بالانتقال التدريجي نحو المستقبل تجاوزنا مخاطر الانحدار إلى أتون الماضي المظلم

عبدربه منصور هادي - رئيس الجمهورية

14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

رمضانيات

إعداد/ إدارة المنوعات

الصوم والإعجاز العلمي والنفسي له

الصوم يمثل تدريباً يومياً منظماً يساعد الإنسان على تغيير أفكاره واتجاهاته وسلوكه

الضبط الذاتي يمنح الإنسان قدرات عالية على الصفاء والحكمة والتوازن النفسي

حل علينا وعلى جميع المسلمين والمسلمات شهر كريم وفضيل، ألا وهو شهر رمضان، شهر الصيام الذي قال عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم عنه: (إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب النار، وصفدت الشياطين) رواه البخاري ومسلم.

وقد يتساءل البعض ما هي الحكمة من الصوم وتحمل الحرمان والصيام عن أشياء حللها الله من غرائز وشهوات ورغبات بل وأحلها له طوال العام وما فائدة ذلك؟

› إعداد/ دنيا هاني

وهنا سوف تلقى الإجابة عن العديد من التساؤلات التي أوردها بعض المستشرقين وبعض المشككين وهواة الجدل، في عصر ازدهار تكنولوجيا علم النفس الفسيولوجي والدراسات النفسية والبيولوجية للمخ والجهاز العصبي للإنسان ومنها دراسات حديثة صدرت معظمها من الولايات المتحدة الأمريكية ومراكز علمية غربية أخرى تشير إلى خطورة انفجار رغبات الناس وتضخم شهواتهم وفقد قدرتهم على تقليل النهم وكثرة الاختيارات وتعدد الاستجابات وعدم السيطرة على غريزة التملك وشهوة الرغبات.

ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها. وإن أي مخلوق لابد أن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الطعام إذا لم يصم من تلقاء نفسه، وهنا تتجلى المعجزة الإلهية بتشريع هذه العبادة. فالصيام يساعد على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مزاولة حياة طبيعية، كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض العصر..

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (سافروا تربحوا، وصوموا تصحوا، واغزوا تغنموا).. (رواه الإمام أحمد وأخرجه الطبراني).

وهناك دراسات للدكتور كانمان من جامعة (برنستون) الأمريكية تؤكد أن عدم خفض الاختيارات والتحكم في الرغبات قد أدى بالفعل – حسب دراسته الميدانية – إلى تزايد الإحساس بالكآبة بل وظهور معدلات الاكتئاب بدرجة تتناسب عكسياً مع وفرة وكثرة الاختيارات، وأشار إلى أن الناس لم يتعلموا طريقة للسيطرة على شهواتهم. أما الدكتور تفيرسكي من جامعة (ستانفورد) فقد توصل إلى نفس النتيجة، وفي عام 2004م صدرت دراسة دكتور باري شوارتز التي أكدت ارتفاع معدلات مرض الاكتئاب ومشاعر الإحباط و التعاسة نتيجة الإفراط في الاختيارات وعدم القناعة – وهذا اللفظ بدأ يدخل ضمن الاصطلاحاتِ النفسية العلمية – وأشار أيضاً إلى أن أغلب أفراد المجتمع لا يعرفون طريقة لضبط شهواتهم وخفض نهم وشره رغباتهم.

كل هذه الدراسات وغيرها تؤكد ضرورة أن يتدرب الإنسان ولو لأسابيع محددة على هذا الأسلوب من الضبط الذاتي للشهوات وبالتالي للغرائز والانفعالات والسلوك.. أي ضرورة أن يتعلم ضبط شهواته بالصوم لفترة كافية، وهناك مراكز طبية في الغرب متخصصة للعلاج بالصوم مع التأمل المتسامي ومنها مركز شهير في السويد وآخر في البرتغال.

وهنا تتجلى الحكمة من الصوم وفوائده إلى جانب حكمته الدينية التي لا يستطيع بشر الوصول إلى أعماق أسرارها.. فالله سبحانه يقول في كتابه العزيز (ياأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون).. ثم تأتي أحاديث الرسول – صلى الله عليه وسلم – لتحدد مواصفات الصوم المتكامل الذي يتصف بضبط الشهوات والصبر على الرغبات وتحمل الجوع والعطش.. أي برنامج متكامل لتنمية قدرات الإنسان على الضبط الذاتي وإعادة برمجة الجهاز العصبي والسلوكي بلغة هذا العصر، فيقول صلى الله عليه وسلم: "ليس الصيام من الأكل والشرب وإنما الصيام من اللغو والرفث فإن سابك أحد، أو جهل عليك، فقل إني صائم.. إني صائم"..

