

## مواجهة الإهمال العاطفي واللامبالاة



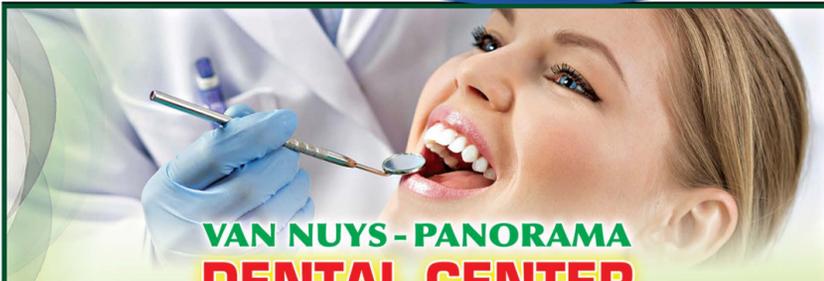
Happy  
Valentine's  
Day ♡

علمي  
طفلك  
العطاء

كل ما تحتاج أن تعرفه عن تعويضات العمال والموظفين

ماذا تعرف عن قانون الأقباط للأحوال الشخصية

السوشي.. وما هي الأضرار والفوائد؟!



**VAN NUYS - PANORAMA  
DENTAL CENTER  
Mahfouz Gereis DDS**

دكتور محفوظ جريس  
www.vnpanoramadental.com

**24 Hours Emergency Service**  
All insurance  
and union plans accepted  
نقبل جميع أنواع التأمينات

**Complete Dental Service:**  
Cosmetic dentistry, teeth Whitening, White Filling, Crowns and Bridges  
Dental Implants, Full and partial dentures  
Root Canal and Extractions  
Special Treatment for Snoring and sleep disorders  
(using removable dental appliance)

**خدمات كاملة للأسنان:**  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان  
إطعم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم

Complementary Oral Hygiene Kit  
with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards  
Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

**M. GEREIS, D.D.S.**  
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402  
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

# كاريزم Charismaaa Newspaper

معكم في كل مكان

## إعلاناتكم

Charismaaa Newspaper  
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

[www.charismaaa.com](http://www.charismaaa.com)

Email: infocharismaaa@gmail.com

wael@charismaaa.com

**Tel: 626-261-9969**



## مكتب المستشارية

# جيهان توماس



**الهجرة و اللجوء**

**محاكم الترحيل**

**الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية**

**جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل**

**الإقامة عن طريق العائلة**

*Gihan Thomas*

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287

Email: [gihanthomaslaw@yahoo.com](mailto:gihanthomaslaw@yahoo.com)

Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

[www.usa-immigrationlaws.com](http://www.usa-immigrationlaws.com)

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

# كن أنت التغيير.



شكلم  
وائل لطف الله

Email: waeloutfalla@yahoo.com

يعيشون حياتهم وفقاً لما يظن أبانهم أو محبيهم هو أفضل لهم، لما يعتقد أصدقائهم أفضل لهم.

حتى أعدائهم ومعلميهم وحكومتهم ووسائل الإعلام الخاصة بهم يعتقدون هؤلاء الأفضل لهم، ويتجاهلون صوتهم الداخلي والنداء الداخلي، إنهم مشغولون جداً لإرضاء الآخرين ومحاولة الإرتقاء إلى مستوى توقعات الآخرين.

وبمرور الزمن يفقدون السيطرة على حياتهم وينسون ما يجعلهم سعداء حقاً ينسون ما يريدون ينسون ما يحتاجون إليه.

وفي نهاية المطاف ينسون أنفسهم وما هي رسالتهم في الحياة المخلوقين في الأصل من أجلها.

أخيراً وليس آخراً نصيحتي لك عزيزي القارئ:

لديك حياة واحدة هذه الحياة الآن.. في هذه اللحظة الراهنة الآن.. نعم الآن..

يجب أن تعيش فيها وتمتلكها بكل ما فيها من تفاصيل وحب وفرح وحياة وأمل وقدره على العطاء ونشر البهجة والحياة لك ولمن حولك.

وخاصة: أن لا تدع آراء الناس الآخرين تؤثر في المسار الذي تريده في حياتك، فمن الممكن الإستفادة منها وتحليلها ولكن بشكل موضوعي وواقعي وبدون مبالغة أو سلبية.

فكن أنت.. بكل ما تحمله الكلمة من معاني.. فكن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم وفي نفسك أولاً فنحن جميعاً في غربة.

ففي الغربة لا تدعي إمتلاكك لأي شيء..

في هذه الغربة لا تملك إلا حلمك وطموحاتك فقط، فحاول تجسيدهم على أرض أحلامك وواقعك المعاش.

إلى اللقاء عزيزي القارئ في رحلة جديدة من رحلات الغربة..

www.charismadaily.com

Email: infocharismaaa@gmail.com  
Email: wael@charismaaa.com

Charismaaa Newspaper

P. O. Box 280572,  
Northridge, CA 91328 - 0572 USA

لكل الجالية العربية بأمريكا

ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية  
رياضية - موضة - أمومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وائل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. ه. جيون جندقي

إشراف الملحق الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منى أحمد شلبي

جاكولين فايق

رياضة

كاتب / إيهاب محمد

كاتب / هاني عزيز

فنون وديكور

سامر رياضي

نيرمين هوريس

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الضنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

سوى لأنك تمتلك الأشياء أو لا تمتلكها أو بما تشعر به، توقف عن إلقاء اللوم للآخرين والبدء في إتخاذ المسؤولية عن حياتك.

## 4- التخلي عن الأفكار الهادمة لذاتك والناعبة من عقلك:

كم من الناس يضررون أنفسهم بسبب عقليتهم الإنهزامية والأفكار الذاتية السلبية والملوثة عن أنفسهم والمتكررة، لا تصدق كل ما يقوله عقلك عنك لا سيما إذا كان الكلام سلبياً ويقلل من شأن ذاتك، أنت أفضل مما تعتقد أترك الآراء السلبية وأرمها وراء ظهرك.

العقل هو أداة رائعة إذا ما استخدمت بحكمة ولكن نفس الأداة تصبح أداة للدمار والوقوع والحزن والقلق إذا استخدمت بشكل خاطئ.

## 5- التخلي عن الحدود الضيقة التي رسمتها عن نفسك:

نعم تخلي عن فكرتك الضيقة حول ما يمكنك القيام به أم لا، حول ما هو ممكن أو مستحيل، من الآن فصاعداً أنت لن تعد تسمح لمعتقداتك الضيقة عن مقدراتك الحد من قوتك وإبقاءك عالقاً دائماً في المكان الخطأ إفرّد جناحك وحلق، الاعتقاد ليس فكرة يحملها العقل بل الفكرة هي التي تحمل العقل.

## 6- التخلي عن الشكوى:

التخلي عن حاجتك المستمرة للشكوى من تلك العديد من الأشياء، الناس المجتمع، والحالات والأحداث التي تجعلك غير سعيداً، حزيناً أو مكتئباً. لا أحد يمكن أن يجعلك سعيداً ولا يمكن لأي حالة أن تجعلك حزيناً أو بانساً إلا إذا كنت أنت الذي تسمح لها، إنها ليست الحالات هي التي تطلق تلك المشاعر التي تشعر بها، ولكن كيف اخترت أن تنظر إلى تلك الحالات بإيجابية؟! فهذا الذي يطلق مشاعر كإلى قوة التفكير الإيجابي.

## 7- التخلي عن الإنتقادات:

التخلي عن حاجتك لإنتقاد الأشياء والأحداث والناس التي لمجرد إختلافهم في سلوكهم أو طريقة نظرتهم للأمور.. نحن جميعاً مختلفون ولكن نحن جميعاً لا نختلف في الجوهر.

نحن جميعاً نريد أن نكون سعداء ونحن جميعاً نريد أن نحب ونحب ونحن جميعاً نريد أن نكون مفهومين من الآخرين..

نحن جميعاً نريد أشياء في هذه الدنيا ونتمنى ونحلم.

## 8- التخلي عن حاجتك لإرضاء الآخرين:

تخلي عن محاولتك المستميتة لتصبح شخصاً آخر كي يرضى عنك الآخرين، هذه الطريقة غير سالكة ولن تؤدي سوى لإرهاقك وضياح نفسك.

في اللحظة التي تتوقف عن المحاولة المضنية والصعبة جداً لكي تكون شخصاً آخر..

في اللحظة التي تخلع كل الأقنعة، وفي اللحظة التي تقبل نفسك كما هي وتحضن ذاتك الحقيقية بكل الرضا والحب

سوف تجد الناس تلقائياً ينجذبون لك وسيحبونك كما أنت وما أنت عليه.

## 9- التخلي عن حاجتك لإرضاء الآخرين:

تخلي عن محاولتك المستميتة لتصبح شخصاً آخر كي يرضى عنك الآخرين، هذه الطريقة غير سالكة ولن تؤدي سوى لإرهاقك وضياح نفسك. في اللحظة التي تتوقف عن المحاولة المضنية والصعبة جداً لكي تكون شخصاً آخر..

في اللحظة التي تخلع كل الأقنعة، وفي اللحظة التي تقبل نفسك كما هي وتحضن ذاتك الحقيقية بكل الرضا والحب،

سوف تجد الناس تلقائياً ينجذبون لك وسيحبونك كما أنت وما أنت عليه.

(رحلة غريبة) عمود صحفي جديد كنت أحلم به منذ زمن بعيد.. أصتجبك معي صديقي وقارئ العزيز المتابع لصحيفة وموقع كاريزما في رحلة من رحلات الغربة.

الغربة عن الوطن أصعب إحساس يتأبك فما بالك بالغربة عن الذات فيصبح إحساس مؤلم ومجهد يمكن أن يشعر به الإنسان حينما نعيش غرباء عن أنفسنا وليس فقط عن بلادنا.

نفقد السلام الداخلي والطمأنينة التي تمنحنا الأمان والحكمة والفرح، وتشغلنا الحياة بإيقاعها السريع وتلهينا بأرقامها المغرية والمخيفة أحياناً ونعتقد للهولة الأولى أننا كم نستطيع أن نحقق فيها.. وليس كيف نعيشها!؟

وتصبح الصورة لدينا ناقصة والمعادلة غير مكتملة فنصبح في جميع الأحوال في غربة.. عندما نغادر بلادنا أو نبقي فيها، أو حتى عندما نغادر دنيانا فنكتشف إننا كنا غرباء بأي حال من الأحوال.

لذلك نحن بأمس الحاجة أن نجدد علاقاتنا مع الله وذواتنا والآخرين، التي أهملناها منذ زمن بعيد، وسنجد في حياتنا محطات يجب الوقوف عندها للتعاور مع النفس والتأمل فيها وأيضاً مع شركائنا في هذه الحياة بشكل إيجابي وعملي.

رَبِّي، هبنا أن ننظر إلى ذواتنا والآخرين بعينيك، ونحب ذواتنا وجميع الآخرين بقلبك.

بعض الأمور إذا استطعت التخلي عنها سوف تجعل حياتك أسهل كثيراً وأكثر سعادة وحكمة من قبل بكثير وخصوصاً وأنت في الغربة.

أحياناً بدون أن ندري نتمسك بالكثير من الأمور التي تسبب لنا قدراً كبيراً من التوتر والألم والمعاناة، وبدلاً من السماح لهذه الأشياء بالذهاب جميعاً وبدلاً من السماح لأنفسنا بأن نكون خاليين من الإجهاد، على العكس نحن نتشبث بهذه الأشياء بقوة.

إعتباراً من اليوم سوف نقوم بالتخلي عن معظم تلك الأشياء التي لم تعد تخدم لنا أي غرض وسوف نقبل التغيير ..

فهل يا صديقي مستعد أن تكون أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم وفي نفسك أولاً!؟

فيها بنا يا صديقي نكتشف ذواتنا في الغربة عندما أصتجبك معي في تلك المحطات.

## 1- التخلي عن حاجتك لتكون دائماً على حق:

هناك الكثيرين منا الذين لا يستطيعون تحمل فكرة أنهم يخطئون، ويتمسكون بآراءهم حتى ولو كانت خطأ وحتى لو كانت النتيجة خسارة أعز الأصدقاء وإنهاء لعلاقة وطيدة مع الآخرين.

وحتى لو كان التمسك برأينا يحدث قدراً كبيراً من التوتر والألم بالنسبة لنا وبالنسبة للآخرين المسألة لا تستحق كل هذا العناء.

كلما شعرت بنفسك "تلح" عليك ضرورة القفز إلى معركة حول من هو على حق ومن هو على خطأ إسأل نفسك هذا السؤال:

"هل أصر أن أكون على حق، أو من الأفضل أن أكون عطوفاً ومتسامحاً!؟"

يقول واين داير: ما هو الفرق حقاً إذا كنت على خطأ أو صواب هل الأناام غرورك كبير لهذه الدرجة!؟

## 2- التخلي عن حاجتك للسيطرة:

كن على إستعداد للتخلي عن حاجتك للسيطرة دائماً على كل ما يحدث لك وحولك والأحداث والأشخاص الموجودين سواء كانوا من المقربين أو زملاء العمل أو مجرد غرباء تلتقي بهم في الشارع، أسمح لهم أن يكونوا أنفسهم ولا تفرض عليهم طريقتك في الحديث أو السلوك أو الحياة. أسمح لكل شيء وكل شخص ليكون كما هو وسوف نرى كيف أن ذلك سيجعلك مرتاحاً وستشعر بشعور أفضل بكثير.

أترك العالم كما هو إن من يمتلكون العالم هم من تركوا العالم وشأنه، ولكن عندما تكرر محاولة الحاق بالدينا.. فستشغل بالتاكيد، الحكيم-لاوتزو.

## 3- التخلي عن إلقاء اللوم:

التخلي عن حاجتك لإلقاء اللوم على الآخرين



## مواجهة الإهمال العاطفي واللامبالاة

**كيف تتعامل مع الإهمال واللامبالاة؟**

هل يساعدك تبسيط حياتك على مواجهة آثار ما تتعرض له من إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

**الإهمال العاطفي في العلاقات:**

كيف يمكن أن تعرف وجود إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

ينطوي الإهمال على عدم تقديم الدعم العاطفي الذي يجب أن يمنحه المرء في أي علاقة بالتالي يُعتقد مثلاً أن الوالدين يهملان عاطفياً الطفل؛ عندما يخفقان في إظهار مستوى المودة أو الاهتمام الذي عليهم إظهاره كأحد الوالدين (حتى عندما تكون قد قدمت احتياجات الطفل مثل: الطعام والرعاية الصحية والملبس والمأوى) وبالمثل فإن الغرض من الزواج أو شراكة الحياة يتضمن أيضاً نظام دعم عاطفي، فالهدف من العلاقات الاجتماعية هو توفير إطار لتبادل الخبرات الحياتية.. الإيجابية والسلبية على حد سواء، كذلك الفهم المتبادل والحميمية والرعاية. تتضمن الأشكال السلوكية إجراءات تظهر الاهتمام أو وجوده اتجاه الآخر، مثل قضاء الوقت معه، أو مساعدة الآخرين على الخروج من موقف صعب، كما تتضمن الأشكال المعرفية أشياء مثل الصبر والاستماع والتعاطف عادة ينطوي الدعم العاطفي على مجموعة من الجوانب المادية والسلوكية والمعرفية، وقد تكون حزمة الدعم أكبر من مجموع أجزائه. وهكذا فإن شريك الحياة الذي يتصرف أحياناً بطرق عاطفية على سبيل المثال، يرفض ممارسة الجنس أو يتصرف بشكل غير ودي بعد الخلاف الزوجي، ليس بالضرورة مهملًا للعواطف على الرغم من أنه ربما يكون قد تصرف على هذا النحو في مناسبات معينة، فقط عندما ترتفع هذه الأفعال إلى مستوى العادة؛ يمكن أن يُسمى الوضع بشكل صحيح إهمالاً عاطفياً. إذن هل شريك حياتك مهمل عاطفياً؟ على الرغم من أن الإجابة على هذا السؤال قد تكون صعبة فيجب أن يكون لديك الآن بعض الإرشادات:

- هل نظام الدعم العاطفي في شراكة حياتك من جانب واحد (هل تقدم، أو تحاول تقديم الدعم العاطفي لشريك حياتك، ولكن ليس العكس)؟  
- هل شريكك لا يساندك عاطفياً في العادة؟  
- هل يمكن أن تصف بوضوح الطريقة التي يتبعها الشريك (بشكل اعتيادي) ويفشل في أن يكون داعم عاطفياً (جسدياً، سلوكياً، أو نفسياً)؟  
- هل يؤدي إهمال شريكك / شريكته كما هو موضح؛ إلى عدم مساندة نظام الدعم العاطفي اللازم للحفاظ على شراكة الحياة (أي علاقة تساعد على مشاركة تجارب الحياة الفردية والتفاهم المتبادل والحميمية والرعاية)؟  
- هل توقعاتك بشأن الدعم العاطفي معقولة، أي ما يتوقعه معظم الناس بشكل عام من شراكة الحياة؟  
**إذا كانت إجابتك على كل من الأسئلة الخمسة المذكورة أعلاه هي نعم، عندها لديك اعتقاد معقول بأنك في علاقة إهمال عاطفي، ومع ذلك فإن مستوى الدعم العاطفي في شراكة الحياة؛ قد لا يرقى إلى المستوى الذي يجب أن يتوقعه المرء بشكل معقول في مثل هذه العلاقة، في مثل هذه الحالات من المنطقي التحدث عن الإهمال العاطفي، كما يمكنك التعرف على اختبار الإهمال العاطفي لمعرفة الطريق إلى حل المشكلة.**

**صفات الشخص المهمل**

علامات تدل على اللامبالاة والإهمال

يترك الإهمال واللامبالاة؛ آثارهما على الفرد على شكل علامات وطباع ومنها:

**عدم الإحساس:** إن الحساسية هي سمة محفورة في شخصيتك ورد على الإهمال، الذي يؤدي إلى الشعور بالهجر وتخفيض القيمة، يتم التعبير عن عدم الإحساس باللامبالاة، الذي قد يكون موجهاً ضد أشخاص آخرين أو الحياة بشكل عام، فليس هناك حماسة ولا شغف لأي شيء، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الشخص تعلم منذ سن مبكرة أن يثبط عواطفه لأن محيطه لم يقدرها.

**رفض مساعدة الآخرين:** خلال فترة الطفولة كلنا بحاجة إلى الكثير من المحيطين بنا، والدعم والتوجيه والتعزيز ضروري جداً، فإذا كان الطفل يفتقر إلى هذا الدعم؛ يتعلم عدم توقع أي شيء من الآخرين، ونتيجة لذلك يحاول أن يصبح مستقلاً "بأي ثمن"، وشخصاً لا يثق بما يمكن للآخرين منحه له، وسيحاول القيام بكل شيء بمفرده، كذلك يحمي نفسه من التجارب العاطفية التي لا يريد المرور بها مرة أخرى.. لماذا؟ لأنه لا يريد أن يكون بحاجة لشخص ما، ثم يشعر بخيبة أمل.. وقد يحدث العكس في بعض الأحيان؛ يطلب الشخص المساعدة في كل شيء حتى في الأشياء التي يستطيع القيام بها بنفسه. الشعور بالفراغ: الشعور بأن شيئاً ما مفقود قوي جداً لدى الناس من ضحايا الإهمال واللامبالاة الباردة في طفولتهم أو في علاقاتهم كبالغين، حيث كان هناك مكان لأحبتهم بقيت شاغرة؛ هذا هو السبب في وجود ما يشبه الثقب في قلوبهم، فالإهمال واللامبالاة تترك ظلاً مظلماً على حياة الشخص وهذا الشعور بالفراغ يصبح معيارهم، فلا شيء جيد بما فيه الكفاية، ولن يكون هناك ما يكفي.. لا شيء يملئهم، بطبيعة الحال لا يوجد شخص يملئ هذا الفراغ، في بعض الأحيان يتجلى الإحساس بأن هناك شيء مفقود على شكل نقد مستمر موجه إلى أنفسهم وكل شيء من حولهم.

