

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الخميس (31-1) مايو 2025 العدد 87 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك Thursday - (May 1 - 31) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 87

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



وداعاً لراعي الإصلاح والتواضع: البابا فرنسيس يطوي آخر فصول مسيرته من الأرجنتين إلى قلوب العالم

Pope Francis
1936 - 2025

المسيح بين المخوذ والصليب

عصية المرأة

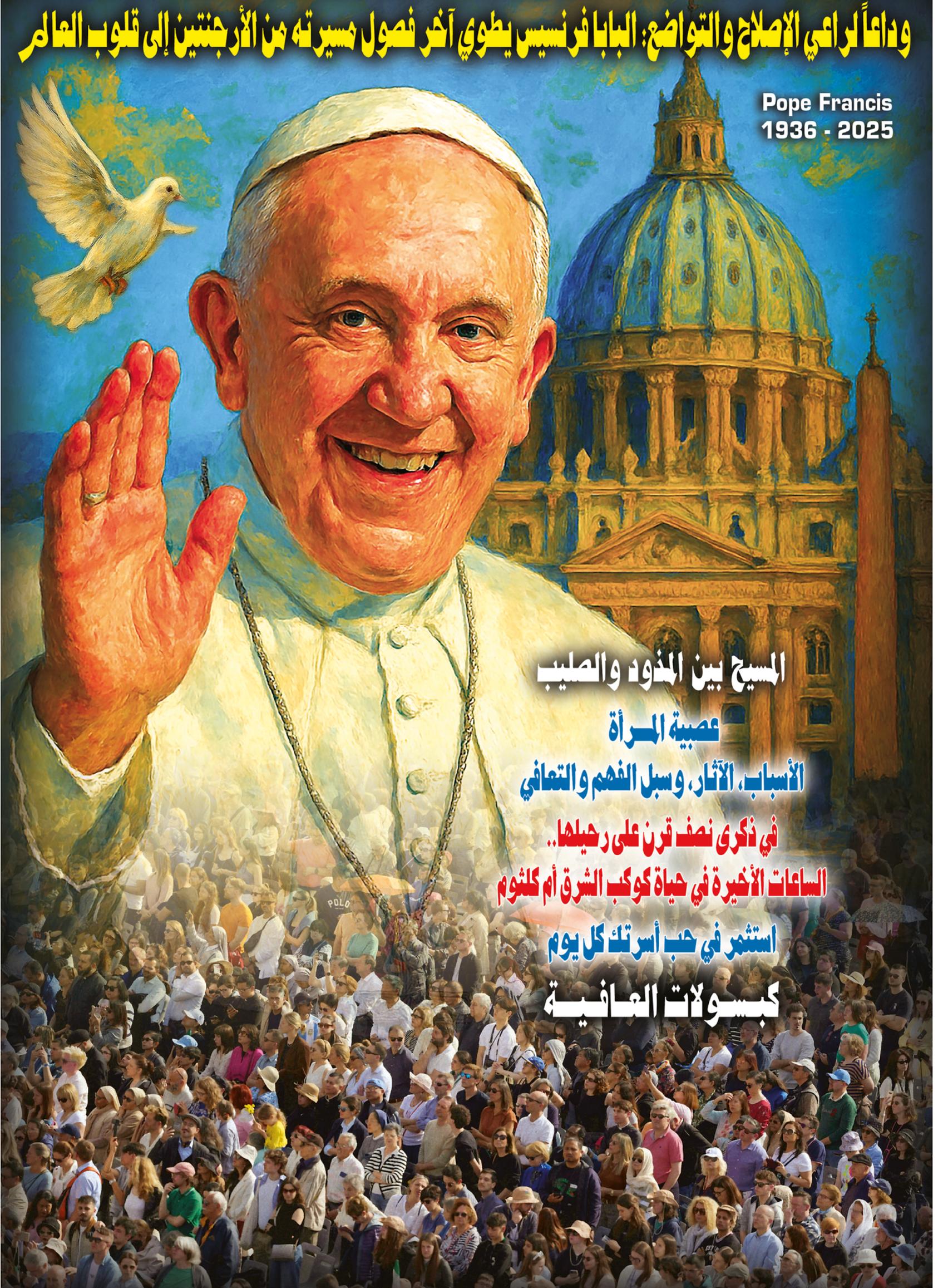
الأسباب، الآثار، وسبل الفهم والتعافي

في ذكرى نصف قرن على رحيلها..

الساعات الأخيرة في حياة كوكب الشرق أم كلثوم

استثمر في حب أسرتك كل يوم

كبسولات العافية



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

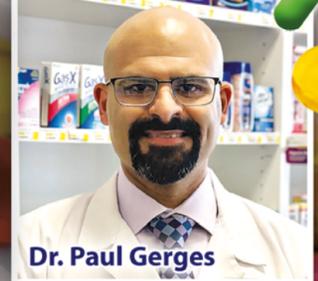
Chatsworth

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

موضوع 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

وانس لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. ه. جون هندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكسين فايق

رياضة

كابتن / صموئيل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعي

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الغنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

في احتفالية لوس أنجلوس بشهر التراث العربي الأمريكي



تكريم الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا

ورئيسه الدكتور حسام الدين علي والسيد / أسعد المرشح لعمدة لوس أنجلوس وتسليم الدرع للسيد رأفت صليب رنس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا.

شهدت مدينة لوس أنجلوس يوماً مميزاً من الفخر والاعتزاز خلال الاحتفال السنوي الخامس بشهر التراث العربي الأمريكي، الذي نظمه مجلس الأشغال العامة بمشاركة رسمية وجماهيرية واسعة.

وقد شرف الحفل بحضوره سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل مصر العام في لوس أنجلوس والساحل الغربي، إلى جانب السيد / أسعد النجار، المرشح لعمدة مدينة لوس أنجلوس، والسيد / رأفت صليب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، وعدد من قناصل الدول العربية، وممثلي مقاطعة لوس أنجلوس، وممثلي وزارة الخارجية الأمريكية، وأبناء الجالية العربية.

وتألقت الاحتفالية بفقرة موسيقية متميزة عزف خلالها المايسترو عادل إسكندر، قائد

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى بشارة المشنى

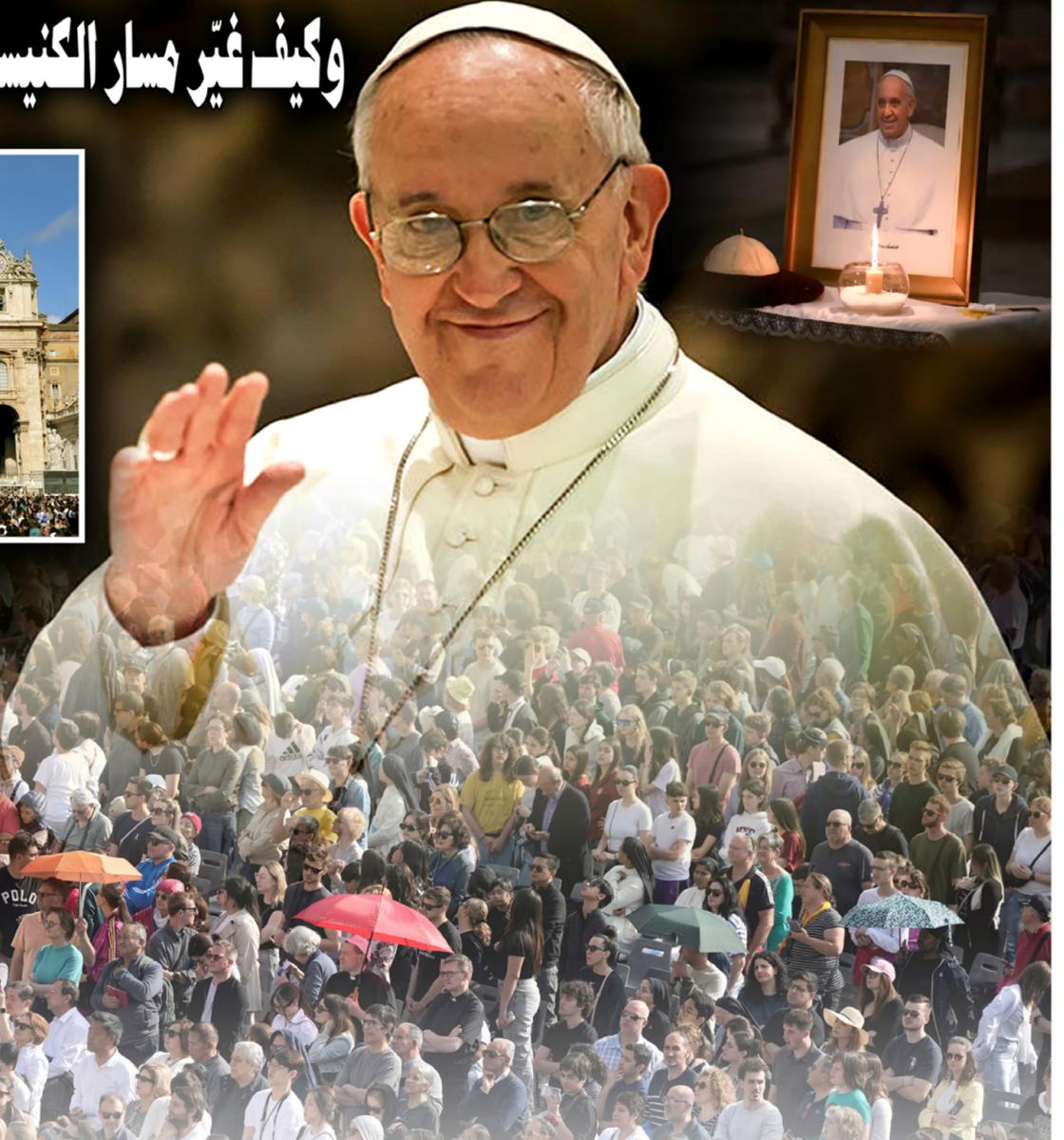


- Auto accidents
- Personal injury
- Workers Comp
- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال



من أمريكا اللاتينية إلى الفاتيكان: من هو البابا فرنسيس؟

وكيف غير مسار الكنيسة الكاثوليكية بإصلاحات جرئية؟



أعلن الفاتيكان وفاة البابا فرنسيس يوم الاثنين الموافق 21 أبريل نيسان 2025، عن عمر يناهز 88 عاماً، في مقر إقامته في دار القديسة مارتا بالفاتيكان.

أكثر من 250 ألف شخص يلقون نظرة الوداع على البابا فرنسيس في كاتدرائية القديس بطرس:

الفاتيكان - شهدت كاتدرائية القديس بطرس بالفاتيكان توافد عشرات الآلاف من المشيعين الذين حرصوا على تقديم التعازي الأخيرة للبابا فرنسيس، الذي توفي عن عمر ناهز 88 عاماً يوم الاثنين 21 أبريل 2025، إثر إصابته بسكتة دماغية في مقر إقامته بدار ضيافة سانتا مارتا، وأعلن الفاتيكان أن ما يقرب من 250 ألف شخص من مختلف أنحاء العالم مروا أمام نعش البابا المفتوح خلال الأيام الأخيرة، لتوديع قائد الكنيسة الكاثوليكية الراحل. وامتدت الطوابير الطويلة حول ساحة القديس بطرس والشوارع المجاورة، بينما ظلت الكاتدرائية مفتوحة معظم مساء الخميس وحتى صباح الجمعة، مغلقة أبوابها فقط لمدة ثلاث ساعات خلال الليل، لإتاحة الفرصة أمام أكبر عدد ممكن من الزوار لالقاء نظرة الوداع.

تدفقت الحشود عبر الممرات المؤدية إلى المذبح المركزي حيث عُرض نعش البابا فرنسيس على منصة مهيبية. وقد وقف الزوار في صفوف طويلة وانتظروا لساعات لدخول الكاتدرائية، في مشهد عكس مدى المحبة التي حظي بها الراحل.

وكان جثمان البابا قد نُقل في موكب رسمي إلى كاتدرائية القديس بطرس يوم الأربعاء، حيث بدأ المشيعون يتوافدون لتقديم تحيتهم الأخيرة.

تم نقل جثمانه إلى كاتدرائية القديس بطرس في 23 أبريل، حيث تم عرضه للزيارة العامة لمدة ثلاثة أيام.

أقيمت الجنازة الرسمية في ساحة القديس بطرس في 26 أبريل، بحضور عدد كبير من القادة العالميين ومئات الآلاف من المؤمنين. تم دفن البابا فرنسيس في بازيليك سانتا ماريا ماجوري في روما، بناءً على رغبته، ليكون أول بابا يُدفن خارج الفاتيكان منذ أكثر من قرن.

من هو البابا فرنسيس؟

شهدت حبرية البابا فرنسيس، بابا الفاتيكان، عدداً من القضايا غير المسبوقة خلال سعيه المتواصل من أجل إجراء إصلاحات داخل الكنيسة الكاثوليكية، والحفاظ في ذات الوقت على مكانته بين المؤمنين المحافظين.

كان البابا فرنسيس أول بابا يأتي من الأمريكتين أو من النصف الجنوبي للكرة الأرضية، في سابقة لم تتكرر منذ أن أسدل الستار على عهد البابا غريغوريوس الثالث، ذو الأصول السورية، عام 741 ميلادياً.

كما كان أول بابا ينتمي إلى الرهبنة اليسوعية على كرسي القديس بطرس، رغم نظرة روما إلى أبناء هذه الرهبنة بعين الحذر والتوجس عبر العصور.

وفي سابقة لم تشهدها الكنيسة منذ نحو ستة قرون، تنحى البابا بنديكتوس السادس عشر، سلف البابا فرنسيس، عن حبريته

طوعاً، بيد أن "حدائق الفاتيكان" ظلت ملتقى البابوين على مدار نحو 10 سنوات.

كان الكاردينال بيرغوليو، البابا فرنسيس فيما بعد، القادم من الأرجنتين، قد بلغ العقد السابع من عمره، حينما اعتلى الكرسي الرسولي في عام 2013، وسط توقعات العديد من الكاثوليك وقتها بأن الجهر الأعظم الجديد سيكون رجلاً أصغر سناً.

قدم بيرغوليو نفسه على أنه مرشح توافقي، مستقطباً المحافظين بتمسكه بالآراء التقليدية في القضايا الجنسية من جهة، والإصلاحيين برويته المنفتحة نحو تحقيق العدالة الاجتماعية من جهة أخرى.

كما عُلفت عليه الآمال كي تُضفي خلفيته غير التقليدية روحاً جديدة على الفاتيكان، تبعث فيه الحيوية وتجدد رسالته المقدسة. بيد أن رياح الإصلاح التي حملها البابا فرنسيس واجهت تيارات اتسمت بالمقاومة داخل أروقة الفاتيكان البيروقراطية، فيما احتفظ سلفه، الذي توفي في عام 2022، بشعبيته بين المحافظين.

"تصميم على التفرد والاختلاف":

أظهر البابا فرنسيس، منذ أن تبوأ كرسي البابوية، إصراراً على انتهاج أسلوب مغاير، استهله باستقبال كرادلة الكنيسة بطريقة غير رسمية، واقفاً بين الحاضرين، متخلياً عن الجلوس على الكرسي البابوي.

وفي الثالث عشر من مارس/ آذار عام 2013، ظهر البابا فرنسيس من الشرفة المطلّة على ساحة القديس بطرس، متشجلاً باللون الأبيض في تواضع وبساطة، واختار اسماً جديداً هو فرنسيس، تيمناً بالقديس فرنسيس الأسيزي، الواعظ الشهير ومحِب الحيوانات في القرن الثالث عشر الميلادي.

أثر البابا فرنسيس التواضع على الفخامة ومظاهر البذخ، متخلياً عن استخدام عربات الليموزين البابوية، وحرصه على مشاركة الكرادلة في رحلاتهم بالحافلة.

رسم البابا فرنسيس درباً أخلاقياً لرعيته من مؤمني الكنيسة الكاثوليكية، التي تضم نحو 1.2 مليار مؤمن، قائلًا: "أه، كم أود أن تكون الكنيسة فقيرة ومن أجل الفقراء".

وُلد خورخي ماريو بيرغوليو في العاصمة الأرجنتينية بوينس آيرس في 17 ديسمبر/ كانون الأول عام 1936، وكان الابن البكر بين خمسة أبناء، فر والداه من وطنهما إيطاليا هرباً من ويلات الفاشية.

كان بيرغوليو شغوفاً برقص التانغو، كما كان مشجعاً لنادي كرة القدم المحلي، سان لورينزو.

وكادت نوبة التهاب رئوي حادة أن تؤدي بحياته، لولا نجاته بأعجوبة في أعقاب جراحة لاستئصال جزء من رئته، الأمر الذي جعله عرضة لمخاطر العدوى طيلة حياته.

وفي سنوات شيخوخته، عانى من آلام مزمنة في ركبته اليمنى، واعتبر هذه الآلام "إماتة للجسد".

عمل بيرغوليو في شبابه كحارس مهلي ليلي وعامل نظافة، قبل أن

يُكمل دراسته لاحقاً في مجال الكيمياء. كما عمل في أحد المصانع المحلية مع إستيريو بالستريانو، التي كانت ناشطة مناهضة للحكم العسكري في الأرجنتين، وتعرضت للتعذيب، وظل مصير جثتها مجهولاً. انضم بيرغوليو إلى الرهبنة اليسوعية، ودرس الفلسفة، ثم اتجه إلى تدريس الأدب وعلم النفس، وبعد عشر سنوات من سيامته في الكهنوت، ارتقى سريعاً في سلم الرهبنة حتى تبوأ منصب الرئيس الإقليمي للرهبنة اليسوعية في الأرجنتين عام 1973.

"اتهامات وانتقادات":

رأى البعض أن بيرغوليو لم يبذل جهداً كافياً لمعارضة الجنرالات الذين حكموا الأرجنتين بقبضة عسكرية شديدة.

واتهم بالتواطؤ في حادثة اختطاف عسكري لاتينين من القساوسة إبان ما يعرف باسم "الحرب القذرة" في الأرجنتين، وهي فترة امتدت من عام 1976 إلى 1983، شهدت تعرض آلاف الأشخاص للتعذيب أو القتل أو الاختفاء القسري.

ورغم أن القسوس تعرضوا للتعذيب، إلا أنهما وجدوا لاحقاً على قيد الحياة، ولكن في حالة إعياء شديدة، تحت تأثير تخدير، ونصف عارين.

كما وُجهت لبيرغوليو اتهامات بالتقاعس عن إبلاغ السلطات بأن الكنيسة كانت تشجع عمل القسوس في الأحياء الفقيرة، الأمر الذي كان سيعني تركهما تحت رحمة فرق الموت، إن صحت تلك المعلومات، بيد أنه نفى الاتهامات بشكل قاطع، مشدداً على أنه بذل جهوداً سرّية لإنقاذهما.

وعندما سُئل عن سبب صمته، قيل إنه أجاب وقتها بأن الأمر كان بالغ الصعوبة، والحقيقة أنه، في عمر السادسة والثلاثين، وجد نفسه وسط فوضى كانت ستمتحن فيها حكمة أشد القادة خبرة، لكنه لم يتوان عن مساعدة الكثيرين ممن سعوا إلى الفرار خارج البلاد.

لم يكن بيرغوليو على وفاق دائم مع زملائه اليسوعيين، الذين رأى بعضهم أنه لم يُبد اهتماماً كافياً بـ"لاهوت التحرير"، وهو تيار فكري يجمع بين الفكر المسيحي وعلم الاجتماع الماركسي الرامي إلى مقاومة الظلم. أما هو، فقد فضل اتباع نهج أكثر هدوءاً يستند إلى الدعم الرعوي.

"البابا المتواضع":

رُسم بيرغوليو في رتبة أسقف معاون لمدينة بوينس آيرس عام 1992، ثم تولى رتبة رئيس الأساقفة.

ومنحه البابا يوحنا بولس الثاني رتبة كاردينال في عام 2001، وتولى مهام في الإدارة الكنسية، المعروفة باسم "الكوريا الرومانية".

حرص بيرغوليو على ترسيخ صورة الرجل المتواضع، مبتعداً عن مظاهر البذخ التي تصاحب المناصب الكنسية الرفيعة، وكان يختار السفر في الدرجة الاقتصادية غالباً، وفضل ارتداء ثوب الكهنوت الأسود، بدلاً من الألوان القرمزية والأرجوانية التي ترمز إلى رتبته داخل الكنيسة.



الأمام، لكن إذا نظرت إليه من الخلف، ستدرك الحقيقة".
سعى البابا إلى إحداث تغيير في المؤسسة ذاتها، من خلال تعزيز مهمة الكنيسة التاريخية عبر تجاوز النزاعات الداخلية، والتركييز على الفقراء، وإعادة الكنيسة إلى الشعب.
وعقب اختياره بابا الفاتيكان، قال: "علينا أن نحذر من مرض روحي يصيب الكنيسة عندما تغلق على ذاتها".
وأضاف: "لو كان عليّ أن أختار بين كنيسة جريئة تخرج إلى العالم، وكنيسة مريضة منغلقة على ذاتها، لاخترت الأولى".

بعد رحيل البابا فرنسيس.. ما هي صافي ثروته وراتبه وأصوله؟

ما هي القيمة الصافية لثروة البابا فرنسيس؟
وفقاً لصحيفة ماركا، كان يرفض البابا فرنسيس تلقي راتباً، ورغم ذلك، توفي تاركاً لثروة تقدر بنحو 16 مليون دولار.
ولا يعتمد هذا على دخله الشخصي، بل على مزاي منصبه وأصوله. على سبيل المثال، يمتلك 5 سيارات، ومنازل رسمية، وترتيبات سفر دولية، وكلها تُساهم في تكوين هذا المبلغ المقدر.
مع أنه يُقيم في دار ضيافة متواضعة بدلاً من القصر الرسولي الفاخر المخصص لإقامة بابا الفاتيكان، فإن هذه العقارات تُعدّ جزءاً من امتيازاته المؤسسية، وتُضاف إلى القيمة الصافية المخصصة له.

راتب البابا.. كم من المفترض أن يتقاضى؟

بحسب التقديرات الرسمية، يتقاضى البابا راتباً شهرياً مجزياً يبلغ حوالي 32,000 دولار أمريكي، وفقاً لصحيفة ماركا.
لكن البابا فرنسيس رفض تقاضي هذا الراتب، ومنذ توليه منصبه، البابا السادس والستين بعد المائتين، عام 2013، كان يخصص هذا الراتب إما للتبرع به، أو وهبه لمؤسسة، أو يبداه في صندوق انتمائي، أو منحه لأقاربه.

وأكد الفاتيكان عام 2001 أن البابا فرنسيس يتبع هذا النهج حتى قبل توليه البابوية إذ لم يتقاضى أي أموال من الكنيسة عن عمله بها من قبل تنصيبه بابا الفاتيكان، تماشياً مع مبادئه اليسوعية، بل إنه تمسك بالتزامه بالفقر وبساطة الحياة.
من الأمثلة على ذلك، سيارة لامبورغيني، بتكلفة 200 ألف دولار، تبرعت بها شركة السيارات للبابا فرنسيس، وبعد مباركته لها، تبرع بها البابا لعرضها في مزاد علني، وتبرع بعائداتها لجمعيات خيرية باسمه.

ثروة الكنيسة الكاثوليكية:

بينما اختار البابا فرنسيس أن يعيش حياة متواضعة، تتمتع الكنيسة الكاثوليكية نفسها التي كان يترأسها بثروة طائلة، إذ تمتلك مليارات الدولارات من الأصول الدولية، من أعمال فنية وممتلكات لا تُعوض، إلى استثمارات وهايات، بما يقدر بـ 35 مليار دولار من السيولة، وما قيمته 17 مليار دولار من الأعمال الفنية الثمينة، واحتياطيات هائلة من الأسهم، وسبائك الذهب، والمجوهرات، والأزياء الملكية الثمينة.
ومع ذلك، دعا البابا فرنسيس إلى مزيد من الشفافية والنزاهة المالية في الفاتيكان، كما سعى إلى تغيير نفقات الكنيسة وإعادة تركيز جهودها على الخدمة والعدالة.

وفي بيئة عالمية حيث يتعرض الزعماء الروحيون والسياسيون لانتقادات متكررة بسبب جمع الثروات، كان البابا فرنسيس جدير بالثناء والتفرد بسبب قراره الدائم باختيار البساطة والخدمة بدلاً من الثروات، إذ كان يمثل شخصية فريدة بين القيادة الروحية المعاصرة.

"وهكذا، يودع العالم بابا السلام، الذي حمل رسالة المحبة والتسامح حتى آخر لحظة من حياته، رحم الله البابا فرنسيس، رمز السلام والمحبة".

