

خطبة الجمعة، بعنوان:

الوسطية روح الإسلام

حُبُّ التناهي شطط... خيرُ الأمور الوسط (١)

بقلم الدكتور/ أحمد علي سليمان

عضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية

الجمعة: ١٨ ذو القعدة ١٤٤٦هـ / ١٦ مايو ٢٠٢٥م

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونسترضيه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضل فلن تجد له ولياً مرشداً. وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، • الكمالُ كماله، • والجلالُ جلاله، • والجمالُ جماله (جلَّ وعلا).

وأشهد أن سيدنا محمداً (ﷺ) عبدُ الله ورسوله، أرسله الله رحمةً للعالمين، وهادياً إلى الاعتدال في كل شيء وفي كل حال، وفي كل أمر من أمور الدنيا والدين، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أيها المسلمون: أوصيكم ونفسي المقصرة بتقوى الله، فإنها وصية الله للأولين والآخرين، قال تعالى: (...وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ... (النساء: ١٣١))، وقال عز وجل: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ) (آل عمران: ١٠٢).. أما بعد،،،

أيها المؤمنون:

نعيش اليوم في رحاب موضوع بالغ الأهمية، يتعلق بجوهر الإسلام الحنيف ورحمته، نعيش مع وسطية الإسلام؛ وقد قال العرب قديماً: "حُبُّ التناهي شطط... خيرُ الأمور الوسط". والسعي وراء الكمال المطلق وهم يُرهق النفس والجسم والعقل ويُفسد السعي؛ لأن الكمال لله وحده.

تأملات

من مظاهر الوسطية واليسر والرحمة في العبادات والشعائر

- **ففي الوضوء والطهارة:** شرع لنا الوضوء إذا وُجد الماء، فإن لم يُوجد، أو وُجد مع عذر شرعي يمنع استعماله، وعندئذ يشرع التيمم. قال تعالى: (...فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ... (النساء: ٤٣)).

(١) هذه الخطبة كُتبت بشكل تجديدي وإثرائي؛ للإسهام في زيادة وعي السادة العلماء والخطباء، في إطار تحقيق أهداف خطبة الجمعة التي حددتها وزارة الأوقاف وللإسهام في الأئمة والدعاة الاطلاع عليها ودراساتها، واختيار ما يناسبهم منها..والله ولي التوفيق.

- **وفي الصلاة:** وهي عماد الدين - إن استطعت أن تصلي قائماً، فصلّ قائماً، فإن عجزت فصلّ قاعداً، فإن لم تستطع فمضطجعاً، فإن لم تقدر فصلّ بعينيك، فإن لم تستطع فأجر الصلاة على قلبك. كل ذلك من رحمة الله، حتى لا تنقطع صلّتك به في أي حال من الأحوال.
- بل راعى الإسلام وقت الصلاة أيضاً، فأباح الجمع بين الصلوات عند العذر، في السفر أو المرض أو المطر، فتصلي الظهر والعصر جمع تقديم أو تأخير، وتصلي المغرب والعشاء كذلك.

وفي الحج:

- رسخ النبي العظيم معاني الوسطية ومعالم التيسير، فعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنهما) أنه شهد النبي (ﷺ) يَخْطُبُ يَوْمَ النَّحْرِ، فَقَامَ إِلَيْهِ رَجُلٌ فَقَالَ: كُنْتُ أَحْسِبُ أَنْ كَذَا قَبْلَ كَذَا، ثُمَّ قَامَ آخِرُ فَقَالَ: كُنْتُ أَحْسِبُ أَنْ كَذَا قَبْلَ كَذَا، حَلَقْتُ قَبْلَ أَنْ أَحْرَ، نَحَرْتُ قَبْلَ أَنْ أُرْمَى، وَأَشْبَاهَ ذَلِكَ، فَقَالَ النَّبِيُّ (ﷺ): (أَفْعَلْ وَلَا حَرَجَ، لَهْنٌ كُلِّهِنَّ، فَمَا سُئِلَ يَوْمَئِذٍ عَنْ شَيْءٍ إِلَّا قَالَ: أَفْعَلْ وَلَا حَرَجَ) (٢).
- وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: خطبنا رسول الله (ﷺ) فقال: يا أيُّها النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ قد فرضَ عَلَيْكُمْ الْحَجَّ فَحُجُّوا، فقال رجلٌ: أَكُلَّ عامٍ بِرَسُولِ اللَّهِ؟ فَسَكَتَ حَتَّى قَالَهَا ثَلَاثًا، فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: (لَوْ قُلْتَ نَعَمْ لَوَجِبْتَ، وَمَا اسْتَطَعْتُمْ ذَرُونِي مَا تَرَكْتُمْ، فَإِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ بِكَثْرَةِ سُؤَالِهِمْ وَاخْتِلَافِهِمْ عَلَى أَنْبِيَائِهِمْ، إِذَا أَمَرْتُمْ بِشَيْءٍ فَأَتَوْا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ، وَإِذَا نَهَيْتُمْ عَنْ شَيْءٍ فَدَعَوْهُ) (٣).

وهنا تتجلى عظمة النبي (ﷺ)، وبُعد نظره، ورحمته بالأمة، وترسيخه لمبادئ الوسطية والاعتدال، والتيسير، ورفع الحرج، ودفع المشقة... ولنا أن نتخيل لو قال النبي: نعم؟

وهنا تتوارد الأسئلة وتتواتر، ونفترض عدة افتراضات وتساؤلات:

- هل يستطيع كل مسلم في كل مكان من العالم، وفي كل زمان أن يحج كل عام؟
- وهل لو استطاع كل مسلم ذلك - وهذا غير ممكن - هل يمكن لأماكن الشعائر المقدسة - التي تتحمل عدة ملايين في وقت الحج - أن تتسع لعدد المسلمين الحالي والذي يقرب من ٢ مليار مسلم؟!.
- ولو سمح المكان لاستقبال كل المسلمين - وهذا غير ممكن عقلا وواقعا - فهل تتوافر وسائل سفر لنقل كل هذا العدد في وقت معين؟.
- وهل يستطيع الفقراء والمساكين الذين لا يجدون قوت يومهم أن يتحملوا نفقات الحج كل عام؟.
- وهل من الحكمة أن تترك كل مؤسسات العمل والإنتاج وخدمة الأوطان كل عام من أجل السفر إلى الحج؟.
- وهل الأمة تستطيع تنظيم حياتها الاقتصادية والتعليمية والاجتماعية وسط هذا الالتزام المرهق؟.
- وهل تستطيع الدول الإسلامية - بكل إمكاناتها - أن تُنظِّم هذا الحشد السنوي الهائل دون أن تحدث مشكلات أو كوارث إنسانية؟.
- وهل لو فرض الحج كل عام، لظلَّ عبادةً تُؤدَّى بشوق كبير كما هو الحال، أم يصبح عبئاً يُثقل كاهل الناس؟.
- ولو قُدِّر لهذا الحكم أن يثبت، فكم من الناس سيسقط في الحرج، ويعجز عن الوفاء به، ويعيش في تأنيب الضمير؟!.
- أفليس من تمام رحمة النبي (ﷺ) وكمال حكمته أن سكت - وكلُّ ذلك بأمر الله وتوجيه منه سبحانه - فلم يُلزم الأمة بما لا تطيق؟ فخفف ورفع، وجعل الحج فريضةً تُؤدَّى مرةً في العمر، لا كلَّ عام؟! وهذا يبرهن للبشرية في كل مكان وزمان أن الشريعة الإسلامية مبناها اليسر، وروحها التيسير، وأن الوسطية والاعتدال، والتدرج والتوازن، من سنن الإسلام الراسخة في أبواب التكليف والتشريع..

