

HAHO | هاهو

مجلة

شهرية

Magazine

العدد (64) - 1446 / 2025

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

نحو فن إسلامي معاصر:
التزام بالقيم ودعوة للإبداع المسؤول
المفكر الإسلامي الشيخ
د. هانيبال يوسف حرب

عين عيدنا المقبل
د. نور ميري

العودة إلى الرياضة بعد رمضان
أ. مصعب العنقاوي

محمد روح الحياة صلى الله عليه وآله وسلم
عبقريّة فنيّة لمسرح إسلامي

نيسان / أبريل 2025 - الموافق: شوال 1446 www.fg111.net

مؤسسوا مجلة هاهو:

- العارف بالله تعالى الشيخ د. هانيبال يوسف حرب
- العارف بالله تعالى الشيخ د. أوس العبيدي
- د. سارة الجعبري

رئيسة تحرير مجلة هاهو:

- د. سارة الجعبري



تابعنا

➡ على تطبيق التليغرام:

<https://t.me/hahomagazine>

📌 على الفيسبوك:

haho magazine مجلة هاهو

كلمة رئيسة التحرير:

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صلِّ وسلِّم على الحبيب سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .
يعود العيد السعيد بسعادة يحملها كهدية للمسلمين، حيث أشرقت مسرحية
روح الحياة محمد صلى الله عليه وآله وسلم سماء العالم المسلم في عبقرية فنية
تبني لبنة حضارية في الإسلام.
فكل عام وعيد وأنتم بخير وبتطور حضاري جميل.

د. سارة الجعبري

هيئة التحرير والعاملون:

- العارف بالله د. سفيان الجعبري
- العارف بالله د. أوس العبيدي
- د. نضال ترماني
- الشيخ د. عبد الله كشكوش
- د. سناء شحادة
- د. نور ميري
- د. عائشة العناكوة
- أ. عبد الهادي دنون
- د. سماء الجعبري
- م. دانية هرشو
- م. نور هرشو
- أ. ملاك العناكوة
- أ. أحمد حسني
- أ. هدى زايد
- أ. منال جبيلي

تقرؤون في هذا العدد:

- 1 كلمة رئيس التحرير
- 3 محتويات العدد
- 5 كلمة شهر شوال 1446
- 9 مسؤوليات الحجام - ج 2
- 13 الإحسان بعد رمضان
- 15 عين عيدنا المقبل
- 17 حماية الحقوق المالية للمتعثّرين بعد رمضان
- 19 إلا كساه الله حلل الكرامة
- 23 توازن غذائي في عيد الفطر
- 25 العودة إلى الرياضة بعد رمضان
- 29 تحليل اسم روبي
- 33 العيد فرحة
- 37 التجفاف عند الحامل
- 39 إجازة العيد: فرصة لإعادة الشحن الذهني وتحفيز الأداء
- 41 التكنولوجيا وأثرها على الحياة الروحية
- 43 الفن بين الإبداع والرسالة
- 45 التربية الحديثة وأثرها في بناء جيل واع - ج 2
- 47 سلسلة لآلئ الأحاديث: أشهر الحج - الجزء 1
- 49 الأسطورة والتكنولوجيا - ج 2
- 51 دعوة للصلاة على النبي محمد صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم

التصميم الجرافيكي:



H.H Creative Arts



لإعلاناتكم في مجلتنا يرجى التواصل عبر تطبيق
التليغرام عبر المعرف التالي :

@dr_sarahaljabari

أو عبر البريد الإلكتروني :

hahomagazine@gmail.com

الداعمون:



أكاديمية FG-Group
التركية



راديو فاميلي غروب



مؤسسة
التواصل الهندسية



دار العقيق
للأحجار الكريمة

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين

والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

نحو فن إسلامي معاصر: التزام بالقيم ودعوة للإبداع المسؤول

بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك، أهني الأمة الإسلامية جمعاء،
سائلاً المولى عز وجل أن يتقبل صيامنا وقيامنا، وأن يعيده علينا
بالخير واليمن والبركات.

أتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل الصحفيين والفنانين والأدباء
والشعراء الذين أجمعوا على منحي لقب "العبقريّة المتجسدة". هذا
التكريم يعكس إيمانكم بدور الفكر والعلم في نهضة الأمة.

لم يعد الفن اليوم مجرد وسيلة للترفيه، بل أصبح أداة قوية في
توجيه الشعوب، ودعم السياسات، وتشكيل ثقافة الأمم وهويتها. من
خلال الفن، يمكن كتابة التاريخ بأسلوب إبداعي يصل إلى قلوب
ال جماهير. لذا، يتحتم علينا كعلماء ومفكرين تبني الفن النظيف
والشرعي الذي يتوافق مع قيمنا الإسلامية والحضارية.

من الضروري العمل على فصل التمثيل عن الممثلين في التفاعل
المجتمعي، وفرض أخلاقيات إنسانية على الفنون في منطقتنا
العربية والإسلامية، لضمان نقاء المحتوى الفني الذي سيتلقاه
أبناءنا في المستقبل. كما يجب تقديم نماذج لأعمال فنية نقية لا
تتعارض مع ثوابتنا الدينية، وبسط سلطة العلماء على الرقابة الفنية
من حيث التدفق الأخلاقي، لضمان فن راق يحترم تاريخنا الإسلامي
المعاصر، ويحمي بيئة أبنائنا الفنية بما يتوافق مع قيمنا العليا.

كلمة

شهر شوال 1446 هـ

بقلم خادم العلم الشريف
د. هانيبال يوسف حرب

إن الفن الإسلامي، عبر تاريخه، لعب دوراً محورياً في الحفاظ على الهوية الإسلامية والتواصل الحضاري بين الشعوب. فهو يعبر عن القيم والمبادئ الإسلامية من خلال أشكال فنية متنوعة، مثل الخط العربي والزخرفة والهندسة المعمارية. هذه الفنون لم تكن مجرد تعبير عن الجمال، بل كانت وسيلة لنقل الرسائل الروحية والثقافية، مما ساهم في تعزيز الهوية الإسلامية والتواصل مع الثقافات الأخرى.

في الختام، أدعو جميع الفنانين والمبدعين إلى الالتزام بالقيم الإسلامية في أعمالهم، والمساهمة في بناء فن يعكس هويتنا وثقافتنا، ويكون وسيلة لنشر الخير والجمال في المجتمع.

