

Charismaa Newspaper  
P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328  
USA

# Charismaa Newspaper

# كاريزما



CharismaaNewspaper



Charismaa info

الجمعة (31-1) أكتوبر 2021 العدد 45 - السنة الرابعة

الهدف بين يدك

Friday - ( October 1 - 31 ) - 2021 - Volume No. 4 - Issue No. 45

Tel.: +1 (626) 261-9969

Editor-in-chief  
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير  
وائل لطف الله

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





**VAN NUYS - PANORAMA  
DENTAL CENTER**  
**Mahfouz Gereis DDS**  
دكتور محفوظ جريس  
All insurance  
and union plans accepted  
نقبل جميع أنواع التأمينات  
Complete Dental Service:  
Teeth Whitening, White Filling  
Dental Implants, dentures, Root Canal and Extractions  
Special Treatment for Snoring  
and sleep disorders  
(using removable dental appliance)

24 Hours  
Emergency  
Service

خدمات كاملة للأسنان:  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
علاج العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم بأجهزة خاصة للفم

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

[www.vnpanoramadental.com](http://www.vnpanoramadental.com)  
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402  
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

**California  
Real Deal**

**Amany Gobran**  
Real Estate Broker DRE# 01860869  
Mortgage Loan Broker (Lender) NMLS# 836328

**Amany Gobran**  
Cell/text (626) 665-2034  
Toll free (844) 44-DEALS  
(844) 443-3257  
Email: [amany@carealdeal.com](mailto:amany@carealdeal.com)  
[www.carealdeal.com](http://www.carealdeal.com)  
[www.theloandeals.com](http://www.theloandeals.com)

We will be thrilled and honored to assist you with  
your Real Estate (selling/buying) as well as  
Mortgage Loan journeys!

يسعدنا مساعدتك في رحلتك العقارية (بيع / شراء) بيت الأحلام  
بالإضافة إلى رحلتك في الحصول على القروض العقارية للقدره على الشراء

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.gihanthomaslaw.com](http://www.gihanthomaslaw.com)  
موقع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة



مهورية مصر العربية  
Egypt

Welcome to Egypt  
where it all begins

Tourist boats on Nile

Employees are needed  
For a major insurance company  
in California  
fluent in  
Arabic and English  
Contact the following numbers

**NOW  
HIRING!**

مطلوب موظفين  
لشركة تأمينات كبرى  
بكاليفورنيا  
يجيدون  
اللغة العربية والإنجليزية  
الاتصال على الأرقام التالية

Cell: 714-915-9475 Fax: 909-597-3600 Office: 909-906-0050  
14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710

الإيجار في منطقة Glendora  
(909) 561-8973

for Rent House one Bedroom & Kitchen & Bath in Glendora  
So Close to Churchs - Shopping - Center - Schools - Quite Area

www.charismaaa.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

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. ه. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكلين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب مهدي

كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور

سامر رياضي

نيرمين مورييس

نيشين مفرح

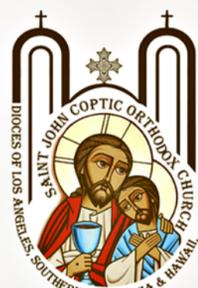
هنال شوكت

علاقات عامة

مهدي - فلبيا - هسن - ماريانا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



يسر كنيسة مار يوحنا بكوفينا

أن تعلن عن بدء الحجز

في بيت ماريوحنا الجديد

(للسيدات فقط، ٥٥ سنة فيما فوق)

حجره لسيدة واحدة وحمام مشترك بين حجرتين.

٩٠٠ دولار في الشهر



الاسعار تشمل الكهرباء والمياه والنظافة

كل الغرف مجددة و مفروشه وبها ثلاجه مستقلة و علي المستاجر ان يحضر مرتبة السرير

للاستعلام و الحجز يرجي الاتصال ب

( 5 6 2 ) 9 0 0 - 2 6 9 5

لهنا الصالح الذي بدء معنا قادر ان يبارك في هذا العمل لمجد اسمه القدوس

و منفعة الكثيرين ، صلوا لاجلنا



# بعد 46 عاماً على رحيلها.. الساعات الأخيرة في حياة كوكب الشرق أم كلثوم

- آخر كلماتها لعبد الوهاب: عايزين نشغل !!  
- نقل صفائح دموية يؤخر رحيل أم كلثوم عدة أسابيع  
- الجماهير تخطف النعش من سيارة الإسعاف  
- طبقة حناء على القبر بعد تغطيته بالتراب  
- تغيير خط سير الجنازة بعدما فقد الشرطة السيطرة  
- قلادة النيل جعلت الجنازة عسكرية



تحقيق: نبيل سيف  
خاص لجريدة كاريزما

# أم كلثوم



قبل أيام قليلة من رحيلها وتحديداً يوم الجمعة الأخيرة في حياتها، زار الموسيقار عبد الوهاب كوكب الشرق أم كلثوم هانستغل متى يا محمد؟  
فاجبتها: أنا انتهيت خلاص من الأغنية الدينية إلى اتفقنا عليها، بعدما تحسنت حالتها الصحية، وحينما سنلته.  
فرد عليها: يبقى شدي حيلك وأنا تحت أمرك..  
ومد يده مصافحاً لها، دون أن يعلم إنه يودعها الوداع الأخير، خاصة وإنها ولأول مرة تصر على توصيل عبد الوهاب بنفسها إلى بوابة منزلها ولكنه القدر، حيث عاد عبد الوهاب الجمعة التالية إلى الفيلا، ولكنه مغزياً في رحيل كوكب الشرق أم كلثوم.

**هل أصيبت أم كلثوم بالفشل الكلوي؟؟**  
قبل عامين من رحيلها أصيبت أم كلثوم بالتهاب في الكليتين أدى إلى ضعف عام، وأنيميا حادة، طارت على أثرها كوكب الشرق إلى إنجلترا حيث مستشفى لندن كينك، حيث تم علاجها من المرض على يد أخصائيين عالميين، ثم طارت إلى الولايات المتحدة، حيث بقيت في بوسطن حتى صيف 1974 قبل أن تعود للقاهرة.

**شرايين أم كلثوم تستجيب لعشاقها:**  
قبل رحيلها بفترة تعرضت لانتكاسة صحية، كان من عواقبها هبوط نسبة الصفائح الدموية في عروق أم كلثوم إلى 37 ألف، في حين كان مفروض أن تكون في الجسد الطبيعي 450 ألف، وعلى الفور تم تشكيل كونسولتو ضم عدد كبيراً من الأطباء منهم الدكتور/ على الفتى، ونجيب المعلولي، وإسماعيل أبو جبل، وصادق صبور، ورشاد برسوم، ويحيى طاهر، وانضم إليهم فريق من كبار أطباء مستشفى المعادي للقوات المسلحة، حيث أجمعوا جميعاً بنقل صفائح دموية لام كلثوم، وذلك لوقف النزيف، وتمت العملية بنجاح، وأثبتت التحاليل التي قام بها الدكتور/ عبد العزيز حسنين، تقبل الفنانة الكبيرة على نوبة المرض.

**أم كلثوم وصحة الموت:**  
كان من نتائج العملية أن عادت أم كلثوم إلى عافيتها، وكان أول زائر لها في غرفة المستشفى السيدة/ جيهان السادات، وبعد أيام كان في استطاعتها الجلوس على مقعدها المميز بجوار غرفة نومها المظلمة على نيل الزمالك، وعادت الأنوار تضيء منزل أم كلثوم مرة أخرى، وعاد هاتف المنزل يدق طوال اليوم، ما بين رئيس دولة يتصل للإطمئنان على صحتها، أو وزير مصري أو عربي يدعوا لها بسلامة العود، لكن القدر كان بالمرصاد، وكانت عودتها إلى فيلاتها بالزمالك هو عودة النهاية قبل الرحيل إلى الخالق.

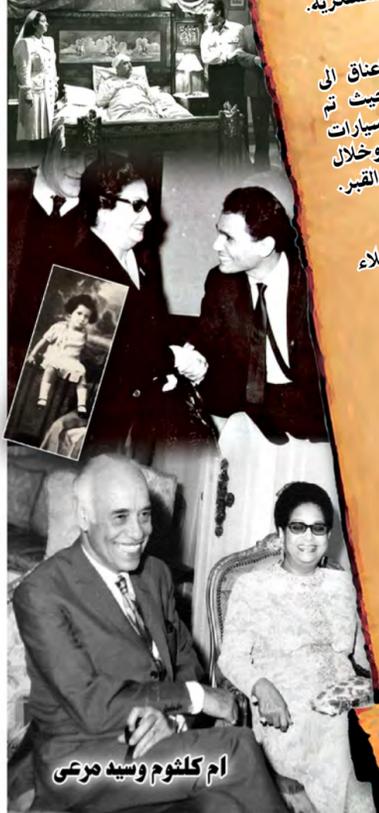
**جثمان كوكب الشرق في التلاجة:**  
جثمان أم كلثوم بتلاجة مستشفى المعادي منذ ليلة 3 فبراير، بعدما أغلقت المستشفى أبوابها في وجه كل من حاول الدخول، ووضعت الشرطة العسكرية في كل مكان طبقاً للتقاليد لم يحمل قلادة النيل، لينقل الجثمان فجر يوم تشيع جنازتها من هول الموقف وهو في حالة ذهول مما يحدث، حيث لف جسدها بالحرير الأبيض.. وسط قران كريم يقراه كل الحضور. وفي سيارة إسعاف كبيرة وصل جثمان أم كلثوم إلى مسجد عمر مكرم قبل صلاة الظهر بفترة ودخل الجثمان من الباب الخلفي خوفاً من اندفاع الجماهير، إلا أن الجميع تبته، حيث انتفضت الألوف العزيرين في انتظار خروج الجثمان من الباب الصلاة عليه، كانت جنازة أم كلثوم رسمية بحكم إنها تحمل قلادة النيل، لذلك تقدم موكب الجنازة الموسيقي العسكرية.

**الجماهير تقتحم الجنازة وتغير خط سيرها:**  
كان من المقرر أن يبدأ موكب أم كلثوم من مسجد عمر مكرم حتى جامع تركي، وقبل وصول الجثمان محمول على الأعناق إلى ميدان طلعت حرب، اقتحمت الجماهير حمل الموكب، وشاركت الشرطة في حمل الجثمان، ووصلت به إلى جامع شركس.. حيث تم الصلاة عليه، لتعاود الجماهير حمل الجثمان مرة أخرى في حراسة رجال الشرطة الذين فشلوا في وضع الجثمان في إحدى سيارات الإسعاف لنقله إلى المقبرة، ليستمر الأمر حتى مسجد الامام الحسين حيث استقر الجثمان من جديد وتم الصلاة عليه.. وخلال دقائق نجحت قوات الامن في اغلاق جميع ابواب المسجد، وجاءت 3 سيارات اسعاف للتنمويه ونقل الجثمان في واحدة منهم إلى القبر.

**جثمان أم كلثوم بجوار والدتها وشقيقها خالد:**  
كانت مقبرة أم كلثوم تواجه مقبرة النحاس باشا بمنطقة البساتين، حيث تم طلاء جميع الارصفة والطرق بالمنطقة المؤدية إلى المقبرة بطلاء جديد منذ فجر يوم اعلان وفاتها، فقد اشترت أم كلثوم المقبرة لتدفن فيها والدتها، حيث كانت المقبرة مقسمة إلى 4 غرف، في الأولى رقدت والدتها، وفي الثانية شقيقها خالد الذي توفي عام 1953، أما الغرفة الرابعة فكانت من نصيب أم كلثوم. وبعد تغطية أرض المقبرة برمال جديدة تم فرش طبقة من الحناء، لانها ظلت المساعل مضاءة في المقبرة طوال الليلة السابقة لرحيل أم كلثوم، وبعد تغطية أرض المقبرة برمال جديدة تم فرش طبقة من الحناء، لانها الارض التي ستحتضن جسد أم كلثوم، بصعوبة بالغة تصل سيارة الاسعاف بجسد أم كلثوم إلى باب المقبرة، لينقل النعش خارج الاسعاف ليحصل الجثمان على الأعناق وسط دوع ونجيب الحضور، ويرفع الغطاء عن النعش ويحمل جسدها، ليبط به 10 درجات، ودقائق يخرج افراد اسرتها من المقبرة، ما بين مفضي عليه، واخر منها بالباء، وتالت في حالة ذهول.

وفي تمام الساعة الثانية و5 دقائق من يوم الاربعاء 5 فبراير 1975، انتهى كل شيء، وصارت أم كلثوم بين يدي خالقها، وصار صوتها ذكرى في قلوب واذان محبيها وعشاقها في كل أنحاء العالم، انها أيام "نومة" الأخيرة بعد 46 عاماً من رحيلها.

كشفت الدكتور المصري محمد حسن الحفناوي نجل الحفناوي زوج الراحلة أم كلثوم، تفاصيل عن حياتها، مؤكداً انها عشقا بعضهما كثيراً، وأوضح الحفناوي أن العلاقة بينهما بعد أن ذهبت أم كلثوم لوالده في العيادة، ومن هنا بدأت العلاقة العاطفية بينهما. ويقول الحفناوي: "أم كلثوم كانت أما بمعنى الكلمة في المنزل، لم أشعر أنها ليست أمي، واحساسها كان جميل وتعطي الكثير، ولديها ود وأخلاق حقيقية... وعن حياة أم كلثوم قال الحفناوي: "كانت تفضل البقاء بالمنزل، وكان الاتصال الهاتفي كافي للتواصل مع أي حد".



أخيراً... ليت أم كلثوم نداء قلبها وفتحت فيه نافذة لاستقبال نسيم الزواج، وهي التي عاشت طوال عمرها بهمس بانغام الاسعاف في أذان الضحك، ودفنت في قلوبهم أبواباً واسعة لتدخل منها وتخرجون لا يعرفون من يكون الدكتور الزوج... ولكن كثيرين فهو إلى جانب شهرته في دنيا الطب من الفن والفن وصديق الفنانين، وليس من دون أم كلثوم دون احتفال، ولكن القليل الذين يشعرون سوف يقيمون لها في قلب كل منهم حفلاً سعيماً.



# أحاديث

أحفاد الفنان حسن فايق

بعد 40 عاماً من رحيله:

## حفيد الفنان حسن فايق يكشف لغز ضحكة جده الشهيرة

كتب / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

- لم يكن صديقاً لإسماعيل ياسين  
- تزوج مرة ثانية لأنه يخاف من الوحدة في المنزل  
- أحبه مظهر كان يسئل عنه يومياً حتى رحيله

- أوراقه الشخصية اختفت وبيعت بالكيلو  
- كتب جزء من مذكراته ولكنها اختفت هي الأخرى  
- سر الخصام بينه وبين يوسف وهبي حتى رحيله



قبل 40 عاماً، وتحديداً يوم 12 سبتمبر 1981، نقل الفنان يعقوب ارتين بمصر الجديدة إلى مستشفى كيوبياترا القريب من منزله بعدما أصيب بهبوط في الضغط وارتفاع القريب حيث حدث توقف مفاجيء لصباح يوم 14 ديسمبر جلسات الكهرباء وتبدل عضلة القلب فقد أسلم الروح عن عمر يناهز الـ 80 عاماً، حيث كانت آخر كلماته وهو يغادر منزله في طريقه إلى المستشفى لآخر مرة، حينما رفع أصبعه ويحاول ظهر يوم 15 سبتمبر 1981 "المسرح... المسرح" دامت 50 عاماً تقريباً كان مثواه الأخير، كان جثمان الفنان حسن فايق في طريقه إلى مقابر مصر الجديدة بعد رحلة فن الشاذلي، كيف كان جده يتذكر حفيده المسرح المصري يعقوب ارتين بمصر الجديدة وكيف كان الوجه الآخر لحسن فايق جدي حسن فايق في المنزل شخص مشهور في منزله، فأنزل نراه وشاهده في أفلامه. فقد كان عصى جدي كزوج، ومنظم جدا ومثال وحقاني ولكن معنا كطفل فقد كان أقصى شيء هو "الزعيق" لنا في حالة غضبه، كما أنه لم يكن يبخيل كما أشيع عنه، ولكنه كان يصرّف القروش في مكانه الصحيح، واتعلم هذا من جدي التي هي زوجته الأولى لذلك كان حسن فايق من الفنانين القلائل الذي رحل عن الدنيا ولدين فيلا في مصر الجديدة، وعمارة أيضا في مصر الجديدة، كما أنه كان شريك جدي في ملاسسه وينفق على ملاسسه بشكل سخى كما أنه كان يقضي الصيف في لبنان سنويا ويواصل الحفيد حسن فايق كما أنه ذكرياته "حسن فايق الشاذلي بنتين فقط الأولى وداد وتوفيت في أوائل التسعينيات بالشيخوخة والثانية عليه والدتي وتوفيت في 11 سنة والدتي وتوفيت من بنات، وكلا البنين لم تتزوجا من 4 اولاد و3 البنات لأنه كان رافض ذلك لذلك تزوجت معامي، وبعد وفاة جدي لم يكن قادر على تنظيم مواعيدته ذات مرة، كيف يعتمد على نفسه في أشياء يعرف إضافة إلى أن أغلب وقته يعود للمنزل في وقت متأخر وبالتالي يحتاج إلى الراحة والنوم وكل هذا يتلخص بعد وفاة جدي في ضحكة التي نحن بها الآن مكونة من 7 من نفسها الفيلما ضحكة بالنسبة لزواج ارملة، فكانت مساحة كان يخاف من البيت لوحده كما قال للصحف ذات مرة، وشكرى الشاذلي " ... كانت أسرع بالزواج، لأنه يبدها وهي تنزل سلم الفيلما التي أتذكر أنني وأحمد مظهر منزنا باستمرار، وكذلك زينات صدقي وكل فرقة الريحاني تقريبا، وخاصة أحمد مظهر الذي كان دائم السؤال بصفة مستمرة عليه، أما الفنانة شادية فقد كانت تأتي تزوره وقت فليمه معها ومع عبد الحليم حافظ "معبودة الجماهير"، وفي الصيف كنا ننتقل معه إلى الاسكندرية حيث

بؤجر شقة بجوار مسرح الريحاني هناك حيث الموسم المسرحي الصيفي فقد كان هناك مسرحية جديدة كل يوم، وكان دائما يقول "إلى ماشفنيش في المسرح ماشفش حسن فايق.. " لم يكن يحب الأكل، وكان يعشق الفاكهة، وكتابة الأرجال خلال فترة نكسة 1967 التي يولفها بنفسه ويرسلها إلى صحيفة الأخبار تنشر في مربع هانم ككلمة عرض عن صحيفته الأخبار الحفيد حسن الشاذلي ذكرياته عن جده: كان يتذكر وقائع فيلم سكر هانم ككلمة عرض في التليفزيون، بتفاصيل دقيقة جدا لكل مشهد ويحكي لنا عنه وتفاصيل اللقطات وكواليس التصوير.

قلت له: كيف كانت الزوجة الثانية في حياته؟  
جدي توفيت في الستينات، وكان عمره وقتها 60 عاما تقريبا فكان محتاج حد معاه في البيت، فاخوته نعيمة وكانت تعمل مفتشة تربية وتعليم رشحت له الزوجة الثانية، فقد كان جدي واح واحد اسمه زكي يعمل تاجر في حلوان، والزوجة الثانية توفيت قبل 5 سنوات.

أين أوراقه الشخصية؟ وهل كتب مذكراته؟  
للأسف أوراقه الشخصية، وهل كتب مذكراته؟  
لنتجار الروبائيا، فقد كان حسن فايق يعشق اقتناء التحف والتماثيل لأن جدي كانت غاوية ذلك أيضا، وضاعت أيضا أوراق بخط يده بها ملاحظات ويومييات،... الخ.

هل كتب حسن فايق مذكراته؟  
كان قد بدأ يكتبها، وقطع شوط كبير، ولكنه لم يستكملها بسبب المرض والوفاة، ثم ضاعت وسط أوراقه، لدرجة أنني عثرت على بعض منها ملقى في المطبخ بعد رحيله، كما أن أزعاجه بخط يده أيضا كانت موجودة لأنها بيعت هي الأخرى بالكيلو بعد رحيله.

لماذا كان هناك شبه قطعية فنية وشخصية بينه وبين يوسف وهبي؟  
سبب مولود "شم الكواكين" الذي كان بداية شهرة يوسف وهبي، فقد كان من تأليف والقاء جدي حسن فايق ويوسف وهبي استولى عليه وظلت القطيعة بينهم حتى رحيل حسن فايق.

وماذا عن علاقته بإسماعيل ياسين؟  
كان زملاء فنيا فقط، وعملوا أفلام عديدة معا ولكنهم لم يكونوا أصدقاء على المستوى الشخصي.

ويواصل حسن الشاذلي حديثه عن جده قائلا:  
ممددا ليبدن بصوته، فقد كان صوته جميل جدا، كما أنه كان عاشق لام كنوم، اصف إلى ذلك أنه كان يعيش حياة دور في الفيلم حتى وهو في المنزل وحضرته مع ذات مرة تصوير فيلم "حب في حب" مع فواد المهندس شخصية جادة جدا خلف الكاميرا.

وماذا عن عشقه لتربية البط والوز في حديقة الفيلا؟  
بإتسامه واسعة اجاب: لم يكن هو بل جدي التي كانت تعشق تربية الطيور في "عشه" شيك بعيدة الفيلا وفي أواخر أيامه وبعد اصابته بالشلل النصفي كنت اخذه بالسيارة ليجلس في صيدلية صديق له وبمصر الجديدة وكانت الناس تنلف حوله وتصافحه وكان يعود للمنزل سعيد جدا، ومن حين لآخر كنت اصطحبه إلى مسرح الريحاني ليشاهد الاعمال الجديدة وكانوا في المسرح يستقبلوه استقبال كبير.



انتقل إلى رحمة الله الفنان الكبير الأستاذ حسن فايق زوج السيدة هورية صبور ووالد هرم هسن عيسى بناتهما هنادي والاميرة هنادي وشقيق المرحوم زكي الخولي وهو المهندس الشيخ محمد هرفه الخولي وشقيقه المهندس محمد هرفه الخولي وشقيقه المهندس محمد هرفه الخولي

# ألياف جدودنا

www.eat4healthy.com



بقلم دكتور. باسم أيوب  
Dr. Basim Ayoub, MD, FHM, DABOM  
خاص لجريدة كاريزما

لواقع عملية الهضم والإمتصاص لجميع أنواع المغذيات في الأمعاء، وعلى هذه الألياف "الألياف" تكون الفيتامينات والإنزيمات ومضادات الأكسدة والمعادن موضوعة بنظام وترتيب مذهل تعجز الكلمات عن وصفه دون ميكروسكوب! وبدون هذه الألياف بداخل مكتبة أكل حياتنا وبدون هذا النظام الإلهي العجيب تصبح عملية الهضم والإمتصاص بمثابة سطو مسلح على البكتيريا النافعة وجدار الأمعاء وأخيرا الدم وينتهي الأمر بدخول ما لا نحتاجه من سكر وفيتامينات وسعرات وإنزيمات الخ... وعدم تحكم كامل من جسمك "المهذب" المعذب بوجود هذا الكم من الحديث غير المهذب وعملية "السطو المسلح" على بطوننا! والنتيجة دمار شامل وكأنها صورة من صور ما بعد المروع Post Apocalyptic مما يؤدي لكل الأمراض المذكورة أعلاه، وبالتالي حياة معذبة بأمراض مزمنة مهددة بشبح الموت منسوس ومتواري حول كل ركن من عقود شباب حياتنا!

عزيزي القاريء: الألياف هي كاربوهيدرات نباتية أيضاً ولكنها صحية جداً! ومنها القابل للذوبان أو للتقصير الذائب Soluble ومنها غير الذائب Insoluble وهذا الأخير مثل الـ Cellulose رغم انه فعلياً قليل القيمة الغذائية الفورية لأنه يمر بجسمك "مرور الكرام" ولكن تعددت فوائده ومنها التحكم بعملية الهضم وسرعتها ومنع مرض السكر والبواسير وسرطان القولون! والمساعدة على الشعور بالشبع!.. نعم شعورنا بالشبع له علاقة وطيدة بتناول الألياف بوفرة! فتخيل ما يحدث لشهيتنا عندما نأكل عُشر الكمية التي كان يأكلها جدودنا؟! النتيجة مرض مرتبط به ٢٣٦ مرض آخر ناتج عن هذا الأخير!! محققاً "مرض العصر" والمدعو (أم جميع الأمراض) "السمنة" الذي كان حوالي ١٪ من قبل ١٥٠ سنة (قبل تصنيع الأكل وقتله) والآن يناهز ٤٠٪!

