

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الثلاثاء (30-1) أبريل 2025 العدد 86 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك

Tuesday - (April 1 - 30) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 86

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

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

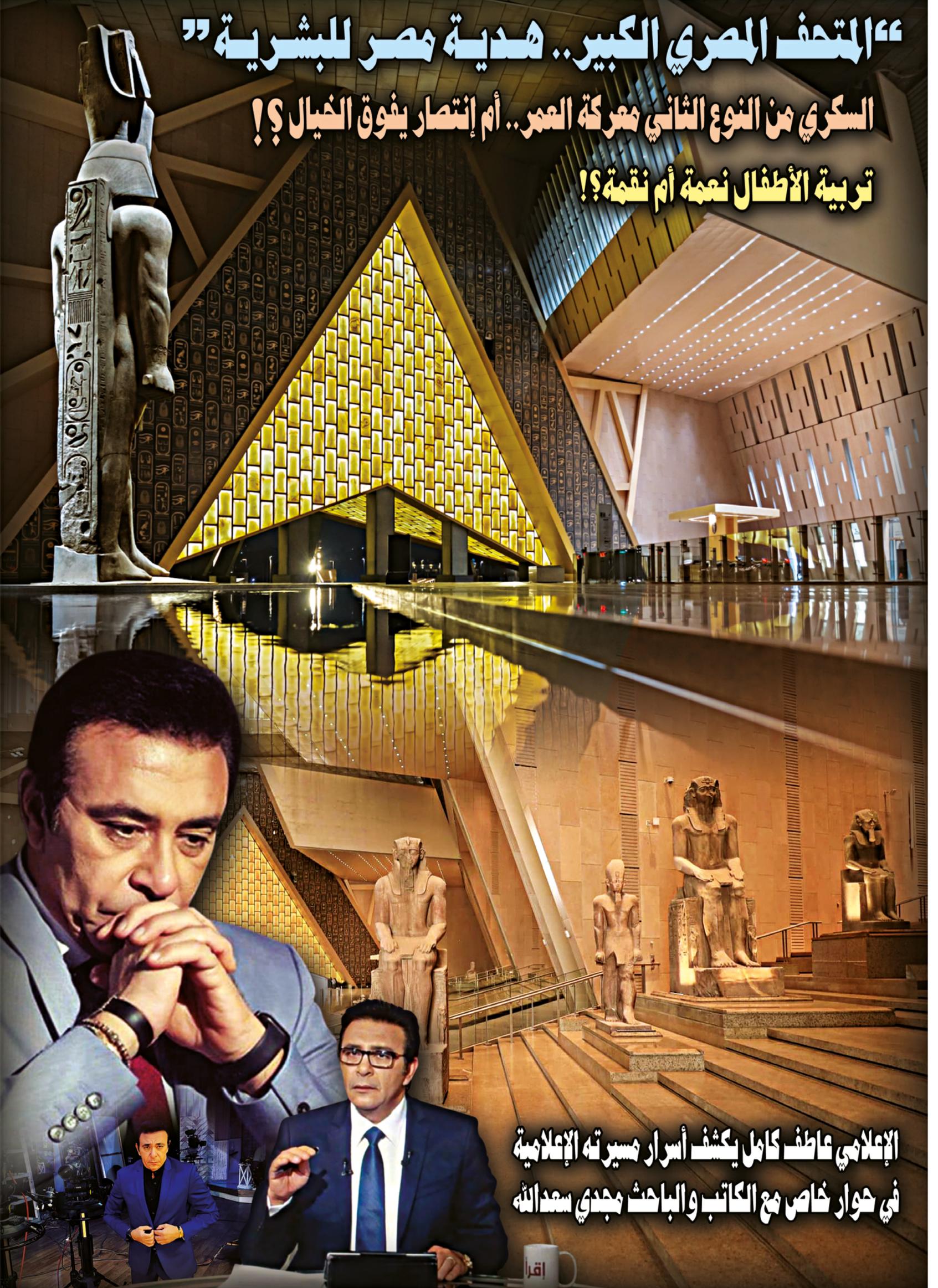
www.charismadaily.com



“المتحف المصري الكبير.. هدية مصر للبشرية”

السكري من النوع الثاني معركة العمر.. أم إنتصار يفوق الخيال؟!

تربية الأطفال نعمة أم نقمة؟!



الإعلامي عاطف كامل يكشف أسرار مسيرته الإعلامية
في حوار خاص مع الكاتب والباحث مجدي سعد الله

اقرأ

LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents



Serving all of Southern California

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.

St. Mary Pharmacy

Northridge

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

Ph: (818) 975-8004

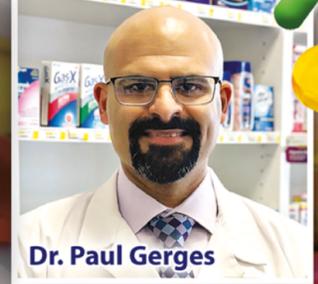
Chatsworth

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

Ph: (818) 960-4521



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

- FREE DELIVERY
- BLOOD PRESSURE SCREENING
- DIABETES MANAGEMENT
- HERBAL SUPPLEMENTS
- OVER-THE-COUNTER PRODUCTS
- IMMUNIZATIONS
- MEDICAL SUPPLIES
- COMPLETE MEDICATION REVIEW

- توصيل مجاني للمنزل
- قياس ضغط الدم
- قياس سكر الدم (التراكمي)
- المكملات الغذائية
- الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية
- التطعيمات
- مستلزمات طبية
- مراجعة كاملة للأدوية

CALL US TO TRANSFER YOUR PRESCRIPTIONS
Where we deliver personalized patient care

مكتب المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

Email: info@charismadaily.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
Email: waelloutfalla@yahoo.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 ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. هون جندى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسى أحمد شلبي

هاكلمين فايق

رياضة

كابتن / صموئيل ونيس

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعى

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجى

أبو الغنيم - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

المتحف المصري الكبير: معلم حضاري عالمي



يعد المتحف المصري الكبير أكبر متحف مخصص للحضارة المصرية القديمة في العالم، ويحتوي على أكثر من 100 ألف قطعة أثرية، بما في ذلك العديد من الآثار التي كانت مخزنة في أماكن مختلفة مثل المتحف المصري في القاهرة. يضم المتحف بعضاً من أعظم الاكتشافات الأثرية في العالم مثل مجموعة توت عنخ آمون التي تعتبر واحدة من أعظم المجموعات الأثرية في التاريخ البشري.

يُعتبر المتحف المصري الكبير واحداً من أهم المشاريع الثقافية في العالم، ويتوقع أن يكون من بين أبرز المعالم السياحية والثقافية في مصر والعالم. يقع المتحف في الجيزة، بالقرب من أهرامات الجيزة الشهيرة، ويمثل نقطة تلاقي بين الحضارة المصرية القديمة والحديثة.

تاريخ المتحف المصري الكبير:

بدأت فكرة إنشاء المتحف المصري الكبير في أوائل التسعينيات، بهدف عرض أكبر مجموعة من الآثار المصرية القديمة في مكان واحد. تم اختيار موقع المتحف بالقرب من أهرامات الجيزة لارتباطه الوثيق بالحضارة المصرية القديمة. بدأ بناء المتحف في عام 2002، ومن المتوقع أن يفتتح في الشهور القادمة ليكون مركزاً ثقافياً ومعزراً لميراث التراث المصري.

تصميم المتحف:

تم تصميم المتحف المصري الكبير من قبل مجموعة من المهندسين المعماريين والفنيين المصريين والدوليين، وهو يتميز بمساحة ضخمة تصل إلى حوالي 117 فدانا. يتكون المتحف من عدة قاعات عرض مخصصة لمختلف العصور الفرعونية، ويعد أبرز ما يميز المتحف هو قاعته الكبرى التي تحتوي على تماثيل ضخمة للملك رمسيس الثاني، الذي يعد من أشهر الملوك في تاريخ مصر.

المتحف يتميز بتصميمه الحديث الذي يجمع بين العمارة التقليدية المصرية القديمة والتقنيات الحديثة، مع استخدام مواد بناء تتماشى مع الحفاظ على البيئة. ويحتسب هذا التصميم انعكاساً لروح مصر الحديثة التي ترتبط بجذورها العميقة في التاريخ.

المجموعات الأثرية المعروضة:

التقنيات الحديثة في المتحف:

لا يقتصر المتحف المصري الكبير على كونه مجرد مكان لعرض الآثار، بل يعتبر مركزاً للتعليم والاكتشاف. يعتمد المتحف على تقنيات حديثة مثل الوسائط المتعددة والعروض التفاعلية التي تجعل الزوار يشعرون وكأنهم يشاركون في أحداث تاريخية حية. بالإضافة إلى ذلك، يتم استخدام تقنيات الإضاءة المتطورة لعرض الآثار بشكل يبرز تفاصيلها الدقيقة.

أهمية المتحف المصري الكبير

يشكل المتحف المصري الكبير جزءاً من رؤية مصر المستقبلية لتطوير قطاع السياحة الثقافية، ويتوقع أن يساهم بشكل كبير في زيادة عدد السياح الزائرين لمصر. كما أنه يعزز الوعي العالمي بالحضارة المصرية ويعد مركزاً هاماً للبحث العلمي والتاريخي. المتحف ليس فقط مكاناً للزيارة، بل يمثل أيضاً منصة لتبادل الثقافات بين مختلف شعوب العالم.

في النهاية، يعد المتحف المصري الكبير إنجازاً ثقافياً ومعماريًا فريداً، ويمثل فخراً لمصر وشعبها. سيظل هذا المعلم الحضاري رمزاً للعظمة المصرية القديمة، كما سيساهم في نشر الثقافة المصرية في جميع أنحاء العالم. لتابعة هذا الموضوع..

رجاء الانتقال إلى صفحة رقم 16 - 17

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والاشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



خبرة أعوام طويلة
وموضع ثقة العرب الأمريكيين
لحمايتك أنت وعائلتك
منذ عام 1992



MASHNEY
LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى بشاره المشنى



Auto accidents
Personal injury
Workers Comp

حوادث السيارات
الإصابات الشخصية
تعويضات العمال



الإعلامي الأستاذ عاطف كامل في حوار خاص لـ (كاريزما)

- سهير الإترى قالت لى "خلقت لى تكون مديعا" وطلبت منى عمل اختبار كاميرا
- الكينج محمد منير دعمنى بكل الوسائل في بداية مشوارى وسجل أغنية لبرنامجى.. (لو بطلنا نعلم نموت)
- هوارى الصهفى مع الإعلامية سهير الإترى دفعنى للعمل فى التلفزيون بعد إعجابها بأدائى
- أغنية "لو بطلنا نعلم نموت" للكينج محمد منير كان لها دور فى اسم برنامجى الأول وطلبت منه اسم الأغنية ورهب
- لقاءتى مع قداسة البابا شنودة الثالث والدكتور مراد وهبة والإعلامى الكبير مفيد فوزى أكثر حلقات لى أنساها
- قدمت صباح الخير يا مصر لـ 5 سنوات متصلة لو بطلنا نعلم أقرب البرامج إلى قلبى وفاز ببطانة
- أنا أول من قدم برنامج إخبارى يومى فى ماسبيرو وكان يبت 5 أيام



قام بالحوار الكاتب والباحث
الأستاذ / مجدى سميدان

خاص لجريدة كاريزما

في ذات الوقت، وكنا نخرج بأخبار الغد أيضا وليس فقط أخبار اليوم، وكان هذا البرنامج من البرامج التي كان لها صدق كبير ونجحت.

● هل هناك ضيوف تأثرت بهم خلال مشاركتك الإعلامية؟

●● بالطبع.. أولهم قداسة البابا شنودة الثالث، حيث أجريت معه 5 حوارات، كانت في أعياد الميلاد والقيامة، في الحقيقة قداسة البابا كان له كاريزما بكل ما تعنى الكلمة من معنى وقد تأثرت به وبطريقة الحوار معه وانسيابية الحوار معه، وضرورة أن تفكر قبل أن تلقى سؤالاً وتفكر وأنت تستمع لإجابته والحكمة في الإجابات، فكان مدرسة تأثرت بها، كما تأثرت بالدكتور مراد وهبة والفيلسوف المصرى العالمى الكبير فافكاره تأخذك إلى منطقة أخرى في الحوار، وتأثرت أيضا بالدكتور طارق حجي فهو من الضيوف اللذين لديهم رؤية واسعة وثقافة ثقيلة، وحضور ويستطيع شرح فكرته، وتأثرت أيضا بالإعلامى مفيد فوزى حيث أجريت معه عدة حوارات وأهدانى في مرة كتاب له وكتب على الإهداء على الهواء "الى عاطف كامل" وأثنى على في الإهداء وهذا أسعدنى بشكل كبير، فهو له كاريزما، فهو محاور جيد سواء كان مديع أو ضيف.

● هل ترى أن المذيع قادر على تقديم عدة قوالب إعلامية؟

●● المذيع بالطبع قادر على تقديم عدة قوالب إعلامية بدون شك، فالمذيع طالما يتمتع بحضور وثقافة وبعض مهارات التواصل البشرى، فلا بد أن يكون قادرا على تقديم كل القوالب الإعلامية.

● خلال سنوات عملك بالتلفزيون المصرى تم تكريمك ومنحك كثير من الجوائز، حدثنا عن هذا التكريم لبرامجك؟

●● أكثر المواقف السعيدة بالنسبة لى خلال عملى فى التلفزيون هي حصول البرامج التي قدمتها على جوائز، وتقدير الرؤساء لى فى العمل، فعندما تلقى مكالمة هاتفية بعد تقديمك حلقة فى برنامج لو بطلنا نعلم، وتجد رئيسة التلفزيون تهنك على الحلقة، فهذا موقف سعيد، فتقدير الجهود من رؤسائك بجانب تقدير المشاهد يكون من المواقف السعيدة والمشجعة.

● من هو مثلك الأعلى فى المجال الإعلامى؟

●● المثل الأعلى هو كل قيمة مضافة فى إنسان معين أو إعلامى معين، وهذا قد يكون على مستوى محلى أو مستوى عالمى، فقد يكون هناك مثل أعلى ونماذج كثيرة أثرت فى المجال الإعلامى وفى تكوينى الإعلامى، فالأمثلة العليا متمثلة فى أشخاص كثيرة للغاية.

● ما الشخصيات الهامة التي لعبت دوراً كبيراً فى مسيرتك الإعلامية؟

●● من أثروا فى كثيرين، فإله أراد أن أكون فى هذا المجال، ثم بعد ذلك الأستاذ مفيد فوزى والأستاذة سهير الإترى اللذان وضعانى على أول الطريق.

● ما هى النصيحة التي لا يمكن أن تنساها خلال مشاركتك الإعلامية؟

●● النصيحة التي لا يمكن أن أنساها أبدا هي إن مهارات الإنسان لا بد أن تكون لدى المذيع وأسمع الضيف بإنصات وهناك فرق ما بين الانصات والاستماع.

● ما هو الفرق بينهما؟

●● الاستماع هو أن أسمع للضيف، ولكن الإنصات هو، أن أنصت للضيف بكل وجداني وذهنى وفكرى، فأحدث يذهب ويأتى، والأسئلة تكثر والحوار يكون به نوع من التواصل الكبير للغاية وكذلك النصيحة الأخرى هو كيف يكون السؤال ذكى وليس سؤال غبى، والسؤال كلما كان طويلا كلما فقد ذكائه والحقيقة هذين نصيحتين مهمتين، والنصيحة الثالثة أنى أكون قريب من الناس وأناقش هموم البسطاء والمجتمع.

التلفزيون.

● هل تذكر ماذا حدث معك؟

●● فى نفس اليوم، قالت لى الاعلاميه سهير الاترى نريد عمل اختبار كاميرا، متى تريد أن تجرى هذا الاختبار، هل تجهز، وتأتى أم تجرى الاختبار الآن؟، فقلت لها أجريه الآن، فاستدعت مخرجة، ونزلت الاستوديو، وأجريت اختبار الكاميرا، ومن أول مرة، ولم نعيد مرة أخرى، قلت الفكرة التي أحب أن أقدمها، والفكرة الله الهمنى بها أن يكون برنامج جماهيري، ويكون هناك تلاحم بين الشباب والمسؤولين، وناقش قضايا عن أحلام الشباب وكيف يحققونها، وكان ذلك عام 1997.

● ما الذى حدث بعد أن طرحت فكرة هذا البرنامج؟

●● بالفعل أرسلنا الشريط للأستاذة سهير الإترى، وقدمت فى البداية حلقة تجريبية، وطلبت منى كتابة إسكريبت، ورسحت لى المخرج أسامة البهنسى، رئيس قطاع القنوات المتخصصة الآن.

● لقد عرفت ان الفنان محمد منير كان صديقك وكان له دور كبير فى تشجيعك خلال هذه الايام؟

●● الفنان محمد منير كان من المقربين جداً لى فى هذه الفترة وأتذكر انى ذهبت اليه. وجلست معه فترة طويلة، وأهدانى بعض السيديات، وكنا نفكر فى اسم للبرنامج، وأخذنا فترة طويلة، ولم نصل لحل نهائي، فشغلت سيديات أغانى محمد منير، وجاءت أغنية "لو بطلنا نعلم نموت"، فكلمت محمد منير، وقلت له أنى أريد أن أخذ كلمة أغنية "لو بطلنا نعلم نموت" وستكون هي اسم برنامجى فى التلفزيون المصرى.

● ماذا قال لك محمد منير عندما طرحت عليه الفكرة؟

●● كان سعيد للغاية، ودعمنى بكل الوسائل، وسجل لى الأغنية على نصف بوصة كى تناسب التلفزيون، وعندما بلغت الأستاذة سهير الإترى بالفكرة، قالت لى الفكرة غريبة، ولكن جميلة خيلنا نجرب.

● حدثنا عن برنامجك (لو بطلنا نعلم) الذى كان يعرض فى التلفزيون المصرى؟

●● برنامج (لو بطلنا نعلم) الذى اعتبره من أفضل البرامج، وكان أول برنامج توك شو حقيقى، فى مصر يتلاحم فيه الجمهور، ويكون له تأثير فعال، وكان يحضره جمهور كبير. إلى جانب شباب الجامعات.

● فى بداية مشاركتك الإعلامى من الذين وقفوا الى جانبك؟

●● الذين وقفوا إلى جانبي كثيرين منهم الاعلامى الكبير استاذ مفيد فوزى، والأستاذ رؤوف توفيق، ومن أكبر المشجعين الاعلاميه سهير الاترى، فقد كانت تدعمنى بكل قوة، بجانب أستاذة الإعلام، فكل ضيف كان يأتى لى البرنامج، يثنى على أدائى، ويثنى على الحوار، وعلى تجربة البرنامج، لأنه يتضمن تفاعل بين الشباب والمسؤولين، وعلى مساحة الحرية التي كانت موجودة بالبرنامج، وكانت حرية مسنولة، حيث نختلف من أجل مصر ولا نختلف على مصر.

● ما هى أقرب البرامج إلى قلبك؟

●● أقرب البرامج إلى قلبى بالطبع برنامج "لو بطلنا نعلم"، لأن ارتباطى به شديد وارتباطى بنجاحه كبير والحالة التي أثر فيها على المجتمع، ويليه برنامج هنا ماسبيرو الذى أقدمه الآن، والذى كان استوديو 27 فى البداية، وهناك أخر قدمته خلال تولي الدكتور درية شرف الدين وزارة الإعلام، رشحتنى لتقديم برنامج يومى إخبارى اسمه "أقرأ الخير"، وكان يبت 5 أيام فى الأسبوع، وهذه سابقة لم تحدث فى تاريخ التلفزيون المصرى أن مديع واحد فى برنامج واحد يتم تقديمه 5 أيام فى الأسبوع، فلم يحدث هذا منذ إنشاء التلفزيون المصرى، وكان هذا شرف كبير لى وكان مسنولية

بدأ حياته صحفياً، ولكن شاءت الأقدار خلال عمله الصحفى، أن يجرى حواراً مع الإعلامية، سهير الإترى، التي أعجبت بأدائه لترشحه للعمل فى ماسبيرو، وكان للفنان، والمطرب محمد منير "الكينج"، دوراً كبيراً فى اختيار اسم أول برنامج له، وحازت برامجه على العديد من الجوائز، إنه الإعلامى القدير عاطف كامل.

"لو بطلنا نعلم" كان أول برامج فى التلفزيون المصرى، يقدمه ورغم أن البرنامج توك شو، ولكن هذا لم يمنعه من تقديم برامج إخبارية أخرى. حيث قدم أول برنامج إخبارى يومى بمفرده فى ماسبيرو، خلال فترة تولي الدكتور درية شرف الدين وزارة الإعلام، ويعد كل من الإعلامى مفيد فوزى والإعلامية سهير الإترى، أكثر من أثرا عليه فى مشواره الإعلامى.

خلال حوارنا، معه يكشف الإعلامى عاطف كامل عن تفاصيل بدايته فى المجال الإعلامى، وكيف بدأ عمله صحفياً ثم الصدقة التي دفعت به لتقديم أول برنامج فى ماسبيرو، وعلاقته بالفنان محمد منير، وكيف كان لأغنية "لو بطلنا نعلم نموت" أثر كبير على نجاح برنامجه الأول، وحديثه عن ترشحه للعمل فى (صباح الخير يا مصر) وأبرز المواقف الصعبة التي تعرض لها. إلى جانب حديثه عن علاقته المتميزة بملث الرحامات قداسة البابا شنودة الثالث.

والتي أثمرت خمس حوارات تلفزيونية مع قداسة، وكتابه (البابا سفير السماء) الذى سجل فيه أحاديث قداسة البابا معه. أيضا قدم لنا الاعلامى عاطف كامل رؤيته للقنوات المسيحية مالها وما عليها. وشهادته عن الشخصيات التي لعبت دورا هاما فى مسيرته الاعلاميه، وأخيراً.. كان حديثنا عن برنامج (هنا ماسبيرو) وحلقات شهر رمضان المتميزة ولقائه مع سعادة السفير هبى مكيومر قنصل مصر العام بلوس انجلوس سابقاً.

والآن حوارى مع الاعلامى عاطف كامل الذى خص به جريدة كاريزما.

● ماهى أهم المحطات الهامة فى حياة الاعلامى عاطف كامل؟

●● طوال عمري فى سنوات الدراسة الثانوى، والجامعة كنت عاشقا للقراءة فى أى مجال، ولأى كاتب، ومن حبى للقراءة، اكتشفت ملكة الكتابة، فكننت خلال تلك المرحلة أكتب خير أو أكتب آراء فى موضوعات، وأضعها فى المكتب حتى تخرجت، وبدأت أرسد ما هو اتجاهى، وفى أحد المرات شاهدت برنامج "غدا تقول الصحافة"، وكان برنامج على القناة الثالثة، يرصد المجالات، وعجبنى جدا أسلوب الإعلامى مفيد فوزى، فكان أول تحدى لى، حيث أنى لم يكن لدى أى تاريخ بالصحافة وذهبت لمقابلة الإعلامى مفيد فوزى.

● وماذا حدث خلال لقاءك الأول مع الإعلامى مفيد فوزى؟

●● لاشك ان جيلنا تعلم الكثير فى الصحافة من الاعلامى القدير الاستاذ مفيد فوزى، وقت رئاسته لتحرير مجلة صباح الخير، لقد قابلته، وبسعة صدر كبيرة رحب بى ووافق أن أكون ضمن كتيبة مجلة صباح الخير، وبدأت العمل فى مجلة صباح الخير، وقد وضعنى فى تحدى كبير، حينما اسند لى أول حوار فى المجلة مع الأديب الكبير الأستاذ/ محمود أمين العالم، رحمه الله، فكان من الحوارات الممتعة، وكان هذا الحوار فى بداية عملى، وكانت هذه شهادة اعتمادى على صفحات مجلة صباح الخير.

● لقد صرت صحفياً فى مجله صباح الخير.. ولكن كيف دخلت إلى التلفزيون المصرى؟

●● فى عام 1997، كنت أجرى حواراً مع الإعلامية القديرة سهير الإترى، رحمها الله، وكان مبنى الإذاعة والتلفزيون فى ماسبيرو فى هذه السنوات فى مجده، وأنا أقوم بإجراء الحوار معها وجدتها تقول لى "أنت خلقت لتكون مديعا، هل تفكر فى تقديم برنامج؟" فقلت لها "لا"، لم أفكر، فقلت لى لى حوارك بطريقة صوتك، وحضورك وشكلك الخارجى يؤهلك لأن تكون مقدم برامج جيد، كانت هذه شهادة كبيرة للغاية وهى التى اهلتنى للعمل فى



16: 15)، ورأيت ان الإعلام جزء من هذه الوصية.

● ما رأيك في القنوات المسيحية الآن، ما لها وما عليها؟

● من المفترض أن تكون للقنوات المسيحية المصرية أهداف واضحة، وأهمها نشر كلمة الله، وتعليم الإيمان المسيحي، وخدمة الشعب المسيحي بكل فئاته، مع التركيز على دعم الأسرة المسيحية وتقديم محتوى يساهم في بناء الإنسان روحياً وثقافياً. ولكن للأسف، لا أرى أن هذا يتحقق بالشكل المطلوب في كثير من هذه القنوات، حيث يفتقر بعضها إلى رؤية واضحة ورسالة مؤثرة، ما يجعل تأثيرها محدوداً. أتمنى أن تعيد هذه القنوات النظر في رسالتها، وأن تعمل على تقديم محتوى أكثر عمقاً وبراءً يتماشى مع احتياجات المجتمع المسيحي ويعكس تعاليم المسيح الحقيقية. أما ما يخص القنوات المسيحية غير الأرثوذكسية فهناك قنوات للأسف ضعيفة وهزيلة والأسوأ من هذا أنهم تجار دين وهذه قنوات تسيء للمسيحية وللمصر حيث أنهم يشعرون نار الفتنة في مصر بتناولهم لموضوعات وهم قابعون في أمريكا ويتناقضون بمبالغ مالية مقابل هذه الملفات المعادية للوطن وللدن، وكما ان هناك تجار دين مثل الاخوان المسلمين فهناك تجار دين ايضا استطع ان ألقهم بالأخوان المسيحيين، ولا تنسى ان هؤلاء موجودين منذ زمن السيد المسيح على الارض وقد قال رب المجد: "بَيْتِي بَيْت الصَّلَاة يُدْعَى. وَأَنْتُمْ جَعَلْتُمُوهُ مَغَازاةً لِّصُوصِ!" (مت 21: 13).

● مؤخراً منذ اسابيع في شهر رمضان الكريم استضفت حضرتك معالي السفارة لمياء مخيمر قنصل مصر العام الأسبق في لوس انجلوس في برنامج (هنا ماسبيرو) نرجو ان تحدثنا عن اجواء هذا اللقاء الذي اشاد به الكثيرون؟

● الحقيقة عندما تشرفت باستضافته معالي السفارة لمياء مخيمر قنصل مصر العام الأسبق في لوس أنجلوس. وجدت نفسي أمام شخصية إستثنائية تتجسد فيها عظمة الدبلوماسية المصرية، وقوة المرأة الطموحة التي استطاعت أن تضع بصمتها على الساحة الدولية بجدارية واقتدار. الحديث عن السفارة لمياء مخيمر ليس مجرد استعراض لإنجازاتها المهنية، بل هو إبحار في تجربة إنسانية غنية بالتحديات والنجاحات، تجربة تجمع بين الذكاء السياسي، والحكمة الدبلوماسية، والقدرة على بناء الجسور بين الثقافات والشعوب. ما يجعل السفارة لمياء مخيمر شخصية متفردة هو قدرتها الفائقة على استخدام أدوات الدبلوماسية الحديثة بطريقة ديناميكية تجمع بين الصرامة والرونة، بين القوة والحكمة، بين الدفاع عن المصالح الوطنية وإدارة العلاقات الدولية برؤية مستتبيرة. فقد أثبتت خلال مسيرتها الطويلة أنها ليست مجرد دبلوماسية تقليدية، بل امرأة سباقته في توظيف القوة الناعمة لمصر سواء من خلال الفنون أو الثقافة أو العلاقات الإنسانية العميقة التي تبنيتها مع مختلف الأطراف. في لقائي معها، رأيت شخصية تحمل في داخلها روح الملكة حتشبسوت، تلك المرأة التي لم تكف عن أن تكون مجرد ملكة، بل حكمت مصر بقوة وشجاعة، ورسمت ملامح عصرها بإرادة لا تعرف التردد. السفارة لمياء مخيمر، هي حفيذة لهذه الحضارة العظيمة، تسير على النهج ذاته، حيث أثبتت في كل منصب شغلته أن المرأة المصرية قادرة على تمثيل بلادها بأرقى صورها، وأنها ليست مجرد حضور رمزي، بل صوت مسموع يُحدث أثرًا حقيقياً. إحدى أبرز محطات تميزها كانت خلال عملها في الفاتيكان، حيث لعبت دوراً جوهرياً في تعزيز الحوار بين الثقافات والأديان، وتمكنت بحكمتها ودبلوماسيتها من إيصال صوت مصر الحضاري إلى واحدة من أكثر الساحات العالمية تأثيراً. كما برعت في بناء جسور التواصل بين الجالية المصرية في لوس أنجلوس عندما كانت قنصلاً عامًا هناك، مستخدمة الموسيقى والفنون كأداة لتوحيد المصريين بالخارج وتعزيز انتمائهم لوطنهم.

