

صوم بمنظور علم النفس الغربي..أصدق تحليلاً!



gassimsaliyh@yahoo.com

أ.د. قاسم حسين صالح

مؤسس ورئيس الجمعية النفسية العراقية

هنالك موقفان متضادان من الصوم، الأول يتبناه عدد من الكتّاب والأطباء النفسانيين العرب يرى ان الصوم يؤدي الى اضطراب عمل الدماغ بانخفاض مستوى الجلوكوز في المخ، واختلال في الهرمونات وعمل الساعة البيولوجية للإنسان. فالمعتاد ان جسم الإنسان ينشط في النهار ويستهلك طاقة، وان النوم في الليل يعمل على ترميم ما اهترأ في الجسم، وان الصوم، وفقاً لهذا الرأي، مضر بجسم الانسان، لأنه يضطره الى ان يسهر في الليل وينام كثيراً في النهار، ويسبب السمّة، وله انعكاسات نفسية سلبية يكفيك منها التوتر العصبي وتعكر المزاج والنرفزة والصداع والدوخة الناجمة عن انخفاض نسبة السكر في الدم.

والموقف الثاني يتبناه عدد من علماء النفس والأطباء النفسانيين في اميركا وانجلترا واوربا، يرى ان بقاء الانسان على نفس الروتين والايفاع في عمل الجسم، يؤدي الى الكسل والخدر والموت قبل الأوان، فيما التغيير يؤدي الى تنشيط البدن ويمنحه حيوية تطيل من عمره.

نبدأ بما قاله الحائز على جائزة نوبل في الطب الدكتور ألكسيس كاريل بكتابه (الإنسان ذلك المجهول) ما نصه: (إن كثرة وجبات الطعام وانتظامها ووفرته تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام). بمعنى ان الصوم يدرّب جسم الانسان على التكيف في الأزمات الاقتصادية. وعلى وفق ما يراه هذا الطبيب فان خلف الشعور بالجوع تحدث ظاهرة اهم هي ان سكر الكبد سيتحرك، وتتحرك معه أيضاً الدهون المخزونة تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد وخلايا الكبد..لتحقق في النهاية الوصول الى كمال الوسيط الوظيفي للاعضاء. ويخلص الى القول بأن الصوم ينظف ويبدل أنسجتنا ويضمن سلامة القلب.

هنالك موقفان متضادان من الصوم، الأول يتبناه عدد من الكتّاب والأطباء النفسانيين العرب يرى ان الصوم يؤدي الى اضطراب عمل الدماغ بانخفاض مستوى الجلوكوز في المخ، واختلال في الهرمونات وعمل الساعة البيولوجية للإنسان

الموقف الثاني يتبناه عدد من علماء النفس والأطباء النفسانيين في اميركا وانجلترا واوربا، يرى ان بقاء الانسان على نفس الروتين والايفاع في عمل الجسم، يؤدي الى الكسل والخدر والموت قبل الأوان، فيما التغيير يؤدي الى تنشيط البدن ويمنحه حيوية تطيل من عمره

إن كثرة وجبات الطعام وانتظامها ووفرته تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام (ألكسيس كاريل)

وفي السياق ذاته توصل آخرون الى ان الصوم ينمي قدرة الانسان على التحكم في

خلفه الشعور بالجوع تحدث

ظاهرة اهم هي ان سكر
الكبد سيتحرك، وتتحرك معه
أيضا الدهون المخزونة تحت
الجلد، وبروتينات العضل
والغدد وخلايا الكبد..لتحقق
في النهاية الوصول الى
كحمال الوسيط الوظيفي
للأعضاء

يخلص الى القول بأن الصوم
ينظفه ويبدل أنسجتنا ويضمن
سلامة القلب.

ان الصوم ينمي قدرة
الإنسان على التحكم في
الذات، ويدربه على ترك
مخادبات سيئة، ويمنحه الفرصة
على اكتساب ضوابط جديدة
في السلوك تنعكس ايجابيا
على شخصيته

أن حرمان المريض المصاب
بالاكتئاب النفسي من النوم
ليلة كاملة، وعدم السماح له
بالنوم حتى مساء اليوم التالي،
له فعل عجيب في تخفيف
اكتنابه النفسي وتحسين
مزاجه

لا داعي لحرمان المريض من
النوم ليلة كاملة كي يتحسن
مزاجه، إنما يكفي حرمانه
من نوم النصف الثاني من
الليل، ليحصل على القدر نفسه
من التحسن في حالته النفسية

هنالك من يرى ان الصيام له
تأثيره المخفف لحدة المعاناة
والآلام في كثير من الحالات
النفسية والعقلية

ان الصوم يدرب الإنسان

الذات، ويدربه على ترك عادات سيئة، ويمنحه الفرصة على اكتساب ضوابط جديدة في السلوك
تتبعك ايجابيا على شخصيته هو كإنسان وعلى المجتمع الذي ينتمي اليه.مثال ذلك ، ان الصائم
يمتنع عن التدخين في نهار كان يدخن فيه علبة كاملة، وأن تدربه على هذا الامتناع قد يدفع به
الى تركه.. وقل الشيء ذاته عن آخر اعتاد على ان يغتاب او يكذب ودربه صيامه على
الامتناع عنهما شهرا لا يوما او اسبوعا.. وهذا ينطبق عليه قانون نفسي، هو: ان كثرة التدريب
على سلوك جديد يؤدي الى ثباته.

