

خمسون نصيحة وتوجيهًا في الأزمات والفتن



تأليف

فضيلة الشيخ : حذيفة بن حسين القحطاني
غفر الله له ولوالديه ولمشايخه ولجميع المسلمين

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة كتاب

الحمد لله الذي أحاط علمه بكل شيء، وقدر الأقدار بحكمة لا تخفى على العارفين، وأمر بالثبات عند المحن، والرجوع إليه عند الفتن، فقال عز من قائل: (وَاصْبِرْ وَمَا صَابِرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ) النحل: ١٢٧ وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه، وعلى من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد:

فإن الفتن إذا أقبلت أبهرت، وإذا أدبرت نبّهت، وإن الأزمت تفتك بالعقول، وتحرّك القلوب، وتكشف ما استتر من الثبات أو الاضطراب، وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنها ستأتي كقطع الليل المظلم، لا ينجو منها إلا من نجا بالله، وتسلب بالعلم والبصيرة، والرفق والحكمة، والرجوع إلى أهل العلم والفضل.

وهذا الكتاب جهد متواضع في خمسين نصيحة وتوجيهًا عمليًا وعلميًا، كتبتها بمداد التأمل، وسقيتها بتجارب العلماء، وجمعتها من هدي القرآن، وسنن سيد الأنام، ومواقف الأئمة الأعلام، لأجل أن تكون زادًا في زمن الأزمات، ومنارًا في خضم الفتن والاضطرابات. وقد رتبتها على صورة قواعد ونصائح موجزة، بعبارات واضحة، وأسلوب سجيّ لطيف، يناسب القارئ في كل مستوى، ليكون هذا الكتاب دليلًا راشدًا، ومرشدًا ناصحًا،

في زمن تتشابك فيه الأصوات وتضطرب فيه القرارات.

ويأتي هذا الكتاب ضمن سلسلة جواهر الخمسين، ليكون جوهرة في ميدان الفقه في التعامل مع الفتن، وإضافة نافعة في سبيل تثبيت المؤمن عند المحنة والابتلاء.

والله أسأل أن يجعله خالصاً لوجهه، نافعاً لمن قرأه، هادياً لمن عمل به، وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد، وآله وصحبه أجمعين.

كتبه

فضيلة الشيخ : حذيفة بن حسين القحطاني

غفر الله له ولوالديه ولمشايخه ولجميع المسلمين

أهداف كتاب

خمسون نصيحة وتوجيهاً في الأزمات والفتن:

١. تأصيل المنهج الشرعي في التعامل مع الفتن والأزمات بأسلوب ميسر يستوعبه عامة الناس وطلبة العلم.
٢. غرس الثبات واليقين في قلب القارئ، وربطه بالله تعالى في أحلك الظروف.
٣. تنبيه المسلمين إلى خطورة الانجرار وراء الشبهات والشهوات زمن الاضطراب.
٤. تقوية الصلة بالعلماء الربانيين وفتاواهم وقت الفتن، والتمييز بين من يُتبع ومن يُترك.
٥. تعزيز الحكمة والرفق في الأقوال والمواقف، والتريث قبل إصدار الأحكام.
٦. بيان أثر الفتن في النفوس والمجتمعات، وكيفية الوقاية منها قبل الوقوع.
٧. تقديم إرشادات عملية لطلبة العلم والدعاة والمربين في التعامل مع الأحداث الكبرى.
٨. تعليم المسلم مهارة التوازن والانضباط الشرعي في زمن الاختلاف والاضطراب.
٩. إحياء معالم السنة والسير على خطى السلف الصالح في مواجهة المحن.
١٠. المساهمة في تهدئة النفوس وتسكين الغضب بالشواهد الشرعية والنصوص المأثورة.

