

# مجلة حسن

مجلة ثقافية شهرية

مجلة لنشر بذور الإحسان  
من خلال مقالات متنوعة  
وهادفة وفق معايير  
منضبطة بها يحافظ على  
روح الإنسان والقيم التربوية  
ويدعم الإبداع الفكري

العدد الأول - 2021-

في هذا العدد :

سفير  
الإحسان

التنمية  
المستدامة

Positive  
psychology

قصة  
إحسان

تجربتي

ارتقاء  
الروح بالخلوة



الإحسان يستحق  
هل جزاء الإحسان

هل جزاء الإحسان إلا الإحسان  
Is there any reward for good other than good

# رؤيتنا

الريادة العالمية والتميز  
في نشر مفهوم الإحسان  
لتكون الخيار الأول  
للباحثين عن التنمية  
والرقي المجتمعي  
، السلوكي، الديني  
والصحي بالإحسان

هل

جزاء

الإحسان

إلا

الإحسان

و  
ل  
س  
ن

العدد الأول





## هيئة التحرير

الإشراف العام  
رئيس التحرير  
تدقيق لغوي  
رئيس الفريق

د.عمرو خالد  
د.محمد الحداد  
وائل مصطفى  
عمرو ذمران

## الإخراج الفني

إيمان رمضان  
مبروك معذور  
إشراف: مريم النحراوي

## المحتوى

د.أموره الفخري  
زينب شجعي  
عمرو ذمران  
إشراف: ندى طارق

# مجلة حسن العدد الأول - 2021

## هل جزاء الإحسان إلا الإحسان

## اقرأ في هذا العدد

ارتقاء الروح بالخلوة  
إحسان الله في الكون  
تجربتي  
آباء محسنون و لكن  
سفير الإحسان  
LEAN MANAGEMENT فن الإدارة بإحسان  
التنمية المستدامة  
قصة إحسان  
الصحة (مرض السكر)

ننشر بذور الإحسان من خلال  
مقالات متنوعة وهادفة  
وفوق معايير منضبطة بما  
يحافظ على روح الإحسان ،  
والقيم التربوية،  
ويدعم الإبداع الفكري.



## مقدمة العدد د. عمرو خالد

**الإحسان**، ذلك المفهوم القديم الجديد، الذي يعد أرفع مراتب الإيمان، وأعظم ما يتصف به المؤمن في علاقته بربه، وفي سائر حياته.. فهو قديم: لأننا تعلمناه من رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما وصف الإحسان في حديثه الشريف ؛ "أن تعبد الله كأنك تراه".. وهو جديد عندما نطبقه في عالمنا المعاصر؛ بأن نُخرج أفضل ما لدينا في كل حياتنا ، كأنا نرى الله في كل عمل من أعمالنا . **الإحسان**، بهذا المفهوم يحتاج لجهود وجهود؛ ليسري ويعيش وينتشر بين المسلمين، فيحييهم مرة أخرى كما أحيا المسلمين السابقين قبلهم قرونًا وقرونًا ماضية، فعندما عاشوا بمعنى **الإحسان**، وفهموا أنه قمة مراتب العبودية لله، بلغوا قمة النجاح في الحياة، وقمة حسن الخلق في معاملة الناس. من هنا، جاءت فكرة هذه المجلة التي يحررها مجموعة من الشباب الرائعين الذين يؤمنون **بالإحسان**، ويعيشون به، فقرروا أن يقدموا عملاً إعلاميًا شهريًا في صورة مجلة تحيي فكرة **الإحسان**، وتنشر ثقافته بين الناس ، فوجدت أن من واجبي، أن أتبنى عملهم هذا، وأتحرك معهم لنشرها قدر استطاعتي عبر موقع "amrkhaled.net"، لأقدم عملهم للملايين من المتابعين، وحتى أشاركهم ثواب نشر ثقافة **الإحسان** بين الناس، عملاً بقول الله "وأحسنوا إن الله يحب المحسنين".



## فهرس العدد

- 1 قسم الإحسان مع الله
- 3 • ارتقاء الروح بالخلوة
- 7 • إحسان الله في الكون
- 15 • تجربتي
  
- 19 قسم الإحسان في الحياة
- 21 • قصة إحسان
- 23 • **Lean** الإدارة
- 27 • التنمية المستدامة
- 31 • سمعنا صوتك
- 33 • الصحة (مرض السكر)
  
- 39 قسم الإحسان مع الناس
- 41 • آباء محسنون ولكن



كلمة العدد  
د. محمد الحداد

يعد مشروع الإحسان فكرة فريدة من نوعها، خاصة وأنها تبتعد في مجملها عن الكلام النظري، لتحكي عن تجارب ومعايشات الشباب مع الإحسان، وكيف قادهم ذلك إلى النهوض بعقولهم والارتقاء بأرواحهم وقلوبهم، من هنا جاءت فكرة هذه المجلة، التي يشارك فيها نخبة من الشباب بأفكارهم، ليقدموا نماذج مضيئة لغيرهم، مستلهمين من معنى الإحسان، أسلوب حياة. والمجلة تتضمن في باكورة أعدادها، سلسلة من الأبواب المختلفة، التي يحررها سفراء الإحسان بأنفسهم، مستعرضين من خلالها تجاربهم في العيش مع الإحسان، وكيفية الاستفادة منها في تحقيق قلة روحية ومهاراتية وسلوكية في حياتهم، آملين أن تمثل تلك التجربة نموذجًا ملهمًا لغيرهم من الشباب، في تحويل معنى الإحسان إلى أسلوب عبادة وحياة.



قسم الإحسان مع الله

# الإحسان مع الله

- ارتقاء الروح بالخلوة
- إحسان الله في الكون
- تجربتي

إرتقاء  
الروح  
بالخلوة

40  
أربعون

رؤية لكتاب (أربعون) لأحمد الشقيري

الكثير لم يجرب هذا الشعور وهو **الخلوة**..  
أن ترتقي روحك و تتخلص من أعباء الدنيا و تصفي  
ذهنك من صراعات الأفكار و بركانها لكي تصل  
الي مرحلة أن تكون **روحك** هي المتكئمة في  
جسدك و ذهنك وليست أسيرة لهم..