والله يقول الحق وهو يهدي السبيل ، والحمد لله رب العالمين .

**بقلم خادم العلم الشريف
د. هانيبال يوسف حرب**

مسؤوليات الحجام

الجزء الثاني

أ. أحمد حسني

بسم الله الرحمن الرحيم
 اللهم صَلِّ على محمد حبيبك صلاة علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا،
 وزدنا علماً تسري منه إلينا فينا وآله وصحبه وسلم.
 اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وإنك تجعل الحزن إذا شئت سهلاً سهلاً،
 لا تكنا لأنفسنا طرفة عين ولا أقل من ذلك، رحمتك نرجو، إن ربك هو
 الفتاح العليم.
 سبحان ربي الأعلى الوهاب، وبعد:

مسؤوليات الحجام تجاه مريضه

الحجامة ليست مجرد إجراء طبي تقليدي، بل هي مهنة تحمل مسؤوليات
 كبيرة تجاه المريض من الناحية الصحية، الشرعية، والأخلاقية. فالحجام
 هو مؤتمن على صحة المريض وسلامته، وعليه الالتزام بأعلى معايير
 الأمانة والدقة في عمله.

1. الحفاظ على ستر المريض وخصوصيته

من أولى مسؤوليات الحجام أن يحافظ على ستر المريض، خاصة في
 المواضع التي تتطلب كشف أجزاء من جسده. يجب أن يتم ذلك في بيئة
 آمنة وبعيداً عن الأنظار، مع استخدام أغطية مناسبة تضمن راحة
 المريض واحترام خصوصيته.

2. الالتزام بالمعايير الصحية والنظافة
 تعقيم الأدوات المستخدمة وعدم إعادة
 استخدامها إلا بعد التطهير الكامل.
 ارتداء القفازات واستخدام أدوات معقمة
 للوقاية من انتقال العدوى.
 التأكد من نظافة المكان والتهوية الجيدة قبل
 وبعد الجلسة.
 التخلص الآمن من الأدوات المستخدمة مثل
 المشارط والأكواب، وفق معايير السلامة
 الصحية.

3. التثبث من أهلية المريض للحجامة
 ليس كل شخص مؤهل للخضوع للحجامة،
 لذلك يجب على الحجام التأكد من الحالة
 الصحية للمريض، وسؤاله عن:
 الأمراض المزمنة مثل السكري، الضغط،
 وسيولة الدم.
 الأدوية التي يتناولها، خاصة مميعات الدم.
 حالته الجسدية وهل يعاني من ضعف شديد
 أو فقر دم.
 الحمل أو الرضاعة بالنسبة للنساء، إذ قد
 يكون لذلك تأثير سلبي.

4. طمأنة المريض وإرشاده

يجب على الحجام توضيح طريقة الحجامة للمريض وشرح الفوائد المحتملة لها، كما ينبغي طمأنته في حال كان يشعر بالخوف أو التوتر. يمكن تقديم نصائح مثل: تجنب الأكل الثقيل قبل الجلسة. شرب الماء بكمية كافية. الراحة بعد الجلسة وتجنب المجهود البدني الشديد.

5. تجنب المبالغة في وعود العلاج

يجب أن يكون الحجام أميناً في تقديم المعلومات، وعدم الادعاء بأن الحجامة تعالج جميع الأمراض. بل ينبغي أن يوضح أنها وسيلة مساعدة ضمن أنظمة العلاج الشاملة، ولا تغني عن الاستشارة الطبية عند الضرورة.

6. متابعة حالة المريض بعد الحجامة

من المهم أن يتابع الحجام المريض بعد الجلسة، خاصة إذا كان يشعر بالدوخة أو التعب. كما يمكن تقديم نصائح للعناية بالمواضع التي تم فيها التشريط، مثل تجنب الماء الساخن أو التعرض المباشر للشمس.

خاتمة

مسؤولية الحجام تجاه مريضه ليست فقط في أداء الحجامة، بل تشمل العناية بصحته، احترام خصوصيته، والالتزام بالمعايير الشرعية والصحية. فكلما كان الحجام أكثر التزاماً بالمهنية والأخلاق، زادت ثقة الناس في الحجامة كممارسة علاجية نافعة وآمنة.

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل وسلم وبارك على نبينا وحبينا وسيدنا محمد وعلى وآله وصحبه.

أيأتي رمضان بروحانيته العميقة ليعيد تشكيل علاقتنا بالله تعالى، فنزداد قرباً منه عبر الصيام، والقيام، والذكر، والتدبر.

لكن ما بعد رمضان يمثل تحدياً حقيقياً، فهل كان الإحسان في رمضان مجرد محطة مؤقتة، أم أنه بداية لطريق ممتد في حياتنا؟

الإحسان عبادة مستمرة

الإحسان لا يقتصر على شهر معين، بل هو حالة قلبية وسلوكية تستمر مع المسلم في كل زمان ومكان، ويقول النبي عليه الصلاة والسلام: "الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك" (رواه مسلم)، وهذه المرتبة من الإيمان تعني أن نعيش في مراقبة دائمة لله، ونسعى للارتقاء بعباداتنا وسلوكياتنا كما كنا في رمضان.

كيف نحافظ على روح الإحسان بعد رمضان؟

- المحافظة على الصلاة والخشوع فيها

بعد رمضان، قد يتراجع مستوى الخشوع والانضباط في الصلاة، لذا من المهم أن نحافظ على الصلاة في أوقاتها ونستحضر أسماء الله الحسنى في دعائنا، مما يزيد من حضور القلب والخشوع.

- استدامة الذكر والتفكير في أسماء الله الحسنى

كان لرمضان أثر في تعميق صلتنا بالله، ويمكننا الاستمرار في ذلك من خلال التفكير في أسماء الله الحسنى، مثل "الرقيب" الذي يذكرنا بمراقبة الله في كل أعمالنا، و"الرحيم" الذي يجعلنا نعيش مع رحمته في تعاملنا مع الآخرين.

- مواصلة الإحسان إلى الخلق

كان رمضان شهر الصدقة والإحسان، ولا ينبغي أن ينقطع هذا بعده، فالإحسان إلى الناس - بالكلمة الطيبة، والمساعدة، ... - من أعظم العبادات التي تُقربنا إلى الله.

