

Петербургская Общественная Организация
Союз Арабских Студентов

اتحاد الطلبة العرب

منبر الاتحاد



طور حياتك .. بتحرير أهدافك

تكنولوجيا wimax

الإسلام والصحة النفسية

إنفلونزا الخنازير H1N1

نشرة عروية عامة تصدر عن اتحاد الطلبة العرب بمرينة سانت بطرسبورغ

العرو (16) ذو الحجة 1430هـ

الإفتاحية

"طور حياتك .. بتحديد أهدافك "

إن طبيعة هذا الكون الذي خلقه الله تبارك وتعالى تؤكد أن الحياة كل يوم تتطور وكل ساعة تتجدد ففي كل مجالات الحياة نجد تقدم نلاحظه يوماً بعد يوم و ساعة بعد ساعة ، وإذا كانت هذه هي طبيعة الحياة فإننا ندعوك بأن "تطور حياتك" ليست دعوة لتطویر الحياة من حولنا وأن نبقي نحن كما نحن ، الكون يدور ونحن في سكون وثبات ، لا بل دعوتنا إنما نقصد بها أن تطور ذاتك .. أخلاقك .. أفكارك .. طموحاتك وآمالك .. أهدافك .. غاياتك ..

فهل أنت مستعد ؟؟ لأن تنقب معي في أعماق نفسك حتى نستخرج تلك الصفات الحسنة والمواهب الدفينة التي تراكمت عليها عاداتك السيئة ورضيت أن تظل أسير تلك العادات ، هل أنت مستعد لأن تكسر القيد الذي وضعتة لنفسك بنفسك هل أنت مستعد أن تنقذ نفسك من أسر هذه العادات فتعطيها فرصة لكي تتطور وتتجدد، ففي أعماق نفسك مواهب وأفكار صالحة.

ابدأ رحلة البحث عن الذات .. ابدأ الآن .. نعم فما عليك إلا أن تبدأ وسوف تجد أن حياتك كل يوم تتطور بل وتتجدد كل لحظة لأنك عندها سوف تصبح صاحب مبدأ وصاحب هدف وصاحب غاية ..

ومن كانت هذه صفاته فإن على الحياة أن تفسح له الطريق لكي يمضي قدماً ليشق دروبها ويزيل صعابها حتى يصل إلى غايته وإلى هدفه .. والسؤال الأهم هل لديك هدف في الحياة؟ هل لديك خطة واضحة مكتوبة تسيّر عليها ؟ أم أنك تعيش بلاهدف ولاغاية .. لاتدري إلى أين تسيّر ولاماذا تريد ؟

اعلم أن الانسان الناجح هو الذي يسعى الى الانجاز وتقديم أعمال عظيمة يخدم بها دينه وأتمه ويفتخر بها ، ويلقى بها الله يوم القيامة وقد قدم شيئاً في هذه الحياة.. لكن حتى تنجح في حياتك لابد أن تضع رسالتك بدقة وتضع رؤيتك وخطتك لتحقيقها.

وأنا أقرأ في كتاب "كيف تخطط لحياتك.. للدكتور/ صلاح الراشد" جذب انتباهي عبارة مكتوبة على الغلاف: " لو لم تقرأ إلا كتاباً واحداً في الألف سنة الأخيرة فليكن هذا !!!" الكتاب أقرب ما يكون كبرنامج عملي وتحفيزي .. أحببت أن تشاركوني قراءة هذا الكتاب (الكتاب متوفر على الانترنت) .. فإن أردت أن تطور حياتك فاقراً هذا الكتاب الآن وضع رسالتك في الحياة وأهدافك وخطتك لتقوم بتحقيقها .. ابدأ صفحة جديدة .. أن الأوان لتطور حياتك .. لكي تشرق من جديد.

