

مع نسمات شهر رمضان المعظم:

الصوم والصحة النفسية

للصيام فوائد النفسية العديدة وأول هذه الفوائد إنماء الشخصية ومعناه النضج وتحمل المسؤولية والراحة النفسية. إنه يعطى الفرصة للإنسان لكي يفكر في ذاته، ويعمل على التوازن الذى يؤدي إلى الصحة النفسية وبالطبع فإن الصيام يدرب الإنسان وينمى قدرته على التحكم فى الذات إنه يخضع كل ميول الدنيا تحت سيطرة الإرادة، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان.

الأحاسيس تؤدي إلى نوع من الضعف والقابلية للإحباط.. ومن ثم يكون الإنسان فى حالة من التواضع وعدم الاختيال بالذات.. مع احساس بالضعف الدينى.. ومن هنا يأتى الخشوع والاتجاه الصحيح إلى الله وهو ما يعزز إيمان الإنسان ويقوى عقيدته، وهكذا نجد الصيام هو الذى يعمق الخشوع والاحساس بالسكينة والتحكم فى الشهوات وإنماء الشخصية.

● ومن الضروري هنا أن نتوقف قليلاً لنحدث عن انخفاض نسبة السكر فى الدم، إنه يعطى الاحساس بالكسل والفتور ونوع من الصداع والدوخة.. بل أحياناً يحدث عند بعض الناس ارتعاش فى أطراف اليدين.. مع ظهور حبات العرق.. أيضاً يؤدي نقص السكر فى الدم إلى احساس الإنسان بالعصبية الزائدة مع سرعة الهياج والنرفزة.. ومن الكلمات المألوفة: أنا صائم لا تثر أعصابى، وهذه الكلمات الخاطئة وإن كان لابد فليقل «إنى صائم» وكفى فالهدف من الصيام هو التحكم فى النفس البشرية وميولها العصبية وهذا هدف متميز من أهداف الصيام. أما الشخص الذى يصاب بنوبة صرع أو نوبة هستيرية عند نقص السكر فى الدم. فمثل هذا الشخص الذى يعانى من نوبات الصرع يجب ألا يصوم فانخفاض

وتتجلى فى رمضان أسمى غايات كبح جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات السيئة وخاصة عندما يضطر المدخن لترك التدخين ولو مؤقتاً على أمل تركه نهائياً، وكذلك عادة شرب القوة والشاى بكثرة هذا فضلاً عن فوائد نفسية كثيرة فالصائم يشعر بالطمأنينة والراحة النفسية والفكرية ويحاول الابتعاد عما يعكر صفو الصيام من محررات ومنغصات ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجاباً على المجتمع عموماً قال صلى الله عليه وسلم «الصيام جنة، فإذا صام أحدكم فلا يرفث ولا يجهل وإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إنى صائم إنى صائم» رواه البخارى وغيره، وقد أثبتت دراسات عديدة انخفاض نسبة الجريمة بوضوح فى البلاد الإسلامية خلال شهر رمضان إن شهر الصوم المبارك يزيد من قوة الإنسان وقدرته على التغلب على الشهوات، فالصيام ليس فقط امتناعاً عن الطعام والشراب. ولكنه قبل ذلك امتناع عن العدوان والشهوات وميول الشر.

● ومن فوائد الصيام الأخرى أنه يخضع المذات لإرادة الفرد.. فعند الصيام يحدث نقص فى سكر الدم.. وهذا يسبب نوعاً من الفتور والكسل والسكينة.. وهذه



تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد وخلايا الكبد، وتضجى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسيط الداخلى وسلامة القلب، إن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا.