ولكنها تلك الألياف الذائبة مثل Pectin & Gums التي تملك العصا السحرية Magic Wand أو بالأحرى عصا قائد أوركسترا Baton الأكل لتوجيه فرقة الأوركسترا (البكتيريا) بأوبرا بطوننا وأمعاننا لتوجيهها لتقديم أحسن أداء موسيقي ممكن لهم! وقد تتعجب عزيزي القاريء لو علمت ان هذه الألياف القابلة للذوبان نفسها هي غذاء عيد الشكر Thanksgivings Dinner بالنسبة لهذه التريلونات من البكتيريا والتي بدون صحتهم وسعادتهم؛ لا سعادة ولا صحة ولا سلام لأجسامنا التي تعتمد جزئياً ولكن بدرجة مهمة وكبيرة للغاية على صحة عمل وأداء هذه الأوركسترا الموسيقية لتقديم أروع سيمفونية عزف مع كل لحن ومعزوفة لوجبة نأكلها كتشجيع منا كجمهور.

هل تعلم عزيزي القاريء أن كل ١ جرام من البراز يحتوي على حوالي ١٠٠ بليون (١٠٠ مليار) خلية بكتيرية؟! ياترى يا هل ترى ما نوعية هذه البكتيريا والأوركسترا الموسيقية؟ وهل هم راضيون عنك أم خسرتهم بسبب إيدانهم اليومي بصورة منتظمة مروعة! بالمواد الصناعية الكيماوية والمبيدات الحشرية والكلور والهورمونات والمواد الحافظة وهذا لسرد القليل مما يهدد بقاء هذه البكتيريا التي تقطن أحشائك وتدفع إيجار الماوى بعد كل أكلة بتزويدك بمواد لا توجد في أكلك بوفرة دونهم وتعتمد عليها صحتنا مثل SCFA الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي هي بمثابة بلسم لجدار الأمعاء لمنع ارتشاح أو تسرب الأمعاء (مرض العصر) ومنع السرطان والسكر والزهايمر وأمراض كثيرة أخرى تنتج عن عدم توفر هذه الـ SCFA والتي هي فعلياً فضلات أكل البكتيريا وتخبرها للكربوهيدرات التي هي الألياف الذائبة من فاكهة وبدور ويقول! وهذه الـ SCFA الناتجة عن أكل الألياف الذائبة قد تعالج وبالتالي تمنع حدوث أمراض التهابات الجهاز الهضمي مثل التهاب القولون التقرحي Ulcerative Colitis ومرض كرون Crohn's Disease وطبعاً منع القولون العصبي Irritable Bowel Sybdrome! ومن الـ SCFA مادة البيوتيرات Butyrate التي هي تحمي من التهابات الأمعاء ومرض السكر وسرطان القولون والزهايمر والسمنة وارتفاع الضغط والكوليسترول في الدم والكبد الدهني ويحافظ على تمام وكمال وظيفة جدار الأمعاء كما قصدها لنا الخالق!!

ماهي المأكولات الغنية بالألياف؟! التي ننصح بوجودها بصفة يومية في مأكولاتنا؟! القابلة للذوبان منها: الشوفان - الجزر - التفاح - الشعير - سيلليوم - بازلاء (بسلة) - الفول - الفاكهة الحمضية.

وبالنسبة للألياف الغير قابلة للذوبان: قمح كامل الحبة - بران القمح - مكسرات - فول أيضاً (يحتوي على النوعين) - القرنبيط - البطاطس - الفول الأخضر.

عزيزي القاريء لاتنسى في زحام وصخب الحياة المعاصرة أن تعتني بصحة مستأجري بطنك بتغذيتهم والإهتمام باحتياجاتهم اليومية من "الياف جدودنا" لتفادي حركة عصياتهم Mutiny التي هي بكل بساطة احتجاج على محاولتك التي لطالما باءت بالفشل وهي تغذيتهم بأكل صناعي سريع مريح هزيل ميت وهم على تمام العلم أكثر مني ومنك أن الأكل الصناعي "فاقد الألياف لايعطيه"!

د. باسم أيوب طبيب ألياف جدودنا  
يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذية باسم

www.eat4healthy.com

إن كان العمود الفقري لبني آدم هو السبب للمشي والسعي في الإنسان...! فالألياف النباتية هي أيضاً بمثابة العمود الفقري للأكل الصحي!

هل تعلم عزيزي القاريء أن جدود جدودك، يعني ما قبل عصر الصناعة وما هادانا به من اختراعات رائعة لا يمكن حصرها ولكن أيضاً إبتلانا نفس العصر عينه بالأكل الصناعي الذي أنا شخصياً أسميه "أكل سريع مريح" وكما هو فعلاً أكل سريع في تحضيره هو أيضاً سريع وحقاً مريح في كثرة الأمراض الناتجة عن الإعتدال عليه، أكل هزيل ضعيف معدم الفائدة وخالي من المواد النباتية المغذية الصحية ويتربع على عرش هذه القائمة المفيدة صحياً الألياف النباتية! وطبعاً فاقد الشيء لا يعطيه!

وأهم نواقص هذا الأكل هو "الياف جدودنا" وقد تساءل لماذا التأكيد على العلاقة بجدودنا؟ لان أكلهم كان غنياً بهذه الألياف وكان يحتوي على ١٠ أضعاف الياف أكلنا اليوم!

للاسف الكثير منا يتخيل انه يأكل أكلاً صحياً لمجرد إدعاءات كاذبة على غلاف أو كيس أو زجاجة المنتج! ولكن الحقيقة المريرة هو انه أكل ميت لأنه ينتقص نفخة الخالق التي منحت الحيوانات والنباتات الحياة! أكل صناعي يعني إضافات لا بد من وجودها من ألوان و مواد حافظة ومكسبات طعم "مخسرات صحة" وسكر لزوم رجوع الزبون عن طريق الإدمان وأكثر من هذا قد تصل الإضافات لمواد كيميائية لاثارة الأعصاب مثل الملح الصيني MSG تخيل معي عزيزي القاريء أن حب الأكل الهزيل الضعيف الميت ما هو إلا مجرد إدمان!

ياحضرات "جدود جدودنا" لو اعطيناهم هذه الاشياء لن يتعرفوا عليها كأكل وسيكون مصيرها الى... حيث فعلاً تنتمي الى الزباله Trash Can! هذه الأشياء المسماة تجارياً وعبوة أكلاً وهي أبعاد ما تكون عن هذا المسمى السامي! التي وليس عن إستحياء أدعوها مجرد "منتجات أكل" لا ترتقى الى تصنيف المأكولات ولا ينبغي دخولها أجسامنا لاننا كما يقول المثل الإنجليزي "أنت ما تأكله"! هل فعلاً نحن ما نأكله هذه الايام؟! دي تبقى مصيبة!! لان أكلنا ميت!! للاسف نعم ولهذا زادت معدلات السكر الثاني والسمنة وارتفاع الضغط وأمراض القلب والسكتات الدماغية والسرطان وهذا لسرد القليل من النتائج المباشرة وغير المباشرة عن إعتدال الكثير منا على "أكل ميت" ومرة أخرى فاقد الشيء لا يعطيه!

ومن أهم نواقص "الأكل الميت" الصناعي الهزيل السريع المريح هو الألياف التي هي فعلاً كما العمود الفقري لأجسامنا هي أيضاً العمود الفقري لكلنا ودون وفرته أصبح الأكل فعلاً "فقري"! وأصبح أكلاً ميتاً ولا أعدى حدود الأدب حينما شخصياً أدعوه "أكل قليل الأدب" لان من أهم مؤهلات الأدب هو الحديث الراقي! وهذا ما لا يستطيع أن يفعله ولم ولن يفعله ومصنعيه لا يريدون منه حتى أن يفعله! بل فقط تصديقك بأنه جيد لصحتك "الأكل الميت" لأنه مفتقد لكل المكونات التي تجعل الأكل أكلاً "مفعماً بالحياة" لأنه لا يحتوي على: الفيتامينات - الإنزيمات - مضادات الأكسدة - المعادن - وأخيراً وليس أخراً الألياف التي لفت يد الخالق كل هذه المكونات فيها بطريقة منظمه عجيبة إعجازية تمنع حتى السكر الكثير في الفاكهة من أذية أجسامنا وتعمل هذه الألياف بمثابة صمام ينظم دخول كل هذه المغذيات النباتية عبر خلايا المعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة بعد حديث راقى شيق عميق الرائحة يدور بين البكتيريا النافعة وجدار الأمعاء والدم من ناحية والأكل من ناحية أخرى! بشرط وجود الألياف بوفرة وبنظام وبنسبة لها علاقة وطيدة حسابية عجيبة كمية المغذيات النباتية! (مش مجرد حبوب وكسولات ياف!!)

"كفاية بقى"... نرجع بقى لألياف جدود جدودنا كانوا يأكلون أكلاً يحتوي على معدل ١٥٠ جم من الألياف! وقد أحزنني جداً أن أعرف أن المعدل اليوم بسبب الأكل الصناعي الهزيل الضعيف وصل إلى ١٥ جرام وهذا فعلاً عُشر الكمية المطلوبة لصحة جيدة!

وقد تساءل ماهي تداعيات هذا النقص الرهيب في الألياف الطبيعيه في أكلنا؟! وإجابة على هذا السؤال قد نحتاج إلى كتابة سلسلة مقالات لتغطية هذا فقط ولكن عموماً عدم التحكم في دخول السكر للجسم؛ فهذا يسبب سرعة عالية جداً في دخول السكر مما يؤدي لمقاومة الإنسولين مما ينتج عنه الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، والدهون على الكبد، وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم مما يؤدي للسكتات الدماغية والأزمات القلبية؛ والسرطانات بمختلف أنواعها! وأمراض الجهاز الهضمي والمناعة وأخيراً علاقة غير مباشرة بمرض الزهايمر!

وفي مخيلتي الألياف هي أيضاً بمثابة الأرفف في مكتبة أكلنا وأطعمتنا بمختلف انواعها ويحتاج الجسم تلك الألياف عينها لقراءة "الكتب" بهذه المكتبة مجازياً طبعاً! ولكن هذا أقرب ما يكون

# الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش

## كيفية التخلص من الكرش !!؟

هل يمكن التخلص من الكرش بسرعة؟!؟

لا توجد حلول سحرية للتخلص من الكرش بسرعة، وإنما يتطلب الأمر بعض الجهد والالتزام والمثابرة، واتباع نمط حياة صحي، وتبني بعض الطرق التي تساهم في خسارة الكرش حيث يعتمد التخلص من دهون الكرش على السرعات الحرارية السلبية (بالإنجليزية: **Negative calorie balance**)؛ أي من خلال خفض السرعات الحرارية المتناولة مقارنة بكمية السرعات التي يحرقها الجسم؛ فقرابة نصف كيلوغرام واحد من الدهون تعادل 3,500 سعرة حرارية وبذلك فإن خفض هذه الكمية من السرعات أسبوعياً يقلل هذه الكمية من الدهون، وللوصول إلى ذلك يمكن خفض 500 سعرة حرارية يومياً، مما يساهم في خسارة كيلوجرامين شهرياً، كما يمكن لممارسة التمارين البدنية أن تساهم في زيادة حرق السرعات الحرارية، بالإضافة إلى بناء كتلة عضلية، مما يرفع من معدل التمثيل الغذائي؛ وذلك إن كانت بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين الرياضية ذات الشدة المتوسطة كالمشي بسرعة، وركوب الدراجات، أو 75 دقيقة من التمارين عالية الشدة، مثل: الركض، والهرولة.

ينصح العديد من الباحثين بإنقاص الوزن بشكل تدريجي، وتجنب اللجوء للحميات الرجعية التي يشيع استخدامها بهدف إنقاص الوزن بشكل سريع، فهذه الحميات تسبب خسارة العضلات، والعظام، والماء عوضاً عن إنقاص الدهون الزائدة التي تؤدي لظهور الكرش، وفي الحقيقة يُوصى من يريد تخفيف وزنه بشكل سريع أن يلجأ للطبيب لضمان إنقاص قرابة نصف كيلوغرام إلى كيلوغرام واحد بشكل أسبوعي مع المحافظة على صحة الجسم وتناول العناصر الغذائية التي يحتاجها، وعلى الرغم من أن التخلص من دهون هذه المنطقة تحديداً يعتبر أصعب من المناطق الأخرى، إلا أن هناك بعض النصائح التي قد تساعد على ذلك، نذكر منها ما يأتي:

- زيادة تناول الألياف الذائبة: (**Soluble Fibers**)؛ فهي تساعد على إبطاء حركة الطعام خلال الجهاز الهضمي، وذلك لأنها تمتص الماء، وتشكل مادة هلامية، مما يساهم أيضاً في زيادة الإحساس بالشبع، ويلعب دوراً في إنقاص الوزن، كما يمكن للألياف الذائبة أن تساعد على التقليل من عدد السرعات الحرارية التي يمكن أن يحصل عليها الشخص من الطعام، وتعتبر بذور الكتان، والأفوكادو، والبقوليات، والتوت البري الأسود مصدراً جيداً للألياف الذائبة.

- تجنب تناول الدهون المتحولة: ويتم صنع الدهون المتحولة (**Transfats**)، بدرجة الدهون غير المشبعة وتوجد في الزبدة النباتية والعديد من الأغذية المعبأة، ولذلك يجدر بمن يريد التخلص من الكرش أن يتحقق من الملصق الغذائي لأي شيء يريد شراؤه، ليتجنب أي أطعمة تحتوي على هذه الدهون التي يرتبط تناولها بزيادة خطر الإصابة بالالتهابات، وأمراض القلب، ومقاومة الأنسولين، وزيادة تراكم الدهون في البطن.

- زيادة تناول البروتين: مما يساهم في ارتفاع إفراز هرمون الشبع ويقلل من الشهية، وبالتالي يقلل من كمية الطعام المتناولة، وتظهر العديد من الدراسات أن الذين يتناولون البروتين بشكل أكثر، يملكون دهوناً أقل في منطقة البطن مقارنة بالذين يتبعون نظاماً غذائياً قليل البروتين، كما يزيد البروتين من معدل استقلاب الطاقة في الجسم، ويحافظ على كتلة الشخص العضلية عند اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن.

- التخلص من التوتر والإجهاد: من خلال ممارسة نشاطات ممتعة كالوجا، والتأمل، والتي تساهم في التخفيف من التوتر الذي يؤدي إلى تراكم الدهون في البطن، نتيجة تحفيز إفراز هرمون الكورتيزول من الغدد الكظرية وترتبط زيادة مستوى هذا الهرمون بزيادة الشهية، وتخزين الدهون في الجسم وخصوصاً في البطن، كما يزيد إفراز الجسم للكورتيزول عند النساء اللواتي يمتلكن أصلاً محيط خصر أكبر عند تعرضهن للضغوطات والتوتر.

- الحد من تناول السكريات: التي تحتوي على الفركتوز (**Fructose**)، ويرتبط الإفراط في تناول الفركتوز بالعديد من الأمراض المزمنة كمرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والسمنة، وزيادة تراكم الدهون في منطقة البطن.

- ممارسة التمارين الهوائية: (**Aerobic exercise**) والتي تُعد النوع الأكثر فائدة بين أنواع الرياضات والتمارين المختلفة للتخلص من تراكم الدهون في البطن، ولتعزيز الصحة بشكل عام وحرق السرعات الحرارية.

- الحد من تناول الكربوهيدرات المكررة: حيث يُوصى بتناول الحبوب الكاملة عوضاً عن الكربوهيدرات المكررة، مما يقلل من تراكم الدهون حول منطقة البطن، فتناول الحبوب الكاملة من الممكن أن يقلل من تخزين الدهون الزائدة بالمقارنة مع استهلاك الكربوهيدرات المكررة.

- ممارسة تمارين المقاومة: حيث يمكن لممارسة مزيج من تمارين المقاومة كرفع الأثقال، بالإضافة إلى التمارين الهوائية، أن يساهم في خفض مستويات الدهون الحشوية، وتجدر الإشارة إلى أهمية دور هذه التمارين في المحافظة على الكتلة العضلية.

- الحصول على قسط كافٍ من النوم: إذ يُنصح بالنوم مدة 7 ساعات أو أكثر في الليلة الواحدة ويجب الحرص على أن يكون النوم مريحاً أيضاً، كما يرتبط توقف التنفس (**Sleep apnea**) أثناء النوم بتراكم الدهون الحشوية.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الجسم يكتسب دهون في البطن ومنها اتباع نظام غذائي قليل بالعناصر الغذائية وعدم ممارسة الرياضة والقلق، لذلك للتخلص من هذه النوعية من الدهون في البطن يجب اتباع نظام غذائي صحي ورفع من النشاط الرياضي وتقليل من التوتر والقلق، إن الكرش عبارة عن دهون تتجمع في المنطقة حول المعدة ومنها ما يتمركز تحت الجلد النوع الثاني يدعى الدهون الحشوية التي تغطي جميع أعضاء الجسم، وهذا النوع من الدهون قد يسبب مشاكل صحية للجسم أكثر من النوع الأول، أنواع الطعام المسببة للسمنة عموماً وسنذكرها فيما يلي: الوراثية إذ غالباً ما يكون شكل السمنة تبعاً للوراثة، فقد يعاني بعض الأشخاص من السمنة في البطن أو في الصدر أو في الأرداف أو في جميع الجسد، الحمل والولادة المتكررة للمرأة، الجلوس لمدة طويلة وقلة الحركة خاصة أصحاب العمل المكتبي وغير ذلك، وفي هذه المقالة سوف يتم الحديث عن الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

## الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش:

إن تراكم الدهون في البطن بشكل كبير قد يكون غير صحي للجسم، حيث يعد من العوامل الخطرة للإصابة بالعديد من الأمراض مثل متلازمة الأيض والسكري النوع الثاني وأمراض القلب وأيضاً السرطان، إن الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي ولديهم دهون في البطن بشكل عالي سيزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية، وما يلي الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش:

## الأطعمة السكرية والمشروبات:

إن الكثير من الناس يتناولون الكثير من السكر كل يوم دون أن يدركوا ذلك، إن الأغذية العالية بالسكر مثل الكيك والحلوى، وأيضاً ما يسمى بالخيارات الصحية مثل المافين واللبن المجمد وأيضاً الصودا ومشروبات القهوة المنكهة والشاي المحلى حيث يعدوا من المشروبات الكثيرة بالسكر، وفي دراسة مراقبة قد أظهرت بأن تناول السكر بشكل كبير مرتبط بشكل عالي بدهون البطن المفرطة وقد يكون السبب المحتوى العالي لسكر الفركتوز، إن السكرين العادي وشراب الذرة يعدان عاليين بالفركتوز وفي دراسة تحت التحكم كانت لمدة 10 أسابيع لأشخاص يعانون من السمنة وزيادة بالوزن وقد تناولوا 25% من السرعات الحرارية من مشروبات الحلبة بالفركتوز مع اتباع نظام غذائي للحفاظ على الوزن قد لاحظوا انخفاض في حساسية الأنسولين وزيادة في دهون البطن، وفي دراسة أخرى قد لوحظ انخفاض في حرق الدهون وعملية الأيض للأشخاص الذين قد اتبعوا نظام غذائي عالي بالفركتوز، إن تناول العسل للسكر في جميع أشكاله يعمل على زيادة الوزن، حيث تعد المشروبات المحلاة بالسكر مثل الصودا والمشروبات المحلى وجبة سريعة مليئة بالسكر وهي من الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

## الدهون المتحولة والأطعمة العالية بالدهون:

إن تناول الأغذية العالية بالدهون غير مفيدة، إن أخذ سرعات حرارية بشكل كبير من أي نوع قد يزيد من محيط الوسط وتساعد في تراكم دهون البطن، ولا يوجد سبب واحد لتراكم الدهون بالبطن حيث تعد الجينات والنظام الغذائي والعمر ونظام الحياة له دور في ذلك، وقد وجد الباحثون بأن الدهون المتحولة والتي تم صنعها من خلال هدرجة الزيوت، تعمل على زيادة الدهون في منطقة البطن، وتغيير من توزيع الأنسجة الدهنية من جميع أجزاء الجسم إلى منطقة البطن، إن الدهون المتحولة توجد في العديد من الأطعمة مثل البسكوت والكعك والحلويات والسمن المصنع والأطعمة المقلية.

## كثرة إستهلاك الدهون في الطهي بأنواعها:

مثل الزيوت والسمن والزبد المصنع، ويعتبر أقلها لخلوه من الكوليسترول هو زيت الزيتون لكن يفضل تناوله نيئاً دون وضعه على النار.

## كل المقلبات بأنواعها:

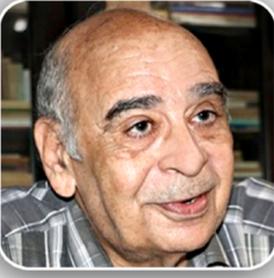
مثل البانابه والبفتيك والسلم المقلي والبطاطس المحمرة والمقصود بالطبع هو الإكثار منها أو أن تكون هي أساس الوجبات، لكن تناولها مرة أسبوعياً لا يعتبر مضرراً طالما كان نمط الطعام والحياة صحي.

## المكسرات المقلية والمحمصة أيضاً:

وإن كانت المقلية أشد ضرراً. يحول التحميص الدهون الطبيعية في المكسرات من دهون غير مشبعة إلى مشبعة وهي الدهون الضارة، والمقلية تضيف المزيد من الدهون إليها.

## النشويات المكررة مثل الأرز الأبيض والدقيق الأبيض:

وليست النشويات في صورتها الطبيعية كالشعير والقمح والردة والبليلة والبرغل والشوفان. السكريات والحلويات بأنواعها مثل الحلويات الشرقية والغربية والشوكولا وغير ذلك الأطعمة المحفوظة بأنواعها سواء كانت المحلاة أو المملحة لما تحتويه من سكريات وأملاح ومواد حافظة بما تحتوي على نسبة عالية من السكريات بالإضافة للصودا المضرة وغير ذلك.



## بقلم و احد الخيسي

قاص و كاتب صحفى مصرى

### الديانة بين البطاقة والعلاقة

في اعتقادي أن قضية العلاقة بين المسلمين والأقباط قضية مركبة أبعد من وجود أو عدم وجود خاتمة الديانة في البطاقة. والأكثر أهمية في تقديرى نزع خاتمة الديانة من الثقافة الشعبية، من التربية، ومن العقول والنفوس. وأتذكر أنه عندما كان نجيب محفوظ طالبا بكلية الآداب، كان الشيخ مصطفى عبد الرازق يلقي محاضرة عن الإسلام ومحفوظ جالس بين الطلاب المنتصين إليه، وبعد وقت توقف الشيخ وقال للطلاب إنه سيعيد شرح ما سبق لأجل خاطر " زميلكم المسيحي نجيب يفهم الموضوع " ! فتهتف الطلبة يقولون له : نجيب مسلم يا أستاذ! القضية إذن مركبة وجذور حلها تكون بتغيير الثقافة الشعبية وتطوير التربية والتعليم، وسوف نلاحظ أن معظم بل وأعنف الأحداث الطائفية تنفجر بسبب الثقافة السائدة، وليس بسبب البطاقة ولا حتى بسبب بعض التشريعات والقوانين القديمة. تبقى القضية قضية العلاقة بين الطرفين أكثر من كونها قضية البطاقة. وقد اقترحت من قبل، واقترح مجددا أن يتم وضع كتاب بعنوان " القيم الدينية المشتركة " لطلاب المدارس، لخلق وجدان مصري عام يكون بمثابة حائط صد لأي تفرقة أو تمييز، على أن يشارك في وضع الكتاب أدباء ومفكرون ينظرون إلى القيم المشتركة بين الديانتين والتي تحض على رعاية الوالدين وسيجدون في ذلك الكثير، والقيم التي تنادي بالعطف على البؤساء، وسيجدون في ذلك الكثير، وتجريم السرقة والزنا وخيانة الجار وغير ذلك، وعندما يدرس التلاميذ من صغرهم تلك القيم المشتركة بينهم، سيدركون أن ما يجمعهم أكبر بكثير مما يفرقهم، وسوف نضع ركيزة لوجدان

وطني راسخ، هذا الوجدان الذي يتألق ويظهر في الأزمات والثورات. وفي يناير 2011 كنت أقف في ميدان التحرير ويجواري أخي وصديقي اسحق حنا، هو يهتف بأعلى صوته : " يا أحمد روح بلغ حنا " ، فأرد عليه : " بكرة بلدناح تصبح جنة " ! كل ما علينا هو أن نرعى ذلك الوجدان، وأن نغديه منذ سنوات الدراسة الأولى بأن نظهر للطلاب أن ما يجمعهم أكبر من أي شيء. ومازالت أذكر إلى الآن الخجل والحيرة التي كنت اشعر بها حين كانت تحل حصّة الدين فأرى زميلين أو ثلاثة ينهضون ويغادرون الفصل، لأنهم مسيحيون. ولكن لنا أن نتخيل حضور الجميع حصّة " القيم الدينية المشتركة " ! أي أثر ستركه ذلك الدرس الذي سيوحد التلاميذ في بوتقة معنوية واحدة. وليس بجديد التذكير بالمشروعات الاستعمارية التي خطت ورسمت خرائط لتقسيم مصر على أساس ديني وعرقي إلى دويلات، واحدة للمسلمين وأخرى للمسيحيين، وثالثة لسكان النوبة. ومع أن الدساتير المصرية المتعاقبة والمواثيق الدولية المتفق عليها نصت كلها على عدم التمييز بين المواطنين على أساس الدين أو الجنس، إلا أن تلك النصوص وحدها لا تكفي لأن المشكلة في معظمها تقع خارج النصوص وتفجير بسبب الوعي الشعبي المتخلف، ومن هنا تلوح مجددا ضرورة نزع الخاتمة من الثقافة وأهمية غرس القيم المشتركة بكتاب مازلت أنادي وأطالب بوضعه، لكي تظل حياة الفنون المشتركة " يا أحمد بلغ حنا .. بكرة بلدناح تبقى جنة " .

