

إِثَارَةُ الْمِشَاعِرِ

نماذج من حياة النبي محمد ﷺ



نماذج من حياة النبي محمد ﷺ

أ.د. سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

إدارة المشاعر

Emotional Regulation

نماذج من حياة النبي محمد ﷺ

أ.د سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

المقدمة: السيرة النبوية.. مدرسة المشاعر الكبرى

بين يديك الآن أكثر من مجرد كلمات، إنها رحلة عبور من "المعرفة" إلى "التحقق"، ومن ضجيج الحيرة إلى سكينة الاقتداء.

فالمنهج النبوي في إدارة المشاعر: من الوعي الذاتي إلى كمال الخلق، يعتبر دليل تطبيقي يجمع بين مهارات الإدارة وسكينة النبوة.

ففي كتابنا الأول "إدارة المشاعر: دليل عملي يليه قاموس المشاعر"، عرفنا كيف نسمي مشاعرنا بمسمياتها. كانت تلك مرحلة "بناء الوعي"، واليوم، ننتقل بك إلى المرحلة الأهم: مرحلة "بناء الحياة".

فالمعرفة لا تكتمل إلا بالقدوة، والنظرية لا تثمر إلا إذا تحولت إلى سلوك يمشي على الأرض. ومن هنا، تأتي هذه الرحلة في رحاب السيرة النبوية العطرة، لا لنقرأها كأحداث تاريخية مضت، بل لنعيشها كـ "مختبر إنساني" فريد، كان بطله إنساناً اصطفاه الله ليكون رحمة للعالمين، إنساناً شعر بكل ما نشعر به من فرح غامر، وحزنٍ عاصر، وخوفٍ بشري، وغضبٍ لله، لكنه قدم لنا النموذج الأسمى في "صناعة الاتزان".

لماذا النبي ﷺ؟ لأنه ﷺ لم يكن يوماً معزولاً عن نبض الحياة؛ لقد جرب مرارة اليتيم، ولوعة الفقد، وخذلان الأقربين، وقسوة الأعداء، كما عاش لذة النصر، وحلاوة الأبوة، وسكينة الصلاة.

وفي كل منعطف، كان يضع "ميزاناً" دقيقاً للمشاعر؛ فلا الفرح يطغى، ولا الحزن يكسر، ولا الغضب يُخرج عن الحق.

كيف نستفيد من هذا الكتاب؟

لقد صغنا هذا العمل ليكون دليلاً تطبيقياً يعينك على تحسين جودة حياتك عبر ثلاثة محاور:

1. **الاستبصار**: أن ترى مواقفك اليومية في مرآة المواقف النبوية.

2. **التهديب**: أن تتعلم كيف "تفرمل" انفعالاتك الجامحة بمهارات نبوية إدارية أثبتها العلم الحديث.

3. **التزكية**: أن تحول مشاعرك من مجرد ردود أفعال كيميائية إلى عبادات وقربات ترقى بك إلى مقام الإحسان.

إن هدفنا النهائي ليس أن تنتهي قراءة هذا الكتاب، بل أن يبدأ الكتاب في قراءتك أنت؛ أن يسكن في قلبك في كل لحظة غضب لتتذكر "حلمه"، وفي كل لحظة يأس لتستلهم "يقينه"، وفي كل لحظة فقد لتجد السلوى في "دمعته".

استعدي.. فأنت على أعتاب مدرسة لا تعلمك كيف "تقمع" مشاعرك، بل كيف "تقودها" لتصل بها إلى الله بسلام.

المحتويات

- القسم الأول: إدارة المشاعر الذاتية (بين البشرية والوحي) 6
- المبحث الأول: سكون العاصفة (فن إدارة الغضب) 6
- أولاً: المختبر المهاري (التوقف – التفكير – التصرف) . 6
- ثانياً: النماذج النبوية (الكمال في مواجهة الانفعال) 7
- ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن) 8
- المبحث الثاني: شاطئ الأمان (إدارة الخوف والقلق) 9
- أولاً: المختبر المهاري (تنظيم التنفس وخفض الاستثارة) 9
- ثانياً: النماذج النبوية (بين بشرية الشعور وعظمة الثبات)
- 10
- ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن) 11
- المبحث الثالث: إدارة الحزن والأسى.. بين الدمع والرضا 12
- أولاً: المختبر المهاري (إعادة الصياغة الإيجابية) 12
- ثانياً: النماذج النبوية (دموع الرحمة وسكينة اليقين).... 13
- ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن) 14
- المبحث الرابع: إدارة الفرح والسرور.. بين الشكر والتوازن
- 15
- أولاً: المختبر المهاري (التواصل العاطفي الفعّال) 15
- ثانياً: النماذج النبوية (إشراقات النور في ظلال السرور)
- 16