- التوازن بين العبادة والعمل

قد يكون رمضان فرصة للتركيز على العبادة، لكن بعده يجب أن نطبق مفهوم الإحسان في العمل والدراسة والحياة الاجتماعية، لأن العبادة لا تقتصر على الشعائر، بل تشمل إتقان العمل والوفاء بالمسؤوليات بنية صادقة.

فالنتيجة كان الإحسان في رمضان تدريباً للروح، واختباراً لإرادتنا في السير إلى الله، وما بعد رمضان هو الفرصة الحقيقية لإثبات أن الإحسان أصبح منهجاً دائماً في حياتنا، وليس مجرد حالة موسمية، فمن ذاق حلاوة القرب من الله، لن يرضى بالبعد عنه...

اللهم اجعلنا من المحسنين في كل زمان ومكان، وثبت قلوبنا على طاعتك بعد رمضان.

والله يقول الحق وهو يهدي السبيل والحمد لله رب العالمين.

الإحسان بعد رمضان

د. عائشة
العناكوة

عينُ عيدنا المقبل

د. نور ميري

بسم الله الرحمن الرحيم
عزيزي العين .. علمتُ أن العيد من سطر حرفك
يبدأ، و من روحك يفتح روح وجوده
(ع .. ي .. د) .

فعسى عينك في عيدنا المقبل تمنحنا - بإذن الرب -
من روحها العمار للبلاد و العيش الرغيد للعباد و
العُلا و العز للإسلام و المسلمين .

عسى عينك تكون عوداً محموداً آمناً للمُهَجَّرين من
أوطانهم ، و تكون علاجاً من آلام عنيدة و معاناة
عصيبة عاشتها كثير من العائلات .

عسى عينك تجود علينا بعطور من المحبة و
عنايات خاصة بنا و ببلادنا زاهرة بالوئام و
المودة.

اجعل عيدنا عرساً عابقاً بأنوار الفرحة للعُشَّاق و
عُمراً جديداً عامراً بالسلام و الوفاق .

نكون فيه على خطى أسياننا و أحببتنا
العارفين العاملين ..

عبد الله (أبو بكر الصديق) و عمرو و
عثمان و علي، عليهم كل الصلوات و
التسليمات و الرضى .

مَنْ أعزّوا الإسلام و عمروا البلاد بروح
العدل و العلم و العبادة الحقّة لله تعالى ..
العليم العزيز عالم الغيب و الشهادة العلي
العظيم

سبحانه عزّ و جل من قائل : (و اصبر لحكم
ربك فإنك بأعيننا) * الطور 48 .

و كل عين عيد و أنتم بألف خير و عافية و
عين الحق تحفظكم و ترعاكم .

حماية الحقوق المالية للمتعثرين بعد رمضان

الحقوقية أ.ملاك العناكوة

هذه المقالة تشير إلى القوانين التي تحمي الأشخاص الذين يواجهون صعوبات مالية بعد شهر رمضان، حيث يزداد الإنفاق في هذا الشهر، مما قد يؤدي إلى تعثر مالي لدى البعض. من القوانين والتشريعات ذات الصلة: قوانين الإعسار وإعادة الهيكلة المالية: تنظم إجراءات حماية المدين المتعثر، مثل قوانين الإفلاس التي تسمح بإعادة جدولة الديون بدلاً من توقيع عقوبات قاسية. بعض الدول تعتمد قوانين الإعسار الشخصي التي تمنح المدينين فرصاً للسداد بطريقة ميسرة.

التشريعات الخاصة بالشيكات المرتجعة والديون: في بعض الدول، هناك قوانين تمنع حبس المدين في حالات التعثر غير المتعمد وتسمح بالتفاوض على جدولة السداد. قوانين تسوية الديون عن طريق لجان الصلح قبل اللجوء إلى القضاء.

قوانين حماية المستهلك من الديون المفرطة: بعض الدول تفرض قيوداً على المؤسسات المالية لمنع الإقراض المفرط دون ضمانات كافية لقدرة المقترض على السداد. قوانين تنظم الإعلانات التجارية والخصومات الرمضانية لمنع الاستغلال المالي للأفراد.

مبادرات العفو والتسامح المالي: بعض الدول تطلق حملات للعفو عن المسجونين بسبب الديون في مواسم الخير، مستندة إلى مبادرات حكومية أو خيرية. قوانين تشجع التسويات الودية بين الدائن والمدين، خصوصاً في الحالات الإنسانية.

دور المحاكم الشرعية والمؤسسات الوقفية: بعض الدول الإسلامية تعتمد على المحاكم الشرعية ومؤسسات الزكاة لتخفيف الأعباء عن المتعثرين. الأوقاف الخيرية قد تلعب دوراً في سداد الديون عن الغارمين وفق أحكام الشريعة.

بسم الله والحمد لله، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أهلاً بكم أحبائنا قراء مجلتنا (هاهو)، نكمل اليوم مع سلسلة تفسير أحاديث قدروية، المنتقاة من أحاديث المصطفى صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم.

نتفكر اليوم في حديث رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم التالي:

عن عبد الله بن أبي بكر بن حزم عن أبيه عن جدّه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم: " ما من مسلم يُعزّي أخاه بمصيبةٍ إلّا كساهُ الله من حللِ الكرامةِ يومَ القيامةِ ". رواه البيهقي.

ما زلنا أحببتنا الكرام في سلسلة الأحاديث القدروية الشريفة من السنة النبوية المطهرة، ومع حديث اليوم الذي يبين لنا فيه النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم، الخير الكثير ليغترف منه المسلم في كل وقت وحين.

يمتاز أهل الايمان بأنهم كالجسد الواحد، يعين بعضهم بعضاً في الشدائد والمصائب، وذلك بالمواظرة والمواساة، ويشد بعضهم عضد بعض.

إِلَّا كَسَاهُ اللَّهُ مِنْ حُلَلِ الْكَرَامَةِ..

