

الآثار النفسية للصيام



الكتيب الثاني

وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

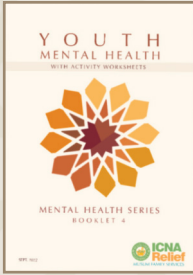
﴿ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ
إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ۖ ﴾

القرآن الكريم (سورة البقرة): الآية رقم 184 (2:184)

مؤلف هذا الكتيب، الدكتور أمبر حق، هو مدير برنامج خدمات الأسرة المسلمة، بالدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة (ICNA Relief) في الولايات المتحدة الأمريكية. وهو أيضًا باحث في الاتحاد الإسلامي للصحة العقلية، قسم الطب النفسي، جامعة ولاية ميشيغان:

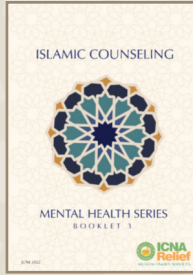
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

سلسلة الصحة العقلية



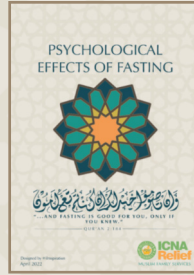
الكتيب الرابع

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health



الكتيب الثالث

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



الكتيب الثاني

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



الكتيب الأول

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021

إخلاء مسؤولية

الآراء المُعبّر عنها هي آراء المؤلف وليست بالضرورة رأي الدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة.

صُمم بواسطة [@ilmspiration](https://www.instagram.com/ilmspiration)

الآثار النفسية للصيام

تستكشف هذه المقالة بعض النتائج الحديثة حول التغيرات في الدماغ البشري وتأثيراتها على العقل البشري والسلوكيات أثناء الصيام. في زمننا الحالي، نأكل عادةً ثلاث وجبات في اليوم دون أن نفكر في السبب. كما أنه لا توجد قاعدة بيولوجية تلزمنا بتناول الطعام في كثير من الأحيان إلا أننا تعودنا على أن نشعر بالجوع إذا لم نأكل لبضع ساعات. كان الجنس البشري (Homo sapiens) موجودًا منذ حوالي 250,000 سنة، بعكس الزراعة التي كانت قبل أكثر من 10,000 سنة. هذا يعني أنه لمدة حوالي 240,000 سنة، لم يكن الإنسان يتناول ثلاث وجبات في اليوم. بل كان يعتمد على صيد الغزلان أو حيوانات أخرى، لأكله مع العشيرة على مدى يومين، ثم يغلب الشعور بالجوع الأيام التالية. لكنهم يمت من عدم تناول الطعام ثلاث مرات في اليوم. ومع ذلك، فإن العصر الحديث مختلف حيث لدينا الطعام الذي نريده بشكلٍ وفير، كما أصبحت لدينا ثقافة الأكل التي جعلت أجسامنا كسولة وأوقفت قدراتها على تشغيل مصادر طاقتها.

ها قد حل شهر رمضان الكريم، وسيصوم أكثر من مليار مسلم في جميع أنحاء العالم في هذا الشهر. يصوم المسلمون لأن هناك أمرًا في القرآن يخبرهم بذلك. حيث يُذَكِّرُ القرآن المسلمين بأن العديد من الأنبياء وأتباعهم قبل محمد (صلى الله عليه وسلم) كانوا أيضًا يصومون. على الرغم من أن طبيعة صيامهم ومدته قد تختلف عن صيام المسلمين، إلا أن عيد الفصح في اليهودية والصوم الكبير في المسيحية هما أيضًا أمثلة على الصيام. وتنتهي الآية التي تأمر المسلمين بالصيام بـ: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ القرآن الكريم (سورة البقرة): الآية رقم 184 (2:184).



