إن الدين يسر، ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه، فسددوا وقاربوا

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّلْجَةِ».

[صحيح] [رواه البخاري]

بَيَّنَ النبيُّ صلى الله عليه وسلم أنَّ دينَ الإسلامِ مبنيٌّ على التيسير والسهولة في كل شؤونه، ويتأكد التيسير عند وجود سبب العجز والحاجة، ولأنَّ التعمُّقَ في الأعمال الدينية وترك الرفق عاقبتُه العجز والانقطاع عن العمل كله أو بعضه، ثم حث صلى الله عليه وسلم على التوسط من غير مبالغة؛ فلا يُقصِّر العبد فيما أُمر به، ولا يتحمل ما لا يطيقه، فإن عجز عن العمل بالأكمل؛ فالعمل على ما يَقْرُبُ منه. وبشَّر صلى الله عليه وسلم بالثواب الجزيل على العمل الدائم وإن قلَّ لمَن عجز عن العمل بالأكمل؛ لأن العجز إذا لم يكن من صنيعه فلا يستلزم نقص أجره. وحيث أن الدنيا في الحقيقة دار سفر ونُقْلة إلى الآخرة أمر صلى الله عليه وسلم بالاستعانة على مداومة العبادة بإيقاعها في الأوقات الثلاثية المنشطة: الأول: الغَدوة: بسير أول النهار؛ ما بين صلاة الفجر وطلوع الشمس. الثاني: الرَّوحة: بالسير بعد الزوال. الثالث: الدُّلْجة: بسير الليل كله أو بعضه، ولأن عمل الليل أشق من عمل النهار أمر ببعضه بقوله: وشيءٍ من الدلجة.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/5795