و الآن بعد التمرين دعنا نتحدث سوياً عن الخلوة  
الخلوة هي الحرية..

أن تتخلص فيها من أي شيء يأسرك "**فأنت حرياً**  
**صديقي**" تذكر هذا دائماً..

**لا تسجن روحك فتكون أسيراً لكل  
ما حولك**

متي كانت آخر مرة  
جلست فيها 24 ساعة  
مع نفسك دون بشر ولا  
تكنولوجيا ؟

# إحسان الله في الكون

إحسان الله عز وجل في الكون

رحمة للعالمين (مسلمين وغير مسلمين)

أنت لست أسير السجائر

فلا تكن عبدا لها وتذكر أن غيرك يضع أقدامه عليها  
ليطفئها وأنت تضعها في فمك

أنت لست أسير الطعام و الغذاء الغير سليم

الذي يؤدي الي زيادة وزنك ويظهرك بشكل غير  
لائق ويُعيقك عن إنجاز الأشياء المهمة في حياتك

قم بإحضار ورقة وقلم

واكتب معي العادات السيئة التي جعلت منك أسيرا  
وشاركنا معنا لنساعدك علي التخلص منها واعرض  
إنجازاتك معنا في صفحة الإنجازات

تابع صفحة التغذية  
السليمة تصل معنا الي  
وزن أحلامك



الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه فإن

لم تكن تراه فإنه يراك".

المسلم يؤمن بالله تعالى ولكن الإيمان درجات تختلف من مسلم لآخر، فعندما يذكر المسلم ربه وهو متأمل في آياته الكونية يذكره وهو في منزلة اليقين من وحدانية الله تعالى

الإسلام

الإحسان هنا جاء في صورة

إبداع وإتقان في الكون يهتدي بهما المشركون الذين يقولون أن أصل الكون صدفة وهناك من يدعي أن أصل الكون من الطبيعة فأبداع الله الكون داخل حيز محكم ومقيد بقوانين يعجز فيها غير المسلمين عن وصفها بالصدفة أو بالطبيعة.

غير  
الإسلام

قال تعالى

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ جَاءَ إِِبْرَاهِيمَ فِي رَيْبِهِ أَنْ ءَاتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ إِذْ قَالَ إِِبْرَاهِيمُ رَبِّيَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ قَالَ أَنَا أُحْيِي وَأُمِيتُ قَالَ إِِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الضَّالِّينَ

البقرة ٢٥٨

الفضاء الكوني غني بالأسرار التي تحمل طابع الإبداع والإتقان والإحسان في خلق الكون.

قال تعالى

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَطِيْلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

آل عمران ١٩١

في هذه الآية الكريمة ربط الله عز وجل الذكر بالتفكر في خلق السماوات والأرض وهذا التأمل يصلان بالإنسان إلى أدلة وبراهين تدفع بالوصول إلى وحدانية الله عز وجل ويضعان الإنسان في قناعة كاملة بقصوره وضعفه أمام قدرة الله تعالى

## الانفجار العظيم

عرض "لوماتر" فكرة أن الكون كان في أصله **منكمشا** في نقطة مشكلاً كتلة غازية عظيمة الكثافة واللمعان والحرارة وذلك تحت تأثير الضغط الهائل من شدة حرارتها فحدث انفجار عظيم **فتوسعت** الكتلة الغازية بأجزائها في كل اتجاه وتكونت مع مرور الوقت الكواكب والنجوم والمجرات.

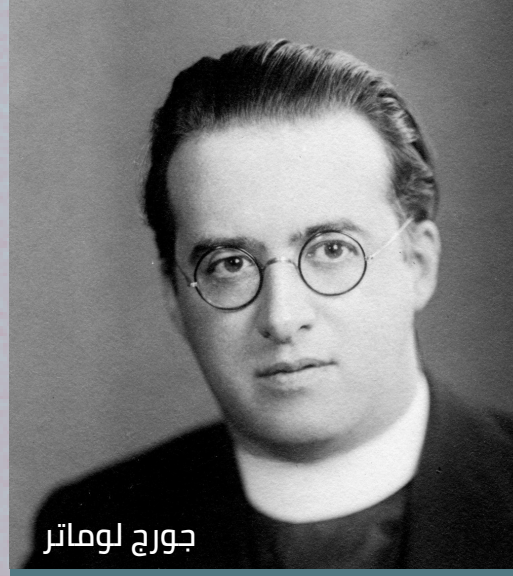
في سورة فصلت فضل الله تعالى مراحل تطور السماوات والأرض



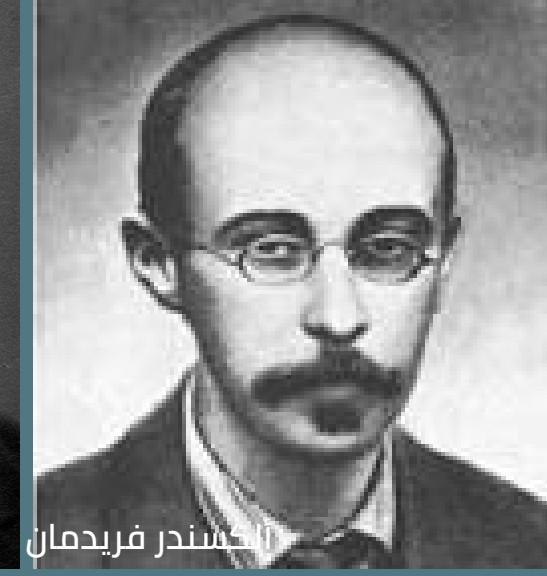
قال تعالى

قُلْ أَيْنَكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ  
وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَاداً ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿١٠﴾ وَجَعَلَ فِيهَا  
رَواسِيَ مِنْ فَوْقِهَا وَبَرَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَامَهَا فَمِنْ  
أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّابِلِينَ ﴿١١﴾ ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ  
وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا  
أَتَيْنَا طَائِعِينَ ﴿١٢﴾ فَفَضَّلَهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ  
وَأَوْتَى فِي كُلِّ سَمَاءٍ أَمْرًا وَرَبَّيْنَا السَّمَاءَ الدُّنْيَا  
بِمَصْبُوحٍ وَحِفْظًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ

