

## الصوم والصحة النفسية



## الصوم والصحة النفسية

2007-08-23

د.جمال ماضى ابو العزائم

كلما اقترب شهر الصوم يشعر أفراد العالم الاسلامي بسعادة دافقة تعم هذا الوطن الواسع وتعبّر عن الفرحة لدى أعضائه من الصغار والشباب والكادحين العاملين والمعمرين0 فريضة الصيام وفرح بمرمضان أيامه ولياليه وأعياده 0

وإذا اردنا أن نحلل هذه الظاهرة فعلينا أن نركز الأضواء على التغيير في الحياة الاجتماعية مع اقتراب شهر الصوم ودلالات ذلك التغيير وهناك نقاط يمكننا ان نركز عليها 0

أولاً: يتقرب الناس هذا الشهر بالاستعداد له الاستعداد لحياء ليليه في الأسرة والاستعداد للتجمع سوياً وقت الإفطار وعند السحور ومع الأحباب والاستعداد للتزاور وقضاء الليالي مع الأقارب والأخوان والجيران والاستعداد لتعمير المساجد وقضاء أوقات الصلاة بين جوانبها وصلاة التراويح بعد صلاة العشاء وقراءة القرآن وتدارسه - والانسان خلق ميالاً ومحباً للجماعة والظاهرة الرئيسية في شهر الصوم هي تنبيه دافع حب الجماعة والتنبيه للتجمع مع شهر الصوم تنبه شامل للمجتمع والأسرة في وقت واحد ولعمل واحد والقيام لرب واحد والامتناع عن عمل واحد والاتيان بهذا العمل في ميعاد واحد 0 وأن شهر الصوم لأكبر مؤثر على تنبيه حب الجماعة وحب الوطن والوطن هنا هو الاسلام وحب الوطن من الايمان والجماعة هنا هم المسلمون " انما المؤمنون أخوة " فكان الصبر والصوم وتنبيه دافع وغريزة التجمع انما يوصل الى أعلى مقامات الأخوة والى أعلى مقامات السلوك والوطنية الحقه والجماعات والتجمع في ميدان الصحة النفسية هي قمة الشعور بالسعادة والرضا والهدوء والبعد عن الخوف والقلق خاصة اذا كانت الجماعة تقوم كلها بعمل واحد ويهدف واحد رافعة وجهها لرب واحد متدارسه لكتاب واحد " ما فرطنا في الكتاب من شيء " وهناك نعم الصحة النفسية وتشيع أحاسيس الرضا والطمأنينة 0

ثانياً : ينال أولادنا منا وبالأخص مع شهر الصوم اهتماماً كبيراً وأنهم يجتمعون معنا عند الإفطار وعند السحور وتتجمع الأسر وهي تستعد للصلاة في المنزل أو في المساجد وتستعد الأسر بالتزاور وتستعد أكثر وهي تستعد للاحتفال بالعيد ولبس الجديد وكان لهذا التغيير في نظام الأسرة واجتماع أفرادها مع الآباء والأمهات وقيام هؤلاء بواجبهم تجاه الأسرة والاهتمام بأفرادها أثره على الصحة النفسية فالأسرة المتوافقة المتحاببة والتي يقوم فيها الأب والأم بأدوارهم الوظيفية من الرحمة والعطف والحنان والتربية والمصاحبة أسر سعيدة مطمئنة ولذا فشهر الصوم له أثره على ربط أفراد الأسرة بعضهم ببعض وما أجمل كذلك أن ترى بعض الأسر وقد تجمعوا يقرؤون القرآن ويتدارسون معانيه في حلقات جمعية تزيد من تعلقهم ببعضهم البعض مع المثل والقيم والأخلاق 0

ثالثاً : أن عملية الصوم نفسها والامتناع عن الطعام والشراب والتغيير الذي يظهر مع بدء الصوم على دوافع الأكل والشرب والصمود والصبر على ترويض هذه الدوافع أبان شهر الصوم ما هو الا مزيد من حكم الانسان في دوافعه والاعتدال بها الى التوسط والبعد بها عن الأسراف مصداقاً لقوله تعالى : وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا أنه لا يحب المسرفين " هذا الترويض لهذه الدوافع يؤدي بها الى التصالح مع قوى النفس الانسانية 0 والانسان الذي تصطحق قوى وطاقت ضميره مع قوة وطاقات دوافعه يعيش بعيد عن الصراع ، هذا الصراع الذي يؤدي الى الاضطرابات النفسية المختلفة ولننظر لقوله تعالى " واذا النفوس زوجت " واصطلحت وتعايشت فانها تعمل لاسعاد الانسان ... تأكل في توسط وتشرب بغير نهم وتتزوج مع القيم والقانون وتجتمع تبني وتزيد الانتاج وتفرح مع الجماعة 0

رابعاً: ان عملية الصوم تؤدي الى الصحة الجسمية فهي عودة بالجسم الانساني الى الراحة لمعدته ولاعضائه المختلفة ودافع الى التوسط بعيدا عن الانهاك والتراكمات المختلفة في أعضاء الجسم للمواد الغذائية التي تزيد عن حاجته، هذه المواد الدهنية التي تضني الدورة الدموية وتسبب الأمراض المختلفة والتي يحاربها الصوم بفلسفته وتؤدي الى تمتع الانسان بالصحة الجسمية 0 والصحة الجسمية عنوان على الصحة النفسية 0 العقل السليم في الجسم السليم 0 واذا دققنا البحث نجد للصوم أثره على معظم أعضاء الجسم 0

خامساً: والصيام الحق ذلك الصيام الذي يزيد التأمل ويدعو الى التركيز وينتقل بالانسان الى وفرة العمل ولا يكن ذلك الا اذا قام الصائم بتطبيق الشريعة الغراء تطبيقاً دقيقاً 0 " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع " اين الذين يطبقون هذا النهج حتى نرى أثر صيامهم على صحتهم النفسية 0 فقد كان لشهر رمضان في حياة المسلمين الأوائل جولات في القتال تعد مثلاً فريداً من وفرة الانتاج وانطلاق الانسان المسلم حتى يصل الفرد المقاتل الى عشرة أمثال طاقته وأكثر .