

من معالم رحمة الرسول



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

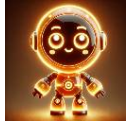
موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الحادي عشر ← تربية اسلامية ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-28 12:35:40

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
تربية اسلامية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الحادي عشر



صفحة المناهج
الإماراتية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الحادي عشر والمادة تربية اسلامية في الفصل الثالث

رسول الله وخاتم النبيين - سورة الأحزاب 36-48

1

المحرمات من النساء

2

الإنصاف في الإسلام

3

أحكام وآداب بيت النبوة - سورة الأحزاب 49-56

4

ملخص أحكام التجويد

5

أتعلم من
هذا الدرس أن:

1. أبين أن الرحمة من صفات الله تعالى وهو مصدرها.
2. أذكر خصائص رحمة الرسول ﷺ.
3. أستكشف صور الرحمة التي تجلت في

4. أوضح أثر الرحمة في الكون والحياة.
5. أحرص على تجسيد معاني الرحمة في حياتي اليومية.

أبادر؛ لأتعلم

إضاءات

إنَّ أولَ ما يلفتُ الأنظارَ في كتابِ ربِّ العالمين، أن كلَّ السور فيه -باستثناء سورة التوبة- قد صُدرت بالبسملة، وألحق بالبسملة صفتا الرحمن الرحيم..
وكان من الممكن أن يجمع الله مع صفة الرحمة صفة أخرى من صفات عظمته عز وجل كالعظيم والقدير والجبار.
إن الجمع بين هاتين الصفتين العظيمتين في بداية سور القرآن الكريم، يوضح طبيعة هذا الدين العظيم، وهي الرحمة.

إن الرحمة صفة من صفات الله عز وجل، فقد افتتح سبحانه وتعالى سور القرآن الكريم بـ ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾. وبشّر عباده بقوله: ﴿نَبِّئْ عِبَادِيَ أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الحجر)، وكتب عنده فوق عرشه: «إِنَّ رَحْمَتِي غَلَبَتْ غَضَبِي» (رواه البخاري).
والرحمة رقة في قلب الانسان وهي مؤشّر على اتصاله بالله عز وجل، لذلك ورد في الحديث القدسي: «إذا أردتم رحمتي فارحموا خلقي، الراحمون يرحمهم الله» (رواه البخاري). وأبعد قلب عن الله عز وجل، هو القلب القاسي، الذي نُزعت منه الرحمة، فقد قال ﷺ: «لا تُنزع الرحمة إلا من شقي» (رواه الترمذي).
ورحمة الله واسعة، ومظاهرها كثيرة، لا يمكن عدّها ولا حصرها، فهي تشمل كل شيء، وتصل إلى كل مخلوق، وكل مخلوق بحاجة إليها، فخلقها سبحانه وتعالى في قلوب عباده، لذلك يتراحم الناس فيما بينهم. يقول النبي ﷺ: «جعل الله الرحمة في مئة جزء، فأمسك عنده تسعة وتسعين جزءاً، وأنزل في الأرض جزءاً واحداً، فمن ذلك الجزء يتراحم الخلق، حتى ترفع الفرس حافرهما عن ولدها، خشية أن تصيبه» (رواه البخاري).

المصدرُ المطلقُ للرحمةِ.

الله تبارك وتعالى

مظهرًا من مظاهر الرحمةِ الإلهيةِ في تشريعهِ الحنيفِ.

إباحة الفطر في رمضان للمريض أو المسافر / قصر الصلاة الرباعية في السفر

الدلالة من قوله تعالى في الحديثِ القدسي: «فارحموا خلقي».

التأكيد على خلق الرحمة بالخلق.

ومن عظيم رحمة الله تعالى، أنه أرسل محمداً ﷺ للبشرية كلها، ليخرجهم من الظلمات إلى النور، فكان ﷺ رحيماً بالكبير والصغير، بالرجال والنساء، حتى الحيوانات والطيور، وبكل ما يحيط به، وصدق الله العظيم إذ يقول: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ (الأنبياء). وكان ﷺ كثيراً ما يقول: «يا أيُّها النَّاسُ، إِنَّمَا أَنَا رَحْمَةٌ مُّهْدَاةٌ» (البيهقي)، ليقتدي به مَنْ آمَنَ به.

