

آثار الصيام النفسيّة والاجتماعية



إنَّ الإنسان مكوٌّن من مجموعة غرائز وميل كغيرها الطمع والخوف وحب الذات والجنس والجوع والعطش إلى غير ذلك من الغرائز الكثيرة الموجودة في الإنسان والتي تتحكم في سلوكه وتصرفاته.. وربما أبرزها غرائز موجودة عند الإنسان فلا يستطيع هو أن يكتبها وذلك لأنَّها جزء من كيانه وحياته.. فلابدُ للإنسان من أن يستثمرها في حياته علىوجه 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.

الفوائد النفسية في الصوم:

- النظام والالتزام بالقيود: إنَّ من أهم آثار الصوم النفسية، التطبُّع 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 للصائمين، الفقير والغني والرئيس والمؤوس والقوى والضعف ولا فرق لأحدٍ على الآخر.. وذلك مما يكون عند الإنسان ملائكة التطبُّع على النظام والالتزام بالقيود.

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

فإنَّ الصوم هو التزام عملي بالانفصال لفترة طويلة نسبياً عن أصدق العادات في حياة الإنسان من طعام وشراب ومتاعة.. ويُمثل تمريناً عملياً للنفس على الصبر يفعّلها بأحساس ومشاعر بلية الأثر في ذلك فإنه لو توفي للفرد منا أن يفهم فريضة الصوم في طرفها الذي وضعها فيه الإسلام، وتوفّر له وهو يؤديها أن يحسّ بعقله وقلبه عميقاً وأبعادها لأفاد منها عطاء من الصبر، فهماً في ترقية نفسه وفكرة، وبالتالي في تطوير شخصيته وإحكام بنائها.. وحسبُ الإنسان بعض ما في الصوم ليتعلّم الصبر الجميل، حسبُه أن يحسَّ أنَّه يتربى على يد الله، ويُصنع على عينه، لحمل رسالته ولبلوغ أهدافه..

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

إنّ فرّقاً 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 رسالتها الإسلام وفرايئها فيما لو وعاتها وعاشتها.

إنّه بحسب أمّتنا التي هـوـنت من شأن عقيدة الإسلام وفرايئه في قضاياها المصيرية.. بحسبها شهر من صيام تعيش فيه وجودها المضاع، ورسالتها الملقاة، وأهدافها المنسية.. بحسبها حفنة من الصبر الجميل تُزوّد بها بمقدور يدفعها للكفاح، وبوعي يكشف لعينها تعهـدـاًـ ونصرـهـ، واطمئنانـ يـذـهـبـ عنها قلقـ الحاضـرـ وخوفـ المستـقـبـلـ.. إنـ أـمـةـ تـؤـدـيـ فـرـيـضـةـ الصـيـامـ وـتـعـيـشـهاـ بـعـاـصـرـهـاـ الـمـتـقـدـمـةـ لـهـيـ أـمـةـ لاـ تـذـلـ وـلاـ تـقـهـرـ.. فـكـيـفـ تـذـلـ أـوـ تـقـهـرـ أـمـةـ تـحـسـ فـيـ صـوـمـهـاـ بـأـزـهـاـ تـنـتـرـيـ عـلـىـ يـدـ اـهـمـ الـمـسـلـمـةـ الـتـيـ رـبـاـهـاـ اـهـ وـحـمـلـهـاـ مـعـ اـهـ تـعـالـىـ رـابـطـةـ خـلـيـفـةـ بـمـسـتـخـلـفـ،ـ وـمـكـلـفـ بـمـكـلـفـ..ـ إـنـهـاـ وـهـيـ تـتـدـرـبـ عـلـىـ الـجـوـعـ وـالـطـمـاـ تـخـتـمـ بـضـيـافـةـ اـهـ وـمـزـيدـ مـنـ رـحـمـتـهـ وـنـصـرـهـ وـهـدـاهـ..ـ إـنـهـاـ بـصـوـمـهـاـ تـنـتـرـيـ عـلـىـ اـحـتـيـاجـاتـ وـجـودـهـاـ الـمـسـتـقـبـلـةـ،ـ اـحـتـيـاجـاتـ وـجـودـهـاـ عـلـىـ الـأـرـضـ،ـ وـاـحـتـيـاجـاتـ وـجـودـهـاـ فـيـمـاـ بـعـدـ عـلـىـ هـذـهـ الـأـرـضـ؟ـ وـكـيـفـ تـذـلـ أـوـ تـقـهـرـ أـمـةـ تـحـسـ بـأـزـهـاـ وـارـثـةـ الـأـمـمـ اـهـ تـعـالـىـ وـالـقـيـامـ عـلـىـ الـعـدـالـةـ فـيـ أـرـضـهـ.

