

# رمضانيات

إعداد/ إدارة المنوعات



## نفحات الشهر الكريم.. والصحة النفسية

**للصيام فوائد صحية كثيرة وعظيمة، فمن خلاله يُحكم الصائم السيطرة على النفس والسلوك ويجنبهما الانفلات والانغماس في الأهواء والملذات، ويعيد إليه زمام التحكم والاتزان، وذلك لمن أثمر فيه ونال من فوائده.**

**وهي واقع الأمر، لا تعبّر الصحة النفسية عن الخلو من الأمراض النفسية- كما يعتقد البعض- وإنما معناها أوسع وأشمل، تتحدد فيها ثقة الإنسان بنفسه وتمكنه من إحداث التوافق والتناغم بين قدراته وطموحاته ومثله وعواطفه وضيميره من أجل تلبية متطلباته، وقدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي.**

د. محمد أحمد الدبعي

أما المرض النفسي؛ فهو حالة من عدم التكيف والتوافق مع المجتمع والأسرة، ناتج عن إصابة الإنسان بالاضطراب. وهذا الاضطراب له أسبابه ودوافعه؛ إما لأسباب بيئية مرتبطة بأساليب التربية والتنشئة، أو لأسباب وراثية وبيولوجية.

وبحسب التقديرات، فإن من بين أربعة أشخاص يرتادون المرافق الصحية، واحد منهم على الأقل يعاني من اضطرابات نفسية أو عصبية أو سلوكية.

من هذه المعطيات حول المرض النفسي تظهر حالة من المرض لدى الإنسان يصعب معها مجارات المجتمع وقصور في التكيف -على غير العادة- مع ما يقوم به ويفعله الناس، وبالتالي حدوث تراجع وضعف في قدرته على الأداء الفاعل في العمل والإنتاج.

هناك خلط غلب على الناس فيه عدم التفريق بين المرض النفسي والعقلي، بل ويعتبرهما البعض جنونا، وهذا ليس صحيحا على الإطلاق، حيث لا تتوافق بينهما.

فالمرض النفسي خفيف مقارنة بالمرض العقلي، ويخلط فيه المريض بين الواقع والخيال، مبركا الحالة التي هو فيها؛ قادرا على شرح معاناته وآلامه النفسية؛ ويسعى للخروج من معاناته، وليست لديه أعراض؛ مثل الضلالات الفكرية أو الهلوسة السمعية أو البصرية.

بينما المرض العقلي من الحالات القاسية على المريض، وتحدث نتيجة عوامل متعددة، منها - بالطبع - عامل الوراثة وعوامل بيئية أخرى، ويتسم بشدة. كما أنه بحاجة لفترة علاج طويلة.

وبالنسبة لحالات الاكتئاب- الهوس- القلق- الفصام-

فالأزمات النفسية ليست من أعمال الجن أو الشياطين، وإنما أمراض قابلة للعلاج والشفاء، وعلى الناس ألا يظلوا حبيسي الماضي بموروثاته الخرافية من حقب الجهل والتخلف والتي لا صلة لها بالتشخيص للأمراض النفسية وغير معتمدة على العلم والطب والتخصص، وينصرفوا- أيضا- عن الكهانة والشعوذة، ولا يصدقوا ما يدعيه الدجالون، لأن الطبيب النفساني وحده المنوط بتشخيص الأمراض النفسية ووضع الخطة العلاجية الملانمة والكفيلة بشفاء المرضى النفسيين، بدليل أن



الكثير ممن عانى مرضاً أو مشكلة نفسية تعافى بعد تلقيه العلاج على يد أطباء متخصصين، وقد طور العلم في السنوات الأخيرة الكثير من الأدوات التي تساعد في علاج هذه الأمراض.

وبهذا القدر تنتقل إلى الحديث عن صيام رمضان وما فيه من فوائد كثيرة على النفس البشرية والسلوك، ففي أجواء التحكم التي تعم الصائمين تتخلخ النفس مشاعر الطمأنينة والصفاء والراحة؛ مُذهبة عن مريض العصاب القلق والاكتئاب، شريطة أن يظل ملتزماً بالعلاج يتناوله ليلاً. أضف إلى أنه يحاط في الشهر الكريم بأجواء أسرية يسودها تبادل المشاعر الطيبة؛ فتتحسن بذلك حالته كثيراً.

وبالمقابل، ثمة من يعانون من أمراض عقلية لا يحقق صيامهم معها منفعة، كالذين يعانون من أوهام تحت هلوسة بصرية وسمعية، فحاملو هذه الأمراض يكونون غير مدركين لسلوكلهم وتصرفاتهم الخاطئة، وبذلك لا يمكنهم الصيام، إلا إذا كان مسيطرا على حالتهم بواسطة الأدوية.

