

و و و خلق الأبرار وشيم الأَطهار



الحلقة (7)
الإعتدال

من تجميع وتقديم / مكتبة خير أمة الإسلامية

خلق الأبرار وشيم الأَطهار

الحلقة (٧)

الإعتدال

كان أبو الدرداء -رضي الله عنه - كثير العبادة والصلاة، يصوم النهار، ويقوم الليل. وذات يوم، زاره سلمان الفارسي -رضي الله عنه - فلما رآه يرهق نفسه بكثرة العبادة نصحه قائلاً: إن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه. فلما علم الرسول صلى الله عليه وسلم بذلك، قال: (صدق سلمان) [البخاري].

* جاء ثلاثة إلى بيت النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادته، فلما علموها قالوا: وأين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم وقد غُفِرَ له ما تقدم من ذنبه وما تأخر؟ ثم قال أحدهم: أما أنا فأنا أصلي الليل أبداً، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر. وقال آخر: وأنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً.

فجاء الرسول صلى الله عليه وسلم 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) [البخاري].

ما هو الاعتدال؟

الاعتدال يعني التوسط والاقتصاد في الأمور، وهو أفضل طريقة يتبعها المؤمن ليؤدي ما عليه من واجبات نحو ربه، ونحو نفسه، ونحو الآخرين. وقد أمر النبي صلى الله عليه وسلم بالاعتدال في كل شيء؛ حيث قال: (الْقَصْدُ الْقَصْدُ، تَبَلَّغُوا (أي الزموا التوسط في تأدية أعمالكم تحققوا ما تريدونه على الوجه الأتم)) [البخاري وأحمد].

والاعتدال أو الاقتصاد أو التوسط فضيلة مستحبة في الأمور كلها. وهو خلق ينبغي أن يتحلى به المسلم في كل جوانب حياته، من عبادة وعمل وإنفاق ومأكَل ومشرب وطعام، والمسلم يؤدي ما عليه من فرائض ونوافل من غير أن يكلف نفسه فوق طاقتها، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الدين يسرٌ ولن يُشَادَّ الدينَ أحدٌ إلا غلبه فسددوا وقاربوا وأبشروا، واستعينوا بالغُدوةِ (سير أول النهار) والروحةِ (السير بعد الظهر)، وشيء من الدلجة (سير آخر النهار)) [البخاري]. والمقصود: استعينوا على أداء العبادة بصفة دائمة بفعالها في الأوقات المنشطة.

اعتدال الرسول صلى الله عليه وسلم:

المسلم يأخذ قدوته من رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقد كان معتدلاً مقتصدًا في كل أمر من أمور حياته؛ فكان معتدلاً في صلاته، وكان معتدلاً في خطبته، فلا هي بالطويلة ولا هي بالقصيرة، وكان يصوم أياماً ويفطر أياماً، وكان يقوم جزءاً من الليل، وينام جزءاً آخر.

أنواع الاعتدال:

الاعتدال خلق يدخل في كل أعمال الإنسان، ولذلك فإن أنواعه كثيرة، منها:

الاعتدال في الإنفاق: الاعتدال في الإنفاق يتحقق حينما ينفق المسلم دون إسراف أو بخل، يقول الله تعالى: {ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً} [الإسراء: ٢٩]. والاعتدال في

إنفاق المال من صفات عباد الرحمن الصالحين الذين مدحهم الله - عز وجل - بقوله: {والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً} [الفرقان: ٦٧]. وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على الاقتصاد في النفقة، فقال: (الاقتصاد في النفقة نصف المعيشة) [الخطيب].

فالاعتدال في النفقة يحمي من الفقر وسؤال الناس؛ فقد روي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (ما عال من اقتصد) [أحمد]، أي ما افتقر من اعتدل في إنفاقه، أما الذي يسرف في إنفاق المال فإن إسرافه سوف يقوده إلى الفقر وسؤال الناس، ويجعله عالة على غيره.

الاعتدال في الطعام والشراب: يعتدل المسلم في طعامه وشرابه بأن يتناول منهما على قدر حاجته ولا يخرج عن الحد المطلوب، وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الإسراف في الطعام والشراب، فقال: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقْمَنَ صُلْبُهُ، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه) [الترمذي وابن ماجه].

