

Charismaaa
Newspaper

كاريزما

الأحد (30-1) يونيو 2025 العدد 88 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك

Sunday - (Jun 1 - 30) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 88

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



ليلى بنس... من أطلال السويس إلى قمة وول ستريت، حوار حصري لكاريزما مع المستشارة المصرية وأيقونة الثروة والاستثمار في أمريكا

ليلى ودرأيد بنس...
الثروة والحب في معادلة نجاح واحدة

سارة بنس وأوركسترا ليالي زمان:
حين يتحول عشق الطرب إلى التزام ورسالة

أعرف رأفت صليب عن قرب...
وشاهدت كيف وُحدت الجالية المصرية في أمريكا
تحت راية الاتحاد العام

الادخار، الاستثمار، والتخطيط الذكي: مفاتيح الثراء في زمن التقلبات



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 Gerages



Dr. Paul Gerages

- 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 وصفة طبية
- التطعيمات
- مستلزمات طبية
- مراجعة كاملة للأدوية

CALL US TO TRANSFER YOUR PRESCRIPTIONS

Where we deliver personalized patient care

مكتب المستشار

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

مؤسّسة 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

وانيل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جيون جندى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منى أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / صموئيل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعي

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - فليبا - حسن - ماريانا - هاجي

أبو الفين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

ثورة في صحراء مصر... دعم صيني وتمويل إماراتي لمشروع ضخ يفتي مصر عن الاستيراد



على واردات السكر، بالإضافة إلى ذلك سيوفر هذا المشروع لمصر عددا كبيرا من فرص العمل ويعزز التنمية الاقتصادية المحلية، وفق للسفير الصيني.

وقال "تشيانغ" إن "هذا المشروع يعد مثالا رائعا على التقاء مبادرة الحزام والطريق الصينية مع خطة مصر الوطنية لتحويل الصحراء إلى أراض زراعية".

كما أنه "يظهر الإمكانيات الهائلة للتعاون الدولي في مجالات إعادة تأهيل البيئة والأمن الغذائي".

وبلغت واردات مصر من السكر مليار دولار في عام 2024، بزيادة قدرها 37.3% عن عام 2023 الذي سجل 728.9 مليون دولار، وفقا لبيانات التجارة الخارجية الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء.

واستوردت مصر "سكرا خاما" من البرازيل بقيمة 889.44 مليون دولار، كما استوردت سكرا أبيض برازيليا بقيمة 54.6 مليون دولار.

وتنتج مصر السكر المحلي من البنجر وقصب السكر، ويعد البنجر هو المصدر الرئيسي لإنتاج السكر في مصر حيث يساهم بنحو 1.4 مليون طن من إجمالي الإنتاج، فيما يساهم قصب السكر بنحو 0.86 مليون طن.

المصدر: RT

قال السفير الصيني في مصر لياو لي تشيانغ، إن مشروع "قناة السكر" ينمو بشكل مطرد في صحراء محافظة المنيا، بتعاون ثلاثي بين مصر والصين والإمارات لتحقيق الاكتفاء الذاتي من منتج السكر.

وكتب السفير "تشيانغ" على حسابه بمنصة "إكس"، قائلا: "في صحراء محافظة المنيا الشاسعة بجنوب مصر، تتكشف بهدوء ثورة حلوة ذات مغزى عميق! وفي إطار تعاون ثلاثي بين الصين ومصر والإمارات العربية المتحدة، ينمو مشروع قناة السكر بشكل مطرد".

وأوضح أن دولة الإمارات العربية المتحدة تقدم التمويل، بينما توفر مصر الأرض الحاضنة للمشروع، وتزود الصين المشروع بالطموح بالتكنولوجيا الزراعية المتقدمة.

ونوه الدبلوماسي الصيني، بأن المشروع يهدف إلى تحويل حوالي 50 ألف هكتار من الأراضي الصحراوية إلى حقول بنجر عالية الإنتاجية، وبناء مصنع سكر حديث بطاقة إنتاجية تبلغ 900 ألف طن سنوياً.

ويبلغ إنتاج مصر السنوي من السكر في الوقت الحالي حوالي 2.8 مليون طن، ومع تشغيل هذا المشروع، من المتوقع أن تتخلى مصر نهائياً عن الاعتماد

الاتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والاشتراك في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



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



MASHNEY
LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

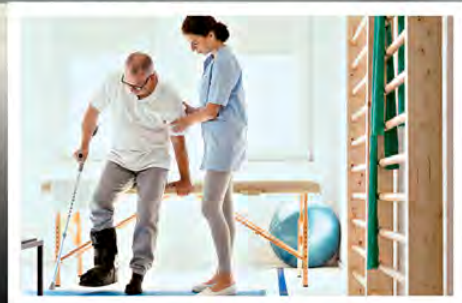
Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى بشاره المشنى



Auto accidents
Personal injury
Workers Comp

حوادث السيارات
الإصابات الشخصية
تعويضات العمال



في حوار استثنائي مع "كاريزما": السيدة / ليلي بنس تروي رحلتها من تحديات الهجرة إلى قمة المشهد المالي الأمريكي وتكشف مفاتيح الثروة للمهاجرين



قام بالحوار رئيس التحرير
وائل لطف الله

خاص لجريدة كاريزما

ثم يأتي التأمين على الحياة والتأمين طويل الأجل، خاصة عند التخطيط للمستقبل وضمان استقرار الأسرة في حال وقوع ظروف طارئة.

12- ماذا تعني لك عبارة "العودة إلى الجذور" على المستوى الشخصي؟ وهل لك مساهمات في دعم المجتمع المصري أو العربي في الوطن الأم؟

• العودة إلى الجذور تمثل لي ارتباطاً عميقاً بالوطن، وانعكاساً للولاء والانتماء مهما ابتعدت المسافات. أنا أحرص على دعم عدد من المبادرات الخيرية، من أبرزها مؤسسة الدكتور مجدي يعقوب للقلب "أسوان للقلب" التي أسسها الدكتور مجدي يعقوب، إلى جانب شبكة مصر لعلاج السرطان التي تساند مستشفى 57357. كما أساهم في مؤسسات عديدة تخدم المستشفيات في صعيد مصر ودور الأيتام.

13- ما رسالتك للجالية المصرية والعربية المقيمة في الولايات المتحدة في ظل التحديات الاقتصادية الراهنة؟

• رسالتي الأولى هي الصبر. أميركا لا تزال أرض الفرص، والحلم الأمريكي ما زال ممكناً، وأنا أعيش هذا الحلم بالفعل. النجاح يتطلب العمل الجاد، والإصرار، والتمسك بالأمل رغم المصاعب. من المهم أيضاً أن تحيط نفسك بأشخاص أذكاء ومجهدين وطموحين. قد تمر بتحديات وانتكاسات، لكنها جزء من الطريق، ويمكن تجاوزها بالإرادة والعزيمة، إذا استطعت أن أحقق ذلك، فأني شخص يستطيع.

• عن ابنتكم سارة بنس: الجيل الثاني من النجاح:

1- كيف تصفون ابنتكم سارة على الصعيدين الشخصي والمهني؟
• سارة هي بالفعل هدية من الله، وهي مصدر فخرنا وسعدتنا. تتمتع بذكاء لافت وموهبة مميزة، إلى جانب قلب طيب ونية صافية. هي لا تزال طالبة جامعية، وأنطلع بثقة إلى مستقبلها المهني، وأؤمن بأنها ستحقق نجاحاً باهراً في أي مجال تختاره.

2- هل سارت سارة على خُطاكم في المجال المالي؟ وما الذي جذبها في البداية إلى هذا التخصص؟

• حتى الآن، لم تختار سارة المجال المالي كمجال مهني. فهي تدرس إدارة الأعمال ولا تزال في طور استكشاف المجالات التي تلائم طموحاتها. ومع ذلك، أؤمن تماماً بأنها ستفوق وتنجح في أي مسار تختاره، لما تمتلكه من قدرات وشغف بالتعلم والتطور.

3- كيف تمكنتم من تربية سارة مع التوفيق بين متطلبات الحياة المهنية ومسؤولياتكم العملية؟

• السر في التوازن بين العمل وتربية الأبناء يكمن في وجود نظام دعم قوي. كنت محظوظة بوجود والدتي وأخواتي على بُعد خمسة أميال فقط من منزلي، حيث تولت والدتي رعاية سارة طوال فترة دراستها الثانوية. ولم يكن ذلك مجرد دعم عملي بحسب، بل كان أيضاً سبباً في غرس حب اللغة العربية في قلبها منذ الصغر.

4- ما أبرز التحديات التي واجهتها سارة كونها ابنة واحدة من أبرز المستشارين الماليين؟ وهل شعرت يوماً بضغط المقارنة؟

• سارة نضجت لتصبح امرأة مستقلة، لكنها لا تزال تحتفظ بقيمتنا وأولوياتنا العائلية. هي شديدة الالتزام بدراساتها، وتتحدث خمس لغات بطلاقة، ما يعكس حرصها على التفوق والتميز بعيداً عن أي ضغط خارجي أو مقارنات.

5- كيف تنظران أنت وابتنتك سارة إلى مجال إدارة الثروات والاستشارات المالية؟ وهل تجمعكما رؤية موحدة في هذا المجال أم أن سارة تقدم منظوراً مختلفاً يعكس جيلها وتجربتها الخاصة؟

• هذا هو دور القدوة في التربية. لقد حرصنا منذ البداية على غرس أهمية إدارة الثروة في تفكيرها، ولهذا فهي تتبنى رؤيتنا في هذا المجال وتشاركنا القيم ذاتها.

6- برأيكم، ما الدور الذي يجب أن يلعبه الجيل الثاني من أبناء الجالية العربية في أمريكا للحفاظ على الهوية الثقافية وبناء مستقبل مالي ناجح؟

• عليهم ألا ينسوا أصولهم وجذورهم العائلية أبداً. مصر هي أم الدنيا، والانتماء لها يجب أن يبقى حاضراً في الوجدان حتى أثناء بناء المستقبل في المهجر.