الشيخ المقرئ
عبد الله كشكوش
المقدسي

وفي هذا الحديث الشريف يخبرنا النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أنه إذا عزا المؤمن أخاه المؤمن في أية مصيبة يقع بها - سواء في ماله أو ولده أو أهله أو في بدنه - ويحثه على الصبر على قضاء الله وقدره ويرفُق به، إلا كساه الله سبحانه وتعالى من حُلل الكرامة يوم القيامة، أي من الحُلل التي تدل على كرامة هذا المؤمن عند الله تعالى، لأنه كسى قلب أخيه بثوب من الصبر والتعزية، قال تعالى: {وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ} [العصر: 3].

وفي هذا الحديث الشريف: عِظْمُ شَأْنٍ مِنْ يَهْتَمُّ بِأَمْرِ الْمُسْلِمِينَ وَبَشُؤُونِهِمْ، ويبين لنا رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أن التعزية لا تكون مختصة فقط بالموت، بل تكون في أية مصيبة كانت.

اللهم أكرمنا ولا تهنأ، إنك أنت العزيز الكريم.

إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ يَقُصُّ الْحَقَّ وَهُوَ خَيْرُ الْفَصِلِينَ
نلتقاكم في عدد قادم ان شاء الله تعالى ...
دمتم طيبين ..

توازن غذائي في عيد الفطر

م. دانية هرشو

بسم الله الرحمن الرحيم
يمثل عيد الفطر مرحلة انتقالية من نمط الصيام إلى العودة إلى تناول الطعام بشكل طبيعي، وهو ما يتطلب تنظيمًا غذائيًا مدروسًا للحفاظ على الصحة. وخلال أيام العيد، تزداد معدلات استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، مثل الحلويات التقليدية التي تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية والسكريات وعلى الرغم من أن هذه الأطعمة تعد جزءًا من العادات والتقاليد، إلا أن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى مشكلات صحية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي وارتفاع نسبة السكر في الدم.....
نصائح يُنصح اتباعها اعتمادًا على مبادئ علم التغذية والصحة العامة :

- توصي منظمة الصحة العالمية بألا تتجاوز نسبة السكريات المضافة 10% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، كما يمكن استبدال السكر الأبيض بالعسل وتقليل استخدام الدهون المشبعة

- يُفضل بدء اليوم بتناول وجبة خفيفة تحتوي على مصدر للبروتين والألياف، مثل الزبادي مع الشوفان أو التمر مع اللوز، للمساعدة في تنشيط الجهاز الهضمي تدريجيًا.
- تقليل استهلاك الأطعمة الدهنية والمقلية أظهرت الدراسات أن تناول الدهون بكميات زائدة يُبطئ عملية الهضم، مما يزيد من خطر التلبك المعوي.
- تساعد الألياف الموجودة في الفواكه والخضروات على تعزيز حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك.
- شرب كميات كافية من الماء حيث دورًا أساسيًا في تحسين عملية الهضم والتخلص من الفضلات.
- أظهرت الأبحاث أن المشي لمدة 10-15 دقيقة بعد تناول الطعام يمكن أن يحسن الهضم ويقلل من الشعور بالامتلاء.

يُعد عيد الفطر فرصة للاحتفال والاستمتاع بالمأكولات التقليدية، ولكن من الضروري اتباع نهج غذائي متوازن للحفاظ على الصحة وتجنب الإفراط في الأطعمة الدسمة كما يمكن أن يساعد في تقليل الآثار السلبية على الجهاز الهضمي من خلال تبني عادات غذائية صحية.

العودة إلى الرياضة بعد رمضان: استعادة النشاط بحكمة

أ. مصعب العنقاوي

بعد شهر رمضان المبارك، يجد الكثيرون صعوبة في العودة إلى ممارسة الرياضة بنفس الوتيرة السابقة، فمع تغير أوقات النوم والطعام، قد يحتاج الجسم إلى فترة تأقلم. كيف يمكننا استعادة النشاط البدني بعد رمضان بطريقة صحية ومتوازنة؟

*** التدرج في العودة إلى الرياضة***
بعد فترة من قلة الحركة أو التمارين الخفيفة في رمضان، من المهم عدم العودة إلى التمارين المكثفة مباشرة. يُنصح بالبدء بتمارين خفيفة مثل المشي أو التمارين الهوائية الخفيفة قبل الانتقال إلى تمارين القوة أو الجهد العالي. *** الاهتمام بالتغذية السليمة***
في رمضان، يعتاد الجسم على نمط غذائي مختلف، لذلك يجب التركيز على تناول وجبات متوازنة بعد الشهر الفضيل. يجب زيادة البروتينات والخضروات وتقليل السكريات المعالجة لضمان استعادة الطاقة دون إرهاق المعدة.

*** الحفاظ على الترطيب***
الصيام قد يقلل من مستويات الترطيب في الجسم، لذا من الضروري زيادة شرب الماء بعد رمضان، خاصة عند ممارسة الرياضة، لتعويض السوائل المفقودة والحفاظ على الأداء الرياضي.

العودة إلى الرياضة بعد رمضان: استعادة النشاط بحكمة

أ. مصعب العنقاوي

* اختيار الوقت المناسب*
يفضل ممارسة الرياضة في الصباح الباكر أو بعد العصر لتجنب درجات الحرارة العالية، خاصة إذا كنت تمارس الرياضة في الهواء الطلق.

* التوازن بين الرياضة والروحانية*
شهر رمضان يعزز الروحانية، ويمكننا الاستفادة من هذا الأثر من خلال دمج الذكر في التمارين أو مثل الاستماع إلى ما تحب أثناء المشي أو الجري، وجعل الرياضة وسيلة لشكر الله على نعمة الصحة.
الرياضة بعد رمضان ليست مجرد استعادة لياقة بدنية، بل هي استمرار لنهج التوازن بين الجسد والروح.
بالاعتدال والتدرج، يمكننا العودة إلى نمط صحي ومستدام يعزز العافية الجسدية والنفسية.

د. سناء صبري

روبي تتمتع بشخصية **منفتحة**، مما يجعلها قادرة على التكيف مع مختلف البيئات والتفاعل بسهولة مع الآخرين. تحب تكوين العلاقات الاجتماعية وتتمتع بكاريزما جذابة تجعل الآخرين يشعرون بالراحة في وجودها.

تتميز بالوسطية، أي أنها لا تميل إلى التطرف في آرائها أو تصرفاتها. تحاول دائمًا تحقيق التوازن بين العقل والعاطفة، مما يساعدها على التعامل مع المواقف بمرونة وحكمة.