- 17 ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)
- 18 القسم الثاني: الذكاء الاجتماعي (فن إدارة العلاقات)
- 18 المبحث الخامس: لغة القلوب (التعاطف وبناء الثقة)
- 18 أولاً: المختبر المهاري (الاستماع النشط والاحتواء) ...
- 19 ثانياً: النماذج النبوية (قلب يسع الكون)
- المبحث السادس: ميزان الحكمة (إدارة الصراع وحل النزاعات)
- 20 أولاً: المختبر المهاري (التفاوض والاحتواء)
- 21 ثانياً: النماذج النبوية (فن احتواء الغاضبين)
- 21 ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)
- 23 المبحث السابع: في معية الله (السكينة والطمأنينة)
- 23 أولاً: المختبر المهاري (تحقيق السلام الداخلي)
- 24 ثانياً: النماذج النبوية (منع الهدوء وسط العواصف) ...
- 25 المبحث الثامن: تزكية الوجدان (التوبة والرجاء)
- 25 أولاً: المختبر المهاري (التزكية وتهذيب النفس)
- 25 ثانياً: النماذج النبوية (تحويل المشاعر إلى عبادة)
- 26 ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)
- 27 الخاتمة: كيف نعيش بقلبٍ محمدي اليوم؟
- 30 المراجع

القسم الأول: إدارة المشاعر الذاتية (بين البشرية

والوحي)

هذا القسم يدمج المباحث الأساسية (الغضب، الخوف، الحزن، الفرح) بأسلوب (المهارة + النموذج).

المبحث الأول: سكون العاصفة (فن إدارة الغضب)

الغضب هو تلك العاصفة الهوجاء التي تنطلق من أعماق النفس، فإما أن تحرق الأخضر واليابس، وإما أن تُروض لتكون طاقة للتغيير والعدل. في هذا المبحث، لا نتعلم كيف "نلغي" الغضب - فهو جزء من بشريتنا- بل نتعلم كيف "نسكنه" ونوجهه ببوصلة النبوة.

أولاً: المختبر المهاري (التوقف - التفكير - التصرف)

علمنا النبي ﷺ أن المسافة بين "الحدث" و"رد الفعل" هي المساحة التي تصنع فيها حريتك واتزانك. هذه المهارة تُعرف اليوم في علم النفس بـ (Self-Regulation) وتتلخص في ثلاث خطوات:

1. **التوقف (Stop)** حين يغلي مرجل النفس، اقطع الطريق على الاندفاع. الصمت، تغيير الوضعية من القيام للجلوس أو الوضوء؛ كلها أدوات نبوية "لتبريد" الاستجابة الفسيولوجية للجسم.

2. **التفكير (Think)** اسأل نفسك في تلك اللحظة: "ماذا سأجني من انفجاري؟". أعد صياغة المشهد؛ هل الطرف الآخر يقصد الإهانة أم هو جاهل؟ التفكير يخرجك من سيطرة "العقل الانفعالي" إلى رحابة "العقل التحليلي".

3. **التصرف: (Act)** الآن، وبعد أن سكنت العاصفة، اختر التصرف الذي يمثل (قيمك) لا (انفعالك).

ثانياً: النماذج النبوية (الكمال في مواجهة الانفعال)

لقد عاش النبي ﷺ مواقف تستثير الغضب في أعلى مستوياته، لكنه قدم لنا ثلاثة مستويات مذهلة للتعامل:

1. **مع الرعية (سعة الصدر في وجه الجفاء):** تخيل رجلاً يأتيك ويجذب ثوبك بقوة حتى تؤثر الحاشية في عنقك ويقول بغلظة: "يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك!". في ميزان البشر، هذا موقف يستوجب العقوبة، لكن في ميزان النبوة، توقف النبي ﷺ، نظر إليه، وتبسم، ثم أمر له بعباءة .
الدرس: لا تترك حماقة الآخرين تسرق منك وقارك.
2. **في بيته (الرفق في موضع الثورة):** في لحظة "غيرة" عفوية، حدث بين النبي ﷺ وزوجته عائشة رضي الله عنها (في رواية أخرى أم سلمة)، حيث قامت بكسر صحفة طعام أرسلت من ضرة أخرى، فقال النبي ﷺ بهدوء (لم يصرخ النبي ﷺ، ولم يعنف): "غارَت أمكم"،
الدرس: في محيط الأسرة، استوعب انفعالات أحبتك بالحب، لا بالندية والمواجهة.
3. **مع نفسه (الانتصار على الأنا):** كان ﷺ لا يغضب لنفسه قط، فإذا انتُهكت حرمت الله، رأيت الغضب في وجهه حقاً للحق لا انتصاراً للذات .

الدرس: ميز بين غضبك "لإيجاد حل" وبين غضبك "لإثبات القوة". القوة الحقيقية هي ملكية النفس عند القدرة.

ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)

- قاعدة الـ 90 ثانية: العلم يقول إن مادة "الأدرينالين" المسببة للغضب تستمر في الدم لـ 90 ثانية فقط، فإذا استطعت (التوقف) في هذه الفترة، فقد انتصرت.

- حوّل غضبك إلى عمل: لا تنفجر في وجه المشكلة، بل وجه طاقة الغضب للبحث عن حل.

- التسامح الذكي: العفو عن المخطئ ليس ضعفاً، بل هو "تنظيف" لقلبك من سموم الحقد التي تؤذي صحتك النفسية قبل أي شيء آخر.

تذكر دائماً: ليس الشديد بالصُّرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب؛ كن أنت القائد لعواطفك، ولا تجعل عواطفك تقودك إلى ندمٍ طويل.