أما اليوم، فهي لا تزال تواصل إبداعها، ليس فقط في المجال الدبلوماسي، بل أيضًا في المجال الثقافي والفني، حيث أصبحت من أبرز الشخصيات التي تدعو لدمج الفنون مع الذكاء الاصطناعي، إدراكاً منها بأن المستقبل يتطلب تفاعلاً أعمق بين الإبداع الإنساني والتكنولوجيا الحديثة. الحديث عن السفارة لمياء مخيمر حديث عن نموذج نسائي مشرف، عن امرأة لم تر في عملها مجرد وظيفة، بل رسالة تحملها بصدق وإخلاص. هي ليست مجرد دبلوماسية، بل قصة نجاح تحمل بين سطورها دروساً في القيادة، والإبداع، والقدرة على تجاوز التحديات. ولقائي معها لم يكن مجرد حوار إعلامي، بل كان لحظة إلهام، تأكيداً على أن مصر ستظل زاخرة بنماذج نسائية عظيمة قادرة على قيادة المشهد المحلي والدولي بكل فخر واعتزاز. نختم هذا الحوار الخاص بالمنع مع الإعلامي الأستاذ عاطف كامل، الذي أضأ لنا جوانب من مسيرته الإعلامية المميزة. من حديثه عن دعم الإعلامية سهير الاتريبي له، إلى تعاوناته الفنية مع الكينج محمد منير، مروراً ببقاءاته مع شخصيات بارزة مثل قداشة البابا شنودة الثالث والدكتور مراد وهبة والإعلامي الكبير مفيد فوزي. كما أشار إلى تقديمه لبرنامج "صباح الخير يا مصر" لمدة خمس سنوات، وبرنامج "لو بطنا نحلم نموت" الذي حصل على جوائز كثيرة، بالإضافة إلى كونه أول من قدم برنامج إخباري يومي في ماسبيرو. يسر أسرة جريدة "كاريزما" أن تشر هذا الحوار الصحفي الشيق حصرياً مع الإعلامي الأستاذ عاطف كامل، متمنين له دوام التوفيق والنجاح في مسيرته الإعلامية.

● التفزيون المصري؟

● برنامج (لو بطنا نحلم) استمر على الشاشه ٨ سنوات ولأنني كنت اعمل في مجلة صباح الخير وقتها فكنت متأثر بشعار المجلة (للقلوب الشابه والعقول المتحرره) وحاولت ان انقل التحقيق الصحفي الى الشاشة وأقدم صحافة مرئية ومن هنا كنت انزل الشارع أناقش قضايا المجتمع المصري واحملها الى الاستديو وأناقشها مع المسؤولين وايضاً بحضور الشباب خاصة واغلب فئات المجتمع عامة ونحاول ان نطرح القضية من مختلف الزوايا ونضع تصورات للحلول ونختم الحلقة بان هذا هو حلمنا، ولو بطنا نحلم نموت هذا البرنامج حقق شعبيه كبيرة والى يومنا هذا الناس بتفكرني وتفكرني بيه لانه كان صادقا وجرينا وحقيقيا ويعبر عن هموم الناس وأحلامهم.

● نريد ان نلقى الضوء ايضا على برنامج (صباح الخير يا مصر) الذي ظللت تقدمه لسنوات في التلفزيون المصري:

● بمجرد نجاح لو بطنا نحلم في شهره الاولى طلب الوزير الأسبق صفوت الشريف من السيدة سهير الاتريبي رئيس التلفزيون ان اشارك في برنامج صباح الخير يا مصر وقد شاركت فيه لمدة خمس سنوات وكانت حلقتي يوم السبت من كل اسبوع أنا والزميله هناء السمري التي كانت مراسلة رئاسة الجمهورية وقتها، وقد كان ايضا يحظى بمشاهدة كبيرة في العالم العربي وليس في مصر فقط.

● لقد اجريت مع مثلث الرحمتا قداشة البابا شنودة الثالث حوارات، حدثني عن ذكرياتك مع قداشة البابا شنودة الثالث. والتي سجلتها في كتابك عن قداسته.

● (البابا سفير السماء) هذا هو عنوان الكتاب الذي كتبتة في سنة نياحة مثلث الرحمتا قداشة البابا شنودة الثالث، وهو عبارة عن مجموعة حوارات التي أجريتها مع قداسته وانطباعي وكواليس هذه الحوارات، واذكر أول لقاء لي مع قداشة البابا في ٢٠٠٢ عندما قدماني اليه نياحة الجبر الجليل الانبا موسى والانبا مرقس اسقفا الشباب ومطران شبراخية وكتب ساتولى ادارة المركز الاعلامي القبطي للكنيسة الارثوذكسية واتجاهه الاعلامي لقناة سات ٧ وكان من المقرر ان تجلس نصف ساعه فقط إلا ان الجلسة استمرت فوق الـ ٦ ساعات إلى ساعات متأخرة من الليل، بعدها اتفقنا على اجراء أول حوار معه لساعات ٧ وكان اسمه (تاملات من الاعماق) وكان مدته ٢ ساعات ونصف وأذيع على اجزاء ثلاث، وهو اطول حوار تليفزيوني أجراه قداشة البابا وكان حوارا مطولا منذ ولادته إلى مسئوليات الكرسي الرعوي مروراً بقرار الرهبنة وإشعاره ومواقفه الوطنية والسياسية حوار شامل واستمرت الحوارات بعد ذلك واجريت مع قداسته اربعة حوارات اخرى للتلفزيون المصري في اعياد الميلاد والقيامة. اما عن رأيي المتواضع في قداشة البابا شنودة الثالث فهو كاريزما لا اعتقد ان يجود بها الزمن كثيرا، من الناحية الانسانية فهو يحمل قلب طفل في نقاءه واتسامته واحساسه الجميل ومن ناحيه اخرى هو انسان واسع الاطلاع والثقافة العميقة، هو مكتبة متحركة على الارض وفي كافة الموضوعات من ناحية الرهبنة فهو الراهب المتأمل الزاهد المتواضع، ومن الناحية الرعوية فهو كان يحمل هموم رعاياه في جميع الامور وحتى في مساعدة الفقراء وفي مشاكلهم التي كانوا يتعرضون لها من المجتمع وحقوقهم السياسية وحق المواطنه، ولا ننسى اهتمامه برعيته من الاقباط في المهجر وأوروبا والدول العربية وانتشار الكنائس في عهده ورسامه أساقفه وكهنه وخدمات كثيرة، قداشة البابا اسطوره في تاريخ البطاركة.

● حدثنا عن تجربتك في إنشاء وتأسيس قناة CTV ؟

● اذكر في عام ٢٠٠٤ عرضت على قداشة البابا شنودة الثالث فكرة انشاء قناة تليفزيونيه ارثوذكسية وجهزت الدراسات كلها ووقفنا عند نقطة التمويل وكنا قد اقتربنا من شهر اغسطس انعقاد السيمينار السنوي في نيو جيرسي مع أساقفته وكهنة دول المهجر امريكا وكندا وأستراليا وكان عددهم فوق الـ ١١٨ اسقف وكاهن، وعرض عليا قداشة البابا ان أرافقه الرحلة واعرض عليهم الفكرة في السيمينار. سافرت مع قداسته وفي احد الاجتماعات قدمت للابا اساقفه والكهنة عرض بفكرة القناة، ولكن بعد عودتنا لم تكن هناك خطة تنفيذيه نسير عليها، واستمرت في حماسي لعرض الفكرة من حين لآخر حتى شاء الرب ان يكون حاضر إحدى المقابلات بيني والابا رجل الاعمال دكتور ثروت باسيلي الذي كان بصادد بيع شركة امون وقتها وفوجئت به يتصل بي في اغسطس ٢٠٠٧ ويخبرني انه سيقوم بتمويل مشروع القناة ووصلنا على بركة موافقة قداشة البابا، وبدأت في العمل على انشائها من الالف للباء حتى شعار القناة كان فكريتي وهو (ربنا موجود) والتي كانت كلمة البابا المفضلة وكنت قد سمعته في إحدى العظات يقول (كله للخير ومسيرها تنتهي وربنا موجود) ولاحث لي فكرة الشعار ونشكر ربنا أصبحت عبارة مشهوره، وقد كانت شهادة قداشة البابا وسام على صدري حيث قال: هذه القناة ولدت عملاقة.

إلا ان بعد شهور قليلة اختلفت مع المالك في وجهات النظر الإعلامية ولم يكن هناك تفرقة بين الادارة ورأس المال مما اضطرني لترك القناة ولكن سيظل في تاريخ ووجدان الكنيسة والشعب المسيحي انني ساهمت ولو بالقليل في انتشار كلمة الرب فقد كان كل ما في ذهني هو رسالة السيد المسيح الاخبره على الارض قبل الصعود، (اذهبوا إلى العالم أجمع واكرزوا بالانجيل للخليفة كلها) (مرقس

● في مسيرتك الإعلامية تأثرت بالكثيرين حدثني في نقاط موجزه عن كل من الإعلامي أستاذ/ مفيد فوزي، والأستاذة/ سهير الاتريبي رئيس التلفزيون، والدكتورة/ درية شرف الدين وزيرة الإعلام، والفنان محمد منير.

● الاستاذ/ مفيد فوزي: حين أستعيد رحلتي في عالم الإعلام، لا يمكنني إلا أن أذكر بكل تقدير وامتنان أستاذي الكبير مفيد فوزي، الذي كان بالنسبة لي أكثر من مجرد صحفي ومذيع لامع، بل كان مدرسة متكاملة في فن الحوار والصياغة الصحفية، ومعلماً منحني من خبراته الكثير، حتى أصبح للحوار في حياتي معنى آخر يفضلته. كان مفيد فوزي يرى أن الحوار ليس مجرد أسئلة تطرح وأجوبة تنتظر، بل هو فن التفاوض التفصيلي، واستخراج ما في أعماق الضيف، ومفاجأته أحياناً بسؤال لا يتوقعه لكنه يكشف عن حقيقة ما. تعلمت منه أن الحوار الذكي هو ذلك الذي يجمع بين الجرأة والاحترام، بين الحدة والاحتواء، بين البحث العميق والقدرة على إدارة الدفة بمهارة.

كان يرفض الاستسهال في طرح الأسئلة، ويصر على أن الصحفي الناجح هو الذي يبحث خلف الإجابات الظاهرة، ويفتش عن الحقيقة كما يفتش الباحث عن جوهرة نادرة. إلى جانب مهارات الحوار، علمني الأستاذ مفيد فوزي كيف تكون الصياغة الصحفية فناً قائماً بذاته. كان يمتلك قدرة فريدة على تحويل المعلومة العادية إلى جملة مشحونة بالدلالات، يصنع من الكلمات إيقاعاً يجذب القارئ والمشهد على حد سواء. كانت كلماته تحمل بصمته، جمل قصيرة لكن مشحونة بالمعاني، لا تحتل الحشو، ولا ترضى بالتكرار.

لم يكن مفيد فوزي أنانياً في مجاله، بل كان داعماً لكل صحفي شاب يملك الشغف والمهوية. كان يرى في الشباب طاقة لا بد أن تجد طريقها إلى الضوء، وكان يسعى لأن يدفعهم نحو نجومية، يمنحهم من خبرته، يوجههم، يدرهم، ويتقدمهم بحب الأب والمعلم الحريص على نجاح تلاميذه. أنا واحد من الذين لمسوا هذا الدعم عن قرب، فقد أمن بقدراتي الإعلامية، وكان يصبر حين يكون ضيفاً في ماسبيرو وأن أكون أنا من يجري معه الحوار. لم يكن الأمر مجرد مجاملة، بل كان يرى أنني أستحق هذه الفرصة، وكان يؤمن بأن الحوار بيننا يحمل قيمة إعلامية مختلفة.

رحل مفيد فوزي عن عالمنا، لكنه لم يرحل من ذاكرتي، ولن يرحل من ذاكرة الإعلام العربي. سيظل نموذجاً يحتذى به، ومدرسة في فن الحوار، ترك بصمته في كل من عمل معه أو تلمذ على يديه. وبالنسبة لي، سيظل اسمه مرتبطاً بذكريات التعلم، والتحدى، والتجاح. تحية لروحك، أستاذي العزيز.. فقد كنت وستظل مفيداً لنا جميعاً.

● السيدة / سهير الاتريبي . رئيس التلفزيون:

● في الحقيقة هي افضل من تولى رئاسة التلفزيون المصري من جبهه فني، تملك حس خاص تجاه المهويين والموهوبات وكل هدفها هو خدمة الشاشة وبالتالي خدمة المشاهد والمجتمع، لم تفكر يوماً في مجاملة أحد ولا في نفاق أحد من اجل المنصب، كانت تشهد بأحق وكانت تقف في ظهر ابناءها امام اي مسئول طالما انها تستشعر ان ابناءها من الاعلاميين على حق، هي صانعة نجوم ومكتشفة مواهب وكانت تعطي (بريستييج) مستحق لأبناء المبنى، فضلاً عن جرأتها في موافقتها على طرح موضوعات جريئة حتى لو فيها نقد لبعض المسؤولين ولكنه النقد البناء، اذكر انها تحمست لموضوعات جريئة في برنامج (لو بطنا نحلم) مثل : اهدار المال العام - اختفاء القيادات الشابه - الختان ورفضه اجتماعياً - تدريس الثقافة الجنسية في المدارس، وغيرهم.. في رحلتي الإعلامية وهي آخر رئيس للتلفزيون.

● الفنان محمد منير:

● الكينج محمد منير هو فنان وانسان وسفير للفن المصري فوق العادي، وهو راجل جدد من صعيد مصر، فأنا اعرفه منذ اول حوار صحفي معه قبل عملي بالتلفزيون المصري وعندما بدأت عملي كمذيع ظل يفكر معي في منزله حتى الساعات الاولى من الفجر حتى نستقر على شكل البرنامج واسمه، وبعدها سمعت كلمات أغنيته الشهيرة لو بطنا نحلم نموت لو عافرنا نقدر نفوت، حبة صبر حبة حماس، يبقى الحلم صورته وصوت ومن هنا وجدت الكلمات مناسبة للبرنامج فاستأذنته ان يكون اسم البرنامج (لو بطنا نحلم) ووافق على الفور ونزل إلى الاستديو وسجل في موسيقى التتر على حسابه وأهداها إلى التلفزيون المصري، منير كينج في كل شيء فنه وإنسانيته وجدعنته.. هو ابن النيل.

● الدكتورة دريه شرف الدين وزيرة الإعلام الأسبق:

● صاحبة الرصانة الإعلامية في الاداء والشخصية المتميزة، جاءت وزيرة للإعلام في توقيت صعب بعد ثوره ٣٠ يونيه وامنت بموهبتي واسندت لي برنامج يومي اخباري اسمه (اقرا الخبر) وهذه هي المرة الأولى منذ انشاء ماسبيرو ان يكون لمذيع برنامج يومي خمسة ايام في الاسبوع ولم تحدث بعد ذلك ولا قبل وهذه ثقة كبيرة من وزيرة الإعلام وفي ظل الظروف التي كانت تمر بها البلاد في تلك الفترة، ونشكر ربنا كنت اهل للمسئولية ونجح البرنامج نجاحاً كبيراً وقتها.

● ما الجديد الذي كان يقدمه برنامج (لو بطنا نحلم) على شاشه

أنا... أم مثالية... لابن مثالي



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية التميزية



جسدك إلا عامًا وبعض عام، والفصول التي لم تدخلها إلا قليلاً، وروب الجامعة والقبة التي لم ترفعها في نشوة لتلقيها في الهواء مع قبعات الصحاب يوم التخرج.

ابنة الجيران التي لم تقف في شرفتها تختلس النظر إليك، ولم تلق لها قصائد ووروداً في مشابك الغسيل، جميعها حزيناً، تفتقد حضورك وتبكي خسارتها وضعيتها؛ كحزن أم ظل الدمع يطفّر من عينيها كل مساءً، وتمزقت أوتار أصابعها وهي تعدّ المساءات الطويلة التي ما أشرفت فيها شمس، ولا ظلّ قمر، وما جرى ماءً في نهر، ولا زاد البناء علوّاً، وما ازداد المعجم حروفاً ولا كلمات إلا بقدر ما تقطر غيمةً بخيلةً على صخرة جافة؛ قطرةً نجيلةً كل عام. لكن ابتسامتك الرائقة وأنت تقول: «بحبك يا ماما»، تعادل الكون وما فيه، وتطلق ملايين العواصف من أعشاشها.

عن المصري اليوم



تجربتي مع ابني:
«عمر... من الشرنقة إلى الطيران»
«عمر... بيت من المكعبات في مدينة الملائكة»،
باب عنوانه: «ماذا تعلمت من عمر»، يزخر ببعض تلك الدروس التي لو أفردت لها صحاف الأرض، ما وسعتها.

شكراً للدكتور «محمد ممدوح»، وشكراً للدكتورة «أماني البدرى» على اختياري ومنحى درع «الأم المثالية». وشكراً للسفيرة الراقية «مشيرة خطاب» التي شرفت الحفل مع الأمهات الجميلات من فلسطين وأفريقيا اللواتي أشرفن كالشموس في مقر «مجلس الشباب المصري» في احتفالية «الأم المثالية لعام ٢٠٢٥». وشكراً لابني الجميل «عمر» الذي منحني شرف أمومته.

والشكر كله لله على هذه النعمة الغالية.

(إلى عمر)

أوتيس المدرسة الذي لم تستقله، يهمس لي بأنه حزين، يفتقد صخبك وندائك على الصحاب لحظة العودة إلى البيت.

مقعدك في المدرسة الذي لم تشغله أبداً، أخبرني بأنه ظلّ يخترع الحيلة تلو الأخرى حتى يظلّ شاعراً في انتظارك عاماً بعد عام، يابى أن يجلس عليه تلميذاً غيرك. الكراسيات والكتب المدرسية والأقلام والبرجل والمنقلة والمسطرة والمثلث والمحاة التي لم تعرف طريقها إلى حقيبتك، وحقيبتك التي لم نشترها لك من محل الحقائب المدرسية، والزئى المدرسى الذي لم يلامس

يد ذاك الصامت المنعزل على يدي حين أبكى، تحوّل الحزن إلى ابتسام، وتذيب قساوة الحياة على باب الرجاء في وجه الرحمن.

يا بني، عليك أن تعلم أنك هدية الله لي، اصطفاني بها لنلا يتوقف لساني عن شكره. وإن كان التكريم شهادة تمنح، فقد منحني أعظمها.

وإن كان الفخر تاجاً يرضع الجبين، فقد توجّنتي منذ أن نطق اسمي بعينيك قبل شفيتك.

وإن كانت الأمومة رحلة، فأنا الراحلة في بحرك الهادئ، وواديك الصموت، أتعلم منك كل يوم ألف درس من دروس الجمال، غير مستورة في موسوعات الدنيا. في كتابي اللذين كتبتهما عن

عمرني الفرخ حين اختراني «مجلس الشباب المصري»، و«منتدى القيادات النسائية» أمًا مثالية لعام 2025، ضمن جميلات استحققن هذا اللقب الرفيع. «الأمومة» في ذاتها لقب عظيم، وحين تكرم الأم وتكرم بأن تهديها السماء طفلاً من أبناء «طيب التوحد»، يزداد اللقب ثقلاً وقيمة وإشراقاً. الأمومة تجربة مذهشة، لكن أمومة المتوحد رحلة ثرية حاشدة بالكتشافات المدهشة التي تفاجئك في كل دقيقة من كل ساعة من كل يوم.

أن تكون أمًا لطفل على «طيب التوحد»، يعني أن تعيش حياة غير عادية، تعيد فيها اكتشاف الأشياء البسيطة وكأنك تراها لأول مرة.

أن تحتفل بكلمة، وتبتهج لابتهامة تجعل الشمس تشرق في قلبك. يعني أن تصبح مترجمًا لعالم مختلف، تفهم لغته التي لا يفهمها الآخرون، وتحفظ خريطة مشاعره التي لا يراها سواك.

لم اختر ابني، لكن لو قيّد لي الاختيار ما اخترت إلا هذا المدهش «عمر». لو خيّرت بين أمومتك وبين كنوز الأرض، لا اخترت أنت يا «عمر».

لم اخترك، بل أنت من اختراني من عالم الغيب، كما قال أحد العارفين: إن أطفال «طيب التوحد» ينتقون أمهاتهم ليكن رقيقات الرحلة الشاقة الشيقة، ليضعوا أيديهم الصغيرة في أيادي أمهات جسورات قدرات على نسج الابتسام من خيوط الدمع، واختراع الأمل من مادة القنوط، وانتزاع الفرخ من جسد الوجود. فكيف وقع اختيارك عليّ يا «عمر»؟

أى سرّ دفعت لاختياري، وأى نور أبصرته روحي في روعي لتضع يدك في يدي، وتسلمني مفاتيح عالمك المدهش؟

ذاك العالم البعيد عن صخب البشر، القريب من موسيقى السماء.

لو قيّد لي أن أعود إلى اللحظة الأولى، إلى حيث كنت روحاً تتجوّل في المدى، وسنلت: أى الأقدار تهوين؟ لقلت: «أختار أن يكون قدرى مشبوكة بقدر هذا الصغير الجميل الذى علمنى ما فاتنى أن أتعلمه على مقاعد الدرس. علمنى أن الصمت لغة، والغزلة زحام، وأن لسة من

خاص لجريدة كاريزما

بنظم د. عبير حلى

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

حكاية في صورة



يمر بنا الوقت دون سابق إنذار لساعات منها الانبهار بخيال المبدعين ويعود بنا الزمن بملامح فتاة جميلة فارعة الطول قمحية اللون والشعر أسود مسدول كالحرير،

وشاب ثلاثيني من العمر يمتطي جواد عربي أصيل يترنح فوق رمال الشاطئ الفيروزي و يلوح لها بنسائم البحر شهيق وزفير،

وهي تلوح لنا بالأفق البعيد بمنديله الأبيض الناصع البياض كاللؤلؤ تشير للفارس النبيل، وهو ينتظر محبوبته بشغف اللقاء السعيد.

فتأتي ومعها نسائم الحياة وشوق السنين. صورة من ألف صورة وصورة تحكي ذكريات وذكريات مشاهد ولقاءات يوم بعد يوم لتصبح شاهدة على الأحداث ليوم الدين، وتلمع العيون بذكرى مولد الحب الامين.

وهناك الناقد يرفع القبة لمن سطر لنا الصورة في صفحات ترسم وكأنها لوحة من لوحات الفن الراقي الهادف والتصفيق الحاد يعلن فوز صاحب الرواية السعيدة بكأس أوسكار المبدعين.

يوم من أيام قصور الثقافة في حراك الأدباء والشعراء والكتاب المخلصين للحرف والكلمة.

صورة من داخل أحد قصور الثقافة في حراك المثقفين؛ وبلحظات العمر تمر بي لحظات الحنين. هناك تذكرت دفاتري وأقلامي المعطرة بعطر الياسمين، وقطرات الخبر بحروف من ذهب النادرين. تترنح الكلمات بفرحة قلوب العاشقين. ويمر قطار العمر رويدا رويدا ببعض المحطات والبعض الآخر مرور طيف سحب الريف.

وبين سطور وكلمات عباد الله الصالحين بأعمالهم وليست كما ندعوهم عبر الهواتف والرسائل بزمن الهجر الغير صريح، وهكذا نكتفي بالعبارات وكأننا نجيا معاً كل حين، وأحياناً نخفق في التعبير وبين الحين والحين داخل الحراك المملوء بالفن والثقافة والمعلومات بين تاريخ وحضارة، يعلو صوت الموسيقى وتتلون الحياة بريشة فنان ورسم فتيان وفتيات بصور للمبدعين،

تتعلق حكاية الصورة بأشهر الأحداث بالوان الزيت الفاخر والتباشير. وكل صورة تسجل ملامح شخصية من عمق التاريخ أو شخص من أبطال الزمن الجميل، نسمع ونستمع بالحكايات وتعلم من خبرات السابقين، وتقرأ الكتب من البداية للنهاية سطرًا يتلو سطرًا بالترجمة ونقد المحللين. قصة ورواية بين الشجن والدراما والأكشن الصامت دون ظنين.

خاص لجريدة كاريزما

بنظم كريستين عامل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

"دعابة الخلافات"



الحياة مسرح واسع يلتقي فيه الناس، ولا تخلو أي علاقة من خلافات، سواء بين الأصدقاء، أو الأزواج، أو زملاء العمل، أو حتى الغرباء.

أحياناً، تتحول هذه الخلافات إلى عواصف من التوتر تزيد المسافة بين القلوب، وتجعل الحلول تبدو بعيدة المنال. ووسط هذا الضجيج، تلمع "دعابة الخلافات" كضوء هادئ، قادرة على نزع فتيل الغضب، وتحويل ساحة المعركة إلى مساحة للحوار والتفاهم.

حين تُستخدم الدعابة بذكاء وسط الخلاف، فهي ليست استهزاءً بالمشكلة ولا انتقاصاً من مشاعر الآخر، بل هي مفتاح يفتح أبواب العقول المغلقة بالتوتر، ويمنحها مساحة للتفكير بهدوء. لأن طرف واحد قادر على إدخال لسة خفيفة من الفكاهة، قد يحوّل ساحة الجدال إلى جلسة ودية، فتنساب الكلمات بسلاسة، وتقترب الحلول بدل أن تتباعد. "دعابة الخلافات".

تملك الدعابة سحرًا خاصًا، في العلاقات القريبة، كالأخوة، والأصدقاء، والأزواج، إذ تذيب الجليد المتراكم من المشاعر السلبية، وتعيد الدفء إلى القلوب. فكيف من خلاف حاد بين زوجين انتهى بضحكة عفوية أشعلها تعليق ذكي؟

وكم من شجار بين صديقين تبدد في لحظة ضحكة صادقة؟ ليست الدعابة هنا سخرية من المشكلة، بل همسة تذكر بأن العلاقة أثنى من

أن تهدمها لحظة غضب.. "دعابة الخلافات".

أما في الخلافات مع الغرباء أو في بيئات العمل، فقد تكون الدعابة الذكية مفتاحًا سحريًا يطفى شرارة التوتر. فبدلاً من التصعيد وتفاقم الموقف، يمكن لكلمة طريفة، تُقال بلباقة، أن تخفف الأجواء وتفتح العقول لرؤية الأمور من زاوية مختلفة، مما يمهّد الطريق لحلول أكثر هدوءًا وإنصافًا.

لكن لا بد من التأكيد على أن الدعابة في الخلافات تحتاج إلى حكمة وفهم لطبيعة الموقف والشخص المقابل. إذ إن استخدامها في غير موضعها قد يزيد من الاستفزاز بدلاً من تهدئة الأمور. فالدعابة الفعالة هي تلك التي تأتي في توقيت مناسب وبأسلوب يحترم مشاعر الجميع.

"دعابة الخلافات" ليست إضاعة للوقت، بل هي أسلوب صحي حكيم في إدارة النزاعات. فهي تساعد على تقليل زمن الخلاف، وتفتح المجال لحلول أكثر عقلانية، وتمنح العلاقات فرصة للاستمرار بعيداً عن الأحقاد والتوترات.

فلتكن الدعابة رفيقة حواراتنا، ووسيلة تجعل بها خلافاتنا أكثر تهدياً وأقل ضرراً.



خاص لجريدة كاريزم

بقلم جميل يوسف الله ليس بظالم



أن الله عندما سمحت عنايته وأخذ منه شيء أو سمح له بأنه يفقد أحد أعضائه بالوقت ذاته مبهز بان غمره بأشياء أخرى عوضته ودفعته للنجاح وأدرك وقتها أنه لولا أعاقته لما كان الآن ناجحاً.

دعني أقول لك عزيزي القاريء لا تنظر لأمورك ووضعك من منظور ضيق ولا تنتظر أي من الناس أن يرثي خالك أو يمد يد العون لك فباطل هو خلاص ابن آدم حيث لا نجاه عنده فهو بشر مثلك ويعوزني الوقت لأذكر لك المئات من القصص التي تؤكد صلاح الله وعدله وحيه والتي هي صفات أصيله لا يستطيع أن يتنازل عنها أو يفعل عكسها، فذلك الطالب في السنة النهائية لكيه الطب بعد سنين من العناء والتعب والسهرة وفي السنة النهائية يفاجأ بأن كل دفعته قد نجحت وهو الوحيد الذي رسب فجن جنونه وسب ولعن وأتهم الله بأنه ظلمه وأنه لا يعلم ما يفعل ويعد عنه ولم يعد يصلي أو يطلب وجه خالقه وما هي الأفضة شهرة وبأثية الخبر المفجع ألا وهو أن كل دفعته التي نجحت أتى عليها الدور لتتم الخدمة العسكرية المطلوبه منها وبالفعل ذهبوا جميعهم وكانت الأقدار ترتب لهم ما لم يتوقعوه أو يتخيلوه وأذ ببلادهم تدخل الحرب ويتم أستدعائهم ويذهبون للحرب جميعهم والمفاجأة أنه لم يرجع منهم أحداً..