واجه البابا فرنسيس خلال حبريته تحدياً صعباً من جهتين: من الذين تعالت أصواتهم متهمه بعدم التصدي بحزم لقضية الاعتداء على الأطفال، ومن رفض المحافظين الذين رأوا في طريقته تمييزاً للإيمان، كما كانت مسألة منح المطلقين المتزوجين مجدداً الحق في تناول القربان المقدس من بين أكثر القرارات إثارة للجدل. ودأب المحافظون على استغلال قضية الاعتداءات على الأطفال أداة في حملتهم الطويلة.

وفي أغسطس/ آب عام 2018، أصدر رئيس الأساقفة كارلو ماريا فيغانو، السفير الرسولي السابق لدى الولايات المتحدة، إعلاناً مكوّناً من 11 صفحة، تحدّث فيه عن مجموعة التحذيرات التي وُجّهت للفاتيكان بخصوص سلوك الكاردينال السابق، توماس مكاريك. كان مكاريك قد اتهم بالاعتداء المتكرر على البالغين والقصر، وقال رئيس الأساقفة فيغانو إن البابا عينه "مستشاراً موثقاً به" على الرغم من معرفته بفساده الكبير، وأضاف فيغانو أن الحل الأمثل في نظره هو تنحي البابا فرنسيس.

وإلى جانب الأساقفة، وادعى رئيس الأساقفة أن "هذه الشبكات المثلية تعمل في الخفاء، وتمارس الخداع بقوة أذرع الأخطبوط، وهي بصدد خنق الكنيسة برمتها".
وهدد الخلاف الناجم عن ذلك بإغراق الكنيسة في أزمة كبرى، وفي فبراير/ شباط 2019، جرى تجريد مكاريك من الرتبة الكهنوتية عقب تحقيق أجرته سلطات الفاتيكان.

وخلال تفشي جائحة كوفيد، أنفى البابا فرنسيس لقاءاته الدورية في ساحة القديس بطرس حفاظاً على الصحة العامة، وتفادياً لانتشار الفيروس، في خطوة تعكس نموذجاً بارزاً للقيادة الأخلاقية، شدد على أن الحصول على اللقاح يشكل واجباً عالمياً.

وفي عام 2022، أصبح أول بابا منذ ما يزيد على قرن يتراأس مراسم جنازة سلفه، وذلك عقب وفاة البابا بنديكت السادس عشر عن عمر ناهز 95 عاماً.

في تلك الفترة المرحلة، بدأت مشكلاته الصحية تتفاقم، مما استدعى خضوعه عدة مرات للعلاج في المستشفى، وعلى الرغم من ذلك، ظل البابا فرنسيس عازماً على مواصلة مساعيه لترسيخ السلام العالمي وتعزيز الحوار بين الأديان.

وفي عام 2023، زار البابا فرنسيس جنوب السودان، وناشد القادة من أجل إنهاء الصراع.

كما دعا إلى إنهاء "الحرب العنيفة والشرسة" في أوكرانيا، بيد أن تصريحاته أثارت خيبة أمل الأوكرانيين، إذ بدت وكأنها تبني السردية الروسية التي تزعم أن الغزو كان رد فعل على استفزازات سابقة.

وبعد عام، بدأ رحلة طموحة شملت أربع دول وقارتين، كان من بينها محطات في إندونيسيا وبنابوا غينيا الجديدة وسنغافورة. اعتلى خورخي ماريو بيرغوليو كرسي البابوية عازماً على إحداث تغيير داخل الكنيسة.

وقد يرى البعض أن الكنيسة كانت بحاجة إلى بابا أكثر تحرراً، فيما يردد المعارضون ما اعتبروه تراخياً في تصديده لقضايا الاعتداءات الجنسية داخل الكنيسة.

لأنه، بلا شك، أحدث تغييراً ملموساً.

عين البابا فرنسيس ما يربو على 140 كاردينالاً من دول غير أوروبية، وسوف يترك لمن يخلفه كنيسة تتمتع برؤية عالمية أوسع بكثير مما كانت عليه عندما تولى مهامه.

ولإعطاء مثال على ذلك، كان البابا فرنسيس ينجح إلى البساطة، ولم يسكن في القصر الرسولي بالفاتيكان، الذي يضم كنيسة سيستين، بل فضل الإقامة في المبنى الحديث (الذي بناه البابا يوحنا بولس الثاني كدار للضيافة).

كان البابا فرنسيس يؤمن بأن السعي وراء مظاهر البذخ ضرب من الغرور، وقال ذات مرة: "انظر إلى الطاووس، يبدو جميلاً من

دأب البابا فرنسيس في عظاته على الدفاع بشدة عن العدالة الاجتماعية، منتقداً الحكومات التي تتفاسع عن الاهتمام بالفئات الأشد فقراً في المجتمع.

وقال يوماً ما: "نعيش في أكثر مناطق العالم تفاوتاً، شهدنا أعظم معدلات النمو، لكننا لم نحقق سوى أدنى حد من تقليص البؤس".
سعى البابا فرنسيس، بوصفه الحبر الأعظم بجديّة، إلى معالجة الانقسام الذي استمر ألف عام بين الكنيسة الكاثوليكية والكنيسة الأرثوذكسية الشرقية. وفي اعتراف بهذه الجهود، شهد بطريرك القسطنطينية، لأول مرة منذ الانقسام الكبير عام 1054، مراسم تنصيب أسقف روما الجديد.

كما تعاون البابا مع طوائف الأنجليكان واللوثريين والميثوديين، ونجح في إقناع رئيسي إسرائيل وفلسطين بالمشاركة معه في صلاة من أجل إحلال السلام.

وشدد البابا فرنسيس في عظة ألقاها، في أعقاب هجمات كان نفذها مسلحون مسلمون، على أنه ليس من الإنصاف وصم الإسلام بالنعف، وأضاف: "إن كنت سأحدث عن العنف الإسلامي، فلا بد أن أتحدث أيضاً عن العنف الكاثوليكي".

وعلى الصعيد السياسي، أظهر دعمه لمطالبة الحكومة الأرجنتينية بجزر فوكلاند، وقال في مناسبة دينية: "تأتي اليوم لنرفع صلواتنا من أجل الذين سقطوا، أبناء الوطن الذين خرجوا دفاعاً عن أرضهم، والمطالبة بما هو حق لهم".

وبحكم كونه متحدّثاً باللغة الإسبانية، ومن أصول أمريكية لاتينية، نهض البابا بدور جوهري في وساطة دبلوماسية عندما بدأت الحكومة الأمريكية خطواتها نحو تحقيق تقارب تاريخي مع كوبا، وهو دور دبلوماسي بارز من الصعب تخيل بابا أوروبي يؤدي مثله.

"التقليدي المحافظ":

كان البابا فرنسيس متمسكاً بالتقاليد الكاثوليكية في كثير من تعاليم الكنيسة.

ووفقاً للمونسنيور أوزفالدو مستو، الذي زامله في المعهد الديني، كان البابا "صارماً جداً، مثل البابا يوحنا بولس الثاني، فيما يخص قضايا القتل الرحيم، وعقوبة الإعدام، والإجهاض، وحق الحياة، وحقوق الإنسان، والكهنوت المتبطل".

وأكد البابا فرنسيس أن الكنيسة يجب أن ترحب بالجميع، بغض النظر عن ميولهم الجنسية، لكنه شدد على أن تبني الأزواج المثليين للأطفال يعد شكلاً من أشكال التمييز.

وفيما أبدى البابا بعض المرونة بكلمات طبية تؤيد شكلاً من أشكال الاتحادات المدنية للأزواج المثليين، رفض في ذات الوقت تسمية ذلك بـ "الزواج"، معتبراً أنه "محاولة للنيل من مخطط الله".

وعقب توليه الكرسي الرسولي في عام 2013، شارك في مسيرة مناهضة للإجهاض في روما، مشدداً على ضرورة حماية حق الأجنة في الحياة "منذ بداية الحمل".

كما ناشد أطباء النساء والتوليد بالاحتكام إلى ضمائرهم، ووجه رسالة إلى إيرلندا، التي كانت تجري وقتها استفتاء بشأن هذه القضية، طالباً من شعبها الحفاظ على حقوق الضعفاء.

ورفض بشكل قاطع فكرة سيامة النساء، مشدداً على أن البابا يوحنا بولس الثاني حسم الأمر نهائياً.

وعلى الرغم من أنه أبدى بعض الانفتاح على فكرة استخدام وسائل منع الحمل للوقاية من الأمراض، إلا أنه أيد تعاليم البابا بولس السادس، الذي حدّز من أن هذه الوسائل قد تسهم في اختزال دور المرأة إلى مجرد أداة لتعنة الرجل.

وفي عام 2015، قال البابا فرنسيس أمام حشد في الفلبين إن استخدام وسائل منع الحمل يعدّ "تدميراً للأسرة من خلال حرمانها من الأبناء"، ولم يكن مجرد عدم انجاب الأطفال هو ما اعتبره مضراً، بل تعمد عدم الإنجاب.

"التصدي لقضية الاعتداء على الأطفال"

البابا... غاسل أقدام الكادحين

الأغنياء والفقراء، وبين الكنيسة والعالم بأسره بكل ما يحمل من هموم ومشاكل وعنصريات وحروب.

زار العراق عام ٢٠٢١ حاملاً رسالة سلام لأرض أنهكتها الحروب والطائفية. التقى بالمرجع السيستاني في النجف، وزار الموصل التي دمرها تنظيم داعش، ووقف وسط الخراب وهتف: "الأخوة أقوى من القتل". وعام ٢٠١٩ وقع مع شيخ الأزهر الشريف "وثيقة الأخوة الإنسانية" في أبوظبي، فحواها: "أن كل البشر إخوة، وأن الأديان يجب أن تكون جسوراً لا حواجز". وهو الذي دافع عن اللاجئين والمهاجرين العرب، ودعا إلى فتح الأبواب لا إغلاقها. وحين زار جزيرة ليسبوس اليونانية، عام ٢٠١٦ لتسليط الضوء على معاناة اللاجئين في مخيم "موريا"، عاد إلى الفاتيكان مصطحباً عائلات لاجئة على متن طائرته الخاصة. وفي "خميس العهد" من كل عام، كان البابا "فرنسيس" يكسر الصورة التقليدية لجلال المنصب الرفيع يخرج من أبهاء الفاتيكان إلى هوامش المجتمع يغسل أقدام الفقراء واللاجئين المسلمين، مثلما فعل السيد المسيح مع تلامذته.

برحيل قداسة البابا "فرنسيس"، تطوى صفحة مشرقة في تاريخ العالم. فقد كان أكثر من قائد ديني للكنيسة الكاثوليكية؛ كان ضميراً حياً للإنسانية، وصوتاً جسوراً للرحمة والعدالة في عالم تهيمن عليه الانقسامات والمصالح. فنطلب جميعاً له السلام الأبدي والرحمة، مثلما عاش حياته يطلبهما لنا جميعاً دون تمييز. عن العصري اليوم



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة الإعلامية التيبزة

ومثلما كان من أوائل من نددوا بالعدوان الصهيوني على "غزة"، كانت مأساة "فلسطين" حاضرة في آخر كلمات قالها قبل رحيله عن عالمنا: "يجب وقف إطلاق النار فوراً، وإطلاق سراح الرهائن، وتقديم المساعدة لشعب فلسطين الذي يتضور جوعاً ويتوق إلى مستقبل يسوده السلام."

كان البابا "فرنسيس" رجلاً "لقاء". أي أنه يجيد بناء الجسور بين الناس، لا الجدران والحواجز. يسعى للحوار، ويؤمن بأن التفاهم هو السبيل إلى السلام، مهما كانت الاختلافات الدينية أو الثقافية أو السياسية. لم يعيش البابا "فرنسيس" في برج العاجي كزعيم روحي ورمز عالمي ورقم صعب في سلطة العالم، بل كان يجول يصافح الكادحين، ويجالس المهتمشين، ويتحدث إلى الناس من منبر "الإنسانية" قبل العقيدة؛ إيمانه بأن كل إنسان يستحق أن يُسمع. ظل يسعى لخلق مساحات تلاقي بين الأديان، وبين

وجهه بشراً حين صافح المرضى والعميان والغرباء. الأب الجميل الذي أحب الناس كما هم، لا كما يراؤ لهم أن يكونوا، ونادى بالسلام في زمن قاس يتغذى على الجدران والأسلاك والدماء.

منذ الأيام الأولى للعدوان الإسرائيلي الغاشم على غزة، لم يتردد البابا "فرنسيس" لحظة في استخدام كلمته كسلاح رحمة ماضٍ في وجه سفاح أعمى. ندّد مراراً بكل حسم استهداف المدنيين والأطفال والنساء والمستشفيات والمدارس. وقف في ساحة القديس بطرس وهتف: "كفى! أوقفوا هذه الحرب! لا مبرر لقتل الأبرياء. كل طفل يُقتل هو هزيمة للإنسانية". قال هذا بنصوع ودون مواربة في وقت تجنّب فيه كثيرون من زعماء العالم الغربي استخدام كلمة "غزة"، أو الإشارة المباشرة للضحايا من أبنائها! كان البابا "فرنسيس" يسمي الأشياء بأسمائها دون حسابات ولا موازنات ولا مجاملات. وكان يصلي كل يوم من أجل الفلسطينيين، والضحايا في جميع أرجاء الأرض، ويذكر العالم الغافل بأن "العدالة لا تعرف الانتقائية، وأن الضمير لا يخضع للتسييس".

"البابا"... ليس مجرد لقب كنسي، بل نداء يشي بالحنو والرفقة والملاذ والسند، والصلاة من أجل جميع المازومين والضعفاء في هذا العالم، دون تمييز أو إقصاء، فجميعهم "إنسان". فلسفة لقب "البابا"، بـ"ال" التعريف، هي لا محدودية الزمان والمكان؛ أي لا تحدّه جغرافيا، ولا تحبسه عقيدة. لأن الأبوة لا تسأل عن الهوية، بل تحتضن "الإنسان" لكونه إنساناً. فإذا سُمّي رجل "البابا"، وتوجّب عليه أن يكون ملاذاً ومظلةً، ويذاً تمسحُ الدمع، وقلباً يسع الجميع، بلا تفرقة. وإن كانت السلطنة في الأرض تخيف، فإن سلطة "البابا" تُطمئن، لأنها تستمد قوتها من الضعفاء، وتُشكّل مجدداً من التواضع. لكل هذا كان للبابا "فرنسيس"، رحمه الله، نصيب كامل من لقبه. فهو الأب الذي يحنو على الخاطي، والذي يوجّه ويُقوّم، والذي يرأف بالضعيف والمكلموم.

لهذا أكتب اليوم لأرثي "البابا فرنسيس" الذي تشرفت بلقائه في مصر الطبية وربّت على رأس ابني المتوحد "عمر" داعياً له بالشفاء. لم يقل: لماذا أدعو لمسلم ابن مسلمة وأنا رأس كنيسة عالمية؟! لم يقل: أولئك مصريون وأنا أرجنتيني إيطالي فاتيكاني؛ فما شأنهم بهم؟! لم يفكر في شيء غير أنه أمام أمّ حزينة على صبي لا يقدر على مواجهة هذا العالم القاسي وحيداً، فصلّى من أجله.

رحمات الله عليك أيها الأب الطيب الذي مشى على الأرض هوناً خفيفاً، لا يحمل إلا نور المحبة وصلوات المساكين، وقال للعالم "سلاماً". الرجل الذي طأ طأ رأسه أمام الجوعى والمعوزين، وأشرق

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

العالم الموازي

التجربة مع الأيام تتحول إلى إنجاز؛ وهذا الإنجاز المولود من الطموح والصبر والعزيمة والإصرار لنجاح تلك التجربة.

وعندما تتحقق الأحلام على أرض الواقع بين يوم وليلة بعد شقاء الليالي تصل إلى أسابيع أو شهور وأحياناً سنوات، ولكن رغم كل ذلك الكفاح والتعب النفسي والجسدي نجد في طعم النجاح الراحة والسعادة مهما كانت نتيجة التجربة من إنجاز مفيد أو ضار. فمن اخترع القنبلة الذرية مثلاً من المؤكد كان سعيداً بنجاح فكرته وتحقيق خياله المبدع إلى واقع ملموس، ومستخدم يحقق الهدف المرجو منه رغم أنها قنبلة في الأول والآخر هي من مسببات الفتك بعبية إنسان أو كيان أو مجتمع بآثره. ولذلك نقول إن كل إنسان أبداع في مجال معين بعد العديد من التجارب والتدريبات والمحاولات الدؤوبة لنجاح تلك التجربة ومهما كانت نتيجة هذا الاختراع يشعر الإنسان بالفخر والاعتزاز بأنه من خلق هذا العالم الموازي له سواء كان مجرد آلة أو كيان كامل يحيا معنا وكأنه إنسان يحيا بيننا كمثل الروبوت وهو الإنسان الآلي والذي نصنع به عالم له ما له وعليه ما عليه. فهو موجه سواء لخدمة البشرية ومساعدة البشر أو سواء أصبح محل جزء منها وتم الاستغناء عن العامل البشري في بعض المهن والأعمال ويصبح الإنسان الآلي بديل متوفر عن مساعدة البشر بعضهم لبعض.

ويمكن الاستغناء عن التحدث إلى أي إنسان آخر لمجرد أنه موجود معنا البديل وهو الروبوت وكم من منتجات ومشروعات حققت نجاحات لا مثيل لها ولكنها كانت تقدم بعض الحلول لبعض المعوقات في الحياة وايضا تقدم بعض السلبيات التي سببها



قد يصل بنا الحال إلى الندم لخلق ذلك العالم الموازي مثال الذكاء الاصطناعي وكله برامجه واستخداماته العديدة والمتعددة وبالطبع من يستخدمها عليه عبء كبير في مدى أمانته في الاستخدام والإصرار للإنجاز إلى شبح موت يطارد الإنسان بتشويه صورته الحقيقية إلى صورة كاذبة أو صورة خيالية وللأسف الترنديت يصبح لغه العصر والموضة والعولمة ويصبح حديث العالم كله هي برامج الـ AI ولم يتوقف الحال إلى هنا فقط ولكن أصبح من الضروري مواكبة التطور التكنولوجي بالكورسات والتدريبات الخ.....

وأصبح كل إنسان صانع محتوى بهذه الآليات (مسؤول مسؤولية مباشرة) كما يقدم وكيف يستخدم وإن كان هذا الاستخدام للصالح والإصلاح أم لانتهاك الحقوق والفتك بالبشرية كيف صار استخدام التكنولوجيا للتشويه والتنمر والابتزاز و... الخ

وبنهاية القول كلنا نركب موجة الترنديت حتى لا نصبح متخلفون عن باقي المجتمع وعن باقي العالم المتحضر مع أننا في حقيقة الأمر نحن أصحاب حضارة الـ ٧٠٠٠ سنة ولا نحتاج لإثبات الذات وتحقيق الطموحات ولو بعد حين. كيف صنع الإنسان هذا العالم الموازي باستخدام أفضل التقنيات الحديثة لتغيير ملامح الشخصية أحياناً للأسف. ياترى مع ام ضد التكنولوجيا الحديثة بما تقدمه من نفع أو ضرر. الكل سيقول بالطبع النفع، أما الضار كلنا بيد واحدة نقوم بطرده من حياتنا لتستمتع بالحياة. وللحديث بقية...

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

"ضحكة من القلب"



كل حواسنا وذكرياتنا ومشاعرنا. ضحكة تولد من لحظة صدق، وتعبّر عن روح ما زالت تحتفظ بقدرتها على الحياة، مهما تعبت أو انطفأت.

تلك التي تخرج بلا إذن، ولا تُستأذن فيها العيون ولا ترتّب لها الكلمات، فقط تأتي كالمطر بعد جدد، فتغسل القلب وتُنشئ الروح.

الضحكة الحقيقية ليست تلك التي تُقال تكلفاً، بل التي تُحسّ وكأنها نبض حياة. ضحكة لا تُجامل، ولا تُجمل، بل تُحزّرننا من ثقل ما نحمل. تخلخل أعماقنا، وتترك فينا أثراً لا ينسى. إنها ضوء وسط العتمة، وهمسة وسط الضجيج، وشهيق يليه زفير من نوع مختلف... زفير من الفرح.

هي دواء... لأن ضحكة واحدة من القلب تُعادل في تأثيرها أدوية مضادة للقلق، ومحسّنات للمزاج. فهي تُطلق في الجسد هرمونات السعادة، وتُحسّن الدورة الدموية، وتقلّل من ضغط الدم، وتُقيّو المناعة، وتُحارب الاكتئاب والهموم، كأنها وصفة مجانية من الطبيعة، لا تملكها سوى القلوب النقية.

فما أحوجنا أن نضحك من قلوبنا في هذا الزمن، زمن أثقلته الضغوط، وغابت فيه البسمة الصافية. فلنبحث عن الضحك، لا كمتعة، بل كحاجة. لنحط أنفسنا بمن يهيج أرواحنا، لا بمن يُطفئها. لنخلق لأنفسنا فرص الضحك، كما نخلق فرص العمل والطموح. هلمّ نضحك ضحكة من القلب.

أحلى لحظات حياتنا حينما تملو صيحات ضحكنا من القلب، وتستمر لمدة دقائق. فتجد كل جسدي يهتز ويتفاعل مع هذه الضحكات، وكأنه يتعاون مع فمك وقلبك على ما تضحك من أجله. فالجسد يتفاعل مع كل شعور يشعر به الإنسان، سواء كان للفرح أو الألم أو الحزن.

ضحكة من قلبك تجعلك تشعر بهدوء نفسي بعدها، وتعالج نبضات قلبك من أي شوائب شوهتها علامات الزمن.

لا يهم، على ما نضحك، قد يكون موضوعاً ليس بالقيمة الكبيرة، ولكنه حرّك وجداننا ليهتز وتهتز به أركان مشاعرنا.

والأهم هو: مع من نضحك؟ أمع أصدقائنا؟ أم أهلنا؟ أم أولادنا؟ أم ربما مع أشخاص لم تخطر على بانا؟

فقد تكون مع الأصدقاء الذين يعرفون ما يخفيها خلف صمتنا، أو مع الإخوة الذين يكفينا معهم تلميح لا تصريح. وقد تكون الضحكة مع الوالدين، تختلط بدفء الذكريات، وسكينة الحنان. أو مع الأبناء، فتكون امتداداً لبراءتهم، ودهشة أعينهم، فتضحكنا دهشتهم كما لو كنا نكتشف العالم لأول مرة.

بل وقد يأتينا الضحك من غريب لا نعرفه، لكن أرواحنا التقت في لحظة، فرقصت الكلمات، وخرجت الضحكة من قلب لم يتوقع الفرح.

ضحكة من القلب... ليست مجرد تفاعل جسدي، بل حالة شعورية كاملة، تشترك فيها



خاص لجريدة كاريزما

خاص لجريدة كاريزما



بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

في حضرة الغياب.. ندرك القيمة!!

في دوامة الحياة اليومية، ومع تكرار الوجوه والأحاديث والمواقف، نقع أحياناً في فخّ نفسي خفي: فخ الاعتقاد، حيث يتحول وجود أشخاص مهمين في حياتنا من مصدر للإلهام والدعم إلى أمر مسلم به.

نعتاد وجودهم، فننوقف عن ملاحظته. نألف عطائهم، فننتعاس عن شكرهم. هكذا تبدأ شرارة الاستهانة، لا عن قصد، بل بفعل غفلة تعتاد القيمة فتتساها.

الألفة التي تسرق البصيرة.. الاعتقاد، ذاك الزائر الصامت، يتسلل إلى علاقاتنا دون ضجيج، فيحول الدهشة إلى روتين، والعرفان إلى صمت. نتوقف عن شكر من يستحقون الشكر، لا جحوداً، بل لأن قلوبنا تعودت على عطائهم. إنها الألفة القاتلة للتقدير.

حين تفقد العيون دهشتها، عالم النفس الأمريكي ويليام جيمس قال ذات مرة: "أعظم اكتشاف في جيلبي هو أن الإنسان يمكنه تغيير حياته إذا غير موقفه العقلي". لكن العكس صحيح أيضاً: فحين نفقد الاندهاش بمن حولنا، وننظر إليهم بعدسة العادة لا التقدير، فإننا نخسر شيئاً من إنسانيتنا.

كم مرة رأينا أماً تقضي أيامها في خدمة أبنائها، دون أن تجد منهم سوى الصمت أو الأوامر؟ وكم من أب عمل لسنوات، لمجرد أن أسرته اعتادت تضचितه، دون كلمة شكر واحدة؟ ربما نعيش في بيت واحد مع أشخاص رائعين، لكننا لا نرى فيهم سوى "الاعتقاد". نعيش بجانبهم، لا معهم. نسمع صوتهم، لكن لا نصغي إلى أرواحهم.

