

الصيام الحقيقي يحسّن الصحة النفسية



أكد العديد من الدراسات أن انخفاض معدل سكر الدم أثناء الصوم، يرافقه الهدوء والسكينة ما يشعر الصائم بالطمأنينة والابتعاد عن القلق والغضب وسرعة الاستئثار، لكن فيما يفترض ان يتسم خلق الصائم بالصبر والتريث والتحكم بالأعصاب والمزاج، يلحظ زيادة في العصبية عند بعض الصائمين .

إعداد/ علي جابر

بشأن هذا الموضوع، أشار الدكتور احمد فاضل رحيم أخصاصي امراض نفسية ، إلى ان الصيام الحقيقي فقط للصيام الحقيقي تأثير مهدئ ومخفف من التوتر والقلق، وهو الهدف ذاته الذي تقوم به العقاقير التي يتناولها المصابون بهذه الحالات، كما ان الصيام يحسّن الصحة النفسية والبدينية وليس صيام التجويع. وفسر قائلا: يفترض بالصيام التعدي الحقيقي ان يرافقه تحسن في الصحة النفسية عموما، فانتشغال الناس بالعبادات والصيام عن الإيذاء والفطنة وأي قول أو عمل خبيث وقراءة القرآن مع الإحساس بالكلمة، يبعث على الطمأنينة والراحة، بيد أن ما يلحظ من زيادة في توتر البعض هو نتاج لشعورهم بالجوع فقط، من دون إحساس بالجوع الديني أو بغضبة الصيام. حيث يرتبط الصيام لديهم بالإحساس بالتقييد والامتناع عن تناول الطعام فقط.

صيام الصائمين بالأمراض النفسية

يلزم الصيام على المسلم العاقل ومن تمكنه صحته من القيام به من دون أذى، لذا لا يلزم به من فقد عقله أو يعاني من النّهان، في حين يسمح بصيام من

يعاني من الأمراض العصبية وبعض حالات الفصام المستقرة التي تكون منتصرة لحالتها. ويقصد بالحالات العصبية، حالات القلق والخوف والوسواس القهري والهستيريا . فللصيام الحقيقي تأثير مهدئ ومخفف من التوتر والقلق، وهو الهدف ذاته الذي تقوم به العقاقير التي يتناولها المصابون بهذه الحالات، كما ان الصيام يحسّن الصحة النفسية والبدينية وليس صيام التجويع. وفسر قائلا: يفترض بالصيام التعدي الحقيقي ان يرافقه تحسن في الصحة النفسية عموما، فانتشغال الناس بالعبادات والصيام عن الإيذاء والفطنة وأي قول أو عمل خبيث وقراءة القرآن مع الإحساس بالكلمة، يبعث على الطمأنينة والراحة، بيد أن ما يلحظ من زيادة في توتر البعض هو نتاج لشعورهم بالجوع فقط، من دون إحساس بالجوع الديني أو بغضبة الصيام. حيث يرتبط الصيام لديهم بالإحساس بالتقييد والامتناع عن تناول الطعام فقط.

صيام الصائمين بالأمراض النفسية

يلزم الصيام على المسلم العاقل ومن تمكنه صحته من القيام به من دون أذى، لذا لا يلزم به من فقد عقله أو يعاني من النّهان، في حين يسمح بصيام من

من اللاشيء. وللتوضيح، فالشخص يصوم لأنه يؤمن بوجود الله عز وجل، وهو لم يره، فيقوم بالعبادات نتيجة لإيمانه ولشعوره بوجوده، ما يعزز طمأنينة قلبه ويقلل من خشية من المجهول ويهدئ من روعه.

