

مجلة حشنة

مجلة ثقافية نصف شهرية

العدد الثاني - 2021

نشر بحور الإحسان من خلال
مقالات متنوعة وهاجفة
وفق معايير منضبطة بما
يحافظ على روح الإحسان
القيم التربوية و بدعم الإبط
الفكري

في هذا العدد:

زهور الإحسان

القمر

رمضان
كريم

نبضات الإحسان

طور ذاتك مع الصيام

حب المسلسلات

همسات تربوية مع رمضان

حشنة

رؤيتنا

العدد الثاني

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



هيئة التحرير

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

الإشراف العام
رئيس التحرير
تدقيق لغوي
رئيس الفريق

الإخراج الفني

إيمان رمضان
مبروك معذور
إشراف: مريم النحراوي

المحتوى

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

للمشاركة معنا
من خلال الروابط الآتية:

WWW.AMRKHALED.NET

HOSNMAGAZINE@GMAIL.COM

مقدمة العدد كيف تكون إنسانًا جديدًا في رمضان؟ د. عمرو خالد



"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"

البقرة - 183

تلك هي الغاية التي من أجلها كتب الله الصيام علينا، فليس المراد منه الجوع والعطش، وإنما الغاية منه: **التقوى**. فإنك إذا استطعت أن تنوي في رمضان أن تعيش بتقوى الله، فقد حققت ذلك الهدف الذي من أجله شرع الله الصيام، وهو التقوى، والتي تتمثل غايتها في الوصول إلى الإحسان. واعلم أن الصيام **ثلاثة** أنواع:

1. صيام الممتنعين عن الطعام والشراب، وهذا **أقل** الدرجات
2. صيام المتقين، العين تصوم، والأذن تصوم، والفم يصوم، واللسان يصوم، كل **الجوارح** تصوم
3. صيام المحسنين، وهو أن تصوم **حبًا لله**، من أجل أن تخرج أفضل ما لديك في الحياة.

فالصيام هو عملية توقف للغذاء الأرضي، من أجل **شحن النفس** بالغذاء السماوي، ولن يتحقق ذلك إلا **بالتقوى**، كلما استطعت أن تقلل الغذاء الأرضي، كلما ازدادت نفسك استعدادًا لتلقي الغذاء السماوي، وبالتالي الصيام بهذه الطريقة هو قمة **التقوى والإحسان**.

فعندما تقلل الغذاء الأرضي خلال شهر رمضان، وحتى بعد الإفطار، لا تبالغ في الطعام، ولا الشراب، ولا الشهوات، سيؤدي بك ذلك إلى التقوى، لأنك حينها ستزيد شحن نفسك بالغذاء السماوي، والروحانيات العالية، وذلك هو الهدف الحقيقي للصيام.

عندما تقبل على ذلك، يحدث "**تحلية وتخليية**"، والتخليية معناها: كلما قلت الغذاء الأرضي، تخليت عن متاعب الأرض، الهموم والأحزان، المعاصي والذنوب، اليأس والإحباط، فيحدث لك **تحلية**. في المقابل، كلما شحنت نفسك بغذاء السماء من الروحانيات، تحدث لديك عملية **التحلية**، وعلى عكس ما تحدثه مشاكل الأرض، تسود النفس طمأنينة وسكينة، أمل وهمة، عبادة وخشوع.

اجعل هذه نيتك صيامك منذ أول يوم في رمضان، لأنك إذا بدأت الصيام بنية **تقوى الله**، وظلت طوال الشهر تسعى لتحقيق تلك الغاية العظيمة، فاعلم أنك في طريقك إلى **الإحسان**.

كلمة العدد صيام آخر غير الجوع د.محمد الحداد



الصيام تهذيب للنفس، وارتقاء بالأخلاق في المقام الأول، فعندما تصوم على مدار ثلاثين يوماً من الفجر إلى المغرب، فإن الدافع لذلك هو الاستجابة لأمر الله تعالى، الذي فرض علينا الصيام، وجعله خالصاً به، ليناذره فيه منازع فقد تعالى في الحديث القدسي : "كل عمل بن آدم له إلا الصوم فإنه لي، وأنا أجزي به".

والغاية من الصوم هي تقوى الله، التي تعني الانصراف عن كل ما يغضب الله، ومراقبته في كل الأحوال، سرك وعلانيتك، فما من رقيب عليك إلا إياه، وما من مكافئ لك إلا هو، وهذا في جوهره من صميم الإيمان، والإمساك بلجام النفس الإمارة بالسوء حتى لاتنقاد إلى المعصية، وليس ذلك إلا ابتغاء مرضاة الله.

والحقيقة أن كثيراً منا قد يغيب عنه هذا الفهم لجوهر الصوم، فتجده يجهد نفسه في الصوم، لكنه يغتاب هذا، ويسب ذلك، ولا يتقي الله في عمله الذي يؤديه، وينفعل لأتفه الأسباب بداعي الصيام، على غير ما ينبغي أن يكون عليه: "لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"، من تأدب مع الله ومع الناس، وأداء الحقوق على وجهها.

والنبي صلى الله عليه وسلم يقول: "من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه".

والإحسان في معناه البسيط، هو الإتقان، وأداء العمل بحب واجتهاد، بعيداً عن الأداء الروتيني الذي يحكم تصرفاتنا في العادة، وعندما نغلف صومنا بالإحسان، فإن ذلك يعني بلوغ أعلى درجات الصوم، ونيل محبة الله، لقوله تعالى "وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ".