فصلت ٩-١١



جورج لوماتر



الـكـسندر فريدمان

## نشأة الكون

من روائع الإعجاز العلمي في القرآن وجود **تاريخ الكون** من بدايته إلى نهايته. رغم تعدد النظريات حول نشأة الكون بعدما بدأ الإنسان في البحث عن أجوبة لأسئلته حول أصل الكون، توصل في بداية القرن العشرين إلى النظرية التي سميت **بالانفجار العظيم**.



الانفجار العظيم

تم تأسيس هذه النظرية من العالمان "الكسندر فريدمان" والبلجيكي "جورج لوماتر".





أيدوين هابل

تمكن العالم "أيدوين هابل" من اكتشاف تمدد الكون بعدما قام بالنظر إلى المجرات بمساعدة تيليسكوب هابل حيث وجد أن المجرات والنجوم المتواجدة خارج مدارنا تأخذ اللون الأحمر مما يدل على تباعدها.



يقول الله عز وجل

وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ

الذاريات 47

ويقول تعالى

وَوَهُوَ الَّذِي خَلَقَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ

وَالْقَمَرَ كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ

الأنبياء 33



في الآية الكريمة السابقة وصف الله الكون بالفلك ، والفلك يدل على كل شيء مستدير مما يساعد على تأكيد نظرية التمدد.

وصف الله عز وجل السماء في هذه الآية قبل بداية الخلق **بالدخان** وهذا ما أشار إليه العالم "لوماتر" عندما وصفها **بكتلة غازية**.



تصور للحظة الانفجار العظيم  
BRYANTARCHWAY.COM

نجح "فريدمان" في حل المعادلة النسبية لأينشتاين واستنتج فكرة تمدد الكون **سنة 1929** بعدما كانت نظرية أينشتاين ترى الكون متجانس ومتوحد الخواص وهو في حالة سكون وغير قابل للتغيير تمّ التخلي عنها بعدما ثبت تمدد الكون.

تعددت النظريات حول أصل الكون من بينها **نظرية الأكوان السبعة** وتعني ولادة كون جديد بسبب عامل الجاذبية بين كونين ولكن يظل السؤال عن أصل هذين الكونين قائم

يعتبر الكون لا متناهي في القُد ( الاتساع ) مما يدل على أن خلقه كان من عدم حسب المعادلة الرياضية التي تقول (أن أي شيء يُقسم على لا شيء يعطي لانهائي ) هذا يدل على أن الكون أصله العدم

وهناك معادلة رياضية أخرى تقول أي لا يمكن للشيء أن يُخلق من العدم إلا إذا كان هناك خالق قادر مقتدر يخلق من العدم وهو الله الفعّال لما يريد

القرآن الكريم هو كتاب الله المسطور، والكون كتاب الله المنظور

## ماهو أصل الكون؟

### تجربتي !

1. نأخذ بالونا غير منتفخ
2. نرسم نقطتين أو أكثر على هذا البالون
3. نبدأ بضخ الهواء داخله شيئاً
4. فشيئاً ففلا حظ تباعد النقاط فيما بينها.

من هذه التجربة نستنتج أن تباعد المجرات والنجوم فيما بينها ناتج عن تمدد الكون (تمدد الهواء في التجربة) داخل فلكة (البالون في التجربة).

رسم توضيحي



الملخص

يعتبر العلماء هذا الانفجار بداية للكون وللزمن نفسه مما جعل سؤالاً يُطرح عن ما قبل الانفجار أي التساؤل عن أصل الكتلة الغازية.

تجربتي عبارة عن **فقرة مميزة** و  
اللي بيمزها إنها **واقعية** و من  
ناس زينا و شبهنا بالظبط بيحكوا  
لنا **تجاربهم مع الإحسان** و أثر  
التجارب دي في حياتهم علشان  
كده الفقرة دي هتكتب بلغة  
**صاحب التجربة** سواء كتب باللغة  
العربية الفصحى أو العامية  
علشان توصل من القلب للقلب.  
تجربة النهاردة هيحكينا لنا **محمد**  
**علاء** من مصر وإليّ شاف فيها قول  
الله تعالى :  
(هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ)

تجربتي

محمد علاء



دي كانت نهايت تجربت محمد معانا و  
نحب نقوله دي مش حاجت بسيطت  
خالص يا محمد و تجربت عظيמת تعلمنا  
و بنشكرك إنك شاركتنا تجربتك علشان  
الكل يستفيد .

إنتم كمان تقدرنا تشاركونا كل تجاربكم و  
قصصكم مع  
الإحسان من خلال الروابط الآتية:

WWW.AMRKHALED.NET

TECH@AMRKHALED.NET

انا عاوز أحكي موقف حصل ليًا و له علاقة بقول ربنا سبحانه  
وتعالى " هل جزاء الإحسان إلا الإحسان " ... المكان اللي أنا  
عايش فيه المياه وحشة جدا و بتقطع كثير. مُعاناة صعبة جدا  
المياه كانت بتتعدد بالأيام مش موجودة و في شهر رمضان  
اللي فات كان بيبي علينا أيام المياه بتيجي ساعة واحدة بس  
في اليوم بعد الفجر و في يوم كده بعد ما خلصت أذكار الصباح  
جه في قلبي كده فكرة من برنامج " كأنتك تراه " في حلقة  
اسم الله الواسع لما الدكتور عمرو خالد وعاصم و محمد كانوا  
بيتوضوا و استخدموا مياه قليلة جدا و أخذت عهد علي نفسي  
إني أحسن في استخدام المياه و لما المياه تبقي موجوده  
مش هسرف في استخدامها و أرشد استخدامي ليها جدا  
عشان ربنا سبحانه و تعالى يجزيني خير و تفضل موجودة و ما  
تتقطعش , و الحمد لله فضلت محافظ علي كده ..