7- هل سبق لكم التعاون مع سارة في مشاريع خارج الإطار المالي، كالمبادرات المجتمعية أو الخيرية؟

• نعم، سارة تشارك في جميع المبادرات الخيرية التي نعمل عليها، بما في ذلك تقديمها لعدة فعاليات خيرية خُصصت لدعم "شبكة مصر لمكافحة السرطان". كما تحرص على حضور لقاءات المنظمات المصرية والعربية في كاليفورنيا، وتشارك بفاعلية في مهرجان هوليوود للفيلم العربي. وهي أيضاً تشارك بالغناء في حفلات "ليالي زمان"، ما يعكس شغفها بالثقافة والفن وخدمة المجتمع.

4- متى يجب على الأفراد البدء بالتفكير في التخطيط للتقاعد؟ وما الأدوات أو الاستراتيجيات التي تنصحين بها؟

• كلما بدأ الشخص بالادخار مبكراً، كان ذلك أفضل، أنصح بالاستفادة من خطط التقاعد المتاحة في أماكن العمل، وأهمها المساهمة القسوى في حسابات 401K، إلى جانب فتح حسابات IRA Roth الشخصية. أما من يمتلكون أعمالاً خاصة، فهناك العديد من خطط التقاعد التي يمكن تأسيسها لهم وللموظفين، مما يتيح لهم الادخار للتقاعد وفي الوقت ذاته تقليل العبء الضريبي.

5- متى يحتاج الفرد إلى مستشار مالي، وما الصفات الأساسية التي يجب أن يبحث عنها عند اختياره؟

• يلجأ الأفراد عادة إلى المستشارين الماليين عندما تبدأ الأمور المالية لديهم في التعقيد، سواء بسبب توفر فائض من الأموال للاستثمار، أو الحاجة إلى تخطيط للتقاعد، أو الضرائب، أو الاستثمار، أو إدارة التركة. في هذه المرحلة، تصبح الاستعانة بخبير مالي خطوة ضرورية. أنصح بالبحث عن مستشار مالي معتمد (Certified Financial Planner)، ويمكن الحصول على قائمة بهؤلاء المستشارين من خلال المواقع المتخصصة أو عبر ترشيحات من الأصدقاء والعائلة. والأهم من ذلك، يجب مقابلة المستشار والتأكد من أنه يضع مصلحتك أولاً وتشعر بالراحة والثقة في التعامل معه.

6- في ظل تقلب الأسواق والاقتصاد العالمي، ما هي استراتيجيات التنويع الاستثماري التي توصي بها لأبناء الجالية العربية؟

• تنويع المحفظة الاستثمارية أمر في غاية الأهمية، وأوصي بتوزيع الاستثمارات بين الأسهم، والنقد، والسندات، والعقارات. هذا التنوع يحمي المستثمر من تقلبات الحادة في سوق واحد ويمتعه توازناً مالياً على المدى الطويل.

7- هل ترى حالياً فرص استثمارية معينة تناسب المصريين والعرب المقيمين في الولايات المتحدة؟

• نعم، أرى أن سوق الأسهم الأمريكية على المدى الطويل يمثل فرصة استثمارية ممتازة. لكن الاستثمار الناجح يتطلب الصبر. كما قال وارن بافيت: "سوق الأسهم هو أداة لنقل المال من المتعجل إلى الصبور". أنا أؤمن بهذه المقولة بشدة. الزمن هو أئمن ما يملكه المستثمر، ومن يستثمر بعقلية طويلة الأجل ويمنح استثماراته الوقت الكافي سيحني ثمارها.

8- كيف يمكننا تعزيز الوعي المالي لدى أبناء الجيل الثاني من العرب الأمريكيين؟

• يجب تعليمهم منذ الصغر أهمية الادخار والاستثمار. من المهم أيضاً أن يلتحقوا بدورات تعليمية تتعلق بالشؤون المالية داخل المدارس. كما يمكن للأهل أن يكونوا قدوة، من خلال فتح حسابات استثمارية لأبنائهم وأحفادهم، وغرس مفهوم التخطيط المالي المبكر لديهم.

9- برأيكم، ما الدور الذي تؤديه المرأة في إدارة الشؤون المالية للعائلة، وما رسالتك للمرأة العربية في أمريكا؟

• المرأة هي عماد الأسرة، ويجب ألا تخشى تعلم أساسيات الإدارة المالية. أنا أؤمن بأن القرارات المالية ينبغي أن تتخذ بشكل مشترك بين الزوجين، وأن تشارك المرأة في تسديد الفواتير والاستثمارات وكافة الأمور المالية. هذا يمنحها معرفة كافية تحميها من الوقوع في مأزق إذا غاب الزوج لأي سبب.

10- هل هناك أدوات مالية أو خطط إدخار تنصحى بها الأسر لتأمين مستقبل أبنائهم التعليمي؟

• نعم، أنصح بشدة بإنشاء خطة ادخار تعليمية من نوع 529 Plan لكل طفل. هذه الخطة تسمح للأهل بالمساهمة شهرياً أو سنوياً، ويمكن للزوجين استثمار مبلغ يصل حتى 38,000 دولار سنوياً لكل طفل، أو البدء بمبلغ صغير لا يتجاوز 100 دولار شهرياً. الأرباح تنمو دون ضرائب، وعند استخدامها في تغطية تكاليف التعليم مثل الرسوم الدراسية، الكتب، والسكن، تكون السحوبات أيضاً معفاة من الضرائب. لكن من الضروري مراجعة مزايا الولاية التي تقيم فيها الأسرة، فقد تكون هناك إعفاءات ضريبية أو منج دراسية أو حماية قانونية خاصة بخطة الولاية التعليمية. ويُفضل دائماً استشارة مستشار ضريبي قبل البدء في الاستثمار.

11- ما مدى أهمية التأمين بمختلف أنواعه – الصحي، على الحياة، أو على الممتلكات – بالنسبة للمهاجرين العرب؟

وما الأولويات التي يجب أن يضعوها في الاعتبار؟

• التأمين عنصر بالغ الأهمية في حياة أي مهاجر. ويُعد التأمين الصحي في مقدمة الأولويات نظراً لتكاليف الرعاية الطبية في الولايات المتحدة. يلي ذلك تأمين الممتلكات، لحماية الاستثمارات مثل المنازل والسيارات.

• في حوار استثنائي مع جريدة "كاريزما"، تكشف المستشارة المالية الأمريكية من أصل مصري، ليلي بنس، عن أسرار النجاح المالي للمهاجرين في الولايات المتحدة، وتشارك رحلتها الملهمة من شتاء نيويورك القاسي إلى تكريم رئاسي رفيع المستوى.

• السيدة التي تدير ثروات بقيمة 2.2 مليار دولار تروي قصتها: من السويس إلى قمة المشهد المالي الأمريكي.

• ليلي بنس: من تحديات الهجرة إلى قمة عالم المال في أمريكا، رائدة إدارة الثروات.

تُعد ليلي بنس واحدة من أبرز المستشارين الماليين في الولايات المتحدة، وتشغل حالياً منصب رئيسة شركة "بنس لإدارة الثروات" (Pence Wealth Management)، وهي مؤسسة مالية رائدة يقع مقرها في نيويورك بيتش بولاية كاليفورنيا. وعلى مدار أكثر من 35 عاماً من الخبرة في التخطيط المالي وإدارة الثروات، استطاعت أن ترسخ مكانتها كممرجة مرموقة في هذا المجال.

وُلدت ليلي في السويس - مصر، وهاجرت إلى الولايات المتحدة وهي في الثانية عشرة من عمرها برفقة والدتها، بعد أن فقدتا منزلها خلال نكسة عام 1967. بدأت رحلتها لأمريكا في أواخر السبعينيات وسط ظروف قاسية، حيث استقرت في نيويورك وواجهت برد الشتاء القارس، والضغط المالي، وحاجز اللغة، في وقت كانت تدرس وتعمل معاً لتأمين مستقبلها. ورغم هذه التحديات، تفوقت ليلي في دراستها، والتحقت بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس (UCLA)، ثم حصلت على شهادة المستشار المالي المعتمد (CFP®) من كلية التخطيط المالي.

وبفضل قيادتها الطموحة، تدير شركتها اليوم أصولاً تتجاوز قيمتها 2.2 مليار دولار. وتعد ليلي خبيرة في تقديم الحلول المالية للأفراد والشركات، مع تركيز خاص على الاستراتيجيات الضريبية والتخطيط للتقاعد. وقد نالت العديد من الجوائز الرفيعة، من أبرزها تصنيفها في المرتبة الأولى على مستوى جنوب كاليفورنيا ضمن قائمة فوربس لأفضل مستشارات الثروات في أمريكا، لمدة ست سنوات متتالية، إلى جانب حصولها على المركز الخامس على مستوى الولايات المتحدة. كما أدرج اسمها في قائمة بارونز لأفضل 100 مستشار مالي مستقل، وتم تكريمها ضمن "قاعة مشاهير بارونز" للمستشارين.

ولم تقتصر إنجازاتها على الجانب المهني، إذ تُعد ليلي من أبرز الداعمين للمبادرات الخيرية والتنمية في مصر، لا سيما في مجالي الصحة والتعليم. وقد كرّمها الرئيس عبد الفتاح السيسي في مؤتمر "مصر تستطيع بالتاء المربوطة" عام 2017، تقديراً لمسيرتها الاستثنائية وإسهاماتها للجالية المصرية بالخارج. كما تُعد من أبرز المناصرين لمبادرة "حياة كريمة"، وشاركت في مؤتمر "مصر تستطيع – بالمرأة المصرية"، بالإضافة إلى دعمها المستمر لمستشفيات الأطفال في مصر. تجسّد ليلي بنس جوهر الحلم الأمريكي — بالإصرار، والتميز، ورد الجميل. وتبقى قصتها مصدر إلهام للمجتمعات المهاجرة، ولكل من يسعى لتحويل الصعوبات إلى فرص حقيقية.