● ورمضان شهر القيام قال صلى الله عليه وسلم «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» متفق عليه وقد خلق الله النهار لنشط فيه ونبتغى من فضل الله، وخلق الليل لنسكن فيه ونهجع والنوم نعمة من نعم الله علينا، إذ فى النوم راحة لجهازنا العصبى فلو حرم الإنسان من النوم لبضعة أيام فإن عمل الدماغ لديه يضطرب، وفى النوم ترميم لما اهترأ من جسم الإنسان كما يتم النمو خلاله أيضاً، وخاصة نوم الليل حيث تزداد الهرمونات التى تنشط النمو والترميم أثناء الليل، وتزداد فى النهار بدلا عنها هرمونات منشطة من أجل العمل والحركة وفى النهار يغلب معدل الاهترأ فى الجسم معدل الترميم والبناء قال تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لَسْكُونًا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصَرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ يونس ٦٧ لكن الله أشق على المتقين بأنهم كانوا قليلاً من الليل

احترام كيان الطفل

عفاف يحيى أخصائية نفسية

وتمثيل القصص وتبادل الأدوار فيها حيث يرى الطفل فى كل هذا احتراما لعقله وقلبه فاحترام الآخرين لعقول ومشاعر الأطفال يعنى لهم الكثير. ولو أن الآباء يعلمون ما للحوار من قيمة وأهمية فى حياة أبنائهم لقاموا بتخصيص أوقات ثابتة بشكل يومية لتبادل الحوار مع أطفالهم وما انشغلوا عن ذلك بأى عمل آخر لما سيستشعرونه من متعة فى الحديث مع أطفالهم يتسم بالمرح والفكاهة أحيانا والحدة أحيانا أخرى وتبادل الخبرات والمعلومات ومشاعر الحب والتقدير لذاتى ولذات الآخر فلا يخلو أبدا وفى كل الأحيان من الدفء العاطفى الذى يشع كل الأطراف بالأمان والهدوء النفسى وما يتبع ذلك من مشاعر طمأنينة لامكانية اعتماد كل طرف منهم على الآخر وقت الاحتياج إليه فى أى من مواقف الحياة.

ولكى ينجح الوالدان فى تربية أبنائهم بشكل صحى عليهم أن يحرروا مشاعرهم خاصة وقت اجتماعهم بأبنائهم من التأثيرات السلبية للضغوط التى يتعرضون لها سواء فى العمل أو فى علاقاتهم الاجتماعية أو حتى فى علاقاتهم بشريك الحياة فى نفس المنزل وإن لم يستطع أحد الوالدين ذلك فليتجنب التعامل مع الأبناء إلى أن يهدأ ويستطيع التصرف بشكل أفضل، بعدها يستطيع إقامة حوار مع أفراد أسرته بشكل هادئ يتيح للعقل التفكير بطريقة ايجابية بعيدا عن مشاعر الضيق والغضب.

كذلك على الآباء تنمية قدرة الطفل على الاستقلال اعترافا منهم بامتلاكه مقومات النجاح من ناحية ومن ناحية أخرى امكانية الاعتماد عليه وأن يشعر بأهمية وجوده من خلال أهمية ما يسند له من أعمال تتناسب وقدراته وطبيعته المرحلة العمرية التى يمر بها ونفعيلا ناجحا لهذه القدرات من شأنه الارتقاء بها ودعم ثقته فى ذاته وفيمن حوله.



التعامل مع الطفل أى طفل يتطلب الاهتمام بحاجاته واحترام رغباته ومشاعره، وما ينبغي ذكره، وعلى الآباء استيعابه جيدا. حقيقة أن تربية الأبناء تحتاج لصبر ودعاء ومحاولة وهدوء وتحتاج أيضا أن أكون طفلا وقتما تقتضى الظروف ذلك وأن أكون راشدا عندما تقتضى الظروف أيضا ذلك وتحتاج إلى معلومات عن تربية الأطفال وكل ما يتعلق بخصائص نموهم البدنى واللغوى والنفسى والاجتماعى فى مراحل نموهم المختلفة بقدر الإمكان.

ويبقى أن طفلك كائن فريد وهو يطلب أن نعامله باحترام ويتطلب ذلك بداية أن ينجح الوالدان فى تهذيب أنفسهم وتحسينها بالإيمان وتنظيم حياتهم الأسرية ليسود جو من الاستقرار النفسى والأمان بنعم فى ظله كل من الآباء والأبناء ويأتى شعور الطفل بالأمان نتيجة شعوره باحترام وتقدير الآخرين لوجوده وكيانه الذى يحمل رغبات تتطلب الإشباع والاهتمام ويتناول هذا الشعور بالأمان عدة أبعاد ألا وهى:

شعور الطفل بالأمان الجسدى: من حيث الاهتمام بصحته العامة والحرص على تلبية احتياجاته الأولية من طعام وشراب ونظافة بانتظام وعدم تعرضه لأى إيذاء بدنى أو تحرش سواء من المحيطين به أو من أقرانه.

