روحانية الشهر الكريم وبركته فرصة لتنمية العلاقات العائلية وتوثيقها

في رمضان دعوة لتقوية العلاقات الأسرية وتفادي الخلافات الزوجية

ثلاثون يوماً من الصيام على خير وجه في هذا الشهر الكريم، وكثير من المحبة والبذل والعطاء والتقرب إلى الله عز وجل، خاصة بين الزوجين داخل الأسرة. إذ أثبتت الدراسات النفسية أن الخلافات الزوجية تقل في شهر رمضان، بنسبة خلافين فقط طوال الشهر بدلاً من سبعة خلافات في الأشهر العادية! واتضح من دراسة ميدانية أخرى أعدت بجامعة أصول الدين بالأزهر، على عينة قدرها 1000 من الأزواج الصائمين ان العوامل الروحية والمادية والنفسية الموجودة في هذا الشهر، تساعد على وضع النموذج الحسن للمعاملة الزوجية والعلاقات العائلية.

حسن الخلق

بداية تقول د.سعاد صالح عميدة كلية الدراسات العربية والإسلامية سابقا: إن غاية الصيام تقوى الله عز وجل، والتقوى تكون بطاعته فيما أمر به، والابتعاد عما نهى عنه، في كل مجالات الحياة، ومنها الأسرة والعلاقة الزوجية بالتحديد، على الزوج مثلاً أن يبتعد عن السُباب وعن الشتم وعن الكذب والغيبة والنميمة، وغيرها من الأخلاق الدنية، والصيام يصبح عادة مقبولة عند الله عز وجل بحسن الخلق أثناءه. فالتبسم في وجه الزوجة والأبناء صدقة، وعلى الزوجين توطيد صلة الرحم وتبادل الهدايا والزيارات وحسن الخلق مع الغير، خاصة داخل الأسرة، بمعنى انه يجب أن تشهد العلاقات داخل الأسرة تغييراً ايجابياً خلال هذا الشهر، وكل العوامل الروحية والمادية والنفسية في هذا الشهر تساعد على ذلك، والدين يدعو إلى حسن المعاملة، والتأدب مع غيرنا، واقتداء بالرسول الذي علمنا «إن خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي».

الأعضاء الصائمة

وتضيف د.سعاد صالح، كما أن أعضاء المسلم تكون صائمة عن الطعام والشراب وغيرهما، وتكون صائمة عن الرفث والفسوق، خاصة عضو اللسان، الذي يجب أن يكون صائماً عن اللغو والسباب والكذب وجميع الكلمات النابية التي تجرح إنساناً آخر، خاصة إذا كانت زوجته، فرمضان مدرسة تربوية تراجع السلوك وتحاسب النفس، وتعلم الصدق والإخلاص والأمانة.

عن الرسول – صلى الله عليه وسلم – قال: «إذا كان صوم أحدكم فلا يسب ولا يرفث، وان سابه احد أو شاتمه أو قاتله، فليقل اني صائم»، وكل هذه الأخلاقيات العالية المرتبطة بشهر رمضان، تؤدي في النهاية: إلى التسامح والى توطيد صلة الرحم، والتكافل الاجتماعي، حيث يقول رسولنا الكريم: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا، غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر».

عصبية الأزواج

وعن عصبية الأزواج التي تشكو منها بعض الزوجات، يقول د.يسري عبد المحسن أستاذ الطب النفس بالقصر العيني: إنها ترجع إلى إدمانهم بعض العادات الفاسدة، كالتدخين، والانقطاع طوال اليوم عن الأكل والشرب والشهوات الأخرى، مما يؤثر على أصحاب النفوس الضعيفة، ويؤدي بهم إلى الغضب والتوترات العصبية.