عن الدستور المصرية



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتنبزة

### حتى لا نصير هرايا عمياء

بل تأتي للشراء منه مجددا؟! فقال له الراهب: "نعم يا صديقي، لأنني أرفض أن أكون ردة فعل. أنا أصدر عن نفسي، وهو يصدر عن نفسه." وفي كتاب "كتب وشخصيات"، يرث الإخواني "سيد قطب" على كتاب شفيق جبرة "العناصر النفسية في سياسة العرب"، مدافعا عن "علي بن أبي طالب"، مهاجما خصميه: "معاوية بن أبي سفيان"، و"عمرو بن العاص"، قائلا: (معاوية وزميله عمرو لم يغلبا علي بن أبي طالب لأنهما أعرف منه بدخائل النفوس، وأخبر منه بالتصرف النافع في الظروف المناسب، بل لأنهما طليقان في استخدام كل سلاح، وهو مقيّد بأخلاقه في اختيار وسائل الصراع. وحين يركن معاوية وزميله إلى الكذب والغش والخديعة والنفاق والرشوة وشراء الذم، لا يملك علي أن يتدنى إلى هذا الدرك الأسفل. فلا عجب ينجحان، ويفشل. وإنه لفشل أشرف من كل نجاح). ثم يكمل سيد قطب قائلا: (ونحن نأخذ على المؤلف "شفيق جبره" هذا الاتجاه الخطر. فما كانت خديعة المصاحف ولا سواها خديعة خير؛ لأنها هزمت "علي" ونصرت "معاوية". فقد كان انتصار معاوية أكبر كارثة دهمت روح الإسلام التي لم تتمكن بعد من النفوس. ولو قدر لعلي أن ينتصر لكان انتصاره فوزا لروح الإسلام الحقيقية: الروح الخلقية العادلة المترفعة التي لا تستخدم الأسلحة القذرة في النضال. لم تقم لتلك الروح قائمة بعد إلا سنوات قليلة على يد عمر بن عبد العزيز- ثم انطفأ ذلك السراج، وبقيت الشكليات الظاهرية من روح الإسلام الحقيقية. قد تكون رقعة الإسلام قد امتدت على يدي معاوية ومن جاء بعده؛ ولكن روح الإسلام قد تقلصت، وهزمت، بل انطفاقت.) انتهى كلام سيد قطب، الذي كان ناقدًا أدبيًا رفيع الطراز، قبل أن تدهسه روح الإخوانية المتدنية فيفسد. والان، لكل أن يختار: إما أن يكون إنسانًا متحضرًا لا يفعل ولا يقول إلا الجميل الطيب مثل المثقف المستنير علي بن أبي طالب، أو أن يكون أسفنجة عجماء تمتص الطيب والنجس فتفرز ما تمتص دون إرادة، أو امرأة صماء تعكس ما تراه، لأنها لا تعي من أمرها شيئًا. "الدين لله، والوطن للمتحضرين من أبناء الوطن".

عن المصري اليوم

المرأة تعكس ما أمامها دون إرادة ولا وعي. تعكس الجميل جميلًا، والقيح قبيحًا، والنور نورًا والظلام ظلامًا. فإن قرعناها، شوّهت المشهد سماكة، وإن حدبناها، شوّهته نحافة. فهل نحن مرآيا تعكس ما نسمعه، إن كان حلواً أو مرًا؟ تترائى لي تلك الأفكار كلما اصطدمت بقسوة الألفاظ على فبس بوك وتويتير لكل من يختلف في الرأي، وخصوصًا للمنادين بالتنوير والمدنية والعدالة واحترام حقوق الآخر المختلف عقديًا. لم ننس نحن المصريين ما عايناه من الإخوان وأذنانهم باللجان الإلكترونية، فجعلوا منا: كفازا وخاضوا في عقائدنا وأعراضنا وقذفوا محضناتنا وأهدروا دمنا، لأننا رفضناهم حكمًا علينا. والان بعدما استرددنا مصرنا من أياب تجار الدين والدم، ورزقنا الله بالرئيس السيسي قائدًا وطنيًا متحضرًا مستنيرًا، لم تتهدّب أسننهم من قبيحها بل ازدادت غلًا ومقتًا، وهذا طبيعي. لكنني لا أحب أن نردّ لهم اللعان لعانًا، لأننا لسنا مرآيا تردّ الدنس بمثله. فإنا أؤمن أن الله قد نصرنا على أعداء مصر لأننا أرقى منهم وأجمل وأكثر تحضرًا وإيمانًا ووطنية. فكيف وقد علونا وانتصرنا أن نتحدر في خصوصتنا فنستخدم أسلحتهم الرخيصة التي حاربونا بها حين أرادوا اغتيالنا معنويًا وأدبيًا وأطلقوا حولنا الشائعات الكاذبات؛ لماذا نكون مثلهم، ونحن لسنا مثلهم؟! كيف نقبل أن نكون مرآيا تعكس للبيدي بذاهته؟ نحن بشر ذوو عقل نعكس الجمال جمالًا، والبذاءة أيضًا نعكسها جمالًا لأننا نصدر عن أنفسنا ولا نقبل أن تكون "ردة فعل" لما نلاقي. لهذا انتقد النبي من "إذا خاصم فجر". فالتحضر أن تكون كبارًا في الخصومة، لأن ذلك هو دليل الترقى والإيمان والعلو الإنساني. أحكي لكم قصة من المأثور. يحكي أن راهبًا اعتاد كل نهار أن يذهب لشراء الجرائد من بائع في الحي. كان البائع كلما شاهد الراهب لعنه ويصق عليه. فما يكون من الراهب إلا أن يأخذ الجريدة ويدفع ثمنها ويشكر البائع، ويمضي. ذات يوم ذهب الراهب لشراء الجريدة كعادته، يرافقه أحد أصدقائه. ولما لعنه البائع كعادته، تمتم الراهب بالشكر وانصرف، فذهل الصديق وقال للراهب: "لقد لعنك! فأجاب الراهب: "نعم، لا عليك هو يفعل هذا كل يوم، الله يسامحه". فاندشش الصديق وقال له: "كل يوم يشتمك ولا تأخذ موقفًا



## بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسى

خاص لجريدة كاريزما

### لغتنا الجميلة

إن لغة الأمة هي ذاكرة تاريخها ومرآة حضارتها لكن ما تشهده اللغة العربية من مظاهر التراجع والانحيار، أمر يحتاج إلى تجديد وخاصة أن مظاهر هذا التراجع أصبحت جلية ومستفزة سواء في محيط الأسرة أو الشارع، وعلى شاشات الفضائيات والبرامج الإعلامية، فأصبحنا للأسف أمام مستوى حوار هابط ومفردات لغوية غريبة وكأننا أمام لغة جديدة لا نعرفها من قبل، فوجدنا ألقاظا ومفردات وحوارات كنا نسمعها فقط في المناطق العشوائية، لكنها الآن اقتحمت البيوت وتسلت للفضائيات والإعلام والدراما، وكأننا أمام مافيا نشر هذه اللغة السمجة التي تصر على إفساد الأذواق وتعتمد طمس الهوية العربية.

والملفت للنظر، أننا نعلم أن ضياع اللغة يمثل ضياع للهوية، ورغم ذلك نجد أن كافة الدول العربية أمام تغلغل واضح وصریح لحوار هابط في الشوارع والمدارس والفضائيات، غير عابئين بأن ما يحدث يمثل جريمة في حق أجيالهم، متناسين أن العالم كان يحسدهم على توحيد لغتهم ودينهم.

والمبكى المضحك في نفس الوقت، أن هناك غزوا أجنبيًا حدث الآن، حيث لافتات المحال والإعلانات في الشوارع معظمها تحمل أسماء بلغات أجنبية مما يعكس جريمة مع سبق الإصرار والترصد في حق اللغة الأم إضافة إلى أن البعض أصبح يتفاخر بالتحديث باللغات الأجنبية، معتقدا أن التحديث بلغة أجنبية مقياس للرقى والتحضّر.

غير أن الكارثة، أن كثيرًا من الأسر تحصر على أن يتعلم الأبناء اللغة الأجنبية بل وتكون وسيلة التحديث الرئيسية فيما بينهم سواء في البيت أو في المدرسة أو خارجها، وهذه الظاهرة أخذت في الاتساع، رغم ما تطوى عليه من مخاطر وبمنايا جريمة في حق الأجيال مستقبلًا. فلا بقاء لأمة يتخلى أبناؤها عنها؛ لذا بات الحفاظ عليها الآن واجبًا مقدسا وطنيا وشرعيا في ظل سطوة الغزو الإلكتروني الحادث الآن، فلا بد من مشروع قومي عربي تشارك فيه كافة الحكومات العربية، قائم على بحث ووضع آليات

جديدة لإنقاذ اللغة من هذه الانهيار والتراجع لأن هذه المسئولية ليست مسئولية دولة بعينها بقدر ما هي مسئولية العرب والأمة الإسلامية وهنا مواجهة هذا التحدي يجب أن تكون مواجهة جماعية لا فردية، لايجاد حلول ناجزة. بل أن الأمر المهم أيضا يجب أن تعي كل أسرة عربية حجم هذه المأساة، وأن عليها مسئولية أيضا، لأن مسئولية البيت مهمة وعظيمة وأكثر إيجابية، فقيام الأسرة بمسئولياتها اليوم يجنبها وقوع كارثة بعدم معرفة أبنائها لغة دينهم غدا. ومن المهم أن تكون نواة هذا المشروع من عند الأزهر الشريف، المؤسسة صاحبة القبول والتأثير والتاريخ وبعبارته المؤسسة الدينية التي اعتنت عناية كبيرة باللغة العربية منذ التأسيس فأنشأت لها كليات اللغة العربية والعديد من الأقسام بكليات التربية، وتعليمها وتدريبها لغير الناطقين بها، إضافة إلى دور مجمع الخالدين لما فيه من رموز وأعلام يشهد بعلمها القاصي والداني، بل يعد القلعة الحصينة للغة العربية والدرع الواقية لها في الوطن العربي.

نعم مشروع تبنيه كافة الحكومات العربية والمؤسسات العربية والإسلامية، وحتى ولو تحت مظلة جامعة الدول العربية، أو مظلة يرتضونها العرب، المهم حماية اللغة، وإجبار المدارس الأجنبية والمراكز العلمية بتدريسها للحفاظ على هوية ملتحمي تلك المدارس والمراكز، وكذلك تدريس وحفظ القرآن الكريم وجعله مادة رئيسية، وأعتقد أن الأمل ما زال موجودا في فعل شيء، فكلنا رأينا مبادرة "اتكلم عربي" وكيف حققت نجاحات في خلق حلقات من التواصل والاتصال وتعريف أبنائنا بالخارج بالتراث والعادات والتقاليد والقيم المصرية، والرد على الشائعات والأكاذيب التي تحاك ضد الوطن، لتكون بمثابة نموذج باعث للأمل، بل أن ما يشجعنا أكثر أن لدينا حقيقة ثابتة، وهي أن العربية صمدت وقاومت، وستبقى بجلالها وجمالها وسموها وشموخها، لكن يبقى علينا حكومات وأفراد القيام بدورنا تجاه حمايتها.



## بقلم صموئيل نبيل

إعلامى وصحفى

خاص لجريدة كاريزما

### إلى بهند "سنديس قلوب" شكراً لك

توفّي والد صديقي صباح يوم الأربعاء... لم تكن الساعه تجاوزت السابعة عندما اتصل بي باكيًا " تعال عايزك". و بعد إجراءات طويلة، واختيار الصندوق والكفن وإبلاغ الأقارب وانتظار القادمين من الصعيد وحجز القاعة... تحركنا الى بلدهم " سنديس قلوب".

ساعة ونصف استغرقها الطريق لتدخل السيارات إلى طريق القرية المترب... فيوابة المدافن على أطراف القرية أمام طريق ترابي يحملك إلى داخل القرية. بينما علت أصوات البكاء، دخل الجميع إلى داخل المدافن، وبقيت أنا على البوابة. مرت دقيقتان قبل أن يظهر على أول الشارع المترب مجند أسمر نحيل الجسم، بملامح وجه أنهكه التعب فوق عجلة قديمة؛ بينما لف مجموعة أسلاك كهربائية حول جسمه من الكتف إلى أسفل.. وفعل شيئًا جعلني أنسمر واقفا.. فبينما كان يقترب من البوابة، ترجل عن العجلة، ونزل يمشي على قدميه حتى تجاوز البوابة بمسافة ثم ركب العجلة مرة أخرى... تصرف، ضربيني في ذاكرتي، وأعادني ثلاثين عامًا إلى الوراء؛ حينما كان الجيران يغلّفون المحلات إذا ما مرت جنازة أمامهم.. وينزلون الباب الصاج إلى المنتصف أو يغلقون الباب الزجاجي.. ثم يخرجون ليغلقوا خارج الدكان احترامًا لجنازة الميت... وينزل من يركب العجلة أو حتى الحمار

ويقف على جانب الطريق منتظرًا حتى يتعد الجنازة.. احترامًا لبيت لا يعرفونه، ولجيران قد يكونون أساسًا من بلدة أخرى، وبديانة أخرى عاين أن الحزن جبل كبير.. يقع فوق القلوب فيهمشها.. وأنا نذهب إلى الغزاء لكي نعمل جزءًا من هذا الجبل معهم.. يحمله أحدهم يحمل الكفن، ويحمله آخر بالوقوف بجوار المتوفّي يدعو له.. ويحمله ثالث في شكل أكياس الشاي والسكر والأكل الذين يحضرهم معه.. بينما يقف الجميع بجوار أهل المتوفّي عاين أن الحمل ثقيل وعظيم، في رسالة لأهل المتوفّي أننا جاهزون، لحمل الحزن معكم بأي طريقة كانت..

مجند نحيل أسمر اللون، مجند ربما لم يدرس في مدرسة، وربما حصل على الدكتوراه... لا أعرف.. ولكنه تصرّف تصرفًا ظننت أنه انقراض مع موت الأخلاق، ووفاة القيم.. تصرف وجدته في مكان لم أتخيله.. في رجل لا يعرفنا ولا يعرف من نحن ولكنه يعرف أنه يمر بجنازة، وأن للموت حرمة مثبتًا أن الأخلاق لا تموت، وأن القيم تنتقل عبر أولاد الأصول مهما حاول الزمن أن يغيرها... مجند فعل ما يفعله أصلاء النشأ، وعظماء الأصل، حاملين الدين الحقيقي في قلوبهم إلى هذا المجند الذي لا أعرفه... شكرا لك لأنك أثبت أن القيم لم تمت... شكرا لك.



خاص لجريدة كاريزما

**بقلم سلوى رزق**

## كاتبة وصحفية أوراق من شجرة حياة هل تفكيرى صحيح؟



هل تفكيرى صحيح؟ انه سؤالي لنفسي لقد اخذنا النصيحة العظمى من الكتاب المقدس في ( سفر الامثال 3 - 6:5 قائلا: توكل على الرب بكل قلبك وعلى فهمك لا تعتمد)، دائما الانسان منا يتخيل ان تفكيره صحيح في كل نواحي الحياة. الحياة مليئة بالمواقف الصعبة وبالمشاكل التي تحتاج الى التفكير كثيرا قبل الشروع في تنفيذ اي فكرة لخلها فتعالوا بنا سويا ننظر لاناس نجحوا في حياتهم وننظر كيف كانوا يفعلون مع كل موقف من مواقف الحياة العديدة فإود ان نذكر القديسة مونيكا التي صلت بدموع مرة طوال 22 سنة حتى يتخذ الله ابنها الشاب الفاضل أوغستينوس من حياة الخطية والذي أصبح أسقف في شمال أفريقيا وأيضا من أهم الشخصيات التي تفسر الكتاب المقدس وله مؤلفات كثيرة وأهمها كتب اعترافات أوغستينوس، القديسة مونيكا كان تفكيرها صحيح لانها إتخذت الحل الالهي في حل هذه المشكلة الكبيرة، تخيلوا أم لشاب فاشل تصلى من أجل رجوعه لربنا وان يكسب حياته الأبدية والعملية والنفسية والجسدية وعلى العكس حينما ترون أما أخرى لشاب فاشل وتتخذ الحلول البشرية التي من الممكن ان يقبل على الانتحار بانها تفضحه عند اقاربه ودانما ما تتاديه يا فاشل ولا تحاول ان ترفع صلاة من اجله، فهناك فرق كبير بين التفكير الصحيح والحلول الالهية والتفكير السيئ والحلول البشرية..

ولقد اعطانا الله وعودا كثيرة بانه لن نتركتنا ابدا مادامنا نطلبه (قائلا ها انا معكم كل الايام وإلى انقضاء الدهر: متى 28-20). (تعالوا الي يا جميع المتعبين وانا اريحكم: متى 11-28).. ( فماذا نقول لهذا ؟ ان كان الله معنا فمن علينا: رو 31:8) والان عرفنا ان التفكير الصحيح هو الذي يستند على المبادئ الدينية والروحية والاعتماد على الله في كل مشاكلنا باننا نرفع صلوات حارة من أجل أن يتدخل الله في حل هذه المشاكل ودانما اعمال الله كاملة فهو الخالق الذي يعرف كيف تحل مشاكل خليفته النفسية والروحية وحتى الجسدية، نحن نحتاج أن نرفع قلوبنا الى الله لنجد رحمة وشفاء وسلاما وطمانينة في هذه الأوقات لان العالم جميعه بين من كثرة الامراض والابوية والكوارث الطبيعية التي تلاحقنا، ياليتنا نسلم لله كل حياتنا لانه هو المعتنى بنا حيا صادقا أكثر وأفضل مما نحب أنفسنا، أرجو أن يعطينا الله ان نتبع الحلول الالهية كالصلاة والصوم والصدقة ويحضرني الاله شبي لطيفا كنت اشاهده لعائلتنا وانا شابة في المدرسة حينما اسمع عن مشكلة مع العائلة فكنت اسمعهم يقدمون اي نوع من العطاء لاي شخص محتاج وفعلا الرحمة تبعد كثيرا من المشاكل وصدقت هذه الابه العميقة (طوبى للذي ينظر المسكين في يوم الشر ينجيته الرب المزمور 41:1).

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم القس اغسطس بنس حنا**

## قصص قصيرة وطرائف

**الأب وابنه ... والتعبان**

يُحكى إن رجلا استطاع أن يروض ثعباناً خطيراً ويصنع معه صداقة ويعزف له على الناي موسيقى هادئة فيرقص الثعبان عليها. وفي أحد الأيام أقرب ابن ذلك الرجل من الثعبان مطمئنا لهذه الصداقة ولكن الثعبان غدر به وعقره فجأة فصرخ الابن ووقع ميتاً. واستشاط الأب غضباً وضرب الثعبان بالفاأس غير أنه لم يستطع إلا قطع ذيله فقط إذ أسرع الثعبان ودخل الى جحره وتعكرت العلاقة بين الرجل والثعبان وأصبحا يتفاديان اللقاء. وبعد مرور فترة من الزمن فكر الرجل أن يجرب مزماره كسابق عهده ولكن الثعبان امتنع عن الخروج من جحره وقال في نفسه: "هيهات أن تعود العلاقات كما كانت فمن المستحيل أن ينسى الرجل ابنه الذي مات، أو أنسى أنا ذبلي الذي قطع!! أحياناً نصحف عن الأساءات الشديدة ونظن أن الزمن كفيل بإزالة ما خلفته من مرارة، ولكن الأساءات الكبيرة قد تترك أثراً عميقة يصعب نسيانها على مدى الأيام.\*\*\*

**الخدمة التي تكلف الانسان حياته**

هذه قصة حقيقية عن شابة روسية كانت تدعى اليزابيث بلنكو هربت من اضطهاد الشيوعية إلى فرنسا، وهناك أخذت على عاتقها مداواة جراح اللاجئين الروس. ثم صارت راهبة باسم ماريلا. وأثناء اضهاد اليهود في الحرب العالمية الثانية قامت بتأسيس ملجأ لليهود. ولما اكتشفت للجستابو قبض عليها وأقيدت إلى معسكرات التعذيب والأعدام في مدينة رافنبروك. وفي ظرف سنتين ونصف رأت مجموعة مبان شيدت تستعمل غرف الغاز بالرغم من قولهم للمساجين انها حمامات ساخنة لهم! وفي أحد الأيام سبق طابور من النساء السجينات إلى هذه المباني المشؤومة وإذا بأحدى البنات



تصاب بحالة رعب وصراخ هستيرية، فقالت لها الراهبة ماريلا، بالرغم من أنها لم تكن ضمن اللواتي اخترن للأعدام، "لا تخافي. أنا سوف أخذ مكانك، وكانت تعلم جيداً أنها ذاهبة إلى الموت. وكان ذلك يوم الجمعة العظيمة عندما ماتت الراهبة ماريلا! ... ألبست هذه خدمة الحب؟ نفس الحب الذي أظهره لنا الرب يسوع المسيح على الصليب؟!..\*\*\*

**"سابا حبشى" وتواضع العلماء**

يُحكى عن الأستاذ الكبير سابا حبشى باشا أنه وقت أن كان وزيراً للمالية منذ أكثر من خمسين سنة كان شديد التواضع لدرجة أن الحاجب أو فراش وزارته عندما كان يفتح له باب الأسانسير ويقول له: "تفضل يا باشا" كان يقول له الوزير: "لا تفضل أنت الأول!". وكان سابا محامياً كبيراً ضليعاً يتقن الثلاث لغات العربية والانجليزية والفرنسية - إتقاناً تاماً. وفي مرة كان يحضر أحد المؤتمرات الدولية للمحاميين في باريس وتقيب المترجم الذي يترجم الأبحاث والمحاضرات من الفرنسية الى الإنجليزية لعذر طارئ وارترك رئيس الجلسة وكاد يفشل المؤتمر ويتعطل، وإذا به وهو يعتذر للموجودين ويفكر في تأجيل الاجتماعات الصباحية ويلمج الأستاذ سابا باشا حبشى جالساً بين الحاضرين ... والتقط الرجل أنفاسه وهو يجد المنفذ وقال له: "مستر حبشى، هل تفضل وتتقننا من هذا المازق؟" وقام الرجل العلامة يترجم ترجمة فورية بكل طلاقة أذهلت الجميع. ومرة ثالثة وهو وزير كان يتناقش مع احدي اللجان واحتمد الجدل وإذا به يقول في ضيق: "لااله الا الله!!" فضحكوا وقالوا له: " تبقى أسلمت يا باشا" فأجابهم "ماهى حاجة تكفر!!..