مميزات الكتاب:

١. مبني على نصوص الوحيين وأقوال السلف المعبرين لا على الانفعالات العابرة.
٢. سهل العبارة، قويّ العبارة، واضح الهدف، بعيد عن الغموض أو التعقيد.
٣. يجمع بين التأصيل العلمي والتوجيه التربوي والطرح الواقعي المتزن.
٤. مقسم إلى خمسين توجيهاً مختصراً، لتيسير القراءة والحفظ والمراجعة.
٥. يناسب الخطباء والدعاة والناصحين وطلبة العلم في إلقاء النصائح العامة.
٦. يندرج ضمن موسوعة "جواهر الخمسين" مما يربطه بسياق مشروع علمي متكامل.
٧. يقدم بدائل عملية وواقعية للتصرف أثناء الفتن وليس مجرد التنظير.
٨. يركّز على بناء النفس لا جلدتها، وإصلاح القلب لا إرباكه.
٩. يمكن استخدامه كتاباً تدريبياً في الدورات التربوية المعاصرة.
١٠. يُحفّز القارئ على التأمل، ويصقله بالتوجيهات المؤصلة لا العواطف السطحية.

خمسون نصيحة وتوجيهاً في الأزمان والفتن

١- التمسك بالكتاب والسنة

قال تعالى: {وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا} [آل عمران: ١٠٣].

٢- الصبر وعدم الاستعجال

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا} [آل عمران: ٢٠٠].

٣- كف اللسان عن الفتنة

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَفَّ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ» (أحمد، حسن).

٤- الابتعاد عن مواطن الشبهات

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ» (متفق عليه).

٥- عدم تصديق الشائعات

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا} [الحجرات: ٦].

٦- لزوم الجماعة وطاعة ولي الأمر

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «عَلَيْكَ بِالْجَمَاعَةِ، وَإِيَّاكَ وَالْفُرْقَةَ» (الترمذي، حسن).

٧- الإكثار من الدعاء والاستعاذة من الفتن

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «تَعَوَّدُوا بِاللَّهِ مِنَ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ» (مسلم).

٨- عدم التهويل أو التهوين في الأزمات

قال تعالى: {وَلَا تَجْعَلُوا اللَّهَ عُرْضَةً لِأَيْمَانِكُمْ} [البقرة: ٢٢٤].

٩- التثبيت في الأمور وعدم العجلة

قال تعالى: {وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ} [الإسراء: ٣٦].

١٠- التواصي بالحق والصبر

قال تعالى: {وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ} [العصر: ٣].

١١- الابتعاد عن الغضب والعصبية

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ دَعَا إِلَى عَصِيْبَةٍ» (أبو داود، صحيح).

١٢- عدم اتباع الهوى

قال تعالى: {وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ} [ص: ٢٦].

١٣- التزام الوسطية والاعتدال

قال تعالى: {وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا} [البقرة: ١٤٣].

١٤- الإصلاح بين الناس

قال تعالى: {إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ} [الحجرات: ١٠].

١٥- عدم التفرق والاختلاف

قال تعالى: {وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ} [الأنفال: ٤٦].

١٦- التوبة والاستغفار

قال تعالى: {وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} [النور: ٣١].

١٧- حفظ الأسرار وعدم إذاعتها

قال تعالى: {وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَّعُوا بِهِ} [النساء: ٨٣].

١٨- التوكل على الله

قال تعالى: {وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} [الطلاق: ٣].

١٩- عدم اليأس والقنوط

قال تعالى: {وَلَا تَيْئَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} [يوسف: ٨٧].

٢٠- الرفق واللين في التعامل

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ» (مسلم).

٢١- عدم التكفير والتفسيق بغير حق

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أَيُّمَا رَجُلٍ قَالَ لِأَخِيهِ: يَا كَافِرُ، فَقَدْ بَاءَ بِهَا أَحَدُهُمَا» (متفق عليه).

٢٢- الإحسان إلى الناس

قال تعالى: {وَاحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [البقرة: ١٩٥].

٢٣- عدم اتباع السفهاء

قال تعالى: {وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا إِلَىٰ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَإِلَىٰ الرَّسُولِ قَالُوا حَسْبُنَا مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا} [المائدة: ١٠٤].

٢٤- الصدق في القول والعمل

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ، فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ» (متفق عليه).

٢٥- عدم الخوض في الباطل

قال تعالى: {وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ} [الأنعام: ٦٨].

٢٦- التزام الأدب مع العلماء والحكام

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ} [النساء: ٥٩].

٢٧- عدم التشدد في الدين

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ» (البخاري).

٢٨- الاهتمام بالعمل الصالح

قال تعالى: {وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنَِّّي بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} [سبأ: ١١].

٢٩- عدم الحسد والبغضاء

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا» (متفق عليه).