المبحث الثاني: شاطئ الأمان (إدارة الخوف والقلق)

القلق هو ضريبة التفكير في المجهول، و**الخوف** هو تلك الرجفة الفطرية أمام الأخطار. والفرق بين من يغرق في لجة القلق وبين من يصل إلى شاطئ الأمان هو "إدارة اليقين". في هذا المبحث، نتعلم كيف كان النبي ﷺ يحول اضطراب النفس إلى سكونٍ يغيّر وجه التاريخ.

أولاً: المختبر المهاري (تنظيم التنفس وخفض الاستثارة)

حين يداهمنا الخوف، يرسل الدماغ إشارات كيميائية تجعل دقائق القلب تتسارع ويضيق التنفس. هنا تأتي مهارة (Grounding) أو "التجذر"، والتي طبقها الهدي النبوي من خلال:

1. **السكينة الجسدية: علمنا النبي ﷺ أن الفرع يُعالج بالهدوء الحركي؛ فالصلاة عند الفرع ليست مجرد عبادة، بل هي عملية "تنظيم تنفس" وإعادة ضبط لنبضات القلب من خلال السجود والركوع المطمئن.**
2. **فك الارتباط بالوهم: القلق يعيش في "المستقبل المتخيل"، بينما اليقين يعيش في "الوقت الحاضر". المهارة هنا هي حصر التفكير في "ماذا يجب أن أفعل الآن؟" بدلاً من "ماذا سيحدث غداً؟".**
3. **الذكر كمرساة: (لا إله إلا الله، الله أكبر) ليست كلمات فحسب، بل هي إعادة توجيهه للتركيز (Refocusing) من حجم المشكلة إلى عظمة الخالق، مما يؤدي لخفض الاستثارة العصبية فوراً.**

ثانياً: النماذج النبوية (بين بشرية الشعور وعظمة الثبات)

1. في مواجهة المجهول (ثبات الغار): في أصعب لحظات الهجرة، والمطاردون على بعد خطوات من باب الغار، همس أبو بكر رضي الله عنه بخوفه البشري: "لو نظر أحدهم تحت قدميه لرأنا". هنا لم ينكر النبي ﷺ وجود الخطر، بل أعاد صياغة الموقف بيقين هزّ الوجود: "يا أبا بكر، ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟".

الدرس: الخوف يبحث عن الأسباب، واليقين يبحث عن مسبب الأسباب. حين تضيق بك السبل، تذكر "الذي لا يُقهر".

2. في خضم المعركة (السكينة وسط العواصف): في يوم حنين، حين اختلت الصفوف وداهم الخطر الجميع، ثبت النبي ﷺ كالجبل الأشم وهو ينادي: "أنا النبي لا كذب، أنا ابن عبد المطلب". كان هذا النداء ليس مجرد شجاعة، بل هو "ثبات هوية"؛ فعندما يضطرب الناس، القائد هو من يذكرهم بالأصل والهدف.

الدرس: سكينة القائد هي المغناطيس الذي يجمع شتات القلوب الخائفة من حوله.

3. في مواجهة الفقر والحاجة (الطمأنينة المالية): لم يترك النبي ﷺ للقلق المادي مكاناً في قلبه، فكان يعطي عطاء من لا يخشى الفقر.

الدرس: القلق على الرزق هو استنزاف للروح؛ والتدبير النبوي يعلمنا أن نفعل الأسباب (العمل) ونترك النتائج (الرزق) لرب الأسباب.

ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)

- قاعدة "ماذا لو؟" العكسية: بدلاً من القلق بقولك "ماذا لو فشلت؟"، قل "ماذا لو نجحت؟ وماذا لو كان الله يخبئ لي خيراً لا أراه؟".
- فرغ قلبك في "سجدة": أثبتت الدراسات أن إطالة السجود تساعد على تفريغ الشحنات العصبية الزائدة وتزيد من تدفق الدم للمناطق المسؤولة عن الهدوء في الدماغ.
- عيش يومك: لا تحمل همّ غدٍ لم يأت بعد، فكل قلق على المستقبل هو سحب من رصيد سعادتك اليومية دون طائل.

تذكر دائماً: لا تحزن إن الله معنا؛ هذه الكلمة هي كلمة السر التي تحول الغار الضيق إلى كونٍ فسيح، وتحول قلقك إلى سكينه تطير بك فوق المحن.

المبحث الثالث: إدارة الحزن والأسى.. بين الدمع

والرضا

الحزن هو ضيف ثقيل يطرق أبواب قلوبنا دون استئذان، وهو أكثر المشاعر إنسانية وعمقاً. وفي مدرسة النبوة، لم يكن المطلوب "وأد" الحزن أو إنكاره، بل كان الهدف هو "إدارته" لئلا يكسر الروح أو يُخرج الإنسان عن جادة الرضا. هنا نكتشف كيف يكون الحزن "عبادة" تتطرق بالرحمة واليقين.