**الكمال:** يؤثر غياب الحب والاهتمام خلال طفولة الشخص على الطريقة التي ينظر بها لنفسه، وبدون حتى إدراك ذلك؛ سيعتقد أن لا شيء يفعله له قيمة كافية ليتم تقديره، كما قد يصبح مفرطاً في الحكم غير المحتمل على نفسه، في مرحلة البلوغ، من الشائع أن يصبح أكثر صرامة في الشك اللاواعي بأنه لا يقوم بما يكفي، في النهاية لا يزال لديه في داخله طفل صغير يريد أن يكون موضع تقدير. مفرط الحساسية إزاء الرفض: رغم انعدام صفة الحساسية لديه.. فعندما يشعر الشخص بالتجاهل وأنه بلا قيمة، يتولد عنده قناعة بأنه تافه وأن حياته لا تهم أحداً، إنه شعور بعدم الملائمة، فالعلاقة التي تتسم بالإهمال واللامبالاة، قد تؤدي إلى فرط الحساسية للنقد من الآخرين، كما يتم تفسير أي علامة على الرفض كتهديد، وكل ما يسمعه هو "هناك خطأ ما فيك"، والأمر يمكن أن يكون مؤلماً للغاية.

**مواجهة الإهمال واللامبالاة:**

تبسيط الحياة للتعامل مع الإهمال واللامبالاة حتى الآن نحن نتحدث عن تعريف الإهمال واللامبالاة، وليس السؤال المعقد لكيفية معالجته حيث يعتمد ذلك على مسببات الإهمال العاطفي مثلاً على سبيل المثال، في بعض الحالات قد يكون الشريك مدمن عمل، نتيجة لذلك يهمل علاقته

أو علاقتها، كما قد يعاني البعض من اضطرابات عصبية - نفسية، مما يعيق القدرة على التعبير عن المشاعر، وقد يكون البعض نرجسياً بينما قد يكون غيرهم مشغولين بمشاكل خارج العلاقة في بعض الحالات قد يتم التعامل مع الإهمال على أفضل وجه من خلال تقديم المشورة للأزواج. على أي حال فإن تحديد الإهمال هو دائماً الخطوة الأولى في معالجته، هذا ليس بالأمر السهل لأن المرء مثلاً يستطيع أن يقضي سنوات طويلة في علاقة غير مرضية بسبب الإهمال العاطفي واللامبالاة ولا يعرف سبب عدم رضاه، بينما في العلاقات المسيئة من الأسهل التعرف على السلوك المسيء لأن إجراءاته عادة ما تكون صريحة، في المقابل فإن الإهمال العاطفي ينطوي على سهو، على سبيل المثال لا ينتقد أحد الزوجين لفظياً ولا يشكو باستمرار ولا يضايق أو يمارس أشكالاً أخرى من العدوانية ضد الشريك، بعد كل شيء لا يفعل الشريك المهمل شيئاً خاطئاً، لذلك من الصعب تحديد ما هو الخطأ في العلاقة مع الإهمال العاطفي واللامبالاة، لكن يمكنك لو كنت في وضع مشابه أن تقوم ببعض الإجراءات التي تساعدك أنت للتعامل مع إهمال الشريك ولا تتحدث هنا عن علاج هذه الحالة، ما يهمنا الآن هو كيفية تعاملك مع الإهمال واللامبالاة التي تقع عليك فلا تحاكم أو تنتقد نفسك؛ لأنك تضيف فقط إلى المشكلة، حيث تواجه الغالبية العظمى من الناس صعوبة في إيجاد التوازن في عالم اليوم، ولإعطائك بعض الأفكار مهما كنت تتعرض للإهمال في علاقتك أو تعاني آثار اللامبالاة في عيشك.

**إليك طرق يمكنك من خلالها تبسيط حياتك الآن:**

- التخلّص من الفوضى: الفوضى هي تشتيت؛ إنها فراغ في الطاقة، لذا حاول ترتيب حياتك الخاصة وكل ما تحتويه مساحتك (في المنزل والعمل).

- اكتب لتبسيط حياتك: تستنزف الفوضى العقلية طاقتك وتزيد من الإجهاد، إن كتابة الأشياء المزعجة في مفكرة سوف يحرر ذهنك ويساعد على تعديل مزاجك.

- توقف عن شراء الأشياء التي لا تحتاجها: لأنك تظن أنه نوع من الاهتمام بالنفس فالكثيرون يشترون أكثر من اللازم ومن دون فائدة، فتتفق أموالاً يمكن أن تذهب إلى شيء ذي قيمة، بالتالي تعزز الفكرة اللاواعية التي تقول إن "الأكثر أفضل".

- حدد ما هو مهم: معظم الناس ليسوا واضحين بشأن ما هو مهم في حياتهم فلماذا تستثمر وقتك، ومالك، وطاقتك؟ فكر في الأشياء التي تهتمك، التي ترغب في استثمار الوقت أو المال أو الطاقة فيها.

- انتبه: توجيه تركيزك على الوعي بما يحدث الآن يساعدك على تقدير تلك الأشياء المهمة في حياتك.

- تعلم أن تقول لا: أنت شخص جيد ولست بحاجة إلى إثبات ذلك لأي شخص آخر غير نفسك، علاوة على ذلك أنت لا تدين لأي شخص بتفسير نفسك.

- تقدير جمال البساطة: تبسيط حياتك يعني أن تشعر بالحرية وتستمتع بها. لا يعني أن التجارب السيئة مع الإهمال واللامبالاة لا يمكن إصلاحها، مع ذلك فإنها تترك علامات

تبقى في بعض الأحيان مدى الحياة، يمكن لأي شخص مهمل ولا مبالي أن يحرر نفسه من العبء، لكن عليه أن يعمل بجد من أجل ذلك.

**إحذر الإهمال في الحب يتسبب في ذبول الحب سريعاً:**

فمثل أي ورده جميلة تحتاج لرعايته بسيطه كل يوم من ماء وشمس . فالحب هكذا ايضا ورده اجمل يحتاج كلمه حلوه معامله حلوه .. وكما تموت اجمل الورود بانقطاع الماء . هكذا تموت اجمل مشاعر مع قله التواصل والاهتمام. الالهمل في الحب يسبب ذبول الحب سريعاً فعلى كل شريك ان يهتم بتلك النبتة الجميله في حياته " زوجته أو زوجك أو أصدقاء أو أهل ". وأن نسعى لترويه بالاهتمام والحنان حتى يكبر ويصبح ملاذاً لنا وقت المشاكل. ومثل أي نبتة تحتاج من الفلاح ان يراعاها حتى لا تلحق بها الحشرات الضاره هكذا الحياه الزوجيه تحتاج كل شريك يحتضن الآخر ويحمي علاقه من أي عناصر تحاول افسادها. ومثلما نبني بيت ونهتم بشراء افضل مواد بناء هكذا يجب ان نختار افضل امور سواء مشاعر او مواقف او احساس تبنى علاقتنا افضل علاقه. وعندما نحسن الاختيار في مواد البناء فسنعجن بيت صامد ضد أي رياح او عواصف. يجب ان نتعلم عدده مفاهيم مهمه في الزواج.

**أولاً:** الزواج شراكه لطول العمر فلا تسرع بالتهديد بفسخ تلك الشراكه لانها التزام يتوجب مجهود لحفاظها.

**ثانياً:** الزواج واقع وليس احلام . فلا تتخيل ان ما تراه في الافلام هو ما ستجده في الزواج.

**ثالثاً:** ان الزواج عطاء أولا وليس الاخذ . وهو مجهود مبدول تجاه الآخر وليس إسترخاء.

**رابعاً:** لا مجال لكلمه الوقت تأخر .. فيمكن البدء من جديد عندما تشعر انك نادم على ما فاتك وان اردت ان تعود العلاقه للنض والحياه مره أخرى إسعى لاصلاحها بتلك الطرق.

**خامساً:** الاستماع فعندما تستمع جيداً له فهذا يعطى مؤشر عن بدايه اهتمامك به.

**سادساً:** دعه يلومك على أخطاء الماضي. لا تطلب منه أن يكف عن تذكر الماضي لكن لكى تعالج الجرح يجب اولا ان تكشفه للطبيب حتى يستطيع التعامل معه. سابعاً: اعترف انك قصرت وأخطت ولا تتكبر على هذا.

**ثامناً:** اذكر كلمت تشعر الطرف الآخر باهميته وقيمته في حياتك.

**تاسعاً:** ضع وعود تستطيع فعلها ان تنفذها.. سواء تصرفات ستغيرها أو قرارات ستتخذها.

**عاشراً:** تعلم ان تضع شريكك اولويه عنك او عن أي شئ آخر . ساعتها ستسعى بكل جهدك لاسعاده.

**احدي عشر:** اعرف ان تقديم الحب ليس له نهايه. بل هو مستمر مع استمرار الحياه.

# الإرث

## الثقافة القانونية وأهميتها.. في كافة نواحي حياتنا



والإنجيلية" من الاتفاق على مشروع قانون الأحوال الشخصية الموحد لغير المسلمين، بعد 7 سنوات من النقاش بين الكنائس للاتفاق على بنوده. وقال المصدر، إن الأتبا بولا، مطران طنطا وتوابعها للأقباط الأرثوذكس، قدم مشروع القانون إلى وزير العدل ليأخذ المسار القانوني والدستوري لرفعه من قبل مجلس الوزراء إلى البرلمان لإقراره.

ويشمل القانون للمرة الأولى في الباب الثامن موضوع (الإرث)، ويتكون من 3 فصول بواقع 20 مادة، أهمها النص على تركات الآباء البطارقة والأساقفة والرهبان، إذ ينص على أن "كل ما يتركه البابا البطريرك من مال أو عقارات أو منقولات يؤول إلى البطريركية ويكون القائم مقام أميناً عليها فيما هو لصالح الكنيسة ولا يكون له حق التصرف فيها لغير صالح البطريركية على أن يسلم الباقي للبابا البطريرك الجديد فور رسامته، ولا يرث البابا أقارب له من الجسد، أما الأساقفة والمطارنة فيؤول إرثهم إلى إبيرشياتهم، ويكون البابا أميناً عليها إلى حين تسليمها لمن يخلفهم ولا يرث الأسقف أقارب له من الجسد، وكذلك الراهب يؤول إرثه إلى الدير الذي ترهب فيه ويكون لرئيس الدير المختص حق التصرف في الإرث لصالح الدير، ولا يرث الرهبان أو الراهبات أقارب لهم من الجسد".

وأشار إلى أن ذلك يأتي إلى جانب النص على مساواة المرأة بالرجل في الميراث استناداً إلى المادة الثالثة بالدستور ونص الكتاب المقدس كما يشتمل القانون لأول مرة على الباب التاسع (التبني) ويتكون من 11 مادة، أما الباب العاشر (أحكام عامة) يشتمل على 4 مواد. وسبق وطالب الرئيس عبدالفتاح السيسي في سبتمبر 2014، من الحكومة التعاون مع الكنائس بإعداد قانون للأحوال الشخصية الذي كان مطلباً ملحاً للطوائف المسيحية خلال العقود الماضية، ويعطي الدستور في مادته الثالثة الحق بتطبيق مبادئ الشريعة المسيحية في مسائل الأحوال الشخصية للمسيحيين، وهي المادة التي على أساسها قامت الكنائس بوضع مشروع القانون.

وطبعا هذا يؤدي إلى العديد من المشاكل التي لا حصر لها. وتكون الشقة بعقد إيجار أفضل في هذه الحالة من التمليك لأن عقد الإيجار لا يورث وإنما يمتد للزوجة والأبناء المقيمين مع المستأجر الأصلي حتى الوفاة فتطبيق لائحة الأقباط الأرثوذكس على المسيحيين سوف يحل الكثير من المشاكل ويؤدي إلى إرتياح كبير وسط الأسر المسيحية وعدم اللجوء إلى طرق أخرى لحماية بناتهم من مشاكل الإرث.

فيما أكد الخبير القانوني والمحامي محمد ميزار - أن الرجوع للشريعة المسيحية يأتي بناء على المادة الثالثة من الدستور والتي تنص على "مبادئ شرائع المصريين من المسيحيين واليهود المصدر الرئيسي للتشريعات المنظمة لأحوالهم الشخصية وشؤونهم الدينية واختيار قياداتهم الروحية"، مؤكداً أن الدستور هو أب القوانين فإذا تعارض الدستور مع القانون فيحكم بناء على الدستور.

وبحسب "ميزار" في تصريح خاص - أن حضور الأخوة للمحكمة وموافقهم على أن يوزع الإرث مع أختهم بالتساوي ليس هو ما حرك الدعوى، حيث أن القانون لا يشترط رضائهم لأن المادة واضحة، وهي حكم ديني أقره الدستور المصري، حيث أن المحاكم في الميراث لا تخضع لحكم واحد، فالشريعة الإسلامية بها العديد من الحالات التي لا يكون فيها "لذكر مثل حظ الأنثيين" كالتالي:

هناك 4 حالات ترث فيه المرأة نصف ميراث الرجل و30 حالة تتساوى فيهم الرجل والمرأة و10 حالات ترث المرأة فيهم أكثر من الرجل بل وهناك حالات لا يرث فيها الرجل وترث المرأة، موضحاً أن الشريعة الإسلامية تتعدد في الحالات التي يعتمد فيها الإرث على درجة القرابة من المتوفي أكثر من نوع الوارث "ذكر أو أنثى"، وحسب العبد على الوارث.

الكنائس إنتهت بالفعل من إعداد قانون "الأحوال الشخصية الموحد" وتم تقديمه لـ"العدل". كشف مصدر كنسي، عن إنتهاء الكنائس المصرية "الأرثوذكسية والكاثوليكية

تطبيق شريعتهم وحيث ان الشريعة المسيحية تأخذ بمبدأ المساواة وهذا المبدأ مأخوذ من الآية في إنجيل رسالة بطرس الاولي اصحاح 3 ايه 7،8 "ليس الرجل دون المرأة ولا المرأة من دون الرجل في المسيح" وهذه المبادئ تطبق في جميع الدول الاوروبية المساواة بين الابناء والبنات في الموارث ونتيجة هذه الأحكام صار هناك صراع بين الاخوه فالذكور يطلبون تطبيق الشريعة الإسلامية والنساء تطلب تطبيق الشريعة المسيحية.

والحقيقة أن هذا الحكم متفق وصحيح القانون ووفقاً للمادة الثالثة في الدستور ولائحة الأقباط الأرثوذكس ونحن نطلب ليس هذا فقط بالمساواة بين الذكور والاناث في الإرث بل يجب تطبيق تحديد من هم الورثة للمتوفي وفقاً للمادة 244 من لائحة الأقباط الأرثوذكس والتي تنص على ان "التركة تتوول شرعاً الي أقرب اقارب المتوفي مع الزوجة بحيث ان كل طبقة تحجب الطبقة التي بعدها فطبقة البنوة (اي ان كانت أنثى أو ذكر) تحجب طبقة الأبوة وطبقة الأبوة تحجب طبقة الأخوة وهذه تحجب طبقة الاجداد وهكذا علي ان كل طبقة من هذه الطبقات استحققت الإرث تأخذ ما بقي من التركة بعد استيفاء الفرض المقرر لزوج المورث، وكما نصت المادة 245 من ذات اللائحة أن "فروع المورث مقدمون على غيرهم من الأقارب في الميراث فيأخذون كل التركة او ما بقي منها بعد استيفاء الزوج والزوجة"

والعمل بالمادتين سألني الذكر سوف تحل الكثير من المشاكل في مجتمعنا المصري الذي حدث ولا حرج عما ما يحدث لبنات المتوفي حيث يدخل معها في الميراث الأب وغيره من أقارب المتوفي حيث أن بنت لا تحجب أي منهما وفقاً للشريعة الإسلامية وقد شاهدنا الكثير من القضايا على الساحة القضائية بما فيها ظلم للإناث واكل حقوقهم ومنها علي سبيل المثال:

يتوفي الزوج ويترك بنات أو ابنة ويكون كل ما يملكه شقة تمليك يعيشوا فيها نجد أن هذه الشقة سوف يشاركها فيها أقارب المتوفي علي اي اساس؟!

الإرث (وقد يرادفه الميراث فهو تركة الميت) هي عادة توريث ممتلكات أو ثأب أو ديون أو مسؤوليات عند وفاة أحد الأشخاص. وهي من العادات الأساسية في المجتمعات. وقوانين الميراث يختلف من مجتمع إلى آخر وما بين الأديان وكما أنه تطور عبر الأزمان ، مما يؤدي لوجود نظم للميراث مختلفة بين الشعوب القضاء المصري يطبق مبدأ المساواة في الميراث بين الذكر والانثى وفقاً للائحة الأقباط الأرثوذكس وهو مبدأ يقره الدستور المصري. منذ عصور كثيرة كانت الشريعة الإسلامية تطبق علي موارث المسيحيين وعلي غيرها ولم تكن تطبق شريعة المسيحيين علي الموارث وكان الذكر يرث مثل حظ الانثيين وكان هذا الموضوع يسبب الكثير من المشاكل، والرجل في صعيد مصر يفضل إنجاب الذكور عن الإناث وظلت مشاكل الموارث فترة طويلة .

إلي أن عدل الدستور المصري عام 2014 حيث تنص المادة الثالثة منه علي ان" مبادئ شرائع المصريين من المسيحيين واليهود المصدر الرئيسي للتشريعات المنظمة لأحوالهم الشخصية وشؤونهم الدينية... الخ " ومن المبادئ الهامة التي تضمنها الدستور ان النصوص الدستورية تتمتع بالنفاذ الفوري والمباشر واي قاعدة أو قانون يتعارض مع الدستور لا يعتد به.

ومن ثمة وفقاً للدستور تكون مبادئ الشريعة المسيحية واجبة التطبيق علي المصريين المسيحيين ويكون الذكر والانثى متساويان في توزيع الأنصبة، حيث تنص المادة 247 من لائحة الأقباط الأرثوذكس علي مبدأ المساواة بين الذكر والانثى في الميراث.