انو من الآن، أن يكون صيامك لهذا العام، صيام إحسان، صيام لكل الجوارح لا اللسان فقط، صيام يقوم على صلة الرحم، التزوار، التواد، الإيثار، والعطاء، حتى نكون فيه من الفائزين.

فهرس العدد

قسم الإحسان مع الله

- إحسان الله في الكون : القمر 1
- تجربتي ----- 4

قسم الإحسان في الحياة

- كيف سبق الإسلام علم التنمية المستدامة ؟ 8
- المقال الصدي: 6 عادات خاطئة! تجنبها في رمضان 9
- عمود المهارات: ماذا تعرف عن إدارة الوقت ؟ 11
- طور ذاتك مع الصيام----- 14

قسم إحسان مع الناس

- همسات تربوية في رمضان 18
- حب المسلسلات----- 19
- سفير الإحسان : سامي العاقل----- 20

الإحسان مع الله

- إحسان الله في الكون : القمر
- تجربتي

القمر:

بقلم : زنبب شجعي

يظهر لنا في كل ليلة لمعان لجُرم سماوي
يُزين سماءنا ليلاً، يبعد عن مركز الأرض
بمسافة ٣٨٤٤٠٠ km تقريباً ويسمى "القمر".

- فما حقيقة هذا الجُرم؟
- وماذا لو لم يكن هناك قمر؟
- وما قول العلم الحديث في حقيقة انشقاق القمر؟

١. رؤية عن قرب:

القمر جرم مظلم تشكل قبل ٤.٥١ مليار
سنة تقريباً وهو نفس عمر الأرض ويتميز
بسطح صلب مليء بالفوهات والحفر،
والنور الذي ينبثق منه (عبارة عن انعكاس
لضوء الشمس) لذلك وصفه الله عز وجل
بالنور ووصف الشمس بالضياء لأنها مصدر
الضوء.



قال تعالى: {هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا} (سورة
يونس الآية ٥).

قال تعالى : {أَلَمْ تَرَوْا كَيْفَ خَلَقَ اللَّهُ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا *
وَجَعَلَ الْقَمَرَ فِيهِنَّ نُورًا وَجَعَلَ الشَّمْسَ سِرَاجًا}. (سورة نوح
الآيتان ١٦/١٥).

٢. الأرض وقمر:

للقمر علاقة وطيدة بالأرض وسكانها فهو يحميها من الاصطدامات
النيزكية، ويعتمد عليه في معرفة الأشهر القمرية كالتقويم
الهجري والتقويم الصيني والتقاويم الهندوسية وغيرها.

يقول الله عز وجل: {هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ
نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ
اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ}. (سورة
يونس الآية ٥).

هل يوجد دليل علمي على أن القمر قد انشق في أي وقت مضى؟

حقيقة انشقاق القمر:

١. العلم الحديث:

تقول وكالة ناسا أنها لا تملك أي دليل علمي يقول بأن القمر قد انشق إلى جزئين أو أكثر وأعيد مرة ثانية، في أي وقت مضى كما أنها اكتشفت ثلاث أنواع من الشقوق عمقها لا يتجاوز ٩% من قطر القمر فحتى نقول أنه انشق إلى نصفين علينا أن نجد شقا من سطحه إلى جوفه ثم إلى سطحه، كما أن هذه الشقوق توجد على كواكب وأقمار أخرى بالمجموعة الشمسية والتي لا يوجد لها أي إثبات على انشقاقها.



٢. الإعجاز العلمي:

جاء في الحديث النبوي الذي يرويه الإمام البخاري في صحيحه: (أن أهل مكة سألوا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يريهم آية، فأراهم القمر شقين، حتى رأوا حراء بينهما).



هل سبق لك أن تخيلت الأرض بدون قمر؟



قبل أن تطلق العنان لخيالك دعني أسرد لك بعض العواقب الكارثية والتي ستبدأ بـ :

١. انعدام حركة المد والجزر: فالأرض بدون القمر نقطة بداية للكوارث والتي سنشاهدها في اختفاء ظاهرة المد والجزر في المحيطات والبحار فعلاقة القمر بالبحر كعلاقة الحديد بالمغناطيس (علاقة جاذبية) وبالتالي لن يكون هناك توزيع متساو في منسوب المياه مما يؤدي إلى اضطراب تطور الحياة في المحيطات .

٢. زيادة سرعة دوران الأرض حول نفسها: الجاذبية القمر دور مهم في السيطرة على حركة دوران الأرض حول نفسها فبدون القمر سيصبح دوران الأرض عنيفا وسريعا وينتهي اليوم خلال ٤ ساعات فقط مما ينتج عنه هبوب رياح عاتية بشكل يومي .

