

حق النفس التوسط والاعتدال

نصوص الانطلاق

قال ﷺ: "وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا"

سورة البقرة الآية 142

قال ﷺ: "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 أعتزل 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"

صحيح البخاري

شرح المفردات والمعاني

- وسطاً: معتدلاً وموزوناً، بلا إفراط ولا تفريط.
- شهداء: جمع شهيد، وهو من يؤدي الشهادة بحق.
- الرهط: مجموعة من ثلاثة إلى عشرة أشخاص.
- تقالوها: وجدوها قليلة بالمقارنة مع أعمالهم.
- الدهر: السنة، أو العام.
- رغب عن سنتي: أعرض عن طريقتي وسنتي.

مضامين النصوص

1. جعل الله الأمة الإسلامية أمة وسطية، تقوم على منهج التوازن في تطبيق تعاليمها وأحكامها الشرعية.
2. ينبه النبي صلى الله عليه وسلم إلى خطورة التشدد في الدين ويشدد على أهمية الاعتدال، معتبراً أن الإفراط مغاير لطريقته وسنته المباركة.

مفهوم التوسط والاعتدال

- لغةً: التوسط هو العدل، والاقتصاد في الأمور؛ والاعتدال يعني الحكم بالعدل والإنصاف.
- اصطلاحاً: يشير التوسط والاعتدال إلى اختيار المنهج العدل والحق الأقوم، الذي يقف وسطاً بين الغلو والتشدد من جهة، والتقصير والإهمال من جهة أخرى.

مجالات التوسط والاعتدال

1. التوسط والاعتدال بين العمل والعبادة:

قال تعالى: "فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ" ، مما يشير إلى أهمية تحقيق التوازن بين العبادة والاهتمام بشؤون العمل.

2. التوسط والاعتدال بين الدنيا والآخرة:

قال تعالى: "وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا" ، وهذا يدعو المؤمن إلى الاهتمام بالآخرة مع مراعاة نصيبه من خيرات الدنيا.

3. التوسط والاعتدال في كسب المال وإنفاقه:

قال تعالى: "وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا" ، وهو توجيه للإنسان بالاعتدال في الإنفاق وتجنب البخل أو الإسراف.

4. التوسط والاعتدال بين الحقوق والواجبات:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن لربك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا، فأعط كل ذي حق حقه" ، وهذا يُظهر ضرورة إعطاء كل جانب من جوانب الحياة حقه وفقاً للتوازن.

5. التوسط والاعتدال في أداء العبادات:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن الدين يسر، ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه، فسددوا وقاربوا وأبشروا" ، ليؤكد أن الدين يدعو إلى التيسير والاعتدال في أداء العبادات وعدم التشدد.

6. التوسط والاعتدال في المأكل والملبس:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، حسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه" ، ودعا أيضاً إلى عدم الإسراف في الملبس.

أثر الالتزام بمنهج التوسط والاعتدال

- **المداومة على العمل الصالح:** فقد سُئل النبي صلى الله عليه وسلم عن أحب الأعمال إلى الله فقال: "أدومها وإن قل" ، مما يشير إلى أن الالتزام بالاعتدال يعين على الاستمرار.
- **توزيع الجهد والطاقة بشكل عادل:** يسمح التوسط بتوازن الجهد بين العبادة والأعمال اليومية.
- **تجنب الملل والإجهاد:** يساهم التوسط في تجنب الشعور بالضجر من العبادات، والمحافظة على الطاقة.
- **إعطاء الحقوق:** الالتزام بالاعتدال يجعل الشخص قادراً على الوفاء بحقوق الله ونفسه وأسرته.

مخاطر الابتعاد عن منهج التوسط والاعتدال

- **تفكير الناس من الدين:** المبالغة في الدين والتشدد قد يؤديان إلى رد فعل سلبي من قبل الناس.
- **الانقطاع عن العبادة:** كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن الدين يسر، ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه".
- **التقصير في أداء الحقوق والواجبات:** الإفراط أو التفريط قد يؤدي إلى إهمال بعض الحقوق.
- **الوقوع في التطرف والانحراف:** الابتعاد عن الاعتدال يزيد من احتمالية التطرف في الدين.
- **الخروج عن السنة النبوية:** المبالغة تخرج الإنسان عن نهج السنة النبوية المعتدلة.