٣٠- التذكير بالآخرة

قال تعالى: { وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ } [الحديد: ٢٠].

٣١- عدم الاستهزاء بالآخرين

قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ } [الحجرات: ١١].

٣٢- العدل في الحكم بين الناس

قال تعالى: { وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ } [النساء: ٥٨].

٣٣- التعاون على الخير

قال تعالى: { وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى } [المائدة: ٢].

٣٤- عدم اتباع الظنون

قال تعالى: { إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ } [الحجرات: ١٢].

٣٥- الاهتمام بالعلم النافع

قال النبي عليه وسلم: «مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي الدِّينِ» (متفق عليه).

٣٦- عدم الغرور بالنفس

قال تعالى: { وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا } [الإسراء: ٣٧].

٣٧- الصدقة والإحسان في الأزمات

الصفحة ١٠

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «الْصَّدَقَةُ تُطْفِئُ الْحَطِيبَةَ كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ» (الترمذي، حسن).

٣٨- عدم إفشاء الأسرار

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ الْأَمَانَةِ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الرَّجُلَ يُفْضِي إِلَى امْرَأَتِهِ وَتُفْضِي إِلَيْهِ ثُمَّ يَنْشُرُ سِرَّهَا» (مسلم).

٣٩- التواضع وعدم التكبر

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ» (مسلم).

٤٠- الابتعاد عن المزاح المؤدي إلى الفتنة

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ لَا يَرَىٰ بِهَا بَأْسًا يَهْوِي بِهَا سَبْعِينَ خَرِيفًا فِي النَّارِ» (الترمذي، حسن).

٤١- الحذر من الفتن المالية

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ كُلَّ أُمَّتِي مُعَافَىٰ إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ» (البخاري).

٤٢- عدم إثارة الفوضى

قال تعالى: {وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا} [الأعراف: ٥٦].

٤٣- التربية الإيمانية للأبناء

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا} [التحريم: ٦].

٤٤- عدم الانشغال بالدنيا عن الآخرة

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَانَتْ الْأَخْرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ» (ابن ماجه ، حسن).

٤٥- التوبة العاجلة قبل فوات الأوان

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ» (ابن ماجه ، حسن).

٤٦- عدم التهاون بالمعاصي

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِيَّاكُمْ وَمُحَقَّرَاتِ الذُّنُوبِ» (أحمد ، صحيح).

٤٧- الابتعاد عن مواطن الريبة

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَنْ سَمِعَ بِالذَّجَالِ فَلْيُنَأْ عَنْهُ» (أبو داود ، صحيح).

٤٨- عدم الاستهانة بالدعاء

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لَا يَرُدُّ الْقَضَاءُ إِلَّا الدُّعَاءُ» (الترمذي ، حسن).

٤٩- الثقة بوعده الله

قال تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا} [الطلاق: ٢].

٥٠- تذكر الموت والاستعداد له

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَاذِمِ اللَّذَاتِ» (الترمذي ، حسن).

هذه النصائح والتوجيهات مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية، وهي بمثابة خريطة

طريق للمسلم في زمن الأزمات والفتن. والله أعلم.

في زمن الأزمات والفتن، لا يكفي أن نعرف النصائح النظرية، بل يجب أن نترجمها إلى أفعال عملية. إليك توجيهات واقعية يمكنك تطبيقها فوراً:

١. لا تنشر الأخبار دون تأكيد

التطبيق: قبل مشاركة أي خبر، ابحث عن مصدر موثوق، وتأكد من صحته عبر مواقع التحقق (مثل "فتبينوا").

الدليل: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا) [الحجرات: ٦].

٢. احذر من المناقشات الساخنة على السوشيال ميديا

التطبيق: إذا رأيت جدالاً محتدمًا، اكتب: "اللهم أصلح الأحوال" واغلق المنصة.

الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ» (البيهقي، حسن).

٣. لا تتخذ قرارات مصيرية تحت الضغط

التطبيق: إذا كنت غاضبًا أو خائفًا، انتظر ٢٤ ساعة قبل اتخاذ أي قرار كبير.

الدليل: (وَإِذَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) [الشورى: ٣٧].

٤. املأ وقتك بالعمل النافع

التطبيق: بدلًا من متابعة الأخبار المزعجة، اقرأ كتابًا، تعلم مهارة جديدة، أو ساعد

في أعمال خيرية.