في الختام..باسمي وباسم إدارة الاتحاد نتقدم بالتهنئة الحارة لجميع الطلاب والطالبات بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك 1430هـ سائلين المولى عز وجل أن يعيده على الأمة الإسلامية قاطبة بالخير واليمن والبركات

وكل عام وأنتم بخير..

د / محمود الرميمة

رئيس اتحاد الطلبة العرب

أخبار الاتحاد

- نظم الطلبة العرب في مدينة سانت بطرسبورغ صلاة عيد الأضحى في القاعة الرياضية بسكن جامعة الطب الأول وذلك بتاريخ 10 ذو الحجة 1430 هـ الموافق 2009/11/27
- شارك اتحاد الطلبة العرب في الحفل الذي نظمته جامعة الليتي (التواصل بين الثقافات- 2009) الذي أقيم في يوم الأربعاء 2009-11-25 ، وقد كان ضمن الحضور رئيس جامعة الليتي ، والقنصل الألماني ، والقنصل الأمريكي في المدينة وممثلة لإحدى جامعات إنجلترا وممثل الاتحاد ضمن الحضور رئيس الاتحاد د.محمود الرميمة
- شارك اتحاد الطلبة العرب في " День открытых дверей " الذي نظمته بيت القوميات في مدينة سانت بطرسبورغ " Санкт-Петербургский Дом национальностей " بتاريخ 2009-11-15

المصدر: www.alittihad.ru

عيد أبي ضمضم

روي أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال لأصحابه: "أعجز أحدكم أن يكون كأبي ضمضم؟" قالوا: "وما أبو ضمضم يا رسول الله؟" قال: "رجل ممن كان قبلكم ، كان إذا أوى إلى فراشه قال: اللهم إنني لا أملك ديناراً ولا درهماً ، أتصدق به على المسلمين ، اللهم إنني قد تصدقت بعرضي على من أصاب منه شيئاً من المسلمين ، فلا أطلبه به في دنيا ولا آخرة." وقد ورد في بعض الروايات أن الله - تعالى - يباهي ملائكته بأبي ضمضم .

أبو ضمضم هذا أحد الأئمة الكبار في مدرسة التسامح والعتو وكرم النفس ، ونحن في عصر العولمة - حيث أصبح للانانية وروح الثأر والانتقام مخالب وأنياب - نحتاج إلى الاقتباس من عظمة هذا الرجل ...

أبو ضمضم لم يكن ممن يحمل درجة الدكتوراه ، والغالب أنه لم يكن من العلماء ولا من الأبحار ، لكنه كان يملك مستوى عالياً من بعض الفضائل العريضة والمدركات الراقية ، منها فضيلة الاهتمام ، إذ إن هذا الرجل يهتم بأولئك الذين يسيئون إليه ويغتابونه ، ويظعنون في عرضه ، إنه يسامح كل المسيئين إليه عند كل مساء ! وفينا اليوم من لا يهتم بأبويه ولا بزوجته وأولاده ، ألا ما أشد المفارقة؟! ...

أبو ضمضم جمع إلى جانب نيل الخلق وسلامة الصدر ذكاء العقل ، إنه يعرف كيف يكون الجود ، وكيف يكون الرجاء في جود الله وبره وعطائه ، إنه يعطينا درساً بليغاً ، ملخصه: يمكن لأفقر الناس أن يكون أجود الناس ، كما يمكن للعبء أن يستنزل عفو الله عنه بعفوه عن عباده ، يا له من فهم رفيع لكرم المولى الجليل ؛ تعفو عن هفوات عباده معك ، فيكافئك بالعفو الشامل عنك ، وهو أهل لأن يرضي عنك أصحاب الحقوق عليك ، ويزيدك من فضله ...

في هذا العيد نحتاج إلى أن نتعلم على يد أبي ضمضم ، ونتعلم منه الاهتمام ، بالآخرين والعفو عنهم مع تحمل أذاهم ، وبعد العيد تكون حاجتنا إلى أن نقطع على أنفسنا عهداً بأن نقول عند كل مساء مثل ما كان يقوله أبو ضمضم حتى تغسل قلوبنا بضياء التسامح ، ونشعر أننا بتنا في ضمان من ضمان الرحمن الرحيم .