وقد صدرت أحكام عديدة بتطبيق الشريعة المسيحية للأقباط الأرثوذكس حكم محكمة إستئناف القاهرة بالمساواة بين الذكر والإناث في الميراث عملاً بنص المادة 247 من لائحة الأقباط الأرثوذكس وذلك في القضية رقم 11666 لسنة 133 ق الصادر حكمها جلسة 29 مارس 2016 وكانت المحكمة استندت في حكمها وفقاً للمادة الثالثة من الدستور والتي تعطي الحق للمسيحيين



بقلم د. نبيل سليمان  
solimann02@aol.com

## الحبيب الحقيقي

نظرت إليه ومقلتها ملأته امتناناً، وفؤادها مغمم عرفاناً. لقد فكرت المرأة أن مدينتها قد اختفوا، ولكن بقي هذا الراتب الجليل ليس معه أية حجارة بيديه، فماذا ياترى سيحكم به عليها؟ ولكن مهما كان حكمه فهو بالتأكيد أخف من الموت رجماً. كانت مستعدة لأي نطق منه، أن تكون تحت رحمته هو أفضل لها من أن تكون تحت رحمة الفريسيين الذين لا يعرفون ما هي الرحمة، يعرفون فقط القانون، والتلمود، والوصايا، والحرف! فأجابه يسوع بالمفاجأة الثانية بعد أنقذها من الرجم: "ولا أنا أدينك" لم تصدق المرأة ما سمعته:-

الوحيد الذي سمعت عنه أنه بلا خطية الوحيد الذي له حق رجمها لأنه يستطيع أن يجاب بالإيجاب سؤاله الذي آثاره بنفسه: إنه الوحيد الذي بلا خطية، الوحيد الذي له حق أن يأخذ واحدة من الطوبى الذي تركه الفريسيون على الأرض ويفتتت به جسمها الآثم، ولكنه اختار ألا يفعل ذلك. أجهشت المرأة بالبكاء بعد أن سمعت بإلغاء حكم الإعدام، لم تصدق عينها أولاً عندما اختفى محاكموها، وهي لا تصدق أذنيها الآن وهي تسمع بإطلاق سراحها من الوحيد الذي له حق الحكم عليها، بالفرحتها! ونظراً لأن يسوع يحبها حباً حقيقياً، حباً يسعى لخلاص نفسها، فقبل أن يفتح لها زنازاة أسر الأحكام، ويطلق لها حريتها طلب منها ما يفيدها: "إذهبي ولا تخطني أيضاً". لعل المرأة عاشت لسنين بعد ذلك ولم يقل لنا الكتاب أى شئ عنها بعد هذا اللقاء، ولكن ربما محبة السيد قد أسرت قلبها وممت شغاف نفسها، ونجاتها من الموت ساعدتها ألا تخضع ثانية لإلحاحات جسدها والوعود الكاذبة للخطية.

لقد كانت خطيتها في السر، بينما وبين عشيقها، أما إطلاق سراحها فكان بعيداً عن عيون المتطفلين، بينما وبين حبيبها الجديد!

بدأت المرأة تفتق من سيئاتها الروحي وتظن للأحداث التي تلاحقت بسرعة في هذا اليوم: حبيبها الذي كان يبثها حبه لكي يستمتع بجسدها قد لاذ بالفرار، ولم يتقدم ليدافع عنها ضد مدينتها أو يحميها من قائلها. حبه كان حباً آثاماً، لذاته فقط وللذاته. وعندما ظهر في حياتها المحب الحقيقي لم يدافع عنها فقط أمام مسكيتها، بل - وهو الديان الوحيد العادل - أطلقها طالباً منها فقط ألا تعيد تكرار الخطأ. حبه كان حباً مضحياً، لأنه سيدفع هو ثمن خطيتها فيما بعد بدلاً عنها على الصليب. والحد يريك أن يمتلك بدنها والأخر يريك أن يخلص روحها. والحد يسمعها معسول الكلام من أجل مصلحته، والأخر يريها أفعاله من أجل مصلحتها.

الأول هرب عندما تعرضت هي للخطر، والأخر عرض حياته للخطر أمام مدينتها لكي تهرب هي بعياتها. واحد يعاملها كأداة متعة والأخر يقدم نفسه لخلاصها.

الأول يخالها خلية، والثاني يعاملها كابتنة. رجل يقابلها في سرية، والثاني يحامي عنها على الملأ. لقد وجدت أخيراً نوعاً آخر من الحبيب: الحبيب الحقيقي!

مؤدة، والمدعون عليها متواجدون وشهود العيان كثيرون، وأدوات الإعدام متوافرة. لقد هرب منها الأمل في الحياة كهروب الزاني من عشيقته، وتواتر عليها اليأس كتجمهر راجمها حولها. " من كان منكم بلا خطية فليرمها أولاً بحجر" قالها السيد عبارة تتردد عبر الأجيال يستخدمها الوعظ والمبشرون والفلاسفة في كلماتهم ومكاتباتهم، وجهها لجلاذيتها بعد أن سد عليهم طريق العودة وسكة الكذب والمقاومة عندما كتب أسماءهم وخطاياهم على الأرض. بدأ كل من الرجال يسترجع في ذاكرته أفعاله الخاصة التي لا يعرف عنها الآخرون شيئاً، كل منهم ينظر إلى زميله خانفاً لئلا يعرف من حوله فيما يفكر هو. لا أحد من الرجال الآخرين يستطيع أن يخترق خباياه، ما عدا هذا الراتب الجليل، لعل (يهوه) قد أعطاه قدرة غير عادية أن يخبر بما يجول في الخواطر وما يعتمل في الأفئدة! كان تحدى المسيح لهم حاسماً وحساساً في نفس الوقت: حاسماً لأنه تحد عام - ليس لهم فقط - بل للبشرية الخاطئة جمعاء حيث إن الجميع زاعوا وفسدوا وحساساً لأنه لم يُشر بأصبعه إلى كل واحد ليعلن له عن تاريخ خطاياهم على الملأ.

أراد السيد أن يكون تأنيبهم داخلياً ومن أنفسهم، هو يريد أن يفعل عكس ما يفعلون: هم يشهرون بالمرأة أمام الآخرين، وهو يريد أن يذكرهم بزلاتهم فقط بينهم وبين أنفسهم.

**بدأت أصوات الرجال تخفت، وأيديهم على الأحجار تلين، ونظراتهم تحولت من المرأة إلى أنفسهم. كل واحد عاد بذاكرته إلى حياته الداخلية وإلى أخطائه المتعددة فلم يدر إلا والحجارة التي كانت في يده تسقط على الأرض، وربما سقطت على خطيته المكتوبة التي كتبها المسيح عنه وكأنه اكتشف أنه هو أيضاً يستحق الموت بالرجم بهذه الحجارة عينها!**

توالى سقوط الأحجار، وبدأ الرجال يستديرون للخلف ليتركوا المكان، كل منهم مطأطأ الرأس، باهت السحنة بطى الخطوات. كل منهم يتعمد تحاشي نظرات الرجال الآخرين الذين اكتشفوا أنه - مثلهم - خاطئ أيضاً. وتباطأ جراح النفوس العظيم، منتظراً أن يختفى جميع المشتكين، وعندما حدث هذا وقفت المرأة لأنها - في ذهول - لم تصدق أنها لم تمت، وقفت لتحتفل ببداية حياة جديدة وهبت لها من حيث لا تدرى أو تتوقع.

**فلما لم ير يسوع أحداً سوى المرأة قال لها: يا امرأة أين هم أولئك المشتكون عليك. أما دانك أحد؟ - أراد أن يُظمتها أن طالبي نفسها قد انصرفوا جميعاً، وأن ما تراه من اختفائهم هو حقيقة وليس خيالاً تخاله أو حلماً تراني لها في نومها.**

نظرت المرأة حولها فلم تر أحداً من طالبي نفسها، هم تواروا واحداً وراء الآخر وهي لا تعرف كيف حدث هذا: كيف تحول حماسهم الديني وحمايتهم لوصايا موسى فجأة إلى مجموعة من الرجال تمشى الهوينى وقد ولوا ظهورهم لها. لقد اختفوا من الهيكل وانتشروا في شوارع وأزقة أورشليم، يجرون وراءهم أهداب جلابيبهم. جاء كل مشتك غاضباً من المرأة التي كسرت ناموس موسى، وانصرف غاضباً من المسيح الذي أخبره عن خطاياهم الخفية. لم تصدق المرأة نفسها وهي تجيب السيد عن سؤاله بقولها: "لا أحد يا سيد".

ولم تستطع أن تفرق أي قلب يدق أسرع: أقلبها الذي سيتوقف عن النبض بعد دقائق، أم قلوبهم المستعدة للغل والتشقى؟ شفتاها التي كانت تقبل بهما زميلها الآن تضغط هي عليهما بأسنانها، ويدها التي لامست جسده، الآن تحصى بهما جسمتها من وابل الأحجار القادم عليها. جسدها الذي منذ سويغات كان ثملاً في بحر الخطية، الآن سوف يصبح أشلاء متناثرة. لقد كسرت إحدى وصايا موسى (لا تزن) والآن قانون موسى سيحكم عليها. ويتساءل الكثيرون: أين "شريكتها" في هذه القصة؟ وبحسب "المشنا" - الكتاب الذي يشرح قوانين اليهود - فإن الزاني المقبوض عليه يُعاقب بأن يُوضع حتى وسطه في روث البهانم، ثم يلفون حبلين حول عنقه، ويشدون كل حبل في اتجاه مضاد حتى يموت من أسفكسيا الخنق. ولكن أين هو؟ لقد أمسكوا المرأة وهي في (ذات الفعل) - والفعل لا يتم إلا بوجود شخص آخر معها.

**ونادي المفسرون بثلاثة احتمالات عن مصير "الحبيب":-**

(1) - إنه لاذ بالفرار عند القبض عليهما إذ أن الفريسيين لم يكن هدفهم فعلاً تطبيق شريعة موسى ولكن فقط أن يأتوا بالمرأة كطعم ليجربوا به المسيح.

(2) - إن الفريسيين فعلاً قبضوا على "الحبيب"، ولكن نظراً لأنهم يعيشون في مجتمع ذكوري، أخلوا سبيله وسمحوا له بالفرار.

(3) - أسوأ من هذا وذلك: أن الزاني الأبق كان من ضمن الواقفين من حاملي الحجارة مستعد أن يرمج عشيقته بسبب زناها!

**"أما يسوع فانحنى إلى أسفل وكان يكتب بأصبعه على الأرض"**

لعله كان يكتب خطاياها ماسكياً المتحلقين حولها في حماس ديني زائف. لم يفهم الفريسيون ماذا كان يفعل المسيح ولكن كلما غيروا اتجاه أنظارهم من المرأة إلى الأرض، كلما تغير الحكم عليها إلى الحكم على أنفسهم، وكلما خفت قبضتهم على الأحجار التي في أيديهم!

**[ولما استمروا يسألونه انتصب وقال لهم: من منكم بلا خطية فليرمها أولاً بحجر]**

لم يطلب السيد إطلاق سراج المرأة ولم يؤيدها في مجونها، ولكنه ببساطة طلب من راجمها أن ينظروا داخل نفوسهم - خصوصاً بعد أن بدأ الكتابة على الأرض - لعلهم يكتشفون أنهم قد فعلوا أو يفعلون - أسوأ منها، ولكن في خفية!

**"ثم انحنى أيضاً إلى أسفل وكان يكتب على الأرض"**

لعل السيد أحس بغلاظة قلوب المشتكين ومقاومتهم للتغيير، فأراد أن يكمل قائمة خطاياهم المستورة والتي لا يعرفها إلا فاض القلوب، ولذا قسم الكتابة على مرحلتين. في المرة الثانية، بدأ الرجال رحلة التأمل الذاتي [Introspection]، لقد وقفوا في يد الطبيب النفسي الأمل الذي يساعد التائبين أن يتغيروا دون أن يجرح مشاعرهم أو يفضحهم على الملأ. مثل جراح النفوس الماهر أيقظ ضمائرهم التي كانت في سيات عميق، والتي كانت تسعى فقط لإدانة الآخرين: المرأة، والمسيح! بينما كانوا هم أنفسهم غارقين في بحر الآثام. لقد كانوا يتلذذون بإذلال الزانية، بينما كان القادي يتفمن أن يخفى فضيحتهم. واستمر الرجال يسألونه عن مصير ضحيته، يدفعونه أن يعطيهم جواباً عنها وهم يعلمون في قرارة نفوسهم أنه خاسر لا محالة في كلتي الحالتين. كانت المرأة مستعدة لأن تلقى حتفها: الحكم عليها بالرجم هو أت لا محالة ليس لها مدافعون، وهؤلاء الرجال حولها قد هربت من قلوبهم الرحمة والغفران وليس لها في جرمها عذر أو تفسير. مقلتها المغرورقتان بالدموع تنتقلان سريعاً ويتكرر بين مشتكيها وبين ذلك الجليل المعلم ذي الوجه السمج والعينين النافقتين - لعلها رأت أو سمعت عن نساء أخريات قد مسكن في علاقات آثمة أخرى وبحسب شريعة موسى كانت مصانرهن أكيدة ومعروفة. أحسّت أنها تريد أن تلوم نفسها على ضعفها، وأن تلوم حبيبها الذي أوقعها في براثن وشباك اللذة. جريمتها

الحبيب الحقيقي (يو 8: 2 - 11): بدأت الشمس ذات صباح في أورشليم تخرج من خدرها وتعلو فوق الأفق، مرسلت أشعتها الذهبية لتعلن بدء يوم جديد. وطفق أهل أورشليم يسرعون إلى الهيكل ليسمعوا من فم المسيح كلمات روحية كما لم يتكلم أحد قط. بدأوا يتحلقون حوله في نصف دائرة عيونهم مشدودة إليه وقلوبهم عطشى تبغى أن ترتوى بما يرفعها، لا بما يتقلها بحذافير الوصايا كما يفعل معهم الكتبة والفريسيون.

فجأة سمع العامة هرجاً ومرجاً، وشداً وجذباً، أصوات رجال غاضبين، وبينهم أنين خافت لامرأة، وإذا بمجموعة كتبة وفريسيين بملابسهم الدينية المعروفة يجرون ورائهم امرأة شبه عارية كما تجر مجموعة الذناب صيداً جديداً، وألقوا بها بعنف عند أقدام السيد، غير مبالين بمقاطعة حديثه مع الجموع، أو حرمان المستمعين من بقية كلماته اللاتي أتوا هم ليقننوا بها.

الحماس الديني للفريسيين خيل لهم أنه لا مفر للمرأة، وبعد ذلك لا مفر للمسيح! وضعوا المرأة في وسط الحلقة، لكي يشهروا بها وسط أكبر عدد من العيون وكانهم يسألون المستمعين أن يكونوا هم أيضاً قضاة معهم في عرفة الاتهام. تقدم كبير الفريسيين واقترب من المسيح ناظراً في عينيه وكأنه يتحده، قالنا: "يا معلم هذه المرأة أمسكت وهي تزني في ذات الفعل".

توقف المسيح عن تعليم الجموع، وأردف بنظره إلى أسفل فرأى المرأة محل الاتهام في وسط الدائرة على الأرض وقد غطت جسدها بملاعة وأخفت وجهها بيديها قد كومت نفسها كالكرة مستعدة لما هو أت عليها بحسب الأحكام اليهودية. ثم تقدم الفريسي خطوة أخرى وأكمل قائلاً للمسيح وكأنه المتحدث الرسمي لأقرانه:

"موسى في الناموس أوصانا أن مثل هذه ترمج. فماذا تقول أنت؟" - تباطأ الفريسي في السؤال الأخير ليؤكد حجته ونظر للمسيح بجدية وتحدي، وعلى وجهه نصف ابتسامة تم عن إحساسه الداخلي بالانتصار.

لم يكن سؤالهم يتوقع إجابة للحكم على الزانية، بقدر ما كان مصيدة للمسيح للتشهير به أمام مرديه: - فإن حكم المسيح برجمها كما أوصاهم موسى فيأى جديد أتى؟، وربما أثار ذلك حفظة "المتدينين" الذين سمعوه مراراً يقول: "سمعت أنه قيل... أما أنا فأقول لكم... وإن حكم المسيح بإطلاقها، فذلك أيضاً سيشتعل غضب حماة التوراة، وسيتهمونه بأنه يكسر عوائد السلف وينقض شريعة موسى. بدأ الجمع المتعلق يحملق في وجه المسيح، فهم بعضهم مكر ودهاء الفريسيين بسؤالهم، وشعر البعض الآخر بالتعاطف معه لأنه لن يستطيع أن يعطى إجابة مقبولة في أي من الحالتين. ومقدمات، بدأ الفريسيون يجتمعون الأحجار في أيديهم تهيئاً لرمجها عندما يصدر لهم المسيح الأمر بذلك. وفي هذه الأثناء، كانت المرأة ملقاة على الأرض، ووجهها يمس التراب، ولكن عينيها تسترقان النظر فترى جموع الرجال ممسكين بأدوات الإعدام وعلى استعداد لتحطيم جسدها بالحجارة.

نظراتهم لا تحوى غير الاتهام وأفندتهم لا تحمل سوى الإعدام. قلوبهم منكسة وقاسية، تشبه الأحجار التي في أيديهم وهم متشبثون بها تشبث الزانية برجاء العفو، والخاطئ بغفران سيده. لم تعرف المرأة ماذا يجب أن تفعل بيديها: أتغطي بهما جسدها نصف العاري الذي نزعه من فراشها مع شريكها، أم أن تحمي بهما رأسها الذي سوف يتهم بعد لحظات؟ عيونها دامعة ومنكسرة لا تجرؤ أن تنظر إلى حكماها حتى لتوان وعيونهم حمراء منقطة لا تريد أن تغفل عنها ولو للحظات. يدها مرتجفة وقد ابيضت من كثرة هلعها، وأيديها ثابتة وقد ابيضت من كثرة ضغطها على الأحجار. نظراتها لا ترى سوى ما سوف يحكمون به عليها، ونظراتهم تحكم دون أن ترى. ولم تعرف المرأة أيهما يرتعش أسرع: أشفتها من شدة الخوف، أم يدها من عمق التوتر؟

# مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً



الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية  
في معاملات الهجرة والجنسية  
مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية  
أفضل الطرق أماناً للنجاح  
بإمتحان الجنسية الأمريكية



تيسر وسارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا  
أحصل على الجنسية الأمريكية  
بدون إمتحان

## خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة علي العمل SSI- SSA  
المعونات الصحية Medi-Cal  
الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للإعتناء بذويهم  
سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية  
يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها  
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهري وهو \$930

## خدمات الهجرة

الإقامة عن طريق العمل أو الأقارب أو الزواج  
الحصول على تراخيص العمل وتجديدها  
تجديد تأشيرات الدخول  
إستخراج وثائق السفر  
طلبات رفع القيود عن طلبات الإقامة  
الحصول على الإقامة بطريق القرعة العشوائية

يمكنك الإستفادة من تقديم إمتحان الجنسية الأمريكية باللغة العربية  
إذا كنت فوق 55 عاماً، وتحمل الجرين كارت منذ 15 عاماً  
أو إذا كان عمرك 50 عاماً أو أكثر وتحمل الجرين كارت منذ 20 عاماً

## خدماتنا تشمل أيضاً

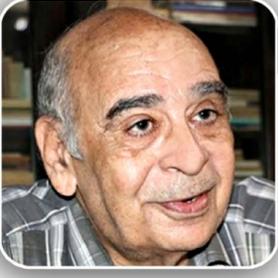
### Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع  
الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