ماتوا جميعاً في الحرب وهنا تغير وجه هذا الشاب الذي لم يكتب له النجاح في هذا العام ولم يستطيع أن يمنع دموعه من أن تنزل بغزارة وهو غير قادر أن يرفع وجهه في السماء خجلاً من الهه فقط قرع علي صدره وهو منكس الرأس قائلاً سامحني يا رب لم أكن أدرك لم أكن أفهم أنك صنعت كل هذا لاجلي لأنك تحبني فقط سمحت لي أن أرسب هذا العام حتي لا أذهب للحرب لأنك تعلم أنه مازال لي وقت لأحياء لم يحن الوقت بعد لأن أموت وأنا في جهلي أتهمتك بالظلم وأنت لا تعلم ما تفعل سامحني يا رب سامحني وهنا تغيرت ملامحه وأنت الأبتسامه من جديد ترتسم على شفتيه وبدأ من وقتها علاقه مختلفه مع خالقه وأدرك أنه غير متروك للظروف والأحداث تحركه كيفما تشاء بل أن هناك اله في السموات يدير الأحداث وينظمها ويرتبها حتي تفعل ما في الخير له، ومن سمح لها الله بأن يأخذ زوجها وهي ما زالت عروس أو من سمح لها الله أن يأخذ أولادها وهو في سن الشباب أو أو الكثير والكثير من القصص المؤلمه ولكن ينبغي أن لا ننسى أن الله يعلم ويرى وله مقاصد عظيمه لحياتنا حتي من خلال الأم

سؤال من أهم الأسئلة التي كثيرا ما تسرع بالأجابة عليها ولا سيما لو أجتزنا في بعض من الأمور والتجارب الصعبة التي نطن في وقتها أننا منفردين من نمر بها وأنا الوحيدون من أتلائهم الله بمثل هذه الظروف القاسيه ولو تجاوزنا اللفظ لقلنا هذه المناصب وكلامي اليوم لأولئك الناس من تسرب اليهم اليأس وملء قلوبهم من حموا علي الله حكما غير عادلا نتيجة ما مروا به من أحداث ومواقف وتجارب مؤلمه فالتجارب كثيرة والأحداث متلاحقه وفي بعض الأحيان يفاجأ الإنسان أنه في ضيقه صعبه ووسط ظروف قاسيه وقبل أن تنتهي أزمته أو ضيقته المؤلمه ألا ويوجد نفسه قد تم أحاطته بمشكله وظرف أصعب مما هو فيه الآن وبلا تفكير أو تروي يبدأ في توجيه أصابع الاتهام لله ووصفه بأنه غير عادل وأنه ظالم فالكثير من البشر نظيره يحيون حياتهم في صفاء وسعاده بالغه ولا يجتازون مثله في مثل هذه الضيقات التي تجعله أحيانا يرفض العيش ويتمني لنفسه الموت فهو لا يجد لحياته معنى أو فائده فكل يوم نظير ما سبقه وشبيه بما يتلوه ويعقبه من سيء إلى أسوأ ويبقى التساؤل بداخله لماذا أنا دوننا عن باقي الناس فالكل في نظره بشر وما ينطبق عليه هو من العدل أن ينطبق على الآخرين وقد تزداد حاله هذا الشخص سوءا عندما يري الأيام والسنين تمر دون بارقه أمل أو رجاء واحد، أنه سيأتي اليوم الذي تنتهي فيه أحزانه وما كان يأمل فيه تحقق وما كان يتمناه ويرجوه حدث فالي كل ما طال أنتظاره دون نوال ما يتمناه أو يرجوه الي كل من فشل في مجهوداته الشخصيه للحصول عل ما يرغب لعله اليوم يجد الرجاء والأمل من جديد لعله اليوم ينظر الي خالقه بشكل مختلف ويغير وجهه نظره من جهه الله الساكن السموات فيعلم أنه كان يخطأ الظن عندما فكر بالله بمثل هذا التفكير السيء وأتهم الخالق بأنه غير عادل وظالم وأنه لا يجبه بدليل ما هو فيه من مراره ووجع وألم أجتاز فيه ومرر حياته بطول السنين دون أن تتوقف الأمله واحزانه والمصايب والنكبات مازالت تلاحقه. ودعوني أتساءل معكم ألا يعلم الخالق ما سوف يحدث لي...؟ ألا يعلم مستقبلي...؟ ألا يعلم كيف ستسير الأيام وما تخفي لي...؟

بالطبع هو يعلم لأنه كلي الوجود وكلي العلم فلا شيء يحدث لي في حياتي إلا بسماع منه فعندما خلقتي وأبدع في خلقي لأبد أن أتيقن تمام اليقين أنه خلقتني لأعمال صالحه قد سبق وأعداها لي فقط لكي أتممها ولكي يتم هذا للأبد لي من فهم هذه الأعمال وتقلي ان أتممها في حياتي حتي وأن كنت في بعض الأحيان لأفهمها تماما لكنني علي قناعه شديده أن ما يعده الله ويرتبه لي صالح ورائع ذلك لان الله كلي الصلاح ومسرره قلبه أن يعمل ما هو صالح لحياتي وهنا أجد ما يقول كيف تقول لي أن الله صالح وخططه صالح لحياتي وأنا قد فشلت وسوء الحظ يلاحقني ولم يكتب لي النجاح وكل ما أفعله ييؤء بالفشل ووصلت إلي مرحله ضياع الأمل وباءت كل

والوجع الذي يسمح به لنا. عزيزي القاريء لو أمعنا النظر في كل ما يحدث من حولنا لعلمت أنك أفضل حالا من غيرك وأن الله قد ميزك وأن كانت سمحت عنايته وعلمه المسبق بأن حرمك من شيء غالي عليك أو أخذ منك شيء تظن أنك لا تستطيع أن تحيا بدونته تعلم بأنه عندما سمح لك بما أنت في الآن لا لكي ينتقم منك أو يعاقبك فإله أسمي من ذلك وإنما يريد أن يحول نظرك من كل شيء حولك لتوجه اليه وتعلن أنك تثق أن كل ما يحدث في حياتك إنما بسماع منه وأنه قد تكون غير متفهم لما يحدث الآن لكنك ستفهم فيما بعد.

دعني أقول أخيرا أليك يا من تعبت وبأست وفشلت و أتهمت الله أنه ظالم من أنت يا من توجه اللوم لخالقك هل تعلم أفضل منه، هل لديك قدراته الغير محدوده، هل وصلت في فهمك المحدود لفهمه؟

الأجابة بالطبع حاشا فهمها كبرت قدرات ذكائك وعلمك وفهمك لا تنسى أنها محدوده أدرك بذلك الشخص الذي سمع الكثيرين عنه ومن كثرة ما سمعوا كتبوا له مثلا فيقولون يا صبر أيوب من منا مثله من منا أجتاز في مثل الأمله من منا فقد مثلما فقد أمواله أولاده صحته كل شيء... كل شيء لكن لا تنسى أنه شكر الله في كل ظروفه وأحواله لأنه يدرك أن بين يدي الله الكريمه العادله المحبه التي تعطى بسخاء وأنظر لنهائيه كيف عوضه الله ورد له كل شيء ضعفاً وأعلم أمام الجميع عن أختبار أن الله يستطيع كل شيء ولا يعثر عليه أمراً.

نصحتي لك عزيزي القاريء اليوم لتتظر إلي نصف الكوب الذي مازال الماء موجود بداخله لتتظر الي صلاح الله وحكته الغير محدوده وثق في إرادته لدفعه حياتك كل الايام بثقه وأنت تعلم أن كل ما يسمح به في حياتك إنما هو لفائدتك حتي وأن مت لا تدرك ذلك الآن، فالقى علي الله كل همومك إحتياجاتك ظروفك القاسيه حتي وأن كنت تشعر بأنك وحيد ولبس لك من يسأل عنك أو يهتم لأمورك.

أقدم لك اليوم طبيبا متميزا خبيراً في كل وجع وألم وضيق وأحتياج بل وقادر أيضاً أن يعطيك الجواب لتساؤلاتك ويعيد اليك البسمه من جديد لتهدأ بين يديه ولتصغي الي صوته الرقيق وهو يناديك باسمك ويعلم لك أنك شخص محبوب غير متروك بل شخصاً مميزاً، مسرته أن يصنع كل شيء حسناً لاجلك حتي وأن بدت الصورة قاتمه وليس فيها بصيص من الأمل فقط ثق أن الأمطار تأتي بعد الغيمه وأن الشمس تشرق بعد الغيوم.

ثق أن الله صالح وليس فيه ظلم البتة لتعد الي أحضانه الان وتطلب منه الغفران بسبب جهلك وعدم فهمك ثق أنه ينتظرك لأنه يحبك وسوف يرتب الأمور ويعالجها لتؤل جميعها الي خيرك. لا تنسى أن الهك صالح.

حقا كان غيبا... الرئيس السابق!!! ايضا اتخذ الكثير من القرارات الاقتصاديه ضد الاستيراد من كندا والصين والمكسيك.

حتي الان لم يشعر المواطن بنتائج قرارات ترمب. سوف نشعر بها بعد عدة اشهر وانا متفائل بذلك...

ولم يبق سوى ايام قليله ويتم محاسبه الرئيس ترمب بعد ١٠٠ يوم من تنصيبه.

اعتقد انه اتخذ قرارات كثيره منها:

- وقف الحرب بين اسرائيل وحماس وقضية الرهائن والسجناء

- قريبا لقاء واتفاق يوقف الحرب بين اكرانيا وروسيا.

رفع الضرائب علي الاستيراد من الصين وكندا والمكسيك.

- ترحيل الكثير من لا يعيش بشكل قانوني في أمريكا.

فرملة مشروع اللجوء السياسي وخصوصا من الدول التي لها علاقة بالارهاب.

- الاعتراف بالعملة الرقمية ال bitcoin، وهذا سوف يكون موضوع آخر سوف نغرد له مقاله خاصه.

دعنا نتابع احداث أمريكا والعالم.

خاص لجريدة كاريزم

بقلم فريد عوض اقتصاديات



وحوادث وعمليات دهس مما أدى الي اتخاذ قرارات سريعه بمنع اللجوء وترحيل كل مشته فيه لأي عمليات تهدد أمن البلاد.

إذا مازال الدولار الأمريكي هو سيد العملات. واليورو مازال في مكانه لم يتحرك كثيرا منذ ولادته. ومنذ ان تولى الرئيس ترمب في العشرين من شهر يناير الماضي وهو يحاول زيادة إيرادات الخزانة الامريكيه من واولها اغلق ارسال مليارات الدولارات الي اوكراينا بلا مقابل. حتي انه اجبر رئيس اوكراينا ان يقوم برد المليارات التي دفعها الرئيس السابق بايدن (لقبه ترمب بالغبي) يردها في شكل استيراد أمريكا للكثير من المواد الخام التي متوفره بكثرة في أراضي اوكراينا مقابل الإعانات الامريكيه التي تجاوزت الـ ٥٠٠ مليار دولار!!!

ان قيمة اليورو الأوربي اعلي من قيمة الدولار الأمريكي.

ام تقوم دوله واحده بربط معاملاتنا باليورو. إلا دول اوربوا بينهم. اما باقي الدول مازالت تربط عملتها بالدولار.

وقد أضعف اتحاد اوربوا اقتصاديات الدول الغنيه فيها مثل ألمانيا وفرنسا وسويسرا بسبب انفتاح الحدود وهجرة مواطني دول اوربوا الفقيره الي الدول الغنيه. فحصول اي شخص علي تأشيرة واحده من دول اتحاد اوربوا ال ٢٨ يستطيع ان يدخل اي دولة بفيزا واحده.

يدخلها المواطنين من الدول الفقيره للحصول علي المساعدات الماديه ومساعدات الحكومه دون عمل.

بالاضافه الي دخول الكثير من اللاجئين من بعض الدول العربيه للحصول علي اللجوء السياسي وما يليها من عمليات ارهايبه

اقتصاد أمريكا وتأثيره علي المواطن، وعلي اقتصاديات العالم.

لاشك ان دور أمريكا ودور الدولار الأمريكي هو المحرك الأساسي لمعظم اقتصاديات الدول والسبب الأساسي ان كافة المعاملات التجاريه الدوليه كلها يتم تداولها بالدولار الأمريكي.

وقد حاولت دول اوربوا ان تغير موازين الاقتصاد العالمي بعمل اتحاد يسمى اتحاد اوربوا وهو عبارة عن عمل كتلة دول من حوالي ٢٨ دولة أوروبيه يتم فتح الحدود بينهم والتعامل بعمله واحده وهي اليورو. وكان ذلك اكثر من ٢٠ عاما.

قبل هذا الاتحاد كانت كل دولة لها عملتها الخاصه. كانت ألمانيا لديها المارك. وفرنسا وسويسرا الفرنك. وإنجلترا كان لديها الجنيه الاستيرليني (ومازالت إنجلترا لديها الجنيه الاستيرليني. بعد قررت الخروج من اتحاد اوربوا. للحفاظ علي عملتها واقتصادها وحماية حدودها من عشوائية الهجره واللجوء.

ولكن فشلت اوربوا في القضاء علي الدولار ولم يحقق اليورو واتحاد اوربوا هدفه في منافسة الدولار.

ومازال الدولار هو سيد العملات بالرغم من



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **نيفين سوريل**

التسرع في الحكم بين التحذير الإلهي والحكمة الإلهية



الآخرين قد يعود على صاحبه بنفس المكيال، ما يستوجب التأني والرحمة قبل إصدار أي حكم.

كذلك يحث يعقوب 1:19 على التريث قبل الكلام أو الغضب: "ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع، مبطناً في التكلم، مبطناً في الغضب." فالتأني في الاستماع والتفكير قبل النطق بالحكم هو علامة على الحكمة والنضج الروحي.

ويحذر الرسول بولس في 1 كورنثوس 6:9-10 من العواقب الخطيرة للظلم والتسرع في الأحكام الجائرة: "أم لستم تعلمون أن الظالمين لا يرثون ملكوت الله؟ لا تضلوا: لا زناة ولا عبدة أوثان ولا فاسقون ولا مابونون ولا مضاجعو ذكور، ولا سارقون ولا طماعون ولا سكيرون ولا شتامون ولا خاطفون يرثون ملكوت الله." فهذه الآية تؤكد أن الظلم، وهو أحد نتائج التسرع في الحكم، يمنع الإنسان من وراثته ملكوت الله، مما يظهر خطورة الأمر روحياً وأخلاقياً.

أهمية التروي في الحكم..
يؤدي التأني في الحكم إلى:

1. تفادي الظلم: عدم التسرع بمنح الإنسان الفرصة لجمع المعلومات الكافية قبل اتخاذ أي قرار.
2. نشر السلام والتفاهم: القرارات الحكيمة تؤدي إلى بناء علاقات صحية، بينما الأحكام المتسرفة قد تسبب النزاعات.
3. نيل الحكمة الإلهية: التأني يمنح الإنسان فرصة لطلب مشيئة الله والتوجيه الإلهي قبل التصرف.

خاتمة:

التسرع في الحكم قد يكون سبباً في العديد من المشاكل والأخطاء والندم، لذلك تدعونا كلمة الرب إلى التأني والتفكير بحكمة قبل إصدار الأحكام. التأني ليس فقط علامة على الذكاء والحكمة، بل هو أيضاً فضيلة من الرب تعكس رحمته وعدله. فليكن هدفنا دائماً أن نتصرف بحكمة وروية، طالبين الإرشاد الإلهي في كل قرار نتخذه.

التخفيف في كل لحظة. ستكون بعض الأيام أسهل من غيرها؛ لديك الرحمة لنفسك وأنت تتحرك من خلال هذه العملية.

9. لا تبقى عالقاً. إذا كنت تشعر بأنك في حالة ركود فحصر تركيزك على مواجهة التوتر الجسدي والعاطفي باستخدام تقنيات الاسترخاء في كل مرة تظهر فيها. مع مرور الوقت، سوف تتراكم قدرًا أكبر من الاسترخاء في عقلك وجسمك، وهذا من شأنه أن يرسخ لك الأساس لاستكشاف أعمال إطلاق عاطفية أعمق. يمكن أن يساعد العمل مع محترف في التغلب على أي حواجز وإطلاق حريتك من الغضب والظلم.

References

- Ferrari, R., A prospective study of perceived injustice in whiplash victims and its relationship to recovery. Clin Rheumatol, 2014
- Ferrari, R. and A.S. Russell, Perceived injustice in fibromyalgia and rheumatoid arthritis. Clin Rheumatol, 2014
- Rodero, B., et al., Perceived injustice in fibromyalgia: psychometric characteristics of the Injustice Experience Questionnaire and relationship with pain catastrophizing and pain acceptance. J Psychosom Res, 2012. 73(2): p. 86-91

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **القس اغسطينوس حنا**

قصص قصيرة وطرائف

ليست الساعة الأخيرة
أفضل وقت للاستعداد



تعرضت الباخرة الى عاصفة شديدة مخيفة لدرجة أن معظم الركاب ركعوا على ركبهم وصرخوا الى الله بدموع، البعض أن ينقذهم والبعض أن يرحمهم ويقبل توبتهم ويغفر لهم خطاياهم ... ولاحظ أحد الركاب رجلاً يقف على سطح الباخرة يتطلع الى البحر الهائج المائج بكل هدوء، فاعتناظ وصاح فيه: إلا تخاف الموت... لماذا لا تصلى يا رجل وتستعد مثلنا؟ فأجاب ذلك:

- ليست الساعة الأخيرة هي افضل وقت للاستعداد. اشكر الله لأنى عشت كل حياتى استعداد لهذه الساعة حتى لا تكون مفاجأة لى.

لا بد من الأتئين معاً

كانت الأم دائمة الشكوى الى قسيس الكنيسة من ابنها بأنه عنيد ومتمرد ولا يقبل وعظها ونصائحها. فقال لها القسيس: أنت تقولين انك دائماً تكلميه عن المسيح، ولكن هل تكلمين المسيح عنه دائماً أيضاً؟ فأجابت لا. فقال لها "كلمى المسيح عنه، فربما كان ذلك أهم واجدى في حالة ابنك حتى يفتح الرب قلبه كما فتح قلب ليديا" (أع16: 14). ولندكر صلوات القديسة مونيكا ودموعها التي كانت سبباً في خلاص وتغيير حياة أغسطينوس بل وجعله من أعظم فلاسفة وأساقفة ومعلمي الكنيسة.

متى عاتب المسيح بطرس ... ؟

(قبل الأكل أم بعده)
سجل لنا القديس يوحنا الرسول في الاصحاح الأخير من إنجيله أن رب المجد يسوع المسيح ظهر بعد قيامته لسبعة من تلاميذه على شاطئ بحيرة طبرية وأعد لهم "عزومة" على سمك مشوى ... وسأل السيد المسيح تلميذه سمعان بطرس ثلاث مرات: "يا سمعان بن يونا أتجنبي؟" وأكد بطرس للرب في كل مرة انه يحبه، ولكنه حزن من تكرار السؤال للمرة الثالثة. ربما فهم بطرس أن المسيح لا يُصدِّقه أو انه يلمح في عتابه الهادئ الرقيق الى انكاره له ثلاث مرات بسبب ثقته الزائدة في نفسه وتعاليه عن باقى زملائه الرسل

وسؤالى المذكور أعلاه هو: هل عاتب المسيح بطرس قبل الأكل أم بعده؟
يجيب الإنجيل على هذا السؤال بقوله: "بعدما تغذوا قال يسوع لسمعان بطرس يا سمعان بن يونا أتجنبي أكثر من هؤلاء؟" (يو21: 15).
إذن فقد أجل الرب هذا السؤال الى ما بعد الأكل ... لماذا؟

لأنه لو سأله قبل الأكل لحزن بطرس أو غضب أو خجل وأنسد نفسه ولم يزد أن يأكل! فما أعجب محبة الرب وحكمته وعطفه ولطفه ويعد نظره. فبإيادنا نتعلم من معلمنا الصالح، ليس فقط كيف نتكلم، ولكن أيضاً متى نتكلم وأهمية مراعاة نفسية من تكلمه. وهناك سؤال آخر مشابه لنظره فيما يلي ...

+ هل أنقذ يسوع بطرس من الغرق ثم وبخه أم العكس؟ روى لنا القديس متى البشير في إنجيله اصحاح 14: 22-32، أن الرب يسوع المسيح جاء في الهزيع الأخير من الليل الى تلاميذه ماشياً على البحر وسط العاصفة الشديدة والريح المضادة فاضطربوا وصرخوا من الخوف وظنوه خيلاً. فقال لهم تشجعوا أنا هو لا تخافوا. فقال له بطرس: "يا سيد ان كنت هو فمرنى أن أتى اليك على الماء." فقال تعال. فنزل بطرس من السفينة ومشى على الماء ليأتى الى يسوع. ولكن لما رأى الريح شديدة خاف واذاً ابتدأ يغرق صرخ قائلاً يارب نجنى" وسؤالى الآن هو هل نجاه المسيح أولاً ثم وبخه على قلة إيمانه، أم تركه يغرق وألقى عليه محاضرة في قوة الايمان؟!

يجيب الإنجيل على هذا السؤال بالقول: "ففى الحال مَدَّ يسوع يده وأمسك به وقال له يا قليل الايمان لماذا شككت؟"
فهل يا ترى تعلمنا الدرس ومراعاة الأولويات؟ ان انقذ الآخرين وخلصهم من الغرق الأبدى يأتى أولاً، ثم بعد ذلك ياتى دور التعليم. أما العكس فليس من الحكمة في شئ، بل يبدو مضحكاً أن تترك الانسان يغرق بينما نهتم بالقاء المحاضرات والدروس التي لن يستفيد منها بعد فوات الأوان.

مرات كثيرة نشعر اننا مع بطرس في نفس القارب وأننا نغرق تحت أمواج الخوف والقلق والشك والأنزعاج واليأس ونصرخ "يارب نجنى."

غرفة نوم الأطفال بالكنيسة

معظم كنانسا بالخارج أصبحت تحتوى على غرفة زجاجية مخصصة للأطفال الصغار مع أمهاتهم بها سماعات فيبرون الخدمة ويسمعونها ولا يخر صراخ الأطفال منها وتسمى Crying Room وفي إحدى هذه الكنائس كانت تلك الغرفة تمتلئ عن آخرها دائماً. وكل من يدخل هذه الغرفة يشاهد لافتة كبيرة داخل بروج معلقة على حائطها فوق خط طويل من سراير الأطفال تقرأ هكذا: "لا نترقد كلنا ولكن كلنا منتغير!!"
والخبراء في الإنجيل يعلمون أن هذه الآية مقبسة من رسالة بولس الرسول الأولى الى أهل كورنثوس اصحاح (15: 51). وفي اعتقادي أن هذه الآية، وان كان الرسول بولس قد ذكرها في مجال مجنى المسيح الثانى وقيامته الأموات وتغير الأحياء الباقين عند مجنى الرب ليلبسوا الجسد المجد، إلا أنه يصح أن توضع هذه الآية في كنانسا عند الكبار أيضاً:
"لانترقد ولكن كلنا نتغير!!" فقد كثر النوم في الكنيسة من جهة، وأصبح الجميع في حاجة الى تغيير من جهة أخرى! وحتى لا نلقى اللوم كله على النيام وحدهم نقول أنه يكفى طول الخدمة فلا يجب أن يساعد أسلوب الخدام على النوم بل بالعكس يوقظ النيام.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **م. مجدى عزيز**

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

دراسة عن الظلم

فهو يسلبك السعادة في هذه اللحظة ويكون له تأثير سلبي على صحتك.

إليك ما يمكنك فعله للتحكم والحصول على نتيجة أفضل.

التحول بعيداً عن الغضب والظلم:

1. لديك الرحمة لنفسك. إدراك أنك تبذل قصارى جهدك في موقف صعب. كلما ركزت على الشفقة كلما قلت مساحة الغضب.

2. افترض أنه لا يستحق كل هذا العناء. عندما تجد نفسك تفكر في الظلم بالظلم

تذكرى نفسك بأنك تركز على الظلم والغضب، فأنت تظلم نفسك عن غير قصد.

3 ومشاعر الظلم تتجلب الأم الجسدي. بين الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن.

ترتبط مشاعر الظلم والغضب مع نتائج طبية أسوأ وألم أكبر. قد يكون هناك العديد من الأسباب المختلفة وراء تأثير هذه العواطف على الصحة.

الغضب يسبب زيادة التوتر في الجسم وهذا بدوره يزيد من الألم. يتراقد الغضب مع زيادة الالتهاب في الجسم ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم الألم والصحة العامة. يمكن أن تحافظك مشاعر الغضب والظلم على تركيزك على الخطأ والجهة المسؤولة عن ذلك.



ذكر نفسك بأن التركيز عليها يمنحها المزيد من الطاقة.

4. طرق العلاج التي تدوب الغضب والشعور بالظلم. تشمل الطرائق الفعالة العلاج السلوكي المعرفي، والقبول والعلاج بالالتزام، وخفض الإجهاد القائم على الذهن، والتأمل المحب واللفظ والرحمة.

5. استجابة الاسترخاء هو ترياق للغضب. يمكن لرد فعل الاسترخاء أن يقاوم بشكل فعال "الشدة" الجسدي والعاطفي الذي يحدث عندما نشعر بالغضب أو الظلم. لديك خطة للحد من التوتر الداخلي وسوف تحيد العواطف. للحصول على جرعة قوية من الاسترخاء وهي محمولة وسهلة، قم بتنزيل ملف صوتي استرخائي لمدة 20 دقيقة على الهاتف الذكي أو جهاز iPod واستخدمه بانتظام.

7. يمكن أن تساعد الصور الإيجابية. تصور نفسك في الطبيعة أو مع شخص تحب تحييد أي تهمة عاطفية سلبية.

8. الصبر مع نفسك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتقلص العواطف. شجع نفسك على

يوصف الظلم عموماً بأنه نوع من غياب العدالة المفترضة لفرد أو جماعة أو شعب.

إن الشعور بالظلم هو سمة إنسانية عالية، رغم أن الظروف الدقيقة التي تعتبر غير عادلة يمكن أن تختلف من ثقافة إلى أخرى. وبينما يمكن أن تتبر الأعمال الطبيعية أحياناً الإحساس بالظلم، إلا أن الإحساس عادة ما يكون مرتبطاً بفعل العمل البشري مثل سوء الاستخدام أو الإساءة أو الإهمال أو سوء التصرف غير المصحح أو غير الخاضع للشريعة من قبل نظام قانوني أو إخوان إنسانيين.

يمكن أن يكون الإحساس بالظلم حالة تحفيزية قوية، مما يجعل الناس يتخذون إجراءات ليس فقط للدفاع عن أنفسهم ولكن أيضاً الآخرين الذين يرون أنهم يعاملون بشكل غير عادل.

لا يمكن إنشاء تغيير إيجابي من عقلية سلبية. عليك أن تشفى الألم قبل أن تتمكن من شفاء العالم. وعليك التوقف عن رؤية نفسك كضحية إذا كنت ترغب في الوصول إلى قوتك الشخصية.

نصائح لوقف الغضب والظلم من ايداء لك:

بالتأكيد، أنت تعرف أن الحياة ليست عادلة غالباً. لكن في بعض الأحيان تبدو الظروف غير عادلة حتى أنه من الصعب عليك تركها. قد يكون لديك مشاعر مستمرة من الظلم وأسباب وجيهة جداً للشعور بهذه الطريقة.

على سبيل المثال، قد يتم الطعن في خيانتة شخصية أو اعتداء جسدي. في حالة الألم المزمن، قد يكون لديك غضب أو إحساس بالظلم فيما يتعلق بحادث بدأ الألم. في بعض الأحيان يشعر الناس بالغضب من جسدهم وحدودهم.

إن الغضب والشعور المستمر بالظلم - الموجه نحو شخص معين أو ظرف أو لنفسك - له ثمن باهظ:



خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

فرحة القيامة.. رسالة أمل وانتصار

في قيامة السيد المسيح، له كل المجد، تكمن رسالة فرح غامرة تُعلن عن النصر على الموت والحياة الأبدية. المسيح قام! هذه هي البشارة التي عاشها العديد من التلاميذ، الذين شهدوا ظهورات المسيح بعد قيامته. ولكن يبقى السؤال: لماذا لم يظهر المسيح للسيدة العذراء، التي كانت أكثر الناس تأثراً بالآمه؟ ربما لأنها كانت أمه، أو لأن قلبها كان محاطاً بمشاعر الفقد والالام العميقة. وقد يكون، أيضاً، أنها لم تكن بحاجة لهذا الظهور، حيث كانت تعلم في أعماق قلبها الحقيقة.

في اليوم الأول للقيامة، شهد عدد من الأشخاص ظهور المسيح. من بينهم بطرس، الذي كان يحمل في قلبه شعوراً بالذنب بعد إنكاره، وكذلك يعقوب الكبير، مريم المجدلية، مريم الأخرى، وتلميذا عموس. وعندما ظهر لهم، قال لهم: "أفرحوا!!"، لكنهم لم يصدقوا في البداية، حيث كانوا في حالة من الذهول والفرح المختلط بالدهشة. فالحقيقة كانت أكبر من أن تُصدق.

الإنسان، في أوقات الحزن، قد يعزل عن الآخرين ويعيش في حالة من الكآبة. أما الفرح، فيجعله يعيش مع الآخرين، من جميع الطبقات، سعيداً في وحدته معهم. بطرس، على سبيل المثال، كان يظن أن المسيح سوف يلومه على إنكاره، لكن المسيح قال له ثلاث مرات: "أزغ خزي". هذا يعني أن محبة المسيح لا تُحصى، وأنه لا يعاتب بل يشجع ويفغر.

إنني أطمح أن أعيش كما عاش المسيح بعد قيامته، محباً لجميع الناس بغض النظر عن اختلافاتهم في اللغة، اللون، أو النسب، لأن المسيح جاء من أجل الجميع. ولكن، كما نعلم، ليس الكل يؤمن به وبما صنعه من أجلنا.

الكاتب والإعلامي

بقلم يوسف متي

خاص لجريدة كاريزما

الخطية هي وعد زائف بالسعادة

ما بين الخطأ والخطية خيط رفيع في الاملاء مجرد ترتيب الأحرف، هذا في اللغة.

