Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من أقوى جنود العالم نفوسا وأجساما ، فكانت نفوسهم قوية ، وأجسامهم خفيفة نشيطة ، لا ضخمة ولا مترهِّلة ، وبهذا غلبوا جنود الفرس والروم الذين أضعف الترف نفوسهم ، وأنهك الإفراط فى الطعام والشراب وغيرهما من الشهوات أجسامهم ، مع أنهم كانوا أكثر عَدداً من المسلمين ، وأقوى عُـددا منهم ، ولـكن قوة النفوس والأجسام فوق كثرة العَـدد ، وفوق قوة العُـدد .

والإسلام فى هذا لا يريد تقديس الجوع إلى الحد الذى لا يحتمله الجسم كما ذهب إليه بعض الصوفية والفلاسفة ، لأنهم يرون أن النفس لا تقوى إلا بإضعاف الجسم ، وبهذا يمـكنها أن تتخلص من العالم الأرضى وتتصل بعالمها العلوى الذى هبطت منه إليه ، فحجبها عن سعادتها فى عالمها العلوى ، ولا يمـكنها أن تعود إليها إلا بإضعافه ليمـكنها أن تتخلص منه .

وحاشا للإسلام أن ينظر إلى الجسم هذه النظرة القاسية ، لأنها على قسوتها نظرية وهمية لا أساس لها من الصحة ، ولهذا لا يريد من أخـذه بالجوع المحتمل إلا تقويته وتنشيطه ، ليـكون جسما خفيفا نشيطا يمـكنه أن يقوم بأعباء الحياة ، وقد أتى النبى ﷺ بعض أصحابه يستفتيه فى صوم الدهر ، فنهاه عن ذلك وقال له « إن لبدنك عليك حقا ، وإن لزوجك عليك حقا » الحديث .