

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

سورة الاعراف «٣١» .

هذا الترويض لهذه النوافع يؤدي بها إلى التصالح مع قوى النفس الإنسانية . والإنسان الذي تصطلح قوى وطاقات ضميره مع قوى وطاقات نوافعه يعيش بعيدا عن الصراع . هذا الصراع الذي يؤدي إلى الاضطرابات النفسية المختلفة ولتنظر إلى قوله تعالى :

وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ ﴿٧﴾

سورة التكويد آية « ٧ »

واصطلحت وتعايشت تعمل لإسعاد الإنسان ، تاكل في توسط وتشرب بغير نهم . وتتزوج مع القيم والقانون . وتجتمع تبني وتزيد الإنتاج وتفرح مع الجماعة .

رابعاً : إن عملية الصوم تؤدي إلى الصحة الجسمية فهي عودة بالجسم الإنسانى إلى الراحة لمعدته ولأعضائه المختلفة ودافعا إلى التوسط بعيدا عن الإنهاك والتراكمات المختلفة فى أعضاء الجسم للمواد الغذائية التى تزيد على حاجته هذه المواد الدهنية التى تضنى الدورة الدموية وتسبب الأمراض المختلفة والتي يحاربها الصوم بفلسفته وتؤدي إلى تمتع الإنسان بالصحة الجسمية . والصحة الجسمية عنوان على الصحة النفسية . العقل السليم فى الجسم السليم . وإذا دققنا البحث نجد للصوم أثره على معظم أعضاء الجسم .

خامساً : والصيام الأصيل هو ذلك الصيام الذى يزيد التأمل ويدعو إلى التركيز وينتقل بالإنسان إلى وفرة العمل ولا يكون ذلك إلا إذا قام الصائم بتطبيق الشريعة الغراء تطبيقا دقيقا . «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» هذه الشريعة التى تهتم بالتوازن والوسطية ، والصوم يعلى طاقة الإرادة فقد كان لشهر