

# إدارة المشاعر

نماذج من القصص القرآني



آدم - نوح - إبراهيم - يوسف - موسى - عيسى - محمد ﷺ

أ.د سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

# إدارة المشاعر

## Emotional Regulation

### نماذج من القصص القرآني

(آدم - نوح - إبراهيم - يوسف - موسى - عيسى  
- محمد ﷺ)

### أ.د سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

## حين تتحدث القلوب بلغات السماء

في صخب الحياة اليومية، ووسط ضجيج الأسئلة التي لا تنتهي، يقف الإنسان أحياناً وحيداً أمام مرآة نفسه، يسأل عن معنى الألم، وعن سرّ الانتظار، وعن سبيل إلى السكينة في قلب تعصف به العواصف. نحن لا نبحث عن مجرد معلومات تاريخية عن رجال عاشوا منذ آلاف السنين، بل نبحث عن "أصدقاء روح" عاشوا ما نعيش، وشعروا بما نشعر، وخرجوا من أنفاق الابتلاء إلى رحاب النور، ليعلمونا كيف نفعل المثل.

هذا الكتاب ليس سرداً جافاً للتواريخ والغزوات، وليس تحليلاً نفسياً مجرداً من روح الوحي؛ بل هو "رحلة قلب" عبر الزمان والمكان، لنقف على أعتاب سبعة أنبياء الله، لنرى كيف تحولت جراحهم إلى شفاء للأمم، وكيف صارت دموعهم نوراً يضيء طريق المتألمين والتائبين.

إنّ الغاية من هذه الصفحات هي أن نخرج منها بقلبٍ آخر؛ قلب لا ينكر الألم لكنه لا يستسلم له، قلب يعرف أن الابتلاء ليس عقاباً بل هو "ورشة بناء" للروح، وأنّ الله لم يترك عباده سدى، بل أرسل لهم من يهديهم، ومن يرشدهم، ومن يعلمهم كيف يعيشون بقلوب سليمة.

أيها القارئ.. هنا لن تجد وعظاً جافاً، بل ستجد نبض الحياة في عروق الإيمان. هنا ستقرأ عن "آدم" الذي ندّم فتاب، وعن "نوح" الذي صبر فنجى، وعن "إبراهيم" الذي توكل فكفاه الله، وعن "يوسف" الذي عفا فملك، وعن "موسى" الذي ثبت فانشق له

البحر، وعن "عيسى" الذي سمي فرجع، وعن "محمد" ﷺ الذي جمع الكمال فكان رحمة للعالمين.

فإن كنت تبحث عن موطن قدم في أرض زلزلتها المخاوف، أو عن نور في قلب أظلمته الخطايا، أو عن سند في ظهر انحنى تحت ثقل المسؤوليات.. فخذ بيدك، وامض معنا في هذه الرحلة الطيبة. فالقصص ليست للحكاية فحسب، بل هي للعبرة، والقلوب ليست للحزن فحسب، بل هي للشفاء.

إنها رحلة من الجرح إلى الشفاء، ومن الظلمة إلى النور، ومن القلق إلى السكينة. رحلة تبدأ من آدم، وتنتهي عند محمد ﷺ، "لكنها في الحقيقة تبدأ من نبض قلبك، وتستقر عند عظمة ريك".

فأهلاً بك في رياض الأنبياء.. حيث ينمو الأمل بين أضلاع الابتلاء.

## المحتويات

- القسم الأول: آدم عليه السلام – من ضيق الخطيئة إلى رحاب  
الإنيابة..... 7
- الفصل الأول: فجر الوعي وجنة المشاعر الساكنة..... 7
- الفصل الثاني: ثقل اللحظة.. حين يتغير لون الوجود..... 8
- الفصل الثالث: الحوار الداخلي الصادق.. فن "تلقي" الكلمات  
..... 9
- الفصل الرابع: كلماتٌ غيرت التاريخ.. دستور العودة..... 10
- الفصل الخامس: وأنت في قصتك؟ (دليل العودة العملي). 11
- القسم الثاني: نوح عليه السلام – ثبات الروح في طوفان السنين  
..... 12
- الفصل الأول: عبء الألف عام.. بين ألم الدعوة وعزيمة  
النبوة..... 12
- الفصل الثاني: صناعة السفينة وسط السخرية (الثبات في  
الفعل)..... 13
- الفصل الثالث: طوفان المشاعر.. ألم الأب وبكاء الروح.. 14
- الفصل الرابع: الاستواء على الجودي.. مرفأ السكينة..... 15
- الفصل الخامس: وأنت في طوفانك؟ (دروس للمستقبل) .. 15
- القسم الثالث: إبراهيم عليه السلام – برْدُ اليقين في نار الابتلاء  
..... 17
- الفصل الأول: في قلب النيران.. اليقين يبرد الخوف..... 17

- 18 الفصل الثاني: وادٍ غير ذي زرع.. ثقة في المجهول.....
- 19 الفصل الثالث: حين يفيضُ الحبُّ طاعةً (اختبار الذبح) ...
- 20 الفصل الرابع: سكينَةُ القلبِ السليم.....
- 21 الفصل الخامس: وأنت في ابتلائك؟ (دروس في الثبات) ..
- القسم الرابع: يوسف عليه السلام – بهاء العفو من عمق الجرح
- 23 .....
- 23 الفصل الأول: مرارةُ القربى وثباتُ الجذر.....
- 24 الفصل الثاني: عصمةُ الروح في بريقِ الفتنة.....
- 25 الفصل الثالث: من الظلمة إلى النور (صناعةُ المهارة) ...
- 26 الفصل الرابع: جلالُ التمكينِ وكمالُ الصّبح.....
- 27 الفصل الخامس: وأنت في رحلتك؟ (دروس من يوسف) .
- القسم الخامس: موسى عليه السلام – جلالُ الثباتِ وسطاً
- 29 العواصف.....
- 29 الفصل الأول: هيبَةُ الموقفِ وصدقُ الإنابة.....
- 30 الفصل الثاني: نداءُ الوادي وبناءُ اليقين.....
- 31 الفصل الثالث: جلالُ الثباتِ أمامَ انغلاقِ الأفق.....
- 32 الفصل الرابع: سمو الغضبِ لله (بين الحميَّةِ والعدْلِ) .....
- الفصل الخامس: وأنت في مواجهة فرعونك؟ (دروس من
- 33 موسى).....

القسم السادس: عيسى عليه السلام – جلال الرفق في مواطن الثبات .....	35
الفصل الأول: سَكِينَةُ الصَّدِيقَةِ تحت النخلة .....	35
الفصل الثاني: يَقِينٌ يُلْجِمُ البهتان .....	36
الفصل الثالث: سَكِينَةُ الرفق وعِزَّةُ البلاغ .....	37
الفصل الرابع: عُلُوُّ اليقين فوق كيدِ الظالمين .....	38
الفصل الخامس: وأنت في رحلتك الروحية؟ (دروس من عيسى) .....	39
القسم السابع: محمد ﷺ – جلالُ الرحمةِ في محرابِ الإنسانية .....	41
الفصل الأول: سَكِينَةُ الطائفِ وتَرَاتيلُ الشكوى .....	41
الفصل الثاني: جَمالُ الحِلْمِ في مواطنِ الجهل .....	42
الفصل الثالث: جلالُ التمكنِ وكمالُ التجاوز .....	43
الفصل الرابع: دُموعُ الرَّحمةِ وسَكِينَةُ الرِّضا .....	44
الفصل الخامس: وأنت مع نبيك؟ (على ميزان النبوة) .....	45
قائمة المصادر والمراجع .....	49

## القسم الأول: آدم عليه السلام – من ضيق الخطيئة إلى رحاب الإنابة (حين يتحول السقوط إلى صعود)

تمهيد: قصة نعيشها جميعاً

لماذا نبدأ بآدم؟ لأنه يشبهنا كثيراً. ليس فقط لأنه أبو البشر، بل لأنه مر بما نمر به، وشعر بما نشعر، ووقع منه ما هو خلاف الأولى ونحن نخطئ. قصته ليست عن "كمال دائم"، بل عن "إنسان وجد طريق العودة بعد العثرة". ربما نجد في رحلته شيئاً من رحلتنا، ونرى أن الخطأ ليس نهاية الطريق، بل قد يكون بداية لعودة دافئة. إنها قصة البشرية في أسمى تجلياتها، حيث يجتمع الضعف الفطري مع كمال الأوبة والرجوع.

### الفصل الأول: فجر الوعي وجنة المشاعر الساكنة

تخيلوا لحظات من السلام المطلق؛ مقاماً لا يعرف الخوف من المستقبل، ولا الحسرة على ما فات. هكذا كانت بداية آدم عليه السلام؛ في نعيم مقيم، وطمأنينة قلب، ونفس زكية لم تذق مرارة الكدر.

- **خفة الروح:** كانت الروح في أسمى تجليات صفائها، والوجود كله في وئام تام، لم يكن هناك احتياج لمجاهدة النفس أو مدافعة الأحزان.
- **وضوح الحدود:** كانت الفطرة سليمة، والمشاعر تجري وفق ما فطرها الله عليه، في بيئة مثالية تغلفها السكينة.

- **غياب الثقل:** لم تكن هناك حاجة لـ "إدارة" مشاعر سلبية، لأن النفس كانت مشبعة بالأمان قبل فيض الأحمال.

لكن الحكمة الإلهية اقتضت أن يكون الابتلاء جزءاً من رحلة الإنسان؛ ليتعلم كيف ينهض بعد التعثر، وكيف يذكر بعد النسيان.