٣. انعدام ميلان محور الأرض: إن لميل محور الأرض دور في تعاقب الفصول الأربعة ، والقمر هو السبب الرئيسي لهذا الميلان ، وبدونه ستختفي الفصول الموسمية ، وستعاني الأرض من ارتفاع درجة الحرارة بشكل كارثي مدمرة بذلك الغلاف الجوي ، فتصبح الأرض مثل كوكب المريخ ، فقد جاء المشركون إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم يسألونه آية تؤكد رسالته فشق الله عز وجل القمر نصفين ثم أعاده ملتجماً كما كان فقالوا إن محمداً قد سحرنا فرد عليهم القرآن الكريم مكذبا قولهم

قال تعالى: {اَفْتَرَبَتِ السَّاعَةَ وَانْشَقَّ الْقَمَرَ (١) وَانْ يَرَوْا آيَةً يُعْرَضُوا وَيَقُولُوا سِحْرٌ مُّسْتَمِرٌّ (٢) } . (سورة القمر الأيتان ١ و ٢)

التجربة

تجربتي عبارة عن فقرة مميزة و اللي
بميزها إنها واقعية و من ناس زينا و
شبهنا بالظبط بيدكوا 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



دي كانت نهائت تجارب آثار و
جيهان معانا ونحب
نشكرهم علي مشاركتهم
تجاربهم علشان الكل
يستفيد



إنتم كمان تقدرؤا تشاركؤنا كل تجاربكم و
قصصكم مع
الإحسان من خلال الروابط الآتية:

WWW.AMRKHALED.NET

HOSNMAGAZINE@GMAIL.COM

الإحسان المعجزة

- كيف سبق الإسلام علم التنمية المستدامة ؟
- المقال الصحي: 6 عادات خاطئة! تجنبها في رمضان
- عمود المهارات: ماذا تعرف عن إدارة الوقت ؟
- طور ذاتك مع الصيام

كيف سبق الإسلام علم التنمية المستدامة ؟

الهدف الثاني من أهداف التنمية المستدامة هو
" القضاء علي الجوع "

أشارت منظمة الـ FAO إلى أنّ ما يقارب 690 مليون شخص
عانوا من الجوع في عام 2019، أي بزيادة قدرها 10 ملايين
نسمة مقارنة بعام 2018، وبنحو 60 مليون نسمة خلال خمس
سنوات. أي أنّ العالم غير ماضٍ على المسار الصحيح باتجاه
القضاء التام على الجوع بحلول عام 2030.

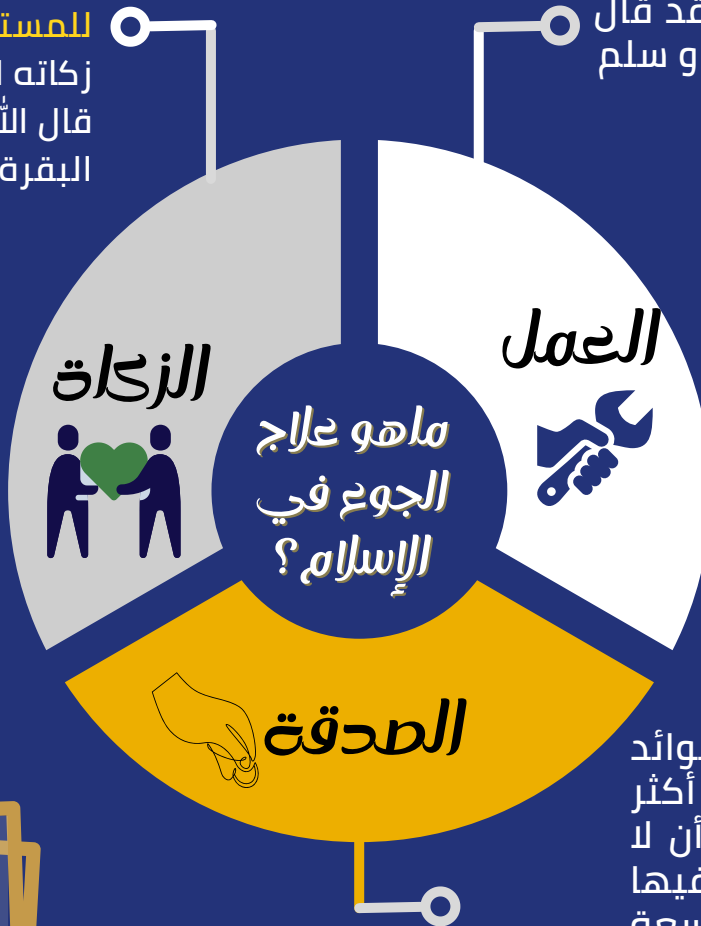
بقلم : ندى طارق

وهي ركن من أركان الإسلام
الخمسة و فرضت مبكرا في العام
الثاني من الهجرة و هي: " **حصة**
من المال يجب دفعه
للمستحقين " ... و إذا أخرج كل منا
زكاته لن نجد جائع في هذا العالم
قال الله تعالى في أوائل سورة
البقرة

الإسلام في تعامله مع أية
مشكلة، يعالج الأسباب، ولا
ينشغل فقط بالنتائج، فالفقر
والجوع غالباً هما ثمرة عدم
العمل، وتوقف الإنتاج. فقد قال
رسول الله صلى الله عليه و سلم

ما كَسَبَ الرَّجُلُ كَسَبًا
أَطْيَبَ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ، وَمَا
أَنْفَقَ الرَّجُلُ عَلَى نَفْسِهِ،
وَأَهْلِيهِ، وَوَالِدِهِ، وَخَادِمِهِ،
فَهُوَ صَدَقَةٌ

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ
هُدًى لِلْمُتَّقِينَ (2)
الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ
وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا
رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (3)



تعود الصدقات بفوائد
عظيمة على المتصدق أكثر
ممن يحتاج إليها بشرط أن لا
تتبع بقن ولا أذى ففيها
مداواه من الأمراض و سعة
الرزق و تقي صاحبها من النار
فهي مرتبطة بمنزلة التقوي

