في عالم
مزدحم
بالمشتتات:
كيف تجد
السكينة؟

مقدمة

في كل صباح، نفتح أعيننا على سيلٍ من الإشعارات،
الأخبار، والمهام المؤجلة.
لا وقت للهدوء، لا وقت للإنصات لأنفسنا.
نمضي بين يومٍ وآخر كأننا في سباق لا نعرف نهايته،
ولا نسأل: لماذا كل هذا الركض؟

تحت ضجيج العالم وتسارع وتيرته، تبهت أولوياتنا،
وتضيع بوصلة أرواحنا. نُثقل بعشرات المدخلات
حتى تُصبح مشتتات، ثم عبئا ينهك عقولنا وقلوبنا.

ومع الوقت، ننسى أننا لم نُخلق فقط لننجز، بل لنعبد.

الجميع يطالبك بأن تتقدم، أن تصنع فرقًا،
أن تبقى في حركة مستمرة.

> أن السكون أحيانًا عبادة، وأن
> العودة إلى ذاتك بداية العودة إلى ربك.

بين ضغوط الحيــاة
ورســائــل السمـــاء

في زخم هذه الحياة، قد تبدو النفس كقاربٍ وسط بحرٍ هائج من المسؤوليات والمغريات، ما إن تجد نفسها قريبة من برّ الأمان حتى تأتي موجةٌ من المتطلبات لتدفعها بعيدًا عن بر الأمان.
كيف يمكننا أن نحافظ على توازننا وسط هذه التيارات المتدفقة؟ وكيف نحدد أولوياتنا بينما تحاول الإعلاميات الحديثة جرّنا إليها وما تؤمن به من قيم؟
الله -عز وجل- لم يتركنا تائهين في هذا العالم بين أهوائنا ودعوات الإعلام، بل أنار لنا الطريق بكتب ورسُلٍ كالنجوم، نهتدي بهم وسط عتمة الخيارات.

قال سبحانه:

«أيحسب الإنسان أن يُترك سدى».

ولنا في حال خاتم الأنبياء سبيلاً نهتدي به في الظلام، لنرى عملياً كيف نسير في حياتنا ونخرج من قطيع الإعلام.

زوغ الفجـــر
وبدء رحلة التوازن

حين ينفلق أول خيط من نور، وتتنفس الأرض فجرها بهدوء، ينهض النبي ﷺ من نومه. بعدما كان الليل شاهداً على أنسه وقيامة بين يديّ ربه.

يفتح عينيه، لا على ضوء الشمس، بل على نور الذكر. يحرّك شفتيه بأذكار الاستيقاظ، كلمات بسيطة، لكنها تحمل عمق السماء. وكأن كل نبضة فيها توقظ القلب، وتربط روحه مجددًا بالله. لا عجلة، لا ضياع. فقط وعي صافٍ، وثباتٌ يتسلل إلى النفس، كمن يمسك بالبوصلة قبل أن يدخل زحام الطريق.

بهذه اللحظات، لا يبدأ يومه فحسب، بل يعيد ترتيب العالم في قلبه: الله أولًا، ثم كل شيء بعده..

rasoulallah.net

الطهارة أولًا:
كيف علّمنا النبي ﷺ ترتيب الأولويات؟

ثم يتجه إلى المسجد، بخطى الواثق، يفتتح نهاره بالجماعة مع المسلمين حيث يلتصق الغني بجوار الفقير، والكبير بجوار الصغير، والسيد بجوار الأجير.

وقد يتذكر النبي فجأة أنه كان جُنبًا، فينسحب بهدوء دون أن يُحرج أحدًا، ويعود ليغتسل

لم يتردد، لم يخجل، بل قدّم الطهارة على الاستمرار في الصلاة، وأتمّها كأفضل ما يكون.

قول أبو هريرة رضي الله عنه:

«أنَّ رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ جاء إلى الصَّلاةِ، فلمَّا كبَّرَ انصَرَفَ وأومَأَ إليهم -أنْ كما أنتم- ثم خرَجَ، ثم جاء ورأْسُه يَقطُرُ، فصَلَّى بهم، فلمَّا انصرَفَ، قال: إنِّي كنتُ جُنُبًا فنَسيتُ أنْ أغتسِلَ.»

وهكذا، تتجلى أولوياته ﷺ، يُوازن بين حق الله، ونظافة الجسد، وبين حضوره أمام الناس.