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.

(٣) أخرجه ابن حزم في المحلى، ابن حزم والبخاري مختصراً، ومسلم باختلاف يسير.

معنى: حُبُّ التناهي شطط

يقول العرب في حكمتهم الخالدة: "حُبُّ التناهي شطط"
ومعناها باختصار:

- **حُبُّ التناهي**: أي طلب الوصول إلى أقصى النهاية في كل شيء، والسعي وراء الكمال المطلق.
- **شطط**: أي مجاوزة الحد، الإفراط، والميل عن الحق.

أي إن من أراد الكمال المطلق في حياته، أو سعى لبلوغ غاية الغايات دون حدود أو قيود، خرج من حد الاعتدال إلى الإفراط، ومنه إلى الهلاك.
فالكمال لله وحده، وكل من طلب الكمال المطلق في الجمال، أو المال، أو العلم، أو العبادة، وقع في الإفراط والخلل.

الكمال لله وحده

والإنسان بطبعه ناقص

كمال الله (تعالى) كمالٌ مطلق لا يعتريه نقصٌ بوجهٍ من الوجوه، فهو (سبحانه) الكامل في أسمائه، وصفاته، وأفعاله، لا يُشبهه شيء، ولا يلحقه عيب.
كمالهِ (جلَّ وعلا) ذاتيٌّ أزليٌّ أبدي، لا يسبقه عدم، ولا يلحقه فناء، وهو الغني عن الخلق، الكامل في عدله، وحكمته، وعلمه، ورحمته.
وقد أثنى الله (تعالى) على نفسه بالكمال في مواضع كثيرة من القرآن، منها قوله: **(وَهُوَ الْعَفْوَورُ الْوَدُودُ . ذُو الْعَرْشِ الْمَجِيدُ . فَعَالٌ لِّمَا يُرِيدُ)** (البروج: ١٤-١٦).

وهم الكمال البشري:

- ومن غرق من البشر في وَهْمِ الكمال؛ أصابه التعب والاضطراب، وانقلب سعيه إلى ضده:
 - فمن طلب الكمال في الجمال، أسرف ماله وصحته ووقته حتى صار إلى القبح.
 - ومن طلب الكمال في المال، استباح الحرام ونسى الحلال.
 - ومن طلب الكمال في العلم، أهلك نفسه وأهله ولم ينتفع الناس منه.
 - ومن بالغ في العبادة بلا فهم، أهمل غيره، وشقَّ على نفسه.
- ووسطية الإسلام سرُّ جماله، وجلاله،...

الوسطية روح الإسلام

والغلو والتشدد مصادرة لخصائص الإسلام

الوسطية ليست مجرد شعار، بل هي أسلوب حياة، وسلوك نمارسه في كل جوانب حياتنا، تُوازن بين العمل والعبادة، بين القول والفعل، وتؤسس لشتى أنواع العلاقات على أسس رشيدة...
والوسطية ضرورية تجابه الغلو والتطرف بما ينطويان عليه من أخطار واعتداء ليس على طبيعة الإنسان فحسب، بل اعتداء على روح الإسلام.

التشددُ في الدِّينِ خَطِيرٌ، خَطِيرٌ، خَطِيرٌ على الأفراد، وعلى المجتمعات وعلى صورة الدين نفسه الذي جاء أساس لنشر اليسر والرحمة... والتفريط والإفراط عدوانٌ على الوسطية، يقول الدكتور/ محمد بكر إسماعيل: **والتشدد على النفس مصادرة لخصائص الإسلام المتمثلة في: اليسر، ورفع الحرج، ودفع المشقة، وقلة التكاليف.** **والتشدد على الناس ظلم لهم وعدوان عليهم، ومخالفة لميزان العدل الذي جاء به هذا الدِّين في تشريعاته كلها.** يقول النبي (ﷺ): **(لا تُشَدِّدُوا على أنفسكم؛ فَيُشَدِّدَ اللهُ عَلَيْكُمْ، فَإِنَّ قَوْمًا شَدَّدُوا على أنفسهم، فَشَدَّدَ اللهُ عليهم)** (٤).

أنواع التشدد لا تحصى، ومع كثرتها تندرج كلها تحت أصليين:
الأول: الغلو في الدِّين بقصد المبالغة في التعبد، فهذا الغلو بدعة أنكرتها الشرائع السماوية بوجه عام، والشريعة المحمدية بوجه خاص.

والثاني: القسوة المفتعلة المفضية إلى ما يُصادم الدِّين ويُفَرِّق بين المُحِبِّين. وكان الرسول (ﷺ) إذا خَيْرَ بين أمرين اختار أيسرهما ما لم يكن إثماً، فعن أم المؤمنين السيدة عائشة (رضي الله عنها) قالت - في حديث طويل وهي تشرح أخلاق النبي ووسطيته-: "...ولا خَيْرَ بَيْنَ أَمْرَيْنِ قَطُّ إِلَّا اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا..." (٥).

وكان (ﷺ) ينهى أصحابه عن المبالغة في التعبد والتكلف له، لماذا؟

- لما في ذلك من الحرج والفتنة؛
- ولأنَّ للإنسان طاقةً، إذا استنفدها أو كادَ يستنفدها فإنه يتبرم مما كان السبب في ذلك الحرج،
- ولأن ما سبق يؤدي به إلى أن ينقطع عن العمل انقطاعاً تاماً، وربما لا يعود إليه أبداً،
- وربما ينقطع عن أعمال كثيرة كانت أنفع له في الدنيا والآخرة، وكانت أحبَّ إلى الله من العمل الذي بالغ فيه حتى وصل به إلى هذا الحدِّ.

وكان من أحب الأشياء إلى سيدنا رسول الله (ﷺ) العمل الدائم وإن قلَّ، ولكي يكون العمل دائماً، لا بد أن يكون

محتملاً، وفي حدود الطاقة واليسر.

ولهذا قال (ﷺ) لأصحابه البررة في هذه الوصية الجامعة: **"لا تُشَدِّدُوا على أنفسكم"**. وهو نهي عامٌّ عن التشدد في كلِّ شيءٍ، يتناول بعمومه التشدد على النفس، وكذا على الغير، في أمور الدين وفي أمور الدنيا، إلا أن الوصية محدرة لهم عن التشدد في الدين بالدرجة الأولى.

