

الصوم صحة نفسية بقلم الشيخ عماد مجوت



الصوم صحة نفسية

بقلم الشيخ عماد مجوت

التشريعات العبادية في الدين تنشأ من ملاحظة الاثار التي توفر للانسان ما يؤمن له احتياجاته الروحية , والتي بها تتحقق راحته النفسية , والصوم واحد من تلك العبادات التي تهئ للانسان الصحة الروحية " صوموا تصحوا " . فضلا عن البدنية كما تنوه إليه كلمات الاخصائين في مجال الصحة الغذائية . والصحة الروحية المعبر عنها في القران الكريم بالتقوى , تعتبر الاساس في تشريع الصوم كما يشير إليه قوله تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ " (البقرة:183) . فالتقوى غاية للصوم , وبها يتحقق جمال الروح بلباس التقوى , وزاد النفس في طريق الكمال ايضا , قال تعالى في زينة الروح : " يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ اللَّبَاسَ لِيُبَيِّنَ لِيُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيثًا وَاللَّبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِن آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ يَذَكَّرُونَ "

"(الأعراف:26) . فكما لباس الريش يغطي سوءة البدن , كذلك التقوى يغطي سوءة الروح , وكذلك قال في زاد التقوى : " وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ " (البقرة:197) . فكان زاد التقوى خير كما أن لباسها خير , فالتقوى زاد ولباس , والصوم طريق التقوى , فاذا تحقق الصوم , كانت التقوى , ومعها تكون الصحة , اللهم بلغنا شهر رمضان , وأرزقنا فيه الصيام والتقوى .