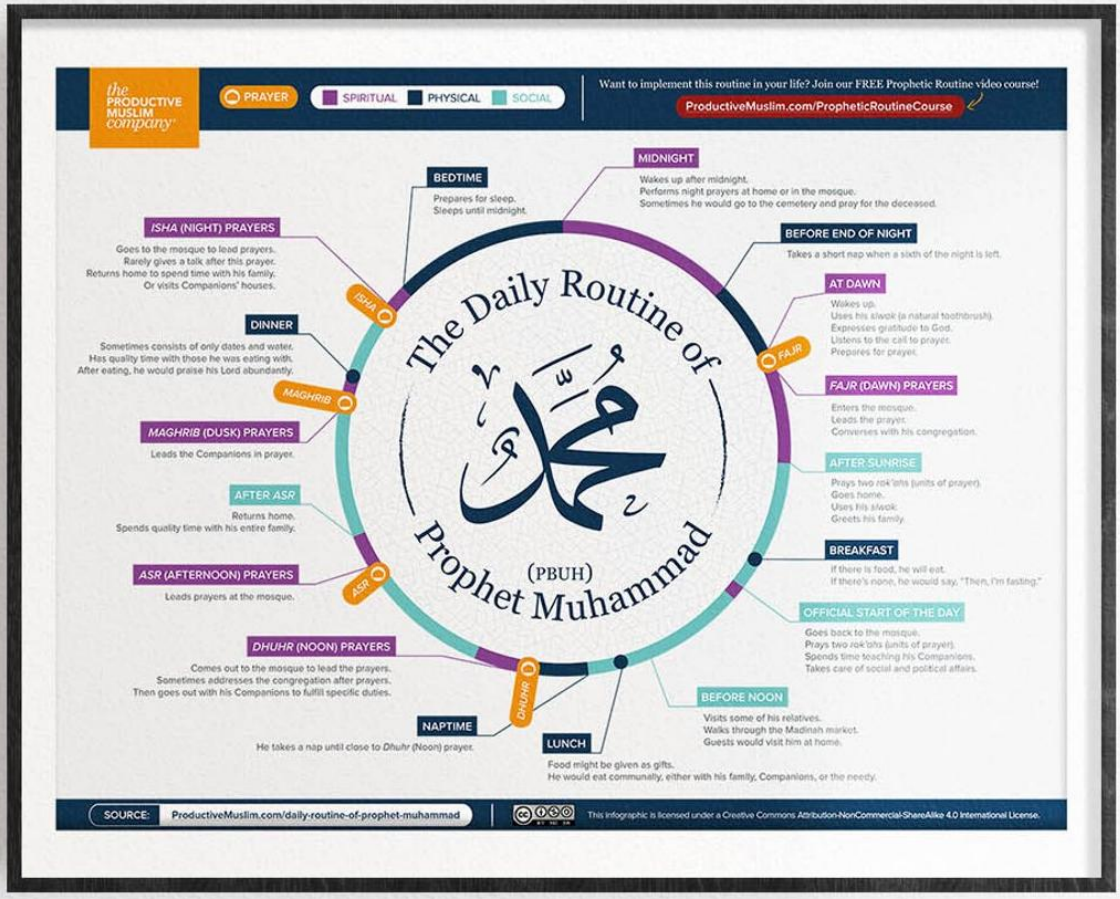
the PRODUCTIVE MUSLIM company™

الروتين اليوميّ للرجل الأكثر تأثيرًا في التاريخ



بقلم : محمد فارس

مؤسس ورئيس شركة المسلم المنتج

المقال الأصليّ للكاتب باللغة الإنجليزية

أعدّته بالعربية: د. سهير خير الله

بسم الله الرحمن الرحيم

الروتين اليوميّ للرجل الأكثر تأثيرًا في التاريخ

ماذا يمكن لروتين يومي من القرن السابع أن يعلّمنا عن الإنتاجية الحديثة؟

أكثر مما قد تتوقع!

هذه جولة تفصيلية في يوم النبي محمد ﷺ المعتاد في المدينة المنورة،

وما يختبئ فيه من دروس خالدة في الحضور، والأسرة، والراحة، والعبادة.

بقلم :محمد فارس

ذو القعدة 1439هـ /2 أغسطس 2018

© The Productive Muslim Company حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج

"إن اختياري لمحمد ليتصدر قائمة أكثر الشخصيات تأثيرًا في التاريخ قد يفاجئ بعض القراء، وقد يثير اعتراض آخرين، لكنه كان الرجل الوحيد في التاريخ الذي حقق نجاحًا باهرًا على المستويين الديني والدنيوي."