آثار الصيام على الدماغ

مصدر تغذية فعال للغاية للدماغ، مما يسمح له بالعمل خلال ساعات صوم مُطوَّلة وفي نفس الوقت يُقلِّل من اعتماده على التغذية بتكوين الجلوكوز (استحداث السكر)، مما يوفر الراحة للعضلات التي يُستخَرُجُ منها. هذه العملية في الدماغ تجعل الجسم أكثر يقظة من الناحية المعرفية مما لو كان يعمل من مصدر جلوكوز في الجسم.



بينما يزيد الصيام من إنتاج بروتين يُسمَّى عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ (BDNF)، يبنى الدماغ أيضًا مزيدًا من الخلايا العصبية (خلايا الدماغ) لمساعدته على العمل بكفاءة. وتُظهر الدراسات أن بناء الخلايا العصبية يؤخر بدء التدهور في المهارات الحركية والذاكرة المكانية ويستعيد القدرة الذهنية. كما تشير الدراسات إلى أن بناء الخلايا العصبية يؤخر ظهور التراجع في المهارات الحركية والذاكرة المكانية ويستعيد القدرة العقلية.

يحتوي الدماغ البشري العادي على مائة مليار خلية ويستهلك 22% أو أكثر من إجمالي طاقة الجسم، ولكن الشيء الفريد هو أن الدماغ يصبح أكثر نشاطًا أثناء الحرمان من الطعام. عادةً، يحصل الدماغ على طاقته من الجلوكوز (سكر الدم) بين الوجبات عن طريق تكسير الجليكوجين المخزن في الكبد والعضلات. ومع استنفاد طاقة الجليكوجين من الصيام، يتمتع البشر بألية لإنشاء أجزاء جديدة من الجلوكوز من خلال عملية تسمى تكوين الجلوكوز (استحداث السكر) والتي تؤثر سلبيًا على العضلات. ولكن عندما نصوم، بعد حوالي 3-4 أيام، يبدأ الكبد في تحويل دهون الجسم لإنشاء مواد كيميائية تُسمَّى الكيتونات. إحدى هذه الكيتونات ("حمض البيتا هيدروكسي بيوتيريك" beta-HBA) هي

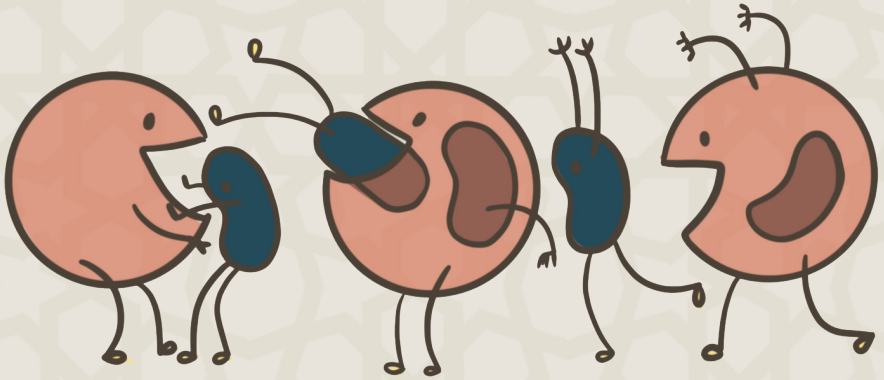


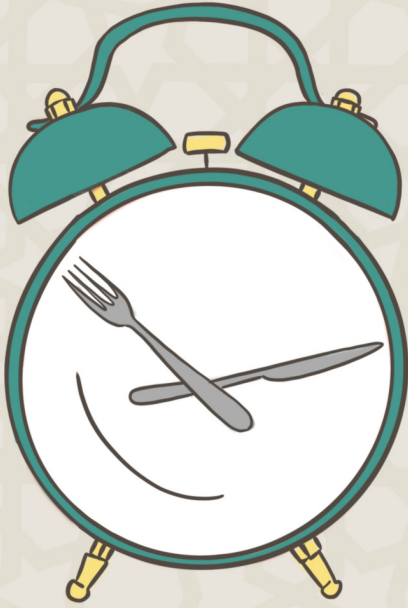
أظهرت التجارب التي أجريت على الفئران وجود صلة واضحة بـ "الالتهام الذاتي" بعد فترة وجيزة من قطع التغذية وتحسُّن الأداء العقلي لدى الحيوانات المُسيئَة. أظهر علماء النفس السلوكي الذين قاموا بإجراء تجارب على فئران المختبر أن الحيوانات الصائمة لديها توازن أفضل وتعلمت سلوكيات مهارية أسرع من تلك التي كان لديها حرية تناول الطعام بقدر ما تريد.

