



محاضره عن :

تأثير صوم رمضان على الصحه النفسيه للانسان

إسم الدكتور:

سماح ابراهيم

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



هل عبادة الصوم قد تشكل تأثيراً نفسياً قوياً على الأفراد؟

إليك بعض التأثيرات النفسية الشائعة لعبادة الصوم:



الروحانية والتأمل: يعتبر الصوم فرصة للتركيز على الروحانية والتفكير العميق. يمكن أن يكون للصوم تأثير مهدئ ومركز على الذات، وقد يمنح الفرد الفرصة للاسترخاء والتأمل والتواصل مع الله أو الروحانيات الأخرى.

الانضباط الذاتي والتحكم: يتطلب الصوم تحدياً شخصياً وقدرة على التحكم في الرغبات والاحتياجات الجسدية. يمكن أن يساهم هذا في تعزيز الانضباط الذاتي والقوة العقلية والتحكم في النفس. حيث تتطلب هذه المهارة قوة الإرادة والتصميم، ضبط الشهوات

ومجايدة النفس



الشعور بالتوازن والتقدير: يمكن للصوم أن يعيد توجيه الانتباه من الاهتمامات المادية إلى الروحية، ويساعد الفرد على تقدير النعم والغذاء والراحة في حياتهم اليومية. قد يساهم هذا في تعزيز الشكر والتوازن العاطفي.

التواصل الاجتماعي والترابط: يعتبر الصوم في بعض الثقافات والديانات فرصة للتواصل الاجتماعي والترابط بين الأفراد. يمكن أن يشعر الأفراد بالانتماء والتعاضد مع المجتمع والمشاركة في تجربة مشتركة

تدريب الفرد على الصبر، ويعيد الصبر من ركائز النجاح في جميع نواحي حياة الإنسان

التقليل من التوتر والقلق، حيث أن من التأثيرات المباشرة للصوم على الدماغ هو إنتاج البروتينات التي تحاكي آثار الأدوية المضادة للاكتئاب، وبذلك تقلل من مستوى القلق والتوتر، وتزيد من مستوى السعادة والتفاؤل وحب الحياة، ومن الجدير بالذكر لجوء الأطباء النفسيين لاستخدام الصيام كوسيلة مساندة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية في الوقت الحالي.

- **تدريب وتأهيل الإنسان على الإشباع**: يساعد الصيام على تدريب وتأهيل الإنسان على الإشباع، فالصوم هو امتناع عن إشباع بعض رغبات النفس وبعض حاجات الجسم في وقت معين ،وفي هذا تدريب للنفس على ما يذكره علماء النفس (تأهيل الإشباع)

- **تهذيب للنفس**: يساعد الصيام على تهذيب للنفس وصقلها وتربيتها على الإخلاص في كل نشئ وإحياء للضمير والحفاظ على يقظته.



تحسين الانتباه، وينتج ذلك عن زيادة اليقظة، وذلك يحسن من قدرة الفرد على القيام بمهامه اليومية بدءاً من الأنشطة البسيطة مثل الاستيقاظ صباحاً، ومروراً بالمهارات المعقدة مثل القيادة. تحسين الذاكرة، حيث أن زيادة التركيز تزيد بالنهاية من قوة الذاكرة، وقد يستخدم الصيام كعلاج لضعف الذاكرة، وعدم القدرة على التركيز.

- **الاسترخاء**: يعود الصيام الجسم على الاسترخاء للبدن وتنمية الإرادة وزيادة الاستقرار النفسي والعاطفي.



الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية الكاملة

يساعد الصيام على الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية الكاملة وذلك لأنّه تقرب إلى الله سبحانه وتعالى وأدى فريضة من فرائض الإسلام مما يشعره بأن الله قد رضي عنه وأنه سيقبل دعائه إن شاء الله تعالى.



- **الشعور بالمسؤولية:** يساعد الصيام على الشعور بالمسؤولية ومعرفة قيمة الآخرين.

- **تقوية الحس الداخلي وتنمية الضمير:** يساعد الصيام على تقوية الحس الداخلي وتنمية الضمير.

- **تدريب إيجابي ومتوازن للفرد:**

يعد الصيام تدريب إيجابي ومتوازن ومحقق للفرد والمؤمن ،إذ أن للصائم حاجات ورغبات وهي الحاجات والرغبات الدينية كون المسلم يطمح في إرضاء ربه في أداء واجب الصوم الذي فرضه عليه

ويتضمن هذا الواجب الامتناع عن الطعام والشراب من ناحية وضبط النفس عن إيداع الآخرين من مختلف الجوانب المادية والمعنوية من ناحية أخرى وال الحاجات والرغبات الاجتماعية.