وفي هذا الحوار الحصري مع صحيفة كاريزما، تتحدث السيدة/ ليلي بنس عن أبرز القضايا التي تواجه المصريين والعرب في المهجر، في ظل التحولات الاقتصادية العالمية، وتقدم رؤى قيمة لبناء مستقبل مالي آمن ومستقر خارج حدود الوطن.

1- بصفتك واحدة من أنجح المستشارين الماليين في الولايات المتحدة الأمريكية، ما أبرز التحديات المالية التي تواجه الجاليات المصرية والعربية عند استقرارهم في أمريكا؟

• يُعد الحصول على وظيفة جيدة تشمل مزايا وتأمينات بداية ضرورية، يتبعها تأسيس قاعدة مالية قوية من خلال شراء منزل والبدء بالاستثمار. لكن التحدي الأكبر يكمن في فهم النظام الضريبي الأمريكي المعقد، ومدى تأثيره المباشر على الثروة الشخصية.

2- ما هي أكثر الأخطاء المالية شيوعاً التي يقع فيها المهاجرون العرب الجدد، خاصة فيما يتعلق بالادخار أو بناء التاريخ الائتماني في أمريكا؟

• كثيرون لا يدركون مدى تأثير الضرائب على الدخل والعقارات على تكاليف المعيشة. كما أن اعتمادهم الكامل على الدفع النقدي دون استخدام البطاقات الائتمانية فهذا يفقدهم فرصة بناء سجل ائتماني قوى، وهو عنصر حاسم في الحياة المالية الأمريكية.

3- ما النصيحة التي تقدّمينها للشباب من أصول عربية أو مصرية، سواء وُلدوا أو يقيمون حالياً في الولايات المتحدة، لبناء مستقبل مالي مستقر؟

• إبدأ بدفع راتب لنفسك أولاً، خُصّص على الأقل 10% من دخلك للادخار. وأبدأ بالمساهمة القسوى في حساب IRA Roth، فهو ينمو بدون ضرائب، كما أن السحب منه عند التقاعد معفى من الضرائب، أو من بأن الفائدة المركبة المعفاة من الضرائب هي "العجيبة الثامنة في العالم"، وأن الاستثمار طويل الأجل في سوق الأسهم هو خطوة ذكية لبناء الثروة.



8- ما الإنجاز الذي حققته سارة ويجعل قلبك يفيض فخرًا؟

• من الصعب حصر إنجاز واحد فقط، لأن سارة تميزت في مجالات متعددة. فهي متفوقة دراسيًا، موهوبة في الغناء، وتمتلك قلبًا نابضًا بالطيبة. لكن إذا كان لا بد من اختيار إنجاز واحد، فسيكون قدرتها على التحبب والقراءة باللغة العربية بطلاقة، رغم أنها ولدت في الولايات المتحدة الأمريكية، ووالدها أمريكي الأصل، ولم تزر مصر سوى مرتين فقط، الأولى عندما كانت في الثالثة من عمرها، والثانية في سن الثامنة عشرة.

9- مما النصيحة الذهبية التي قدمتها لابنتك سارة، وتشعرين أنها شكّلت ملامح مسيرتها؟

• لأنها ابنة الوحيدة، كان لديّ هاجس أن تصبح أنانية، ولذلك شددت دائمًا على أهمية العطاء وخدمة الآخرين. غرسنا فيها منذ الصغر أن أحد أهم مبادئ الحياة هو أن ترد الجميل وتساهم في خدمة مجتمعتها. واليوم، سارة تجسّد هذا المفهوم بكل ما تحمله الكلمة من معنى، وتعيش وفق الفلسفة ذاتها التي نتبناها في شركة "بنس ويلث مانجمنت"، وهي أن يتحلّى الإنسان بقلب خادم.

• سارة بنس ورحلتها الموسيقية مع أوركسترا "ليالي زمان": عشقٌ بدأ منذ الطفولة وتوجّ على المسرح..

1- كيف بدأت سارة تكتشف شغفها بالموسيقى؟ وهل كانت الموسيقى دائمًا جزءًا من نشأتها؟

• اكتشفت سارة شغفها بالموسيقى في سن مبكرة من خلال رحلاتنا اليومية بالسيارة إلى الحضانة، حيث كنت أشغل لها أسطوانات عربية لمطربين كبار مثل أم كلثوم وعمرو دياب. كانت تلك اللحظات الموسيقية بمثابة نوافذ على عالم ثقافي غني، وكان لنا نصيب من الغناء معًا، خاصة عندما كنت أذدن لها أغنية "جميل جمال" لفريد الأطرش. ومع مرور السنوات، لم يزدهر فقط حبها للموسيقى العربية، بل بدأت تردد الأغاني بصوتها. ومن أوائل مشاركتها العلنية، غنّت "جميل جمال" في حفلة عيد ميلادها الثامن أمام الأصدقاء والعائلة. منذ طفولتها، ارتبطت سارة بالطرب الأصيل ارتباطًا وجدانيًا عميقًا، إذ ترى فيه امتدادًا لهويتها الثقافية وجسرًا يربطها بي وبوالدي.

2- متى انضمت سارة إلى أوركسترا "ليالي زمان"؟ وما الذي جذبها لهذا اللون من الفنون الموسيقية؟

• انضمت سارة إلى أوركسترا "ليالي زمان" عام 2018 كمطربة صولو، وكان عمرها آنذاك 16 عامًا فقط. قبل انضمامها، كانت من أشد المعجبين بالفرقة، وقد حضرنا العديد من حفلاتهم السابقة. نشأت سارة على حب فن الطرب، وكانت تردد أغانيه في أرجاء المنزل، مما جعلها تحفظ معظم أغنيات عبد الحليم حافظ ووردة الجزائرية التي قدّمتها فرقة الأوركسترا. لفت حبها العميق لهذا الفن أنظار المايسترو عادل إسكندر، خاصة بعد أن علم بشغفها بالغناء، ليمنحها فرصة للاختبار والانضمام رسميًا. ومنذ تلك اللحظة، وجدت سارة في أداء الطرب وسيلة عميقة للتعبير عن هويتها والارتباط بجذورها الثقافية، واعتبرت العمل مع "ليالي زمان" تجربة فنية غنية تمكّنها من مزج الشغف بالغناء مع الاعتزاز بالتراث العربي.

3- كيف ساهم المايسترو عادل إسكندر في صقل موهبة سارة ودعم مسيرتها الفنية؟

• يُعد المايسترو عادل إسكندر من أبرز الشخصيات المؤثرة في حياة سارة الفنية. فقد كان له دور محوري في تعزيز ثقتها بنفسها، ومنحها المساحة لتعبّر عن هويتها الثقافية على خشبة المسرح. لطامًا شجعها على الافتخار بحبها للموسيقى العربية واعتزازها بجذورها المصرية، كما يحرص دائمًا على مساعدتها في اختيار الأغاني التي تناسب صوتها وتلقى استحسان الجمهور، بالإضافة إلى تعريفها بفنانين جدد. مشاركتها في أوركسترا "ليالي زمان" مصدر سعادة كبيرة لها، ونحن ممتنون للدعم المتواصل الذي يقدمه لها المايسترو عادل.

4- هل لاحظت تطوراً شخصياً أو زيادة في ثقة سارة بنفسها منذ بدأت الغناء على المسرح؟

• بلا شك، فقد أصبحت سارة أكثر ثقة بنفسها بشكل ملحوظ. التصفيق الحار والتقدير الذي تناله بعد كل أداء غنائي كان لهما أثر كبير في جعلها أكثر راحة على المسرح، وكل عرض جديد يضيف إلى ثقتها ويُسهم في صقل صوتها وأدائها الفني.

5- ما الدور الذي لعبه الانضباط الموسيقي والعمل ضمن أوركسترا في تشكيل شخصيتها المهنية والاجتماعية؟

• المشاركة في أوركسترا "ليالي زمان" غرست في سارة روح الانضباط والتعاون الجماعي. فهي تقطع مسافات طويلة من سان دييغو إلى غلينديل لحضور البروفات المسائية، ثم تستيقظ مبكرًا للذهاب إلى المدرسة، مما يُعبر عن التزامها العميق بفنها وشغفها الحقيقي بالموسيقى. هذه التجربة شكلت لديها مسؤولية عالية وإحساسًا بالالتزام الجماعي.

6- كامرأة وأم، كيف تصفين مشاعرك عند مشاهدة سارة وهي تؤدي على المسرح؟ وهل أضافت الموسيقى بعداً جديداً لعلاقتكما؟

• أحياناً أشعر أن المشهد غير واقعي؛ أن أراها على المسرح تغني بالعربية يُعيدني إلى طفولتي في مصر. إنها لحظات مؤثرة للغاية تبكيني من شدة الفخر، خصوصاً عندما أراها تتالق وتُشع نوراً على المسرح. ولا شك أن

الموسيقى أضافت بُعداً عاطفياً عميقاً وجديداً في علاقتنا كام وابنتها.

7- في رأيك، ما الذي يميز أوركسترا أكاديمية ليالي زمان عن غيرها من الفرق الموسيقية في كاليفورنيا؟

• تتميز أوركسترا ليالي زمان بتقديمها تجربة غامرة تنقل المستمع إلى عبق الذكريات المصرية. فالموسيقى والحسين إلى الماضي مترابطان بشدة، وعندما أحضر حفلات ليالي زمان، أشعر وكأنني أعاد إلى أجمل لحظات طفولتي. هذه الأوركسترا لا تقدم فقط الموسيقى المصرية الكلاسيكية، بل تسعى للحفاظ عليها ونقلها إلى الأجيال القادمة. يجب علينا الاحتفاء الدائم بعصر مصر الذهبي في السينما والموسيقى، وليالي زمان تقوم بعمل رائع في حفظ هذا التراث وتقديمه لشباب العرب، تمامًا كما حدث مع سارة التي وقعت في حب هذا الفن الأصيل.