أثناء فترة الصيام، يزداد عدد الميتوكوندريا في خلايا الأعصاب لتحسين قدرة الخلايا العصبية على تشكيل الروابط والحفاظ عليها، مما يؤدي إلى تحسين التعلم والذاكرة. تُعرَف ظاهرة مثيرة للاهتمام تم اكتشافها خلال الصيام باسم "الالتهام الذاتي"، حيث يقوم الدماغ بتجديد الخلايا القديمة والتالفة. ومن خلال عملية "الالتهام الذاتي" هذه، تتم إزالة السموم من الدماغ مما يؤخر الإصابة بأمراض عصبية تنكسية مثل مرض ألزهايمر، وداء باركنسون (مرض شلل الرعاش)، وداء هنتنغتون. تأكدت معظم هذه النتائج على حيوانات المختبر لأن الدراسات الخاضعة للرقابة على الدماغ البشري صعبة.

الالتهام الذاتي

الطريقة التي يتبعها جسدك لتنقية نفسه، حيث يقوم بإزالة السموم المتراكمة وتجديد الخلايا التالفة.





بمستويات ما قبل الصيام وانخفاض محتمل في الصداع النصفي بسبب ارتفاع مستويات السيروتونين. كما أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من نوبات صرع كانت لديهم نوبات أقل عند وضعهم على حمية قليلة السعرات الحرارية أو صيام متقطع، حيث يمكن أن يعمل الصيام على مواجهة الإشارات المفرطة التي تظهر في دماغ الشخص المصاب بالصرع. هذه النتائج واضحة من الدراسات التي أُجريت في السنوات العشرين الماضية وتُشير في بعض المجالات البحثية الدولية الكبرى.

رأى العلماء أيضًا أنه بعد عدة أيام من الصيام، يتكيف الجسم مع الجوع ويفرز كميات عالية من الكاتيكولامينات، بما في ذلك الأدرينالين، والنورإبينفرين (النورأدرينالين)، والدوبامين، إلى الدماغ. تُنتج هذه الهرمونات والناقلات العصبية بسبب "استجابة الكر أو الفر (استجابة القتال أو الهروب)"، مما يُعد الجسم للإجهاد، وهي تعمل كمحسّنات للمزاج. وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، يصف الأطباء أدوية تزيد من هذه المواد الكيميائية التي تجعلنا نشعر بالراحة والسعادة والتي يتم إنتاجها بشكل طبيعي من خلال الصيام. أظهرت بعض الدراسات تحسّنًا في درجات أعراض الاكتئاب والقلق لدى 80% من المرضى بعد عدة أيام من الصيام. ويرجع ذلك إلى زيادة كمية إفراز الإندورفين التي تبدأ بعد الصيام.

أظهرت الدراسات تحسّن أنماط النوم لدى المرضى الذين يعانون من الأرق مقارنة



الماليزيون يرتدون ملابس ملونة محتشمة



الخشاف (مشروب محلي مصنوع من التمر والماء) مشروب شائع أثناء الإفطار

الجسم نقطة محددة جديدة تجعلنا نشعر بجوع أقل. ولا يقتصر تأقلم جسدنا ودماغنا مع النقطة المحددة الجديدة فحسب، بل نشعر أيضاً بالراحة مع انخفاض الوزن. ومع كل هذه الفوائد الواضحة للصيام، قدم باحثون طبيّون خطة نظام غذائي 5:2 حيث يتناول المشاركون وجباتهم العادية خمسة أيام في الأسبوع ويصومون أو يتبعون نظامًا غذائيًا صارمًا لمدة يومين في الأسبوع. كان هذا النظام عبادة راسخة للنبي محمد (صلى الله عليه وسلم) قبل أكثر من 1400 عام، ولا يزال يُتَّبَع من قِبَل بعض المسلمين في جميع أنحاء العالم.

