

نمط الحياة الفردية في القرآن والسنة النبوية ﷺ

الكتاب: أسيا راضي عبدالله القضي (السعودية)١، حمزه علي إسلامي نسب (ايران)٢

قبول: ١٤٣٨/٠٥/٢٠

استلام: ١٤٣٨/٠٤/١٠

الملخص

تكامل الإنسان يعد السبب الرئيسي من إرسال الأنبياء ويشغل حيزا كبيرا من النصوص الدينية. فمن فضل الإسلام على البشرية أن جاءها بمنهج قويم في تربية النفوس وتنشئة الأجيال وتكوين الأمم، فأهتم بكثير من الأنماط في حياة الإنسان الذي لا مثيل له في الاديان الأخرى واعطى كلا منها مكانتها المختصة. وهذا يكشف عن الأهمية البالغة والمكانة العظيمة للأخلاق والتعاليم الدينية في الإسلام، حيث ان القرآن والسنة النبوية ﷺ تعرضا إلى الحياة الإنسانية من زوايا مختلفة فيجب علينا ان نستمد من القرآن والسنة للوصول إلى ما بعث من أجله الأنبياء. البحث والدراسة في أنماط الحياة الفردية في القرآن والسنة النبوية ﷺ هو يعتبر من الدراسات التي لاتفي بها إلا كتب وأطروحات ونحن لا نستطيع ان نتعرض إليها في هذه العجالة بصورة مفصلة ومن اجل هذا نشير إلى بعض منها في هذه المقالة: الغذاء، اللباس، النظافة والصحة، الاستراحة، الترفية، الزينة و...

الكلمات المفتاحية: الحياة الفردية، القرآن، السنة النبوية ﷺ، المسلم، التكامل

١- ماجستير في لجنة التفسير وعلوم القرآن، جامعة المصطفى ﷺ العالمية، قم، ايران،

sun.amm@hotmail.com

٢- محاضر في لجنة القرآن والحديث، جامعة المصطفى ﷺ العالمية، قم، ايران،

islaminasab@hotmail.com

المقدمة

كل انسان يشعر في حياته بانه يجب ان يخطو نحو الكمال و السعادة ولكنه لا يستطيع الوصول اليهما الا عن طريق الدين والأخلاق.

التجارب التاريخية توحى الى ان كل مجتمع انساني وأو شخص ابتعد عن الأخلاق والدين ولم يطبقهما في حياته ستكون خسائر فادحة ومصيره ينتهي الى الإنحراف.

القران الكريم والرسول الاعظم ﷺ يعتبران اسوة حسنة في الإسلام حيث ان القرآن الكريم اشتمل على العديد من الخطابات التي تحت البشرية على الالتزام بالأخذ بالقيم الإنسانية السامية.

على سبيل المثال: الدين الاسلامي هو الدين المتكامل والرئيسي عندالله عزوجل حيث يقول:

«إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ»^١.

ونرى ايضا انه عزوجل عندما يريد ان يبين اهمية الأخلاق يتدئ بالقسم إحدى عشرة مرة في سورة الشمس. واما بالنسبة الى السنة النبوية ﷺ اشتهر على السنة العامة والخاصة بين المسلمين حديث الرسول ﷺ حيث يقول:

«إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ»^٢.

فمن هذا المنطلق نحن في ميسس الحاجة الي الأخذ بالاسوة الحسنة في التعاليم الأخلاقية. والقران الكريم يعد اول اسوة لتكامل الإنسان والحركة في الصراط المستقيم و امرالله عزوجل باخذ الرسول الأعظم ﷺ كاسوة حسنة حيث يقول:

١- آل عمران: ١٩.

٢- البيهقي، ج ١٠، ص. ٣٢٣.

نمط الحياة الفردية في القرآن والسنة النبوية ﷺ / ٢٩

«لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ»^١.

عندما ندرس هاتين الاسوتين نرى انهما تعرضا للحياة الفردية وذكرنا انماطها. ونحن في هذه المقالة نذكر بعض الامور التي وردت في القران الكريم و علي لسان الرسول الاكرم ﷺ وسنقوم بشرحها مستخدما بعض الروايات من اهل بيت ﷺ.

١- الغذاء

فإن الناظر المتفحص للتشريع القرآني يرى أن القرآن أباح التمتع المعتدل بطيبات الدنيا في المأكل والمشرب والملبس، قال سبحانه:

«يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^٢.