و الله العظيم فات شهر بالطبط و المنطقة عندنا إتركب لها  
خط مياه جديد و المياه ما عدتش بتقطع خالص, ساعتها و الله  
ما بقتش مصدق أصلاً المشكلة دي بقالها 20 سنة و ما  
كنتش بتتحل رغم كثير من الشكاوي و كل اللي جه في قلبي  
ساعتها هو الامتنان لربنا سبحانه و تعالى و فعلا ساعتها  
حسيت بمعني الآية (هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ) هي حاجة  
يمكن تكون بسيطة بس حقيقي أثرت في قلبي جداً.

الحمد لله



# فحص إحسان

قصة إحسان

ماري كوري

" كن أقل فضولا بالناس،

أكثر فضولا بالأفكار "

قسم الإحسان في الحياة

# الإحسان المعجزة

- قصة إحسان
- الإدارة بإحسان (LEAN MANAGEMENT)
- التنمية المستدامة
- سمعنا صوتك
- الصحة (مرض السكر)



في العام 1890 حققت ماري كوري حلمها بعد سنوات طويلة وصبر كبير والتحقت بالجامعة لمتابعه شغفها بالكيمياء وكانت تتعلم في فترة النهار وتقوم بإعطاء الدروس في فترة المساء لمساعدة نفسها وشقيقتها بالمصاريف .

4

شبابها  
و  
جوائز نوبل

في فترة الجامعة تعرفت ماري على زوجها بير كوري الذي كان يملك نفس الشغف في الكيمياء وتزوجا وتخرج الاثنان من نفس الجامعة، وبدأ الاثنان **الاعتكاف** في الأبحاث والعمل حول النشاط الإشعاعي وظلا في ذلك البحث والتجارب طويلاً **للسعي لعمل بصمة** في الحياة تفيد البشرية

5

المولد  
و  
النشأة

ولدت مارياسكوودوفسكا في وارسو ببولندا في **7 نوفمبر 1867**، وكانت ماري ابنة الصغرى من بين خمسة أطفال لأبوين من المعلمين المعروفين في بولندا

1

وبسبب ظروف الإحتلال على بولندا أثر ذلك الأمر على ماري كوري حيث دخلت المدرسة متأخراً وكان ذلك عند بلوغها سن العاشرة وفي تلك الفترة أيضاً وبسبب مرض الدرن **توفيت** والدتها وهي في سن الثانية عشرة وبعدها بعامين **توفيت** شقيقتها فكانت النشأة مليئة بالصعوبات والعراقيل

2

هل اكتشفت شغفك؟

وفي العام 1903 تقرر **منح الزوجين** جائزة نوبل لاكتشافاتهم في مجال النشاط الإشعاعي ، ولكن بعدها بفترة وجيزة توفى زوجها وعرضت عليها جامعة (السوربون) أن تأخذ مكان زوجها في التدريس في الجامعة فكانت **أول امرأة تدرس في السوربون**. و في سنة 1911 حصلت على جائزة نوبل في الكيمياء بسبب توصلها لمستخرج نقي لعنصر الراديوم. و تعتبر هي **الشخصية الوحيدة التي حازت على جائزة نوبل مرتين** وكانت **أول امرأة في أوروبا تحصل على درجة الدكتوراه** . توفيت ماري بمرض سرطان الدم، الذي سببه التعرض الطويل للإشعاع

6

**واصلت** ماري الدراسة و العمل بإجتهد رغم كل ما مر بها من معوقات شديدة لكنها لم تتوقف بل صبرت وأصرت على التعلم واكتشفت ميولها وموهبتها في الكيمياء وبسبب إفلاس والدها وعدم قدرتها على دعمها لإكمال التعليم ومتابعة شغفها قررت السفر للعمل والدراسة بنفس الوقت وقررت إبرام اتفاق مع شقيقتها برونيسلافا يتم بمقتضاه أن **تسافر برونيسلافا لدراسة الطب في باريس** على أن تنفق عليها ماري، ثم تتبادلان المواقع بعد عامين **فعملت ماري مربية** لدى بعض الأسر حتى حان موعد التبادل وموعد دراستها

3

ماهي بصمتك؟

كيف سيكون تصرفك لو كنت مكانها؟



من مؤسس فكر التحسين المستمر ؟

Plan  
Do  
Check  
Act

إدوارد ديمينج "Edward Deming" هو المؤسس لهذا الفكر حيث أنه عام 1930 ابتكر دائرة "التحسين المستمر" و هي ما تسمى "Shewhart Cycle" أو "PDCA Cycle" و "PDCA" هي اختصار لأربع كلمات هم :

LEAN  
MANAGEMENT

الإدارة بإحسان

إدارة الأعمال بمفهوم  
الإحسان

تعريف Lean

باللغة العربية تعني الرشيق و الـ LEAN MANUFACTURING تعني التصنيع الرشيق و الخالي من الفوائد الغير مفيدة و تعمل باستمرار علي إزالة الشوائب للوصول إلي "التحسين" المستمر . و هي مجموعة من الممارسات "لتحسين" الكفاءة و الفاعلية باستمرار من خلال القضاء علي WASTE أي التخلص من الأنشطة عديمة القيمة .

متي بدأ فكر التحسين - Lean

بدأ في القرن 16 و تحديدا في الترسانة البحرية في بلدة البندقية في إيطاليا .

