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

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

**:ومن أهم ما تحفظ به النفس: الصوم ، وحفظه إياها على نوعين: حفظ صحي، وحفظ معنوي. وسنتحدث عنهما في المبحثين الآتيين:**

**المبحث الأول: أثر الصوم في حفظ ا لنفس حفظا صحياً :**

**للصوم أثر بالغ في حفظ مقومات النفس الثلاثة، عن طريق حفظ صحتها،**

**ودفع مضرتها، ومايجلب مرضها، يؤكد ذلك عموم قوله تعالى: ( وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون)، فقد أثبتت الآية خيرية الصيام، وعموم هذه الخيرية، ومن مظاهر هذه الخيرية: حفظ النفس بحفظ مقوماتها.**

**وفيما يأتي بيان ذلك من خلال المطالب الثلاثة الآتية:**

**-المطلب الأول: أثر الصوم في حفظ البدن:**

**المراد بحفظ البدن، حفظ صحته وسلامته من الأمراض، وحفظ قوته**

**ونشاطه، وحفظ جوارحه وأعضائه لتقوم بوظائفها، والصوم يحقق هذا**

**الحفظ كله، وقد دل على ذلك الشرع والعادة:**

**1- دليل الشرع: أما الشرع فمن أدلته على ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم: "صومــــوا تصحوا"،[ رواه ابن السني وأبو نعيم عن ابي هريرة، وذكره المنذري في "الترغيب والترهيب"، وأسار السيوطي في "الجامع الصغير" على حسنه، وانظر"تفسير المنار" للشيخ رشيد رضا: 2/148.]**

**فهذا إخبار منه صلى الله عليه وسلم بأن الصوم يحفظ للصائم صحته، ويردها إليه إذا أضعفها المرض، كما هو المستفاد من عموم هذا الحديث.**

**ومن الأدلة على ذلك أيضا: حديث عبد الله بن عمرو بن العاص الذي**

**فيه قوله صلى الله عليه و سلم له: "...فصم صوم داود عليه السلام، كان يصوم يوما، ويفطر يوما، ولايفر إذا لاقى"ّ، فقوله صلى الله عله وسلم: "ولا يفر إذا لاقى"،[ أخرجه البخاري في "كتاب الصوم" باب صوم داود عليه السلام/ رقم الحديث: 1979. ] معناه: أن داود عليه السلام لم يكن صيامه هذا ليضعفه عن القتال وملاقاة ا لعدو، وفيه إشارة إلى أن صومه كان يقويه على ذلك، لأن ا لمعهود في الذي يغشى ساحة القتال أنه يقاتل بقوة وصحة بدن.**

**ومن أهم الأدلة ايضا قوله صلى الله عليه وسلم "لكل شيء زكاة، وزكاة الجسد الصوم"،**

**[ أحرجه ابن ماجة في ابواب ماجاء في الصيام، باب في الصوم زكاة الجسد: 1/531.]**

**ووجه الاستدلال بهذا الحديث: أن الزكاة فيها تطهير للمزكي لقوله تعالى: (خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها)،[ سورة النوبة- الاية: 103. ف] جعل الصوم زكاة للجسد فيه دلالة على أن الصوم يطهر الصائم طهارة حسية ومعنوية، وأظهر ما في طهارته الحسية: صيانة بدنه وحفظه من الأمراض.**

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