ولقد كشفت دراسات الأطباء النفسانيين في السنوات الأخيرة أن حرمان المريض المصاب
بالاكتئاب النفسي من النوم ليلة كاملة، وعدم السماح له بالنوم حتى مساء اليوم التالي، له فعل
عجيب في تخفيف اكتنابه النفسي وتحسين مزاجه حتى لو كان من الحالات التي لم تنفع فيها
الأدوية المضادة للاكتئاب. ثم أجريت دراسات أخرى – في باكستان تحديدا – فوجدوا أنه لا
داعي لحرمان المريض من النوم ليلة كاملة كي يتحسن مزاجه، إنما يكفي حرمانه من نوم
النصف الثاني من الليل، ليحصل على القدر نفسه من التحسن في حالته النفسية. وهنالك من
يرى ان الصيام له تأثيره المخفف لحدة المعاناة والآلام في كثير من الحالات النفسية والعقلية.

وفي مراجعتنا لأدبيات والدراسات العربية والاجنبية وجدنا ان الصوم يدرب الإنسان على
التقليل من النزعة الاستهلاكية التي اصبحت هي السائدة في نمط العيش الحديث. فلقد اشارت
كتابات ايريك فروم وهربرت ماركيز الى سلبية خطيرة تنخر نفسية الانسان تتمثل في طغيان
رغبات التملك والاستهلاك المصحوبة بالقلق النفسي. ومن منظور سيكولوجي أكدت أبحاث
الدكتور (كانمان) الأستاذ في جامعة برنستون الأميركية أن ارتفاع معدلات الاكتئاب يتناسب
مع ارتفاع وتعدد الاختيارات الاستهلاكية، وعدم قدرة الناس على ضبط رغباتهم وكبحها. وهذا
عكس الظن الشائع الذي يحسب أن تعدد الاختيارات والانسحاق نحو الاستهلاك يسعد الإنسان.
وفي السياق ذاته تخلص دراسة الدكتور (باري شوارتر) إلى ذات النتيجة، وهي أن نفسية
الاكتئاب والإحباط قرينة للإفراط في الانسحاق مع تيار الاستهلاك الجارف. ولهذا نصحت الكثير
من الأبحاث بالتدريب على كبح الشهوات الغريزية والسيطرة على الرغبات عن طريق
الصوم.

وتشير مجلة (سيكولوجست) الى ظهور عشرات المراكز الطبية في دول العالم

المتخصصة في العلاج بالصوم مثل: الجمعية العالمية للصحة، وجمعية الطبيعة والصحة

بكندا، وجمعية الأميركية للصحة الطبيعية، وأخرى في اليابان والهند والصين، تنطلق من فكرة

ضرورة اثاره الانتباه الى فائدة ضبط الشهوات والتحكم بها عن طريق الصوم.

على التقليل من النزعة
الاستملاكية التي أصبحت
هي السائدة هي نمط العيش
الحديث

أن نفسية الأكتئاب والإحباط
قريبة للإفراط في الانسياق
مع تيار الاستملاكية
الجارفة. ولهذا نصحت الكثير
من الأبحاث بالتحذير على
كبح الشهوات الغريزية
والسيطرة على الرغبات عن
طريق الصوم.

بإمعان النظر في عبادة
الصوم والتأمل في كنهيهما
الصحيحة يتضح من منظور علم
النفس المعرفي
والسلوكي، أنها بالفعل
تدريب فاعل على التغيير
النفسي والسلوكي

يرى علماء النفس المعرفيون
أن الصوم برنامج ارتقائي
بالإنسان يأخذ بمختلف
أبعاده وملكاته،

إن الصوم بمدلوله الإسلامي
يجمع البعد النفسي المعرفي
بالبعد الجسدي، وهذا هو
جوهر أية مقارنة سلوكية
فاعلة

المفارقة، أن علماء الغرب
اكتشفوا ما اكتشفه الإسلام
قبل ألف وأربعمئة سنة ولم
ينصفوه علمياً، لكنهم انصفوا
النبي محمد بأن جعلوه يحتل
المرتبة الأولى بقائمة
المبدعين في التاريخ!

