**بسم الله ، والحمد لله ،والصلاة والسلام على رسول الله ،وبعد : فهذه**

**الحلقة الثامنة والستون بعدالمائة في موضوع (الحفيظ) والتي هي بعنوان**

**:ومن أهم ما تحفظ به النفس: الصوم**

**2- دليل العادة: فقد دلت التجربة والمشاهدة على ان الصوم نافع للبدن، وحافظ لصحته، وباعث على قوته، وأن التخمة وكثرة الأكل مفسدة له ومجلبة للأمراض والأسقام.**

**وقد تفطن حكماء العرب لذلك منذ جاهليتهم، وفي ذلك يقول الحارث بن**

**كلدة طبيب العرب: "المعدة بيت الداء، والحمية دواء لكل داء".**

**والصوم نوع من الحمية، وإن كان صوم الحمية قد يطلق على مجرد إقلال الطعام أو ترك بعض أنواعه، وقد أدرك قسمة ذلك قدماء الحكماء الإشرافيين، لكن الصوم الشرعي هو أفضل أنواع الصوم وأبلغها تأثيرا. [ للتوسع في ذلك يراجع "ا لتحرير والتنوير"للطاهر ابن عاشور: 2/159.]**

**ومن مظاهر انتفاع البدن بالصوم وحفظ صحته به، أنه يغني المواد الراسية في البدن، ولاسيما أبدان المكثرين من الأكل والمقلين من العمل، ويجفف الرطوبات الضارة، ويطهر الأمعاء والمعدة من السموم التي تحدثها البطنة، وينفع في أمراض الكبد والكلي وحصواتهما، وأمراض القلب والروماتيزم وغير ذلك...[ انظر "دروس سنن الكائنات": محاضرات طبية علمية إسلامية / للدكتور محمد توفيق صدقي: 1/119، وانظر "تفسير المنار" للشيخ رشيد رضا: 2/148.]**

**ومن ذلك أيضا: أن الصوم يريح الجهاز ا لهضمي زمن الصيام، والمعروف عن الجهاز الهضمي أنه يعمل بلاانقطاع، ففي استراحته بالصيام إمداد له بالقوة والنشاط، ودفع للعطب والاختلال عنه، وقد ثبت طبيا أن الإكثار من الأكل والمواظبة ع لى الطعام بغير انتظام ولامقادير محدودة، يضر الجسم، ويسبب له امراضا كضغط الدم، والبول السكري، وبعض أمراض القلب، وغيرها...[ أنظر "الإسلام" لسعيد حوى: 176.]**

**وقد راعى الشرع ذلك كله، وأرشد المكلف إلى التي هي اقوم فيه، من ذلك قوله عزوجل: ( وكلوا واشربوا ولاتسرفوا)،[ سورة الأعراف/ 31.]**

**ومن ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم: "ماملأ آدمي وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لامحالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه"،[ أخرجه أحمد الترميذي وابن ماجة والحاكم عن المقداد بن معدي كرب، وانظر "عين العلم وزين الحلم" لعلي القاري، 1/173.] وقد يقال: إن الإكثار من الصوم يضعف البدن ويضره، كالإكثار من الطعام، و الجواب: أن ذلك مرعي في الشرع، ومقدر حق قدره، فقد أمر بالاعتدال في الصوم، وعدم جعله وسيلة للإضرار بالجسم والتفريط في الوظائف والحقوق الأخرى، كحق الأهل، وحق العمل، وحق الجسم، وغير ذلك من الحقوق..." ولذلطك نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن صيام الدهر، وعن الوصال في الصيام، وقال لعبد الله بن عمرو بن العاص: "صم وأفطر،وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقا، وإن لعينيك عليك حقا، وإن لزوجك عليك حقا، وإن لزورك عليك حقا..."،[ أخرجه البخاري في "كتاب الصوم"، باب حق الجسم في الصوم، رقم الحديث: 1975، وانظر حديث "النهي عن صيام الدهر" في البخاري أيضا برقم: 1976، وانظر حديث "النهي عن الوصال" فيه أيضا برقم: 1965.] وقد ترجم البخاري لهذا الحديث بقوله: "باب حق الجسم في الصوم".**

**إلى هنا ونكمل في الحلقة التالية والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .**