



عالج أمراضك الجسدية والنفسية بالصيام

تحقيق

المدمنين، وقبولهم تحدي الامتناع عن الطعام والشراب خلال نهار رمضان يسهم في تقوية ارادتهم ومقاومتهم لإلحاح تعاطي مواد الادمان المختلفة، فهو فرصة كبيرة للخروج من مأزق الادمان لمن لديهم الدافع الى ذلك.

استقرار نفسي

ويعلق الشيخ سعد الشمري بقوله: القارئ للقرآن، القائم بالليل، والمستغفر بالأسحار، والمتبتل بالدعاء الى الله عز وجل، ترتاح نفسه ويشعر بالاطمئنان والفرح، ويصبح قليل الانفعال ملتزماً بوصايا رسول الله ﷺ الذي يقول «اذا كان يوم صوم احكم فلا يرفث ولا يصخب»، ومن المؤكد ان الصوم يعالج الاختلالات النفسية اذا توافرت له قوة الارادة ويترك في نفسه الثقة والسكينة والامن ويبيد بينه وبين التنافس المموم على متاع الدنيا، فخلال شهر رمضان تقوم بشحن البطاريات النفسية التي تساعد على مقاومة ضغوط الحياة والمشاكل النفسية طوال العام بشدة القرب من الله عز وجل والاجتهاد في الصلاة والصيام وقراءة القرآن وصلابة التراويح مما يكون له أكبر الاثر في الاستقرار النفسي.

وحول العلاقة بين الصيام وقوة الارادة النفسية، أكد د.خضر البارون ذلك بقوله: ارى ان قدوم شهر رمضان فرصة جيدة وموسم مهم يساعدنا في مواجهة كثير من المشكلات النفسية، والمثال على ذلك حالة المدخنين الذين اعتادوا على التدخين بانتظام خلال الايام العادية بمعدل زمني لا يزيد على دقائق معدودة بين اشعال سيجارة بعد سيجارة حتى يتم الاحتفاظ بمستوى معين من مادة النيكوتين التي تم تصنيفها ضمن مواد الادمان، لذا فإن قدوم شهر الصيام والاضطرار الى الامتناع عن التدخين على مدى ساعات النهار هو فرصة للمدخنين الراغبين في الاقلاع لاتخاذ قرار التوقف نهائياً عن التدخين، ونلاحظ ان نسبة نجاح الاقلاع عن التدخين في شهر رمضان أكبر من النسبة المعتادة في الاوقات الأخرى والتي لا تزيد على 20٪، بمعنى ان كل 10 من المدخنين يبدأون في الاقلاع بنجاح فقط 2 منهم ويعود 8 الى التدخين مرة أخرى، وبالنسبة للادمان وهو احد المشكلات المستعصية التي تواجه الاطباء النفسيين فإن تحقيق نتائج ايجابية في علاج هذه الحالات يمكن ان تزيد فرصته مع صيام رمضان، فالصيام تقوية للارادة المتدنية لدى

خلال النهار وتتميز سلوكياتهم عموماً بالالتزام بالعادات ومحاولات التقرب الى الله، وتعم مظاهر التراحم بين الناس، ما يبعث على الهدوء النفسي والخروج من دائرة الهموم النفسية المعتادة التي تمثل معاناة للمرضى النفسيين، فيسهم هذا التغيير الإيجابي في حدوث تحسن في حياتهم النفسية.

يمنح الصبر

وأكد د.أبل ان للصوم آثاراً ايجابية في تقوية الإرادة التي تعتبر نقطة ضعف في كل مريض نفسي، كما ان الصوم هو تقرب الى الله يمنح أملاً في الثواب ويساعد على التخلص من المشاعر السلبية المصاحبة للعرض النفسي، كما ان الصبر الذي يتطلبه الامتناع عن تناول الطعام والشراب، والممارسات الأخرى خلال النهار يسهم في مضاعفة قدرة المريض على الاحتمال، ما يقوي مواجهته ومقاومته للأعراض المرضية، ولهذه الأسباب فإننا في ممارسة الطب النفسي ننصح جميع المرضى بالصيام في رمضان، ونلاحظ ان ذلك يؤدي الى تحسن حالتهم النفسية.

كشفت العديد من الدراسات الطبية ان الصيام يعالج كثيراً من الأمراض النفسية علاوة على علاج الأمراض الجسدية ويبعث هدوء الأعصاب لدى الإنسان ويساعد في علاج أمراض عديدة مثل الاكتئاب والغضب والقلق والصخب والإثارة.