و تذكر عزيزي القارئ أن
شهر رمضان هو شهر
التقوي و الزكاه و
الصدقات و إفطار الصائم

عادات خاطئة! تجنبها في رمضان

هنيئاً لمن صام رمضان بنقّس إحساني ومقصد تحسيني إن من أسمى الغايات التي يجب أن نسعى لها في حياتنا هي الإحسان لصحتنا وتحسينها بتغيير عاداتنا والتحكم بها نحو الأفضل فالمسلم يجب أن يطمح لذلك لأن إسلامنا يحثنا على ربط صحتنا بالإحسان بشكل متواصل. فهناك عادات يجب علينا تهذيب أنفسنا لتجنبها عملاً بقول الله " وأحسنوا إن الله يحب المحسنين " وهذه العادات تتمثل في :

بقلم : د.أميرة الفخري

يجب عليك



شرب الماء والعصائر الطبيعية
شرب كوب من الأعشاب كشاي
النعناع الميرمية واليانسون

أخذ قسط كافي من النوم



يؤدي إلي



الصداع و
الجفاف

الخمول

تجنب



الإكثار من الكافيين.
والمشروبات الغازية

قلة النوم

تجنب الإكثار من الأطعمة
المذكورة واستبدالها بالأطعمة
الغنية بالألياف والمعادن
والفيتامينات تناول الطعام بشكل
بطيء ومضغه جيداً تناول الخبز
المصنوع من النخالة أو الدقيق
الاسمر والحبوب الكاملة



تناول وجبة السحور

الجوع الشديد
انخفاض ضغط الدم

تنظيف الأسنان

رائحة الفم الكريهة
تسوس الاسنان

شرب الماء: معتدلاً
بكميات قليلة قبل
الطعام دفعات

زيادة عمل الكلى وكثرة
التبول , مشاكل في
الجهاز الهضمي



تناول الاطعمه التاليه بكميات
كبيرة أو على معدة فارغة
المقليات والدسمة التوابل
الحلويات المخللات والموالح

عدم تناول وجبة السحور

عدم تنظيف الأسنان

شرب الماء البارد بكميات
كبيرة مع الطعام دفعة
واحدة

الإحسان والتحسين يتحددان بالرغبة الداخلية التي تُعتبر الباعث لكل سلوك سوي وبذلك يعتبر الضمير البشري هو المسؤول عن القيام بتنمية المراقبه والضبط الذاتي وتجاوز الرغبات التي قد تُهلك صاحبها لذلك علينا أن نغتنم رمضان لإثبات قدرتنا على التحكم بالذات وجعل هذه العادات الصحيه منهاجاً نتبعه لبقية حياتنا

دعوة للتأمل فى مسخرات الله

محمود اليونسي - مصر



“

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ”

المؤمنون - 21

هل كل الانعام ناكلها او نشرب ما فى بطونها او نحمل عليها؟ بالطبع لا وما هى المنافع الكثيرة؟ ولماذا هى مسخرة لنا؟ فمثلا ما فائده القطة على الارض والنسر فى الجو والحوث فى البحر؟ اننا نرى حكمه ربنا فى تسخيرهم لنا، فكل كائن لم يخلق عبثا بل ومسخر لنا، فكل كائن يستطيع ان يعلم البشر رسائل فى الحياه، من الممكن ان يكون هو رساله من ربنا للبشر، والحكيم هو من يستنبطه فاول رساله من ربنا كانت فى غراب، "فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُورِي سُوءَةَ أَجْبِهِ قَالَ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِي سُوءَةَ أَجْبِي فَأُضْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ" (المائدة)، فبعث الله الغراب ليعلمنا طريقه الدفن حتى الان، وبعثه لقابيل ليكون من النادمين نرى حكمه الله فى كل الكائنات مثل الهدهد فى تسيبته، وحتى ان هناك سور قرانية باسمهم مثل سورة النحل والنمل والبقرة، وهذه السور تأمرنا ان نتأمل ونتعلم من هذه الكائنات وان نرحمها قال(ص): «الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ، ارْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمْكُمْ مَنْ فِي السَّمَاءِ» فإذا اردنا رحمه ربنا فيجب ان تكون فى قلوبنا الرحمه، وهذه الكائنات هى من تعلمنا الرحمه وهذه الرحمه موجوده فى البر والبحر والجو، فالدولفين صديق للانسان فى البحر، والكلب يعلمنا الوفاء وحارس امين لصاحبه، والقطة تنشر فى البيت فرجه وتانس معها، وكل كائن له منافع كثيرة "أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبٌ أَفَلَا يَشْكُرُونَ" (يس)

الإحسان مع القراء



”

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

WWW.AMRKHALED.NET

HOSNMAGAZINE@GMAIL.COM



عمود المهارات ماذا تعرف عن إدارة الوقت؟

هي اساس جميع المهارات لانه كما قال
"بيتر دراكر" (لن تتمكن من إدارة أي شيء
في حياتك إلا بعد أن تتمكن من إدارة
أوقاتك)"



بقلم : ندى طارق

الابتعاد عن
القواطع

كيف أدير
وقتي؟

الابتعاد عن
مضيعات
الوقت



الالتفات الي ملهيات
الحياة و الاستمتاع
بمضيعات الوقت
العشوائية.
طول
الامل و
التسويق
فطول
الامل يمنع
خير العمل

مضيعات
عامة
بيئية
الزوار- الهاتف-
الاجتماعات-
الانتظار
مضيعات شخصية - ذاتية
عدم التخطيط- التأجيل-
الجدل و الثرثرة- عدم
التفويض- الفوضى -لا
يستطيع ان يقول لا.