وكذلك كان النبي ﷺ والأئمة الهداة ﷺ يتميزون بالزهد والقناعة، فتجد الإسراف ومخالفة القواعد الصحية تدمر مناعة الجسم والعقل.

٢- اللباس

أما الملابس فالمسلم يعلم أنها نعمة من الله تعالى لعباده؛ فيها يسترون عوراتهم، ويتقون الحر والبرد.

قال الله تعالى:

«وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمْ الْحَرَّ»^٣.

١- الأحزاب، ٢١.

٢- الأعراف: ٣١.

٣- ص: ٨١.

وهناك آداب يحرص المسلم على الإلتزام بها في زيه ولباسه، منها: عدم التباهي بها، فعلى المسلم ألا يتخذ من ملابسه وسيلة للمباهاة والتفاخر. وليس من التباهي حب المرء أن يكون ثوبه حسناً وملبسه حسناً يقول تعالى:

﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ﴾^١.

ويحسن أن تكون ألوانها متناسقة، والإسلام أولى زينة المرأة ولباسها اهتماماً أكثر من اهتمامه بزينة الرجل ولباسه مراعاة لجانب الفطرة التي فطرت عليها المرأة، فالزينة بالنسبة للمرأة لتلبية لنداء الأئمة والإسلام لا يقاوم هذه الرغبة الفطرية ولكنه ينظمها ويضبطها حيث لا بد أن تلتزم بالزينة الإسلامي، وتلبس ما يستر عورتها، ويغطي بدنها، ولا تلبس الملابس القصيرة أو الشفافة أو الضيقة أو ما إلى ذلك مما يؤدي إلى الفتنة، وإشعال نار الشهوة كما ورد:

﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأُزَوِّجَكِ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُوراً رَحِيماً﴾^٢.

٣- النظافة والصحة

كذلك فقد اهتم الإسلام بالنظافة كما اهتم بالأمر الجمالية في حياتنا وليس أكثر من هدي النبي محمد ﷺ ليكون خير دليل لنا على أهمية ذلك، والمسلم مميزاً في مشيته وكلامه ولبسه ورائحته وحركاته وسكناته وفي حياته كلها.

١- الأعراف: ٣٢.

٢- الأحزاب: ٥٩.

قال الله تعالى:

«يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ»^١.

ليس فقط عند الذهاب إلى المسجد وإنما في الأحوال كلها.

ورد عن جابر بن عبد الله الأنصاري:

«أَتَانَا النَّبِيُّ ﷺ فَرَأَى رَجُلًا نَائِرَ الشَّعْرِ.

فَقَالَ: أَمَا يَجِدُ هَذَا مَا يَسْكُنُ بِهِ شَعْرَهُ؟»^٢.

فحسن المظهر وجمال المنظر سمة من سمات المؤمن لا تفارقه وخلق من

أخلاق المسلم لا يغادره قال النبي ﷺ:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ»^٣.

وبما أن الإسلام دين النظافة فهي الدرع الواقية من الأعداء خاصة الأوبئة. وكما يمرض الجسد فإن النفس تمرض، ومرض النفس هي انحرافها عن خط الاستقامة، وليس أمام الإنسان من ملجأ ولا مخلص من أمراضه النفسية غير الإسلام، من خلال الإيمان بالله سبحانه وباليوم الآخر وقراءة القرآن والإكثار من الذكر، والعمل على تزكية النفس وتطهيرها من الحقد والأنانية.

قال الله تعالى:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^٤.

١- الأعراف: ٣١.

٢- النسائي، ١٤٢١، ج ٨، ص ٣١٥.

٣- نهج الفصاحة، ح ٣١٣.

٤- الرعد: ٢٨.

٤- الإستراحة والنوم

فالذكر جميل في أي وقت وخاصة عند النوم فالنوم نعمة من نعم الله تعالى،
وآية من آياته سبحانه.

يقول الله تعالى:

«وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامَكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤَكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمَعُونَ»^١.

وحتى يستفيد المسلم من نومه، ويجعله طاعة لله رب العالمين؛ هناك عدة
آداب ينبغي على المسلم أن يراعيها وأن يحرص عليها عند نومه، وهي: النوم
مبكراً: فالمسلم ينام مبكراً، ولا يكثر من السهر بعد العشاء إلا لضرورة
كمذاكرة علم؛ وذلك ليستيقظ مبكراً، ويبدأ يومه نشيطاً.