### الفصل الثاني: ثقل اللحظة.. حين يتغير لون الوجود

وقعت المخالفة، لم تكن عن قصد أو إصرار، بل كانت نسياناً لما عُهد إليه. وفور وقوعها، تغيرت الكيمياء الداخلية لأدم، وولد في تلك الثانية تاريخ المشاعر البشرية المضطربة:

1. **صدمة العُري (ميلاد الحياء):** سقط لباس الجنة، فشعر آدم وحواء بالانكشاف لأول مرة. هذا هو "الحياء الفطري"؛ الشعور بالارتباك الوجداني أمام جلال الخالق.

2. **ثقل الصدر (وطأة الذنب):** لم يعد هواء الجنة خفيفاً، بل صار النفس عسيراً والقلب مشحوناً بضيق يحول النعيم الواسع إلى زنزانة ضيقة.

3. **رعب المجهول (اضطراب القلق):** هل سُدت أبواب السماء للأبد؟ هذا هو القلق الذي ينهش الروح حين تفتقد كنف خالقها.

دفعته خشيته وحيأؤه من الله تعالى إلى الرغبة في التستر والاستغفار، وبدأ التساؤل يطوف في نفسه: **كيف السبيل إلى نيل الرضا؟ وكيف تفتح أبواب التوبة؟**

**الفصل الثالث: الحوار الداخلي الصادق.. فن "تلقي" الكلمات**  
وقف آدم عليه السلام على مفترق طرق نفسي خطير؛ فالمشاعر السلبية تغمره كالطوفان. وهنا تظهر العبقرية الوجدانية في اختيار "طريق المسؤولية" بدلاً من "طريق الإسقاط:"

- **الصدق الشعوري:** لم يهرب آدم من طوفان مشاعره، ولم يحاول "تخدير" ضميره بمسكنات التبرير.

- **مواجهة الذات:** لم يقل "حواء أغوتني" أو "الشیطان خدعني"، بل ملك الشجاعة ليقول: "أنا الذي أخطأت وأنا المسؤول."

- **تحويل الطاقة:** حوّل آدم "الخوف" إلى وقود للمناجاة، واتخذ من "الحياء" جسراً يطرق به أبواب الرحمة.

فهذه المشاعر هي جوهر العودة إلى الحق. فحين يدرك المؤمن تقصيره، يضيق صدره حياءً من الله، و يبحث عن طريق الوصل.

## الفصل الرابع: كلمات غيرت التاريخ.. دستور العودة

لم يقف آدم عليه السلام عند حدود الضيق والحزن، بل انبعث في روجه نور اليقين. فاضت من قلوبهما كلمات لم تكن مجرد دعاء، بل كانت صرخة روح مشتاقة لعفو ربها:

﴿رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾  
[الأعراف: 23].

في هذه الكلمات سرُّ السكينة:

- إدارة المسؤولية: "ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا"؛ اعتراف يزيل سموم اللوم المتبادل، ويضع حداً لتقل المكابرة.
- مواجهة الواقع: "وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا"؛ اعتراف صريح بأن لا نجاة بالأمني، بل بالتوبة والرجوع.
- إدارة الرجاء: "وَتَرْحَمْنَا"؛ التوازن بين هيبته الجلال وسعة الجمال، والتمسك بحبل الأمل المتين.

فجاءت الاستجابة الإلهية تفيض بالرحمة والقبول: ﴿فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ﴾ [البقرة: 37]. تخيلوا تلك اللحظة؛ حين غمرت السكينة قلبه، وتبدد الوجع ليحل محله الأمان والرضا.

## الفصل الخامس: وأنت في قصتك؟ (دليل العودة العملي)

أيها القارئ، قد لا تأكل من شجرة محرمة في جنة خلد، لكنك قد تزل قدمك في قرار خاطئ، أو كلمة جارحة، أو وقت ضائع. وقصة آدم تهمس في أذنك اليوم:

- **الندم أمانة حياة:** الشعور بالندم ليس علامة هلاك، بل هو يقظة في الضمير وبداية للطريق الصحيح.

- **أدب العودة:** أعظم راحة يجدها المرء هي حين يصدق مع خالقه ومع نفسه، مترفعاً عن تزييف الحقائق.

- **السكينة في الاعتراف:** حين يصدق العبد في اعترافه، تبدأ قيود الثقل بالانحلال، وتتلقى الروح بشائر المغفرة.

لسنا بحاجة إلى تكلف الكلمات، بل إلى صدق التوجه وكنية الاقتدار بين يدي الله، مع اليقين بأن رحمته سبحانه أوسع من كل تقصير.

## همسة أخيرة

التقصير من جبلة البشر، لكن الخسارة الحقيقية تكمن في اليأس من روح الله. تذكر دائماً أن رحمة الله سبقت غضبه، وأن باب التوبة لم يُخلق ليُغلق. لقد قدم لنا آدم عليه السلام النموذج الأسمى في أدب العودة؛ فخرج من تلك التجربة بقلب يملؤه التواضع واليقين، ونحن كذلك حين نصدق في طلب الرجوع، سندرك أن الحياة تتسع من جديد.

## القسم الثاني: نوح عليه السلام – ثبات الروح في طوفان السنين (حين يتحول الانتظار إلى نصر)

### تمهيد: حين يطول ليل الانتظار

لماذا نوح عليه السلام؟ لأن بعض الابتلاءات لا تتجلي سريعاً، بل تلازم المرء عقوداً. هناك من يترقب فرجاً يتأخر، وهناك من يدعو عزيزاً للهداية فيرى صوداً، وهناك من يبني صرحاً فيواجهه الواقع بالتحديات. قصة نوح عليه السلام ليست مجرد طوفان ماءٍ طهر الأرض، بل هي قصة "طوفان الثبات" الذي ملأ قلب نبيٍ مكلفٍ طوال تسعة قرون ونصف. في هذه الرحلة الطويلة، نجد عزاءً لنفوسنا حين يطول ليل الانتظار، ونتعلم كيف يتحول الحزن الفطري إلى وقودٍ للاستمرار لا عائقاً عنه. إنها قصة "الاستمرار رغم الانكسار"، حيث واجه نوح عليه السلام السخرية، والجفاء، وفقدان الأقربين، بقلبٍ ظل موصولاً بالله.

### الفصل الأول: عبء الألف عام.. بين ألم الدعوة وعزيمة

#### النبوة

تخيلوا مقام نبيٍ يقف أمام قلوبٍ كالحجارة، يناديها يوماً بعد يوم، وقرناً بعد قرن، فلا يجد إلا إعراضاً. هذا هو الصبر العظيم؛ ألف سنة إلا خمسين عاماً من البذل، لم تكن أياماً من الإحباط، بل كانت دهوراً من المحاولات المتجددة واليقين الذي لا يتزعزع.

- **خيبة الأمل المتكررة:** في كل جيل كان يأمل في التغيير، لكنه كان يواجه عمقاً في الاستجابة **بِقَلْمٍ يَزِدُهُمْ دُعَايِي إِلَّا فِرَارًا** [نوح: 6].

- **المرونة النفسية:** لم ينكفي نوح على ذاته، بل كان يغير وسائله؛ يدعو ليلاً ونهاراً، سراً وجهرأً، في قمة "الذكاء الوجداني" الذي لا يسمح للفشل بأن يجمد الحركة.

- **عزلة الغريب:** أن تكون وحدك على الحق وسط أمواج من الباطل، يتطلب كيمياء داخلية من نوع خاص، تعتمد على الاكتفاء بالله عن العالمين.

لم يكن سؤاله: "هل هناك فائدة؟" سؤال شاكِّ، بل كان استعظماً لحجم العناد البشري وتجديداً للطلب. لم يتركه حزنه لليأس أبداً، بل كان حزناً يدفع للتضرع، وإرادة تستمد قوتها من الوحي.

## الفصل الثاني: صناعة السفينة وسط السخرية (الثبات في

### الفعل)

بناء سفينة في الصحراء! كان هذا المشهد مادة دسمة لسخرية قومه. وهنا نتعلم درساً في "الثبات الانفعالي" أمام ضجيج المحيط:

- **تجاهل الضجيج:** لم يستنزف نوح طاقته في الرد على المستهزئين، بل ركز كل مشاعره في "البناء". كانت مطرقة تعمل في الخشب وقلب يبني في اليقين.

- **تحويل السخرية إلى وقود:** كان يعلم أن السخرية الحقيقية هي التي ستكون في النهاية، وهذا الوضوح في الرؤية حمى قلبه من الاحتراق النفسي.
- **العمل رغم الغموض:** كان يبني سفينةً لم يرَ بحراً، إيماناً بأمر الله. هذا هو اليقين الذي يتحدى منطق البشر.

### الفصل الثالث: طوفان المشاعر.. ألم الأب وبكاء الروح

وصلت القصة إلى ذروتها الدرامية؛ ليست في الموج الذي كالجبال، بل في "موج الحزن" الذي ضرب قلب الأب وهو يرى ابنه يغرق. في تلك اللحظة، انكسر القلب الأبوي قبل القلب النبوي.

- **نداء الأبوة المكلوم:** نسي البروتوكول، ونسي كل شيء، وصرخ صرخة فطرة: ﴿رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي﴾ [هود: ٤٥]. لم تكن هذه الصرخة اعتراضاً على القضاء، بل كانت فضة عن وجع لا يحتمله الإنسان.

- **الصدمة النفسية:** حين قيل له: ﴿إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ﴾ [هود: ٤٦]. هنا يتجلى الاختبار الأعظم: كيف يسيطر الإنسان على عاطفة الأبوة الجارفة لتخضع لمنطق الوحي والعدل الإلهي؟

- **التسليم المطلق:** عاد إلى نفسه فوراً، وأدرك أن هناك علماً لا يملكه هو. قال: ﴿رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ﴾ [هود: ٤٧]. هذا هو "الشفاء بالرضا"؛

حين يسلم الإنسان زمام مشاعره لله لكي لا يغرق في لجة الحزن.

