

## الصيام والصحة النفسية



يعد الصيام تجربةً فريدةً تمتزج فيها العوامل الفسيولوجية مع التأثيرات النفسية والروحية، وهو ليس مجرد انقطاع عن الطعام والشراب، بل هو نظامٌ متكاملٌ يعيد ضبط الجسد والعقل والنفس. وكطبيبٍ، أجد في الصيام نموذجاً مثالياً للعلاقة الوثيقة بين الصحتين الجسدية والنفسية، إذ تتجلى آثاره الإيجابية على الدماغ، والهرمونات، والسلوك النفسي بوضوح في الممارسة السريرية، وفي الأبحاث العلمية الحديثة، وفيما أراه من تحسنٍ نفسي لدى مرضاي خلال شهر رمضان.

### :التوازن الهرموني وتأثيره على المزاج 1.

عند الصيام، تحدث تغييرات بيولوجية معقدة تعزز الشعور بالراحة والصفاء الذهني، فمع انخفاض مستوى الإنسولين وتحسن حساسية الخلايا له، يزداد إفراز «البيتا-إندورفينات»، وهي مواد طبيعية مسكّنة للألم تعزز الشعور بالسعادة.

كما يُحفّز إنتاج «السيروتونين»، وهو ناقل عصبي أساسي لتحسين المزاج وتقليل التوتر. هذا التوازن الهرموني يفسر شعور كثير من الصائمين بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي، رغم التحديات الجسدية للصيام.

## الصيام كمنظّم للدماغ ووظائفه.2

في الدماغ، وهي آلية خلوية تقوم بإزالة (Autophagy) أظهرت الأبحاث أن الصيام يحفّز عمليات الالتهام الذاتي الخلايا التالفة وإعادة تدوير مكوناتها، مما يحسن من وظائف الدماغ ويقلل من مخاطر الأمراض العصبية. كما أن وهو بروتين يعزز نمو الخلايا العصبية ويحسن (BDNF) الصيام يعزز إفراز عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ الذاكرة والتركيز. وهذه الفوائد العصبية تتكامل مع الأثر الروحاني للصيام، إذ يشعر الصائمون غالباً بوضوح ذهني وهدوء داخلي.

## ضبط العواطف والسيطرة على الغضب.3

في العيادة، أرى العديد من المرضى الذين يعانون من نوبات الغضب، القلق، أو التقلبات المزاجية، وقد يكون الصيام حلاً فعالاً لهم. الامتناع عن الطعام والشراب ليس مجرد فعل جسدي، بل هو تدريب نفسي على ضبط العواطف، إذ أثبتت الدراسات أن الصيام يقلل من مستويات «الكورتيزول»، وهو هرمون التوتر، مما يجعل الصائم أكثر هدوءاً وتسامحاً. هذا ما يتجلى في حديث النبي صلى الله عليه وسلم: «إذا كان يومٌ صومٍ أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن «سأبه أحدٌ أو قاتله فليقلُ إنِّي صائمٌ».

## الصيام والصحة النفسية الإكلينيكية.4

من منظور طبي، وجدت العديد من الدراسات أن الصيام قد يكون مفيداً في بعض الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب؛ فهو يساعد على تنظيم الإيقاع اليومي، وتحسين جودة النوم، وتقليل السلوكيات الإدمانية مثل الإفراط في تناول الطعام أو التدخين. كما أن التفاعل الاجتماعي خلال رمضان، من خلال الإفطار الجماعي وصلاة التراويح، يعزز الشعور بالانتماء والدعم النفسي، وهو ما يوصى به كأحد عناصر العلاج السلوكي لمرضى الاكتئاب.

## الجانب الروحي ودوره في تعزيز الصحة النفسية.5

من الناحية النفسية-الروحية، الصيام يحقق مفهوم التجرد والتأمل، فيبعد الإنسان عن الماديات، ويمنحه فرصة لإعادة تقييم ذاته، وإعادة ترتيب أولوياته. إن الشعور بالقرب من الله، وكثرة الذكر والدعاء، يعززان الراحة النفسية ويقللان من

التوتر. وأظهرت دراسات في علم النفس الديني أن الممارسات الروحية المنتظمة تقلل من مستويات التوتر والقلق، وتعزز الشعور بالطمأنينة والرضا النفسي. ويمكن تعظيم الفوائد النفسية للصيام بما يلي:

- التغذية المتوازنة: تجنب الإفراط في السكريات والدهون، لأنها تؤثر سلباً على استقرار المزاج والطاقة.
- النشاط البدني المعتدل: المشي بعد الإفطار يعزز إفراز الإندورفينات ويقلل التوتر.
- التأمل والتفكير: تخصيص وقت للتدبر وقراءة القرآن يساعد على تصفية الذهن وتقليل الضغوط النفسية.
- التواصل الاجتماعي: تعزيز الروابط الأسرية والاجتماعية يساهم في دعم الصحة النفسية.

إن الصيام ليس مجرد عبادة جسدية، بل هو تجربة متكاملة تجمع بين الفوائد الصحية والروحية والعاطفية. وكما أنه يطهر الجسد من السموم، فإنه يطهر النفس من القلق والتوتر، ويعزز الاتزان النفسي والصفاء الذهني. ومن منظور طبي، أجد أن رمضان فرصة ثمينة لإعادة ضبط صحتنا النفسية، والتأمل في عمق هذا النظام الإلهي الفريد الذي ينسجم تماماً مع الفطرة البشرية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2025