استغل المواصلات
بالقراءة او المكتبة
السمعية او كورسات
اون لاين .

طبق مصفوفة إيزنهاور
وهي تقسيم اعمالك
اليومية كما في الشكل
التالي

كيف اكتسب
مهارة ادارة
الوقت؟

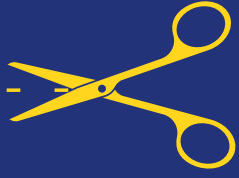
ثبت أوتاد يومك

شغلك او دراستك -
صحتك -الجانب
الاجتماعي -الجانب
الروحاني

الترك اساس النجاح
اترك كل ما لا ينفعك
اثناء عملك الحالي

و تذكر :

فعن أبي هريرة بن عبيد الأسلمي قال: قال رسول الله ﷺ: لا تزول
قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيم أفناه؟ وعن علمه فيم
فعل فيه؟ وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيم أنفق؟ وعن جسده فيم أبلاه؟



مصفوفة إيزنهاور

شكل 1





الإحسان مع القراء

“

في كثير من الأحيان وأنت تسمع عن الإحسان تسألك نفسك قائلة : أين أنت من جمال الإحسان الذي تجسّد في خلق الحبيب ﷺ ؟ كيف لك أن تظن بأن عيوبك الخفية تليق بخلق الإحسان ؟ كن متواضعاً ولا تضع على صدرك وساماً زُفّع بجواهر من إحسان وأنت تعلم أن هذا الصدر أثقل الميزان بالعصيان والطغيان. في تلك اللحظة وأنت تسمع خطاب نفسك اليك يضع عقلك في الشعور بالذنب والنكران , فتغدو إنساناً يرى الإحسان لائقاً بكل الناس نفسك . وقد غفلت يا صديقي عن حقيقة واضحة : وهي أن الله قدّر الإحسان في الأرض وقدرك له اعلم أن الإحسان هو رحلتك في هذه الأرض , وخرائط هذه الرحلة قد تُفطت في قلبك ولن تضيع في رحلتك أبدا لو حافظت على قلب كتب عليه الإحسان عن الإحسان أتكلم أيها الحبر فاللهم أحيي بحبري روح الإحسان في أمة حبيبك محمد صلى الله عليه وسلم

”



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

WWW.AMRKHALED.NET

HOSNMAGAZINE@GMAIL.COM



طور ذاتك مع الصيام

الصيام عبادة ذات طقس إنساني ترتبط بذات الإنسان وتطورها ، فلماذا الصيام ؟ وكيف أجعل من هذه العبادة بداية لتطوير ذاتي إلى الأفضل ؟ إن كنت تريد أن ترَ ماقي هذه العبادة من تأثير على النفس وتطورها ، فابدأ بالتالي:

بقلم : وائل رمضان

هو **أول** شيء تبحث عنه في تطوير ذاتك فعندما تريد أن تغير سلوكاً خاطئاً في حياتك ، ينتابك شعور وإحساس بالعجز بأنك لن تستطيع تغيير هذا السلوك ، ولكن ما أن يأتي الصيام فيكشف لك كذب هذا المعتقد الباطل ، ويقدم لك **نموذجاً عملياً** لتغيير هذا السلوك عبر برنامج يستمر معك لمدة شهر إنه برنامج الصيام الذي يكون نقطة البداية الأولى في تغيير السلوكيات المريضة والعادات الخطيرة **كالتدخين** فإذا كنت شخصاً مدخناً فطور ذاتك بالصيام وأقلع عن هذه العادة السيئة التي تدمر صحتك وتفقدك أموالك . كيف ذلك ؟ أقول لك : أنت تمتنع عن التدخين لمدة نصف يوم أليس كذلك ؟ إذن تعال لنكمل اليوم ثم الشهر ولنجعله نقطة انطلاق للتخلص منها . عادة سيئة أخرى هي **(إدمان العادة السرية ومشاهدة الأفلام الإباحية)** بالصيام تستطيع أن تتخلص من هذه العادة الذميمة ، لأنه يقيم سياجاً قوياً بينك وبين شهواتك فالصيام صيانة للبطن والفرج ، فابدأ بالتغيير مع الصيام

هو أهم وأعظم النظم الدفاعية الناضجة بل وأروعها تأثيراً على النفس البشرية ، وهل هناك أروع من **التسامي** على أقوى شهوتين ؟ بمحض إرادتك فمن تسامى عن هاتين الشهوتين فهو على كل الصراعات أقدر ، باستخدام هذه المنظومة الدفاعية لأنك تحربت عليها في العام لمدة شهر كامل فالجوع كان وسيلة نفسية متعمدة لتصفية الذهن والمساعدة على التركيز والبعد عن التشويش وسوف تزداد دهشتك عندما تعرف أن الكثير يستخدم هذه الطريقة وأعني (**الصيام**) كجزء من **تدريبات نفسية** لسمو النفس وتطوير الذات

فأنت دائماً ما تعيش في **روتين يومي** وحياة متكررة ، ولكن ما أن يأتي الصيام **فيكسر المألوف** في الزمن ، والعادات ، والأفعال ، فنأكل **وجبتين بدل ثلاثة** ، ونأكل بالليل بدلاً من النهار، ونتسحر في وقت كنا ننام فيه نوماً عميقاً ، وتتوقف الحركة في الشوارع مع أذان المغرب ، وقد كان هذا الوقت في المعتاد وقتاً مليئاً بالنشاط والحيوية والحركة .