العمل عبادة:

وديننا يأمرنا بأن نسير في الأرض، ونمشي في مناكبها، ونتخذ لنا فيها مستقراً كريماً نجد فيه ما نشبع به رغباتنا المحمودة من الكسب الحلال، بالعمل المتواصل، والجد المشكور، فنجمع بين مطالب الدِّين والدنيا معاً، فما أحسن الدِّين والدنيا إذا اجتمعا، ولا بارك الله في دنيا بلا دين.

وظيفة الإنسان في الأرض معروفة؛

- فقد خلقه الله لعمارتها،
- وإصلاحها،
- واستخراج ما يحتاج إليه منها.

(٤) أخرجه أبو داود في سننه.

(٥) أخرجه الحاكم في المستدرک على الصحيحين، وهو صحيح على شرط الشيخين

وهذه الأعمال تمثل جانباً من جوانب العبادة؛ إذ إن العبادة ليست مقصورة على الصلاة، والصيام، والزكاة، والحج، والذكر، بل تتسع في مفهومها اللغوي والديني لتشمل كل ما يتعلق بشؤون الحياة، في حدود ما أمر الله به ورضيه لعباده (٦) أه.

خير الأمور الوسط

الاعتدال سرّ السعادة ومفتاح النجاح، «وخير الأمور أوسطها» قاعدة تجمع بين الدين والدنيا. وفي الاعتدال يتحقق التوازن، وتزدهر الحياة، ويهتدي الإنسان إلى سواء السبيل. إنَّ التمسك بالوسطية هو نهج العقلاء، ودربُ الحكماء، وسرُّ الفلاح في الدنيا والآخرة. ومن سار في طريق الاعتدال، نجا من الانحراف، وبلغ برّ الأمان. وفيما يلي الإشارة إلى بعض مواضع الوسطية...

أولاً: في العبادات والعقيدة والسلوك الروحي

- خير الأمور الوسط في العبادة.
 - خير الأمور الوسط في الزهد.
 - خير الأمور الوسط في التوازن بين الدين والدنيا.
 - خير الأمور الوسط في العزة والتواضع.
- ### ثانياً: في طلب العلم والمعرفة
- خير الأمور الوسط في طلب العلم، والتأمل.
 - خير الأمور الوسط في السَّهر لطلب العلم، لا إفراط يُنهك، ولا تفريط يُطفئ.

ثالثاً: في المال والعمل والإنفاق

- خير الأمور الوسط في العمل.
- خير الأمور الوسط في الكسب.
- خير الأمور الوسط في النفقة.
- خير الأمور الوسط في الادخار.
- خير الأمور الوسط في الصدقة.
- خير الأمور الوسط في العطاء.
- خير الأمور الوسط في الأخذ.
- خير الأمور الوسط في الإنفاق على الأهل.

رابعاً: في العلاقات الاجتماعية والتعامل مع الناس

- خير الأمور الوسط في مساعدة الناس.
- خير الأمور الوسط في الضيافة.
- خير الأمور الوسط في التعامل مع الناس.
- خير الأمور الوسط في القرب من الناس.
- خير الأمور الوسط في البعد عن الناس.
- خير الأمور الوسط في الكلام مع الآخرين.

- خير الأمور الوسط في النصيحة.
- خير الأمور الوسط في الثناء.
- خير الأمور الوسط في النقد.
- خير الأمور الوسط في المزاح.

خامساً: في الأقوال والأفعال والسلوك اليومي

- خير الأمور الوسط في الكلام.
- خير الأمور الوسط في الصمت.
- خير الأمور الوسط في الجد.
- خير الأمور الوسط في الحزم.
- خير الأمور الوسط في اللين.
- خير الأمور الوسط في العفو.
- خير الأمور الوسط في الرحمة.
- خير الأمور الوسط في الشدة.

سادساً: في المشاعر والانفعالات النفسية

- خير الأمور الوسط في الحلم.
- خير الأمور الوسط في الغضب.
- خير الأمور الوسط في الحزن.
- خير الأمور الوسط في الفرح.
- خير الأمور الوسط في الحب.

سابعاً: في الصحة والراحة والبدن

- خير الأمور الوسط في المأكل.
- خير الأمور الوسط في المشرب.
- خير الأمور الوسط في النوم.
- خير الأمور الوسط في الرياضة.
- خير الأمور الوسط في الترفيه.

ثامناً: في تربية الأولاد وتطوير الذات

- خير الأمور الوسط في تربية الأولاد.
- خير الأمور الوسط في الطموح.
- خير الأمور الوسط في الثقة بالنفس.
- خير الأمور الوسط في التخطيط للمستقبل.

تاسعاً: في السفر والتوازن العام

- خير الأمور الوسط في السفر.
- خير الأمور الوسط في كل أمرٍ من أمور الدنيا والدين.

القرآن يؤسس الوسطية والاعتدال وينهى عن الإفراط

القرآن الكريم زاخر بكثير من الآيات القرآنية التي تدعو إلى الوسطية والاعتدال، نقطف منها:
قال تعالى: (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا...) (البقرة: ١٤٣).

وقال تعالى: (...يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ...) (البقرة: ١٨٥).

وقال الحق تبارك وتعالى: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...) (البقرة: ٢٨٦).

وقال عز وجل: (يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ وَلَا تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ...) (النساء: ١٧١).

وقال تعالى: (...وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأنعام: ١٤١).

وقال الله تبارك وتعالى: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف: ٣١).

وقال تعالى: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا) (الإسراء: ٢٩).

وقال عز وجل: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) (الفرقان: ٦٧).

وقال تعالى: (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ) (القصص: ٧٧).

وقال سبحانه: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (الحديد: ٢٣).

الرسول يعلمنا الاعتدال في كل شيء

قصة الثلاثة الذين أرادوا أن يشددوا على أنفسهم

ديننا دين الوسطية، ورسولنا رسول الوسطية، وأمتنا أمة وسطا، وقد جاء الرسول العظيم لينشر الرحمة والوسطية والاعتدال في كل مكان وزمان، بعيدا عن التّعقيد والجمود والتشدد والتزمت والإفراط أو التفريط. ومن دواعي فخرنا وعزنا، وشكرنا لربنا أنه من علينا بالإسلام الحنيف، وهو دين واضح لا غموض فيه، ولا لبس فيه، ولا تناقض فيه، وتعاليمه سهلة ميسرة، تناسب الإنسان في كل زمان ومكان، قال تعالى: (وَمَا جَعَلْ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ...) (الحج: ٧٨).

فعن أنس بن مالك (رضي الله عنه) قال: جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي (ﷺ)، يسألون عن عبادة النبي (ﷺ)، فلما أخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: وأين نحن من النبي (ﷺ)؟ قد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر. قال أحدهم: أما أنا فإني أصلي الليل أبدا.

وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر.

وقال آخر: أنا اعتزل النساء فلا أتزوج أبدا.

فجاء رسول الله (ﷺ) إليهم، فقال: (أنتم الذين قلتم كذا وكذا، أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني) (٧).

