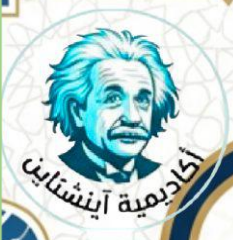




7

أساسي



أكاديمية آينشتاين

الصحة البدنية

نعمة تستحق الرعاية والامتنان

الإسلام والوقاية



النظافة أساس الوقاية
من الأمراض.
الطهارة واجب ديني.

النظافة والصحة



استخدام الماء النظيف
ضروري. النظافة الشخصية
والعامة تحمي المجتمع.

الرياضة والطعام



النظام الغذائي المتوازن
والنشاط البدني يقوي
الجسم والعقل.

نَعْمَتَانِ مَغْبُورَتَانِ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ



إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، فَتَدَاوُوا، وَلَا تَدَاوُوا بِحَرَامٍ



هذا المنشور خاص
بأكاديمية آينشتاين
أنشره وحاول أن تفعل
مثلته ولا تنسبه لنفسك



• النظافة الشخصية



• الغذاء المتوازن



• ممارسة الرياضة

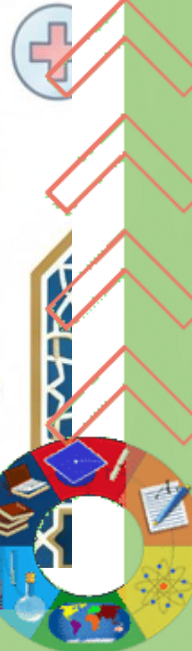


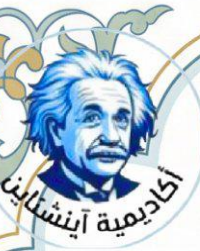
• الابتعاد عن المحرمات



• الراحة والاسترخاء

نقاط أساسية





مَسْئُولِيَّةُ الْحَوَاسِّ

7

مقدم من أكاديمية أينشتاين

أساسي

لا في الشر	في الخير	
- عدم الكذب - عدم الغيبة - عدم أكل الحرام	- أكل الطعام الحلال - التحدث بالكلمات الطيبة - تلاوة القرآن الكريم	اللِّسَانُ
- عدم الاستماع للفحش - عدم الاستماع للفحش - عدم الاستماع للنميمة	- الاستماع للنصائح الطيبة - الاستماع للقرآن الكريم - الاستماع للوالدين	الأُذُنُ
- النظر إلى خلق الله الجميل - النظر إلى العلماء - النظر إلى الجمال	- النظر إلى خلق الله الجميل - عدم التحديق في الآخرين - عدم النظر إلى الشر	العَيْنُ
- التصدق - مساعدة الآخرين - كتابة الخير	- عدم الضرب - عدم السرقة - عدم الإيذاء	اليَدُ
- المشي إلى المساجد - المشي للمساعدة - المشي إلى أماكن الخير	- المشي إلى المساجد - عدم المشي إلى المعصية - عدم المشي إلى الأذى	الرَّجْلُ

تذكروا دائماً أن الله سبحانه وتعالى منحنا هذه الحواس أمانة، فلنستخدمها في طاعته ونشر الخير في مجتمعنا، ولنتنجب بها كل ما يغضبه.
الحفاظ على الحواس هو سبيل للراحة في الدنيا والآخرة.

مقدم من أكاديمية أينشتاين





أركان الصحة النفسية: طريقك إلى التوازن والطمأنينة

خلاصة الطريق إلى الصحة النفسية ضرورة ومسؤولية

هي رحلة مستمرة من تنمية الذات،
وضبط المشاعر، والرضا، والعطاء
للوصول إلى السعادة الحقيقية.

النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية



تطوير الذات
واكتساب الصفات النبيلة
صفات مثل الحلم، الكرم، والإيثار لا
تُجمل السلوك فحسب، بل تُنعش
الروح ونمنح شعوراً بالإنجاز.



**أهمية العلاقات
الاجتماعية الدافئة**
الصداقة الصادقة والدعم الاجتماعي
يخففان من صعوبات الحياة ويمنحان
الإنسان شعوراً بالانتماء والأمان.



الدعاء للغير
بظهر القيب
هذا الفعل يُظهر القلب من الحقد،
ويُقرب الإنسان من الله، ويمنحه
شعوراً بالسكينة والرحمة.

الأسس الداخلية للتوازن



وجود هدف ومعنى للحياة
السعي لأهداف نبيلة (كالعلم أو
الإحسان) يمنح الحياة قيمة وبقي
من الشعور بالضيق والفراغ
الوجودي.



ضبط الانفعالات السلبية
التحكم في الغضب والقلق والخوف
هو شرط أساسي للتوازن؛ فاللفس
التي تتعلم التهدئة والناسم
ترتقي وتستقر.



وجود هدف ومعنى للحياة
تجنب الحسد والمقارنة بالآخرين،
والشكر على النعم، هما مفتاح
الشعور بالسلام الداخلي
والطمأنينة.

ما هي الصحة النفسية؟



ليست مجرد
غياب
للالضطراب

هي حالة من التوازن الداخلي، والقدرة على التفاعل الإيجابي
مع الذات والآخرين، ومواجهة تحديات الحياة بثبات.

هذا المنشور خاص بأكاديمية أينشتاين أنشره
وحاول أن تفعل مثله ولا تنسبه لنفسك

7



مرحبا بكم على منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