أمثلة حية: حين لا يُكرّم العظماء إلا بعد غيابهم؛ نرى كثيراً من الشخصيات البارزة في المجتمع - معلمون، فنانون، كتاب، أطباء، أمهات، آباء - لا يُكرّمون إلا بعد وفاتهم أو بعد تقاعدهم. لماذا؟ لأننا تعودنا وجودهم، ونسينا أن الوجود لا يعني الدوام.

• أحمد زويل، العالم المصري الحاصل على نوبل، ظل لسنوات غير معروف داخل بلده كما يجب، حتى لمع اسمه عالمياً.

• كثيرون كانوا يضحكون من أسلوب أديب مثل نجيب محفوظ في بداياته، ثم عادوا ليجلّوه بعد حصوله على نوبل.

• وفي حياتنا اليومية، كم من صديق وقف معنا في شدتنا، ثم نسيناه حين زالت الغيوم؟ أو أخ ضحى، ثم تجاهلناه لأنه "دائماً موجود"؟

الاعتقاد العاطفي:

ترجع الاستجابة رغم الأهمية، في علم النفس، تُعرف هذه الظاهرة بـ"الاعتقاد العاطفي" أو Emotional Habituation، وهي تراجع تدريجي في المشاعر المرتبطة بشيء أو شخص بسبب التكرار. وتُشبه إلى حد كبير فقدان الإحساس براحة عطر قوي إذا ارتديناه يوماً. ينطبق ذلك أيضاً على كلمات الشاء. قد تقول لشخص: "أنت رائع"، في المرة الأولى فيشعر بالفخر. لكن مع التكرار، دون فعل أو اهتمام

حقيقي، تصبح الكلمة فارغة، أو حتى مزعجة.

الفرق بين الغريب والقريب:

في كثير من الأحيان، نهتم ببناء الناس الغرباء أكثر مما نهتم بأراء من حولنا. وهذا نراه واضحاً في وسائل التواصل الاجتماعي: شخص يتابعنا منذ سنوات ويُعجب بمنشوراتنا ويكتب لنا، بينما غريب يكتب تعليقاً بسيط فيغمرنا بالفرح.

ننهر بمن يُعلق على صورنا وهو لا يعرفنا، ونهمل من يعيش معنا ويعرف تفاصيل أرواحنا. نطلب التقدير من الغرباء، ونستخف بأراء المقربين، مع أن نظرتهم لنا أصدق وأكثر عمقاً.

نحب أن يمدحنا من لا يعرف عيوبنا. لكن من يعرفنا جيداً، حين يصمت أو ينتقد، نعتبره جاحداً... رغم أنه الأقرب إلى الحقيقة.

الأثار النفسية والاجتماعية:

خسارات غير مرئية، الاستهانة بالشخصيات في حياتنا تخلق فجوات صامتة. الشخص الذي يشعر بعدم التقدير يبدأ بالانسحاب، ثم بالصمت، ثم بالغياب العاطفي أو الجسدي. العلاقات تتآكل، ليس بسبب خلافات حادة، بل بسبب التآكل البطيء بفعل الإهمال النفسي. وهذا أخطر.

كيف نحافظ على وهج العلاقات؟

- الامتنان الصريح: لا تبخل بكلمات الشكر. قل "شكراً" لكل من يستحقها، حتى لو كان ذلك يومياً.
- التذكير بالقيمة: ذكّر من تحبهم بفضلهم، بأثرهم، حتى لو ظننت أنهم يعلمون.
- كسر النمط: غير روتين التفاعل. أرسل رسالة غير متوقعة. قدم هدية بسيطة بلا مناسبة.
- إعادة الاكتشاف: خصص وقتاً للحديث العميق مع من حولك. ستفاجأ بكنوز لم ترها من قبل.
- لا تجعل الألفة عذراً للنسيان: الاعتقاد قد يكون مريحاً، لكنه لا يجب أن يُضعف الارتباط. دعنا نتذكر أن كل شخص في حياتنا هو قصة، وكل لحظة معه هي فرصة للتقدير لا للاستهانة.
- ربما لا نحتاج مزيداً من الأشخاص في حياتنا... بل مزيداً من الوعي بمن نملكهم فعلاً.

لا تستهن بمن أحبك.. لا تجعل من تحبهم يشعرون بالغرابة وهم قريبك.. لا نحتاج معجزات جديدة... بل عيوناً جديدة ترى المعجزة التي نجحها كل يوم.

لا تجعل الألفة تسرق من حولك..

دعنا نمنح من نجبهم حقهم من الامتنان وهم يقربنا، لا بعد فوات الأوان.. ففي حضرة الغياب... فقط ندرك القيمة.



بقلم الإعلامي / عاطف كامل

إعلامي ومقدم برامج بالتلفزيون المصري

الكاريزما... الحضور الذي لا يُشترى

يشرفني أن أطلّ على قراء جريدة كاريزما للمرة الأولى عبر هذا المنبر الراقي، الذي اختار لنفسه اسماً ذا دلالة عميقة، ونجح في أن يكون صوتاً إعلامياً مميزاً في الساحة الأمريكية والعربية، جامعاً بين الثقافة والفكر، وبين الأناقة التحريرية والوعي المجتمعي. لقد حملت هذه الجريدة من اسمها ما جعلها ذات طابع خاص، لا يُشبه سواها.

ولعل من أول الأسئلة التي راودتني حين قرأت اسم الجريدة: ما الكاريزما؟ ولماذا تظل هذه الكلمة، رغم شيوعها، عصية على التعريف الدقيق؟ الكاريزما، ببساطة، هي ذلك الحضور اللافت الذي لا يعتمد على الشكل ولا الصوت ولا المال، بل ينبع من الداخل، من عمق الشخصية، ومن انسجامها مع ما تقول وتفعل وتشعر.

الكاريزما ليست مجرد جاذبية، بل تأثير. هي القدرة على ترك أثر، وعلى إقناع الناس لا بالكلام وحده، بل بالثقة، والصدق، والشغف. هناك من يدخل قاعة مزدحمة، فلا يلحظه أحد، وهناك من يدخل فينتبه الجميع. الفرق ليس في الملابس أو الهيئة، بل في الكاريزما.

الدكتور مجدي يعقوب، الذي لا يتحدث كثيراً، لكن مجرد رؤيته تُشعرنا أننا أمام إنسان استثنائي. ليس لأنه جراح عالمي فقط، بل لأن هدوءه، وتواضعه، وابتسامته، تشع بالحضور والصدق. كذلك الفنان الراحل أحمد زكي، الذي امتلك كاريزما فنية وإنسانية جعلت منه حالة نادرة في تاريخ السينما.

الكاريزما لا تُدرّس في الجامعات، ولا تُشترى ولا تُصنّع. إنها تنبع من الانسجام الداخلي، ومن الصدق مع الذات. الإنسان الكاريزمي لا يسعى إلى لفت الأنظار، لكنها تلتفت إليه من تلقاء نفسها. إنه لا يدعي المعرفة، لكنه يوصل فكرته ببساطة وثقة. لا يرفع صوته، بل يفرض احترامه بصمته وهدونه.

ولعل الأهم من الكاريزما الفردية، هو الكاريزما المؤسسية. وهذا ما لمسته في جريدة كاريزما، التي لا تعتمد على أسماء بعينها، بل على روح جماعية تعكس في كل سطر، وفي كل زاوية من زواياها. هي جريدة تعرف كيف تحترم عقل القارئ، وتخطبه بصدق، وهذا بحد ذاته نوع نادر من الكاريزما الصحفية.

في زمن طغى فيه الشكل على الجوهر، والسرعة على العمق، نحن بحاجة إلى إعادة اكتشاف المعنى الحقيقي للكاريزما. لا نحتاج مزيداً من "النجوم"، بل نحتاج من يضيئون من الداخل. من يصنعون فرقاً لا ضجيجاً.

لعل رسالتي في هذا المقال الأول أن نُعيد النظر فيما نبحث عنه في قاداتنا، وفنانينا، ومعلمينا، وفي أنفسنا أيضاً. أن ندرك أن التأثير لا يحتاج إلى مكبرات صوت، بل إلى حضور صادق، وكلمة مسؤولة، وضمير حي.

وختاماً، شكري وامتناني لأسرة تحرير كاريزما التي فتحت لي هذا الباب، وأمل أن أكون عند حسن ظن القارئ، وأن أسهم مع نخبة الكتاب والمفكرين في صناعة حوار يُشري العقول... ويضيء الأرواح.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فريد عوض



زلازل ولاية كاليفورنيا

وقد حدث زلزال قوي مدمر في الماضي في ولاية سان فرانسيسكو وكان هناك آلاف من الضحايا والدمار الكبير للمدينة وايضاً زلزال حدث في مدينه نورث برج عام 1994.

- الاستعداد للزلازل:

هناك قوانين صارمه في الولاية لضمان مقاومة المباني والمنازل للزلازل. ولذا نرى كل المباني مصنوعة من الأخشاب وليس من الطوب او الاسمنت.

- خطر الزلازل القويه the big one.

من المتوقع ان تتعرض ولاية كاليفورنيا الي زلزال قوي جدا لا أحد يعلم متي سيحدث ولكن قد حضر الخبراء من ضرورة الاستعداد الجيد حتي تكون الأضرار اقل مايكون.

- تطبيقات وإنزارات مبكره للزلازل: كاليفورنيا لديها نظام أنذار مبكر يرسل رسائل

تعد ولاية كاليفورنيا من اكبر ولايات أمريكا وخامس اكبر اقوي إقتصاد في العالم. تقع الولاية علي المحيط الهادي. جنوبها المكسيك وشرقها ولاية اريزونا وبنيفادا وشمالها ولاية اريجون.

عاصمة ولاية كاليفورنيا هي سكرامنتو.

وليس لوس انجلوس كما كان يعتقد الكثير.

ومن سؤ الحظ ان تكون كاليفورنيا من اكثر الولايات التي تتعرض للزلازل.

ومن اكبر مدن كاليفورنيا لوس انجلوس - سان دياجو - سان فرانسيسكو. سان خوسيه.

عدد سكان كاليفورنيا حوالي 39 مليون نسمة.

مناخها معتدل وبها اشهر مدينة لصناعة السينما مدينة هوليوود، ومدينة ديزني لاند، ووادي السيلكون وأكبر حديقة حيوان وحديقة اسماك في العالم بمدينة سان دييجو.

بعض المعلومات العامة عن الزلازل:

- الزلازل الخفيفه:

تشهد ولاية كاليفورنيا مئات الزلازل الخفيفه سنويا معظمها لا يشعر بها السكان لان قوته ضعيفه، وقد حدث من عدة أسابيع زلزال يعتبر خفيف ولكن كانت قوته 5.6. شعر بيه بعض السكان ولكن لم يسبب ضررا ل احد.

قويه او بجانب جدار داخلي بعيد عن النوافذ. اتفق مع العائله علي مكان التقاء بعد الزلزال إذا تفرقتم.

- ماذا يجب عمله اثناء الزلزال وانت بالداخل:

- اتبع قاعدة انخفض - اختبئ- تمسك.

- Hold- cover- drop.

- اختبأ تحت طاولة المكتب قوي متين

- تمسك بالمكان بقوه حتي يتوقف الزلزال.

- ماذا يجب عمله وانت بالخارج؟!

- إذا كنت بالسيارة توقف في مكان بعيد عن الجسور والكباري والمباني وابق داخل السيارة حتي ينتهي الزلزال.

- اما بعد الزلزال افحص الغاز والكهرباء والماء واتصل بالطوارئ في حالة الضروري وفي حالة وجود اصابات اتصل بالإسعاف والمطاطي فوراً.

- تابع الاخبار في التلفزيون او التلفزيون ولا تستخدم المصاعد الكهربائيه.

نأمل أن ينال هذا المقال إعجاب قراننا الأعزاء، وأن نكون قد قدمنا معلومات تشري معرفتكم وتعود عليكم بالفائدة. نسأل الله أن يحفظكم جميعاً، ونواصل صلواتنا من أجل سلامة العالم من الزلازل، والأوبئة، والأمراض، والحروب، والفيضانات.

وإنزالات مبكره قبل وقوع الزلزال بقليل. وهناك تطبيق يسمى my shake. يمكن تحميله علي تليفونك يساعد علي أنزارك قبل الزلزال.

كيفيك الاستعداد للزلزال:

١- جهز شطحة طوارئ تحتوي علي ماء للشرب لمدة ٣ ايام. طعام غير قابل للتلف. وايضاً مصباح يدوي وبطاريه. راديو بالبطاريه. وايضاً الادوية الضروريه وتليفونك المحمول power bank- وكارت التامين الصحي وجواز سفرك او ال green card. ومبلغ نقدي لأنه قد تكون ماكينات صرف المبالغ معطله نتيجته للزلزال.

٢- ثبت الأشياء الثقيله مثل الدواليب والأرفف والتلفزيون حتي لا تسقط وقت الزلزال.

٣- حدد أماكن الأمان في المنزل تحت طريقيه



خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريل

اللسان بين فرج ولحن الروح وبين مرارة ولعنة الجسد



سيظل اللسان آلة قتل صامتة، تطعن من دون سيف.

لكن، حين يمتلئ القلب من نعمة الله، ويتجدد الذهن بالروح القدس، يتحول اللسان من أداة للهدم إلى وسيلة للبناء، ومن مصدر للموت إلى نبع للحياة. نقرأ في سفر الأمثال: "الغم في قلب الرجل يحنيه، والكلمة الطيبة تفرحه" (أمثال 12:25). فاللسان المملوء من الله يشجع، يشفي، يعزي، يشهد، يرسم، يصلي، ويمدح الله.

يقول بولس: "لا تخرج كلمة رديئة من أفواهكم، بل كل ما كان صالحاً للبنين، حسب الحاجة، كي يعطي نعمة للسامعين" (أفسس 4:29). وهكذا، كل كلمة يمكن أن تكون جسراً للرجاء، أو خنجرًا للهلاك.

اللسان الخاضع للروح يشهد للمسيح بقوة: "ستألون قوة متى حل الروح القدس عليكم وتكونون لي شهوداً" (أعمال 1:8). ويُعلن الإيمان الحقيقي: "إن اعترفت بفمك بالرب يسوع، وآمنت بقلبك أن الله أقامه من بين الأموات، خلصت" (رومية 10:9). ويعترف بخطياه أمام الله: "إن اعترفتنا بخطايانا، فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويظهرنا من كل إثم" (1 يوحنا 1:9).

لكن إن لم نضبط ألسنتنا، فالنتيجة خطيرة. قال يسوع: "كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين. لأنك بكلامك تتبرر، وبكلامك تُدان" (متى 12:36-37). فلا عذر لمن يستهين بالكلام، ولا عذر لمن يحلف ويشتم ويتكلم بسفاهة باسم المزاح أو العادة. فكيف نضبط اللسان؟

نبدأ بطلب قلب جديد. قال داود: "قلباً نقياً اخلق في يا الله، وروحاً مستقيماً جدد في داخلي" (مزور 51:10). لأنه من الكنز الداخلي، يخرج الخير أو الشر. "الإنسان الصالح من كنز قلبه الصالح يُخرج الصالحات، والشرير من كنزه الشرير يُخرج الشرور" (متى 12:35).

ثم نقرأ ونتأمل في كلمة الله، ونحفظها في القلب، فنقدس أفكارنا وتتجدد أذهاننا، فينطق اللسان بما يُرضي الله. قال داود: "لتكن أقوال فمي وفكر قلبي مرضية أمامك يا رب، صخرتي ووليي" (مزور 19:14). وإن أردت تدريجاً عملياً، فابدأ كل يوم بقراءة إصحاح من سفر الأمثال وآخر من رسالة يعقوب. ففيهما تجد كنوزاً من الحكمة تساعدك على ضبط اللسان وحراسة الفم.

ثم صلّ دائماً، واطلب من الله أن يضع حارساً على فمك وكمامة على شفطيك. لا تتكلم بسرعة، بل فكر أولاً، واطلب من الروح القدس أن يرشدك. لا تكثر من الكلام، فـ "كثرة الكلام لا تخلو من معصية، أما الضابط شفطيه فعاقل" (أمثال 10:19). اجعل كلامك نافعاً، مشجعاً، رقيقاً، مملوءاً بنعمة، محملاً بالمحبة.

وفي كل يوم، اجتهد أن تقول جملة تشجع واحدة على الأقل. شجع ابنك أو ابنتك، قل كلمة طيبة لزوجتك، أو زوجك، أو صديقك، أو زميلك، أو حتى لشخص غريب. اجعل لسانك ينبوع حياة في بيتك ومحيطك، واستخدمه ليمجد الله.

هكذا فقط يصير اللسان بركة، لا لعنة. وهكذا فقط تتحول أقوالك من كلمات تهدم إلى كلمات تبني، ومن طعنات إلى شفاء، ومن غضب إلى نعمة. ليكن فكرك طاهرًا، ليكون لسانك طاهرًا. وإن طهر اللسان، فذاك دليل على أن قلبك ممتلئ من الله.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اعسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

إعترافات مسمار

"وهيا داود حديداً كثيراً للمسامير" (22: 3). أمسكت يوماً مسماراً وطلبت منه أن يروي لي تاريخ حياته فسكت ورفض الكلام. ولما هددته بضربه على رأسه بالشاكوش قال: أنا عمري الآن عشر سنوات. وكانت حياتي صعبة وقاسية فكان علي دائماً أن أحمل غيري وأسند غيري، بالإضافة إلى نفسي، ودون أن انتظر كلمة شكر مطلقاً. فكثيراً رايت أناساً يدخلون الغرفة وسمعتهم يقولون: "ياها من صورة جميلة!" ولكني لم اسمع أبداً يقولون ياله من مسمار نافع ذلك الذي حمل الصورة سنوات بل أحياناً كانوا يقولون: "لماذا لا تخلعون هذا المسمار الكبير الشنيع تضعون بدله دبوس أجمل منه شكلاً؟" قلت له: هل أنت كنت من حاملي الصور؟

وأجاب المسمار: "نعم... وفي هذا العمل قمت بحمل صورتين رائعتين كل منهما نحو خمس سنوات. وقد انتهت الأمر معي إلى نهاية محزنة، لقد اختاروني آخر مرة لأحمل صورة زيتية في غرفة الجلوس. كانت الصورة ثقيلة جداً. ولم تكن لي لحظة واحدة استريح فيها لا في الليل ولا في النهار ولا في يوم الأحد وطوال الأسبوع كنت أقوم بمهمتي بلا انقطاع. على أنه بمرور السنين بدأت أشعر بالتعب وعدم الاستقرار والقلقلة وفكرت أنه يحسن بي أن اترك مكاني. وفي إحدى الليالي تركت مكاني فجأة بدون انذار. وكان صوت فرقة هائل وجاء كل أفراد الأسرة يجرون مفزوعين يسأل أحدهم الآخر ما الخبر واخيراً قال أحدهم: "أه انه ذلك المسمار اللعين، قد تخلخل!" فسألته: "ولكن هل كانت الغلظة غلظتك؟"

وقال المسمار في خجل: "نعم كانت غلظتي. في الماضي كنت ارفض الاعتراف بخطاي حتى قابلت يوماً مسماراً عجوز قال لي أنه من الجبن أن يضع المرء اللوم على غيره وهو الذي علمني أن أقول:

أنا وحدي ليس غيري عن مصبري أسأل لا اللوم ثوبياً او جداراً يفشل ثم قلت له وماذا حدث لك بعد كارثة غرفة الجلوس؟

قال المسمار: "اواه ارسلوني إلى دورة المياه لأحمل شيئاً أخف... فرشاة تنظيف، وبالطبع لم يكن هذا مقاماً ولكني ادرب نفسي على الاحتمال!" قلت: ولكني عندما عثرت عليك كنت في صندوق المسامير فكيف وصلت إلى هناك؟"

وأجاب المسمار: "الحقيقة بدأت أصداً ويتحنى ظهري ووقعت مرة أخرى فأحاولوني إلى المعاش. والمرء اذا خلا من العمل أكثر من الكلام. وصرت أنا وزملائي نتسامر ونروي قصص التاريخ لمشاهير المسامير. ومنها تلك القصة التي



تبين كيف ضياع المسمار ضياع الحدوة، وضياع الحدوة ضياع الحصان، وضياع الحصان ضياع الراكب، وضياع الراكب ضياع النظام، وضياع النظام ضياع الحرب، وضياع الحرب ضياع المملكة!!".

وفي يوم الاحد كنا نتكلم عن مسامير الصليب القاسية مع ان القسوة لم تكن في المسامير بل في الناس... قلت: "صدقت أيها المسمار العزيز في اعترافاتك وفي كل ما قلت واذا كان لنا ان نتعلم منك دروساً فهي في حمل الآخرين ومساندتهم دون ان ننتظر شكراً - وفي اننا يجب ان نحمل كل ما هو جميل ونافع - وان نتجنب الصدا والالتواء والسقوط - ولا نستهين بعملائنا ولو كان موقعنا في حدوة حصان، وان نخدم في بيت الله كما هيا داود النبي حديد المسامير لبناء الهيكل، والأ تكون قساة بالاستمرار في خطايانا التي هي بمثابة مسامير الصليب في أيدي وأرجل المسيح ابن الله. بل ان نتوب مصليين وصارخين: "يا يسوع المسيح ألهنا الذي سمرت على الصليب في الساعة السادسة، وقتلت الخطيئة بالخشية، واحييت الميت بموتك الذي هو الانسان الذي خلقته بيديك والذي مات بالخطيئة. أقتل أوجاعنا بالأملك الشافية، وبالمسامير التي سمرت بها، انقذ عقولنا من طياشة الأعمال الهيولية والشهوات العالمية إلى تذكارات أحكامك السماوية كرافتك".

كل الأشياء تعمل معاً للخير

عاد الولد من المدرسة جوعاناً فوجد أمه في المطبخ منهمة في عمل "كبة أو تورتة"، فلم يصبر وانما بدأ يضع أصبعه في كل من مكونات التورته ويدوقها. فوضع أصبعه في الدقيق وذاق فلم يعجبه طعمه، ثم ذاق البيض فلم يعجبه، وذاق الكاكاو فوجده مُراً... أخ. وكانت أمه تقول له: يا بني أصبر وانتظر للنهاية.

وبعد أن خلطت الأم كل هذه الأشياء معاً بمقادير خاصة وأدخلتها الفرن، خرجت تورتة جميلة ولذيذة، لما ذاقها الولد أحبها وأعجبته وأندش لأختلاف الطعم كثيراً عما تعجل وذاقه قبلاً. ولذلك يقول الرسول بولس: "كل الأشياء تعمل للخير للذين يحبون الله" (رو: 8 : 28). والمعنى المقصود أن الله يستخدم كل العناصر والعوامل والظروف معاً لصالح أولاده وأنه يُخرج من الشر خيراً ومن الأكل أكلاً ومن الجاني حلالة (قض: 14 : 14)، كما فعل في حياة يوسف الصديق الذي قال لأخوته: "أنتم قصدتم لي شراً ولكن الرب قصد به - أي هذا الشر - خيراً" (تك: 50 : 20).

خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدي عمر

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

الألم النفسي

يمكن للعوامل النفسية أن تؤثر بشكل بالغ في كيفية إدراك الألم، وخاصةً الألم المزمن، وأحياناً الإعاقة المرتبطة بالألم. إن معظم أنواع الألم تكون ذات منشأ فيزيائي. إلا أن بعض العوامل النفسية، بما في ذلك الأرق، والقلق، والاكتئاب، قد تجعل الشخص أقل قدرة في السيطرة على أعراضه، وبالتالي أقل قدرة على ممارسة نشاطاته اليومية. على سبيل المثال، يُدرك المريض الذي يعاني من ألم مزمن بأن هذا الألم سوف يعود مجدداً، مما يجعله خائفاً وقلقاً عند توقع عودة الألم. وعندما يدرك الشخص بأن تفانم الألم لا يشير إلى وجود ضرر في الجسم، فقد يصبح أقل قلقاً (الإدراكه مثلاً بأن ذلك لن يؤثر في قدرته على ممارسة نشاطاته ومهامه اليومية)، مما يقلل من شعوره بالألم.