روبي شخصية جاهرة برأيها، أي أنها لا تخشى التعبير عن أفكارها ومشاعرها بصراحة. قد يراها البعض جريئة في طرح آرائها، لكنها تفعل ذلك بصدق دون تلاعب أو مجاملة زائفة. هذا يجعلها تحظى باحترام البعض، لكنه قد يسبب لها بعض التحديات في المواقف التي تتطلب دبلوماسية.

في حياتها المهنية، تسعى دائماً للنجاح والتفوق، لكنها قد تعاني أحياناً من قصور في متابعة التفاصيل الدقيقة. تميل إلى التفكير في الصورة الكبيرة لكنها قد تحتاج إلى تحسين مهاراتها في التنظيم والمتابعة لتحقيق أهدافها بكفاءة.

قد تقع روبي في فخ التكرار، حيث تعيد بعض الأخطاء أو تتخذ قرارات متشابهة دون مراجعة الأسباب الكامنة وراء نتائجها السابقة. يمكن أن يكون هذا تحديًا في حياتها المهنية والشخصية، لكنه أيضًا يمنحها فرصة للتعلم من التجارب المتكررة.

من الممكن أن تظهر أحيانًا بوجهين في مواقف مختلفة، مما يجعل البعض يراها متناقضة أو تميل إلى النفاق في بعض الأحيان. ولكن غالبًا ما يكون هذا نتيجة

محاولتها الموازنة بين متطلبات العلاقات الاجتماعية ورغبتها في تحقيق أهدافها الشخصية.

بشكل عام، روبي تمتلك شخصية ديناميكية ومتنوعة، مما يمنحها القدرة على النجاح والتأثير، بشرط أن تعزز نقاط قوتها وتعمل على تطوير نقاط الضعف.

العيد فرحة أ. هدى زايد

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على حبيبي وبهجة
القلوب، الشفيع المشفع سيدي محمد صلى الله عليه وآله وصحبه
وسلم.

أحبابي في الله، أهلاً وسهلاً بكم وكل عام وأنتم وعائلاتكم وأحبابكم
بألف خير بمناسبة عيد الفطر المبارك، وتقبل الله طاعاتكم
وصيامكم وقيامكم وأعمالكم الصالحة وعباداتكم المختلفة كل حسب
مقدرته، والتي أدبتموها خلال شهر رمضان المبارك.

بالفعل كانت أيام وليالي جميلة ويا سعادة قلبه ويا هناء من قامه
وصامه إحتساباً لوجه الله تعالى.

وبفضل الله علينا كمسلمين فإنّ مواسم الطاعات لا تنتهي، فما إن
يمن الله علينا بشهر رمضان وينتهي نتشرف بشهر شوال، وهذا
الشهر المبارك يعني الفرحة والبهجة والأعمال التي تقربنا إلى
الحق سبحانه وتعالى، شوال يعني عيد الفطر المبارك والذي
ننتظره ونترقب هلاله في آخر يوم من شهر رمضان، وما أن يتم
الإعلان عن رؤية هلال شوال حتى تبدأ الاحتفالات إبتهاجا بقدوم
العيد.

العيد الذي تحدث عنه حبيبي وسيدي محمد صلوات ربي عليه

وعلى آله وصحبه وسلم حين قال: (للصائم
فرحتان: فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه)
[مسلم (1151)]

فتبدأ احتفالات المشروعة للكبار والصغار؛ فيبدأ
الصغار بتحضير ملابسهم الجديدة ووضعها
بجانب أماكن نومهم حتى يستيقظوا صباحاً
ويرتدوها ويكونوا في كامل أناقتهم، ومن من لم
يفعلها أيام الطفولة؟!
حقاً إنها ذكريات جميلة...

أما الكبار فخططهم كثيرة، فتبدأ رائحة الهيل
والبخور تملأ المكان، وتعطير البيت وتحضير
الضيافة من حلوى متنوعة والأكثر شهرة كعك
العيد الشهي، وطبعاً كل بلد لها طقوسها المميزة
في هذا اليوم.

وما أن يؤذن الفجر في أول يوم من شوال حتى
تصدح المآذن بالتكبيرات معلنة يوم العيد، يوم
الفرح والسرور.

هنا تنتهي المشاحنات العائلية ويعم المكان الحب
والفرح والسلام، والضحكات المعبرة
عن السعادة الحقيقية التي يبحث عنها
الكثير منا.

أعزائي الكرام، ربما يقول البعض كيف نفرح ونحن نرى وضع أمتنا العربية والإسلامية في أسوء أحوالها؟

نقول لهم: العيد شعيرة من شعائر الله، وتحدثنا سابقا أنه من يعظم شعائر الله فإنها من تقوى القلوب، لهذا العيد فرصة للفرح ونترك همومنا جانبا تعظيما لهذه الشعيرة.

وأخيرا نقول: افرحوا وتهنئوا بيوم عيدكم كما يفرح الآخرون بأعيادهم ولنحقق قول رسولنا الحبيب أن لكل قوم عيد واليوم عيدنا.

ومن كان أكثر همّا وانشغالا من سيدي وحببي محمد صلوات ربي عليه وعلى آله وصحبه وسلم، ولكن كان يفرح بالعيد، ومعظمنا يعرف القصص والأحاديث كيف كان يحتفل الحبيب بالعيد ونذكر قصة الأحباش والجواري اللواتي كنّا ينشدنا وسمح لهن الرسل صلى الله عليه وسلم بذلك .

إلى هنا أحبتي في الله ينتهي لقاءنا بكم، ولكن مازال لدينا بقية، فانتظرونا

والله يقول الحق وهو يهدي السبيل والحمد لله رب العالمين.

التجفاف عند الحامل

الجزء الأول - د. نضال ترماني

التعريف:

التجفاف أثناء الحمل هو حالة نقص السوائل في جسم الحامل، مما يعطل الوظائف الحيوية لها وللجنين. يحدث عندما يفقد الجسم كمية سوائل أكبر من تلك المتناولة، وقد يؤدي إلى مضاعفات مثل انخفاض السائل الأمينوسي، تقلصات مبكرة، أو حتى ولادة مبكرة.