8- هل هناك مشروع فني أو ثقافي قادم ستشارك فيه سارة من خلال الأكاديمية أو بالتعاون مع المايسترو عادل إسكندر؟

• نعم، من المقرر أن تشارك سارة بالغناء في الحفل القادم لأوركسترا ليالي زمان، والمقام في مسرح سابان بمدينة بيفرلي هيلز يوم الأحد الموافق 7 ديسمبر 2025، ونحن بانتظار هذا الحدث بكل حماس.

9- كيف تنجح سارة في التوفيق بين التزاماتها الأكاديمية أو المهنية ومسؤولياتها الموسيقية؟

• سارة تعلمت فن التوفيق بين المهام، وأتقنت تعدد الأدوار. فعندما يكون لديك شغف حقيقي بشيء ما، فإنك تجد الوقت له وتضحي بالكثير من أجل تحقيقه.

10- هل تفكرون كعائلة في دعم المبادرات الثقافية العربية في كاليفورنيا من خلال الموسيقى أو الفنون؟

نعم، نحن ندم حاليًا مهرجان "هوليود العربي"، والذي يعرض أفلامًا من مختلف أنحاء الوطن العربي، ويمنح الجمهور فرصة للاستمتاع بهذا الإنتاج الثقافي الغني.

• عن شريك الحياة والعمل – الزوج درايدن بنس:

1- يُقال إن الزواج شراكة حياة، ولكن هل كان زوجك أيضًا شريكًا في رحلتك المهنية؟ وكيف بدأتما العمل معًا؟

• نعم، زوجي درايدن بنس هو شريك حقيقي في رحلتي المهنية. بدأنا العمل معًا منذ زواجنا، فقد كان يدير شركة مماثلة في نفس المجال، وقررنا أن نؤخذ جهودنا ونعمل معًا ضمن كيان واحد.

2- كيف ساهمت العلاقة الزوجية بينكما في نجاح شركة Pence Wealth Management؟

العمل كفريق زوجي وزوجتي يلقي صدىً طيبًا لدى العملاء، فهم يرون فينا نموذجًا متناغمًا يسعى لتحقيق الأفضل لهم. نحن ملتزمان بإحداث فرق حقيقي في حياة عملائنا من خلال قرارات مدروسة تنبع من رغبة صادقة في خدمتهم.

3- ما الدور الذي يلعبه زوجك داخل الشركة؟ وهل يشارك في تقديم الاستشارات المالية؟

• درايدن حاصل على شهادة في الاقتصاد من جامعة هارفارد، ويشغل منصب المدير التنفيذي للاستثمار في الشركة، يتولى مسؤولية إدارة الأصول اليومية بالتعاون مع فريق الاستثمار الخاص بنا.

4- هل تواجهان تحديات في الفصل بين حياتكما الشخصية والمهنية؟ وكيف تتعاملان مع ذلك؟

• نحرص على الفصل بين العمل والحياة الشخصية قدر الإمكان. بمجرد خروجنا من المكتب، نترك العمل خلفنا ونمنح وقتنا الكامل للحياة الأسرية.

5- كيف يكمل كل منكما الآخر من حيث وضع الاستراتيجيات المالية واتخاذ قرارات الاستثمار؟

• هناك تكامل كبير بيننا. أنا أركز على لقاء العملاء وإعداد الخطط المالية والاستراتيجيات، بينما يتولى درايدن وفريقه تنفيذ وإدارة المحافظ الاستثمارية بشكل يومي.

6- هل تتبنين رؤية موحدة عند التعامل مع العملاء، أم أن لكل منكما أسلوبه وخبرته الخاصة؟

نعم، نعمل من خلال رؤية موحدة تنص على: نحن نخدم من أجل أن نوفر لعملائنا راحة أكبر بشأن دخلهم، وثقة أعلى بشأن ثرواتهم. هذه الرؤية تلخص فلسفتنا المشتركة التي نتمسك بها في كل تعاملاتنا المهنية.

7- كيف تتجحنون في تحقيق التوازن بين الحب والشراكة وتقاسم المسؤوليات؟

وما هو سر الحفاظ على هذا الانسجام؟
• يكمن السر في التواصل الدائم

وتقديم مصلحة الطرف الآخر على النفس.
كما أن الفئات البسيطة كتلقي الزهور في عيد ميلادي، وعيد الحب، وعيد الأم، وذكرى زواجنا، تترك أثراً جميلاً لا يُستهان به.

8- ما هي أبرز الصفات التي يتمتع بها زوجك وساهمت في دعمك على الصعيدين المهني والشخصي؟

• زوجي درايدن، بصفته رجلاً جنوبياً وأحد الضباط المتقاعدين برتبة عقيد في الجيش، يتحلّى بالانضباط والاجتهاد، ويملك شغفاً حقيقياً بمشاركة خبراته. الأجل من ذلك، أنه أب رائع لسارة، وهذا ما أعزّز به أكثر من أي شيء.

9- رغم انشغالكما المهني، هل هناك عادات أو طقوس مشتركة تحرصان عليها لتقوية رابطكما كزوجين؟

• نستمتع معاً بحضور العروض الموسيقية والحفلات والسفر والفعاليات الرياضية. والأهم من كل ذلك، أنه داعم كبير لي في جميع أنشطتي داخل الجالية المصرية، ويشارك فيها بكل حماس وإهتمام.

10- ما النصيحة التي توجهينها، إنطلاقاً من تجربتكما كزوجين ناجحين على المستويين الحياتي والمهني، للأزواج العرب المقيمين في الخارج؟

• الحياة ليست سهلة، لكن دفء العائلة وقوة المجتمع هما السندان الذي نرتكز عليه لعبور التحديات. أنصح الجميع بالسعي لرد الجميل ومساعدة الآخرين، فالعطاء لا يضيع، وغالباً ما يعود إليك بأشكال غير متوقعة.

11- في جميع أنحاء الولايات المتحدة، تأسس عدد من المنظمات والاتحادات المصرية والعربية بهدف دعم المغتربين، والحفاظ على الهوية الثقافية، وتعزيز الروابط المجتمعية. من بينها الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، بقيادة السيد رأفت صليب، والذي ازداد حضوره في السنوات الأخيرة.

برأيك، هل لهذه المؤسسات، وخاصةً الاتحاد العام، صدى حقيقي لدى الجاليات المصرية والعربية في الولايات المتحدة؟ وهل لها دور فعال في تلبية احتياجات وتطلعات المغتربين؟

• نعم أؤمن بكل قناعة بأن المؤسسات المجتمعية، وخاصةً الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، تلعب دوراً محورياً في تلبية احتياجات الجالية والتعبير عن تطلعاتها.

إذ تمتلك هذه الكيانات صوتاً مؤثراً، وتعمل بتنسيق وثيق مع قنصليتنا المصرية المتميزة بقيادة سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، لحل القضايا التي قد تواجه أبناء الجالية.

وأعرف شخصياً السيد رأفت صليب، وأدرك حجم الجهد والتفاني الذي يبذله في سبيل استمرار هذا الكيان.

ولا شك أن الاتحاد، بقيادته، قد أسهم في توحيد صفوف المصريين في جنوب كاليفورنيا، ومنحهم منصة للتواصل والانتماء والإعتزاز بجذورهم وهويتهم الثقافية.

12- في ختام هذا اللقاء، ما هي رسالتك إلى صحيفة كاريزما؟ وكيف ترين دورها في خدمة الجاليات العربية والمصرية في الولايات المتحدة، خاصة في ولاية كاليفورنيا؟

• أعبر عن إمتناني الكبير لصحيفة كاريزما، التي تقوم بدور مهم في إيصال المعلومات والخدمات المتاحة، كما تتبج مساحة صوتية للمهاجرين الراغبين في دعم مجتمعاتهم وتحقيق الحلم الأمريكي.





كاريزما

6

www.charismadaily.com

خاص لجريدة كاريزما

بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

مراحل مراحل...



حين تصبح الحياة مدرسة نُسلم فيها الدروس بالتقسيط.

في أحد الأيام، قررت "الحياة" أن تفتح مدرسة غير اعتيادية، بلا جدران، ولا سبورة، ولا حتى طلاب. بل كانت الحياة نفسها هي المعلمة، ونحن ... نحن مجرد متعلمين نقرأ دروسنا على مراحل. جلست الحياة على كرسيها، وابتسمت قائلة: "لن أعطيك المنهج مرة واحدة... سأقسمه إلى فصول. وكل فصل سيفتح بمرحبا". وهكذا بدأت الحكاية...

- مرحباً بالدهشة: الطفولة..

كان الفصل الأول مغموراً بالألوان، دخلنا الحياة صغارا لنحمل شيئا سوى عيون متقدة بالدهشة.

نسال: لماذا القمر يبتعد؟ ولماذا الكبار يكونون بصمت؟

لا نملك أجوبة، لكننا نملك قلوبا تُصدق كل شيء، ونفوسا تُسامح قبل أن تفهم.

كان الطفولة كانت التمهيد الأول للحياة... أول ترحيب يدخلك المسرح قبل أن تبدأ الحكاية الجادة.

- مرحباً بالحيرة: المراهقة..

ثم دخلنا مرحلة الحيرة، حيث تتكسر المرايا القديمة ولا نجد في الأخرى وجوهنا المعتادة.

نُحب بصخب، نكره دون مربر، نصرخ في وجه المرأة ونطلب من العالم أن يُجيب على أسئلتنا الوجودية.

في هذه المرحلة، كان "مرحبا" يشبه صوتا غريبا يقول لنا: "اختبر... حتى تدرك".

- مرحباً بالمجازفة: الشباب..

وهنا بدأت فصول التجريب. مرحلة لا نقرأ فيها الدروس، بل نكتبها.

نبني أحلاما شاهقة، ثم ندرك أنها كانت من رمل.

نحب بانفداع، نقى بسرعة، ونتعلم - غالبا بالطريقة الصعبة - أن النار تحرق.

لكن وسط كل ذلك، كان الشباب هو مرحباً بالجرأة... بفتح الأبواب حتى لو لم نعرف ما وراءها.

- مرحباً بالمراجعة: منتصف العمر..

في هذا الفصل، جلسنا على مقاعدنا نراجع دفاترنا القديمة.