التغيير

التسامي

كسر المألوف

تابع - أثر الصيام في تطوير الذات



نشعر بحيوية نفسية ومنتعة روحية ونحن نقف في صلاة التراويح , وترتفع معنوياتنا وتزول همومنا عندما نشاهد برنامج الدكتور عمرو خالد (**منازل الروح**) الذي سيعرض هذا العام في رمضان وما فيه من استشعار لهذه الذكر والعبادة فيصفو القلب وتهدأ النفس وتحلّق أرواحنا من العالم الدنيوي إلى العالم الرباني , لتجد نفسك تعيش مع الله وإلى الله **ما هذا الجمال** ؟

اللهم بلغنا رمضان واجعلنا فيه من المتقين بعد كل هذا تكون قد وصلت إلى الحكمة الجليّة من الصيام وهي التقوى

. فلتبدأ عزيزي القارئ بتطوير ذاتك من الآن وسأنتظر منك أن تراسلني وتخبرني كيف طورت من ذاتك بالصيام على **موقع الدكتور عمرو خالد أو على مجلة حسن** , وسنقوم **بنشر تجربتك** لتعم الفائدة وتكون من المحسنين تقبل الله منك الصيام

WWW.AMRKHALED.NET

HOSNMAGAZINE@GMAIL.COM



“

هل فكرت من قبل أنه يمكن أن يكون للإحسان زهور!

نعم له زهور جميلة.. ورقيقة جداً.. ولكل منها لونها وعبيرها الخاص، التي تنثره في الروح فتتألق جمالاً، وتزداد نقاءً ونوراً، ينعكس على الظاهر. زهور الإحسان هي المنازل الروحية (تقوى ويقين وتوكل ورضا وتسليم وعبودية ومحبة الله). ولكل زهرة تدرجات مختلفة، وبقدر إخلاصك والسعي لها، يكافئك الله بالأجمل. وتسقيها أمطار ذكر الله الجميلة (أسماء الله الحسنى، والباقيات الصالحات، والصلاة على سيدنا محمد ﷺ)، فتتفتح بالتدرج لتصل لذروة جمالها. وحولها قوس قزح (سكينة وأمان وطيبة وبراعة وحنان وإرادة وأخلاق عالية). دائماً ما نصب عليه اهتمامنا يزداد ويزدهر، والسلوك منبعه أفكار ومعتقدات راسخة أصلها تنشأة، أو كرد فعل لتجارب حياتية (زهور الإحسان وأمطار الذكر ينقيان شوائب الفكر والمعتقدات ومستقبلات الخبرات). ومع الصدق مع الذات تقترب أكثر الأفكار الإيجابية، وبالبعد عن الوهم (يأس - أمل كاذب) يبتعد السلبي منها. حينها يحدث تناغم جميل بين المعتقدات والأفكار، فيظهر فالسلوك والإبداع- الإحسان. والآن.. بعد هذه اللوحة الرقيقة المميزة من زهور الإحسان، وأمطار الذكر، وقوس قزح المعاني الطيبة ألم تشتاق أن تعيش هذه الرحلة الجميلة؟! هيا استعد، لكن لا تنسى أن ترتدي علي عيون القلب نظارة الحب، حب الله الودود، وأنت ترى وتعيش الرحلة وسط زهور الإحسان الجميلة.

”



الإحسان مع القراء



الإحسان السامي

- همسات تربوية في رمضان
- حب المسلسلات
- سفير الإحسان : سامي العاقل

ممسات تربوية في رمضان بقلم طه الجابري

لا شك أن مسؤولية التربية مسؤولية عظيمة، والله تبارك وتعالى أمرنا بها أمرًا مباشرًا، في قوله تعالى

" يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا "

لذلك أعظم فرصة حقيقية للتربية الإيمانية تأتي في شهر رمضان .
وإليك خطوات بسيطة لتعويد الابن على
الصيام منذ صغره :-



التهيئة النفسية لرمضان ، ابدأ بداية بسيطة معه

- عرفه لماذا نصوم؟ ومتى فرض؟ وما الغاية من الصيام؟ علمه أن الصيام يجعله يرتقي ويمكنه أن تدخل الجنة من باب الريان .
- لا تجبر الابن على الصيام ولا تحمله ما لا يطيق، كل على حسب مقدرته.
- عرف ابنك الهدف الأسمى من الصيام وهو التقوى وبسط له معلومة التقوى في أن يبدك الله حيث أمرك ولا يبدك حيث نهاك، ثم عرفه أن الصيام يقوي التحمل عنده ويزيد من ثقته بنفسه .
- الغرض من ذلك أن يمارس الابن الصوم مبكرا حتى وإن لم يكمل صومه، وهذا فعل الصابرة " كنا نَصُومُ ونصوم أبناءنا " وإذا بكى الغلام نشغله بلعبة مثلا إلى قدر استطاعته وإن لم يستطع يفطر ولا حرج طالما أنه لم يبلغ الحلم.
- تهيئة البيت للابن من زينة لرمضان وأجواء رمضان ليعيش الابن هذه اللحظات بتفكر وتأمل .
- التشجيع أثناء الصيام فلو صام وهو في عمر السابعة إلى العاشرة من عمره يجب أن أفخر به أمام أقرانه وأقاربه ، فذلك سيعوده على حب الصيام .