ومن الناحية النفسية أثبتت كثير من الدراسات ان هذا الشهر يغرس في نفوس الأزواج البذل والتضحية والمحبة لبعضهما بعضاً، والصيام تدريب عملي على ضبط النفس، وكبح الشهوات، وعلى الإحساس بالآخر، بأن يمسك لسانه عن فحش القول، أن يغُض بصره عما يُفسد صيامه، أن يمسك يديه عن الضرب والبطش، وتعويد النفس على الذهاب إلى المسجد للقيام والتراويح، فيتهذب سلوكه، وتسمو نفسه، وينشرح صدره، هو شهر التآلف وترقيق القلوب، داخل الأسرة وخارجها.

المشاركة في الطاعات

زاوية أخرى تُضيفها د.إيمان عبد الرازق بالأزهر فتقول: إن شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية لتنمية العلاقات العائلية، بالتوافق الروحي، والإحساس العاطفي النبيل، بروح التسامح، وحسن الظن، والتعاون، فالشهر هو نقطة التقاء للأسرة، خاصة الزوجين، فهما يصومان ويفطران ويتسحران معاً، ويخرجان معاً لصلاة التراويح، وكل هذا يساعد على تنمية علاقة المحبة والمودة بينهما.

وما أجمل أن تتلاقى الأسرة بجميع أفرادها مشتركة في العبادات والطاعات، لتذوب كل الخلافات والمشاكل، وتجدد الأسرة علاقتها مع خالقها عزّ وجلّ من ناحية، وعلاقة الألفة والود بينهما من ناحية، فتصفو النفوس وتتخلص من كل ما يعكر صفوها.

17 رباطاً لتعزيز العلاقات بين أفراد العائلة وضعها مجموعة من أساتذة الطب النفسي وعلماء الأزهر خصيصاً للأزواج في شهر رمضان:

1 – البيت السعيد هو الذي لا خصام فيه، يأوي إليه أفراده فيجدون الراحة والطمأنينة، ورمضان بورعه والتزاماته أكثر ما تتجلى فيه هذه الصفات.

2 – رمضان دعوة مفتوحة للحب الزوجي، والأسري، بقليل من الصبر والإخلاص في العبادة، الحرص على حسن العشرة.

3 – ما أروع أن تتجه الأسرة المسلمة إلى المسجد بأبنائها وأحفادها، ساعية إلى رضا الله، حيث قال الرسول الكريم «إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصليا ركعتين جميعاً كتبا في الذاكرين والذاكرات».

4 – تبسمي لزوجك وافسحي له في قلبك مكاناً واسعاً، تكسبين الصدقات.

5 – تحلي بالعفو والتسامح واللجوء إلى الله عند أي مشكلة.

6 – ابتعدي عن الأنانية، وتجنبي الجدال، واتفقي مع زوجك على طاعة مشتركة، تمتد لأشهر العام، مثل قيام الليل، صيام يومين في الأسبوع، أو ختم القرآن كل شهر.

7 – شهر رمضان فرصة لوصل قطيعة صلة الرحم، فهي تدفع المكروه عنك، وذلك لقول الرسول صلى الله عليه وسلم «إن الصدقة وصلة الرحم يزيد بهما في العمر، ويدفع بهما المكروه والمحذور».

8 – انتهزي فرصة شهر رمضان لدعوة الأقارب للإفطار معكم، وان لم يستطيعوا فاذهبي أنت والعائلة إليهم بالطعام.

9 – حاولي إنهاء الشحناء بينك وبين بعض الأهل، وقوي الصلة بينهم وبين الأبناء.

10 – أنت المسؤولة عن إسعاد زوَجك وأولادك، فلا تكدسي له طلباتَك مرة واحدة.

11 – اختاري من برامج التلفاز ما يفيدك، ويزيدك ثقافة وخبرة في هذا الشهر، ولا تضيعي وقتك في غير عمل الخير وأداء الفروض.

12 – الصائم لكي يتم صومه ويكون مقبولاً عند الله، يجب أن يضبط نفسه عند الغضب، ويمسك لسانه عن فحش القول، وخاصة بين الأزواج.