إعداد/أوشدي العززي

هل تعلم

- أن خليط من عصير الليمون وفصان من الثوم والزنجبيل وملعقة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليط ممتاز لتنظيف الكبد ، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الافطار بساعة .. وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور..
- أن الفراولة مفيدة للقلب ، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة ، وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية..

تكنولوجيا wimax

أخي القارئ العزيز لعلك سمعت عن الانترنت اللاسلكي و تقنية الواي ماكس التي بدأت تنتشر في أماكن عديدة و كثير منا يستخدم هذا النت اللاسلكي عبر شركة يوتا في مدينة سانت بطرس بورغ ، فأحببت أن أنقل إليكم صورة مختصرة عن هذه التقنية و أتمنى من الله العلي القدير أن يوفقنا لما يحبه و يرضاه.

يبدو أن التقدم التقني أصبح يتسارع بطريقة لا تمكننا من أخذ قسط من الراحة! ما إن نسمع بتقنية جديدة ونبدأ نتلمسها حتى تأتي تقنية أخرى أحدث منها بمراحل، مع أننا لازلنا في أول عهد شبكات الواي فاي اللاسلكية، التي لم تطبق إلا في أماكن معدودة في بعض الدول. حيث أن تقنيات الواي فاي والبلوتوث والأشعة تحت الحمراء تبدو هزيلة وقديمة بجانب هذه التقنيات الثورية الجديدة! بدأنا نسمع عن تقنية الواي ماكس التي يعدها الكثير حدثاً ثورياً في عالم الاتصالات اللاسلكية.

WiMAX اختصار لعبارة (Worldwide Interoperability for Microwave Access)

تعتمد هذه التقنية على المعيار 802.16 توفر هذه التقنية سرعات عالية لاسلكية و بأسعار مناسبة، توفر تقنية واي ماكس النقل (Mobile Wimax) و المعتمد على المعيار 802.16 e سرعات عالية و قابلية للتنقل خلال الشبكة بسرعة حركة تصل الى 120 كم في الساعة.

تعتبر تقنية الواي ماكس التقنية الأكثر نضجاً من بين كل التقنيات اللاسلكية المقبلة للاتصالات بالانترنت، و هي تقنية تم تطويرها من قبل 70 شركة تقنية حول العالم على رأسها شركة إنتل.

في حين تقوم تقنية الواي فاي الحالية بتغطية تصل إلى 300 متر من بث الانترنت اللاسلكي فإن محطة الواي ماكس يمكنها تغطية مساحة دائرة يبلغ نصف قطرها من 3 الى 7 كم من بث الانترنت و بسرعة نقل البيانات تصل إلى 15 ميجابايت في الثانية بالنسبة لموبايل واي ماكس(في الواقع العملي سرعة نقل المعلومات تصل الى 10 ميجا بايت في الثانية) أما الواي ماكس الثابت فتصل السرعة إلى 70 ميجا بايت في الثانية(السرعة تعتمد على طبيعة المنطقة و ارتفاع المباني فيها).

في ظل تطبيق هذه التقنية سيتمكن المستخدم من الدخول إلى النت في منزله و في محل عمله و في أي مكان بدون أسلاك، كما يمكن الشركة تغطية مدن بأكملها تماماً كبث الراديو أو الجوال، و من المتوقع ان تكون خدمة الواي ماكس أرخص من الاتصالات بالانترنت عبر الكابل أو ADSL و ذلك لأن الواي ماكس توفر تكلفة التوصيلات السلكية مما يعكس ايجابيا على تكلفة الخدمة بالنسبة للمستخدم.