وهكذا وضع النبي الكريم النقاط على الحروف، ليرسخ منهجية التيسير ورفع الحرج والمشقة، ويقضي على التشدد والتزمت، والإفراط والتفريط.

مظاهر الاعتدال في عباداته (ﷺ) وحياته

كان النبي (عليه الصلاة والسلام) مُعتدلاً في عباداته، حيث كان يُصلي باعْتدال، فيقوم الليل حتى تنفطر قدماه، ويأخذ قسطاً من الراحة.

ويصوم بعض الأيام، ويُفطر بقية الأيام.

وكان أيضاً يتوضأ باعْتدال؛ فلم يكن يُسرف أبداً في استخدام الماء، وكأنه ينظر إلى قومه وصحابته والأجيال المتتابعة عبر الدهور والعصور؛ ليعلم العالم كيف تكون الحياة.

وكان يتزوج النساء.

ويختار الأيسر من الأمور.

فعن عائشة (رضي الله عنها) قالت: "ما خيّر رسول الله (ﷺ) بين أمرين قط إلا أخذ أيسرهما ما لم يكن إثماً، فإن كان إثماً كان أبعد الناس منه..."^(٨) كما أشرنا.

مظاهر الاعتدال في طعامه (ﷺ):

إن طريقة طعام النبي (ﷺ) والآداب التي سنّها في هذا المجال تُعدُّ سبقاً حضارياً لإقرار قواعد الطبّ الوقائي قبل العالم بأربعة عشر قرناً. فلم يكن يُكثر من الطعام؛ بل يأكل عندما يجوع ويتيسر الطعام.. يغسل يديه قبل الطعام وبعده، وكان يأكل بيمينه، ويُحذر من مخالفة ذلك؛ لأنّ الشيطان يأكلُ بشماله ويشربُ بشماله، وكان يجثو على ركبتيه عند الأكل، أو ينصبُّ رجله اليمنى ويجلس على اليسرى، ويأكلُ مما يليه.. يأكل أحياناً قبل الظهر وأحياناً بعده، ولم يكن من عادته أن يأكل نوعاً واحداً من الأغذية على طول الخط؛ فإن ذلك يضرُّ بالطبيعة جداً.

ولعلّ القاعدة النبوية العظيمة التي قرّرها في قوله: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلته، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)^(٩)؛ هي أصل في الطبّ الوقائي لأنّ الفائدة من الطعام - كما يقول الأطباء - لا تتحقّق إلا بتمثله تمثلاً صحيحاً، ولا يكون الهضم والتمثيل الغذائي صحيحين إلا إذا اهتمرت العصارات الهاضمة على الطعام اهتماراً، وهذه العصارات لا تنهمر إلا في حالة الجوع^(١٠)؛ لذلك حرص النبي الكريم على تطبيق ذلك في بيته، فلم يكن يُكثر من تناول الطعام؛ بل كانت تمرُّ عليه الأيام دون أن يُطبخ في بيوت نسائه شيء، وربما اكتفى بالخبز فقط.

وكان (ﷺ) لا يأكل مُنبطحاً - أي: مُستلقياً على بطنه ووجهه؛ فقد جاء النهي عن ذلك - وكان يُسمّي الله (تعالى) في أوّل طعامه ويحمده في آخره، ويقول عند الفراغ من الطعام: (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مُسلمين)^(١١)، وكان يقول: (اللهم إنك أطعمت وسقيت، وأغنيت وأقنيت، هديت واجتبيت، اللهم فلك الحمد على ما أعطيت)^(١٢)، وكان (عليه الصلاة والسلام) يقول: (من أكل طعاماً فقال الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيهِ من غيرِ حولٍ مِنِّي ولا قوّةٍ غُفِرَ لَهُ ما تقدّم من ذنبه)^(١٣).

(٨) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.

(٩) مدارج السالكين.

(١٠) موسوعة النابلسي، محاضرات خارجية (٢٣) الأردن (الطب في الإسلام)

(١١) أخرجه الإمام أبو داود في سننه.

(١٢) أخرجه الإمام السيوطي في الجامع الصغير.

(١٣) أخرجه الإمام الترمذي في سننه.

ولم يكن مُتَكَلِّفًا فَأَكَلَ الْحَلْوَى وَالْعَسَلَ، وَأَكَلَ الرُّطَبَ وَالتَّمْرَ، وَشَرَبَ اللَّبْنَ خَالِصًا وَمَخْلُوطًا بغيره، وَالسُّوبِقَ -وهو طعامٌ يُصْنَعُ مِنَ الحِنْطَةِ وَالشَّعِيرِ-، وَأَكَلَ الْأَقِطَ؛ وَهُوَ اللَّبْنُ الْمُجَفَّفُ، وَأَكَلَ التَّمْرَ بِالْحَبْزِ، وَالْحَبْزَ بِالْخَلِّ أَوْ الزَّيْتِ، وَكَانَ يَحِبُّ التَّرِيدَ بِشَكْلِ خَاصٍّ، وَيَحِبُّ الْبَقْلَ وَالقَثَاءَ، وَالدُّبَاءَ (وهو القَرَع) ..
وبالجملة، فَإِنَّهُ (ﷺ) لَمْ يَعِْبْ طَعَامًا قَطُّ، إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِنْ لَمْ يَشْتَهِهِ تَرَكَهُ، غَيْرَ أَنَّ هُنَاكَ أَطْعَمَةً كَانَتْ لَا يَأْلُفُهَا مِنْهَا: لَحْمَ الضَّبِّ، وَصَحَّ عَنْهُ كِرَاهِيَّتُهُ لِأَكْلِ الثُّومِ؛ وَذَلِكَ لِأَجْلِ رِيحِهِ فَقَطُّ، وَلَمْ يَكُنْ يَأْنَفُ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ مَعَ أَيِّ شَخْصٍ مَهْمَا كَانَتْ عُمُرُهُ أَوْ وَضَعُهُ الْاجْتِمَاعِي (١٤)؛ تَوَاضَعًا مِنْهُ (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ)، وَاحْتِرَامًا لِلْإِنْسَانِيَّةِ الْإِنْسَانِ.