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم سامح فريد سليم**

كاتب وصحفي

## العنصرية الإفريقية وآمال الشعوب الإفريقية في التنمية



باتت العنصرية الإفريقية موضوع الساعة الذي تتسارع لتغطيته إعلاميا كل وسائل الإعلام العالمية لما له من أهمية قصوى وحالة تهدد منطقة حوض النيل والريف الإفريقي والاضواء الاعلامية سلطت الان بقوة على العنصرية الإفريقية والتي ليست فقط تهدد الامن والسلم الدولى في هذه المنطقة وحدها وانما تهدد القارة الإفريقية كلها وعندما نعود الى الماضى في عقود سابقة نستعرض الصراعات التي الامت جراحها جسد القارة الإفريقية المريض في الاصل بعدة امراض منها مرض العنصرية فما حدث في دولة جنوب افريقيا من صراع بين البيض والسود كان فيه البيض مسيطرين على الحكم وسرعان ماتغيرت الاحداث لصالح السود وصعود نيلسون مانديلا بعد خروجه من السجن ليصبح رئيسا لجنوب افريقيا بالرغم من المعاناة التي عاناها شعب جنوب افريقيا السود حتى نال حريته يحدث التقيض على جانب اخر من القارة. فتحدث هذه المرة العنصرية بطريقة عكسية في زيمبابوى من السود ضد المواطنين البيض بتخريض من الرئيس روبرت موجابي الذي كان رئيسا لزيمبابوى في ذلك الوقت وتم بالفعل استيلاء السود على ممتلكات البيض وطردهم من مزارعهم حتى اصبحوا لاجئين في عدة دول منها الامارات فقد استقبلت امارة دبي عدد من اللاجئين الزيمبابويين البيض وقابلت البعض منهم وتحدثت معهم عندما كنت هناك في ذلك الوقت وكنت شاهدا على هذه الاحداث المؤسفة والتاريخ الإفريقي حافل بالاماسى والصراعات والفقر والمرض والازهاق والجريمة المنظمة والتزعات العرقية القبلية ليس فقط الصراع المنحدر الى لون البشرة ولكنه يمتد الى داخل الدولة الواحدة فيدمرها الصراع العرقى القبائلى مثل ما حدث بين قبيلتي الهوتو والتوتسى من مذابح في رواندا اطاحت بالشعب الرواندى وهى من دول حوض النيل ثم نرى صراع اخر بين قبيلتي الزاندى والدنجا في جنوب السودان ادت الى حروب اهلية وعاقة التنمية في هذه الدولة

ثم تنتقل الى منطقة الجوب الإفريقي حيث تجد قبائل الزولو التي تمتد الى عدة دول مجاورة وهنا تكمن مدى خطورة هذه العرقيات القبلية في امتدادها خارج حدود الدولة الواحدة فلايمكن السيطرة على الاحداث في حالة قيام صراع عرقى او قبلى ثم تاتي بعد ذلك الصراعات العرقية الداخلية في اثيوبيا فتطيح باقليم التيجراى وتمتد الصراعات والنزعات العنصرية الى قوميات اخرى مثل الارومو والامهرة والصومال وغيرها من دول مجاورة تمتد اليها هذه العرقيات مما يعقد الموقف السياسى والاستراتيجى في القرن الإفريقى وحوض النيل وبالرغم من هذا الظلام الحالك في القارة الإفريقية تاتي بارقة الامل والنور كشموخ خافته وسط هذا الظلام ونماذج بارقة وسط هذا العالم المخيف. فعندما تستفيق الدول وتنهض من كبوتها بعد صراع مع النفس اولانتنظر حولها الى العالم المتحضر وتسير في نفس طريقه فياتي ذلك في استلهام التجربة الرواندية الرائعة والتي اصيحت نموذجا يحتذى به ليس في القارة الإفريقية فقط ولكن في العالم اجمع فالارادة السياسية والحكم الرشيد المسالم هو اكبر داعم لهذا النموذج الرائع الذى اطلق عليه سنغافورة القارة الإفريقية او كيجالى العاصمة الرواندية ثم نرى مثال اخر في شمال شرق افريقيا نهضة تنموية في الدولة المصرية ومازالت تسير في طريق التنمية الشاملة من اصلاح اقتصادى واجتماعى والتعاون الاقتصادى مع كل دول وفي غرب افريقيا نجد نموذجا اخر للتعاون الاقتصادى بين نيجيريا والمغرب من خلال خط انابيب الغاز من نيجيريا الى المغرب لتصدير الغاز النيجيرى عبر الاراضى المغربية الى اوربا هكذا استعرضنا نماذج سبنة واخرى مشرفة في القارة الإفريقية بين الماضى والحاضر لقارة الاماضى والحاضر نتعلم منه حتى نصل الى المستقبل المشرق.

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم فاوى يوسف**

اعلامى ومقدم برامج

## ما أعظم الحرية

الحرية هي شمس يجب أن تشرق في كل نفس ليعيش المجتمع سعيداً تلك مقولة للمنفلوطي تلخص قيمة الحرية وأهميتها في كلمات بلاغية رائعة فحقاً لا تكتمل سعادة الإنسان إلا بالاستمتاع بحريته كاملة لكن لا بد أن ندرك معناها جيداً حتى لا يتخذها البعض ذريعة للخروج عن القيم والأخلاق. من هنا يمكن القول أن الحرية هي حق الفرد في أن يفعل أو لا يفعل ما يريد طالما لا يضر الآخرين أنت حر ما لم تضر مقولة دانما ما نرددها في مواقف كثيرة وهي تلخص في كلمات بسيطة ضوابط الحرية التي يجب أن تضعها في اعتبارنا جميعاً لتكون ضابطاً وحاكماً لسلكيتنا وتصرفاتنا المختلفة فحرية أي شخص فينا تنتهي عندما تبدأ حرية الآخرين حتى لا تتحول الحرية من معنى راق وقيمة سامية إلى فوضى لا تجلب إلا الضرر. الدول التي تشرق فيها شمس الحرية والديمقراطية تقف على أرض صلبة تمكثها تحقيق حرية من الازدهار لاجتماعاتها لان شعبها يكون بمثابة رقيب على المسؤولين لكشف أي فساد أو تقويم أي خطأ دون خوف من البطش أو القمع عكس الدول التي تغيب عنها شمس الحرية تظل دانما مظلمة متأخرة بسبب تقضى الصراعات الداخلية فيها التي تهدد إستقرارها.

الحرية ليست مجرد كلمة عابرة في القاموس بل هي فعل ثم قول فكم من الحروب والشجارات والنزاعات التي قامت لأجلها وك من الثورات والثائرين الذين ضحوا بأرواحهم للمطالبة بحريتهم وحرية بلادهم وشعوبهم. الحرية من ضرورات الكرامة الإنسانية وهي جزء اساسى من الحياة السعيدة والكاملة ليس للإنسان فقط بل لجميع المخلوقات لأن الجميع يسعى للحرية ويحارب لأجلها ويكافح بكل ما أوتي من قوة وحزم للوصول لها لأن القيود رديفة للعبودية والتي هي عكس الحرية. المظاهر الحرية.. الحرية تتجلى في جميع العظات من حولنا في الإنسان والحيوان، وحتى النباتات والأوطان فالحيوانات تسعى لحريتها وتتكفى على نفسها عند سلب هذه الحرية وحتى الطيور يتضاعف تغريدها وتشدو

ذكاء ويخدعنا ذكاءنا عندما يقنعنا أن الذكاء هو أن تريح كثيراً بأقل الخسائر الممكنة مثل من يتهربون من الضرائب بالرغم من أكرام الله لهم ومن يعملون بأشغال يترهبون منها بدون أوراق أو مستندات حتى لا يستطيع أحد ان يطالبهم بنسبه من الازواج. حقاً أن حياة الامانة لها اتجاه وأسلوب حياة من يتبعه ينال هادنا وباله مراتح وكذلك يكسب نقه الآخرين وينجح في طريقه وينال أكرام من الله فكلما كان الانسان أميناً كلما أكرمه الله وباركه في كل شيء لانه يسلك بالامانة في حياته ولا يحاول أن يجمع المال أو غير ذلك بطريقه غير مشروعه لاشك أنه سيكون شخصاً مميزاً والشخص والنعلم أخيراً أن الله يراقب كل منا والشخص الأمين له رعايه خاصه من الله بل وأكثر من ذلك يحبه الله بل ويكرمه أكثر من الآخرين لبيتنا نضع بقلوبنا أن نحيا حياة الامانة فكلما يقولون أنها كنز لا يفنى فمن يكن أميناً على الأرض يكنز له كنوزاً في السماء.



خاص لجريدة كاريزما

**بقلم جميل يوسف**

## الامانة التي نحتاج إليها

منا يحافظ على جسده طاهراً نقياً ولا يسمح للشر أو شرور العالم أن تتسرب إليه فالرجل الأمين مثلاً يظل وفياً لزوجته ولزوجته فقط لانه يعلم أنه لا يليق به أن يكون لشخص آخر سوي زوجته وهذا ما يطلبه الله من كل منا ان يكون وفياً للظرف الاخر وهذا هو أسمي معنى للزواج المثالي وهناك أيضاً من يطلق على نفسه لقب لا يستحقه فمن يضيف لاسمه لقب كالدكتور وهو ليس حاصل على الدكتوراه ومن يعمل كمحامى وهو لم يحصل على ليسانس الحقوق ومن يسمي باسم

كم يفتقر عالمنا في هذه الأيام الى الامانة بل الى الانسان الأمين سواء كان رجلاً أم امرأة. نعم كثيرون يتظاهرون بالامانة بل ويتشدقون بها وفي معظم الأحيان يتظاهرون بأنهم صالحون ويعيشون حياة التقوى لكن للأسف في حقيقة أمرهم يتنافى مع ما يدعون أو يحاولون أن يتظاهروا به فالانسان الأمين ينبغي أن يكون أميناً في كل شيء الله قد أستأمنه عليه فقد وهبنا الله نفساً وروحاً وجسداً وهذه نعم يجب أن نحافظ عليها لئلا تزول ونندم بعد فوات الأوان فعندما يعطينا الله شيئاً لابد أن نعلم أننا وكلاء عليه فنحن في هذا العالم وكلاء على وكاله قد منحنا الله أياها لنحافظ عليها والله لا يطالبنا بما هو أكثر من قدرتنا لانه يعلم أمكانياتنا تماماً وكل علي قدر طاقتنا فمن هو أميناً يعلم القليل الذي يستأمنه الله عليه بل ويزيده له فيجسدك أمانه قد وهبها الله لك والسؤال ماذا أنت فاعل بصدده هل تحفظه وتصوره لعلك أنه منحه أهليه فالقليل



**Financial & Insurance Solutions, Inc**

Lic 6000224



**WE DON'T SELL  
WE EDUCATE  
WE TREAT  
WE PREVENT**

**+1 (855) 584-3637**

**Why choose us?**

With years of experience along with limitless support from many of the largest financial institutions globally, we are committed to only do what is best for you.

- ✓ Fast working process
- ✓ Dedicated team
- ✓ All age support

**Our Services**



**Asset & Income Protection**

We present to you a protection plan through many of the insurance companies which we represent. Our goal is to provide you with the proper insurance coverage.



**Young Parents' Goal Achiever**

For young parents, Their Children are the beating heart which fuel their saving and working motives. The cost of your Children's future college rises every year. You don't want this burden to kill your kid's dream.

**About us?**

We understand that stress can be of great impact on people's lives. We believe that money can be a stressing subject to many. Our Money doctors listen to you, check your financial health and prescribe you the financial remedies so you can live a stress-free life.



**Retirement Planning**

Our Money Drs will assess where you stand financially, your desired retirement goals, review your current retirement products (if any) and then build a retirement roadmap which is customized specifically for you.



**Business Owner Services**

We have proudly assembled a team of carefully selected professionals to service a select category of our clients, business owners.

**Business Owner Package**

We will schedule a meeting for a free Business Financial Health Analysis. We will review and assess all of our services and recommend which area/areas you may need help with.

**Example of Services**

Business Owners' Retirement Planning, Book Keeping & Accounting, Commercial Insurance, Group Health Insurance & Business banking & Lending. Recommendations can be fulfilled in house and/or outsourced when needed.

**Our Companies of Choice**



+1 (855) 584-3637 www.TheMoneyDoctors.com Newport Beach - CA @TheMoneyDrs

Advisory services offered through Foundations Investment Advisors, an SEC Registered Investment Adviser. Insurance Services will be solely offered through Insurance Companies which we are properly appointed with.

## Adel Lotfy عادل لطفى



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

## ST. MARK FAMILY DENTAL

818-992-4600

دكتور / ماجد النجار

General and Cosmetic Dentistry



حشو عصب - تجميل الأسنان - جراحة الفم - أطقم كاملة وجزئية - أسنان أطفال



Root canal - Teeth Whitening Zoom

Digital X-ray - Veneers

Implant - Crown, Bridge

Denture - Periodontics

**YOUR SMILE IS OUR PRIORITY**

20931 Sherman way, CANOGA PARK, CA 91303  
stmarkfamilydental@gmail.com  
www.stmarkfamilydental.com

## كتب مسيحية وبنات وقصص وطرائف للقس أسطينيوس حنا

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الجيب  
كوفينا - كاليفورنيا  
(909) - 592 - 0475  
(909) - 592 - 8847

أدلة وحي  
الكتاب المقدس  
وسلامته  
من التحريف

شالوم وأبشالوم!  
أو السلام المفرد والسلام الموجود

شخصيات في الظل  
القس أسطينيوس حنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

من الأوتار الطرية  
السلاسل النحاسية

العمل الفردي

عسطينيوس حنا

Fr. Augustine Hanna

OPTUM® Meet our affiliated doctor.  
We're welcoming  
new patients.



## Hani Hashem Hashem, MD

Specialty: Internal medicine

Languages: English, Arabic

Education: Damascus University (Damascus, Syria)

Experience: Completed Residency Lutheran Medical Center (Brooklyn, NY)

### Optum patients benefit from:

- A broad network of specialists and timely referrals
- Convenient, local hospitals and urgent care clinics
- Electronic medical records in many clinics
- Care managers to help with your treatment plan
- Special programs for patients with chronic conditions
- Annual Wellness Visits for seniors

Dr. Hashem's Office 546 W. Badillo St. #D Covina, CA 91722

Mon.-Fri., 8 a.m - 5 p.m - optum.com/california

Call to schedule your appointment today

1-626-331-2222

Most Medicare and PPO plan accepted

\*Please call us for a complete list of programs and services.  
An independent, affiliated provider who is neither an agent nor employee of Optum.  
Optum® is a trademark of Optum, Inc. All other trademarks are the property of their respective owners.  
Because we are continuously improving our products and services, Optum reserves the right to change specifications without prior notice. Optum is an equal opportunity employer.  
© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. 3340539 09/20



## 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

## 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

FREE Consultation الإستشارة مجانية

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.



Friday - ( October 1 - 31 ) - 2021  
Volume No. 4 - Issue No. 45

www.charismadaily.com

12

كاريزم



**FARMERS**  
INSURANCE

**EHAB HANNA**

**INSURANCE AGENCY INC**



**Farmers Insurance Group of Companies**

**لكافة أنواع التأمين**



السيارات • البيوت • الحياة • الإستثمار

تأمين جميع أنواع المشاريع التجارية وإصابات العمال

تأمين العمال • تأمين صحي • مديكال • أوباما كير • Covered CA



Auto - Motorcycle - Boat - Motor home  
Home - Renter - Life - Business insurance  
Workers Compensation

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



**Many packages available**

**Let us help you SAVE MONEY without  
compromizing the quality of your protection**

**also You will get the best coverage with the cheapest price Call now**

**Cell: 714-915-9475 Fax: 909-597-3600 Office: 909-906-0050**

**Email: ehab@ehannainsurance.com**

**14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710**



إستلم  
عربيتك الآن  
بدون Social بدون Credit  
بدون CA Driver License  
لدينا جميع  
التسهيلات

**S. Wannas**  
Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات  
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية  
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار  
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار

تسهيلات خاصة  
للقادمين الجدد  
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties

Available Cars for  
Drivers / Approved

UBER

كيا

Show me the

CARFAX®

First time Buyer  
Bad Credit  
No Credit  
Repossessions

OK



General Manager  
Ehab Hanna

Cell: 909-703-1841

Office: 909-703-1509

Email: stwgm@stwannas.com

Visit Our Website

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

# 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



## 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 والماوى) 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 للآخر، 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 كالعادة؟

- 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:

وعلامات 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 يشبط عواطفه لأن محيطه لم يقدرها.

رفض مساعدة الآخرين: خلال فترة الطفولة كنا 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 لأحبابهم بقيت شاغرة! هذا هو السبب في وجود ما يشبه الثقوب 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 المسينة 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 التعامل مع الإهمال واللامبالاة التي تقع عليك فلا تحاكم أو تنتقد نفسك؛ لأنك تضيق فقط إلى المشكلة، حيث يواجه 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:

- التخلص من الفوضى: الفوضى هي تشيبت 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، فتنفق 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 لا تستثمر وقتك، ومالك، وطاقتك؟ فكر في الأشياء التي تهملك، 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 تدبني لأي شخص بتفسير نفسك.

- تقدير جمال البساطة: تبسيط حياتك يعني أن تشعر بالحرية وتستمتع بها. لا يعني أن التجارب السينة مع الإهمال واللامبالاة

لا يمكن إصلاحها، مع ذلك فإنها تترك علامات تبقى في بعض الأحيان مدى الحياة، يمكن لأي شخص مهمل ولا مبالي أن يحرق نفسه من العبء، لكن عليه أن يعمل بجهد 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 حلوة معامله حلوة .. وكما تموت اجمل الورود بانقطاع الماء . هكذا تموت اجمل مشاعر مع قله التواصل والاهتمام. الإهمال في الحب يسبب ذبول الحب سريعاً فعلى كل شريك ان يهتم بتلك النبتة الجميله في حياته " زوجتك أو زوجك أو أصدقاء أو أهل ". وأن نسعى لرويه بالاهتمام والحنان حتى يكبر ويصبح ملاذاً لنا وقت المشاكل.

ومثل أي نبتة تحتاج من الفلاح ان يراعاها حتى لا تلتحق بها الحشرات الضاره هكذا الحياة الزوجيه تحتاج كل شريك يحتضن الاخر 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 فسنجنى بيت صامد ضد أي رياح او عواصف.

### يجب ان نتعلم عده 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 أولاً وليس الاخذ. وهو مجهود مبذول تجاه الاخر 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 والحياة 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 أولاً ان تكشفه للطبيب حتى يستطيع التعامل معه.

سابعاً: اعترف انك قصرت وأخطت ولا تتكبر على هذا.

ثامناً: اذكر كلمت تشعر الطرف الاخر 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 اخر. ساعتها ستسعى بكل جهدك لاسعاده.

إحدى عشر: اعرف ان تقديم الحب ليس له نهايه. بل هو مستمر مع استمرار الحياة.



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزم

## حقول الفلاندرز

من تلك الأمراض التي تحلق فوق رؤوسنا طوال الوقت، سوف أكون متفانلاً وأقول أنه الجوع، فلنا الآن يوم وليلة منذ أن فقدنا.

صندوق الطعام في بركة الوحل ونحن بلا غذاء، لا أحد يجسر على الاقتراب من البركة الموحلة بعد أن ابتعلت أومادو هذا الأسود الذي معنا في المجموعة عندما حاول استعادة الصندوق. الكنديين ظرفاء لا يكفون عن الغناء، غناء أو صلاة لأعلم... لكن عمير يقول أنهم يتلون تراتيل... صوتهم جميل وإن كنت لأفهم ما يقولون، عمير أيضاً قرأ عليهم بعض الآيات البيئات وهم أيضاً أعجبهم صوته وصوتي أنا أيضاً عندما غنيت لهم... كم أحب الغناء ولكن حلقى يؤلمني بشدة، لا أريد أن أموت من المرض أو غرقاً في الوحل... لو مقدر لي الموت فأتمنى أن يحدث هذا بواسطة قذيفة كبيرة حتى لا أتالم... مندور وأحمد وعباس وأربعة من الجنود الأفارقة ماتوا جميعهم في لحظة واحدة بدون أي ألم... لا أعلم هل أحسدكم أم أرتي لهم... على العموم قد شملهم الله برحمته، هم السابقون ونحن اللاحقون.

إنها نهاية الورقة ولا توجد أية مساحة أكبر لكتابة كلمات أخرى ولكنني سوف أكتب كلمات فوق الكلمات، فالكلمات الأولى المكتوبة بالدم قد غسلها الماء النازل من السماء وها هو أحد الجنود الكنديين قد أعطاني قلماً ومجبرة وتجمع زملائي من العرب والأفارقة وانضم إليهم الكنديين وشكلوا جميعهم بأيديهم وستراتهم مظلة فوق رأسي حتى أتمكن من الكتابة بجبر الأعداء على ورقتي العربية المصبوغة باللون الأحمر.

أبي الحبيب علمت من أحد الجنود الكنديين أننا في مكان يدعى فلاندرز في بلد اسمها بلجيكا، أكتب اليك الآن وفوق رأسي مظلة مصنوعة من إباد وسترات عربية وأفريقية وكندية... لا جدوى من تحديد جنسية كل يد ولا ديانتها فقد أدركت أننا مجرد بشر إنني حتى لا أعرف أسماء كل من يظنون فوق رأسي الآن وأنا أكتب اليك... كل ما أعرفه هو أنه لو حضر الآن أحد القادة الكبار من ذوي الأوسمة اللامعة من هؤلاء الذين يشربون الشاي الساخن وينامون على الأسرة الناعمة فسوف يعتبر جلوسنا معا في سلام خيانة عظمى سوف نقدم جيمعنا للمحاكمة ونعدم رمياً بالرصاص بتهمة التعاون مع العدو... أو ربما الجلوس في سلام. وإليك سؤال من ميدان الحرب ضد العدو... من جعلهم عدو؟ شاعر كندي وراعي بقر أمريكي، بحار إنجليزي ومزارع فرنسي... من جعلهم أعداء؟ من جعلهم جنود وأوقفهم في صفوف في مقابل بعضهم البعض حتى يقتلون أو يقتلون؟ من فرض عليهم الحرب؟ من أرغهم أو أرهبهم حتى يشتركون في تقسيم بلدان لا يعرفونها ويحملون على عاتقهم بناء إمبراطوريات لا يمكنون فيها ثمن كسرة خبز...

يصنعون مجد سلاطين وقياصرة وملوك بينما هم مجرد صعاليك؟ من الذي أمر بتلك الحرب أو أية حرب؟ لماذا نموت هنا من أجل طموحات وأفكار ومبادئ لا تمثلنا، لماذا نتقاتل ونتخاصم من أجل آخرين قد تجمع المصالح بينهم لاحقاً؟ نحن نقتل اليوم هنا فيما نجد غداً هؤلاء القادة والملوك جلوساً على الموائد الفخمة يأكلون لحوم الفقراء ويشربون دمانهم... يوقعون بأقلام من رصاص وأحبار من دماء الأبرياء شهادة وفاة شعب أو وثيقة معاناة أمة. أبي الحبيب... أرجوك أن تعلم إخوتي أن لا يحاربون حرباً ليست حربهم ولا يشتركون في معركة ليست معركةهم...

علمهم أن الخصومة خسارة وأن الأناية خسارة... الكراهية خسارة والحرب خسارة... علمهم أن تقسيم الناس والفرقة بينهم إنما محصلتهم الضعف والفتنة... علمهم أننا جيمعنا بشراً لا فرق أو فضل من أحد على أحد إلا بالحب والعمل الصالح اللذين هما سمة الإنسان وصفته... علمهم أن إزدهار الأمة لا يتأتى بإتساع أراضيها بل بتربسيخ قيم العدل والخير والمساواة فيها... علمهم الحب والرحمة. والسلام ختام...  
إمضاء ولدك المخلص.....

إلى راحة البن الذي تحمصه أمي... أشتاق إلى إخوتي وخصوصاً قمر فهي الأصغر والأقمر، فجميعهم أقمار وأمي شمسنا كما كنت تقول لي دائماً، أرجوا أن تكون قمر قد تعلمت الكلام أو المشي، كم أشتاق إليكم وأشتاق إلى أصحابي وأشتاق إلى...، وحيث أنك لن تتمكن من قراءة هذا الخطاب فسوف أستغل الفرصة وأسر إليك بمكنون قلبي، سوف أخبرك عن حبي لنادرة ابنة عم نحسين... كم هي جميلة... إحمراء وجنتاها والتماع عيناها وحديثها الرقيق وحضورها الهادئ الذي يحدث ضجيجاً في قلبي... مجرد الحديث عنها يجعلني أنبسم وتغمرنى حالة من النشوة والارتياح في قلبي... كم أتمنى الزواج بها لو أن الله كتب لي النجاة من لعنة الموت الكامنة هنا.

