

الفوائد النفسية للصوم



إنَّ الإنسان مكوٌّن من مجموعة غرائز وميل كفريزه الطمع والخوف وحب الذات والجنس والجوع والعطش إلى غير ذلك من الغرائز الكثيرة الموجودة في الإنسان والتي تحكمُ في سلوكه وتصرفاته.. وربما أزْها غرائز موجودة عند الإنسان فلا يستطيع هو أن يكتبها وذلك لأنها جزء من كيانه وحياته.. فلابدَ للإنسان من أن يستثمرها في حياته على الوجه الصحيح وبصورة معقولة.. وهنا تأتي فائدة الصوم ووظيفته، فإنَّ وظيفة الصوم هي تحديد وضبط تصرفات هذه الغرائز لكي لا تنحرف عن الطريق المستقيم الذي رسمه الإسلام لها.. فالصوم إذن هو رقاية داخلية تقوم بعملية تنظيم هذه الغرائز.

أما من فوائد الصوم النفسية فهي:- النظام والإلتزام بالقيود: إنَّ من أهم آثار الصوم النفسية، التطبيق على النظام.. فإنَّ الإنسان بطبيعته يميل إلى عدم الالتزام بالقيود والنظام، الإمساك والإفطار مثلاً، لا مناص من الخضوع له، سواء رضي.. أو أبى.. أو كره.. ويتساوى في هذا النظام العام بالنسبة للمتسامين، الفقير والغني والرئيسي والمرؤوس والقوى والضعيف ولا فرق لأحدٍ على الآخر.. وذلك مما يكوٌّن عند الإنسان ملامة التطبيق على النظام والإلتزام بالقيود.

الصوم والصبر: فإنَّ من أهم آثار الصوم النفسية، هو تعوِّد الإنسان وتطبُّعه على الصبر وترك اللذات بجميع أشكالها باختيار وتطوّع، قال النبي (ص): "رمضان شهر الصبر وإنَّ الصبر ثوابه الجنة".

إنَّ الصوم هو التزام عملي بالإيفاد لفترة طويلة نسبياً عن المقص العادات في حياة الإنسان من طعام وشراب ومتعة.. ويُمثل تمريناً عملياً للنفس على الصبر يفعّلها بأحساس ومشاعر بلية الأثر في ذلك فإنه لو توفر للفرد منا أن يفهم فريضة الصوم في طرفها الذي وضعها فيه الإسلام، وتوفّر له وهو يؤديها أن يحسَّ بعقله وقلبه عميقها وأبعادها لأفاد منها عطاء من الصبر، فهماً في ترقية نفسه وفكرة، وبالتالي في تطوير شخصيته وإحكام بنائها.. وحَسْبُ الإنسان بعض ما في الصوم ليتعلّم الصبر الجميل، حَسْبُه أن يحسَّ أزْه يتربي على يد الله، ويُصنع على عينه، لحمل رسالته وبلغ أهدافه..

وأنّه لو توفّر لأُمّتنا أن تَعْزِي هذه الفريضة المباركة وأن تعيشها بحيوية وهي تؤديها لأفادت منها لوجودها، أكبر المقوّمات وأمضى أسباب النصر.

إنّ فرْقاً كبيراً بين ما عليه أمّتنا اليوم من وضعها الفكري وال النفسي ووضعها في جميع جوانب وجودها وشخصيتها وأهدافها ومكانتها في أمّ العالم، وبين وضعها الذي تضمنه لها رسالة الإسلام وفرائصها.

إنّه بحسب أمّتنا التي هـوـنت من شأن عقيدة الإسلام وفراحته في قضاياها المصيرية.. بحسبها شهر من صيام تعيش فيه وجودها المضاع، ورسالتها الملقاة، وأهدافها المنسية.. بحسبها حفنة من الصبر الجميل تُزوـدـها بصمود يدفعها للكفاح، وبوعي يكشف لعينها تعهـد اللهـ ونصره، واطمئنان يُذهب عنها قلق الحاضر وخوف المستقبل.. إنّ أمّة تؤدي فريضة الصيام وتعيشها بعناصرها المتقدمة لـهيـ أمّة لا تذلّ ولا تقهـرـ. وكيف تذلـ أو تقهـرـ أمّة تحسـ في صومها بأـها تتربي على يـدـ اللهـ وتـصنـعـ على عينه لتحمل رسالته الخالدة في أرضـهـ؟.. وكيف تذلـ أو تقهـرـ أمّة تحسـ بأنـها وارثـةـ الأممـ المسلمةـ التي ربـها اللهـ وحملـها منهـجهـ، وأـنـها تربـتها معـ اللهـ تعالىـ رابـطةـ خـلـيقـةـ بـمـسـتـخـلـافـ،ـ ومـكـلـفـ بمـكـلـافـ..ـ وإنـهاـ وهي تـتـدـرـبـ علىـ الجـوعـ والـطـمـأـ تـخـتمـ بـضـيـافـةـ اللهـ ومـزـيدـ منـ رـحـمـتهـ وـنـصـرـهـ وهـدـاهـ..ـ وإنـهاـ بصـومـهاـ تـتـرـبـىـ عـلـىـ اـحـتـيـاجـاتـ وـجـودـهـاـ الـمـسـتـقـبـلـيـةـ،ـ اـحـتـيـاجـاتـ وـجـودـهـاـ عـلـىـ الـأـرـضـ،ـ وـاحـتـيـاجـاتـ وـجـودـهـاـ فـيـماـ بـعـدـ عـلـىـ هـذـهـ الـأـرـضـ؟..ـ وكـيـفـ تـذـلـ أوـ تـقـهـرـ أمـّـةـ تـعـيشـ التـقـوـىـ فـيـ خطـ رسـالـةـ اللهـ تعالىـ وـالـقـيـامـ عـلـىـ الـعـدـالـةـ فـيـ أـرـضـهـ.