## بشتم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

### نبوات معدنية صغيرة

عام 1967 تعرضت مصر لهزيمة عسكرية مؤلمة ظلت آثارها في نفوس كل من عاشوا تلك اللحظة التي أنزلت الجميع من سماء الأحلام بالاشتراكية والوحدة والتحرر الوطني إلى قاع من التشاؤم والحزن، وباقتراب عام 1972 لاحت في السماء مجددا نذر التحرير وحرب أكتوبر التي مهدت لها حرب الاستنزاف وبفضلها حافظ للجيش المصري على حيويته وكفاءته نتيجة التدريب الذي لم ينقطع. وعندما بدأت الاستعدادات لحرب أكتوبر تلقى مصنع الحديد والصلب بحلوان تعليمات متكتمة بصناعة آلاف العبوات المعدنية الصغيرة لكي تحتوي على الأغذية المحفوظة وكان مفهوما من دون تصريحات أو حديث مكشوف أن تلك العبوات بهذه الكميات الضخمة ستكون مؤونة الجيش حين تدق ساعة القتال. في ذلك الوقت راحت أجهزة المخابرات الدولية وفي مقدمتها الموساد الاسرائيلي تنقب بكافة الوسائل ومن خلال كل العملاء عن أي معلومات تؤكد نية مصر خوض الحرب. حينذاك كان مصنع الحديد والصلب قد بدأ في إنتاج تلك العبوات المعدنية الصغيرة، وكان آلاف من العمال الذين عاشوا حينذاك يخمنون ويدركون تماما أن ما يقومون به كل يوم أمام لهب الأفران جزء من تحرير مصر وجزء من معركتها لكن أحدا منهم لم يفتح فمه بكلمة ولم يبح بحرف حتى لزوجه أو أبنائه. كان آلاف العمال يتحركون في صمت في صحراء حلوان، يسيل العرق على جباههم، منهمكين في تصنيع تلك العبوات الصغيرة التي أطلق عليها "الإشارة والبشارة"! كانوا يعملون في صمت بلا توقف ويتنقلون بين العنابر ويهزون العلب الصغيرة بأيديهم لبعضهم البعض وفي عيونهم يلمع الأمل أن مصر ستنتصر وستهزم العدوان. آلاف من العمال البسطاء، الأبطال، الذين لم تلتقط أي عدسة صورا لوجوههم، ولا لحبات عرقهم، ولا لدقات قلوبهم المتسارعة وهم يشعرون ويفكرون ويضطربون ويفرحون لأنهم يساهمون في تحرير مصر بعبوات معدنية صغيرة وهم يدركون جميعا لمن ستذهب ولماذا، فيتصل عملهم، ويستمر. في ذلك الوقت تم تكليف كتيبة دفاع جوي تابعة للقوات المسلحة بحماية المصنع والعمال الذين لم يسجل أحد أسماءهم، ولا شقت قصص حياتهم طريقها إلى جهة، ولا قام رسام بخلق

لوحة للعرق والأمل على جباههم. ولم يكن العمال وحدهم رمز بطولته عزيزة صامتة، بل كان انشاء المصنع نفسه بطولته، تحكي قصة تحدى الاستعمار، وتحويل مصر من بلد زراعي إلى بلد صناعي. حدث ذلك حين أصدر جمال عبد الناصر والثورة مازالت في مطلعها مرسوما بتأسيس شركة الحديد والصلب في 14 يونيو 1954 في منطقة التبين بحلوان كأول مجمع متكامل لإنتاج الصلب في العالم العربي برأسمال قدره نحو مليوني جنيه موزعة على أسهم يمتلكها الشعب، قيمة السهم جنيهان اثنان ويتم سداد المبلغ بالتقسيط على عامين! واندفع المصريون إلى شراء الأسهم وقد أدركوا أهمية أن يكون لمصر إنتاجها من الحديد والصلب الذي تدخل منتجاته في كل تفاصيل حياتنا بدءا من الصباح حين نهض لغسل وجوهنا من مياه الصنبور الذي يستلزم وجود صناعة الحديد، وباب التلاجة التي تحفظ الطعام فيها، إلى الأتوبيسات وأعمدة النور في الشوارع وأيضا البنادق والدبابات وكل ما أمد به العمال حرب أكتوبر من وسائل ضرورية للنصر. أدرك المصريون ذلك فاندفعوا إلى شراء الأسهم لكي يخرجوا بمصر من دائرة الزراعة إلى التطور الصناعي. عند افتتاح المصنع بعد ذلك بأربع سنوات في 27 يوليو 1958 ألقى جمال ناصر خطابا حدد فيه بدقة قصة المصنع قائلا: أيها الأخوة.. إن إقامة صناعة الحديد والصلب في بلدنا كان دائما الحلم الذي ننظر إليه منذ سنين طويلة.. وكنا جميعاً نعلم أن الحديد الخام يوجد في بلدنا، وأن الفراغتنا كانوا يستعملوا هذا الحديد منذ آلاف السنين، ولكننا كنا دائما نجابه العقبات وكنا دائما نجابه الاعتراضات من السيطرة الخارجية ومن الاستعمار.. وطبعاً كانت هناك أسباب خفية وكانت هناك أسباب تمنع إقامة هذه الصناعة في بلدنا لأن الهدف كان إبقاؤنا دولة زراعية وعدم تمكيننا من إقامة صناعة في بلدنا. المصنع الذي أمدنا في الحرب بالعبوات المعدنية الصغيرة لكي تنتصر هو الذي أمدنا وقت السلم بالأوكسجين لكي نواجه وباء كورونا ونواصل الحياة. تبقى بطولته العمال حتى لو توارت بعيدا الوجوه التي لم نعرفها والأسماء التي لم نطقها، فإن البطولة تبقى غالية ولو كانت بلا اسم.

جريدة الدستور المصرية



## بشتم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المنيرة

### الوعي بالحياة... الوعي بالموت

معرفية ووجودية " تجعلها تُدرك أن الحياة قيمة في ذاتها، وأن نعمة ما يستحق أن يُعاش من أجله، وأن الانتحار عبثٌ ومراهقة وهروب. هنا يفكر الطبيب الذكي في حيلة عظيمة. يقرّر "حقن" الشابة المنتحرة بمصل "الوعي بالحياة" إن جاز القول، عن طريق إيهامها أن محاولة انتحارها بابتلاع الأقراص المنومة قد أسفرت عن تلف هائل في عضلة القلب، وأن أياماً قليلة أو أسابيع معدودة هي كل ما تبقى لها في هذه الدنيا. هنا تُدرك "فيرونيكا" قيمة أيامها التي توشك على الانتهاء فترغب في الحياة وتعزف عن الموت.

لكن الطبيب أصّر على إيهامها أن موتها وشيكٌ وحتمي، ولا حلٌ علمياً أو طبياً لعلاج القلب التالف وعليها أن تتقبل تلك الفكرة. قررت فيرونيكا أن تستغل كل دقيقة من كل ساعة من كل يوم من عمرها القصير الموشك على الانتهاء. في تلك الأيام القليلة تعلمت فيرونيكا عزف البيانو وراحت تساعد زملاءها في المصحة العقلية على تجاوز مشاكلهم، فساعدت "زيدكا" التي تعاني من الاكتئاب الحاد، و"ماري" التي تدهمها نوبات الخوف المرضي والفوبيات، و"إدورد" الذي يكافح الفصام العقلي، وتجرب فيرونيكا مشاعر الحب الحقيقي فتتمسك أكثر بالحياة، وترفض الموت. إدراك الإنسان أن الموت وشيكٌ، يجعله يقدر ويؤمن كل دقيقة من عمره قبل نفاذها. وعلى العكس من ذلك، فإن شعورنا الغريزي بأن الموت قد يصيب الجميع إلا نحن، لا يسمح لنا بإدراك قيمة الحياة واحترام كل يوم جديد تشرق فيه الشمس علينا أحياء. شعورنا أن الموت بعيدٌ، لا يجعلنا ندرك عدد الأشياء العظيمة التي بوسعنا أن نوذيها خلال ساعة من ساعات حياتنا التي نهدرها هباءً.

كل لحظة من أعمارنا هي حياة كاملة علينا اقتناصها. أتذكر الآن عبارة كتبتها "سوزان كولنز" في كتابها "Catching Fire": (لأنني أستطيع أن أحصي على أصابعي عدد غروب الشمس المتبقية في حياتي فلست أرغب في أن يفوتني أي منها).

خلال أيام قليلة من نهاية العام الماضي ٢٠٢٠، فقدت عشرة أصدقاء مستحيل تعويضهم. بعضهم كانوا زملاء في كلية الهندسة، وبعضهم زملاء في الحقل الأدبي، وبعضهم أساتذة لي تعلمت منهم وأدين لهم. الموت صار حدثاً اعتيادياً في زمن كوفيد١٩، وصارت صفحات سوشيال ميديا قاعات عزاء ورتاء. أو من بأن جميع البشر من مليارات هذا الكوكب، قد صاروا اليوم جاهزين لتقبل فكرة الاختطاف الوشيك بالموت. اختطاف أحياء لنا، أو اختطافنا نحن. ولأنني أكره بت الطاقة السلبية، وألجأ دائماً إلى نشر روح الحياة والأمل، فكرت اليوم ومع بداية هذا العام الطيب بإذن الله، أن أكتب عن قيمة "الوعي بالحياة"، حتى نتأملها، بديلاً عن فكرة التفكير اليومي في الموت تزامناً مع زمن كورونا وسلالاتها. في رواية "فيرونيكا" تقرر أن تموت، "شيد" "باولو كويلو" الروائي البرازيلي الشهير، مبناه الدرامي على فكرة "الوعي بالحياة والوعي بالموت". مقدار ذلك الوعي لدى الإنسان يُشكل كثافة وجوده ومدى استعداده للحياة أو للموت. تستقبل إحدى المصحات العقلية في سلوفينيا شابة جميلة ومتحقة حاولت الانتحار. بعد إفاقتها من الغيبوبة التي داهمتها بعد ابتلاع علبه الأقراص المنومة، قالت فيرونيكا أثناء التحقيق معها إنها فعلت كل ما يمكن فعله في السنوات الأربع وعشرين التي عاشتها في هذه الحياة: نشأت في عائلة ثرية مترابطة، وتعلمت تعليماً جيداً، وعملت بوظيفة مرموقة، وأحبت وأحبها كثيرون واستمتعت بكل لحظة في حياتها. ثم أصبح كل شيء في الحياة مُكرراً ومُضجراً ومتوقفاً! فلماذا عليها أن تعيش سنوات إضافية وعقوداً طويلة حتى يقرر الموت مداهمتها بإرادته في شيخوختها؟! لماذا لا تذهب هي إلى الموت بكامل إرادتها الحرة وهي في شرخ شبابها وتحققها وصحتها وبهجتها؟! ما فائدة ما تبقى من العمر مادام كل ما يجري فيه معروفاً سلفاً ومتوقفاً؟ وناقص الدهشة وحتمي النهاية؟! إن كان لا بد من الموت في نهاية الرحلة، فلماذا ننتظره ولا نذهب إليه نحن بملء إرادتنا؟ أنصت إليها طبيب الأمراض النفسية والعقلية فوجد أمامه امرأة شابة كاملة الوعي والإدراك والذكاء. لم تكن بحاجة للخضوع إلى علاج نفسي أو دواء عقلي حتى تكف عن محاولات الانتحار. لكنها بحاجة إلى "صدمة

عن المصري اليوم

## كن قدوة للمؤمنين

" لا يستهين احد بحدائتك بل كن قدوة للمؤمنين في الكلام في التصرف في المحبة في الروح في الايمان في الطهارة " (1 تي 4 : 12).

تعرفت هذه الفتاة الأمريكية على شاب مصري وتكونت بينهما صداقة أدت أن يعيشا معاً، وعاشت حياة مستهترية بعيدة عن الله ولكنها كانت تحضر مع صديقها هذا في نهاية القداس لتلتقي بالشباب الذي كان يحضر للكنيسة وتتسلى معهم بعض الوقت. حضرت مرة إلى الكنيسة مبكراً قليلاً أي في منتصف القداس ووقفت تراقب المصلين فلاحظت تركيزهم في الصلاة، البعض أغمض عينيه والآخر ينظر بانجذاب نحو المذبح، فتعجبت جداً من هذه المشاعر الظاهرة عليهم ووقفت خاشعة أمام الله فتأثر قلبها جداً وشعرت أنها شريرة بالقياس بهؤلاء الأبطال المحبين لله. انتظرت بعد القداس وسألت الكاهن "كيف اكون مثل واحدة من هؤلاء المصلين؟". تعجب الكاهن واستفسر عن سبب سؤالها فقصت عليه ما لاحظته، فحدثها عن محبة المسيح، وانتهت الجلسة بتوبتها ووعدت بترك الشاب المصري وبدأت تواظب على الكنيسة ونالت سر المعمودية. + القدوة هي عظة صامته حية تقدمها لكل من يراكم ومن لا تستطيع ان تكلمه عن المسيح سواء من المقربين إليك أو البعيدين عنك. اهتم بمظهرك من اجل الله وأيضاً بكلامك مع الآخرين حتى لا تعثر أحد بل على العكس بتدقيقك في كل شئ يرى الناس المسيح أن سلوكك الطبيعي سيستخدمه الله في التأثير على الآخرين. تعلم من سلوك من حولك وكلماتهم ومظهرهم فتكسب فضيلة من كل احد. ابحث عن الله الذي فيهم من خلال فضائلهم وهكذا تحب من حولك وتتعلم منهم مهما كانت أخطائهم، تعلم خاصة من القديسين ومن الآباء والأخوة الروحيين. \*\*\*

## العقرب والسلفاء

يشبه الشيطان (ابو الكذاب) بالعقرب المذكور في القصة التالية : يوماً ما طلب عقرب من سلفاء ان تنقله الى الضفة الأخرى من النهر لأنه غير مدرب على السباحة. فقالت السلفاء

خاص لجريدة كاريزم

## تسلم النفس اغسطينوس حنا

### قص قصيرة وطرائف

للعقرب: هل جنتت؟ لأنك سوف تلدغني في ظهري حينما احملك" ضحك العقرب ضحكة خبيثة وقال للسلفاء " لا تفكري هكذا، لأنني إن لدغتك فستغرقين وسأغرق انا معك، فهل يعقل هذا؟" قالت السلفاء للعقرب " انت على صواب، هيا بنا، تسلق فوق ظهري" وفيما العقرب على ظهر السلفاء وسط المياه، وإذا به يلدغ السلفاء لدغة حادة مميتة. وبينما كان الأثنان يغرقان إلى اسفل، إذ بالسلفاء تقول للعقرب " هل تسمح لي ان أسألك سؤالاً، أنت قد سبق وقلت لي: "هل من المعقول أنني ألدغك؟" فلماذا فعلت ذلك الآن؟" أجابها العقرب: "الموضوع ليس هو موضوع عقل، ولكن هذا طبيعي، وطبيعتي وأخلاقي: اللدغ وهكذا غرق الأثنان، العقرب والسلفاء تماماً مثلما سيغذب ابليس والذين كان يضلهم ويطبعونه في بحيرة النار والكبريت نهراً وليلاً الى ابد الأبد. قال السيد المسيح ان ابليس كذاب وابو الكذاب وانه كان قتالاً للناس منذ البدء (يوه : 8 : 44) . لقد سبق ان قال لحواء: "ان تموتاً"، وظهر كذبه ولكن بعد فوات الأوان وهكذا اسقطها وكل الجنس البشري معها في الموت الجسدي والأبدى لولا ان تداركتنا مراحم الرب بصنع الفداء. ان لدغة ابليس كالعقرب السام وهو نفسه الحية القديمة (نك3، رؤ12، 20). لقد احتجنا الى عملية نقل دم من صليب المسيح خلاصنا وشفاننا من لدغته (عدد21، مت26: 26).

ربما يكرر الشيطان معك نفس اللعبة ويقول لك ان الله لا يسمعك ولا يقبل توبتك! ربما يقول لك لاتصدق انه توجد قيامة فلايوجد شئ اسمه جهنم ولاحياة أبدية! لاتصدقه فهو كذاب مدمن كذب وهو عقرب سام ونعبان مكر قاتل. ولكن صدق الرب يسوع حين قال: "السماء والأرض تزولان وكلامي لا يزول" (متى24 : 35).

## أحدث اختراع للسريير المنبّه

اخترع أحد اليابانيين تصميماً لسريير



مثبت به منبه لايقاظ ثقيل النوم على عدة مراحل. فإذا جاء موعد الاستيقاظ في الصباح الباكر بدأ المنبه وفقاً لبرنامج مدرج:

- 1 - بصوت موسيقى كلاسيكية هادئة لمدة دقيقتين. فإذا لم يستيقظ النائم
- 2 - يدق جرس منبه مرتفع مزعج. فإذا أسكته وعاد لاستكمال النوم...
- 3 - يسمع تسجيلاً بصوت رئيسه في العمل يصيح فيه بصوت أجش : " الساعة الآن 30/6 صباحاً... أنت متأخر قم فوراً والآ... والآ...!! فإذا لم يقم
- 4 - تحرك اوتوماتيكياً عامود نحاس من السريير وضربه في رأسه !! فإذا لم يقم بعد هذا كله.
- 5 - كان آخر إجراء عنيف يفعله السريير، فيتحرك رأسياً حتى يلفظ صاحبه ويطره على الأرض!!! تعليق اذا كان النوم الثقيل والكثير عيباً بل مرضاً، فإنه من باب أولى يكون النوم الروحي أخطر لأنه يؤدي الى الموت. ولذلك يقول داود النبي في صلاته " يارب يا إلهي أنر عيني لنلا أنام نوم الموت" (مز13 : 3).

ومن أمثلة النوم الروحي: الفتور- ونوم الضمير - وإهمال وسائل النعمة كالصلاة والصوم وقراءة الكتاب المقدس، وعدم الاعتراف والتناول ومحاسبة النفس والتماس الأعذار الباطلة - والتساهل مع الخطية - وعدم المواظبة على الكنيسة والاجتماعات الروحية - وعدم الخدمة - وعدم أخذ الحياة الروحية بجدية، وتأجيل اليقظة الروحية. \*\*\*

## الفضة فعلت هذا !

(من وحى ثلاثين من الفضة) كان الرجل في شبابه المبكر شعلته من النشاط في محبة الله والعبادة والخدمة. وكان يتمتع بقلب طيب عطوف ممتلئ بمحبة الناس والرغبة في مساعداتهم وتقديم أى خدمة لهم. ولكن بمرور

السنين وانشغاله الزائد في العالم واتساعه في الثروة واهماله حياته الروحية، خدمت الشعلة المقدسة وانطفأت فضاعت محبته الأولى وصار لا يفكر في قراءة الإنجيل او الذهاب الى الكنيسة الا في المناسبات فقط !

ذهب الكاهن لافتقاده وسأله عن سبب هجره للكنيسة فأجاب:

- من ناحية، المشاغل والمشاكل .. ومن ناحية أخرى بصراحة لم أعد أجد أى لذة او تعزية في الصلاة ولا في الكنيسة ولا في الخدمة ولا في دراسة الكتاب المقدس.

واراد الكاهن ان يكشف له عن السبب بطريقة عملية بسيطة، فأخذه الى النافذة وأوقفه وراء زجاج الشباك وسأله: ماذا ترى؟ فأجاب:- أرى الناس في الشارع. ثم أخذ الكاهن الى امرأة موجودة بالغرفة وأوقفه امامها وسأله: وماذا ترى الآن؟ - أرى نفسى.

- فعاد الكاهن " ألم تعد ترى الناس الآن" فأجاب :

- لا بل أرى نفسى فقط. وهنا قال له الكاهن "هل تعرف السبب؟ الفضة فعلت هذا!"

ثم اضاف ان الفرق بين زجاج الشباك وزجاج المرأة، ان الأخير خلفه طبقة من الفضة وهي التي حجبت عنك رؤية الآخرين وجعلتك "الفضة" انساناً أنانياً لا ترى إلا نفسك ولا تحب غير نفسك وبذلك فقدت لذة ومنتعة الحياة الروحية.

ان الدرس المستخلص من هذه القصة هو ان "محبة المال أصل لكل الشرور الذى اذ ابتغاه قوم ضلوا عن الايمان وطعنوا أنفسهم بأوجاع كثيرة" (1 تي 6 : 10)، وان الذين يريدون ان يكونوا أغنياء يسقطون في تجربة وفخ وشهوات كثيرة غبية ومضرة تغرق الناس في العطب والهلاك (1 تي 6 : 9). وقد دُعي الطمع انه "عبادة أوثان" (كو3 : 5) ان الشيطان يستخدم محبة المال واغراء الفضة في سحب الانسان بعيداً عن خلاص نفسه فيصير الإنسان عالمياً جسدياً أنانياً محباً لنفسه وللبلخ او للتبذير ويقسى مشاعره من نحو الآخرين والمحتاجين والمحرومين والمتألمين، وبذلك يكسر الكثير من وصايا الرب حتى يمكن ان يبلغ به الأمر الى الدرجة التي يبيع فيها سيده مثل يهوذا الأسخريوطى مقابل مبلغ تافه كثلاثين من الفضة.

