

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فوائد 10 كتب هامة

مقدمه : الحمد لله والصلاة على رسول الله وبعد
هذا الكتاب يضم فوائد عشر كتب في مواضيع
مختلفة تهم المسلم المعاصر مثل {الصحة النفسيه
والطعام الصحي واكتساب المهارات
وتدبر القرآن}.

ملاحظات :

___ لا تغني الفوائد عن قراءة هذه الكتب القيمه.

___ استخراجي لفوائد كل كتاب عباره عن ما
استفدته شخصياً من كل كتاب منهم ولا يعني ذلك
عدم وجود فوائد أخرى.

___ نفذ ما تستفيد من الكتاب عملياً كي تكون
قرائتك مثمره.

_ ادع لي بظهر الغيب بما تحبه لنفسك نفعني الله
وإياك بما يحب ويرضي .

١_ فوائد كتاب الوقايه النفسيه :

_ طلب الخدمه النفسيه مبكراً عند الحاجة لها

يساعد في السيطرةه علي المرض

_ المرض النفسي قابل للعلاج والتعافي مثل

المرض الجسدي

_ طالما توافرت بيئه المرض النفسي وجد في

الصغار والكبار علي حدٍ سواء

_ فائدة الادويه النفسيه أكبر بكثير من الاثار

الجانبية لها

* عوامل الوقايه من الضغوط النفسيه :

_ الصلابه النفسيه

_ تقدير الذات

_ المسانده الاجتماعيه

_ العلاج المعرفي السلوكي

_ الإيمان الراسخ بالله

_ العمل بالقرءان والسنة

* الحالة النفسية للمسنين تساهم في حالتهم البدنية بشكل كبير

* هناك روابط بين المرض النفسي والجسدي .

٢_ فوائد كتاب الدليل الشامل لتخفيف الوزن
ومقاومة الشيخوخه :

_ الوزن الزائد يرهق الأعضاء ويقلل الحركة
ويضعف التنفس

_ من أسباب الأكل : الوقود والطعم والإشباع
النفسي

_ استبدال الرغبة بالأكل بتنفس الموجه الكامله
فامتلاء الجسم بالأوكسجين يقلل من الشعور
بالجوع

_ عدم الإحتفاظ بالحلويات

_ إكثار شرب الماء

_ التوقف التام عن السكر ويمكن استبداله بسكر
دايت

_ الخضروات والفواكه كبديل

_ أي شعور بالجوع يزول بعد ٢١ دقيقة

_ الأكل ببطء

_ انكماش المعدة علامه صحيه لا خطره

_ البروتين موجود في السمك واللحم والحليب

والبيض والمكسرات والبقول والتنويع شئ جيد

بينهم

_ تقليل الأرز

_ العصائر مضره فهي تحتوي علي سكر في

الغالب

_ عليك ببروتين في الصباح فهو يحرض علي

إفراز الدوبامين

_ الحلوي عند الفطور مدمّره

_ أكل تفاحه وجبه سريعه وجميله .

٣_ فوائد كتاب النوم:

__ النوم ينقسم الي حركة العين السريعه وحركة العين غير السريعه

__ الضوء قبل النوم وخصوصا الضوء الأزرق يؤدي لحدوث اضطرابات في النوم

__ الحرمان من النوم يؤدي لفعل تعويضي يتمثل في النوم العميق

__ اضطرابات النوم تحدث في ثلث البشر

من أساليب تحسين جودة النوم :

__ تقليل الكافيين ومنعه قبل ٧ او ٨ ساعات من النوم

__ جدول ثابت للنوم والاستيقاظ

__ أساليب الاسترخاء قبل النوم

_ معالجة أسباب التوتر تؤدي الي قلة حدوث
الكوابيس

_ قلة النوم تساهم في زيادة الوزن واختلال
الايض

_ إغفاءات شحن الطاقه من ١٠ الي ٣٠ دقيقه
قادره علي تحسين تركيز الفرد و انتباهه .

