

## حق النفس: التوسط والاعتدال

### الوضعية المشكّلة:

تبرز بين الفينة والأخرى دعوات للمسلمين إلى الوسطية والاعتدال ردا على من يهتمون بالإسلام بأنه دين التشدد والتطرف.

✓ فهل التوسط والاعتدال منهج رباني أم هو أمر تفرضه ظروف العصر، وبعض الحملات المناهضة للإسلام؟

### النصوص المؤطرة للدرس:

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى:

﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا...﴾

[سورة البقرة، الآية: 142]

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ ﷺ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَانَتْهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا. فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ: «أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لأَحْشَاكُمُ لِلَّهِ وَأَنْفَاكُمُ لَهُ، لِكَيْيَ أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي فَلَيْسَ مِنِّي».

[صحيح البخاري، كتاب: النكاح، باب: الترغيب في النكاح]

### قراءة النصوص ودراستها:

#### 1 - توثيق النصوص والتعريف بها:

##### 1- التعريف بسورة البقرة:

سورة البقرة: مدنية، وعدد آياتها 286 آية، وهي السورة الثانية من حيث الترتيب في المصحف الشريف، وهي أول سورة نزلت بالمدينة المنورة، سميت بهذا الاسم إحياء للمعجزة التي ظهرت في زمن سيدنا موسى عليه السلام، حيث قتل شخص من بني إسرائيل ولم يعرفوا قاتله، فعرضوا الأمر على سيدنا موسى لعله يعرف القاتل، فأوحى الله إليه أن يأمرهم بذبح بقرة، وأن يضربوا الميت بجزء منها، فيحيا بإذن الله، ويخبرهم عن القاتل، وتكون برهانا على قدرة الله تعالى على إحياء الخلق بعد الموت، وهي من السور التي تعنى بجانب التشريع شأنها شأن سائر السور المدنية التي تعالج النظم والقوانين التشريعية التي يحتاج إليها المسلمون في حياتهم.

## 2- التعريف بأنس بن مالك:

أنس بن مالك: هو أبو ثمامة أنس بن مالك بن النضر الخزرجي، ولد بالمدينة سنة 10 قبل الهجرة، أسلم صغيراً، وخدم الرسول ﷺ إلى أن قبض، له من الأحاديث 2286 حديثاً، رحل إلى البصرة ومات بها سنة 93 هـ.

## II - نشاط الفهم وشرح المفردات:

### 1 - شرح المفردات والعبارات:

- أمة وسطا: أمة معتدلة.
- رهط: جماعة من ثلاثة أو سبعة إلى عشرة أو ما دون العشرة.
- تقالوها: اعتبروها قليلة.
- أصوم الدهر: أوصل الصيام من دون توقف.
- أرقد: أنام.
- رغب عن سنتي: أعرض عنها.

### 2 - مضامين النصوص الأساسية:

- 1 جعل الله الأمة الإسلامية أمة وسطا تقوم على منهج التوازن والاعتدال في تطبيق أحكامها الشرعية.
- 2 إرشاد الرسول ﷺ إلى الوسطية والاعتدال في العبادة وتحذيره ﷺ من الغلو والتشدد فيها.

## تحليل محاور الدرس ومناقشتها:

### 1 - مفهوم التوسط والاعتدال ومجالتهما:

#### 1 - مفهوم التوسط والاعتدال:

التوسط والاعتدال: لغة: التوسط، والعدل، والاقتصاد في الأمور، واصطلاحاً: خاصية من الخصائص العامة للإسلام، ونعني بها التوازن والتوسط بين مطالب الدنيا والآخرة، وبين مطالب الروح والجسد، وبين العمل والعبادة، وبين الحقوق والواجبات، فلا إفراط ولا تفريط، ولا غلو ولا تقصير، فالتوسط والاعتدال وسط بين طرفين.

#### 2 - مجالات التوسط والاعتدال:

من مجالات التوسط والاعتدال، نذكر:

- ✓ التوسط والاعتدال في أصل خلق البشر: وذلك أن الله خلق الإنسان من طين الأرض ونفخة من روحه، فقال تعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ طِينٍ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾، فدل هذا على أن التوازن والاعتدال بين المادة والروح أمر ضروري في حياة الإنسان.
- ✓ التوسط والاعتدال بين العمل والعبادة: فالله تعالى أمر عباده بالموازنة بين العبادة والعمل في عدد من الآيات، منها قوله تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾.
- ✓ التوسط والاعتدال في كسب المال وصرفه: أمر الله سبحانه وتعالى بالتوسط في الإنفاق فقال جل شأنه: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾.

- ✓ التوسط والاعتدال بين الحقوق والواجبات: ومن النصوص الدالة على ذلك قول أبي الدرداء لسلمان الفارسي: «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَأَهْلَكَ عَلَيْكَ حَقًّا. فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ».
- ✓ التوسط والاعتدال في أداء العبادات: إن أداء العبادات واجب شرعي إلا أن الغلو والمبالغة فيها قد يؤدي إلى الملل والضجر، وبالتالي إلى تركها جملة، قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدَّلْجَةِ».

## II - أثر التزام التوسط والاعتدال ومخاطر الابتعاد عنهما:

### 1 - آثار التزام منهج التوسط والاعتدال:

- ✓ للالتزام منهج التوسط والاعتدال آثار كثيرة، منها:
- ✓ أداء العمل والعبادة على الدوام، وضمان استمرارية أدائها.
- ✓ الاقتصاد في الجهود والطاقات.
- ✓ تجنب الملل والسامة.
- ✓ القيام بمختلف الواجبات وأداء كل المسؤوليات، وإعطاء لكل ذي حق حقه.
- ✓ خلق التوازن بين مطالب الروح والجسد.

### 2 - مخاطر الابتعاد عن منهج التوسط والاعتدال:

- من مخاطر الابتعاد عن منهج التوسط والاعتدال:
- ✓ تغيير الناس من الدين: قال رسول الله ﷺ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ مِنْكُمْ مُنْفِرِينَ، فَأَيْكُمْ مَا صَلَّى بِالنَّاسِ فَلْيَتَجَوَّزْ، فَإِنَّ فِيهِمُ الْمَرِيضَ وَالْكَبِيرَ وَذَا الْحَاجَةِ».
- ✓ الفتور أو الانقطاع عن العمل: قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ، فَأَوْغَلْ فِيهِ بَرْفَقٌ، وَلَا تُبْغِضْ إِلَى نَفْسِكَ عِبَادَةَ رَبِّكَ، فَإِنَّ الْمُنْبَتَّ لَا سَفْرًا قَطَعَ، وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى، فَاعْمَلْ عَمَلَ امْرِئٍ يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَمُوتَ أَبَدًا، وَاحْذَرْ حَذْرًا يَخْشَى أَنْ يَمُوتَ غَدًا».
- ✓ الوقوع في الغلو والتطرف والانحراف: قال رسول الله ﷺ: «إِيَّاكُمْ وَالْغُلُوَّ فِي الدِّينِ، فَإِنَّهُ أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ الْغُلُوَّ فِي الدِّينِ».