— مايكل هـ. هارت، من كتابه (المئة: ترتيب أكثر الشخصيات تأثيرًا في التاريخ)

يُعد النبي محمد ﷺ من أكثر الشخصيات احترامًا وتأثيرًا في التاريخ، ومع ذلك فهو — وربما أكثر من غيره — من أكثر الشخصيات التي أسيء فهمها. ولعله ينسجم تمامًا مع وصف ستيف جوبز لـ"المختلفين": يمكنك أن تقتبس منهم، وتختلف معهم، وتمجّدهم أو تذمّهم؛ لكنك لا تستطيع أن تتجاهلهم، لأنهم يغيّرون الأشياء ويدفعون البشرية إلى الأمام.

كان ﷺ رجلاً سُجّلت حياته بتفاصيلها الدقيقة، واليوم يتبعه ملايين البشر في طريقة لباسهم وطعامهم ونومهم. ومع ذلك، نادرًا ما تُترجم دروس حياته لتصبح ذات صلة مباشرة بتحدياتنا الحديثة.

عاش ﷺ أفضل صورة يمكن أن يكون عليها الإنسان، ومع ذلك فإن كثيرًا ممن يزعمون اتباعه لا يتأملون هذه الصورة المثلى له ولا يحاولون الاقتداء بها.

هدفنا في هذا المقال أن نحوّل الروتين اليومي للنبي محمد ﷺ إلى دليل عملي لا يتيح لك رؤية جمال حياته وصلتها بحياتك فحسب، بل يصبح أيضًا مخططًا للعادات والأنماط التي تحتاج إلى تبنّيها لتعيش أفضل نسخة من نفسك: روحيًا وجسديًا واجتماعيًا.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾

سورة الأحزاب: 21.

لماذا أتبعُ روتين رجلٍ عاش قبل ألف وأربعمئة سنة؟

تُحدث عاداتنا وأنماط حياتنا اليومية فرقًا هائلاً في تكوين حياتنا وملامح مستقبلنا. ومن التحديات التي يواجهها كل واحد منا أن يختار العادات والأنماط التي تناسبه، والتي تساعده على مدى العمر في أن يعيش حياة ذات معنى وأثر. فنحن جميعًا نريد النجاح في الحياة، ولا أحد يريد أن يكون فاشلاً.

والسؤال هو: ما تلك العادات والأنماط؟ وأيّها يضمن لنا أن نعيش حياة منتجة وذات معنى؟

عادةً ما تكون الإجابة السريعة هي أن نبحث عن أشخاص ناجحين في عصرنا ونحاول تقليد عاداتهم وروتينهم. ابحث في جوجل عن عبارة (عادات الأشخاص الناجحين)، وستجد ملايين النتائج من المقالات والكتب التي تتحدث عما يفعله الناجحون بينما نعجز نحن عن فعله. **ولكن لنهج هؤلاء الناجحين ثلاث مشكلات:**

• **حقيقة منقوصة**: نحن لا نرى من روتينهم إلا الأجزاء التي يسمحون لنا برؤيتها، ولا نعرف ماذا يفعلون عندما يتكاسلون أو يمرون بيوم سيئ؟

• **نظرة أحادية البعد**: معظم العادات والأنماط التي يُسلَّط عليها الضوء مرتبطة بالعمل، ونادرًا ما نرى العادات الروحية والجسدية والاجتماعية حاضرة بالقدر نفسه.

• **حالة الـ1٪**: كثير من الناجحين في عصرنا بدؤوا بميزة اجتماعية أو من قاعدة اقتصادية واجتماعية قوية، أو عاشوا في مراكز حضارية أتاحَت لهم فرصًا كبيرة للازدهار. ويصعب أن نتخيل بعض رواد الأعمال الناجحين في وادي السيليكون يحققون القدر نفسه من النجاح لو بدؤوا من أحياء فقيرة في بلد محروم.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

وعلى خلاف ذلك كله، كان النبي محمد ﷺ:

• ناجحًا في مختلف جوانب حياته ﷺ؛ وهذا ليس حكمًا شخصيًا مني، بل تؤيده شهادات كثير من المؤرخين وكتّاب السيرة عبر التاريخ.

• وقد سُجّلت حياته ﷺ بتفاصيل دقيقة على أيدي أسرته وأصحابه، بل وحتى أعدائه؛ ولذلك نراه في أكثر لحظاته خصوصية كما نراه في مواقفه العامة.

• وقد حقق النجاح ﷺ رغم أنه وُلد في صحراء العرب، بعيدًا عن مراكز الثقافة والحضارة الرومانية والبيزنطية.

• وكان ﷺ يتيمًا؛ مات أبوه قبل ولادته، وتوفيت أمه وهو في السادسة من عمره، وعاش فقيرًا معظم حياته.

• ونجح ﷺ في أداء رسالته رغم الصعوبات الهائلة، ورغم فقده عددًا من أفراد أسرته وأصحابه بسبب رسالته.

