



## الصوم في الميزان النفسي

البرأي

د. محمد عبد الكريم الشوبكي

مستشار الأمراض العصبية و الطب النفسي



فهي الرافد لها. وفي هكذا وضعية فإن الآلية التي يعمل بها الصوم تشكل اشد الميخات لهذه الوسائل الدفاعية الأولية وبالتالي الارتقاء بسلم الضمير الأعلى وإضعاف الأنا وكذلك الحال بالنسبة للاضطوائية والعزلة الاجتماعية التي يعانيها معظم المرضى وهي مصدر استدامة وتفاقم الحالة النفسية. ففي الأجواء التي يسودها الصوم اجتماعياً تدفع هذه الطقوس إلى الاحتكاك اللاإرادي، سواء أمام الحاجات البيولوجية أو الاجتماعيات الروحية أو الدينية أو الاجتماعية أو حتى المشاركة العاطفية، سواء المعاناة أو المكافأة البيولوجية (الطعام والشراب) (SELF REWARD SYSTEM) أثناء وبعد الصوم وفي هذه الحالة فإن الصوم في المجتمع يشكل عاملاً قسرياً في إخراج ممن يعانون العزلة الاجتماعية وبالتالي الاستفادة من هذه الفترة الطويلة بتغيير السلوك وارتفاع المزاج والشعور بالانسجام الاجتماعي والاستفادة مما يعرف بنظام المكافأة الاجتماعية (SOCIAL REWARDS SYSTEM) (معارف) جديدة لقاء المعارف القديمة والشعور باللمعة الاجتماعية والعودة إلى الانخراط الاجتماعي سواء عائلياً أو اجتماعياً أو بالعمل والأمور الأكاديمية).

أما من الناحية الاجتماعية العائلية فإن التماثل بالصوم من الناحية النفسية يجده من أفضل وسائل تلاحم العلاقات الأسرية ودره التصنع الأسري حيث يتوحد الشعور بالمعانة والهدف من الصيام والقيم التي يحملها. فتتقارب الأنف من بعضها بين الزوجة والزوج والأبناء والآباء والمجتمع وتتلاشى الخلافات وإن كانت تحصل أحياناً، ففي ظل العيش في جو موحد مفروض على أفراد الأسرة جميعها تتميز بالمشقة والتعب والأهداف والمثل الدينية والقيم وكذلك الحال في زوالها في جو الإفطار (جو الفرح) تتقارب المشاعر والأنف والاحتكاك العاطفي ويزداد التماس الاجتماعي وما بعده تفاهم أفراد الأسرة لبعضهم البعض.

وفي هكذا ممارسة طقس فهو تغيير للحياة التقليدية طيلة العام في (نمط) وأنواع المأكولات وأوقاتها ونمط العمل والأجزاء العائلية والحياتية... الخ. هو كسر للحياة الكلاسيكية وهو نوع من أنواع التغيرات الإيجابية النفسية الكبرى التي تعتبر من ناحية نفسية إيجابية النتائج بتغيير نوعية الحياة وطبيعتها (NEWLIFESTYLE) إنه التغيير للحياة البيولوجية والأيولوجية والاجتماعية باتجاه إيجابي، وهي من الأسس الأساسية المعروفة في مجال الطب النفسي لضرورة وجودها في الحياة الاجتماعية أو الشهوية والسنية كي تنأى بالإنسان من العيش التقليدي يرى الأشياء تتغير من حوله ولا تتغير عليه من النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية.. وهي تشكل دعماً لنفسه والبعد عن الجمود والشعور بالحوية والطاقة.

www.drashobaki.com

وسائل وتلاشي الدفاعات النفسية الأولية من العقل الباطن وهي وسائل مرضية نفسياً (كالإسقاط، والتماهي، والتقمص والتبرير...).

وبالتالي الطريق إلى النفس السوية وتعزيز تلاحم مكونات النفس وتنظيمها وزيادة في توازنها ورفع شأنها... إنه البناء النفسي السوي.

