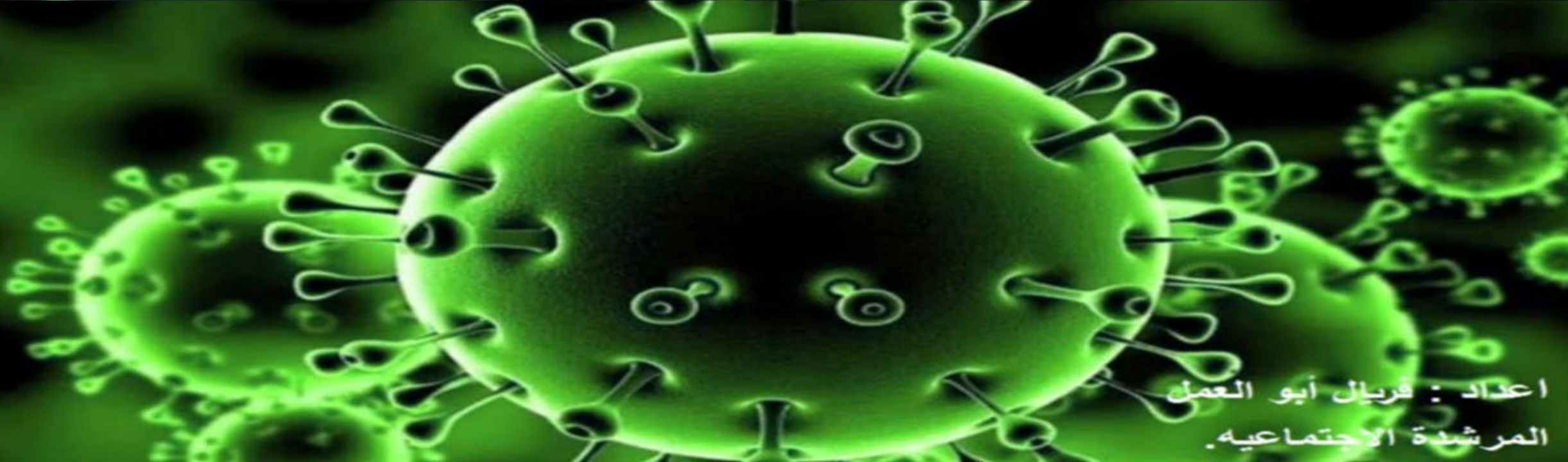




كارونا و

الصحة النفسية للصوم



اعداد : قريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية.

مقدمه:

► يحل علينا شهر رمضان المبارك في ظروف استثنائية وبنكهة لم نتعوّدها في ظل تفشي وباء كورونا وتأثيراته المباشرة على الحياة في جميع أنحاء العالم، الكل في حالة طوارئ وإغلاق، والعديد ملزمون بالحجر الصحي والتباعد الاجتماعي ومنع التجمعات لقطع سلسلة العدوى ومحاولة كبح سرعة انتشار الوباء وهو ما يبرر إغلاق المساجد ومنع صلوات الجماعة ضمن إجراءات وقائية متخذة.

وفي ظل هذا الوضع: السؤال المتداول مدى تأثير الصيام علينا في زمن الكورونا وهل يضعف من قدرتنا على التصدي للوباء أم إن العكس صحيح؟

▶ المتأمل في فلسفة الصيام وغايته، يجد أن عملية الصيام لا تعدو كونها عملية تربوية، تتم فيها تربية النفس وتهذيبها والارتقاء عن الرغبات، فيصبح الإنسان قادر على تجنب أي أمر يتبين له ضرره ، صيام رمضان أفضل وسيلة للتخلص من العادات السيئة ,ولعل هذا الجانب من أهم العوامل التي تساعد المرضى المصابين بالسمنة على التخفيف من حدة المشكلة؛ حيث يشكو المصابين بهذا الداء وعدم المقدرة على مقاومة الطعام وضعف التحمل وضبط النفس عند وجوده، فيكون الصيام بذلك دافع لهم على مقاومة النفس ودفع هواها تجاه شهوة الطعام.

الصوم والمناعة

▶ الصوم ترويض للجسد وتهذيب للنفس، فوائده جسدية ونفسية متعددة ويقوي جهاز مناعة الجسم من أمراض عدة، ويرفع مستوى جاهزيته ويحسن دفاعاته لمواجهة العناصر الفيروسية أو البكتيرية أو الفطريات الخارجية المهاجمة.