Edward Deming - إدوارد ديمينج

ما هو هدف الـ LEAN ؟

- القضاء المستمر علي الـ "waste"
- تحقيق تدفق للعمليات الهامة و المنتجة "Process flow"

تخلص من مهدرات الحياة و أحسن بـ  
LEAN لتتعم بذهن صافٍ و حياة نقية

لا تكن أسيراً لمهدرات الحياة و عش  
حراً دائماً بالإحسان

1 الإنتاج الزائد  
OVER  
PRODUCTION

فالإنتاج الزائد في حياتنا اليومية يمثل عبئاً وهدراً للموارد فمن **الإحسان** استخدام المواد بذكاء و لهدفها المطلوب بدون هدر

2 العيوب  
DEFECTS

كل منا مليء بالعيوب " لا يوجد إنسان خالي من العيوب " ومن **الإحسان** التعرف علي عيوبنا وتحديدها و معالجتها تدريجيا حتي يتم التخلص منها نهائيا.(التحكم بها)

3 المخزون  
INVENTORY

كثير منا لديه هؤس تخزين الأشياء دون الحاجة لها مثل علب البلاستيك أو الزجاجات الفارغة أو أوراق ليس لها قيمة مما يؤدي الي زحمة و ضيق في الأماكن و في حياتنا اليومية

4 الحركة  
MOTION

الحركة الزائدة التي نتحركها و تسبب لنا ضغطاً و قلقاً لأننا نعيش في عصر السرعة فلا بد لنا من وقفة فمن **الإحسان** أن نقف ووقفه مع النفس و نعيد ترتيب أفكارنا

5 الإنتقالات  
TRANSPORTATION

فتحريك المواد بدون داع و استهلاكها بأسلوب غير صحيح و نقلها من مكان إلي مكان يؤدي إلي قصر عمرها الافتراضي فمن **الإحسان** الحفاظ علي المدخرات وما نملكه من أشياء

6 الإنتظار  
WAITINGG

لا تجعل حياتك تقف علي فرصة محددة و تُقصر النظر عليها فيضيع عمرك في انتظارها في حين أنه توجد فرص أخرى كثيره لم ترها بسبب انتظارك لتلك الفرص فقط فالانتظار يهدر الوقت و يسرق العمر دون أن تشعر.

## 7 العمليات الزائدة OVER PROCESSING

تعني أن هناك مهمات كثيرة في حياتك تُنجز بعملية و مرحلة واحدة و أنت تقوم بأكثر من مرحلة لإتمامها, فمن **الإحسان** تقدير قيمة الوقت و عدم إهداره بعمليات لا قيمة لها.

ومن هنا يتضح لنا أن علوم الإدارة يتم تطويرها **بالإحسان** فهو عمود الحياة و تطورها .

لم تنته رحلتنا بعد في الإدارة و **الإحسان** إنتظرونا مع " الإحسان و FIVE S " في

العدد القادم بإذن الله

لاتنسي الإستمتاع  
بالتمرين القادم و  
أخبرنا ماذا  
وجدت عندما  
تخلصت من  
الحروف الزائدة!

امض هنا

للحفاظ علي موارد كوكب الأرض للأجيال القادمة فكوكب الأرض في تزايد و **الموارد** **أوشكت علي النفاذ** حيث الكائنات البحرية في المحيطات أصبحت مهدده نتيجة التلوث و أكثر من نصف الغابات في الأرض مهدده بالتلاشي تلك الحقائق صعبة و التحديات كبيرة مما دفع قادة العالم للإجتمع في مقر الأمم المتحدة في يوم **25 من سبتمبر عام 2015** لوضع تلك الأهداف و تحديد عام 2030 للانتهاء من تحقيقها بالكامل و لضمان حق الأجيال القادمة في أن تنعم بمراد كوكبنا و العيش بسلام و إزدهار

جاء الـ **17 هدف للتنمية المستدامة** لتغطي أبعاد **ثلاثة و هم:**

النمو الإقتصادي

الحفاظ علي و  
حماية  
البيئة

التقدم  
الإجتماعي

لماذا توجه

العالم

للفكرة؟

SDGs

SUSTAINBILE DEVELOPMENT GOALS

مقدمة في الإحسان بالتنمية  
المستدامة



التنمية  
المستدامة

ما هي؟

ومتى بدأت؟

و هي عبارة عن الإتهام العالمي للإحسان المستمر لكوكب الأرض بالكامل و ما عليه من موارد طبيعية و بشرية, و تم وضع أهداف محددة تتكون من **17 هدف K** وكل هدف يتم التعبير عنه بلون مختلف عن اللون الأخر و أطلقوا عليها أهداف التنمية المستدامة - **SDGs - Sustainable Development Goals**

وجاءت فكرة الأهداف استكمالاً لـ (الأهداف التنموية للألفية) في عام **2000** حيث إجتمع زعماء العالم في الأمم المتحدة و تم وضع **8 أهداف** تنموية و وضعوا لها خطة لمدة **15 عاماً** أي أستمرت تلك الأهداف التنموية للألفية الي **عام 2015** و نظراً للإنجازات التي حققتها الأهداف الثمانية و ما يشهده كوكب الأرض من تغيرات مستمرة مختلفة جاءت من هنا ( أهداف التنمية المستدامة) لستكمل مسيرة التنمية علي نطاق أوسع و وضع **17 هدف** يتم تنفيذهم في فترة زمنية من عام **2015** الي عام **2030**.