• وهو اليوم محبوب ﷺ وموقّر لدى أكثر من مليار إنسان، وقد بقيت رسالته حية لأكثر من أربعة عشر قرنًا.

والآن، هل أثار ذلك فضولك لمعرفة المزيد عن يومه ﷺ؟ هل تتساءل عن تلك القرارات الصغيرة التي اتخذها النبي ﷺ كل يوم، وكيف أسهمت في صناعة النجاح ونهضة الأمّة؟

نعم، لكنه ﷺ عاش في الصحراء، وكانت الحياة بسيطة آنذاك، ولم يكن لديه وسائل اتصال اجتماعية أوتطبيقات ذكيّة!

من مفارقات الحياة الحديثة أننا، رغم تقدمنا التقني، ربما تراجعنا في إنسانيتنا. وكما قال الدكتور مارتن لوثر كينغ: "لقد تجاوزت قوتُنا العلميةُ قوَّتَنا الروحيةَ؛ فقد صنعنا صواريخَ مُوَجَّهَة، لكننا صنعنا إنسانيةً تائهة."

نظن أن كوننا نعيش في القرن الحادي والعشرين، في مبانٍ حديثة وبوسائل وتقنيات لا يفصلنا عنها إلا لمسة إصبع، يجعلنا نوعًا مختلفًا من البشر أو جنسًا بشريًا منفصلاً عمن سبقنا؛ ومن ثمَّ لا تصلح أنماط حياتهم لنا، وتصبح عاداتهم وروتينهم دون مستوانا.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

لكن عندما ننظر عن قرب إلى حياتهم، سنلاحظ أنهم واجهوا التحديات نفسها التي نواجهها: البحث عن المعنى والغاية في الحياة، والموازنة بين الأدوار المختلفة، والنجاح في الأعمال، والمحافظة على العلاقات، وترك أثرٍ يُذكر. لقد أحبوا، وبكوا، وضحكوا، وتألموا، وعاشوا إنسانيتهم، وتركوا لنا مثالًا من خلال قصصهم وسيرهم. وهل هناك أفضل من أن نتعلم من قصة رجل وصفته زوجته بأنه ﷺ "كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ"، فهو من تجسدت تعاليم القرآن في أخلاقه وأقواله وأفعاله؟!

حسنًا، لكنه ﷺ نبي! إنه شخص مميز، وأنا لست مميزًا.

دعني أسألك: كيف يصبح الأشخاص المميزون مميزين؟ أليس ذلك من خلال عاداتهم وروتينهم اليومي؟ وبالنسبة إلى الأنبياء، فإن عاداتهم وأنماط حياتهم كانت بوحيٍ من الله، وهذا يجعل الاقتداء بما صَحَّ نقلاً منها أكثر أهمية لنا في سعينا إلى أن نعيش أفضل نسخة من أنفسنا.

فهل أنت مستعد الآن للتعمق في تفاصيل روتين النبي محمد ﷺ؟ اقرأ هذا المقال بعقل منفتح وقلب حاضر؛ فقد يغيّر الطريقة التي تعيش بها حياتك إلى الأبد.

تمهيد وتنبيه:

قبل أن نبدأ، هناك نقاط أساسية ينبغي وضعها في الاعتبار أثناء قراءة هذا المقال:

قد لا تكون كلمة (**روتين**) أفضل وصف ليوم النبي محمد ﷺ المعتاد؛ فكما ستقرأ، كان يكيّف كل يوم بحسب حاجات أسرته ومجتمعه، ولم يكن يعيش وفق جدول ثابتٍ من التاسعة إلى الخامسة. ومع ذلك، ستلاحظ بُنْيَةً واضحة لأيامه، تتمحور في معظمها حول أوقات الصلاة، ولم تكن لحظةٌ من وقته تُهدر أو تُترك دون استثمار أمثل.

والأساس لفهم روتين النبي ﷺ هو قوله المشهور: " إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ صَالِحَ الأَخْلاقِ"؛ فكل قرار واختيار اتخذه، في كيفية إنفاق وقته، ومع من يقضيه، وماذا يفعل يومًا بعد يوم، يعود إلى هذا الأساس. حاول أن تلاحظ هذا الأساس وأنت تقرأ المقال.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾

سورة القلم: 4

كانت مهمة الرسول ﷺ ودوره الأساسيان في الحياة إنقاذ البشرية بدعوتها إلى طريق الله؛ وكانت تلك مهمته الدائمة. وكان في الوقت نفسه أبًا، وجدًّا، وزوجًا، وصهرًا، وأخًا، وصاحبًا، وقائدًا لمجتمعه ﷺ. ضع هذا كله في ذهنك وأنت تقرأ عن عاداته وأنماط يومه.