### الفصل الرابع: الاستواء على الجودي.. مرفأ السكينة

انجلى الماء، واستقرت السفينة. خرج نوح عليه السلام وقد فقد ابنه، وفقد زوجته، وفقد معظم قومه. لكن قلبه خرج سليماً.

- الامتنان بعد الفقد: لم يغرق نوح في الحزن على من فقد، بل ركز على الامتنان للنجاة وبداية عهد جديد للبشرية.
- الهدوء الذي يلي العاصفة: استوت السفينة على الجودي، واستوت روح نوح على مرفأ الرضا، ليبدأ من جديد بقلب سليم.
- الصبر الجميل: علمنا أن الصبر ليس "عدم الشعور بالألم"، بل هو "الاستمرار رغم الألم". كان يبكي في خلوته، لكن في ساحات الحياة كان يثبت على رسالته.

### الفصل الخامس: وأنت في طوفانك؟ (دروس للمستقبل)

أيها القارئ، قد لا نعيش تسعة قرون، لكننا نعيش أليماً قد تبدو طويلة جداً. هناك من ينتظر فرجاً يتأخر، وهناك من يحزن على قريب اختار طريقاً مختلفاً. في قصة نوح عليه السلام، قد نجد بعض الراحة لقلوبنا المتعبة:

- لا تستعجل الثمار: قصة نوح تخبرك أن قيمة عملك في "بنله" لا في "نتيجته". ابق صابراً حتى لو لم يستجب لك أحد.

- ابن سفينتك الآن: لا تنتظر الطوفان لتبدأ في ترميم روحك؛ ابن علاقتك مع الله في وقت الرخاء، لتجدها "مرسى" لك في وقت الشدائد.

- مشاعرك ليست عائناً: حزنك على عزيز، أو ضيقك من سخرية الآخرين، هي مشاعر بشرية مشروعة؛ المهم ألا تجعلك تتوقف عن "البناء".

إن الشعور بالندم أو الحزن ليس علامة هلاك، بل هو أمانة حياة في القلب. هناك راحة في معرفة أن الله قد يغلق أبواباً لا نعلم كم كانت ستؤدنا لو فتحت.

### همسة أخيرة

الصبر ليس أن تتحمل وحدك بصمت، بل أن تثق بأن الله معك حتى في أطول ليالي الانتظار. تذكر دائماً أن السفينة قد لا تضم كل من نحب، لكن الإيمان هو من ينجو بنا إلى البر. إذا شعرت أن أمواج الحياة تتقاذفك، فتذكر أن الذي نجى نوحاً بـ "ألواح ودر" بسيطة، قادر أن ينجيك بأبسط الأسباب، فقط إذا صدقت في اللجوء إليه.

## القسم الثالث: إبراهيم عليه السلام – بَرْدُ اليقين في نار الابتلاء

(حين يتحول الخوف إلى أمن)

تمهيد: قلب لا يسكن إلا الله

لماذا نختار إبراهيم عليه السلام؟ لأنه "خليل الله"، والخلة هي أسمى مراتب المحبة التي لا تترك في القلب مكاناً لغير المحبوب. إذا كان آدم قصة "التوبة"، ونوح قصة "الصبر"، وإبراهيم عليه السلام هو قصة "الطمأنينة". واجه إبراهيم عليه السلام قومه وحيداً، ثم وقف بشموخ أمام النار، ثم استسلم لأمر الله في أصعب اختبارٍ بشري (بذل الولد). في كل تلك المواقف، كان الوجل البشري الفطري يتبدد أمام رفعة اليقين. إن قصة إبراهيم عليه السلام تعلمنا أن الطمأنينة الحقيقية ليست في غياب التحديات، بل في حضور الله في قلب العبد وسط تلك التحديات؛ لدرجة أن النار تصبح برداً، والوحدة تصبح أنساً، والذبح يصبح فداءً.

### الفصل الأول: في قلب النيران.. اليقين يبرد الخوف

تخليلوا نبياً يقف وحده أمام أمةٍ بأكملها تغلي غيظاً. حطم أصنامهم، وواجه جحودهم، فصدر القرار الجائر: "أحرقوه". أوقدوا ناراً عظيمة حتى صار لهيبها يطاول السماء، ووضعوه في المنجنيق ليؤذف في جوف التسعير.

- **مواجهة التهديد:** من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالرهبة، لكن إبراهيم مارس "السمو على المشاعر" بكلمة واحدة: ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ [آل عمران: 173].

- **إزاحة المخاوف:** لم ينظر إلى حجم النار، بل نظر إلى "عظمة من بيده ملكوت النار". هنا تحولت المشاعر من "فزع" إلى "سكينة".

- **المعجزة الداخلية:** جاء الأمر الإلهي: ﴿يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾ [الأنبياء: 69]. تأملوا دقة اللفظ؛ لم يقل "برداً" فحسب، بل أضاف "وسلاماً"؛ ليكون قلبه في طمأنينة لا تخدشها برودة ولا يؤذيها لهب.

لقد علمنا الخليل أن الوجع البشري يذوب في بحار اليقين، وأن النار لا تملك من أمرها شيئاً أمام إرادة من يقول للشيء "كن فيكون".

### الفصل الثاني: وادٍ غير ذي زرع.. ثقة في المجهول

بعد معجزة النار، جاء اختباراً من نوع آخر؛ ليس ناراً تلامس الجسد، بل ابتلاءً يختبر الثقة في الرزق والأمان. أمر الله إبراهيم أن يترك زوجته هاجر وولدها إسماعيل في وادٍ مقفر لا ماء فيه ولا بشر.

- **الاختبار العاطفي:** أن تترك أعلى ما تملك في مكان فقير. في تلك اللحظة، لم يكن إبراهيم قاسي القلب، بل كان "ممثلناً بالثقة".

- حوار الثقة: حين سألته هاجر: "اللَّهُ أَمَرَكَ بِهَذَا؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَتْ: إِذَا لَا يُضَيِّعُنَا". هذا المشهد هو أروع تلاحم مشاعري بين زوجين يجمعهما "وعي الثبات".

- طمأنينة التسليم: يتبدد القلق بمجرد معرفة أن الله هو "الراعي". تفجر البئر (زمزم) ليكون دليلاً على أن الله لا يضيع من توكل عليه.

هذا الدرس يعلمنا أن الأمان لا يكمن في وجود الأسباب، بل في وجود "مسبب الأسباب".

### الفصل الثالث: حين يفيض الحبُّ طاعةً (اختبار الذبح)

جاء الاختبار الأشد؛ حين يُطلب منه التضحية بابنه الذي جاءه على كبر. رأى إبراهيم عليه السلام في منامه أنه يذبح ابنه إسماعيل، ورؤيا الأنبياء وحي.

- الرفق في الحوار: قال له بلطف الأبوة ونبيل النبوة: ﴿يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى﴾ [الصافات: 102]. لم يكن أمراً جافاً، بل كان حواراً مشحوناً بالحب والتسليم.

- الاستجابة المذهلة: جاء رد الذبيح ليكون برداً وسلاماً على قلب أبيه: ﴿يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾ [الصافات: 102].

- **التخلي والتخلي:** حين تتحد مشاعر الأب والابن في طاعة الله، يرفع الله عن القلوب وطأة الألم، ويبدل الذبح فدائاً عظيماً. المقصود لم يكن إراقة الدماء، بل كان تخليص القلوب من التعلق بغير الله.

بينما كان الشيطان يحاول يائساً أن يجد ثغرةً في قلب الأب أو الابن، كان رجمهما له بالحصى تعبيراً عن صلابة إرادتهما.

### الفصل الرابع: سكينَةُ القلبِ السليم

كيف استطاع إبراهيم عليه السلام أن يواجه تلك الابتلاءات العظيمة بهذا الثبات؟ لم يكن قلبه خالياً من الانفعالات البشرية، بل كان "قلباً سليماً"؛ والقلب السليم هو الذي يمتلئ بمحبة الله حتى لا يبقى فيه متسع لغيره.

- **اليقين هو القائد:** مشاعره كانت "تبعاً" ليقينه، وليست حاكمةً عليه. شعر بالغرابة، وبالهمّ على ولده، وبالخوف من النار، لكنه لم يترك هذه المشاعر "تقوده".

- **معية الله:** الطمأنينة التي عاشها الخليل لم تكن بسبب غياب الشدائد، بل لأن معية الله كانت حاضرة في كل تفاصيل تلك الشدائد.

- **الفداء ثمرة الاستسلام:** بردت النار بكلمة "حسبنا الله"، وفُدي الابن بصدق "التسليم"، لأن القلب كان مفوضاً أمره بالكلية لخالقه.

## الفصل الخامس: وأنت في ابتلائك؟ (دروس في الثبات)

أيها القارئ، قد لا نواجه ناراً تُسعر، ولا ابتلاءً بعضيم التضحيات كحال الأنبياء، لكننا نواجه مخاوفنا اليومية؛ وجلاً من مستقبلٍ مجهول، أو ضيقاً من عسير الرزق، أو خشيةً من فقد عزيز.

- **ثق في "الوكيل":** "حين تضيق بك السبل وتشتعل من حولك "نيران" المشاكل، قل بقلبك قبل لسانك (حسبنا الله)، وراقب كيف يبرد الله وهمج همك.