الأسباب:

- الغثيان والقيء الحملي: خاصة في الأشهر الأولى، ويزداد خطر التجفاف في حالات *القيء المفرط الحملي

Hyperemesis Gravidarum

- زيادة التبول: بسبب التغيرات الهرمونية (مثل ارتفاع البروجسترون) وضغط الرحم على المثانة.

- الإسهال: نتيجة التهابات معوية أو تسمم غذائي.

- قلة شرب الماء: بسبب النسيان أو تجنب التبول المتكرر.

- الطقس الحار أو النشاط البدني المفرط: مما يزيد التعرق.

- أمراض مثل سكري الحمل: تسبب كثرة التبول.

- أدوية مُدرة للتبول: إذا استخدمت دون إشراف طبي.

الأعراض السريرية:

- جفاف الفم، دوخة، إرهاق، وعيون غائرة.

- بول داكن اللون وقليل الكمية.

- انخفاض ضغط الدم، وتسارع ضربات القلب.

- ضعف مرونة الجلد (تباطؤ عودة الجلد للوضع عند قرصه).

الفحوصات:

- تحليل البول: لقياس تركيزه (الكثافة النوعية) والكشف عن الكيتونات (دليل على استخدام الجسم للدهون كمصدر طاقة).

- فحص الدم: تقييم مستوى شوارد (الصوديوم، البوتاسيوم)، ووظائف الكلى

مثل نيتروجين اليوريا في الدم BUN .

الموجات فوق الصوتية:

مراقبة مستوى السائل الأمينوسي إذا اشتبه بتأثير التجفاف على الجنين.

إجازة العيد: فرصة لإعادة الشحن الذهني وتحفيز الأداء

د. عمر عثمان

في عالم العمل السريع والمليء بالتحديات، كثيرًا ما يغفل القادة والموظفون على حد سواء عن أهمية التوقف المؤقت ولو لبضعة أيام لإعادة شحن الطاقات الذهنية والنفسية. تأتي إجازة عيد الفطر كفرصة ثمينة ليست فقط للراحة وقضاء الوقت مع العائلة بل لإعادة ترتيب الأفكار والتقاط الأنفاس بعد شهور من العمل المتواصل.

العيد ليس مجرد مناسبة دينية واجتماعية بل يمثل محطة لإعادة التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.

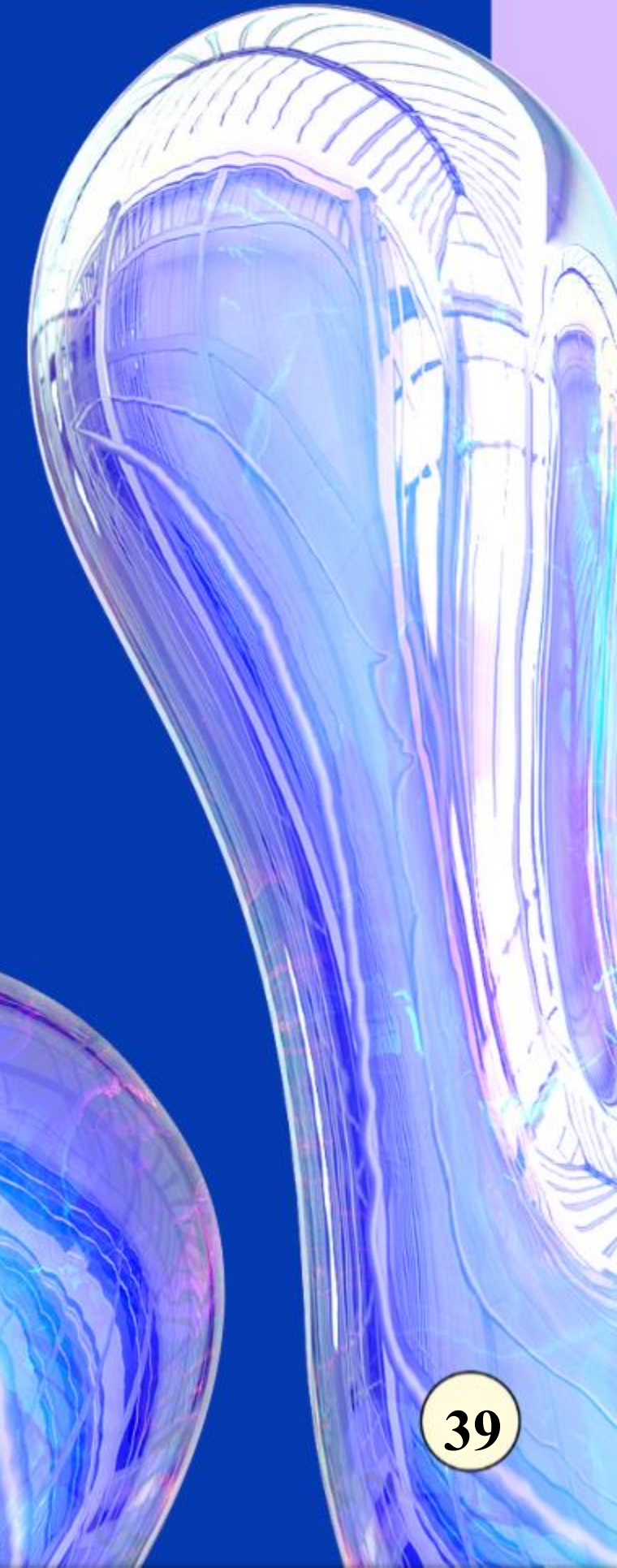
وقد أثبتت العديد من الدراسات أن فترات الراحة المدروسة تساهم في رفع مستويات التركيز وتقليل معدلات التوتر وتعزيز الإبداع في حل المشكلات عند العودة إلى العمل.

بالنسبة للمديرين، فإن تشجيع الموظفين على الاستفادة من هذه الإجازة دون إشعارهم بالذنب أو الضغط غير المباشر للبقاء متصلين بالعمل يعدّ سلوكًا قياديًا ناضجًا. كما يمكن للإدارات الذكية أن تستغل فترة ما بعد العيد لإطلاق برامج تحفيزية أو جلسات تقييم غير رسمية تساعد الموظفين على العودة بأريحية وفعالية.

إن النظر إلى إجازة العيد كجزء من استراتيجية الحفاظ على رأس المال البشري يعكس وعيًا مؤسسيًا عاليًا.