الصفحة ١٣

الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» (البخاري).

٥. كن حلالاً للمشاكل لا مُشعلاً لها

التطبيق: إذا سمعت عن أزمة، اسأل: "كيف يمكنني المساعدة؟" بدلاً من إلقاء اللوم.

الدليل: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى) [المائدة: ٢].

٦. تعلم مهارات الطوارئ

التطبيق: خذ دورة في الإسعافات الأولية، أو تعلم كيفية إدارة الأزمات.

الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «الْعِلْمُ بِلا عَمَلٍ كَالشَّجَرِ بِلا ثَمَرٍ» (الديلمي، حسن).

٧. احفظ أرقام جهات الطوارئ المهمة

التطبيق: احفظ في هاتفك أرقام الشرطة، الإسعاف، الدفاع المدني، وأقرب مركز إغاثة.

٨. لا تكن أداة في يد المُحرِّضين

التطبيق: إذا طُلب منك مشاركة منشور يحرض على العنف، توقف واسأل: "هل هذا يرضي الله؟".

الدليل: (وَلَا تَكُونُوا أَنْصَارَ الشَّيْطَانِ) [المائدة: ٢].

٩. ادّخر موارد أساسية

التطبيق: اجعل في بيتك دائماً ماء، غذاء، وأدوية تكفي لأسبوع (خاصة في المناطق المعرضة للكوارث).

الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا» (أبو داود، صحيح).

١٠. صلّ ركعتين قبل أي قرار

التطبيق: إذا شعرت بالحيرة، توضأ وصلّ ركعتين واستخر الله.

الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَا حَابَ مَنْ اسْتَحَارَ» (الترمذي، حسن).

١١. لا تكن "إمعة" تتبع كل رأي

التطبيق: لا تُغير موقفك كل يوم حسب الأخبار. ثبّت مبادئك على الكتاب والسنة.

الدليل: (وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا) [آل عمران: ١٠٥].

١٢. اقطع العلاقات السامة

التطبيق: إذا كان أحدهم يجرك إلى الفتنة، قل: "لن أتحدث في هذا الموضوع"، أو قلل التواصل.

الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ» (أبو داود، صحيح).

١٣. درّب نفسك على الصمت

التطبيق: إذا غضبت، عد إلى ١٠ قبل أن تتكلم.

الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ» (أحمد، صحيح).

١٤. لا تكن متشائمًا

التطبيق: اكتب ٣ أشياء تشكر الله عليها كل يوم.

الدليل: (وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا) [إبراهيم: ٣٤].

١٥. كن جسرًا للإصلاح

التطبيق: إذا اختلف اثنان أمامك، قل: "لنبحث عن حل"، ولا تزيد الخلاف.

الدليل: (لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ) [النساء: ١١٤].

١٦. تعلّم فنّ الرد المهذب

التطبيق: إذا أهانك أحد، قل: "جزاك الله خيرًا"، وامش بعيدًا.

الدليل: (وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا) [الفرقان: ٦٣].

١٧. لا تكن "معلقًا" على الأخبار ٢٤ ساعة

التطبيق: خصص ١٠ دقائق فقط يوميًا لمتابعة الأخبار، ثم أغلق الهاتف.

□ الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «كُفَّ عَلَيْكَ هَذَا» (مشيرًا إلى لسانه) (الترمذي، صحيح).

١٨. احفظ أذكار الصباح والمساء

□ التطبيق: نزل تطبيق "أذكار" وقرأها يوميًا.

□ الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ... إِلَّا لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ» (أبو داود، صحيح).

١٩. لا تترك نفسك للوحدة في الأزمات

□ التطبيق: تواصل مع صديق مقرب أو شيخ ثقة عندما تشعر بالضيق.

□ الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «الْمُؤْمِنُ مِرَاةٌ أَخِيهِ» (أبو داود، حسن).

٢٠. كن مثل النخلة

□ التطبيق: كما أن النخلة تثمر حتى في الصحراء، كن أنت إيجابيًا حتى في الأزمات.

□ الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ شَجْرَةً يُسِيرُ الرَّكَّابُ فِي ظِلِّهَا مِائَةَ عَامٍ» (متفق عليه).