▶ يحسن الصيام المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفوية عشرة أضعاف، كما تزداد نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية بصفة واضحة، وترتفع نسبة بعض أنواع الأجسام المضادة، وتنشط الردود المناعية نتيجة لزيادة نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة، وزيادة على ذلك فالشحنة الروحية التي يولدها الصيام تنتج طاقة إيجابية ومناخ من الراحة النفسية مما يدعم الجهاز المناعي ويجعله في قمة الاستعداد لمواجهة أي تهديد خارجي.

التأثيرات النفسية للصيام

► ينمي الصوم الثبات النفسي للإنسان، ويدربه على الصبر؛ لأن الصبر على الشدائد قوة معنوية من أقوى الأسلحة التي تتسلح بها الأمم، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (رمضان شهر الصبر، وإن الصبر ثوابه الجنة).

▶ تدريب وتأهيل الإنسان على الإشباع، فالصيام هو امتناع عن إشباع بعض رغبات النفس، وبعض حاجات الجسم في وقت معين، وفي هذا تدريب للنفس على ما يذكره علماء النفس (تأهيل الإشباع)، فالصيام بذلك يعد دورة تدريبية فعالة وحيوية تتكرر كل سنة، يستخلص منها الإنسان كل فوائد الصبر، بما يدفعه نحو المزيد من نضج وتكامل الشخصية.

► تهذيب للنفس وصقلها وتربيتها على الإخلاص
في كل شيء، وإحياء الضمير والحفاظ على
يقظته.

► مهدئ فعال للإنسان، وهو بمجمل تأثيراته ينفع
في الوقاية من علاج حالات التوتر النفسي
والجسدي، وحالات الأرق واضطرابات النوم
المختلفة، وحالات التعب والإرهاق، وحالات
القلق والاكتئاب.

▶ التحكم في السلوك وتقوية الإرادة والعزيمة،
فالصيام يعد تدريب على قوة الإرادة والصبر،
فالامتناع عن الطعام والشراب في فترة معينة
تساعد الانسان على الصبر وقوة الإرادة فيما بعد،
فالصوم درس مؤثر في الأفراد لتعلم الصبر وقوة
الإرادة على التحمل.

▶ الشعور بالمسؤولية ومعرفة قيمة الآخرين.

▶ تنمية القدرة على مواجهة الحالات النفسية المؤلمة.

► يعود الصيام الجسم على الاسترخاء، وتقوية الإرادة، وزيادة الاستقرار النفسي والعاطفي.

► تدريب إيجابي ومتوازن ومقنع للإنسان؛ إذ إن للصائم حاجات ورغبات، وهي الحاجات والرغبات الدينية، كون المسلم يطمح في إرضاء ربه في أداء واجب الصوم الذي فرضه عليه، ويتضمن هذا الواجب الامتناع عن الطعام والشراب من ناحية، وضبط النفس عن إيذاء الآخرين من مختلف الجوانب المادية والمعنوية من ناحية أخرى، والحاجات والرغبات الاجتماعية.

► تقوية الحس الداخلي وتنمية الضمير

► ضبط الشهوات ومجاهدة النفس في كافة الاتجاهات، فالصيام مدرسة لتعليم الصبر والنظام في الحياة، والتعود على استرخاء البدن، وتقوية الإرادة، وزيادة الاستقرار النفسي والعاطفي.

► الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية الكاملة؛ لأنه تقرب إلى الله سبحانه وتعالى، وأداء فريضة من فرائض الإسلام؛ مما يشعره بأن الله قد رضي عنه، وأنه سيقبل دعائه إن شاء الله تعالى.

الصوم مدرسة

الصوم مدرسة إيمانية عملية، تزكي النفس وتمدها بطاقة نفسية كبيرة تقوي صلة الصائم بربه، وتصفى روحه بشكل يجعله طيع للخير، مبتعد عن الشر؛ الإنسان عندما ينوي الصوم، يعلم أنه يقبل على الله بهذه الطاعة التي هي سر خفي بينه وبين مولاه، فيظل نهاره خاشع موصول القلب بالله سبحانه وتعالى، ويقبل بنفس واعية على تلمس أسباب الخير المفضلة لرضاه وثوابه الجزيل سبحانه.

الصوم يحسن الحالة النفسية

▶ تأثير الصوم على الحالة النفسية
يعتمد من الناحية العضوية على عدة
معايير :

التحولات الهرمونية خلال الصيام :

- ▶ زيادة هرمونات الأدرينالين والكورتيزون والدوبامين التي يفرزها الجسم عند تعرضه لضغط في عدم الحصول على طعام لعدة ساعات.
- ▶ وانخفاض نسب هرمون الغدة الدرقية زيادة إفراز الأندورفينات وهي بمثابة مورفين طبيعي يفرزه الجسم.