شهر رمضان يحسن الاستقرار الاجتماعي وال النفسي

يزيد الصوم من قدرة جسم الانسان على إحداث التوازن النفسي، وبالتالي يحسن من الحالة النفسية، كما أن التواصل الاجتماعي والمشاركة في أجزاء رمضان، تعزز هذا الجانب، كما يمنح الصوم القدرة على التحكم في النفس وضبط الشهوات ويعمل على تقوية العزيمة.

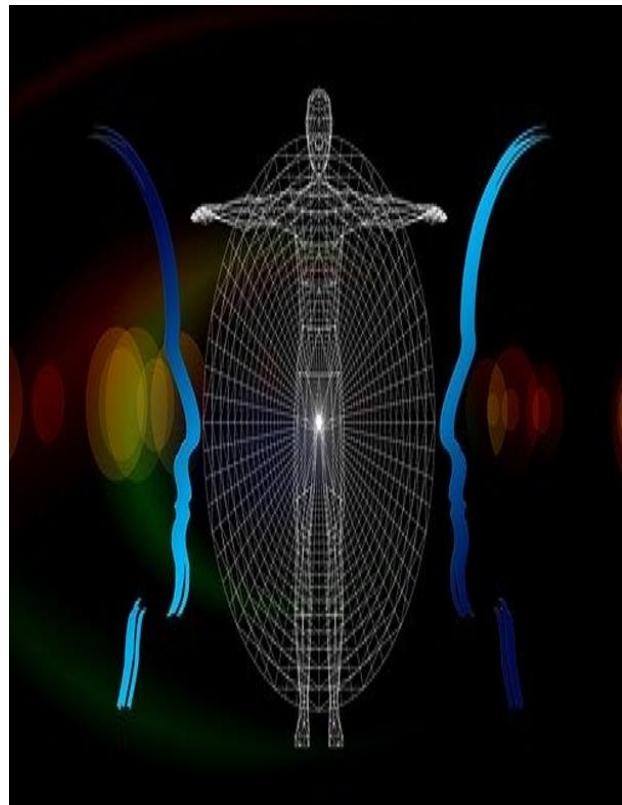
- فوائد علاجية:**
1. الصيام يزيد اليقظة وشعور الشخص بالراحة والنشوة
 2. يقلل من الاكتئاب على بعض النواقل العصبية في المخ
 3. التخلص من الصداع النصفي أو ما يعرف بالشقيقة
- عادات:**
1. الصيام فرصة للإنسان لكي يفكر في ذاته ويعزز التوازن الذي يؤدي إلى الصحة النفسية
 2. يدرب الإنسان وينمي قدرته على التحكم في الذات
 3. كبح جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات السيئة
 4. يعمق الخشوع والإحساس بالسکينة والتحكم في الشهوات



- فوائد نفسية للصوم:**
1. تحسين الحالة المزاجية وقدرة الإنسان على التعامل مع الضغوط
 2. الصوم يقوي الإرادة
 3. الطمأنينة والتقرب من الله
 4. تنمية الشخصية
 5. الملتزمون به أقل إصابة بالاضطرابات النفسية
 6. التخلص من المشاعر السلبية
 7. الصوم يعطي للإنسان التوازن الروحي الذي يحتاجه
 8. الصوم يحسن من الحالة النفسية
 9. يقلل من ظهور القلق والاكتئاب والغضب
 10. يقلل من حدة التوتر والأرق
 11. يعمل على تهذيب النفس وتهذيبها
 12. علاج اضطرابات النفسية القوية مثل الفصام
 13. الصيام يحسن القدرة على تحمل الإجهادات ومواجهة المصاعب الحياتية

الصوم هو مدرسة إيمانية عملية تزكي النفس وتمدها بطاقة نفسية كبيرة تقوi صلة الصائم

بربه، وتصفي روحه بشكل يجعله طيعاً للخير مبتعداً عن الشر؛ ذلك أن الإنسان عندما ينوي الصوم يعرف أنه يقبل على الله بهذه الطاعة التي هي سر خفي بينه وبين مولاه، فيظل نهاره خاشعاً موصولاً القلب بالله سبحانه وتعالى.. ويقبل بنفس واعية على تلمس أسباب الخير المفضية إلى رضاه وثوابه الجزييل سبحانه.



خالص الحب والشكر والتقدير للاكاديميه
العربيه الدوليه وطلابها واعضاء هئيه
التدريس والاداره وفريق العمل
وكل عام وانتم بالف خير اعاده الله علينا
وعليكم بالخير واليمن والبركات