

الوصايا العشر للسلامة والوقاية

كتبها: د. ناجي بن إبراهيم العرفج

(غفر الله له ولوالديه وأهله وذريته ولكم ولمن نشرها)

1 - اتباع هدي الله ونوره - سبحانه وتعالى، واتباع سنة النبي - صلى الله عليه وسلم. (فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ).

2 - التوكل على الله والثقة به، والشعور بالتفاؤل والأمل؛ والرضا بقضاء الله، واللجوء إليه فيما تجد أو تحاذر. (ومن يتوكل على الله فهو حسبه)، (قل لن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ).

3 - ممارسة الحياة الطيبة، والمعيشة المطمئنة التي تُرضي رب العالمين؛ بطاعة الله وعبادته وذكره، واجتناب المعاصي والذنوب. (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله، ألا بذكر الله تطمئن القلوب)؛ وفي المقابل ... (ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكاً).

4 - البعد عن الخوف والاكتئاب والقلق والضغوط النفسية التي تؤدي إلى اضعاف مناعة الجسم.

لا تَخَفْ مِنْ أَي شَيْءٍ رَوَّعَكَ كُنْ مَعَ اللَّهِ يَكُنْ رَبِّي مَعَكَ.

5 - الحرص على أخذ القسط الكافي من النوم والراحة للجسم، والاهتمام بالنظافة الشخصية (الوضوء والطهارة والاغتسال وغسل اليدين بالصابون).

6 - اتباع الارشادات الوقائية والتوجيهات الصحية والطبية والرسمية، والتأكد من مصدر المعلومات وعدم نشر الإشاعات. والبعد عن أماكن تفشي الوباء أو الاحتكاك مع المصابين (والعزلة عن الآخرين قدر المستطاع)، والحرص على استخدام المواد والأدوات والأدوية والمضادات والوسائل الواقية.

7 - تقوية جهاز المناعة في الجسم وتنشيطه بنظام غذائي صحي مفيد من خلال الإكثار من أكل الخضروات والفواكه والحمضيات والبصل والثوم والبقوليات المفيدة، وشرب الماء النقي بكثرة واستخدام الينسون والزنجبيل وغيرها من محاصيل ومنتجات وفيتامينات تقوي المناعة في الجسم.

8 - المحافظة على أذكار الصباح والمساء، وكثرة الصلاة والسلام على رسول الله وقراءة القرآن الكريم والاستماع إليه في البيت وفي خلوتك وتنقلك وسفرك؛ فالقرآن الكريم شفاء وعلاج للأرواح والقلوب والأجسام.

9 - تحصيل أنفسنا وأهلينا وأولادنا وأحبابنا بالآيات القرآنية والأدعية النبوية المأثورة؛ وتعليم أولادنا وتعويدهم على فعل ذلك، وأن نكون لهم قدوة في هذا الأمر.

10 - التوبة والاستغفار والدعاء والتضرع إلى الله، ودعوة الناس إلى رب الناس. (وثُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ).

(وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ).

www.discoveritsbeauty.com