وإن شاء الله أوصل معكم في العدد للقدام عن المعيار 802.16 Mobile Multihop Relay j و الذي سوف يستخدم في المستقبل القريب ليووسع خدمات الواي ماكس و يحسن أداءها من حيث السرعة و توسيع تغطيتها، فيمكن لمستخدم خدمات الواي الماكس من الاتصالات بالانترنت أثناء سفره سواء على القطارات أو الباصات على سطح الارض وحتى في الانفاق.

بقلم م/ مجيب الحكيمي

من أقوال الروائي برناردشو :

- لو كان لديك تفاحة ولدي تفاحة مثلها وتبادلناهما فيما بيننا سيبقى لدى كل منا تفاحة واحدة ، لكن لو كان لديك فكرة ولدي فكرة وتبادلنا الأفكار ، فعندها كل منا سيكون لديه فكرتين
- أنا لا أؤمن بالظروف ، الناجح في الحياة هو من يسعى للبحث عن الظروف التي يريدها ، وإن لم يجدها يصنعها بنفسه.
- اختر الصمت كفضيلة، لأنك بواسطتها تسمع أخطاء الآخرين وتتجنب أن تقع بها .

الإسلام والصحة النفسية

يحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بتنمية هذه الصفات الأساسية:

1. قوة الصلة بالله:

وهي أمر أساسي في بناء المسلم في المراحل الأولى من عمره حتى تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية .. وتتم تقوية الصلة بالله بتنفيذ ما جاء في وصية الرسول صلى الله عليه وسلم لعبدالله بن عباس: (يا غلام إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده تجاهك ، إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، وأعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ، رفعت الأقالم وجفت الصحف).. رواه الترمذي.

وقال: حديث حسن صحيح وفي رواية غير الترمذي زيادة: (احفظ الله تجده أمامك ، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة ، وأعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك ، وما أصابك لم يكن ليخطئك وأعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر يسراً)

2. الثبات والتوازن الانفعالي:

الايان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان وبقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب. قال تعالى: {يَتَّبِعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ}... ويقول تعالى: {فَمَنْ تَبِعَ هَذَا لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}... ويقول تعالى: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ.}

3. الصبر عند الشدائد:

يربي الإسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله تعالى: {وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ.}

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: {عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له.}

4. المرونة في مواجهة الواقع:

وهي من أهم ما يحصن الانسان من القلق او الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى: {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ}

5. التفاؤل وعدم اليأس:

فالمؤمن متفائل دائما لا يتطرق اليأس الى نفسه فقد قال تعالى: {وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}

ويطمئن الله المؤمنين بأنه دائما معهم ، إذا سألوه فإنه قريب منهم ويجيبهم اذا دعوه: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ}. وهذه قمة الأمن النفسي للانسان.

6. توافق المسلم مع نفسه:

حيث انفرد الإسلام بأن جعل سن التكليف هو سن البلوغ للمسلم وهذه السن تأتي في الغالب مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي الذي تقرره النظم الوضعية وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية وهو يحمل رصيذاً مناسباً من الأسس النفسية السليمة التي تمكنه من التحكم والسيطرة على نزاعته وغرائزه وتمنحه درجة عالية من الرضا عن نفسه بفضل الايمان والتربية الدينية الصحيحة التي توظف ضميره وتقوي صلته بالله.

7. توافق المسلم مع الآخرين:

الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى ، والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء ، وكظم الغيظ والعفو عن الناس دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسي ، قال تعالى: {وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ}

المصدر: شبكة الحصن للعلوم النفسية والانسانية

اعداد د/ عمر عبد الحميد

دعاء الكرب:

{ لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض رب العرش الكريم }

إنفلونزا الخنازير H1N1

ما هي إنفلونزا الخنازير؟

- هي نوع من أنواع فيروس الإنفلونزا وبالتحديد نوع «إيه»، ويختلف عن فيروس الإنفلونزا الذي يصيب الإنسان في تكوينه، وله القدرة على إصابة الإنسان أحيانا. ولقد تم العثور على إصابات بشرية في الماضي لكنها قليلة جدا وأصاب فقط الأشخاص الذين يعملون أو لهم اتصال مباشر مع الخنازير. أما مرض إنفلونزا الخنازير المتفشي حاليا فيختلف عن السابق، حيث ظهر نوع أو شكل جديد له القدرة على الانتقال من شخص إلى آخر وأيضا إلى الأشخاص الذين ليس لديهم اتصال مباشر أو غير مباشر مع الخنازير.

