

October 1, 2013

Review Article

أثر صيام شهر رمضان المبارك على الجسد والروح: الصيام، رسول الأمان الفيزيولوجي والنفسي

فریده ظفری زنگنه^{١*}^١مركز ولي عصر لبحوث سلامة الإنجاب، مستشفى ولي عصر ٢، مستشفى الإمام الخميني، جامعة طهران للعلوم الطبية، طهران، الجمهورية الإسلامية الإيرانية

* Corresponding author: Farideh Zafari Zanganeh, Imam Khomeini Hospital Complex, Vali-e-Asr Reproductive Health Research Center. E-mail: zanganeh14@gmail.com.

Received: 21 Nov 2012; Accepted: 27 Mar 2013

السباق: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (الآية ١٨٣، سورة البقرة). الرسول الأكرم (ص) يقول: "صوموا تصحوا". الصيام لمدة شهر وفي شهر رمضان المبارك هو نمط خاص على مدى اثني عشر شهر من حياة الأشخاص من شأنه تأمين سلامة الشخص الصحية على مدى عام، حيث تشير الأبحاث والتقارير العلمية أن الساعة البيولوجية في الدماغ بحاجة إلى تنظيم بشكل سنوي. حسب توصيات القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة فإن ساعة الدماغ يجب أن يتم تنظيمها في هذا الشهر، حيث في هذا الشهر تفتح أبواب الرحمة الإلهية بوجه عباده وتطبق النمط الزمني الخاص من شأنه أن يتسبب بالتنسيق بين البنية الفيزيولوجية والنفسية للجسد. لذلك من خلال حكم الصيام يتم تنظيم الساعة البيولوجية للدماغ والطاقة الناتجة عن ذلك تشعل شمعة السلامة الجسدية والروحية على مدى إحدى عشر شهر السنة.

الأدلة: تقارير العقد الأخير من الزمن تشير إلى أن تغيير النمط المعيني للأفراد من شأنه أن يؤثر على مسار العلاج ويُسرَّعه. **النتائج:** الصيام على الطريقة الإسلامية قد لا تجده في باقي الأديان، لكن ذات عمل الصيام موجود مما يشير إلى فطرية هذا العمل. النتائج تشير إلى أن الصيام على الطريقة الإسلامية بإمكانها أن تكون أفضل نمط من أجل بعث السلامة الجسدية والسكينة عند الصائم، حيث انخفاض مستوى الجرائم المرتكبة في هذا الشهر هو خير دليل على هذه السكينة الطبيعية التي تنعقد على خلفية إيجاد تعادل في البنية الفيزيولوجية للجسد.

المناقشة و الإستنتاج: وجود انتظام وترتيب في جميع الشؤون الفردية والاجتماعية، بإمكانها أن تلعب دوراً مهماً في إنعقاد تعادل قوي في أنظمة البدن الفيزيولوجية. استمرارية هذا التعادل أو ثباته في العمليات الفيزيولوجية في الجسد يساعد عدم إهتزاز التعادل في حال الإصابة أو الوقوع بأي مشكلة ويساعد في منع إحلال حالات المرض محل التعادل الفيزيولوجي في البدن. إنعقاد النظام في إفراز الناقلات العصبية في الدماغ والهورمونات وعمليات الأيض في الجسد من أهم ما يحققه الصيام على النمط الإسلامي التي تبلغ ذروتها بالسلامة الجسدية والروحية.

الكلمات المفتاحية: الصيام؛ ساعة الدماغ البيولوجية؛ نمط المعيشة

التطبيق في مجال السياسات الصحية والعلاج/التعليم والبحوث الطبي:

الهدف من إجراء المشروع هو من أجل الصيام في شهر رمضان المبارك بهدف إيجاد نموذج ديني مناسب ونمط حياة.

The translated version of: <http://dx.doi.org/10.5812/quranmed.9090>

Copyright © 2013, Quran & Etrat Center, The Ministry of Health and Medical Education; Licensee Kowsar Ltd. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.