

فكان الصبر والصوم وتبنيه دافع وغريزة التجمع إنما يوصل إلى أعلى مقامات الأخوة وإلى أعلى مقامات السلوك والوطنية الحقّة. والجماعة والتجمع في ميدان الصحة النفسية هي قمة الشعور بالسعادة والرضا والهدوء والبعد عن الخوف والقلق خاصة إذا كانت الجماعة تقوم بكلها بعمل واحد ويهدف واحد رافعة وجهها لرب واحد متداصلة لكتاب واحد

## مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ

سورة الأنعام آية ٢٨ ،

وهنا تعم الصحة النفسية وتشجيع أحاسيس الرضا والطمأنينة .

**ثانيا : ينال أولادنا منا وبالأخص مع شهر الصوم اهتماما كبيرا لأنهم يجتمعون معنا عند الإفطار وعند السحور وتتجمع الأسر وهي تستعد للصلاة في المنزل أو في المساجد وتستعد الأسر بالتزاور وتستعد للاحتفال بالعيد وليس الجديد وكان لهذا التغيير في نظام الأسرة واجتماع أفرادها مع الآباء والأمهات وقيام هؤلاء بواجبهم تجاه الأسرة والاهتمام بأفرادها أثره على الصحة النفسية فالأسرة المتوافقة المتحابية والتي يقوم فيها الأب والأم بأوارهما الوظيفية من الرحمة والعطف والحنان والتربية والمصاحبة أسرة سعيدة مطمئنة ولذا فشهر الصوم له أثره على ربط أفراد الأسرة بعضهم ببعض . وما أجمل أن ترى بعض الأسر وقد تجمعوا يقرءون القرآن ويتدارسون معانيه في حلقات جمعية تزيد من تعلقهم بعضهم ببعض مع المثل والقيم والأخلاق .**

**ثالثا : إن عملية الصوم نفسها والامتناع عن الطعام والشراب والتغيير الذي يظهر مع بدء الصوم على نوافع الأكل والشرب والصمود والصبر على ترويض هذه النوافع إبان شهر الصوم ما هو إلا مزيد من تحكم الإنسان في نوافعه والاعتدال بها إلى التوسط والبعد بها عن الإسراف مصداقا لقوله تعالى :**