لعنة الله على الحرب ولعنة الله على الباب العالي والألمان والإنجليز والفرنساوية... لعنة الله على كل قادة الحروب هم يجلسون هناك أمام المدافئ مطمئنين يحسبون الشاي الساخن وينامون على الأسرة الناعمة ونحن نحارب الموت هنا... نعم نحارب الموت وليس بشراً، فمئذ أن وصلت إلى هنا وأنا لم أرى جندي إنجليزي أو فرنسي واحد... أي حرب تلك التي لا تتقاتل فيها بسالة الكرجال حتى نموت بشرف ونستشهد بكرامة... إن كل من ماتوا ويموتون هنا إنما قتلهم القذائف أو فتك بهم المرض أو الجوع، وهناك من يقتلون يومياً آلاف المرات بواسطة الخوف والفرع... إن موت الخوف شنيع... بطن... يتألم في قسوة وهو يلتهمك بلا رحمة... يبدأ من داخلك في نقطة ضيقة في عقلك ومساحة ضيقة من وجدانك، ومن ثم يستشري في كل النفس فيضرب الجسد بأوجاع وآلام مختلفة... يتملك من النفس والجسد ثم تبدأ الروح في الإحضرار... تحتضر الروح من الخوف والفرع... الخوف المستمر من الموت... من انتظار قذائف الحلفاء التي تهطل بغزارة فجأة كالطر، والفرع من أن ينتهي بك الأمر إلى أشلاء ممزقة مدفونة في الطين. أي ساتر لنا يمكنه أن يسترنا من ويلات القصف العنيف وسط هذا العراء غير رحمة الله... الكثير من جماعتي قد ماتوا من جراء القصف العنيف الذي أطلقه الحلفاء منذ أيام... كانت السماء تمطر قنابل بغزارة حتى أن الأرض حرثت من حولنا حرثاً جيداً، وما أن انتهى سيل القنابل حتى بدء سيل المياه وكان الطبيعة ترغب في أن تغسل قذارة البشر... سيل من المطر هبط من السماء فأصبحتنا نسبح في بحر من الطين، ومن لم يمت من جراء القصف مات غرقاً في الطين... مات كل الجرحى غرقاً في برك الوحل... أتعثر فيما أمشي في الوحل بحثاً يغطيها الطين وتغمرها المياه... وجدت شيئاً بالأمس وسط الوحل وعندما التقطته وجدتها عين لشخص ما، لم أكن أعلم لمن هي فقمت بدفنها بعيداً ودعوت لصاحبها بالرحمة حيا كان أو ميتاً.

حضر اليوم صباحاً مجموعة من الجنود الكنديين اللذين يجب علينا قتالهم، ولكن لا أعلم كيف أصبحنا أصدقاء بتلك السرعة صرخوا من بعيد (سلام سلام... لا قتال) وفعلنا المثل، كان كلانا لا يرغب في القتال... قد يكون السبب في ذلك أننا أدركنا أن جيمعنا بؤساء... عندما رأيناهم أدركنا أن لنا نفس ملامح الهزال والمرض... لنا أجساد ممزقة وملابس مصبوغة بالدم والوحل... لنا نفس العيون المرتعبة... نفس الأنوف التي لا تشم إلا رائحة الجثث المتعفنة والدم... نفس الأذان التي لا تسمع إلا صوت القنابل والأين... أدركنا أننا مجرد بشر ولسنا أدوات حرب... كانوا مثلنا تماماً تعساء، يكسوهم البوس ويغطيهم الطين، يحملون أسلحة قد أفسدها الوحل ولا يرغبون في القتال ولا يحملون كسرة خبز وقد أعياهم الجوع. كنت أعتقد في أول الأمر أنهم فرنسيين لأنهم كانوا يتحدثون الفرنسية، ولكن صديقي عمير المغربي والذي يتحدث الفرنسية أيضاً قال أنهم كنديين، هم أخبروه أنهم من بلاد بعيدة تدعى كندا، كما قال أن أحدهم قد أخبره بأن ضابطاً لديهم كان شاعراً وطبيباً قد حارب هنا في تلك البلدة من قبل بل وكتب عنها قصيدة أيضاً، ولكنني علمت أنها قصيدة عن الموت مما أشعرنى بثقل كبير على صدري ومغص في معدتي عندما تلا على كلماتها، لا أعلم أن كان هذا الوجود في المعدة من أثر الخوف أو ربما هو الطاعون أو الملاريا أو أي مرض

نحن الأموات وقبل أيام قلنا كنا أحياء... أحسننا بالفجر، رأينا الأصيل يتألق... أحببنا وأحببنا، والآن نضطجع في حقول الفلاندرز. (جون ماكريه - الشاعر والكاتب والطبيب الكندي).

قصة مستوحاة عن قصيدة حربية كتبها الشاعر الكندي جون ماكريه خلال الحرب العالمية الأولى في 3 مايو من عام 1915

الطقس مائل للبرودة بعض الشيء والرياح القادمة من الشمال تشتد وتحمل معها المزيد من البرد والغيوم... السماء والأرض قد تلوتنا بلون رمادي قاتم فيما عاصفة رعدية قد اشتدت فجأة منذ أيام وظلت الأمطار تهطل بغزارة فوق رأسه العاري ليومين متتاليين... كان المكان كله مكشوفاً ولا سبيل لهذا الجندي الهزيل للوقاية من الأمطار والرياح... تلك الرياح التي تتسارع ولا يوجد ما يوقفها وسط هذا الخراب المترامي والعراء الفسيح. وأما هو فقد جلس هكذا في استسلام فوق كومة من ركام أنقاض إحدى تلك المباني المتهدمة من حوله... جلس مغمضاً عيناه في بؤس وإرهاق واضعاً راحته بإحكام فوق أذناه مستنداً بمرفقيه على ركبتيه وقد جلس في وضع القرفصاء... جلس وحيداً بينما كانت برك المياه الموحلة والجثث الممزقة وأشلاء الجنود من زملائه تعيط به من كل جانب. لحظات وفتح عيناه بهدوء كمن يستفيق من غفوة أو كمن لا يرغب في فتح عيناه مرة أخرى فتلك اللحظات التي يغمض فيها عيناه ويسد أذناه هي اللحظات التي ينفصل فيها عن الواقع القاتم المرعب الذي يعيط به بمشاهدة المرعبة وأصواته المخيفة ويستدعى فيها صوراً مضنية وأصواتاً محببة ترسم على وجهه الباس إبتسامة شاحبة. عاد ليتطلع للوجود من حوله وهو يرتعش ثم أخرج من الجيب الأعلى لسترته المشبعة بالمياه غصن صغير له رأس مديب كالقلم وورقة سميكة رمادية اللون كانت مطوية مع القلم، أسند الورقة التي كانت مبتلة أيضاً فوق فخذه وتطلع من حوله و كأنه يبحث عن شيء ما... أحنى رأسه للحظات متفكراً في بؤس، ثم أمسك سلاحه ونزع السكين الطويل المثبت أعلى فوهة السلاح، تمالك شجاعته للحظات ثم أغمض عينيه وضم كف يده بشده كمن ينوي تسديد لكمة قوية وسدد طعنة غير عميقة لذرعه الأيسر، القى بالسكين من يده ليسقط في الوحل ويختفي تماماً وكان الأرض قد ابتلعت... وأما هو فقد غمس الغصن في الدماء المنسابة من ذراعه وكتب...  
مكان ما في أوروبا، شهر سبتمبر 1917

أبي الحبيب...  
أكتب إليك خطابي هذا وأنا أدعوا الله أن أجد سبيلاً لإرساله فقد يمكث في جيب سترتي حتى يأخذني الموت قبل أن أسلمه لأحد هؤلاء الضباط المسؤولين عن البريد. أكتب إليك من مكان ما في أوروبا، فانا لا أعلم أين نحن الآن على وجه التحديد، كل ما أعلمه أننا في بلاد غزيرة المطر ويتطقون بلغة لا يتحدث بها أي فرد من جماعتي... سامحتني يا أبي إن كانت الحروف تسبح على سطح الورقة فالأمطار تهطل بغزارة فيما أكتب لك، و يداي والورقة والغصن الذي هو قلبي يغرقون جميعاً في مياه كثيفة. لن أكثر كثيراً لما سوف أكتبه إليك فعلى كل حال لن تتمكن من قراءة خطابي هذا، حتى وإن حالقه الحظ وامتلل بين يديك من قبلي فلن تستطيع قراءته، فالورقة التي أكتب عليها خطابي تتشرب المياه بشكل كبير والأمطار التي تهطل بغزارة تبدل الكلمات إلى مجرد بقعا من اللون الأحمر لا معنى لها غير انها كلمات من دمي أنا ابنك البكر. أعلم يا أبي أن راحة الدم تفوح من خطابي وأرجوك أن تغفر لي هذا فهو رغماً عني، فقد وخذت ذراعي بسكين البندقية لأكتب إليك باللون الوحيد المتوفر هنا والذي أراه أمامي طوال الوقت وهو لون الدم. أشم راحة الدم من حولي في كل مكان... كم أشتاق



بقلم د. نبيل سليمان  
solimann02@aol.com

خاص لجريدة كاريزما

هذا الفكر الخاطى في بعض العقول حتى أن شركات التأمين تسمى مثل هذه الأهل والمصاب «أعمال الActs of God» ولا تسبها إلى قوانين الطبيعة والكون! وأحياناً يعبت المخادع بمشاعر الإنسان الساقط فيهبول له أهمية الخطية، ويهون عليه قيمة خلاصه، حتى تبدو الخطية للخاطى في النهاية وهى هى الموت نفسه- كما لو كان فيها الحياة.. كل الحياة، وأن الإنسان لن يستطيع أن يعيش بدونها! وبذلك يصحى كالأسير في زنازة العادة أو كالبهيوم يدير حجر الرعى مكتم الفم معصوب العينين، وكان لا إرادة له! وأحياناً أخرى تحت وطأة إلحاح الخطية وتفتانين الحية القديمة (رؤ9:12)، وضعف الطبيعة البشرية، يرضخ للمجاهد، ويعميه لمعان العصيان وهنا يرقص إله هذا الدهر (كوك2:4) فرحاً، وتتعالى ضحكاته في غياهب الظلام، ويبدأ يعدل خطه لى كى يمكث مُمسكاً بهذه النفس التى مالت إليه وبيت فيها شغرات من الإحساس باليأس وخيبة الأمل، والإحباط والقنوط، والفشل وقطع الرجاء حتى تكاد «تبتلع من الحزن المفرط» ويعمل دؤوباً ليوحّجه ما سواه أبواؤنا القديسون المحتكون بـ«الضربة الشمالية»: يغير المضل لهجته ونبرة صوته ويفشى عيون ضحيته المجروحة بما يبدو أنه اهتمام ورحمة، فيدنو من ذهن المجاهد المنهزم ويهيم بصوت خافت بطى قائلا: «إنه لا فائدة.. لقد جاهدت وجاهدت، وهادس سقطت، إن طريق البر ليس دريك، إنه لإناس آخرين يستطيعون أن يظلموا منتصرين كل الوقت، أما أنت.. فوأسفاه! لقد حاولت وحاولت ولكن أنظر ماذا حدث! ولماذا تقاوم غريزتك وطبيعتك، ألم يتخلق الله فيك؟ فابق معى يا عزيزتى إستمع لمشورتى، فانا لا أبغى سوى مصلحتك وأنا كفيلى بأن أريك طريق السعادة الأرضية!» وينتهى أمر الخاطى البانس بأن يبيع خلاصه باكلة عدس، مقابل أن تذوق نفسه الخطية، فتنشئ سكرى بلذة عابرة، لا تتركها إلا عطشى للمزيد!

\*\*\*

وبغض النظر عن الشباك التى يشيدها الشيطان، أو الخداع الذى تستخدمه الخطية، فإن المؤمن يطرق رأسه في خجل، ويعنى عنقه في أسف، ويبدأ يسترجع في مخيلته إيماءات ومحاولات العدو المختلفة فيتذكر من أين سقط، وفي جلسة هادئة مع نفسه يحس بأنات الروح القدس تسن قلبه، ونداءات التوبة تهمس في أذنيه ويبدأ يستعيد ما كان يقرأه أيام تلذذه بعلاقته بحبيبه يسوع، ويتذكر بالأخص قول القديس مقاريوس الكبير: «لأننا صرنا مستعبدين للخطايا يظهر لنا أن الرجوع أمر عسير. هذا الفكر هو خدعة من الشريير، وتوحيقاً لحصولنا على الخلاص» وقول قديس آخر: «نحن سوف ندان ليس على خطايانا- بل على عدم توبتنا». وتتفجع غمامة السواد عن عينيه، فيبدأ يرى كيف أنه - كخروف للمسح- قد خطفه الذنب بعيداً عن الخطيرة، وآتاه عن الراعى والقطيع ليستفرد به ويفعل به ما شاء: ينكل به ويضلل بروحه بأن يفصلها عن مسيرة المجموعة والقائد! ويجلس المجهور مطأطأ الجبين، عيناها تنظران لأسفل، ويلمح بجانب قدميه كومة من التراب تذكره بأصله الذى إليه سيؤوب يوماً، وفجأة تتفترم أمامه كل مكاند إيليس، فإنه لا يجهل حبله، ويراه- في ضوء القيامة- كأسد قد نزع من مغالبه وتهشمت أنيابه! فيعتريه فيضان من مشاعر التأثر، ويضغى مأخوذاً لا يحجم خطايها ووفرتها- بل بمراحم الله وكثرتها!

وفيما هو كذلك يمر بذكريته شريط من حياة الأنبياء والقديسين الذين جاهدوا حتى الدم، وفازوا بالأبدية بعد حياة الخطية: داود النبي، يونان النبي، أهل نينوى بطرس الرسول، العيسامرية، زكا العشار الصل اليمين، بولس الرسول، موسى الأسود، مريم القبطية، القديسة بيلاجية،... ويفيق الخاطى من تأملاته، وهو لا يعرف كم مضى عليه من الوقت في حالته هذه: مقلته مغرورتان بالدموع، وفؤاده منكسر ونفسه مجروحة.. ولكنه برغم ذلك يبدأ يحس بالنعمة الإلهية الغافرة الغامرة ويرفع رأسه رويداً رويداً، فيرى من بعيد الصليب وعليه مخلصه دامياً، ويكتشف أن ثمن إثمه قد دفع، وصك خطيته قد مرق وتترعى له كومة خطايها عند أقام الصليب سوداء حالكة، وتبدأ قطرات دم المخلص تتحدر عليها، فإذا بها تبيض أكثر من الثلج ثم رويداً رويداً تتلاشى وتزول كالسحاب. يشرب الخاطى بعنقه، وفي عينيه عبرات التوبة والامتنان بأن، ينفض واقفاً، وينفض غبار الخطية عن جسده، ويبدأ سعيه الحثيث تجاه الصليب: جسمه الذى أنهكته الخطية يدنو منه بإصرار ودموعه التى تسخ على خديه لا تعيقه من تأمله باستمرار، وكلما دنا المنتصر قليلاً من خشبة العار كلما ولى العدو الأدبار، حتى أختفى عن الأنظار...

وهنا يفارقه الشيطان.. ولكن إلى حين!

## خداع الخطية وشراك الشيطان!

«الكل يفعل ذلك.. فلماذا تقاوم؟». ويبدأ يستخدم سياسة التعميم للتعمية عن الخلاص وينأى عن أن يُقدم الخطية فحّة فاجرة واضحة فاضحة، وإنما يسعى لى بغلفها بأجمل الأفتعة والمسميات، ويستغل وسائل التقنية الحديثة والتكنولوجيا في تزيين الإثم فيحاصر الكذاب وأبو الكذاب الشاب بصور إباحية في الكتاب والمجلة والفيلم- وخصوصاً شبكة الإنترنت- ولكن يسميها تسليّة للبالغين- Adult Entertainment ويقنع الشاب بملايس غير لائقة تكشف أكثر مما تستر، ويُسمّى ذلك (الموضة)! ويستغل الموسيقى والأغاني والفيديو كليب وصلات الديسكو تحت إغواء (الثقافة والترفيه)! ويدعى أن المنوعات والمنشطات والكحول والعقاقير بأنها فقط (تعود كيمياءى Chemical Dependence).

لقد عصفت بالغرب موجات الإباحية الجنسية تسرى وتستشري في المجتمع بكل وسائل الإعلام باسم الحرية والوعول! فبصورة عامة لم تعد العلاقات الجنسية قبل الزواج- وأحياناً حتى خارج الزواج! معيبة خاطنة! وبعد أن كانت أنواع الأمراض التناسلية في كتب كلية الطب في الخمسينات عددها إثنان فقط صار عددها ثمانين بحسب إحصائيات عام 2010! ويقول علماء الاجتماع أن التفكك الأسرى سيستمر بل يزيّد- في الانحدار، حتى أنهم يتنبأون أنه في سنة 2050 سيصير وجود الأسرة التقليدية «زوج (واحد) وزوجة (واحدة) واحتمال أولاد، الندرة وليس هو القاعدة! وحتى الشذوذ الجنسي الذى كان في الماضى غير البعيد يثير الاستهجان والتقزز، وكان يُذكر في كتب الأمراض النفسية منذ ثلاثين عاماً فقط كأحد الإحرفات الجنسية عدل اسمه ليصير «الجنسية المثلية»، وصار في الغرب حقاً من حقوق الإنسان يكفله القانون، ويتباهى به المتظاهرون في تجمعات (Gay Pride) ويُدان من يتجرأ ويقول فيه رأياً مخالفاً! وقد استشرت هذه الأفكار وانتشرت، وعزت حتى عقول بعض رواد الكنائس، حتى طالعنا الصحف مؤخراً يخبر رسامة أسقف في الكنيسة الإنجليكانية يعيش مع زميله في علاقة «جنسية مثلية» لمدة ثلاثة عشر عاماً! وبدأ البعض يطالب بتقنين «الزواج» بين الشواذ وأمثالهم! ولا يفتأ العدو الخبير أن يوحّد سلاحى التعميم (أن يصير الشر عاماً) والتعليل (بأن يخلق الشر مسيبيات وأسماء خفيفة جذابة) حتى صار القرن الواحد والعشرون هو قرن التكنولوجيا والانصارات العلمية، ولكنه أضغى أيضاً قرن الانحدار الخلقى وتداعى الأسرة وانتشار الفجر دون خجل أو حياء، بل ويكل جسارة وتبجح. وصارت الحرية- على عكس الوصية فرصة للجسد (غل5:13) وسترة للشر (بط2:16).

ومن الناحية الأخرى أعتبرت الطهارة تخلفاً حضارياً، ومفهوماً قديماً من عهود سحيقية غابرة لا يمكن تطبيقه في الآونة الحديثة، كما لو كان التقدم الحضارى وسرعة إيقاع الحياة يغير من طبيعة الإنسان أو غزائره أو ميوله! لقد صدق الجنرال Omar Bradley أومار برادلى (-1893 1981) عندما قال: «لقد صرنا عمالقة في التكنولوجيا وأقزاماً في الأخلاقيات! وقد سنل أحد باحثى علم الاجتماع: «كيف تحطم المجتمع؟» فقال: «أسرة.. أسرة..». وفي وسط تعميم الخطية وتعليلها، ننسى وصف الكتاب المقدس للشيطان مجذراً لنا بأنه: «نعم من الرُبدة فمُه، وقلْبُه قتال. ألين من الرُيت كلماته، وُهَي سُبُوف مسلوّته» (مز55:21) ومن شدة تعميم الإثم يعمى الشيطان الخاطى، ومن كثرة تعليل الخطية يعل، حتى يمسى الإنسان الخاطى كالتنزيير الذى يتمرغ في مراغة الحماة، أو الكلب الذى يعود إلى قبئنه: - فالتنزيير يلهو ويعبت في الطين حاسياً أنه واحة فيحاء، غير دار كيف يثير الطين مشاعر التأفف والاشمئزاز ممن هم خارجه - والكلب يخال قبئنه طعاماً غير عالم كيف يوجع القنى أحاسيس الغثبان والتقى- نفسه- لمن صلحت أعاؤهم! ولو أعطيت للتنزيير موهبة الفتة، لصاح للأصحاء يدعومهم: «هلماوا أقرؤا معى إلى الطين، ما أظيه وما أنظفه!» ولو وهب الكلب عطية الكلام، لدعا الآخرين إلى قبئنه مشجعاً: «تعالوا شاركونى هذه المائدة الفخمة، ما ألدّها وما أشهاها!» وينتهى الأمر بالخاطى بأن يسجد للجسد وشهواته غير فاهم أن ما يفخمه إنما هو فان، وأن يتعبد للإنسان العتيق وعاداته، غير عالم أن العادات إنما تستعيد. ويفتا يجب الخطية، فيقف يتأملها عن كتب، عنها راض وبها كلف، يخلف إليها أملاً في السعادة والهناء ليحصد فقط النعاسة والعناء. وتحت سلاح التعميم والتعليل يمكث الخاطى في غيبوبته الروحية، فيشفق ويرثى لنفسه في ضعفه، فيمعن في الإشفاق والرثاء، ولكن يقسو ويجفو على الآخرين في ضعفهم، فيبالغ في القسوة والجفاء!

### خامساً: عنصر التخويف والتينيس:

وهذا أحد المكائد التى ينصها الشريير لى يعيق النفس عن التمتع بمحبة خالقتها والاستمتاع برحمته، فيطفق يبت في بعض الأدمغة صورة خاطنة عن الله الأب الخنون فيصوره لبعضه بأنه منتقم جبار شديد اليأس يترقب في سماء أخطاء وهفوات الأدميين على الأرض لى يبدأ يصب جام غضبه عليهم! ونظراً لجبروته المطلق فإنه يختار وسيلة العقاب، بل يتفنت بها كيفما شاء، فتارة يرسل فيضاناً جامحاً يزيل مدناً بأكملها، أو زلزلاً عنيفاً يسوى المنازل بالآدم، أو إعصاراً شرساً يأتى على الأخضر واليابس، ولقد شاع

فتبدأ تعزف له موسيقى راقصة، طولها مدوية ونغمها سريع، تدعوه أن يأتى يبدنه إلى حلبة الرقص لى تستنذ وقته وطاقته، وتشغله عن مساره في طريق الخلاص، وتُغشى عينيه وأذانه: تعمى عينيه عن رؤية سيده، وتصم أذانه عن سماع صوت الروح القدس! كل ذلك ورئيس هذا العالم (يو13:21) واقف يتلصص ويتربص. يخادع ويحايل، يغرى وينوى: إن الخطية سراب، أسماها إثم، وعسلها سام جاذبيتها كاذبة، ووعودها جوفاء، بريقها خادع هى تهيمن لى تهين، وتغرى لى تغرق تكذب لى تجذب، وتسامو لى تسود تخدع لى تخضع، وتخدّر لى تحدر. تلهى العقل لى تلغى الإرادة، وتدغدغ الخواس لى تاد الخلاص. أنها تعد بالكثير، ولا تعد إلا لى تخنت!

حقاً ما أعجب الخطية! ففى حقيقتها: صوتها يضم الأذان، وبريقها يقذى العيون ورائحتها تزكم الأنوف! ولكنها للخاطى تبدو وكأنها: سيمفونية لأذنيه وواحة لعينيه وعبير لأفئه! ومن كثرة إغماسه فيها لا يرى أنها: وحل يحلو له، ومستمتع يستمتع به، قمامة يعتقد أنها قمة، وزبالة لا يرى فيها زيانها!

إن الخطية كمصيدة الفئران: تعد الفأر بأكل شهى جذاب، ذى رائحة يشاق لها الفأر، ومظهر يسيل له لعابه، حتى إذا ما دنا منها (المصيدة) ليأكل ويتغذى، اكتشف أنه ألقى بنفسه إلى حتفه، وأن ما كان يفكره أكلاً أمسى موتاً! ويكتشف الإنسان أن مساعيه وراء وهم سعادة الخطية لم «تتجح» هذه المرة، حيث إن نفسه- التى ظنت أنها ستروتى من ماء زلال- تكاد أن تنداعى عنها، وروح- التى تخيلت موائد الشبع- توشك أن تتصور جوعاً. وهنا يوحى له المقاوم أن الإرتواء لن يأتى إلا بمزيد من السعى الدعوب وراء سراب جديد، وأن الشبع لن يتم إلا بمزيد من اللهث المكثف وراء موائد مختلفة!