نضعك على خوفنا الأول، ونأمل وجوها رحلت، وقرارات لم نعد نندم عليها، بل نفهمها.

لم نعد نطارد الحياة، بل نمسك يدها بهدوء

كاننا نقول لها:

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

الاختلاء

كيف لي أن اختلي بنفسي وسط كل هذا الضجيج ؟ ضجيج العالم من حولي وضجيج الأحلام والذكريات داخل وضجيج الهموم واليأس إذا أصابني مكروه من كثرة الظنون ضاع منّا الهدوء واستسلمنا...

استسلمنا بالقدوم إلى أجواء المدينة الصاخبة لنحيا وسط الكبرياء والنفاق وسوء الظن أحيانا ووسط الطيبة والطيبة إلى حد الساذجة أحيانا وتأملت الفرق الرهيب بين الاثنين !!

فالطيبة تلمحها في عيون الكثيرين من الباعة والمتجولين وقد تلمحها في عيون طفل برى سرقت منه طفولته وأصبح كهل في روحه وفكره كل همه بيع بعض الورود ليجد الطعام والشراب أما الملبس فلا يحتاج له تقريبا ، فهو في جميع الأحوال مهلهل وملابسه مقطعة من نوم الأرصفة والطرق وسط حقول الزبالة المتراكمة تحت الأنفاق والجسور والكباري المارة بها عربات من أحدث الماركات وكان تلك الزبالة من صنع نفسها....

ولكنها من شباب مستهتر بأفخم المراكب ولكنه في نفس ذات الوقت هو رزق الغلابه الذين يجدوا بها ما (لذو طاب) لهم من مخلفات تباع لكي يستطيعون هؤلاء الغلابة العيش من وراءه بتصنيف كلا على حدا (المعادن والبلاستيك والورق... الخ) ،

وتمر الصورة القبيحة والتي توجد بها بعض المشاهد للمخرج العالمي (فلان) والذي يؤخذ عليه الكثير، والعتاب هناكيف لك أن تشوه المجتمع وتسرد ما به من سلبيات وهل أنت غير وطني لتشوه وطنك وكان كل شوارعها تنسم بنفس ذات العار وكان كل أطفالها متشردين ،

وها انت قد تانسيت ما هو أمامك واضح وضح النهار من السينمات والمسارح الفاخرة والحدائق العامة في أبهى صورها والشوارع المزدهمة بالعربات أشكال وأنوان ولم نجد ورقه واحده على الأرض وقد قام رجال النظافة بدورهم على أكمل وجه ليس فقط للواجب الوطني ولكن لأن هذا هو الواجب المهني ومابها من رقابة مشدده وخصوصا بشوارع العاصمة وضواحيها،



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المخبيرة

«دقة قديمة»... عزف على أوتار الهوية المصرية

في القرن الرابع قبل الميلاد، زار مصر الفيلسوف الإغريقي «أفلاطون» طلباً للحكمة والمعرفة. في بلادنا تعمق الفيلسوف الأشهر في دراسة الرياضيات والهندسة والفلك، واطلع على أفكار قدامى المصريين حول فكرة الدولة والنظام السياسي. عززت تلك الزيارة أفكاره حول «المدينة الفاضلة» التي تجلت في كتابه الأشهر «الجمهورية». وخلال تلك الرحلة التي قاربت السنوات الثلاث، كان يُنصت إلى الموسيقى التي أبدعتها القريحة المصرية الفذة، فأطلق مقولته الشهيرة: «علّموا أولادكم الفنون، ثم أغلقوا السجون»، قالها لشعب «أثينا» بمجرد عودته إلى وطنه اليونان القديمة. فقد آمن الفيلسوف بوجود علاقة وثقى بين رقى الفن وانخفاض مستوى الجريمة. فالعلاقة بين الفن والجريمة علاقة عكسية، تكاد تكون خصاماً باننا.

في قلب القاهرة، حيث تتعانق الأصالة مع الحداثة، تنبض مبادرة جميلة، اسمها: «إحنا ولادك يا مصر»، أفخر باختياري شاهدة عليها وعزاية لها. مبادرة مثقفة واعية مجدولة بغيوط الفن والوطنية، لتجسد حلماً مصرياً أصيلاً في تحويل الإبداع إلى أداة للتغيير المجتمعي. هذه المبادرة هي الحصان الأسود لأكاديمية «إيتا للمواهب والفنون» التي أسسها المحامي الفنان «رامي ترك» عام 2015، ككيان رسمي، ليغدو منصّة لتعليم الموسيقى والرسم والتمثيل والرياضة، وتُطلق المسابقات المحكّمة لاكتشاف المواهب الشابة في فضاء حرّ من الحرية والإبداع. لم تكتف الأكاديمية بالأنشطة التعليمية، بل توسعت بأنشطتها المجتمعية المجانية، لتُطلق حملات الإبداع داخل المدارس، ومنها برنامج «نبته فن» لاكتشاف مواهب الأطفال ودعمها، بالإضافة إلى مسابقات «إيتا ستار» في الغناء والتمثيل، التي تستقطب مئات المشاركين من مختلف الأعمار والمستويات.

تمثل هذه المبادرة شجرة خضراء وارفّة، من أجمل أغصانها فريق «دقة قديمة»، الذي يصبو لإحياء التراث الموسيقى المصري بأسلوب حداثي من أجل استعادة الذائقة المصرية الرفيعة. تأسس الفريق عام 2019 بقيادة المايسترو «أمير وليد» ويضم مجموعة من العازفين والمطربين جمعهم الشغف بالموسيقى الكلاسيكية والفن الأصيل الذي لا يخجو بريقه، بل يزداد توهجاً كلما من الزمان. يُقدّم الفريق حفلات موسيقية تعيد إحياء أغاني الزمن الجميل، من أعمال «أم كلثوم» و«عبد الوهاب» و«عبد الحليم» و«وردة» و«فريد» و«رشدي» وغيرهم، مستخدمين آلات تقليدية مثل العود والكمان والناي والقانون، في تناغم ساحر يُحاكي روح الماضي ويلامس وجدان الحاضر. حتى اليوم، قدّم الفريق خمس حفلات موسيقية. الأولى كانت تجريبية في مقر الأكاديمية، والثانية في نادي الأرمين بشبرا، والثالثة على مسرح كلية

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقي

رصيد المحبة

يوجد أناس لهم في قلوبنا رصيد يجعلنا في أوقاتهم الصعبة نتحملهم ونحتضنهم وننسى إساءاتهم إذا تحتم الأمر، لأن لهم في قلوبنا رصيد المحبة.

ما أعجب هذا الرصيد الذي لا يُحتسب بأرقام البنوك، ولا يُقاس بوحدات الزمن، ولا يحده منطق العقل! إنه رصيد المحبة... فهناك أناس، لم يصنعوا لنا معروفاً مادياً، ولم يقدموا لنا شيئاً نُمسكه بأيدينا، لكنهم أسكنونا دفتهم، رسموا على وجوهنا ابتسامة، وقاسمونا لحظات فرح أو صمت أو انكسار، حففروا لأنفسهم مقاماً في القلب لا يهتز، مهما ترعزعت الأيام أو ارتبكت المواقف. حين يخطئون، لا تسارع إلى المحاسبة، بل نبحت لهم عن أعدائهم... وحين يغيثون، لا يبرد لهم مكان، بل نظل نحتفظ برائحة وجودهم في زوايا الذاكرة.

والعجيب في رصيد المحبة أنه لا يرتبط دانماً بطول العشرة، فقد تلتقي بشخص لأول مرة، لكنه يترك في قلبك أثراً أعمق من أثر سنوات. وكان الأرواح تعرف بعضها في عالم أصدق من الكلام. فالمحبة الحقيقية لا تحتاج إلى الكثير من الوقت، بل إلى الكثير من الصدق. إلى لحظة إنسانية خالصة، تُشعرك أن قلبك وجد رفيقاً له

«الآن أفهمك...»
- مرحباً بالسلام: الكهولة..
وفي الدرس الأخير، لم تعد الحياة ترفع صوتها، بل تحدثنا همساً.
قالت: «أحسنت... الآن، صار لك أن تُعلم غيرك.»
نروي قصصاً لأولادنا وأحفادنا... لا لنعيد الماضي، بل لنمنحهم ضوءاً وهم يعبرون فصولهم الخاصة.

في نهاية كل صفحة من حياتك، لا تكن على عجلة... فقد تكون هذه اللحظة هي آخر فرصة لك لتشعر، تفهم، لتتعلم. لا تُقلب الصفحة سريعاً، فبعض التفاصيل لا تعاد، وبعض المشاهد لا تُكتب مرتين.

عش الحدث وكأنك تعانقه للمرة الأخيرة... لأن الحياة لا تمنح الإعادة.
«مراحل مراحل» ليست مجرد مرور زمني، بل عبور وجداني في دهاليز النفس.

كل مرحلة تقول لنا:
«مرحباً بك كما أنت، لكن تعال لتصير شيئاً أكثر جمالاً وتعلماً»

فلا تتعجل أن تصبح كبيراً، ولا ترفض أن تبدأ من جديد.

الحياة تعرف توقيتك أكثر مما تظن... فقط، سلّمها قلبك، وقل:

«مرحباً بك أيها المعلمة العظيمة.»
الحياة لا تُعطيك كل دفاترها دفعة واحدة، بل تُسلمك صفحةً كلما نضجت لقراءتها.

فكل مرحلة من عمرك ليست مجرد وقت يمضي، بل معلم خفي يهمس لك: «هذه المرة... ستفهم أكثر.»
العمر إذن، ليس مجرد رقم يُسجل، بل رسائل مغلقة باسم: «مرحباً بك في درس جديد.»
نحن لا نكبر بالسنوات وحدها، بل ننضج كلما انتقلنا لمرحلة جديدة: «أهلاً بك، بكل ما تحمله من ضوء وظل.»

فالحياة ليست قطاراً يمر بنا بملء، بل مسرحاً ندخله في كل فصل بمشهد مختلف، وكل مشهد يبدأ بتحية واحدة: مراحل مراحل...