بعد ملاحظة فوائد كثيرة للصيام على كل من الجسم والدماغ، كتب مارك ماتسون، رئيس مختبر علوم الأعصاب في المعهد الوطني للشيخوخة وأستاذ علم الأعصاب في جامعة جونز هوبكنز، في كثير من مقالاته وكتبه حول الفوائد البيولوجية للصيام، واستطرد قائلاً أنه يجب علينا بذل جهود على الصعيد المجتمعي لإعادة إدخال الصيام المتقطع لإنقاذ البشرية من وباء الأمراض. وبالمثل، تُظهر أبحاث مستمرة كثيرة آثار الصيام الإيجابية على الدماغ البشري. ومن المهم جدًا أن ندرك أنه عند بدء الصيام، يُحْرَم الدماغ من كمية الجلوكوز الفوري وقد يعاني من الضعف والجوع والصداع في الأيام الأولى، ولكن في غضون بضعة أيام فقط، يصبح الدماغ أكثر استرخاءً، ويجد

آثار الصيام على الصحة النفسية

ويُعَلِّم الصيام القدرة على التأقلم والعطاء، والذي أظهرته الأبحاث أنه يرفع شعور الشخص بالتقدير. هذا هو السبب في أن الصيام يُعرف أيضًا باسم شهر الجود والكرم والعطاء. حيث أظهرت الأبحاث التي أجرتها الوكالات الإنسانية أن المسلمين في رمضان يتصدقون ويقدمون التبرعات أكثر من أي شهر آخر من السنة. وفي الواقع، تُدار العديد من المنظمات الإنسانية ومدارس الأيتام والمحتاجين في الدول الإسلامية بالأموال التي يتم تلقيها خلال شهر رمضان. كما تُظهر الأبحاث النفسية نتائج إيجابية للصيام على كل من الإدراك والذاكرة. بالنسبة إلى جميع أولئك الذين يصومون، فهُم يتعلمون الصبر لتحمل إغراءات الطعام والمؤثرات البيئية الأخرى.

الجانب النفسي وراء الصيام هو خلق محبة الله الذي طلب من البشر أن يصوموا لمصلحتهم الخاصة. ويجب أن يدرب هذا التمرين الصائم على حب إخوانه من البشر كون الصيام يتطلب من الشخص أن يشعر بأولئك الذين ليس لديهم طعام. كما أن الصيام يعزز الأمل والتفاؤل حيث يُعِد الله بمكافأة للصائم وجزائه بشكل لا يشبه أي عمل عبادة آخر. وذلك لأن الآخرين يمكنهم رؤية أعمال العبادات الأخرى ولكن لا يستطيعون رؤية متى يكون شخص ما صائمًا، حيث يمكن للمرء تناول الطعام أو الشراب عندما لا يكون أحد حوله. وبالتالي فإن الصيام هو فقط لإرضاء الخالق لإظهار تضحية المرء بنفسه وطعامه وشرابه طاعة لله عز وجل. النتيجة النفسية لهذه التضحية هي تعزيز التأقلم والصمود والشعور بالتحكم التي يمكن للمرء أن يمدها للسيطرة على أشياء أكثر صعوبة في الحياة.



إِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْبُرْجَانِ فِي رَمَضَانَ

﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴾

القرآن الكريم (سورة النحل): الآية رقم 128 (16:128)

من الفوائد النفسية الأخرى للصيام بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص هي زيادة شعور بالانتماء إلى مجموعة أو مجتمع. فخلال رمضان، تأكل العائلات المسلمة والأصدقاء ويتشاركون الطعام مع الآخرين، خاصة مع المحتاجين. وتشجع عبادة المشاركة والعطاء على صفات إيجابية وشعور بالامتنان لما لدى المرء وما يستطيع إعطائه للآخرين.