أولاً: المختبر المهاري (إعادة الصياغة الإيجابية)

حين يداهمنا الفقد أو الفشل، يميل العقل إلى الانغلاق في "دائرة الألم". المهارة النبوية التي تُعرف اليوم بـ (Cognitive Reframing) تقوم على خطوات ثلاث:

1. الاعتراف بالبشرية: لا تجلد ذاتك لأنك تحزن؛ فالحزن ليس نقصاً في الإيمان. النبي ﷺ بكى، وأباح لنا التعبير عن الوجع الفطري، مما يخفف من "ضغط الكبت" النفسي.
2. ضبط اللسان (ميزان المنطق): المهارة هنا هي فصل "تألم القلب" عن "اعتراض اللسان". القلب يتألم لأنه بشر، واللسان يرضى لأن العقل يعلم أن الأمر بيد الله. هذا الفصل يمنع الحزن من التحول إلى "يأس".
3. إيجاد المعنى: الحزن النبوي كان دائماً يتجه نحو "الأجر" أو "الرحمة" أو "اللقاء في الآخرة". البحث عن

معنى للألم هو أكبر وسيلة للتعافي النفسي
(Resilience).

ثانياً: النماذج النبوية (دموع الرحمة وسكينة اليقين)

1. **لوعة الفقد (رحيل إبراهيم):** حين وضع النبي ﷺ ابنه الصغير إبراهيم في حجره وهو يجود بنفسه، ذرفت عيناه الشريقتان الدمع. تعجب بعض الصحابة ظانين أن النبي لا يحزن كبقية البشر، فقال كلمته الخالدة التي وضعت دستور الحزن: «إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا».

الدرس: الدمعة ليست ضعفاً، بل هي "رحمة" وضعها الله في القلوب. القوة هي ألا تدع دمعتك تجرّك إلى سخط الخالق.

2. **خيبة الأمل والخذلان (يوم الطائف):** بعد الصدود والحجارة والجراح، لم يجلس النبي ﷺ يندب حظه أو يغرق في لوم الذات. بل حول حزنه إلى "مناجاة" (اللهم إليك أشكو ضعف قوتي).

الدرس: حول حزنك من "انكفاء على الذات" إلى "اتصال بخالقك". الشكوى لله هي أرقى أنواع إدارة الحزن لأنها تفرغ الألم في القوة المطلقة.

3. **الوفاء للذكرى (الحزن على خديجة):** ظل النبي ﷺ يذكر خديجة رضي الله عنها ويصل صديقاتها لسنوات بعد وفاتها. كان حزناً وفياتاً، منتجاً، ومحركاً للخير.

الدرس: لا تجعل الحزن يجمّد حياتك، بل اجعله طاقة
وفاء تدفعك للإحسان لمن تحب حتى بعد رحيلهم.

ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)

- **اسمح لنفسك بالبكاء:** الدموع ليست دليلاً على الانهيار، بل هي وسيلة طبيعية للجسم لتفريغ هرمونات التوتر.
- **لا تعزل نفسك:** الحزن يحب العزلة ليتعاضم؛ اكسر حزنك بمخالطة الصالحين وممارسة العطاء، فمساعدة الموجوعين هي أسرع دواء لوجعك الخاص.
- **ذكر نفسك بـ "المؤقت":** كما أن الفرح لا يدوم، فإن الحزن سحابة ستعبر. ردد دائماً: "هذا الوقت سيمضي."
- **تذكر دائماً:** "إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب"؛ حزنك اليوم هو رصيدك غداً، واليد التي تمسح دمعك بالرضا، هي اليد التي ستمسك بمفاتيح الجنة.

المبحث الرابع: إدارة الفرح والسرور.. بين الشكر

والتوازن

الفرح هو ربيع القلوب، وطاقة تمنح الحياة لوناً ومعنى. وكما يحتاج الحزن إلى "صبر"، فإن الفرح يحتاج إلى "انضباط"؛ لكي لا يتحول إلى غفلة أو كبر. في مدرسة النبوة، كان الفرح عبادة، والتبسم صدقة، والسرور وسيلة لبث الأمل في نفوس المحيطين.

أولاً: المختبر المهاري (التواصل العاطفي الفعال)

علمنا النبي ﷺ أن الفرح ليس شعوراً "أنانياً" نحفظ به لأنفسنا، بل هو طاقة معدية يجب إدارتها بذكاء اجتماعي (Emotional Intelligence) من خلال:

1. المشاركة الوجدانية: (Sharing) المهارة هنا هي "تعدية الفرح"؛ فكان النبي ﷺ إذا فرح استنار وجهه كأنه قطعة قمر، ويُعرف ذلك في بشر وجهه. هذا الإفصاح الجسدي عن الفرح يكسر الحواجز ويبني المودة.
2. التوازن العاطفي: (Self-Regulation) الفرح النبوي كان "فرحاً هادئاً"؛ فلا ضجيج صاخب، ولا خيلاء مؤذٍ. المهارة هي الاستمتاع باللحظة مع بقاء "بوصلة القيم" حاضرة، بحيث لا ينسينا الفرحُ حقوق الخلق أو ذكر الخالق.
3. ربط النعمة بالمنعم: تحويل "النشوة" إلى "شكر". بمجرد حدوث الفرح، يتبعه سجدة شكر أو قول "الحمد لله"، مما

يحمي النفس من الوقوع في فخ (الأنا) أو الغرور بالنجاح.