13 – رمضان فرصة لا تعوض في مغفرة الذنوب، والابتعاد عن المكروه، لذا عليك بالتنافس أنت وزوجك وأولادكما على إمساك الجوارح عن الآثام والمعاصي، الخفية منها والظاهرة.

14 – هذا الشهر يمكنك أن تجعليه مناسبة لمراجعة حُسن تربيتك لأبنائك، باستغلال وقت العبادة للتواصل معهم، بحملهم على أداء الصلوات الخمس في أوقاتها، بمصاحبتهم للمسجد.

15 – علينا بالإكثار من الذكر والدعاء، حتى نصل إلى ليلة القدر التي نسأل الله تعالى ألا يحرمنا من أجرها، وان يجعلنا من عُتقائه في هذا الشهر الكريم.

16 – يمكنك تخصيص جائزة لأول من يختم القرآن في الأسرة، ويحسن سلوكه خلال الشهر.

17 – تخصيص جزء من الوقت لمدارسة القرآن، تلاوة وتفسيراً مع الأبناء، والحرص على تعليمهم مبادئ الدين.

ودّعي مشاكل القولون نهائياً في رمضان

في شهر رمضان يصاب البعض بتقلصات شديدة في القولون، مع انتفاخ في البطن يصاحبها تقلصات وغازات، نتيجة لاتباع بعض السلوكيات الخاطئة أثناء تناول وجبتي السحور أو الإفطار.

ومن ناحية أخرى يلاحظ الكثير من مرضى القولون العصبي بتحسن في أعراض عسر الهضم خلال فترة الصيام وخاصة عند تقليل كمية ونوعية الأطعمة الدسمة كالمعجنات والحلويات بأنواعها، لذا يعد شهر رمضان فرصة جيدة لأصحاب القولون العصبي، للتخلص من الأعراض المزعجة التي تزداد غالباً مع الأكل أو الإفراط فيه.

ويعتبر القولون العصبي مرضا نسائيا في المقام الأول حيث يصيب امرأتين مقابل رجل واحد، وتختلط أعراضه مع أمراض أخرى مثل الامساك أو الاسهال أو الاحساس الدائم بالانتفاخ والغازات وقد يعاني صاحبه من أكثر من عرض في وقت واحد، ويعد شهر رمضان الكريم فرصة لمرضى القولون العصبي بشرط تنظيم الغذاء والابتعاد عن أطعمة معينة.

ويؤكد الأطباء أن القولون العصبي تكمن أعراضه في انتفاخ البطن والمغص، والصيام يوفر عنصرين مهمين جداً لمرضى القولون العصبي وهما: أولاً: الهدوء النفسي والعبادة المصاحبين للصيام في الشهر الكريم، حيث يعتبر القلق النفسي والانفعالات من أهم الأسباب التي تزيد من أعراض القولون، وثانياً: طول فترة الصيام ما بين السحور والفطور تعمل على تنظيم الطعام من ناحية والحفاظ على القناة الهضمية وصيانتها من ناحية أخرى وهي أشياء مهمة في علاج القولون.

قدرة شفائية

ويشير د.مدحت عبدالمجيد اختصاصي أمراض الباطنية إلى أن للصيام قدرة شفائية لبعض الأمراض والتخفيف منها منها القولون العصبي، لأن شهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام، فالقولون هو عبارة عن جزء من الأمعاء يبلغ طوله من 150 ـ 185 سم، ويقوم باستقبال ما تبقى من الأغذية والعصارات من الأمعاء الدقيقة، كما أنه يمتص ما تبقى من سوائل وماء.

وترتبط الإصابة بالقولون العصبي بشكل مباشر بالحالة النفسية للشخص، لذا يساعد شهر رمضان كثيراً في استقرار القولون بسبب الهدوء النفسي للمريض فتزول أعراضه من ألم بالبطن وغازات وانتفاخات واضطرابات في الأمعاء من إسهال أو إمساك.