ففي النهاية، الموظف المستريح هو موظف أكثر إنتاجًا والقائد المتزن نفسيًا هو أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صائبة.

ولذلك، علينا أن لا نكتفي بالاحتفال بالعيد خارجيًا، بل أن نعي قيمته داخليًا كوسيلة لتجديد الطاقات، وتحقيق انطلاقة جديدة نحو أهداف أكثر وضوحًا وتوازنًا.



التكنولوجيا وأثرها على الحياة الروحية

أ. ميسم العناكوة

أصبح العالم الرقمي جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية، لكنه قد يشكل تحديًا للحياة الروحية.

كيف يمكننا استخدام التكنولوجيا دون أن تضعف علاقتنا بالله؟

1. استثمار التكنولوجيا في تعزيز الإيمان:
 - استخدام التطبيقات الإسلامية، مثل: تطبيقات الأذكار والقرآن.
 - متابعة الدروس الدينية عبر الإنترنت.
 - تنظيم وقت الشاشة لتجنب الإدمان الإلكتروني.
2. التوازن بين الوقت الرقمي والعبادات:
 - تخصيص أوقات خالية من الأجهزة الذكية للصلاة والتفكير.
 - تقليل الاستخدام غير الضروري لوسائل التواصل الاجتماعي.
3. تجنب الفتن الرقمية:
 - ضبط النفس عند استخدام الإنترنت.
 - الابتعاد عن المحتوى السلبي الذي قد يؤثر على الأخلاق والقيم.

التكنولوجيا أداة يمكن استخدامها للخير أو الشر، والتحدي الحقيقي هو كيف نوجهها لخدمة إيماننا وحياتنا الروحية دون أن تصبح عائقًا.

الفن بين الإبداع والرسالة

المخرج مالك سمور

يعد الفن من أبرز الوسائل التي تعكس ثقافة الشعوب وتصورات العالم من حولنا، لكن في ظل ما يعيشه هذا العالم من تطور تكنولوجي وسرعة تغير في الصناعات الإعلامية، يبقى السؤال: كيف يمكن للفن أن يحمل رسالة هادفة، وكيف يساهم في نقل هذه الرسالة إلى الجمهور؟

الفن كوسيلة للتعبير والإصلاح
الفن ليس مجرد ترفيه، بل هو أداة قوية للتعبير عن قضايا المجتمع وتغيير المواقف.
في الدراما، يمكن استخدام الفن لمناقشة موضوعات اجتماعية، دينية، وفلسفية تؤثر في المجتمع وتحت على التفكير العميق.

فن تحويل الأفكار إلى واقع
الفن هو الذي يتحكم في سرد القصة وتوجيه كل العناصر الفنية سواء كانت في الفيلم أو المسلسل، مثل التصوير، الموسيقى، الألوان، والإضاءة، بهدف توصيل فكرة معينة للجمهور.

الفن والرسالة الإنسانية
يتجاوز الفن مجرد التسلية إلى تقديم رسائل إنسانية عميقة بل يمكن للمسلسلات والأفلام أن تسلط الضوء على قضايا مثل العدالة، الرحمة، والصبر.

بل يمكن أن تكون وسيلة لإحداث تغييرات اجتماعية من خلال طرح قضايا مثل الظلم، الفقر، والتحديات التي تواجه المجتمعات في العصر الحديث.

الفن في السياق الإسلامي
في الإسلام، يُنظر إلى الفن والإبداع على أنهما جزء من الفطرة الإنسانية التي ينبغي أن تُستخدم في الخير.
يمكن للدراما والإخراج الإسلامي أن يقدم نموذجا للفن الذي يعزز القيم الإسلامية ويعكس الجمال في الخلق، محذراً من الانزلاق إلى تجسيد الأفكار الضارة أو الترف الزائد.
وهذا ما كان في عمل علامة الديار الشامية الشيخ د. هانيال يوسف في المسرحية الدينية وهي "محمد روح الحياة" التي عرضها في شهر رمضان.
ويبقى الفن وسيلة حيوية يؤثر في ثقافة الشعوب.
من خلال الإبداع، يمكن نقل رسائل هادفة تعزز من الأخلاق والقيم.

لكن يبقى التحدي في كيفية استخدام هذه الوسائل لتحقيق التوازن بين التسلية والرسالة السامية التي نسعى جميعاً لتحقيقها في حياتنا.

التربية الحديثة وأثرها في بناء جيل واع

الجزء الثالث - أ.عبد الهادي دنون

بسم الله الرحمن الرحيم
والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه
أجمعين .. وبعد :

3- الفرق بين التربية الحديثة والتقليدية :

- أ- التربية التقليدية : تعتمد على حفظ المعلومات وتكرارها ، حيث يكون المعلم المصدر الأساسي للمعرفة .
- ب- التربية الحديثة : تعتمد على التفاعل والمشاركة الفعالة بين الطالب والمعلم ، مع التركيز على تطبيق المعرفة في مواقف حياتية عملية .
- التربية التقليدية يتم منح المعلم السلطة والهيمنة التراتبية ، حيث يكون دور المعلم في الغالب محورياً في توجيه الأطفال دون تفضيلهم في صنع الابتكار أو التعبير عن آرائهم .
- في المقابل ، تعتمد التربية الحديثة على المشاركة والنقاش ، حيث يُعطى للأطفال مساحة أكبر لأنفسهم والتفاعل مع البيئة المحيطة بهم .

والاعتماد على الحديث عن الثقة بالنفس وتحفيز التفكير النقدي والمشاركة من الأطفال في صنع القرار .

إحدى الفروق الجوهرية بين التربية التقليدية والحديثة أيضاً هي أسلوب التقييم . في التربية التقليدية ، يعتمد بشكل أساسي على التقييم التقليدي عبر المناقشات والدرجات التي تحترم مواقف الطفل تجاه المعايير الأكاديمية السليمة . بينما في التربية الحديثة ، يتم التركيز على تقييم القدرات الاجتماعية والعاطفية وتطوير المهارات الحياتية مثل التعاون ومهارات حل المشكلات . هناك تربية حديثة إلى تعزيز التفكير الإبداعي ويعتقد الأطفال كيفية التعلم من أسباب ، بالإضافة إلى تقييمهم فقط على الأداء الأكاديمي .