وأما بالنسبة إلى الأعمال قبل النوم فترى أن الرسول ﷺ أوصى بالوضوء حيث قال:

«إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ»^٢.

وكان رسول الله ﷺ إذا أوى إلى فراشه قال:

«اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ».

فإذا قام من نومه قال:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانِي بَعْدَ مَا أَمَاتَنِي وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»^٣.

١- الروم: ٢٣.

٢- البخاري الجعفي، ١٤٢٢، ج ١، ص ٥٨.

٣- الكليني، ١٣٦٥، ج ٢، ص ٥٣٩.

٥- العمل

وبعد النوم والراحة يأتي العمل فهو قيمة عليا من قيم الإسلام، فهو أس الدين وركيزة الإيمان وقوام الحياة الطيبة لذلك أحاطه الإسلام بضمانات تكفل تحقيق غاياته، في الحفاظ علي حياة الفرد والجماعة فهو عبادة وقد هيا الله للإنسان مجال معيشته والحفاظ على حياته بأعمار الأرض.

قال الله تعالى:

«وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ»^١

وأيضاً:

«هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا»^٢

كما ينهى الإسلام عن الكسل في العمل، يقول الإمام الصادق عليه السلام:

«الكسل يضر بالدين والدنيا»^٣.

وعلى المسلم أن يختار عملاً لا يتعارض مع أصل شرعي، فلا يعمل في بيع الخمر أو فيما شابه ذلك. وعليه أن يكون أميناً في عمله؛ لا يغش ولا يخون، ولا يتقاضى رشوة من عمله وهو حافظ لأسرار العمل، ويؤديه على أكمل وجه، وكذلك صاحب العمل عليه أن يحفظ للعاملين حقوقهم؛ فيدفع لهم الأجر المناسب دون ظلم، ولا يكلفهم ما لا يطيقون من العمل، وأباح الإسلام للمرأة أن توظف بالوظائف والأعمال المشروعة التي تحسن أداءها ولا تتعارض مع طبيعتها.

١- الأعراف: ١٠.

٢- هود: ٦١.

٣- المجلسي، ١٤٠٣، ج ٧٥، ص ١٨٠.

ولم يقيد هذا الحق إلا بما يحفظ للمرأة كرامتها، ويصونها عن الابتذال، وينأى بها عن كل ما يتنافى مع الخلق الكريم. فاشترط إذا كان للمرأة عمل خارج منزلها أن تؤديه بوقار وحشمة، وفي صورة بعيدة عن الفتنة، وألا يكون من شأن هذا العمل أن يؤدي إلى ضرر اجتماعي أو أخلاقي، أو يعوقها عن أداء واجباتها الأخرى نحو زوجها وبيتها وأولادها، أو يكلفها ما لا طاقة لها به.

٦- الرياضة

والرياضة في الإسلام موجهة نحو غاية، تهدف إلى القوة، وهي في نظر الشارع وسيلة لتحقيق الصحة والقوة البدنية لأفراد الأمة.

قال الله تعالى:

«وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ»^١.

وقد تبنى الإسلام حتى في صلب عباداته ما يشجع على تحقيق أفضل مزاولة للتربية البدنية، وخير مثال على ذلك ما نرى في أعمال الصلاة والحج.

٧- الترفية

وكما اهتم الإسلام بالرياضة أهتم بالترفية فهي نوع من أنواع التربية حيث إن الإسلام كان السابق إلى التربية القائمة على قواعد وشروط صحيحة، تضمن تكوين جيل يتميز بالشخصية القوية والسوية.

لذلك وجدناه يؤكد على أمور يتجاهلها الكثيرون، ولا يعترفون بها إلا بعد أن يقر بها العلم الحديث، ومنها أهمية اللعب و الترفية في تربية الأطفال.

قال الرسول محمد ﷺ:

«الولدُ سيدٌ سبعِ سنين»^١.

وعن الصادق عليه السلام:

«دع ابنك يلعب سبع سنين»^٢.