أما مريض الصرع فليس ما يمنعه من أداء فريضة الصيام إذا كانت حالته مسيطر عليها بواسطة أدوية، باستثناء من يمرضون بنوبات صرعية لا يمكن معها تغيير موعد تناول الأدوية.

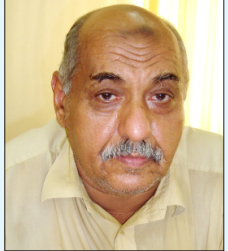
إن الاضطرابات النفسية الناتجة عن مشاكل الحياة حالات عارضة قد تنتهي بزوال المؤثر، لأنها عابرة تحدث لأغلب الناس - إن لم نقل جميعهم- ويمكن التغلب عليها بعزم قوي وإرادة لا تتزعزع بالبعد عن التشاؤم والنظرة السوداوية لمختلف الأمور والتخلي عن الروح الانهزامية.

ومن المسلم به أن الصيام يعوّد النفس على التحكم في الرغبات، ومع أن الطعام



«اللهم زيني فيه بالستر والعفاف، واسترني فيه بلباس القنوع والكفاف، وأحمليني فيه على العدل والإنصاف، وأمني فيه من كل ما أخاف، بعصمتك يا عصمة الخائضين».

## الصوم والصحة النفسية



الشيخ الدكتور/ علوي عبدالله طاهر

إذا أردنا أن نتبين الحكمة من الصوم، فإن أول ما يخطر في أذهاننا هذا الحديث النبوي الشريف: "صوموا تصحوا".

فالصحة الواردة في الحديث تعتبر ثمرة من ثمار الصوم، وهي صحة نفسية وصحة بدنية، أي صحة روحية وصحة جسمانية، فالبدن إذا سلم من الضعف والوهن، ولم يختل فيه التوازن، ولم يتوقف أي عضو فيه عن أداء وظيفته، فإنه يكون في هذه الحال صحيحاً، وصاحبه معافى، أما إذا اضطربت فيه الأعضاء، وفقد البدن توازنه، واختلت الدورة الدموية فإن البدن عندئذ يكون مريضاً، وصاحبه يكون عليلًا وضعيفًا.

وكذا الحال بالنسبة للنفس، فإنها إذا خبثت غرائزها، وساءت طباعها، فإنها عندئذ توصف بالنفوس المريضة، فالكذب والغش، والمكر والخداع، وسوء النية، والحقد والحسد والضغينة والكراهية، وفساد الأخلاق، كلها أمراض اجتماعية معنوية تعترى النفس، كما يعترى السقم البدن.

والنفس التي تميل إلى الكذب والغش والخداع... وغيرها ما ذكرنا، هي نفس مريضة، وصاحبها شخص مريض نفسياً لا محالة.

وفي أيامنا كثرت الأمراض النفسية، وأصبح المرضى النفسيون يشكلون مصدر قلق وإزعاج لأهلهم وأسرهم ومجتمعاتهم، مما أجبر بعض الدول على إنشاء المعاهد المختلفة، والمستشفيات المتخصصة لغرض دراسة الإنحراف النفسي، ومقاومة الاضطراب السلوكي.

وقد أثبتت التجارب التي قام بها بعض علماء النفس التجريبيين أن الإقلال من تناول الطعام يكسر حدة الدافع الجنسي، وبالتالي يريح الأعصاب من كثرة التخييلات المنبثقة من شدة الرغبات الجسدية، وهذا تأكيد على أن الصوم يخفف عن النفس وطء قيود الجسد، ويجعل النفس تتعد عن الحياة المادية لتعيش في عالمها الروحي.

وقد فطن إلى هذه الحقيقة، قديماً، بعض المتصوفة من المسلمين الصالحين، فعملوا على تحرير النفس من عالم المادة، ومن قيود العادة، لأن ذلك يقربهم إلى عالم الملكوت.

ولذلك نستطيع القول: إن الصحة القصدية بقول النبي "محمد صلى الله عليه وسلم" "صوموا تصحوا" هي صحة النفس والجسم معاً.

والصوم كما هو معروف، موكول أمره إلى الصائم نفسه، فلا يقرب عليه فيه إلا الله سبحانه وتعالى، وهو سر بين العبد وربّه، لا يشرف عليه فيه غير الله، فإذا ترك الصائم شهوته ولذاته التي تعرض له في سائر الأوقات لمجرد الامتنال لأمر الله تعالى، فإن الله يعوضه عن ذلك بالسعادة في الدنيا، ونعيم الآخرة. وجاء في الحديث القدسي:

«كل عمل ابن آدم له، إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به».