وتتراوح مدة حضانة فيروس إنفلونزا الخنازير بين ثلاثة وسبعة أيام، وقد تمتد فترة أكثر لدى الأطفال الصغار

ما هي أعراض إنفلونزا الخنازير؟

- لا تختلف أعراض إنفلونزا الخنازير عن أعراض الإنفلونزا المعروفة، حيث تظهر أعراض الرشح العادية مع ارتفاع في درجة الحرارة، ورعشة تصحبها كحة وألم في الحلق مع آلام في جميع أنحاء الجسم وصداع وضعف أو وهن عام. ويصاب بعض الأشخاص بإسهال وقيء (تم رصد هاتين بعض الحالات).
وتعتبر هذه الأعراض عامة حيث يمكن أن تكون بسبب أي من الأمراض الأخرى، لذا لا يستطيع المصاب أو الطبيب تشخيص الإصابة بإنفلونزا الخنازير استنادا إلى شكوى المريض فقط، بل يجب إجراء الفحوصات والتحليل المخبرية التي يتم عن طريقها تأكيد الإصابة بالمرض أم أنها أعراض لأي من حالات أخرى .

ما هي سبل الوقاية؟

- تغطية الأنف والفم عند العطس والسعال.
- غسل اليدين بالماء والصابون عدة مرات خاصة بعد العطس والسعال.
- التخلص من المناشف الورقية المستخدمة عند العطس على الفور.
- في حال الشعور بالمرض من المهم جدا عدم مغادرة المنزل والالتزام بالراحة.
- عدم لمس العينين والأنف قبل غسل اليدين.
- في المناطق الموبوءة يجب ارتداء القناع الواقي لدى الخروج من المنزل.
- اجتناب السفر للمناطق الموبوءة.
- الابتعاد عن التجمعات والأماكن المزدحم.

مسابقة العدد

تدلى كمزرعة من شرر	معلقة ، بذبول القمـر
وحسام ، كغاب من الياسمين	تندى على ظلّه واستعر
فمالت توذعه ، ربوة	وتهتز ، كاللهب المحتضر
كحسنا عرى العتاب الخجول	هواها وبالبسمات استتر
تعابته ، وتباكى الطيور	وتستعبر الرابييات الأخر
ومدّت له القرية الهينمات	كلغو الرؤى كاصطخاب(التتر)
وأعلت له ، جوفة من دخان	ومعزوفة ، من خوار البقر
فرف ، كأجنحة ، من نضار	كأردية ، من دموع النهر
وعراء، صحو المدى ، فارتدى	لهيب ذوائبه ، وأزر
تهادي ، يجمع من كلّ أفق	صدى عمره ، ولهات البشر
ويحبو كموج يمد ... يديه	إلى شاطئه من مزاح القدر
وأرسى على كتفيّ شاهق	كأرجوحة ، من ذهول الفكر
يلملم من جمرتي مقلتيه	حبالا ، يخيط شراع السفـر
ويجبل أثار أقدامه	أباريق حب ، ونجوى سهر

ماذا يقصد الشاعر في هذه الاييات؟ طبعا الاييات للشاعر الكبير عبد الله البردوني

إجابة السؤال ترسل على الايميل mailto@alittihad.ru

الإستراحة

أربعة أشياء

سئل الحسن البصري عن سر زهده في الدنيا فقال:
علمت أن عملي لا يقوم به غيري فاشتغلت به.
وعلمت أن رزقي لا يذهب إلى غيري فاطمأن قلبي.
وعلمت أن الله مطلع علي فاستحييت أن يراني على
معصية.
وعلمت أن الموت ينتظرني فاعدت الزاد للقاء ربي.