أثر إيجابي

يوضح الاخصائي النفسي د.كاظم أبل ما يميز شهر رمضان عن بقية الشهور فيقول: ان الصيام يعني الامتناع عن تناول الطعام والشراب وممارسة الشهوات خلال النهار، بالإضافة الى الجو الروحاني الخاص الذي يميز هذا الشهر من المشاركة العامة بين المسلمين في تنظيم أوقاتهم خلال اليوم بين العبادات والعمل في فترات محددة، وتخصيص أوقات موحدة يجتمعون فيها للإفطار، وهذه المشاركة في حد ذاتها لها أثر إيجابي من الناحية النفسية على المرضى النفسيين الذين يعانون من العزلة ويشعرون بأن إصابتهم بالاضطراب النفيس قد وضعت حاجزاً بينهم وبين المحيطين بهم في الأسرة والمجتمع، وشهر رمضان بما يتضمنه من نظام شامل يلقي بظلاله على الجميع حين يصومون



الشيخ سعد الشمري



د.كاظم أبل

الشمري: شهر رمضان يشحن البطاريات النفسية لمقاومة ضغوط الحياة

البارون: رمضان فرصة لمن يعانون الاضطرابات النفسية لتحسين حالتهم

من التراث العربي

من التراث العربي

يتسحر كل نصف ساعة

يسرني ان صائماً دخل قرية في رمضان فرأى كل من فيها يأكلون نهاراً، استغرب الأمر، وقال لهم: اما عندكم رمضان؟

قالوا: بلى، ولكن شيخنا يصوم عنا. فذهب الى دار الشيخ مستغرباً، ودخل وكان الوقت نهاراً، فرأى امام الشيخ سفرة طولها كذا ذراعاً، وعليها ما لذ وطاب من المأكول، والشيخ يلوك الطعام فقال: شيخى، علمت انك تصوم عن أهل البلد؟ فرد الشيخ قائلاً: يا جاهل، من يصوم عن أهل بلد، ألا يتسحر مرة كل نصف ساعة؟

أكلت ميمونة

جاء رجل يوماً الى فقيه يستفتيه، فقال له: لقد أظفرت يوماً في رمضان بعذر. فقال: اقض يوماً. قال: قضيت وأتيت أهلي وقد صنعوا (ميمونة) فامتدت إليها يدي وأكلت منها. قال: فاقض يوماً آخر.

بقي الدهن والعسل

اشتهت امرأة مزيد فالونجا، فقال: ما أيسر ما طلبت! عندنا من آله أربعة أشبية، وبقي شيطان تحتلين فيهما أنت؟ قالت: وما الذي عندنا؟ قال: الطنجير، والإسطام والنار والماء، وبقي الدهن والعسل، وهما عليك.

قسمة فيزي

صلى مزيد ذات يوم في منزله، وجعل يدعو في دبر صلاته، وسمعت امرأته فدعت ربها أن يشركها في دعائه، فقال: اللهم أصلي. فقالت: أما هذا يا رب فلا تشركني به. فقال: «تلك إذن قسمة فيزي».

رحلتي

غاية ما يتمنونه سقف يحميهم من البرد والحر



وضحة البليس تحمل بيتيما وخالته

الفا وفلائمائه وستون دينارا كويتيا لا غير. رغم الاعباء الاسرية والاهتمامات بالابناء ومشاكل الحياة إلا ان العمل الخيري والانساني والدعوي شكل بالنسبة لي شيئا عظيماً لا أستطيع ان اصفه، سعادة الضعفاء وابتسامات الأيتام وعيادة المرضى وتفرجح كرب المكروبين، من أكثر اسباب سعادتني، فلنتخيل أسرة فقيرة تعيش في بيت سقفه من القش ولا يقي حراً ولا برداً وعندما تزورهم تجد غاية ما يتمنون بيتاً يسيرتهم وترى حالتهم المعيشية صعبة للغاية، فلا شك انه من المواقف التي تؤثر في النفس وتصيبها بالجروح، وبفضل الله عندنا يقبض الله على يدي من يقوم بتنفيذ هذا المشروع اشعر بسعادة غامرة ونشوة داخلية لا أستطيع ان اصفها وعندما ازور تلك الأسرة ونسلمها منزلها وقد شيد على الطراز الحديث وبه الاتسات الجيد والخدمات المميزة تراهم سيكون من شدة الفرح والسعادة وبعضهم يطلق «الزغاري»، ويدعون للكويت ولها وكل المسلمين، سبحان الله صنيع فرد من أهل محسني الكويت جعل المستفيدين يدعون ليس له وحده بل لكل أهل الكويت والمسلمين قاطبة، فالعمل الخيري والانساني تتحمل في سبيل ايصاله التعب والاسفار من بلد لآخر ليس من أجل سياحة ولا نزهة بل من أجل ايصال تبرعات أهل الكويت الذين أودعوا امانة عندنا ونحرص بدورنا على ايصال المساعدات لمستحقيها وتوثيقها ليرى المحسن كيف ساهم في تغيير واقع كثير من الاسر.