والصوم دون سائر العبادات لا يشوبه رياء، لأن فيه تغليباً للجانب الروحي على الجانب المادي في الإنسان، فهو لذلك يمتاز بجملته من الخصائص، التي ذكرها الرسول صلى الله عليه وسلم في أحاديث كثيرة، ومن ذلك قوله "صلى الله عليه وسلم": "إن الله تبارك وتعالى يباهي ملائكته بالصائم، فيقول: أيها الصائم التارك شهوته لأجلي المبدل شبابه لي، أنت عندي كبعض ملائكتي".

فالصوم يرفع صاحبه من درجة البشر إلى درجة الملائكة، وهي درجة رفيعة، لا يصل إليها إلا الصائمون، ولذلك أمر به الرسول صلى الله عليه وسلم، فيما رواه أبو أمامة الباهلي حين قال: قلت يا رسول الله: مرني بعمل، قال عليك بالصوم فإنه لا مثل له، والصوم مقترن بالدعاء والصلاة وقراءة القرآن، وعند القيام به وغيره من العبادات يشعر المرء براحة نفسية لا نظير لها، وبالتالي حين يعلم أن الصوم سيكون شفيحاً له يوم القيامة، وقد بشر بذلك رسول الله "صلى الله عليه وسلم" في قوله: "الصوم والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصوم: أي رب منعتك الطعام ولشهوة فاشفّعني فيه، ويقول القرآن: أي رب منعتك النوم فاشفّعني فيه، قال: فيشفعان".

والشرب وفير وفي استطاعة الإنسان أكل وشرب وتعاطي كافة ألوان المضطرب؛ إلا أنه يتمتع عنها مخافة الخالق سبحانه وتعالى، لكونه يعلم يقيناً أن الله سبحانه يراه؛ مُطلعا على علانيته وسره، ولهذا يُحكم السيطرة على رغباته بالملذات؛ بالامتناع عنها وعن سائر المضطرب، ويعمل على كبح وعلاج التوتر العصبي والغضب وجميع الاضطرابات الانفعالية والتي إذا أمعن النظر فيها - لاسيما في نهار رمضان - نجدتها في كثير من الأحيان غير مبررة كرد فعل على أفعال وأقوال سيئة، وبالتالي تأتي بالتعكسات سلبية على الصائم.

وما يحدث من غضب وانفعال أثناء الصيام يأتي - عادة - نتيجة سهر البعض حتى ساعات متأخرة من الليل أو حتى الصباح أو نتيجة المشاكل، ويحدث - كذلك - جراء نقص مادة (النيكوتين) عند المدمنين على التدخين. كما يعزى لهذا الإدمان السبب في تحول الاضطراب النفسي المؤقت إلى مرض مزمن؛ والشيء ذاته بالنسبة للمدمنين على العقاقير الهدنة، فلما منعتهم بأنفسهم عن تناولها واستحسن أمرهم، وأوجه نصحي لجميع صائمي شهر رمضان بألا يحولوا صيامهم لمجرد امتناع عن الطعام والشرب، وأن يحافظوا على توازنهم ويشغلوا أوقاتهم بالطاعات والقرابات إلى المولى تعالى لينهلوا من عظيم فوائده الروحية، بحيث تكون لهم فيه سيطرة على نوازع وعثرات النفس وعلى السلوكيات؛ مهما ساءت الظروف والمواقف التي يمرضون بها. قال تعالى: "وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون"، ويقول نبيه الكريم (صلى الله عليه وسلم): "إذا كان صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله، فليقل إني صائم".

وأقول لمن يخجلون من البوح بمرضهم إلى الحد الذي يدفع بهم إلى التخلف عن العلاج، وكذا للمسؤولين عنهم في الأسرة؛ ألا داعي لهذا الخجل، فهو يصعد من مشكلة المرض النفسي، والأحرى أن تعمل الأسرة والأصدقاء على مساعدة من يتعرض لاضطراب نفسي، بتفهم حالته ومؤازرته ومساعدته على حل مشاكله وتشجيعه على الانضباط في تناول الأدوية التي قررت له ومراجعة الطبيب المعالج متى نزم الأمر ودعت الحاجة.

### قال تعالى (وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين) [البقرة 43] صدق الله العظيم

وزارة الإدارة المحلية

فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدة الإدارة.