هذه النصائح واقعية وعملية ، يمكنك تطبيقها من اليوم دون تأجيل. المفتاح هو البدء فوراً وعدم الانتظار حتى تأتي الأزمة.

(فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ) [البقرة: ١٤٨].

٢١. لا تبالغ في التفكير في "ماذا لو؟"

□ التطبيق: ركز على الحلول بدلاً من تضخيم المشكلة. اكتب أسوأ سيناريو ثم خطط لمواجهة.

□ الدليل: (لَا تُدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ وَهُوَ يُدْرِكُ الْأَبْصَارَ) [الأنعام: ١٠٣] (التوكل على الله يزيل الهلع).

٢٢. اجعل لك "ميثاق طوارئ" عائلياً

□ التطبيق: اتفق مع أسرتك على:

- مكان للتجمع لو حدث طارئ.
- رقم قريب موثوق للاتصال به.
- كلمة سرية للتحذير من الخطر.

٢٣. اقرأ سيرة النبي صلى الله عليه وسلم في الأزمات

□ التطبيق: عند الفتن، تذكر كيف تعامل الرسول صلى الله عليه وسلم مع صلح الحديبية، الهجرة، أو حصار الشعب.

□ الدليل: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ) [الأحزاب: ٢١].

٢٤. درّب أطفالك على التصرف في الطوارئ

□ التطبيق: علمهم:

- كيفية الاتصال بالطوارئ.
- حفظ عنوان البيت.
- ماذا يفعلون إذا فقدوا في مكان عام.

٢٥. لا تهمل صحتك النفسية

□ التطبيق: إذا شعرت أن الأزمة أثرت عليك:

- خذ يوماً بدون أخبار.
- مارس رياضة المشي.
- تحدث مع مختص إذا لزم الأمر.

□ الدليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا» (البخاري).

٢٦. استخدم "قاعدة الـ ١٠ دقائق"

□ التطبيق: قبل فعل أي شيء تحت الضغط (مثل نشر غضبك)، انتظر ١٠ دقائق،

غالبًا ستتراجع.

٢٧. احتفظ بـ"حقيبة الطوارئ الروحية"

□ التطبيق: اجعل معك:

- مصحف صغير.
- أذكار مكتوبة.
- سجادة صلاة قابلة للطي.

٢٨. لا تكن "بوقاً" للشائعات

□ التطبيق: إذا سمعت خبراً مقلماً، قل: "سأتحقق قبل الحديث فيه".

٢٩. تعلم فن الاختلاف المهذب

- التطبيق: إذا اختلفت مع أحد، قل:
- "أحترم رأيك، ولدي وجهة نظر أخرى".
- "لنتفق على عدم الاتفاق".

٣٠. اكتب وصيتك مبكراً

□ التطبيق: حتى لو كنت شاباً، حدد:

- من يتولى أطفالك لو حدث شيء.
 - أين توجد مستنداتك المهمة.
-

٣١. اصنع "قائمة الامتنان"

التطبيق: اكتب ٥ أشياء تمتلكها وتشكر الله عليها (مثل: الصحة، الأهل، الماء النظيف).

٣٢. لا تترك الفتنة تدخل بيتك

التطبيق: اجعل منزلك "منطقة محايدة": لا مناقشات سياسية حادة، لا سب لولاة الأمر.

٣٣. كن "مُطفئ حريق" لا "مُشعله"

التطبيق: إذا اشتكى أحد أمامك، قل: "كيف يمكننا حل هذا؟" بدلاً من إضافة الزيت للنار.

٣٤. تذكر دائماً: "هذا أيضاً سيمضي"

التطبيق: الأزمات مؤقتة، اكتب هذه العبارة على ورقة وضعها في محفظتك.

٣٥. احذر "العدوى العاطفية"

التطبيق: إذا كان زميلك دائم التشاؤم، قل: "أقدر مشاعرك، لكنني أختار التفاؤل".

٣٦. استثمر الأزمة لصالحك

□ التطبيق: أثناء الأزمات الاقتصادية:

- تعلم مهارة تدرّ دخلاً (مثل: التصميم، البرمجة).
- قلل المصروفات غير الضرورية.

٣٧. لا تكن "ضحية" في سرديتك

□ التطبيق: بدلاً من قول: "أنا تعيس"، قل: "أنا تحت الاختبار، وسأنجح بإذن

الله".