وهكذا تدخل النفس البشرية في دائرة مُفرّعة: الخطية.. ترقب الشبع.. الإحساس بالخواء.. السعى لمزيد من الخطية! ويقترب الشريير من الخاطى المنهزم، ويقف عن كتب ليضحك ضحكة عالية، يتردد صداها في أرجاء الجحيم، فها شركاه وشباكه لم تفشل، وها حباله قد حان لها التناج! ولو حاول المجاهد أن يعرض أفكاره لنور الروح القدس، لفضح مراوغات رئيس هذا العالم (يو12:31) وعزى الخطية من بريقها وأفاق من غيبوبته الروحية، واكتشف أن:

- الأجداد التى أشتهاها بعينيه ومشاعره وخيالاته، أو زناها بالنية أو بالفعل، إنما ستضغى يوماً جثثاً رميمياً يعبت فيها الدود، تعاف العين النظر إليها والأنف شمها!

- وأن ما يتفاه من أطمعة استمرأها منذ عدا سويغات، إنما ستنتهى إلى كونها فضلات يلفظها الجسم!

- وأن المال والممتلكات التى تهافت على جمعها وتخزينها، تغدو بلا قيمة في مواجهة مصائب الحياة وكوارثها ومواجعها.. هذا إذا كان لا زال حياً يرزق!

### ثالثاً: عنصر المفاجأة:

إذا لم ينجح الشيطان ولا بحيلة المناسبة ولا بحيلة التجميل والتشويق لإسقاط المجاهد، فإنه لا يكتف عن أن ينتهز الفرصة: فرصة لتأجيل المغالبة، إنه يجول دائماً كأسد زائر (من يرأز) ملتصماً من يتلعه (بط5:8) يتحين وقتاً لى يهاجم المؤمن بفيضان من الأحاسيس لى يثير عقله ويقوض مشاعره ويستخدم الصور أو المناظر أو الأصوات أو الرائحة أو الطعم أو اللمس، وكلها تنتقل بالإشارات العصبية وتمركز في المخ. وفي لحظات قصيرة يشيد العدو شركاه ويحبك حاله، ويغرق العقل بجحافل من التخيلات لى يوجج الجسد ويشعل المشاعر، ولا يعطى للإنسان فرصة لاستجماع أسلحته الروحية، بعد أن يكون هذا قد تخلى عنها أو يعدّ منها ولو لفترة وجيزة، حاسباً أنه بدون النعمة- كفيلى أن يجابه أعداءه وحده! ويأشرك الإنسان الخطية وكأنه فاقد القدرة والوعى، يتلذذ بها وضميره في سبات وروحه في غفلة! ولذلك فإن كثيرين ممن اقترفوا القتل أو السرقة أو الزنى أو الكذب كان عنصر المفاجأة هو السبب الذى أوقفهم صرعى لسلطة الشيطان، حتى إذا سألنا المجرم مستنكرين: «كيف فعلت ذلك؟» لأجاب: «لا أعرف.. أعتقد أنني لم أكن في عقلى!» ولعل هذا ما حدا ببولس الرسول- عندما كان لا زال يعيش تحت وطأة الناموس- أن يتأوه متوجعاً من نتائج الخطية: «ويجى أنا الإنسان الشقي! من يُنقذني، من جسد هذا الموت! لأنى لست أفعل الصالح الذى أريده بل الشرّ الذى لست أريده فأياه أفعل» (رو7:17، 18).

### رابعاً: عنصر التعميم والتحليل:

وتستمر محاربات الإنسان التى ليست مع لحم ودم بل مع أجناد الشر الروحية في السماويات وينظر حوله في الخطية المحيطة به، ويرى كيف أن الجميع زاغوا وفسدوا وأعوّزهم مجد الله، ويدنو منه إيليس يعرض بضاعته ولكنه لا يفرضها، يبغي أن يعيش ويعيش في أفكاره وسلوكه، يحاول أن يلونها ويلوثها. وتقترب منه رويداً الخطية التى تتنجح إليها ميولنا وتميل إليها جوانحنا تسعى أن تنسبه لتسلب إرادته، وتغويه لى تلغى عزميته ويبدأ العدو يقنعه بأن:

يا له من خداع، ويالها من شركاء! تزاملا منذ بدء الخليقة، هى دخلت طبيعتنا بعد السقوط وهو- منذ ذلك الوقت- يجول ملتصماً من يتلعه ينصب شركاه وشباكه، ويُعدّ حيله وحباله، ويخفى فخاخه والأعبية، تسنده خبرة سبعة آلاف سنة في هذه المهنة. أما المراوغات التى يستدرج بها الشيطان الإنسان لمشوراته فهى تنحصر في خمسة أنواع:

### أولاً- حيلة المناسبة:

وفيها يقدم الشريير مشورته بما يتناسب مع حالة الإنسان الجسدية والنفسية والعصبية فمثلاً:

(أ) يعميه العدو الخبير عن الفرق بين الغضب والبغضة فالغضب من أجل الحق هو عمل الهى لى ينور الإنسان على ضعفاته فيتوب، وعلى الخطية فيحاربها بينما البغضة عمل شيطانى شريير يقتل النفس فيهبى له إيليس المناسبة ويخفى عن عينيه الفرق فينتهى الإنسان بأن يكون مثلاً عضواً في لجنة الكنيسة ولكنه ينور ويزعق ويسب ويلعن معتقداً أنه يدافع عن «الحق»!

(ب) يستخدم إيليس فرص الفرح والمرات الجسدية لى يستميل العقل والنفس والجسد للتماهى والاستغراق فيها، حتى تضغى فرصة لإحزان الروح القدس! مثال ذلك صلاة الإكليل التى نسميها «الفرح»، وما نراه فيها من استعراض للملايس والأجساد والضوضاء والترثرة أثناء إتمام السر، وما يعقب ذلك من حفلات صاخبة تفوح فيها رائحة المشروبات الكحولية وتعلو فيها الموسيقى الصاخبة وتحيبها أو- تميتها فرق الرقص!

(ج) كذلك يستخدم فرص النجاح والغنى والرياسة فبدلاً من كونها نعمة وهبة يُطيها المؤمن لما فيه خلاص نفسه وخلاص أخوته في البشرية أثناء رحلتهم المؤقتة في العالم، يأتى العدو الخبير ويوحى للإنسان أن يستعملها للانتقام والتعجب والاستعلاء، وبهذا تسمى موهبة الله هى نفسها أداة لنسيانه! أو على العكس فهو أيضاً يستخدم الفقر والعوز أو الاحتياج ويحوّله إلى تدمير على الله ومداعة للسرقة والإختلاس والنهب!

(د) وأحياناً يعمل رئيس مملكة الظلام على فصل اللذة عن الغريزة، وكلاهما من عمل الله وليساً شراً في حد ذاتهما، فاللذة تركيب طبيعي لنفسنا تدفع الغريزة إما للعمل أو للتوقف، فلذة الطعام هى التى تنشط غريزة الأكل، والأكل أساسى لنمو الجسم وإعطاء الطاقة ومقاومة الأمراض، فإذا جاء الهلك وفصل بين اللذة والغريزة، تصبغ اللذة هدفاً في حد ذاتها، فيبدأ يثير شهوة الأكل في الإنسان رغم أن المعدل لا تكون أذناك بجاجة إلى الطعام، أو عندها كفايتها، ومن هذا جاء التعبير «يستمرى» أى يتلذذ بالطعام نظراً لمروره بالمريء! وهكذا يصير إله الإنسان بطنه (في3:18)، وكذلك بالنسبة للغريزة الجنسية التى هدفها حفظ النوع الإنسانى وتقوية الرابطة بين الزوج والزوجة، يأتى الخداع ويصيرها هدفاً في ذاتها، فتتحرف عن مساره وينتج عن ذلك كل أعراض الجنون الجنسي الذى يعيشه مجتمعنا من خيانات زوجية، وعلاقات بلا زواج، وزيادة نسبة الطلاق، وأطفال مشردين بلا أبوين، وحالات الغضب والاعتداء على الأطفال وإدمان مواقع الإباحية على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وانتشار الجنسية المثلية، وأوبئة الأمراض التناسلية كالإيدز والزهرى والسيان وغيرها. ومن العجب أن أعراض الجنون الجنسي بلغت ذروتها في البلاد الاسكندنافية، ونتجة لإعدام الزواج، وعدم أهمية الأسرة، أن أصبح هناك خوف على هذه الأجناس البشرية من قلة التناسل وبالتالي الإقراض في المستقبل، وهذا تصبغ الغريزة المنموسة التى تهدف إلى إكثار النوع الإنسانى هى نفسها وسيلة لتفرضه عندما تسلمها يد من كان قتلاً للناس منذ البدء (يو4:8)! وليس هناك مثلاً أبلغ من قصة سقوط داود النبي والمك لى يوضح مدى خطورة إتجاد الضعف الروحى للإنسان مع إعداد المناسبة من الشيطان. هذا الثنائى يستطيع أن يوجه ضربة قاتلة وفناكة لخلاص الإنسان، فها داود يترك كل مهامه تجاه أمته التى كانت في حالة حرب، ويتخلى عن وسائط النمو الروحى بحجة راحة أو فسحة على السطح! وهنا وقد ترك جهته الروحية مكشوفة، ومناعته الروحية غائبة- يهسى له رئيس سلطان الهواء (أف2:2) امرأة تستحم على سطح البيت المقابل وتحت أشعة الشمس الذهبية بدا جمالها له فتأوه فشدّ عنه رشده، وضاع منه عقله، فافتقر معها الزنى. ثم حاول أن يغض خطيبته الأولى بأن يتزوجها بعد قتل زوجها!!

### ثانياً- حيلة التجميل والتشويق:

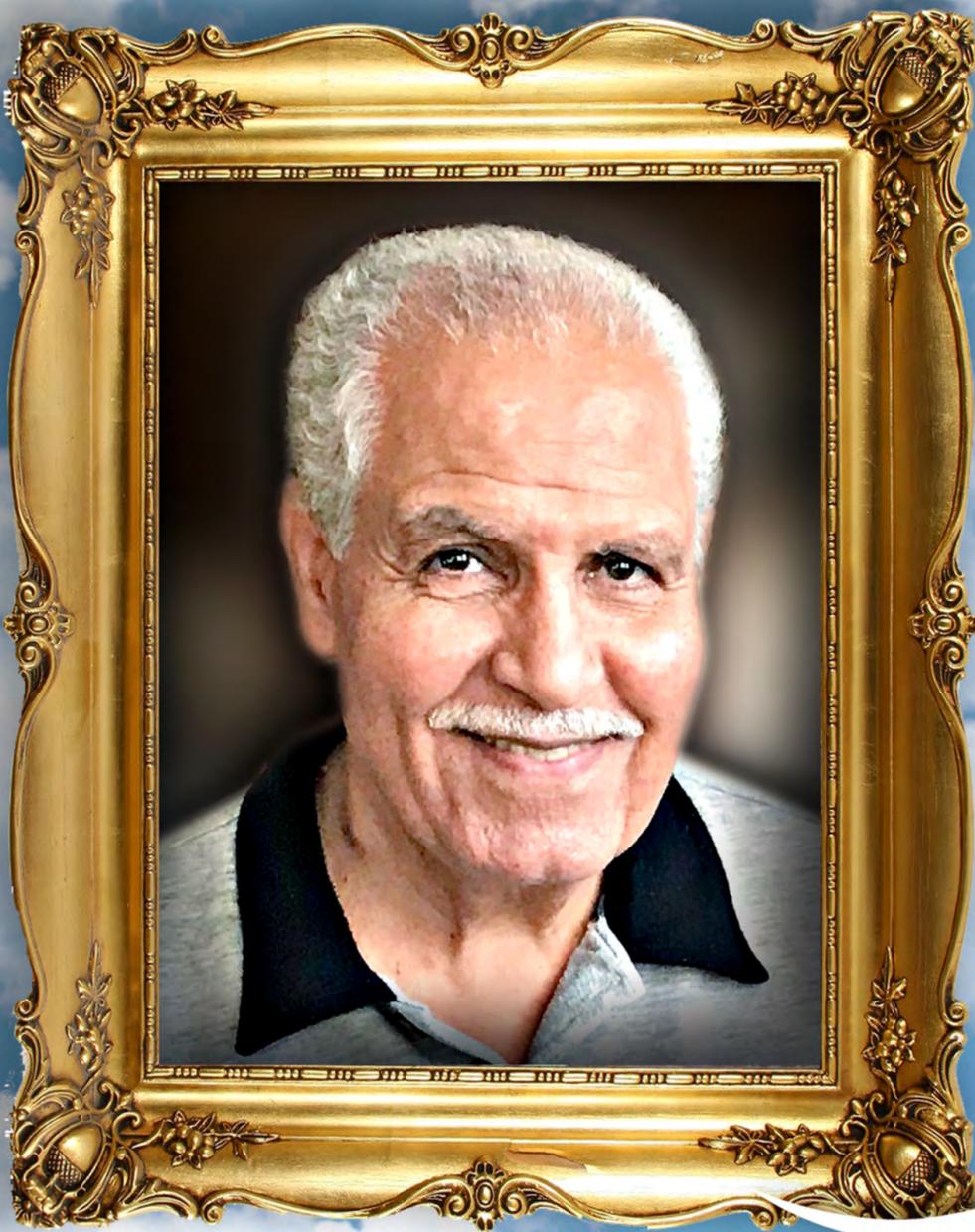
إذا لم ينجح الحزب (آتس3:5) في حيلة المناسبة فإنه يلجأ إلى عنصر التجميل والتشويق، ويبدأ يراود الإنسان من نحو الفكرة الشرييرة سواء أكانت للبغضة أو العداوة أو السرقة أو الانتقام أو الزنى أو الكذب. تلوح له الفكرة من بعد، ثم يأتى المشتكى (رو12:10) لكىما يروّفها ويروتفها، بجملها ويحللها (يعملها حالاً)، ويظل يحاول أن يقنع العقل بالمنطق المغلو، ويوهم النفس بسراب المادة الزائفة التى تعد بها الخطية زيانها، ويتعلم لا تعطيها، وتفترب الخطية من المجاهد تغمز له بلحظها على يلاحظها فتحنطى باهتمامه، وتثنى وتتمايل في مشيتها في خيلاء، متخيلة أنها ستخشب لبه! تتخرج له لسانها حسبه ينظر إليها، وتبصيص له بجواجها أملة أن يعيرها إنفتاها. وتلوح له بيدها لى تجذب أنظاره، فإذا لم تنجح في محاولاتها لى لفت أنباهه، فإنها لا تفتأ تتباطأ أمامه وهى تتلوى، جسدها يصرخ بالإغراء وحركاتها تزعق بالشهوة منتظرة أن يتبعها من ورائها في طريق الانحدار! فإذا لم تنجح في إغرائه بالنظر، فإنها تغير خطتها وتسعى إلى جذبها بالسمع

"Blessed are the pure in heart, for they shall see God"  
(Matthew 5:8)

طوبى لمن إخترته وقبلته ليسكن في ديارك إلى الأبد (مزمور 64: 4)

انتقل إلى الأجداد السماوية يوم الجمعة 17 سبتمبر 2021

# الأب الغالى الأستاذ / فؤاد رياض لطف الله



تتقدم أسرة جريدة كاريزم Charisma Newspaper بأخلص التعازى القلبية

لكل أفراد الأسرة فى كاليفورنيا والقاهرة والفيوم

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم سواء بالحضور أو بالإتصال أو البرق

نياحا لروحه الطاهرة  
الرب يعوض الجميع على تعب مهبتكم



Pierre Edward Mohareb

خبير القروض العقارية

خاص لجريدة كاريزما

تتأثر درجة الائتمان **Credit Score** بخمسة عوامل مهمة قد تساعدك على رفع من درجة إئتمانك، أو قد تخفض من درجتك وبالتالي حرمانك من سلف بنكية أو قروض أو الاستفادة منه، لكن بنسبة فائدة عالية تصل الي 30%.

#### العامل الأول:

سجل تسديديك للديون التي عليك الذي يُشكل نسبة 35% من درجة إئتمانك، فكلما دفعت الدين الذي عليك في الوقت دون تأخير كلما حصلت على نقط إضافية وبالتالي الرفع من درجتك على العكس، تتخضع درجتك إن لم تدفع في الوقت المحدد أو لم تدفع ما عليك من دين.

#### العامل الثاني:

ما قيمة ديونك الإجمالية يأخذ هذا العامل نسبة 30% من درجة إئتمانك فدرجة الإئتمان تتأثر بقيمة قروضك وبعده أنواع القروض التي تتوفر عليها وترتفع في حالات إستعمالك لنسبة منخفضة.

#### العامل الثالث:

طول مدة تاريخك الإئتماني ومدة التاريخ الإئتماني تعتمد على طول فترة المعاملة فكلما كانت المدة طويلة في تسديد إلتزاماتك الشهرية من فواتير وخلافة كلما كانت درجة إئتمانك كبيرة وهي تؤثر بنسبة كبيرة.

#### العامل الرابع:

أنواع القروض يؤثر على درجة الإئتمان بنسبة 10% فكلما كانت أنواع القروض التي تتوفر عليها مختلفة كلما ارتفعت درجتك ومن أمثلة هذه القروض نذكر قرض عن السيارات عن المنزل بطاقة القرض **Credit Card** وغير ذلك.

#### العامل الخامس:

مستجدات أنشطتك من حيث تعاملك مع البنوك، ففتح أو مجرد طلب فتح حساب لبطاقة إئتمان جديدة وبشكل متعدد قد يخفض من درجة إئتمانك. نصيحتي لمن يود بناء تاريخه المالي أن يبدأ بالحصول على الـ **Secured Credit Card** والالتزام المطلق بتسديد كافة الفواتير في وقتها... وعند التسديد يتم دفع مبلغ أكبر من الـ **Minimum Payment** المطلوب منه وأن لا يستعمل مبلغ كبير من الكردت كارد وأن يبقى مبلغ بسيط لا يتجاوز 30% من المبلغ الكلي للكرديت... وأيضاً تجنب التقديم المتكرر على أي كردت كارد أو قرض مصرفي أو قرض سيارة خصوصاً إذا تم رفضك مسبقاً ففي هذه الحالة عليك الإنتظار وعندما تصبح متأكداً من تحسن نقاطك من خلال الإشتراك بأحد مواقع متابعة الكردت الشخصي مقابل رسوم شهرية تتراوح ما بين 10 - 15 دولار أو موقع كريدت كارما **www.creditkarma.com** وهذا مجاني لمتابعة الـ **Score**.

دمتم في أمان الله وتمنيتي لكم بمستقبل مشرق وسعيد  
لإستفساراتكم رجاء التواصل من خلال:

Email: pierre@petramortgage.com

أو بالإتصال Ph: +1 800-840-4469 - Fax: +1 817-900-7219

ندعوكم لزيارة موقعنا **www.petramortgage.com**

للمهاجرين إلى أمريكا حديثاً والمقيمين فيها **credit history** موضوع خاص بالكردت الذي أقصده هو ليس ذلك الكارد البلاستيكي المصري الذي يتم استعماله للمشتريات، بل ما أقصده هنا هو التاريخ المالي بكل جوانبه ومتعلقاته بدءاً من تسديد إيجار السكن الشهري وقوائم الماء والكهرباء والهاتف والإنترنت وتأمين السيارة وأي قوائم (**Utilities**) أخرى، وإنهاء بفواتير أقساط السيارة والمنزل (في حالة الشراء بالتقسيط) وتسديد قوائم الكردت كارد. هنا في أمريكا توجد ثلاثة مكاتب رئيسية للكردت وشخصياً أشبه هذه المكاتب بثلاثة قضاة، فهذه المكاتب تراقب كل ما يقوم به الفرد الأمريكي والمقيم بأمريكا (وأقصد بالفرد الأمريكي هو كل من يسكن في أمريكا وله سوشيال سكيوريتي نمبر وحساب مصرفي) فتراقب كل تحركاته المالية بدون أن يشعر فهي تراقب بصمت عن طريق البنوك ومعارض السيارات وشركات الخدمات الأساسية والحكومة ومكاتب العقارات... الخ، وتصدر أحكامها وتقاريرها بناءً على ما تجمعها من معلومات حول الفرد. ويعتبر أهم هذه المكاتب أو القاضي الأعلى لاله من نفوذ واسع في القارة الأمريكية

#### أسماء هذه المكاتب الثلاثة هي:

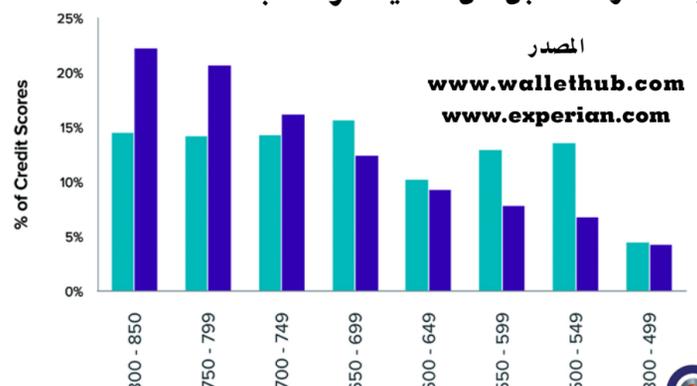
**Equifax, Experian, Transunion** هذه المعلومات التي يتم جمعها في هذه المكاتب الثلاثة تتحول الى تقارير مالية مفصلة، وتتحوّل هذه التقارير في النهاية إلى أرقام (نقاط) أو ما يسمى هنا بالـ **Credit Score** !!! الشيء الجيد في هذا أن الفرد الأمريكي من حقه أن يطالع على نقاطه هذه متى يشاء، وذلك من حقه أيضاً أن يحصل على تقرير سنوي مجاني من هذه المكاتب الثلاثة ليكون على إطلاع كامل بوضعه المالي أو سمعته المالية في أمريكا، ومع هذا فالكثير جداً من الأمريكيين مشتركين في شركات أو مكاتب تزودهم بالتقرير بشكل شهري أو فصلي مقابل إيجور شهرية متفق عليها وهذه المكاتب كثيرة منها **My Credit Keeper** و **Auto Theft Protection** و **Credit Score** ولهم مواقع على الإنترنت.

#### نقاط الكردت Credit Score

تتراوح نقاط الكردت ما بين 309 ضعيف جداً و 839 ممتاز، كلما قلت الدرجات تقل الثقة في التعاملات المصرفية وكلما زادت الدرجات يشعر البنك بالثقة في هذا الشخص للتعامل معه بأمان وإعطائي القرد المطلوب ويكون التقييم على ست تصنيفات هي:

| التصنيف   | النقاط    | إسم التصنيف بالإنجليزي                       |
|-----------|-----------|--|
| غير مصنف  | Unrated   | ويعني عدم كفاية بيانات الكردت فلا يتم حسابها |
| ضعيف جداً | 300 - 499 | Very Weak                                    |
| ضعيف      | 500 - 599 | Fair   |
| جيد       | 600 - 699 | Good   |
| جيد جداً  | 700 - 799 | Very Good                                    |
| ممتاز     | 800 - 850 | Excellent                                    |

#### ونسبة الأفراد مقابل كل تصنيف وحسب النقاط:





# 10 وسائل لتنمية ذكاء طفلك والحفاظ عليه

كلنا يرغب في أبناء يتمتعون بذكاء باهر، ونظن جميعاً أن الذكاء يعتمد على العوامل الوراثية فحسب، فنهمل العناية بقدرات أطفالنا العقلية وتعزيزها وتنميتها وتهيئته البيئة المناسبة لها. وذكاء طفلك يبدأ منذ وجوده في رحمك، فالحديث معه وسماعه الموسيقى ينمي مهاراته وهو لا يزال جنيناً، حتى اهتمامك بالتغذية السليمة في أثناء الحمل عنصر أساسي لولادة طفل ذكي ويتمتع بصحة جيدة، وفي هذا المقال سنتحدث عن كيفية تنمية ذكاء الأطفال في مراحل عمره المختلفة.

ابتداء من إتمام العامين، في هذه المرحلة العمرية، يكون الطفل على استعداد للتعلم وتطوير مهاراته من خلال الألعاب، في هذا المقال نقدم لك قائمة بألعاب تنمية ذكاء الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات ونعرفك أيضاً بطرق تنمية مهارات الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات.

## ألعاب تنمية ذكاء الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات:

تقدم لك في هذا السطور التالية، مجموعة من الألعاب التي تنمي ذكاءات أطفالك ومهاراتهم، من عمر سنتين إلى 6 سنوات، وهذه الألعاب تابعة كلها لشركة Gigo التايوانية، وتباع في شركة نبتة للألعاب التعليمية.