لذا ينصح د. عبدالمجيد بضرورة احتواء وجبة الافطار على الألياف ويفضل أن يقسم مريض القولون وجبة الإفطار على مرتين أي يقوم بتناول الحساء الدافئ في البداية مع حبة أو اثنتين من التمر، ثم يكمل وجبته بعد ذلك بنصف ساعة تقريباً، كما أن تنظيم أوقات النوم والعمل والراحة والطعام يساعد على التخلص من اضطرابات القولون العصبي.

نظام محدد

ويتفق الأطباء على ضرورة اتباع مريض القولون لنظام محدد غذائي خلال شهر رمضان الكريم وهو كالتالي:

1 – تجهيز القولون للعمل في بداية وجبة الإفطار: وذلك عن طريق البدء بتناول الماء مع التمر أو العصائر التي تقوم بتعويض نقص السكر في الدم، وترسل بدورها إشاراتها العصبية للقولون للاستعداد ويكون ذلك خلال صلاة المغرب، وهذه الدقائق القليلة لها فائدة مهمة وأساسية في تنظيم عمل القناة الهضمية بعد فترة الصيام.

2 – تناول الوجبة الرئيسية: لابد أن يراعى فيها الاعتدال في كمية الطعام والابتعاد عن الأطعمة الدسمة والسكريات مع الاقلال من البهارات والأغذية الحارة، مع الاهتمام بتناول الخضراوات الطازجة مثل البقدونس والخيار مع تناول كميات من الماء والسوائل التي تقي من الإمساك.

3 – وجبة السحور: يمكن تأخير السحور قدر المستطاع للسماح للمعدة بالهضم وللقولون أن يفرغ محتوياته، وتكون مكوناته لبناً وبعض الفاكهة مع الخبز الاسمر الذي يحتوي على الألياف التي تساعد في الهضم وتقي من الإمساك.

لتفادي آلام القولون

وفي حالة وجود متاعب صحية أو اضطرابات هضمية نتيجة زيادة العبء على الجهاز الهضمي، ينصح الأطباء مرضى القولون العصبي في شهر رمضان بمراعاة بعض الإرشادات:

– تجنب الأغذية التي تحتوي على دهون وبهارات حارة.

– من المفضل تجنب الملفوف (الكرنب) والفول والعدس والفاصوليا لتخمرها في القولون مع إحداث غازات.

– بعض المرضى قد يجد ارتياحاً في تجنب الحليب ومنتجاته بالرغم من عدم نقص الإنزيم المسؤول عن هضم مادة اللاكتوز.

ـ بعض الأدوية أيضا قد تزيد الأعراض سوءا في مرضى القولون العصبي الذين يعانون من إسهال، مثل بعض أدوية الحموضة التي تحتوي على ماغنسيوم وبعض أدوية الكحة والمضادات الحيوية.

ـ تجنب شرب القهوة حتى ولو كانت قهوة قليلة الكافيين.

ـ الأشخاص الذين يشربون المزيد من المياه الغازية وخاصة النوع الدايت أو يكثرون من مضغ اللبان بما يحتويه من مادة السوربيتول، يعانون من زيادة الأعراض فيفضل الإقلاع عن هذه العادات.

– الرياضة والمشي وعدم الركون إلى كثرة النوم مع الإكثار من شرب السوائل بالذات في المرضى الذين يعانون من إمساك.

وللوقاية من الإمساك ينصح الأطباء بتناول الخضراوات بصورة مطبوخة وغير مطبوخة «نصف مطهي»، والامتناع عن شرب الشاي الثقيل بالإضافة الى تناول المواد الغذائية الملينة مثل مرقة البرقوق والكرفس وشرب مقادير مناسبة من الماء بعد مضي فترة من الإفطار.

كما يوصي الأطباء بالإكثار من الألياف مثل النخالة الكاملة، ولكن يجب أن تضاف الألياف إلى الغذاء تدريجيا حتى لا يصاحبها شعور بالانتفاخ والغازات، وفي بعض الحالات نادرا ما تزيد الأعراض سواء مع الألياف وفي هذه الحالة يمكن التوقف.