وفضلاً عن المراكز والمؤسسات الطبية التي تلجأ إلى الصوم كطريقة علاجية، توجد مئات
الكتب والأبحاث التي تناولت الصوم من مختلف الجوانب والأبعاد. ومن بين الأدبيات
الكلاسيكية في الموضوع نذكر كتاب هيربرت شيلتون "الصوم"، وكتاب نيكولايف بيلوي "الجوع
من أجل الصحة"، و"الصوم" لجيسبير بولينغ، "مستدنين في ذلك إلى ما أكدته أبحاث
أنثربولوجيا الأديان أن فعل الصوم يكاد يكون سلوكاً مشتركاً بين جميع الملل الدينية، وأنه كان
وسيلة لفهم الآخر.

وبإمعان النظر في عبادة الصوم والتأمل في كنهيتها الصحيحة يتضح من منظور علم
النفس المعرفي والسلوكي، أنها بالفعل تدريب فاعل على التغيير النفسي والسلوكي، لكونها ليست
فقط ضبطاً لرغبة الاستهلاك، بل تتجاوزها إلى ضبط الأنفعالات أيضاً. ويرى علماء النفس
المعرفيون أن الصوم برنامج ارتقائي بالإنسان يأخذ بمختلف أبعاده وملكاته، بتحليلهم لما
أوصى بها النبي بأن يتمثل المسلم في صومه مجموعة من الصفات الخلقية، ويتدرب على ضبط
نوازع الشر بداخله: "ليس الصيام من الأكل والشرب إنما الصيام من اللغو والرفث، فإن سأتك
أحد أو جهل عليك فقل: "إني صائم إني صائم"؛ و"رُب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع،
ورُب قائم ليس له من قيامه إلا السهر".

وينبه علم النفس المعرفي إلى أن الصوم البيولوجي يعمل على تعديل التفكير في كيفية
العيش، ومن ثم يصح القول إن الصوم بمدلوله الإسلامي يجمع البعد النفسي المعرفي بالبعد
الجسدي، وهذا هو جوهر أية مقارنة سلوكية فاعلة. بل حتى في الشق المادي للصوم فإن تعديل
السلوك الاستهلاكي لا يتأتى فقط بالامتناع البيولوجي، بل لا بد من تعديل رؤية الشخص إلى
معنى الحياة ذاتها. ولعلنا لا نحتاج إلى التأكيد على قوة البعد النفسي وعمق تأثيره في كيان
الإنسان، فمعلوم أن كثيراً من الأمراض يكون باعثها نفسياً ومعرفياً؛ وهذا ما جعل حقل الطب
السيكوسوماتي (النفسى/الجسمي) يأخذ مرتبة معتبرة في مجال السيكولوجيا المعاصرة، وأساس
المنهجية السيكوسوماتية هي أن النشاط المعرفي يؤثر جسدياً، فالاعتقاد ولو الواهم بالمرض
يؤدي إلى الوقوع في المرض، وهذا يؤكد صحة الأثر "لا تتمارضوا فتمرضوا".

المفارقة، أن علماء الغرب اكتشفوا ما اكتشفه الإسلام قبل ألف وأربعمئة سنة ولم ينصفوه
علمياً، لكنهم انصفوا النبي محمد بأن جعلوه يحتل المرتبة الأولى بقائمة المبدعين في التاريخ!

إرتباط كامل النص:

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

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

شعـن: انجازات اربعة عشرة عاما من الكـدح "

(التأسيس العام 2000 الاطلاق على الويب العام 2003)

الكتـاب السنـوي الرابع

تحميل الكتاب

- التحميل من موقع " شبكة العلوم النفسية العربية "

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet14Years.pdf>

*** **

قريباً... 2018/06/13

" شبكة العلوم النفسية العربية " تطهى شمعتها الخامسة عشرة

وتدخل عامها السادس عشر (2003 - 2018)

بهذه المناسبة يطيب لنا ان نطلب من الاطباء والاساتذة تكرم كتابه كامة في السجل الذهبي للشبكة للعام

2018 و المشاركة في ابداء الرأي لتطويرها الشبكة (يصدر في موعد الذكرى الخامسة عشرة لاطلاق الشبكة

على الويب)

رابط المشاركة:

<http://www.arabpsynet.com/propositions/PropForm.htm>

او على البريد الإلكتروني

arabpsynet@gmail.com

الكتـاب الذهبي للشبكة للعام 2017

<http://arabpsynet.com/GoldBook/eBArabpsynet14YearsGoldBook.pdf>

سجل لأطباء النفسانيين

www.arabpsynet.com/propositions/ConsPsyGoldBook.asp

سجل علماء النفس

<http://arabpsynet.com/propositions/ConsGoldBook.asp>