قال أحد الصالحين :- عجبت لمن بلي بالضر،
كيف يذهل عنه أن يقول: { أني مسني الضر وأنت
أرحم الراحمين } والله تعالى يقول بعدها:

{ فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضر {
(الأنبياء:84).

- وعجبت لمن بلي بالغم، كيف يذهل عنه أن
يقول: { لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من
الظالمين } والله تعالى يقول بعدها: { فاستجبنا له
ونجيناه من الغم وكذلك نجى المؤمنين } (الأنبياء
88)

- وعجبت لمن خاف شيئاً، كيف يذهل عنه أن
يقول: { حسبنا الله ونعم الوكيل } والله تعالى يقول
بعدها: { فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم
سوء } (آل عمران:174).

- وعجبت لمن كويد في أمر، كيف يذهل عنه أن
يقول: { وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد
{ والله تعالى يقول بعدها: { فوقاه الله سيئات ما
مكروا } (غافر:45).

- وعجبت لمن أنعم الله عليه بنعمة خاف زوالها،
كيف يذهل عنه أن يقول: { ولولا إذ دخلت جنتك
قلت ما شاء الله لا قوة إلا بالله } (الكهف:39)

الشكوى إلى الله

قال الأحنف بن قيس: شكوت إلى عمي وجعا في بطني فنهزني ثم
قال:

يا ابن أخي: لا تشك إلى أحد ما نزل بك فإتاما الناس رجلا: صديق
تسووه وعدوتسره.

يا ابن أخي: لا تشكو إلى مخلوق مثلك لا يقدر على دفع مثله لنفسه
ولكن اشك إلى من ابتلاك به فهو قادر على أن يفرج عليك.

يا ابن أخي: إحدى عيني هاتين ما أبصرت بهما سهلا ولا جبلا منذ أربعين
سنة و ما أطلعت ذلك امرأتي ولا أحدا من أهلي.

رأى إبراهيم بن أدهم رجلا مهموما فقال له: أيها الرجل إني أسألك عن ثلاث
تجيبني قال الرجل: نعم.

* فقال له إبراهيم بن أدهم: أيجري في هذا الكون شئ لا يريد الله؟
قال: كلا

* قال إبراهيم: أفينقص من رزقك شئ قدره الله لك؟ قال: لا

* قال إبراهيم: أفينقص من أجلك لحظة كتبها الله في الحياة؟ قال: كلا
فقال له إبراهيم بن أدهم: فعلام الهم إذن؟؟!

إذا كنت في صلاة فاحفظ قلبك .

وإذا كنت في مجلس الناس فاحفظ لسانك .

وإذا كنت في بيوت الناس فاحفظ بصرك .

وإذا كنت على الطعام فاحفظ معدتك .

إذا لم تحاول أن تفعل شيء أبعد مما قد أتقنته .. فأنتك لا تتقدم أبدا (رونالد .اسبورت)

عندما أقوم ببناء فريق فأني أبحث دائما عن أناس يحبون الفوز ، وإذا لم أعثر على أي منهم فأنتي أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة
(روس بروت)

لا يقاس النجاح بالموقع الذي يتبوأه المرء في حياته .. بقدر ما يقاس بالصعاب التي يتغلب عليها!!..



عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة للمشاركة في المجلة
يمكنكم التواصل مع هيئة التحرير او ارسال مشاركاتكم
على البريد الالكتروني
manbar@alittihad.ru

عبد الوهاب العنري

حامد السامعي

اوشدي العززي

هيئة التحرير

رئيس التحرير : د/ عائض الشباطي