ثانياً: النماذج النبوية (إشراقات النور في ظلال السرور)

1. **مع الرعية (فرحة اللقاء والبشر):** كان النبي ﷺ "دائم البشر"، يتلقى الناس بوجه طلق حتى يظن كل واحد منهم أنه أحب الناس إليه. في يوم فتح مكة -وهو يوم نصر عظيم- دخل مطأطئاً رأسه تواضعاً لله، ولم يدخل دخول الجبابرة المنتقمين.

الدرس: الفرحة الحقيقي هو الذي يجعلك أكثر "تواضعاً" وقرباً من الناس، لا أكثر استعلاءً عليهم.

2. **في بيته (صناعة البهجة والرفق):** كان ﷺ يمازح أهله، ويُسابق عائشة رضي الله عنها، ويضحك لضحكهن. وفي العيد، سمح للحبشة باللعب في المسجد ووقف لتتظر عائشة إليهم وهي مستندة إلى كتفه الشريف.

الدرس: البيت هو الساحة الأولى للفرح؛ فكن مصدر سرور لأهلك، ولا تترك وقارك الرسمي خارج البيت يحرملك من "إنسانية" المرح النبوي.

3. **مع نفسه (فرحة الإنجاز الروحي):** كان يقول لبلال: «أرحنا بها يا بلال»؛ فكانت قمة فرحه وسروره في الصلاة والاتصال بالله.

الدرس: ابحث عن "الفرح العميق" الذي لا ينقطع بانتهاء المظاهر المادية؛ الفرح الذي يسكن الروح حين تنجز طاعة أو تفرج كربة.

ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)

- **تبسمك صدقة:** اجعل "الابتسامة" هي العلامة التجارية لوجهك؛ فهي أقصر طريق لقلوب الآخرين وأسهل وسيلة لتحسين مزاجك الشخصي.
- **سجل لحظات الامتنان:** أثبتت الدراسات أن كتابة ثلاثة أشياء تفرحك يومياً ترفع مستوى "السيروتونين" (هرمون السعادة) في الدماغ. كن "شاكراً" لتكون "سعيداً".
- **شارك الآخرين نجاحهم:** لا تكن "بخيل المشاعر"؛ إذا رأيت خيراً في غيرك، افرح له بصدق، فالفرح لنجاح الآخرين يطهر قلبك من الحسد ويمدك بطاقة إيجابية مضاعفة.
- **تذكر دائماً:** "قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا"؛ الفرح الحقيقي هو الذي يجعلك ترى يد الله في كل عطاء، فيتحول فرحك من مجرد شعور عابر إلى "حالة رضا" دائمة.

القسم الثاني: الذكاء الاجتماعي (فن إدارة العلاقات)
إذا كانت إدارة المشاعر الذاتية هي "حماية البيت من الداخل"،
فإن الذكاء الاجتماعي هو "فتح النوافذ والشرفات" على العالم
بسلام ومحبة. في هذا القسم، ننتقل من "أنا" إلى "نحن"،
مستلهمين من النبي ﷺ كيف كان يدير مشاعر من حوله، ويمتص
ضيقهم، ويبني ثقتهم، ويحل نزاعاتهم بلغة القلوب.

المبحث الخامس: لغة القلوب (التعاطف وبناء الثقة)
التعاطف ليس مجرد "مشاطرة للألم"، بل هو القدرة على رؤية
العالم بعيون الآخرين والشعور بقلوبهم. كان النبي ﷺ يمتلك
"رادارات" شعورية لا تخطئ، تجعله يعرف حاجة المحزون قبل
أن يتكلم، وقلق الخائف قبل أن يبوح.

أولاً: المختبر المهاري (الاستماع النشط والاحتواء)
في علم النفس الحديث، يُعد "التعاطف الوجداني (Empathy)"
ركيزة القيادة الناجحة، وتتجلى مهارته في:

1. **الحضور الكامل: (Presence)** كان النبي ﷺ إذا خاطبه
أحد أقبل عليه بكليته؛ بصدرة، ووجهه، وعينه. هذا
الحضور يعطي الطرف الآخر شعوراً بالأهمية والأمان
(Validation).

2. **قراءة ما وراء الكلمات:** الانتباه لبريق العين، أو نبرة
الصوت، أو انحناء الظهر؛ وهي "لغة الجسد" التي كان
النبي ﷺ يراعيها حتى مع الدواب والجمادات.

3. الاستجابة الرحيمة: التعاطف النبوي لم يكن كلاماً فحسب، بل كان فعلاً يمسح الدمعة أو يقضي الحاجة.

ثانياً: النماذج النبوية (قلب يسع الكون)

1. مع الصغار (أبو عمير والنغير): رأى النبي ﷺ طفلاً حزيناً لموت عصفوره الصغير، فلم يتجاهل مشاعره "لأنها بسيطة"، بل نزل لمستوى تفكيره ومازحه قائلاً: «يا أبا عمير، ما فعل النُّعَيْرُ؟» .

الدرس: لا تستصغر أحزان الآخرين مهما بدت لك تافهة؛ فقيمتها عند صاحبها عظيمة.

