

استعدوا للصوم

بوضع خطة صحية عملية لتعزيز الصحة

أ.د. عبداللطيف المر

استاذ بكلية طب الزقازيق

الصوم عبادة سامية تحقق التقوى و تحرر إرادة الانسان و تخلصه من ضعفه إزاء الشهوات الحسية والبدنية والعاطفية "أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم , لعلمكم تتقون" .والصوم ركن مهم من أركان الإسلام نجنى من ورائه الخير مصداقا لقوله عز وجل "وأن تصوموا خير لكم" كما يحقق لنا الصحة عندما نصوم بحق وذلك مصداقا لقول رسولنا الكريم "صوموا تصحوا (رغم ضعفه إسنادياً، فإن معناه صحيح طبيًا وشرعيًا وؤيخ به فى باب الفضائل).

"الكتالوج" الإسلامى للصوم

الإسلام دين شامل متكامل ، وقد أوضح لنا كثير من الملامح والمحاور الأساسية لتعزيز صحتنا و التى تتوافق بالطبع مع توصيات ونتائج الأبحاث الطبية المؤكدة .ولذلك يجب علينا جميعا أن نعى ما تشير إليه كثير من الآيات الكريمة حول الصحة مثل " وكلوا واشربوا و لا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" .ومن هذا المنطلق علينا جميعا أن ندرك و نتفهم أن الصوم خير لنا مصداقا لقوله سبحانه وتعالى "وأن تصوموا خير لكم" .

التخطيط أول مرحلة للنجاح

الصوم الصحيح يعزز صحتنا ، مصداقا لقول رسولنا الكريم "صوموا تصحوا". إذا فالصوم الصحيح يحقق الصحة ، والصحة مطلوبة حتى نصوم صوما صحيحا ، وحتى نعزز صحتنا ونصحح صومنا علينا أن نضع خطة صحية تتضمن تقوية وتعزيز الأبعاد الأربع للصحة كما يلي:

ضع خطة صحية

- ضع خطة صحية متكاملة بحيث تشمل الأبعاد الأربع للصحة و التي حددتها منظمة الصحة العالمية: البدنية و النفسية والاجتماعية و الروحانية - احرص على أن يشترك أفراد العائلة بمن فيهم الاطفال فى وضع الخطة

الاستعداد النفسي

- التأكيد على أن الصوم يعزز الصحة بأبعادها الأربعة: البدنية، النفسية، الاجتماعية، والروحانية.
- التصالح مع النفس والعائلة والآخرين قبل الشهر الفضيل أو خلاله.

الاقترب من عادات رمضان

- التوقف عن التدخين من الآن.
- تغيير مواعيد الطعام لتقترب من مواعيد رمضان.
- تقليل الاعتماد على الشاي، القهوة، والمنبهات.
- الاستمرار في النشاط الرياضي، فالصوم مدعاة للنشاط وليس للكسل.
- تقليل ساعات مشاهدة التلفاز، خاصة البرامج غير الهادفة.

استشارة الطبيب (فئات يجب عليها المراجعة)

- المرضى بصفة عامة، ومرضى السكر والقلب بصفة خاصة.
- الأطفال، الحوامل، المرضعات، وكبار السن.
- من يتناولون أدوية منتظمة لإعادة تنظيم الجرعات.
- السيدات الراغبات في رفع الدورة الشهرية.
- التقيد التام برأي الطبيب واستكمال الأدوية بالجرعات المحددة.
- عدم الإفراط في تناول الطعام والالتزام بروحانيات رمضان.

كيفية وضع الخطة

تحديد الاهداف هو الخطوة الأولى نحو النجاح ، ولذلك يجب أن تحدد أهدافا حياتية على ان تشمل الأبعاد الصحية .

- يتكون الهدف الصحيح من الحروف SMART (محدد Specific - يمكن قياسه Measurable - يمكن تحقيقه Attainable - يمكن الاعتماد عليه Reliable - له جدول زمني محدد Time- tabled).
- حدد أهداف بدنية صحيحة (مثل انقاص الوزن 2 كيلوجرام - المشى لمدة 45 دقيقة يوميا - التوقف عن التدخين - تقليل نسب الدهون - تناول 5 حصص على الأقل من الفواكه والخضروات).
- حدد أهداف إيمانية صحيحة (مثل ختم القران مرتين - صلاة التراويح جماعة - توزيع الصدقات قراءة تفسير القرآن - أداء العمرة -).
- حدد أهداف اجتماعية مثل: بر الوالدين - صلة الأرحام - زيارة الأقارب والاصدقاء - مساعدة المحتاجين - اكرام الجيران.

- زد من نصيب الصدقات في رمضان
- اصحب من يعينك على تحديد الأهداف الصحية والإيمانية.

هل انت رشيق

- احسب مؤشر كتلة الجسم و قس محيط الخصر
- حدد هدفا محددًا من الوزن لتخسره بنهاية رمضان إن كنت بدينا أو حافظ على وزنك إن كنت رشيقًا.