قد يشنكي الشخص في حالات نادرة من ألم مستمر، مع وجود دليل على مشاكل نفسية وبدون أي دليل على اضطرابات جسدية قد تكون مسؤولة عن ذلك الألم أو شدته. يمكن وصف هذا الألم بالألم ذو المنشأ النفسي psychogenic pain. ولكن مصطلح الألم الفيزيولوجي النفسي psychophysiological pain يكون أكثر دقة، لأن الألم ينجم في هذه الحالة عن تفاعل العوامل الجسدية والنفسية. على سبيل المثال، يمكن للقلق والاكتئاب أن يقلل من إنتاج المواد التي تقلل من حساسية الخلايا العصبية للألم. يكون هذه التغيير في الحساسية مسؤولاً بشكل جزئي عن الألم الذي يستمر بعد زوال سببه،



ومسؤولاً عن الألم الذي يبدو شديداً أكثر مما هو متوقع. يكون الألم ذو المنشأ النفسي أقل شيوعاً بكثير من ألم الأذية النسيجية وألم الاعتلال العصبي. وينبغي التنويه إلى أن حقيقة أن الألم قد يتفانم بسبب عوامل فيزيولوجية لا يعني أبداً بأن الألم غير حقيقي. حيث إن معظم الأشخاص الذين يشتكون من الألم تكون دواهم صادقة، حتى وإن كان السبب الجسدي مجهولاً. يقوم الطبيب دائماً بالتحقق مما إذا كان الاضطراب الجسدي يُسبب ألماً مزمناً إلا أنه قلما يوجد تفسيراً واضحاً للألم.

العلاج

- الأدوية لتسكين الألم.
- المعالجات غير الدوائية، مثل التغذية المراجعة البيولوجية biofeedback
- الاستشارة النفسية في كثير من الأحيان يحتاج الألم الذي يتأثر إلى درجة كبيرة بالعوامل النفسية إلى العلاج، ويكون ذلك غالباً بالاستعانة بفريق علاجي يتضمن معالجاً أو طبيياً نفسياً.
- تتباين طريقة علاج هذا النوع من الألم من مريض لآخر، حيث يحاول الطبيب تكييف العلاج مع حاجات المريض. قد يعالج الألم النفسي بإزالة الأسباب التي أدت إليه أو بحضور جلسات علاج نفسي مع تعاطي أدوية ذات علاقة.

كلام اللسان نابع من القلب.. اللسان، هذا العضو الصغير الذي لا يتجاوز حجمه بضع سنتيمترات، يحمل في داخله قوة عظيمة، إما أن تهدم أو تبني، تميت أو تحيي. وقد قال الكتاب بوضوح في سفر الأمثال 18:21: "الموت والحياة في يد اللسان، وأجباؤه يأكلون ثمره". فليس الكلام مجرد أصوات عابرة، بل هو ثمر من نوع ما: إما فاسد يؤدي للهلاك، أو طيب يزرع حياة. واللسان لا يتحرك من ذاته، بل هو عبد مطيع لما في الفكر، وصدى لما يختمر في القلب.

قال الرب يسوع: "من فضلة القلب يتكلم الفم" (لوقا 6:45). فالفكر إن كان فاسداً، قاد اللسان إلى الكذب، والافتراء، والنميمة، والشتم، والتجديف، وشهادة الزور، وحتى الإنكار والإحاد. وإن كان الفكر مجدداً بالروح القدس، صار اللسان أداة للصلاة والتسبيح، والشهادة، والبنين، والتشجيع.

كم من مظلومين سقطوا لأن لساناً شهد عليهم وزوا، وكم من بيوت تفككت لأن كلمة كذب سرت كالتار، وكم من نفوس تحطمت لأن لساناً قال: "أنت فاشل، لا تصلح لشيء، أنت بلا قيمة". وبإلها من كلمات سُمها لا يُرى، لكن أثرها قاتل. ألم يقل أيوب: "حتى متى تعذبون نفسي وتسحقونني بالكلام؟" (أيوب 2:19). حتى الله يكره الكذب، ويعلن ذلك بوضوح في سفر الأمثال: "كراهة الرب شفطي كذب، أما العاملون بالصدق فرضاه" (أمثال 12:22).

الكذب مقرف، مقزز، يثير غيابة السماء، فكيف يُنطق به على لسان مؤمن يدعي التقوى؟

ومن أخطر ما يمكن أن يُستخدم فيه اللسان هو أن يُشرك بالله، أو يُنكر وجوده، أو يجذف على اسمه، فيقول الجاهل في قلبه: "ليس إله" (مزور 14:1). وإن كان القلب ممتلئاً بالشرك، فإن اللسان يتكلم بما يعكس هذا الكفر. وأي خطيئة أفظع من أن يُنكر الإنسان خالقه، أو يسب إلهه، أو يحلف باسمه باطلاً؟ لذلك أوصى الرب: "لا تنطق باسم الرب إلهك باطلاً، لأن الرب لا يُبيري من نطق باسمه باطلاً" (خروج 20:7).

حتى الرب يسوع شدد قائلًا: "بل ليكن كلامكم نعم نعم، لا لا، وما زاد على ذلك فهو من الشرير" (متى 5:37). أما يعقوب، فقد كتب بروح قوية: "لا تحلفوا... بل لتكن نعمكم نعم، ولاكم لا، لتلا تقفوا تحت دينونة" (يعقوب 5:12).

ومن ثمار الفكر الشرير أيضاً النميمة، والاستغياب، ونشر الإشاعات. وهي خطيئة قاتلة تحرق العلاقات وتشوه السمعة وتفرق الأحياء، بل قد تدمر الكنائس وتقسّم الجماعات.

النظام هو من يسرك بكلام عن غيرك، ثم يسر غيرك بكلام عنك. يفتقر إلى الفرح الداخلي، ويجد لذته في تحطيم غيره. والله يدعونا أن نحكم على كلامنا قبل أن نخرجه، فنفكر: هل هو حق؟ هل هو ضروري؟ هل هو نافع؟ هل هو بمحبة؟ هل يبيق أن يقال في غياب الشخص؟ وإن لم يكن كذلك، فالصمت حكمة. فلا أحد منّا معصوم من السقوط في هذا الخطر، لكن التوبة الصادقة تبدأ بأن تكف عن الكلام على الآخرين، ونرفض أن نكون أذناناً للنميمة، بل نكون كالحاجز الذي يوقف الدائرة، والمحج الذي ينصح بروح الوداعة.

وكم من الناس يعيشون في ظلمة الحزن والذل والعار لأنهم سُحقوا بكلمات جارحة! كم من امرأة كُسرت في داخلها لأنها سمعت: "أنت لست جميلة"، وكم من شاب انكسر لأنه سمع: "أنت فاشل". هكذا ينطق اللسان بفكر مريض، ويترك آثاراً تدوم لسنين. ومن هنا نفهم قول يعقوب بأن "اللسان نار... مملوء سمّاً مميتاً" (يعقوب 3:6-8). لذلك، إن لم يتجدد الفكر،



خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

روحانية الخماسين



الحياة فالذي يسير في نور وصية المسيح يصح نورا كما قال يسوع المسيح انتم نور العالم.

الاحد الخامس يومنا (يوحنا 14: 1-11) المسيح هو طريق الحياة الابدية فهو قال انا هو الطريق ولحق والحياة . السيد المسيح ليس مرشدا للطريق بل هو الطريق الوحيد للحياة الابدية . المسيح هو طريق التائبين والموتى بالخطايا. ان الذي يسير في غربة هذا العالم يحتاج الى نور وماء وطعام وطل هذه نجدتها في المسيح يسوع.

الاحد الخامس الذي يسبق عيد الصعود مباشرة حيث صعد الرب الى السماء ودخل قدس الاقداس وجلس عن يمين ابيه ونحن جسده الى هو الكنيسة لنا الثقة بالدخول معه الى الاقداس.

الاحد السادس (يوحنا 16 23 33) في انتظار الروح القدس اوصى ربنا يسوع المسيح تلاميذه قبل صعوده ان لا يرحوا اورشليم بل ينتظروا موعد الاب اي حلول الروح القدس .

الاحد السابع يوحنا (15 : 26 - 27 : 16 - 15) حلول الروح القدس فجميع القراءات لهذا اليوم تتكلم عن الروح القدس ومواهبه وبركاته . الله الاب وابنه الوحيد يسوع المسيح والروح القدس يعطينا حياة النصره والخلص وان نعاين الابدية .

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

كاتبة وصحفية

نفسك تكون مين فيهم؟



وهذه العلاقة أساسها الحب وليس الاكراه فمن يجب أحدا يجب أن يجلس معه ويتحدث اليه وهذا هو المطلوب، الرجل مع كل اسرته يتقربون للخالق عن حب وتكون العلاقة معه علاقة الحب المتبادل.

ورابع هذه الشخصيات هي شخصيه الرجل المستقيم ذو الاتجاه الواضح له وجه واحد وكلام واحد وسلوك واحد غير متقلب ولا يحابي بالوجوه فمننا من يعيش بشعار ساعه لقلبك وساعه لربك.. وهذا شعار خاطي لانك لو أرضيت العالم أو قلبك حتما وقطعا لن تستطيع ان ترضي ربك والعكس صحيح فهذه الشخصيه لها أولويات في الحياة، الله أولا بكل صفاته الرائعه فهو يحب الامانه ويعيشها وهو يحب الاستقامه ويحياها وهو يحب الصدق وهو اسلوب حياته وهو يسلك السلوك الذي يرضي خالقه ويسعده فهو يتقي الله في كل كبيرة وصغيرة ويضعه امامه دائما وشعاره في الحياة أن يسلك أمام الله سلامه قلب وأستقامه ويعمل حسب كل وصاياه ويحفظ فرائضه وأحكامه ومن المؤكد شخصيه تتمتع بهذه الصفات سيعيش حياته ناجحا في كل ما يعمله يصيبه النجاح ويكون مرفوعا بين الناس وذلك لان خالقه كافاه نتيجته أستقامته.

وأخيراً دعوني أقدم لكم شخصيه قلما تواجدت في علنا وهي شخصيه الرجل الذي يقول للخطأ خطأ وللصواب صواب ولا يهتم بردود الأفعال أو بما سوف يخسره نتيجة لقوله الحق وفي زماننا يوجد العديد من الشخصيات تبدأ كهذا الرجل ولكن نتيجته الضغوط والتزامات الحياة أحيانا تنهار مبادئهم ويتخلون عنها تحت وطأه المال والمصلحه فمن معك اليوم من الممكن أن يتخلي عنك بالغد في سبيل المال أو المركز أو تحت وطأه التهديد لذلك قلت أن هذه النوعيه من الرجال قليلة لكنها موجوده وما أحلي أن نتحلي بها فمن يتبع هذا الأسلوب يكون موحد الرأي ثابت العزمه لا يخاف الناس بل يقول الحق ولو في سبيله خسر الكثير والاهم عنده أن لا يخسر خالقه ويكون منافقا على حساب علاقته من قبله وسواه. وأخيرا يأتي السؤال من هؤلاء الرجال والشخصيات تتمني أن تكون!!

العفيف، أم الظاهر، أم القائد، أم المستقيم، أم الصريح...
أم أنك تتوق أن تكون هؤلاء مجتمعين معاً القرار لك عزيزي القاري.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

كاتبة وصحفية

أفكار عادل عطية

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

على مر الأزمنه والعصور كثيراً ما يكون لدينا شخصيات في العالم المحيط بنا نود أن نتحدي بهم فهم شخصيات صنعت تاريخا يحتدي به ومن المشرف لكل منا أن نتطلع يوما من الأيام أن نكون مثلهم أو على الأقل أن نتشبه بهم لانهم قدوة صالحه للمجتمع ومن الضروري أن نتحدي حدوهم.

وأولي هذه الشخصيات هي، شخصيه الرجل العفيف الذي يأبى أن يتربح بطريقه ملتويه وهذا بعكس شعار العالم الذي نعيش به والقائل أن من تغلب به فلتغلب به أما هذا الرجل محل الحديث فهو رجل يعيش القناعه والتقوي فهي بالنسبه له التجارة العظيمه فهذا الرجل لأن نفسه شعبانه فهي تدوس كل عسل العالم ولا يبحث عن المكافآت الأرضيه فغناه يأتي من السماء ومن علاقته بخالقه الذي لا يعوزه لأحد ولا ينتظر معونه من أحد سواه.

الا ترغب عزيزي القاري أن تكون كهذا الرجل العفيف الذي لا يشعه ما يقدمه العالم لأنه يوما سوف يزول بل كل كفايته وما يشع قلبه رضى ربه عنه ويكفيه أن يعيش في ستره وأمنه ليوم لقاء، وثاني هذه الشخصيات هي شخصيه الرجل الظاهر النظيف القلب والجسد والذي يعيش في العالم ولكن لا يسمح للعالم بكل ملذاته وشورده أن يعيش بداخله لأنه يعلم أن جسده ليس ملكا له بل ملكا لن خلقه وسواه وأودعه هذا الجسد أمانه يوما ما سوف يعطيه عنه حسابا أمام الخالق فهو يعلم أن دعوه الخالق له أن يعيش ظاهرا نقيبا قلبا وقابلا لا يسعى لفعل الشر أو يسمح له أن يقترب منه العالم من حولنا متمنياً بالشر بل أنه محيط بنا من كل جهه بسهولة والشخص الظاهر هو من وضع فاصلا بينه وبين كل ما يفصله عن علاقته بالخالق ويعيش يومه لحظه بلحظه شعاره ان الله أمامه في كل حين فلا مجال أن يسمح للشر أن يلقي بظلاله عليه أو أن يفكر في الخضوع لرغباته وشهوته.

دعني عزيزي القاري أن أقدم لك نصيحه في هذا الأمر لتحسب كل الأشياء نفايه وخساره من أجل أرضاء خالقك وثق أن لهذا مكافاه يوما ما ستحصل عليها من الخالق بنفسه.

وثالث هذه الشخصيات هو الرجل الذي يهتم بأسرته ويقودهم للمسار الصحيح في عبادته الخالق فهو يعد نفسه مسؤولا عنهم فهو قائد السفينه وهو رب الأسره الذي من اهم واجباته أن يهتم بحياتهم ليس فقط بل وأيضاً بأخترتهم منا من يخطيء أن كل ما يهيمه تدبير الأحتياجات لاسرته من طعام وماكل ومشرب وما شابه تلك الأشياء ولكنه يهمل أهم شيء وهو أن يدبر لهم تلك العلاقة الهامه مع الخالق لانه السبب في وجودهم ومن المهم أن يكون لهم علاقته حيه معه لانه القادر أن يحفظهم سالمين ناجحين لانهم يتقونه ويعيشون حياتهم في مخافته

البعض، يفعل مثل "دون كيشوت"، الذي عرف عنه بأنه كان يبارز خياله! والبعض الآخر، يلومنا ويعيب علينا: أن نكون "خياليين"، مع أن حقائق الكون ما هي إلا لمحات صاحب خيال إبداعي مغموم! ألم يكن كل ما صنعتته البشرية من تقدم وحضارة، من وحي الخيال قبل أن يكون؟ وألم يكن ما كتته، أنت، وما ستكونه؛ إلا وليد الأحلام الفخمة، والتصورات الرائعة؟ كتب ليوناردو دافينشي، أحد أعظم عباقرة البشرية، والتجسد الإنساني المثالي لعصر النهضة، هذه الكلمات النبوية، على الرسم التخطيطي الذي وضعه لأول مركبة طائرة: "سوف تنمو للبشر أجنحة!" وهذا، بالتأكيد، كان دعماً فكرياً، لأولئك الذين اختاروا أن يعتقدوا ما هو خيالي.. مؤمنين، بأنه حتى لو لم يتحول الخيال إلى حقائق، فسيبقى الواحة التي يلجأ إليها الإنسان، عندما يشقيه

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريمة

"يا عزيزي... كلنا لصوص"

يا عزيزي، لا أحد بريء تماماً... كلنا سرقنا شيئاً ما من أحدهم في لحظة ضعف، أو في لحظة نجاة. نسرق بلا وعي أحياناً، وبكامل إدراكنا أحياناً أخرى.

نسرق الطمأنينة حين نكسر قلباً اعتاد علينا. نسرق الثقة حين نخذل من ظنّ بنا خيراً. نسرق الحلم حين نطفئ حماسة أحدهم بكلمة عابرة. نسرق الوقت من أعمار بعضنا، نستهلك وجودهم ونحن نعلم أننا عابرون.

أنا يا عزيزي، سُرقت من حيث لا أدري. سُرقت ثقتي بالبشر. سُرقت طفولتي مبكراً. سُرقت براءتي من الحياة، ووقتي من السنين. كُبرت وأنا أبحث عن المعنى، ولم أكن أدري أنني في طريقني لأسترد ما سُرقت، سأتحول أنا أيضاً إلى لص.

سُرقت وقت من منحني انتباهه، رغم أنني لم أكن حاضراً فعلاً. سُرقت حلم من وثق في، رغم أنني فقدت القدرة على الحلم. سُرقت أعماراً وأنا أبحث عن عمري الضائع.

نحن يا عزيزي نعيش في دوامة سرقات متبادلة... سرقات لا يعاقب عليها القانون، لكنها تترك ندوباً لا تُشفى. نسرق الكلمات، المواقف، الصبر، الإنصات... نسرق النور من عيون بعضنا، ونمضي كأن شيئاً لم يكن.

الحياة يا صديقي علمتني أن اللص لا يحمل دائماً نوايا خبيثة... أحياناً يسرق لأنه جائع، لأنه مودع، لأنه لم يعد يملك ما يخسره. وأحياناً نسرق فقط لنثبت لأنفسنا أننا ما زلنا موجودين.

فلاتلمني إن وجدتني وقد سُرقت منك شيئاً... ربما كنت فقط أبحث فيك عن ما سُرقت مني ذات يوم. يا عزيزي... كلنا لصوص، لكننا نسرق بدافع الألم، لا الطمع. نسرق لأننا جرحنا، لأننا نبحث عن ضوء في منتصف خيبتنا، حتى لو كان وهمًا.



ولو تأملت عيوننا جيداً... سترى كل السرقة التي وقعت بنا، قبل أن نمد أيدينا لسرقة غيرنا. نعم، أنا سارق. لكنني كنت الضحية أولاً. والفرق الوحيد بيني وبينك... أنني أعترف.

يا صديقي، كم تساوي؟

أأنت بسعر الابتسامه التي تُرسم مجامله؟ أم بثمان الكلمة التي تُقال بلسان ثقيل؟ أأنت بوزن العشرة التي كانت تُحسب بالأيام، فباتت تُحسب بالدنانير؟ أم بقيمة الذكرى التي تبقى ما بقيت المصلحة، وتمحى حين تسقط الأفتنة؟

كنت أؤمن أن الصداقة كنز لا يفنى، وأن الأرواح تتلقى دون حسابات، لكنني أدركت اليوم أن الصداقة في هذا الزمن بضاعة تُعرض على أرفف المصالح، وسوق لا رابح فيه إلا من يجيد فن البيع والشراء.

أراك تبتم، تضحك، تعانقني، تمد يدك إلي، لكن خلف كل ذلك ورقة خفية، فاتورة مستحقة، وسعر يجب أن يُدفع. أهذا ما أصبحنا عليه؟ أتفأس القلوب بالأرقام؟ أصبح الوفاء بنذا في عقد، يلغى متى سُطبت الأصفار؟

يا صديقي، كم تساوي؟ هل تباعني اليوم بثمان بخس؟ هل تستبدلني غداً بمن يدفع أكثر؟ أم أنني مجرد رقم في قائمتك الطويلة، يزداد قيمته حين تحتاج، ويتلاشى حين ينتهي العرض؟

لم أعد أبحث عنك، فقد أضعتك بين الفواتير والعقود. لم أعد أشتاق إليك، لأن شوقي لا يُشترى ولا يُباع. ولم أعد أنتظر منك شيئاً، فالأصدقاء الذين تُحسب محبتهم بالنقد، لا يستحقون حتى الذكرى. ابق حيث أنت... في سوقك، وأنا سأبقى في عالمي، حيث لا تُباع القلوب، ولا تُشترى الأرواح.



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 بفعاليته في تحسين إشراق 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

من البدء خلقهما ذكراً وأنثى - مت 4:19
تحت رعاية صاحب النياقة الحبر الجليل الأنبا سريايون مطران لوس انجلوس وهاواي
الندوة الثانية من سلسلة
التحديات التي تواجه الأسرة المسيحية في بلاد المهجر

السبت
يونيو
من 10:30 ص إلى 2:30 م
● الله في العلاقة الحميمة
● إدارة الحوار الفعال بين الآباء والأبناء
ورش عمل - محاضرات - حلقات نقاش



سجل من خلال هذا الرابط
آخر ميعاد للتسجيل يوم 5 يونيو

St. John Coptic Church
21329 El Cienega,
Covina, CA 91724



Charisma Newspaper

www.charismadaily.com

الهدف بين يديك

جريدة شهرية

+1(626)261-9969

لكل الجالية العربية بأمريكا

إحجز إعلاناتك الآن

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

انتظرونا الأسبوع الأول من شهر

+1 (562) 329-7532 SAZA
Turning Your Dreams Into Adresses

أحبائنا في ولاية كاليفورنيا
لراحتكم وإحتياجاتكم في القطاع العقاري

إذا كان لديك تصريح عمل أو لجوء اغتتم فرصتك الأخيرة لشراء منزلك بقروض من إدارة الإسكان الفيدرالية FHA قبل 25 مايو لزيد من المعلومات يرجى الاتصال بنا

If you are on work authorization or you have Asylum, get the benefits of your last chance to buy your home with an FHA loan before May 25th, please contact us.

لخدماتكم في هذه المناطق وغيرها بكاليفورنيا
Los Angeles, San Bernardino, Riverside, San Diego, Kern and Orange Counties

سمر أبو زكي
SAMAR ABOU ZAKI

المستشارة العقارية
سنوات من الخبرة والتميز

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

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

CENTRO MEDICO الرعاية الصحية الجيدة حق وليست امتيازاً
COMMUNITY CLINIC

Quality Healthcare Is A Right Not A Privilege

At Centro Medico Community Clinic, we deliver compassionate, high-quality care to traditionally underserved communities. Our mission is to help every patient achieve better health, greater confidence, and a higher quality of life.

نضع صحتك وجودة حياتك في مقدمة أولوياتنا
نقدم رعاية طبية عالية الجودة
للمجتمعات التي تعاني من نقص الخدمات الصحية
فريقنا يتحدث العربية، والإسبانية، والأرمنية لتلبية احتياجاتك بسهولة

RESEDA
9017 Reseda Blvd. #106
Northridge CA, 91324

SERVICES

- Weight Management
- Chiropractic Services
- STI Testing
- Diagnostic Laboratory
- Wellness Services (IV Therapy)
- PNOE Metabolic Testing
- Primary Care
- إدارة الوزن
- العلاج بتقويم العمود الفقري
- اختبارات الأمراض المنقولة جنسياً (STD)
- مختبر تشخيصي متكامل

الرعاية الوقائية والدعم الصحي الشامل والعلاج بالحقن الوريدي
اختبار التمثيل الغذائي الحديث (PNOE)
الرعاية الأولية

خصوصيات خاصة للبرضى غير المؤمن عليهم أو أصحاب التأمين المحدود
قبول مجموعة واسعة من برامج التأمين الطبي (FAMPACT, Medi-Cal, VFC) وغيرهم

Discounts available for uninsured & under-insured patients

- FAMPACT
- EWC (EVERY WOMAN COUNTS)
- VFC (VACCINES FOR CHILDREN PROGRAM)
- PRESUMPTIVE ELIGIBILITY (PE)
- STRAIGHT MEDI-CAL
- MEDICARE HMOS
- GLOBAL PREFERRED IPA
- REGAL
- ALTAMED
- LAKESIDE
- PRIMARY CARE IPA
- LA CARE

SPANISH, ARMENIAN, & ARABIC SPEAKERS AVAILABLE

FOR APPOINTMENTS, CALL (951) 278-8910

Media Ave Studios
30 مايو
في السينمات الأمريكية

40 Days
your life is too precious

Associate Producer Laila Pence A Film By Peter Takla Music by Remon Sakr
Based On A True Story Starring Hossam Dagher Mira Victor Evram Awad Bavi Sharma
Aman Dhaliwal Saro Khayat Constance-Marie Kim Tony Shofner Directed By Peter Takla
Co-Producer Wael Nazmy Director Of Photography Shahan Rao Story By Mira Victor

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

www.icare-rx.com
(562) 804-0101
(562) 804-0099

We speak Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن نوا جدكم
تخفيضات لكبار السن والطلاب
نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب
كتابة النعليمات علي علب الادوية باللغة العربية

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY



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





بقلم / صبرييل ونيس
خاص لجريدة كارييما

المصري من جديد بهدف رائع، بينما تمكن أورلاندو من معادلة النتيجة مرة أخرى في الشوط الثاني، ما أشعل أجواء اللقاء. وفي لحظات الحسم، سجل الكونغولي فيستون ماييلي الهدف الثالث لبييراميدز وسط فرحة عارمة في المدرجات، ليمنح فريقه بطاقة العبور إلى نهائي الحلم، مستفيداً من التعادل السلبي في مباراة الذهاب.