2. مع النساء (رفقاً بالقوارير): في رحلة السفر، خشي النبي ﷺ أن تسرع الإبل فتتأذى النساء من اهتزاز الرحال، فقال للغلام: «رفقاً بالقوارير». «وصفٌ يفيض بالتعاطف مع طبيعة المرأة الرقيقة.

o الدرس: الذكاء الاجتماعي هو أن تراعي "طبيعة" الطرف الآخر وتدير الموقف بما يناسب رقتهم أو قوتهم.

3. مع المهمشين (زاهر بن حرام): كان رجل من البادية يدعى زاهر، لا يرى لنفسه قدراً، فأتاه النبي ﷺ من خلفه واحتضنه وهو يمازحه: «من يشتري هذا العبد؟»، فقال زاهر: "تجدني يا رسول الله كاسداً"، فرد النبي: «لكنك عند الله لست بكاسد.»

الدرس: بناء الثقة في نفوس المنكسرين هو أعظم أنواع الذكاء العاطفي.

المبحث السادس: ميزان الحكمة (إدارة الصراع وحل

(النزاعات)

الصراع جزء طبيعي من الاحتكاك البشري، لكن الفرق يكمن في "كيفية إدارته". كان النبي ﷺ "رجل السلام" الذي يطفئ الحرائق قبل أن تشتعل، محولاً الخصومة إلى مودة.

أولاً: المختبر المهاري (التفاوض والاحتواء)

تعتمد مهارة إدارة الصراع النبوية على:

1. **عزل المشاعر عن المشكلة:** في الخصومات، نغضب من "الشخص" وننسى "الموضوع". النبي ﷺ كان يركز على حل المشكلة مع حفظ كرامة الشخص.
2. **البحث عن المنطقة المشتركة: (Win-Win Situation)** البحث عن حل يرضي الأطراف ويحفظ المصلحة العامة، كما فعل في صلح الحديبية.
3. **امتصاص الشحنة: (De-escalation)** الصمت عند الاستفزاز، وترك مسافة للآخر ليعبر عن غضبه، ثم البدء بالحوار الهادئ.

ثانياً: النماذج النبوية (فن احتواء الغاضبين)

1. في مواجهة الطعن (يوم حنين): عندما وزع الغنائم، قال أحدهم: "هذه قسمة ما أريد بها وجه الله!". نُقِلَ الخبر للنبي ﷺ، فاحمرّ وجهه (بشرية الشعور)، ثم قال: «رحم الله موسى قد أؤذي بأكثر من هذا فصبر».

الدرس: لا تسمح للإساءة الشخصية أن تحرفك عن مسارك؛ قارن وجعك بأوجاع العظماء لتصغر المشكلة في عينك.

2. في حل النزاع القبلي (وضع الحجر الأسود): قبل النبوة، كادت قريش تقتتل على من يضع الحجر الأسود. فكان الحل العبقري النبوي بوضع الحجر في ثوب، وحملت كل قبيلة طرفاً منه.

الدرس: الإدارة الناجحة للصراع هي التي تُشرك الجميع في الحل، وتجعل كل طرف يشعر بالانتصار.

ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)

- قاعدة "ضع نفسك مكانه": قبل أن تحكم على تصرف جارك أو زميلك، اسأل: "ما الطرف الذي جعله يتصرف هكذا؟". الفهم يسبق الحكم.

- كن أنت المبادر بالسلام: في النزاعات التافهة، "خيرهما الذي يبدأ بالسلام". البدء بالسلام هو إعلان نضج عاطفي وليس ضعفاً.

- **النقد البناء:** إذا اضطررت للنقد، استخدم " تقنية الساندوتش: أسلوب إداري لتقديم الملاحظات": (مدح في البداية + النقد في المنتصف + تشجيع في النهاية).

تذكر دائماً: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق"؛ وأسمى الأخلاق هي تلك التي تمارسها حين يكون الآخر في أسوأ حالاته.

القسم الثالث: السمو الروحي (تحويل الشعور إلى عبادة)

في هذا القسم، ننتقل من "إدارة" المشاعر إلى "تزكيتها". العلم الحديث يعلمنا كيف نسيطر على عواطفنا لننجح في الدنيا، أما المدرسة النبوية فتعلمنا كيف نجعل من كل نبضة قلب وكل زفرة ألم معراجاً نتقرب به إلى الخالق. هنا، يتحول "الاستقرار النفسي" إلى "طمأنينة إيمانية".

المبحث السابع: في معية الله (السكينة والطمأنينة)

السكينة هي تلك الحالة من الهدوء العميق التي تنزل على القلب وسط العواصف، وهي أثر مباشر للاتصال بالله. النبي ﷺ لم يكن يهرب من ضغوط الحياة، بل كان "يواجهها" بروح تستمد قوتها من الصلاة والذكر.

أولاً: المختبر المهاري (تحقيق السلام الداخلي)

تعتمد مهارة "السكينة" النبوية على تقنيات روحية ونفسية متقدمة:

1. الفصل الشعوري: (Detachment) القدرة على فصل

القيمة الذاتية عن الأحداث الخارجية. الدنيا في اليد لا في القلب، مما يجعل فقدانها لا يسبب انهياراً نفسياً.

2. التفريغ بالصلاة: (Mindfulness) كانت الصلاة للنبي

ﷺ هي "واحة الاسترخاء"؛ حيث يعيد فيها ضبط تركيزه ويفرغ شحنات القلق. «أرحنا بها يا بلال» هي قمة الذكاء الوجداني في استعادة التوازن.