- **طمئن من حولك:** كما فعل إبراهيم مع ابنه، وكما فعلت هاجر مع إبراهيم؛ كن مصدراً للأمان لمن تحب عبر ربطهم بمصدر الأمان الحقيقي.

- **اليقين ليس غياب المشاعر:** إبراهيم شعر بالقلق والفقْد، لكنه لم يتركها تقطع صلته بالله. هناك سكونٌ يغمر النفس حين ندرك أن التحديات لا تملك نفعاً ولا ضرراً إلا بإذن الله.

خرج إبراهيم عليه السلام من النار بسلام، وخرج من اختبار الذبح بالرضا والرفعة. ونحن كذلك، حين نوقن بكفاية الله لنا، سندرك أن الحياة أهون من أن يغرقنا القلق فيها.

## همسة أخيرة

الطمأنينة لا تعني أن الطريق معبّد بالورود وخالٍ من الأشواك، بل تعني أنك تأوي إلى ركنٍ شديد، وأن عناية الله تحيط بك حتى تعبر بسلام. تذكر دائماً أن الذي جعل النار برداً، والوادي القفر بئراً لزمزم، والذبح فداءً، قادر أن يحول أشد مشاعرك قسوة إلى "سلام" يغمر روحك.

## القسم الرابع: يوسف عليه السلام – بهاء العفو من

### عُمق الجرح

(حين يتحول الجرح إلى نور)

تمهيد: أحسن القصص وأجلها بياناً

لماذا نختار يوسف عليه السلام؟ لأن الله تعالى سمي خبره ﴿أَحْسَنَ الْقَصَصِ﴾ [يوسف: 3]؛ ليس لأن أحداثها كانت يسيرة، بل لأنها كانت الأصدق في تصوير مكنونات النفس البشرية وتقلبات الحياة. إنها القصة التي داوت قلب النبي ﷺ في أشد لحظات الحزن، وهي الرحلة الكاملة للمشاعر البشرية؛ من قاع الجب المظلم إلى قمة عرش مصر. في هذه القصة نجد حنان الأب، ومكابدة غيرة الإخوة، ووحشة الغربة، وعصمة النفس أمام الفتن، وعزة المقدر، وجلال العفو. قصة يوسف عليه السلام ليست مجرد سيرة لنبي مكنّ الله له في الأرض، بل هي رحلة قلبٍ مرّ بصنوف الابتلاء، وخرج منها بسلام تام ونفسٍ زكية لم تلوثها مرارة الحقد.

### الفصل الأول: مرارة القربى وثبات الجذر

تبدأ القصة من داخل البيت؛ ليس من عدوٍ متربص في البعيد، بل من إخوة شاركوه المأكل والمشرب والملعب. استبدت بهم الغيرة حين استشعروا ميل قلب أبيهم ليوسف عليه السلام، فلم يقف أثر هذه النفوس عند حدود القول، بل تحول إلى تدبيرٍ لإبعاده وتخيبه.

- **خيانة الثقة:** تخيلوا مشهد إلقاء يوسف عليه السلام -وهو الصغير الغض- في غيابات الجب. ظلمة المكان، وبرودة القرار، ووحشة الانفراد؛ والألم الأشد قسوةً هو أن من غدروا به هم من يُفترض بهم حمايته.

- **تثبيت السماء:** في تلك اللحظات العصبية، لم يُترك يوسف لليأس؛ فقد جاءه التثبيت الإلهي: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ﴾ [يوسف: 15]. كان هذا الوحي هو شعاع اليقين الذي بدد عتمة الجب.

- **صبر الأب يعقوب:** على الجانب الآخر، كان هناك نموذج آخر للصبر يمثلها الأب يعقوب عليه السلام؛ الذي ابيضت عيناه من الحزن وهو كظيم. لم يشك للناس فيملوه، بل بث لواعج قلبه لمن يملك جبره: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾ [يوسف: 86]. علمنا الأب والابن معاً أن الحزن ليس عيباً، بل هي بشرة بشرية لا تحملها قلوب البشر فتُرفع إلى الله.

لقد علمنا يوسف عليه السلام أن جفاء الأقربين -رغم مرارته- قد يكون هو الباب الذي يفتحه الله لتبدأ رحلة التمكين.

### الفصل الثاني: عصمة الروح في بريق الفتنة

خرج يوسف عليه السلام من ظلمات الجب إلى أضواء القصر، لكن الابتلاء اتخذ شكلاً جديداً؛ لم يعد خوفاً من هلاك الجسد، بل أصبح اختباراً لثبات الروح أمام عظيم الإغراء.

- **الثبات أمام الإغراء:** وقفت امرأة العزيز أمامه في مشهدٍ أغلقت فيه الأبواب، وتهيأت كل أسباب الفتنة. لم يكن يوسف عليه السلام تمثالاً أصم لا يدرك الجمال، بل كان بشراً تضطرب في أعماقه الفطرة، لكن يقينه كان حائط الصد المنيع.

- **الجوء للخالق:** لم يستسلم لتلك اللحظة العابرة، بل نطق بكلمة النجاة الخالدة: ﴿مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ﴾ [يوسف: 23]. لم ينكر عظم الابتلاء، بل أقرَّ بحاجته للاعتصام بخالقه.

- **حرية السجن:** وحين ضاقت عليه الأرض بطلباتهن، اختار ضيق السجن على سعة الذنب، فقال بلسان العابد المنيب: ﴿رَبِّ السِّجْنِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ﴾ [يوسف: 33]. كان السجن قيدياً في ظاهره، لكنه كان براحاً وسكينةً في باطنه؛ حريةً من أسر الهوى.

لقد علمنا يوسف عليه السلام أن السلاسل التي تحمي الروح من السقوط هي الحرية الحقيقية، وأن الوقوف بباب الله أعزُّ من القصور الزائفة.

### الفصل الثالث: من الظلمة إلى النور (صناعة المهارة)

لم تكن سنوات السجن ضائعةً في عمر يوسف عليه السلام، بل كانت محطةً لبناء الذات وصقل الموهبة. خرج يوسف من السجن ليس بقلب منتقم، بل بقلب "خبير عليم."

- **تحويل المحنة لمهارة:** استثمر يوسف عليه السلام وقته في السجن لتعلم "تأويل الأحاديث" و"إدارة الأمور"، محولاً طاقة "السنوات الضائعة" إلى طاقة "بناء وعمل".
- **إدارة الأزمة:** لم يسخر من الذين سجنوه حين مكنه الله، بل وضع خطة اقتصادية لإنقاذ الأمة من القحط.
- **الثقة في التوقيت الإلهي:** طلب من صاحبي السجن ذكره للملك، ثم صبر حين نسي الرجل ذكره سنوات، ليعلمنا أن التأخير قد يكون جزءاً من التخطيط الإلهي للتمكين في الوقت الأنسب.

هذا الدرس يعلمنا أن الظروف الصعبة قد تكون "ورشة عمل" يصنع فيها الإنسان قدراته قبل أن يتقلد مسؤولياته.

### الفصل الرابع: جلال التمكين وكمال الصفح

دارت رحى السنين، وتبدل الحال، حتى غدا يوسف عليه السلام عزيز مصر، وبيده مقاليد الأمور وسلطان القرار. وفي تلك اللحظة، جاءه إخوته بضاعتهم مزجاة، يرجون العطاء وهم لا يعرفون أن هذا "العزيز" هو الغلام الذي ألقوه يوماً في غيابات الجب.

- **عزة المقتدر:** كان يوسف عليه السلام في مقام القوة، وبوسعه أن يُقيم عليهم حُجّة العدل ويذكرهم بمرارة الجب. لكن قلباً اصطفاه الله وطهره بالابتلاء، لم يترك للضغينة إليه سبيلاً.

- **كلمة الشفاء:** نظر إليهم وهم في غاية الانكسار، فنطق بكلماتٍ سكنت بها القلوب الوجلة: ﴿لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ ط يَعْفِرُ اللهُ لَكُمْ﴾ [يوسف: 92]. "لا تثريب": أي لا لوم، ولا تفرير، ولا استحضار لما سلف من جراح.

- **حسن الظن:** لم يكتفِ بالعفو، بل بحث لإخوته عن عذر، فنسب الخطأ للشيطان تأليفاً لقلوبهم: ﴿مَنْ بَعْدَ أَنْ نَزَعَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي﴾ [يوسف: 100].

لم يكن هذا الصفح عجزاً، بل كان "عزة المقتدر" وسموً من ترفع عن حظوظ نفسه ليجعل من جراحه جسراً للوصول. حين تملك القدرة على الرد وتختار التجاوز، فهناك يتحرر الإنسان حقاً من أسر الماضي.

### الفصل الخامس: وأنت في رحلتك؟ (دروس من يوسف)

أيها القارئ، قد لا نُلقي في جُبِّ مادي، ولا نعطي عرش مصر، لكننا نجتاز في حياتنا محطاتٍ تشبه تلك المعالم؛ فقد نباغتُ بجفاءٍ من قريب، أو نُفتن باغراءٍ في مسار عمل، أو نملك يوماً سلطةً للرد على من استباح جراحنا.

- **حول محنتك لمهارة:** كما فعل يوسف في السجن؛ استثمر ظروفك الصعبة لبناء قدراتك، فالوقت الذي تقضيه في الانتظار قد يكون وقتاً لصناعة ذاتك.

- **الصبر الجميل**: هو الصبر الذي لا يصحبه سخط ولا كثرة شكوى للخلق؛ هو الرضا بأن الله يدبر لك في الغيب ما لا تراه، كما دبر ليوسف من حيث لا يحتسب.

- **العفو يحررك أنت**: حين عفا يوسف عن إخوته، حرر نفسه من قيود "الماضي الأليم". العفو هو أعظم هدية تقدمها لسلامك الداخلي قبل أن تقدمها للآخرين.