وكذلك ، فإن البيئة التعليمية الحديثة في التربية تختلف تماماً عن التربية التقليدية . التربية التقليدية غالباً ما تعتمد على الفصل الدراسي التقليدي ، حيث يتم التركيز على تلقي المعلومات من المعلم بشكل مباشر . أما في التربية الحديثة ، فهي تركز على بيئة تعليمية مرنة ، تشمل التعاون والنشاطات اليومية ، مما يشجع الأطفال على استكشاف اهتماماتهم ومهاراتهم في بيئة أفضل للتفاعل والنشاط العملي . هذه التركيز على تعزيز الفضول لدى الأطفال لديهم القدرة على التعامل مع العالم المعاصر ، مما يخلق التطور الشامل لهم .

سنتحدث في العدد القادم عن ركائز التربية الحديثة إن شاء الله تعالى

سلسلة لآلء الأحاديث: أشهر الحج - الجزء 1 أ. محمد بن عبد الله العنقاوي

بسم الله الرحمن الرحيم
يُعد الحج أحد أركان الإسلام العظيمة، وقد جعل الله له أشهرًا محددة وليس شهرًا واحدًا كما، وهذا حتى يتهيأ فيها المسلمون لهذه العبادة العظيمة.
قال الله تعالى: "الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج" (البقرة: 197).

ومن الأحاديث التي تؤكد هذه الحقيقة حديث عائشة رضي الله عنها، حيث قالت:

"خرجنا مع رسول الله ﷺ موافين لهلال شوال، فقال لنا: من أحب منكم أن يهل بالحج فليهل، ومن أحب أن يهل بالعمرة فليهل." (رواه البخاري ومسلم).

هذا الحديث يُبرز مكانة شهر شوال كبداية لأشهر الحج، ويوضح كيف كان النبي عليه الصلاة والسلام يُعطي الصحابة الخيار في النسك الذي يريدون الإحرام به.

أشهر الحج
وفقًا للنصوص الشرعية، فإن أشهر الحج هي:

شوال:
أول أشهر الحج، ويُستحب فيه الإحرام بالعمرة تمهيدًا للحج.

ذو القعدة:
يستمر فيه الإحرام بالحج والعمرة، ويكون الحجاج في طريقهم إلى مكة.

الأيام العشر من ذي الحجة:
هي ذروة الحج، حيث يؤدي الحجاج المناسك الأساسية مثل الوقوف بعرفة ورمي الجمرات.

الأسطورة والتكنولوجيا

الجزء 2 - م . نور هرشو

بسم الله الرحمن الرحيم

التكنولوجيا بوصفها أسطورة حديثة:

التكنولوجيا ليست فقط وسيلة مادية لتحقيق التقدم، لكنها أيضاً أصبحت نوعاً من "الأسطورة الحديثة". فقد أصبح العديد من الناس ينظرون إلى التكنولوجيا باعتبارها الحل النهائي لكل مشاكل البشرية، مما يشكل نوعاً من الإيمان الأسطوري بقدرتها على تغيير الواقع بطريقة شاملة هناك اعتقاد شائع بأن التكنولوجيا ستقود البشر دائماً إلى مستقبل أفضل وأكثر تقدماً. هذا الاعتقاد يعيد تكرار الأفكار الأسطورية القديمة حول الخلاص والتحسين المستمر، لكنه يأخذ شكلاً علمياً وتقنياً. الاعتقاد بأن التقدم التكنولوجي يمكنه حل كل شيء - من الجوع إلى الأمراض إلى الموت نفسه - يعكس تصورات أسطورية حول القدرة المطلقة.

أساطير تكنولوجية حديثة مثل الذكاء الاصطناعي والروبوتات من أبرز الأمثلة على التداخل بين الأساطير والواقع التكنولوجي الحديث هو فكرة الذكاء الاصطناعي والروبوتات في الأساطير القديمة، كانت الكائنات الخارقة للطبيعة أو الآلات الحية موجودة في العديد من القصص، اليوم نرى عودة هذه الأفكار في الخيال العلمي وفي الواقع من خلال تطورات الذكاء الاصطناعي والروبوتات.

أسطورة الكائنات المفكرة: في الأساطير الإغريقية، نجد قصة "تالوس"، وهو رجل آلي عملاق مصنوع من البرونز حرس جزيرة كريت. اليوم، أصبح لدينا روبوتات متطورة تعتمد على الذكاء الاصطناعي، وقادرة على تنفيذ مهام معقدة ومع ذلك، يظل هناك خوف من أن تصبح هذه الآلات قوية لدرجة أن تتحكم بالبشر.

الروبوتات كبشر اصطناعيين: الروايات والقصص الخيالية الحديثة مثل فيلم "Blade Runner" أو روايات "Isaac Asimov" تعيد تقديم أساطير قديمة عن الكائنات الاصطناعية التي تسعى إلى فهم وجودها أو التمرد على صانعيها هذه الأفكار تعكس الأساطير القديمة المتعلقة بالخلق والتمرد مثل أسطورة "بروميثيوس"، الذي تمرد على الآلهة ليمنح البشر النار.

صَلُّوا عَلَيْهِ مَحَبَّةً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا
الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا }
سورة الأحزاب

شاركُونا عدد صلواتكم خلال الأسبوع
بإرساله كل يوم جمعة

عبر تطبيق التليغرام على مجموعة:
الطريقة الشاذلية المجددية الكمالية

<https://t.me/mujadydiy/229>





H.H Creative Arts

For Graphics, visuals, and video





أكاديمية FG-Group القسم العربي
لتنمية القدرات والطاقات الإنسانية والتي تدرب
وتعلم العلوم المتفوقة

(شركة مجموعة العائلة - المرخصة
رسمياً في تركيا)
والتي ترعاها هيئة الإف جي العلمية
العالمية.

 https://t.me/FG_Group_Academy_Turkey

 <https://t.me/FGGroupAcademy>



HAHO | هاهو مجلة

Magazine شهرية

1446 / 2025 - العدد (64)

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

www.fg111.net نيسان / أبريل 2025 - الموافق: شوال 1446

المسرحية الدينية
محمد روح الحياة صلى الله عليه وآله
وسلم تضيء ليالي رمضان