نمازها را با رسول الله صلی الله علیه وسلم می خواندم؛ نماز و خطبه ی رسول الله صلی الله علیه وسلم در حد اعتدال بود. (نه بسیار طولانی و نه خیلی کوتاه).

از ابوعبدالله جابر بن سمره رضی الله عنهما روایت است که می گوید: نمازها را با رسول الله صلی الله علیه وسلم می خواندم؛ نماز و خطبه ی رسول الله صلی الله علیه وسلم در حد اعتدال بود. (نه بسیار طولانی و نه خیلی کوتاه).

[صحیح است] [به روایت مسلم]

میانه روی و اعتدال در نماز و خطبه ی رسول الله صلی الله علیه وسلم مشهود بوده است؛ و نماز و خطبه ی ایشان نه بسیار طولانی بوده و نه بسیار کوتاه؛ رسول الله صلی الله علیه وسلم اسوه و الگوی همه ی مسلمانان به ویژه امامان و خطیبان می باشد؛ لذا با استناد به همین حدیث، درست نیست که نماز و خطبه سریع و با شتاب خوانده شود؛ بلکه راه و روش رسول الله صلی الله علیه وسلم در این موارد، میانه روی و گاها طولانی کردن به گونه ای بوده که با مشقت و آزردگی همراه نبوده است.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/5817