النصائح نحكى ما مر معنا خلال اليوم في أحاديثنا الأولى كنا نستلذ باعترافات خطرة نخشى أن يضحك أحد منا في الظلام وفي منتصف الحديث كنا مملوئين بالأسى والخوف ويبقى الصوت حاضراً وفي نهايته أعرف جيداً لماذا افترقنا؟

وينتهي بي الأمر إلى الصمت وإنصاف الواقع الذى نسعى لإنكاره وسيكولوجية العقل التى نحاول أن نعارضها والحقيقة التى نزيغها من أجل أن ترتاح ضمائرنا.

ياسادة نحن نعاني فراق الأحبة والأهل ونعاني من غربة مجهولة الهوية سأكتب بقدر انزعاجي بقدر الأيام التى تنقضى في هذه الجائحة حتى الأكل والنوم والمعيشة أصبحت معوقات أنجزها بصعوبة.

لن أفعل أمراً خارقاً فقط أردد النشيد الوطني وأشتاق لغرفتي الصغيرة..

هذا ما أستطيع فعله، فماذا كانت تُريد هذه الغربة السخيفة أن تفعل بنا أكثر من ذلك؟

خاص لجريدة كاريزم

## تسلم نادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

### ماذا فعلت بنا الغربية؟!؟

النهار طويل في هذه الأيام سأسير ثلاث أميال أخرى ثم أنحرف يمينا نعم هذا المكان جميل وكما أمعنت في السير تبدو لي الشوارع أجمل.

نظرت إلى الشمس قد حازت الأرض واختفى جانب منها فأدركت حينها أن على العودة إلى البيت عندها شعرت بالاضطراب إلى أبعد الحدود وساد الصمت العميق لساعات في ساعات الليل تهتز الروح بالذكريات وتميل ميلاً خفيفاً في حزن وأسى هناك أشياء نفيسة وعزيرة بداخلنا نؤثر أن نبقئها كامنة في زاوية من أرواحنا بعيدة عن العيون المتطفلة وتبدأ ساعات الوحدة والسكون أيام وليالي لا مثيل لها ولم أعرف من قبل شيئاً يقاربها أبداً.

جلست متأملاً تلك السنوات التى



مضت من عمري وهى تلوح لى بعيداً بين عدد لا نهائى من الذكريات والمشاعر المتضاربة والقليل من الأمنيات المتحققة أجدنى أتساءل بينى وبين نفسى: هل أنت سعيد فى الغربية؟

رغم كل الإخفاقات والصرعات الحياتية كان يجب أن أعترف لنفسي بأننى سعيد وسط كل هذا العالم الصاحب الحزين سعيد رغم هذه الأيام التى نعيش فيها تذكرنى كل دقيقة بضعفى كإنسان، تذكرنى من أنا ومن كنت ومن أريد أن أكون.

لدى خمس أصدقاء أتواصل معهم يومياً على برامج التواصل الاجتماعي القيس بوك نتناقش في بعض الأمور نتسلى ليمر الوقت بسلام نتبادل بعض



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **سالم فريد سليم**

كاتب وصفي

الإبحار

وراء السراب عبر المتوسط



مثل إنجلترا وفرنسا وتركيا وإيطاليا وغيرها من أجل الحصول على المواد الخام اللازمة للصناعات بصفة عامة والصناعات العسكرية بصفة خاصة والتمركز العسكري في القارة الأفريقية وإنشاء التحالفات تمهيدا للحروب وخاصة في شمال أفريقيا أما في العصر الحديث والمعاصر اختلف الأمر بشكل جذري فاصبح عبور المتوسط من أجل حياة أفضل كالبحت عن سراب أو خيال فالضفة الأخرى من البحر المتوسط أصبحت غير آمنة سواء. كان الإبحار شمالاً في اتجاه جنوب أوروبا الفقير أو كان الإبحار جنوباً في اتجاه شمال أفريقيا أو شرق المتوسط الاقتصادية والسياسية والفقر والإرهاب والتي استنزفت عبر العقود الاستعمارية الماضية والحديثة وتكرر الأخطاء مرة أخرى عبر العصور وكاننا نعود مرة أخرى إلى العصور الاستعمارية الغابرة أو الغزو المعاكس عبر المتوسط للهجرة غير الشرعية بقوارب الموت فكلاهما إبحارا وراء السراب.

جاء في الاساطير القديمة وفي عصر الامبراطورية الرومانية بالتحديد والتي كانت تمتلك معظم اجزاء من قارات العالم القديم فكانت الدولة الرومانية تبحر باساطيلها وجيوشها عبر المتوسط من روما عاصمة الدولة الرومانية متجهة شمالا وجنوبا وشرقا وغربا عبر البحر المتوسط والبحر الاسود وكانت هناك علامة لا يجوز اجتيازها في الإبحار الى المحيط الاطلنطي الذي كان يسمى في ذلك الوقت ببحر الظلمات بحسب الاساطير القديمة قبل عصر الاكتشافات الجغرافية فكان الإبحار بعد اعمدة قيصر والتي كانت بالقرب من مضيق جبل طارق كانت بمثابة انتحار بحري الى عالم بحري مجهول ومظلم مليء بالوحوش البحرية فكان البحر المتوسط في ذلك الوقت يعد بحيرة رومانية مغلقة. اما في عصر الدول الاستعمارية فكان الإبحار عبر المتوسط له مغزى سياسي وعسكري واستراتيجي واقتصادي بالنسبة لهذه الدول الاستعمارية القديمة

لأماكن المقدسة مثل القدس وكم هي يتطبع الإنسان بالتجديد احيائي لذا يسمى الإنسان الذي سافر إلى الأراضي المقدسة (القدس) بالقدس.. أيضا زيارات الأماكن المقدسة كالديرية ففي هذه الذكريات الجميلة الروحية يصل الإنسان من أجل أن يكون انسان روحيا حقيقيا ولتكون عبادته لله بقلب نقي، ويوجد انسان يصل من أجل أن يقف الله معه في بداية مشروع أو زواج إلى آخره. كثير من الناس يعمدون أولادهم في الديرية فتكون ذكريات جميلة جدا.

ثالثاً: ذكريات جميلة روحية وهي مرتبطة بأيام السنة مثل الأصوام بكل أنواعها وايضا بأعياد وتذكار السيدة العذراء مريم والملائكة والشهداء والقديسين.

رابعاً: ذكريات جميلة روحية مثل الخطوبات والاكاليل في الكنيسة وكم من الاحياء الابرار الكهنة الموقرين وكم من الاحياء الأقارب والأصدقاء الحاضرين، كل ذلك ذكريات.

فالذكريات الجميلة الروحية هي بمثابة البسم لحياتنا الروحية فإن عرج انسان في حياته مع الله وتذكر كم كان قويا حينما رفع قلبه بالصلاة والدعاء والاسترحام لله العظيم الرؤوف الطويل الروح الكثير الرحمة ويجب الصديقين والخطاة الذين يطلبونه للتوبة والصفح والغفران، الله يعطينا أن نتذكر ذكرياتنا الروحية معه حتى لا نتوه في هذا الزمان الملي بالاحداث التي تبعدنا عن عبادته الحقيقية له ونبادله الحب الذي دانما يوجد علينا به طوال أيام عمرنا.

أحباء أحبائهم يقطنون على بعد مئات الأميال، أحبائهم إنتقلوا إلى السماء فكيف للإنسان أن يكون معهم فالذكريات هي المسكن على فراق الاحباء، للذكريات سحر ورونق ولكنها لا يمكن أن تكون مرضية للإنسان، أخيراً للذكريات أهمية تجعل الإنسان قويا في محاربة الهموم، أيضا الذكريات تصيف للقلب بهجة وسعادة وسرور.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **سلمى رزق**

كاتبة وصفية

أوراق من شجرة حياة

ذكرياتنا الجميلة!



المثال مانسميها بالذكريات الروحية المؤلمة وهي ذكريات الإنسان في جلسة الاعتراف سواء في الصلاة للاعتذار لربنا بالدموع المنهمرة من العينين بانسحاق القلب والسجود خضرة الله حيث أنها مواجهة مع النفس في صدق لأن الله يعلم ما فعله الإنسان من أخطاء بلا هروب من حقيقة الأخطاء ومن أحلى أوقات هذه الذكريات أن خاصة بوجود الله في حياة الإنسان ولكنها قبل أن تعد ذكريات هي اعتراف حقيقي لكل ما أخطأ فيه الإنسان وهي تبدو صعبة لأن كسرة الإنسان ليست سهلة لأنه يعرف بالكبرياء أو المتناسى، ولكنها من أقدس الذكريات الروحية ويكفي أن الله هو الذي يقود ويقوى ويهتّم ويفرح هذا الإنسان الذي خضع لله بالاعتراف بأخطائه حتى يغفرها له الله ويعطيه حياة التوبة الحقيقية.

ولكن هذه خطوة أولى حياة التوبة للاعتراف بالتفاصيل أمام الله بكل راحته فيرتاح الإنسان كثيرا بعد هذه الصلاة الطويلة التي هي عبارة عن اعتراف الخطوة الثانية وهي الاعتراف أمام أبونا كاهن الكنيسة وليست بالتفاصيل الكثيرة ويكتفى بسرد الخطايا ولكنها أيضا محرجة للإنسان أحيانا ولكن يوجد الأقوياء روحيا فيعترفون حقيقة لأن الاعتراف هو سر في كنايسنا ولا بد أن يمارس ولكن له أيضا ذكريات روحية جميلة جدا حيث من الممكن أن يكون هذه أول مقابلة مع الأب الكاهن ولكن الإنسان يشعر أنه أب حنون له فهذا أيضا هذه الخطوة لها ذكرياتها الجميلة - ثانياً: ذكريات روحية جميلة

أجمل ما قيل عن الذكريات الجميلة، إنها طاقة إيجابية في حياة الإنسان تجعله قادر على مواجهة التحديات التي تواجهه!

الذكريات الجميلة هي التجارب واحداث سابقة في حياة الإنسان التي حفظت في الذاكرة ثم استرجعت بسبب حدث معين يحدث مع الإنسان فيتذكر الإنسان ذكرياته ويستمتع بها وتؤثر عليه بالإيجاب! اننا قد لا نعرف القيمة الحقيقية للحظات حياتنا إلى أن تبقى ذكريات. ذكريات الإنسان كثيرة ولكن لا يستطيع اختيار ما يتذكره فالذكريات هي التي تفرض نفسها كما تشاء، الذكريات مدرسة للإنسان إذا استرجعت فهي رفيقة دربه، الذكريات الجميلة أحيانا تأتي بالألم في الوقت الذي لا يجد الإنسان ما يشبه ذكرياته الذكريات لها رائحة تلتصق بالأماكن وبالأخريين فلا نسيان يجدى معها.

فالأماكن التي كان يعيش أو ينتزه فيها والاهل والأصدقاء والزملاء والاحباء اللذين لم يراهم الإنسان يعد مثال لذلك حتى الروائح عندما نستنشقها نسترجع معها زماننا وذكرياتنا. الذكريات الروحية جميلة جدا لأنها مرتبطة بالحياة الروحية والحياة الروحية هي الحياة الملائمة لله فكل الذكريات الجميلة الروحية هي الجذور التي نبتت وصارت بستان في حياة الإنسان. والذكريات الجميلة الروحية لها فوائد كثيرا جدا حتى ولو حسبتها مؤلمة أو حزينة لأن في الحقيقة هي ليست مؤلمة أو حزينة ولكنها حدثت في ألم أو حزن، فأنتذكر منها على سبيل

تقبل المديح  
جميع أنواع التأمينات

**KDG**  
KEROMINA DENTAL GROUP  
DR. L. LOTFY DDS  
USC graduate

We accept medi-cal, union plans and all other insurances.

- Deep Cleaning
- Root Canal
- Extractions
- White Filings
- All Porcelain
- Crowns & Bridges
- Whitening
- Cosmetics Dentures
- Flexible partials
- Implants

تنظيف عميق للأسنان واللثة  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان  
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزيئية

X-ray - Exam - Gift w/Visit  
Kids All Ages Welcome  
Free

للملاء الناطقين باللغة العربية - (310) 625-0256  
Phone: (323) 213-3676 - (323) 268-3395  
Address: 5711 E Beverly Blvd East Los Angeles, Ca 90022 USA  
www.kerominadentalgroup.com  
Email: kerominadental@gmail.com

**LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL**  
www.lawofficejohn.com

المحامي  
**جون ميخائيل**  
(310) 806-1231  
معكم في الأوقات الصعبة  
إصابات العمل - حوادث السيارات  
Work Injuries / Compensation  
Car Accidents

**الإستشارة مجانية FREE Consultation**

Notice  
Making a false or fraudulent workers' compensation claim is a felony subject to up to 5 years in prison or a fine of up to \$50,000 or double the value of the fraud, whichever is greater, or by both imprisonments and fine.

**NourWithLove**  
Beautiful handmade jewelry with a wide varieties  
For more collection, visit our store (NourWithLove) on amazon & Etsy  
#beads #weavedjewelry  
#handmadejewelry #beadedjewelry  
Email: semha200@yahoo.com  
Also you can see the New Collections on Instagram or facebook

Special order is available upon your request



الدولة السيادية كالمخ والفروض وعائدات التصدير والسياحة وقناة السويس، بالإضافة إلى الرسوم والتمغات والضرائب التي يدفعها المواطنون مسلمين وأقباطاً ومع ذلك لا ينتفع منها الأقباط شيئاً. علماً بأن معظم هذه الميزانيات يستنفذ في صرف المرتبات وفي إرسال بعثات تبشيرية للخارج.

والإمل معقود على الرئيس الذي أظهر في أكثر من مناسبة أنه يهتم بكل المصريين ولا يفرق بينهم، الأمل معقود عليه أن يصحح هذا العدل المفقود وأن يعيد الأمور إلى نصابها.

**بقلم**  
**م. مجدى عزيز**  
كاتب وشاعر ومحلل سياسي  
خاص لجريدة كاريزما  
**عدل مفقود... وأمل معقود**

الكناس ومبان خدمات بنيت بدون ترخيص أو منع الغوءاء استكمال بنائها أو الصلاة فيها. لكن من ناحية أخرى، يلمس المواطن عدالة مفقودة تتمثل في ميزانية الأزهر التي بلغت نحو ١٩ مليار جنيه والأوقاف عشرة مليارات أخرى يتم تخصيصها من موارد



أو حسابات يصفها مع أحد. وعلى صعيد التنمية الإجتماعية ورغبة منه في دحض الطائفية ذهب إلى كاتدرائية الأقباط للتهنئة بعيد الميلاد المجيد غير ذي مرة، كما أوعز إلى الأجهزة المختصة بتقنين أوضاع الكناس ومن ثم، قامت تلك الأجهزة بتقنين أوضاع مئات

منذ أن تبوأ الرئيس السيسي قمة السلطة في مصر، دأبوهو ومعاونوه وأجهزته المختلفة على أخذ زمام الأمور لإصلاح ما أفسده الدهر وما أفسده الفاسدون في شتى المجالات، فعلى سبيل المثال، تمت إزالة التعديلات على أراضي الدولة ومرافقها وتم إزالة الكثير من مخالفات البناء التي تعدت كل الحدود وضربت بالقوانين عرض الحائط. والرئيس السيسي رجل متصالح مع نفسه، ليس عنده أجندات جاء ليطبّقها وليس له إنتماءات



**بقلم / مرجريت إقلاديوس**  
margaretkladios@yahoo.com  
خاص لجريدة كاريزما  
**رحلة لجبل أثوس ..**  
**بستان العذرا (هديقة والدة الإله)**  
**Journey to Mount Athos 4ج**

- ٨- دير زيروبوتموس  
Xeropotamou
- ٩- دير زوجرافوس  
Zografou
- ١٠- دير دوشياربوس  
Dochiarou
- ١١- دير كاراكالوس  
Karakalou
- ١٢- دير فيلوثيروس  
Filotheou
- ١٣- دير سيمونوس بيترا  
Simonos Petra
- ١٤- دير سانت (أجيوس) بافلوس  
Saint Paul's
- ١٥- دير ستافرونيكيتاس  
Stavronikita
- ١٦- دير زينوفون  
Xenophontos
- ١٧- دير جريجوريوس  
Osiou Grigoriou
- ١٨- دير إسفيجيمينوس  
Esfignenou
- ١٩- دير بانتيليومون  
Saint Panteleimon's
- ٢٠- دير كوستامونيتيس  
Konstamonitou
- ليس جبل أثوس مزار سياحي مسيحي رهباني يسعى الإنسان الذي يحب المعرفة أن يذهب ليكتشفه ويتحدث عنه وعن انطباعاته حوله .. بل أنه سلالة الحب الإلهي المفروز في أرض الأحياء منذ أول البشرية فهو أقرب إلي كالفنفس نذرت روحها للرب خالقها..
- يتبع في العدد القادم ..

الأرثوذكس) وأسقطوا الراية عن أسوار المدينة وبيوتها وقصورها ودوائرها الرسمية ومنعوا استعمالها .. ولكن اليوم أقسم الروم علي أن ترفع الراية من جديد وتعاهدوا على أن لا تسقط أبداً..

لذا نجدها مرفوعة عالية في كل ما يتبع ويخص الروم الأرثوذكس وينعت الروم الأرثوذكس في الكثير من الأحيان بنسور الروم..

ويعتبر جبل أثوس هو لنسور الروم الأثوذكسيين وللذين يعرفون الصبر والقسوة على هذا الجسد الضعيف والنفس الرخوة التائفة إلى الراحة والتلذذ بأنماط المعيشة السهلة..

اليوم يتألف جبل أثوس المقدس أو بستان العذراء من عشرين ديراً كبيراً والكثير من المنشآت التابعة لها بالإضافة إلى عددٍ من الأساقبة..

وأما الأديار العشرون المتبقية ظلت محتفظه بالتقاليد الرهبانية الغيورة والحازمة رغم قلة عدد الرهبان بها..

**وأما هذه الأديار فهي :**

- ١- دير ميغيسي لافرا  
Great Lavra
- ٢- دير فاتوبيديون  
Vatopedi
- ٣- دير إيفيرون  
Ivion
- ٤- دير هيلانداريون  
Hilandar
- ٥- دير ديونيسوس  
Dionysiou
- ٦- دير كوتلوموسيون  
Koutloumousiou
- ٧- دير بانتوكراتور  
Pantokrator

طائر أسطوري ينبعث من رماده كلما أحرقوه .. والرأسان يرمزان إلى ثنائية السلطة المدنية والسلطة الدينية في التقاليد الرومية بمعنى أن تكون الإدارة في شؤون الروم الروحية للسلطة السياسية لمديهم و تتناغم السلطان في جسم واحد وتتعاونان معاً .. وللنسر المزدوج الرأس يدان يد تحمل كرة عليها الصليب وهي يد السلطة الروحية ويد تحمل السيف وهي يد السلطة السياسية .. وهاتين السلطتين اللتين تتسجمان كلاهما في جسم واحد تحت تاج عليه الصليب المقدس ..

كما يرمز السيف إلى (سيف الحق) الذي تقطع به الباطل عملاً بقول السيد المسيح : (أما الآن فأقول لكم من ليس له سيف فليبع ثوبه ويشتر سيفاً) (لوقا 22:36) وبقوله: (ماجنت لألقي سلاماً على الأرض بل سيفاً) (متى 10:34) بمعنى (سيف الحق) وقولكلمة الحق ومقاومة الشر..

