مه ، عليكم بما تطيقون ، فوالله لا يمل الله حتى تملوا ، وكان أحب الدين إليه ما داوم صاحبه عليه

عن عائشة رضي الله عنها : أن النبي صلى الله عليه وسلم دخل عليها وعندها امرأة، قال: «من هذه؟» قالت: هذه فلانة تذكر من صلاتها. قال: «مَهْ، عليكم بما تطيقون، فوالله لا يَمَلُّ الله حتى تَمَلُّوا» وكان أحب الدين إليه ما داوم صاحبه عليه.

[صحيح] [متفق عليه]

زارت امرأة عائشة رضي الله عنها فذكرت لها كثرة عبادتها وصلاتها، فذكرت عائشة ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم فنهاها عن المبالغة في العبادة وتكليف النفس ما لا تطيق، وأخبرها أن الله لا يعاملكم معاملة الملل حتى تملوا فتتركوا، فينبغي لكم أن تأخذوا ما تطيقون الدوام عليه ليدوم ثوابه لكم وفضله عليكم.

معاني الكلمات

مه كلمة تقال للزجر والنهي.

تطيقون أي غاية ما تستطيعون، وهي اسم لمقدار ما يمكن أن يفعل بمشقة.

تملوا فتور يعرض للإنسان من كثرة مزاولة شيء فيوجب الكلال والإعراض عنه لكنه بالنسبة لله ليس فيه نقص، بل يليق بجلاله وعظمته.

داوم أي واظب واستمر عليه.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/5845