مدة الصيام

▶ تبدأ زيادة إفراز الاندورفينات بعد الصيام مدة في حدود 5 أيام

▶ تبدأ علامات التحسن المزاجي في الظهور بعد حوالي 8 أيام من الصيام .

▶ انخفاض نسبة الجلوكوز الذي يصل للمخ خلال فترات الصيام يرتبط بآليات عصبية لتعويض ذلك النقص؛ حيث يقوم خلالها الجهاز العصبي بزيادة فاعليته الوظيفية .

تغير نمط النوم

▶ هناك نمط طبيعي من النوم لدى كل إنسان، وهذا النمط يرتبط بتنظيم الجسم لدرجة حرارته؛ بمعنى أن حرارة الجسم المرتفعة يصاحبها شعور باليقظة، بينما حرارة الجسم المنخفضة يصاحبها شعور بالرغبة في النوم.

▶ في رمضان هناك تغيرات في هذا النمط حيث يؤدي الصيام في النهار لانخفاض معدلات الطاقة وبالتالي انخفاض درجة حرارة الجسم يزيد الشعور بالنعاس نسبيا.

يؤدي الإفطار والتغذية المتكررة في المساء لزيادة معدلات الطاقة وبالتالي ارتفاع حرارة الجسم؛ مما يزيد الشعور باليقظة في المساء ويجعل النوم أصعب، هذه التغيرات ترتبط بالانعكاسات سلبية في صباح اليوم التالي تتناسب طرديًا مع النقص في ساعات النوم الليلية، وتشمل هذه الانعكاسات السلبية:

- *انخفاض القدرة على التركيز .
- *بطء التفكير و الفهم .
- *العصبية الزائدة .

الصيام كنشاط روحاني

▶ الآثار الإيجابية للصيام على الصحة النفسية يرجع لتخطي الصائم لمرحلة الامتناع المجرد عن الطعام والشراب، لمرحلة الارتقاء الروحاني في الصيام كنشاط ديني.

▶ أهم جوانب الارتقاء الروحاني في الصيام التي لها دور في أثره الإيجابي على الحالة النفسية تشمل :

*زيادة الترابط و التواصل الاجتماعي في رمضان.
*القدرة على ضبط النفس وعدم الاستسلام لاندفاع الغضب.

*السعي للالتزام بالنصائح الأخلاقية للدين للحصول على أكبر ثواب من الصيام.

الحالة الصحية للصائم

- ▶ العوامل ذات التأثير المحوري على الحالة النفسية في رمضان هو الحالة الصحية العامة للصائم.
- ▶ وجود عادات صحية سلبية مثل التدخين يفاقم من التوتر والعصبية خلال فترة الصيام.
- ▶ وجود مشكلات صحية مثل الأمراض المزمنة مع عدم الانتظام على الدواء يؤدي لزيادة شعور المريض بالتوتر.
- ▶ أصحاب الأمراض المزمنة المنتظمين على الخطة العلاجية في رمضان لا يعانون من آثار عكسية خطيرة.

فوائد الصوم

► كل إنسان يحتاج للصوم وإن لم يكن مريض لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل نشاطه فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه وذهبت عنه حتى يصفو صفاء تام ويسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد على 20 يوما بعد الإفطار، ويحس بنشاط وقوة لا عهد له بها من قبل.

► كل إنسان يصوم بالامتناع عن الطعام لمدة أربع أسابيع كل سنة كي يتمتع بصحة كاملة طيلة حياته ولخص الرسول الأكرم ذلك بقوله "صوموا تصحوا". وبالرغم من فوائد الصيام على الصحة الجسدية والنفسية في الظروف العادية والاستثنائية والتي من الممكن الاستعانة بها في مقاومة كاربونا فالبعض يروج لبعض مضاره بغير سند علمي معتمدين على بعض ما استنتج مما نعيشه من ظاهرة فيقولون ضرورة إبقاء الحلق رطب بالسوائل الدافئة وتقوية الجسم بالتغذية وبعض الفيتامينات.

الفوائد النفسية للصيام

- يحد من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب والقلق والأرق، فهو حافز يولد القدرة على تحمل ضغوط الحياة ومواجهتها مما يؤدي لاستقرار النفسي.
- ممارسة العبادات في شهر رمضان وما ينتج عنه من تقارب وتواصل اجتماعي في فترة الإفطار والسحور، وكذلك أداء صلاة التراويح وسط الآخرين، يبعد المريض عن عزلته ويبدأ نوع من التفاعل والأمل مما يجعله يفكر بشكل إيجابي حول ذاته والآخرين.

► 6% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب، وأن
الصيام يخفف من حدة أعراض الغضب والقلق
والأرق التي قد تظهر على بعض الصائمين.

