

## صيام رمضان .. فرصة للصحة النفسية

- كن ذكياً وتعامل مع الموقف منطلقاً من مبدأ لذة التجربة الجديدة والتغيير
- في رمضان تعم الناس الطمأنينة والراحة والهدوء وتقل المشاكل الأسرية والنفسية والجرائم بسبب الضبط الذاتي
- توجد مؤشرات وأعدة على علاج مرض الفصام بالصيام
- الصيام ينظم إفراز هرمون الأدرينالين المتسبب في زيادة اضطرابات القلق
- تتحسن القوى الفكرية والقدرة على المحاكاة والعاطفة والمحبة وقوة البديهة
- والحدس أثناء الصيام

وتعديل التفكير وتغيير العادات، وحيث يصبح الصوم عبادة وتامل، وأيضا تعديل للنفس البشرية والتخلص من الانفعالات والاضطرابات النفسية، وإطلاق لطائف العقل، لذا لتحسن القوى الفكرية والقدرة على المحاكاة والعاطفة والمحبة وقوة البديهة والحسب أثناء الصيام.

أدوية المرض النفسي والصيام  
هل يستطيع المريض النفسي الصيام؟ والجواب بكل تأكيد نعم، فلا يوجد ما يمنع مريضاً نفسياً من الصيام، ويمكنه ترتيب مواعيد الدواء - إن كان يخضع للعلاج الدوائي - مع طبيبه النفسي، وتتوزع أدويته على فترات الفطر بعد الفطريات وفي وجبة السحور، وقد تظهر على البعض آثار جانبية مثل تناول العلاج النفسي مثل جفاف الحلق والعطش، وغالب هذه الأعراض يزول بعد فترة بسيطة من الاستخدام، ومن جانب آخر يمكن لبعض الحالات المرضية التي قد تتأثر بسبب وجود تدخلات مرضية أخرى، وفي هذه الحالة يكون القرار للطبيب المطلع على حالة المريض، ومعرفة مستوى صحته العامة، ويزداد النصيحة في هذه الفترة بالالتزام ببرامج العلاج النفسي غير الدوائية لأنها فرصة تكاملية تجمع بين فوائد الصيام الصحية، والعلاج الدوائي للمرض النفسي، وأساليب تعديل الأفكار والعادات الناتجة عنها ليتحقق أعلى مستوى من مستويات الصحة النفسية.

ولزيادة الثبات في نتائج العلاج النفسي وعدم الانتكاسة فإن الحفاظ على ساعات يوم كافية والحرص على جودة التغذية وعلى الأهل متابعة الالتزام بالدواء خصوصاً إذا كبار السن أو الصغار والذين ربما يسبب تغيير موعاده عاداتهم فيكون في الغلط نسياناً، ومن المهم حتى ونحن في هذه الظروف الاستثنائية الحرص على ممارسة قدر معقول من الرياضة، وأساليب الترفيه وتقليل الشعور بالملل والضيق والكدر.

الإدريسيين، وعندهما يتم  
تحسين الصحة الجسدية  
العامة ويذهب الشعور  
بالآلام الجسدية وتوكل العمة  
للمفاصل، وكذلك سجد تأثير  
الصيام في تحسين جودة  
المزاج وخفض أعراض الطلق،  
وذلك بسبب تأثير التواصل  
الاجتماعي والتغلب عن  
الخلافات وترميم العلاقات  
التي سادت خلال السنة، كما  
إن تحمل ألم الجوع والصبر  
عليه يحسن من مستوى مادة  
الغليتينوتين، وكذلك ما يسمى  
بفخدرات الألم الطبيعية التي  
يقوم المخ بإفرازها وهذه  
المواد خاصة في التهيئة  
وسكن الألم أقوى عشرات  
المرات من العقاقير المخدرة  
والمهينة للصاعدين، ولكي  
يستمر إفراز هذه المواد الهيدية  
والمسكنة والزيعة لشاعر الألم  
والإكتئاب لا بد أن يمر الإنسان  
بمخبرات حزن ومنوع من تناول  
التحمل وأن يمتنع عن تناول  
المواد والعقاقير التي تثير  
البهجة وتخدر الألم خاصة  
الأفيون ومشتقاته الحديثة.  
العقاقير المخدرة الحديثة.