ففترة الترفية في الإسلام هي السبع الأعوام الأولى من عمر الطفل ومهم عدم إلزامه بالعمل، وسيلة تعليمية، فلا يعلم الطفل فيها بالنصح والإرشاد لأنه لا يفهمه. بل يعلم عن طريق إتاحة الفرصة للعب الهادف، والذي نوصل من خلاله إليه ما نشاء من تربية وتعليم، ونحقق به تنمية قدراته وصقل مواهبه. لكن مع الأسف الملاحظ للحياة اليومية للأطفال يشد انتباهه الاهتمام الشديد بالتكنولوجيا وخاصة ما يتعلق بالجانب الترفيهي وهذا طبعا دون مراعاة نوعية الترفية أو أهدافها التربوية، حيث خلفت أثارا صحية ونفسية تنذر بميلاد أجيال مشوهة، لذا فمن الواجب التنبيه لخطورة الأمر والتأكيد على أهمية اللعبو الترفية كوسيلة تربوية موجهة لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية، ويحقق في الوقت نفسه المتعة والتسلية. ويلاحظ أيضا ومع الأسف انتشار الموسيقى والغناء في اللعب والترفية وغيره وهذا فان الأدلة الدالة على تحريمها كثيرة منها.

قال الله تعالى:

«وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ»^٣.

١- المجلسي، ١٤٠٣، ج ١٠١: ٩٥.

٢- المصدر نفسه.

٣- لقمان: ٦.

قال ابن عباس:

لهو الحديث الباطل والغناء^١.

٨- ثقافة الحياة السعيدة

وكذلك من الملاحظ في عصرنا انتشار ما يسمى بالنكت من باب المزاح والترفيه عن النفس والتسلية والإسلام لم يمنع الترفيه بشكل مطلق لكنه حدده حيث يجب أن لا تنمادى في الضحك والمزاح حتى لا يصبح الضحك سخرية من الآخرين.

يقول الله تعالى:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنَّهُنَّ»^٢.

وكذلك فقد حذر الإسلام من كثرة الضحك، ففي الحديث الشريف قال الرسول الأعظم ﷺ:

«إياك وكثرة الضحك فإنه يميت القلب ويذهب بنور الوجه»^٣.

وأفضل شيء هو كما قال أمير المؤمنين ﷺ:

«إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ»^٤.

١- ابن قيم الجوزية، ١٤٣٢، ج ١، ص. ٤٢٥.

٢- الحجرات: ١١.

٣- ابن كثير، ١٤١٢، ج ٤، ص. ٣٧٦.

٤- نهج البلاغة، الحكمة ٩١.

نمط الحياة الفردية في القرآن والسنة النبوية ﷺ / ٣٧

فالحكمة فيها دلالة على كمال عقل صاحبها وعلو شأنه، وهذا يجعله قريباً من الناس، حبيباً لقلوبهم.

الخاتمة

وهكذا نجد أن الإسلام العظيم الذي هو من رب عظيم قد وضع المناهج الكاملة التي تضمن للمسلم الحياة الفاضلة في أبعد حدودها وهي لا تتم الا بالبناء على النصوص الدينية كالقران والسنة.

فالمسلم عندما يجعل القران و الرسول الأكرم ﷺ اسوة في العمل والفكر والغذاء والنوم و... يتحرك في مسيرة التطور والرقى ويصبح انسانا مطابق علي الفطره التي فطرالله اناس اليها. و لكن المسلم الذي يعيش من دون النظر الى النصوص الدينية يحرم من القابليات والمؤهلات الكبيرة لتلك المرتكزات والقدرات الدينية وسيتكبد خسائر فادحة ومصيره ينتهي الى الانحطاط والسقوط.

المصادر

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- نهج الفصاحة.
- ٣- نهج البلاغة.
- ٤- ابن قيم الجوزية، أبو عبدالله محمد، (١٤٣٢)، إغاثة اللهفان في مصاديد الشيطان، مكة المكرمة: دار عالم الفوائد.
- ٥- ابن كثير دمشقي، اسماعيل بن عمرو، (١٤١٢)، تفسير القرآن العظيم، بيروت: دار المعرفة.
- ٦- البخاري الجعفي، محمد بن إسماعيل، (١٤٢٢)، صحيح البخاري، بيروت: دار طوق النجاة.
- ٧- البيهقي، احمد بن حسين، (١٤٢٤)، السنن الكبرى، بيروت، دار الكتب العلمية.
- ٨- الكليني، أبي جعفر محمد بن يعقوب، (١٣٦٥ش)، الأصول من الكافي، صححه وعلق عليه علي أكبر الغفاري، طهران: دار الكتب الاسلامية.
- ٩- المجلسي، محمد باقر، (١٤٠٣)، بحار الأنوار، بيروت: مؤسسة الوفاء،
- ١٠- النسائي، أبو عبدالرحمن أحمد، (١٤٢١)، السنن الكبرى، بيروت، مؤسسة الرسالة.