ولكن بعد تلك الصورة السابقة الذكر بما لها وما عليها من سلبيات وضجيج وصراخ.... إلى صورة مختلفة تماماً وفيلم الأوسكار لأفضل ممثل وأفضل ممثلة وأفضل إنتاج وأفضل إخراج نتج عنهم الإنتباه لما كان يجب أن نشير إليه لتغيير مجريات الأحداث وتنتبه الحكومات لكل سلبيات المجتمع ويحدث ما لم يتوقع أبداً!!!! تطهير للشوارع وتنظيف أسطح المنازل وجمع القمامة من أسفل الكباري ورصف الشوارع وتزيينها بالأنوار وجمع الأطفال بدار الرعاية الاجتماعية لنجدهم بعد سنوات قليلة مهندسين وأدباء ومعلمين ومفكرين صالحين لمجتمعهم الذي قدم لهم فرصة للحياة الآمنة والمعيشة الاجتماعية اللائقة بالبشر،

فقد خلق الله الإنسان ليتمتع بما صنعه له ولم يخلقه للتخريب والدمار كما يقوم البعض بصنع ذلك عمدا بشكل أو آخر في صورة سلمية وغير سلمية من أشكال العنف المختلفة (المكر والخبث والتخريب) وكل ذلك من قبل منظمات كل هدفها إسقاط المجتمع في مشاكل وأمراض وأوبئة وجهل ويصيح المتعلم مستعبد الجاهل والجاهل يحيا بسذاجه مفرطة وهي الطيبة الثانية المشار لها...

فالطيبة الساذجه هي العقل المغيب وعدم الوعي والجهل بقراءة الآخرين وأساليب المكر والخبث والبعض يجد أنه من الأفضل ألا يتدخل وألا يبوح برأيه ولا دور له... أفضل من أن يكون له دور العدو لتلك الجماعات المتطرفة ثم الاشتباك معها،

وتمر الأيام وبنيتهم الجميع إلى الوقت والعلم والاستشارة ليتغير كل شيء، (ليست فقط صورة الشوارع والمباني) وانما تبدلت العقول والقلوب وتعمت البشرية بنعمة الإدراك ومعرفه العدو من الحبيب وأصبح المجتمع يد واحده لصناعة مستقبل أفضل والحياة بسلام وأمان واستقرار وأصبحت الصورة أكثر تفاؤلا وأمل في غد مشرق بإذن الله.



خاص لجريدة كاريزما

خاص لجريدة كاريزما



بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني ومبتكر فن الجرافيكاتير

عندما تكون الإنسانية،

هي المصدر الرئيسي للتشريع

(يعني يا أفضل راضية بجوازة قتلتنى... يا طاعة..
يا ناشز.. يا خلع من المحكمة ورفض من الكنيسة..
يا إما أغبر ملتي... يا إما أطلع من ديني؟)!!!
بهذه التساؤلات أنهت "فاتن جرجس" حديثها
لقاضي محكمة الأسرة، في إحدى حلقات مسلسل
"فاتن أمل حربي" الذي عُرض منذ ثلاث سنوات،
للكتاب المشاغب "إبراهيم عيسى"، حين قرر
كعادته أن يقذف بحجر في مياه راكدة، ولا يعأ
بما قد يصيبه من تبعات هذا الفيضان الناتج عن
اختراق ملف آخر من الملفات الجوهريّة والمحرّم
الاقتراب منها.. بالرغم من حيويتها وتلامسها مع
الغالبية من الشعب للأسف... وكان الجدل... ..

طرح "عيسى" بواقعية شديدة قضية "فاتن أمل
حربي" مع قانون الأحوال الشخصية، وفنّد
أسباب عجز القانون عن الإتيان بحق فاتن وغيرها،
ثم قذف بحجر آخر في مياه الأحوال الشخصية
المسيحية، لبعثها صرخة مدوية أمام المجتمع،
حتى وإن كانت الإشارة لـ "فاتن سمعان جرجس"
من باب التوازن، لأن الأمر برمته لا يقل خطورة
عن عجز القانون الجاني والمجني عليه.

تذكرت هذا المشهد التمثيلي، وغيره من المشاهد
الواقعية، وأنا أتابع مع الملايين القضية الموحجة
حول مقتل سيدة قبطية على يد زوجها الذي دأب
على تعذيبها.. وبين كل قضية وأخرى تخص الأسر
القبطية، ينفجر الآلاف على السوشيال ميديا في
استدعاء ملف الأحوال الشخصية القبطية، وتقنيد
أمور الطلاق والزواج واستحالة العشرة.

ولسان حال الجميع يسأل: هل يُرضي الله أن يعيش
زوجان تحت سقف واحد غصباً، مع استحالة
العشرة بينهما؟

أعلم مسبقاً كم التعليقات والرسائل الأوتوماتيكية
والمعبأة بمقولة (لا طلاق إلا لعة الزنا)، والتي
صارت سبباً على رقاب التعساء.. ولكني أعلم أيضاً
أن الله عادل ورحيم قبل كل شيء.. وأعلم أن الديانة
المسيحية قائمة في المقام الأول على العقيدة والإيمان
بلاهوته السيد المسيح وصلبه وقيامته، وليس بها
شرائع بقدر ما بها من وصايا تسمو بالإنسانية.

وَرَدَ في الكتاب المقدس الوصايا الإلهية الخاصة
بالطلاق والزواج في أربع آيات:

- الآية الأولى تقول: "مَنْ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ إِلَّا بَعْلَةً الرِّثَى
يَجْعَلُهَا تَرْثِي وَمَنْ يَتَزَوَّجُ مُطَلَّقةً فَإِنَّهُ يَزْنِي" (مت
5: 32).
- الآية الثانية تقول: "إِنْ مَنْ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ إِلَّا بِسَبَبِ
الرِّثَا وَتَزَوَّجَ بِأُخْرَى يَزْنِي، وَالَّذِي يَتَزَوَّجُ بِمُطَلَّقةٍ
يَزْنِي" (متى 19: 9).
- الآية الثالثة تقول: "مَنْ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ وَتَزَوَّجَ

بِأُخْرَى يَزْنِي عَلَيْهِا" (مرقس 10: 11).
• الآية الرابعة تقول: "كُلُّ مَنْ يَطْلُقُ امْرَأَتَهُ وَيَتَزَوَّجُ
بِأُخْرَى يَزْنِي، وَكُلُّ مَنْ يَتَزَوَّجُ بِمُطَلَّقةٍ مِنْ رَجُلٍ
يَزْنِي" (لوقا 16: 18).

بينما التعليل والتكليل والتبرير لتلك الآيات، هو ما
جاء في الآية: "إِذَا لَيْسَا بِغَدِّ اثْنَيْنِ بَلْ جَسَدٌ وَاحِدٌ.
فَالَّذِي جَمَعَهُ اللهُ لَا يُفَرِّقُهُ إِنْسَانٌ" (مت 19: 6).

ولياتي السؤال الذي أبحث له عن إجابة: هل منات

الآلاف من الأسر المفصلة والمهدمة، نتيجة استحالة

العشرة، هي تنسب لـ (ما جمعه الله)..؟ بالرغم

من أن التفرقة حدثت بيد الإنسان، والحياة باتت

كالعدم..

لا أَسْعَى إلى إجازة الطلاق في المسيحية، وأعلم أن
إقراره قد يفتح باباً أكثر خطورة، كما أنه يتعارض
مع النص.. وأعلم أن النص واضح وربما يحتاج إلى
مزيد من البحث بالرجوع للترجمات الأصلية،
والتي قيل فيها أن المعنى الأصلي (الترك)، وليس
(الطلاق).. ولا أستفيض في هذا، فله من الباحثين
من هم أكثر خبرة وقدرة.. بينما أبحث عن رحمة
وحكمة تُدار بها مثل هذه القضايا، لم أخطأها
بوضوح.. أبحث عن عدل مفقود لدى العديد
من الأسر التي أيضاً قد تفقد سلامها وإيمانها
وخلاصها، وهو جوهر المسيحية، بسبب المعاناة..
أبحث عن سلام بات مفقوداً لدى الآلاف.. أبحث
عن العدل في الحياة، والحق في عدم استمرار العشرة
في حال الإقرار بذلك.

أليس حان الوقت للبحث وإعادة التفسير والتفنيد
والسعي لإيجاد حلول من شأنها إنقاذ آلاف بل
ملايين الأسر المتألمة.. بالطبع لا ألجأ إلى كسر الوصايا
أو إهمالها، بينما محاولة التفسير المكلل بمراحم
الله، ربما تأتي بما قد يسر من هول الأزمة.
الإنسانية هي ما طبّقها السيد المسيح في بشارته، وإن
خالفت الناموس، (ثُمَّ قَالَ لَهُمْ: السَّبْتُ إِنَّمَا جُعِلَ
لِأَجْلِ الْإِنْسَانِ، لَا الْإِنْسَانُ لِأَجْلِ السَّبْتِ).. الشرائع
لصالح بناء الإنسانية وليست لهدمها.

كما أنادي بخروج قانون الأحوال الشخصية
المسيحية الجديد إلى النور، بعد تعديله بما يكفي
لإقامة العدل، وربما ما به من عشرة شروط
لبطلان الزواج قد يكون طوق نجاة للعديد من
الأسر.. بينما يظل النص عائقاً أمام الكثيرين.
الله عادل ويوصينا بالعدل، ولا يمكن أن نتعارض
وصاياه مع إنسانية خليقته..

ولازلت أتمنى أن أعيش لليوم الذي تكون فيه
(الإنسانية، هي المصدر الرئيسي للتشريع).



بقلم الإعلامي / عاطف كامل

إعلامي ومقدم برامج بالتلفزيون المصري

مصر... الحكاية التي لا تُشبه غيرها

ليست مصر وطنًا فقط، بل حالة لا تتكرر.
بلد له رانحة خاصة، وصوت خاص، ومذاق لا يشبه
غيره. حين نتحدث عن مصر، فإننا لا نحكي عن
جغرافيا، بل عن وجدان. عن حنين يبدأ من أبواب
البيوت القديمة، ولا ينتهي عند مشهد الغروب في
النيل.

