

يسألونك عن فنية الصيام الفطرية في العلاج النفسي



methqalm@yahoo.com

دموسى الزحبي - الطب النفسي، سوريا / السعودية

الصيام الفطري النفسي، يتجاوز مجرد الصيام الجسدي عن الطعام والشراب، حيث يساعد الشخص على التحرر من إدمان الغرائز الترابية، وإدخال التغييرات والعادات السلبية.

يعتبر الصيام بمثابة دورة علاج سلوكي معرفي فطري، وذلك لتطهير النفس مما علق بها، وأدمنت عليه من مثيرات وسلوكات سلبية، حيث يدمن ويتعود كل فرد على عادات وأفكار وقيم جديدة بسبب تقلبات الحياة اليومية التي يخوضها البشر كل يوم؛ بعضها ضار وبعضها صحيح ولكنها في المحصلة تصبح جزءا موجها لشخصيته، سواء شعوريا أو لاشعوريا بسبب التغييرات التي أحدثتها في أبنيتها الفطرية والمعرفية، وتصبح عادات بما يشبه الإدمان الخفي، وإذا حاول الإنسان الإقلاع عن تلك التغييرات يتعرض لأعراض انسحاب نفسية متنوعة كالقلق والتوتر واضطراب النوم واضطرابات سلوكية، فكل عادة وسلوك متكرر يشبه متلازمة الإدمان وتركها أو التغيير المفاجئ بها يسبب أعراض سحب متنوعة سواء كان أكل طعام معين أو شرب شيء معين أو الاستيقاظ والنوم بوقت معين أو السير والعمل بعمل معين، فيأتي الصيام كعلاج نفسي، ليساعد المرضى على الإقلاع عن تلك التغييرات التي حصلت للفرد خلال أشهر عدة وربما سنوات؛ لأن الصيام الفطري يكون متمركزا حول حقيقة الإنسان الفطرية بمركزية الله وليس مركزية الإنسان حول نفسه، الأمر الذي يعيد تكوثر الأبنية النفسية للمريض، ويخرجه من وهم وعقائل المرض النفسي وآثاره السلبية التي أصبحت شبه متكلسة في أبنيته النفسية وموجهة لفكره ومشاعره وسلوكه.

فالصيام كمفهوم فطري ديني، هو الانقطاع عن الطعام والشراب ومشاحنات ومشاجرات الآخرين تلبية للمقدس خالقه كمرقب خارجي، وتعزيز الانتماء والمراقبة للذات الخالقة، والتي تشعب غرائزه الفطرية والتي تعتبر أقوى الغرائز الموجهة للسلوك البشري.

ومع تكرار الصيام فإن ذلك يعيد السواء النفسي إلى مجموعة الغرائز النفسية الثلاثة، فعلى مستوى الغرائز الترابية، والتي تعمل بمبدأ الواقع والمنبهات الحسية الواردة من مختلف الحواس الخمسة والأطعمة والأشربة، فإنه يخفّض شدة المحرّضات لهذه الغرائز، وكذلك عتبة التنبيه لها حيث تكون قد وصلت نسبة الإشباع والتحرّيز إلى درجة تشبه الإدمان، كأعراض اعتماد وسحب، ويختلف كل شخص عن الآخر في نوع الإدمان، فمنهم من يقع تحت تأثير الرغبة الجنسية أو الحسد أو الحرص أو نهم الطعام، أو عبادة المادّة والظهور الحسي والشهرة وغيرها من عادات تعزّز الغرائز الترابية وتثيرها، فتجعل النفس تحت وطأة هذه المثيرات مسببة القلق، حتّى يتمّ تفريغها بمختلف الوسائل، سواء صحية أو غير صحية، وبعد مرور زمن من الإثارة والتفريغ تتكون إشارات وعادات جديدة، تستهلك طاقة العقل بتصرفها بدلا من التحرر منها، لئلا يتجه الشخص إلى إبداعات جديدة وتطوير النفس.

الصيام الفطري النفسي، يتجاوز مجرد الصيام الجسدي عن الطعام والشراب، حيث يساعد الشخص على التحرر من إدمان الغرائز الترابية، وإدخال التغييرات والعادات السلبية

يعتبر الصيام بمثابة دورة علاج سلوكي معرفي فطري، وذلك لتطهير النفس مما علق بها، وأدمنت عليه من مثيرات وسلوكات سلبية، حيث يدمن ويتعود كل فرد على عادات وأفكار وقيم جديدة بسبب تقلبات الحياة اليومية التي يخوضها البشر كل يوم

إذا حاول الإنسان الإقلاع عن تلك التغييرات يتعرض لأعراض انسحاب نفسية متنوعة كالقلق والتوتر واضطراب النوم واضطرابات سلوكية، فكل عادة وسلوك متكرر يشبه متلازمة الإدمان وتركها أو التغيير المفاجئ بها يسبب أعراض سحب متنوعة

يأتي الصيام كعلاج نفسي، ليساعد المرضى على الإقلاع عن تلك التغييرات التي حصلت للفرد خلال أشهر عدة وربما سنوات

الصيام الفطري يكون متمركزا حول حقيقة الإنسان الفطرية بمركزية الله وليس مركزية الإنسان حول نفسه، الأمر الذي