لكن هذا الخيط الرفيع يحمل في طياته الكثير من الكبار والمتناقضات، لأن اللغة هي أداة التعبير عن فكر وإنسانية الإنسان فترتيب أحرف الهجاء في اللغة ضرورة قصوى تجلي الحقائق وتوازن الأمور وتعطي كل كلمة قدرها بلا لبث ولا زيف، لذا الفيلسوف الألماني هيدجر يقول عن أهمية اللغة، إن اللغة هي مسكني، موطني ومستقري، هي حدود عالمي الحميم ومعاملة وتضاريسية، ومن نوافذها ومن خلال عيونها انظر الي بقية اركان الكون الواسع، فاللغة هي من تدل علي هوية الفرد وتكشف عن ذاته، فالإناء ينضح بم فيه واللغة تعبر عن فكر صاحبها.

لذا فإن الفرق بين الخطأ والخطية ليس مجرد اختلاف ترتيب في أحرف الأبجدية، الخطأ يعني ارتكاب الزلل بغير قصد ولا نية ولا تعمد، بينما الخطية تتضمن القصد والتعمد وسبق الاصرار احياناً..

إذا بيت القصيد في الفارق بين الكلمتين والفعلين هو عنصر واحد ألا وهو (القصد) الذي اذا توفر في الخطأ تحول الي خطيئة والفرق شاسع بينهما، والقصد لكي يفعل يجب ان يغلف بالوعد كما تغلف السم باوراق السلوفان الملونه المغريه لأن عنصر الاغواء ضروره في التضييل والايهام، حواء خالفت الوصيه عندما اغوتها احيه عنصر الاغواء كان حاضراً وحافزاً لأن يتحول خطأ حواء الي خطيئة وتطرد هي ومن اغوته فقد فعلت مع آدم ما فعلته معها احيه ولم تعلم من الدرس من الخطأ الذي وقعت فيه بل اصرت علي مشاركة زوجها في الخطية التي دفع ثمنها ذريتهما حتي جاء المخلص.

وهناك نري الفروق الشاسعه بين خطأ وخطيئة فهي جوهريه ومتعدد، فالخطأ مثلاً يمكن العفو عنه ولا يترتب عليه إثم غالباً، أما الخطيئة يترتب عليها إثم يحتاج الي طلب المغفرة. الخطأ من المحتمل تصويبه اما الخطيئة كالوشم تحتاج الي متخصص متفرد، الخطأ فعل قد يقع بين الانسان واي من المخلوقات الاخرى، اما الخطيئة فهي تقع في حق القدوس الغير محدود لذا فهي فعل يتجاوز الحدود، الخطأ قد يكون فعل غير مقصود نتيجة جهل معلومات وقلة خبرة، بينما الخطيئة هي فعل مقصود يتعارض مع القيم والاخلاق نتيجة وعد زائف بتحقيق مصلحة ما لذلك فهي تتطلب توبة

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كير

طير في السما

حين أُلحِق في السماء، وأنظر من نافذة الطائرة، أرى العالم كما لم أراه من قبل. البيوت صغيرة كأنها حكايات أطفال منسية، والطرقات تبدو كأوردة ممتدة بلا نهاية، وأي أثر للحركة يختفي. كل شيء يبدو هادئاً، ساكناً، بلا ضغائن ولا حروب ولا أحزان.

من الأعلى، يخدعني المشهد ويوهمني أن كل شيء على ما يرام، وكان الأرض استسلمت أخيراً للسلام. أظيل النظر، وأتأمل. أجد نفسي أبتسم في وهم الصورة المثالية التي ترسمها عيني من هذه المسافة. لا صرخات هنا، لا دمار، لا دموع تُذرف على الراحلين، ولا قلوب تنكسر من غدر الزمن أو البشر. السماء تمنحني وهم الطمأنينة، وكأنها تعزليني عن كل قبح الدنيا الذي أهرب منه.

ولكن كل هذا يتلاشى بمجرد أن تلامس عجلات الطائرة الأرض. أهبط إلى واقع أثقل مما أتحمّل. أرى القبح الذي كنت أتمنى أن يكون مجرد وهم. أرى البشر يتنازعون على لا شيء، أرى الحقد متجذراً في النفوس، وأشعر بتقل الحروب التي لا تنتهي، وألم الفقد الذي لا



حقيقية، الخطأ من الممكن نسيان أثره وتجاوزه أحياناً بينما الخطية جريمة لا يمكن تبريرها تحتاج توبة صادقة وندم انها تشبر الي افعال حسية سيئة منفرة، فعل القصد متوفر فيها. القصد هنا مصدره طرف آخر مفضل غير الشخص الخطأ هو خارج حدود الخطأ لكنه يحتويه بالكلية، بالطبع هذا القصد المزين بوعود زائفة لن يكون خيراً في دفع الخطأ الي ارتكاب خطيئة ما بالتالي لنا ان نستنتج أن صاحب القصد والوعد الزائف ليس الا عدواً للخير كذاب وابو الكذاب..

السعادة التي يطمح اليها كل انسان ويسعي اليها هي الوعد الزائف التي يتلاعب بها الشرير ويقدمها طعماً ملوثاً ليقتنص فريسته.

تلك الخطية التي انت مقدم عليها بإرادة مسلوبه وتحت وعد زائف هي المحطه التي يريد عدو الخبير اصطحباك اليها لتكون مقرك الاخير ويقطع عنك كل رباطات الامل والرجاء في العوده الي ابيك الصالح لتعدل من مسارك وتقول ارجع الي بيت ابي، هذه السعادة الزائفة هي اكبر عملية تشويه لذاتك تخطف منك سلامك الداخلي، تقايلك، احترامك لذاتك، تلوث تاريخك، وتوصمك بالعار كوصمة دائمة، تجعلك غريباً عن ذاتك فاحذر هذه الوعود الزائفة بإرادتك، كن حذراً وواعياً. كل خطية تقدم اليك كوعد بالسعادة هي (وعد زائف) يأخذك الي العمق الي حد الادمان هي أبار مشققة لا تضبط ماء، هي مرض يأخذك الي عالم الاغتراب عن النفس، وكراهية التور وعشق الظلمة لان التور يكشف عورتك امام ذلك، والاغتراب عن الذات وجع مؤلم عميق، احذري وعد زائف بالسعادة يأتيك عن طريق الخطية، اياك والاسياق وراء ضعفك ونزواتك لا تنغمس في هذا الشرك المنسوب لك من عدو الخبير، كن اكثر ذكاء وفطنه كن صاحب ارادة قويه، اطلب المعونه من رب المعونه الذي يقول اطلبوا تجدوا.



يُعوّض. كل شيء يبدو أشد قسوة حين تعود قدماي إلى هذا الواقع الذي لا يُرحم.

أقف بين السماء والأرض، وأتمنى لو كنت طيراً. لو كنت أستطيع التحليق بلا نهاية، بعيداً عن كل هذا. لو كنت أعيش بين السحب، لا أسمع سوى صوت الريح، ولا أرى سوى الهدوء الذي يغلف العالم من الأعلى. لو كنت طيراً، لما كنت شاهداً على هذا الحراب، ولا مشاركاً في سباق لا نهاية له، ولا منادياً على ما ضاع من إنسانيتنا.

أتمنى لو أبقى هناك، في السماء، حيث العالم يبدو مسالماً، حيث القبح لا يصل، وحيث أستطيع أن أخدع نفسي بأن كل شيء بخير. لكنني لست طيراً. أنا إنسانٌ حُكِمَ عليه أن يعيش هذا الواقع بكل ما فيه من قبح. أحمل في قلبي أمنية واحدة: أن أرتفع، أن أُلحِق، أن أكون طيراً في السما، بعيداً عن كل هذا الألم.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ليلى خوري

كاتبة سورية

تبادل الأماكن

رسائل الذاكرة رسائل متحررة من أصابع الزمن، فلا أوراق مصفرة ولا حروف فقدت ألوانها، حرة من حدث أسره الزمان أو المكان، هي تظهر فجأة عندما تفتح عليها نافذة من نظرة عين، أو انفراج لأي باب من المشاعر. علوم الميتافيزيق تقول: "لا يخلد من الانسان إلا ذاكرته".

حكايات الطفولة، هي أول خطوط المعرفة للامح الحياة القادمة، تنقش على جدار الشعور في سرايب ذاكرة بيضاء قماش الكتان النقي للوحة توضع عليها ألوان الرسم لأول مرة، وكلما مازال الزمن وزادت خبرة الإنسان بالحياة زاد لوناً جديداً عليها لتكون أقرب لواقعها. فلا يبقى من الحكاية إلا جوهرها الذي يفرض مكانه في الحدث المناسب له.

من لم يسمع بحكاية المارد حبس قمقم منسي لا تاريخ ولا مكان معروف له؟؟ المارد الحبيس لدهور من الزمن، الانتظار زاده اليومي والحرية حلمه ولو كانت نمنا لحياته، وبما أنه لا يعرف من الحرية إلا الخيال الذي يزوره كلما سمع طنين قمقمه إن لامسته موجة مرحة، أو صدمته حصصه عبيدة، أو حضنه دفة الشمس وبريق كرات الضوء بين مرح أوراق الشجر... حديثه صمت، والتحدث إليه ارتداد الصوت على جدران قمقمه. لا نعلم سجنه باختيار أم اجبار! لكن ما تقاربه مراكب الذاكرة بما تحمله من صور بين ضفتي جوهر الحكاية والواقع الحالي، هو في ميناة التواصل الاجتماعي...

فرغم ما قدمته هذه الوسيلة من صورة مضخمة عن تقارب البشر من بعضهم، إلا أنها زادت الهوة في غربة الإنسان عن خاصة تمييزه عن كل الكائنات، وهي التواصل مع الآخر بأسلوب البحث عن المشترك والمختلف، من خلال بساطة الحدث قبل تعقيده، وهو أمر ليس سهلاً أو بسيطاً، ويتم بضغط زر بحث عن صديق بمعايير معينة مناسبة لرؤية ذاتية، فمن من الناس يمتلك قبل دخول التكنولوجيا منات بل الألوف من الأصدقاء؟؟ أليس هو تأطير لدرجة التصغير لقيمة الصداقة؟ من يفقه بكل العلوم ويمتلك الحكم الصائب بكل القضايا المؤثرة ومنها مصيري في حياة البشر؟ من يستطيع أن ينتقد بكلام بذيء يفيض كراهية لرأي أو قضية عرضها شخصي ما في تجمع اجتماعي أو ثقافي أو سياسي بدون أن توجه له تهمة انتهاك حق الآخر في التعبير عن رأيه، والدم الأخلاقي بحق الآخرين؟ وسائل التواصل الاجتماعي غنية بالفائدة في تحقيق



الفرح الكامل، الذي تحقق بقيامة السيد المسيح، هو الفرح الروحي الذي ينبع من إيماننا بقيامته. هذا الفرح يجعل من الإنسان العادي أيقونة تنير الطريق لمن حوله، لتكون شهادة إيمانية حية لكل من يراه. كما يجعله رسولاً للعالم، مهما كانت البيئة التي يعيش فيها، سواء كانت مع الأصدقاء أو الجيران أو الزملاء في العمل.

فلنفرح بقيامة المسيح، ولكن فرحنا روحياً، بعيداً عن الفرح المادي. ولنسعى لأن نكون سفراء لهذه الرسالة، ناشرين المحبة والرجاء في كل مكان.

فلنحتفل جميعاً بقيامة المسيح بروح من التواضع والإيمان العميق، ولنسمح لهذا الفرح بأن يملأ قلوبنا ويحدد عزائمتنا. القيامة ليست مجرد حدث تاريخي، بل هي دعوة دائمة لنا لنعيش حياة مليئة بالأمل والتجديد الروحي. لنسعى بكل قوتنا أن نكون أبناء للنور، نختبر القيامة في حياتنا اليومية من خلال أعمالنا، أفكارنا، وأقوالنا، ونعكسها في تعاملاتنا مع الآخرين.

لنفتح قلوبنا للنعمة التي أعطيت لنا عبر الفداء، ولنتذكر أن القيامة هي بداية جديدة لنا جميعاً. إننا مدعوون ليكون لدينا إيمان قوي لا يتزعزع، لأن المسيح قام ليثبت فينا روح الحياة الأبدية، ويعطينا القوة لمواجهة تحديات الحياة بثقة.

لنتحد جميعاً في خدمة الآخرين، ولنحمل رسالة القيامة كامانة، نشهد بها للعالم أجمع، كي نصبح معاً جسداً واحداً في المسيح، مشاركين في عمل الله الخلاصي الذي لا ينتهي.



التواصل بين الناس في كسر قسرية المسافات البعيدة، في المعرفة كوجبة سريعة ولكنها بحاجة لمعالجة لهضمها وقبولها عقلياً ومنطقياً، في التبادل الحر للأفكار والمشاركة بالمعلومة المفيدة والفكرة الغنية... في كشف جوانب مخفية من شخصيات عامة لها حضورها ودورها، فالبعض يدعي الحرية واحترام رأي جمهوره وصاحب مبادئ راقية، ولكنه لا يتقبل أي رأي في تعليق يكشف عن ثغرة فيما يدعيه، والبعض الآخر قدم أكثر بكثير مما يظن جمهوره من كرم معرفي وعطاء فكري.

ولكن أن تتحول إلى وسيلة لانفلات من المعايير الأخلاقية، كتوجيه شتام وأحكام غريزي أو تفكير كمنادى ضيق... حينها تكون كحلبة لممارسة القتل، ولكنه قتل وهمي، قتل للآخر بتوجيه الاتهامات أو شتام أو استهتار وسخرية من ألم آخر مرفوض تحت عنوان عنصري أو متطرف، أحكام تطلق بدون معرفة أو إدراك بالحدث، مصدرها الوحيد هو الغاية الذاتية للفرد المتواصل مع الحدث. الفعل يبدأ بالعقل، يبدأ وينتهي بالفكر ومن ثم يولد إلى الواقع، فالبعض يكره ويرفض ولكنه لا يملك الشجاعة أو تمنعه الباقية الأخلاقية لإظهارها للآخرين، في وسيلة التواصل يرمي بكل كرهه ومخلفات ظنونه المريضة في تعليقات على أي موضوع يمس جزء مما ينقصه. والبعض الآخر شوفانيته لا تتحمل أي رأي أو نقد مخالف لرأيه، ولا يمكن أن يتقبل بالواقع مواجهة فكر مخالف له، فيمارس القتل والدفن الوهمي، بتوجيه حكم أقصاء لمخالفه ويضع جدار يمنع وصول صوته إليه.

الحرية مسؤولية كبيرة، وأولها إدراك الإنسان حدود حريته في احترام حرية غيره، ولا يقبل أن يمارس على الآخر ما يرفضه هو. ومن يدعي أن انفلات الفران والنوازع هو نوع من الحرية في التعبير وتفريغ النفس من السلبية، فهو لا يجانب الحقيقة... فالخضرة لم تشأ إلا عندما هذب الإنسان غرائزه وكبل بالعقل نوازع. فإذا كانت وسائل التواصل في العالم الحر الوهمي الذي يعيشه الإنسان الحالي، فهل تبادل مع المارد المكان؟ وحسب فكره وحرية تواصله وراء شاشة صغيرة. يتلقى ويفكر ويتفاعل حسب رغبة وغاية من يحرك فائوسه؟



Mirmano oils



AFTER



BEFORE

زيت ميرمانو هو منتج طبيعي 100% وخالي من أي إضافات كيميائية. يتكون من مزيج من أنقى وأعلى الزيوت الطبيعية المستخلصة من زيوت الزهور والفواكه النادرة. يتميز زيت ميرمانو بفعالته في تحسين إشراقة ونضارة البشرة، ويساعد على إبقائها شابة وحيوية. يعالج الزيت مشاكل البشرة مثل البقع، التصبغات، الخطوط الدقيقة، الحبوب، والتجاعيد. ويعمل على تصغير المسام. ويعد مفيداً أيضاً في علاج تشققات الجلد. يمكن استخدامه صباحاً ومساءً وقبل وضع المكياج

Discover Nature's Secret to Healthy Skin, Hair, and Pain Relief

Mirmano is committed to providing 100% natural, organic, and chemical-free skin and hair care solutions. We also offer customized formulations tailored to address specific skin and hair concerns

CERTIFICATIONS:
NAHA CERTIFIED
AROMATHERAPIST
AIA CERTIFIED
ACHS CERTIFIED



FOLLOW US AND
PLACE YOUR
ORDER HERE >>



www.mirmano-oils.com



21329 El Cienega - Covina, CA 91724

تحت رعاية صاحب النيابة الحبر الجليل الأنبا سرابيون مطران لوس أنجلوس وهاواي تدعوكم كنيسة القديس مار يوحنا بكوفينا لحضور سلسلة من الندوات التعليمية عن التحديات التي تواجه الأسرة المسيحية في بلاد المهجر في السبت الأول من الشهور التالية مارس - يونيو - سبتمبر - ديسمبر 2025 مع مجموعة من المتكلمين المتخصصين! انتظرونا لمزيد من المعلومات قريباً لاتدع الفرصة تفوتك!

THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES
THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE

RECRUITING FOSTER PARENTS

لديك رغبة في حضارة طفل؟

MAKE A LASTING DIFFERENCE: EXPLORE FOSTERING A CHILD

INTERESTED TO LEARN MORE?

Recruiting Families in San Bernardino, Riverside, & Orange Counties. Contact us to learn more about compensation, duration, and preferences for suitable foster child characteristics.

CONTACT US 909.992.0921 www.tgsdiakonia.org

www.tgsdiakonia.org @foster.goodshepherd @thegoodshepherdfffa 9125 Archibald Ave. Ste E. Rancho Cucamonga, CA 91730

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا إبرام لخدمات الديكورية في أبرشية لوس انجليس

يعلن مركز The Good Shepherd Foster Services لخدمات رعاية الطفل ومن يرغب في حضارة طفل او أكثر مقابل عائد مادي على ان يهتم بالطفل من كل النواحي الصحية والجسدية والنفسية.

- وأن يمنح الحنان والسلام والطمأنينة اللازمة له
- ولا تقل مدة الحضارة عن ثلاثة أشهر وقد تصل إلى ستة أو أكثر
- على الحاضن أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
- أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاضن قادر على التعامل مع الطفل بالطرق المناسبة
- أن يكون لديه عمل ودخل ثابت و يتوفر سكن ملائم للطفل

من يرغب في تقديم مساعدة للمركز و يشارك في هذا العمل الانساني في حضارة طفل يرجى الاتصال على مركز

GOOD SHEPHERD FOSTER CARE SERVICES @thegoodshepherdfffa

كاريزم

Charisma
Newspaper

www.charismadaily.com

جريدة شهرية

+1(626)261-9969

لكل الجالية العربية بأمريكا

إحجز إعلانيك الآن

لخدمة الجالية العربية في أمريكا.. الجريدة تغطي كافة الأحداث والمناسبات ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية - رياضية - موضه - أمومة وطفولة - شباب - مطبخ - إفتكاسات

انتظرونا الأسبوع الأول من شهر

+1 (562) 329-7532

SAZA
Turning Your Dreams Into Addresses

أحبائنا في ولاية كاليفورنيا
لراحتكم وإحتياجاتكم في القطاع العقاري

نقدم لكم
في هذه المناطق وغيرها
بكاليفورنيا

Los Angeles,
San Bernardino,
Riverside,
San Diego, Kern and
Orange Counties



سنوات من الخبرة والتميز

سمر أبو زكي
SAMAR ABOU ZAKI

المستشارة العقارية

وسيطتكم العقارية الموثوق بها في بيع وشراء
العقارات السكنية والتجارية والإستثمارات المختلفة

- خدمات مميزة ومصداقية بالتعامل
- المساعدة في الحصول على البيوت بأفضل الأسعار
- تحضير مجاني للعقار قبل عرضه للبيع
- المساعدة بالحصول على القروض العقارية بأقل فائدة ممكنة

XPR REALTY Samar Abou Zaki @saza.realestate@gmail.com samarabouzaki.realtor
562.329.7532 samarabouzaki.realtor http://www.sazarealtor.com CAL-DRE #02209173

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak
Spanish



نوصيك كافة الادوية الي اماكن ثوا جدكم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي علب الادوية باللغة العربية



17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com



FREE SAME
DAY DELIVERY

360 Adult Day care

Address: 1800 N Bush Street suit 100, Santa Ana, Ca 92706

لزيد من الإستعلامات إتصل الآن
Reda Beshai 714-504-7332



Medical - Mental - Social
360
Adult Day Care

نقوم بإستقبالكم مجاناً
من ليس له وسيلة للإنتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً
المكان معد لراحتكم، به جميع الإحتياجات الطبية
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام
جميع الخدمات المقدمة مجاناً

جميع خدماتنا مجاناً
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بملئ الطلب
لأن العدد محدود جداً

Call to schedule a tour
657-231-9059
Professional
Services

Nursing Services
Hot Meals Offered Daily
Transportation Offered
We Accept Medi-cal
PROMOTE THE WELL-
BEING OF YOUR LOVED



Offering:
Mental Support
Exercise Programs
Physical & Speech Therapy
Social Activities
Arts & Crafts, Movies, &
More!



تابعوا تغطيتنا الكاملة وأبرز الأحداث
التي شهدتها العالم وملخص عن كل الشهر





بقلم / صبرونيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما

مع الفريق العصامي، وبدأت العروض الأوروبية تنهال عليه، خاصة بعد تألقه في كأس الأمم الأفريقية تحت 23 سنة التي استضافتها مصر وتوجت بلقبها في نوفمبر 2019.

للمرة الأولى، ترك محمد الدوري المصري في فبراير 2021، نحو غلطة سراي على سبيل الإعارة مقابل مليوني دولار، مع بند أحقية شراء للنادي التركي مقابل 4 ملايين دولار.

بعد أن سجل 9 أهداف، فقل غلطة سراي بند الشراء واستمر معه لموسم آخر، سجل خلاله 8 أهداف وصنع في 5 مختلف المسابقات، قبل رحلته الفرنسية الواعدة وأداءه المتميز مع فريق نانت الفرنسي.

- المصري سام مرسى قائد ايسوتش تاون الإنجليزي.
- تفوق على الجميع فابتعد عن منتخب مصر.
- لن لعب لمنتخب مصر في عهد حسام حسن.
- موهبة مصرية لم تأخذ حقيها من منتخب بلدها.

نجح اللاعب المصري في نادي ايسوتش تاون الإنجليزي، سام مرسى، في التفوق على عمالقة خط الوسط في البريميرليغ، مثل لاعب مانشستر سيتي ايلكاي غوندوغان، ولاعب تشيلسي إنزو فرنانديز.

في الوقت الذي نجد فيه أن المنتخبات العربية تبحث دائما عن مصلحة المنتخب أولا من خلال ضم العديد من المواهب المتألقة في الدوريات الأوروبية، مثل المغرب، نجد أن منتخب مصر استبعد جوهرة خط وسط نادي ايسوتش تاون سام مرسى.

يعاني منتخب الفراعنة في الوقت الحالي من وجود نقص عددي في مركز خط الوسط من حيث الإمكانيات، خصوصا مع تراجع مستوى بعض اللاعبين، مثل حمدي فتحي ونبيل عماد دونغا، ما خلق العديد من المساحات التي تمكن الخصم من الوصول إلى مرمى المنتخب بكل سهولة.

- موسم استثنائي من سام مرسى في الدوري الإنجليزي:

وتألق سام مرسى برفقة فريقه الإنجليزي خلال السنوات الماضية، وتمكن من قيادته للعودة إلى البريميرليغ هذا الموسم، بالإضافة إلى انقاذ "الزرق" في مباريات عدة من الهزيمة، مثل لقاء ساوثامبتون في المرحلة الخامسة من المسابقة، والتي سجل فيها هدف التعادل في الوقت القاتل من المباراة، واقتنص نقطة صعبة من "فم الأسد" لفريقه.

وتكرر السيناريو نفسه في لقاء ليستر سيتي في المرحلة العاشرة من البطولة، وقاد اللاعب فريقه لحصد نقطة صعبة بعد صناعته لهدف، كما أنه حصد جائزة أفضل لاعب في دوري الدرجة الأولى الموسم الماضي، بعدما كان دوره كبيرا في صعود فريقه إلى الدوري الممتاز.

يجيد اللاعب التمركز بتميز في منطقة خط الوسط، ويتفوق في جانب الاستحواذ على الكرة، والفوز بالثنائيات، كما أنه يتميز بالكرات الطويلة وإرسال الكرات إلى الخط الأمامي، إلى جانب قدرته على الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة، وأيضا دقة تمريراته الناجحة.

- حسام حسن.. (عامل من بنها)!!

ومع كل هذه الإمكانيات الكبيرة التي يتمتع بها اللاعب، والتي يفتقدها منتخب مصر حاليا، نجد أنه لم يستدع في بطولة كأس الأمم الأفريقية نسخة الماضية.

وكذلك في الفترة الحالية، بقيادة العميد حسام حسن، الذي سبق له وأكد أن سبب استبعاده هو عدم وجود مترجم في منتخب الفراعنة، وصعوبة التواصل معه، بالرغم من وجود بعض اللاعبين المحترفين الذين يتحدثون اللغة الإنجليزية بطلاقة مثل محمد صلاح نجم فريق ليفربول.

وقال سام مرسى في تصريحات نقلها موقع "فوربس": "أعتقد أنني لن أنضم لمنتخب مصر في الوقت الحالي، ربما ليس تحت قيادة المدير الفني الحالي، فهو لم يتصل بي وربما أوضح أنه لا يراني ضمن خطه، لكن لا أحد يستطيع التنبؤ بما سيحدث في كرة القدم".

يمتلك سام مرسى الجنسية المصرية والإنجليزية، وكان من الممكن أن يمثل منتخب "الأسود الثلاثة" الإنجليزي، إلا أنه فضل تمثيل المنتخب المصري، ورغم ذلك، نجد أنه مهتم من جميع المدراء الفنيين الذين تولوا قيادة "الفراعنة" في الفترة الماضية.



محمد عقب تألقه خلال الآونة الماضية، مع الفريق الكنازي.

حيث نشر الحساب الرسمي لنادي نانت الفرنسي صورة مصطفى محمد وعلق الموقع قائلا عن مصطفى: «20 هدفاً في الدوري الفرنسي، تحت أوائنا».

خاض مصطفى محمد 25 مباراة بقميص نانت في كافة المسابقات، بالموسم الجاري، بواقع 962 دقيقة، أحرز خلالها 5 أهداف بالإضافة إلى تقديمه تمريرة حاسمة.

- تألق في نانت الفرنسي فسار مطلوباً من معظم الدوريات:

يذكر أن النادي الفرنسي يواجه شبح الهبوط لدوري الدرجة الثانية، حيث يحتل فريق مصطفى محمد المركز الثالث عشر بجدول ترتيب مسابقة الدوري الفرنسي برصيد 27 بيدا أن مصطفى محمد، ما زال مرتبطاً بعقد ساري مع فريق نانت الفرنسي حتى عام 2027 المقبل، وارتبط اسمه باهتمام العديد من الأندية بالحصول على خدمات اللاعب المصري وأبرزها ليستر سيتي، وأينتراخت فرانكفورت، بعد رحيل عمر مرموش، إلى مانشستر سيتي.

كشف أبو المعاطي زكي الناقد الرياضي عن تطورات مفاوضات النادي الأهلي من أجل التعاقد مع مصطفى محمد مهاجم فريق نانت الفرنسي في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة في الموسم المقبل لكي يلحق لاعب الزمالك السابق ببطولة كأس العالم للأندية بأمريكا في شهر يوليو المقبل ويكون الانتقال بشكل استعارة مؤقتة ويعرض خيالي للاستفادة بجهود اللاعب المحترف.

- تفعيل بند الشراء في تركيا وفرنسا:

وكان لتألق مصطفى محمد لاعب الزمالك السابق بإحرازه 17 هدفاً في كل المسابقات بموسمه الأول

- الدورى الألماني.. الأعلى والأقوى والأفضل:

تعاقد مانشستر سيتي الإنجليزي مع المهاجم الدولي المصري، عمر مرموش، قادماً من أينتراخت فرانكفورت الألماني، بعقد يمتد حتى عام 2029، وفقاً لما أعلنه بطل الدوري الممتاز لكرة القدم في الموسم الأربعة الماضية في بيان.

وسجل الدولي المصري (25 عاماً) 20 هدفاً ومنح 14 تمريرة حاسمة في 26 مباراة في كل المسابقات مع النادي الألماني منذ بداية الموسم الكروي الحالي، ما لفت أنظار كبرى الأندية الأوروبية إليه.

وقال سيتي عبر موقعه الإلكتروني، "يسعد مانشستر سيتي الإعلان عن التعاقد مع عمر مرموش قادماً من أينتراخت فرانكفورت. يستمر عقد المهاجم المصري البالغ 25 عاماً لمدة أربع سنوات ونصف السنة، أي سيبقى في الاتحاد حتى صيف 2029"، بصفقة تقدر بـ 72.6 مليون دولار إلى جانب 5.1 مليون دولار كإضافات محتملة.

وأعرب مرموش، من جانبه، عن سعادته بالانضمام إلى بطل إنجلترا قائلاً "هذا يوم لن أنساه أبداً. التوقيع مع مانشستر سيتي الذي يعد أحد أفضل الفرق في العالم هو شعور مذهل، أنا سعيد وعائلتي فخورة جداً لوجودنا هنا في مانشستر"، وفق ما نقل موقع النادي الإنجليزي.

- تألق مصطفى محمد "الناكوندا" مع فريقه الفرنسي.
- نانت فعل بند الشراء من جلاطة سراي بـ 4 مليون دولار.
- مهاجم مصر الأول والصريح أعلن اكتشاف نفسه.
- مصطفى محمد من تركيا لفرنسا.. دائما للأفضل:

أشاد نادي نانت الفرنسي بنجمه المصري مصطفى

- عمر مرموش من وادى دجلة لأعظم دوريات العالم.
- تألق في انترخت الألماني ليستكمل تألقه في مانشستر يونايتد.
- موهبة تلمع في وادى دجلة، بيته الأول:

ولد مرموش في القاهرة في فبراير 1999، وبدأ مشواره في كرة القدم في أكاديمية نادي وادى دجلة واستمر مع الفريق حتى عام 2017.