وبإيجاز نوضح نقاط الإعجاز العلمي الحديثة عن الصوم في المنهج الإسلامي:

• إن الضبط الذاتي الذي يلتزمِ به الصائم بيولوجيا ونفسياً وسلوكياً.. ابتداءً من الامتناع عن الأكل والشرب والجماع، وانتهاء بكف الأذى وغض البصر.. يمنحه تدريباً عالياً وقدرة جيدة على التحكم في المدخلات والمثيرات العصبية مع القدرة على خفض المؤثرات الحسية ومنعها من إثارة مراكز الانفعال لديه بدرجة ترتبط بخفض الإثارة في نشاط التكوين الشبكي في المخ.. وهذه الحالة هي درجة من الحرمان الحسي. ولقد ثبت أن تقليل المؤثرات الحسية له تأثيرات إيجابية على النشاط الذهني والقدرة على التفكير المترابط العميق والتأمل والإيحاء.. وإن الضبط الذاتي قد اتبع في أغلب الأديان وبواسطة الأنبياء والحكماء والمفكرين.. وأنه يمنح الإنسان قدرات عالية على الصفاء والحكمة والتوازن النفسي.

• يحتاج تعلم الصبر والإرادة إلى تدريبات وردت في كثير من دراسات علم النفس الحديثة.. ويمثل الصوم تدريباً يومياً منظماً يساعد الإنسان على تغيير أفكاره واتجاهاته وسلوكه بصورة عملية تطبيقية تشمل ضبط وتنظيم المراكز العصبية المسئولة عن تنظيم الاحتياجات البيولوجية والغرائز من طعام وجنس، وأيضاً الدوائر العصبية والشبكات الترابطية الأحدث التي تشمل التخيل والتفكير وتوجيه السلوك.

• إن تحمل ألم الجوع والصبر عليه يحسن من مستوى مادة السيروتونين وكذلك ما يسمى بمخدرات الألم الطبيعية التي يقوم المخ بإفرازها وهي مجموعتان تعرفان بـ:

(1) مجموعة الأندورفين من 31 حمضا أمينياً مستخلصا من الغدة النخامية ولهذه المواد خواص في التهدئة وتسكين الألم أقوى عشرات المرات من العقاقير المخدرة والمهدئة الصناعية.

(2) مجموعة الانكفالين وتتركب من 5 أحماض أمينية وتوجد في نهايات الأعصاب.. ولكي يستمر إفراز هذه المواد المهدئة والمسكنة والمزيلة لمشاعر الألم و الاكتئاب لابد أن يمر الإنسان بخبرات حرمان ونوع من ألم التحمل وأن يمتنع عن تناول المواد والعقاقير التي تثير البهجة وتخدر الألم خاصة الأفيون ومشتقاته وبعض العقاقير المخدرة الحديثة.

• كما يساعد الصوم على حدوث تفكك نوعي في الحيل النفسية وهي حيل وأساليب لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتشويه ومسخ الحقيقة التي لا يريد أن يقبلها أو يواجهها بصدق، وذلك حتى يتخلص من المسئولية ومن حالة التوتر والقلق الناتجة عن رؤية الواقع الذي يهدد أمنه النفسي واحترامه لذاته.. فهي مثل الأكاذيب التي بلغت درجة التصديق والمعايشة على المستوى اللا شعوري.. ولهذه الحيل النفسية أنواع متعددة مثل الكبت والإسقاط والإنكار، ولكن أكثرها مقاومة وتشويهاً للواقع ما يسمى بحيلة العقلنة، حيث يستخدم الفرد الفهم الخبيث غير المسئول محل الفهم الصادق الذي يحرك الإنسان لعمل الخير والإحسان. ولقد وجد ضعف أغلب هذه الحيل المعوقة للنمو الإنساني خلال الصوم وأثناء جلسات العلاج النفسي ويحدث هذا الانهيار للحيل الدفاعية مع الصائم العادي كلما ازداد خشوعه وصدقه.. وقد لوحظ ارتباط ذلك باتساع دائرة الترابط بين التفكير الواعي والعقل الباطن بما يسمى بعملية تنسيق المعلومات على مستويات المخ المختلفة وهي تماثل إعادة برمجة العقل.

• بالإضافة إلى أن الصوم يساعد على ممارسة خلوات علاجية وتأمل، مما يساعد الفرد على الخروج من دوامة الصراعات اليومية والتوتر وإهدار الطاقات النفسية والذهنية، وإصدار أوامر للعقل بالتسامح والعفو.