كما يرمز الرأسان إلى مسكونية النظرة المسيحية فنجد أن: رأس ينظر إلى الشرق ورأس ينظر إلى الغرب وعلى الرأسين تاج وعلى التاج الصليب المقدس حيث يكون كل شيء وكل ملك تحت صليب إلهنا.. استوحى الشاعر من بلاد المشرق تحديداً حيث عرف عند الفينيقيين في أساطيرهم ويقال إنه (طائر الفينيقي) برأسين.. وعندما قام الأتراك باحتلال القسطنطينية عاصمة (الروم والنسر المزدوج الرأس هو عبارة عن

أستكمالاً لرحلاتنا السابقة والتي أبحرنا فيها سريعاً داخل الجبل المقدس أثوس..

ها نحن مازلنا نبحر معاً في هذه الجوله تلك الرحلة للتعرف علي بعض من روائع وأسرار الجبل المقدس..

وسبق أن ذكرنا أن دخول جبل أثوس من الأماكن الصعب الدخول إليها ..

ولكن قد يكون في بعض الأحيان سهلاً وفي الأوقات الأخرى صعباً..

وبالدخول إلى حضرة الجبل ترى مئات الأديرة والمناسك مغطاة بالغمام والأشجار والصخور والمزاق الوعرة وبالثلوج في الشتاء ..

ويكلل قمته كنيسة التجلي والتي تكمل أعلى قمته راية الروم التي تحكي عن مجد وتاريخ وملاحم ابطال أستمرت من أجل الحفاظ علي بقاء السلطة المدنية والسلطة الدينية لأمبراطورية الروم الأرثوذكس..

ومن الملفت للنظر رؤيه رايه الروم الأرثوذكس في كل أديار جبل أثوس المقدس ..

كما اتخذته اكثر من دولة أرثوذكسية شعاراً لها وقد اتخذته امبراطورية الروم البيزنطية شعاراً لها وكل الشعوب التي ورثت الحضارة الرومية اخذت هذا الشعار كملكية مشتركة لها وشعار عزيز جداً عليها..

الرأية تتسم باللون الأصفرالذي يرمز إلى النور والعدل و يتوسطها النسر المزدوج الرأس وكان رمزاً للروم كشعب ودولة وحضارة..

والنسر المزدوج الرأس هو عبارة عن



# Charisma Daily

# كاريزما

www.charisadaily.com

موقع إلكتروني مختلف

لكل الجالية العربية بأمريكا

لإعلاناتكم رجاء الإتصال على

+1 (626) 261-9969

Email: info@charismdaily.com

waelloutfalla@yahoo.com



مذاق مختلف



<https://www.facebook.com/Charismaaa-Newspaper-871950182912038/>  
<https://www.facebook.com/groups/167452554053478/>



Charismaaa Newspaper P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

# السوشي.. وما هي الأضرار والفوائد؟!!



## ما هي أكلة السوشي:

يحظى طبق السوشي بقاعدة جماهيرية كبيرة في بلدان العالم، وحتى في البلدان العربية؛ حيث يعتبره الكثيرون طبقهم المفضل، وأصبح هناك زواج للمطاعم التي تعمل على تقديمه.

## تاريخ السوشي:

يُعتقد بأن بدايته كانت تقارب ما بين اليابان والصين، لذا كان النزاع دائما قائما بينهم حول أحقية كل منهما بنسب السوشي له. وبالنظر لتاريخه تُعد اليابان الوطن الأصلي لهذا الطبق ففي القرن التاسع كانت الديانة السائدة هناك هي الديانة البوذية التي يحرم فيها تناول اللحوم، فوجد الناس في السمك مصدراً بديلاً للبروتين، وأضافوا إليه لاحقاً الأرز المخمر، فظهر ما يعرف بطبق السمك المعتق (بالإنجليزية: -nare zushi)، وهو الشكل الأول للسوشي.

كان طبق السمك المعتق في الفترة الواقعة بين القرن التاسع والرابع عشر يُعد من الأطباق المخصصة للأغنياء وترجع بداياته إلى أكثر من ألف عام عند بحيرة بيوا (بالإنجليزية: Biwa) وهي أكبر بحيرة مياه عذبة في اليابان حيث كان يتم اصطياد سمك الشبوط وحشوه بالأرز المملح، ثم إخضاعه لعملية التخمر عن طريق تعريضه لضغط عال لمدة لا تقل عن ستة أشهر. ونتيجة للحرب الأهلية في القرن الخامس عشر اكتشف اليابانيون أن تعريض السمك لضغط أكبر يسرع من عملية التخمر ويقلل المدة التي تستغرقها إلى شهر بدلاً من ستة أشهر، حينها ظهر نوع جديد يُسمى بالناري سوشي (بالإنجليزية: mama-nare zushi).

عندما قام توكوغاوا إيه-ياسو بنقل العاصمة اليابانية من كيوتو إلى إيدو التي تُعرف حالياً باسم طوكيو نشطت الحركة التجارية والسكانية في إيدو، وكان الطهاة يقومون بضغط طبقة من الأرز المطهو والمبتل بالخل مع طبقة من السمك في صندوق خشبي لمدة ساعتين، وبالتالي انخفض الوقت المُستغرق لتحضير السوشي.

انتشرت بعد ذلك العربات التي تقوم ببيع السوشي في مدينة إيدو، ونتيجة للزلازل الذي ضرب طوكيو انخفضت أسعار الأراضي، مما سهل على الباعة افتتاح مطاعم خاصة بهم، وفي بداية الخمسينيات أصبح السوشي يُباع داخل محلات فقط، وبسبب ظهور التلّاجات التي تُساعد على حفظ الأطعمة في السبعينيات أصبحت عملية نقل الأسماك إلى خارج البلاد أسهل.

انتشرت هذه الوجبة في أمريكا عندما قام شخصان يابانيان بافتتاح مطعم سوشي في لوس أنجلوس، وحقق

شهرة بين طبقة اليابانيين الأثرياء هناك، كما قاموا بالتسويق له بين أصدقائهم الأمريكيين. ثم تم افتتاح مطاعم أخرى في هوليوود وشيكاغو ونيويورك، مما ساهم في انتشار السوشي في كافة الولايات المتحدة الأمريكية.

انتشر السوشي الملفوف بالأعشاب البحرية أو ورق الصويا بشكل كبير على الزعم من محافظة السوشي التقليدي على مكانته، كما تمت إضافة الجبن الكريمي و المايونيز الحار ولفائف السوشي المقلية، بالإضافة إلى العديد من الوصفات النباتية.

## تعرف على فوائد وأضرار السوشي الصحية!

في السنوات الأخيرة استطاع المطبخ الياباني أن يجتاح موائدنا العربية وخصوصاً السوشي بجميع أشكاله مثل الساشيمي والمكي والنيغيري! كثرة الأقاويل حول فوائد وأضرار السوشي الحقيقية. إذا كنت من محبين السوشي فتعري على أهم فوائده وأضراره الصحية.

### الفوائد:

فقط السلمون غنية بالأوميغا 3 الدهنية وهي مفيدة للحفاظ على صحة القلب. إلى جانب هذا فهو يحتوي على مكونات ذات قيمة غذائية كبيرة مثل الأعشاب البحرية التي تحتوي على نسب عالية من اليود الذي يُساعد على تنظيم فعالية الغدة الدرقية وتوازن الهرمونات بشكل صحيح في الجسم.

أيضاً الزنجبيل والوسابي يحتويان على مركبات مضادة للأكسدة، أما الأسماك فهي غنية بالفيتامينات والمعادن. عادة ما تحتوي حبة السوشي الواحدة التي لا تحتوي على أرز على 40 أو 50 سعرة حرارية بينما المقلبي منها مع الأرز يحتوي على 100 سعرة حرارية. لذلك يجب عدم الإفراط في تناول السوشي إذا كنت ممن يتبعون حمية غذائية.

### الأضرار:

أما عن أضراره، فقد أثبتت الدراسات أن بعض أنواع سمك السلمون المستخدم في السوشي قد يحتوي على نسبة سموم قد تؤدي إلى تدهور الخصوبة عند الرجال وازدياد التشوهات الخلقية لدى الأطفال الحديشي الولادة وإمكان الإصابة بسرطان الثدي ونزيف الرحم والبلوغ المبكر. قد تدخل بعض المكونات الغير صحية في السوشي مثل صلصة التمبرورا والمايونيز والجبن التي تزيد من السرعات الحرارية به. أما صلصة الصويا التي تقدم مع السوشي ويُغرق بها قبل أكله فهي غنية بالصوديوم الذي يؤدي إلى احتباس السوائل بالجسم والشعور بالانتفاخ. إلى جانب هذا، فالأرز المستخدم فيه يُخلط بالملح والسكر والخل مما يجعله مصدر للكربوهيدرات

المكررة. إذا كنت حامل أو ذات مناعة ضعيفة فلا يُنصح لك بتناول السوشي خصوصاً الذي يحتوي على سمك نيبي. فلا مانع من تناول السوشي بشكل غير مُفرط، ولكن دائماً تأكدي من تناوله في مكان موثوق من نظافته وطريقة حفظه للأسماك، وحاولي أن تتجنبي خدمة توصيل الطعام للمنازل خصوصاً في فصل الصيف!

### أنواع السوشي:

تعدد أنواع السوشي المختلفة، حيث إن المكون الأساسي الوحيد فيها جميعها هو الأرز الخاص به، بينما يتم استخدام كثير من الحشوات والتوابل والتغطيات والخلطات التي تتباين في طريقة خلط مكوناتها، إذ من الممكن أن تُخلط بطرق حديثة أو طرق تقليدية:

#### مكي سوشي:

(بالإنجليزية: Makizushi) ومعناه السوشي الملفوف، حيث يُلف السمك بالأعشاب البحرية أو ما يُسمى بالتوري، أو بالعجة، أو ورق الصويا، أو الخيار. للمكي سوشي عدة أنواع؛ فمنها ما يكون فيه التوري من الخارج محشواً بالأرز، وقد تكون حينها اللفائف رقيقة ويُسمى بالهوسوماكي، أو قد تكون لفائف متوسطة وهو التسوماكي، أو لفائف عريضة وثخينة ويعرف بالفوتوماكي. أما اليورامكي فيكون فيه الأرز من الخارج والأعشاب البحرية من الداخل، بالإضافة إلى التيكامي والذي يُلف على شكل قمع تظهر محتوياته على السطح.

#### تشيراشي سوشي:

(بالإنجليزية: Chirashi Sushi) يعني السوشي المبخر، ويُسمى أيضاً سلطة أرز السوشي، وأشهر أنواعه لا يحتوي أي نوع من اللحوم إطلاقاً. يُصنع في وعاء كبير من الأرز المغطى بمكونات مختلفة، مثل الجزر، والأفوكادو، وشرائح الأومليت، والبيض، والتوفو المقلبي، والفاصولياء الخضراء دون أي لف أو تشكيل. يتميز هذا النوع من السوشي بأنه سهل الإعداد، ويُصنع من بقايا الطعام المتوفرة، ولا توجد طريقة واحدة لطهوه.

#### أوشي سوشي:

(بالإنجليزية: Oshi Sushi) وهو السوشي المضغوط الذي يتم صنعه في قوالب من خشب، حيث تُعبأ هذه القوالب صغيرة الحجم بالمكونات بالترتيب، وتوضع التغطية أولاً في الأسفل وذلك حتى يُغطى أرز السوشي بشكل مقلوب، ثم يُضغَط القالب ويُقلب، وعند تناوله يُفتح ويتم تقطيعه. [٤]

#### إناري سوشي:

(بالإنجليزية: Inari Sushi) هو عبارة عن جعبة من التوفو المقلبي والمحمشو بأرز السوشي. يُقطع التوفو إلى شرائح رقيقة ويُقلَى على درجة حرارة تتراوح بين 110- 120.

**نيغري سوشي:** (بالإنجليزية: Nigiri Sushi) ويعني السوشي المضغوط يدوياً، وهو عبارة عن طبقة مُستطيلة من أرز السوشي يتم ضغطها بالكفين، ويوضع عليها طبقة من الفجل الياباني أو ما يُعرف بالواسابي، أما التغطية المستخدمة لها فتكون بأحد أنواع اللحوم البحرية، أو العجة اليابانية، أو الدجاج، وأخيراً يُلف بشرط من الأعشاب البحرية، ومن الممكن أن يتم تحضيره على شكل دوائر.

## الفرق بين السوشي والساشيمي:

يجب الإشارة إلى وجود لبس مُنتشر بين الناس حول السوشي، حيث يُعتقد البعض بأن السوشي كزة من الأرز يُغطى بالسمك، أو أنه هو يعد ذاته السمك النيء. وحقيقةً، فإن السمك النيء يُعرف في اليابان باسم (الساشيمي).

الساشيمي باليابانية تعني الجسم المثقوب، وهو عبارة عن قطع من اللحم التي لا يُشترط فيها أن تكون سمكاً أو نيئة، تُغطي المقلبات مثل الفجل المبروش دون وجود أرز السوشي، ويُتناول مع صلصة الصويا أو معجون الواسبي أو صلصة الحمضيات المكوّنة من صلصة الصويا وعصير الليمون وخل الأرز.

من أنواع الأسماك التي يُعدّ منها الساشيمي السلمون، والزيبيان، والأخطبوط، والتونا، ولحم الحيتان. ويُعدّ لحم الأخطبوط أكثر أنواع الساشيمي شهرةً في اليابان، ويُقدّم بارداً أو مغلياً، بالإضافة إلى التاتاكي الذي يتم حرقه بشكل خفيف من الخارج وتركه نيئاً من الداخل، ويُنقع في الخل ويُبتل ويُقدّم على شكل شرائح رفيعة مقطعة بجوار مخلل الزنجبيل. كما أنّ هناك نوعاً من الساشيمي المُعدّ من الدجاج ويُسمى بالتوريوسا، ويعتبره البعض من الأطعمة الشهية.

## طريقة تناول السوشي:

يُعدّ الأكل باليدين الطريقة الأصلية لتناول السوشي، إذ يُمكن أن يُؤكل عادةً باليد أو العصى، إلا أنه في الغالب يتم استخدام العصى. وفي التقاليد اليابانية على الشخص أن يبدأ باللحم الأبيض الخفيف، ثم ينتقل إلى اللحوم الأغمق مثل التونا والسلمون، وعند الانتقال من نوع لحم لآخر يُستخدم الزنجبيل المخلل لتغيير طعم الفم، وللتمييز بين أنواع اللحوم المختلفة وجودتها.

لغس السوشي بالصويا تُستخدم العصي لغمس السمك دون الأرز؛ للمحافظة على تماسك القطعة. أما عن معجون الواسبي فتتم إذابته بصلصة الصويا، ولكن يجدر الانتباه إلى أن كثرتة تؤدي إلى الشعور بالاحتراق في الفم. ويُعتبر فرك العيدان أثناء تناول الطعام إهانة للمضيف وتشكيكاً في جودة الأدوات.



## عادل لطفى Adel Lotfy

COMMERCIAL  
Real Estate



Broker Associate



MGR  
Real Estate

Commercial Brokerage

Sales, Purchases,  
Leases & 1031 Tax-Free  
Exchange, Residential,  
Residential Income  
& Commercial Properties

لكافة إحتياجاتكم  
في كاليفورنيا  
من شراء وبيع  
العقارات السكنية  
والتجارية والإستثمارية والأراضي

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930  
Email: adellotfy21@aol.com



## Evergreen Realty



Della Fahim



REALTOR®

Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

27802 Vista Del Lago, Ste. E2, Mission Viejo, CA 92692

لو عايز تعمل إعلان  
عن نشاطك التجارى  
أو مشروعك أو أى خدمة  
بتقدمها لجمهور معين  
إحنا بننتجلك الفيديو ده  
وبأقل التكاليف الممكنه

+1 626-261-9969

إتصل الآن

من أى مكان فى العالم على



# Charisma Dally كاريزم

www.charismadaily.com



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

إدخل على الفيس بوك على الصفحة دي



Samer Fayek " Walls  
& Ceilings " رسم  
اسقف و حوائط



Liked

رسم على الشط والمابس - تابلوهات زيتية - رسم أسقف وحوائط - رسم على الوبيليا

Call Now

Send Message



+20 (122) 462-7546

للتواصل والحصول على طلباتكم  
من جميع أنحاء العالم رجاء الاتصال على الرقم التالى

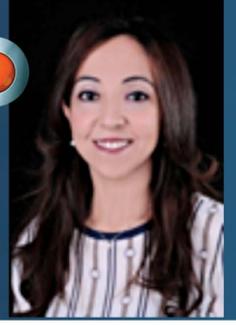


## "نفسك هي بيتك"

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية



وقد نطن أيضاً أن البيت والأمان في تحقيق أعلى المناصب في الأعمال أو أعلى الأرباح المادية، أو أعلى الدرجات العلمية. كلها طموحات عظيمة ومجهودات مطلوبة لاشك ولكنها ليست الأمان لأنفسنا. فبعد تحقيقها ممكن أن نظل نفوسنا متعطشة لمشاعر الحب والقبول. يأت أماننا حينما نتحرر من كل مخاوفنا سواء كانت غياب أحبابنا أو وجود أشخاص يأذوننا، من مستقبلنا مجهولاً، من نقص أو فقدان ماديات، من أمراض. من عمر يمض.

فماذا إمتلكنا لنضمن عمر أحبابنا أو سلامتهم يوماً واحداً سوى الدعاء لهم بالخير دائماً؟! أو ماذا إمتلك أعدائنا من أعمارنا حتى نشك أن في حدوث كل أمر هو بسماع من الله؟! ومهما زاد شر من يضايقوننا حتماً هناك نهاية لهذا الشر ونهاية أيضاً لهؤلاء الأشخاص. وإن كان خوفنا من مستقبل مجهول فكما أعاننا الله في الماضي والحاضر حتماً سيعيننا في المستقبل. وإن كان من نقص أو فقدان الماديات فعلينا أن نعمل في حاضرننا ما ينبغي أن نجتهد به للعيش دون تكريس كل حياتنا لهذا الغرض فقط ملتئين عن الباقي. وإن كانت من مرض أو عمر يمض، فأيضاً ليس في أيدينا إلا ألا نضع متعة حاضرننا في التفكير في مستقبل غير معلوم لدينا. كما أن علينا التصالح مع كل زمن يمر علينا ليضع خطوطاً في ملامحننا.

إذا كانت نفسك هي بيتك؛ حافظ عليها لأنها أثمن ما في الوجود. قربها جيداً بالخالق. إهتم بمواهبها وإسقمها بالثقة. فزحها بالحياة في الحاضر وعلمها من الماضي دون ندم ولا تحمّلها هم المستقبل. جالسها وإفحصها لتحبها وتعاتبها. رافقها بمن يسعدونها ويحبونها في هذه الحياة. ولا تبني اعتمادها وأمانها على شيء معين بذاته.

سالم جميع الناس. وإن واجهت تتمر من أشخاص ما في حياتك، لا تنزعج ولا تهتز ثقك في نفسك. تستطيع أن تواجه بالمعاقبة وإن لم يجد ذلك فتجنب أو إختصر دون الإحتفاظ بكرهية في قلبك. إذ علمتنا الحياة أن مشاعر الكراهية إنما هي تؤذي صاحبها أولاً سواء معنوياً أو جسدياً.

يأت التصالح مع نفسك أيضاً حينما تجد نفسك تقبل آراء الآخرين حتى إن كنت مختلفاً تماماً معهم. فليس بالضرورة أن تسر موازياً أو مستقيماً مع كل طبع أو فكر يأتك، لأن لك شخصيتك وآرائك الفريدة أيضاً. وكما تقول حكمة أن "إختلاف الرأي لا يفسد للود قضية". كما أن التعصب لوجهة نظر معينة أو الإنحياز لفريق ما دون غيره بتحزب لن يجد ولن يصف. وإنما إن وجدت فرصة الإستماع والتوضيح للآخر بدءاً من الطفل الصغير إلى عمر أي شخص، فقد أصبحت إنساناً يعرف ما له وما عليه من حقوق وواجبات وقلت الأمراض النفسية والجرائم من المجتمع. بالإضافة إلى إستفادة الكل من معرفة بعضهم البعض.