وقدرة التحمل تعزز فضيلة التضحية بالنفس، مما يتيح للشخص أن يتواضع ويكتسب نضجًا. ويصبح الصيام تدريبًا على ضبط النفس والتحكم بالذات حيث يتعلم الشخص الصائم ضبط روتينه اليومي بطريقة محددة، مما يعلمه الانضباط. يجعلنا الصيام ندرك نقاط قوتنا وضعفنا، ونتعلم كبح أنفسنا بطرق يمكن أن تؤدي إلى تحسين الذات. وهذا التعلم الناتج من القدرة على فعل أشياء يمكن أن تكون صعبة بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص يطور الثقة ويمنح شعورًا بالكفاءة الذاتية. بعبارة أخرى، قد يفكر الشخص الصائم: "إذا كنت قادرًا على الصوم، فإن بإمكانني أيضًا القيام بالأشياء الصعبة الأخرى في الحياة."

آثار الصيام على الجانب الروحاني

فوائد الصيام ليست مقتصرة فقط للجسم والعقل، بل أيضاً لرفع مستوى الروحانيات. إذ يُشجّع الشخص الصائم على طرد الخبيث من الفكر والطباع داخل نفسه. وبطريقة ما، تُحرر هذه العبادة الشخص من روابط الدنيا وترطبه بالمقدسات. كما يمكن الآن قضاء الوقت الذي يُقضى في الأكل والشرب في التفكير في الغرض من الحياة وبذل الجهود نحو تحقيق الأهداف النهائية في الحياة، مما يؤدي إلى الارتقاء بالنفس في الدنيا والآخرة. والاعتقاد الغيبي هو أن جزء الأنا من الروح يجذب الإنسان نحو الرغبات الدنيوية، بينما يكبح الصيام الأنا ويرتقي بمستوى الروح. ويتمسك معتنقو العديد من الديانات بهذا الرأي، لذا يتم التشجيع على الصيام وممارسته من قبل أشخاص في جميع أنحاء العالم.

ويُتوقع أيضاً من المسلمين أن يقوموا بحاسبة أنفسهم باستمرار لمعرفة ما إذا كان الصيام قد أدى إلى فقدان الوزن، وتحسين الشخصية، وزيادة تزكية النفس، وتعزيز المعرفة، وتقوية العلاقة مع الله. هذه العبادات السنوية والتذكيرات هي تدريب للتعلم الذاتي المستمر ولعيش حياة هانئة.



وبينهما، والحج المبرور ليس له جزاءٌ إلا الجنة." ومن المهم أيضاً أن نعلم أن الصيام فرض على كل المسلمين، إلا أن هناك استثناءات للأطفال، والمرضى الذين يعانون من حالات طبية خطيرة، والحامل، والمرضع، والمسافر. ومع ذلك، هناك قضاء لأيام الصيام التي تم تفويتها بحيث يتم تعويض الشخص عن فوائده.

ويُذكر أن السلف الصالحين كانوا يبيكون من السعادة عندما يحل شهر رمضان وكانوا يبيكون من الحزن عند رحيله. وهذا لأنهم كانوا يعرفون جوهر الصيام؛ لذا كانوا يحبون رمضان ويبدلون جهودًا كبيرة وتضحيات فيه. حيث كانوا يقضون ليلاليه يركعون ويسجدون بتضرع. وكانوا يقضون أيامهم في الذكر والتلاوة والتعلم. وتؤكد العديد من الروايات أنهم كانوا يجلسون في المساجد ممسكين بمصاحفهم وهم يبيكون. كما كانوا أيضاً يغضون أطرافهم وأبصارهم وآذانهم وألسنتهم عن المحرمات.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان مُكفّراتٌ لما بينهنَّ إذا اجْتَنِبَتْ الكبائر" و" العمرة إلى العمرة كفارةٌ لما