لم تكن عبادته حبيسة لحظة، بل حية، واعية، نقيّة في جوهرها.

صلته بالله لم تقطعه عن الناس... بل قرّبته إليهم

بدأ النبي يومه بالصلة مع خالقه،
ثم مدّ جسور المودة مع خلقه.
فبعد أن انتهى من صلاته، بدأ في تفقد أحوال أصحابه فيسأل عن مريض يعوده، أو جنازة ليشهدها، أو رؤية رآها أحدهم في الليل ليعبرها له.
لم يكن حضوره مجرد وجود، بل دفء، اهتمام، وسند.
وكان الصحابة يشعرون بهذا الحنان المتدفق، وكأنما يُرسى في قلوبهم أساسٌ من الراحة والطمأنينة.

في بيت النبوة: لا غياب للود، ولا مكان للجفاء
وبينما يغادر المسجد، يتجه إلى حجرات زوجاته. لا يقتحم، بل يستأذن، بلطف يسبق خطاه. يقول لكل واحدة:
«السلام عليكم، كيف أنتم يا أهل البيت؟»

يوزع من حنانه واهتمامه قبل أن ينشغل بشؤون الناس. تروي السيدة عائشة رضي الله عنها حاله في البيت فتقول:
«كان إذا خلا في بيته مع أهله ألين الناس، وأكرم الناس، كان رجلاً من رجالكم، إلا أنه كان ضحّاكًا بسّامًا...».

قلبٌ في السماء.. ويدٌ تمسح على قلب عائشة

رجل يقود أمه، ألا إنه مع ذلك لا ينسَ ﷺ منبع روحه، وهدوء قلبه، ومصدر فرحه.

ذات ليلة، التفت إلى عائشة بلطف وقال: «يا عائشة، ائذني لي أتعبد لربي.»
لم يكن أمرًا، بل خيارًا، حوارًا بين قلبين. رقت كلماته، ورق ردها: إني لأحب قربك وأحب هواك، قد أذنت لك.
قالت:
« فقام إلى قربة في البيت فتوضأ منها، ثم قرأ القرآن، ثم بكى حتى ظننت أن دموعه بلغت حبوته، ثم جلس فدعا، وبكى حتى ظننت أن دموعه بلغت حجزته، ثم اضطجع على يمينه وجعل يده اليمنى تحت خده اليمنى، ثم بكى حتى ظننت أن دموعه قد بلغت الأرض»
قربة: وعاء ماء.
حبوته: المكان القريب منه وهو جالس. (كأن دموعه وصلت إليه لغزارتها)
حجزته: موضع الإزار على وسطه.
(ما سبق يوضع في هوامش الصفحة)

هنا يتجلّى التوازن الكامل: حبٌّ لله لا يُهمّش من حوله، وحقوقٌ للناس لا تسرق من القلب لحظاته المقدّسة.
نموذجٌ حيّ لإنسانٍ عظيم، لم تُنسه الرسالة رقّة القلب، ولم تسرقه المشاغل عن صلته بالسماء.

درس في فن ترتيب الحياة

لم تكن حياة النبي ﷺ سلسلة من القرارات العفوية، بل كانت دروسًا متقنة في ترتيب الأولويات.
نتعلّم من هدوئه كيف نوازن بين حاجات النفس وحقوق الآخرين، وأن قول «لا» قد يكون قمة الرحمة، حين يُقال احترامًا للحق في وقته.
لم يقِس التوازن بكثرة المشاغل، بل بميزان دقيق، يعطي كل علاقة قدرها، لا وفق المزاج، بل وفق أمر الله.

ثبات في العاصفة:
الحكمة في لحظة الأزمة

ثمّة لحظات لا يُختبر فيها التوازن فقط، بل يُختبر الصبر والحكمة. في حادثة الإفك، حين حزن بيت النبوة بكلام الناس، لم يصرخ، لم يتهم،

بل فتح باب الشورى.

استشار عليًا وأسامة بن زيد، وسمع من زينب بنت جحش، وكلهم شهدوا بخير عائشة. هذا الهدوء النبوي، في وقتٍ قد يفقد فيه الكثير توازنه، يعلّمنا كيف نُدير الأزمات برباطة جأش لا تهتزّ.