قد نطن أن بيتنا في أناس إعتدنا عليهم أو وضعنا كل ثقنتنا وأماننا فيهم سواء أهل أو شريك حياة أو أبناء أو أصدقاء. ونكتشف مع الأيام أن هذا البيت ينهدم بمجرد إختفاء هؤلاء الناس من حياتنا لأي سبب ما، حينئذ نشعر أننا بلا بيت. لكن أماننا ليس في وجود أشخاص في حياتنا. حقاً إننا لا نستطيع العيش وحدنا في هذه الحياة دون رفقتنا وأحبائنا.

ولكن يجب ألا نبني وجودنا وسبب سعادتنا على مجرد وجودهم في حياتنا لا غير، لأننا بذلك نهدم أنفسنا أولاً وقت غيابهم عنا. علينا أن نعود أنفسنا على العيش صحيحاً سواء في وجودهم أو غيابهم ويستطيع الله أن يساعدنا على ذلك.

صحيح أن بيتنا ذو الجدران يمثل أهمية كبرى في حياتنا. ولكنه في الوقت نفسه قد يمثل رعباً لمن لم يجد فيه الحب والأمان. أو قد يكون مصدراً للشقاء الجسدي عند مجرد خدمة الآخرين دون إيجاد الراحة فيه. أو سبب تعكير الصفو عند رؤية المرافقين فيه فيهرب منه صاحبه طوال اليوم.

لذا ما لم نحقق الأمان مع أنفسنا لن نحقق الأمان في بيتنا أو عملنا أو حتى في علاقاتنا.

يأت أمان نفسك حينما تقبل كل شيء يأتك في حياتك بشكر. فلا توجد حياة كاملة أبداً مهما زادت مميزاتنا. الشكر لله في السراء والضراء دون إلقاء اللوم عليه. الإمتنان لمن حولك سواء القريب منك أو البعيد عنك. الشكر في الكثير وفي القليل أيضاً. فحياة الشكر والإمتنان الدائم إنما تحفد المرء على العيش برضا والتصالح مع الله والنفس والآخرين.

عظيم أن يكون وجهك دائماً بشوشاً. وليس معنى ذلك أنه قد خلت حياتك من المشاكل؛ فقد يكون هناك مشكلات وأنت لا ترغب في إظهارها أو إزعاج كل من حولك بها. فإننا ندرك حتماً أن لكل شيء وقت وسينتهي. للحزن وقت وللفرح وقت، ولا حال واحد يدم إلى الأبد. لذا علينا ألا نحزن أنفسنا كثيراً كما لا نطن أننا سنفرح فقط فقط نكون واقعيين معتدلين.

عظيم أيضاً أن تصل إلى حالة السلام مع الجميع؛ إذ تقبل الناس بعيوبها ومميزاتنا دون محاولة تغييرهم أو الإصلاح من سلوكياتهم التي لا ترغب بها. يعني أنك مدرك أن لكل إنسان على وجه الأرض ميزات وعيوبه مثلك تماماً. فليس عليك أن تكون في علاقة قوية مع كل من حولك. وإنما بقدر طاقتك

نلجأ إلى بيوتنا حيث الراحة من أتعابنا والملجأ لنا في نهاية يومنا.

نتلهف على من يرافقوننا فيه وتتجدد أشواقنا لرؤيتهم. نجد الأمان حينما تغلق علينا أبواب بيوتنا. وإذا كانت جدران بيتك تسبب الراحة والأمان لنفسك، فهل نفسك أيضاً هي بيتك؟ هل تسبب لك رضى أم تجد صراعاً معها بين الحين والآخر؟ هل تحب الجلوس معها وتخصص لها الوقت لتعرفها وتفحصها، أم تهرب وتزعج منها لأنك تكتشف مالا يسرك بها؟

أحياناً ما نكون صرحاء مع أنفسنا ونعرف ماذا نريد، فنحدد أهدافاً ثم نخطط لنسير عليها. نعرف مميزات شخصيتنا ومواهبنا التي سمح لنا الله بها؛ فنستغلها ونستثمرها. وأحياناً نفقد الثقة في أنفسنا وفي قدراتنا في مواجهة الحياة. نشعر بتشويش في أذهاننا وسط ضوضاء العالم حتى يمر عمراً أماننا ما عرفنا فيه كيف مرّ أو متى مرّ هكذا تلهين فيه.

تارة نتواجه مع أنفسنا وقت ارتكابنا الأخطاء؛ نواجه عيوبنا دون إسقاط أو حُجج. وتارة أخرى نهرب من إعترافنا بالأخطاء، لأنها مؤلمة كثيراً ولا نريد أن نرى الحقيقة. عشنا نتخط بين الحين والآخر في تعاملاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين، متحيرين من أين يمكن أن تتدلع أصل المشكلة. أهي من نقص نضج شخصياتنا أم من مفاهيمنا التي تربينا عليها في بيتنا عن أنفسنا وعن الآخرين في مجتمعتنا؟ أم من محيط علاقاتنا المدرسية والعملية؟ أم من نقص خبرتنا في الحياة؟

هكذا هو إختبار الأمان مع أنفسنا. هل نستطيع فهم أنفسنا جيداً أم نهرب من مواجهتها بالحقائق؟ وقتئذ سوف نكتشف ما إذا كانت أنفسنا هي بيتنا أم لا.



## وفاة الحاج سقاو...



بقلم / هوسايل نبيل

مستشار وخبر مالي مدير إدارة التخطيط والمراجعة - مصر

خاص لجريدة كاريزما

الشهيرة "ثابت" .. الكلمة المعتادة في العسكريه.. لينتفض الطلاب وقفا مع فرد الديدن بجوار الجسم ورفع الذقن إلى أعلى كمثل العسكري في الجيش.. بعدها يقول الناظر الحاج سقاو كلمته الصباحية في طابور المدرسه..

لم أكن أعرف كل هذا وأنا في الحضانه كل ما اعرفه انه في عيد الميلاد بعد أن نسهر في الكنيسه للساعه 1 ص علي أن أستيقظ مبكراً لأن الأساتذه قادمون.. الأساتذه زملاء أبي في المدرسه الذين يصرون ان يأتوا لتهننه مدرس الانجليزي بالعيد..

في منتصف النهار تكون الشقه الصغيره منمنه ب 14 مدرس.. و لا تكفيهم غرفه الصالون فتجدهم في بقية الشقه بينما يحمل كل منهم طبقاً عليه قطع الكحك الناعم و الغريبه والفايش بالسمنه البلدي عمال الست الوالده.. وأجلس أنا على رجل الحاج سقاو وأنا اعتب عليه أنه لم يذهب للكنيسه بالأمس، مثل أي طفل لم

ولكن لم تتوقف زيارات مدرسي المدرسه في كل عيد بعدما أصر المرحوم "عبد المبدى أمين" مدير المدرسه على عدم قطع العاده حتى بعد خروجه علي المعاش لتستمر 22 سنة حتى خرج والدي علي المعاش عزيزي القارئ

ربما تكون من جيل أصبح يسأل نفسه هل يجوز تهنئه المسيحيين في أعيادهم.. وتستمع الى فتوى تحرم وأخرى تبيح وثالثة تحذر من التفريط..

بين هذا وذاك.. يتمتع جيلي بذكريات لا تعرفها أنت واتمتع انا بذكري طفل جلس يوماً مع الحاج سقاو ليلعب معه بلعبته الجديدة... قبل أن يعطيه العبيديه.. "ربع جنيه بحاله" متعلماً منه التمتع بالحبه التي لا تُفرك.. رحم الله كل حاج سقاو.. الفاتحه علي روح الحاج سقاو والمرحوم عبد المبدى امين.

يسمح له عمره بمعرفة الفرق بين البيانات وإنما يعرف أن أفراد عائلته والده كثيرون بحكم انهم من أقدم عائلات نجع حمادي... قبل أن يسحب الحاج سقاو الطبق من يد احد الاساتذه وهو يقول (كفايه اكل انت فاكرك نفسك في لوكانده "بايسي") وتعالى ضحكات الباقيين وترسم علامات الاستغراب علي المدرس الصغير القادم من مركز دشنا الذي لا يعرف أن لوكانده "بايسي" كانت مكاناً لمبيت الحمير القادمه من الأرياف أيام الملكية في مقابل قرش صاغ واحد..

توفي الحاج سقاو في الصيف منذ ثلاثون عاماً، يومها أتى "فراش" المدرسه ليبلغ والدي أنهم يحتاجونه في المدرسه، بوجه غطته الدموع قبل أن تصرخ والدتي التي نسيت انها وضعت الاكل علي البوتجاز فأحترق وهي تخرج مسرعه خلف والدي الي منزل الحاج سقاو..



## علمي طفلك العطاء..



مفهوم العطاء وطبقوها معاً.

### علم طفلك روح المشاركة:

تعتبر مسألة عدم مشاركة الأطفال اشياهم المفضلة مع أي شخص سمة مشتركة و شائعة. و لكن بالنسبة لكم أيها الوالدين الأعزاء، فأنتم بحاجة لتعليم طفلكم العنيد مشاركة الأشياء. فعلي سبيل المثال، في حالة أن قام طفلك برفض مشاركة ألعابه مع أطفال آخرين حينها قم بإخباره بأنه في حالة عدم مشاركتك هؤلاء الأطفال بألعابك، فهم أيضا لن يقوموا بمشاركتك ألعابهم أيضا. فإن فكرة المشاركة أيضا تقلل من فكرة حب الإمتلاك أو الأنانية لدى الأطفال. و قم بتعليم طفلك الأخذ والعطاء، ودائما قم بإخبار طفلك بأنه طفل جيد.. الطفل الذي دائما أن يسلم الأرجوحة لطفل آخر تلقائيا إذا اراد الطفل الآخر أن يلعب... يمكن أن تصدر شرر التمرد أو أن ترسل رسالة بأنك تضع نفسك الشخص الثاني باستمرار بأنها أفضل طريقة للتماشي عبر الحياة.

الأطفال بحاجة أن يفهموا بأنهم يمكنهم أن يتخلوا عن شئ يريدونه مقابل حصولهم علي شئ آخر يريدونه... وهذا يعد طلبا والذي يمكن أن يتبعه عواقب أخرى لا يحبوها. فإذا رفض طفلك أن يشارك أصحابه بألعابه، علي سبيل المثال كما ذكرنا سلفا، فقم بالإشارة إلي انه في حالة رفضه، فإن أصدقائه سوف لن يريدوا أن يشاركوه ألعابهم أيضا.

ولكن لو قاموا بتناوب اللعب علي كل لعبة، فسوف يحصلوا جميعهم علي نفس المقدار من اللعب بكل الألعاب. وابدأ بذلك مبكرا من عمر أربع سنوات.

إن قيام الأطفال بمشاركة والديهم في العمل الخيري سيترك أثراً لن يمحي في نفس الطفل معزراً بذلك حب العطاء لديه.

ختاماً، قد نتعلم في الجامعة مبادئ الاقتصاد وإدارة الأموال لكننا لن نتعلم أبداً حب العطاء إلا من والدينا.

وأعطاها لطفلك بدوره بإعطائها لأحد الجيران أو الأقارب أو لأخذها إلى رجال الشرطة أو طواقم الإطفائية أو عمال البلدية وعمال النظافة.

### - اشترى بطاقات الهدايا المالية ودعي طفلك يهديها للمحتاجين.

- ادفعي الحساب: إذا كنت في مطعم ما دعي ابنك يختار طاولة معينة وادفعوا حسابها بشكل سري، دعي طفلك يشاهد ردة فعل الناس بالسعادة وأخبريه أنه تسبب اليوم بإدخال البسمة على قلوب الناس اللذين كانوا على الطاولة.

- تبرعوا بالألعاب والملابس: لجمعيات الرعاية بالأطفال ودعي طفلك يختار الألعاب التي ستبرعون لها بنفسه.

- الهدايا المصنوعة يدوياً: علمي طفلك أهمية ما نصنعه بأيدينا ودعيه يصنع هدايا للأقرباء والجيران

- زيارات: زيارة بيت المسنين وزيارة ملاجئ الأطفال واصطحب الهدايا لهم.

- المطعم المنزلي: يمكن تنفيذ هذه الفكرة بين فترة وأخرى، وهي أن تعد الأم وجبة الطعام، أو تصنع طبقاً من الحلوى أو كوكتيلاً من العصير، وتعلن أنها ستقدم هذه الأطعمة وكأنها في مطعم، وعلى جميع أفراد الأسرة وضع مبلغ مقابل ما يتناولونه تبعاً لميزانيتهم، وتقييمهم للطبق وما يتم جمعه من مبلغ سيتم إما وضعه في صندوق الصدقة، أو التبرع به مباشرة لجمعية ما.

ومن المؤكد أغلبنا يخصص لأطفاله مصروفاً أسبوعياً أو شهرياً فلا بأس من التبرع ببعض من مصروفهم بطريقة تضيف مرحاً عائلياً.

- أسأل طفلك عن ما إذا كان يملك فكرة جديدة تساعده في تعلم

المالية. وقد أضافت طالبة الدكتوراه LeBaron أن الحصول على مثل هذه الإجابة لم يكن متوقفاً أبداً، حيث كانت الإجابات المتوقعة أن الأطفال يتعلمون التوفير وكيفية الإحتفاظ بالأشياء من والديهم بدلاً من أن يتعلموا التوفير!

### أنواع العطاء:

تمحورت إجابات المشاركين في الدراسة إلى ثلاثة أنواع من العطاء تعلموها من الوالدين وهي:

- التبرع الخيري: وتشمل التبرعات النقدية للمؤسسات والجمعيات الخيرية والدينية.

### - التصرف بلطف:

وتشمل التبرع بالأموال والهدايا والأعمال التطوعية وإطعام الفقراء.

### الاستثمار بالعائلة وأفرادها:

وهو أن يقوم الآباء بعمل تضحيات مادية لأجل مصلحة العائلة أو حتى لأجل فرد من أفراد العائلة عند اللزوم.

### لماذا يجب أن نعلم أطفالنا حب العطاء؟

ينصح الباحثون من الناحية العملية تعليم الأطفال مفاهيم أساسية في الاقتصاد كالميزانية والمبادئ الاقتصادية والتوفير وتعليمهم أهمية حب العطاء.

يمكنك عزيزتي الأم/ الأب تخصيص ثلاثة أوعية للطفل. وعاء للنقود التي سيقوم بصرفها، وعاء للنقود التي سيحتفظ بها ويوفرها، وعاء ثالث للنقود التي سيقوم بالتبرع بها.

### نقدم لك عزيزتي الأم بعض الأفكار التي ستساعدك في تعليم طفلك حب العطاء:

### - ابدأي بالعائلة:

إن التحدث بشكل عائلي مع الطفل عن أهمية العطاء وما يتركه في نفوس الآخرين من أثر طيب مهم للغاية في تعليم الطفل مفهوم العطاء. إخبزي الكعك أو بعض الحلوى

بما أننا نعيش في عالم تسيطر عليه المفاهيم الاقتصادية والمالية فإنه من واجبنا أن نقوم بتعليم أطفالنا الإدارة المالية منذ صغرهم. إن أعظم درس يمكن أن يقدمه الآباء لأطفالهم في هذا الخصوص هو تعليمهم أهمية العطاء كمبدأ من المبادئ الاقتصادية في حياتنا. أشارت الدراسة التي استندنا عليها في هذا المقال إلى أن الأطفال يتعلمون بالأكثر من الوالدين عن الإدارة المالية حتى أنهم يتعلمون من الدروس العملية من الوالدين أكثر من المحاضرات والدروس المدرسية.

وتكمن أهمية تعليم الأطفال العطاء في انعكاس ذلك على طريقة تفكيرهم وتعاملهم مع المجتمع حولهم، حيث أن تنشأة طفل سليم العقل والتفكير ونقي السريرة هي من أهداف أي أم وأب، وإنه من المثير للإهتمام أنه في دراسات عديدة أشير إلى انعكاس الصحة النفسية السليمة على التحصيل العلمي المرتفع للأطفال.

وأشارت الباحثة Ashley LeBaron من جامعة اريزونا إلى ضرورة أن يقوم الآباء بتعريض أبنائهم لتجارب مع المال منذ صغرهم، كما عليهم التحدث إلى أطفالهم عن كيفية إدارة المصادر المالية والتصرف بحكمة. فعلى الأهل تقع مسؤولية تثقيف الأطفال حول المال وطرق إدارته وتعريف الأطفال على توقع حدوث أزمات اقتصادية بين الحين والآخر مع أي شخص.

وفي ذلك السياق قامت الباحثة بعمل مقابلات مع ١١٥ فرداً وكانوا من فئات مختلفة من طلاب الجامعات والآباء والأجداد. وقامت بسؤالهم عن الأشياء التي تعلموها من آباءهم حول الإدارة المالية. وبذلك السؤال كانت الباحثة قد غطت أربعة أجيال (آباء الأجداد والأجداد والأبناء وأبناء الأبناء).

لم تقم الباحثة بالسؤال بشكل مباشر عن ثقافة العطاء والتبرع في بحثها لكن ٨٣٪ من المشاركين في الدراسة قاموا بذكر حب العطاء من الدروس التي تعلموها من والديهم في الإدارة

بقلم / عبير حلمي - مصر

## الثقافة والتنوير



التقدم في علم التكنولوجيا والمعلومات ومع ذلك كيف يكون الحال حينما تسقط الشبكات وينتهي تواصل العالم كله بالنت وشبكات التواصل الاجتماعي والبيث الفضائي .... إلخ،

سكنون كارته لضياح ثمار هؤلاء المبدعون وبذلك وصلنا لما نحن عليه الآن عالم التنوير من خلال مشاركة العالم والمطالعة على كل ما هو جديد بأحدث التقنيات التكنولوجية واستخدام أحدث التقنيات لبث أخبار كل الدول بعضها البعض وللحفاظ عليها عن طريق النت والقنوات المتعدده وأصبح العالم كله في بوتقه واحده.

والعالم اليوم يسعى لمزيد من العولمة والتطوير ويسعى للحفاظ على كل تلك الكنوز وهذا هو الأهم عن طريق حفظها بالعقول البشرية قبل الإلكترونية فالعقل الإلكتروني ما هو إلا اختراع بشري أيضا.

ونستطيع أن نقول كل شيء لنا أصبح تحت عنوان واحد وتحت قبضة اليد الواحد في جهاز صغير جداً يدعى الكمبيوتر وما به من عقل الكتروني بحسب تقنياته المختلفة المستخدمة في الحاسوب أو الهاتف المحمول ، ومن يستخدمهم الآن هم المثقفون ولكن بنسب متفاوتة على حسب قدرتهم على استغلال تلك الأجهزة في الثقافة وفي معرفه كل ما يحدث حولنا أول بأول من أخبار ومن اختراعات ومن تواصل اجتماعي ومن تاريخ سابق بجمع العصور وتطور علمي بجميع أقسامه.

الآن أصبح لدينا المعرفة فيمجرد البحث عن معلومة تاريخية مثلا لأي عصر تجدها في لحظة.

ولكن يبقى السؤال من يحفظها ويحفظ بها بمداركه وبعقله وبذاكرته؟

لكي لا تندثر ولكي لا تتغير الحقائق أو النتائج أو التاريخ، ومنعاً لأي تلاعب لمن يراوده نفسه بسوء؟!