مظاهر الاعتدال في شربه (ﷺ):

وَأَمَّا عَنْ شَرَابِهِ، فَقَدْ كَانَ النَّبِيُّ (ﷺ) يَشْرَبُ بِيَدِهِ الْيُمْنَى، وَعَلَى ثَلَاثِ دَفْعَاتٍ يَتَنَفَّسُ بَيْنَهَا، وَكَانَ يَبْعُدُ الْإِنَاءَ عَنْ فِيهِ -فِيهِ- وَعَنْ نَفْسِهِ، وَكَانَ يَنْهَى عَنِ التَّنَفُّسِ فِي الْإِنَاءِ، وَكَانَ يَشْرَبُ جَالِسًا، وَقَلِيلًا مَا يَشْرَبُ قَائِمًا.
وَمِنْ آدَابِ الشَّرَابِ أَنَّهُ عِنْدَ اجْتِمَاعِ جَمْعٍ مِنَ النَّاسِ فَإِنَّ سَاقِي الْقَوْمِ هُوَ آخِرُ مَنْ يَشْرَبُ، وَيُقَدَّمُ الشَّرَابُ لِلنَّاسِ بِاعْتِبَارِ الْجَهَةِ لَا بِاعْتِبَارِ السِّنِّ وَالْمَكَانَةِ؛ لِذَلِكَ قَالَ لِسَيِّدِنَا أَنَسٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ): (الْيَمْنُ فَالْيَمْنُ)، وَأَكْثَرُ مَا كَانَ النَّبِيُّ (ﷺ) يَحِبُّ شَرْبَهُ: اللَّبْنَ، وَكَانَ يَخْصِّصُ لَهُ مِنَ الشُّكْرِ مَا لَيْسَ لِغَيْرِهِ مِنَ الْأَطْعَمَةِ (١٥)، وَلَمْ يَكُنْ مِنْ هَدِيَّتِهِ أَنْ يَشْرَبَ عَلَى طَعَامِهِ فَيُفْسِدَهُ، وَكَانَ يَشْرَبُ الْعَسَلَ الْمَمْزُوجَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ. وَقَدْ ذَكَرَ الْإِمَامُ ابْنُ الْقَيْمِ (رَحِمَهُ اللَّهُ) فِي كِتَابِهِ "زَادَ الْمُعَادُ" أَنَّ النَّبِيَّ (ﷺ) كَانَ يَشْرَبُهُ مَمْزُوجًا بِالْمَاءِ، فَقَالَ: وَأَمَّا هَدِيَّتُهُ فِي الشَّرَابِ فَمِنْ أَكْمَلِ هَدِيَّاتِهِ يَحْفَظُ بِهِ الصَّحَّةَ؛ فَإِنَّهُ كَانَ يَشْرَبُ الْعَسَلَ الْمَمْزُوجَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ، وَفِي هَذَا مِنْ حَفِظِ الصَّحَّةِ مَا لَا يَهْتَدِي إِلَى مَعْرِفَتِهِ إِلَّا أَفْضَلُ الْأَطْبَاءِ (١٦).

مظاهر الاعتدال في كلامه وسكوته وضحكه وبكاؤه (ﷺ):

يَقُولُ صَاحِبُ كِتَابِ "زَادَ الْمُعَادُ": كَانَ النَّبِيُّ (ﷺ) أَفْصَحَ خَلْقِ اللَّهِ، وَأَعْذَبَهُمْ كَلَامًا، وَأَسْرَعَهُمْ أَدَاءً، وَأَحْلَاهُمْ مَنْطِقًا، حَتَّى إِنْ كَلِمَةً لِيَأْخُذَ بِمَجَامِعِ الْقُلُوبِ، وَيَسْبِي الْأَرْوَاحَ، وَيَشْهَدُ لَهُ بِذَلِكَ أَعْدَاؤُهُ.
وَكَانَ إِذَا تَكَلَّمَ تَكَلَّمَ بِكَلَامٍ وَسَطٍ مُفْصَلٍ مُبَيَّنٍّ يَعْذُو الْعَادُّ، لَيْسَ بِهَدِّ مُسْرِعٍ لَا يُحْفَظُ، وَلَا مَنْقَطِعٍ تَحْلُلُهُ السَّكَنَاتُ بَيْنَ أَفْرَادِ الْكَلَامِ؛ بَلْ هَدِيَّتُهُ فِيهِ أَكْمَلُ الْهَدْيِ، تَقُولُ أُمُّ الْمُؤْمِنِينَ السَّيِّدَةُ عَائِشَةُ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا): مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) يَسْرُدُ سَرْدَكُمْ هَذَا، وَلَكِنْ كَانَ يَتَكَلَّمُ بِكَلَامٍ بَيْنَ فَصْلِ، يَحْفَظُهُ مَنْ جَلَسَ إِلَيْهِ. وَكَانَ كَثِيرًا مَا يُعِيدُ الْكَلَامَ ثَلَاثًا؛ لِيُعْقَلَ عَنْهُ، وَكَانَ إِذَا سَلَّمَ سَلَّمَ ثَلَاثًا، وَكَانَ طَوِيلَ السَّكُوتِ لَا يَتَكَلَّمُ فِي غَيْرِ حَاجَةٍ، وَيَتَكَلَّمُ بِجَوَامِعِ الْكَلَامِ، وَكَانَ لَا يَتَكَلَّمُ فِيمَا لَا يَعْنِيهِ، وَلَا يَتَكَلَّمُ إِلَّا فِيمَا يَرْجُو ثَوَابَهُ، وَإِذَا كَرِهَ الشَّيْءَ عَرَفَ فِي وَجْهِهِ، وَلَمْ يَكُنْ فَاحِشًا، وَلَا مَتَفَحِّشًا، وَلَا صَحَابًا.

وَكَانَ جُلُّ ضَحْكِهِ التَّبَسُّمُ، بَلْ كُلُّهُ التَّبَسُّمُ، فَكَانَ نَهَايَةَ ضَحْكِهِ أَنْ تَبْدُو نَوَاجِذُهُ.

وَكَانَ يَضْحَكُ مِمَّا يُضْحَكُ مِنْهُ، وَهُوَ مِمَّا يُتَعَجَّبُ مِنْ مِثْلِهِ وَيُسْتَعْرَبُ وَقَوْعُهُ وَيُسْتَنْدَرُ.

وَأَمَّا بِكَأْوِهِ (ﷺ) فَكَانَ مِنْ جِنْسِ ضَحْكِهِ؛ لَمْ يَكُنْ بِشَهِيْقٍ وَرَفَعَ صَوْتًا، كَمَا لَمْ يَكُنْ ضَحْكُهُ بِفَهْقَةٍ، وَلَكِنْ كَانَتْ تَدْمَعُ عَيْنَاهُ حَتَّى تَهْمَلَا، وَيُسْمَعُ لِصَدْرِهِ أَرْبَعٌ. وَكَانَ بِكَأْوِهِ تَارَةً رَحْمَةً لِلْمَيْتِ، وَتَارَةً خَوْفًا عَلَى أُمَّتِهِ وَشَفَقَةً عَلَيْهَا، وَتَارَةً مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ، وَتَارَةً عِنْدَ سَمَاعِ الْقُرْآنِ، وَهُوَ بِكَأْوِهِ اشْتِيَاقٌ وَمَحَبَّةٌ وَإِجْلَالٌ، مَصَاحِبٌ لِلْخَوْفِ وَالْخَشْيَةِ.

(١٤) شمائل الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: هدي النبي (ﷺ) في أكله وشربه، إسلام ويب، ٢٠٠٨م باختصار وتصرف.

(١٥) المرجع السابق.

(١٦) راجع: ابن القيم: زاد المعاد في هدي خير العباد، الجزء الرابع في الطب النبوي، فصل في هديه (ﷺ) في الشرب، الطبعة الثانية: دار النشر: مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، السنة: ١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط.