والوسواس القهري

الوسواس هو عبارة عن استحواد فكرة أو عمل على الشخص بما يسبب تكرار ممارسته أو التفكير به بشكل لا يمكن التحكم به، بل يجد نفسه مغسوبا على الاستمرار. ومن أكثر أنواعه شيوعا: تكرار غسل اليدين أو الجسم أو إمسك السكين أو أي شيء آخر، وتكرار الفعل ذاته مرات عدة في اليوم نتيجة لشكوك الشخص في اتساع اليدين أو الجسم أو التفكير بالسكين. وعليه، فإن الصوم يفيد في شغل الشخص عن الوسواس بالفرغ لأداء أعمال رمضان ما يجعل على تخفيف الأعراض.

ويضيف الدكتور احمد فاضل:

– لا يغفل هنا التفكير بان الصيام عبارة عن تمرين ذهني وجسدي على التحكم بالنفس والابتعاد عن الوسواس والانشغال بالصيام لمدة تزيد على ١٣ ساعة (زهاء ١٥ ساعة حاليا).

اضطراب ما بعد الصدمة

هذا الاضطراب من أنواع القلق، وهو عبارة عن استرجاع الشخص للمشاعر التي أحس بها خلال صدمة في حياته، مما يسبب له القلق الشديد، وأحيانا قد يصل إلى حد حدوث نوبات الهلع، ويتطلب علاجه تناول عقاقير تعمل على تهدئة التوتر والقلق مع تعزيز شعوره بالاطمئنان والأمان واتزانته العقلي والذهني، وهو ما يمكنه الحصول عليه في شهر الصيام.

فالشعور والارتباط الاجتماعي وصلة الأرحام والجو الديني العام عوامل تسهم في تهدئة روعه وتوتره، كما تساعد على الاعتراف بالذنوب ومسامحة النفس وتقبل الصدمات والحوادث على كونها قضاء وقدرًا. ويرافق الانشغال بأعمال الصيام وبما يحيطه بها من أجواء روحانية مريحة، انخفاض في معدل التوتر والتفكير بما حدث وما سيجد.

يشغل المكتئبين

الصيام مفيد للمصابين بحالة الاكتئاب، فهو يشغل مساحة المكتئب بالقيام بأعمال كثيرة، ما يفقده الإحساس بالفراغ والوحدة والكآبة ويسبب انحسار الأعراض، بل ان جو رمضان

الاجتماعي والروحاني مفيد جدا لهذه الحالات، حيث يسهم في زيادة معدل ثقتهم في النفس وطمأنينة القلوب والشعور بالأمل. ومن المعروف أن الاكتئاب ترافقه أفكار تشاؤمية ولوم للنفس والتفكير بأفكار سلبية وبالأخطاء والذنوب، أما الصيام فيعمل على تحسين النظرة للحياة والواقع، والاستغفار والتسامح مع النفس ومع الآخرين. والحمد لله، فالتأحية الايجابية والإيمانية هي سبب انخفاض حالات الاكتئاب في العالم العربي مقارنة بالعالم الغربي.

فتأكد الشخص من ان إزهاق النفس يعد جريمة ونوعا من الكفر يحد من إقدامه على الانتحار. إلا إذا وصل إلى مرحلة نوبة الاكتئاب الشديدة، بحيث تغلب الأفكار المرضية على الأفكار العقلية.

من أعراض الاكتئاب المرضي

إذا لاحظت ظهور مجموعة من الأعراض التالية في نفسك أو أحد المحيطين بك، فمن الوارد أنك امام حالة من الاكتئاب المرضي التي تتطلب الاستشارة الطبية والعلاج. وعلى الرغم من عدم تقبل البعض للطب النفسي، خوفا من «الفضيحة ووصمة العار»، فإن علاج

الاكتئاب مضمون، والأعراض التي يجب الانتباه إليها هي:

– فقدان الرغبة في الأشياء الجميلة.

– فقدان المتعة فيما كان يعد ممتعا في السابق.

– انخفاض في النشاط الذهني والحركي والذاكرة.

– قلة التركيز والحيوية.

– فقدان الرغبة في الفرح والسعادة.

– فقدان الاهتمام بالنفس بالدرجة الطبيعية التي كان بها الشخص سابقا.

– الميل للعزلة ولأعمال والأمور المحزنة.