مصر... نكهة الأماكن:

من خان الخليلي برانحته المختلطة بالبخور
والبهارات، إلى شارع المعز حيث الحجارة تنطق
بتاريخ طويل. من مقهى ريش حيث كتب نجيب
محفوظ، إلى "قهوة على الرصيف" يتجمع فيها
ناس بسطاء يشربون الشاي ويتحدثون عن الأهلي
والزمالك. أما كورنيش النيل، فهو ليس مجرد
ممشي، بل شريط ذاكرة يُعيدك لكل لحظة حب
وحزن ونجاح.

نوستالجيا الأغاني:

من يستطيع أن يسمع صوت أم كلثوم وهي تقول
"إنت عمري" دون أن يشعر أن القاهرة تسير في
عروقه؟ صوت عبد الحليم في "جانا الهوى" هو نفسه
صوت الشارع في الصيف. حتى الأغاني الحديثة لا
ترال تعيش على ظل الماضي... فهناك حنين دائم إلى
زمن "المعاني"، إلى حين كانت الكلمات تكتب من
القلب.

أغنية "يا حبيبتي يا مصر" لم تكن نشيداً وطنياً
فحسب، بل كانت نشيداً عاطفياً يردده حين نشأت،
ونؤمن أن مصر ستعود أجمل مهما تبعته. حتى
جملة "صورة صورة" في أغنية عبد الحليم، كانت
تلخص لحظة نادرة من الوحدة بين الشعب والأمل.

السينما... ذاكرة الوطن:

الأفلام المصرية ليست مجرد صناعة، بل أرشيف
وجدان. من "الناصر صلاح الدين" إلى "البدائية"
و"الكرنك"، مروراً بكوميديا عادل إمام، ودراما فاتن
حمادة. في كل بيت مصري هناك مشهد لا يُنسى،
ضحكة دمعة، حوار تحفظه عن ظهر قلب.
إنها أفلام شكلت وعينا، ورافقتنا في لحظات التكوين.

الروح المصرية... وواجب الذاكرة:

ما الذي يجعل مصر مختلفة؟ إنها الروح.
المصري يتكرر النكتة وسط الأزمة، ويبنى عُشه
وسط الزحام، ويصنع من الفتنه والملوخية وجبة
تملا القلب.
المصري يحب بلده رغم كل التحديات، ويعلم بها
دائماً أجمل.
من قال إن مصر فقيرة لم يفهم غناها... فهي غنية
بذكرياتها، بضحكتها، بأغانيتها، وبأبنائها.

لكن حب الوطن لا يكفي أن يكون شعوراً داخلياً، بل
يجب أن يُترجم إلى فعل. خاصة ونحن في المهجر،
حيث مسؤوليتنا مضاعفة في حماية صورة مصر في
قلوب أبنائنا. أن نُعلمهم أن مصر ليست فقط أخباراً
أو حوادث على الشاشات، بل وطن له تاريخ وهوية

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فريد عوض

من الحلم إلى التشرد:

لماذا يفترش الآلاف شوارع أغنى دولة؟

الأمريكي.

وهذا يسوقنا إلى قضية المتسولين homeless في
أكبر الولايات كاليفورنيا ونيويورك.

قضية المتسولين من أكبر الظواهر الاجتماعية
المفتحة للنظر رغم أن امريكا ارض الأحلام
والفرص والثراء إلا أننا نرى في شوارع كاليفورنيا
وخصوصا لوس انجلوس الانتشار السريع
للمتسولين ففي كل زاوية خصوصا في لوس
انجلوس وسان فرانسيسكو توجد خيام منصوبه
علي الارصفه وأشخاص ينامون علي الكراتين
يطلبون المساعدة من الماره.

ويوجد اسباب متعدده لظاهرة التسول وال
homeless وهي علي سبيل المثال ارتفاع ايجارات
السكن جعل كثير من ذوي الدخل المحدود
عاجزين علي سداد الايجار. واسباب اخري
وهي عدم رغبه المتسولين في العيش في منازل
الأماكن للإيواء. وايضاً هناك الكثير من المتسولين
الذين يعانون من إضطرابات عقليه وايضاً مشاكل
الادمان والمخدرات.



الأمان بين السكان والسياح.
وعن الجالية العربية عموما والجاليه المصريه
خصوصا فان حضورهم متنوع وتاريخهم
عريق في امريكا. ويقدر عدد العرب الاميركيين
بالملايين .

ويعود وجود الجاليه المصريه في امريكا الي
بدايات القرن العشرين ولكن تزايد بشكل
ملحوظ في الستينات مع وجود موجات هجره
للتعليم والعمل.

ومعظم المهاجرين المصريين تتركز في كاليفورنيا
ونيويورك ونيوجرسي.
للمصريين دور فعال في المجتمع الأمريكي في
مجال الطب والهندسه والتعليم والاستثمار
العقاري والمطاعم والشركات والمتاجر.

ورغم اندماج الجاليه المصريه في المجتمع
الأمريكي فإنها تحافظ علي هويتها الثقافيه
والدينيه من خلال الكنائس والجوامع والمدارس
العربيه والجمعيات الخيرييه.

واخيراً دعنا نقول ان امريكا هي ارض الأحلام
ارض الفرص وكل مواطن فيها لديه حق
الوصول الي القمه إذا كان يرغب في الصعود
فالطريق مفتوح لما ينافس للوصول للقمه.
وأكبر مثال علي ذلك وصول باراك اوباما من
اصل أفريقي الي منصب رئيس أمريكا العظمي.
إذن من اجتهده وجد. وما يزرعه الانسان إياه
يحصده ولكل مجتهد نصيب كما قالها اجدادنا.

تعد ولاية كاليفورنيا من اكثر الولايات جذبا
للمهاجرين الحالمين بحياة افضل لما تقدمه
من فرص اقتصاديه واسعه وحرريات فرديه
ومؤسسات قويه، لكن خلف هذه الصورة
المضيئه تقف تحديات إجتماعية واقتصادية
كبيرة.

ويعتبر اقتصاد امريكا من اكبر اقتصاديات
العالم ويتميز بقطاعات العمل وارتفاع سقف
الظموحات .

فمن يعمل جيذا سواء من خلال الوظائف
التقليديه او المشاريع الصغيره او حتي الاستثمار
في مجال التكنولوجيا او العقارات او غيرها من
المشروعات التجاريه.

ولكن في المقابل لا يتم توزيع الفرص بشكل
عادل دائما إذ يعاني بعض الفئات خصوصا من
المهاجرين الجدد والأقليات يعانون من صعوبات
في سوق العمل او الحصول علي وظائف ذات
اجور مرتفعه ومزايا صحيه جيده.

ورغم غني امريكا إلا ان الفجوه بين الطبقات
الاجتماعيه تتسع عاما بعد عام. فبينما تعيش
طبقة صغيره في رفاهيه كبيره وثراء فاحش .
تكافح اسر كثيره من ذوي الحد الادني للدخل.
تكافح هذه الفئه لكي تغطي نفقات المعيشه
الاساسيه مثل الايجار والرعايه الصحيه والتعليم.
حتي لو حصلوا علي الإعانات الحكوميه فيظل
هؤلاء من الطبقات المطحونه في المجتمع



خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سورمال



القناع والحب المزيف: الارتباط بأشخاص لا يصلحون لنا

في زمن اختلطت فيه المشاعر بالأنانية، وكثرت فيه الأقنعة، بات من السهل أن ترى علاقات ظاهرها حب، وجوهرها خداع أو فراغ عاطفي يملأ بشخص لا يصلح، ولا يستحق، بل ربما لا يملك أدنى توافق روحي أو أخلاقي.

أقصى ما يمكن أن يحدث للإنسان هو أن يرتبط بمن لا يجمعه به الحق، بل يجمعهما الاحتياج، الخداع، أو الهروب من واقع مكسور.

كم من امرأة ارتبطت برجل، وهي تحمل في قلبها حبا لآخر؟ وكَم من رجل يعيش في بيت وزوجته معه بالجسد، لكن قلبه مع أخرى؟!

هذا النوع من "الحب" هو قناع مزيف، يخفي خلفه ألما مستترا، وتنازلات متتالية عن المبادئ، عن الوصايا، وعن صوت الروح.

إنه حب لا يبنى على أساس، بل على كذبة مؤقتة تنهار مع أول صدمة.

الكتاب المقدس يوجهنا

“ما جمعه الله لا يفرقه إنسان” (متى 19: 6)

ليست مجرد آية تقرأ في مراسم الزواج، بل هي إعلان إلهي بأن الله هو من يربط القلوب بحسب مشيئته.

أما ما يجمعه الشيطان أو الشهوة أو الحاجة، فهو لا يثبت، بل يترك خلفه ندما رهيبا.

“لا تكونوا تحت نير مع غير المؤمنين، لأنه

آية خلطة للبر والإثم؟ وأي شركة للنور مع

الظلمة؟” (2 كورنثوس 6: 14)

الحب الحقيقي لا يرتدي أقنعة

– الحب الحقيقي هو صدق وشفافية.

– الحب المزيف مؤقت، هش، يدمر أكثر مما

يبنى.

– كثير من البيوت تهدمت بسبب مشاعر لم

تُضبط.

– الشيطان يوهم الطرفين أنه حب، وهو في

الحقيقة تجربة روحية مدمرة.

النتيجة؟ ندم رهيب

بعد انكشاف القناع، لا يبقى سوى:

– الندم

– الخسارة

– الذل أحيانا

لأن كل ما لم يجمعه الله، لن يحفظه الله. بل

سيتركه لصراعاته، حتى يعود الإنسان إلى

التوبة.