الحب في المسلسلات أصبح بظاعة المغفلين..

فما من قصة حب في المسلسلات إلا ونرى فيها طرفاً يستغل الآخر أو نرى كلاً منهما يستغل نفسه ويغلف رغباته بالأشعار والكلام الحلو.. المخرج والمنتج يستغلان الكل ولا شيء حقيقي.. فمن السهل أن تبدأ علاقة حب مثل الذي تشاهدها في التلفاز ولكن من الصعب أن تنتهيها بسلام الحب يدوم في السينما لأنه ساعتين فقط ولكن في الحقيقة لا يوجد حب دائم.. فالحب الذي لا يوجد فيه إحسان سرعان ما ينتهي.. إن الحب ناره قوية لكنها أيضاً تنطفئ سريعاً.. وهذا بسبب معرفتنا الخاطئة لمفهوم الحب الذي أخذناه من السينما.. أما الحب الحقيقي الذي يشمل مفهوم الإحسان فهو شيء مختلف تماماً لا نجد في أي مسلسل لأنه الحب القائم على :-



الاحترام

التفاهم

الرحمة

وهو الذي يجسد معنى الاحسان الفطري الخالي من التكلف والصنعة والاحتراف فهو صفة النفوس الخيرة وهو شيء آخر غير الذي يُعرض علينا في المسلسلات.. فالبيوت السعيدة لا تُبنى إلا على هذه الأسس.. أما الحب في المسلسلات فهو حب زائف يربي عواطف خاطئة ويلهو بالعقول والقلوب ولأن الفن يدخل إلينا خلسة من تحت الباب ويتسلل إلينا في :-

غُرف النوم

في التلفاز

والهواتف

فقط تحول الى وسيلة جهنمية في تشكيلنا وفي إتلاف قلوبنا وغياب عقولنا على مفهوم كلمة الحب فحب الاحسان هو حب خير وبناء

يحمل صاحبه على احترام الطرف الآخر عند الاختلاف والتفاهم عند الغضب والرحمة عند الخطأ هذا هو حب الإحسان و ليس حب المسلسلات الذي يدمر معنى الإحسان.

"حب الاحسان الحقيقي كالشبح.. كل الناس يتحدثون عنه.. وقليل منهم من رآه"

مقابلة

بقلم : عمرو ذمران

سامي العاقل

((سفير الإحسان))



سامي العاقل شاب يعني مقيم في اسكتلندا تخصص في الموارد البشرية ويعمل حالياً مستشاراً لأحد القطاعات الحكومية في اسكتلندا وحاصل على رخصة تدريب دولية في التنمية البشرية وعضو مجلس إدارة BEMIS والذي يمثل الشريك الاستراتيجي للحكومة الاسكتلندية ورئيس مجلس إدارة المنظمة اليمنية الاسكتلندية.

سعداء بك اليوم سامي في هذه المقابلة أولاً : أهلاً بك سامي في مقابلة سفير الإحسان في مجله تُسن

حدثنا عن شعورك عندما تم اختيارك لتكون مع سفراء الإحسان في رحلة (منازل الروح) ؟

حسيت بفضل كبير وعطاء كريم من الله سبحانه وتعالى لأنني بالفعل كنت أحتاج رحلة الى الله، فكان الله يؤكد لي أنه لن يتركني ابداً وأنه دائماً كان يسمع دعائي وأن حلمي في نشر المحبة والسلام بين الناس قد بدأ.

كيف انعكس الأمر على أهلك وجيرانك وزملائك بعد أن بدأت تحضر الدروس مع د. عمرو خالد وبدأ تشعر بمسؤولية أن تكون سفيراً للإحسان لهم؟

طالما كنت مؤمناً بفكرة الإحسان وأهمية الذكر والتأمل ودائماً كنت أشارك أفكار جوهر الإحسان بين أصدقائي وعائلتي منذ سنين، ولكن التجربة ثبتت عندي هذا الفكر وساعدتني بمعرفه الفكرة أكثر وأنا منتظر بشوق كبير لرمضان لكي يتابع الأهل والأصدقاء البرنامج و يستفيدوا منه.

ما الهدف من قيامك بهذه الرحلة ؟

منذ زمن ولدي رغبة شديدة في نشر المحبة والسلام , بين الناس فكان هدفي القرب إلى الله بكل قلبي وأشارك الأنوار مع الجمهور.

كيف كانت إدارة وقتك في الرحلة بحيث ينتج عنه أعلى إنتاجية بأعلي كفاءة و تخدم الهدف المطلوب من الرحلة ؟

شغفي الكبير للروحانيات والتقرب إلى الله ساعدني كثيراً فكنت أركز على قلبي وما أستطيع مشاركته، وعلى الرغم من أن الأيام مجهددة والنوم قليل، إلا أن الطاقة كانت عالية جداً وكنا في تسهيل رباني فكان كل ما نقوم به سهلاً ببركة من الله.