قال علي أبو جريشة، مدير قطاع الناشئين في وادى دجلة حينها، "برزت موهبته بصورة مبكرة وبدأ يترقى في فرق الناشئين في فئة سنبة أكبر من تلك الخاصة به بسبب موهبته".

التقط الفرنسي باتريس كارتيرون، مدرب وادى دجلة آنذاك، موهبة مرموش، ليقوم بتصعيده للفريق الأول عام 2016 وهو في سن 17 عاماً.

وقال رئيس جهاز كرة القدم في نادي وادى دجلة، حازم خيرت، لبي بي سي، إن مرموش أثبت تألقه منذ مباراته الأولى بعد استدعائه للفريق الأول في موسم 2015 / 2016، بعدما ساهم في تمريرة حاسمة في فوز فريقه على الاتحاد السكندري بنتيجة 3-2 في بطولة الدوري.

وأشار خيرت الذي يعمل في نادي وادى دجلة منذ عام 2007، إلى أن أول هدف أحرزه مرموش مع نادي وادى دجلة كان أمام نادي الشرقية في موسم 2016 / 2017، والتي انتهت بهدفيين دون رد وفي الموسم نفسه، تحت قيادة المدير الفني أحمد حسام ميدو حينها.

- موهبة كادت تنطفئ قبل أن تشرق:

لكن مسيرة مرموش كادت تتعرض لنهاية مبكرة بسبب رغبة والده الذي يحمل الجنسية الكندية كذلك، في أن يركز تجله أكثر على الدراسة.

قال أبو جريشة وهو أسطورة النادي الإسماعيلي السابق، "فوجئت بوالده يخبرني أن مرموش سيغيب عن التدريبات أثناء العام الدراسي بسبب تعارض موعد المرنان مع يومه الدراسي. كان عمره رافضاً لهذا القرار، فقررت بالاتفاق مع والده وإدارة النادي تخصيص مدرب ليقوم بتدريبه منفرداً حتى لا نفقد هذه الموهبة مبكراً".

- الدورى الألماني إنطلاقة مرموش الأولى.. الموقفة:

وحينما كان عمره 18 عاماً انتقل مرموش، الذي يحمل الجنسية الكندية، إلى ألمانيا حيث لعب في البداية لريدف فريق فولفسبورغ الذي استمر معه حتى صعد للفريق الأول في بداية 2021، وهو العام الذي التحق فيه بالمنتخب المصري للمرة الأولى.

ففي أكتوبر 2021، ضمه البرتغالي كارلوس كيروش إلى صفوف منتخب مصر إلى جانب النجم صلاح ورفاقه، بعد أن حصل على لقب أفضل لاعب شاب في البوندسليغا عن شهر سبتمبر.

وخلال فترته مع فولفسبورغ أعير، مرموش، إلى سانت باولي الناشط في دوري الدرجة الثانية، ثم إلى شتوتغارت.

وبعد ما عاد إلى فولفسبورغ الذي قضى معه موسم 2022-2023 قبل أن ينضم إلى فرانكفورت في صيف 2023 بعد انتهاء عقده مع الأول.

- لمعان وتألق وأرقام جديدة في فرانكفورت:

وفي موسمه الثاني مع فرانكفورت، سجل مرموش الذي يستطيع اللعب في مراكز عدة في خط الهجوم، 15 هدفاً مع 9 تمريرات حاسمة في 17 مباراة في الدوري الألماني، كما سجل هدفاً وصنع اثنين في بطولة الكأس، علماً بأن فريقه خرج من دور الستة عشر.

وأوروبا، سجل 4 أهداف وصنع اثنين آخرين في مسابقة الدوري الأوروبي، ثاني أقوى المسابقات الفارة على مستوى الأندية، في 6 مباريات.

ورغم مرور نصف الموسم فقط، إلا أن مرموش تخطى أرقامه في العام الماضي حينما سجل 12 هدفاً ومنح 6 تمريرات حاسمة في 29 ظهوره له.

واستناداً إلى موقع أوبتا للإحصائيات، بات مرموش، خلال الموسم الحالي، أول لاعب في تاريخ نادي أينتراخت فرانكفورت يسجل 10 أهداف في أول تسع مباريات في الدوري الألماني.

كما أصبح أول لاعب يسجل 6 أهداف خلال الجولات الخمس الأولى من الدوري الألماني، في رقم قياسي جديد للاعب من فرانكفورت. واختير ضمن التشكيلة المثالية 4 مرات في المراحل الست الأولى في إنجاز قياسي.

وبات مرموش كذلك، أول لاعب من الدوريات الخمس الكبرى في أوروبا، يسجل هدفاً من ركلة حرة مباشرة في ثلاث مباريات متتالية، منذ ليويل ميسي مع برشلونة في 2019.

وبعد وصوله إلى الهدف رقم 13 في الدوري، بات مرموش ثالث لاعب يسجل هذا العدد من الأهداف في النصف الأول من موسم واحد في الدوري الألماني لنادي أينتراخت فرانكفورت منذ عام 2010.

وخلال الموسم، تساوى مرموش مع مواطنه صلاح في أكبر عدد من التمريرات الحاسمة في الدوريات الخمس الكبرى في أوروبا بعد أن صنع كل منهما 10

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 وتهيئة 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.

الرضاعة الطبيعية:

أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن حليب الأم هو الغذاء الأول لصحة الدماغ، وأن الرضاعة الطبيعية تفوق 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 للكيار 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، إبدنها بكوب حليب أو زبادي محلي بملقحة صغيرة من العسل الأبيض أو الأسود.

ألعاب الذكاء:

قديم طفلك دوماً ألعاباً لها مغزى ومعنى وفائدة حسب سنه بالطبع، ودعك من الألعاب التقليدية أو القتالية التي ربما تعد أضرارها أكبر من فوائدها. اختاري له البازل أو لعبة الشطرنج أو الكلمات المتقاطعة أو السودوكو أو ألعاب الأرقام أو المكعبات وبناء المنازل والأشكال المختلفة، وتسابقاً معاً في حلها، فكل تلك الألعاب تدرب عقول الأطفال على التفكير الاستراتيجي وعلى حل المشكلات واتخاذ القرارات المعقدة.

تعلم الموسيقى أو المهارات اليدوية:

تعلم الطفل للتعرف 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 معاً مثلها مثل قيادة السيارة، فهي تعلمه التركيز بسبب تعلمه تحريك عدة أدوات معاً. 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:

المتنازة التي لها فوائد تعود على طفلك، وتتمى التفكير والتخطيط الاستراتيجي لديه، وتشجعه على العمل الجماعي وتفرض حب الإبداع فيه. اختاري النوعيات المميزة، ولكن يجب أن تكون عاملاً 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 تعبير تفاحة أو جزرة في يد صغيرك كنزاً رائعاً، بدلاً من قطعة من الشوكولاتة التي تضيق عليه العديد من السرعات الحاررية دون داعٍ.

الاستجابة للفضول:

ينشأ الطفل وفيه حب كبير للاستكشاف وفضول هائل للمعرفة لذا يجب على الآباء والأمهات تشجيع الفضول وتقديم إجابات منطقية وصحيحة لأسئلتهم بدلاً من إحباطهم. علمي أطفالك أيضاً طرقاً وأفكاراً جديدة للبحث وطلب العلم، وادعهم هواياتهم بورش العمل والتزهات العلمية المفيدة التي تساهم في تطوير الفضول الفكري.

القراءة:

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

غرس الثقة وبناء فكرة التعليم الذاتي:

من المهم جداً، خاصة في مرحلة المراهقة، غرس الثقة في نفس الأبناء وتعزيز التفكير الإيجابي وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة المختلفة وعلى الآبوين 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. تعرفي 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 مضبوطة 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 الالتحاق بالمدرسة ليبدأ تعلم بعض المهارات، وإنما يجب الاهتمام بتطوير مهارات الأطفال، ابتداء من تمام 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 "بيتة" للألعاب التعليمية.

لعبة التروس السحرية:

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

لعبة زوو 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 الغز 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 الشريرة، الخيارات لا حصر لها، لعب الأدوار طريقة رائعة لتعزيز الإبداع والخيال لدى الأطفال، كما أنها تساعد على التكيف مع البيئة المحيطة م 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:

امنحي طفلك كثيراً من الحب والاهتمام.

تفاعلي مع طفلك بالتحدث والغناء واللعب والأكلة والقراءة، ليكبر وهو يشعر بأنه مميز ومهم بالنسبة لك، وستكون هذا البيئة التي تساعد على نموه. أقرني لطفلك كثيراً، فالقراءة مفيدة للأطفال وتعلمهم عديداً من المهارات. لقد أظهر بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يقرأ لهم والداهم، يكون لديهم مفردات لغوية أكبر من أقرانهم. حددى وقتاً للتلفزيون والفيديو بما لا يزيد على ساعة إلى ساعتين من المشاهدة التعليمية في اليوم. انتهي إلى علاقتك باقي أفراد الأسرة، خاصة طفلك، لأن الطفل يتعلم كثيراً من المهارات الاجتماعية من التواصل معك، ورؤيته لتصرفاتك مع أفراد الأسرة الآخرين.

قديم لطفلك نظاماً غذائياً صحياً، 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.



المتحف المصري الكبير بوابة التاريخ

المتحف
المصري
الكبير
GRAND
EGYPTIAN
MUSEUM

المتحف المصري الكبير، كما يبدو المتحف نفسه من منظور رأسي على شكل هرم رابع لثلاثي الجيزة.

تلك التحفة المعمارية التي تبهر الزائرين بالتهار، تزداد سحرا وجاذبية في فترة الليل حيث تزينه الأضواء الخافتة لتضيف إليه لمسة فنية رائعة.

الموقع:

يقع المتحف المصري الكبير على مساحة 117 فدانا على بعد أميال قليلة من غرب القاهرة 15 كم (على الهضبة الواقعة بين الأهرامات) 2 كم فقط من أهرامات الجيزة (والقاهرة الحديثة، مما يجعله بوابة لماضي مصر وحاضرها ومستقبلها.

يتيح الموقع الفريد لزائري المتحف الفرصة لمشاهدة أهرامات الجيزة الثلاثة من خلال الواجهة الزجاجية المبهرة بهبو مدخل المتحف المصري الكبير حيث ترتفع واجهه المتحف خمسة طوابق لتتوافق مع ارتفاع الهرم، ويمكن للسائح التقاط الصور مع الأهرامات أثناء استمتاعه بمشاهدة مقتنيات الملك توت عنخ آمون.

سيتم تنفيذ شبكات ربط بين مناطق المتحف وبعضها من خلال "التليفريك"، على طول 10 محطات يتم التنقل من خلالها، وأيضاً وصول مترو الأنفاق إليها، إلى جانب وجود مطار قريب من المتحف الكبير ومنطقة الأهرامات وهو مطار سفنكس على بعد يتراوح من 6 إلى 7 كيلومترات ومن المتوقع أن يستقطب المتحف 5 ملايين زائر سنوياً.

تصميم وتنفيذ المتحف جاء بشكل علمي ومنهجي دقيق ومدروس جيداً ليحتضن كنوزاً أثرية نادرة ووثائق علمية نادرة ومتاحف نوعية متخصصة، 100 ألف قطعة أثرية من عصور مختلفة من حيث بدأ التاريخ بملوك علموا العالم، تعرض باستخدام أحدث الأساليب التقنية للعرض المتحف، تكنولوجيا الواقع الافتراضي، ليستمتع الزائرون بمعايشه الوقائع والأجواء من خلال ربط الآثار باماكن العثور عليها، وربط المتحف بهضبة الأهرامات في وحده أثرية واحدة.

فكرة إنشاء المتحف:

في المكان الذي يقف فيه الهرم الأكبر أعظم عجائب الدنيا شامخاً يحرسه أبو الهول رمز القوة في أزهى عصور مصر، تطل مصر بسواعد المصري الأصيل وفكرها المستنير بأهم صرح من صروح الدنيا في العصر الحديث المعاصر ببناء حضاري يدل على عظمتها وإصرارها على أن تكون نبراساً يكتشف ويعيد أحياء وتقديم التراث والحضارة للعالم أجمع، المتحف المصري الكبير أكبر مشروع حضاري وثقافي عالمي يتم تنفيذه في الوقت الراهن. تم تصميمه ليكون بمثابة بوابة عبر الزمن لتتلاقى حضارة 5000 عام مع الحضارة الحديثة.

فكرة المتحف الكبير أطلقها الفنان الوزير فاروق حسنى في تسعينيات القرن الماضي، تلك الفكرة الفريدة في حد ذاتها، لم تكن مجرد فكرة لمبنى متحف، بل متحف مكشوف يضم الأهرامات وأبو الهول والمعابد والمقابر، ثم مبنى المتحف المصري الكبير المغلق، والذي يحتوي في جنباته على كنوز التاريخ المصري العريق، لتصبح تلك البقعة الفريدة أكبر متحف في تاريخ الإنسانية.. وتمثل العاصمة السياحية لمصر.

إضافة هضبة الأهرامات التي تبلغ مساحتها 3500 فدان، مع أرض نادى الرماية التابع للقوات المسلحة، التي تبلغ مساحتها 180 فدانا، بعد إزالة المنشآت الموجودة عليها لمساحة المتحف، وربطها جميعاً في شكل «مخروط ذهبي»، ليكون إجمالى المساحة النهائية حوالى 3750 فدانا تشكل مساحة المتحف الاجمالية.

استغلال المسافة ما بين المتحف وهضبة الأهرامات والتي يقطعها طريق الفيوم، الذي تم تطويره ليصبح 9 حارات في كل اتجاه، وتغطيته بمشايات ربط بطول 12 كيلو متراً، ليصبح أكبر ممشى سياحى في العالم، ينتقل فوّه السائح بأمان كامل، ليصل إلى هضبة الأهرامات، ويعود لقضاء وقت داخل المتحف، وينطلق من إقامته الفندقية المجاورة ليزور القاهرة الفاطمية وكافة المتاحف والمناطق الأثرية الأخرى، وبذلك تمتد فترة إقامة السائح في القاهرة لأكثر من 7 أيام، هذه هي رؤية الدولة الكاملة لفكرة المسولين السياسيين الذين اتخذوا القرار عام 1998، ثم جاء الرئيس عبد الفتاح السيسى ليضيف للفكرة بعداً أكبر عام 2016، ويجعل المشروع أكبر متحف في تاريخ الإنسانية.

• إعادة إحياء الحرف والفنون التراثية المصرية، من خلال صناعة وتسويق وبيع المستنسخات الأثرية. تنفيذ المتحف المصري الكبير حالياً عدداً محدوداً من الجولات الإرشادية بمنطقة الخدمات، وهي الحدائق والمنطقة التجارية التي تضم عدد من المطاعم والكافيتريات والمحلات التي تشمل علامات تجارية مصرية رائدة، ومتجر الهدايا، بالإضافة إلى المناطق المفتوحة للزيارة بالمتحف والتي تشمل منطقة المسلة المعلقة، وصالة الاستقبال الرئيسية المعروفة باسم البهو العظيم، والبهو الزجاجي.

كما سيتمكن الزائرون أثناء جولتهم بالبهو العظيم من مشاهدة ما يحتويه من قطع أثرية منها تمثال الملك رمسيس الثاني وعمود النصر للملك مرنبتاح، بالإضافة إلى تماثيل ملك وملكة من العصر البطلمي.

على أن لا تشمل الجولة أياً من قاعات العرض المتحفى التي سوف تظل مغلقة تماماً، وهي القاعات الرئيسية وقاعتي توت عنخ آمون والدرج العظيم وقاعة العرض التفاعلي ومتحف مراكب خوفو، وأقسام ومناطق المتحف الداخلية الأخرى، وذلك انتظاراً لموعد الافتتاح الرسمي المرتقب للمتحف والذي سيتم تحديده في أقرب فرصة، على أن يراعى الإعلان عنه قبل تاريخ الافتتاح الرسمي بوقت كاف ليتمكن للمدعوين من ملوك ورؤساء وكبار المسؤولين من جميع دول العالم حضور افتتاح هذا الصرح العظيم.

المتحف المصري الكبير.. حلم تشكلت ملامحه بين حنايا وجدان فنان متجدد الإبداع والعباءة.. ووزير مسكون بعشق الوطن.. وأصبح صرحاً عظيماً يناطح التاريخ.. بإرادة اب و رئيس مقاتل عديد زسم فوق جبينه وطن شامخ، وفكر معمارى جسور من حراس الوطن الأوفياء.. الذين خاضوا معركة البناء والتطوير.. واصلوا الليل بالنهار.. وتحذوا كل الصعاب .. لإنجاز هذا المشروع الضخم، وتحويل تلك البقعة الفريدة إلى «مثلث ذهبي» ليس له مثيل في العالم أجمع، ليصبح المتحف المصري الكبير.. وهضبة الأهرامات أكبر متحف في تاريخ البشرية.. وهدية الشعب المصري للتاريخ.

أهمية المتحف وأهدافه:

صمم المتحف لدعم حفظ وترميم التراث الثقافي والتاريخي، ولتعزيز الأنشطة المتعلقة بالمجال المتحفى كعرض القطع الأثرية والأنشطة التعليمية، بما يساهم في تطوير صناعة السياحة حيث يستمد المتحف أهميته من أهمية وتاريخ منطقة الأهرام التي يقع بها، حيث يمنح الموقع شركات السياحة فرصة تنوع البرامج السياحية والمزج بين مختلف أنماط السياحة.

ومن المتوقع ان تنشط عملية إنشاء فنادق جديدة قريبة من المتحف والأهرامات، وتنمو سوق العقارات الفخمة ذات الإطلالة الأثرية والتاريخية، والتي تصلح للسكن السياحي أو التملك والإيجار في المنطقة.

تعد اخبار المتحف الكبير حتى قبل افتتاحه عنصر جذب للسياحة المصرية، وترتكز حملات تنشيط السياحة على إبراز أهميته .

شعار المتحف:

اختير تصميم شعار المتحف عن طريق لجنة تحكيم مصرية، وهاز بشرف تصميمه طارق العترسي المصمم اللبناني الهولندي، وتم الكشف عن شعار المتحف اثناء الحملة الترويجية في 10 يونيو 2018.

دلالات الشعار:

يمثل الشعار التخطيط الأفقى للمتحف الذي تفرج جوانبه لتطل على أهرام الجيزة، ويأخذ الشعار اللون البرتقالي الذي يعكس اللون الذي تضيفه الشمس على هضبة الأهرام ساعة الغيب، أما كتابة اسم المتحف بخط عربي انسيابي فأستلهم من الكثبان والتلال الرملية للبيئة المحيطة.

التصميم:

يتميز التصميم المعماري لهذا الصرح الثقافي الكبير بكونه يجمع الخيال والفكر والإبداع، كانت الدولة المصرية قد أعلنت عن مسابقة معمارية دولية لأفضل تصميم للمتحف، تحت رعاية منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة - اليونسكو - UNESCO والاتحاد الدولي للمهندسين المعماريين، وقد فاز التصميم الحالي المقدم من شركة هينغهان بنغ للمهندسين المعماريين بأيرلندا Architects Peng Heneghan، والذي اعتمد على أن تمثل أشعة الشمس الممتدة من قمم الأهرامات الثلاثة عند التقائها كتلة مخروطية هي

بدأت فكرة إنشاء المتحف المصري الكبير في تسعينيات القرن الماضي، وفي عام 2002 تم وضع حجر الأساس لمشروع المتحف ليُشيد في موقع متميز يطل على أهرامات الجيزة الخالدة، حيث أعلنت الدولة المصرية، وتحت رعاية منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) والاتحاد الدولي للمهندسين المعماريين، عن مسابقة معمارية دولية لأفضل تصميم للمتحف، وقد فاز التصميم الحالي المقدم من شركة هينغهان بنغ للمهندسين المعماريين بأيرلندا Heneghan Peng Architects، والذي اعتمد تصميمه على أن تمثل أشعة الشمس الممتدة من قمم الأهرامات الثلاثة عند التقائها كتلة مخروطية هي المتحف المصري الكبير. وقد تم البدء في بناء مشروع المتحف في مايو 2005، حيث تم تمهيد الموقع وتجهيزه، وفي عام 2006، أنشئ أكبر مركز لترميم الآثار بالشرق الأوسط، خصص لترميم وحفظ وصيانة وتأهيل القطع الأثرية المقرر عرضها بقاعات المتحف، والذي تم افتتاحه خلال عام 2010.

وقد صدر قرار رئيس مجلس الوزراء رقم 2795 لسنة 2016 بإنشاء وتنظيم هيئة المتحف المصري الكبير، قبل أن يصدر القانون رقم 9 لسنة 2020 بإعادة تنظيم هيئة المتحف كهيئة عامة اقتصادية تتبع الوزير المختص بشئون الآثار. وقد أصدر فخامة السيد رئيس الجمهورية قراراً بتشكيل مجلس أمناء هيئة المتحف المصري الكبير برئاسة فخامته، وعضوية عدد من الشخصيات البارزة والخبراء الدوليين والمصريين، ويختص المجلس بإقرار السياسة العامة والخطط اللازمة لهيئة المتحف، ودعم ومتابعة نشاطه. فيما يتولى إدارة المتحف مجلس لإدارة برئاسة الوزير، وعضوية كل من: الرئيس التنفيذي لهيئة المتحف المصري الكبير، الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار، الرئيس التنفيذي لهيئة المتحف القومي للحضارة المصرية، الرئيس التنفيذي لهيئة المصرية العامة لتنشيط السياحي، الرئيس التنفيذي لهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة، رئيس مجلس إدارة الاتحاد المصري للفرع السياحية، والمستشار القانوني للوزير، إلى جانب عدد من الخبراء المتخصصين في مجالات (الآثار، الاقتصاد، القانون، الإدارة، التعاون الدولي، والتسويق).

وقد اكتمل تشييد مبنى المتحف، والذي تبلغ مساحته أكثر من 300 ألف متر مربع، خلال عام 2021، ليتضمن عدد من قاعات العرض، والتي تعتبر الواحدة منها أكبر من العديد من المتاحف الحالية في مصر والعالم. ويعد المتحف أحد أهم وأعظم إنجازات مصر الحديثة؛ فقد أنشئ ليكون صرحاً حضارياً وثقافياً وترفيهياً عالمياً متكاملًا، وليكون الوجهة الأولى لكل من يهتم بالتراث المصري القديم، كأكثر متحف في العالم يروي قصة تاريخ الحضارة المصرية القديمة، حيث يحتوي على عدد كبير من القطع الأثرية المميزة والفريدة من بينها كنوز الملك الذهبي توت عنخ آمون والتي تعرض لأول مرة كاملة منذ اكتشاف مقبرته في نوفمبر 1922، بالإضافة إلى مجموعة الملكة حتب حرس أم الملك خوفو مُشيد الهرم الأكبر بالجيزة، وكذلك متحف مراكب الملك خوفو، فضلاً عن المقتنيات الأثرية المختلفة منذ عصر ما قبل الأسرات وحتى العصرين اليوناني والروماني.

يضم المتحف بين جنباته أماكن خاصة بالأنشطة الثقافية والفعاليات مثل متحف للأطفال، مركز تعليمي، قاعات عرض مؤقتة، سينما، مركز للمؤتمرات، وكذلك العديد من المناطق التجارية والتي تشمل محال تجارية، كافيتريات ومطاعم، بالإضافة إلى الحدائق والمنتزهات. وفي أبريل 2021، تم توقيع عقد تقديم وتشغيل خدمات الزائرين بالمتحف مع تحالف حسن علام الفائز، والذي يضم معه شركات مصرية ودولية ذات خبرات متنوعة في مجالات إدارة الأعمال والتسويق والضيافة والترويج والجودة والصحة والسلامة المهنية.

ويختص المتحف في سبيل تحقيق أهدافه بما يلي:

- عرض المجموعات الأثرية واستخدام أحدث أساليب وتقنيات العرض المتحفى.
- التوثيق الرقمي وتسجيل القطع الأثرية، كذلك حفظها، تأمينها، دراستها، صيانتها، وترميمها.
- تنظيم معارض الآثار المؤقتة والدائمة داخل مصر.
- عقد الندوات والمؤتمرات والأنشطة الثقافية والعلمية وغيرها من الأنشطة.
- توعية النشء والمجتمع المصري بالحضارة المصرية.

مراحل إنشاء المتحف المصري الكبير:

- ٢٠٠٢ وبعد اجراء الدراسات التمهيدية وضع الرئيس السابق محمد حسنى مبارك حجر الاساس لمشروع المتحف، ثم بدأت عمليات التمهيد وإزالة العوائق الطبيعية التي استمرت ثلاث سنوات، حتى بدأ إنشاء المتحف عام ٢٠٠٥.
- ٢٠٠٦ أنشئ أكبر مركز لترميم الآثار بالشرق الأوسط، خصص لترميم وحفظ وصيانة وتأهيل القطع الأثرية المقرر عرضها بقاعات المتحف، والذي تم افتتاحه خلال عام 2010.
- تعطلت مسيرة العمل بالمتحف عدة مرات، نتيجة حالة عدم الاستقرار التي أعقبت ثورة يناير.
- في عام 2014، وجه الرئيس عبد الفتاح السيسي بضرورة العمل على سرعة الانتهاء منه بشكل كامل، وتابع سيادته عن كتب أدق تفصيلاته.
- كما وجه الرئيس بمواصلة الأعمال الجارية، لتطوير ورفع كفاءة المحيط الجغرافي للمتحف، وتحقيق التكامل والربط مع منطقة هضبة الأهرامات، سعياً لتقديم تجربة استثنائية متفردة للزوار والسائحين، وتعظيم القيمة المضافة لهذه المنطقة برمتها، لتصبح أهم منطقة أثرية سياحية في العالم، وبدأت عجلة العمل في الدوران.
- في 2017، تم الانتهاء من 100٪ من الهيكل الخرساني والمعدني لباني المتحف، وتم تسجيل ما يقرب من 82 ألف قطعة آثار على قواعد البيانات.

- في 2020، تم الانتهاء من 98٪ من إجمالي الأعمال الإنشائية بالمتحف، وتم تنفيذ مشروع تطوير المناطق المحيطة بالمتحف مثل تطوير هضبة الأهرامات وربطها بالمتحف، ونجحت مراكز ترميم المتحف الكبير في ترميم ما يزيد على 52 ألف قطعة.
- في عام 2021، تم الانتهاء من أعمال البنية التحتية الرقمية بالمتحف المصري الكبير بنسبة 90٪، وتم الانتهاء من أعمال أنظمة الاتصالات الذكية بنسبة 80٪، وأيضاً بدء تنفيذ سيناريو العرض المتحفي لمقتنيات الملك توت عنخ آمون بالكامل، والتي تعرض لأول مرة أمام الزوار، والتي يتخطى عددها الـ 5000 قطعة أثرية، وتعرض على مساحة 7500 متر.

- خلال عام 2022، وصل حجم الإنجاز ببهو المدخل والدرج العظيم إلى 99.8٪، وتم الانتهاء من تشييدات قاعة الملك توت عنخ آمون بنسبة أكثر من 99٪، بالإضافة إلى أنه تم وضع وتثبيت أكثر من 4700 قطعة أثرية من كنوز الملك توت عنخ آمون، وتم الانتهاء من التشييدات الخاصة بقاعات العرض الرئيسة بنسبة 96٪، وتم نقل أكثر من 56,000 قطعة أثرية إلى المتحف.

- تم الانتهاء من الساحات الخارجية والمساحات الخضراء بنسبة 98٪، ووصل حجم الإنجاز في الطرق الخارجية المحيطة إلى 92٪، وفي الواجهة المطلقة على الأهرامات إلى 99.8٪. هذا بالإضافة إلى الانتهاء من أعمال الهيكل الخرساني والمعدني لمتحف مراكب خوفو بنسبة 100٪، وشرع في تنفيذ التشييدات اللازمة للمبنى.

- في عام 2023 تم الانتهاء من أعمال: بهو المدخل والدرج العظيم، وقاعات الملك توت عنخ آمون، ومتحف الطفل، ومبنى التذاكر وميدان المسلة المعلقة والحدائق المحيطة بكتلة المبنى والمباني الأمنية الخدمية، والمناطق الخدمية الاستثمارية، والخدمات التشغيلية الإلكترونية، وأنظمة التذاكر، والتأمين والمراقبة، وكذلك مناطق انتظار السيارات بنسبة 100٪ لكل منها.

- وقد اولت الادارة المصرية اهتماما كبيرا بمتابعة تطورات سير العمل في المتحف المصري الكبير، الى ان تم الانتهاء من الأعمال الإنشائية في المتحف المصري الكبير بنسبة 100٪، بالإضافة الى الانتهاء من تنفيذ أعمال التشييدات الداخلية، ومحطة التكييف الرئيسية والأعمال الإلكترونية وميكانيكية، وتجهيزات العرض المتحفي لقاعات العرض المتحفي الرئيسي، وتجهيزات العرض المتحفي لمتحف مراكب الملك خوفو، كما تم الانتهاء من التصميم المعماري، الخاص بالمشى السياحي الرابط بين المتحف المصري الكبير وهضبة الأهرامات.

- ولاختبار جاهزية افتتاح المتحف تم تفعيل التشغيل التجريبي المحدود، بالتزامن مع الاجراءات والتجهيزات النهائية الخاصة بقاعات وصلات العرض، ومتحف مراكب الملك خوفو، وتجهيزات نقل القطع الأثرية إلى أماكن عرضها الدائم.