### لعبة التروس السحرية:

لعبة التروس السحرية Magic Gears مناسبة للسن 2+ وحجمها: 150 x 235 x 375 مم، وعدد القطع: 62 قطعة في المجموعة الواحدة، وعدد الأشكال التي يمكن أن يصنعها الطفل باللعبة: 32 موديلًا، وهدفها مساعدة الطفل في التعرف على الأشكال والألوان، وتطوير مهارة التناسق البصري الحركي، والإحساس المكاني، والمهارات الحركية الدقيقة، والتفكير الإبداعي.

### لعبة زو تراك:

هذه اللعبة (Zoo Track) من مجموعة ألعاب Gigo Toys مناسبة للمرحلة العمرية 3 سنوات، بها 58 قطعة، ومن خلال تلك القطع، يستطيع الطفل تكوين حديقة حيوانات متكاملة تساعد هذه اللعبة طفلك على إطلاق العنان لخياله ومخيلته الإبداعية.

### لعبة الطائرات:

لعبة الطائرات (Planes) من (Gigo Toys)، مناسبة للمرحلة العمرية 3 سنوات في ما فوق، بها 73 قطعة، وتساعد على تحسين مهارات طفلك في التعرف على الأشكال والألوان، وكذلك تنمي مهارة التنسيق بين الأيدي والعين، وتحفز النمو العقلي للطفل.

### ألعاب أخرى لتنمية ذكاء طفلك:

إليك مجموعة من الألعاب الأخرى لتنمية ذكاء الطفل في المرحلة العمرية من سنتين إلى 6 سنوات:

### لعبة المكعبات:

المكعبات أو (Building Blocks) من أقدم الألعاب التي تساعد الأطفال في التعرف على الأحجام والأشكال والأوزان وكيفية توازن الكتل، كما أنها متاحة بسهولة في أي مكان، مع نمو طفلك، يمكنك ممارسة ألعاب مثل هل يمكنك صنع ما أصنعه لتشجيع الأفكار الجديدة، من التعرف على الشكل واللون إلى الإبداع وتحفيز العقل.

### البازل:

البازل أو Puzzle إحدى الألعاب التي يحتاج إليها طفلك، وهو في عمر صغير، هذه اللعبة تساعد على التنسيق بين اليد والعين والتفكير المنطقي، وأكبر فوائدها تعزيز الثقة لدى طفلك عندما يكمل اللغز مما يؤدي إلى تحسين احترام الذات لديه.

### توصيل الكلمات بالصور:

استخدمي كتل الأبجدية أو البطاقات لتكوين كلمة، ودعي طفلك يطابق الكلمة ببطاقة الصورة الخاصة بها، هذا يشجع على تعلم الكلمات بسهولة وسرعة تكوين الجمل وقراءتها وتوسيع المفردات.

### لعبة "أوجد الشيء المفقود":

هذه اللعبة مفيدة في تعريف طفلك بالمنطقة المحيطة به، سواء كان ذلك في المنزل أو الحديقة أو المدرسة. وتعتمد على إخفاء شيء ما، ثم اطلبي منه أن يبحث عنه، هذه اللعبة تساعد على تطوير المهارات المعرفية لدى الطفل.

### لعبة تبادل الأدوار:

المعلم، الدكتور أو الساحرة الشريفة، الخيارات لا حصر لها، لعب الأدوار طريقة رائعة لتعزيز الإبداع والخيال لدى الأطفال، كما أنها تساعد على التكيف مع البيئة المحيطة بهم بشكل أفضل.

بداية عليك تفهم أن الجينات تلعب الدور الأساسي في ذكاء طفلك ومهاراته، ولكن البيئة المحيطة به صاحبة الدور التكميلي والداعم، فكما يحتاج طفلك إلى الألعاب والموسيقى لتحفيز نموه، من المهم أيضاً توفير الأنشطة اليومية التي تساعد على تطوير دماغه. في السطور التالية نشارك عدة طرق لتنمية مهارات الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات:

### امنح طفلك كثيرًا من الحب والاهتمام.

تفاعلي مع طفلك بالتحدث والغناء واللعب والأكل والقراءة، ليكبر وهو يشعر بأنه مميز ومهم بالنسبة لك، وستكون هذا البيئة التي تساعد على نموه. أقرني لطفلك كثيرًا، فالقراءة مفيدة للأطفال وتعلمهم عديداً من المهارات. لقد أظهر بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يقرأ لهم والداهم، يكون لديهم مقدرات لغوية أكبر من أقرانهم. حدي وقتاً للتلفزيون والفيديو بما لا يزيد على ساعة إلى ساعتين من المشاهدة التعليمية في اليوم.

انتهي إلى علاقتك بباقي أفراد الأسرة، خاصة طفلك، لأن الطفل يتعلم كثيرًا من المهارات الاجتماعية من التواصل معك، ورويته لتصرفاتك مع أفراد الأسرة الآخرين. قدمي لطفلك نظامًا غذائيًا صحيًا، لأن الغذاء الصحي يمنح طفلك الطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها للنمو والتطور، كما أنه يساعد على تنمية حاسة التذوق لديه، بالإضافة إلى أن الطعام الصحي وأنماط الأكل في السنوات الأولى تنشأ عادات غذائية صحية مدى الحياة.

## الرضاعة الطبيعية:

أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن حليب الأم هو الغذاء الأول لصحة الدماغ، وأن الرضاعة الطبيعية تتفوق على الصناعية، لما لها من فوائد عدة على صحة الرضيع ومناعته ووقايته من أي التهابات دماغية، وجعله أكثر صحة وذكاء.

## الإفطار:

بمجرد ما يكبر طفلك، عليك أن تعوديه على تناول وجبة الإفطار التي أثبتت كل الدراسات مدى أهميتها للكبار والصغار على حد سواء، وأنها تحسن الذاكرة والتركيز والقدرة على التعلم. والإفطار يعوض الجسم عن الفترة الطويلة التي قضاها دون طعام، ويمنحه الطاقة لبدء اليوم دون تعب أو إرهاق، ابدئيها بكوب حليب أو زبادي محلي بمعلقة صغيرة من العسل الأبيض أو الأسود.

## ألعاب الذكاء:

قدمي لطفلك دومًا ألعابًا لها مغزى ومعنى وفائدة حسب سنه بالطبع، ودعي من الألعاب التقليدية أو القتالية التي ربما تُعد أضرارها أكبر من فوائدها. اختاري له البازل أو لعبة الشطرنج أو الكلمات المقاطعة أو السودوكو أو ألعاب الأرقام أو المكعبات وبناء المنازل والأشكال المختلفة، وتسابقًا معًا في حلها، فكل تلك الألعاب تدرب عقول الأطفال على التفكير الاستراتيجي وعلى حل المشكلات واتخاذ القرارات المعقدة.

## تعلم الموسيقى أو المهارات اليدوية:

تعلم الطفل للعزف على آلة يدوية ينمي ذكاءه، بل إن دراسة كندية أظهرت أن دروس الموسيقى لها أبلغ التأثير على ذكاء وتفكير الأطفال، وتعودهم على التفكير في عدة أمور معًا مثلها مثل قيادة السيارة، فهي تعلمه التركيز بسبب تعلمه تحريك عدة أدوات معًا. وقالت الدراسة إن تعليم الطفل لبعض المهارات اليدوية، مثل الرسم والتلوين والتصوير والحفر على الخشب والتصميم وغير ذلك يؤدي الغرض نفسه.

## اللياقة البدنية:

أظهرت دراسات من جامعة إلينوي وجود علاقة قوية بين امتلاك اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي بين أطفال المدارس الابتدائية، وأشارت إلى أهمية الرياضة في تعليم الطفل بعض السلوكيات التي تؤثر على ذكائه وتفكيره منها روح الفريق والعمل الجماعي. ألعاب الفيديو ربما تمتلك ألعاب الفيديو سمعة سيئة بسبب الألعاب التي تتسم بالعنف، لكن هناك بعض ألعاب الفيديو الممتازة التي لها فوائد تعود على طفلك، وتنمي التفكير والتخطيط الاستراتيجي لديه، وتشجعه على العمل الجماعي وتغرس حب الإبداع فيه. اختاري النوعيات المميزة، ولكن يجب أن تكون عاملًا من عوامل عديدة وليست هي فحسب.

## الغذاء المتوازن:

يجب تعليم الطفل الاستغناء التام عن السكر والدهون والوجبات السريعة وتعليمه استبدالها بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. عند الجوع تعتبر تفاحة أو جزرة في يد صغيرك كنزًا رائعًا، بدلًا من قطعة من الشوكولاتة التي تضيف إليه العديد من السعرات الحرارية دون داع.

## الاستجابة للفضول:

ينشأ الطفل وفيه حب كبير للاستكشاف وفضول هائل للمعرفة لذا يجب على الآباء والأمهات تشجيع الفضول وتقديم إجابات منطقية وصحيحة لأسئلتهم بدلًا من إحباطهم. علمي أطفالك أيضًا طرقًا وأفكارًا جديدة للبحث وطلب العلم، وادعهم هواياتهم بورش العمل والنزهات العلمية المفيدة التي تسهم في تطوير الفضول الفكري.

## القراءة:

القراءة أفضل الطرق المجربة والرائعة لكسب المعرفة والمعلومات وتنمية الذكاء ورفع معدلات التركيز، عودي لطفلك على حب القراءة منذ الصغر، وابدئي الأمر بحكايات ما قبل النوم.

## غرس الثقة وبناء فكرة التعليم الذاتي:

من المهم جدًا، خاصة في مرحلة المراهقة، غرس الثقة في نفس الأبناء وتعزيز التفكير الإيجابي وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة المختلفة وعلى الأبناء تشجيعهم على البحث العلمي وكتابة الأطروحات وشرحها، حتى فيما لا يتعلق بالأنشطة المدرسية. ألعاب لتنمية ذكاء الأطفال ألعاب الأطفال تمثل لكثير من الآباء مجرد تسلية لوقت الطفل ولكنها بالنسبة للطفل استكشاف للعالم من خلال اللعب. تعري في هذا المقال على ألعاب تنمية مهارات وذكاءات الأطفال من عمر سنتين حتى ست سنوات.

## ألعاب تنمية مهارات وذكاءات الأطفال (من سن 2+ : 6+)

يظن بعض الآباء أن اللعب مضيعة للوقت، وفي الوقت نفسه، يتركون أطفالهم أمام التلفزيون ساعات طويلة بينما في الحقيقة فإن الطفل يتعلم وينمو ويستكشف العالم من خلال الألعاب، وهناك مجموعة من الألعاب قادرة على تطوير مهارات الطفل اللغوية والاجتماعية والعقلية والإبداعية. على الأمهات أن يعرفن أنه لا ينبغي انتظار وصول الطفل إلى مرحلة الانتحاق بالمدرسة ليبدأ تعلم بعض المهارات، وإنما يجب الاهتمام بتطوير مهارات الأطفال

# العدوانية عند الأطفال: كيفية التعامل مع الضرب والعض وغيرهما!

يتعرف عليه طفلك مع الوقت ويتوقعه. في نهاية المطاف، سيفهم أنه إذا أساء التصرف سيعاقب بالحد من حركته. حتى في الأماكن العامة حيث يمكن أن تشعرى بالخروج من سلوك طفلك، لا تدعي شعورك بالإحراج يدفعك إلى توجيه الانتقادات إليه. هناك أمهات وأباء أيضاً - إذا كان الناس يحقدون، علقى على الأمر ببساطة: "من كان لديه طفل في عمر السنتين؟" ثم علمي طفلك الانضباط بالطريقة المعتادة.

## علميه بدائل أخرى:

انتظري حتى يهدأ طفلك ثم راجعي معه ما حدث بهدوء ولفظ. اسأليه إذا كان يستطيع تفسير سبب انفعاله. أكدي له (بإيجاز!) أنه من الطبيعي تماماً أن يشعر بالغضب، ولكن من غير المقبول أن يعبر عنه بالضرب أو الركل أو العض. شجعيه على إيجاد وسيلة استجابة أكثر فعالية، ربما بالحديث عن الأمر ("مازن، أنت تثير غضبي!") أو طلب المساعدة من شخص بالغ.

## احرصي على أن يقول طفلك "أسف" بعد أن يهاجم شخصاً ما:

قد لا يكون اعتداده صادقاً في البداية، ولكن العبرة في استيعاب الدرس في النهاية. أحياناً قد تغطي نوبات غضب الأطفال الدارجين على تعاطفهم الطبيعي. سيكتسب عادة الاعتذار عندما يؤدي أو يجرح شخصاً ما.

## كافئيه على السلوك الجيد:

بدل الانتباه لطفلك فقط عندما يسيئ التصرف حاولي ملاحظة تصرفاته الجيدة. على سبيل المثال، عندما يطلب طفلك الحصول على دوره لركوب الأرجوحة وليس دفع طفل آخر بعيداً عن طريقه، انني عليه بسخاء عندما يقول ما يريد ("من الرابع أن تطلب الحصول على دورك!"). في الوقت المناسب، سيدرك مدى قوة تأثير الكلمات.

## قلبي أوقات مشاهدة التلفزيون:

قد تكون الرسوم المتحركة والبرامج الأخرى المصممة للأطفال الأكبر سناً مليئة بالصراخ والتهديدات، والدفع، وحتى الضرب. حاولي رصد البرامج التي يشاهدها، لاسيما إذا كان يميل إلى السلوك العدواني. عندما تسمح لي طفلك بمشاهدة التلفزيون، شاهديه معه وتكلمي معه عن المواقف التي تحدث: "لم تكن هذه وسيلة جيدة بالنسبة لهذا الشخص للحصول على ما يريد، أليس كذلك؟"

## وفري له وسائل حركية:

قد يكون طفلك مصدراً كبيراً للإزعاج في البيت ما لم يصرّف طاقته الكبيرة. إذا كان طفلك شديد الحماسة فضعي له الكثير من البرامج العنقوية، ويستحسن أن تكون في الهواء الطلق لتخفيف طاقته وانفعالاته.

## لا تخافي من طلب المساعدة:

تتطلب العدوانية لدى الطفل أحياناً تدخلاً يفوق ما يستطيع أحد الوالدين تقديمه. إذا كان طفلك يتصرف بعدوانية في كثير من الأحيان، وبدا أنه يخيف أو يزعج الأطفال الآخرين، أو لم تنفع الجهود المبذولة للحد من تصرفاته العدوانية، فتحدثي إلى طبيبتك. قد تحيلك إلى استشارة أو طبيب نفسية مختصة بالأطفال. يمكنك معاً اكتشاف جذور هذا السلوك ومساعدة طفلك على تجاوزه.

تذكري أن طفلك ما زال صغيراً جداً. إذا كنت تحاولين معه بصبر وتجديد، يرجح أن تصبح ميسولة المشاكسة ذكري من الماضي خلال وقت قريب.

يقصد بالعدوانية السلوكيات المؤدية إلى إلحاق الأذى بالآخرين. ومن أمثلة تلك السلوكيات التي تظهر لدى الأطفال الصغار، الضرب والرفس والعض والشم والبصق والتخريب ونوبات الغضب..

والطفل العدواني داخل الأسرة يؤثر سلباً على هدونها واستقرارها، بالمقابل والدا هذا الطفل يعززان سلوكياته هذه نتيجة خلافاتهما المستمرة وتعاملهما المتسم بالقسوة والعنف في مواجهة صعوبات الطفل السلوكية.

وقد تصبح العدوانية سمة من سمات شخصية الطفل، وتستمر عبر مراحل نموه لتأخذ أشكالاً مختلفة كالانحراف والتمرّد في مرحلتي المراهقة والرشد.. كل ذلك بسبب دائرة التفاعل السلبي التي قد يقع فيها كل من الطفل ووالديه.

وعادة ما يكون الطفل العدواني مرفوضاً من أقرانه داخل المدرسة، وهذا ما يزيد من عدوانيته ويزعزع ثقته بنفسه. وفي بعض الحالات يصبح الطفل العدواني متممراً، فيلجأ لسلوكيات عدوانية تهدف لإلحاق الأذى بطفل آخر لم يرتكب ذنباً مما يجعله ضحية للمتمم الذي عادة ما يدافع عن تصرفاته بأن ضحاياه يستفزونه بشكل ما، كما يشعر بالرضا عما يسببه لهم من أذى ومعاناة. بالمقابل الطفل الضحية يبدو أكثر خوفاً وأضعف جسمياً ونادراً ما يواجه إساءة المتمم. ويرتبط التمرر بأساليب القسوة والعنف من قبل الوالدين، بينما ترتبط الضحية بأسلوب الحماية الزائدة. وكلاهما يتصف بتعلقه بالأم بأنه غير آمن، المتمم تعلقه متجنب / غير آمن، والضحية مقاوم / غير آمن.

## لماذا تحدث العدوانية؟

قد يكون الأمر صادماً بالنسبة لك (ولمن يشهده)، إلا أن السلوك العدواني جزء طبيعي من تطور طفلك. بما أن مهارات طفلك اللغوية ما زالت في طور النمو يعتبر بعض الضرب أو العض طبيعيين تماماً لدى طفلك الدارج بسبب رغبته الشديدة في الاستقلالية وقلة تحكمه وسيطرته على انفعالاته. بالطبع هذا التفسير لا يعني تجاهل السلوك العدواني. دعي طفلك يعرف أن هذا السلوك غير مقبول وعزفيته على طرق أخرى للتعبير عن مشاعره.

## وللعدوانية العديد من الأسباب، أذكر منها ما يلي:

- ترتبط العدوانية بالنشاط الزائد ونقص الانتباه والميل للاندفاعية.

- وترتبط العدوانية بشدة حساسية الطفل للإحباط، يظهر ذلك في الأشهر الأولى من عمره عند سحب اللهاية من فمه، وعند شد ذراعيه.

فالفرض الذي يسهل استفزازه بتلك التصرفات يعتبر رضيعاً صعباً ويميل لكثرة البكاء، وغالباً ما تتعامل الأم معه بأسلوب الصراخ والقسوة، ومن هنا تدخل الأم وطفلهما في دائرة التفاعل السلبي.

- تؤدي أساليب الوالدين التربوية السلبية كالعقاب الجسمي والصراخ والتهديد والتلاعب بالحُب والتذبذب إلى زيادة ميل الطفل للسلوكيات العدوانية.

- الخلافات الزوجية تقدم للطفل من جهة نموذجاً لعلاقة عدائية يعمل على تقليدها، ومن جهة أخرى تؤثر سلباً على أساليب الوالدين التربوية فيصبح الطفل هدفاً للإساءة الجسمية والنفسية.

- يعتبر رفض الأقران من العوامل المساهمة في شدة عدوانية الطفل، فهو يرفض بسبب نقص مهاراته الاجتماعية كسرعة ميله للغضب ونقص ميله للتعاون والمساعدة.

- قد تظهر العدوانية لدى الطفل بسبب غيرته من أحد إخوته.

## ماذا أفعل؟

### عاقبيه بشكل منطقي:

إذا دخل طفلك إلى منطقة الكرات أو الطابات في أحد أماكن اللعب المغلقة وبدأ على الفور برمي الكرات على الأطفال الآخرين، أخرجيه منها. اجلسي معه وأنتما تشاهدان الأطفال الآخرين يلعبون، واشرحي له أنه يستطيع العودة عندما يشعر بالاستعداد للانضمام إلى اللعب والمرح من دون إيذاء أقرانه. ابتعدي عن مسألة "التحليل" مع طفلك عبر سؤاله مثلاً: "هل سيعجبك الأمر إذا ضحك أحد الأطفال بالكرة؟" لا يمتلك الأطفال الدارجون التضج الكافي لوضع أنفسهم في مكان طفل آخر أو تغيير سلوكهم بناء على التحليل الكلامي، ولكنهم يفهمون العواقب.

### حافظي على هدونك:

لن يساعد الصراخ أو الضرب أو وصف طفلك بالمشاكس على تغيير سلوكه ستحصدين فقط غضباً أكبر وتعطينه أمثلة لأشياء جديدة يجربها. في الواقع، قد يتعلم أولى خطوات السيطرة على انفعالاته بمشاهدتك وأنت تتحكمين بأعصابك.

### ارسمي حدوداً واضحة:

حاولي الاستجابة بشكل فوري كلما أظهر طفلك شكلاً من العدوانية. لا تنتظري حتى يضرب أخاه للمرة الثالثة لتقول له "هذا يكفي!". عندما يقوم بأمر خاطئ، عليه معرفة ذلك مباشرة. أبعديه من الموقف بأسلوب "الحد من الحركة" لفترة قصيرة (يكفيه دقيقة أو اثنتين). هذه أفضل طريقة لكي يهدأ، وبعد فترة سيستوعب الأمر. في حال الضرب أو العض سينتهي به الحال بعيداً عن الحدث.

### الثبات هو المفتاح:

حاولي قدر الإمكان تكرار نفس الاستجابة السابقة في كل موقف. تصبح ردة الفعل المتوقعة ("حسناً، عضت رامي مرة أخرى - هذا يعني أنك ستعاقب بالحد من حركتك مرة أخرى") نمطاً

Call Or Txt

(626) 364-8552



Come down for a visit, see our newly updated facility with all new equipment, and take advantage of these money saving specials  
CALL TODAY for an appointment

... WE DO CATS TOO!

15%  
DISCOUNT

Seniors 62,  
Monday  
& Tuesday

\$5  
DISCOUNT

For  
First Time  
Customers!

HOURS:

Mon: ..... 9am-3pm  
Tues, Wed: ..... 8am-5pm  
Thurs: ..... 9am-6pm  
Fri, Sat: ..... 8am-5pm

Grand Opening  
Special Price

5145 N Vally Center Ave Covina, CA 91724-1427

## يا تارك العينا

بقلم / م. مجدى عزيز - أمريكا



يا تارك العينا.. يا تارك العينا  
قضيته في الأحلام  
أيام ورا أيام  
واهي فاتت الأيام  
ومين درى بينا  
يا تارك العينا.. يا تارك العينا  
طلت بينا المسافات  
وضاح الحلم ومات  
وقد ما فيه أهات  
عرقنت أمانينا  
يا تارك العينا.. يا تارك العينا  
فاكرين وموش ناسيين  
فاكرين أيام حلوين  
على ذكرها عايشين  
والذكرى تحيينا  
فياريت تجمعنا  
وبلاش تفرقتنا  
حاول تجيينا  
يا تارك العينا.. يا تارك العينا

ياتارك العينا  
على فين مودينا  
نويت تغرقنا  
واللا ترسينا  
يا تارك العينا. يا تارك العينا  
الشوق بيضينا  
والموج معاديننا  
عاوز يفرقتنا  
ومعاه أعاديننا  
يا تارك العينا. يا تارك العينا  
سبتالك الدفه  
ومشينا ف الزفه  
وكل دا ما كفا  
وماهوش لعيب فينا  
يا تارك العينا. يا تارك العينا  
تاهت مراكينا  
وغابوا أحبابنا  
وكل ما نابنا  
فراق بيدميننا  
يا تارك العينا. يا تارك العينا  
بحر الهوى دوار  
موجه على غدار  
كله حيره وأسرار  
والنؤه جت فينا

## ثمن الحرية

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية/ عبير حلمي - مصر



بالأكيد يصبح متبؤذ من المجتمع بشكل ما ،  
وهنا نؤكد ... كل منا مسؤول عن مطلب الحرية  
ونناجها .  
هناك اختيار سليم يصل بك للهدوء والسلام  
والنجاح ،  
وهناك أيضا اختيار واهي باسم الحرية ،  
أما شعار ( أنا حر ) في اختياري وتصرفاتي و  
قراراتي وفي نهاية تلك الشعارات تصل بنا للمصير  
المفروش بالورود إلى مستنقع الهاوية للأسف ،  
فكل منا مسؤول عن اختياراته وأيضا  
عن حريته ليصبح في يوم من الأيام حر  
بالفعل وغير مقيد بسلاسل من فلاذ تحت  
شعار من حقي أحيا كما أريد ... أنا حر .  
كيف تنتصر لذلك وتطلق في طريقك حرّ تطبيق  
غير مقيد بالقيود و مُكبّل بالسلاسل التي تحمل  
الذنوب والخطايا أو تحصل الجرائم التي يحاسب  
عليها القانون أعرف حدود حريتك صح ،  
الحرية من منظور الاستخدام الخاطى التي منحها  
لنفسك وأنت لا تترك مداها لها عواقب وخيمة ،  
حاول أن تستوعب الحرية الحقيقية  
بكل عظمتها ،

عزيري القارئ: هناك موضوع شائك يطرح  
نفسه يوميا فهو بمثابة قانون حياة يُثمر  
زهر الشباب في أمان ويجعل الإنسان يسلك في  
دروب الحياة بمبادئ واضحة و خطى ثابتة  
بين الصالح والطالح ليحدد له طريق ويجعل  
منه منهج حياة يفكر ناضج مع وعي و قيم  
سلوكية تزرع بقلوبنا من الصغر بمعرفتنا  
الفرق بين الصح والخطأ وعواقب كلا منهما  
هذا الموضوع أصبح صراع بين الأجيال المتلاحقة  
جيل بعد جيل وكل جيل له نفس الفكر  
والبحث الدائم عن حقوقه في الحياة وكلمة  
حقي أعيش بحرية كاملة كما أرغب وأشاء ،  
"الحرية"... عنوان استقلال كل نفس عن أي  
تحكم أو سيطرة أو تقييد حريات بشكل ما  
"الحرية" عنوان تحرر الأمم من  
أي عدوان أو أي استعمار دخيل  
"الحرية " شهوة قلب كل مقييد داخل  
سجن نفسه أو داخل سجن وطنه  
إن أخطأ كعقاب يدوم أيام أو شهور أو  
سنين أو مدى الحياة في بعض القوانين  
وهنا السؤال يطرح نفسه...  
هل حرية الإنسان تُمنح أم تُكتسب؟  
هل تُقدم للإنسان بشكل أو آخر على طبق من فضة  
أم هي نتيجة جهاد للوصول إليها والاستمتاع بها؟  
هل هي حق أم حقيقة يجب أن نعرف ؟  
حق ... تتمتع به وتحيا به ومن أجله  
وتحقق من خلاله كل ما تتمناه  
وحقيقته... لا مفر منها يحيا فيها الإنسان كما  
يحلوه له ويحيا بها أصحاب العقول المتحضرة  
وأصحاب الثقافة الواعية كما يجب أن يكون  
حقيقة يحيا فيها من يعرف ثمنها و يعلم جيدا  
التوازن بين ما له وما عليه و كل النتائج المترتبة  
على كل تصرفاته و النتيجة الحتمية تلك "الحرية"  
عزيري القارئ ... ليست هناك مُعضلة لهذه  
الدرجة، الحرية حق مكفول بقوة القانون وأيضا  
لضمان الاستغلال السليم فهناك مسؤولية تقع  
على عاتق ولي الأمر حتى سن البلوغ للابن أو الابنة  
٢١ عام حتى يصبح لهم الوعي الكافي والإدراك  
الكامل لكافة تصرفاتهم في تلك المرحلة والإدراك  
الشخصي لواقع اختياراتهم وما يصدر عنهم من  
أفعال أمام القانون والمجتمع فهنا وبذلك السن  
يصبح كل إنسان مسؤول عن نفسه فيجب أن  
يعلم جيدا ما عليه من واجبات وما له من حقوق.