أما الوجه الآخر فهو ما يخص المصابين بالأمراض النفسية. فإضافة إلى ما عرضته سابقاً فغالباً ما تظهر أعراض المرض النفسي نتيجة لتغلب الأنا (الغرائز) على الضمير الأعلى مما يميز المرض بالطغيان الانفعالي بشتى أنواعه خاصة الأمراض العصبية والسلوكيات الانفعالية اللاإرادية المسكونة من نفايات العقل اللاوعي والمتمثلة بوسائل الدفاعات الأولية نتيجة لظهور الأنا وغلبة النزوات والحاجات والغرائز الفردية

والقلق والفرع والهلع والوسواس القهري وأمراض النفسجسدية كالآلام الجسدية المتعددة واضطراب أجهزة وظائف الجسم الأساسية.

ومما لا شك فيه أن الصوم يعزز الشعور بالثقة بالنفس والمسؤولية والدافعية، والإرادة والطاقة الكامنة التي تشعر الشخص بحجم قدراته على التحكم بالإحجام أو الإقدام على سلوكيات معينة فهي تهدب وترفع من الميزان النفسي لدى الفرد، حيث يسمو الضمير الأعلى SUPEREGO دافعا بالفرد في تحطى العديد من العثرات النفسية من القلق أو الاكتئاب أو الوسواس والأوجاع السايكوماتية والإحباط وبالتالي تحقيق الذات النفسية مؤدية إلى انطلاق وبناء ما يترتب عن ذلك من السلوك النفاولي والاعتزاز بالذات والرؤية الإيجابية تجاه الذات والحاضر والمستقبل الآخرين، وتلاشي معظم أنواع

أظهر استقرار التاريخ البشري والحضاري، أن الصوم منذ أقدم العصور يمارس من الأفراد والجماعات مع اختلاف أثنائها وتباين ماهية الأمامط الطقوسية. لم يبرز وينفشي ذلك من فراغ؛ فواء كل سلوك بشري فردي أو جماعي دوافع قد تكون عقائدية أو نفسية أو اجتماعية أو علاجية... الخ.

وللوقوف على العلاقة بين هذا الطقس وتأثيراته النفسية أو الجسدية والاجتماعية بشكل علمي موضوعي، يجب أن نتجسد من أية روابط عقائدية أو مشاعر دينية عاطفية وتفرح جانباً. الإنسان في طبيعة حياته الاعتيادية، غير متوازن نفسياً، فمكونات مشاعره وأفكاره وسلوكه في تغير دائم ذاتياً وتتأثر بالأحداث وتقدم العمر أو حينما يصاب بعملة ما. فهو في حالة متذبذبة، حالة عدم سكون كحالة البحر في حالة مد وجزر دائمين ويخشاها الموح من حين إلى الأخر.

طقس الصوم وممارساته تفرض عليه بشكل قسري تنظيمياً بيولوجياً مما يؤثر على تنظيم مكونات نفسيته من مشاعر وأفكار وسلوك، قد يواجه معاناة في بدايتها لمحاولة التكيف مع هذه المتغيرات، ولكنه يصل إلى حد من النجاح في التحكم في نفسيته والشعور بالتوازن النفسي، وهذا في الغالب ما يحدث مع من لهم خبرات إيجابية سابقة، أما جديده العهد أو الذين لديهم صعوبات التكيف فيغلب عليهم في بداية الأمر سلوكيات توصف بالتخبط العشوائي ولا ضير في ذلك فإن هذه المرحلة تدريجية في كل مرة يمارس فيها هذا الطقس يستطيع الفرد أن يتحكم بنفسه وارضانها ليصل إلى حد التوازن النفسي والرضى.

فالغز هنا هو القدرة على تدريب النفس على تنظيم الذات والوصول إلى حد من التوازن العاطفي والسلوكي والفكري ومن ثم الاطلاع والبصيرة على الواقع الشخصي للفرد مع مقارنة صفاته النفسية قبل وما بعد الصيام.