بهذا الانتصار، يكتب بييراميدز صفحة جديدة في تاريخه الكروي، بتأهله لأول نهائي قاري في مسيرته، بعدما كان قد بلغ نهائي كأس الكونفدرالية مرتين دون تتويج. ويأمل الفريق المصري في تحقيق لقبه الأول على مستوى البطولات الأفريقية، وسط دعم جماهيري وإداري كبير، وتحت قيادة فنية محنكة من المدرب الكرواتي كرونسلاف يورنشتيتش.

● بنت مصر ميار شريف تواصل نجاحاتها في بطولات التنس العالمية:

واصلت بطلة مصر في التنس ميار شريف نجاحاتها وتألقتها في عالم كرة المضرب وذلك بعد ان توجت بلقب بطولة الجائزة الكبرى فئة 100 نقطة المقامة في العاصمة الإسبانية مدريد.. عقب فوزها في نهائي البطولة على المكسيكية ريناتا زاووا بنتيجة مجموعتين مقابل لا شيء على النحو التالي: (6-3 و 6-4).

وكانت ميار قد نجحت في التأهل إلى النهائي بعد مشوار مميز في البطولة كان اخره الفوز على الفرنسية كلوي باكية في الدور نصف النهائي بنتيجة 2-0 بواقع (6-2 و 6-4).

الجدير بالذكر ان ميار كان قد سبق لها الوصول للمركز 31 في التصنيف العالمي للتنس.

لتحقق بطلة مصر قفزة هائلة وكسرت الرقم القياسي المسجل لأعلى تصنيف وصل إليه أي لاعب أو لاعبة تنس من مصر، والذي كان حققه إسماعيل الشافعي؛ حيث احتل المركز 34 عالمياً في عام 1975.

● منتخب مصر والمغرب علي رأس المرشحين للفوز ببطولة أمم أفريقيا تحت 20 عاماً:

تستضيف مصر مسابقة كأس أمم أفريقيا تحت 20 عاماً، خلال الفترة من 26 إبريل وحتى 18 مايو الحالي، ويأتي ذلك بعد اعتذار كوت ديفوار عن استقبال البطولة.

وتشهد مسابقة كأس أمم أفريقيا تحت 20 عاماً مشاركة 13 فريقاً بما فيهم مصر مستضيف البطولة، على أن يتم توزيعهم على 3 مجموعات، بحيث تضم المجموعة الأولى 5 منتخبات، وتضم الثانية والثالثة 4 منتخبات.

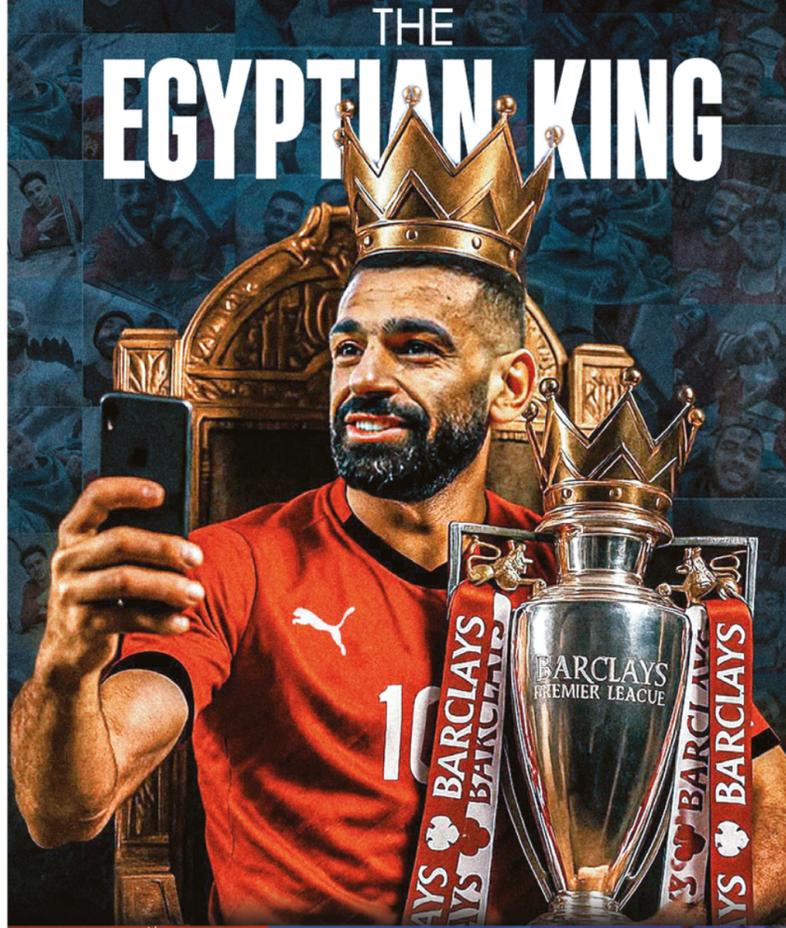
وأُسفرت القرعة عن تواجد منتخب مصر بالمجموعة الأولى من كأس أمم أفريقيا تحت 20 عاماً، والتي شهدت تواجد 5 منتخبات بما فيهم الفراعنة، إلى جانب كل من زامبيا وسيراليون وجنوب أفريقيا وتنزانيا.

وتواجهت مصر على رأس المجموعة الأولى بصفتها الدولة المستضيفة، بينما تواجهت السنغال على قمة المجموعة الثانية بصفتها حاملة اللقب، وتواجهت نيجيريا على رأس المجموعة الثالثة بصفتها صاحبة المركز الثالث في نسخة 2023.

وجاءت قرعة أمم أفريقيا تحت 20 عاماً، على النحو التالي:

- المجموعة الأولى: مصر - زامبيا - سيراليون - جنوب أفريقيا - تنزانيا.
- المجموعة الثانية: نيجيريا - تونس - كينيا - المغرب.
- المجموعة الثالثة: السنغال - أفريقي الوسطى - جمهورية الكونغو الديمقراطية - غانا.

وكالعادة في كل البطولات الأفريقية تصدر مصر قائمة الفرق المرشحة للفوز بالبطولة بجانب المغرب وعلماً بأن الطاقم الفني للمنتخبين المصري والمغربي هي المصرية خاصة حيث يدرّب المنتخب المصري أسامة نبيه أما المغربي فيديره المصري محمد وهبة.



نهاية الموسم الجاري. ويتقاضى كولر، الذي تعاقد معه الأهلي في سبتمبر 2022 (برفقة جهازه الأجنبي باستثناء ميشيل يانكون مدرب حراس المرمى)، راتباً شهرياً يُقدَّر بـ250 ألف يورو شهرياً بداية من الموسم الجاري، بعدما كان يتقاضى 220 ألف يورو الموسم الماضي.

العقد الموقع بين الأهلي وكولر يتضمن شرطاً جزائياً قيمته مليون يورو يدفعها كولر للأهلي إذا أراد المدرب الرحيل قبل بداية الموسم الجاري، وقام الأهلي بوضع هذا الشرط الجزائي خلال توقيع عقد جديد نهاية الموسم الماضي من أجل تحصين المدرب السويسري ضد الإغراءات التي كانت تُطارده من منطقة الخليج وتحديداً السعودية.

● تأهل نادي بييراميدز الأول في تاريخه لنهائي أبطال أفريقيا:

نجح نادي بييراميدز في تحقيق إنجاز تاريخي غير مسبوق، بتأهله إلى نهائي دوري أبطال أفريقيا لأول مرة في تاريخه، بعد فوز مثير على نظيره الجنوب أفريقي أورلاندو بيراتس بنتيجة 3-2، في المباراة التي أقيمت على ملعب "الدفاع الجوي"، ضمن إياب نصف نهائي البطولة القارية.

شهدت المباراة إثارة كبيرة من بدايتها وحتى صافرة النهاية، حيث تقدّم بييراميدز بهدف مبكر عن طريق رمضان صبحي، قبل أن ينجح الفريق الجنوب أفريقي في إدراك التعادل سريعاً.

ثم عاد إبراهيم عادل ليمنح الأفضلية للفريق

المباراة النهائية. الأهلي بدأ اللقاء بضغط هجومي من الدقائق الأولى، وفرض سيطرته على مجريات اللعب في وسط الملعب، سعياً لتسجيل هدف مبكر يمنحه الأفضلية.

وتمكن طاهر محمد طاهر من إحراز هدف التقدم للنادي الأهلي في الدقيقة 24، بعدما تلقى تمريرة بينية من إمام عاشور، سددتها مباشرة داخل شباك حارس صن داونز.

شهدت الدقيقة 66 جدلاً تحكيمياً بعدما طالب لاعبو الفريق الجنوب أفريقي بركلة جزاء إثر احتكاك بين مهاجمهم وياسر إبراهيم، إلا أن الحكم دحام بيذا قرر استمرار اللعب دون احتساب مخالفة.

وفي الدقيقة 90، سجل صن داونز هدف التعادل عن طريق الخطأ، بعدما حول ياسر إبراهيم الكرة بالخطأ في مرماه، لتنتهي المواجهة بنتيجة 1-1، ويودّع الأهلي البطولة من الدور نصف النهائي بفارق الأهداف خارج الأرض.

● رحيل السويسري كولر عقب أداء صن داونز المخيب:

وجراء الخروج الغير متوقع للشياطين الحمر بات من الطبيعي تغير الجهاز الفني بقيادة كولروحيث أعلن مصدر من النادي الأهلي بأن عقد كولر مع القلعة الحمراء ينتهي بنهاية الموسم المقبل، وحال رحيله بنهاية الموسم الجاري فلن يحصل المدرب أو النادي على أي شروط جزائية، أما حال رغبة الأهلي توجيه الشكر للمدير الفني حالياً، وقبل نهاية الموسم الجاري، سيدفع النادي مستحقات المدير الفني حتى

● محمد صلاح الملك المصري مازال يصنع المستحيل ويحطم الأرقام تحطيمًا.

تتويج بالدوري الإنجليزي 2025.. لقب الهداف.. لقب أفضل هداف مساعد في أمسية ليفربول الحمراء.

بطولات محمد صلاح في مسيرته الكروية حتى الآن	
2	كأس الرابطة الإنجليزية
2	الدوري السويسري
2	البريميرليغ
1	دوري أبطال أوروبا
1	السوبر الأوروبي
1	كأس العالم للنادية
1	كأس إنجلترا
1	الدرع الخيرية

لقد أثبت للعالم أجمع بأنه (بابا الشغلانة!) وأنه يستحق كل دولار يدفع فيه لتجديد عقده وكان الحدث الذي سيبقى في أذهان جيل شهد على لاعب هو يحق من أعظم ما أنجبت ملاعب كرة القدم، ويفخر به كل مصري.

توج ليفربول بلقبه العشرين في تاريخ النادي العريق عن كل جدارة واستحقاق وبعد تصدره لأعرق وأعظم دوريات الكون..دوري البريميرليغ الإنجليزي. وتصدره منذ الدور الثاني وبفارق 15 نقطة عن فريق الارسنال أقرب منافسيه!

وقبل انتهاء الدوري بأربعة جولات! ولتنام المدينة العريقة- مدينة فريق البيتلز العالمي - أمسية من أعظم أمسياتها، وبات هذا الفوز الفريق الشافي للجمهور العظيم والذي خرج بخفي حنين من بطولة دوري أبطال أوروبا على يد ريال مدريد ثم الكأس الإنجليزية على يد نيو كاسل.

مما جعل المدرب الهولندي أرني سلوت بتحفيظ لاعبيه على الفوز بالدوري ولا بديل عن الفوز به لاستمرار مع الفريق واستمرار اللاعبين خاصة من هم فوق الثلاثين عاما للاستمرار مع الفريق.

● تجديد عقده مستحق لهداف الدوري وأفضل اسيست:

وكان هناك جدلاً كبيراً على تجديد عقود لاعبين فوق الثلاثين على رأسهم محمد صلاح والهولندي فان دايك والانجليزي اندرو روبنسون. وجاء الرياح بما اشتهدت السفن بالتجديد لصالح لمدة موسمين آخرين وتفويض الفرصة على الهلال السعودي والذي كان مستعداً لدفع ما يقرب من نصف المليون دولار للحصول على خدمات اللاعب المصري والذي فضل كتابة اسمه بحروف من ذهب في اعرق دوريات العالم ومواصلة حصد الألقاب وكسر الأرقام.

وبات من المؤكد حصول صلاح على لقب هافبوكالوري الإنجليزي بعد أن رفع رصيده إلى 26 مع القابلية بالزيادة وبعد إصابة هالاند زميل مرמוש في مانشستر يونايتد، وهو اللقب المفضل لصلاح والذي يحتل به المركز الخامس بـ 185 ويأتي هاري كين على رأس القائمة بـ 213 هدف في الترتيب العام لهدافي الدوري الإنجليزي.

ولم ولن تتوقف طموحات صلاح على لقب الهداف فقط بل كالعادة طارد لاعبنا لقب أفضل اسيست (الهدافين المساعدین) بنسبة 18 اسيست وهي أيضا قابلة للزيادة وبفارق 7 أهداف مع الاقرب له وهو جاكوب ميرفي لاعب نيوكاسل.

ويحتل صلاح المركز التاسع في القائمة العامة بـ 87 هدف ويحتل لاعب مانشيستر سيتي كيفن دي بروين القائمة العامة بـ 119 هدف.

● بهدف التعادل القاتل خرج الأهلي من بطولته المفضلة: لا تزال الفرق والمنتخبات المصرية تكتوى بنار جنوب أفريقية!

سقط فريق الأهلي في فخ التعادل الإيجابي بهدف لثله أمام صن داونز الجنوب إفريقي، في اللقاء الذي جمع بين الفريقين على استاد القاهرة الدولي، ضمن إياب الدور نصف النهائي من بطولة دوري أبطال أفريقيا 2025.

وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بالتعادل السلبي دون أهداف في جنوب أفريقيا، ما جعل مواجهة العودة حاسمة لتحديد المتأهل إلى



صور ووثائق

www.charismadaily.com

15

كاريزما

في ذكرى نصف قرن على رحيلها.. الساعات الأخيرة في حياة كوكب الشرق أم كلثوم

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



تحقيق: نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

أم كلثوم



مع مرور خمسين عاماً على رحيل سيدة الغناء العربي أم كلثوم، لا تزال "الست" حاضرة في وجدان عشاقها، صانعة إرثاً فنياً لا يغبى في الثقافة المصرية عن تخصيص عام ٢٠٢٥ ليكون "عام أم كلثوم"، احتفاءً بذكرها ومسيرتها العربية فعاليات الاحتفاء في مصر والعالم لرحيلها، حيث تبقى أم كلثوم رمزاً للدهنية الموسيقية، ومصدر إلهام لكل الأجيال قبل أيام قليلة من رحيلها على مسرح الحياة. كوكب الشرق أم كلثوم بصحبة حجر الأساس لحقوق كوكب الشرق أم كلثوم بتجديداً يوم الجمعة لقاء استمر لمدة ساعة كان يطمئن عليها، بعدما تفتتحت حالتها الصحية، وحينما سلمته: هانستغل أممي يا محمد؟ فاجيبها: أنا انتهيت خلاص من الأغنية الدينية إلى انقضاء عليها، شايف إننا نسجلها أولاً على إسطوانة.

فقلت: ده الي كنت يفكر فيه !! فرد عليها: يبقى شدي حيلك وأنا تحت أمرك. ومد يده مصافحاً لها، دون أن يعلم إنه يودعها الوداع الأخير، خاصة وإنها لأول مرة تضرع على توصيل عبد الوهاب بنفسها إلى بوابة منزلها...

ولكنه القدر، حيث عاد عبد الوهاب الجمعة التالية إلى الفيلا، ولكنه مغزياً في رحيل كوكب الشرق أم كلثوم.

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

شرايين أم كلثوم تستجيب لعشاقها:
قبل رحيلها بفترة تعرضت لانتكاسة صحية، كان من عواقبها هبوط نسبة الصفائح الدموية في عروق أم كلثوم إلى 37 ألف، في حين كان مفروض أن تكون في الجسد الطبيعي 450 ألف، وعلى الفور تم تشكيل كونسولتو ضم عدد كبيراً من الأطباء منهم الدكتور/

على المفتي، ونجيب الملاوي، وإسماعيل أبو جبل، وصادق صبور، ورشاد برسوم، ويعني مستشفى المعادي للقوات المسلحة، حيث أجمعوا جميعاً بنقل صفائح دموية لأم كلثوم، وذلك لوقف النزيف، وتمت العملية بنجاح، وابتنت التحاليل التي قام بها الدكتور/ عبد العزيز حسين، تغلب الفتاة الكبيرة على نوبة المرض.

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

جثمان كوكب الشرق في التلاجة:
سعى جثمان أم كلثوم بتلاجة مستشفى المعادي منذ ليلة 3 فبراير، بعدما أغلقت الدخول، ووضعتم الشرطة العسكرية في كل مكان طبقاً للتقاليد لمن يحمل قلادة النيل، لينقل الجثمان فجراً لتسريح جثمانها من التلاجة إلى النعش، في حضور أئمة شقيقتها سعيدة، وبعض أفراد أسرته، وزوجها الدكتور/ الحناوي الذي وقف بعيداً من هول الموقف وهو في حالة ذهول مما يحدث، حيث لف جسدها بالحبر الأبيض، ووسط قرآن كريم يقرأه كل الحضور.

وفي سيارة إسعاف كبيرة وصل جثمان أم كلثوم إلى مسجد عمر مكرم قبل صلاة الظهر بفترة ودخل الجثمان من الباب الخلفي حوا من اندفاع الجماهير، الآن أجمع تيه، حيث انتفضت الألوف المعزين في انتظار خروج الجثمان بعد الصلاة عليه، كانت جنازة أم كلثوم رسمية بحكم أنها تحمل قلادة النيل، لذلك تقدم موكب الجنازة الموسيقي العسكرية.

الجماهير تقتحم الجنازة وتغير خط سيرها:
كان من المقرر أن يبدأ موكب أم كلثوم من

مسجد عمر مكرم حتى جامع تركي، وقبل وصول الجثمان محمول على الاعناق إلى ميدان طلعت حرب، اقتحمت الجماهير الموكب به إلى جامع شر... حيث تم الصلاة عليه وتعاود الجماهير حمل الجثمان مرة أخرى في حراسة رجال الشرطة الذين فشلوا في وضع الجثمان في إحدى سيارات الاسعاف لنقله إلى المقبرة، ليستمّر الأمر حتى مسجد الامام الحسين حيث استقر الجثمان من جديد وتم الصلاة عليه... وخلال دقائق نجحت قوات الامن في اغلاق جميع ابواب المسجد، وجات 3 سيارات منهم الي الترميم ونقل الجثمان في واحدة وشقيقتها خالد. كانت مقبرة ام كلثوم تواجه مقبرة النحاس باشا بمنطقة البساتين، حيث تم طلاء جميع الارصفة والطرق بالمنطقة المودية الي المقبرة بطلاء جديد منذ فجر يوم اعلان وفاتها، فقد اشترت ام كلثوم المقبرة لتدفن فيها والدفن حيث كانت المقبرة مقسمة الي 3 غرف، في الاول رفقت والدفن، وفي الثانية شقيقتها خالد الذي توفي عام 1953، ام الغرفة الثالثة فكانت من نصيب ام كلثوم. ظلت المشاعر مضاءة في المقبرة طوال الليلة السابقة لرحيل ام كلثوم، وبعد تغطية ارض المقبرة برمال جديدة تم فرش طبقة من الحناء بصعوبة بالغة تصل سيارة الاسعاف بجسد ام كلثوم الي باب المقبرة، لينقل النعش خارج الاسعاف يحمل الجثمان على الاعناق وسط دموع وحزن الحضور، ويرفع الغطاء عن النعش ويحمل جسدها، ليبط به 10 درجات ودقائق يخرج افراد اسرتها من المقبرة، ما بين مغمى عليه، واخر منها بالبكاء، وثالث في حالة ذهول.

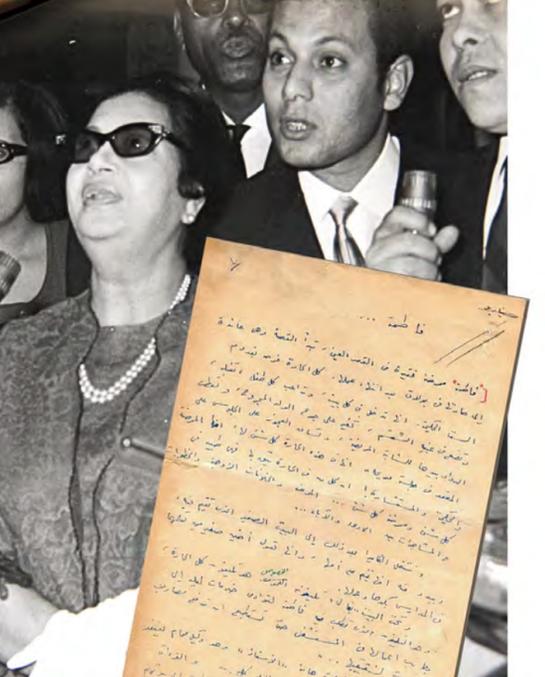
وسرعان ما يتم تغطية سلم المقبرة، ثم رش رمال جديدة عليه، ثم تراب بعد خلطة بالماء واخيراً طبقة من الحناء.

وفي تمام الساعة الثانية و5 دقائق من يوم الاربعاء 5 فبراير 1975 انتهى كل شيء، وصارت ام كلثوم بين يدي خالقها، وصار صوتها ذكري في قلوب واذان محبيها وعشاقها في كل انحاء العالم.

انها ايام " نومة " الاخيرة بعد 50 عاماً من رحيلها...

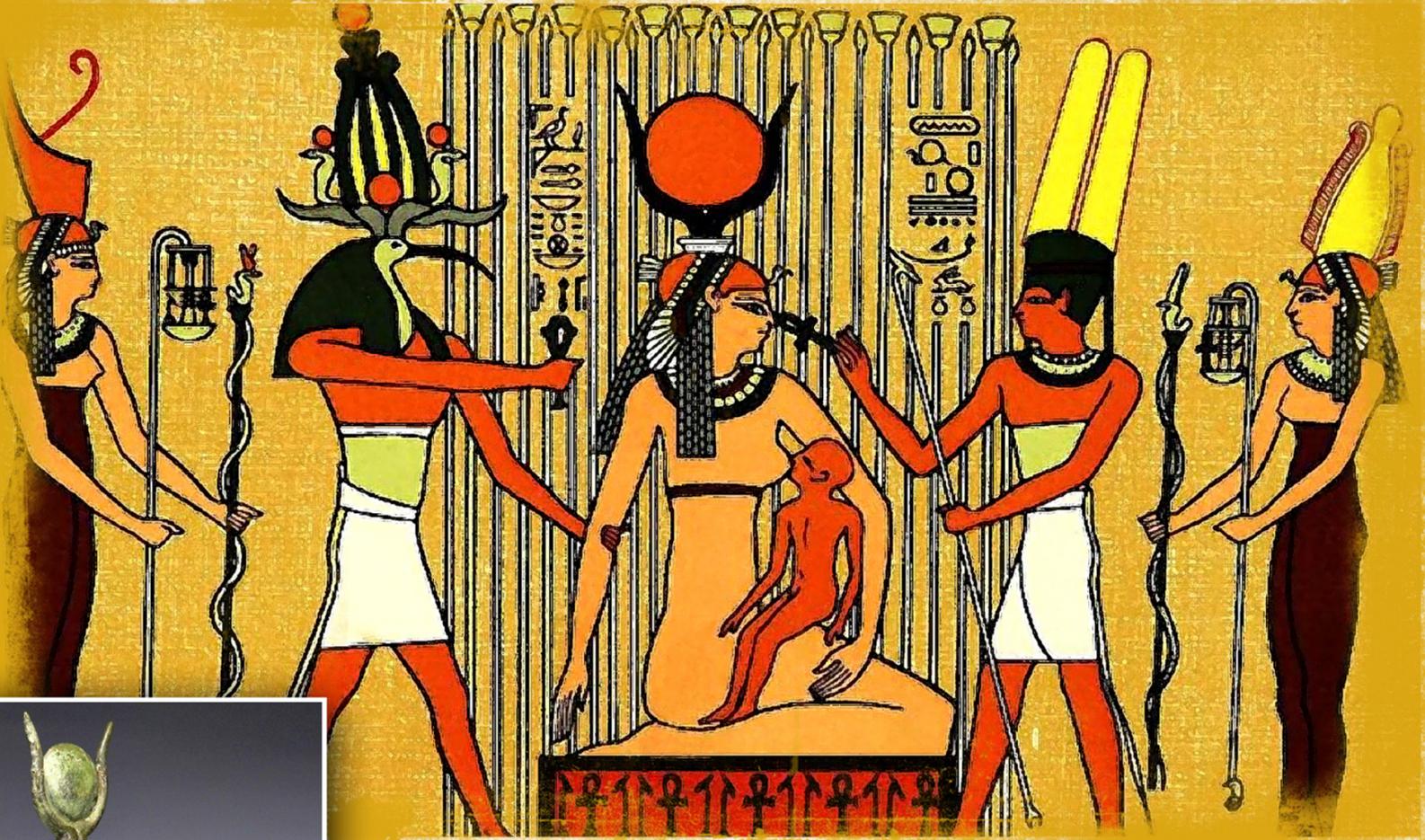


جمعية رعاية مشوهي الحرب ومساعدة أبناء الشهداء
تفتتح أسبوع رعاية مشوهي الحرب ومساعدة أبناء الشهداء
تقدم
الأخت أم كلثوم
على مسرح سينما رفوف
في تمام الساعة التاسعة والنصف يوم الخميس
١٩٧٥





عيد الأم عبر التاريخ: من مصر القديمة إلى العصور الحديثة



واليوم، يتم الاحتفال بعيد الأم في جميع أنحاء العالم، عادة في شهري مارس أو مايو. وتختلف مظاهر الاحتفال نفسها من دولة لأخرى ولكن، يعتبر منح الهدايا والزهور أو الطبخ للأمهات للتعبير عن الشكر والامتنان لهن موجوداً في كل مكان. أما الاحتفال بعيد الأم في العالم العربي تعود جذوره إلى مصر. فقد أتت الفكرة على يد الصحفي المصري الرائد مصطفى أمين، الذي عمل كمدرس مادة الصحافة بالجامعة الأمريكية بالقاهرة لمدة أربع سنوات والذي قام بطرحها في مصر. يقال أن أمين استوحى الفكرة من التقليد الأمريكي وقدمها للجمهور المصري في كتابه أمريكا الضاحكة أو Smiling America في عام 1943.