– فقدان الشهية وانخفاض الوزن (أحيانا قد يحصل العكس فتزداد الشهية ويزداد الوزن).

– فقدان الاهتمام بالآخرين.

– النظرة التشاؤمية والأفكار السلبية.

– الإحساس بالذنب ولوم النفس.

– الميل إلى الأفكار الانتحارية والسوداء، من حيث تمسني الموت نتيجة للحوادث أو المرض، وفي الحالة المتقدمة يتصور الشخص نفسه ميتا بصورة معينة، وهو ما قد يتطور في حالة عدم العلاج ليصل الشخص إلى مرحلة التخطيط والإعداد للانتحار.

إرشادات رمضان

هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكن أن يتبعها المريض الذي يشعر بالعصبية والتوتر في رمضان، تساعد على تعزيز صحته البدنية والنفسية: – عدم الإفراط في تناول الطعام، فالثخمة تسبب المزاجية والعصبية، كما ينصح بتناول الأطعمة الصحية كالخضراوات والفواكه لفائدة عناصرها الغذائية في تعزيز الصحة النفسية والبدنية.

– عدم إهمال تناول العلاج في مواعيدته خلال رمضان، ويجب مراجعة المعالج لجدولة مواعيد العلاج حتى تتفق مع فترة الإفطار.

– ممارسة رياضة خفيفة، كالمشي، حتى تعمل على تفرغ الشحنات السلبية والاسترخاء.

– الحرص على أخذ ساعات كافية من النوم، وتغادي السهر بقدر الإمكان، فقلة ساعات النوم، والمسهل إلى الصباح، تسبب اختلالا في التوقيت الفيزيولوجي للجسم وعدم حصوله على الراحة التي يحتاجها، ما قد يترتب عليه ظهور أعراض مثل التشوش وقلة التركيز وأعراض ذهانية (بالرغم من ان الشخص غير مصاب بالذهان).

مطبخ رمضان



هامور السمك مع

الأرز

المقادير ..

٢٠٠ غ سمك هامور

- فصا ثوم مدقوق
- بصلتان مفرومتان
- ملعقة قرفة ناعمة صغيرة
- ملعقة بهارات عربية صغيرة
- ملعقة ملح كبيرة

- ملعقة كمون صغيرة
- ملعقة فلفل أبيض صغيرة
- نصف كوب عصير ليمون
- ملعقة زيت كبيرتان
- ٣ كوب أرز



- ٢ حصى الفخن وتصف قطع السمك في صينية وتدخل إلى الفخن، وتثنوى حتى نضوج السمك.
- طريقة عمل الأرز**
- ١. يوضع البصل المفروم في وعاء على النار مع قليل من السمن ويقلب جيدا حتى يتحول إلى اللون البني.
- ٢. يغسل الأرز ويوضع في الوعاء ثم يرش الملح والقرفة والبهارات والكمون.
- ٣. يغمز الأرز بمرقة السمك ويترك حتى الغليان، ثم يطهى على نار هادئة حتى نضوج الأرز.
- ٤. يوضع الأرز في طبق التقديم، ويوضع عليه السمك المشوي ويقدم.

ربيان مع البطاطا

- المقادير**
- ٣٠٠ غ ربيان مقشر
 - بصلتان
 - فص ثوم
 - جزرتان
 - ١٥ غ شبت مفروم
 - ملعقة ملح صغيرة
 - ملعقة فلفل أبيض صغيرة
 - ملعقة معجون طماطم كبيرتان
 - ملعقة كزبرة مفرومة كبيرة
 - ٥٠ غ بطاطا
 - ملعقة عصير ليمون كبيرة
 - ٢٠ غ فلفل أخضر
 - ملعقة بشر الليمون كبيرة
 - كوب مرقة سمك
 - ملعقة زبدة كبيرتان
- الطريقة**
١. يوضع البصل والثوم والجزر والشبت والبطاطا في وعاء ويقلب الجميع قليلا (سوتيه).
 ٢. تسكب مرقة السمك.
 ٣. يوضع الريبان ويقلب مع الخليط جيدا ويترك حتى الغليان، ثم يطهى على نار هادئة حتى نضوج الريبان.
 ٤. يسكب الخليط في طبق وتوضع الزبدة والكزبرة على وجه الطبق وتقدم.