ولما مات ابنه إبراهيم، دمت عيناه وبكى رحمةً له، وقال: (...تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبَّنَا، وَاللَّهِ يَا إِبْرَاهِيمُ إِنَّا بِكَ لَمَحْزُونُونَ)^(١٧).

وبكى لما شاهد إحدى بناته ونفسها تفيض، وبكى لما قرأ عليه ابن مسعود سورة النساء، وانتهى فيها إلى قوله تعالى: (فَكَيْفَ إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِكَ عَلَىٰ هَؤُلَاءِ شَهِيدًا) (النساء: ٤١). وقيل إنه بكى لما مات عثمان بن مظعون.

وعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنهما) أن النبي (ﷺ) بكى لما كسفت الشمس، وصلى صلاة الكسوف، وجعل يبكي في صلاته، وجعل ينفخ ويقول:

(رَبِّ أُمَّ تَعْدِنِي إِلَّا تُعَدِّبَهُمْ وَأَنَا فِيهِمْ، وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ وَنَحْنُ نَسْتَغْفِرُكَ)^(١٨).

وبكى لما جلس على قبر إحدى بناته، وكان يبكي أحياناً في صلاة الليل^(١٩).

مظاهر الاعتدال في نومه (ﷺ):

كان (ﷺ) ينام مبكراً، ونومه من أعدل النوم وأنفعه^(٢٠)، كما ثبت عنه حرصه على نوم القيلولة؛ والقيلولة هي النوم وسط النهار.

كان ينام على الفراش تارة، وعلى النّطع -بساط من الجلد- تارة، وعلى الحصير تارة، وعلى الأرض تارة، وعلى السرير تارة بين رماله، وتارة على كساء أسود^(٢١).

كان النبي (ﷺ) ينام على الفراش يتدثر باللحاف، وكان فراشه من آدمٍ محشوٍ بالليف -الآدم: الجلد المدبوغ، وكان له مسحٌ - كساءٌ مصنوع من شعر- ينام عليه يثني بثنيتين^(٢٢)!

وكان (عليه الصلاة والسلام) ينام على هيئة تجعله بعيداً عن الاستغراق في النوم، حتى يظل لا يثقل به النوم، ويظل مُتَنَبِّهاً؛ لذلك كان ينام في أول الليل^(٢٣)، وكان إذا آوى إلى فراشه وضع يده اليمنى تحت خده، ثم قال:

(اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَجْمَعُ أَوْ تَبْعَثُ عِبَادَكَ)^(٢٤)، وكان النبي (ﷺ) إذا أراد أن ينام قال: (بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأُحْيَا)، وإذا استيقظ من منامه قال: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ)^(٢٥)، وعن عائشة أم

المؤمنين (رضي الله عنها) (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا آوى إلى فراشه كل ليلة، جمع كفيه ثم نفث فيهما، فقرأ فيهما: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات)^(٢٦)، والنفث هو نفخ بلا

ريق أو رزاز من الفم. وقد حرص نبينا الكريم على تلك السنة في سائر أحواله وفي صحته ومرضه؛ ليعلم أصحابه والمسلمين ذلك، ويجعلهم في حرز من الشياطين.

مظاهر الاعتدال في لباسه (ﷺ):

(١٧) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه عن أنس بن مالك (رضي الله عنهم جميعاً).

(١٨) أخرجه شعيب الأرنؤوط في تخريج زاد المعاد بإسناد صحيح.

(١٩) راجع: ابن القيم: زاد المعاد في هدي خير العباد، الجزء الأول، فصل في هديه (ﷺ) في كلامه وسكوته وضحكه وبكائه (مرجع سابق).

(٢٠) هدي النبي (عليه الصلاة والسلام) في النوم / فتوى رقم ٤٥٠٤٦، إسلام ويب، ٢٠٠٤-٣-٤.

(٢١) ابن القيم: زاد المعاد في هدي خير العباد، فصل في هديه وسيرته (ﷺ) في نومه وانتباهه.

(٢٢) سامح محمد البلاح: فراش النبي (ﷺ).

(٢٣) كيف كان ينام النبي (ﷺ)، موسوعة طب (٢١)

وأما عن لباسه فكان النبي (ﷺ) يلبس ما يتيسر من اللباس الذي كان معروفاً في قومه. والأصل في اللباس الحل، إلا ما ورد الشرع بتحريمه على الرجال، كالحريز، وكان لا يتميز بملابس معينة دون الناس، وكان إذا لبس شيئاً من الثياب بدأ بالأيمن، وإذا نزع بدأ بالأيسر، ولا يرتدي من الثياب إلا أحسنها وأجملها وأليقها له، من غير خيلاء ولا إسرافٍ ولا تكبر، فقد ثبت عنه أنه لبس: البرود اليمانية، ولبس القميص - وهو كالجلباب المعاصر -، ولبس الجبة مثل الزي الأزهري الصيفي، والرداء والإزار؛ وهو مثل اللباس الذي يلبسه الناس في الإحرام، ولبس العمامة، وكان يلبس القلنسوة بغير عمامة، ويلبس العمامة بغير قلنسوة، ولبس الخاتم والبيضة؛ وهي الخوذة، ولبس الدرع، وكان له بردان أخضران، وهكذا كان هدياً في اللباس أن يلبس ما تيسر من اللباس، من الصوف أو غيره^(٢٧). وكان النبي (ﷺ) إذا استجد ثوباً - كما ورد في هدي النبي (ﷺ) في اللباس - سماه باسمه فقال: (اللَّهُمَّ أَنْتَ كَسَوْتَنِي هَذَا فَلَكَ الْحَمْدُ، أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرِ مَا صُنِعَ لَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ وَشَرِّ مَا صُنِعَ لَهُ)^(٢٨).

مظاهر الاعتدال في عطره (ﷺ):

كان من شأن النبي (ﷺ) التَّطِيبُ، وهو من الأمور التي حُبَّت إليه من الدنيا. فقد كان أطيب الناس ريحاً من غير تطيب، وإن تطيب يشم طيبه من بعيد، ويلمس أثره من قريب. وكان طيبه يفوح شذاه، وينتشر عقبه، فكان من يجالسه ينشرح له وكأنه في روضة فيحاء، وإذا مس أحدهم ثوبه أو جسده فإنه يجد ليده ريحاً طيباً من أثر اللبس، يقول سيدنا أنس (رضي الله عنه): ما شممت شيئاً قط، مسكاً ولا عنبراً، أطيب من ربح رسول الله، ولا مسست شيئاً قط، حريراً ولا ديباجاً، ألين مساً من رسول الله (ﷺ)^(٢٩). وكان (ﷺ) يحبُّ الطيب على العموم، وكان المسك أحبَّ الطيب إليه. وعن أنس بن مالك (رضي الله عنه) قال: كان رسول الله (ﷺ) إذا مرَّ في طريق من طرق المدينة وجد منه رائحة المسك، فيقال مرَّ رسول الله (ﷺ)^(٣٠). كما كانت تعجبه الفاغية؛ وهي كلُّ نبتٍ له رائحة طيبة. وعن السيدة عائشة (رضي الله عنها) قالت: "كان رسول الله (ﷺ) إذا أراد أن يحرم يتطيب بأطيب ما يجد. ثم أرى وبيص الدهن في رأسه وحيتته، بعد ذلك"^(٣١)، وعن أنس (رضي الله عنه) قال: "كانت للنبي (ﷺ) سكة يتطيب منها"^(٣٢) ومعنى: سكة أي: نوع من أنواع العطور ذات الروائح الطيبة، وقيل: السكة: ما يوضع فيه العطر، ويؤخذ منه عند الحاجة^(٣٣). وهكذا... كانت حياته (ﷺ) كلها... أقواله وأفعاله وأحواله وقراراته وتوجيهاته... كلها تنطلق بالوسطية والاعتدال..

