

## الصوم والصحة النفسية

يقول الحق عز وجل : **يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَأَلِكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ**

سورة البقرة « ١٨٣ - ١٨٤ » .

وكما اقترب شهر الصوم يشعر أفراد العالم الإسلامي بسعادة دافقة تعم هذا الوطن الواسع وتعبّر عن الفرحة لدى أعضائه من الصغار والشباب والكادحين العاملين والمعمرين ، الكل فرح وراذ ، بهذه الفريضة العظيمة ، فريضة الصيام وفرح برمضان أيامه ولياليه وأعياده .

وإذا أردنا أن نحلل هذه الظاهرة فعلينا أن نركز الأضواء على التغيير في الحياة الاجتماعية مع اقتراب شهر الصوم ودلالات ذلك التغيير وهناك نقاط يمكننا أن نركز عليها .

**أولاً :** يترقب الناس هذا الشهر بالاستعداد له ، الاستعداد لإحياء لياليه في الأسرة ، والاستعداد للتجمع مع وقت الإفطار وعند السحور ومع الأحياب ، والاستعداد للزاور وقضاء الليالي مع الأقارب والأخوان والجيران والاستعداد لتعمير المساجد وقضاء أوقات الصلاة بين جوانبها وصلاة التراويح بعد صلاة العشاء وقراءة القرآن وتدارسه - والإنسان خلق ميالا ومحبا للجماعة والظاهرة الرئيسية في شهر الصوم هي تنبيه دافع حب الجماعة والتنبيه للتجمع مع شهر الصوم تنبيهها شاملا للمجتمع والأسرة في وقت واحد ولعمل واحد والقيام لرب واحد والامتناع عن عمل واحد والالتيان بهذا العمل في ميعاد واحد . وإن شهر الصوم لأكبر مؤثر على تنبيه حب الجماعة وحب الوطن ، والوطن هنا هو الاسلام ، وحب الوطن من الإيمان ، والجماعة هنا هم المسلمون

**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ**

سورة الحجرات آية « ١٠ »