خرج يوسف عليه السلام من الجب موصولاً بالوحي، ومن السجن مكلفاً بالأمانة، ومن لقاء إخوته متوجاً بجلال العفو. ونحن كذلك، حين نوقن أن خلف كل تدبيرٍ إلهي حكمةٌ خفية، سنجد أن الحياة تهبنا بعد ليل الشدة فجراً يفيضُ بالفرج والجمال.

### همسة أخيرة

العفو ليس تنازلاً عن منعة نفسك، بل هو تحررٌ من قيد الماضي وأثقاله. وحين تصفح، فأنت تمنح روحك السلام والسكينة قبل أن تمنحهما للآخرين. تذكر دائماً أن الذي أخرج يوسف من الجب وجعله على خزائن الأرض، قادر أن يخرجك من ضيقك إلى أوسع الفرج، ويحول جراحك إلى نور يضيء طريقك وطريق من حولك.

**القسم الخامس: موسى عليه السلام – جلال الثبات  
وسط العواصف  
(حين يتحول الخوف إلى يقين)**

**تمهيد: قوة تستشعرُ وروحٌ تتوكل**

لماذا نختار موسى عليه السلام؟ لأنه "كليم الله"، صاحب المعجزات الباهرة والقوة المهابة والقائد الذي واجه الطغيان. إذا كان يوسف قصة "اللطف"، فموسى عليه السلام هو قصة "القوة والتحكم". "قد يتبادر للذهن أن من كان في مقامه لا يساوره وجلٌ ولا يعتريه تأثر، لكن سيرة حياته تخبرنا بعمق بشريته الراقية؛ فقد استشعر الوجل الفطري حين خرج وحيداً يترقب، واعتصره الندم حين وقع ما لم يقصده، واشتعل غضبه غيرةً لله حين رأى قومه قد حادوا عن الطريق. والسرُّ في تميزه عليه السلام ليس في غياب تلك المشاعر، بل في كونه لم يترك لعواصف النفس أن تحيد به عن جادة اليقين. في رحلته، نجدُ مرفأً آمناً لكل من يصرع مخاوفه، أو يغالب انفعالاته؛ لنتعلم منه كيف نحول الوجل البشري إلى توكلٍ مطلق، والغضب الفطري إلى قوةٍ في الحق.

**الفصل الأول: هيبة الموقفِ وصدقُ الإنابة**

تبدأ القصة في مدينةٍ صاخبة، وفي موقفٍ عابر لم يسبق له تدبير؛ رأى موسى عليه السلام رجلاً يستنصره على خصمه، فدفعته مروءته ونصرته للمظلوم إلى التدخل. غير أن القوة التي أودعها

الله فيه كانت أشد مما قدر، فوقع المحذور نتاج تلك الوكزة دون قصدٍ للقتل.

- **الندمُ الفوري:** في تلك اللحظة الحرجة، لم يلتمس موسى عليه السلام الأعداء، بل وقف بباب ربه بقلبٍ منكسرٍ ونفسٍ زكية تعظم أدنى تقصير. قال بلسان العبد المنيب: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي﴾ [القصص: 16].

- **الوجلُّ البشري:** تلا ذلك وجلُّ فطريُّ من بطش الطغاة، فخرج من المدينة وحيداً، يترقبُ بقلبه وعينه. قال متضرعاً: ﴿رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [القصص: 21].

- **تحول الخوف إلى رحلة:** لم يكن الخوف ضعفاً، بل كان غريزةً تحتاج إلى توجيه. لم يستسلم موسى للشلل الناتج عن الخوف، بل وجه قلبه للسماء: ﴿عَسَىٰ رَبِّي أَن يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ﴾ [القصص: 22].

لقد علمنا موسى عليه السلام أن الخطأ غير المقصود قد يقع من فورة الحمية للحق، لكن الصادق هو من يبادر بالاعتراف بالتقصير قبل أن تظلم النفس، وأن الوجل قد يدفعنا للمغادرة، لكن الله قد يجعل في تلك الغربية بدايةً لأعظم رسالة.

### الفصل الثاني: نداء الوادي وبناء اليقين

بعد سنواتٍ من الغربية، عاد موسى عليه السلام إلى الوادي المقدس، حيث واجه أعظم تجربة وجدانية؛ خطاب الله المباشر عند الشجرة المباركة.

- **الدهشة والرغبة:** حين أمر بإلقاء عصاه فصارت حية،  
ولّى مدبراً ولم يعقب. هنا تأتي الطمأنة الإلهية: ﴿يَا مُوسَى  
أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ﴾ [طه: 19].

- **بناء الثقة:** تعلم موسى في الوادي أن "المشاعر  
المضطربة" تسكن بذكر الله، وأن "العجز البشري" يتبدد  
بحضور التأييد الإلهي.

- **الرسالة العظيمة:** تحول الخوف من فرعون إلى ثقة  
بالناصر، حين قال الله له: ﴿لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ  
وَأَرَى﴾ [طه: 46].

هذا الدرس يعلمنا أن الطمأنينة لا تعني انعدام الأخطار، بل تعني  
استشعار حضور الخالق في قلب تلك الأخطار. فحين يوقن المرء  
بأن الله معه، تتبدد مخاوف المواجهة، ويصبح المستحيل طريفاً  
للنجاة.

### الفصل الثالث: جلال الثبات أمام انغلاق الأفق

بعد سنواتٍ من الدعوة، عاد موسى عليه السلام قائداً يحمل مشعل  
الحرية لشعبٍ مستضعف. لكن الاختبار الأعظم كان عند حافة  
البحر؛ حيث انغلقت كل السبل المادية. البحر من أمامهم يتربصُ  
غرقاً، وفرعون وجنوده من خلفهم يتربصون قتلاً.

- **اليأس الجماعي:** ساد الذعرُ بين القوم، وعلت أصواتُ  
اليأس: ﴿إِنَّا لَمُدْرِكُونَ﴾ [الشعراء: 61]. كان الوجلُ  
بحسابات البشر طبيعياً، فالموتُ محيقٌ من كل جانب.

- **الثبات الانفعالي للقائد:** لكن موسى عليه السلام وقف شامخاً كالجبل؛ لم ينكر واقع الخطر المائل أمام عينيه، لكنه استبصر بواقعٍ أعظم وهو معيةُ الله.

- **صرخة اليقين:** قال بكلمةٍ صاغها اليقينُ المطلق: ﴿كَلَّا ۗ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: 62]. لم تكن مجرد كلماتٍ لتهدئةِ الروح، بل كان يقيناً ملاً سويداء القلب حتى فاض على اللسان سكينَةً وثباتاً.

فكانت المعجزة؛ انشق البحرُ بأمر الله، واستحال الجرفُ العظيم طريقاً يبساً. لقد علمنا موسى عليه السلام أن "البحر" الذي تراه عيوننا حاجزاً، قد يجعله الله بـ "اليقين" طريقاً ممهداً للعبور نحو النجاة.

### الفصل الرابع: سمو الغضبِ لله (بين الحميةِ والعدل)

عاد موسى عليه السلام من ميقات ربه يحمل الألواح المكتوب فيها هدى ونور، فصُدمَ بمشهد قومه وقد فتنهم السامري بعبادة العجل في غيابه. هنا اشتعلت في قلبه جمرَةُ الغضبِ لله؛ وهو غضبٌ شريفٌ تدفعه الغيرةُ على التوحيد، لا حظوظ النفس.

- **الانفعال البشري الراقى:** ومن شدة ما اعتراه من الوجد والأسى على ضلال قومه، ألقى الألواح وأخذ برأس أخيه هارون عليه السلام يجذبه إليه؛ لم يكن ذلك رغبةً في الأذى، بل كان عتاباً بليغاً من نبي يرى أمانة الرسالة قد مُست في غيابه.

- **العودة للحق:** مع قوة هذا الانفعال، لم يخرج موسى عليه السلام عن جادة الحق والإنصاف، وحين سكن الغضب ﴿سَكَتَ عَنِ مُوسَى الْعُغْصُ﴾ [الأعراف: 150].

- **العدل في العقوبة:** وحين واجه السامري -صانع الفتنة- تجلت حكمة القائد؛ فلم يقتله رغم عظيم جُرمه، بل أنزل به عقوبةً من جنس صنيعه: ﴿فَأَذْهَبَ فَإِنَّ لَكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَقُولَ لَا مِسَاسَ﴾ [طه: 97].

لقد علمنا كلیم الله أن الغضب المحمود هو المحرك لتغيير المنكر وإحقاق الحق، لكنه لا ينبغي أن يتحول إلى تشفٍّ أو انتقامٍ شخصي. فالقوة الحقيقية هي أن تملك قلباً يعضبُ الله، وعقلاً يحكم بالعدل.

## الفصل الخامس: وأنت في مواجهة فرعونك؟ (دروس من

موسى)

أيها القارئ، قد لا نقفُ أمام بحرٍ ماديٍّ يطاردنا خلفه فرعون، ولا نرى قوماً يعبدون وثناً جهاراً، لكننا نجتاز في حياتنا عقباتٍ تشبه تلك المعالم؛ فقد نزلَ زلَّةٌ غير مقصودة ونرتعد من عواقبها، أو نواجه سداً منيعاً في طموحٍ أو علاقة فنشعر بضيق الأفق.

- **واجه خوفك بالعمل:** موسى كان يخاف، لكنه كان يمضي قدماً. الشجاعة ليست غياب الخوف، بل هي المضي رغم وجوده، مع تحويل الوجهة من الخوف من الخلق إلى الرجاء في الخالق.