- فالعبادة: بلا إفراط ولا تفريط.
- والكلام: بالكلمات الطيبة المنقاة المريحة للنفس والعقل والقلب والوجدان.
- المعاملة: مع الرفق واللين مع كل الناس.
- الطعام والشراب: بغير إسراف.

(٢٧) انظر: ابن القيم: زاد المعاد في هدي خير العباد (مرجع سابق). وموقع الإسلام وجواب: هدي النبي (ﷺ) في اللباس.

(٢٨) أخرجه الإمام ابن حبان.

(٢٩) سامح محمد البلاح: تطيب النبي (الطيب والعطر في الهدي النبوي)، الألوكة: ٢٤ ديسمبر ٢٠١٥م، وانظر: الدرر السنوية الموسوعة الحديبية.

(٣٠) ابن حجر العسقلاني شرح صحيح البخاري - إسناده صحيح.

(٣١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

(٣٢) أخرجه الترمذي في الشمائل المحمدية.

(٣٣) راجع كتابنا: كيف نتوضأ بأخلاق النبوة؟، القاهرة: دار إشراق، ٢٠٢٤م، ص

خطورة الإفراط

الإفراط - أي تجاوز الحد والوقوع في الزيادة غير المنضبطة - خطير من عدة نواحي، سواء في الدين أو الصحة أو المعاملات أو حتى المشاعر.

يمكن تلخيص خطورته في النقاط التالية:

فقدان التوازن: فالإفراط يخلّ بتوازن النفس والجسد والمجتمع.

أضرار صحية: الإفراط على سبيل المثال في الأكل، أو النوم، أو العمل يؤدي إلى أمراض جسدية ونفسية، مثل السمنة، وأمراض القلب، والإرهاق، والقلق.

أضرار تتعلق بالتدين: الإفراط والمبالغة القسوى في العبادة تؤدي إلى التقصير في حقوق الناس. فعن النبي (ﷺ): **أَنَّهُ قَالَ لِعَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا): (إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلَأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ)..**

المعاناة النفسية: الإفراط في المشاعر، كالحب أو الغضب أو الحزن، يجعل الشخص عرضة للاضطرابات النفسية ويفقده القدرة على اتخاذ قرارات صائبة.

تدمير العلاقات: الإفراط في الإنفاق، أو السيطرة، أو التدخل في شؤون الآخرين، يُفسد العلاقات ويخلق العداوات.

ضياع الوقت والمال: الإفراط في الترفيه أو الاستهلاك يضيّع الموارد التي كان يمكن استثمارها في شيء مفيد. القاعدة الذهبية في الإسلام وفي الحياة عمومًا هي الاعتدال. قال تعالى: **(... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)** (الأعراف: ٣١).

هل الوسطية تتعارض مع فريضة الإتيقان؟

الإتيقان: هو إتمام أي أمر على أكمل وجه، وأفضل صورة ممكنة، في حدود الطاقة البشرية. **والإفراط والتناهي:** هي المبالغة المفرطة في أي أمر بهدف الوصول إلى الكمال، والكمال لله وحده، والتناهي شطط وانحراف عن الجادة، وتحميل النفس ما لا تطيق...

والسؤال الجوهرى: هل مبدأ الوسطية والاعتدال يتعارض مع فريضة الإتيقان؟

الجواب: لا، بل هما متكاملان ومتعاضان، لأن الإتيقان في الإسلام يقوم على الإحسان المنضبط الذي لا يرهق النفس ولا يُفسد سائر شؤون الحياة.

مع الأخذ في الاعتبار أن:

- ◇ **الوسطية لا تعنى الفتور،** بل بذل الجهد بإخلاص دون إهمال للصحة والحقوق.
 - ◇ **الإتيقان لا يعنى الكمال المطلق،** بل بذل الوسع دون الوقوع في فخ الكمالية المرصية.
 - ◇ **الإفراط قد يفسد الإتيقان:** فمراجعة العمل البسيط لساعات بذريعة الإتيقان إهدارٌ للوقت والطاقة.
 - ◇ **الاعتدال يُوازن الحقوق:** عملٌ متقن، وعناية بالنفس والأهل، وقيام بحق الله دون إخلال.
 - ◇ **الإتيقان الحقيقي يحتاج اعتدالاً:** فلا إنتاج دون راحة، ولا إبداع مع إنهاك.
- وهكذا، فإن "خير الأمور الوسط" إطارٌ يحمي من الغلو والتقصير، والإتيقان جوهر العمل المسؤول. فإذا حُفَّ الإتيقان بسياج الوسطية، تحقق التوازن بين الجودة والرحمة.

- ◊ الوسطية: توازن لا إفراط فيه ولا تفريط، وليست فتورًا ولا كسلًا.
- ◊ الإتقان: بذل الوسع لإتمام العمل بأفضل صورة، وهو عبادة قلبية قبل أن يكون جهدًا عضليًا.
- ◊ كثيرون يظنون أن الإتقان = الإفراط، والوسطية = التراخي، فيقعون في وهم التعارض. والحق أن الإتقان وسط بين الإهمال والتكلف، وأن الوسطية تهذب الإتقان ولا تنقضه. أمثلة تطبيقية:

إتقان الصلاة: بخشوع، لا بإطالة ترهق النفس.

إتقان العمل: بجودة وإبداع وبراعة متوازنة، لا بإرهاق مدمر.

إتقان الإنفاق: بالجود الحكيم، لا إسراف ولا بخل.

والإتقان في الإسلام وسط بين الإهمال والتكلف. الوسطية لا تقتل الإتقان، بل تهذبه وترشده ليكون نافعًا ودائمًا ومستدامًا. من ظن أن الإتقان هو الذوبان في التفاصيل إلى حد الجنون، فقد أخلّ بالإتقان. ومن ظن أن الوسطية هي الفتور، فقد ظلم معناها.

أيها الأخوة المؤمنون: أقول قولي هذا وأستغفر الله لي ولكم، فاستغفروه إنه هو الغفور الرحيم.

الخطبة الثانية

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله، وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن سيدنا محمدًا (ﷺ) رسول الله عباد الله: أوصيكم ونفسي بتقوى الله.. يقول الحق (تبارك وتعالى): **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ)** (آل عمران: ١٠٢) أما بعد..