سنصف فيما يلي الروتين اليومي للنبي ﷺ بناءً على يوم معتاد في الجزء الأخير من حياته، في المدينة المنورة، حين أسلم معظم أعدائه، وأصبح في موقع أكثر قوةٍ واستقرار.

روتين النبي ﷺ في الصباح:

أغمض عينيك وتخيل للحظة أنك تقترب من مسكن النبي محمد ﷺ المتواضع. لقد حان تقريبًا وقت صلاة الفجر، والنبي ﷺ إما مستيقظ يصلي ويذكر الله، أو يأخذ غفوة قصيرة بعد ليلة طويلة قضاها في الصلاة.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

أصغِ بسمعك إلى صوت بلال رضي الله عنه، مؤذِّن الرسول ﷺ، ينادي أهل المدينة للصلاة بصوته الجميل، فيفرك النبي ﷺ عينيه، ويتناول سواكه — وهو عود لتنظيف الأسنان من شجرة الأراك — وبعد أن يطهّر فمه يقول ﷺ: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ". ثم يجلس منصتًا إلى الأذان، يردد خلف المؤذن، ثم ينهض ليستعد للصلاة.

يصلي ﷺ ركعتين في بيته، ثم يضطجع على شقّه الأيمن انتظارًا لأن يُدعى إلى إمامة الصلاة. وإذا كانت زوجته مستيقظة، فقد يقضي معها هذه اللحظات الهادئة الثمينة في حديث لطيف، حاضرًا معها، ومقوّيًا لعلاقته بها. وربما استحضر في هذه اللحظات ما قاله لأصحابه: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ آمِنًا فِي سِرْبِهِ عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا".

وعندما يرى بلال رضي الله عنه أن الناس قد اجتمعوا للصلاة، يقترب من بيت النبي ﷺ ويقول: "الصلاة يا رسول الله". فيخرج النبي ﷺ من بيته، ويرفع بصره إلى السماء، ثم يقول دعاء الخروج المعروف: "بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ". "اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أو أُضَلّ، أو أَزِلَّ أو أُزَلّ، أو أَظْلِمُ أو أُظْلَم، أو أَجْهَلُ أو يُجْهَلُ عَلَيَّ".

ثم يدخل المسجد برجله اليمنى ويدعو ﷺ: "اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ."

وحين يراه بلال رضي الله عنه يدخل المسجد، يقيم الصلاة، ويقف الصحابة في صفوف مستقيمة خلف النبي ﷺ، فيصلي بهم صلاة فجر طويلة هادئة.

وبعد الصلاة، يمضي النبي ﷺ وقتًا في ذكر الله والأذكار الصباحية، ثم يلتفت إلى جماعته خلفه.

في هذه اللحظات المبكرة، حين يكون الناس قد استيقظوا لتوِّهم وتجدّدوا بالصلاة، كان ﷺ يحادثهم. أحيانًا يشاركهم مواعظَ مؤثرة تبكيهم، وأحيانًا يطرح أسئلةً تحرك الفضول والإبداع، وأحيانًا يخبرهم برؤيا رآها أو يسألهم إن كان أحدهم رأى رؤيا فيفسِّرها له. وأحيانًا يجلس فقط ليستمع إلى أصحابه وهم يتحدثون في شؤون حياتهم. ويبقى ﷺ حاضرًا بينهم حتى تشرق الشمس.

وبعد الشروق يعود النبي ﷺ إلى بيته. يدخل برجله اليمنى ويقول ﷺ: "بِسْمِ اللهِ وَلَجْنا، وَبِسْمِ اللهِ خَرَجْنا، وَعَلى رَبِّنا تَوَكَّلْنا". وما إن يدخل حتى يستاك مرة أخرى، ويسلم على أهله جميعًا، ويسأل عن أحوالهم ويدعو لهم.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

وقد يسأل أثناء زيارته ﷺ: "هَلْ عِنْدَكُمْ طَعَامٌ"؟ فإن وجد أكل، وإن لم يجد قال ﷺ: "إِنِّي صَائِمٌ".

تأملات في روتين الصباح النبوي:

تَفكَّرْ في خطوات النبي ﷺ الأولى. كيف تقارنها بأول ما نفعله عندما نستيقظ؟

كان ﷺ يستيقظ عند الفجر، أي قبل شروق الشمس، لصلاة الصبح. والكثير من الناجحين يذكرون أن الاستيقاظ المبكر من أسرار الإنتاجية والنجاح. وقد دعا النبي ﷺ لأمته ليعمّ الفضل والخير في وقتهم المبكر فقال ﷺ: "اللَّهُمَّ بَارِكْ لأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا."

كان ﷺ واعيًا حاضرًا في لحظات استيقاظه الأولى: ينظف فمه، ويعبّر عن شكره لله، وينصت إلى الأذان. قارن ذلك بإدماننا على تفقُّد هواتفنا فور الاستيقاظ وتأثير ذلك على تركيزنا وحالتنا الذهنية.