- من القرارات الجريئة والواعية التي اتخذها الرئيس السيسي، إنشاء الطرق المحيطة حول المتحف، لحل التشابكات المرورية في طريق الفيوم والإسكندرية، والتقاطعات على شوارع فيصل والهرم والثلاثين وترسة وخلافها، لتيسير الحركة ومواجهة الكثافات المرورية، من القوس الجنوبي إلى القوس الشمالي بعد تطوير محور المنصورة، دون المرور على منطقة الأهرامات والمتحف، هذا إلى جانب قرار تطوير مطار سفنكس.

- قامت وزارة النقل بوضع تصور حضاري لتطوير الصورة البصرية للطريق الدائري وتقسيمه إلى عدد من القطاعات، حسب طبيعة المكان الذي يطل عليه، وقد تم الانتهاء من المرحلة الأولى، واستكمال المرحلة الثانية من تطوير الطريق الدائري، كما تم تطوير وتوسعة المسافة من طريق الإسكندرية - الصحراوي إلى تقاطع طريق الواحات (وصلة الواحات)، وتوسعة النفق الحالي وإنشاء نفق جديد (صحاري الأهرام)، ورفع كفاءة كوبري 9 د من وصلة الواحات حتى مطع محور المربوطية مروراً بأعلى الطريق الصحراوي، و تقوم وزارة النقل أيضاً بتكثيف الأعمال السطحية لمحطات الخط الرابع لمترو الأنفاق: المتحف المصري الكبير، والرامية، والأهرامات، إذ بلغت الأعمال السطحية لهذه المحطات 70٪.

مكونات المبنى:

- المدخل الرئيسي بمسطح ٧ الاف متر مربع وبه تماثيل الملك رمسيس وه قطع أثرية ضخمة.
- الدرج العظيم بمسطح ٦ الاف متر مربع بارتفاع يوازي ٦ أدوار ويحوي ٨٧ قطعة أثرية ضخمة.
- قاعة الملك توت عنخ آمون بمسطح ٧,٥ ألف متر مربع وتضم ٥ الاف قطعة من كنوز الملك مجتمعة لأول مرة.
- قاعات العرض الدائم بمسطح ١٨ ألف متر مربع تحوي القطع الأثرية الخاصة بالحضارة المصرية القديمة.
- قاعات العرض المؤقت بمسطح ٥ ألف متر مربع وتحوي ٤ قاعات للعروض المتغيرة.
- متحف الطفل بمسطح ٥ ألف متر مربع ويحتوي على وسائط متعددة ونماذج لشرح المحتوى الأثري.
- فصول الحرف والفنون بمسطح ٨٨٠ متر مربع وتحتوي على ٥ فصول للحرف اليدوية.

- قاعات العرض لذوي القدرات الخاصة بمسطح ٦٥٠ متر مربع.
- مخازن الآثار بمسطح ٤ ألف متر مربع وتحوي حوالي ٥٠ ألف قطعة أثرية مجهزه للدراسة والبحث العلمي.
- المكتبة الرئيسية بمسطح ١,١ ألف متر مربع.
- مكتبة الكتب النادرة بمسطح ٢٥٠ متر مربع.
- مكتبة المزيات بمسطح ٢٢٥ متر مربع.

مركز المؤتمرات:

- القاعة الكبرى متعددة الاستخدامات (مؤتمرات - مسرح) بمسطح ٢ الاف متر مربع وتسع ٩٠٠ فرد.
- قاعة العرض ثلاثي الابعاد (سينما - مسرح) بمسطح ٧٠٠ متر مربع بسعة ٥٠٠ فرد.
- استراحة وحديقة لاستقبال كبار الزوار بالدور العلوي بمسطح ٢٢٥ متر مربع.
- المركز الثقافي بمسطح ١,٤ ألف متر مربع ويحتوي على ١٠ فصول و٢ قاعة محاضرات وقاعه كمبيوتر.
- مطاعم الوجبات السريعة بمسطح ١,٦ ألف متر مربع بعدد ٨ مطاعم مجهزة.
- ساحة الطعام الرئيسية بمسطح ٦,٢ ألف متر مربع.
- المشى التجاري الرئيسي بمسطح ٢,٥ ألف متر مربع.
- المحلات تجارية بمسطح ٢ ألف متر مربع بعدد ٢٨ محل تجاري.
- اكشاك تجارية بمنطقة المشى التجاري وساحة الطعام بعدد ٣٠ كشك.

- القطع التي تم ترميمها ونقلها إلى المتحف:
- عدد القطع الأثرية التي تم نقلها ٥١,٤٧٢ قطعة.
- عدد القطع الأثرية التي تم ترميمها ٥٠,٤٦٦ قطعة.
- عدد القطع التي تم ترميمها من مركب خوفو الثانية ١٢٤٠ من أصل ١٢٧٢ تم استخراجها من موقع الاكتشاف وتم نقل عدد ١٠٠٦ قطعة إلى المتحف المصري الكبير.
- عدد القطع الأثرية التي تم نقلها من مجموعة الملك توت عنخ آمون ٥٢٤٠ قطعة.
- عدد القطع الأثرية التي تم وضعها على الدرج العظيم ٤٢ قطعة من أصل ٧٢ قطعة بالتصميم النهائي للدرج العظيم.

الساحات الخارجية حول المتحف:

- متحف مركب الشمس بمسطح ٤ ألف متر مربع.
- مطعم الأهرامات بمسطح ٦ ألف متر مربع بإطلالة مميزة على الأهرامات.
- مطعم حديقة المعبد بمسطح ٣ ألف متر مربع لخدمة زائري المتحف.
- مبنى متعدد الاستخدامات بمسطح ١٧ ألف متر مربع.
- الحديقة الترفيهية بمسطح ٥٨ ألف متر مربع تمتد على كامل المساحة امام مركز المؤتمرات بالمنطقة الشمالية.
- حديقة المعروضات بمسطح ١٩ ألف متر مربع وبها عدد من القطع الأثرية كبيرة الحجم وتقع جنوب ميدان المسلة.
- حديقة المعبد بمسطح ١٥ ألف متر مربع جنوب مبنى المتحف وبها النباتات العظيمة المعروفة في الحضارة المصرية القديمة.
- حديقة ارض مصر بمسطح ١٧ ألف متر مربع غرب مبنى المتحف حيث نرى محاكاة للبيئة الزراعية بمصر القديمة.
- حديقة الطفل بمسطح ٨ ألف متر مربع.
- منطقة الكتيان الرملية بمسطح ٨٠ ألف متر مربع جنوب غرب مبنى المتحف.
- مدرج الأهرام ويصل بين حديقة المعبد بالأسفل ومنطقة الكتيان الرملية بالأعلى مع اطلالة على الأهرامات في الجنوب.
- موقف سيارات الزائرين على مساحة ٣٠ ألف متر مربع.

يختص المتحف بما يلي:

- عرض المجموعات الأثرية واستخدام أحدث أساليب وتقنيات العرض المتحفي.
- التوثيق الرقمي وتسجيل القطع الأثرية، كذلك حفظها، تأمينها، دراستها، صيانتها، وترميمها.
- تنظيم معارض الآثار المؤقتة والدائمة داخل مصر.
- عقد الندوات والمؤتمرات والأنشطة الثقافية والعلمية وغيرها من الأنشطة.
- توعية النشء والمجتمع المصري بالحضارة المصرية.
- إعادة إحياء الحرف والفنون التراثية المصرية، من خلال صناعة وتسويق وبيع المستحضرات الأثرية.

المتحف الكبير.. هيئة عامة اقتصادية:

- صدر قرار رئيس مجلس الوزراء رقم 2795 لسنة 2016 بإنشاء وتنظيم هيئة المتحف المصري الكبير، قبل أن يصدر القانون رقم 9 لسنة 2020 بإعادة تنظيم هيئة المتحف كهيئة عامة اقتصادية تتبع الوزير المختص بشئون الآثار.

- وأصدر فخامة السيد رئيس الجمهورية قراراً بتشكيل مجلس أمناء هيئة المتحف المصري الكبير برئاسة فخامته، وعضوية عدد من الشخصيات البارزة والخبراء الدوليين والمصريين، ويختص المجلس بإقرار السياسة العامة وخطط اللازمه لهيئة المتحف، ودعم ومتابعة نشاطه.

- فيما يتولى إدارة المتحف مجلس لإدارة برئاسة الوزير، وعضوية كل من: الرئيس التنفيذي لهيئة المتحف المصري الكبير، الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار، الرئيس التنفيذي لهيئة المتحف القومي للحضارة المصرية، الرئيس التنفيذي لهيئة المصرية العامة للتنشيط السياحي، الرئيس التنفيذي لهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة، رئيس مجلس إدارة الاتحاد المصري للغرف السياحية، والمستشار القانوني للوزير، إلى جانب عدد من الخبراء المتخصصين في مجالات (الآثار، الاقتصاد، القانون، الإدارة، التعاون الدولي، والتسويق).

المتحف المصري الكبير.. أول متحف أخضر:

- تبنى المتحف استراتيجية واضحة للتنمية المستدامة عن طريق دمج أبعاد البناء الأخضر في كل مراحل المشروع وذلك من خلال:

- تطوير الخدمات المقدمة للزائرين من توفير مناطق الانتظار، وتحقيق الإتاحة الكاملة لذوي الهمم، وعمل مسارات مخصصة للدراجات ومواقف السيارات، واستخدام سيارات تعمل بالكهرباء،

- ورفع كفاءة استهلاك المياه والطاقة داخل المتحف من خلال إعادة استخدام المياه وتقليل استهلاكها وخاصة تلك المستخدمة بالزراعات.

- الحرص على استخدام التهوية الطبيعية والإضاءة الطبيعية وهو ما يتوفر في بهو المتحف حيث يستقبل الملك رمسيس زائريه.

- نظام القياس والكشف عن التسريب وخفض الحرارة المختلفة واستخدام مصادر للطاقة المتجددة بتركيب خلايا الطاقة الشمسية أعلى مناطق الانتظار بالتعاون مع مشروع نظم الخلايا الشمسية الصغيرة الذي ينفذه مركز تحديث الصناعة مع البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة ووزارة الكهرباء والطاقة المتجدد و قد اهل ذلك المتحف للحصول على عدة شهادات وجوائز في هذا الصدد منها:

- جائزة "أفضل مشروع في مجال البناء الأخضر" وذلك خلال منتدى البيئة والتنمية: الطريق إلى مؤتمر شرم الشيخ لتغير المناخ "27" والذي نظمه المجلس العربي للمياه بالقاهرة، خلال الفترة من 11 إلى 13 سبتمبر ٢٠٢٢. تحت رعاية جامعة الدول العربية ومشاركة اثنتي عشرة دولة عربية وأجنبية، ليكون بذلك أول متحف في مصر يتم اعتماده كمبنى أخضر صديق للبيئة.. اى اول متحف اخضر.

- حصل المتحف على جائزة أفضل نموذج لبناء المنشآت عن طريق bim model award الذكي التطبيق.

- أما الشهادة الذهبية للبناء الأخضر والإستدامة وفقا لنظام الهرم الأخضر المصري، فقد حصل المتحف عليها في أكتوبر 2022 من المركز القومي لبحوث الاسكان، لساهمته في إعداد دليل لتقييم المتحف كمشروع أخضر مستدام، والعمل على نشر الوعي بكل ما يتعلق بالمباني الخضراء المستدامة، والترويج لها والقاء الضوء على المنفعة العائدة منها على الموارد الإقتصادية والبيئية والمجتمعية لتحقيق رؤية مصر 2030.

4 شهادات أيزو:

- حصل المتحف على ثلاث شهادات دولية اعتبارا من سبتمبر 2020، وهي:
- الشهادة الدولية في مجال السلامة والصحة المهنية (ISO 45001:2018)
- الشهادة الدولية في مجال إدارة البيئة (ISO 14001)
- الشهادة الدولية لنظم الجودة (ISO 9001)

- وفي مارس 2021 حصل المتحف على شهادة الأيزو الرابعة:

- شهادة أيزو ISO/PAS 45005:2020، وهي الشهادة التي تختص بإدارة المخاطر الناشئة عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، لحماية الصحة والسلامة والرفاهية المتعلقة بالعمل لالتزامه بمعايير الجودة منذ بداية ظهور الأزمة، وإصداره كتيب بعنوان (لم نتوقف يوما.. في مواجهة كورونا).
- جدير بالذكر ان حصول المتحف على شهادات الأيزو له مردود إيجابي على تنشيط السياحة المحلية والدولية، حيث سيجد الزائر اهتماما ملحوظا بالبيئة والجودة، وذلك ضمن آليات مُعدّة خصيصا لقياس رضا العملاء.

- أما الشهادة الذهبية للبناء الأخضر والإستدامة وفقا لنظام الهرم الأخضر المصري، فقد حصل المتحف عليها في أكتوبر 2022 من المركز القومي لبحوث الاسكان، لساهمته في إعداد دليل لتقييم المتحف كمشروع أخضر مستدام، والعمل على نشر الوعي بكل ما يتعلق بالمباني الخضراء المستدامة، والترويج لها والقاء الضوء على المنفعة العائدة منها على الموارد الإقتصادية والبيئية والمجتمعية لتحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠.

دور الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جايبكا) في إنشاء المتحف:

- المتحف المصري الكبير يعد أحد أهم مجالات التعاون الثنائي بين مصر واليابان، حيث قامت هيئة التعاون الدولي اليابانية "جايبكا" بتقديم الدعم المالي للمساعدة في إنشاء المتحف من خلال قرضين للمساعدات الإنمائية الرسمية بقيمة إجمالية تصل إلى حوالي 800 مليون دولار أمريكي، بجانب التعاون الفني لدعم مركز الترميم التابع للمتحف المصري الكبير المعني بأعمال حفظ وترميم وتغليف ونقل القطع الأثرية، ونقل خبرات متعلقة بإدارة وتشغيل المتحف والمعارض لدعم التجهيزات لإفتتاح المتحف، وعمليات التنقيب والترميم لمركبة خوفو الثانية المعروفة باسم مركبة الشمس الثانية، وذلك بمنطقة الأهرامات، والتي من المتوقع أن تصبح إحدى معروضات المتحف ومن أهم عناصر جذب الزائرين.

الدعم المالي:

- تقدم جايبكا الدعم المالي لتمويل المشروع من خلال إتاحة قرضين للمساعدات الإنمائية الرسمية؛ الأول في عام 2008 والثاني في عام 2016 ليصل إجمالي قيمة القروض 84.2 مليار ين ياباني (ما يوازي 800 مليون دولار أمريكي تقريبا)، وذلك لدعم تمويل عمليات إنشاء مبنى المتحف المتضمن المعارض والبنية الأساسية للمعلومات وتكنولوجيا الاتصالات، هذا بجانب الخدمات الاستشارية التي تتضمن الإشراف على أعمال البناء والتوريدات.

التعاون الفني:

- 1. التعاون الفني لمركز الترميم التابع للمتحف من المتوقع أن يضم المتحف المصري الكبير حوالي 50 ألف قطعة أثرية للعرض إلى جانب ما سيتم حفظه في المخازن من القطع الأثرية بغرض الدراسة والبحث العلمي، ويتم نقل عدد من القطع الأثرية علي مراحل من المتحف المصري بالتحديد لمركز الترميم التابع للمتحف المصري الكبير، والذي قد تم إنشائه في يونيو 2010.

- ويعد الهدف الأساسي من إنشاء مركز الترميم هو إطلاق مركز عالمي للبحوث النظرية والعملية المتقدمة في علوم المصريات والآثار، ويلعب مركز الترميم دوراً كبيراً في حفظ وترميم الآثار الموجودة في المركز والتي تم تجميعها ونقلها من مختلف أنحاء الجمهورية ليتم عرضها في المتحف عند إفتتاحه، هذا إلى جانب تنمية الموارد البشرية العاملة بقطاع ترميم الآثار في مصر أملاً في التوسع لدول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. المصدر: الهيئة العامة للإستعلامات



خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي
فرصة ثانية



الحياة مليئة بالفرص، لكن في كثير من الأحيان قد نرتكب أخطاء، أو نفقد طريقنا، أو نواجه صعوبات تجعلنا نشعر وكأننا فقدنا كل شيء. ومع ذلك، فإن أجمل ما في الحياة هو أنها تمنحنا دومًا فرصة ثانية، وربما حتى أكثر من ذلك، لنبدأ من جديد ونعيد صياغة مستقبلنا.

❖ لماذا نحتاج إلى الفرصة الثانية؟

الحياة لا تسير دائمًا كما نخطط لها، فقد نفشل في تحقيق حلم، أو نخسر علاقة مهمة، أو نرتكب قرارات خاطئة. لكن هذا لا يعني نهاية الطريق، بل هو مجرد محطة للتعلّم والتطور. الفرصة الثانية تمنحنا إمكانية التعلّم من أخطائنا، وتقديم نسخة أفضل من أنفسنا.

❖ كيف نستفيد من الفرصة الثانية؟

1. التعلّم من الماضي: لا يمكننا تغيير ما حدث، لكن يمكننا التعلّم منه. كل خطأ أو تجربة صعبة تحمل في طياتها درسًا ثمينًا يساعدنا على عدم تكرار الأخطاء.
2. التحلي بالإيجابية: لا تجعل الفشل يحبطك، بل اعتبره دافعًا للاستمرار. الإيجابية والتفاؤل يساعدان على رؤية الفرص الجديدة بوضوح.
3. تحديد الأهداف من جديد:

بعد كل تجربة، من الجيد إعادة تقييم أهدافنا والعمل على تحقيقها بطريقة أكثر ذكاءً ووعيًا.
4. البدء بخطوات صغيرة:

لا يشترط أن تكون البداية الجديدة ضخمة، فحتي التغييرات الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج كبيرة على المدى الطويل.
5. الإيمان بالنفس:

إذا لم تؤمن بقدرتك على النجاح مرة أخرى، فلن تحقق شيئًا. الثقة بالنفس هي مفتاح النجاح في أي فرصة جديدة.

السيد المسيح له كل المجد اعطى لنا البشر قصة الخلاص اكبر فرصة للبشرية بعد خطية ابونا ادم وامانا حواء لم يهلك جميع البشر ولكن بزل ابنه الوحيد لكي يعطينا لنا فرصة اخرى لكي نحيا معه حياة الخلاص بعد الصليب.

وهناك عزيزي القارىء بعض الامثلة ايضا لفرص اخرى في الحياة:

❖ قصص ملهمة عن الفرصة الثانية:

- هناك العديد من الشخصيات التي مرت بفشل ذريع قبل أن تحقق نجاحًا باهرًا، مثل "توماس إديسون" الذي فشل مئات المرات قبل أن يخترع المصباح الكهربائي، و"والث ديزني" الذي تعرض للرفض عدة مرات قبل أن يؤسس إمبراطوريته الناجحة.

- على المستوى الشخصي، قد تكون الفرصة الثانية في الحياة عبارة عن استعادة علاقة، أو البدء في مهنة جديدة، أو حتى تغيير نمط الحياة نحو الأفضل.

“هناك ايضا مبدا الفرصة الثانية في الحب والارتباط!! الحب هو أحد أعمق المشاعر الإنسانية وأكثرها تأثيرًا في حياتنا. وكثيرًا ما نعتقد أن الفرصة قد تضيع إذا فشلنا في علاقة ما، أو أن العمر قد يحدّ من إمكانية العثور على شريك جديد. لكن الحقيقة مختلفة تمامًا: الحب لا يعترف بالسن، والفرص الثانية – بل والثالثة والرابعة – دائمًا موجودة لمن يفتح لها قلبه.

❖ لماذا نستحق فرصة ثانية في الحب؟

1. التجربة تنضجنا: مع كل علاقة نخوضها، نتعلّم دروسًا قيّمة عن أنفسنا وعن الآخرين. ربما لم تكن مستعدين للحب في الماضي، لكننا اليوم أكثر وعيًا ووضوحًا بشأن ما نحتاجه.

2. الناس تتغير وتنضج: من كان غير مناسب لنا في الماضي قد يصبح الشخص المثالي اليوم، والعكس صحيح. الحياة مليئة بالتغيرات، ومعها تتغير احتياجاتنا وتوقعاتنا.

3. لا أحد معصوم من الخطأ: ربما انتهت علاقة سابقة بسبب أخطاء ارتكبتها أحد الطرفين، ولكن هذا لا يعني أن الحب لن يأتي مجددًا.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالمرن

متخصصة في المشورة الأسرية
كيف تمتص غضب الأبناء؟



الغضب هو أحد المشاعر الطبيعية التي يمر بها الأبناء في مختلف مراحل حياتهم، وقد يكون نتيجة الإحباط، أو الشعور بعدم الفهم، أو مواجهة ضغوط دراسية أو اجتماعية. لذا، من المهم أن يعرف الآباء كيفية التعامل مع غضب أبنائهم بطريقة إيجابية تمتص حدة المشاعر وتعيد التوازن النفسي لهم.

أسباب غضب الأبناء:

قبل محاولة امتصاص غضب الأبناء، يجب فهم الأسباب التي تؤدي إليه، ومنها:
• الشعور بالإحباط نتيجة عدم تحقيق هدف معين.
• التعرض للنقد القاسي أو التقليل من شأنهم.
• الشعور بعدم الفهم أو الإهمال من قبل الأهل.
• الضغوط الدراسية والخوف من الفشل.
• المقارنة بالأخريين مما يوحد لديهم مشاعر الغيرة أو النقص.

كيف يمكن امتصاص غضب الأبناء؟

1. التزام الهدوء وعدم الانفعال: عند مواجهة غضب الطفل أو المراهق، من المهم أن يحافظ الأهل على هدوئهم وعدم الرد بغضب مماثل، لأن ذلك قد يزيد الموقف توترًا.
2. الاستماع الفعال: إظهار الاهتمام بما يشعر به الطفل من خلال الاستماع إليه دون مقاطعة، والسماح له بالتعبير عن مشاعره بحرية يساعده على الشعور بالتقدير والفهم.
3. التعاطف والتفهم: يجب على الأهل محاولة رؤية الموقف من وجهة نظر الطفل أو المراهق، وإبداء تفهمهم لمشاعره، مثل قول: "أفهم أنك غاضب لأنك تعرضت لموقف غير عادل".
4. تجنب التوبيخ أو العقاب الفوري: في لحظات الغضب، لا يكون الأبناء قادرين على الاستماع للتوجيهات، لذلك فإن التوبيخ أو العقاب قد يزيد من تمردهم بدلًا من تهدئتهم.
5. مساعدتهم على التعبير الصحي عن الغضب:

يجب تعليم الأبناء طرقًا إيجابية للتعبير عن غضبهم، مثل التحدث عن مشاعرهم بدلًا من الصراخ أو العناد، أو ممارسة الرياضة، أو الكتابة في دفتر خاص.
6. تشجيع الحلول بدلًا من التركيز على المشكلة: بدلًا من التركيز على المشكلة، يمكن مساعدة الأبناء على التفكير في حلول إيجابية لها، مما يعزز لديهم القدرة على حل المشكلات بشكل مستقل.
7. تخصيص وقت للتواصل والاهتمام: إعطاء الطفل أو المراهق وقتًا خاصًا يوميًا للحديث واللعب والاهتمام به يقلل من شعوره بالإهمال، مما يقلل من احتمالية نوبات الغضب.
8. تعليم تقنيات التحكم في الغضب:

مثل التنفس العميق، أو العُد التنازلي، أو أخذ استراحة قصيرة لتهدئة الأعصاب قبل التفاعل مع الموقف. امتصاص غضب الأبناء يتطلب الصبر والتفهم والقدرة على احتواء مشاعرهم بدلًا من مواجهتهم بالعقاب أو التجاهل. عندما يشعر الأبناء بأنهم مفهومون ومحاطون بالدعم، يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع مشاعرهم بطريقة إيجابية وصحية.

دور البيئة الأسرية في تقليل نوبات الغضب:

البيئة الأسرية لها تأثير كبير على مشاعر وسلوك الأبناء، لذا من المهم توفير بيئة آمنة وداعمة تساعدهم على التحكم في غضبهم. ومن أبرز العوامل التي تساهم في ذلك:

1. تعزيز ثقافة الحوار: يجب أن يكون هناك حوار مفتوح بين الأهل والأبناء، بحيث يشعر الطفل أو المراهق بأنه قادر على التعبير عن مشاعره دون خوف من النقد أو العقاب.
2. تقديم القدوة الحسنة: يتعلم الأبناء من تصرفات الأهل أكثر مما يتعلمون من نصائحهم، لذا يجب أن يرى الأبناء كيف يتعامل الأهل مع الغضب بهدوء وعقلانية، مما يشجعهم على تقليد هذا السلوك.
3. احترام مشاعر الأبناء: احتواء مشاعرهم والتفهم والقدرة على احتواء مشاعرهم بدلًا من مواجهتهم بالعقاب أو التجاهل.
4. توفير مساحة آمنة للتعبير: قد يحتاج بعض الأبناء إلى وقت ومساحة خاصة ليبدأوا قبل التحدث عن المشكلة، لذا يمكن منحهم فرصة للعزلة المؤقتة حتى يعودوا إلى حالة نفسية أكثر هدوءًا.
5. تجنب الضغوط الزائدة: الضغط الزائد على الأبناء سواء في الدراسة أو الحياة اليومية قد يكون سببًا رئيسيًا للغضب والانفعالات السلبية، لذا يجب التوازن بين التوقعات والقدرات الفعلية لهم.

كيف نساعد الأبناء على فهم غضبهم؟

من المهم تعليم الأبناء كيفية التعرف على مشاعرهم وفهم أسباب غضبهم. يمكن تحقيق ذلك من خلال:
• سؤالهم عن السبب الحقيقي لغضبهم: في كثير من الأحيان، يكون الغضب ناتجًا عن مشاعر أخرى مثل الحزن أو الإحباط.
• تشجيعهم على وصف مشاعرهم بالكلمات بدلًا من التعبير عنها بالصراخ أو العناد.
• استخدام القصص والمواقف الحياتية لتوضيح كيف يمكن التحكم في الغضب بشكل صحي.

دور الأنشطة الإيجابية في تخفيف الغضب:

يمكن أن تساعد الأنشطة المختلفة في تفرغ مشاعر الغضب بطريقة إيجابية، مثل:

• ممارسة الرياضة، لأنها تساعد على التخلص من التوتر.
• الفنون والرسم، كوسيلة للتعبير عن المشاعر الداخلية.
• الكتابة والتدوين، حيث يمكن للأطفال والمراهقين كتابة مشاعرهم بدلًا من كبتها.
• التأمل وتمارين التنفس العميق، التي تساعد على تهدئة الأعصاب وتقليل التوتر. امتصاص غضب الأبناء هو مهارة تحتاج إلى صبر ووعي من الأهل. عندما يشعر الطفل أو المراهق بأنه مسموع ومفهوم، تقل حدة غضبه تدريجيًا، ويصبح أكثر قدرة على التعامل مع مشاعره بطريقة صحية. بتوفير بيئة داعمة وتعليمهم أساليب التحكم في الغضب، يمكن للأهل مساعدة أبنائهم على النمو بشخصية متوازنة وقادرة على مواجهة تحديات الحياة بثقة وهدوء.

كيفية التعامل مع نوبات الغضب الحادة؟

في بعض الحالات، قد يصل غضب الأبناء إلى درجة عالية من الانفعال، مما قد يؤدي إلى تصرفات غير مرغوبة مثل الصراخ، أو كسر الأشياء، أو العناد الشديد. في هذه الحالة، يمكن اتباع الخطوات التالية لتهدئتهم:

1. إعطاءهم مساحة للهدوء: عند اشتداد نوبة الغضب، من الأفضل ترك الطفل أو المراهق لتهدئة نفسه بدلًا من محاولة إجباره على التحدث أو الاستماع فورًا. يمكن إخباره بهدوء: "أفهم أنك غاضب، سأتركك لبعض الوقت حتى تهدأ، ثم نتحدث".

2. استخدام نبرة صوت هادئة وثابتة: عند مواجهة نوبة غضب، يجب على الأهل تجنب الصراخ أو التهديد، بل التحدث بصوت منخفض وهادئ، لأن ذلك يساعد في نقل الشعور بالهدوء إلى الطفل.

3. عدم الانخراط في الجدل: في لحظة الغضب، يكون الطفل أو المراهق غير قادر على التفكير المنطقي، لذا فإن الجدل أو محاولة إقناعه بوجهة نظر الأهل في تلك اللحظة قد يزيد من التوتر بدلًا من تهدئته.

4. تعليم استراتيجيات التهدئة: يمكن تعليم الطفل أو المراهق تقنيات تساعد على التحكم في غضبه، مثل:

• أخذ أنفاس عميقة عدة مرات.
• العُد التنازلي من 10 إلى 1 لإعادة التركيز.
• التفكير في مكان أو موقف مريح يساعد على الاسترخاء.

5. احتواء الطفل بعد الهدوء: بعد انتهاء نوبة الغضب، من المهم الجلوس مع الطفل أو المراهق والتحدث معه بلطف حول ما حدث، مع توجيهه إلى كيفية التعامل مع مشاعره في المستقبل بطريقة أكثر هدوءًا.

أخطاء يجب تجنبها عند التعامل مع غضب الأبناء:

هناك بعض الأخطاء التي قد يقع فيها الأهل أثناء محاولة تهدئة الأبناء، والتي قد تزيد من المشكلة بدلًا من حلها، ومنها:

• السخرية من مشاعر الطفل أو التقليل منها، مثل قول: "لا يوجد سبب يجعلك تغضب".
• معاقبة الطفل أثناء نوبة الغضب، لأن ذلك قد يجعله أكثر عدوانية أو يجعله يكبت مشاعره بدلًا من التعبير عنها.
• مقارنة الطفل بغيره، مثل قول: "أخوك لا يغضب بهذه الطريقة"، لأن ذلك قد يزيد من شعوره بالإحباط والنقص.
• عدم الاستماع لمشاعره والانشغال عنه بمشكلات أخرى، مما يجعله يشعر بعدم الأهمية.