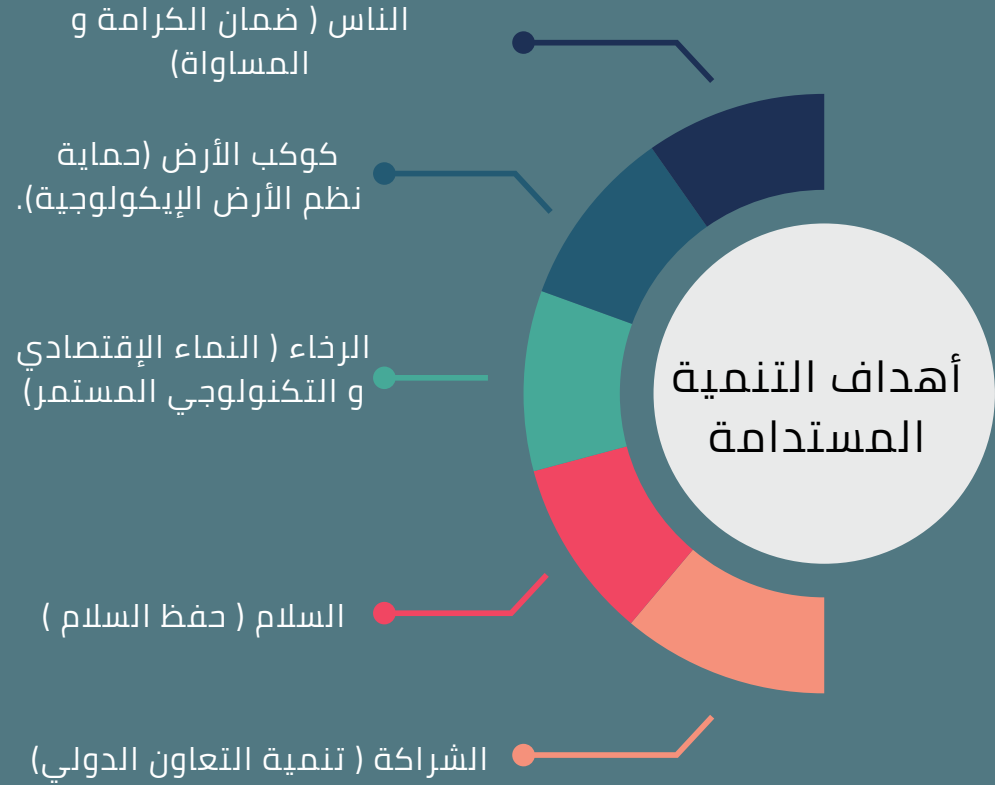
من هنا يتضح لنا أن العالم بالكامل  
يتجه نحو **الإحسان** لكوكبنا و ما  
عليه **فالإحسان** هدف عالمي  
نسعي جميعاً لأجله.

في النهاية عزيزي  
القارئ ماهي **الأهداف**  
**الـ 17** التي تتناولها  
التنمية المستدامة؟  
أرجو مشاركتنا عبر الرسائل  
و الإيميل عن ماهي  
توقعاتك عن أهداف  
التنمية المستدامة..

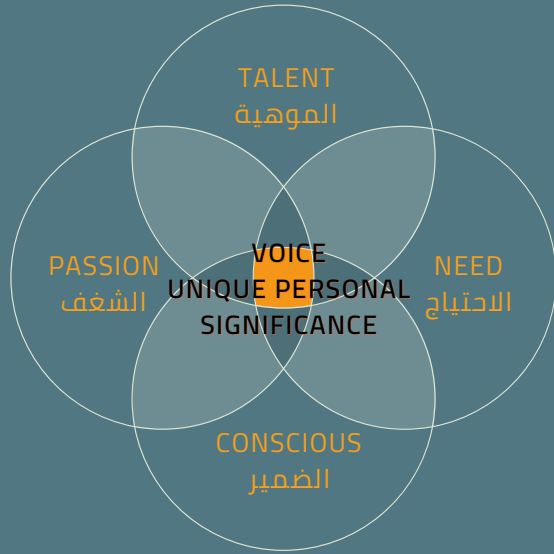
WWW.AMRKHALED.NET

TECH@AMRKHALED.NET

و تركز التنمية المستدامة علي خمس جوانب رئيسية  
في حياتنا و هم :



لقد وُضِّحَ ( ستيفن كوفي ) الشخصية العالمية في مجال القيادة في كتابه (العادة الثامنة) أن الصوت يأتي عند نقطة التقاء بين أربعة عناصر هي " الموهبة , الشغف , الاحتياج , الضمير "



العناصر الأربعة هم :

1

1 TALENT الموهبة  
قمة الإنسان الي الذات و الإنصات لها  
ومعرفة نقاط القوة والتميز بها .

2

2 PASSION الشغف  
هو الشيء الذي كلما فعلته غمرتك السعادة  
ولا تشعر بمرور الوقت معه فسعادتك به  
تدفعك نحو تحقيق هدفك.

3

3 CONSCIOUS الضمير  
هو ذلك الصوت الداخلي الذي يقودك دائماً نحو  
الصواب ويبعدك عن الخطأ فهو "البوصلة" التي  
توجهك دائماً نحو القيم و الأخلاق العظيمة.

4

4 NEED الاحتياج  
هو ما يحتاجه منك العالم ويدفع لك المقابل.

POSITIVE  
PSYCHOLOGY



سَمَعْنَا صَوْتَكَ

رؤية لكتاب العادة  
الثامنة لستيفن  
كوفي



ستيفن كوفي - Steven Covey

عندما تقرأ تلك الكلمات "سمعنا صوتك" سيخطر ببالك للوهلة الأولى أن تغني أو أن تصرخ بصوت عالٍ لِتُسمع من حولك صوتك المميز.

أنا حقاً بحاجة الي سماع صوتك و لست أنا فحسب بل الكون بأكمله فأبحث عنه واعثر عليه فعندما تُلهمك غايةً عظيمةً أو مشروع خارق فإن كل أفكارك ستتحطم قيودها وستجد عقلك يتجاوز الحدود وتتوسع مداركك في كل اتجاه .

وستجد نفسك في عالم جديد مدهش وعظيم وحينها فقط ستكون قد عثرت على صوتك..

هل تعلم أن عصر عامل المعرفة سوف يقلل من حجم عمال عصر الصناعة بنسبة تصل إلي 90%

لقد اعتمد عصر الصناعة اعتماداً كُلياً علي الأجساد فقط وتمّ إستخدام البشر كآلة إنتاجية يمكن استبدالها في أي وقت أمّا عصر المعرفة فالإعتماد فيه قائم علي "الصوت" .