• وقد يحدث أثناء الصيام تعديل مستمر للحوار الذاتي وما يقوله الفرد لنفسه طوال اليوم من عبارات وجمل تؤثر في أفكاره وانفعالاته. ويمثل الصوم فرصة لغرس معان وعبارات إيجابية مع الاستعانة بالأذكار والدعاء وممارسة العبادات بانتظام، ويحدث ذلك في إطار مبادئ علم النفس الحديثة حيث يتم التعلم من خلال التكرار وإتباع قاعدة التعليم المتدرج، التعلم بالمشاركة الفعالة، وأسلوب توزيع التعلم.. كل ذلك في إطار منظومة متكاملة تسمح بإعادة برمجة حقيقية للجهاز العصبي والسلوكي.. وتعديل التفكير وتغيير العادات.. حيث يصبح الصوم عبادة وتأملاً.. بالإضافة إلى تعديل للنفس البشرية والتخلص من الانفعالات والاضطرابات النفسية، وإطلاق طاقات العقل.

دعاء اليوم الثاني

اللهم قَربني فيه إلى مرضاتك، وجنبني فيه من سخطك ونقماتك، ووفقني فيه لقراءة آياتك، بِرحمتك يا أرحم الراحمين.

قال صلى الله عليه وآله وسلم

من تطهر في بيته ثم مشى إلى بيت من بيوت الله، ليقضي فريضة من فرائض الله، كانت خطواته إحداهما تحُطُ خطيئة، والأخرى ترفع درجة

ثقف معلوماتك

• شرب الشاي بعد الطعام مباشرة يعد خطأ كبيراً حيث يحول دون امتصاص الجسم لعنصر الحديد، ولذا ينصح الأطباء بشرب الشاي بعد ساعتين على الأقل من الأكل.

• اشتهر المعتصم العباسي باسم (المثمن) لأن الرقم 8 لعب دوراً مهماً في حياته، فهو ثامن الخلفاء العباسيين، ودامت خلافته ثماني سنوات، وثمانية شهور، وشهد عهده ثمانية فتوحات عسكرية، وترك من الأولاد 8 أبناء، 8 بنات، وكانت ولادته عام 108 هـ في الشهر الثامن من السنة (شعبان) وتوفي وله من العمر 48 سنة.

معجزات الصوم بالقرآن

مقطع للأجهزة الباطنية في الإنسان

مُعيَّناً في الغذاء ، خُلاصته : الامتناع عن الطعام والشراب فترة من الزمن ، حتى يتسنى للجسم حرق المخزونات الزائدة ، للقضاء على السمنة .... وهذا هو ما يحققه الصوم :

فهو الشافي لكل هذه الأمراض بإذن الله عزَّوجل .

الصيام والأمراض الباطنية

يُفيد الصوم في علاج الاضطرابات المُزمنة للأمعاء . وذلك نظراً لاستراحة الجهاز الهضمي أثناء ساعات النهار ، وهذا بدوره يُعطي للأمعاء فرصة للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيها ، فالصيام يُعتبر من أفضل الوسائل لتطهير الأمعاء .. الله أكبر !!!!! .

الصوم يُخفّض الشهوة الجنسية

إنَّ إنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم ، وهذا ما حدثنا عنه الحبيب الأعظم صلوات الله وسلامه عليه بقوله : (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنَّه اغض للبصر ، وأحصن للفرج . ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنَّه له وِجاء) متفق عليه . (والوِجاء : هو رضُّ عروق البيضتين ، فيكون شبيهاً بالخصاء)... وفي هذه الكلمة حقيقة علمية باهرة لانخفاض شهوة الصائم الجنسية بسبب انخفاض هرمون الجنس عنده حتى الحدود الدنيا (إذا استمر الصوم) ، وهذا ما أثبته العلم .. (حقاً إنَّه رسول الله ﷺ) .

الصوم مفيد حتى لمدمني المخدرات والتدخين !!!!!

من المعلوم أنَّ الصوم يُدمِّر الخلايا المريضة والمُدمنة في الجسم والدم ، ويولِّد خلايا سليمة وقوية .... و بالنسبة لمدمني المخدرات والتدخين ، فهم يتخلصون من الخلايا المدمنة ، ليعوض الجسم مكانها خلايا سليمة غير مدمنة ، وبالتالي يتماثلون للشفاء بسرعة مذهلة ، فالصوم يعمل في الجسم على مستوى : الهدم والبناء .. تبارك الرحمن !!!!! .

الصوم شفاء من آلام المفاصل

من الأشياء المُدهشة في الصوم أنَّه يساعد على شفاء آلام الظهر ، والعمود الفقري ، والرقبة ... وقد أوضحت دراسة نرويجية : أنَّ الصوم علاج ناجع لالتهاب المفاصل ، بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع ... يا سبحان الله !!!!!

الصيام وفوائده على باقي الأجهزة

ثبت علمياً - أيضاً - أنَّ للصيام فوائد مُذهلة على : جهاز المناعة ، والجهاز الدوري ، والجهاز الهضمي ، والجهاز التناسلي ، والجهاز البولي ، والقلب ، والسكر ، والسرطان ..... إلخ . الحمد لله !!!!!.

٣