كيف نجعل الوسطية منهاج حياة؟

وكيف نرسخها عملياً في حياتنا؟

الوسطية هي منهاج حياة شامل؛ تضبط السلوك، وتهذب الفكر، وتقوّم العمل. وليست الوسطية حلاً مؤقتاً، بل هي أساس ثابت لكل حضارة راشدة، ومجتمع مستقر. وإن السعي لجعلها منهاج حياة يتطلب وعياً وممارسة تبدأ من الذات، ثم تمتد إلى الأسرة، فالمدرسة، فالجتمع، ثم إلى العالم بأسره. فكلما كان الإنسان أكثر توازناً، كان أقرب إلى روح الإسلام. والوسطية من الفرائض الحضارية للإسلام، وقد امتدح الله أمتنا بقوله تعالى: **(وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا..)** (البقرة: ١٤٣)، وهكذا فالمسلم الحق لا هو مُفْرِط ولا مُفْرِط، لا غالي في دينه ولا متساهل فيه، بل هو متزن الفكر، معتدل السلوك، راجح العقل.

ولكى نحققها عملياً في حياتنا

- فلا بد أن نغرسها في النفوس منذ الصغر،
- وأن نرسخها في السلوك اليومي.

وحتى نحقق الوسطية منهاجاً عملياً، نحتاج إلى غرسها في جميع جوانب الحياة، على النحو الآتي:

• الوسطية في العبادة:

بالموازنة بين العمل للدنيا والآخرة معا قال تعالى: **(وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ...)** (القصص: ٧٧).

وبالاعتدال في العبادة يعني أن نعبد الله كما أمر، دون تحميل النفس فوق طاقتها؛ وتذكر قول النبي (ﷺ): (إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَىءٍ مِّنَ الدُّجَةِ) (٣٤) فلا تُرهق أنفسنا بقيام الليل كله، ثم نقصر في صلاة الفجر، ثم نقصر في أعمالنا ووظائفنا بعد أن ذهبنا إليها ونحن مرهقين من سهر الليل كله، بل نأخذ من الأعمال ما نُطبق. وإذا كان الله قد أمرنا ألا نكلف الحيوان ما لا يطيق، فمن باب الأولى ألا يُكلف الإنسان -وهو الذي كرمه الله- ما لا يطيق..

• الوسطية في الأخلاق والمعاملات:

تطبيق العدل والمساواة في تعاملاتنا اليومية، مثل الإنصاف في الحكم على الآخرين، والرفق في العلاقات الأسرية. فليس من الحكمة أن يكون الأب حازماً بلا رحمة، ولا أن يكون متساهلاً بلا حدود.

• **الوسطية بالابتعاد عن التطرف في الآراء:** فالرأي المتشدد يُقصي، والرأي المتساهل يُضعف. أما الرأي الوسطي، فيجمع بين العقل والعاطفة، ويحقق المصلحة من دون ظلم.

• الوسطية في التربية والتعليم:

تربية الأبناء على التوازن، فنُعلمهم كيف يتصرفون باعتدال، لا إسراف ولا تقصير، لا عنف ولا ضعف. ترسيخ التفكير الوسطي في المدارس والجامعات، عبر تعليم الطلاب التحليل النقدي والتفكير المتزن.

• الوسطية في الدعوة إلى الإسلام:

الوسطية في الدعوة تتمثل في البُعد عن التشنج والحدة، واستخدام اللين والحكمة، كما في قوله تعالى:

(ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجَادِهِمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ) (النحل: ١٢٥).

وأيضاً الحوار مع غير المسلمين أو المخالفين يجب أن يكون هادئاً وعقلانياً، نرد فيه على الشبهات بالعلم والحكمة والحلم، لا بالصراخ والانفعال.

• الوسطية في الحياة الشخصية:

علينا أن نبرع في تنظيم الوقت، بأن نخصص وقتاً للعمل وآخر للراحة، وقتاً للعبادة وآخر للأسرة، فلا يطغى جانب على حساب الآخر، وعلينا أن نبرع في التحكم في المشاعر: كالغضب، والانفعال، والفرح، والحزن؛ فنحن لا نكبت المشاعر، ولكن نوجهها ونديرها بحكمة.

• الوسطية في الإعلام ووسائل التواصل:

نشر الرسائل المعتدلة التي تعزز التعايش وتصحح المفاهيم، وأيضاً مواجهة خطابات الكراهية بالحكمة، وكشف زيف الفكر المتطرف، وبيان أن الإسلام دين الرحمة والعدل.

• الوسطية في مواجهة الإسلاموفوبيا:

إبراز الجوانب المضيئة في الإسلام، مثل الرحمة، العدل، التسامح، وتقديم قداوات إسلامية معتدلة مثل: الإمام محمد عبده، الشيخ الشعراوي، وغيرهم ممن نشروا الإسلام بالحجة والعمل لا بالعنف والانفعال.

• الوسطية في مواجهة الفتن:

ضبط النفس عند الخلاف، وعدم الانجرار وراء دعاة الفتنة أو المتعصبين أو أعداء الدين والوطن، ومقاومة الغلو والتشدد بالعلم والتنوعية، وتذكير الناس بأن الإسلام دين يسر لا عسر، وتسامح لا تعصب.

• الوسطية في التربية على القيم الإنسانية:

ترسيخ ثقافة "خير الأمور الوسط"، فالتوازن لا يعنى الضعف بل هو القوة الحقيقية، وتعليم الناس قبول الآخر، فالتنوع البشري سنة إلهية، والتعايش فريضة دينية وأخلاقية.

اللَّهُمَّ أَنْزِلِ السَّكِينَةَ عَلَى مِصْرَ وَأَهْلِهَا
وَأَفْتَحْ لَنَا الْبَرَكَاتِ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ
وَبَارِكْ فِي مِصْرَ وَرَجَالِهَا وَشَعْبِهَا وَجَيْشِهَا

اللهم احفظ مصر شرقها وغربها، شمالها وجنوبها، طولها وعرضها وعمقها، بحارها وسماها ونيلها، ووفق يا ربنا قيادتها وجيشها وأمنها وأزهرها الشريف، وعلماءها، واحفظ شعبها، وبلاد المحبين يا رب العالمين، اللهم اشف مرضانا وارحم موتانا اللهم طهر قلوبنا من الكبر، وزينها بالتواضع، اللهم اجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وصلِّ اللهم وسلِّم وبارك على سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.. وأقم الصلاة.

خادم الدعوة والدعاة د/ أحمد علي سليمان

عضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية
والحاصل على المركز الأول على مستوى الجمهورية في خدمة الفقه والدعوة (وقف الفنجري ٢٠٢٢م)
المدير التنفيذي السابق لرابطة الجامعات الإسلامية- عضو نقابة اتحاد كتّاب مصر

واتس أب: ٠١١٢٢٢٥١١٥ بريد إلكتروني: drsoliman@gmail.com

يرجى من السادة الأئمة والدعاة متابعة الصفحة الرسمية، وعنوانها:

[/https://www.facebook.com/drahmedalisoliman](https://www.facebook.com/drahmedalisoliman) **لتابعة كل جديد**