يبدأ ﷺ يومه بالشكر، مدركًا أن الحياة نعمة أُعطيَت له ليوم آخر، ومستحضرًا حقيقة الحياة بعد الموت؛ وهذا يمنحه دافعًا وغاية ليعيش أفضل نسخة من نفسه في ذلك اليوم.

كان ﷺ حاضرًا في كل خطوة: يدخل المسجد باليمين ويخرج باليسار، ويدخل بيته باليمين، ويبارك تحركاته كلها بالدعاء والذكر. وقد وردت أذكار كثيرة للنبي ﷺ تستوفي أعمالاً شتّى وتحركات متعددة، من دخول المنزل والخروج منه، ولبس الثياب وخلعها، ودخول الخلاء والخروج منه. وهذه الأذكار تُبقي الإنسان في حالة وعي روحي أثناء نشاطاته اليومية.

كانت مهمته الأولى ﷺ هي صلاة الصبح، مع تجديد تذكره لغاية الحياة. فما أول **مَهَمَّةٍ** رئيسية لدينا؟ الردُّ على البريد الإلكتروني؟ أم الإسراع بإيصال الأطفال إلى المدرسة لأننا استيقظنا متأخرين؟

كان ﷺ يراعي علاقاته قبل الشروق، فيسأل عن أسرته وأصحابه، ويتفاعل معهم في أحاديث ذات معنى، ولم يتصرف وكأنه مشغول دائمًا عن حياتهم.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

وكان ﷺ سهلاً يسيرًا غير متكلِّف: إن وجد طعامًا أكل، وإن لم يجد طعامًا صام. هلاّ قارنت ذلك يتعلّقٍ كثيرٍ منا بفنجان القهوة الصباحي أو بطعام معين نشعر أننا لا نستطيع أن نبدأ يومنا بدونه.

اليوم النبويّ الشريف:

بعد أن يزور أهله، كان ﷺ يعود إلى المسجد فيصلي ركعتين، ثم يجلس فيه، ويجتمع حوله الصحابة.

وكان هذا وقتًا معروفًا يأتي فيه أهل المدينة إلى النبي ﷺ إذا أرادوا أن يقضوا وقتًا معه، أو يسألوه عن شيء، أو كانت لهم حاجة.

كان ﷺ يقضي هذا الوقت في التعليم، ويشارك الناس من العلم الذي علّمه الله، كما يتولى شؤون المجتمع السياسية والاجتماعية.

وكان ﷺ يستقبل في هذه الفترة أيضًا الوفود القادمة من البلاد القريبة والبعيدة: قبائل أسلمت حديثًا، أو قبائل مسالمة لم تدخل في الإسلام لكنها جاءت لتقديم التحية والاحترام. وكان ﷺ يرحب بضيوفه ويكرمهم ويسأل عن أخبارهم وكيف يستطيع مساعدتهم.

وفي هذه المجالس لم يكن للنبي ﷺ مقعد خاص أو علامة واضحة تميزه، حتى إن الغريب إذا قدم على المجلس قد يحتاج إلى أن يسأل: أيكم محمد؟ ثم في أواخر حياته أصرَّ الصحابة على أن يكون له موضع مرتفع مميز، فوافق النبي ﷺ.

وأحيانًا كان يُهدى الطعام في هذا المجلس، فيأكل النبي ﷺ ومن حوله معًا. وحتى إن كان الطعام قليلاً، وجدوا فيه ما يكفي الجميع، وكان الصحابة يرون في ذلك بركةَ وجودِ النبي ﷺ بينهم.

وفي ساعات الصباح بين الشروق وقبيل الظهر، كان النبي ﷺ يزور بعض أقاربه وأصحابه. فيزور ابنته فاطمة رضي الله عنها، ويقضي وقتًا مع حفيديه، فيكون جدًّا مرحًا يلعب معهما، أو يزور مريضًا من أصحابه، أو يعزي من فقد عزيزًا.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

وكان ﷺ في هذه الساعات أيضًا يمشي في سوق المدينة، فيسلم على المارة بابتسامته الجميلة، ويتحدث إلى الأطفال ويسأل عنهم، وإذا أوقفه أحد — رجلاً كان أو امرأة، صغيرًا أو كبيرًا — توقف واستمع إليه ورأى كيف يستطيع مساعدته. وكان ﷺ يمشي أحيانًا وحده وأحيانًا مع أصحابه.

وقبل الظهر كان ﷺ يعود إلى بيته، فإذا دخل استاك أولًا، وسلم على أهله، وصلى شيئًا من صلاة الضحى. ثم إن وجد طعامًا أكل، وإن لم يجد واصل صيامه إن كان قد بدأ الصيام صباحًا.