ومن الحقائق الطبية النفسية أن (جذر وقيل بارود) غالبية الأمراض النفسية يعود إلى الانغماس بالذات والتفوق عليها. وبالتمشص بالصيام فإنه يشكل اشد أنواع الإزاحة النفسية تنه المحيط الخارجي DISPLACEMENT مولدة قوى طاردة للتفكير بالذات خاصة ما يتعلق بالأفكار والمشاعر المرضية مثل «اللوم، جلد الذات، القنوط، اليأس الدونية النقص الانعزالية والخوف والتردد... الخ. وهو في هذه الوضعية يشكل ليس فقط وقياً من الانزلاق في المرض بل وسيلة علاجية ناجعة خاصة الأمراض المزاجية مثل الكآبة

## مشورة رمضان الصحية : وجبة السحور

البرأي

تتينا الكور

والفوسفور المتناول في وجباتهم. ويمكننا تناول ملعقة صغيرة من العسل مع حبة التمر على السحور من أجل الحصول على طاقة مركزة لإعناش جسمنا، مع مراعاة موازنة كمية التمر بالعسل، أي تناول ٣ حبات تمر أو حبة تمر مع ملعقة صغيرة من العسل. ويمكن إضافة جوز القلب للعسل والتمر من أجل فائدته في توفير الأحماض الدهنية الثلاثية الضرورية لرفع مستوى الكوليسترول الجيد في دمننا ومن أجل صحة ذاكرتنا.

وإذا رغبتنا بتناول المزيد على وجبة السحور، يمكننا تناول نصف رغيف خبز صغير أو ربع رغيف كبير مع اللبنة والجينة والبيض أو الفول والحمص مع زيت الزيتون وشرحات خضار كالخيار والبندورة، إضافة إلى الفلفل والجرجير اللذين يزيدان من إفراز العصارة المعوية. كما يمكن لمن يعاني من نقل في المعدة أن يتناول شرحة من الكيوي أو الأناناس مع الوجبة أو بعدها مباشرة نظراً لاحتوائهما على أنزيمات طبيعية تسهل عملية الهضم. ويمكن إضافة السمسم ورفاقت الشوفان من أجل تهدئة جهازنا الهضمي من خلال تيسير عملية مرور الغذاء عبر جهازنا الهضمي وتيسير عملية الخروج.

أما في حالة الشعور بألم في المعدة خلال فترة السحور، فينصح بشرب الزنجبيل مع القرفة لأنهما يزيدان آلام الجهاز الهضمي، وتناول خبز محمص مع ١٠ حبات من اللوز التي وشرحات الخيار لأن الخبز يوفر كمية من الطاقة للجسم، واللوز التي يوفر الدهن الصحي الضروري لرفع مستوى الكوليسترول الجيد، كما أنه ملين. أما شرحات الخيار فتوفر بعض الألياف الغذائية وتساهم في تخفيف ألم المعدة، سواء نظير الشعور بالحرقه أم اللعاب.

من المتعارف عليه في الصيام بأن تناول وجبة السحور ضرورة صحية في رمضان؛ من أجل تهئية الجسم لتحمل صيام النهار الطويل، كما وتمد وجبة السحور جسمنا بالطاقة والعناصر الغذائية الضرورية من أجل الإستمرار في الإنتاجية خلال ساعات النهار.

وعادة ما ينصح بتوقيت تناول وجبة السحور بأقرب ما يمكن إلى وقت الإمساك وذلك لإمداد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية اللازمة والتي تساعد على تحمل صيام النهار. وهناك من لا يرغب بتناول وجبة السحور ولكن ما يعادل كوباً من الحليب أو اللبن مع ٣ حبات تمر أو رطب قد يفي بالغرض دون الحاجة إلى تناول وجبة أكبر، فمنتجات الحليب والألبان غنية بالكالسيوم وفيتامين دال والطاقة. أما التمر، فهو غني بالسكريات المركزة والألياف والأملاح المعدنية كالپوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور والمغنيسيوم وفيتامين ألف (أ) وفيتامين باه (ب) وهو مصدر للقليل من الدهون وهو سهل الهضم والإمتصاص وبعد ملينا جيداً للأعضاء، وخاصة للذين يعانون من الإمساك. وينصح بمراعاة تناول كمية قليلة ومحسوبة من التمر لا تتجاوز ٣ حبات في اليوم لكل من يحتاج أن يراعي كمية السكريات المتناولة في اليوم، مثل المصابين بالسكري، أو المصابين بإعتلالات وأمراض في الكلى الذين يحتاجون إلى تقليل البوتاسيوم