- اشرح صدرك بالدعاء: البداية دائماً من الداخل، كما دعا موسى: ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي﴾ [طه: 25]. إذا انشرح الصدر، هان كل عسير، وثبت القدم في مواجهة الطغيان.
- استعن بسندٍ من أهلك: طلب موسى مساندة هارون ﴿اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي﴾ [طه: 31]. نحن نحتاج دائماً لسند عاطفي وروحي يعيننا على ثباتنا في رحلة الدعوة والحياة.

لقد علمنا كليم الله أن العظمة ليست في "الجمود" أو عدم الشعور، بل في أن نكون بشراً نخطئ فنستغفر، ونخاف فنؤوب إلى المعية، ونغضب فنعدل. الله مع من صدق في توبته، ووثق في وعده، وانضبط في انفعاله.

### همسة أخيرة

الوجلُّ ينبهك إلى وجود الخطر، لكن اليقين يخبرك بأن هناك من هو أقوى من كل خطر. والغضبُ يخبرك بأن هناك مظلمة، لكن العدل يهمس في أذنك بأن التشفي ليس هو السبيل الوحيد للانتصار. تذكر دائماً أن الذي نصر موسى بـ "عصا" يابسة، وشق له البحر بضربة واحدة، قادر أن يشق لك طريقاً وسط المستحيلات، ويمنحك السكينة في عز العاصفة.

## القسم السادس: عيسى عليه السلام – جلال الرفق في مواطن الثبات (حين يتحول الصمت إلى يقين)

تمهيد: براءة تسمو بالمعجزة

لماذا نختار عيسى عليه السلام؟ لأن قصته تبدأ حيث تنتهي حسابات القدرة البشرية المعتادة؛ وُلد من غير أب، ونطق في المهد صبيّاً، ورفع الله إليه تشريفاً وتكريماً. إذا كانت القصص السابقة تعلمنا إدارة "الصبر" و"اليقين" و"القوة"، فإن عيسى عليه السلام يعلمنا "السمو الروحي". قد يتبادر للذهن أن من كانت معجزاته باهرة، تكون حياته خالية من الكبد؛ لكن الواقع أن أمه الصديقة مريم عليها السلام كابدت لحظاتٍ من الوجع البشري والوحدة، وعيسى عليه السلام نفسه واجه ألوان التكذيب ومكائد الخصوم. قصته تعلمنا أن "الرفق" ليس ضعفاً بل هو ذروة القوة، وأن التوكل المطلق لا يمنع من بذل السبب، وأن الثبات على الحق قد ينبع من هدوء الصمت وسكينة اليقين.

### الفصل الأول: سكينَةُ الصَدِيقَةِ تحتِ النخلة

تبدأ القصة قبل أن ينطق المسيحُ بكلمة؛ تبدأ بقلبٍ أمٍ طاهرة، اصطفاه الله لأيةٍ لم تعهدها البشرية. اعتزلت مريم عليها السلام أهلها لتقضي شأنها في خلوةٍ بعيدة، وهناك، في قلب الوحدة، فاجأها مخاض الولادة؛ لا ناصر لها ولا معين إلا الله.

- **الوجلُّ البشري:** في تلك اللحظة التي اجتمع فيها ألمُ الجسد مع كربِ التهمة، قالت بلسان الحال المجهد: ﴿يَا أَيَّتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنَسِيًّا﴾ [مريم: 23]. لم يكن اعتراضاً على القدر، بل فيضاً من حيائها العظيم وخشيتها من الفتنة.

- **الفرجُ من حيث لا يُحسب:** لم يتركها الله لوحشتها؛ فناداها من تحتها نداء الطمأنينة: ﴿أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكَ تَحْتِكَ سَرِيًّا﴾ [مريم: 24].

- **درسُ التوكل:** حين يغلُقُ الناسُ أبوابهم في وجهك، يفتح الله لك ينبوعاً تحت قدميك، ويهزُّ لك بجذع نخلةٍ يابسة لتساقط عليك رطباً جنياً.

لقد كان الوجلُّ بشرياً، لكنَّ الرعاية الإلهية كانت أقرب من حبل الوريد، وعلمتنا مريم أن الفرج قد ينبجس من قلب الضيق.

### الفصل الثاني: يَقِينٌ يُلْجِمُ الْبِهْتَانَ

عادت مريم عليها السلام تحملُ آية الله بين ذراعيها، تمشي بوقار الصديقة نحو قومها. كانت نظراتهم تفيضُ بالاستنكار، وألسنتهم مشحودة بالاتهام: ﴿يَا مَرْيَمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْئًا فَرِيًّا﴾ [مريم: 27]. لم تنطق بكلمة، ولم تجد نصيراً من البشر يزود عنها.

- **صمتُ الثقة:** في ذروة الضيق، أشارت إلى طفلها في المهد، فازداد عجبهم وسخريتهم: ﴿كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا﴾ [مريم: 29].

- **نطقُ الحقيقة:** انشق صمتُ المكان عن المعجزة؛ لم يكن صراخَ رضيع، بل كان نطقاً حكيماً: ﴿قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ﴾ [مريم: 30]. بدأ تعريف نفسه بالعبودية لله، فكان هذا الثبات في الهوية وسط عاصفة الاتهام هو الحصن المنيع.

- **قوة الهدوء:** لم يكن في صوته صخبٌ أو حدة، بل وضع الحقيقة في رابعة النهار لتُبدد ظلام الشك.

لقد علمنا المسيح عليه السلام أن الرد على الافتراء لا يحتاج دائماً إلى ضجيج، بل يحتاج إلى كلمة حقٍ تُقالُ بيقينٍ في وقتها المقدر. وأن من كان الله معه، فصمته قوة، وإشارته كفاية.

### الفصل الثالث: سَكِينَةُ الرَّفِيقِ وَعِزَّةُ الْبَلَاغِ

حين اشتد عودُ عيسى عليه السلام وصدح بدعوته، لم يكن صوته صاخباً بالوعيد، ولا خطابه غليظاً في القلوب؛ بل كان نسيجاً فريداً يجمع بين هيبه الحق وسكينة الرجاء.

- **الرفقُ كقوة:** نادى قومه بدعوة صريحة في غايتها، رقيقة في أسلوبها: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا﴾ [آل عمران: 50]. كان عليه السلام رحيماً بالمستضعفين، يلمس أوجاعهم فتبرأ بإذن الله.

- **شفاء الأرواح:** كان يرى في شفاء الأجساد وسيلةً لشفاء الأرواح من جحودها، فلا يتعلق بمظاهر المعجزة بل بمصدر النور.

- **الزهد كوقاية:** لم يتعلق عيسى بمتاع الدنيا، مما منحه حرية نفسية مطلقة. حين لا تملك شيئاً تخاف عليه، تصبح أقوى إنسان في الأرض.

هذا التوازن الرفيع يعلمنا أنّ "الرفق" ليس تنازلاً عن الثوابت، بل هو الحامل الأمين لها. فالدعوة الصادقة تنفذ إلى شغاف القلوب بلين القول وبلاغة الإحسان، أكثر مما تفعل حدة المواجهة.

### الفصل الرابع: علو اليقين فوق كيد الظالمين

حين أحاطت به عواصف المكر، وتأمّر الخصوم على تغييره قتلاً أو صلباً، بدت الخطة في أعين البشر محكمة والخطر محيقاً. لكن عين الله التي لا تنام كانت ترعى نبيها. (فالله مُبطل كيد الكائدين)

- **نصرُ الله:** قال تعالى: ﴿وَمَكْرُوا وَكَرَّ اللَّهُ ۗ وَاللَّهُ خَيْرٌ الْمَاكِرِينَ﴾ [آل عمران: 54]. لم يعرف الوهن إلى قلب عيسى عليه السلام سبيلاً، بل ارتقى بقلبه في معارج التسليم المطلق لبارئه.

- **أدب العبودية:** وتتجلى قمة ثباته في موقفه حين سُئل، فلم تدفعه رهبة السؤال للتعالي، بل أجاب بلسان العبد الموحد: ﴿سُبْحَانَكَ مَا يَكُونُ لِي أَنْ أَقُولَ مَا لَيْسَ لِي بِحَقِّ﴾ [المائدة: 116].

- **التسليمُ المطلق:** كان موقفه يفيض بالسكينة والوضوح، مجرداً من حظوظ الأنا، ممتلئاً بالخضوع لإرادة الله: ﴿إِنْ

تُعَذِّبُهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ<sup>ط</sup> وَإِنْ تَعْفِرْ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ  
الْحَكِيمُ [المائدة: 118].

لقد علمنا المسيح عليه السلام أنَّ المؤمن حين تغلق الأرض في وجهه أبوابها، يجدُّ في السماء متسعاً، وأنَّ اليقين بـ "خير الماكرين" يسكب في الروح طمأنينةً تجعل عواصف الغدر هباءً منثوراً.

## الفصل الخامس: وأنت في رحلتك الروحية؟ (دروس من

عيسى)

أيها القارئ، قد لا نُولد بمعجزاتٍ باهرة، ولا نُرفع إلى السماء في غمام، لكننا نجتاز في حياتنا فتراتٍ من الوحشة تشبه انفراد مريم، ومواقف من البهتان تتطلب ثباتاً، ومكائد تُشبه ما حيكَ للمسيح عليه السلام.

- **داو قلبك بالزهد:** لا تجعل سعادتك رهينة للمادة؛ فكلما تخلصت من التعلق بالأشياء، ارتقت روحك في سماء السكينة، ووجدت "سرياً" من الفرج في أوج كربك.