الصوم والتفكير العاقل  
ينلق الكثير من الباحثين  
على أن التحكم في النفس  
ووضيعتها بوصفه عملية  
إدراكية معرفية فهي القدرة  
على تغيير استجابات الفرد  
بشكل تلقائي تتماشى مع معايير  
أعلى مثل القيم والأخلاق والمثل  
والتوقعات الاجتماعية، إضافة  
للسعي إلى تحقيق أهداف  
طويلة الأجل على حساب المصالح  
الأنانية والحالية، فيحدث أثناء  
الصيام التحليل المستمر للحوار  
الذاتي وما يقوله الفرد لنفسه  
فقال اليوم من عبارات وجمال  
تؤثر في افكاره وانفعالاته،  
ويمثل الصوم فرصة لغرس  
معاني وعبارات إيجابية مع  
الاستعانة بالآثار والدعاء  
بممارسة العبادات بانتظام،  
ويحدث ذلك في إطار مبادئ  
علم النفس الحديثة حيث  
يتم التعلم من خلال التكرار  
وانتفاع قاعدة التعلم المتدرج،  
والتعلم بالمشاركة الفعلية،  
وأسلوب توزيع التعلم، كل  
ذلك في إطار منظومة متكاملة  
تمكّن بإعادة بدرجة حقيقية  
للجهاز العصبي والسلوكي.

A man in a dark suit is seated at a dining table, gesturing with his hands as if in conversation. On the table in front of him is a white cup of coffee on a saucer, a glass of water, and a plate with food. The background is blurred, showing more of the table and possibly other diners.

■ يتوجب الحرص على ممارسة قدر معقول من الرياضة وتقليل الشعور بالملل والضيق والكدر خلال تلك الفترة الاستثنائية

هل الصوم علاج نفسي؟  
تجربنا دراسات كثيرة  
عن أثر الصيام الإسلامي أو  
الصيام المتقطع على رفع كفاءة  
جهاز المناعة، وتوجد مؤشرات  
واعدة على علاج مرض القصور  
بالصيام، وقد أجريت دراسة  
في موسكو في هذا الصدد،  
وكانت نتائجها إيجابية، كما  
أن الصيام ينظم إفراز هرمون  
الادرينالين الذي يزيد من  
الاضطرابات العقلية، وتخفض  
أعراض الخلق بانخفاض

تطاول بالكلام ودخول في  
رية تتجاذب اطراف الحديث  
تشجيع نادي رياضي على  
أبانه صافية دون مشارا  
تواصل في وسائل التواصل  
نوات مضت ولكن خيارك

بما عادته التي كذلك يتوقف عليها مثل التخزين فترة الصيام، وفي الجانب الأخرى عندما تتوقف عن جوده اعتبارها لأنها تقلل من جودة الصيام والأجر المترتب عليه، فالتوقف عن غيبة الناس وتلهمهم من شهر ما يتنافس فيه الناس في رمضان، فهو وإن كان محرما في كل وقت، إلا أنني أجد البعض يتبعني في قدرته على ضبط هذا السلوك، وترك الأبواب الموصلة إليه.

«  
الفتحين، مشاجرات بين رواه  
مشاجرات يراها الغالب تقليدية  
في الخلاف حول موقف سياسي  
آخر، ولكنه في رمضان يجب أن  
وإختلافات، ويقول لعلنا نتفنى  
الجديدة... هذا خيار أبا محمد في  
في هذه السنة.»