نحن نرحب بكل من يرغب في ايصال تبرعاته وصداقاته بيده ونوفر له كل وسائل الراحة وسبحان الله من الناس من اراد ان يوصل تبرعه بيده ليشاهد ويعيش هذه اللحظات المباركة التي تنتزل فيها الرحمات بعدما دخل العمل الخيري قلبه وترعب في وجدانه وأصبح من محبي هذا العمل الإنساني والداعمين والداعين له.

تقول صاحبة مبادرة الفريق التطوعي الاغاثي النسائي للأعمال الاغاثية والصحية والتعليمية وسفيرة العمل النسائي الاغاثي الكويتي وضحة البليس: بدأتنا بخطوة نحو النجاح نتحدى الصعاب لا مستحيل مع الاصرار ولا نهاية لعمر العطاء، بدأت فكرة مبادرة تأسيس الفريق النسائي الاغاثي في عام 2010 أثناء عملي كمديرة للجنة التعريف بالاسلام النسائية بدولة الكويت، عندما بدأت اشترك مع مجموعة من النساء المهتمات بالعمل الانساني، حين رقي شعوري لأحواض المكونين من نساء واطفال وعجائز حيث لم تحمل صرخات الصغار، ولا استغاثة النساء، ولا آهين العجائز، ولا يخفق المنازل والديار التي دكت فوق رؤوس البشر من حولنا، ووجدت ان بداخلي طاقة تدفعني بقوة نحو العمل الانساني، وبدأت صناعة الاسم تراوذي في تأسيس فريق نسائي اغاثي يكون عمله بالبيادرين، ففمة الانسانية ان ترسم الابتسامات على وجوه الضعفاء والبؤساء والمكونين في العالم من حولنا. وفي عام 2014 أصبحت الفكرة مشروعاً انسانياً هو مشروع «تأسيس الفريق النسائي الاغاثي» مشروع هدفه تخفيف معاناة منكوبي ولاجنح الدول المضايقة بالكوارث والاضطرابات، لأولئك الذين تفرقوا في بلاد عدة بلا ماوى ولا علاج ولا تعليم ولا مال يعينهم على العيش، ووجدوا انفسهم وكأنهم خروا من السماء ينتظرون الطير تحفظهم او تهوي بهم الريح، وبدأت اكون الفريق وقمت بضم عدد 5 من المتطوعات اللاتي يحببن العمل الخيري.

زرتنا وعلمتنا في العديد من الدول واهمها مصر والاردين وتركيا وسيلان والهند وباكستان وبنغلاديش وتشاد واليمن، والصومال والبنانيا وكوسوفا لتخفيف المعاناة عن اللاجئيين والفقراء والمحتاجين في هذه الدول، وقد بلغت المساعدات التي قدمها الفريق 2842360 دينارا كويتيا مليونان واثنان واربعمون

فناوة

د. رائد العليمي

بعض المأمومين يحضر مصحفاً في رمضان لمتابعة الإمام في صلاة الليل، فما حكم ذلك؟
● لا ينبغي ذلك؛ لما فيه من انشغال الذهن والعمل الذي لا داعي له، وفوات السنة بوضع اليد اليمنى على اليسرى فوق الصدر؛ فتركه أفضل.

الإطالة في الدعاء

هل تشرع الإطالة في دعاء القنوت؟
● لم يكن من هدي النبي ﷺ الإطالة في دعاء القنوت.

التغني في الدعاء

ما حكم التغني بالدعاء في الوتر وغيره؟
● لم يبلغ بأثر صحيح أو ضعيف أن السلف كانوا يتغنون بالدعاء، بل لا يتصور أن يتغنى المسلم بالدعاء لو كان وحده يتناجي ربه.

