتی کشکی و همکاران، کاظم، تاثیر روزه بر سلامت بر اساس یافته های مولکولی، نشریه اسلام و سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره دوم، شماره دوم، ۱۳۹۴هـ.ش.