الاعتدال في الملبس: على المسلم أن يقتصد في ارتداء ملابسه؛ فلا يسرف فيها بأن يتباهى بها ويختال؛ فيجعل من نفسه معرضاً للأزياء ليفتخر بها بين الناس. وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك، فقال: (من لبس ثوب شهرة ألبسه الله يوم القيامة ثوباً مثله، ثم تلهب فيه النار) [أبو داود وابن ماجه].

وهذا لا يعني أن يرتدي المسلم الملابس القبيحة المرفقة، وإنما يجب عليه أن يقتصد في ملابسه من حيث ثمنها وألوانها وكميتها دون إسراف أو تقتير، وليعمل بقول القائل: البس من ثيابك ما لا يزدريك (يحتقرك) فيه السفهاء، وما لا يعيبك به الحكماء.

الاعتدال في العمل والراحة: المسلم يعتدل في عمله، فلا ينهك جسمه ويتعبه، ولا يجعل عمله يؤثر على عبادته أو على واجباته الأخرى، وإذا ما شعر بالإجهاد الشديد في عمله فعليه أن يستريح؛ حتى يستطيع مواصلة العمل بعد ذلك؛ عملاً بالقول المأثور: إن لبدنك عليك حقاً.

الاستفادة من الوقت: المسلم يحافظ على وقته، فينتفع به في تحقيق ما هو مفيد، ولا يضيعه فيما لا يفيد؛ لأن في الحفاظ عليه المحافظة على حياته، وهو مسئول عن عمره فيما أفناه، وصدق من قال:

دقات قلب المرء قائلة له

إن الحياة دقائق وثوان

والمسلم يحافظ على وقته بتنظيمه، وتقسيمه تقسيماً مناسباً، بحيث لا يطغى جانب من جوانب حياته من عمل أو عبادة أو نوم أو لعب على جوانب أخرى. وقد قيل: حسن نظام العمل يضمن نيل الأمل.

الاعتدال في الكلام: المسلم يجتنب الكلام الزائد عن الحاجة؛ لأن ذلك يعد من قبيل الثثرة. وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك، فقال: (إن من أحبكم إليّ وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً، وإن أبغضكم إليّ وأبعدكم مني مجلساً يوم القيامة الثرثارون) (الذين يكثرون الكلام دون ضرورة)، والمتشدقون (الذين يتحدثون بالغريب من الألفاظ)، والمتفيهقون). قالوا: يا رسول الله، قد علمنا الثرثارون والمتشدقون، فما المتفيهقون؟ قال: (المتكبرون) [الترمذي].

والاقتصاد في الحديث يجنب المسلم الوقوع في الخطأ؛ لأن من كثر كلامه كثر خطؤه، وكما قيل: خير الكلام ما قل ودل. والمسلم يصمت عن الكلام إذا رأى في صمته خيراً، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليسكت) [متفق عليه]. وقيل في مدح الصمت وذم الكلام في غير حينه: الكلام في الخير كله أفضل من الصمت، والصمت في الشر كله أفضل من الخير. وقيل: الصمت حكم وقليل فاعله.

فضل الاعتدال:

* الاعتدال يجعل صاحبه يعيش عزيز النفس محبوباً من الله ومحبوياً من الناس.

* الاعتدال من أخلاق الأنبياء، قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الهدى الصالح، والسمت الصالح، والاقتصاد جزء من خمسة وعشرين جزءاً من النبوة) [أبو داود والترمذي].

* الاعتدال يعين المسلم على تأدية كل جوانب حياته المختلفة، وإذا أسرف المسلم في تأدية جانب معين فإنه يقصر في جانب آخر، فمن يسرف في عبادته مثلاً يقصر في عمله، ومن يسرف في عمله يقصر في راحة بدنه. وصدق معاوية إذ يقول: ما رأيت إسرافاً في شيء إلا وإلى جانبه حق مضيع.

* الاعتدال يخفف الحساب يوم القيامة؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم: (وأما الذين اقتصدوا) (اعتدلوا وتوسطوا) فأولئك يحاسبون حساباً يسيراً) [أحمد]. والمسلم يحرص على الاعتدال في جميع جوانب حياته؛ حتى يتحقق له النفع في دينه ونفسه وحياته.