وكان ﷺ يساعد أهله ويخدمهم، ويصلح نعله وثوبه، ويحلب الشاة أو الماعز، ويقوم بشؤون الحياة اليومية التي تعين أسرته، ويقضي وقتًا نوعيًا مع أهله، يتحدث ويبتسم ويضحك معهم.

وكانت نساء المدينة يأتين في هذا الوقت إلى النبي ﷺ ويسألنه عن أمور الإيمان والعبادات التي قد يشعرن بالحياء من السؤال عنها في مسجد مزدحم.

وأحيانًا كان بعض أصحابه المقربين يزورونه في هذه الساعة، مثل أبي بكر وعمر وعثمان رضي الله عنهم.

ثم كان ﷺ يأخذ قيلولة حتى يقترب وقت صلاة الظهر.

وعندما يحين الظهر ويؤذن بلال رضي الله عنه، كان النبي ﷺ يستيقظ من القيلولة إن كان نائمًا، ويتوضأ، ويصلي في بيته أربع ركعات قبل صلاة الظهر، ثم ينتظر الصلاة، ويخرج إلى المسجد، ويقيم بلال الصلاة.

وبعد صلاة الظهر، كان ﷺ أحيانًا ينتهز الفرصة ليوجه جماعته إلى أمر روحي أو اجتماعي مهم. ثم يعود إلى بيته فيصلي ركعتين نافلة بعد الظهر، ثم يخرج مع أصحابه لقضاء بعض المهام التي تحتاجها المدينة، أو يبقى في المسجد حتى صلاة العصر.

وبعد عودته من المسجد بعد العصر، كان ﷺ يقضي وقتًا نوعيًا مع أسرته كلها في أجواء هادئة مملوءة بالسرور؛ يسأل أهله ويسألونه، وكان البيت النبوي يتعلم وينمو في فهم الوحي الإلهي.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

تأملات في يوم النبي ﷺ:

قد يبدو هذا الجزء من يوم النبي متنوعًا جدًا، ويصعب أن نستخرج منه روتينًا محددًا نطبقه في حياتنا. لكن تأمل الآتي:

كان ﷺ لديه ما يشبه (ساعات استقبال) صباحية يعرف الناس أين يجدونه فيها، فيطرحون أسئلتهم. وإذا كنت قائدًا أو مديرًا، فإن إتاحة نفسك وحضورك لفريقك أمر بالغ الأهمية.

كان ﷺ يقيل! الرجل الأكثر تأثيرًا في التاريخ، والرجل الذي كانت مهمته إنقاذ البشرية، والرجل الذي يتبعه اليوم أكثر من مليار إنسان، كان يأخذ وقتًا للقيلولة. تأمل ذلك قليلاً؛ فلا تقل إنك مشغول جدًا أو مهم جدًا بحيث لا تستطيع أن ترتاح.

كان ﷺ يومه يتخلله كثير من الصلاة. تمر ساعات قليلة بالكاد حتى تراه يصلي، وكأنه يعيد شحن طاقته، ويأخذ استراحة من الدنيا بالصلاة.

كان ﷺ يخرج لرؤية أسرته ومجتمعه، ولم يكن ينتظر أن يأتي الناس إليه. كان ﷺ قائد مجتمعه وأحب الناس وأعزهم عليهم، ومع ذلك كان يخرج إلى السوق، ويزور المرضى، ويقضي الوقت مع الفقراء. وهذا درس قوي في القيادة المبنية على الخدمة.

كان ﷺ في بيته يقضي وقتًا ذا قيمة مع أسرته. ومن أقوى الشهادات على خُلُقه أننا لا نسمع من أحد أفراد أسرته أو أصحابه أو مجتمعه شكوى للنبي ﷺ من قبيل: "أنت مشغول دائمًا! ولا تعطيني وقتًا كافيًا". فكم منا يستطيع أن يقول بصدق إنه لم يسمع مثل هذه الشكوى في حياته مرة واحدة على الأقل؟

قال الأسود: سَأَلْتُ عَائِشَةَ رضي الله عنها: مَا كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم يَصْنَعُ فِي أَهْلِهِ؟ قَالَتْ: "كَانَ فِي مِهْنَةِ أَهْلِهِ، فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلاَةُ قَامَ إِلَى الصَّلاَةِ."

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

روتين النبي ﷺ في المساء:

عندما يُؤذَّن للمغرب، كان ﷺ يذهب إلى المسجد ويؤمّ أصحابه في صلاة قصيرة. فقد كان هذا وقت تناول الطعام في المدينة، لذلك لم يكن يلقي درسًا أو خطبة بعد الصلاة؛ فالناس كانوا يسارعون إلى بيوتهم لإعداد الطعام وتناوله قبل الصلاة الأخيرة في اليوم.