البكاء في الصلاة

ما القول في بكاء بعض المصلين من الدعاء دون الصلاة؟
● قال تعالى: (أفلا يتدبرون القرآن أم على قلوب أقفالها) (محمد: 24) فمن لم يتأثر بالقرآن فليراجع نفسه، كيف يتأثر بالدعاء ويبكي عند سماعه، ولا يهزه كلام الرحمن؟

تصلي ووجهها مغطى

بعض النساء في صلاة التراويح تغطي وجهها، رغم وجود الساتر من الرجال، فما الحكم؟
● ينبغي كشف وجهها لتباشر جبهتها الأرض في السجود.

هل يجوز صيام أول أيام العيد، من الفطر أو الأضحي؟
● يحرم صيام يومي العيد، لحديث أبي سعيد الخدري (أن رسول الله ﷺ نهى عن صيام يومين: يوم الفطر ويوم النحر) رواه البخاري.

للمرأة الصائمة

كوني قدوة

لاسرتك عليك حق بل حق عظيم فليكن في تخطيطك نصيب عظيم للركي بهم وحثهم ومشاركتهم وليرو فيك القدوة في القول والفعل وفي صيامك وقيامك وانفاذك واحسانك أشعرهم بحنانك وشفتك وحرصك وصوري لهم عظم الفوز لمن اغتنم هذا الشهر وفداحة الخسارة لمن فرط فيه واعينهم على كل ما فيه خير واستمعي الى قراءتهم للقرآن وابدي اعجابك بها وشجعي المجتهدين منهم وبيئي خطأ المخطئ وعالجي الخطأ، ضعي لهم الحوافز وسترين أثر ذلك عليهم في الدنيا والأخرة.

بعد التراويح إلى السحر

كثير من الصائمات والصائمات يسهرن الليل كله، اما في مباح، أو محرّم، مما يضطرهم الى نوم غالب النهار، فيضبون عليهم كثيراً من أعمال الخير.
فمنهم من يسهر ليله على المعاصي والآثام، اما بزيارات يتخللها كلام في أعراض الناس من غيبة أو سخرية أو نسيمة أو غيرها، وأما في جلوس عند أجهزة اللهو أو الطرب، أو متابعة الأفلام، أو قراءة مجلات لا خير فيها في الدنيا ولا في الآخرة، أو خروج للأسواق من غير حاجة ماسة وتضييع للأوقات.

خلق الله



طيور تتغذى وتنام أثناء طيرانها!

من عجائب طيور جبال الألب انها تطير أكثر من 6 أشهر بلا توقف حتى انها تتغذى وتنام أثناء طيرانها، هذه الطيور تهاجر لمسافات طويلة جداً، وبالتالي تقضي وقتها في الطيران حيث تقبض أجنحتها وتبسطها باستمرار وبالتناوب، ويعجب العلماء من هذه الظاهرة، وسبحان الله لقد أشار القرآن الى أهمية بسط الأجنحة وانقباضها حيث تستخدم هذه الطيور قوانين رياضية معقدة وتستغل تيارات الهواء للحفاظ على توازنها لأشهر طويلة في السماء قال تعالى: (أولم يرأ إلى الطير فوقهم صافات ويقبضن ما يسكنن إلا الرحمن إنه بكل شيء بصير) - الملك: 19.

أخطاء الصائمين

تخرج البعض من الصيام إذا أصبح جنباً

وذلك لظنه انه يجب عليه ان يكون طاهراً قبل الفجر، فيظن ان صومه باطل وعليه القضاء، وهذا خطأ، والصحيح ان الرجل اذا أصبح جنباً سواء كان من جماع أو احتلام، فلا حرج عليه في ذلك ويكفيه الاغتسال ويتم صومه، لقوله تعالى: (فالآن باسروهن وابتغوا ما كتب الله لكم) - البقرة. ولما روت عائشة رضي الله عنها ان النبي ﷺ كان يصبح جنباً من غير حلم ثم يصوم.

إنكار البعض على بناتهم إذا أردن الصيام

بحجة أنهم صغيرات

وقد تكون الفتاة ممن بلغت المحيض، فتريد الصيام لأنها مكلفة، فيمنعها أهلها من ذلك، والواجب على هؤلاء ان يلزموا بناتهن بالصوم، لأنها اذا بلغت المحيض أصبحت مكلفة حتى وان كانت دون العاشرة.

تناول بعض النساء أدوية تمنع الحيض

فقد تتناول بعض النساء هذه الأدوية بنية إكمال الصوم والصلاة مع المسلمين، وقد أجاز العلماء هذا الأمر اذا لم يكن فيه ضرر بصحة المرأة.