► وبينت أن أداء العبادات وقيام الليل خلال شهر
رمضان المبارك يشعر الصائمين براحة البال،
وذلك لأن الصيام يقوي مناعة الصائمين ضد
الضغوط النفسية نتيجة مشاق الحياة وصعوباتها.

كورونا تدعونا لأن نصوم

▶ أطردتنا كورونا من بيوت الله ودفعتنا لملازمة بيوتنا لكنسها وإصلاحها وتطهير أنفسنا ليسمح لنا بالعودة إليها، ومنحتنا الفرصة لترتيب أولوياتنا وتعديل أوتارنا وتغيير إيقاع حياتنا والتحرر من عبودية عصر يزداد توحش .

▶ هي نداء لأن نتصالح مع فطرتنا ودعوة لاستعادة إنسانيتنا. وها هي تتيح فرصة صيام رمضان كما ينبغي ويجب أن يكون، تهذيبا للجوارح وتركيزا للنفوس. قد يبدو للبعض أن ما يجري أنه كارثة، محنة ونقمة لكنه في حقيقته فرصة للإصلاح، منحة ورحمة.

أجواء رمضان العائلية في ظل كورونا

► هذه السنة ستكون وجبات الإفطار في رمضان ضمن عائلتنا المصغرة، لا العائلة الموسعة، كما كانت معتادة حتى الآن، ودون الصلاة بشكل جماعي في المساجد. ورغم التباعد والعزلة الاجتماعيين والعائليين المفروضين علينا في هذه الأيام، قد تكون هذه فرصة خصوصية للترتيب لأجواء عائلية معاً، وبالتالي تعزيز القيم العائلية والشعائر الدينية.

خططوا لأجواء عائلية

الأجواء العائلية ناجعة بشكل خاص حين يحبها ابنكم ويتمتع بها. وإحدى أفضل الطرق للاهتمام بذلك هي إشراك كل العائلة في الإجراءات. كما يمكنكم أن تبادروا للقاء عائلي تخططون فيه كيف ستكون وجبات الإفطار هذه السنة في بيتكم. يمكنكم التأمل في صور من السنوات الماضية وفي الطريقة التي كنتم تحتفلون بها كعائلة. اجمعوا أفكار تحبونها من تقاليد العائلة، وفكروا أي منها يمكن أن يلائمكم أنتم أيضا. أضيفوا أفكار من مصادر جديدة , أمور وجدتموها في الإنترنت أو أمور سمعها الأولاد من المعلمين أو من أصدقائهم. هذه فرصتكم لإنشاء أجواء جديدة داخل عائلتكم. ناقشوا معا أفكار طرحت، وخططوا للجو عائلي خاص بكم بحيث تتمتع به العائلة بأسرها. لائموا للوضع في البيت ولأعمار الأولاد , اجعلوا من بيتكم مسجد ومشاركة العائلة في صلاة جماعه, كما يمكنكم أن تختاروا المأكولات المميزة لكل إفطار، نشاطات مشتركة التي تريدون القيام بها حتى عن بعد يمكنكم أن تشعروا أنكم قريبون فبإمكانكم عبر وسائل تكنولوجية مثل محادثات الفيديو عبر الإنترنت, أن تعينوا موعد مع أفراد العائلة لتناول الطعام معا، كل شخص في منزله ومشاركة عائلية . كما يمكنكم أن تفاجئوا باقي أفراد الأسرة بختم القرآن, مقاطع فيديو خاصة بكم أو أن ترسلوا هدايا واحد منكم للآخر . يساعدكم التخطيط جو عائلي ممتع معا أن تحولوا شهر رمضان هذا العام لأمر هام وجامع بالنسبة لكم أمر تتذكرونه لسنوات طويلة.

► يمكن أن تكون هذه الاجواء العائلية أمر لا يفهمه أي شخص خارج العائلة، أو مرتبطة بأمر مشترك لديكم. وهي تساعد أفراد الأسرة على معرفة من هم وما المهم بالنسبة لهم. هكذا تساعد أولادكم على أن يشعروا بالانتماء والشعائر الديني، وتساهم في تعزيز شعورهم بالأمان. قد تعزي هذه الاجواء الأولاد في أوضاع غير معروفة وتحافظ على الشعور بالاستمرارية، ما يساعدهم على المواجهة، يمكنكم تعليم ابنكم مهارات جديدة، تعزيز القيم الهامة لكم من المحافظة على الصوم والصلاة حتى أي ظرف كان، والمساعدة على نقلها إلى الأجيال القادمة.

► أعاننا الله وإياكم على حسن صيامه وقيامه وأخرجنا منه في حال أفضل مما كنا فيه.

کلمہ حق و سچ

الحق کما حق