كيف كانت شخصيتك قبل و بعد الرحلة أعني " نقاط الإضافة و التحويل في الشخصية ؟

تعلمت الكثير طبعاً وأصبح لدي تجربه فريدة من نوعها ساهمت في تثبيت عقيدتي , ولدي خارطة طريق أستطيع استخدامها لتقوية نقاط ضعفي وتعزيز نقاط قوتي.

اذكر علاقتك بزملاء الرحلة كل على حدة ؟ ومن هو الزميل الذي تأثرت به وأثرت فيه؟

من أجمل اشياء الرحله هو الحب الا مشروط بين الجميع أصبحنا في أيام قليلة أسرة واحدة تحمل كل المودة فيما بيننا، وكل واحد من الزملاء قد أثر في بطريقة مختلفه ولكن الأهم هو شعوري بالأمل في الحب والمودة بين الناس فهذا من أجد أكبر نعم الرحلة .

سفير الاحسان

هل كان مفهوم الإحسان عندك قبل البرنامج نفسه بعد البرنامج؟؟

كما قلت مسبقاً أنا دائماً مؤمنٌ بفكرة الإحسان وكنت أأحزن كثيراً عندما لا يتكلم الدعاة في المساجد عنها ، فشعرت بالوحدة مع هذه الفكرة ، إلى أن شاهدت الدكتور عمرو خالد يتحدث عنها في العام الماضي في برنامج الرائع (كأنك تراه) ومن وقتها تعزز إيماني بالفكرة ورسمتها بطريقة رائعة وخطوات عملية يستطيع الجميع تطبيقها بطريقة جميلة جداً .



**مقتطفات
من
البرنامج**



حدثنا عن شعورك عند مقابلة دكتور عمرو خالد ما الذي لفت نظرك في الدكتور عمرو وما هي خطط الإحسان المستقبلية عندك؟؟

الدكتور عمرو خالد حفظه الله ورعاه رجل متواضع ذو خبرة عالية ، حبه الكبير لله يملأ كل غرفه يدخلها، أحسست بروح الإيثار والشبابية منه وأنه يعطي للجميع حقهم في طرح آرائهم وخبراتهم في الحياة فهو لا يحكم على أحد، ببساطه الدكتور عمرو خالد أصبح عزيزاً جداً على قلبي وأصبح أبي الروحي . وبالنسبة لخططي سوف أستمر في المساهمة في نشر الفكرة وتطبيقها في مجال عملي (الموارد البشرية) وأشرك في مشاريع عملية تساهم في حل أكبر مشاكل العالم كالتغير المناخي والفقير.

شكراً لك سامي وكلمه أخيره تقولها لقراء مجله حسن؟

أشكر مجلة حُسن على مقابلتي من بين مئات أو آلاف الأشخاص ذو الكفاءة، وأحب أن أوجه من خلال مجلتكم الرائعة كلمة لكل قارئ : (إنّ برنامج منازل الروح ليس مجرد برنامج) بل هو طريق حياة لجميع الناس، فيه عمق وتاريخ كبير في ديننا وتراثنا الإسلامي وأيضاً ثوابت علمية من positive psychology والتي بها نستطيع أن نُحسّن من أنفسنا ونساهم في جعل العالم مكاناً أفضل.

حبي وتقديري لكل من يعمل في المجلة وللقراء الكرام



الإحسان مع القراء

“

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا
الأسراء - 7

الإحسان موجود في حياتنا في كل شيء ، وفي كل وقت ، ولو ركزنا شوية هنلاقي إن مفيش يوم بيعدى علينا غير ما يكون عندنا فرصة إننا نجرب ونعيش إحساس الإحسان و دي نعمة من ربنا علينا وإحسان النفس من أعظم أبواب الإحسان ولأهميتها أشار الله تعالى بها في الآية الكريمة . أنا في فترة من الفترات كنت مقصرة في حق نفسي في بعض الجوانب ومكنتش عايشة إحساس تجربة الإحسان مع النفس . ومن ضمنها سوء التغذية الصحية لاني مكنتش بهتم كثير وكنت بعاني دايمًا من مشاكل صحية كل فترة بسبب اهمالي المستمر واللي بسببه كان جهدي دائمًا قليل وقدرتي على العمل كانت ضعيفة لحد ما قدرت اتغلب على الجانب ده بإنني غيرت عادات كثير كانت خاطئة مثل عاداتي الغذائية ومارست بعض الرياضة والحمدلله ده كان له تأثير كبير ان حالتي الجسدية والصحية اتحسنّت و اصبحت أقوى عن الاول ونشاطاتي زادت وقدرتي على انجاز اي مهام اصبحت سهلة عليا لان مجهودي اصبحت اكبر بكثير . و مع الوقت بعد ما أدركت أكثر مفهوم الإحسان الحقيقي ومحاولتي في تقويم ذاتي بدأت اتعامل مع نفسي على أساس إنني أعطيها قدرها وأهتم بها وإنني لازم أبني رصيد كبير معاها لإن على مقدار ما هعطيها هلاقي المقابل وهلاقي قدر كبير من العطاء ده منها سواء من الجانب المادي (الصحي) او الجانب المعنوي (الروحي). والحمدلله لما أحسنّت لنفسي حققت إنجازات كثيرة وبدأت أضع نفسي في منظور مختلف وأقوى وأنجح ومازلت الحمدلله عايشة في تجربة الإحسان مع النفس. وحابة أنهي كلامي بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا "



”



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

WWW.AMRKHALED.NET

HOSNMAGAZINE@GMAIL.COM