و السؤال الآن : كيف أحصل علي هذا الصوت؟

# التغذية الصحية لمريض السكر



تعريف بنظام الكيتو  
الغذائي

عزيزي القارئ : هل سمعت حديث النبي صلى الله عليه وسلم:

"من أصبح آمناً في سربه معافاً في بدنه عنده قوت  
يومه فكانما حيزت له الدنيا بحذافيرها"

ولعلك سمعت أيضاً قول النبي صلى الله عليه وسلم:

"مأنزل الله من داء إلا وأنزل له دواء"

هناك عدد هائل من الأبحاث التي تشير إلى أن نظام الكيتو دايت قد يساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم و إعادة أعراض مرض السكري إلى المسار الصحيح والأهم من ذلك الوقاية منه. وبذلك يعتبر طريقة رائعة للسيطرة على نسبة السكر في الدم و بالتالي إنقاص الوزن تبعاً للدراسات العلمية الجديدة التي أثبتت فعاليتها.

عندما تنهمك في عمل يُفَعِّل

موهبتك ويُشعل حماسك ويلبي حاجة

ماشئه في العالم من حولك وتشعر أن

ضميرك يدفعك للقيام به ستجد صوتك

الداخلي ستجد مفتاح روحك

والآن سأترك لك هذا

الإختبار **multiple**

**intelligence**

**test** ليساعدك علي

معرفة صوتك . وأريد أن

أسمع صوتك فلا تنسي

أن تشاركنا به عبر

التعليقات و الرسائل

الخاصة عبر الرابط التالي

WWW.AMRKHALED.NET

TECH@AMRKHALED.NET

## ما هو الكيتو دايت؟

الكيتوجينيك هو نظام غذائي **منخفض الكربوهيدرات كثيرا** و غني **بالدهون** يحول جسمك من حارقٍ للكربوهيدرات (**الجلوكوز**) إلى حارقٍ للدهون للحصول على الطاقة .  
و قد تم إبتكار هذا النظام الغذائي في عام 1924 كعلاج لصرع الأطفال والآن يركز الباحثون أنظارهم على نظام الكيتو لمرضى السكري.  
ولكن كيف بإمكان الكيتو أن يساعد مرضى السكري ليصبحوا أقل مقاومة للأنسولين و يعيد نسب السكر في الدم إلى المسار الصحيح للأبد ؟

فهل تعرف ما هو مرض السكري؟

إنه مرض يمكن أن يحدث عندما يكون لديك ارتفاع في نسبة السكر في الدم على مدى فترة طويلة من الزمن

عندما تأكل

الجسم يفكك الكربوهيدرات الى جلوكوز

يدخل الجلوكوز الى مجرى الدم

ينتبه الجسم لارتفاع نسبة السكر في الدم فيقوم البنكرياس بإنتاج الأنسولين

الذي بدوره يساعد على نقل الجلوكوز الى الخلايا للحصول على الطاقة

عندما لا يصنع جسمك كمية كافية من الأنسولين أو لا يستخدمه بشكل صحيح , يبقى **السكر (الجلوكوز)** في مجرى الدم بدلاً من توصيله إلى خلاياك للحصول على الطاقة.

بمرور الوقت , تؤدي المستويات المفرطة من الجلوكوز المنتشر إلى عدد من المشكلات الأيضية و الالتهابية , المعروفة أيضًا باسم **مرض السكري**.

نوعان رئيسيان من مرض السكري

النوع الثاني

وهو أن تكون الخلايا مقاومة للأنسولين - مما يعني أن البنكرياس **ينتج** الأنسولين , لكن **خلاياك ترفضه**. أو أن البنكرياس لا **ينتج** كمية كافية من الأنسولين للتعامل مع ارتفاع سكر الدم المزمن (حيث يتم إنتاجه بكميات قليلة) في كلتا الحالتين , عادة ما يكون مرض السكري من النوع الثاني نتيجة ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل مزمن بسبب **سوء التغذية** و خيارات نمط الحياة

النوع الأول

وهو مرض **مناعي ذاتي** خاص بالأعضاء , سببه **تدمير** جهازك المناعي لخلايا البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين وبذلك يمنع إنتاجه **للأبد** يحدث هذا بسبب مجموعة من العوامل **الوراثية** و البيئية

أما بالنسبة للنوع الثاني:

يمكن الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في أي عمر ، ولكنه أكثر شيوعًا في منتصف العمر و عند كبار السن

على الرغم من الإشارة أحياناً إلى داء السكري الخاص **بالصغار** ، يمكنك الإصابة بداء السكري من النوع الأول في أي عمر

وهو الشكل الأكثر شيوعًا لمرض السكري ، حيث يمثل 95% من جميع حالات مرض السكري في العالم

يمثل 5% فقط من جميع حالات مرض السكري في العالم

كيف يساعد  
مرضى السكر  
من النوع  
الثاني؟

يمكن أن يساعد النظام الغذائي الكيتوني في خفض مستويات الجلوكوز في الدم فعندما يكون جسمك مقاومًا للأنسولين ، لا تستطيع خلاياك استخدام جلوكوز الدم للحصول على الطاقة بدلاً من ذلك **فيتراكم السكر** في مجرى الدم ، و يعرف أيضًا باسم ارتفاع السكر المزمن في الدم.

هل تعمل الكيتوزية "الكيتو دايت" في كلا النوعين؟

نظرًا لأن النظام الغذائي الكيتوني يحول نظامك من استخدام الجلوكوز إلى إنشاء و استخدام الكيتونات من الدهون كطاقة ، فإن السكر في الدم سيبدأ في الانخفاض بشكل طبيعي مع دخولك إلى الكيتوزية . هذا هو السبب في أن الأشخاص الذين يقررون اتباع نظام (كيتو دايت) صارم ، يبدأون في رؤية تغيرات إيجابية في مستويات السكر في الدم و الأنسولين مع ذلك يجب استشارة طبيبك قبل البدء خاصة إذا كنت تتناول أي دواء **فلا يوجد** نظام غذائي واحد يناسب الجميع.