المعلّـــم الرحيمـــ:
وسط السيوف قلبٌ للبيوت

حتى في أرض المعركة، لم تُغلق أبواب الرحمة في قلبه ﷺ. في إحدى الغزوات، سأل جابر بن عبد الله عن زواجه، ولم يكن ذلك فضولًا، بل عناية،

إذ أوصاه ألا يدخل على عروسه فجأة، بل أن يُمهل حتى تستعد.

كلمات بسيطة، لكنها تحمل روحًا عظيمة، تفكّر في شعور امرأة تنتظر، وتجعل من التأنّي خلقًا لا يغيب حتى في الحرب.

عدالة لا تنكسر:
القصاص قبل المعركة

وفي مشهد آخر لا يقلّ دهشة، في غزوة بدر، حين كان النبي ﷺ يصفّ الجيش، اقترب من سواد بن غزية وطعنه طعنة خفيفة قائلاً:

«استوِ يا سواد»،

فطلب القصاص.

النبي ﷺ لم يغضب، بل كشف عن بطنه وقال: «استقد».

فاحتضنه سواد وقبّله، قائلاً: «يا رسول الله، حضر ما ترى، فأردت أن يكون آخر العهد بك أن يمس جلدي جلدك».

لم يمنعه موقف القيادة، ولا رهبة المعركة، عن إحقاق الحق...

عدالة تُمارس، لا فقط تُقال.

حين تعاتب السماء:
دقة في التوجيه

وفي موقف مؤثر لا تنقصه الهيبة، كان النبي ﷺ جالسًا مع أشراف قريش، يحدّثهم، فجاءه عبد الله بن أم مكتوم، الأعمى، يسأله. فعبس النبي ﷺ

وتولّى، فأنزل الله:

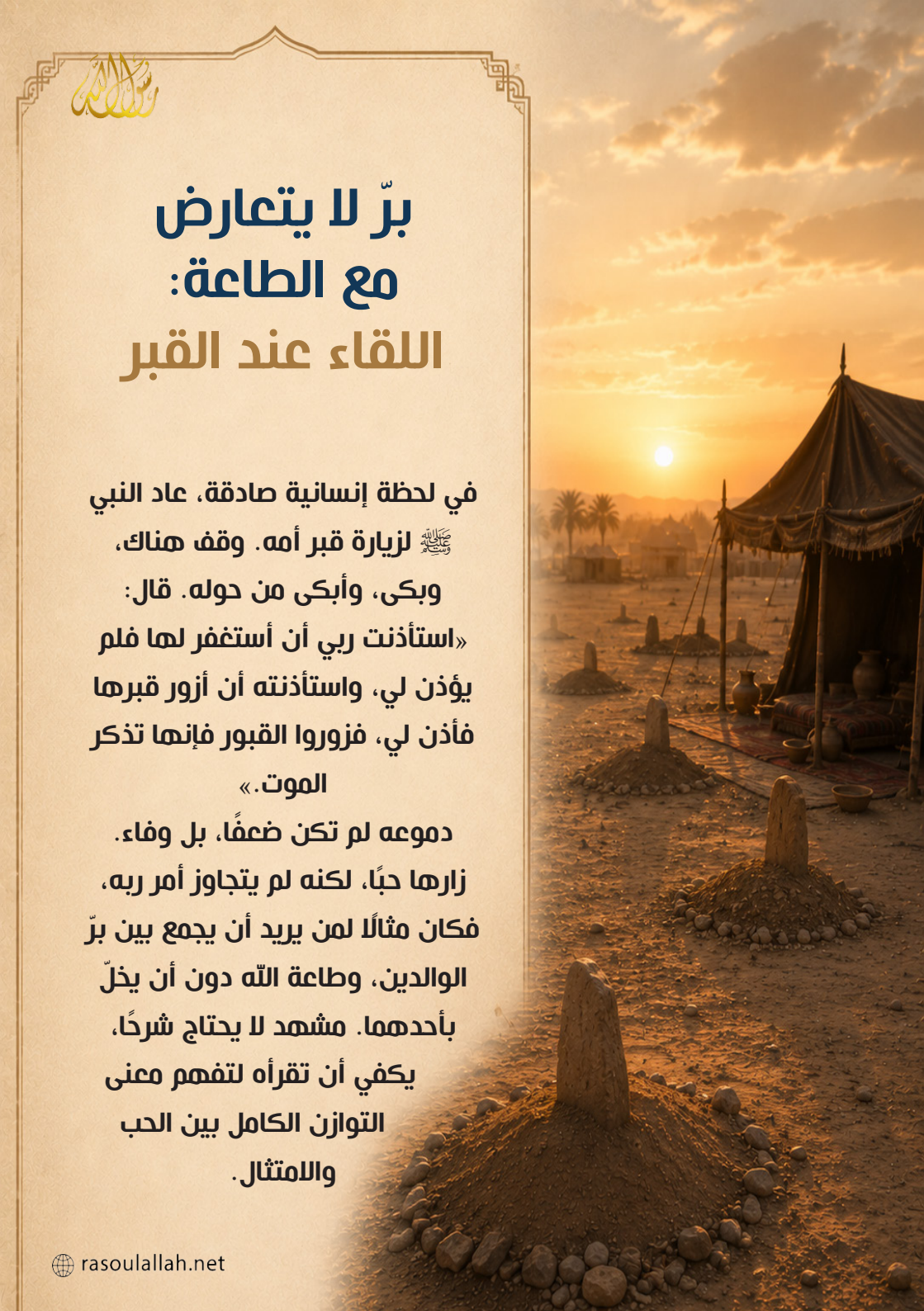
{عَبَسَ وَتَوَلَّىٰٓ أَن جَآءَهُ ٱلۡأَعۡمَىٰ}