يعيد تكوين الأبنية النفسية للمريض، ويخرجه من وهم ومخابيل المرض النفسي وآثاره السلبيّة التي أصبحت شبه متكسّسة في أبنيته النفسية وموجّهة لفكره ومفاهيمه وسلوكه

الصيام كمفهوم فطريّ ديني، هو الانقطاع عن الطعام والشراب ومشاحناته ومشاجرات الآخرين تلبية للمقدّس خالقه كمراقب خارجي، وتعزيز الانتماء والمراقبة الذاتيّة الخالقة، والتي تشجع غرائزه الفطريّة والتي تعتبر أقوى الغرائز الموجّهة للسلوك البشريّ

مع تكرار الصيام فإنّ ذلك يعيد السواء النفسيّ إلى مجموعة الغرائز النفسيّة الثلاثة

على مستوى الغرائز الترابية، والتي تعمل بمبدأ الواقع والمنبهاض الحسية الواردة من مختلف الحواس الخمسة والأطعمة والأشربة، فإنّه يتفحص شدّة المحرّضات لهذه الغرائز، وكذلك غنبة التنبيه لها حيث تكون قد وصلت نسبة الإشباع والتعرض إلى درجة تشبه الإدمان، كالمخاض اعتماد وسحب

على مستوى الغرائز الفطريّة فإنّه يعيد التوازن النفسي للإنسان، وذلك بإرجاعه إلى أصله الفطريّ ومركزيّة الله، والانتماء إليه بدل مركزيّة المجتمع والإنسان

وعلى مستوى الغرائز الفطريّة فإنّه يعيد التوازن النفسي للإنسان، وذلك بإرجاعه إلى أصله الفطريّ ومركزيّة الله، والانتماء إليه بدل مركزيّة المجتمع والإنسان والخبرات التاريخية التي غدت معيارية حياة المريض رغم أنّها متغيّرة فيصبح تائها، وهو يلهث خلف تحقيق ذلك الوهم المتغيّر مسببة القلق الفطريّ الوجوديّ داء العصر نتيجة ضياع الثابت والمركزيّ .

وخلال القيام بفتية الصيام الفطريّة فإنّ العلاج النفسيّ الفطريّ يعمل بشكل متزامن على الغرائز الثلاثة ؛ وذلك بالتخليّة للغرائز الترابية والحيوانية والتخليّة للغرائز الفطريّة، فتكون النتيجة تحرر الغرائز العقلية والنفس، وبالتالي توفير هدر الطاقة التي كانت تصرف بتفريغ إثارات الغرائز الترابية، مما يحزّر الانسان من التعلّق والالتصاق بالواقع المادي والمحدد والمثيرات اليومية، إلى فضاء وحرية الغرائز الفطريّة اللامحدود ، والوجود الفطريّ متعدّد الوجود والتي تفتح مجالات جديدة للإنسان بنظرة شمولية للحياة البشرية، والحياة الدنيا والآخرة بعد الموت وتعيد البوصلة النفسيّة السوية للإنسان، من خلال إبقائه أمام حقيقة وجوده وهدف وجوده ومصيره بعد الموت وانتمائه لمركزيّة الله بدل مركزيّة الواقع واللهث وراء إفراغ الإثارات الترابية؛ فيمضي العمر وهو أسير لتلك الغرائز، دون أن يدرك سعادته الحقيقية، حيث يأتي الصيام ليكسر حلقة الإدمان والعبودية المادية، بما يشبه دورة نفسيّة إجبارية على الجميع، لأنّ الإنسان يعيش في وسط اجتماعي يتأثر ويؤثر في محيطه فتكون النتيجة علاجا نفسيا جماعيا للمجتمع كاملا ، لكسر العادات السلبيّة وتحرر النفس من ضيق الواقع إلى فضاء الفطرة اللامحدود .

وختاما وإن كان البعض يعتقد أنّ الصيام مصادرة لحرية وإرادة الإنسان، وفرض عليه من مراقب خارجي ، فإنّ الحقيقة الفطريّة تؤكد عكس ذلك فلا يمكن لإنسان مهما كان معتقده أن يعيش دون مقدّس، تدور حوله حياته جميعها ، وبحسب ذلك المعتقد الذي ترتبط به غريزة التقديس الفطريّة تكون حقيقة الإنسان، والصيام هو تعلق بمراقب خارجي مقدّس، يملك صفات لا يحقّها أيّ شيء في الوجود، وبالتالي فإنّ ذلك يحزّر الإنسان من جميع المقدّسات الدونية، وهذا يؤديّ إلى أن يتزوّد الإنسان من خلال الصيام بأقصى درجات حرّيته وإرادته، وهو يتلحف وينتمي إلى ذلك المقدّس المطلق الجمال والجلال، فيواجه به منغصات الحياة وجورها وظلمها ولا يقع في برائن اليأس والإحباط والانصياع للواقعية المريضة، فلا يتكيف معه ويسعى إلى التخلص من تلك الإشرطانات المرضية السلبيّة التي تركها اضطرابه النفسيّ كندوبات محرّضة للاضطراب النفسي على مدار الوقت بالتغذية الراجعة السلبيّة؛ مستبدلا بها تغذية راجعة إيجابية تعيد التموذج الصحيح للنفس حول غرائزها الفطريّة

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.Zoobi.PsyFasting.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربيّ رقبيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الويب

23 عاما من الكبح... 20 عاما من المنجزات

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>