لقي ﷺ من قومه ما لقي من العنت، فقد كذبوه وآذوه، ومن بلده أخرجوه كارهاً، وهو يقول: «اللَّهُمَّ اهْدِ قَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ».

وقد أثبت له ﷺ النصوص الشرعية، وسيرته العطرة، صفة الرحمة في أروع صورها وأرقاها.

أدلل:

على ما يلي من خلال ما سبق:

* الرحمة هي المقصود من بعثته ﷺ ورسالته إلى العالم.

(وما أرسناك إلا رحمة للعالمين)

جسد رسول الله ﷺ صفة الرحمة في كل شيء حتى مع أعدائه.

قوله: (اللهم اهْدِ قَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ)

لكي يستطيع الشخص إدراك حجم الرحمة في قلب رسول الله ﷺ لا بدَّ له من الرجوع إلى مصدر هذه الرحمة، ومعرفة مقاصدها وخصائصها، من خلال قوله تعالى واصفاً نبيه ﷺ: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ (التوبة). فقد استمدَّ رسول الله ﷺ أخلاقه وقيمته من ربه سبحانه وتعالى، فطبَّقها في سلوكه ﷺ كما أمره الله تعالى، وعلى رأس هذه القيم قيمة الرحمة، التي كان لها خصائص كثيرة، منها:

1. أنها ثابتة وشاملة

لقد جسَّد رسول الله ﷺ صفة الرحمة في كلِّ أحواله وأطواره ومواقفه، فالنبي ﷺ رحيمٌ قبل البعثة وبعدها، قبل الفتح وبعده، رحيمٌ في النصر والهزيمة، رحيمٌ في عُسرهِ ويُسرهِ، رحيمٌ في سفرهِ وحضرهِ. وكان أرحمَ الناسِ بالناسِ وأرأفهمَ بهم؛ حتَّى مع غير المسلمين، فقد أطلق أسرى بدرٍ؛ الذين ليس لهم من يفتديهم، وأطلق ابنة حاتم الطائي، وأكرمها، بل إنَّ رحمته ﷺ تعدَّت ذلك إلى الحيوان والنبات والجماد.

2. أنّها غايةٌ ووسيلةٌ

دعا النبي ﷺ الناس إلى الرّحمة وبالرّحمة، فهي الغايةُ والوسيلةُ في آنٍ واحدٍ، وكانت هذه الرّحمةُ من عواملِ نجاحه، فجعلَ منها وسيلةً لتأليفِ القلوبِ وتلاحمِ المجتمعِ، ووسيلةً لتحريكِ المشاعرِ الميته، فدخلَ الناسُ في دينِ الله أفواجا بهذه الرّحمةِ الخالصةِ.

3. أنّها متّزنةٌ معتدلةٌ

ومن خصائصِ رحمةِ النبي ﷺ أنّها رحمةٌ متّزنةٌ؛ فهو ﷺ رحيمٌ دونَ ضعفٍ، متواضعٌ بغيرِ ذلّةٍ. وهي عادلةٌ؛ لا يغدرُ، ولا ينقضُ العهودَ والمواثيقَ؛ لا في سلمٍ ولا في حربٍ، حتى وثقَ خصومُه بصدقِهِ وأمانتِهِ. وهذا هو الحالُ في أخلاقِ سيّدنا محمّدٍ ﷺ جميعها، فهي منظومةٌ متناسقةٌ متناغمةٌ، لا تتوسّعُ فيها صفةٌ على حسابِ أخرى، ولا تعملُ إحداها ضدَّ الصّفةِ التي تقابلُها.

بعض معاني الرحمة لدى نبي الرحمة ﷺ من خلال الآتي:
قال ﷺ: «ولا يصلح لنا في ديننا الغدر!» (فقه السيرة).

يوجه النبي صلى الله عليه وسلم أتباعه الى الابتعاد عن الغدر فهو يتنافى مع الرحمة

أَوَّلًا: مَعَ أَهْلِهِ:

- قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الرَّوم 21).
- كَانَتْ حَيَاةُ الرَّسُولِ ﷺ الزَّوْجِيَّةَ تَطْبِيقًا لِهَذِهِ الْمَعَانِي الْقُرْآنِيَّةَ؛ لِذَلِكَ نَجِدُهُ يُكْثِرُ مِنْ وَصِيَّةِ أَصْحَابِهِ وَأُمَّتِهِ بِالنِّسَاءِ، وَيَحَثُّ الْأَزْوَاجَ أَنْ يَعَامِلُوا أَزْوَاجَهُمْ مَعَامَلَةً حَسَنَةً، أَسَاسُهَا الْمَوَدَّةُ وَالرَّحْمَةُ، فَيَقُولُ: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي» (ابن حَبَّان).
- وَكَانَ ﷺ تَحْمِلُهُ الشَّفَقَةُ وَالرَّحْمَةُ بِالْأَطْفَالِ أَنْ يَحْمِلَهُمْ فِي الصَّلَاةِ، فَقَدْ جَاءَ الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا وَهُوَ طِفْلٌ وَالنَّبِيُّ ﷺ سَاجِدٌ فَامْتَطَى ظَهْرَهُ، فَأَطَالَ السَّجُودَ لِأَجْلِهِ، ثُمَّ اعْتَذَرَ مِنَ النَّاسِ.
- وَلَمَّا أُرْسِلَتْ إِلَيْهِ إِحْدَى بَنَاتِهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، عِنْدَ وَفَاةِ صَبِيِّ لَهَا، وَدَفَعَتْ بِهِ إِلَيْهِ، وَهُوَ يَلْفِظُ أَنْفَاسَهُ، وَضَعَهُ الرَّسُولُ ﷺ فِي حِجْرِهِ، وَأَشْفَقَ عَلَيْهِ، "فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ، فَقَالَ لَهُ سَعْدٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا هَذَا؟ قَالَ: هَذِهِ رَحْمَةُ جَعَلَهَا اللَّهُ فِي قُلُوبِ عِبَادِهِ، وَإِنَّمَا يَرْحَمُ اللَّهُ مَنْ عَبَادِهِ الرَّحَمَاءُ" (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ).

أَتَوَقَّعُ:

بَعْضَ نَتَائِجِ الرَّحْمَةِ فِي الْعِلَاقَةِ بَيْنَ الْأَزْوَاجِ.

المودة واستقرار الحياة الزوجية وسعادة الزوجين والابناء.

ثانيًا: مع أصحابه وأقربيه:

- قال تعالى: ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران 159).
- وعن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: "ما خير رسول الله ﷺ بين أمرين، أحدهما أيسرُ من الآخر، إلا اختارَ أيسرهما. ما لم يكنُ إثمًا. فإن كان إثمًا، كان أبعد الناس منه" (رواه مسلم).
- وكان يلاطف الصغار ويشفق عليهم، يقول أنس رضي الله عنه "أنه كان له أخ يُكنى أبا عُمير وكان له نُغْرُ فمات فدخل علينا النبي ﷺ فقال: ما لأبي عُمير؟ قالوا: هلك نُغْرُه. فجعل ﷺ يقول وهو يُمازحه: أبا عُمير ما فعل النُّغيرُ؟ أبا عُمير ما فعل النُّغيرُ؟" (المعجم الأوسط).

أستقصي:

صورًا أخرى من صور رحمة ﷺ مع أصحابه.

كان يساعدهم في أعمالهم بنفسه – كان يعود أحدهم إذا مرض ولو كان من الأعراب
كان يلتمس لهم العذر عن الخطأ

ثالثاً: مع مخالفيه:

- كَانَ النَّبِيُّ ﷺ حَرِيصًا عَلَى هِدَايَةِ الْخَلْقِ وَفُوزِهِمْ، فَكَانَ ﷺ يَفْرَحُ، وَيُسِرُّ بِمَنْ اهْتَدَى، وَيَأْسَفُ وَيَحْزَنُ عَلَى مَنْ أَبَى، شَفَقَةً مِنْهُ ﷺ عَلَيْهِمْ، وَرَحْمَةً بِهِمْ. وَقَدْ عَبَّرَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْ هَذَا الْحَزَنِ الشَّدِيدِ فِي قَلْبِ نَبِيِّهِ الْكَرِيمِ بِقَوْلِهِ: ﴿فَلَا نَذْهَبُ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ (فاطر 8).
 - وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ: قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! ادْعُ عَلَى الْمُشْرِكِينَ. قَالَ: «إِنِّي لَمْ أُبْعَثْ لِعَانًا. وَإِنَّمَا بُعِثْتُ رَحْمَةً» (رواه مسلم).
 - عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُمْ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَحْرِقْنَا نَبَالَ ثَقِيفٍ، فَادْعُ اللَّهَ عَلَيْهِمْ. فَقَالَ: اللَّهُمَّ اهْدِ ثَقِيفًا (رواه الترمذي).
- هَذِهِ رَحْمَتُهُ ﷺ بِمَنْ خَالَفُوهُ وَنَاصَبُوهُ الْعَدَاءَ، يَرْجُو وَيَدْعُو لَهُمْ لَا عَلَيْهِمْ، فَقَدْ كَانَ يَحْمِلُ الْخَيْرَ وَالْحَبَّ لِلدُّنْيَا بِأَسْرِهَا، وَلَمْ تَكُنْ غَايَتُهُ يَوْمًا شِقَاءَ النَّاسِ أَوْ هَلَاكَهُمْ.