٣٨. اقرأ عن الناجين من الأزمات

□ التطبيق: ابحث عن قصص ناجين من حروب أو كوارث، ستجدهم يقولون: "ما

كنا نظن أننا سنعيش، لكننا هنا!".

٣٩. طبّق "مبدأ الساندويتش" في النقد

□ التطبيق: إذا اضطرت لنقد أحد:

١. ابدأ بإيجابية.

٢. قدم النقد بلطف.

٣. اختتم بتشجيع.

٤٠. تذكر: "الفتنة نوم"

التطبيق: كما أن النائم لا يدرك ما حوله، المضطرب في الفتنة قد يتصرف بغير وعي، فتنبه!

٤١. اسأل نفسك قبل أي فعل: "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟"

التطبيق: إذا خفت من خطوة ما، اكتب عواقبها الواقعية، غالباً ستجدها أقل رعباً مما تخيلت.

٤٢. لا تضع كل بيضك في سلة واحدة

التطبيق: في الأزمات المالية:

- لا تعتمد على مصدر دخل واحد.
- أنشئ شبكة علاقات احتياطية.

٤٣. اقطع السلسلة السامة

التطبيق: إذا كان جدالك مع شخص ما يدور في حلقة مفرغة، قل: "لنوقف هذا النقاش الآن".

٤٤. تعلم من الطبيعة

التطبيق: الشجرة تنحني مع الرياح كي لا تنكسر، كن مرناً في تعاملك مع الأزمات.

٤٥ . استعن بالتكنولوجيا الذكية

□ التطبيق : نزل تطبيقات مثل :

- "تطمئن" (للأمن السيبراني).
- "خطوة" (للإسعافات الأولية).

٤٦ . ابحث عن "المعنى" خلف الأزمة

□ التطبيق : اسأل : "ماذا يمكن أن أتعلم من هذا الموقف؟" بدلاً من "لماذا أنا؟".

٤٧ . لا تهمل الجانب الروحي

□ التطبيق : حتى في ذروة الانشغال ، خصص ٥ دقائق لـ :

- قراءة قرآن.
- دعاء بقلب حاضر.

٤٨ . كن "مثل الماء"

□ التطبيق : الماء يتكيف مع الإناء، كن أنت مرناً مع تقلبات الحياة دون أن تفقد

جوهرك.

٤٩. تذكر: "الدنيا سجن المؤمن"

التطبيق: الأزمات تذكرك أنك في اختبار مؤقت، فتحمل بصبر.

٥٠. ابدأ من حيث أنت

التطبيق: لا تنتظر "الظروف المثالية"، افعل ما تستطيع الآن، ولو كان صغيراً.

خاتمة:

هذه النصائح ليست نظرية، بل أسلوب حياة يمكنك تطبيقه اليوم. المفتاح هو:

البدء فوراً.

التدرج (لا تُثقل على نفسك).

الاستمرارية (الأزمات لا تنتهي، لكنك تصبح أقوى).

قال تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) [الشرح: ٥-٦].

خاتمة الكتاب

وبعدُ، فقد اكتمل العقد، وتتابعَت الخمسون توجيهاً كالسنا في الظلماء، تنير درب السالك في ليالي الفتن الحالكة، وتثبت قدم الوجل في طريق الأزمت المتقلبة.

وما كنتُ فيه من فضلٍ وتوفيقٍ، فبفضل الله وكرمه، لا بحولي ولا بقوتي، وما وقع من تقصير أو خلل، فمني ومن ضعفي، وأستغفر الله وأتوب إليه.

وإني لا أزعَم كمالاً، ولا أدعي عصمة، بل أرجو من القارئ الكريم النظر بعين النصح، والمسامحة في مواضع الزلل، والدعاء لمن كتب، فإن الكلمة إذا خرجت من القلب وصلت إلى القلب، وإن كانت من عند الله، فلها النور والبركة.

أسأل الله أن ينفَع بهذا الكتاب، وأن يجعله ذخراً لي ولوالديّ، وأن يُثبّت به أقواماً في زمن الاضطراب، وأن يُحيي به قلوباً ضلّت السبيل، ويجمع به الأمة على الحق، ويعصمها من التنازع والخلاف.

وصلّى الله على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