- **كن مسحة رحمة:** حاول أن تكون في حياة الآخرين مثل "عيسى"؛ تمسح على حزنهم، وتعيد الأمل لقلوبهم بكلمة طيبة أو فعل نبيل، فالرفق في القول لا يوهن الحق أبداً.

- **السلام الداخلي هو الحصن:** عندما تتصلح مع ربك ومع نفسك، لن تهزك رياح الإنكار ولا عواصف الجود.

فمن جرب صدق التوكل في اللحظات العاصفة، أدرك  
أنّ تدبير الله يسبقُ مكر البشر.

لقد علمنا المسيحُ عليه السلام أنّ العبد حين يصفو قلبه لخالقه،  
يستحيلُ الرفقُ سجيةً له، والثباتُ عقيدةً في روحه، والتسليمُ  
مرساةً تنجيه من الغرق.

### همسة أخيرة

الرفقُ ليس عجزاً، بل هو قوةٌ تستندُ إلى ركنٍ شديد. وحين يكون  
توكلك صادقاً، لن يشغلك من يملكُ صخبَ الأرض، بل سيملاً  
قلبك من يملكُ ملكوتَ السماء. تذكر دائماً أن الذي رفع عيسى  
إليه وطهره من الذين كفروا، قادر أن يرفع ذكرك ويطهر قلبك  
من كل همّ، ويمنحك روحاً لا تعرف الانكسار.

## القسم السابع: محمد ﷺ – جلال الرحمة في محراب

### الإنسانية

### (الخاتمة التي جمعت كل البدايات)

#### تمهيد: القلب الجامع والرحمة المهداة

لماذا نختم بمحمد ﷺ؟ لأنه مسك الختام، والرحمة المهداة للعالمين. إذا كانت قصص الأنبياء السابقين قدمت لنا نماذج في مشاعر محددة، فإن حياة النبي ﷺ هي "الموسوعة الجامعة". لم يُبعث ﷺ ليقتلع المشاعر من صدورنا، بل ليُهذب مساراتها ويسمو بغاياتها. كان ﷺ يُعرف البشر في وجهه إذا فرح، وتفيض عيناه بالدمع إذا حزن، ويُرَى أثر الغيرة للدين في ملامحه إذا غضب؛ لكنه في كل أحواله كان "الميزان" الذي لا يطغى سيرته ﷺ ليست حكاية عن "إنسانٍ لا تهزه العواصف"، بل هي قصة "إنسانٍ استشعر كل خلجات النفس البشرية، لكنه لم يستسلم لسطوتها". في رحاب سنته، نجد المرأة الأصدق لأرواحنا، ونتعلم أن الكمال ليس في الجمود أو الترفع عن الشعور، بل في التوازن البديع بين رقة القلب وشموخ اليقين.

#### الفصل الأول: سَكِينَةُ الطائِفِ وَتَرَائِيلُ الشُّكُورِ

بدأت تلك المحطة في شعاب الطائف؛ حيث انطلق النبي ﷺ يحمل همَّ الهداية، باحثاً عن صدرٍ رحبٍ يستقبل نور الوحي. لكنَّ الرَّدَّ جاء مُثَقلاً بالقسوة والصدود؛ إذ سلَّط القومُ سفهاءهم يرمونه بالحجارة حتى دَمِيت قدماه الشريقتان، وانفضَّ عنه الناسُ في مشهدٍ يفيضُ بالخذلان.

- **الوجعُ البشري:** تخيلوا ثَقَلَ تلك اللحظة؛ وجع الجسد، ومرارة الصد، وقلق المحب على مصير الرسالة. وفي بستانٍ ناءٍ، لجأ ﷺ إلى ظلِّ شجرةٍ عنب، لا ليصُبَّ جام غضبه على من آذوه، بل ليفرَّ من الوجع البشري إلى الرحاب الإلهي.

- **نجوى المنكسر:** رفع يديه الطاهرتين، ونطق بكلماتٍ خلدها الزمان: «اللهم إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس...». لم تكن صرخةً اعتراضٍ على القدر، بل كانت انسكاب رُوحٍ تبتُّ لواعجها لخالقها.

- **ذروة الرضا:** جاءت ذروة اليقين في قوله: «إن لم يكن بك عليَّ غضبٌ فلا أبالي». لقد علمنا في الطائف أنَّ الألم حين يُرفعُ إلى السماء يتحولُ إلى سكنٍ ونور.

لقد علمنا النبي ﷺ أن خذلانَ الخلق هو بوابةٌ لفتحٍ عظيمٍ من الله، ولم يكن وحيداً في تلك اللحظة، بل كان في أرفع مقامات القرب، حيث تدوبُّ جراح الأرض في فيض الرضا السماوي.

### الفصل الثاني: جمال الحلم في مواطن الجهل

في رحاب المسجد النبوي بالمدينة، وقع موقفٌ كفيلاً بأن يستثير غضبَ أشد الناس حزمًا؛ دخل أعرابيٌّ لم يألَف آداب الحواضر، فبال في ناحيةٍ من المسجد. ثارت حمية الصحابة لبيت الله، وهموا

بزجره وتعنيفه، لكنَّ النبي ﷺ كان يملك "سَكِينَةَ المربي" التي تسبِقُ أي ردِّ فعلٍ عاجل.

- **كبح الانفعال:** لم يترك ﷺ لموجة الغضب سبيلاً، بل كبح جماح الموقف بكلمة حكيمة قالها للصحابية: «لا تُزرموه» أي "لا تقطعوا عليه بوله". انتظر بكل هدوء حتى فرغ الرجل، ثم أمر بدلوٍ من ماءٍ فأريق على موضع النجاسة.

- **التعليم بالرفق:** التفت ﷺ إلى الأعرابي، لا ليعتفه بكلماتٍ قاسية، بل ليعلمه بلسان الرحمة: «إنَّ هذه المساجد لا تصلح لشيءٍ من هذا البول ولا القدر؛ إنما هي لذكر الله عز وجل، والصلاة، وقراءة القرآن».

- **فصلُ الخطأ عن المخطئ:** في هذا المشهد، يتجلى أرقى دروس "الرفق الدعوي"؛ فقد فصل النبي ﷺ بين كراهية الخطأ وبين الرحمة بالمخطئ.

لقد علمنا النبي ﷺ أنَّ التصحيح يغدو أعمق أثراً حين يخلو من الإهانة، وأنَّ الحلم يفتح من مغاليق القلوب ما لا يفتحه عصفُ الغضب. فخرج الأعرابيُّ بقلبٍ يحبُّ الإسلام، بعد أن كان قد دخل بجفاءٍ البادية.

### الفصل الثالث: جلالُ التمكّنِ وكمالُ التجاوز

بعد سنواتٍ طوالٍ من التكنيل والأذى، وبعد مرارة التهجير من الوطن وقتل الأصحاب وخوض الحروب المريرة؛ أطلَّ يوم

"الفتح الأعظم". دخل النبي ﷺ مكة التي أخرجته يوماً، لا بدخول الجبابرة المتكبرين، بل دخلها وعثون لحيته (شعر الذقن) يكاد يمس واسطة الرحل (خشب السرج) تواضعاً لله، وهو في ذروة القوة والتمكين.

- **التواضع عند القمة:** كانت كل أسباب القصاص والعدل بيده؛ فبإمكانه أن يسترد الحقوق، وأن يثبت هيبة الدولة بالعقوبة. وقف أمام أولئك الذين ناصبوه العداة لعقود، وسألهم بسكينة الواثق: «ما تظنون أني فاعلٌ بكم؟».

- **عتق الرقاب:** ثم نطق بكلمة زلزلت كبرياء الجاهلية وأحيت موات القلوب: «اذهبوا فأنتم الطلقاء». لم تكن تلك الكلمات شعاراً عابراً، بل كانت إعلاناً بانتصار "الرحمة" على "الرغبة في الثأر".

- **التحرر من الكراهية:** لقد كان القصاص عدلاً، لكن العفو كان فضلاً نبوياً يسمو فوق الحسابات الضيقة.

لقد علمنا النبي ﷺ في مكة أن القوة الحقيقية لا تُقاسُ بالقدرة على البطش، بل بالقدرة على كبح جماح النفس عند المقدرة. كان انتصاره الأخلاقي على نوازع الانتقام أعظم أثراً من انتصاره العسكري؛ ففتح القلوب بالصفح قبل أن يفتح الحصون بالسنان.

### الفصل الرابع: دموع الرحمة وسكينة الرضا

لم يكن النبي ﷺ ببعيد عن مرارة الفقد ولوعة الغياب؛ فقد تجرع غصص رحيل الأحبة واحداً تلو الآخر، حتى كان يوم فراق ابنه

إبراهيم وهو لا يزال غصناً غضاً، ففاضت روحه الطاهرة بين يدي أبيه الرحيم.

- **الدمعة البشرية:** في تلك اللحظة التي تزلزل الوجدان، اغرورقت عينا النبي ﷺ بالدموع، فتعجب بعض من حوله قائلين: "أتبكي وأنت رسول الله؟"، ظناً منهم أن النبوة تتنافى مع فيض العاطفة.

- **دستور المشاعر:** فجاء الردُّ نبوياً جامعاً: «إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ».

- **التوازن بين الحزن والرضا:** لم يحبس النبي ﷺ دمعته كبراً، ولم يكتف لوعته تجملاً، بل أعلن أن "الدمعة رحمة" أودعها الله في قلوب عباده.

لقد علمنا النبي ﷺ أن البكاء ليس خدشاً في جدار الإيمان، بل هو لينٌ في القلب وزكاةٌ للروح. وأن التوازن الحقيقي يكمن في أن نترك للحزن مساحة المشاعر، دون أن نسمح له بتجاوز حدود الرضا والتسليم لمن أعطى ومن أخذ.