3. **القبول والتسليم (Acceptance):** التسليم للقضاء والقدر ينهي "الصراع الداخلي" مع الواقع، وهو ما يوفر طاقة هائلة كان يستهلكها الإنسان في الاعتراض والقلق.

ثانياً: النماذج النبوية (منبع الهدوء وسط العواصف)

1. **في محراب الصلاة (وجُعِلت قرّة عيني في الصلاة):** كان ﷺ إذا حزبه أمر (أهمه أو ضاق به) فزع إلى الصلاة. لم يفزع إلى البشر أو الشكوى، بل فزع إلى "الواحد الأحد".

الدرس: اجعل لك "مخبأً" روحياً تلجأ إليه حين تضيق بك الحيل؛ فالصلاة هي الشاحن الأكبر للطاقة النفسية.

2. **في وجه التهديد (السكينة يوم الأحزاب):** بينما بلغت القلوب الحناجر وزلزل الناس زلزالاً شديداً، كان النبي ﷺ يثبتهم بكلمات اليقين ويبشّرهم بكنوز كسرى وقيصر.

الدرس: الطمأنينة معدية؛ حين تمتلك سلاماً داخلياً، تصبح أنت مصدر الأمان لكل من حولك.

المبحث الثامن: تزكية الوجدان (التوبة والرجاء)

التزكية هي تنقية المشاعر من شوائب الحقد، الرياء، واليأس، وإحلال مشاعر المحبة، والرجاء، والتوبة مكانها. إنها "إعادة هيكلية" للمنظومة العاطفية لتوافق مرضاة الله.

أولاً: المختبر المهاري (التزكية وتهذيب النفس)

1. **المراقبة: (Self-Monitoring)** أن تكون رقيباً على خواطر قلبك قبل أن تتحول إلى مشاعر ثم إلى أفعال.

2. **التطهير: (Purification)** ممارسة التوبة ليس كفعل ديني فحسب، بل كعملية "غسيل للمشاعر" السلبية (كالذنب والخزي) وتحويلها إلى طاقة إيجابية (العمل الصالح).

3. **الرجاء: (Optimism)** مهارة التفاؤل بالله؛ وهي أن تتوقع الأجل دائماً من الله مهما كانت الظروف الحالية مظلمة.

ثانياً: النماذج النبوية (تحويل المشاعر إلى عبادة)

1. **مشاعر الافتقار (سيد الاستغفار):** كان ﷺ يستغفر الله في اليوم أكثر من مائة مرة. الاستغفار هنا ليس عن ذنب، بل هو مشهد من مشاهد "التواضع الروحي" والافتقار الدائم للخالق.

الدرس: الاستغفار هو المحاة النفسية التي تخلصك من ثقل الماضي وتفتح لك آفاق الأمل.

2. مشاعر الشكر (أفلا أكون عبداً شكوراً؟): كان يقوم الليل حتى تتفطر قدماه، وحين سُئِلَ عن ذلك وهو المغفور له، أجاب بإجابة "عاطفية" بامتياز: «أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا».

الدرس: حوّل مشاعر الامتنان التي تشعر بها تجاه نعم الله إلى "سلوك إيجابي" يخدم الخلق ويقربك من الخالق.

ثالثاً: ومضة للتطبيق (حسن حياتك الآن)

- خلوة الخمس دقائق: خصص وقتاً يومياً (بعد صلاة الفجر أو قبل النوم) لتهدأ فيها روحك بعيداً عن صخب الهواتف والناس.

- حوّل قلقك إلى دعاء: في كل مرة تشعر فيها بالقلق، لا تكرر الفكرة السلبية في رأسك، بل حولها فوراً إلى "نداء" (يا رب تولّ أمري). هذا يحول القلق من "عبء عاطفي" إلى "صلة روحية".

- الرضا بالموجود: تدرب على قول "الحمد لله" بوعي كامل في أصغر تفاصيل يومك؛ فالرضا هو المغناطيس الذي يجذب السكينة لقلبك.

تذكر دائماً: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"؛ إنها الحقيقة الكبرى التي يغفل عنها الكثيرون. إدارة المشاعر تبدأ من الداخل، والداخل لا يستقر إلا حين يتصل بمن خلقه وأبدعه.

الخاتمة: كيف نعيش بقلبٍ محمدي اليوم؟

وصلنا إلى نهاية رحلتنا بين جنبات السيرة العطرة، لكنها في الحقيقة هي "بداية" الرحلة الشخصية لكل منا. لقد رأينا كيف أن إدارة المشاعر في مدرسة النبوة لم تكن يوماً كبتاً للفطرة أو إنكاراً للوَجع، بل كانت "توجيهاً ذكياً" للطاقة البشرية لتتصعد بالإنسان نحو الكمال الأخلاقي.

لقد علمنا النبي ﷺ أن:

- **القوة** ليست في غلبة الآخرين، بل في السيادة على الذات ساعة الغضب.
- **السكينة** ليست في غياب المشاكل، بل في حضور الله في قلب المشكلة.
- **الرحمة** ليست ضعفاً، بل هي أقصى درجات الذكاء الاجتماعي الذي يفتح القلوب المغلقة.