فكل ما نحفظ به اليوم هو مصدر من مصادر الحياة لغد وعدم تزييف الحقائق هي مسؤولية أهل الثقافة والتنوير لحفظ المعلومات سليمة والتاريخ كما هو بكل سلبياته لتعلم من أخطاء الماضي ونسعى للنهوض بالمجتمع في المستقبل وبكل إيجابياته ونجاحاته أيضا.

ذاك هو صاحب رسالة التنوير لتتحول من مجرد معلومة إلى مدارك أوسع للاستغلال والتطوير والاستفادة بتجارب الآخرين للسعي إلى التطوير والتحديث وللحفاظ على ماسبق لكي لا يضع مجهود من سابقونا بعلمهم وفكرهم وإبداعاتهم وليالي من السهر والجهد لتصل إلى ما نحن عليه الآن.

إذن نحن في أشد الاحتياج لمن يحافظ على المعلومة ويسعى بها للتطوير وتنوير الآخرين.

فهذا ينتج عنه جيل واعى يحب الثقافة والعلم ويسعى لأن يكون أمثال هؤلاء هم علماء الغد نستكمل مسيرة الحياة.

ويصبح صاحب التنوير مثال يحتذى به في كل جيل ويأتي الدور علينا لتكون نحن أيضا فيما بعد فخر و مثال لمن يأتي بعدنا.

ولتصل الأمانة جيل وراء جيل فتتواصل الحلقات وتستمر الحياة ونصل بها لير السلام بكل هؤلاء المبدعون مع المثقفون أصحاب العقول المستتيرة الحافظه لعهود مجمع العلم وعلماء الزمن والتاريخ والأدب فكل هؤلاء يجتهد في مجاله ودورنا نحن نحافظ على مقدراتهم ومقدرتنا.

هذا دور المثقفون ودور كل صاحب فكر مستتير ودور كل واحد فينا للحفاظ على كل ما لدينا بفكر التنمية المستدامة لغد مشرق بالأمل لكافة الأجيال القادمة.



عندما تتلامس بطون أقدامنا أرض التنوير ونصل للمحيط وغزارة ماءه الخريز إلى ما يشبع العقل ويغير كيان الإنسان بالعلم ومنهج التنوير.

فمنهج التنوير ورسالته له شروط ولكل شرط حساب للتقويم لتجد نفوسنا ومن حولنا بالشكل المطلوب لمجاهرة هذا التطلع والوصول بنا لشاطيء السلامة.

وتستقر مراكبنا على بر الأمان ونجد بيننا ليس فقط رجل العلم وهؤلاء العلماء ولكننا نجد أيضا المثقفون المبدعون في كل مجال الذين يحفظون ويحافظون على تلك الكنوز.

بحر الثقافة عالم كبير يحتاج لعقول مستنيرة لها أفق واسعة المدارك تشمل كل فروع العلم بمجالاته المختلفة فنصل لمحطة الثقافة الشاملة.

كنوز العلم قد تكون لاحدى العلوم وفروعها فهناك عالم بمجال الجيولوجيا أو مجال الطب أو الهندسة أو الطاقة... الخ فيكون كل عالم له تخصصه الذي أبداع فيه و أثمر منه بالثمار النافعة للبشرية كلها.

وهذا يدعى عالم وله مكانته العلمية بالطبع ولكنه لا يدعى رجل التنوير فهذا الأخير يكون قادر على الإلمام بكافة فروع العلوم والتكنولوجيا ويفدر مكانة العلم والعلماء بكل تأكيد.

رجل الثقافة والتنوير يجب أن يكون ملم بكثير من العلوم وأيضا بكثير من الفنون وأيضا بكثير من الرياضيات بالإضافة إلى الإلمام بالتطور التكنولوجي والتاريخ والفن وما به من مقتنيات حسية وحركية في ذلك الزمان وأيضا على علم ومعرفة كبيرة بقضايا المجتمع كله والشباب أيضا وله الفكر المثير المنطلق نحو تقديم الحلول للبعض منها فقد يكون لهم رؤية مستقبلية نحو الأفضل فهذا هو المثقف صاحب رسالة التنوير ومبدأ التطوير ،

ولكل ذلك شروط كما ذكرنا سابقا وهي تتطلب أن يكون صاحب رسالة التنوير أولا: ذو مدارك واسعة وعلم غزير وقرارات متنوعة بفكر واعى ومشاركة إيجابية في كل مجتمع حوارى تحت مظلة الثقافة وتحت مسمى التطوير نحن نحتاج لمثل هؤلاء المثقفون في حياتنا كما نحتاج لكل العلماء كلاً في مكانه فكل منهم له مجاله وله إنجازاته ولا يستغنى أبدا إحداهما عن الآخر فكل منهم يكمل الآخر فالعالم عليه الإبداع والابتكار و أيضا رجل التنوير له دور عظيم في الحفاظ على كل شبر من الأرض بما فيها وما عليها بكافة الحضارات والتاريخ والفنون بأنواعها ،

ومع ذلك نحن في زمن العولمة يا صديقي ويتطلب منا التركيز على منهج التنمية المستدامة كأساس للنجاح والتطوير ويجب الحفاظ على ما لدينا اليوم لتكملة مسيرة الحياة وحياة الآخرين لمستقبل أفضل.

لدينا بهؤلاء العلماء كلاً في مجاله و ابتكاراته بما قدم وما اخترع مثل اختراعات الطائرات والسيارات و العجلة البخارية وكمثل من اخترع التلسكوب و سفن الفضاء والحاسب الآلي والكمبيوتر ... إلخ

وإنما لم يكن لدينا فيما سبق كثيرا من لديهم الشغف بمعرفة كل ذلك الاختراعات بفوائدها ومن هو مخترع ذلك أو تلك ومتى وكيف انتقلنا بذلك العلم من زمن إلى زمن أكثر حداثة ؟

حتى وصلنا بالاختراعات إلى الحفاظ على المعلومة لكي لا تندثر ولا تتغير، ووصلنا بذلك إلى التقدم العظيم في كافة المجالات وخصوصا

بقلم / م. مجدى عزيز - أمريكا



وأين قلبك من ذلك أعلم بعواطفك الجياشة وإن أظهرتى غير ذلك وها قلبك المملوء عشقا بدأتى ضده المعارك

حاولتى مقاومة الحب وهو ينمو في أحشائك ولم ولن تستطيعى وستعودين لسابق حالك فأنت بدون الحب وحسب كلامك لاتستطيعين العيش ولا تنام أجفانك

لن أكف عن عشقك رغم تقلب أحوالك وسأظل أحبك ولو انقطع وصالك وأهواكى رغم صمتك رغم التحفظ في كلامك أعشق العتب منك واعشقتك في اشتياقك فلا تنسى من يحبك وأنت تحبينه كذلك ونار الحب إن هدأت ستعود لا ريب في ذلك

حبيبتى إنى أعشقتك وأعشق كل أحوالك وأبدل ما أستطيع لأشغل بالهوى بالك وأفعل ماتريدين لأغزل حبي في شالك وأوقد كفيا شموعا تنير ظلامك الحالك ليتعانق قلبانا

وأذوب في أحضانك أتأمل في وجهك ويعجبني جمالك وأتوه في عينيكى وتضع المسالك وبريق الوجد فيها يوردى للمهالك فأطلب الوصال ولا يمكنك ذلك

لماذا تقاومين الحب وهو يجرى في أوصالك ولم كبت العواطف وهى منتهى آمالك نار الجوى في قلبك وتسوقين دلالك وإلى أين يقودك عقلك

م / مجدى عزيز

## المرايا - قرأت لك

استعمال تلك المراني في مصر فكانت صفائح مستديرة أو بيضاوية ذوات مقابض. وكانت أمثال هذه المراني عند نساء الإيطاليين الأقدمين وكثيرا ما كان الصنّاع يحكمون نقوشها.

المتجنّدات المجتمعات كالجنود لخدمة الرب فإن النساء كانت تجتمع أمثال فرق الجنود وتذهب إلى خيمة الاجتماع التي كان موسى قد أقامها حديثا خارج المحلة (خر 33: 7) تُقدّم طوعا واختيارا مراياها خدمة للرب، مع أن تلك المرايا كانت من أئمن مقتنياتهما. فعمل منها موسى المرخصة تفضيلا لها على كل الأدوات النحاسية فطابت نفوس الناس بذلك

في العهد الجديد: يقارن الرسول بولس معرفتنا بالأمور السماوية بالنظر في مرآة (1كو 13: 12). ويقول أيضا: "ونحن جميعا ناظرين مجده.. الرب بوجه مكشوف كما في مرآة، تتغير إلى تلك الصورة عينها من مجد إلى مجد كما من الرب الروح" (2كو 3: 18)، أي أن على المؤمن أن يعكس في حياته صورة المسيح كما تفعل المرآة. ويقول يعقوب الرسول: إن كان أحد سامعا للكلمة، وليس عاملا فذاك يشبه رجلا ناظرا وجه خليفته في مرآة. فإنه نظر ذاته ومضى وللوقت نسي ما هو" (يع 24-23)، لأن الكلمة الله تكشف للإنسان حقيقة حاله.

كيف استخدم موسى مرايا المتجنّدات لصنع المرخصة (خر 38: 8) مع أن المرايا لم تكن قد عرفت بعد؟ وهل كانت هناك نساء متجنّدات ضمن جيش إسرائيل؟

قال يوليوس ولهاوزن أن خيمة الاجتماع يرجع تاريخها إلى سنة 500 ق.م. لأن المرايا البرونزية التي استخدمتها النسوة اليهوديات لم تُعرف قبل هذا الوقت.

دلت الحفريات المصرية على أن النسوة المصريات استخدمن المرايا للزينة خلال الفترة 1500 - 1400 ق.م.

يقول أحد الآباء الرهبان بدير مارمينا العامر "من المعروف قدم سفر أيوب، وقد جاء فيه ذكر المرآة عندما قال اليهودايوب {هل صَفّحت معه الجلد الممكن كالمرآة المسبوكة} (أي 37: 18) "

هذه المرايا التي صنعت من البرونز من تبرعات النساء القديسات اللواتي أنكرن ذواتهن وخلعن زينتهن فدعاهن الكتاب المتجنّدات للخدمة، وليس المتجنّدات بالجيش وجاء في كتاب السنن القويم " مراني المتجنّدات: وكانت مراني القدماء من مصقول المعادن لا الزجاج، وغلب أن يصنعوها يومئذ من النحاس وكثر



بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي

CA License: 0D91467  
Covered CA  
Certification: 500006082  
خاص بجريدة كاريزما

## كل ما تحتاج أن تعرفه عن تعويضات العمال والموظفين

في كثير من الأحيان ، يمكن لصاحب العمل والموظف وتعويضات التأمين العمالية التوصل إلى اتفاق دون صعوبة. ومع ذلك، يمكن لوحدة المعلومات والمساعدة في كاليفورنيا **Information and Assistance Unit DWC** المساعدة في تسوية النزاعات وتوجيه الأطراف من خلال التفاوض إذا كان لا يمكن حل المشكلة بأي طريقة أخرى.

تنظم إدارة العلاقات الصناعية بـ كاليفورنيا **California Department of Industrial Relations** تأمين تعويضات العمال. يمكن لأصحاب العمل والعمال في كاليفورنيا العثور على موارد لجميع جوانب مطالبات تعويض العمال والقوانين من خلال قسم تعويض **DWC** التابع لتعويضات وفاة تعويض العمال في ولاية كاليفورنيا في حالة حدوث الوفاة أثناء العمل هي عنصر مهم في تغطية تعويض العمال في ولاية كاليفورنيا. انهم يقدموا:

• مصاريف دفن معقولة تصل إلى 10000 دولار.

• ستستمر إستحقاقات الوفاة حتى عيد الميلاد الثامن عشر لأصغر معال صغير.  
(يتلقى القاصر المعوق مزايا مدى الحياة) بمعدل العجز الكلي المؤقت.

يتم تحديد إستحقاقات الوفاة للمعالين من خلال عدد المعالين:

- معال واحد: حتى 250000 دولار.
- معالان أو أكثر: ما يصل إلى 290 ألف دولار.
- ثلاثة أو أكثر معالين إجمالياً: حتى 320 ألف دولار.
- معال واحد إجمالي، بالإضافة إلى معال جزئي واحد أو أكثر: 250.000 دولار.
- بالإضافة إلى أربعة أضعاف الدعم السنوي للمعالين الجزئيين (حتى 290.000 دولار).
- معال جزئي أو أكثر: ثمانية أضعاف الدعم السنوي حتى 250000 دولار.

اتفاق قانوني لتعويضات العمال في ولاية كاليفورنيا:

هناك نوعان من الاتفاق أو الحلول القانونية لتعويضات العمال في كاليفورنيا:

النتائج المنصوص عليها والجازرة. يحدث هذا عندما يتفق العامل المصاب وشركة التأمين على مدى الإعاقة والمزايا، مما ينتج عنه مدفوعات نصف شهرية ما لم تكن هناك حاجة مالية لدفع المزايا مقدماً. ستستمر شركة التأمين في دفع تكاليف العلاج الطبي في المستقبل، قد يتمكن العامل المصاب من إعادة فتح القضية إذا ساءت الحالة الطبية في غضون خمس سنوات.

حل وسط والإفراج. يدفع للعامل المصاب مبلغاً مقطوعاً يفلق القضية. لن يتم تغطية أي رعاية طبية مستقبلية، حتى لو كانت مرتبطة بالإصابة.

يجب الموافقة على أي تسوية من قبل قاضي تعويضات العمال في كاليفورنيا. غالباً ما تكون هناك جلسة استماع غير رسمية أمام القاضي. على الرغم من أن شركة التأمين ستتعامل مع هذا الأمر، إلا أنه من الجيد لصاحب العمل أن يظل على اطلاع دائم بالتقدم المستمر في مفاوضات التسوية في حال أصبح موضوع التفاوض في وقت لاحق.

قوانين التقادم لمطالبات تعويضات العمال:

الموظف المصاب لديه سنة واحدة لتقديم مطالبة تعويض العمال. يمكن لولاية كاليفورنيا تمديد هذا الوقت في ظل ظروف معينة:

- إذا كان العامل أقل من 18 عاماً في وقت الإصابة، فسيبدأ قانون التقادم لمدة عام واحد عندما يصبح الشخص بالغاً قانونياً.
- إذا كانت هناك إصابة إجهاد متكررة، يجوز للعامل رفع دعوى حتى عام واحد من تاريخ علمه بالإصابة.
- أمام العامل ما يصل إلى خمس سنوات من تاريخ الإصابة لتقديم مطالبة إذا تسببت الإصابة الأصلية في إصابة إضافية.

اطيب أمنياتي بدوام الصحة والعافية  
أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين علي البريد الإلكتروني التالي

samy@goldenwayins.com

وزيارة موقعنا

www.goldenwayinsurance.com

### - من الذي يحتاج إلى تأمين شركات العمال في كاليفورنيا؟

لكل ولاية متطلبات مختلفة لتأمين تعويض العمال. في كاليفورنيا، تعويض العمال إلزامي لجميع أصحاب العمل، حتى لو كان لدى الشركة موظف واحد فقط. يُطلب من المالكين الفرديين عموماً الحصول على تأمين تعويض العمال ما لم يكونوا من أصحاب أعمال إصلاح وتركيب الأسقف. في هذه المهنة، يتعين عليك الحصول على تأمين العمال لنفسك، حتى لو لم تكن توظف أي شخص آخر. يشترط قانون ولاية كاليفورنيا على صاحب العمل أن يحمل تأميناً للعمال للموظفين الذين يعملون بانتظام في كاليفورنيا، حتى إذا كان المقر الرئيسي للشركة يقع في ولاية أخرى.

### - هل شركات العمال مطلوبة للموظفين بدوام جزئي؟

لا يؤثر عدد الساعات التي يعمل فيها الموظف على استحقاقه لتعويض العمال. من الممكن الحصول على تنازل عن تعويض عمال المقاول المستقل، لكن قانون ولاية كاليفورنيا يفترض أن أي شخص يعمل لدى صاحب عمل هو موظف. إذا تم تقديم مطالبة بالتعويض لاصابه عامل يقع العبء على صاحب العمل لإثبات أن شخصاً ما هو متعاقد مستقل وليس موظفاً.

### - هل تحتاج إلى تعويض العمال إذا كنت تعمل لحسابك الخاص؟

لا يحتاج العاملون لحسابهم الخاص عادةً إلى تغطية شركات العمال إلا إذا كانوا من أصحاب الاعمال بالحقبة بتركيب واصلاح الأسقف أو في بعض الأعمال الخطرة الأخرى، يعتمد ما إذا كنت قادراً على الحصول على تعويضات العمال أم لا على نوع النشاط التجاري وهيكلك المملكية.

### - ما هي العقوبات المفروضة على عدم وجود تأمين تعويضات العمال في ولاية كاليفورنيا؟

يعتبر عدم تحمل تأمين تعويض العمال في كاليفورنيا جريمة جنائية. تشمل العقوبات: عادة ما يتم إصدار أمر إيقاف إلى الشركة، وقد يؤدي انتهاكه إلى غرامة قدرها 10000 دولار أو أكثر والسجن في سجن المقاطعة لمدة تصل إلى عام واحد.

• يمكن للصندوق الاستئماني لمزايا صاحب العمل غير المؤمن عليه **The Uninsured Employer's Benefit Trust** رفع دعوى حجز ضد ممتلكات صاحب العمل إذا احتاج إلى دفع مزايا لعامل مصاب من صاحب عمل غير مؤمن عليه بشكل غير قانوني.

• يمكن أن تكون العقوبة المقدرة من قبل قسم إنفاذ معايير العمل **Division Of Labor Standards Enforcement** المبلغ الذي كان سيدفعه صاحب العمل في أفساط التأمين خلال فترة عدم التأمين أو 1500 دولار لكل موظف خلال فترة عدم التأمين.

إذا أصيب عامل ولم يكن لدى صاحب العمل تأمين تعويضات عمالية، فقد يكون صاحب العمل مسؤولاً عن غرامة قدرها 10000 دولار لكل موظف في وقت الإصابة إذا كانت الحالة قابلة للتعويض، أو 2000 دولار لكل موظف في وقت الإصابة إذا كان ذلك بالتحديد تبين أن القضية غير قابلة للتعويض. الحد الأقصى للعقوبة هو 100000 دولار.

### - كيف تعمل تعويضات العمال في كاليفورنيا؟

كل من أصحاب العمل والموظفين يتمتعون بالحماية بموجب تسويات تعويضات العمال. وضعت كاليفورنيا قوانين لتبسيط عملية التأكد من أن العامل المصاب يمكنه الحصول على المزايا بسرعة، في حين أن صاحب العمل محمي من التفاوض المطول والمكلف وفقدان الإنتاجية. يتطلب قانون ولاية كاليفورنيا التغطية لتوفير المزايا الأساسية لما يلي:

- الرعاية الطبية • إستحقاقات العجز المؤقت • إستحقاقات العجز الدائم.
- إعانات تكميلية للترحيل عن العمل • ملحق العودة إلى العمل. • فوائد الوفاة.



# GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



**Samy Beshay**  
CA License # OD91467



## Auto • Home • Business • Health • Life

Stop paying too much for insurance, we can save you \$\$\$.  
We are authorized agent for more than 60 insurance companies

*Why you pay more, if you can pay less  
with our great insurance companies*



Tel: 888 440 0411 - Cell: 714 335 4400 - Fax: 888 880 1647

www.goldenwayinsurance.com  
Email: samy@goldenwayins.com

# Charisma Daily كاريزم

[www.charismadaily.com](http://www.charismadaily.com)

Charisma Daily

Play Store



Android Go  
Charisma Daily

