

— ١٢٣ —

وهذا هو الاعتدال الذي أخذ به الإسلام في أمر النفس والجسم ،
وهو الأدب الذي أخذ به في كل تشريع له في الصوم وغيره ، فجاءت
به شريعته خير شريعة للناس ، لأنها نزلت في هذا على فطرتهم ،
ولم تحاول الشذوذ عنها بمثل ما شذت بعض الصوفية والفلاسفة فيما سبق ،
فإذا كان الصوم يأخذ المسلمين بنظام الوجبتين في شهر من شهور
السنة : وجبة الفطور عند غروب الشمس ، ووجبة السحور قبيل
طلوع الفجر ، فيذوقون به الجوع طول النهار من طلوع الفجر إلى
غروب الشمس ، وفي هذا شيء من المشقة عليهم ، إذا كان الصوم
يأخذ المسلمين بهذا يعلمهم نظام الوجبات ، فليكن لهم في غيره من
الشهور ثلاث وجبات : وجبة العشاء بعد غروب الشمس ، ووجبة
الغداء عند الزوال ، ووجبة العشاء بعد غروب الشمس . فلا يزيدون
إلا وجبه واحدة عن وجبتهم في صومهم ، فإذا جاعوا بعد كل وجبة
من الثلاث كان جوعهم في اعتدال ، ولا يؤدي إلى إرهاقهم أو
التضييق عليهم ، بل يكون فيه شيء من الراحة لمعتهم ، فإذا أخذت
الطعام بعد راحتها أخذته بشهوة ، وارتاحت له كل الراحة ،
لأنها تكون قد استنفدت ما أخذته قبله من الطعام ، بعضه في تغذية
الجسم ، وبعضه يندفع إلى خارجه لأنه لا يستفيد شيئاً منه ،
أما إذا أخذت الطعام وفيها بقية من الطعام الأول فإنها لا تأخذه