ثم يعود ﷺ إلى بيته فيصلي ركعتين نافلة بعد المغرب، ثم يأكل. وأحيانًا يدعو بعض أصحابه لمشاركته إذا توفر الطعام، وأحيانًا يعود إلى بيته فلا يجد إلا التمر والماء، وربما مرّت أيام دون أن يُطبخ في بيت النبي ﷺ طعام.

وعندما يكون الطعام موجودًا، كان يوضع له على الأرض، ولم يكن ﷺ يأكل على مائدة. وإذا قُدّم إليه الطعام قال ﷺ: "بسم الله"، وأكل مما يليه. وكان يأكل بثلاث أصابع من يده اليمنى. ولم يكن ﷺ يعيب الطعام؛ إن اشتهى منه أكل، وإن لم يشتهه تركه.

وإذا أكل ﷺ مع إحدى زوجاته، جعل وقت الطعام وقتًا خاصًا بها؛ فقد كان يطعمها أحيانًا، أو يأكل من الموضع نفسه الذي أكلت منه، أو يشرب من الموضع نفسه من الكأس الذي شربت منه.

وإذا جلس ﷺ مع أصحابه، لم تكد وجبة العشاء تمر دون حديث لطيف، أو تعليم أدب، أو نشر علم.

وبعد أن يفرغ من الطعام، كان ﷺ يلعق أصابعه ويحمد ربه كثيرًا على الطعام مهما كان قليلاً، ثم يغسل فمه.

ويبقى ﷺ في بيته حتى يُنادى لصلاة العِشاء، ولم يكن يعجل بهذه الصلاة عادةً. فإذا اجتمع الصحابة مبكرًا صلى بهم، وإذا تأخروا أخّر الصلاة.

وكان نادرًا ما يتحدث أو يلقي درسًا بعد هذه الصلاة؛ فالناس في ذلك الوقت متعَبون ويحتاجون النوم.

ثم يعود ﷺ إلى بيته ويصلي ركعتين نافلة بعد صلاة العِشاء، ثم يقضي بعض الوقت في الحديث مع أهله والاستمتاع بصحبتهم. وأحيانًا يذهب إلى بيوت بعض أصحابه المقربين ويقضي وقتًا معهم.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

وأحيانًا، وهو في طريق عودته من بيت أحد أصحابه ﷺ، قد يمر بشخص يقرأ القرآن بصوت جميل فيقف ليستمع إليه. أو يدخل المسجد ويتحدث إلى من فيه؛ فقد كان المسجد يأوي الفقراء الذين يقضون لياليهم فيه.

وعندما يدخل ﷺ بيته يستعد للنوم، فيعلق ثيابه ويأتي إلى فراشه مع زوجته، يتشاركان الغطاء والوسادة. وكان فراشه ﷺ من جلد محشو بالليف، وكانت وسادته من مادة مشابهة؛ حتى إن ذلك كان يترك أثرًا في جلده أثناء النوم، ولم يكن ذلك يزعجه. وكان ﷺ يضع سواكه قريبًا من رأسه ليستعمله فور استيقاظه.

وكان ﷺ ينام على شقه الأيمن، ويضع يده تحت خده الأيمن، ثم يقرأ بعض الأذكار قبل النوم.

ثم ينام ﷺ، فإذا تقلب في نومه سُمع يذكر الله، فكان قلبه متصلاً به دائمًا، ويواصل نومه حتى منتصف الليل.

وعندما يبلغ الليل منتصفه، كان النبي محمد ﷺ يستيقظ ويجلس ويمسح النوم عن وجهه، ويتناول سواكه فينظف أسنانه، ثم ينظر إلى السماء ويقرأ خواتيم سورة آل عمران. ثم يقوم فيتوضأ ويلبس ثيابه ويبدأ صلاة الليل، في البيت أو في المسجد.

ولو رأيت النبي ﷺ يصلي بالليل لشعرت أنه في عالَم آخر، وأنه لا يستعجل إنهاء الصلاة. كان ﷺ يجمع مشاعره وأفكاره ودعاءه ويجعلهم في صلاته ومناجاته لربه.

وكان ﷺ يقرأ مئات الآيات، آية آية. فإذا مر بآية فيها رحمة سأل الله رحمته، وإذا مر بآية فيها عذاب استعاذ بالله من العذاب، وإذا مر بآية فيها تنزيه لله سبّح الله.

ولم تكن قراءته ﷺ طويلة فحسب، بل كان ركوعه وسجوده قريبين من طول قيامه، حتى إن أحد أصحابه قام معه ليلة في صلاة الليل وكاد أن ينصرف لشدة ما وجد من طول الصلاة.