- الصوم وقوية الإرادة: الواقع أنّ الإرادة ليست بالشيء البسيط واليسير، بل هي من الأمور التي يتمكن منها الإنسان مع صعوبة المتناول.. ومن حـكـمـ الصـومـ قـوـيـةـ الإـرـادـةـ،ـ ذـلـكـ عـنـدـماـ يـشـعـرـ الصـائـمـ بـالـجـوـعـ وـالـعـطـشـ،ـ وـبـرـىـ أـمـاـهـ أـلـوـانـ الطـعـامـ وـالـشـرـابـ وـتـحـتـ تـصـرـفـهـ وـنـفـوـدـهـ وـلـكـنـهـ يـمـتـنـعـ مـنـ استـعـمـالـهـ عنـ إـرـادـتـهـ،ـ فـتـحـلـ جـيـنـيـذـ لـدـيـهـ إـرـادـةـ قـوـيـةـ تـعـوـدـهـ عـلـىـ النـظـامـ وـتـُقـوـيـ عـزـمـهـ وـإـرـادـتـهـ..ـ وـقـدـ وـضـعـ الـأـلـمـانـيـ الـاسـتـادـ (جيـهـارـدـ)ـ كـتـابـاـ فـيـ قـوـيـةـ إـرـادـةـ جـعـلـ أـسـاسـهـ الصـومـ..ـ وـذـهـبـ فـيـهـ إـلـىـ أـنـ الصـومـ هـوـ الـوـسـيـلـةـ الـفـعـالـةـ لـتـحـقـيقـ سـلـطـانـ الرـوـحـ عـلـىـ الـجـسـدـ،ـ فـيـعـيـشـ الـإـنـسـانـ مـالـكـاـ زـمـامـ نـفـسـهـ،ـ لـأـسـيرـ مـيـولـهـ الـمـادـيـةـ.

الفوائد الاجتماعية في الصوم:

- الصوم والشعور بالمساواة: إنّ الصوم يجعل الإحساس واحداً بين الفقير والغني والكبير والصغرى والعالم والجاهل.. وهو التحسـنـ بـأـلـمـ الـجـوـعـ وـالـعـطـشـ حتـىـ يـشـعـرـ الغـنـيـ بـأـلـمـ الـجـوـعـ وـصـعـوبـةـ الـعـطـشـ،ـ فـيـحـنـوـ حـيـنـيـذـ لـاـ شـعـورـيـاـ عـلـىـ الـفـقـرـاءـ وـالـمـساـكـينـ..ـ كـمـ قـالـ الصـادـقـ (عـ)ـ:ـ "إـنـهـاـ فـرـارـضـ اـهـ تـعـالـىـ الصـيـامـ لـيـسـتـوـيـ بـهـ الـغـنـيـ وـالـفـقـيرـ،ـ لـأـنـ الغـنـيـ كـلـمـ أـرـادـ شـيـئـاـ وـقـدـرـ عـلـيـهـ،ـ فـأـرـادـ اـهـ عـزـ وـجـلـ"ـ أـنـ يـسـوـيـ بـيـنـ خـلـقـهـ وـأـنـ يـذـيـقـ الغـنـيـ مـسـ الـجـوـعـ وـالـأـلـمـ لـيـرـأـفـ عـلـىـ الـصـعـيـفـ وـيـرـحـمـ الـجـائـعـ".

- الصوم والأمانة: إنّ الصائم تمرـُّ عـلـيـهـ أـوـقـاتـ كـثـيرـةـ يـخـلـوـ فـيـهاـ بـنـفـسـهـ لـيـسـ عـلـيـهـ رـقـيبـ إـلاـ اـهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ وـلـكـنـهـ يـتـقـيـدـ مـنـ تـنـاـولـ الـمـفـطـرـاتـ وـيـؤـدـيـ فـرـيـضـةـ كـاـمـلـةـ كـمـ أـمـرـ بـهـ اـهـ تـعـالـىـ وـهـذـاـ مـاـ يـنـشـئـ أـوـ يـقـويـ فـيـ نـفـسـ الصـائـمـ مـاـلـكـةـ الـمـراـقبـةـ الـخـالـقـهـ وـهـوـ اـهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ وـكـذـلـكـ كـمـ فـيـ الصـائـمـ عـنـدـمـاـ يـشـعـرـ بـعـدـ وجودـ رـقـيبـ عـلـيـهـ غـيرـ اـهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ يـكـونـ أـمـيـناـ عـلـىـ فـرـضـهـ،ـ وـذـلـكـ مـاـ يـوـجـدـ فـيـ نـفـسـ الصـائـمـ مـاـلـكـةـ الـأـمـانـةـ.