فقد رأى أمين مدى التضحيات التي تقدمها الأمهات لأجل أولادهم دون ذكر فأراد أن يتم تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها وشن حملة لجعل عيد الأم إجازة رسمية في مصر. وفي عام 1956، نجح أمين في مساعيه وتم الاحتفال بأول عيد أم في مصر في أول يوم في فصل الربيع الذي سرعان ما انتشر في بقية دول المنطقة العربية.

وتوجد تفاصيل قصة أخرى عندما قامت إحدى الأمهات بزيارة الصحفي الراحل مصطفى أمين في مكتبه في صحيفة أخبار اليوم المصرية وقصت عليه قصتها وكيف أنها صارت أرملة وأولادها صغار، ولم تتزوج، وكرست حياتها من أجلهم حتى تخرجوا في الجامعة وتزوجوا واستقلوا بحياتهم وانصرفوا عنها تماماً، فكتب مصطفى أمين وعلي أمين في عمودهما الشهير "فكرة" يقترحان تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها.

في الشرق الأوسط كانت مصر هي أول دولة تحتفل بعيد الأم في 21 مارس/ آذار، وكانت البداية عام 1956.

ولأن الاحتفال الأمريكي في ثاني أحد من مايو/ أيار، لذلك يختلف تاريخ الاحتفال به من عام لآخر.

ليصبح أول حاكم لمصر. ونتيجة لذلك، اعتبرت إيزيس أم للملوك الفرعنة وأصبحت رمزاً للأمومة وتم إقامة احتفالاً سنوياً تكريماً لها. في البداية، كان يتم تصوير إيزيس وهي تضع تاج عرش خالي على رأسها تجسيدا لسلطة وقوة الفرعون. وفيما بعد، أصبحت تصور بتاج لديه قرني بقرة بينهما قرص الشمس أو إلهة مجنحة، وهو رمزاً على الحماية والقدرة على بعث الحياة في الموتى. وفي المملكة الجديدة، بعض الرسوم أظهرت إيزيس ترضع ابنها حورس. وفي العصر اليوناني، أدخل بطليموس الأول عبادة الإلهة إيزيس حتى يكون لكل من المصريين واليونانيين إله رئيسي واحد داخل مملكته، والتي انتشرت في مصر الحديثة. وقد اقترن اسم إيزيس بالإلهات ديمتر، وعشتروت، وأفروديت مما عزز ارتباط اسمها بالخصوبة والأثوثة.

اشترك الإغريق القدامى في مراسم الاحتفال بالربيع لتكريم ريا، أم زيوس وأم جميع الآلهة، بتقديم كعكات العسل والمشروبات الفاخرة، والورد والأزهار مع بزوغ الفجر. أما مهرجان هيلاريا الروماني، فقد كان احتفالاً بالاعتدال الربيعي لتكريم سيبيلا، أم الآلهة، التي تُعرف أيضاً بماجنا ماتر أو الأم العظيمة. ثم انتهى المطاف بالتحول من الاحتفالات الدينية بالأمومة إلى الاحتفال بالأشخاص أنفسهم. ففي المملكة المتحدة، أصبح يوم أحد الأمومة Mothering Sunday، وهو الأحد الرابع من الصوم الكبير عند المسيحيين، عيداً غير دينياً حيث يأخذ الأبناء إجازة لزيارة أمهاتهم.

ويعود فضل الاحتفال بعيد الأم في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنا جارفيز، التي نادى بجعل هذا اليوم إجازة رسمية لتكريم الأمهات على التضحيات اللاتي يقمن بها. مستوحاة من حلم أمها الراحلة بوجود يوم يكرم الأمهات جميعاً، احتفلت جارفيز الناشطة الاجتماعية، بأول عيد أم في عام 1908 في شكل حفل تابين لأمها بكنيسة Methodist Church بولاية فيرجينيا الغربية. وفي عام 1914، نجحت جارفيز وداعميها في جعل هذا اليوم إجازة قومية في الأحد الثاني من شهر مايو.

"أم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعب طيب الأعراق". تعد هذه الأبيات التي خرجت على لسان الشاعر المصري الكبير حافظ إبراهيم في قصيدة "العلم والأخلاق"، أكثر ما وصف مكانة الأم ودورها في بناء المجتمعات والحضارات، وإن كان المصريون القدماء رفعوها إلى مصاف أكبر لتصل إلى مكانة الآلهة.

هناك اعتقاد عام بأن تقليد الاحتفال بعيد الأم قد بدأ في الغرب، منحدرًا عن احتفالات الربيع لدى الإغريق والرومان للاحتفاء بالإلهات الأمهات، أو يوم أحد الأمومة Mothering Sunday، الذي يأتي قبل عيد الفصح بثلاثة أسابيع لدى مسيحيين أوروبا منذ عام 1600. ولكن في الواقع، بدأت أول احتفالات بعيد الأم في مصر الفرعونية.

وقد جاءت نقوش المعابد المصرية، لتظهر لنا مدى تقديس المصري القديم للأم، كما عثر الأثريون على العديد من البرديات التي تُبرز تلك المكانة، لدرجة أنهم خصصوا له يوم للاحتفال به، بل ورفعوها إلى مصاف الآلهة، كالإلهة "حتحور" ربة الحب والأمومة، والآلهة "إيزيس" ربة الأمومة الأكثر شهرة، فهي التي حاربت طويلاً من أجل استعادة جسمان زوجها "أوزوريس" وحق أبنها "حوريس"، وقد أقيم لها العديد من التماثيل التي تصورها وهي تحتضن طفلها وترضعه، والآلهة "تاورت" ربة الحمل والولادة والخصوبة، أما المعبود "بس" فكان رمزاً يبعد الشر عن الأم وطفلها الرضيع.

أقام القدماء المصريين احتفالاً سنوياً لتكريم الإلهة إيزيس، وهي من أكثر الإلهات المحبوبة وتحمل وصبراً في مصر القديمة والتي كانت رمزاً للأم والزوجة المثالية، وكانت راعية الطبيعة والسحر. وفقاً إلى الميثولوجيا أو علم الأساطير كانت إيزيس زوجة أوزوريس وأخته أيضاً. وحينما قام أخاها الفيورست بقتل أوزوريس، قامت إيزيس بجمع أشلاء جسد أوزوريس، والتي تم توزيعها على أقاليم مصر. ثم أصبحت حاملاً بابن أوزوريس، حورس، الذي انتقم لموت أبيه وقتل ست

ومن الدول التي تحتفل به وفقاً للتقويم الأمريكي أستراليا والنمسا وبلجيكا وبنغلاديش والصين وكندا وكولومبيا والبرازيل وكرواتيا والإكوادور وإستونيا وفنلندا وألمانيا واليونان والهند وإيطاليا واليابان ولافتيا وماليزيا ومالطا والفلبين وجنوب أفريقيا وسويسرا وتايوان وهولندا وتركيا وفنزويلا وزامبيا.

وتحتفل بريطانيا بعيد الأم في الأحد الأخير من شهر مارس/ آذار من كل عام ويعرف بأحد الأمهات، وأما عن الخلفية التاريخية للاحتفال فإنه ليس لها علاقة بالأمهات وتعود إلى القرن السادس عشر وارتبطت بزيارة المسيحيين للكنيسة الأم في عيد الفصح.

وفي الماضي كان الموظفون يحصلون على عطلة للعودة إلى مساكن رؤوسهم للصلاة مع أسرهم وخلال طريق العودة كان هؤلاء الموظفون الشباب يحملون الزهور لأمهاتهم.

والنرويج هي الدولة الوحيدة في العالم التي تحتفل بعيد الأم في فبراير/ شباط وتحديداً في ثاني أحد من فبراير، وهو تقليد ديني في الأساس، في ما تحتفل السويد بعيد الأم في آخر يوم أحد من يونيو/ حزيران، وتحتفل فرنسا به في أول يوم أحد من يونيو/ حزيران سنوياً.

وفي الأرجنتين يوم 3 أكتوبر، وفي جنوب أفريقيا يوم 1 مايو، في حين رأى المجتمع الأمريكي أن يوم الأحد الثاني من شهر مايو من كل عام هو الأنسب للاحتفال.

المسيح بين المذود والصليب



بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com



وماذا قال القديسون؟

عن مفارقات ولادة الله المتجسد يقول القديس غريغوريوس النزينزي: (المولود من الأب قبل كل الدهور وُلد من عذراء. فالولادة الأولى إلهية، والثانية بشرية. في الأولى لم يكن له أم، وفي الثانية لم يكن له أب). وعن مفارقات صلبه يقول: (كخروف سيق إلى الذبح، ولكنه هو راعي إسرائيل. كخمل كان صامتاً مع أنه هو "الكلمة"، وقد كُرِّز به بواسطة "الصوت الصارخ في البرية". سُحِق وجُرح، ولكنه الشافي لكل مرض وضعف. مات، ولكنه هو مُعطى الحياة!).

في كل من اليَوْمين رسالة أمل ورجاء:

لم يستتفك السيد أن يولد في مذود بهائم، تحيط به أصوات الحيوانات من ثغاء الأغنام وخوار البقر، وكان السيد يهمس في أذني- وأذن كل خاطئ- أن أتسجح حتى وإن كان فؤادي أتم ونفسي أسنة ولكنه مستعد أن يسكن في إذا ما فتحت له باب حياتي. وعلى الصليب تحاور السيد- في الأمه- مع لص اليمين قبل أن يلفظ ذلك أنفاسه الأخيرة، ووعد أنه سيكون معه في الفردوس في نفس اليوم، وكان الرب في رفته اليهودية وحنانه المعتاد من الصليب يعلن على ملاءم الحظاءة: "انظروا إلى افتتاحية فردوس المسيحية: لص.. لص.. لص..

فيا بني... لا يهم ما فعلته قبلاً من خطايا وأثام، فها أنا أدفع الثمن عنك الآن وباق عليك فقط شيء واحد: أن تتوب!"

ولادته الثانية وصلبه الثاني!

وكما أن القديسة العذراء حبلت به بالجسد، هكذا أيضاً نحن- إذا ما قبلنا عمل روحه في حياتنا- نستطيع أن نحمله في داخلنا بحسب قول بولس الرسول: "ليحل المسيح بالإيمان في قلوبكم" (أف:3:17). وفي صلبه وموته عن البشرية جمعاء رفضه بعضنا بأفعالهم وإصرارهم على خطاياهم، فكانهم - أيضاً بحسب تعبير بولس الرسول: "يصلبون لأنفسهم ابن الله ثانية ويشهرونه" (عب:6:6).

خاتمة:

بميلاد المخلص أنعم على البشرية بشرف الأخوية، فيوم ميلاده يوم عيد لكل الناس، لأنه وُلد للبشر أخ بكر تكلمت فيه كل أعوازمهم. وبصلبه مزق صك خطايانا وأعتقنا من أسر إبليس. فسلام لك يا بيت لحم! فانت حقاً لست الصغرى في مدن يهوذا، فمن خلال مذود فيك مظلم منزوي، تم على أرضك أهم حدث في تاريخ الإنسانية! وأنت يا جلجثة أورشليم، ما أقدمك وما أشرفك! فقد أرتويتى بقطرات الدم الزكي، وفيه إغتسلت البشرية من آدم إلى آخر الدهور! نحن مدعوون للتعرف على المسيح في ميلاده وصلبه، ولكن قلّ من يجده وندر من يراه، لأننا نطلبه في غير المذود، ونبحث عنه خارج الصليب!!

بإرادته عقاباً لذنوب الآخرين... ولن يرى!

عبادة السماء والأرض:

لقد وُلد المسيح سنة أربعة قبل الميلاد، كما يرجح بعض العلماء وزقت جوقة الملائكة الأخبار السارة لميلاده، وحياته الرعاة البسطاء من الحقول المجاورة، وحكاماء المجوس الوثنيين من أقصى الشرق مقودين بنجم خاص، وبذلك تجمعت السماء والأرض في عبادة ممتعة ليسوع الطفل.

وعند صلبه: صاح قائد المئة: "حقاً كان هذا ابن الله". وتوسل له اللص اليمين: "اذكرني يا رب متى جئت في ملكوتك". وأعلنت الطبيعة حدادها على موت خالقها: فها الشمس قد أخفت شعاعها، والأرض ماجت مرتعدة

والذين في القبور قد عادوا للحياة. وهكذا تجمعت السماء والأرض ثانية في عبادة خاشعة ليسوع المصلوب!

في العيدين تصالحت السماء مع الأرض:

في الميلاد أعلنت الملائكة: "المجد لله في الأعالي وعلى الأرض السلام". وبموت المسيح على الصليب "صوّلنا مع الله" (رو:5:10).

تقدمت المخلوقات:

في مولده قدّمت مخلوقاته هداياها مع المجوس: الملائكة ترنيماً، والسماء نجماً والأرض مذوداً. وفي صلبه قدّمت البشرية من نتاج الطبيعة ما عجل بموته: فقدّمت من الأشجار صليباً، ومن النباتات شوكةً ومن المعادن حربة، ومن السوائل خلاً.

ماذا قالت نبوات الكتاب عن هذين اليَوْمين؟

الرموز والنبوات عن ميلاد المسيح في العهد القديم متعددة، نذكر منها على سبيل المثال: سلّم يعقوب، وعصا هارون، والمجمر الذهب، وعليقة موسى، وباب المشرق لحزقيال، ونبوات عاموس وصفنيا، ومجنيه في بيت لحم (ميش:2:5) وولادته من العذراء (إش:7:14) وميعاد ولادته (داني:9:25) وقتل أطفال بيت لحم (إر:31:15).

أما الرموز والنبوات عن الصليب فهي أيضاً كثيرة نذكر منها: تقدمة إسحق ذبيحة، والحية النحاسية، وحرب موسى مع عماليق، وموت المسيح على الصليب، وصلبه بين الخطاة وعدم فتح فيه في المحاكمة، وعدم كسر عظامه.

وماذا قالت الكنيسة؟

تعلمنا الكنيسة في ثيوطوكية الحميس: "من أجل حواء أغلق باب الفردوس، ومن قبل مريم العذراء فُتح لنا مرة أخرى". أما عن الصلب، فتصلى الكنيسة في قطع الساعة السادسة: "يا من في اليوم السادس وفي الساعة السادسة سُمّرت على الصليب من أجل الخطية التي تجرأ عليها أبونا آدم في الفردوس، مزّق صك خطايانا أيها المسيح إلهنا وخلصنا".

ولكن حول الصليب وقف جند الرومان مستهزئين، وانتحبت المريمات باقيات.

المذود والصليب: درسان في الإلتضاع:

في ميلاده وصلبه أظهر السيد قيمة الإلتضاع: ففي المذود "أخلى نفسه (من مجد الألوهية) أخذاً صورة عبد" (تي:2:7) وفي صلبه: "أطاع (الأب) حتى الموت، موت الصليب" وظلّ لاهوته رغم إلتضاعه غير منتقص أو متغير في ميلاده لم يظهر الرب نفسه للمثقفين ولا للأبرار، بل لرعاة سُدج إسرائيليين ومجوس أمميين، فإنه جاء ليختار الجهال لكي يخزي بهم الحكماء، ولكي يدعو - ليس الأبرار - بل الخطاة إلى التوبة.

وفي صلبه أضحى للبهود عشرة ولليونانيين جهالة. في ميلاده غطّته العذراء بالأقمطة واللفائف، وفي صلبه عزّته البشرية من ثيابه!

عندما سمع الأب أنين البشرية من وطأة الخطية، أرسل ابنه مولوداً من امرأة في ملاء الزمان، ولكنه لم يشفق عليه حباً فينا- وتركه يتجرع آلام الصلب إلى نهايتها، حتى أن المخلص صرخ متسانلاً: "إلهي إلهي لماذا تركتني؟" هو عندما أراد أن يشترينا.

اشترانا بدمه. ونحن عندما أردنا أن نبيعه- مع يهوذا- بعناه بثلاثين من الفضة... ثمن عبد!! هذا الذي لا تسعه السماء يستقبله اليوم مذود، ذلك الذي تخفى الملائكة وجوهها بأجنتهما منه.

تنازله المتناهي أدخله العالم وسط البهائم!

هدايا المجوس وتحقيتها:

جاء المجوس إلى مهده يحملون هداياهم: ذهباً ولباناً ومروراً، رمزاً للملكه وكهنوته وعذاباته، وهذه كلها تحققت على الصليب: فبصلب المسيح صار هو ملكاً على قلوبنا التي اشتراها بدمه، حتى صالبيه كتبوا علته على الصليب استهزاءً "ملك اليهود". والمسيح على الصليب صار رئيس كهنة جديد، ولهذا إنشق حجاب الهيكل معلناً إنصرام الكهنوت القديم. فالمسيح على الصليب كان هو الكاهن والذبيحة، المصعد والصاعدة بأن واحد. وأما عذاباته فقد وصلت قمته في يوم الصلب.

حدثان إعجازيان:

ومن العجيب أن قانون الإيمان يربط الحدثين في إختصار وتتابع قوى وبسيط "تأس وُصلب".

الميلاد والصلب: كلاهما حدث إعجازي مدهش وفريد ولن يتكرر في التاريخ: فلا عرفت البشرية ميلاداً بدون زرع بشر قبل أو بعد ميلاد المسيح... ولن تعرف! ولا رأى التاريخ- من قبل أو من بعد- إنساناً مصلوباً

يُوماً ميلاد المسيح وصلبه هما من أهم أحداث البشرية، ومن أروع أعياد كنيستنا. المتأمل في كل من المذود والصليب لا يستطيع إلا أن يتعجب من إرتباطهما ببعضهما، وإلى حد ما تشابههما!

فكل منهما يوم عيد:

في الميلاد تعبد البشرية بوصول إلهها الذي ظهر في الجسد (تي:3:16). وفي الصليب يفرح أولاد آدم أنه نزل إلى الجحيم لكي يخلص الذين قبض عليهم في الموت. بدون ميلاده لم يمكن صلبه.

وبدون موته على الصليب لم تمكن قيامته. بميلاده يكون الكلمة قد صار جسداً (يو:1:14) وبصلبه يشتم الأب جسده كذبيحة الذبائح، بميلاده يصير المولود بكرأ بين إخوة كثيرين.

وبصلبه يعتق الإخوة من أسر إبليس.

في ولادته كانت أمه العذراء ترعاه وتعتنى به كرضيع، تسمع مناغاته فيتهلل فؤادها، وبكاءه فتهرع لخدمته، أما عند الصليب فقد فاه السيد بكلمات الرعاية لوالدته لكي يضمن لها إحتياجاتها حتى بعد أن يسلم الروح، فخاطب يوحنا الحبيب: «هوذا أمك.. هي حملته لترضعه من ثديها، وهو حمل خطاياها بل خطايا البشرية جمعاء على خشبة العار. ولا نستطيع إلا أن نتعجب كيف عبرت العذراء- وهي حامل في الشهر التاسع- هذه الأرض الوعرة من الناصرة إلى بيت لحم، رحلة إمتدت إلى 90 ميلاً وربما استغرقت أربعة أيام؟ وكما جازت هي مخاض الولادة لوحدها شرب إنهن - فيما بعد- كأس الصليب وحده! وكما ققطته وهي منهوكة القوى من عناء رحلتها، حمل هو صلبه وظهره مثخن بجراح الشياطين! لم يكن هناك في الدنيا قاطبة من يستقبل جسد المسيح الغض الإقش في مذود للبهائم!! وبهذا يتأهل هذا الجسد منذ اللحظة الأولى لدخوله العالم، لكي يسند ظهره على خشبة الصليب كآخر مكان له على الأرض وفي آخر لحظة له في العالم! وفيما بين اللحظتين لم يكن له أين يسند رأسه! فقد وُلد السيد، وعاش، ومات وهو فقير! إستقبلته البشرية بكومة من تبن خشن في مذود من طين، وكان المسيح قد ولد مصلوباً من الطبيعة! عند دخوله عالمنا لم يملك إلا الخرق التي غطته بها أمه وعند خروجه منه لم يكن لديه إلا ما ستر جسده على الصليب! وصل إلى عالمنا في ليل شتاء حين كان الرعاة يستدفنون وعلى الصليب غلق في ظهر ربيع.

هو من حضن الأب جاء، ومن رحم العذراء وُلد، وبعد إتمامه لمهمة الصليب عاد إلى أبيه، وهي بعد وفاتها حُمِل جسدها إلى السماء. حول المذود هرع الرعاة فرحين، وجاء المجوس ساجدين

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي

أرض النفاق

*النفاق:

تآكل الصدق في العلاقات الإنسانية:

نحن نعيش في زمن أصبحت فيه الحقيقة عملة نادرة، والصدق سلعة بائرة في سوق لا يزدهر فيه سوى الزيف. غلقت النوايا بالمعاملات، وارتدت الأكاذيب ثياب الحكمة، وصار النفاق وسيلة للبقاء لا خلقاً معيياً. تقلب الحقائق باسم "اللباقة"، ويجمل القبح بحروف منمقة، ويُصَفَّق للمتلونين بينما يرمى أصحاب المواقف الثابتة بثم "الجمود" أو "التهور".

لم تعد الكلمات تُقال لتعبر، بل لترضي.

ولا الوجوه تُرى لتعكس نفوس أصحابها، بل لتخفي ما لا يُقال. أصبح الغش نوعاً من الذكاء الاجتماعي، والكذب مهارة تفاوض، والنفاق ضرورة للبقاء في دوائر لا تقبل إلا بالمداهنيين. أما المبادئ؟ فقد أصبحت شعارات تُعلق لا مسارات تُسلك.

في هذا الجو الملوّث بالترزيف، يغدو الصدق ثورة، والمواجهة شجاعة، والوضوح عبثاً لا يقدر عليه الكثيرون. وبين كل هذا، تبقى الحقيقة صامتة، تنتظر من يملك الجرأة ليكشفها، ومن لا يساوم على ملامحه لأجل مصلحة زائلة.

*النفاق في مرآة الأدب:

أرض النفاق نموذجاً: من أبلغ ما كتب عن النفاق كمشكلة متجذرة في المجتمعات، جاءت رواية "أرض النفاق" للكاتب الكبير يوسف السباعي، لتقدم معالجة رمزية غنية لهذه الافة. تدور الرواية حول شخصية بسيطة تُدعى "مسعود"، يكتشف متجراً غريباً يبيع "حبوب الأخلاق"، فيتناول "حبوب النفاق" ويبدأ رحلة الانحدار الأخلاقي الموهو بالنجاح الاجتماعي.

*«ما دمت قد دخلت أرض النفاق، فاعلم أن كل ما فيها مقلوب... الفضيلة فيها رذيلة، والصراحة وقاحة، والصدق سذاجة.»

هذا الوصف البليغ يلخص فلسفة الرواية: عالم لا مكان فيه للقيم الصافية، حيث يكافأ الزيف ويستبعد الصدق.