أَبَيَّنْ:

مَا يَلِي مِنْ خِلَالِ قَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿فَلَا نَذْهَبُ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ﴾ (فاطر 8). (أي: لَا تَهْلِكُهَا، غَمًّا وَأَسْفًا عَلَيْهِمْ)

المقصودُ بالخطابِ: **الرسول صلى الله عليه وسلم** ... دلالة الخطابِ: **بيان مدى حرصه على هداية قومه ورحمته بهم**

رابعًا: مع الكائنات الأخرى:

- لقد تعدت رحمته ﷺ البشر، فكان رؤوفًا رحيمًا بكل الكائنات، حتى الطيور والشجر، والبهائم والحجر. فقد لعن من اتخذ شيئًا فيه الروح غرضًا. أي: (هدفًا يرميه) (رواه مسلم).
- وقد روى عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنه قال: "كنا مع رسول الله في سفرٍ فانطلق لحاجته فرأينا حمرة معها فرخان فأخذنا فرخيها فجاءت تعرشُ فجاء النبي فقال: مَنْ فجَع هذه بولدها؟ ردوا ولدها إليها. ورأى قرية نملٍ قد حرقناها. قال: مَنْ حرق هذه؟ قلنا: نحنُ قال: إِنَّهُ لا ينبغي أن يعذب بالنار إلا رب النار" (أبو داود).
- حتى الحيوانات عرفت شفقتَه ورحمته ورأفته، فكانت تشتكي إليه من الظلم الذي يقع عليها. "دخل رسول الله ﷺ فدخل حائطًا لرَجُلٍ مِنَ الأنصارِ فإذا جَمَلٌ، فلَمَّا رأى النبي ﷺ حنَّ وذرفت عيناه، فأتاه النبي ﷺ فمسح ذفره فسكت، فقال: مَنْ ربُّ هذا الجَمَلِ، لِمَن هذا الجَمَلُ؟ فجاء فتى من الأنصار فقال: لي يا رسول الله فقال: أفلا تتقي الله في هذه البهيمة التي ملكك الله إياها؟ فإنه شكا إلي أنك تُجيعه وتُدبُّه" (أبو داود).

الخُص:

معالم رحمة الرسول ﷺ في الذبائح، من خلال الحديث الشريف الآتي:

◈ قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ. فَإِذَا قَتَلْتُمْ فَأَحْسِنُوا الْقِتْلَةَ. وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذَّبْحَ. وَلِيُحَدِّثْكُمْ شَفْرَتَهُ. فليُرخْ ذبيحته» (رواه مسلم).

أمر المسلم أن يحد شفرته ويريح ذبيحته ويتلطف بها فلا يريها السكين ولا يذبحها أمام أعين مثيلاتها رحمة بها.

