



مشروع وقاية الشباب
Youth Protection Project

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الدكتور عبد الحميد القضاة

B.Sc,M.Sc,M.Phil,Dp.Bact,Ph.D (U.K)

إختصاصي الجراثيم الطبية والأمصال
الإتحاد العالمي للجمعيات الطبية الإسلامية



الإتحاد العالمي للجمعيات الطبية الإسلامية
FEDERATION OF ISLAMIC MEDICAL ASSOCIATIONS

٢٠٢٤-٢-٢

نشرة "فَاعْتَبِرُوا" ٢٧٤

كتبها د. عبد الحميد القضاة رحمه الله تعالى

طوفان الأقصى
اللَّهُمَّ مُنْزِلَ الْكِتَابِ وَمُجْرِي السَّحَابِ
وَهَازِمَ الْأَحْزَابِ اهْزِمْهُمْ وَانصُرْنَا عَلَيْهِمْ

مضادات الهم والضيق!

- ◆ انفع غيرك، ففي الحديث الشريف "و أحبُّ الأعمالِ إلى اللهِ عزَّ وجلَّ سُرُورٌ يَدْخُلُهُ على مسلمٍ ، أو يَكْشِفُ عنه كُرْبَةً أو يَقْضِي عنه دَيْنًا، أو تَطْرُدُ عنه جُوعًا".
- ◆ أكثر من التسبيح، كما ذكر في الآية الكريمة "وَمِنَ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى"، فالتسبيح سبب رضا القلب.
- ◆ أطل السجود، في الآية الكريمة "وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ ، فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ". وإقرأ القرآن وتدبر آياته وقصصه "كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ".
- ◆ الصلاة... فقد كان نبينا إذا أحزنه أمر فزع إلى الصلاة، وشرع لنا في الحرب صلاة الخوف، وأيضا صلاة الكسوف والخسوف كنماذج من الظواهر الطبيعية العظيمة المخيفة.
- ◆ تذكر أن مصيبة الدين أعظم مصيبة، وسلامته أعظم النعم، فيهون ذلك عليك أي خسارة مادية مهما عظمت ففي الحديث الشريف: إِذَا أُصِيبَ أَحَدُكُمْ بِمُصِيبَةٍ، فَلْيَذْكَرْ مُصِيبَتَهُ بِئِ فَإِنَّهَا أَعْظَمُ الْمَصَائِبِ عِنْدَهُ".
- ◆ ترك الذنوب والتوبة، قال ابن الجوزي: "ما نزلت بي آفة أو غم أو ضيق صدر إلا بزلت أعرفه، فليترقب الإنسان جزاء الذنوب".
- ◆ الفراغ فيه سُمُّ قاتل، وملاً الفراغ سر السعادة، لذا تسود الكآبة أصحاب البطالة عن العمل والمتقاعدين لو ظلوا فارغين.

ما السر وراء الأشجار المعمرة؟؟!!

- ◆ ما السر وراء الأشجار المعمرة لأكثر من ألف عام؟ حيث يمكن لبعض أنواع الأشجار أن تعيش لأكثر من ١٠٠٠ عام ، وقد اكتشف العلماء مؤخرا بعض السر وراء عمرها الطويل.
- ◆ فمثلا تعد شجرة الجنكو في الصين ومعناها باللغة الصينية "الفاكهة الفضية" من أكثر الأشجار المعمرة، اكتشف العلماء مؤخرا أن هذه الشجرة قادرة على إنتاج مواد كيميائية واقية، تحميها من الأمراض والجفاف، والحفاظ على نظام دفاع صحي مع تقدمها في العمر.

الكرسي الهزاز

- ◆ القلق مثل الكرسي الهزاز، سيجعلك تتحرك دائما، لكنه لن يوصلك إلى أي مكان!

لمن يرغب بأن تصله النشرة يرجى التكرم بإرسال رسالة على تطبيق الواتس اب للرقم 00962792365542



مشروع وقاية الشباب
Youth Protection Project



WWW.QUDAH.COM