وكان النبي ﷺ يظل على هذه الحال من الصلاة والدعاء والتسبيح والقراءة والركوع والسجود من منتصف الليل حتى لا يبقى من الليل إلا سدسه، ثم يوقظ زوجته لتشاركه في الركعات الثلاث الأخيرة، أي الوتر، فيصليان معًا.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

وأحيانًا، في الساعات الواقعة بين منتصف الليل والفجر، كان ﷺ يخرج من بيته إلى مقبرة قريبة، فيدعو لموتى أهله وأصحابه وأمته.

وعندما يقترب آخر الليل ويبقى السدس الأخير، كان ﷺ يأخذ غفوة قصيرة ليستريح جسده حتى صلاة الفجر، قبل أن يبدأ يومًا جديدًا.

تأملات في روتينه المسائي ﷺ:

يمكنك أن ترى كيف كان النبي ﷺ يختتم يومه: بالصلاة، وقضاء الوقت مع أسرته، والخلود إلى النوم مبكرًا. وفي هذه اللحظات يظهر جانب إنساني واضح؛ فقد كان ﷺ يتعب ويحتاج إلى النوم مثلنا جميعًا.

ومع ذلك، كان يقوم لصلاة الليل، وكانت بالنسبة إليه وسيلة روحية لتجديد طاقته لحمل أثقال رسالته. لم تكن هذه الصلاة عبئًا أو مهمة ثقيلة؛ بل كان يجد فيها راحته وسكينته. وكأن النبي ﷺ وجد **وقته الخاص وعنايته بنفسه** في صلاة الليل، بعيدًا عن متطلبات الأسرة والمجتمع.

وكان وفيًّا لأسرته وأصحابه حتى بعد وفاتهم. كم منا يتذكر أحباءه الراحلين بصدق في منتصف الليل، وربما يذهب إلى المقبرة ليدعو لهم في تلك الساعة؟ وإذا كنت قائدًا، فإلى أي مدى تظهر وفاءَك لأتباعك؟

الفكرة الأخيرة: ما الذي كان يحرك النبي ﷺ؟

وأنا أكتب هذا المقال، كنت أتأمل في السؤال: ما الذي كان **يحرك** النبي ﷺ ليعيش أفضل نسخة من نفسه كل يوم؟ كثير منا إذا وضع لنفسه روتينًا صحيًا يجد صعوبة كبيرة في الاستمرار عليه. فما الذي جعل النبي محمد ﷺ يثبت على نمطه، ويعيش أفضل نسخة من نفسه: روحيًا وجسديًا واجتماعيًا؟

من السهل أن نختصر الجواب فنقول: لكنه نبي، وقد خصه الله بصفات خاصة. وهذا صحيح، لكن ربما كان هناك شيء أعمق. وربما كان مفتاح دافعه للعيش بأفضل صورة هو: الحب.

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company

- حبّه لله جعله دائم الوعي به من خلال الصلاة والدعاء، وحتى من خلال وعيه بأنفاسه قبل أن ينطق باسم الله.
- وحبّه لأسرته جعله يقضي معهم وقتًا نوعيًا، ويعيش قربهم، ولا يتجاهل حاجاتهم.
- وحبّه لأصحابه جعله يتواصل معهم، ويعلّمهم، ويدعو لهم حتى بعد وفاتهم.
- وحبّه للبشرية جعله يثابر في تبليغ رسالته رغم التحديات، ويحقق أثرًا امتد لأجيال بعده.

ما الأفكار التي خطرت في بالك وأنت تقرأ عن الروتين اليومي للنبي ﷺ؟ وما الجانب الذي تشعر أنك تستطيع التركيز عليه وتطبيقه في حياتك؟ شاركنا أفكارك، وادعُ أصدقاءك وأسرتك لقراءة سيرة وحياة الرجل الأكثر تأثيرًا في التاريخ ﷺ.

https://productivemuslim.com/daily-routine-of-prophet-muhammad

والحمد لله رب العالمين

عن الكاتب:

أ. محمد فارس مدرّب تنفيذي، ومؤلف، ومتحدث. شغوف بمساعدة المهنيين وفِرَق العمل على الربط بين الروحانية والإنتاجية وعيش حياة تملؤها البركة.

مؤسّس ProductiveMuslim.com - BarakahCulture.com

ومؤلف كتابين أكثر مبيعاً: **The Barakah Effect – The Productive Muslim**

ونقلت عنه هذا المقال إلى العربية:

د. سهير خير الله: باحثة في علوم القرآن وتفسيره، ومؤلفة، ومعلّمة للقرآن واللغة العربية، ومدرّبة في الإنتاجية والقيادة. تهتم بتمكين القلوب والعقول من خلال القرآن والسنة.

مؤسِّسة YoungProductiveMuslim.com-ArabicwithSuher.com

وصاحبة الكتاب الفريد: **النداءات الربانية للإنسانية في القرآن الكريم.**

حقوق العمل محفوظة لـشركة المسلم المنتج © The Productive Muslim Company