دور الأهل في بناء شخصية متوازنة للأبناء:

بالإضافة إلى التعامل مع الغضب، من المهم أن يعمل الأهل على بناء شخصية قوية ومتوازنة للأبناء من خلال:
• تعزيز الثقة بالنفس وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية.
• تعليمهم حل المشكلات بدلًا من اللجوء للغضب كأول رد فعل.
• توفير جو أسري داعم يشعر فيه الأبناء بالأمان والحب والتقدير.
• تجنب العقاب القاسي أو العنف، لأن ذلك يزيد من مشاعر الغضب والكبت لديهم.

الخاتمة:

الغضب هو جزء طبيعي من حياة الأبناء، ولكن الطريقة التي يتعلمون بها التعامل مع غضبهم تحدد مدى نجاحهم في المستقبل في إدارة مشاعرهم وعلاقاتهم. الأهل هم القدوة الأولى للأبناء، لذا فإن التحلي بالصبر، والتواصل الجيد، وتقديم الدعم العاطفي يساعد على تهدئة الأبناء وتعليمهم كيفية التحكم في مشاعرهم بطريقة إيجابية.



اختيار المستشار: عماد سليمان

الخطية خيانة لله

وتزوج الشعب من نساء أجنبيات، سمي خيانة أيضا (عز:10:2).
وقال الكتاب إن شاول الملك "مات بخيانتة التي بها خان الرب. من أجل كلام الرب الذي لم يحفظه.
وأيضاً لأجل طلبه إلي الجان" (1 أي 10:13).

واعتبر تفسير الكهنة واللاويين في خدمة بيت الرب خيانة. ولذلك قال حزقيال الملك الصالح "لأن آباءنا خانوا وعملوا الشر في عيني الرب إلهنا وتركوه، وحولوا وجوههم عن مسكن الرب.. وأطفأوا السراج ولم يوفدوا بخوراً ولم يصعدوا محرقة" (سفر أخبار الأيام الثاني 29:6-7).
ما دامت الخطية خصومة وخيانة، إذن ينبغي التصالح مع الله.
يرجع القلب إليه، ويعترف بخيانتة. وينسحق ويتذلل قدامه.

لكي يغفر وتبدأ علاقة جديدة بقلب جديد، أمين.. والمقصود أن يكون صلحاً دائماً لا رجوع فيه. لأنك إن صالحت أحداً، وابتسمت في وجهه، ورجعت في باكر أغضبتة وأهنته، لا يكون هذا صلحاً.. فالصلح هو رجوع المحبة الحقيقية، الثابتة..
إن تاريخ الخطية، ينتهي بالصلح مع الله..
علي أن العجيب، هو أن الله، الذي جحدناه نحن، هو الذي يسعى إلي هذا الصلح، بكل الوسائل..!

إن الخطية عموماً هي خيانة. والإنسان الخاطي يخون محبة الله العطوف، الذي أحبنا حتى منتهي (يو 13:1).
وعمرنا بإحساناته.
الله الذي اعتبرنا أولاداً، وصار أباً لنا.
إذا ما أخطانا إليه نكون خائنين لأبوتة. كما أننا في الخطية نكون خائنين للعبود التي عاهد بها الله في معموديتنا، وفي أوقات تناول، وفي الأوقات التي أنقذنا منها.
إننا نخون الله، لأننا - نحن أولاده وخاصة - ننضم إلي أعدائه الشياطين، وننكره مقابل شهواتنا..
لهذا فإن الله يطلب إلينا أن نكون أمناء.. قائلنا لكل منا "كن أميناً إلي الموت..". (رؤ 2:10).

ولكننا في الخطية نخون هذه الأمانة. ولا تكون قلوبنا ثابتة في محبة الله، بل هي تهتز مع كل هوي، ومع كل رغبة. وليس لها الحب الأمين الثابت.
إن كانت مقاومات الأعداء، تعتبر عداوة وليس خيانة.. فإن تعديلاتاً لأبناء والمحبين، تعتبر بلا شك خيانة..
ونحن أبناء الله، دعي اسمه علينا، كيف نقاومه، وننضم إلي أعدائه؟ ونبيع أنفسنا التي اشتراها بدمه ونطرد روحه القدوس من قلوبنا..! ألا نعتبر كل هذه خيانة؟!
ربما كان هناك عذر للذين لم يعرفوا الله من قبل. أما الذين عرفوه، وعاشروه، وذاقوه، وأنعم عليهم بأسراره المقدسة. ثم بعد ذلك رفعوا عقبيهم عليه.. كيف لا يكونون خائنين لعشرته ومحبتة؟
والله نفسه، سمي هذا الارتداد عنه خيانة..
فقال: " خيانة خائني بيت إسرائيل وبيت يهوذا" (أر 5:11).
سرقه عخان بن كرمي، اعتبرت خيانة للرب (يش 7:1).



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد: مرفت موريس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ك	م	ح	أ	ه	ز	أ	ي	ف	أ	1
ر										2
ف										3
ع										4
ل										5
ي										6
أ										7
م										8
أ										9
أ										10

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

الكلمات الرأسية:

- 1- تعطيله - لقب حارس مرمى زملاكاوى (معكوسة).
- 2- ذورق - بنوك.
- 3- يخبره - دهس (معكوسة).
- 4- تجدها في (تباشير) - الظم (معكوسة).
- 5- للتسالي (معكوسة) - شهر هجري - للتعريف.
- 6- هشة - حجر كريم.
- 7- أصر - سام - ضمير متصل.
- 8- المادة الحمراء في كرات الدم.
- 9- يخصني (معكوسة) - شهر ميلادى.
- 10- غير مطهى - آله موسيقية (معكوسة) - للتوَجع (معكوسة).

الكلمات الأفقية:

- 1- ورع - أدلة.
- 2- حتى في وسط القاهرة.
- 3- يعلى (معكوسة) - في شهور الحمل الأولى.
- 4- يشرف عليه - منظر باللغة الإنجليزية (معكوسة).
- 5- رتبة عسكرية.
- 6- حزن - فيلم لمحمد سعد (معكوسة).
- 7- يستخرج من الشجر - الدمار.
- 8- في الوجه - اله (معكوسة).
- 9- يستخدم في الطهى (معكوسة) - عملة يابانية (معكوسة).
- 10- ييس - أبطال كأس 2014.

قرأت لك من التطوير الذاتى

- الطريق المسدود: وهو وضع تجد نفسك فيه تعمل وتعمل وليس هناك أي تغيير يُذكر، بل يظل الوضع كما هو.
- المنحدر: إنه وضع لا يمكنك فيه ترك ما تقوم به إلا عندما تهوي من فوقه، وينهار كل شيء.
- المنحدر هما المتحنيان اللذان يؤيدان للفشل، ويعلمك جودين ما الذي يجب عليك فعله إذا تعرضت لأحدهما.
- أما المنخفض فهو المكان الذي يوجد فيه النجاح سبعة أسباب رئيسية تسبب فشلك في أن تصبح الأفضل في العالم
- عندما ينفذ منك الوقت (وتنسحب).
- عندما ينفذ منك المال (وتنسحب).
- عندما تشعر بالخوف (وتنسحب).
- عندما لا تكون جاداً بشأن ما تفعل (وتنسحب).
- عندما تفقد الحماس وتقبل بالمستوى المتواضع (وتنسحب).
- عندما تركز على المدى القصير بدلاً من المدى الطويل (وتنسحب عندما يصبح المدى القصير صعباً للغاية).
- عندما تختار المجال الخاطي الذي تريد أن تكون فيه الأفضل في العالم (وتنسحب لأنك لا تملك المهبة).
- هنا ينتصف كتاب المنخفض، ويتحدث جودين مباشرة عن أشهر المنخفضات التي ستواجهها:
- منخفض التصنيع: فالوقت والمجهود والتكلفة اللازمة لتكثيف عملياتك تؤدي لظهور المنخفض.
- منخفض المبيعات: حتما ستحتاج لتحديث حرفة البيع ورفع مستواها، وهنا يظهر المنخفض.
- منخفض التعليم: يظهر هذا المنخفض عندما تقرر أن تتعلم شيئا جديداً، أو تبني مهارة جديدة.
- منخفض المخاطرة: مثل الاستثمار في أساليب جديدة، وهذا يمثل مخاطرة.
- منخفض العلاقات: استثمار الوقت والمجهود في بناء العلاقات يمكنك من اجتياز هذا المنخفض.
- منخفض المفاهيم: عندما تريد الانتقال إلى مستوى أعلى فينبغي عليك أن تتخلى عن الافتراضات التي كنت تعمل تحتها وتبني افتراضات أخرى جديدة، وهنا يظهر المنخفض.
- منخفض الأنا: يظهر هذا المنخفض عندما تنوي التخلي عن السيطرة والإذعان للمؤسسة.
- منخفض التوزيع: فمراكز التسوق الصغيرة كثيرة ومتاحة، لكنك تريد الدخول في سوق أكبر لتحقيق ما تريد، وهنا يظهر المنخفض
- التكيف بديل سيء للإنسحاب
- وهذا ما يفعله معظم الناس، لكنه لا يؤدي أبداً إلى الأداء الاستثنائي. كل أشكال التكيف عبارة عن مضيقه للوقت، وسوء توجيه لطاقتك.
- الإنسحاب أفضل لك لأنه سيحركك حتى يتسنى لك التفوق في عمل آخر.

كتاب المنخفض للمدرب سيث جودين

أحمد زهران
يتكلم كتاب المنخفض في فكرته وموضوعه عن الإنسحاب، فيوضح أن الإنسحاب ليس دائماً قراراً فاشلاً خاسراً، بل كثيراً ما يكون قراراً استراتيجياً للوصول إلى القمة، فالكتاب يدور موضوعه بشكل عام حول فن الإنسحاب، فيعلمك متى تنسحب أو تتخلى عما تسعى إليه، ومتى تتمسك بموقفك وتجتاز الصعاب.
كل شيء في الحياة له قيمة هو في الحقيقة محكوم بالمنخفض، والمنخفض: هو المنحنى الذي يرسم الحالة بين الجهود والنتيجة، أي أنه باختصار: الطريق الشاق بين البداية والإتقان. فالحواسر والعقبات والإخفاقات المؤقتة التي وضعت في طريق الناجحين هي ما يقصده جودين بالمنخفض.

نظرة عامة على كتاب المنخفض:

يستشهد الكاتب بالأمثلة والنماذج الواقعية عند عرض أي فكرة أو موضوع، ليُقرب الفكرة من ذهن القارئ ويسهل اقتناعه بها.

ملخص كتاب المنخفض:

الكتاب ليس به عناوين رئيسية أو فصول، بل هو أشبه بالطريقة الإرتجالية، فكلها عناوين فرعية قصيرة. يبدأ المؤلف كتاب المنخفض بالعنوان:

أشعر برغبة في الإستسلام

يوضح جودين بأن هذا الشعور يمر بمعظم الناس، وأغلبهم ينسحبون فعلاً لكنهم لا يفعلون ذلك بنجاح. يوضح جودين أيضاً بأن هناك خطوات أو عقبات قد توضع من قبل الشركات الكبيرة لتجربك على الإنسحاب.

أن تكون الأفضل في العالم، فكرة لا تلقى ما تستحقه من تقدير، هكذا يقرر جودين تحت عدة عناوين في كتاب المنخفض، مثل: الأفضل في العالم؛ ستفاجأ من قيمة أن تكون الأفضل في العالم؛ سبب أهمية أن يكون المرء رقم واحد؛ السبب الحقيقي لأهمية رقم واحد؛ هل أنت الأفضل في العالم؟ وغيرها.

تحت هذه العناوين يوضح جودين لماذا يختار الناس غالباً الأفضل في كل مجال، لا يضعون وقتهم وأموالهم في تجربة الأقل شهرة، فيجب عليك أن تكون الأفضل في مجال ما، وليس كل المجالات لأن هذه فكرة خاطئة ورتناها من المدارس، ينسحق جودين تحت عنوان: أكبر أخطاء ارتكبوها في المدرسة، ويدلل على ذلك بالأمثلة.

ما هي المواقف التي تؤدي بك إلى الإستسلام، فهم هذه المواقف هو الخطوة الأولى نحو النجاح. في كتاب المنخفض لخص المؤلف هذه المواقف في 3 مواقف رئيسية (يندرج تحتها كل المواقف الصغيرة التي تتعلق بها).

• المنخفض: وهو كما ذكرنا بالأعلى: الطريق الطويل الشاق بين البداية والإتقان. وقد تجده في أي شيء تمارسه حتى لو رياضة أو لعبة.

أفكار شائكة

كان مسلماً..!

يقول إخواننا المسلمون، إن المسيح كان مسلماً!

ففي رسالته إلى أهل كورنثوس، يقول بولس الرسول: "في الليلة التي أسلم فيها..!"

وفي رسالته إلى أهل رومية، يقول: "الذي أسلم من أجل خطايانا..!"

وحتى لا يشك أحد ما، في هذه الحقيقة الكاذبة، فما عليه سوى رفع الضمة من أسلم، وإبدالها بالفتحة.. فإذا تعذر عليه الأمر؛ فليقرأ عليّ، أنا، الفاتحة!

عادل عطية

شريف للهجرة

تراجم - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل لم الشبل - اللجوء - التعامل مع السفارات - رخص القيادة الدولية

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration_center@hotmail.com

714-924-6286 For Emergency: Packages & Cruises

1811 W. Katella #211, Anaheim, CA 92804

هل مرض السكر 2 رفيق رحلة العمر اللدود

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

خاص لجريدة كاريزم

www.eat4healthy.com



هل تعلم عزيزي القاريء أن 10٪ تقريبا من الشعب الأمريكي يعاني من مرض السكر وأن حوالي 95٪ النوع الثاني الذي يسميه البعض الآن في الوسط الطبي Diabesity لشدة ارتباطه بالسمنة التي بدورها شديدة الارتباط بالاكل الصناعي الذي لطالما وصفته بـ "السعرات الفاضية" في منصات السوشيال ميديا وأحاول جاهدا أن ارفع الستار عن مساويء بل كوارث الاكل السريع الهزيل المريع الميت وفاقد الشيء وهو الحياة فلن يعطيها!

مرضا لا يبلغ ان وصفناه بوباء العصر، وهو مكلف جدا لدرجة لا يتخيلها البعض حيث يكلف مرض السكر ومشاكله ومرض السمنة ومشاكلها معه عموما دولارا \$1 من كل \$4 دولارات تصرف على صحة الشعب الأمريكي الذي تخطى الـ 4 تريليون دولار وهو أكثر من 12 ألف دولار سنويا لكل مواطن أمريكي وما يمثل حوالي 20٪ من الدخل القومي للولايات المتحدة الأمريكية GDP، ولقد تخطت التكاليف ربع التريلون دولار \$250,000,000,000 وهذا دون النظر إلي الخسارة الفادحة في الإنتاج القومي بطريقة غير مباشرة بسبب الغياب عن العمل بسبب مشاكل هذا المرض الصحية وهي خسارة أخرى حوالي 100 مليار دولار وهذا ما يتخطى الـ \$350,000,000,000 وهو ما يقترب من دخل قومي لبلاد عربية منها مصر وقطر على سبيل المثال! وهذه النسبة المخيفة و التكاليف الباهظة أو بالعامية المصرية الخزعبلية بأي مقياس تتطلب أكبر قدر من الاهتمام خصوصا عندما نتكلم عن مرض 95٪ منه هو مرض السكر النوع الثاني القابل للشفاء بنسب عالية! نعم عزيزي القاريء صدق عنواني لقد قرأت "قابل للشفاء" بجوار مرضي السكر النوع 2 وهذا ليس تناقض جملة Oxymoron المرض الذي هو بمثابة القاتل الصامت لكنه يتربع على عرش الأمراض القابلة ليس للعلاج فقط بل الشفاء التام أو على الأقل الإكلينيكي Clinical Remission وأيضا في الكثير من الأحيان وتبعاً للكثير من الأبحاث على الأخص في عالم التغذية Nutrition Science قد تتراوح نسب الشفاء من النوع الثاني من 30٪ إلى 70٪ وهذا يعتمد على عوامل كثيرة منها الطريقة والجينات والأسباب وفترة الإصابة!

للأسف الشديد ويحزني جدا شخصيا أن يصاب معظم من مرضاي بالذهول حينما يسمعوني أشر بطرق وأساليب الحياة التي تجعل مرض السكر يتراجع إكلينيكا ومعمليا حيث يتم تشخيصه عندما يصل يتخطى سكر الدم الصائم 126 mg/dl أو السكر التراكمي أكثر من 6.5٪، حيث مع تغيير أسلوب الحياة الذي سنتكلم عنه لاحقا تتراجع التغيرات التي تصل للضعف أحيانا HbA1c 14٪ وتنزل إلى أقل من 6.5٪ بل وأقل من 5.7-6.4 حيث تكون مقاومة الإنسولين ومرحلة ما قبل السكر 2 PreDiabetes ومثله أيضا أشر بإمكانية شفاء مرض الضغط المرتفع وتصلب شرايين القلب والمخ والأوعية الطرفية والتهابات الأعصاب الطرفية والدهون على الكبد، حيث أتعب جدا أن تكون أول مرة يسمع فيها مريض عن إمكانية الشفاء من هذه الأمراض القابلة للشفاء Reversible Diseases وبكل بساطة ودون تعقيد! ولكن الحقيقة تأخذ وقتا مطولا فلطالما جلست بجوار مريض على كرسي مخصص للعائلة! لكي أسلط الضوء على ما أدعوه مثلث برمودا Bermuda Triangle، وقد يكلفني هذا ساعة كاملة من يومي ولكنها المحاضرة الصغيرة Spiel الي يحتاجها مريض لكي يعرف مريض الفرس؟! ولكن ما هو هذا؟! لهذا أخط هذه المقالة يا عزيزي القاريء وأرسلها عبر أثير السوشيال ميديا مباشرة إليك عليها تساعد أن تمنعك من الإصابة بكل هذه الأمراض أو قد أكون أكثر طموحا وتفاؤلا ولكن هذا إن ما نابع من ثقتي بالعلم الحديث وخبرتي الشخصية الآن مع الالافات من المرضى التي اتبعت هذه الطريقة الحديثة وكان التحسن والتخلص من هذه الأمراض نتيجة مباشرة ملحوظة في غضون شهور قليلة! ومنهم من كان على أكثر من 20 دواء واضطر لإيقاف معظم الأدوية لعدم الاحتياج اليها مع متابعة أطبائهم وهذه دائما ماتموت مفاجأة سارة بعد سنين في قيود وغلاغليل زنزارة طب العقاقير بس! Pill For An I'll Paradigm

عزيزي القاريء... علك تظن مع الكثيرين أن المشكلة تبدو جينات فقط وقسمة ونصيب ولكنها ليست الحقيقة كلها وغالبا معلومات مغلوطة خصوصا من وجهة نظر الطب الوظيفي والتغذية العلاجية الذين لا يعتمدون على العقاقير والأدوية فقط فعلميا نعرف الآن أن علم التخلق Epigenetics و Gene Expression وهو بكل بساطة دور الأكل والرياضة والنوم والتلوث والتدخين والسموم والمضادات الحيوية والبيئة المحيطة في التأثير بطرق كثيرة نعرفها وأكثر نغفلها في التسبب في وجود مرض الضغط المرتفع والسرطان وتصلب الشرايين ومقاومة الإنسولين وهذا الأخير يهدد الطريق لمرض السكر النوع الثاني! وهذا تم إثباته مثلا في التوائم المتطابقة Identical Twins الذين رغم "تطابق" جيناتهم ولكن عند تعرضهم لبيئة محيطة مختلفة (مذكورة أعلاه أمثلتها الكثيرة) تكون أمراضهم وحياتهم وصحتهم وأطوالهم وأوزانهم وحتى أشكالهم بعد 20-30 سنة مختلفة تماما Epigenetics (القصة مش بس جينات يا حضرات)! يتعجب النثرون عند سماعهم أن مقاومة الإنسولين

غالبا ما تعني خصوصا في بدايات المرض الذي هو تمهيد لمرض السكر النوع 2، أن الإنسولين متوفر بل زائد عن الطبيعي وقد يكون أضعاف الأرقام الطبيعية في الصيام أو بعد الأكل، وأن المشكلة ليست قلة هذا الهرمون الصديق "الدود" لأنه بدون إنسولين تتوقف الحياة الأدمية ونموها كما نعرفها ولكن كما يقول المثل "الزائد عن حده يتقلب ضده" أو بالإنجليزي على رأي عملاق الأدب الإنجليزي شكسبير منذ أكثر من 4 قرون حينما قال وعلمنا Too Much Of A Good Thing والإنسولين قد يكون يكون فعليا "صديقك اللدود" لأنه مع زيادة السكر المربعة إلى حوالي 50 ضعفا يوميا، نعم حضرتك قريت الرقم صح! 50 ضعفا يوميا وسنويا، بحث NHS كشف عن استهلاك السكر للفرد سنويا في عام 1700 حوالي 2 رطل سنويا والآن وصل إلى أكثر من 150 رطلا سنويا للأسف وهو مادفع بالإنسولين عبر حافة الخطر وال Inflection Point وأصبح عدوا لدودا "تقاومه" كل خلية في أجسامنا! بسبب المشروبات الغازية والعصائر والحلويات الصناعية والبيتزا والسكر المضاف على معظم المأكولات الصناعية مثل الكاتشاب وإضافات السلط Salad Dressing وحتى الشورية السريعة، عزيزي القاريء قد يصعب عليك الآن أن تجد أكلا معلبا أو مكيبسا أو مصنعا دون إضافة سكر إليه لأن "بيسط الزبون" وإدما علميا ومعمليا مما يؤدي إلى الجوع السمي Toxic Hunger رغم تخطي السعرات اليومية لضعف الاحتياج أحيانا ولكن تجد نفسك تقول "اناسه جعان" لأنه أكل إدمان السكريات والكرتوبهيدرات البسيطة والأهم من كده الخالي من كل مقومات الأكل الأخرى الطبيعية التي وضعها الخالق في "اكل ربنا" من انزيمات وفيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة ملفوفة كهدي بيد الخالق في أزوع أكل "غذاء الجسد وشفاهيه من كل أسقامه" والذي من شأنه طمأنة الجسم البشري على الحصول على ما يكفيه ليس فقط من السعرات الحرارية والكاربوهيدرات والبروتينات والدهون بل من المغذيات الصغيرة Micronutrients فيسبب شعا حقيقيا دون حرمان ودون اكل مضادات حيوية ومسرطنات ومواد حافظة ومكسبات طعم "مخسرات صحة" والعديد من المعادن الثقيلة والسموم التي لا يجب وجودها في أجسامنا أصلا!

أشارت الكثير من أبحاث التغذية الحديثة Therapeutic Nutrition والطب الوظيفي Functional Medicine أن كثرة اللحوم في الأكل والدهون المشبعة والزيوت المهدرجة والسكريات البسيطة الأحادية في الأكل الصناعي والمشروبات الغازية والحلويات والعصائر وللأسف أكثر من 70٪ من معروضات السوبر ماركت Supermarkets أو المأكولات و "منتجات الأكل" التي Food Products وما أكبر الفرق بين أكل و "منتج أكل" هو الكبر منها غير جذير أصلا بحمل اللقب "اكل" وهو مجرد اسم Titular، لان ليس كل ما هو "اكل" في عصرنا هذا "غذاء" وهو على خلاف طبيعة "اكل ربنا" الذي كان إلى قرب مشارف القرن العشرين قد يصعب وجود اكل ليس غذاء ولكن قد يصعب عليك الآن يا عزيزي القاريء أن تجد "غذاء" في معظم أكلنا المعاصر، وحتى الطبيعي منه الذي "يا عيني لسه" محتفظ ببعض مكوناته ومقوماته الريائية ك "تغذية" يكون ملينا أو "محميا" بالإضافة والمحليات والسكر والملح وال Flavoring Agents إضافات النكهة والأنوان وحتى المادة التي تشعرك بغني الأكل عن طريق مستقبلات الأومامي Umami وهو "جوهر اللذة" بالياباني رغم خلو هذا الأكل من الغني الحقيقي، على سبيل المثال الملح الصيني MSG الذي يشعرك بغني الأكل والانشاء العصبي اللحظي لعشان "الزبون المدمن أكل صناعي فاضي يرجع تاني" ظنا من المخ نتيجة التلاعب في مكونات الأكل في "معامل كيمياء مصانع الأكل" أي والله في حاجة اسمها كده للأسف! "نكهات صناعية" Flavoring Agents وكان اكل ربنا طيبة كل العصور لم يكن له "نكهة" كافية؟ وهذا اتهام كاذب وضحك على الذقون وما أبعد أن يكون عن الحقيقة؟ كيف نستطيع أن نقول هذا عن فاكهة المانجو، والتي هي برينة براءة الذنب من دم ابن يعقوب رغم سكرها الكثير من مقاومة الإنسولين ومرض السكر الثاني ولكن أشارت الكثير من الأبحاث أن الفاكهة ليست فقط تساعد على منع مرض السمنة بل تمنع مقاومة الإنسولين ومرض السكر النوع 2 المشكلة أننا لظالما نسأل هذا السؤال بعدما فات الأوان أو بالأحرى بعد "الفاس ما جات في الراس" كما يقول المثل بالعامية المصرية الجميلة، كيف نقول هذا على الرز الأسود؟ "الرز المحرم" "رز الملوك"؟ الكينوا؟ العدس أو التوت والبج والعنب؟! وقد تطول هذه القائمة ولكن غرضي الإشارة الي غسيل المخ Brainwash التي يجري لنا منذ نعومة أظافرنا Surreptitiously لجذبنا للاكل الصناعي الذي يعد أهم سبب لمقاومة الإنسولين ومرض السكر النوع 2 مع وجود العرضة الجينية Genetic Predisposition طبع له أيضا مما يزيد الطين بله! الأكل الذي يخلو من الانزيمات والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والالياف، لأنه ليس من شأنه "بغديك" وإن ادعى بعضهم هذا الادعاء الكاذب! "اكل ربنا" على طبيعته مليء حتى لو كان غنيا الكثير منه بالكرتوبهيدرات كالفاكهة والبقول والحبوب الكاملة و غنيا بالسعرات الحرارية والمكسرات Brimming With ولكنه أيضا غني جدا بالمغذيات الصغيرة التي نعرف علميا منها الآن، الكثير بالمئات والالافات التي تحول دون إمتصاص الكرتوبهيدرات والسكريات الأحادية إن كان يبدو

عدم احتياج الجسم لها وهذا في حالة التناغم المنظومي Ecosystem Harmony بين الاكل الغذاء الطبيعي الغني بالفيتامينات والانزيمات والمعادن ومضادات الأكسدة والالياف النباتية Phytonutrients وحديثها الشيق المهدب الراقي مع بكتيريا الامعاء وجدار الامعاء والدم والمخ وكل خلية (الحكاية معقدة رغم حلها البسيط = اكل ربنا)! عملية معقدة جدا حيث قد يتبادل أطراف الحديث فيها تريليونات البكتريا وتريليونات الخلايا الأدمية في أجزاء من الثانية أحيانا وهو إعجاز الهي! "تعجز" عنه تماما كل أيد بشرية ادعت "صناعة" أكل وهو بمثابة إدعاء "الخلق" لأن النباتات والحيوانات والأسماك الطبيعية وكل "اكل ربنا" الطبيعي هو أول وأخيرا كان حي يعطيك حياته فتستمر بامتدادها لك و بك و منك! ولهذا لا يجب أن تعجب تماما أنه بكسر هذه القاعدة البسيطة المتنوعة جدا التي تتحكم في أعقد عمليات الأيض في أجسامنا وعلم الـ Metabolomics الذي بدأ الكثير من العلماء يخرشون سطح علمه حديثا! لا يجب أن تعجب أنه نتيجة أكل "الاكل الصناعي" الذي هو طريقة وصف محترمة لا يستحقها هذا الاكل الغير محترم الذي بالعامية "يعامل الميكروبوم وأمعالك وخلايك كلها والجسم يتاع حضرتك بمنتهى قلة الأدب" أكل مثلا زي الهوتدوج والسلامي والانشون والبيكون والتفانق والحلويات الصناعية والأيسكريم والبيتزا البيضاء! وعموما منتجات السموم البيضاء الثلاثة السكر الأبيض والدقيق الأبيض والرز الأبيض التي وأن اعنتت في سعراتها ولكن كلها تقتفر الى "الحياة" التي في اكل ربنا الذي هو "اكل مفعم بالحياة" ويفعم أجسامنا بذات الحياة التي به وكله سلف ودين، حتى في الأكل!