الاطفال وكبار السن

- تدرج في صوم الاطفال و ترفق بهم فلم يؤمروا بالصوم بعد.
- استرشد باوامر الطبيب عند صوم الأطفال أو كبار السن وخاصة من أصحاب الأمراض المزمنة.
- لا تهمل أو تتجاهل الإحتياجات الغذائية لغير الصائمين من الاطفال.
- مراعاة الإحتياجات الغذائية لكبار السن و خاصة من الآباء والامهات.
- تاكد من تناول كبار السن لادويتهم.

المتدين عمره أطول و صحته أفضل

- الدين والروحانيات من الأبعاد الأربع المكونة للصحة (كما تؤكد منظمة الصحة العالمية) لذا ننصح بالتزود من روحانيات الشهر الكريم.
- ضع جدول محدد لختم القرآن وتفسيره وفهم معانيه .
 - احرص على الصلاة في المسجد وخاصة الفجر و العشاء.
 - صلاة التراويح ثوابها جزيل و تعزز الجوانب البدنية والإجتماعية والنفسية.

- أكثر من التردد على المساجد و احرص على ان تذهب مشيا على الأقدام لتمارس الرياضة البدنية.
- بر الوالدين ، صلة الأرحام و زيارة الأصدقاء ، لهم أثر مباشر فى تعزيز الجوانب الإجتماعية للصحة و تقوية المناعة.
- قم باداء العمرة إن استطعت (أو التصدق بتكاليفها) فهي فرصة للرجوع الى الله والاسترخاء والصفاء النفسي والذهني.
- تحلى بروحانيات رمضان وسمو أخلاقه واصفح عن ظلمك و ابتعد عن الخلافات.
- الصدقة تطفى غضب الرب وتداوى المرضى وتجلب حب الأهل والأصدقاء وخاصة من المحتاجين فاحرص على ان تكثر منها.
- العمل عبادة ولذلك يجب أن يكن الصائم قدوة لغيره ولا يتذرع بصومه لإهمال العمل أو التقصير فيه.
- مساعدة الآخرين أمر يحرص عليه الإسلام وثوابه مضاعف فى رمضان.
- تصالح مع نفسك و مع الآخرين و اصفح صفحا جميلا حتى تعزز مناعتك الداخلية.
- ارض بما قسم الله لك و انظر إلى من هو دونك ، ولكن مع علو الهمة وبذل اقصى الجهود للنجاح.
- ابتعد عن المسلسلات والافلام و الفيديو كليب التى تبعدك عن طريق الإيمان.

عش حياة صحية

- احرص على القسط الكاف من النوم وتجنب السهر أمام التلفزيون.
- توقف عن التدخين فانت توقفت فعلا عنه طوال ساعات النهار.
- لا تسمح لأى مدخن أن يدخن فى منزلك ، وخاصة إذا تواجد الاطفال.
- التزم بالحركة و النشاط فلم يشرع الصوم للكسالى .
- احرص على قيادة السيارة بحرص و صبر و عدم تسرع وخاصة في الفترة التى تسبق الإفطار .
- احتفظ بالمشاعر الإيجابية و تخلص من المشاعر والعواطف السلبية.
- القرقيعان مناسبة اجتماعية جميلة بشرط عدم الإفراط فى تناول الحلويات والمكسرات.
- احرص على التفانى فى العمل و أن تكون نموذجا حيا لأخلاق المسلم دينا ودنيا.

رمضان فرصة للنجاح والتفوق المهني والتعليمي

- رمضان شهر القوة والخير ولم يشرع الصوم للكسالى من الطلبة بل هو فرصة للتفوق فاحرص على ما يلى:
- حدد أهدافا محددة للمذاكرة خلال رمضان مع وضع جداول زمنية لتنفيذها ،
- ضع أهدافا إيمانية لقراءة القرآن و الصلاة و التراويح وصلة الارحام.

- ركز فى تحصيل الدروس و تجنب كل ما يشتت ذهنك و يشغلك عن المذاكرة و التفوق مثل المسلسلات والافلام الهابطة.
- اختر أفضل الأوقات للمذاكرة مثل تلك التى تلى صلاة التراويح (أى تقريبا من الساعة 8 إلى الساعة 12 مساء) ثم احصل على قسط مناسب من النوم ثم استكمل المذاكرة بعد الفجر لمدة ساعة أو اثنين قبل ذهابك إلى المدرسة.
- احصل على القدر الكاف من النوم.
- صاحب ساحب فاحرص على مصاحبة المتفوقين والصالحين.

- **حدد أهدافا إيمانية :** ختم القرآن & الصلاة فسالمسجد & التراويح & الصدقات
- **أهداف بدنية :** انقص الوزن & توقف عن التدخين & تجنب الدهون والمقليات
- **أهداف اجتماعية :** بر الوالدين & صلة الرحم & التزوار مع الجيران والاصدقاء
- **الصدقات** تطفى غضب الرب حدد مقدار او نسبة معينة من الراتب