الاضطرابات المرتبطة بالتحكم  
في الاندفاعات، وجزء رئيسي  
من علاجهم هو التدريب  
على مهارة إشباع الرغبة  
ليتم إشباعها بالوقت الملائم  
وبالطريقة المناسبة. وهكذا  
نحن في رمضان نتوقف عن  
إشباع كثير من الحاجات  
الأساسية التي تثار لها  
مأسو في قعر الهرم، مثل  
الطعام والشراب والجنس،  
والتي تعد احتياجات مشتركة  
للإنحاء، ولكن لكل واحد

« أبو محه  
رمضان غلق ديوانيته، ويقول  
سأله لماذا تغلق الديوان واللقاء  
واحد في الأسبوع؟ فقال: عادة  
للمزاح وكثيراً ما يتخاصم اثنان  
من مشاركا في هذا خصوصاً في  
لعلنا نتلقى لاحقاً! لم أقاض  
فرهها في الديوانات، الغلبة،

كيف يستغنى عن كثير من احتياجاته الجسدية اليومية وأكل وشرب واحتياجاته لسلوكيات والعادات السلبية التي يقوم بها، وتكرر مشكلة لدى عدد كبير من المجتمع باختلاف الأعمار ضعف القدرة على تأجيل إشباع الحاجات، وإذا اجزم بأن طبقاً واسعاً من الاضطرابات النفسية يكون هذا أحد مكوناتها، وقد نذهل عندما نعرف هذه من كثر مسببات الإدمان، وكذلك

## ديوانية

كسر الروتين المعتاد طليعة  
بشوية تعيد لنا الشعور بقيمة  
الأمشياء الثمينة، فنحن خلال  
الحياة نأكل محطات نسترجع  
فيها تجاربنا السابقة مثلا  
عناق للسفر في الليل  
في سافانا ناري سابقة، ونحب  
زيارة للطعام ذاتها التي أكلنا  
باليأس، السابق، لأن لها إيقاع  
جميل في الذكريات الذهبية،  
وهكذا كان رمضان في كل سنة  
يأتي لخلق فينا نوع سلوكية  
وجذابة نوع غير شري  
تعاملنا مع كل شيء، فكل شيء  
يتغير في رمضان.. أوقات  
النوم، وأوقات الأكل، لي حثي  
تنوع المحاولات لعل منها  
يبرز عن غيره، وطريقة  
الصلوات والقلاوات، وزيارات  
الأصدقاء، والاهتمام بتفاصيل  
سيعمل ما تكن تلفت لها في  
أيام السكون قبله، وفي هذه  
السنه سيكون الاختلاف كلما  
حتى عن الرمضانات السابقة  
في اعتقادها في كل سنة، نحن  
نكيا وتعامل مع الموقف منطقا  
من مبدأ لذة التجربة الجديدة  
والتغيير، فاي شيء تمارسه  
مفتلذا به سيكون له شعور  
جيد لديك ونكسر جملة  
ستشعر عك بعد سنوات، فرما  
تنتذكر كلمات بعض الأجداد  
وكبار السن الذين يخبرون عن  
سنوات حياتهم السابقة حيث  
لا رقاهية كما هي الآن، فانت  
أخبر أحفادك لاحقا، تعود

على كسر روتيك السنوي في رمضان، فانت اليوم متحرر من كل تلك العادات الجميلة والتي تشنق لها حتماً، ولكن يمكنك من الناقم الأول تعديل برنامجك السنوي لنبيذ التفكير باستراتيجية مختلفة تحقق كل الهدف ذاته بطرق جديدة، وتذكر بان الأكثر مرونة أكثر نجاحاً.

هل نصيام فوائد على الصحة النفسية؟

ففي رمضان تعم الناس

الطمأنينة والراحة والهدوء،  
وتقلل المشاكل الاسرية  
والنفسية والجرائم، وهذا  
يعود لأسباب كثيرة منها ضبط  
الحاجات وهي أن الإنسان  
مثل ما هو يحتاج لحرية  
أيضا يحتاج للضبط وهو  
تطلق عليه الضبط الذاتي،  
وهذا النوع يعلم الإنسان

A man in a white t-shirt with 'MIRAFIT' on it and dark pants is performing a lunge with two dumbbells on a black mat in a living room. He is looking down at the dumbbells. In the background, there is a grey sofa, a tall plant, a black banner with 'FIT DON'T QUIT' and a barbell graphic, and a white shelving unit with various items including a kettlebell and a medicine ball.