الأمان النفسى: ويتضمن كل ما ندخله على حياة الطفل من تغييرات ونظم وقواعد حياتية وأساليب تنشئة مثل قواعد الصواب والخطأ والثواب والعقاب كما يتناول التغيير أيضا ما قد يحدث من تغير فى طبيعة الأسرة كسفر أحد الوالدين أو المرض أو الوفاة أو ولادة طفل آخر أو تغيير مكان إقامة الأسرة أو المدرسة التى يلتحق بها الطفل وكل ما من شأنه أن يشعر الطفل بأن أمرا ما قد حدث ويستتبعه حدوث تغير فى الجو النفسى والنظام السائد فى المنزل وفى طبيعة المهام المتوقعة القيام بها من كل فرد من أفراد الأسرة ولكى يتقبل الطفل هذا التغيير وما يحمله من ضغوط نفسية تتطلب قدرة على التكيف والاستيعاب

يفتقدها أطفالنا الصغار ينبغي على الآباء إقامة حوار هادئ يراعى الخصائص العمرية والنفسية للطفل يسعى إلى تهيئة الطفل نفسيا لتقبل ما يحدث من تغييرات بشرط أن يقوم هذا الحوار على شرح لحقائق الأمور التى يستطيع الطفل استيعابها ويتعد عن التزييف والوعود المبالغ فيها وأن يدخل فيه الآباء عالم الطفل بكل حركاته ولغاته وضحكاته وكأنهم فى مثل عمر هذا الطفل وذلك للاقترب بقدر الإمكان من الأطفال وحتى يتمكن الآباء من إجراء التشكيلات الصحيحة لسلوك أبنائهم عن طريق اللعب معهم والحكى

ما يهجعون قال تعالى ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ﴾ اخذين ما آتاهم ربهم إنهم كانوا قبل ذلك محسنين ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾ وبالأشجار هم يستغفرون ﴿وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلْسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ﴾ الذاريات ١٥. ١٩ وهنا يشور فى الذهن تساؤل لقد اختار الله الليل ليكون وقت الاستغراق فى العبادة، لكن هل يكون ذلك على حساب صحة الإنسان العقلية، ونحن نعلم كم هو مفيد نوم الإنسان فى الليل؟ والجواب أنه لن يكون ذلك أبدا، فقد كشفت دراسات الأطباء النفسيين فى السنين الأخيرة أن حرمان المريض المصاب بالاكئاب النفسى من النوم ليلة كاملة، وعدم السماح له بالنوم حتى مساء اليوم التالى هذا الحرمان من النوم له فعل عجيب فى تخفيف اكتآبه النفسى وتحسين مزاجه حتى لو كان من الحالات التى لم تنفع فيها الأدوية المضادة للاكتئاب ثم أجريت دراسات أخرى فى باكستان تحديدا فوجدوا أنه لا داعى لحرمان المريض من النوم ليلة كاملة كي يتحسن مزاجه إنما يكفى حرمانه من نوم النصف الثانى من الليل لنحصل على القدر نفسه من التحسن فى حالته وصدق العلى العظيم «كانوا قليلا من الليل ما يهجعون وبالأشجار هم يستغفرون» إذن لقيام الليل والتهجد فى الأشجار جائزة فورية هى اعتدال وتحسن فى مزاج القائمين والمتجدين، وفى صحتهم النفسية.

وختاما.. فالصوم له فوائده المؤكدة من الناحية النفسية وإن كان الصوم يتعارض مع بعض المرضى بحالات نفسية وعصبية، إلا أن الصيام لا يتعارض مع العديد من هذه الأمراض، وعلى هذا يستطيع هذا المريض أن يصوم بل ومن الضرورى أن يفعل ذلك فالصيام له تأثيره المخفف لحدة المعاناة والآلام فى كثير من الحالات النفسية والعقلية.

د. خالد سعد النجار