*أمثلة أدبية وسينمائية أخرى تكشف الوجه القبيح للنفاق:

لم تكن "أرض النفاق" العمل الوحيد الذي تناول هذه الافة، بل سبقتها ولحققتها أعمال عديدة عربية وعالمية، تصدت لظاهرة الزيف بأساليب مختلفة:

1. "السمان والخريف" - نجيب محفوظ:

في هذه الرواية، يقدم محفوظ شخصية "عيسى الدباغ"، التي تمثل كيف يمكن للنفاق السياسي والاجتماعي أن يجرد الإنسان من كرامته. سقوط الشخصية من منصبها يكشف عن شبكة من العلاقات المبنية على المصالح والكذب.

"كان الناس يضحكون معي وهم في قرارة أنفسهم يحتقرونني".

2. "الزينة بركات" - جمال الغيطاني:

رواية ترصد النفاق الرسمي والمؤسسي في فترة الحكم المملوكي، وتفضح كيف يجمع الشعب وتُجمل الجرائم باسم النظام والعدل، بينما الحقيقة مدفونة خلف الواجهة.

3. "الوجه الآخر" - فيلم مصري من بطولة نور الشريف:

يظهر الفيلم تناقض الإنسان بين وجهه العام وداخله الحقيقي، وكيف تؤدي المعاملات الاجتماعية والنفاق العاطفي إلى تعقيدات نفسية وخراب العلاقات.

4. "The Great Gatsby" - ف. سكوت

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالمرن

كاتبة متخصصة في الشورة الأسرية

الأم.. نبض التربية وروح الأسرة

تعد الأم حجر الأساس في بناء الأسرة، ولها دور محوري في تربية الأبناء وتشتتهم تنشئة سليمة، فهي المدرسة الأولى التي يتعلم فيها الطفل القيم والأخلاق والسلوك. فالأم ليست فقط من تُطعم وتلبس، بل هي التي تزرع في أبنائها بذور الخير، وتوجههم نحو الطريق الصحيح، وترافقهم في مراحل نموهم المختلفة.

منذ اللحظة الأولى لولادة الطفل، تبدأ الأم رحلتها التربوية معه، فهي أول من يحتضنه ويشعره بالأمان، وهو الشعور الذي يُعتبر اللبنة الأولى في بناء شخصية مستقرة واثقة. كما أن الطفل في سنواته الأولى يكتسب الكثير من مهاراته من خلال الملاحظة والتقليد، ولذلك تكون تصرفات الأم وكلماتها ذات تأثير عميق في تكوينه النفسي والاجتماعي.

تلعب الأم أيضاً دوراً مهماً في غرس القيم الدينية والإنسانية في نفوس أبنائها، فهي التي تعلمهم الصدق، والرحمة، والتسامح، والصبر. وهي التي تُحفّزهم على النجاح، وتدعمهم في مواجهة التحديات. وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يحظون بعلاقة صحية وقوية مع أمهاتهم، يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الحياة وأكثر استقراراً نفسياً.

ولا يمكن إغفال الدور العاطفي الذي تقوم به الأم؛ فهي الحزن الذي يعود إليه الطفل في كل مرة يشعر فيها بالخوف أو الحزن. هذا الدور العاطفي لا يقل أهمية عن أي دور تربوي آخر، بل هو أساس لتكوين علاقة قائمة على الثقة والمحبة. لا يمكن حصر أهمية الأم في التربية في كلمات معدودة، فهي النبع الذي لا ينضب من الحنان والعتاء، وهي القوة التي تبني الأجيال وتصنع المجتمعات. فصالح الأبناء يبدأ من حضن أم صالحة، واعية، ومُحبة.

ولأن الأم هي الأقرب إلى الطفل في سنواته الأولى، فهي تمتلك تأثيراً فريداً لا يمكن تعويضه بأي دور آخر. هذا التأثير لا يقتصر فقط على التوجيه والتعليم، بل يمتد ليشمل الإحساس بالأمان والانتماء، وهما عاملان أساسيان في تكوين شخصية متوازنة ومستقرة.

ومع تطور مراحل الحياة، تظل الأم المرشد الصادق الذي يستمع ويفهم ويقدم الدعم دون شروط. هي من تقف إلى جانب أبنائها في لحظات الفشل قبل النجاح، وفي لحظات الحيرة قبل اتخاذ القرار. هذه العلاقة المبنية على التفاهم والاحترام، تُعزز ثقة الطفل بنفسه وتمنحه القدرة على مواجهة العالم بثبات.

ولا يجب أن نغفل أن دور الأم في التربية لا يقتصر على البنات أو الأولاد فقط، بل يمتد للجميع، وهي تضع بذلك أساساً لمجتمع أقوى وأكثر وعياً. فالأم التي تُربي طفلاً مسؤولاً، صادقاً، ومحباً للخير، تسهم بشكل غير مباشر في بناء مجتمع يتمتع بالقيم الإنسانية والتعاون.

إن التقدير الحقيقي لدور الأم في التربية لا يكون فقط بالكلمات، بل بدعمها وتوفير ما تحتاجه لتستمر في عطائها، لأن بناء الأجيال يبدأ من اللحظة التي تحتضن فيها الأم طفلها، وتقرّر أن تصنع منه إنساناً صالحاً للمستقبل.

ومع مرور الوقت، يتطور دور الأم من مربية إلى صديقة ومستشارة. فهي لا تتوقف عن العطاء بمجرد أن يكبر الأبناء، بل تظل دائماً موجودة بدفنها وخبرتها، تساعد على تخطي صعوبات الحياة، وتمنحهم القوة في



لحظات الضعف. وهذا الحضور المستمر للأم في حياة أبنائها، يترك أثراً لا يمحي، ويصبح مصدرًا دائمًا للإلهام والدعم.

ومن المهم أيضاً أن ندرك أن تربية الأم لا تتعلق فقط بتعليم الصواب والخطأ، بل تتعلق ببناء إنسان يعرف كيف يفكر، يشعر، ويتفاعل مع الآخرين. الأم التي تمنح طفلها مساحة للتعبير، والاستقلال، وتحترم شخصيته، تُربي إنساناً حراً واثقاً بنفسه.

ولا يمكن إغفال أن دور الأم في التربية لا يخلو من التحديات، فهي تواجه الكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية، وتحاول التوازن بين احتياجاتها الشخصية واحتياجات أبنائها. لذلك فإن تقدير هذا الدور ومساندة الأمهات في هذه المهمة النبيلة أمر ضروري، لأنه ينعكس بشكل مباشر على جودة التربية وسلامة المجتمع ككل. الأم ليست فقط من تُربي، بل هي من تُلهم، وتُشكّل الوجدان، وتزرع في القلب معنى الحب الحقيقي. فهي أساس الأسرة، وبصلاحها واستقرارها، تنمو المجتمعات وتهض الأم.

لذلك، يجب أن ننظر إلى الأم بعين الاحترام والتقدير، لا فقط في المناسبات، بل في كل يوم. دعم الأم وتمكينها هو استثمار في مستقبل الأجيال القادمة، فكل كلمة تشجيع، وكل لحظة صبر، وكل موقف حنان تقدمه الأم، يزرع بذرة في قلب الطفل ستنمو يوماً ما وتثمر خيراً للمجتمع بأكمله.

إن تربية الإنسان تبدأ من لحظة شعوره بأنه محبوب ومفهوم، وهذه اللحظة غالباً ما تصنعها الأم. فالأم الواعية القوية تستطيع أن تغير حياة طفل، ومن خلاله تغير حياة أسرة، بل ومجتمع كامل.

ولهذا، فإن الاعتراف الحقيقي بدور الأم لا يكون بالكلمات وحدها، بل بتقدير جهودها، وتوفير بيئة داعمة لها، والاعتراف بأنها شريك أساسي في بناء المستقبل. فكل أم تربي إنساناً صالحاً، هي بطلتنا الصامتة، وصاحبة الفضل الذي لا يُنسى.

وفي عالم يتغير باستمرار، تظل الأم الثابتة الأجل، والوجه الأول للحب غير المشروط. قد لا تُدَوّن تضحياتها في كتب التاريخ، ولا تُروى مواقفها في الأخبار، لكنها تترك أثراً خالدًا في نفوس أبنائها، وفي كل من حولها.

إن كل لحظة تسهر فيها الأم على راحة طفلها، وكل نصيحة تهتمس بها بقلب صادق، وكل تضحية تقدمها بصمت، هي جزء من عملية تربوية عظيمة لا تُقاس بالزمن، بل تُقاس بالحب، والنية، والنتائج التي تظهر في شخصيات الأبناء.

لذلك، يجب ألا ننسى أن الأم لا تحتاج فقط إلى الشكر، بل إلى التقدير الفعلي، بالدعم، والاهتمام، والاستماع لها، ومشاركتها مسؤولياتها، والاعتراف بفضلها في بناء الإنسان قبل أي شيء آخر.

وفي النهاية، يمكننا القول إن الأم ليست فقط أول معلمة، بل هي القلب الذي ينبض بالحب، والعقل الذي يوجه بالحكمة، واليد التي تمتد دائماً لتنهض بمن حولها. فكل تحية وتقدير للعطاء الصامت، والقوة الهادئة، ولأجل كلمة في الوجود: أمي، كل عام وكل أم بكل خير وصحة وأمل والعديد من النجاحات...



اختيار المستشار: تمهيد سليمان

**القيامة تعلن أنه قد مات الموت
وانفتح الطريق إلى الأبدية بأفراحها**

يزول تماماً الصراع الذي كان في العالم، سواء الذي بين الناس، أو الذي كان بين الروح والجسد. حينما كان "الجسد يشتهي ضد الروح، والروح ضد الجسد. وهذان يقاوم أحدهما الآخر" (غل 5: 17).. إذ يصبح الجسد والروح في الأبدية، في خط واحد ومسيرة واحدة، لا تناقض بينهما ولا صراع...

كما تزول الخصومات والمشاكل والمتاعب.. ويعيش الناس في عالم حب وتفاهم. ويكون لكل لغة واحدة يتفاهمون بها معاً، لعلها لغة الروح. وفي حديثهم وتسيبهم يكون لهم لسان واحد وفهم واحد... وتزول التناهي التي عاش فيها الإنسان بعد الخطيئة.

ثانية الحق والباطل، والحلال والحرام، والصواب والخطأ.. لأنه سوف لا يكون في الأبدية بعد القيامة سوى الحق فقط. ولا يكون هناك مجال للاختيار بين طريقتين، فليس سوى طريق واحد يسير فيه الجميع ولا يعرفون غير...
وبعد القيامة يعيش الأبرار في فرح دائم، نسميه النعيم الأبدى.

فما هي ألوان هذا الفرح الذي يتمتع به الأبرار. أولاً فرح الدخول إلى ملكوت السموات. فرح الانتصار على العالم وعلى الخطيئة والشيطان. هذا الانتصار الذي يؤهل الروح إلى الدخول في الملكوت. ذلك لأن ملكوت الله لا يدخله إلا الغالبون والمنتمون، الذين استطاعوا خلال فترة عمرهم على الأرض، أن ينجحوا في كل الحروب الروحية، ويظهروا أن محبتهم لله كانت فوق كل أغراء وكل شهوة أخرى. فاجتازوا فترة اختبارهم بسلام.

يفرحون في الأبدية أيضاً بعشرة الملائكة والقديسين. إنها متعة عظيمة بلا شك أن يتعرف الإنسان في الأبدية على كل الأنبياء والرسل الذين وردت أسماؤهم في الكتب المقدسة، أن يتعرف على كل الشهداء في كافة عصور التاريخ، ويتعرف على كل الأباء القديسين، وكل الرعاية الصالحين، وكل الذين أنصفوا بفضائل عميقة ميزت حياة كل منهم عن غيرها. كما يتعرف أيضاً على كل أبطال التاريخ الذين عاشوا حياة صالحة، وكل الشخصيات البارزة التي قرأ عنها من قبل في الكتب، وكانت مقبولة أمام الله...

معرفة كل هؤلاء وأمثالهم تملأ القلب فرحاً. أما معاشرتهم والحياة معهم والصلة بهم، فهذه متعة أعمق. هؤلاء الأبرار يمثلون ما يقول عنه الكتاب "كورة الأحياء" (مز 137: 13)، أي الذين في الحياة الحقيقية الدائمة التي لا خوف عليها من موت فيما بعد...
على أن المتعة في النعيم الأبدى، لا بد أن تتفاوت في الدرجة.

الكل يكونون في فرح وفي مجد، ولكن ليس الكل في درجة واحدة. وكما قال الكتاب عن ذلك "لأن نجماً يمتاز عن نجم في المجد" (1كو 15: 41). إن الله في الأبدية سيكافئ كل واحد حسب أعماله (رؤ 22: 12).

أو كما قيل "الليل كل واحد ما كان بالجسد، بحسب ما صنع خيراً كان أم شراً" (2كو 5: 10). ولا شك أن أعمال الناس تختلف في الدرجة وفي النوع والعمق ومقدار الروحانية، ومقدار المحبة نحو الله... فعلى حسب جهاد الإنسان على الأرض، تكون مكافأته في السماء، ويكون نوع إكليله في الملكوت...

وحتى الأقل درجة في السماء لا يشعرون بنقص. لأن الشعور بالنقص يجلب الحزن. والحزن لا يتفق مع النعيم الأبدى...! يمكننا تشبيه الأمر بعدد كبير من الأواني منها الكبير ومنها الصغير، والكبير جداً والصغير جداً، والمتوسط. وكلها ممتلئة. أصغر واحدة فيها لا ينقصها شئ...

هكذا الأبرار في الأبدية. كلهم ممتلئون فرحاً، لا يشعر أحد منهم بنقص. وكل منهم في مجد، يشعر بالمكافأة. ولكن درجة الواحد غير درجة الآخر. مثال آخر: لنفرض أن جماعة من الرفاق والأقارب، ذهبوا للقاء إنسان عزيز عليهم جداً قد عاد من غياب طويل في سفر. الكل يجوبونه، والكل مشتاق إليه، والكل في فرح بعودته. ولكن فرح كل منهم تكون درجته بحسب ما في قلبه من حب وشوق. وقد تتفاوت درجة حبهم، ولكن الكل يشعر بالفرح.

إننا نفرح بالقيامة، لأنه فرح بالخلود، وبالنعيم. ولكننا لا نستطيع أن نصف تماماً كنه هذا الفرح. اللغة قاصرة عن التعبير، والفهم أيضاً قاصر، والخبرة غير موجودة لأن ساعتها لم تأت بعد. وكيفنا ما قاله الكتاب عن النعيم الأبدى: "ما لم تره عين، ولم تسمع به أذن، ولم يخطر على بال إنسان، ما أعده الله للذين يحبونه" (1كو 2: 9).. مهما يخطر على فكر من أوصاف، لا يمكن أن تعبر عن الحقيقة، لأن ما أعده الله للأبرار "لم يخطر على بال إنسان"...

ولعل في قصة بعض الأبدية: معرفتنا لله. الآن "تعرف بعض المعرفة" (1كو 13: 12). ولكن معرفتنا هذه تعتبر كلاً شئ بالنسبة إلى الله غير المحدود. ولذلك قيل في الإنجيل المقدس "هذه هي الحياة الأبدية، أن يعرفوك أنت الإله الحقيقي وحدك..." (يو 17: 3).. كل يوم يمر علينا في الأبدية، سنعرف فيه شيئاً جديداً عن الله، يبهر عقولنا ويشبع قلوبنا. ونقف في دهش وذهول، ونقول: كفانا كفانا. نحتاج إلى زمن حتى نستوعب هذا الذي كشفه الرب لنا عن ذاته.

ثم يوسع الله عقولنا وقلوبنا لعرف أكثر، على قدر ما تحتل طبيعتنا البشرية. ومع كل ذلك تبقى طبيعتنا محدودة، تحاول الأقترب من الله غير المحدود، وتعرج بالمعرفة...

بل هي نهاية للموت كما قال الكتاب "آخر عدو يبطل هو الموت" (1كو 15: 26). فيها تهتف قلوب الجميع: لقد مات الموت إلى الأبد. وانفتح أمام البشرية طريق الأبدية السعيدة، بكل ما فيها من أفراح ومنتعة روحية... الموت الذي انتصر على كل إنسان، سوف تنتصر عليه القيامة العامة. ولا يوجد فيما بعد، سيغنى الجميع قائلين: لقد مات الموت.

وما أجمل ما قيل عن ذلك في سفر الرؤيا "الموت لا يكون فيما بعد، ولا يكون حزن ولا صراخ ولا وجع فيما بعد. لأن الأمور الأولى قد مضت" (رؤ 21: 24).

وقد يقول البعض إن القيامة هي عودة الإنسان إلى الحياة. وفي الواقع إن هذا التعبير غير دقيق. فالإنسان يتكون من عنصرين: أحدهما حى بطبيعته وهو الروح. والعنصر الآخر قابل للموت والتحلل وهو الجسد.

وعندما يموت الإنسان، إنما يموت جسده ويعود إلى التراب كما كان (جا 12: 7). وتعود روحه إلى الله، وتبقى حية في مكان الانتظار إلى يوم القيامة، حين تعود إلى الجسد المقام.

ولأن روح الإنسان تبقى حية بعد موته، تكون لنا صلة بأرواح القديسين في العالم الآخر، نطلب صلواتهم من أجلنا. كما يحدث أحياناً أن الله - تبارك اسمه - يرسل بعض هذه الأرواح إلى عالمنا، لتبليغ رسالة أو لإجراء معجزة.. ولأن روح الإنسان لا تموت بموته، لذلك نقول لله في صلواتنا ".. ليس موت لعبيدك، بل هو انتقال". ونقصد انتقال الروح إلى العالم الآخر.

فالقيامة إذن ليست هي عودة الحياة إلى الإنسان كله، إنما هي عودة الحياة إلى الجسد، حينما تعود إليه الروح في القيامة وتتحد به، فيحيا بحياتها.

القيامة إذن هي قيامة الجسد. أما الروح فلم تمت حتى تقوم.. القيامة هي عودة الاتحاد بين الروح والجسد. فليست هي عودة الحياة بصفة عامة، إنما بأسلوب أدق هي عودة لشركة الحياة بين الروح والجسد. هي عودة لهذا الرباط الطبيعي بين هذين الزوجين اللذين عاشا متحدين طول عمرهما على الأرض. ثم انفصلا وافترقا زماناً طويلاً. وأخيراً عادا إلى ارتباطهما معاً في وحدة لا انفصال بعدها، برباط أبدي. ولم يعودا بعد إثنين بل واحداً (مت 19: 6) (أف 5: 31).

والقيامة ينتهي تاريخ الموت إلى الأبد، ولا يكون له فيما بعد سلطان على الناس. فأجساد القيامة ستكون أجساداً روحية ولا يقوى عليها الموت.

كما أن الموت كان في الحياة قبل القيامة، هو عقوبة الخطيئة منذ أيام أبينا آدم. وبعد القيامة لا تكون هناك خطيئة، ولا يكون هناك موت.

الأبدية - بعد القيامة - هي موطن الحياة الدائمة. لذلك قيل عن الأبرار أنهم يحيون إلى الأبد، أو تكون لهم الحياة الأبدية (دا 12: 2). وقيل "يمضي الأبرار إلى حياة أبدية" (مت 25: 46).

وهناك نوع آخر من الموت سينتهي، هو موت الخطيئة. فالخطيئة تعتبر حالة موت، موت روحي، لأنها انفصال عن الله الذي هو مصدر الحياة الحقيقية (يو 1: 4) (يو 14: 6).

ولذلك حسناً قال الرب لراعي ساردس المخطن إن لك إسماً أنك حى، وأنت ميت" (رؤ 3: 1). وقال الأب عن توبة ابنه الخاطى "ابنى هذا كان ميتاً فعاش" (لو 15: 24). فمادامت الخطيئة هي حالة موت أدبي وروحي، وفي الأبدية لا تكون خطيئة إذن سوف يزول هذا الموت بعد القيامة، ولا يكون له وجود في عالم الأبرار...

والقيامة هي لون من التجلي للطبيعة البشرية. ويشمل ذلك التجلي الجسد والروح كليهما معاً... فنقوم بأجساد روحانية نورانية سماوية، غير قابلة للفساد (1كو 15: 42 - 49). فهي غير قابلة للتحلل ولا للموت. جساد لا تمرض ولا تتعب، ولا تشكو ألماً ولا وجعاً. ولا تتعبها شهوة ولا غريزة. ولا تتقلها المادة، بل تكون خفيفة في كل تحركاتها وتقلباتها.

تقوم أيضاً بأجساد لا عيب فيها ولا نقص. فالأعمى لا يقوم أعمى، بل يعود إليه البصر. والضعيف لا يقوم ضعيفاً، بل يمنحه الله قوة. والمشوه وغير الجميل، لا يقوم هكذا. بل يلبس في القيامة جمالاً وبهاء... ففى القيامة يعوض الله الإنسان عن كل نقص قاسى منه في هذا العالم الحاضر. ويعطيه أن يقوم بجسد مجيد، "على صورة جسد مجده" (في 3: 21).

وهكذا الروح أيضاً، سوف تتجلى بالنقاء والصفاء والبساطة. تتجلى بنقاء أكثر مما كان لادم وحواء قبل السقوط، حينما كانا في الجنة عبرانيين ولا يخجلان (تك 2: 25) إذ كانا في براءة عجيبة لا تعرف الخطيئة. ولكن طبيعتهما مع ذلك كانت تحمل الخطأ، وفعلاً أخطأ الإثنان.

أما في الأبدية فسوف توجد براءة غير قابلة للسقوط. وتزول من الذهن كل معرفة الخطيئة. بل تنتهي الخطيئة إلى الأبد... وهذا هو الذى قصده القديس بولس الرسول بقوله "وأخيراً وضع لي إكليل البر الذى يهبه لي في ذلك اليوم الرب الديان العادل، وليس لي فقط، بل لجميع الذين يحبون ظهوره أيضاً (2تي 4: 8).

إذن تجلى الأرواح في الأبدية هو أن تتكلم بالبر، وتصير كملائكة الله في السماء (مت 22: 30). براءة كاملة لا تعرف الخطيئة، ولا تشتهيها، ولا تجول في ذهنها إطلاقاً. وذلك بأن ينسى الإنسان نسياناً كاملاً كل ما كان في العالم من خطيئة ومن شر، أثناء حياته فيه. وهكذا ينتقى القلب والفكر تماماً. ويعيش الكل في حياة روحية، لهم البصيرة الروحية، ولهم الحس الروحي.

وليسوا فقط يتقنون من الخطأ. وإنما أيضاً من الناحية الإيجابية تكون لهم ثمار الروح، التي شرحها الكتاب بقوله "وأما الروح فهو محبة فرح سلام.. لطف صلاح إيمان..." (غل 5: 22 - 23).



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد / مرفت موريس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ن	ي	أ	ر	ب	ق	ي	ق	ت	1
ل	ي	ل	ل	ل	أ	ن	أ	خ	2
ف	و	ح	م	و	ر	ب	ر	ر	3
د	ج	م	ج	ر	أ	ش	ب	ب	4
د	ج	م	ج	ر	أ	ش	ب	ب	5
ل	و	ي	ل	ل	أ	ن	أ	خ	6
ل	و	ي	ل	ل	أ	ن	أ	خ	7
ر	ب	ر	س	ر	ب	ر	س	ر	8
و	ي	ن	ي	ن	ي	ن	ي	ن	9
أ	ي	أ	م	أ	ل	م	أ	ل	10

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

الكلمات الرأسيّة:

- 1- هفواتى.
- 2- أنزله الله على بنى إسرائيل في البرية (معكوسة) قبر (معكوسة).
- 3- من مظاهر العيد - برد شديد (معكوسة).
- 4- نسبهم (معكوسة) - أعاد (معكوسة)
- 5- للتعجب (معكوسة) - كاتبة وروائية بريطانية (معكوسة).
- 6- علامة - تجدها في (سالب).
- 7- طلبت رأس يوحنا المعمدان - عدم ثقة.
- 8- تصغير كلمة (عرقوب) (معكوسة) - متشابهان.
- 9- يعتنى (معكوسة).
- 10- يشق (معكوسة) - من أدوات التجار.

الكلمات الأفقية:

- 1- فيلم بطولة نجيب الريحاني - كثير الهجوم.
- 2- أصل - لم ينضج.
- 3- أغنية لسعاد حسنى.
- 4- آخان مشهوران في الكتاب المقدس (معكوسة).
- 5- الحبهان بالإنجليزية - نهر.
- 6- قادم (معكوسة) - ممثلة إستعراضية مصرية (معكوسة).
- 7- رمز سفر أعمال الرسل في الإنجيل.
- 8- ممر ضيق - حل.
- 9- فيلم لمحمد هنيدي (معكوسة).
- 10- يسبق الرعد - لعبة رياضية.