عتاب من فوق سبع سماوات، يعتريه توجيه دقيق: أن لا تندفع وراء المظاهر، ولا تُهمّش من جاءك بقلبه. هذا المشهد يُرينا كيف أن التوازن لا يقتصر على التصرفات الكبيرة، بل يشمل نظراتنا، مواقفنا الصغيرة، وسرعة استجابتنا للحق.

برّ لا يتعارض مع الطاعة:
اللقاء عند القبر

في لحظة إنسانية صادقة، عاد النبي ﷺ لزيارة قبر أمه. وقف هناك، وبكى، وأبكى من حوله. قال: «استأذنت ربي أن أستغفر لها فلم يؤذن لي، واستأذنته أن أزور قبرها فأذن لي، فزوروا القبور فإنها تذكر الموت.»

دموعه لم تكن ضعفًا، بل وفاء. زارها حبًا، لكنه لم يتجاوز أمر ربه، فكان مثالًا لمن يريد أن يجمع بين برّ الوالدين، وطاعة الله دون أن يخلّ بأحدهما. مشهد لا يحتاج شرحًا، يكفي أن تقرأه لتفهم معنى التوازن الكامل بين الحب والامتثال.



حقًا،
{لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا}
[الأحزاب : 21]

هكذا كان يوم النبي ﷺ، لا يضيع في تفاصيل مفرُعة ولا يضطرب في دوّامة المشتتات، بل يمضي بخطى موزونة ترسَّخُ معاني العطاء المتوازن وإعادة ترتيب الأولويات في حياةِ تِمتلئ بالحركة والانشغال تحت ظلال العبودية لله.

في كل لحظة من يومه،

تتجلّى تلك الخلطة النبوية الفريدة:

طاعة لا تنفصل عن رحمة

عدل لا ينفصل عن حكمة

لم تكن أفعاله وأقواله مجرد استجابات عابرة، بل حلقات منسوجة بوحي آلهي عظيم، تشكل في مجملها مرجعاً لكلّ من ضلّ في الزحام.

إن النبي ﷺ لم يكن فقط قائدًا أو معلّماً أو زوجاً أو أباً... بل كان رفيقاً للنفس الباحثة، للنفس المتعبة، للنفس التي فقدت بوصلتها.

ففي زحِمة المدخلات التي تقتحم أيامنا، لا نحتاج دائماً إلى صوتٍ يعلو، بل إلى قدوة تسير. وما كان النبي ﷺ، إلا تلك القدوة؛ يمشي بخفة بين الناس، لكن أثره لا يزول.

منه نتعلّم أن الاستقامة لا تُصنع في لحظة بطولية، بل تُبنى على لحظات يومية، تبدأ حين تفتح عينيك على ذكر الله، ولا تنتهي إلا حين تضع رأسك مطمئنًا على وسادةِ نستشعر فيها معاني الإيمان.

وأخيراً.. من سار على خُطى الحبيب ﷺ،
لن تضلّ به الطرق مهما اشتَدّ الزحام.

rasoulallah.net