1. الرَّحْمَةُ تَرْفَعُ مَنْزِلَةَ الْعَبْدِ عِنْدَ رَبِّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى، وَلِهَذَا تَجَدُّ الْأَنْبِيَاءَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ أَرْحَمَ النَّاسِ، وَسَيِّدُنَا مُحَمَّدٌ ﷺ أَعْظَمُهُمْ نَصِيبًا مِنْ هَذَا الْخَلْقِ الْكَرِيمِ، فَكَانَتْ رِسَالَتُهُ رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ.
2. الرَّحْمَةُ تَفْتَحُ أَبْوَابَ الرَّجَاءِ وَالْأَمَلِ لِلنَّاسِ، وَتَغْلُقُ أَبْوَابَ الْيَأْسِ، وَتَشْعُرُ بِالْأَمْنِ وَالْأَمَانِ؛ لِأَنَّهُ سَبْحَانَهُ الرَّحِيمُ الَّذِي سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ.
3. الرَّحْمَةُ وَسِيلَةٌ لانتِشَالِ الْمُخْطِئِينَ وَالْمُذْنِبِينَ مِنْ حَبَائِلِ الشَّيْطَانِ، وَتَعِيدُهُمْ إِلَى جَادَّةِ الصَّوَابِ بِاللِّينِ لَا بِالْقَسْوَةِ، وَبِاللَّطْفِ لَا بِالْعَنْفِ، وَالنَّظَرِ إِلَيْهِمْ بِعَيْنِ الرَّحْمَةِ لَا الشَّدَةِ وَالنَّقْمَةِ، وَمُعَامَلَتِهِمْ مُعَامَلَةَ الرَّحْمَاءِ لَا مُعَامَلَةَ أَهْلِ الْكِبَرِ وَالْإِزْدِرَاءِ وَالْخِيَلَاءِ.
4. بِالرَّحْمَةِ تَعْمُرُ الْأَرْضُ، وَتُسْتَدِيمُ الْحَيَاةُ عَلَيْهَا، وَتَكْثُرُ الْمَوَارِدُ وَيَعْمُ الْخَيْرُ.

أُحَدِّثُ:

متعاونًا مع مجموعتي أثر الرحمة بكبار السن، من خلال الحديث الشريف الآتي:

♦ جاء رجلٌ إلى رسولِ الله ﷺ فقال: إِنِّي جِئْتُ أَبَايُكَ عَلَى الْهَجْرَةِ، وَلَقَدْ تَرَكْتُ أَبَوَيَّ يَبْكِيَانِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «ارْجِعْ إِلَيْهِمَا، فَأُضَحِّكُهُمَا كَمَا أَبْكَيْتَهُمَا»^(١).

على الراحم: الأجر والثواب وكما يدين يدان في كبره.
كبار السن: السعادة والطمأنينة ويبعدهم عن الشعور بالخوف والعزلة.

آثار فقدان الرحمة في المجالات الآتية:

الأسرة	تفكك الأسرة وضياع الأبناء.
المجتمع	تفكك المجتمع وانتشار الكراهية والأحقاد بين أفرادها
العلاقات الدولية	عدم التعاون وانتشار الكراهية والأحقاد والحروب.
الموارد البيئية	استنزاف الموارد وهلاكها وعدم انتفاع الناس بها.
العلوم	يؤدي إلى العلوم الضارة التي قد تهلك الحرث والنسل



صور من رحمة النبي ﷺ

1. كان يساعد أصحابه في أعمالهم بنفسه.
2. كان يلاطف الصغار ويمازحهم.
3. كان يلتمس العذر لمن أخطأ.

خصائص رحمة النبي ﷺ

1. ثابتة وشاملة.
2. غاية ووسيلة.
3. متزنة ومعتدلة.

من معالم رحمة
الرّسول ﷺ

من آثار الرحمة

1. ترفع منزلة العبد عن الله تعالى.
2. تفتح أبواب الأمل والرجاء للناس.
3. تنشر الأمان والمحبة بين الناس.
4. تعمر الأرض وتستديم الحياة.

أجيب بمفردتي:

♦ **أولاً:** وضح معنى الثبات والشمول في رحمة النبي ﷺ.

الثبات: رحيم قبل البعثة وبعدها، قبل الفتح وبعده، رحيم في النصر والهزيمة وفي كل أحواله.
الشمولية: أن رحمته شملت غير المسلمين وحتى الحيوانات.

♦ **ثانياً:** اشرح أثر الرحمة في تنمية الموارد البيئية:

1. النبات:

البركة في النبات وكثرة خيرته ونفعه.

2. الحيوان:

استدامتها وكثرة خيراتها



♦ **ثالثاً:** حدّد مظاهر الرّحمة في كلّ ممّا يأتي:

1. قال ﷺ: «يسّروا ولا تعسّروا، وبشّروا ولا تنفّروا» (البخاري).

الأمر بالتيسير وعدم التنفير في كل الأمور.

2. قال رسول الله ﷺ: «في كلّ كبدٍ رطبةٍ أجرٌ» (البخاري).

الإحسان إلى كل ذي روح.

3. كان رسول الله ﷺ يوصي أصحابه: «لا تشدّدوا على أنفسكم فيشدّد عليكم» (ابو داود).

عدم التشديد على النفس.