خاف العقى شعر / عبير حلمي - مصر

فهل يطيب الفؤاد من السقم ؟
بخيال واسع... وإلهام وشجن
الصبر طال .. به ومعاه الهمم
كيف للبشر الحالم أن ينعم ؟
ويصير الحلم كالبركان بالحمم
فدمع القلوب من صنع البشر
ومهما له غفر .. بالفتن يختبر
يكذب العدو وإن يوم صدق
فخاف العدى وتعدي القدر
يا ابن الإنسان كلنا بالطبع بشر

خُفت العدى وتعدي القدر
ف لئلم الجرح وأعتذر
فهذا وذاك منه يئنظر
ذاع الخبر ... وله نشر
أ لم أقل لك أنت المتنب !
هل من سؤال للمختبر ؟
وجواب به الشفاء المرتقب
يا ظنون الربيع بحسن الظنون
وتغريد الطيور بسما الفنون
خلق الدواء من عدم يكون ؟

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
Packages & Cruises For Emergency: **714-924-6286**
1811 W.Katella#211, Anaheim, CA 92804



عصية المرأة

الأسباب، الآثار، وسبل الفهم والتعافي



بم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما



3. ضعي جدول تفريغ أسبوعي:
خصصي وقت ثابت أسبوعي لك وحدك: قراءة، نزهة، جلسة استرخاء، أو جلسة دعم نفسي. لا تنتظري حتى تنهاري لتأخذي استراحة.
4. تعلمي قول لا بلطف:
لا تقبلي مهام إضافية على حساب صحتك النفسية. اعتذري بلباقة، وقذري نفسك حين تضعين حدودا.
5. اكتبي مشاعرك في دفتر خاص:
عبري عما يجول في بالك دون فلترة، واكتبي كل ما يزعجك. الكتابة تخرج المشاعر من الداخل بطريقة آمنة.
6. اتركي مساحة للتفاهم داخل البيت:
خصصي وقت هادئ للحديث مع زوجك
7. مارسي التنفس العميق قبل الرد:
خذي نفسا عميقا واحسببه 4 ثوان، ثم أخرجيه ببطء. هذه الحركة البسيطة تخفف الانفعال وتعيدك للهدوء.
6. مارسي رياضة خفيفة
المشي، اليوغا، أو حتى الرقص داخل المنزل، يفرز هرمونات تهدئ الجسم والعقل.
7. استخدمي جملة توقف ذاتية، قولي لنفسك عند التوتر:
"توقفي... فكّري... اختاري". هذه التقنية تمنحك السيطرة بدل الانفعال.
8. اطلبي المساعدة:
لا تخجلي أن تقولي: "أنا بحاجة للمساعدة". سواء من الزوج، الأصدقاء.
10. استشيرني مختصاً:
إذا تكررت نوبات الغضب بشكل يؤثر على علاقاتك أو نفسك، فلا ترددي في استشارة مختص نفسي أو أسري.

من العصبية في وقت الدورة الشهرية وليست هادئة كباقي النساء وهذا بدوره يضع حمل عليها أكثر فتزداد ضغطتها وعصبيتها.

5. التوقعات المجتمعية:

المجتمع يتوقع من المرأة أن تكون دوماً لطيفة، صبورة، أن تبسّم حتى وهي تتألم وإلا اتهمت بأنها "تكديّة" أو "معقدة".

الآثار الصامتة للعصبية:

العصبية لا تؤذي المرأة فقط، بل تمتد آثارها لعلاقاتها، أسرته، وأطفالها. فقد أثبتت الدراسات أن:

- الأطفال الذين يعيشون في بيئة انفعالية متوترة، يعانون من قلق مزمن وضعف في الثقة بالنفس.
- الأزواج غالباً ما ينسحبون بدلاً من احتواء المشاعر، مما يزيد الفجوة العاطفية.
- مشاجرات مستمرة بين الزوجين بسبب التوتر والعصبية مما يؤدي إلى شروخ في العلاقات.
- المرأة نفسها تشعر بتأنيب الضمير بعد نوبة العصبية، فتصاب بالآكتئاب أو جلد الذات.

مثال: هنا تقول "ريم"، ربة منزل في الأربعين من عمرها:
"أصرخ، ثم أم أكي، ثم اعتذرت، وأعد نفسي ألا أكرر ذلك. لكنني أضعف مرة أخرى. أصبحت أخاف أن أتحوّل لشخص لا أحبه، ولا يجبه الآخرين.

لذا من المهم فهم المرأة بدلاً من الحكم عليها، المرأة لا تحتاج إلى من يحاسبها على انفعالاتها، بل إلى من يفهمها. والمجتمع لا يصلح المرأة باللوم، بل بالاحتواء.

رسالة للزوج أو للأب:

اسألها: "كيف أقدر أساعدك اليوم؟"
لا تقلل من مشاعرها بعبارات مثل: ما في شي يستاهل كل هالزعل.

افهم أن صراخها اليوم، قد يكون صرخة طويلة سكتت عنها شهوياً ليست كل المعارك تُرى بالعين، وليست كل الدموع تسقط على الحد.

فحين تسألها:

"كيف أقدر أساعدك اليوم؟"

أنت لا تقدم خدمة، بل تزرع طمأنينة.. تشعرها أن الحمل لم يعد وحدها.

وإذا قالت شيئاً يسوه الغضب أو الحزن، لا تواجه وجعها بعبارات باردة ك:

"ما في شي يستاهل كل هالزعل."

ربما ما تراه شي بسيط، كان يتراكم في صدرها حتى ضاقت به الروح.

صوتها المرتفع اليوم، قد يكون بكاء متأخراً لصمت طويل... صرخة أخفتها عنك لأجل البيت، والأبناء، والاستمرار.

كن لها أماناً... لا عبتاً إضافياً. كن استراحة عمر، لا استنزاف مشاعر.

خطوات عملية للتحكم في العصبية اليومية:

1. تحديد "مؤشرات الخطر" مبكراً:
2. دربي نفسك على ملاحظة العلامات التي تسبق نوبة العصبية، مثل توتر الرقبة، سرعة ضربات القلب، أو رغبة مفاجئة في الصراخ. مجرد الانتباه لها قد يخفف حدة الانفعال بنسبة كبيرة.
- راقبي نفسك سجّلي متى تغضبين؟ ما الأسباب؟ ما الشعور الذي يسبق الانفجار؟ الوعي أول خطوة.
2. اتبعي قاعدة ال10 دقائق:

عند الشعور بالغضب، خذي استراحة فورية: غادري الغرفة، اغسلي وجهك، أو امشي في مكان هادئ لعشر دقائق قبل اتخاذ أي رد فعل. هذا يمنح العقل وقتاً لإعادة التوازن.

"أصبحتي عصبية جداً مؤخراً"

جملة نسمعها كثيراً توجّه للمرأة، سواء من زوجها، أولادها، أو حتى صديقاتها. لكن هل تسأل أحدهم: لماذا صارت المرأة هكذا؟ هل خلقت عصبية أم أن هناك أسباباً تتراكم في داخلها حتى تنفجر بشكل نوبات غضب أو انفعالات؟

العصبية ليست عيباً... بل مؤشراً لما يحدث بالداخل ويظهر بالخارج.

كم من النساء يصرخن ثم يندمن؟
كم منهن يقلن: "مش عارفة إيه جرائي!؟"
العصبية ليست "نقطة ضعف"، بل علامة على أن الجسد والعقل يندران بالخطر. أنها بحاجة لوقف، لإعادة ترتيب الأولويات، للراحة الجسدية والعاطفية.

المرأة ليست كأننا هشاً أو متقلب المزاج كما يعتقد عنها الرجال أحياناً، لكنها كائن يعيش تحت ضغوط متداخلة، نفسية، جسدية، واجتماعية، تضعها على حافة الانفجار في كثير من الأحيان ان لم تجد من يسمعها أو من يساعدها لتفريغ هذه الشحنة دون انفجار لذا دعونا نلقى نظرة على الصورة عن قرب.

مثال سالي مهاجرة عربية وأم لطفلين، تعيش في كاليفورنيا منذ خمس سنوات.. تقول:

"أستيقظ كل يوم في الخامسة صباحاً. أجهز الفطور، أوقظ الأطفال، أوصلهم إلى المدرسة، أذهب للعمل، أعود بسرعة لتحضير الغداء، ثم أبدأ جولة جديدة من المهام... وفي النهاية، حين أرفع صوتي لأن أحدهم نسي ترتيب غرفتهم، يقال لي: ما كل هذا التوتر؟ هل لاحظتم سبب التوتر: فهي تعمل طول اليوم داخل المنزل وخارجه وتواجه عدة تحديات مختلفة على مدار اليوم.

هذه ليست حالة استثنائية، بل نمط شائع لحياة الكثير من النساء، خاصة في مجتمعاتنا العربية في بلاد الاغتراب، حيث المرأة تحمل أواراً متعددة مركبة، دون سند أو دعم كافي، فينتهي بها المطاف أن توصف بأنها عصبية، بينما هي في الحقيقة تقاوم الانهيار.

ما وراء العصبية؟

العصبية عند المرأة وأبرز أسبابها:

1. الضغط النفسي والتراكمي:
المسؤوليات اليومية من المهام، التربية، القروض، الصحة، الغربية، قلة النوم، انعدام الوقت الشخصي، وعدم وجود توازن بين العطاء والأخذ... كلها تؤثر على توازن المرأة الداخلي ويخلق توتراً داخلياً متراكباً.
2. الكبت وعدم التعبير:
كثير من النساء في بيئاتنا تربين على كتمان المشاعر، وتحمل الأذى بصمت، مما يجعل الغضب يتراكم داخلها، ليخرج لاحقاً بشكل مبالغ فيه.
3. المرأة بحاجة للفضفضة، للإنصات لها. تجاهل مشاعرها يجعلها تتراكم، وتنفجر لاحقاً بصورة عصبية.
3. عدم التقدير والشعور بالإهمال:
أن تُشعري بأنك تقومين بكل شيء، لكن لا أحد يرى أو يقدر، يولد مشاعر الإحباط، تتحول مع الوقت إلى انفعال وغضب
4. العوامل البيولوجية والهرمونية:
مثل الحمل، النفاس، ما قبل الدورة الشهرية، أو حتى الدخول في سن انقطاع الطمث، كلها مراحل حساسة تؤثر على الاستقرار النفسي والعاطفي.

وللأسف كل زوج يعتقد ان زوجته فقط هي التي تعاني

لهذا من المهم مراجعة طبيب أو مختص نفسي عند استمرار الأعراض.

خاتمة: أنت لست عصبية، أنت مرهقة بعض الشيء.. عزيزتي، لا تسمح لي لأحد أن يحصر هويتك في لحظات غضب.

العصبية لا تعني أنك فاشلة، بل أنك وصلت حدك. امنحي نفسك المساحة للتنفس، واحق في الاستراحة، وطمأني ذاتك أن التغيير ممكن.

وأنت أيها الزوج، الابن، الزميل، المجتمع - كن رحيماً حكيماً لا جلاداً قاسياً .



"الحب كما لم تعرفه من قبل : استثمر في قلب أسرتك كل يوم"



بتلم / سلفانا ميخائيل - استشاري علاقات أسرة
إيف كوتش مبدع للصحة النفسية والمناخية (AB - NLP & ICI & ICF)
خاص لجريدة كاريزما

الحب لا يقاس فقط بما نعطيه مادياً، بل بما نستثمره عاطفياً وروحياً. حين بدأ هذا الزوج بإبداعات صغيرة يومية في حبك، تغير كل شيء. عاد الدفء إلى العلاقة، وعادت الضحكات إلى البيت.

عندما يمارس أفراد الأسرة الحب الحقيقي الواع من خلال العطاء والاحترام المتبادل، تتولد أجواء من الأمان والثقة داخل الأسرة. يصبح هناك تواصل أكثر عمقاً بين الأزواج، وبين الآباء والأبناء. يؤدي هذا إلى تعزيز الصحة النفسية والجسدية لأفراد الأسرة، وتحقيق حالة من التوازن الداخلي الذي ينعكس إيجابياً على حياتهم.

الأسرة التي تعتمد على الحب الحقيقي لا تقتصر على كونها بيئة آمنة ومستقرة، بل هي أيضاً نموذج يحتذى به الأبناء في علاقاتهم المستقبلية. الأبناء الذين ينشأون في بيئة مليئة بالحب غير المشروط يصبحون أكثر قدرة على بناء علاقات صحية ومستدامة في المستقبل.

ان الحب، عندما يكون نابغاً من وعي داخلي عميق، هو سر الحياة السعيدة والمستدامة. ما تقدمه لعائلتنا من مشاعر صادقة، وتواصل حقيقي، هو الاستثمار الذي سيبقى طويلاً بعد أن يزول كل شيء آخر. دعونا نغمق علاقاتنا بالآخرين ونفتح قلوبنا لمحبة لا شروط لها.

الحب ليس مجرد شعور، بل هو قوة خلقية نبنى بها عوالم جديدة من التفاهم والاحترام. ومغاً، نضع أسراً أكثر تماسكاً، ومجتمعات أكثر وعياً، وفرداً أكثر سعادة.

أيها القارئ العزيز،
الحب ليس رفاهية نمارسها حين يتوفر الوقت، بل هو أساس كل بناء عاطفي وروحي في الأسرة، هو أساس بناء العلاقات الأسرية الصحية والمستدامة.
الحب هو أن تكون حاضراً، محباً، واعياً، معطاءً...
الحب هو النور الذي يضيء بيوتنا، وهو الهدية الأعظم التي يمكننا أن نقدمها لأحبائنا.
فلنختر أن نعيش الحب الحقيقي المقدس كل يوم...
لأن الأسرة التي تنتفسح حباً، تربي أجيالاً تضيء العالم.

"من قلب رسالتي إلى كل من يسعى حياة أعمق وأجمل: اعلم أن الحب الواعي هو أعظم استثمار يمكن أن تقوم به، فهو النور الذي يشع من داخلك ليضيء دروب من تحب.
مغاً، نصنع واقعاً تملؤه المحبة، والوعي، والسلام الداخلي".

للتحدث مع أفراد الأسرة، وتبادل الأفكار والمشاعر، من شأنه أن يعزز التواصل العاطفي ويغذي العلاقة.

• **سامح بسهولة:** لا تسمح للمرارة أن تعشش داخلك.

مهما كانت الخلافات بين أفراد الأسرة، فإن التسامح هو الأساس للحفاظ على التوازن. العفو عن الأخطاء وعدم تراكم المشاعر السلبية يضمن استمرار الحب في الأسرة.

• **اصنع لحظات للذكريات:** جمعة عائلية، صلاة مشتركة، رحلة قصيرة...

قضاء الوقت مع أفراد الأسرة، بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية، يعزز من الرابط العاطفي. اللحظات التي نخلقها مع أحبائنا تصبح رصيداً كبيراً في بنك الحب.

• **كن حاضراً بالكامل:** عندما تكون مع عائلتك، لا تكن جسداً بلا روح مشغولة بالشاشات أو الأفكار.

كونك حاضراً بالكامل لا يعني مجرد الجلوس في نفس الغرفة مع أفراد الأسرة، بل يعني أنك متصل بهم بشكل كامل. هو أن تكون منفتحاً، لأدق التفاصيل في تعبيراتهم واحتياجاتهم، وأن تظهر اهتمامك الحقيقي بما يقولونه وما يشعرون به. أن تشاركهم لحظاتهم وتستمع إليهم دون مقاطعة أو تشتيت، بل برغبة حقيقية في فهمهم واحتوائهم.

هذا التواجد الذهني والوجداني يعزز مشاعر الأمان والقبول في الأسرة، ويشعر كل فرد بأن قيمته معترف بها. فتفاعلاً كاملاً مع أفراد عائلتنا يعكس حبنا لهم بطرق لا يمكن للكلمات وحدها أن تعبر عنها.

• **تمرين عملي:** كيف تعزز بنك الحب في عائلتك؟ كل يوم، اسأل نفسك قبل النوم:

هل أضفت إبداعاً في بنك الحب اليوم في قلب شريك حياتي، في قلب ابنائي، أو مع أفراد أسرتي؟

ما هي اللحظة التي شعر فيها أحد أفراد أسرتي أنني موجود لأجله حقاً؟

واكتب ثلاث نوايا لليوم التالي:

• سأحتضن طفلي عندما يستيقظ.

• سأقول لزوجي/زوجتي "أحبك" دون سبب.

• سأبتسم لوالدتي حين تدخل الغرفة.

بهذه الإبداعات البسيطة، تصنع معجزة التراكم الجميل في قلب الأسرة.

ذات يوم، قابلت زوجين كانا يعيشان قصة حب عظيمة أيام الخطوبة، ثم بدأت العلاقة تخفت بعد الزواج. سألت الزوج: "متى آخر مرة قلت لها كلمة جميلة بلا سبب؟"، فأجاب مرتبكاً: "أليس يكفي أنني أعمل وأوفر لها كل شيء؟". هنا تكمن الفجوة...

يشبه حسابك المصرفي بالبنك. كل كلمة طيبة، كل حضن دافئ، كل استماع متفهم، كل نظرة امتنان... هي إيداع يزيد من رصيد الحب. وبالمقابل، كل إهمال، كل جرح، كل تجاهل، هو سحب يستنزف هذا الرصيد.

مفهوم "بنك الحب". هذا ليس مجرد فكرة فلسفية بل هو إطار عملي يمكن أن يساهم في الحفاظ على العلاقات الأسرية.

حين يكون حساب بنك الحب غنياً ثرياً كريماً فائضاً، تصمد العلاقات أمام العواصف، وتغفر الزلات. وتصبح الأسرة أكثر قدرة على مواجهة التحديات والمشاكل، مع وجود مساحة أكبر للتسامح والمرونة. ولكن حين يصبح الحساب فارغاً فقيراً، تبدأ المشاكل في الظهور، وتصبح العلاقات معرضة للضعف والانهياب، وينعكس أعظم حب، وتنهار أعنى الروابط. من هنا، دعوتي لك أن تنتبه يومياً: هل تزيد رصيد الحب في أسرتك؟ أم أنك تسحبه دون أن تشعر؟

وفي ترتيب الحب، تبدأ العطاءات الصغيرة قبل أن تتراكم الجراح الكبيرة.

فلسفتي في الحب ترتكز على ثلاثة أبعاد:
الحب كطاقة روحية:

لا ينضب مهما طال الزمن، لأنه متصل بالينبوع الإلهي في داخلنا.

الحب كفعل وعي:
نختاره كل يوم، ونحمل مسؤوليته.

الحب كأسلوب حياة:
يظهر في كل كلمة، نظرة، تصرف، في كل تفاصيل يومنا.

الأسرة التي تؤمن بهذه الفلسفة، تخلق أبناء يعرفون كيف يحبون أنفسهم والآخرين بصدق. تبني بيوتاً تصدح فيها الأرواح بالسلام، لا مجرد الجدران المادية.

كيف نحافظ على حالة الحب الحقيقي داخل الأسرة؟

دعني أهنئك لك ببعض الأسرار العملية، المبنية على وعي روحي عميق من خلال مجموعة من المبادئ الأساسية التي تساعد على تعزيز الرصيد العاطفي:

• **مارس الامتنان يومياً:** قل "شكراً" لكل لفظة صغيرة.

كلمات الشكر والتقدير ليست مجرد كلمات، بل هي إبداعات تساهم في تقوية الروابط العاطفية. يشعر كل فرد في الأسرة بالاحترام والأمان العاطفي عندما يتم تقديره.

• **استمع حقاً:** أنصت لقلب الآخر، لا فقط لكلماته.

في عصر السرعة، يصبح من السهل تجاهل قيمة التواصل العميق. تخصيص وقت يومي

أيها القارئ العزيز،
في عالم يزدحم بالضوضاء والسرعة، هناك شيء واحد لا يحتمل التأجيل أو الإهمال:
قلب أسرتك.
هل تعرف كيف تبني علاقة لا تهزها العواصف ولا تدبها الأيام؟

اكتشف كيف يصبح الحب الحقيقي استثمارك الأعمق والأبقى.

تعال نفوس معاً في رحلة إلى أعماق مفهوم الحب... ليس الحب الذي يتكرر على ألسنة الناس بلا وعي، ولا ذاك الذي يستهلك في لحظات عابرة، بل الحب الحقيقي، الجوهرى، المقدس... الحب الذي أسست به الحياة ذاتها، والذي حين يسكن الأسرة، يجعلها جنة صغيرة على الأرض.

في عالمي الذي صغته من نور الوعي وإشراقات الروح، أدركت أن الحب ليس شعوراً فقط، بل ان الحب هو حالة... حالة كينونة، طاقة حياة تتبع من الداخل، وتنعكس على كل من نحبه. الحب عندي ليس عطاءً مشروطاً، ولا بحثاً عن مقابل، بل هو تواصل حقيقي مع الذات أولاً، ثم مع الآخرين، تواصل تحركه الرحمة، الحضور، والتقبل.

الحب ليس مجرد تفاعل عاطفي سطحي، بل هو حالة من الوعي والتواصل العميق الذي يسمح لنا بأن نرى الآخر ليس كمصدر لإشباع احتياجاتنا، بل ككائن مستقل له قيمته الخاصة. الحب الحقيقي يبدأ من الداخل. فقط عندما نتعلم أن نحب أنفسنا بصدق، يصبح لدينا القدرة على منح الحب دون شروط، ونفتح قلوبنا للأشخاص من حولنا.

في ضوء رحلتي في دروب الوعي والاستنارة، تعلمت أن الحب ليس شيئاً تنتظره من الخارج ليملاً فراغنا الداخلي، بل هو نور نكتشفه حين نفوس داخل أرواحنا. وحين نتواصل مع ذواتنا بحضور عميق، نصبح أكثر قدرة على بث هذا الحب فيمن هم حولنا.

الأسرة هي أول حقل يُزرع فيه هذا النور. فالعلاقة بين الزوجين، ثم علاقتهم بأطفالهم، يجب أن تقوم على الحب الواعي، الحب الذي يرى الآخر كامتداد للنفس لا كوسيلة لإشباع الاحتياجات الأنايية.

يقول الكتاب المقدس:
"المحبة تتأني وترفق، المحبة لا تحسد، المحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ" (كورنثوس الأولى 13: 4).
أه، كم من أسرٍ كانت ستتجو من الانهيار لو فهمت هذا النص فهماً عميقاً!

بنك الحب: الرصيد العاطفي الذي يبني العلاقات لنفترض أن لكل علاقة إنسانية "حساباً عاطفياً"،

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلى

خاص لجريدة كاريزما

- المعادئات الأمريكية الإيرانية -



- حرب أمريكا مع الحوثيين -

- العراق ٢٠٠٥ -



- إيران ٢٠٢٥ -



11th Annual Carnival

May 10th & 11th

Saturday 11:00 am - 7:00 pm
Sunday 12:00 pm - 7:00 pm

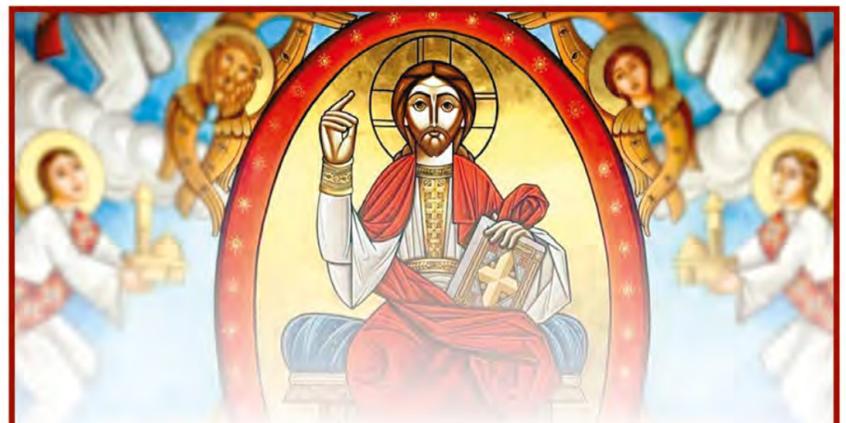
St. Mark Coptic Orthodox Church
Diocese of Los Angeles, Southern California, and Hawaii
Robertson Recreation Center, 1641 Preuss Rd, Los Angeles, CA 90035

Activities

- Games for adults & kids
- Handmade items
- Plants
- Food
- Arts & Crafts
- And more...
- Desserts & Drinks
- Spices

Come and Join.
All are Welcome!

Valet parking available for families



St. Mary and St. Athanasius Church

FESTIVAL

SATURDAY
MAY 10
8AM - 9PM



SUNDAY
MAY 11
8AM - 6PM

17431 Roscoe Blvd., Northridge, 91325



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

للاستفسار 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 عشرون 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 والمسؤولية المحدودة
- تنشيلكم 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 و جدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

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