أنواع الحريات عديدة ومتعددة ولكن الحقيقة  
أن المبدأ واحد مهما اختلفت المسميات لها  
فهي بمثابة الاختيار ولكل اختبار نتيجة نجاح  
أو رسوب ،  
لو تم استخدام أدوات الحرية بشكل سليم يصعب  
لا ضرر ولا ضرار ،  
الحرية.... تتمتع السعادة بتحقيق الذات في ظل  
ممارستها السليمة ،  
وهناك العكس تماما ...  
عكس المتوقع لها ومنها ،  
للحرية نتائجها المرّ إن لم يحسن استخدامها  
وممارستها فتتسبب في واقع و ظروف  
مؤلمة أو جراح أو نتيجة المغامرة تصل  
بنا إلى تجربة قاسية لا يُحمد عقباه ،  
ومن الاستغلال السليم والصحيح للحرية تصل  
بنا للسعادة والانطلاق والاستمتاع بالحياة طولا  
وعرضا لو كانت ممارستها بما يليق ويتمشى مع  
قوانين و أعراف المجتمع فلكل مجتمع دستور  
يكفل حق الحرية للمواطن تحت أحكام القانون  
المطبق على الجميع بلا استثناء وأيضا هناك  
أعراف وقيم لكل مجتمع يلتزم بها أفراد المجتمع  
وكانها قوانين تماما ومن يخالف تلك الأصول

وهي حرية فكر وإبداع وتصرف بميزان من  
العقل والحكمة، موروث من أصحاب عقول  
عاشوا تلك الحرية وأنطقوا نحوها إلى عنان الأفق  
مطروح أمامهم الخوف جانباً والخزي والعار جانباً  
طارحين الفكر الغير المنضبط وعاشوا بفكر  
واع يعلم جيدا كيف يحيا في دروب الحرية ،  
بحرية مشروعة بالفعل وأحكام الدستور  
وهنا نستطيع أن نقول هناك شعوب ودول  
بأكملها تحيا وتتمتع بكامل الحرية دون قيود  
مجحفه ولا شروط لكي تحيا كما يحق أن يكون  
و هذا كحق يكفله لهم القانون، تلك  
الشعوب تعرف جيدا الحقوق والواجبات  
تعى تماما كيف تستخدم حريتها  
دون أن تجور على حرية الآخر  
وهنا نستنتج الحرية هي ما يسيطر بدستور  
كل دولة شامل كافة قوانين الحياة التي تحكم  
سلوكيات المجتمع وتفرض واجبات عليه وتكفل  
حق كل مواطن في الحياة في كل أمور وجوانب  
تلك الحياة ولكن كيف تستخدم تلك القوانين ،  
ليس العيب في قانون أو أصول أو عرف ما أو... الخ  
ولكن أحيانا يكون العيب فينا نحن وكيف نحيا  
الحرية كما نود أن تكون دون التقييد بقانون ،  
فهنا الخطأ يقع على عاتق من يستخدم  
تلك الحرية بسلك مناسب أو غير مناسب  
فيجب بالفعل أن نحيا الحرية بثقافة الموروث  
الثقافي لأنظمة المجتمع كله وما يحمل في طياته  
موروث الآباء والأجداد بالأصول العريقة  
فحيا بثوب الحرية كما يجب أن تكون  
لكل حرية.... ثمن،

ثمنها ليس مادي وإنما ثمنها الحقيقي يصل بك  
إلى قياس ردود الأفعال وانتظار العواقب بكل  
تأكيد ونظرة المجتمع لك وحكم القانون عليك .  
الحرية ... رمز للحضارة والتحضّر  
بسلك واع يعي تمام ما له وما عليه.  
احسن اختيار طريقك فتحيا بتلك الحرية  
المكفولة حسب القوانين التي تضمن لك حقلك  
الأكيد في تلك " الحرية "

## وجهة نظر

بقلم الأديبة الشاعرة/ عبير حلمي - مصر

أيها الرجل اسمح لي  
من وجهة نظر امرأة  
المرأة كاملة الأنوثة  
كاملة الإنارة... كاملة المتعة  
إذا أحببتها...  
وان كرهتها... تتحول إلى  
وجه عابت .. مشاعر الجافة  
حزن بارد .. وبكاء طفلة في اللفة  
وهنا  
ستهرب منها وتسعى لغيرها  
لتجد ما... تبحث عنه  
وخصال المرأة واحد  
إذ أحببتها ...  
منحك... الحياة  
العشق .... و منتهاه  
وإذ أهملتها... تغيب الشمس في كل اتجاه

احذر... لا تتركها تنكسر  
فغيرك يتمنى القرب والوصال  
المرأة هي المرأة... وفيك أنت الاختلال  
تحب غيرها وتطلب الوداد  
وتظن بها ما عرض عنك وغاب  
وهنا تتمتع أو تشجع حسب  
المنح والعطايا و كم المكتسبات  
فتجد امرأة تتحكم بقلبك  
وتتوالى الشروط والحسابات  
وتتشرط أن تكون الأولى والأخيرة  
وتبني بيتها على خراب الأخريات

فتترك في يوم أولادك وأم أولادك  
وتسعى لتحقيق رغبة احدى الفاتنات  
وبهوى الحب ستمر بدرب الخائنات  
فالسعادة ليست بزينة وسعاد وسكنات  
وإنما بالرضى وعلى الحب الأول ثبات  
حسب الأصل وتنفيذ الوعد بعصر الأمنيات  
فجمالها وكمالها بيد رجل عرف قيمتها  
يصون الود ويترك زمام الأمر عند المحكات

احذر جمالها... مسئوليتك  
وأصول الحب... هو الثبات  
فهي تستمد قوتها من حبك والاهتمام  
خصال المرأة واحد يا متعدد الزوجات  
أما أنت متعدد الخصال  
منها الصالحات ومنها السيئات  
المرأة تصبر وتحتمل كل شيء عدا الإهانات  
تعلم كيف تعامل امرأتك؟؟

تعلم كيف ؟  
تعامل امرأتك كمثل باقي العاشقات  
تعلم تحمل عبير الزهور  
لرقبة أخلص وأمنع الزوجات  
يا رجل المسئولية  
ورجل الكفاح في الأزمات

هناك امرأة بك تصير ملكة  
وامرأة تهرب من مملكتك بالمسافات  
يا صاحب المسئولية  
أنت رجل والرجل أفعال لا أقوال  
ثابت الخطى نحو امرأة وثقت بك في يوم من  
الأيام  
فكلمة وعد منك عندها بالآلاف الجنيهات  
اسمع صوت ضميرك  
لا تكبر ولا تكبر الاحتمالات والافتراضات  
أنت نتيجة أفكارك والواقع بالإثباتات

الزوجة الصالحة تصبر وتقول  
لله الأمر من قبل ومن بعد  
والحياة تعطي كافة الإيجابيات  
تصبر وتقول بحكمة وعقل  
مصيرها تمرر للقلب أمارات  
انتبه يا رجل خصال المرأة واحد  
والاختلاف هو وجه نظر رجل خيال

## نصائح للمرأة الذكية

بقلم الأديبة الشاعرة/ عبير حلمي - مصر

أيتها الكائن الناعم المستفيض بالحيوية والجمال  
مالك وما عليك من إبداع والهيام وخيال  
فها أنت محور رئيسي للحياة لا محال  
وها أنت الأم والأخت والصديقة ومرسى الأمان  
كنت ولا زلت الضحية والتضحية على كل حال  
ولا يزال جمالك يزيد مهما بك العمر طال  
فالمرأة الذكية أنت ومش مجرد شكل خال  
المرأة هي الحُضن الدافئ لعودة الرّحال  
المرأة هي الأمان والغطاء أيام الترحال  
فها أنتِ العشق والغرام والسكن والدار  
وها أنتِ المعلمة والمعلم على مرّ الأجيال  
وكم وكنت مصدر النبع الصافي للرجال  
إليك سيدتي النصيحة من قلب الإلهام  
الحفاظ على هدوءك وسلامك مهما بك حال  
الحفاظ على شبابك وحيويتك لمدى الأيام  
الحفاظ على نشاطك وعطاءك بمزيد من الإحسان  
احتواء الرجل فهو الطفل الرضيع مهما كان  
احتواء الابن و الابنة قوة الشباب في العفوان  
ذكر التراحم على الجد والجده والعلم والخال

ومواجهة كل المشاكل بارتياح البال  
كله بيمر يا سيدتي مهما طال المطال  
وها أنتِ الجمال وخفة الظل على الدوام  
بالحب تجمعين الكل ولا فراق أو ترحال  
بالتسامح يعود الغائب ويكمن الوصال  
فخر الجمال و افتخارها يمبدعة الكلام  
أنتك نصف المجتمع في معشر قوم الرجال  
وأم للصغير والكبير رغم صغر سنك.... ما  
هاجمال

سيدتي اسمح لي أقبل جيبك  
تصبرك والاحتمال  
وأرفع القبعة لكل نجاحاتك في كل الأحوال  
رفعت شأن بني جنسك في كل مجال  
وها القدر والذكريات يطلب لك راحة البال  
السعادة لقلبك يا أم إحسان وأسماء و أنتهال  
ومن الرجال فوزي و زكريا وعبد العال  
فأم البشرية و البشر هي صورة أمانا حواء

سيدتي الجميلة... المرأة الذكية  
هي أنتِ على كل حال

## الدولة العميقة

الدولة العميقة (بالإنجليزية: Deep state)  
أو الدولة المتجذرة أو دولة بداخل دولة مفهوم  
شائع غير اختصاصي يُستخدم لوصف أجهزة  
حكم غير منتخبة تتحكم بمصير الدولة (كالجيش  
أو المؤسسات البيروقراطية المدنية أو الأمنية  
أو الأحزاب الحاكمة)، وقد تتكون الدولة العميقة  
بهدف مؤامراتي أو بهدف مشروع كالحفاظ  
على مصالح الدولة كنظام حكم. يفترض بأن  
للدولة العميقة عناصر موجودة في مؤسسات  
ومفاصل الدولة المدنية والعسكرية والسياسية  
والإعلامية والأمنية، وتقدر هذه العناصر التي  
تعمل صوب أهداف مشتركة من التأثير وتوجيه  
مؤسسات الدولة الرسمية وقراراتها السياسية.  
من الأمثلة الشائعة على مفهوم الدولة  
العميقة، الدولة العميقة أو المتجذرة في  
تركيا، والدولة العميقة في الولايات المتحدة (وكالة  
الأمن المركزي واللوبيات) ومصر (الجيش و كبار  
رجال الأعمال)، وغيرها. من الممكن أن تكون  
الدولة العميقة، حين تسمى بدولة داخل دولة،  
أن تصف بعض الأحزاب والجماعات التي  
تتصرف كأنها دولة لكن ضمن حدود دولة  
معترف بها، أو الأجهزة المخبرانية لدولة ما.  
المصدر ويكيبيديا، الموسوعة الحرة  
إعداد / م / مجدى عزيز

## لَيْسَ بِالْحُبِّ وَحْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانُ!..



الطاغى على كيان الشخص كله، وحتى إذا راحت السكرة وجاءت الفكرة وانقشع ضباب الخيال الجامح وعادت العيون إلى محاجرها لترى الواقع...

إذا الصورة غير الصورة فترى الشخص تبدل تماماً وإذا ثبات الحال فهو من المحال.

هل يعنى ذلك أن القلب يجب أن يسير في ظل العقل؟

وهل يعنى ذلك أن الشاعر خادعة أحياناً؟ الحقيقة أن الإنسان لا يستطيع أن يحكم عقله طول الوقت، لأن للعقل منطقته الجامد وإذا ساد هذا المنطق حول الحياة إلى آلة تديرها القوى المحركة الخارجية وهذا أمر مرهق للغاية وجاف. لذا لا مفر للإنسان إلا واحة القلب يأوى إلى ظلها الوارفة فيتنفس الدفء والراحة وبدون هذا لن يستطيع مقارعة الحياة في زمام العقل...

يعنى لابد لنا من حكمة العقل واتزانه ولا غنى لنا عن رقة القلب وإفئته، وكلما كان المزج بينهما ناجحاً كلما كانت النتائج باهرة. عندما يكون الحب متكافئاً ومتوازن ومنطقي وعقلاني، وبه العناصر والمقومات التي تؤدي إلى نجاحه وإستمراره... مثل الإحترام المتبادل والتقدير ومراعاة المشاعر وعدم التعامل بنديه والإحتواء والتفاهم والإهتمامات المشتركة والثقة المتبادلة والعطف والحنان والتكافؤ النفسى والمادى والثقافى والأسرى والمهنى وإذا تم فقد لعنصر أو أكثر من هذه العناصر يحدث الخلل، ووقتها نكتشف وللأسف إنه (ليس بالحب وحده يحيى الإنسان) هناك تظهر مشاكل ستتهى هذه العلاقة سريعاً

الشهادات... الأمنيات... العائلات... الصحة وما يحدث بها من تطورات... الخ... كم هو مؤلم أن أحتاجك ولا أجدك، وأن أشتاق إليك ولا أحادثك، وأن أحبك وأن لا أكون معك.

عزيزي القارى كلما أحببت إنسان لا يبادلك نفس الحب ولا يوجد تكافؤ بينكم.. شعرت بألم أكثر للأسف، (هجرت بعض أحتيتي طوعاً لأنني رأيت قلوبهم تهوى فراقى نعم أشتاق، ولكنني وضعت كرامتي فوق إشتياقي وأرغب في وصلهم دوماً لكن طريق الذل لا يهوه قلبى وساقى "أحمد شوقي").

أن تحب شخصاً يعنى أن تسعى إلى سعادته حتى ولو لم تكن جزءاً من هذه السعادة... يعتبر الحب واحداً من أسمى المشاعر الإنسانية وأكثرها صدقاً على الإطلاق فبالحب وحده يحيى الإنسان بسعادة وتوافق مع حبيبته وأسرتيه ومجتمعه وأصدقائه ومعارفه، حتى بينه وبين نفسه في حبه لذاته.

سألت نفسى والمقربين في يوم من الأيام: هل كل من تزوج كان دافعه الحب؟! بصراحة كانت الإجابة بـ لا، فكثير جداً يجرى الزواج بصورة تقليدية. وأستطيع أن أؤكد كرجل يعيش مشكلات الناس، أن معظم الزيجات التقليدية ناجحة وأصحابها سعداء. على عكس كثير من الزيجات التي قامت على الحب إنتهت بالفشل للأسف... ترى ما السبب؟ ربما كان السبب أن المحبين لا ينظرون بعينونهم وإنما ينظرون بقلوبهم. والقلوب حين تضج بالمشاعر ترتجف شوقاً وهي في هذه الحالة أبعد ما تكون عن الموضوعية والواقعية... إنها ترى في معشوقها أجمل الناس وأكمل الناس وبذلك ترى ما لا يرى نتيجة للحب

كانت تبكي بالدموع عندما اتخذ قرار الرحيل بمفرده وبدونها، قرار رحيل... أم قرار هروب؟! كانت تترجاه أن يبقى معها...

يبقى عندما تجده وتشتاق إلى حضنة العميق الدافئ، يبقى عندما تشعر إنه سندها وقوتها ومحبوها وكل دنياها في هذه الدنيا القاسية. اتخذ قراره بمفرده دون جدوا، دون أن يبكي على الأيام المنقضيه بينهم وهو يتظاهر بالصلاية والكتمان واللامبالاة.

كيف كانت الأيام قاسيه عليه وعليها وكان كل شئ من حولهم أصبح ثراباً وذكرى، هل كانت الأيام أقوى منهما وأين ذهبت الأحلام؟!

يعرف الحب على أنه مجموعة من المشاعر المعقدة التي تنتج عنها العديد من التصرفات والأفكار المنسوجة بعواطف قوية تحكم المرء وتسيطر على كيانه وإحساسه، فتجعله يرغب بحماية الشخص الذي يحبه ويتمسك به بقوة ويشعر بمودة وألفة وعطف كبير إتجاهه ولا يستغنى عنه، فيحترمه ويحافظ عليه ويراعي مشاعره ويرغب بإسعاده وحمايته من أي تهديد أو خطر قد يلحق الضرر به... بأي شكل من الأشكال، فهل الإنسان من الممكن أن يتنازل عن حبه أيضاً لحماية حبيبته؟! والحفاظ عليه من تلك الحياة الصعبة وعذر الأيام.. كيف؟!

صديقي صديقتي هل قابلت هذا الحب من قبل؟! الحب القادم من زمن بعيد وتوقيت خطأ وفي ظروف صعبة طاحنه. من منا كانت أقداره أقوى من أفعاله، من منا حاول تخطيط وهندسة أيامه وفوجئ بشكل ورسم مختلف آخر لحياته وأيامه نتيجة لظروف عاش بداخلها منها البيئته.. ثقافة المجتمع.. الماديات.. النفسيات..

وتجعل الحب مسخ... نعم مسخ لا وجود له ولا طعم... للأسف، وبالطبع هذه الكلمات والأحكام لا تعمم على كل التجارب فلكل قاعدة شواذ كما يقولون، ولكن الأغلب والأعم يصل في آخر المطاف لهذه النتيجة المحزنة وللأسف.

لا بد أن يتوفر الإحترام المتبادل والشفافية والتواصل وهذا ما يغذى الحب بكل أنواعه وليس فقط الحب العاطفى بين الرجل والمرأة ولكن الحب بمفهومه العام وهناك فرق كبير بين الحب والعطف أو الشفقة...

الحب هو فرصتنا الوحيدة وسلاحنا الوحيد لمواجهة تحديات الحياة، وهو الطريق الوحيد الذي يمكننا من خلاله مساعدة بعضنا البعض وقبول الآخر بكل العيوب والمميزات وتكملة نواقصنا بعضنا لبعض.

كما تموت أجمل الورود بانقطاع الماء... هكذا تموت أجمل مشاعر مع قلبه التواصل والإهتمام والإحترام والتقدير.

عزيزي القارى... أتمنى لك أن تتمتع بحياة مليئة بكل الحب والإحترام والمودة والتقدير مع كل من تحبهم في هذه الحياة فلكل فعل في هذه الدنيا له رد فعل! يكون مفرح أحياناً يكون مؤلم على حسب الفعل نفسه، ولكن... سيبقى الحب الحقيقي بأفعاله وحكمته ونضوجه العقل... وسيبقى الأمل رغم كل الذكريات.

جمال الحياة بمن تصاحب.

فاجلس مع من يزرع فيك الأمل.

تحدث مع من إذا سمعت حديثه حلقته روحك تفاؤلاً.

إبحث عن هؤلاء، وإشتري جوارهم فبهم ومعهم تحلو الحياة.

Charisma  
Daily  
كاريزما

www.charismadaily.com

www.charismadaily.com



Financial & Insurance Solutions, Inc  
Lic 6000224

## نقدم الحلول المالية والتأمينية



WE DON'T SELL  
WE EDUCATE  
WE TREAT  
WE PREVENT

متخصصين في التأمين على الحياة بكافة الأنواع وحسابات التقاعد والاستثمار

نعتقد أن الإستثمار ليس فناً فحسب، بل يتطلب أيضاً عناية وإهتمام.  
نحن نفخر بوجود نخبة من الشركاء وإستراتيجيات الإستثمار المتطورة التي تم تصميمها لتسهيل جميع أهدافك الإستثمارية  
نشيق أن مستشارونا سوف يوفر لك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم.  
برامج الإستثمار تشمل: تحليل وإدارة محفظة الإستثمار (بورتفوليو).  
وضع الميزانية - أسهم - صكوك - صناديق الإستثمار - تبادل الأموال المتداولة - البدائل الإستثمارية - خيارات الأسهم.  
الدخول في صفقات تهادف إلى الحماية من تأثير تذبذب الأسهم في السوق المالي.

## إتصل الآن للإستشارة المجانية

# +1 (855) 584-3637

### من نحن؟

نحن ندرك أن التوتر النفسي يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياة الناس. نحن نؤمن بان الوضع المالي يمكن ان يكون مصدر أرق لبعض الناس . سوف يستمع لك اطباء المال ، يتفقدون صحتك المالية ويصفون العلاج المناسب لوضعك المالي لتعيش حياتاً خالية من الضغط النفسي.

### التخطيط للتقاعد



أطباء المال سوف يحللون موقفك المالي الحالي أهداف التقاعد التي تتمناها ، مراجعة مخططات تقاعدك الحالية و ان وجدت ، وبناء خارطة طريق مصممة خصيصاً لك.

### برنامج تحصيل الأهداف للاباء الشبان



معظم الاباء الشبان، أطفالهم هم القلب الخافق والدافع للتوفير والعمل الجاد. ان تكلفة الدراسة الجامعية في تزايد سنوي . لا أحد يريد قتل احلام ابنائهم بسبب هذا العبئ.

### لماذا اطباء الأموال؟!

مع سنوات من الخبرة إلى جانب الدعم غير المحدود من العديد من أكبر المؤسسات المالية على مستوى العالم، نحن ملتزمون بالقيام بما هو أفضل لك فقط.

- ✓ عملية العمل السريع
- ✓ فريق متخصص
- ✓ دعم لجميع الأعمار

### خدماتنا

#### حماية الأملاك والدخل



نقدم لك برنامج حماية عن طريق شركات تأمين مثلها. هدفنا هو تزويدك التغطية التأمينية المناسبة.

#### خدمات لأصحاب الأعمال



لقد جمعنا بفخر فريقاً من المحترفين الذين تم اختيارهم بعناية لخدمة فئة مختارة من العملاء وأصحاب الأعمال

#### شركائنا في النجاح



+1 (855) 584-3637 [www.TheMoneyDoctors.com](http://www.TheMoneyDoctors.com) Newport Beach - CA @TheMoneyDrs

Advisory services offered through Foundations Investment Advisors, an SEC Registered Investment Adviser. Insurance Services will be solely offered through Insurance Companies which we are properly appointed with.