لأنه لا يعمل مع مرض السكري من النوع الأول لثلاثة أسباب:

1 فالبنكرياس لن ينتج الأنسولين أبدًا إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الأول مهما انخفضت نسبة السكر في الدم.

2 عندما يكون لديك مرض السكري من النوع الأول ستكون أكثر عرضة لانخفاض نسبة السكر في الدم.

3 تعرضك لحالة خطيرة ترفع درجة الحموضة في الدم و تسمى (الحماض الكيتوني السكري) واحذر منها فإنها قاتلة!

الكيتوزية

يحول نظامك  
من استخدام  
الجلوكوز

إلى استخدام  
الدهون (الكيتونات)



للتخفيف ، يمكن أن يساعد نظام الكيتو الغذائي في:

تعزيز فقدان  
الوزن بطريقة صحية  
(فقدان الدهون الغير  
جيده)

زيادة مستويات  
الكوليسترول  
الجيد "HDL"

يمنحك المزيد  
من الطاقة

تقليل  
الالتهابات

تحسين حساسية  
الأنسولين

تنظيم هرمونات  
الجوع لتقليل الرغبة  
الشديدة في تناول  
الطعام

تحسين علامات متوسط  
السكر في الدم على  
مدى 2-3 أشهر  
HBA1C

كل ذلك يساعد  
بشكل كبير في  
إدارة مرض  
السكري

من هنا يتضح ان النظام الكيتوني الغذائي قد يوفر الأمل للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري في المرحلة الثانية والذين يجدون صعوبة في السيطرة على الأعراض, كما أن الكثير من الناس لا يشعرون بتحسن مع أعراض أقل للسكري , بل قد يكونوا أيضًا أقل اعتمادًا على الأدوية كما أنه ليس بمقدور الجميع الاستمرار في هذا النظام الغذائي , فقد يجد البعض صعوبة في متابعة القيود على المدى الطويل فهو يحتاج الى إصرار ورغبة في التخلص من مصاعب السكر أو السمنة

قال - صلى الله عليه وسلم  
المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن  
الضعيف وفي كل خير

فهل أصبح لك رغبة  
الان في البدء  
بالإحسان إلى  
صحتك لتكون خيراً  
وأحب الى الله ؟

رؤية لتربية الأطفال  
بإحسان

الإحسان  
الأساس

● آباء محسنون ولكن !!

إيكم بعض المبررات التي لو تقينا عنها سنطبق مبدأ الإحسان في تربيته مع أولادنا

## • أولاً

لا للتسلط، فلا أحد متاً يريد أن تكون هناك كاميرا مسلطة عليه تضبط أخطائه فقط، فمعظم الآباء والأمهات يتعاملون بالتسلط مع الأبناء وضبط الأطفال أثناء ارتكاب الخطأ ومعايرة الابن بهذا الفعل لذلك تجنبوا التسلط وأبدلوه بسلوك (التغافل) عن الخطأ وإعطاء التوجيه والنصح من خلال قصة أو موقف أو من خلال احتضان الابن وهنا تكون بدأت في أول طريق الإحسان مع ابنك .

## • ثانياً

بعض الآباء يتعاملون مع الأطفال وكأنهم أشخاص كبار لكن أحجامهم صغيرة، فالابن لا يستطيع أن يجلس لمدة نصف ساعة بدون حركة وهذه طبيعة نموه، لذلك تغافل عن السلوك السلبي وامدح السلوك الإيجابي وهنا تكون قد طبقت النقطة الثانية في الإحسان من خلال تعاملك مع الأبناء وهو التقرب لله بحسن معاملة الابن وأن تعرف أن 90% من سلوكيات الأبناء طبيعية وليست مشاكل .

## • ثالثاً

لو أردت أن تكون محسناً في تربيتك لأبنائك فابتعد عن ثمانية (المصراخ ، والضرب والعند والتهديد واللوم والتسلط والتوبيخ والعقاب ) أبدلهم بأفعال تحفظ كرامة الابن فأى تعديل لسلوك الابن مع وجود معيار وضابط وهو حفظ كرامته فهو مقبول تربوياً ويدخل تحت باب الإحسان في تربية الأبناء

## • رابعاً

أب محسن وأم محسنة تعني أب إيجابي وأم متعاونة في تربية الأبناء محسنون في أنهم يعبدون الله ويتقربون إليه بحسن الرعاية والتربية للأبناء فينشأ الابن معتمداً على ذاته يتحمل مسؤولياته يواجه الحياة بكل طمأنينة وثقة في نفسه وهنا تكون المعادلة منضبطة في تربية الأبناء .



آباء محسنون  
ولكن !!

كثير منا يريد أن يصل إلى الإحسان في حياته الشخصية ، لربما تجده يصلي ويفعل كل الطاعات التي تقربه من الله فهو يعيش بمبدأ أن تعبد الله كأنك تراه!.. لكن مع تربية الأولاد الوضع مختلف ... ماذا لو عشنا بهذا المبدأ مع تربية أولادنا الإحسان معهم؟ ماذا لو علمنا الغاية والهدف من التربية أصلاً وهي أن تبني إنساناً، فأن تبني إنساناً خير لك من أن تبني ألف حضارة فمعظم الآباء محسنون لكنهم لا يحسنون فن التربية مع الأبناء !!!

فالتربية فن وعلم ومهارة وليست نصائح وتوجيهات فقط

إيكم أربعة أسس للتربية الإيجابية:

- 1 لابد أن تبني علاقة قوية بينك وبين ابنك . ( الحب - الاحترام - التقدير - رفع الذات )
- 2 ابن ثقة
- 3 عدل السلوك السلبي .
- 4 قم بتعزيز ومدح السلوك الإيجابي ( الثناء على الابن والإفتخار به )