### الفصل الخامس: وأنت مع نبيك؟ (على ميزان النبوة)

أيها القارئ، قد لا تُرجم بالحجارة في شعاب الطائف، ولا نفتح الحصون كما في مكة، لكننا نجتاز في أيامنا لحظاتٍ من الخذلان تشبه وجع الطائف، ونواجه جهالة الناس بمواقف تشبه عفو

المسجد، وتُعرض علينا فرصٌ للتشفي تشبه تمكّن يوم الفتح،  
ونفجُ برحيل أحبةٍ بمرارةٍ ففد إبراهيم.

- اجعل بوصولك الله: السر في استقرار مشاعر النبي ﷺ  
هو قوله «إن لم يكن بك عليّ غضب فلا أبالي». اجعل  
رضا الله هو معيارك، وسيهون في عينك رضا الناس أو  
سخطهم.

- وازن بين قوتك ولينك: كن قوياً في الحق كأنك "موسى"،  
ولكن برقة ورحمة "عيسى"، بقلب "محمدي" يجمع  
بينهما.

- الرفقُ طاقةٌ للتغيير: فمن جرب لذة الصبح عند القدرة،  
أدرك أنّ العفو كان دواءً لقلبه هو قبل أن يكون نجاةً لمن  
أخطأ في حقه.

لقد علمنا المصطفى ﷺ أنّ الإنسان الكامل ليس ذاك الذي تبدلت  
مشاعره أو جفت عيناه، بل هو من يشعرُ بكلّ خلجةٍ إنسانية، ثم  
يضعُ كلَّ شعورٍ في ميزان الوحي والرضا.

## همسة أخيرة

المشاعرُ هبةٌ من الخالق لنحيا بها، وليست عائقاً يمنعنا عن  
الوصول إليه. وحين نديرُ قلوبنا على هدي النبوة، يستحيلُ كلُّ ألمٍ  
إلى "أجر"، وكلُّ غضبٍ إلى "عدل"، وكلُّ فرحٍ إلى "شكر"؛  
فتغدو حياتنا كلها رحلةً في معية الله. تذكر دائماً أن الذي أيد

محمدًا ﷺ في كل مراحل حياته، قادر أن يؤيدك ويثبتك ويجعلك من ورثة هذا النور.

### الخاتمة: أنبياء الله.. رحلة القلب من الجرح إلى الشفاء

لقد طفنا معاً في "رياض الأنبياء"، سبعة أقسامٍ وسبعة أنبياء، وسبعة دروسٍ في تركية النفس وتطهير القلب. رأينا كيف أن إدارة المشاعر ليست كبتاً للعواطف، بل هي "تهذيب للطباع" بماء الوحي، ورياضة للروح على منهج السماء.

فإذا ندمتَ فكن كآدم، وتعلم أن الخطأ ليس نهاية الطريق، بل قد يكون بداية لعودة دافئة إلى رحاب الرب الكريم.

وإذا صبرتَ فكن كنوح، وتعلم أن الثبات رغم الألم هو النصر الحقيقي، وأن السفينة قد لا تضم كل من نحب، لكن الإيمان هو من ينجو بنا إلى البر.

وإذا توكلتَ فكن كإبراهيم، وتعلم أن اليقين يبرد نار الخوف، وأن التوكل المطلق يجعل من الوادي القفر بئراً لزمزم، ومن الذبح فداءً عظيماً.

وإذا عفوتَ فكن كيوسف، وتعلم أن العفو عند المقدرة هو تحرر من قيد الماضي وأثقاله، وأن الجرح قد يتحول إلى نور يضيء طريقك وطريق من حولك.

وإذا ثبتَ فكن كموسى، وتعلم أن الوجل ينبهك إلى وجود الخطر، لكن اليقين يخبرك بأن هناك من هو أقوى من كل خطر، وأن البحر الذي تراه حاجزاً قد يجعله الله طريقاً للنجاة.

وإذا سموتَ فكن كعيسى، وتعلم أن الرفق ليس عجزاً، بل هو قوة تستند إلى ركن شديد، وأن الصمت قد يكون قوة، والإشارة كفاية، والحق ناصره ولو بعد حين.

وإذا أردتَ الكمالَ فاتبع أثر محمد ﷺ، فهو الميزان الذي جمع كل تلك الأنوار في قلب بشرٍ مشى على الأرض، وهو الرحمة المهداة التي علمتنا أن المشاعر هبة من الخالق لنحيا بها، وليست عائقاً يمنعنا عن الوصول إليه.

إنها رحلةٌ واحدةٌ من الجرح إلى الشفاء، من آدم إلى محمد، من التوبة إلى الكمال. وقد رأينا كيف أن الله لم يترك عباده سدى، بل أرسل لهم من يهديهم، ومن يرشدهم، ومن يعلمهم كيف يحيون بقلوبٍ سليمة.

فكن أنت أيضاً جزءاً من هذه الرحلة، واجعل من قلبك حديقةً تُزهر فيها توبة آدم، وصبر نوح، ويقين إبراهيم، وعفو يوسف، وثبات موسى، ورفق عيسى، ورحمة محمد ﷺ. فإن فعلت، فقد وجدتَ الطريق من الجرح إلى الشفاء، ومن الظلمة إلى النور، ومن القلق إلى السكينة.

## قائمة المصادر والمراجع أولاً: المصادر الأصلية (الوحي والسنة النبوية)

- القرآن الكريم: السور والآيات المستشهد بها (البقرة، الأعراف، طه، نوح، هود، الأنبياء، الصافات، يوسف، القصص، الشعراء، مريم، آل عمران، المائدة، القلم، الفتح، الأحزاب، والتوبة).
- الشمائل المحمدية: الإمام أبو عيسى الترمذي، طبعة دار الغرب الإسلامي.
- صحيح البخاري: الإمام محمد بن إسماعيل البخاري، طبعة دار طوق النجاة.
- صحيح مسلم: الإمام مسلم بن الحجاج النيسابوري، طبعة دار إحياء التراث العربي.
- سنن أبي داود: الإمام سليمان بن الأشعث السجستاني، تحقيق شعيب الأرنؤوط.
- سنن الترمذي: الإمام محمد بن عيسى الترمذي، طبعة دار الغرب الإسلامي.

## ثانياً: كتب التفسير وقصص الأنبياء

- تفسير الجلالين: جلال الدين المحلي وجلال الدين السيوطي، دار ابن كثير.
- تفسير القرآن العظيم: الحافظ ابن كثير الدمشقي، تحقيق سامي السلامة، دار طيبة.

- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: الشيخ عبد الرحمن السعدي، دار الصميعي.
- الكشف والبيان عن تفسير القرآن: الإمام الثعلبي، دار إحياء التراث العربي.
- قصص الأنبياء: الحافظ ابن كثير الدمشقي، طبعة دار ابن كثير.
- قصص الأنبياء (للأطفال والناشئة): الشيخ أبو الحسن الندوي، دار القلم.

### ثالثاً: السيرة النبوية والمواقف التاريخية

- الرحيق المختوم: الشيخ صفى الرحمن المباركفوري، طبعة دار السلام.
- زاد المعاد في هدي خير العباد: الإمام ابن قيم الجوزية، مؤسسة الرسالة.
- السيرة النبوية: ابن هشام، طبعة دار المعرفة.
- فقه السيرة: الشيخ سعيد حوى، دار السلام.
- فقه السيرة: الشيخ محمد الغزالي، دار القلم.

### رابعاً: كتب التزكية والرفائق والسلوك

- إحياء علوم الدين: الإمام أبو حامد الغزالي، دار المعرفة.

- جلاء الأفهام في فضل الصلاة والسلام على خير الأنام: الإمام ابن قيم الجوزية.
- الصبر والشكر: الإمام ابن قيم الجوزية، دار ابن الجوزي.
- العزلة: الإمام ابن أبي الدنيا، دار ابن كثير.
- مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: الإمام ابن قيم الجوزية.
- مداواة النفوس وتهذيب الأخلاق: الإمام ابن حزم الأندلسي.

#### خامساً: المراجع النفسية والمعاصرة

- إدارة المشاعر (دليل عملي يليه قاموس للمشاعر): د. سمير الشاعر (المرجع الأساسي المعتمد في السلسلة).
- إدارة المشاعر: د. طارق الحبيب، دار ابن الجوزي.
- الإنسان بين المادية والإسلام: د. يوسف القرضاوي، دار الشروق.
- التطبيقات التربوية من قصص الأنبياء: د. عبد الكريم بكار، دار السلام.
- الذكاء العاطفي: دانيال جولمان، ترجمة دار التنوير.
- سيادة المشاعر: د. عائض القرني، دار العبيكان.

- الصحة النفسية في ضوء الإسلام: د. محمد عثمان نجاتي، دار الشروق.
- قصص القرآن الكريم: د. محمد بن عبد الله السحيم.
- قوة العفو: د. فريدريك لوسكين، ترجمة دار التنوير.
- المرونة النفسية: د. عبد الكريم بكار، دار السلام.

#### سادساً: المصادر الرقمية والدوريات العلمية

- الألوكة (شبكة الألوكة): القسم الشرعي وقسم الاستشارات النفسية.
- إسلام ويب: (Islamweb) مركز الفتوى وقسم التزكية والرقائق.
- مجلة العلوم التربوية والنفسية: الأبحاث المتعلقة بالتأصيل الإسلامي لعلم النفس.
- موقع الدرر السنية (dorar.net): للتحقق من صحة الأحاديث وتخريجها.
- مكتبة صيد الفوائد: للمقالات والكتب التربوية المعاصرة.