اكل صناعي = اكل ميت =؟! معظم أمراض العصر ولا يجب أن نغفل دور "الحركة بركة" وهو كلام علمي جدا خصوصا حينما نعلم الآن أن حوالي 80٪ من سكر بعد الاكل مباشرة Post Prandial يذهب مباشرة الى العضلات! ولكنها للأسف هي بدورها تعاني من مقاومة إنسولين مع قلة الاستعمال وقد لا تستطيع أو للدقة العلمية لا تحتاج لكل هذا السكر فيرتفع السكر في الدم بطريقتين زيادة مباشرة لأضعاف مضاعفة للكيمياء في الاكل الصناعي وقلة الالياف النباتية التي من شأنها أن تحجم من مشكلة الامتصاص السريع للسكر في الامعاء إلى الدم، ولكن أيضا باتت العضلات غير قادرة على استيعاب كل هذا الفيضان من السكر أو لا تكثرته وثانيا لقلته حركتها التي هي مهمة جدا للخلايا العصبية، لدرجة أنه أشارت بعض الأبحاث أن الجلوس على مكتب "فقط" 2 ساعات يوميا وهو أقل مما يحدث مع المليات من الناس في عصرنا هذا! يتسبب في موت حوالي نصف مليون بني آدم سنويا عاليا، وأشارت أبحاث أخرى أنه بعد الجلوس ساكنا لمدة 40 دقيقة تبدأ العضلات في مقاومة الإنسولين بدرجات متفاوتة والأغرب أن بحث آخر قد أشار أنه بعد كسر عظام الرجل والتجبير أو التجبيس "لأسابيع و"فك الجبيرة أو الجبس" تصير هذه الرجل نتيجة عدم الحركة لأسابيع مقاومة للإنسولين لأسابيع عديدة وقد تأخذ بضعة شهور لتعود لترحابها بالإنسولين مرة أخرى كالرجل الأخرى! و كأنها مجازيا أصيبت بمرض السكر دون باقي الجسم لقلة الحركة؟! إذن "الحركة بركة" فعلا وتجلت حكمة الخالق في خلقه وكلما اراد الإنسان أن "يرتاح" كلما أتعب نفسه صحيا على المدى البعيد محاولا "جاهدا" الراحة الوقتية البائدة سريعا لأنها بكل بساطة الحركة البؤوية شبه الدائمة هي الفطرة التي فطرنا عليها الخالق الذي أيضا ولا يجب أن ننسى أبدا خلق لنا أزوع غذاء لتفادي معظم أمراض العصر ومنها مرض السكر الثاني. اكل ربنا بترتيب قوته في منع وشفاء الكثير من الأمراض سابقة الذكر:

- 1- الخضروات، 2. البقول، 3. البذور الصحية (بذور الكتان والشيا والكينوا والسمنسم)، 4. الحبوب الكاملة، 5. الفاكهة بجميع أنواعها ولكن أفضلها التوت الأزرق والرمان والجريبفروت والأفوكادو، 6. الزيوت الصحية (زيت الزيتون والأفوكادو)، 7. المكسرات الخام الصحية على رأسها عين الجمل والجوز واللوز، 8. وأخير وقصدا أخرا اللحوم بجميع أنواعها وأزوعها طعاما وأجودها وطبعادون مضادات حيوية وإضافات ملح ومواد حافظة كالأسماك واللحوم الحمراء والضأن والطيور والبيض الابيان (مرتين أسبوعيا على الأكثر) لأنها ثبت علميا فقر اللحوم في بند المغذيات الصغيرة Micronutrients رغم غناها بالبروتين الحيواني الذي بات حديثا مشكوكا في علاقته بزيادة نسب بعض أنواع السرطان لزيارة يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذية باسم

www.eat4healthy.com

وقناتنا على الـ YouTube

https://www.youtube.com/user/sooomatube

د. باسم أيوب Dr. Basim Ayoub (كفاية بفي)

وعلى الـ TikTok (تكتوكايفه كفاية)



تربية الأطفال نعمة أم نقمة؟!



بِقلم / ماريان ادوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما



تجربة غنية بالمكافآت. على سبيل المثال، قد يجد أحد الوالدين صعوبة في التعامل مع عناد الطفل، لكن بالصبر والاستمرار في الحوار، يتعلم الطفل كيفية الاستجابة بطريقة أفضل.

• التوازن بين الحزم والحنان:

الطفل يحتاج إلى قواعد واضحة، ولكنه يحتاج أيضاً إلى الحب والاحتواء. مثلاً، يمكن للوالدين فرض قاعدة النوم في وقت محدد، ولكن بأسلوب مشجع مثل قراءة قصة قبل النوم بدلاً من الصراخ أو العقاب.

• التعلم المستمر:

كل مرحلة عمرية لها تحدياتها، لذلك يجب على الآباء البحث عن مصادر موثوقة لفهم احتياجات أطفالهم. على سبيل المثال، يمكن للوالدين حضور دورات تدريبية عن تربية المراهقين لمعرفة كيفية التعامل مع التغيرات السلوكية لديهم.

• تقاسم المسؤوليات:

لا يجب أن يتحمل أحد الوالدين العبء بالكامل، بل يجب أن يكون هناك توزيع عادل للأدوار. مثلاً، يمكن أن يتولى الأب تحميل الطفل وتجهيزه للنوم بينما تتولى الأم تحضير وجباته.

• التواصل المفتوح مع الأطفال:

يجب تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، مما يعزز الثقة بينهم وبين والديهم. على سبيل المثال، عند مواجهة مشكلة في المدرسة، يجب على الآباء الاستماع للطفل بهدوء بدلاً من توبيخه فوراً.

• القدوة الحسنة:

الأطفال يتعلمون من سلوك آبائهم أكثر مما يتعلمون من الكلمات. إذا رأى الطفل والديه يعتذران عند الخطأ، سيتعلم أهمية الاعتذار بنفسه.

• إدارة الضغوط والتوتر:

من المهم أن يتعلم الآباء كيفية التعامل مع ضغوط الحياة اليومية حتى لا ينعكس ذلك سلباً على تربية الأطفال. على سبيل المثال، يمكن للوالدين ممارسة تمارين الاسترخاء أو المشي لتخفيف التوتر بدلاً من الصراخ في وجه الأطفال عند الشعور بالضغط.

• تعزيز الاستقلالية والمسؤولية: يجب منح الأطفال الفرصة لاتخاذ قرارات صغيرة منذ الصغر حتى يكبروا وهم قادرين على تحمل المسؤولية. على سبيل المثال، يمكن السماح للطفل باختيار ملابسه بنفسه منذ عمر مبكر، مما يعزز ثقته بنفسه.

الخاتمة:

تربية الأطفال مسؤولية كبيرة، لكنها في الوقت نفسه فرصة للنمو الشخصي والتقرب من العائلة. قد تكون نعمة لمن يستعد لها بحب وصبر، ونقمة لمن لم يكن مستعداً لها أو لم يجد الدعم الكافي. لذا، من المهم أن يكون هناك وعي وتخطيط قبل اتخاذ قرار الإنجاب، لأن الأبوة ليست مجرد مرحلة، بل هي التزام مدى الحياة.

مكاشش لي في الخلفة).

في كل مرحلة من مراحل الحياة والتربية نحتاج إلى كورسات وتدريبات تؤهلنا كأباء لتربية ابنائنا وذلك لأننا نطمح في ان تكون أولادنا أفضل ما يمكن أن يكونوا عليه والبعض يلجأ الى التربية بالفطرة فيربي ابنائه كما تربي هو وتبدأ الصراعات بين الآباء مع الأبناء وربما صراعات بين الآباء معا وتكون الأبناء هي السبب في الخلافات بين الزوجين ، ولا أتعجب هذا فاعتقد اغلبنا او ربما جيمعنا مررنا بنفس الظروف والاحداث والصراعات ولكي لتفادي هذا دعونا نرتب أوراقنا ونراجع حياتنا ونبدأ نصغى الى الله ليقودنا ويرشدنا ماذا نفعل مع أولادنا وكيف ولماذا؟

التربية بين الفطرة والتعلم

هناك نوعان من التربية:

1. التربية الفطرية: وهي أن يربي الآباء أبناءهم بنفس الطريقة التي تربوا بها، سواء كانت جيدة أم لا. وهذا قد يؤدي إلى صراعات داخل الأسرة، خاصة إذا كانت الأساليب قديمة ولا تتناسب مع العصر الحديث.

2. التربية المكتسبة:

وهي أن يسعى الأهل لتعلم أساليب تربوية حديثة من خلال حضور بعض الدورات والسمينارات ، قراءة الكتب المتخصصة ، واستشارة الخبراء، مما يساعدهم على بناء علاقة قوية وصحية مع أبنائهم.

كثيراً ما تكون الخلافات بين الزوجين بسبب اختلاف أساليب التربية، حيث قد يرى أحد الأبوين ضرورة الصرامة بينما يؤمن الآخر باللين والتفاهم. لذلك، من الضروري أن يكون هناك حوار مستمر واتفاق بين الأبوين على طريقة التعامل مع الأطفال لنلا تكون الاختلاف على المبادئ في التربية سبب للمشاكل وبالتالي تصبح التربية نقمة ولكن الاتفاق والتفاهم المسبق يساعد على التمتع بالأطفال والتمتع بنعمة الانجاب والتربية.

التربية: بين النعمة والنقمة

• نعمة حين تكون التربية فرصة للتعلم والتطور:
بعض الآباء يجدون في تربية أبنائهم فرصة للنمو الذاتي، حيث يتعلمون الصبر، المسؤولية، وكيفية اتخاذ القرارات الصائبة.

• نقمة حين تصبح عبئاً ثقيلاً: بعض الآباء يشعرون أن تربية الأطفال تحدٍ مستمر يفقدهم حريتهم، خاصة إذا لم يكونوا مستعدين نفسياً أو مادياً لهذه المسؤولية.

• نعمة عندما تكون سبباً في توطيد العلاقات الأسرية:
الأطفال يمكن أن يكونوا رابطاً قوياً بين أفراد الأسرة، مما يعزز الروابط العائلية والمحبة بين الأفراد.

• نقمة عندما تؤدي إلى الضغوط والمشاكل: إذا لم يكن هناك تفاهم بين الزوجين حول أساليب التربية، فقد تتحول مسؤولية الأبناء إلى مصدر للخلافات المستمرة.

كيف نجعل التربية تجربة إيجابية؟

• تقبل التحديات:

يجب على الأبوين أن يدركا أن الأبوة ليست سهلة، لكنها

بعد عمل اختبار الحمل وعندما تظهر النتيجة تختلط المشاعر والاحاسيس بين الدهشة والبهجة والفرحة مع الخوف والقلق من المجهول ومن كيفية التعامل مع الكائن الذي سوف يشرف هذا العالم بعد شهور وأيام وهذه المشاعر التي تسودها الفرحة والدهشة اعتقدت تظهر بالكثر عند الحمل بالطفل الاول عن الحمل بأى طفل وخصوصا لو كان هذا الطفل بعد انتظار طويل وسنوات عديدة فتكون الهمّة شديدة ويرى الآباء ان الله انعم عليهم بهدية جميلة ، وتبدأ الأحلام الوردية والترتيبات الكثيرة وعمل الاستعدادات الكبيرة تجهيزاً للوصول الطفل المنتظر ولكن نتيجة اختبار الحمل ايضا قد تكون في بعض المرات مفرجة مرعبة كيف حدث هذا ولماذا ومتى ؟ وتكثر التساؤلات والبكاء والنحيب وخصوصا ان كان هذا الحمل كما يسمونه غلظة اى حمل غير مقصود لم يكن في الحسبان والنية لعوامل عدة قد يكون منها تقدم سن الآباء وخطورة الحمل في سن متقدمة للأمر خصوصا - قد يكون بسبب الصحة والالتزامات الكثيرة او قد يكون هذا الحمل ليس في وقته أبداً لأى سبب.

-عندها يشعر الآباء أن هذا الطفل ليس نعمة على الإطلاق بل ربما يفكرون فيه أنه نقمة وأن ولادته سوف تكون بداية لان تنقلب حياتهم رأساً على عقب حتى أن بعض الآباء تفكر جدياً في التخلص من الطفل بإجهاضه بالأدوية أو بمساعدة الطبيب او ان اضطرروا للأحتفاظ به يكون حمل غير مرغوب به واثركم لكم تخيل الوضع أن كان الحمل حملاً ثقيلاً غير مرغوب به.

أكثر كلمة مثيرة عن التربية سمعتها هي ان التربية لعبة معقدة قد تستمتع بها في بعض المرات وتحترق وتمل ولا تعرف كيف تحل أغازها في بعض المرات الأخرى.

تجربة الأبوة والأمومة:

تحول في الشخصية في التربية العديد من الأشياء تحدث تغير في شخصية الآباء قد يكون التغيير للأفضل ونفس الشيء قد يغير الآباء للأسوأ التربية ليست مجرد مهمة، بل هي رحلة معقدة تحدث تطورات كبيرة في شخصية الأبوين. بعض الآباء يجدون أنفسهم أكثر صبراً وتفهماً بعد ولادة أطفالهم، بينما قد يشعر آخرون بالإرهاق والندم أحياناً. على سبيل المثال.

البكاء المستمر للأطفال حديثي الولادة قد يساعد الآباء على طول الأناة وتفهم أن الطفل ليس لديه أى وسيلة اخرى ليعبر عن احتياجاته الا الصراخ وبالتالي يحاول الاب او الام ان يفهم طبيعة هذا الصراخ ويتعامل معها أم البعض فقد ينظر الى هذا البكاء على انه مصدر كبير للأزعاج ويشعر بالندم الشديد على الأنجاب.

أيضا عندما يمرض أحد الأبناء قد تكون فرصة للصلاة وطلب وجه الرب من أجل شفاء الطفل وفرصة لكي يدرك فيها الآباء ان الامومة والأبوة ليست بالأمر السهل ولعلها تكون فرصة أو صحوه ليتذكروا كم فعل أبنائهم (الأجداد للطفل المريض) وكم قدموا من تضحية وسهر لهم فيبدووا بشكرهم وتقديرهم وتقدير عطية البنين وعلى العكس قد نجد نوع من الآباء الذي يشعر بالملل ويترك السهر والتعب للشريك ، قد يكون هناك آباء ينسحبون ويتركون المسؤولية بالكامل للشريك الأخر، معتقدين أنهم لم يكونوا مستعدين للأبوة منذ البداية. فينسحب وجدانيا وجسديا تاركا المكان لينام ويرتاح في غرفة بعيدة حتى يشفى الطفل وكان لسان حاله (انا



كيف تعلمين طفلك لغتين في آن واحد؟!

قبل مُحاورهم

• على سبيل المثال، ابني ذي الأعوام الأربعة الذي يتحدث الإنجليزية والعربية يستخدم النهايات الإنجليزية مع الكلمات العربية والعكس. تظهر الأبحاث أن الأطفال ثنائيي اللغة يمارسون التحويل الشيفري لأن الكبار ثنائيي اللغة حولهم يفعلون ذلك. يحدث التحويل الشيفري لدى البالغين والأطفال ثنائيي اللغة وفق قاعدة، وليس من قبيل الصدفة. على خلاف الأطفال أحاديي اللغة، لدى الأطفال ثنائيي اللغة لغة ثانية يستطيعون الاستعارة منها بسهولة إن لم يستطيعوا استرداد الكلمة المناسبة في إحدى اللغتين سريعاً. حتى الأطفال في عمر العامين يعدلون لغتهم لتطابق اللغة المستخدمة من قبل مُحاورهم. أظهر الباحثون أن التحويل الشيفري يمثل جزءاً من التطور العادي للغة عند الطفل ثنائي اللغة. بل ويمكن حتى أن يمثل بداية لما يعطيهم البراعة المعرفية الإضافية المعروفة باسم «ميزة ثنائية اللغة».

• الأطفال ثنائيي اللغة لديهم أفضلية:

• الخبر السار هو أن الأطفال من جميع أنحاء العالم يمكنهم اكتساب لغتين في ذات الوقت، وهم يفعلون ذلك بالفعل.

في الواقع، في أجزاء عديدة من العالم تعد ثنائية اللغة أمراً عادياً وليس استثناءً.

من المفهوم الآن أن الحاجة المستمرة لتحويل الاهتمام بين اللغات يؤدي إلى العديد من الميزات المعرفية. حيث وجدت الأبحاث أن البالغين والأطفال ثنائيي اللغة قد أظهروا تحسناً في الأداء التنفيذي للدماغ - يعني ذلك كونهم قادرين على تحويل الانتباه بين المهام، وحل المشكلات بشكل أسهل. وُجد أيضاً أن ثنائيي اللغة لديهم مهارات ما وراء لغوية متزايدة (أي القدرة على التفكير بشأن اللغة في حد ذاتها وفهم كيفية عملها). كما أن هناك دليل على أن الشخص ثنائي اللغة يجد تعلم لغة ثالثة أسهل. علاوة على ذلك، يُعتقد أن التأثيرات المترابطة لتجربة ثنائية اللغة تترجم إلى تأثير وقائي، في مقابل التدهور المعرفي مع الشيخوخة وبدء الإصابة بالزهايمر.

لذلك إن أردت لطفلك أن يعرف أكثر من لغة، فمن الأفضل أن تبدأ بمرحلة مبكرة، قبل أن يبدأ حتى التكلم بلغته الأولى. لن يربك ذلك طفلك بل قد يعطيه دفعة في أنواع المعرفة الأخرى.

نطق كلماتهم الأولى كشفت تسجيلات الدماغ الاتي:

• يتخصص الأطفال من المنازل الإنجليزية وحيدة اللغة في معالجة أصوات اللغة الإنجليزية، وليس أصوات العربية وهي لغة غير مألوفة بالنسبة لهم. • يتخصص الأطفال من المنازل ثنائية اللغة (العربية - الإنجليزية) في معالجة أصوات كلا اللغتين، الإنجليزية والعربية. • تظهر اكتشافاتنا أن أدمغة الأطفال تصبح مضبوطة على أي لغة أو لغات يسمعونها من المعتنين بهم. يصبح الدماغ أحادي اللغة مضبوطاً على أصوات لغة واحدة، ويصبح الدماغ ثنائي اللغة مضبوطاً على أصوات لغتين. ببلوغ عمر 11 شهراً، يعكس النشاط في دماغ الطفل اللغة أو اللغات التي تعرضوا لها.

• هل من المناسب تعلم لغتين؟

• لذلك آثار هامة. فوالدو الأطفال أحاديي اللغة وثنائيي اللغة على حد سواء يتوقون إلى نطق أطفالهم لأولى كلماتهم.

إنها فترة مشوقة لتعرف المزيد بشأن ما يفكر فيه الطفل. ومع ذلك، يتمثل أحد أوجه القلق الشائعة، خصوصاً لدى الوالدين ثنائيي اللغة في أن طفلهم لا يتعلم بسرعة كافية. وجدنا أن الأطفال ثنائيي اللغة أظهروا استجابة دماغية قوية على حد سواء بالنسبة للأصوات الإنجليزية كالأطفال وحيدو اللغة. يشير ذلك إلى أن الأطفال ثنائيي اللغة كانوا يتعلمون الإنجليزية بنفس معدل الأطفال وحيدو اللغة. كذلك يقلق والدو الأطفال ثنائيي اللغة من أن أطفالهم لن يعرفوا عدد كلمات كالأطفال الذي تربوا على لغة واحدة.

• ثنائية اللغة لا تسبب الإرباك.

• يعد هؤلاء الآباء محقين في قلقهم إلى حد ما. فالأطفال ثنائيي اللغة يقسمون وقتهم بين اللغتين، وبالتالي، في المتوسط، يسمعون كلمات أقل في كل لغة. ومع ذلك، تظهر الدراسات باستمرار أن الأطفال ثنائيي اللغة لا يتأخرون عند دراسة اللغتين. يتمثل وجه آخر للقلق في أن ثنائية اللغة تسبب الارتباك. جزء من هذا القلق ينشأ نتيجة «التحويل الشيفري»، وهو سلوك للحديث يجمع فيه ثنائيي اللغة بين اللغتين.

• الأطفال في عمر العامين يعدلون لغتهم لتطابق اللغة المستخدمة من

اللغة أكثر تخصصاً في مجموعة فرعية من الأصوات، الخاصة بلغته الأصلية. بعبارة أخرى، يصحون «متخصصين في اللغة الأم». وباتمام عامهم الأول يبدأ الأطفال وحيدو اللغة فقدان القدرة على تمييز الاختلافات بين أصوات اللغة الأجنبية.

• دراسة أدمغة الأطفال:

ماذا عن الأطفال الذين يسمعون لغتين منذ مولدهم؟ هل يستطيع دماغ الطفل التخصص في لغتين؟ إن كان ذلك صحيحاً، فكيف تختلف هذه العملية عن التخصص في لغة واحدة؟ تعد دراسة كيفية تعلم دماغ الطفل للغة مقابل لغتين، مهمة لفهم المعالم التطويرية في تعلم الكلام. على سبيل المثال، عادة ما يتساءل والدو الأطفال ثنائيي اللغة حول ما هو نموذجي أو متوقع، وكيفية اختلاف أطفالهم عن الأطفال الذين يتعلمون لغة واحدة.

يتخصص الأطفال من المنازل ثنائية اللغة (العربية - الإنجليزية) في معالجة أصوات كلا اللغتين درست أنا وزملائي مؤخراً معالجة الدماغ لأصوات اللغة عند الأطفال في عمر 11 شهراً في منازل وحيدة اللغة (الإنجليزية) وثنائية اللغة (العربية والإنجليزية).

استخدمنا تكنولوجيا غير باضعة تسمى «تخطيط الدماغ المغناطيسي (MEG)»، والتي حددت بدقة توقيت وموقع النشاط في الدماغ أثناء استماع الأطفال إلى مقاطع عربية وإنجليزية.

وجدنا بعض الاختلافات الرئيسية بين الأطفال الناشئين في منازل وحيدة اللغة، مقابل المنازل ثنائية اللغة.

في عمر 11 شهر، مباشرة قبل بدء معظم الأطفال

يمكن لأي شخص بالغ حاول تعلم لغة أجنبية أن يشهد على مدى صعوبة وإرباك تعلم لغة جديدة.

لذلك فإنه عندما ينشأ طفل عمره 3 أعوام في منزل ثنائي اللغة ويدخل كلمات عربية في جملة الإنجليزية، يفترض الاعتقاد السائد أن اللغتين قد اختلطتا عليه.

تظهر الأبحاث أن هذا الاعتقاد غير صحيح. تعد الطفولة المبكرة أفضل وقت ممكن لتعلم لغة ثانية.

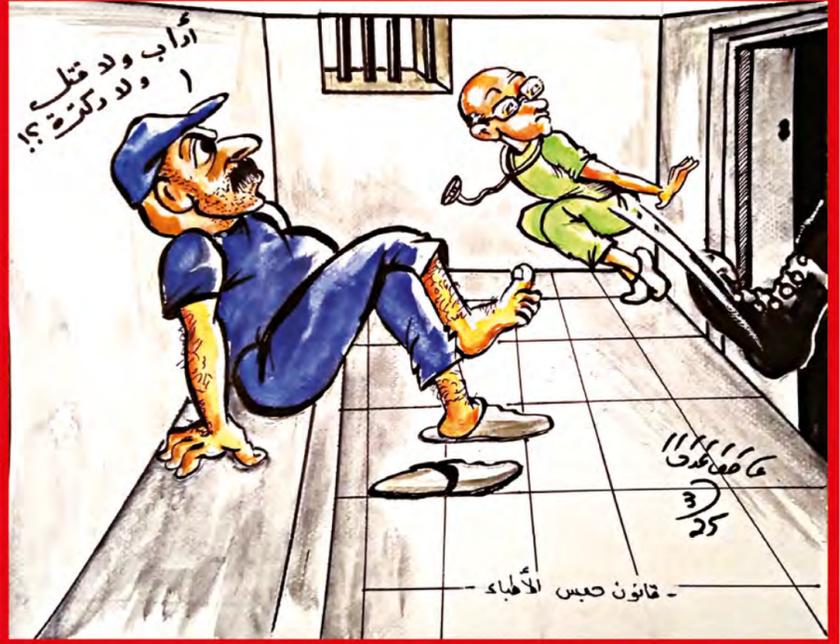
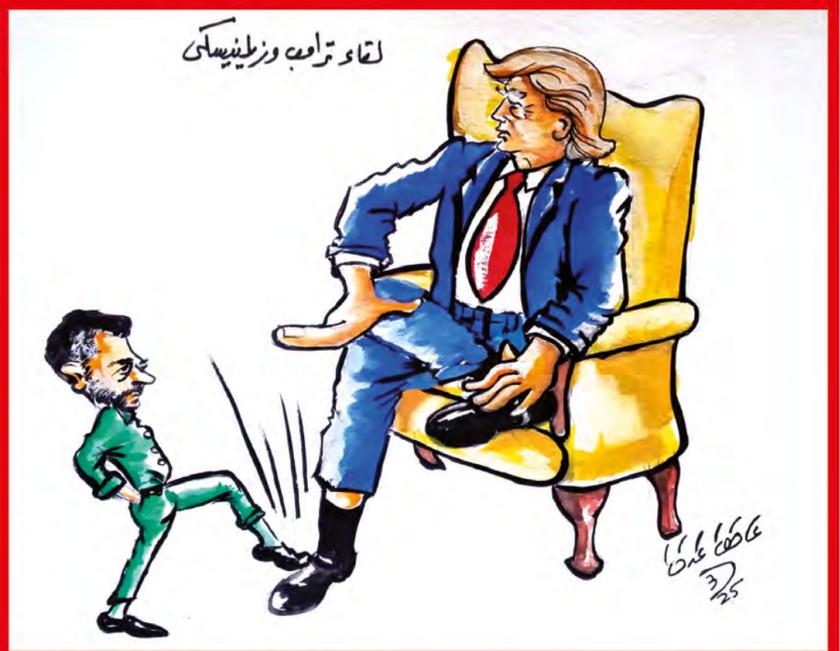
في الواقع، تعد الطفولة المبكرة أفضل وقت ممكن لتعلم لغة ثانية. فالأطفال الذين يختبرون لغتين منذ مولدهم يصبحون عادة ناطقين أصليين لكلا اللغتين، بينما يعاني البالغين عادة في تعلم اللغة الثانية ونادراً ما يصلون إلى طلاقة المتحدثين الأصليين. لكن يبقى السؤال؛ هل الأمر مربك للأطفال أن يتعلموا لغتين في نفس الوقت؟

• متى يتعلم الأطفال اللغة؟

تُظهر الأبحاث أن الأطفال يبدأون تعلم أصوات اللغة قبل أن يولدوا. ففي الرحم، يعد صوت الأم أحد أهم الأصوات التي يسمعونها الأطفال الذين لم يولدوا بعد. وبعد ولادتهم، لا يتمكن حديثو الولادة من تمييز الفارق بين لغة أمهم ولغة أخرى فقط، بل ويظهرون أيضاً قدرة على التمييز بين اللغات. يعتمد تعلم اللغات على معالجة الأصوات. حيث تشكل جميع لغات العالم مجتمعة ما يقارب 800 صوت. تستخدم كل لغة حوالي 40 صوت لغوي، أو «فونيم»، التي تميز كل لغة عن الأخرى. عند الولادة، يحظى دماغ الرضيع بهدية غير معتادة؛ حيث يستطيع أن يميز بين 800 صوت. يعني ذلك أنه عند هذه المرحلة يمكن للأطفال أن يتعلموا أي لغة يتعرضون لها. وبالتدريج يميز الأطفال أي الأصوات يسمعونها أكثر من غيرها.

بين عمري سنتي أشهر وعام، يصبح الطفل الذي ينشأ في منزل أحادي





HOTBOX CHICKEN



(657) 256-1125

inquiries@hotboxchicken.org

www.hotboxchicken.org

2955 W Ball Rd, Anaheim
92804



drivers who
switched saved
an average of
\$468*

Sameh Messiha
818-599-9215
1965 Yosemite Ave Ste 210
Simi Valley
CA Insurance
Agent #: 0H71044



Allstate®

*Nat'l avg. annual savings for new auto customers surveyed in 2022 who switched to Allstate. Prices may vary based on how you buy. Subject to terms, conditions, & availability. Allstate Fire & Casualty Ins. Co. & affiliates: 3100 Sanders Rd, Northbrook, IL. © 2023 Allstate Insurance. GM20095-1

Protection you need at lower rates you want.
Drivers who switched to Allstate saved an
average of \$468. Call me to switch today.

Call or stop by to see how much you can save.

Office: 818-253-2020



تأمين
على السيارات
بأسعار منافسة

نعدكم
بخدمة مميزة

للإستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي

Cell : 818-599-9215

عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate



DRE# 01104445



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

لتلبية إحتياجاتكم في كاليفورنيا
من شراء وبيع كافة العقارات
التجارية والإستثمارية والسكنية والأراضي

Sales, Purchases, Leases, 1031 Exchange & Property Management.
For all Varieties of Commercial Properties, Business Opportunities.
Residential, Land, Retail Centers, Office Buildings, Apartments
Buildings & Industrial Buildings.

Cell: 714-742-7888
Direct: 949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com



Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرين عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

Over 20 Years Of Experience In The Biggest
Accounting Firms Worldwide Now Within a Reach

Our Services include:

Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

Tax Services:

- Individual tax returns
- Corporations and LLCs
- Client representation before Federal, State, and local tax authorities
- Tax exemptions for non profits and religious organizations

Accounting, Bookkeeping
and Payroll Services:

- Bookkeeping Services
- Sales tax returns and reconciliations
- Payroll services and payroll tax returns

Consulting Services:

- Help in selecting the entity that best fit your needs
- Incorporate businesses in most States
- Business plan
- Training

خدماتنا تشمل:

المراجعة وتدقيق الحسابات:

- مراجعة وإعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
- شركات المساهمة والمسؤلية المحدودة
- تشكيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر وإعداد
مرتبات العاملين

- إمسك الدفاتر والسجلات المالية
- إعداد إقرارات ضريبة المبيعات الشهرية والتسويات الدورية
- إعداد ضرائب المرتبات والتسويات الدورية

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في إختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوي الاقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

نقدم خدماتنا من خلال مكاتبنا بكاليفورنيا والقاهرة
Our offices are in California, USA and Cairo, Egypt

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 2012-0698-8886 + وحدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com