رمضان الأسمن



الأطفال في رمضان

باسم عبد الحميد حمودي

للأطفال في رمضان قدما شأن خاص لا يقل أهمية عن شأن الكبار واهتمامهم بالشهر الكريم، فرمضان يتيح لهم المزيد من الحرية في التحرك بعد الإفطار قريبا من المسافات والمقاهي حيث يجلسون في نهائياتهم ليستمتعوا الى أحاديث الكبار ويشهدوا أداء الحكواتي .

ويصطحب بعض الرجال أولادهم الى الدواوين ليجلسوا في مكان بعيد عن جلوس الرجال لكنه يحظى بمراقبتهم خشية العبث بالأحداث الضوضاء، حيث يتعلم الطفل بين السابعة فأكثر فن الإصغاء والانصات اجلى ما يكون ذلك في المساجد والحسينيات حيث يصحب الرجال أولادهم لأداء التراويح أو حضور التعزية فيكون في حضورهم نوع من التعليم والثقافة الدينية .

الأطفال عموما يميلون الى الحركة ومغادرة الهدوء المطلوب في المجالس فيعمدون الى التخلص من مراقبة الكبار والتجمع في رؤوس الشوارع والساحات لأداء ألوان من الألعاب المشتركة والفردية، وقبل كل لعبة يعمد الأطفال قديما – والى اليوم – الى أداء لعبة (الماجينة) حيث يطوفون على البيوت وهم يرددون اغنية الماجينة ليحصلوا من صاحب البيت على مبلغ من المال والكليجة – ان أمكن – لينتقلوا الى باب بيت آخر، فإذا حصلوا على ما يكفيهم أو ربما اتعبهم التجوال جلسوا سوية متفقين على شراء الحلويات أو تقاسم المبلغ ليتصرف كل فرد بما يراه .

بعض الأطفال يميلون الى التجمع لتقليد الكبار في أداء لعبة المحببس أو أداء ألعاب أخرى مناسبة منها سمييلة السمييلة والبليل حاح والشكام وغيرها، وهذه الألعاب خاصة بالكبار وخصوصا الشكام، وهي لعبة فيها نوع من القوة حيث يحمل كل طفل أحده قديمه ويطويها وهو يقفز بالثانية ملاحقا زميلا ليقفز على قدم واحدة فيصطدمان ليقع احدهما وينسحب من اللعبة ويبقى الآخرون في ساحة اللعب حتى يجري الصدام الضاحك الذي ينتهي بانتصار احدهم على الآخرين.

العباب البنات متنوعة ومنها لعبة شدة ياورد أو لعبة التوكي وسواهما والكثير من البنات يقلدن امهاتهن في الحركة والحوار مع الأخرى والتصرف، فيما تفضل الكثير منهن ملاحقة الام أو الأخت الكبرى في القريات والمجالس النسائية التي تتعقد في ليالي رمضان.

أطفال آخرون يفضلون الاجتماع في الهواء الطلق وهم يقدمون فيما بينهم فصولا ممتعة من السيرة الهلالية (احدهم يمثل دور ابي زيد والآخر يمثل مرعي وهكذا) أو عنتره حيث يقدمون العبسي الأسود وأخيه شيبوب وشداد وشقيقة مالك ويختارون اجمل الاولاد ليقوم بدور عبلة أو يقدمون نماذج أخرى من السير الشعبية، والموهوب منهم من يجذب الصغار حوله ليحكى لهم حكاية سمعها من الكبار، وهكذا يزرعي الأطفال بالأسس وقتهم الرمضاني من دون ارتباط بشاشة أو قناة اضعفت من حيويتهم حديثا.