٤_ فوائد كتاب عصر القروود للدكتور مصطفى

محمود :

للتعامل مع الشهوه الجنسيه :

تجنب الاستثاره ولا تحم حول الحمي واكبح
شهواتك بالصوم والعمل والعباده والرحلات
وممارسة الهوايات والقراءه

_ الجهاد الاكبر جهاد النفس

* نحب في المراه الصفات الربانيه التي وضعها
الله فيها

_ تُختبر النفس وتحكمها بالجسد بالشهوه

_ الشهوه كامنه في الداخل ما لم توقد .

٥_ فوائد كتاب فن التعامل مع الناس :

_ مدح الناس بما يحبونه

_ التحدث عما يهم المخاطبُ ويثير رغبته

_ تكريس أنفسنا لخدمة الآخرين والتجرد عن
الأنانية والتفكير في الذات

_ احترام آراء الشخص الآخر وقل أنه مخطئ
بطرق غير مباشره في حال خطأه

_ استعمل الرفق واللين واترك الغضب والعنف.

٦_ فوائد كتاب ثقافة العمل الخيري للدكتور عبد
الكريم بكار :

العمل الخيري : كل مال أو جهد أو وقت يبذل من
أجل نفع الناس وإسعادهم والتخفيف عنهم
هدفه : رجاء الثواب من الله وبراء المسئوليه
الشرعيه

* من أفضاله أن كافل اليتيم مع النبي في الجنه
والقائم علي الأرملة والمسكين كالصائم القائم
* العمل التطوعي يساعد علي تخفيف تمحور
الذات والاكنتاب والملل والفراغ والشعور بالضاله
وهو جالب للمتعه والابتهاج والإحسان.

٧ _ فوائد كتاب ٤٠ وسيله لاستغلال الاجازه
الصيفيه:

_ القراءه

_ العلم الشرعي بلا تشتت بين العلوم

_ المساعده الطبيه للاطباء

_ توزيع الكتب الصغيره والتسجيلات المفيده

_ القيام علي اليتامي

_ تعلم السباحه الرمايه وركوب الخيل

_ الكاراتيه

_ المكتبات العامه.

٨_ فوائد كتاب أول ٢٠ ساعه:

التدريب أساسي في اكتساب المهارات الجديده

١٠ خطوات لاكتساب مهاره في ٢٠ ساعه :

_ اختر مشروعاً تحبه

_ ركز طاقتك علي مهاره واحده فقط

_ حدد مستوي الأداء المستهدف

_ فكك المهاره الي مهارات فرعيه أصغر

_ احصل علي الأدوات اللازمه

_ تخلص من العوائق

_ خصص وقتاً للتدريب

_ تدرب باستخدام الساعه لفترات قصيره

_ أكد علي الكميّه والسرعه

_ التخلص من الأنشطة ذات القيمه المنخفضه

لاكتساب الوقت

* تنشيط المهارات القديمه يسهل اكتسابها

_ ٢٠ ساعه في التدرّب علي المهاره تخرجك من حاجز الاحباط الي الأداء الجيد .

٩_ فوائد كتاب جدد حياتك للغزالي :

للتعامل مع القلق يقول كارنيجي :

ثلاث خطوات:

__ ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

__ التهيئ لقبول أسوأ الاحتمالات

__ شروع إنقاذه ما يمكن إنقاذه

القلق المرضي قاتل بطئ

* الإيمان ليس مرتبطاً بالضّرّ فقد تعوذ رسول الله
من الهم والحزن وجهد البلاء وسوء القضاء
وشماتة الأعداء

* العلم الناشئ عن العمل هو خلاصة المران
والتجربه

١٠ _ فوائد كتاب الطريق الي القرآن للشيخ
ابراهيم السكران:

_ وسائل العباده الحقيقيه هي الاستعانه قوله تعالى
"إياك نعبد وإياك نستعين"

_ مواعيد وكميه ثابتة للقرآن كل يوم

_ المعرض عن القرآن يصاب بالأم نفسيه قوله
تعالى "ومن أعرض عن ذكرى فان له معيشة
ضنكاً"

_ حلاوة تدبر كتاب الله أثناء الليل

__ تدبر القرآن يزيد الايمان والقوه علي الطاعه
__ القرآن رساله يجب أن تقرأ بتجرد
__ تدبر الفاتحه أثناء الصلاه فهي مقسومه بين
العبد وربه .

الخاتمه

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا اله الا أنت
أستغفرك اللهم وأتوب اليك
تم بحمد الله