خارطة الطريق العملية (خلاصة المنهج)

لكي تتحول هذه الصفحات إلى واقع يغير حياتك، اجعل من هذه النقاط الأربع مرجعاً دائماً لك:

1. **الوعي باللحظة (اليقظة):** قبل أن تتفعل، اسأل نفسك: "ماذا كان سيفعل النبي ﷺ لو كان مكاني الآن؟". هذا السؤال كفيل بتبريد أعتى العواصف النفسية.

2. التسمية والاعتراف: لا تخجل من مشاعرك. اعترف بضعفك، بحزنك، وبخوفك، ثم قدمها لله في سجدة، تماماً كما كان يفعل المصطفى ﷺ.

3. الاستثمار في الآخرين: جرب لذة التعاطف. ابحث عن "أبو عمير" في حياتك لتسأل عن عصفوره. سعادة الآخرين هي أقصر طريق لسعادتك.

4. الاتصال الدائم بالواحد الأحد: لا تطلب الهدوء من ضجيج الدنيا. اجعل "أرحنا بها يا بلال" شعارك كلما ضاقت بك السبل.

كلمة أخيرة..

إن تحسين جودة حياتك النفسية يبدأ بقرار "الافتداء". فكلما اقتربت من أخلاق النبي ﷺ في إدارة مشاعرك، اقتربت من السلام الداخلي، واقتربت قبل ذلك من محبة الله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ .

كن أنت "الرسالة" التي تمشي على الأرض؛ بقلبٍ مطمئن، ووجهٍ مستبشر، ونفسٍ زكية، تُدير مشاعرها بميزان الوحي، وتسير نحو الله بخطوات الواثقين.

جدول الختام: ميزان المشاعر النبوي

الثمرة في حياتك	المهارة المكتسبة	الموقف النبوي الملهم	الشعور
وقار ذاتي وهيبة	التوقف والتبسم	الأعرابي الذي جذب رداءه	الغضب
شجاعة في الشدائد	اليقين المطلق	"ما ظنك باثنين الله ثالثهما"	الخوف
تعافٍ نفسي سريع	الرضا بالفعل	"إن العين تدمع والقلب يحزن"	الحزن
ديمومة النعمة	التواضع والامتنان	سجدة الشكر عند النصر	الفرح
سكينة داخلية	التفريغ بالصلاة	"أرحنا بها يا بلال"	الضيق

المراجع أولاً: المصادر الأصلية (الوحي والسنة)

1. صحيح البخاري: الإمام محمد بن إسماعيل البخاري (طبعة دار طوق النجاة) - لتوثيق المواقف النبوية.
2. صحيح مسلم: الإمام مسلم بن الحجاج النيسابوري (طبعة دار إحياء التراث العربي).
3. الشمائل المحمدية: الإمام أبو عيسى الترمذي (طبعة دار الغرب الإسلامي) - للتركيز على الجانب الوجداني والخُلقي للنبي ﷺ.

ثانياً: السيرة النبوية (المصدر التطبيقي)

1. زاد المعاد في هدي خير العباد: ابن القيم الجوزي (تحقيق الأرنؤوط) - كمرجع أساسي في فقه السيرة وجوانب الطب النفسي والقلبي.
2. الرحيق المختوم: الشيخ صفي الرحمن المباركفوري (دار السلام).
3. فقه السيرة: الشيخ محمد الغزالي (دار القلم) - لربطه الرائع بين السيرة والواقع المعاصر.
4. السيرة النبوية - عرض وقائع وتحليل أحداث: د. علي محمد الصلابي (دار المعرفة).

ثالثاً: العلوم النفسية والإدارية (المصدر المهاري)

1. **الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence):** دانيال جولمان - (Daniel Goleman) لتأصيل مهارات الوعي الذاتي والتعاطف.
2. **إدارة المشاعر:** د. طارق الحبيب (دار ابن الجوزي) - للربط النفسي السلوكي.
3. **تربية المشاعر في الطفل:** د. عبد الكريم بكار - لفهم الجانب التربوي التطبيقي للأبناء.
4. **المرونة النفسية:** د. بندر آل جلالة - لتعزيز مفاهيم التكيف مع الأزمات. (Resilience).
5. **قوة الضبط الذاتي:** برايان تريسي - (Brian Tracy) لتعزيز الجانب الإداري في السيطرة على الانفعالات.

رابعاً: تزكية النفس (البعد الروحي)

1. **مداواة النفوس وتهذيب الأخلاق:** ابن حزم الأندلسي - كواحد من أقدم وأعمق الكتب في علم النفس الإسلامي.
2. **تهذيب موعظة المؤمنين:** جمال الدين القاسمي (مختصر إحياء علوم الدين للغزالي).
3. **الفوائد:** ابن القيم الجوزي - لاستنباط الخواطر الإيمانية العميقة.

خامساً: إنتاج المؤلف (سلسلة إدارة المشاعر)

1. إدارة المشاعر (الكتاب الأول): دليل عملي يليه قاموس
للمشاعر - أ.د. سمير الشاعر (كمراجع للأسس النظرية
والمصطلحات المعتمدة في السلسلة).