الاختيار السيئ هو أصل المأساة

الاختيار الخاطئ يقود إلى:

– الهروب لعلاقات غير شرعية

– الخيانة

– الانهيار الداخلي

– وربما خراب نفسي وروحي

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا



قصص قصيرة وطرائف آلة الزمن

في سنة 1896 نشر هـ. ج. ويلز كتابه المشهور آلة الزمان وهو كتاب يتحدث عن قصة خيالية لأحد العلماء استطاع أن يخترع آلة عجيبة يستطيع بها الإنسان أن يتحرك ويسافر ليس في الأبعاد الثلاثة المعروفة فقط (الطول، والعرض، والارتفاع)، ولكن في البعد الرابع وهو الزمن !!. والمسافر عبر الزمن يدير هذه الآلة أو الجهاز فيسافر منات وألوف السنين الى عصر الماضي الغابر أو المستقبل البعيد!

ولكنه عادة يكون مشغولاً بالمستقبل وطموحاته واكتشافاته العلمية أكثر من الماضي، لأنه يعتقد مثل باقي العلماء أن العالم يتقدم والحضارة الحديثة تقدم للجنس البشري عالماً أفضل.

إلا أن كتاب هـ. ج. ويلز المذكور وذلك الخيال العلمي لا ينتهي نهاية سعيدة. فالمسافر ألوف السنين للمستقبل سيجد أن العالم سيصير بارداً مظلماً كنيباً والإنسان سيعود لسكنى الكهوف كما كان في العصر الحجري لأن البقية الباقية من البشر تنتظر الانقراض والفناء على أثر الدمار الشامل والخراب الكامل الذي خلفته الحروب العالمية النووية الأخيرة!!.

نعم أنه تقدم سريع وجبار ولكن الى الخلف ... والإنسان بدون الله سيدمر نفسه بنفسه، ويقضى على حضارته بيده.

أما النظرة الكتابية المسيحية الى المستقبل فتختلف اختلافاً ضخماً. أنها تخبرنا بأن الله هو خالق الزمان والمسيطر على الزمن والضابط الكل. وأنه عند الرب يوماً واحداً كآلف سنة وألف سنة كيوم واحد (2بط3 : 8).

فنحن كمؤمنين نستطيع التفاوض بالنسبة للمستقبل، لأن الله سوف يستبدل هذا العالم الشرير بعالم جديد أفضل، “لأننا بحسب وعده نتنظر سموات جديدة وأرضاً جديداً يسكن فيها البر” (2بط).

صلاة أم حنا

روى لي طيّب الذكر الأرشيدياكون عباد عباد أستاذ الوعظ بالكلية الاكليريكية السابق قصة مؤثرة عن سيدة مؤمنة تقيبه عُرفت باسم الست أم حنا كانت تعيش في بلدة بنى مزار بالصعيد وحياتها تشبه أرملة ناين المذكورة في انجيل لوقا اصحاب 7 .

توفي زوجها وترك لها إبناً وحيداً اسمه حنا صار هو كل حياتها وتعزيتها وأملها ورأسمالها. ولكن بعد سنوات قليلة مرض الابن الوحيد ومات. كانت الصدمة شديدة وقاسية وجاءت البلدة كلها تعزى الأرملة التكللى أم حنا في هذه المأساة الأليمة.

قال لي الراوى: وبعد عدّة أيام اخذت معى بعض الخدام وذهبنا لتعزية السيدة أم حنا وجلسنا معها صامتين مدة نكاد لا نجد ما نقول

ما معنى العولة؟ وما هو تعريف العولة باللغة ومعنى مصطلح العولة؟

العولة في اللغة العربية مشتقة من كلمة (عالم) والفعل عولم أي جعله عالميا.

واشتقت كلمات أخرى على نفس المنوال وبنفس المعنى مثل الكونية والكوكبية، فالمعنى اللغوي للعولة في اللغة العربية أن يكون الأمر عالمياً، فإذا تحدثنا عن عولة الثقافة مثلاً نقصد بذلك جعل ثقافة العالم على نسق واحد “عالمى”

والأصل الإنجليزي لكلمة العولة Globalization مشتق أيضاً من كلمة Global (عالمى).

وإذا أردنا تحديد معنى العولة اصطلاحياً سنجد عشرات التعريفات المختلفة للعولة والتي تختلف باختلاف موقف صاحبها من قضية العولة، فمن يرى أن العولة هي مسح للثقافات والديانات والمذاهب الفكرية وتحويل العالم إلى سيادة مركزية واحدة في كل المجالات سيعتقد بالتالي أن العولة شكل من أشكال الاستعمار

فيما يختصر مؤيدو وعرايو العولة الأمر بجملة “العالم قرية صغيرة”.

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

والأصل في استخدام مصطلح العولة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم –

خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

العولة Globalization

الولايات المتحدة الأمريكية.

أخذت العولة تتبلور أكثر في مجالات مختلفة، ابتداءً بتصدير أنماط الحياة الأمريكية للعالم في الطعام والشراب واللغة وليس انتهاءً بتصدير الفدرالية والديموقراطية على الطريقة الأمريكية، وبذلك اكتسب المصطلح شعبية أكبر ودار حوله جدل أكثر سخونة.

مظاهر العولة المبكرة:

ويمكن القول أن أولى مظاهر العولة بدأت مع تطور قدرة البشر على الانتقال عبر البر والبحر لأهداف تجارية واستكشافية أو استعمارية وعسكرية، فإيجاد رسومات جدارية في الصين عن تجار فينيقيين مثلاً يعتبر شكلاً من أشكال العولة القديمة، كذلك الدعوات الدينية التي عبرت الشرق القديم إلى العالم تعتبر شكلاً من أشكال العولة القديمة، وتعتبر نظريات ابن خلدون واختراعات الزهراوي وابن الهيثم شكلاً من أشكال العولة الثقافية والعلمية... إلخ.

بالتالي كانت العولة تتطور مع تطور وسائل النقل والاتصال التي تسهل انتقال الثقافات والمعارف وحركة التجارة والغزو، وهذا يفسر لماذا أصبحت



العولة مفهوماً واسعاً ومهماً في العالم الحديث مع ابتكار شبكة الانترنت ووسائل النقل الحديثة فضلاً عن تشريعات التجارة الدولية والاتفاقيات التي تسهل انتقال البشر ورؤوس الأموال بين دولة وأخرى. وإذا أردنا ذكر أبرز أنواع وأشكال العولة يمكن القول:

1. العولة الاقتصادية: إذا كنت قد طرحت على نفسك سؤال “لماذا واجه العالم كله أزمة اقتصادية عام 2008 على الرغم أنها أزمة مصارف في أمريكا؟” فالجواب هو العولة الاقتصادية والتجارية، الدول اليوم لم تعد تسعى للاكتفاء الذاتي الذي يؤمن لها العزلة الأمنة، وإنما تسعى للاندماج في النظام الاقتصادي العالمي قدر الممكن للاستفادة من عمليات التبادل والارتباط الاقتصادي.

2. العولة السياسية: وقد ظهرت العولة السياسية لأول مرة في العالم الحديث من خلال عصبة الأمم بعد الحرب العالمية الأولى، ثم الأمم المتحدة ومجلس

الأمم في الحرب العالمية الثانية، وهناك الكثير من الأمثلة على العولة السياسة بعضها يتمثل بتحالفات الدول وبعضها يتمثل في النزعات والصراعات الدولية الهادفة إلى بسط السيطرة والنفوذ.

والجدير بالذكر هنا أن جزءاً من الحرب الباردة بين المحورين الشيوعي والرأسمالي كانت على العولة، وحاول كل من الطرفين بشتى الوسائل عولة العالم على طريقته سياسياً واقتصادياً وثقافياً، فكان الهدف هو عولة الشيوعية مقابل عولة الرأسمالية.

3. العولة الاجتماعية والثقافية: وهي من أخطر أنواع ومشاكل العولة، حيث تتمثل العولة الاجتماعية والثقافية بالمنتجات الثقافية التي تأخذ صفة عالمية مثل بعض الروايات والكتب والأفلام السينمائية والشخصيات الدرامية، ومثال ذلك سلسلة هاري بوتر الشهيرة وقبلها سلسلة شارلوك هولمز ودراكولا وغيرها، وينظر البعض إلى عادات الطعام أيضاً كجزء من العولة الثقافية والاجتماعية كغزو الهمبر جرو والبيتزا للعالم.

وأما عن سبب اعتبار العولة الثقافية أخطر أشكال العولة؛ فذلك يعود إلى التأثير السلبي للعولة الثقافية على الاختلافات الثقافية والثقافات المحلية أو الوطنية، فالعولة الثقافية مؤثرة وغير متأثرة، بمعنى أنها عولة باتجاه واحد، حيث يتم تصدير المنتجات الثقافية العالمية من الدول القوية والكبيرة باتجاه الدول النامية والفقيرة، ما يؤثر سلباً على الانتاج الثقافي الأصيل في الدول المستوردة لصالح تقليد النمط العالمي.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

القلوب وأنواعها وأمراضها

بداية دعوني أبدا حوارى معكم بالقول أن القلب هو العضو الوحيد الذي إذا توقف توقفت معه الحياة وأذا أصيب لا قدر الله بمرض السرطان لا يمكن اقتطاع جزء منه وللعلم فإن أمراض القلب هي السبب الرئيسي في مستوى الوفيات بنسبه تصل الي 7.7 مليار نسمة وملخص القول أن الجسد السليم يقاد بقلب سليم وأيضا يجب أن ندرك هذه الحقيقة الهامه أن القلب منه مخارج الحياة فهو المضخه التي تضخ الدم إلي كل أنحاء الجسد وهكذا تستمر الحياة ودعونا الآن نتجول في رحلة معا لتتعرف علي أنواع القلوب وأمراضها:

أولاً: هناك القلب النقي وكثيراً ما نستمع إلي هذا المسمي فنقول فلان قلبه نقي والتساؤل الان هل القلب النقي هو ذلك القلب الذي لا يخطيء؟ حاشا فالجميع زاعوا وفسدوا معا ليس من يعمل صلاحا ليس ولا واحد فمن يظن في نفسه انه أفضل من الجميع عليه أن يراجع حساباته لئلا يسقط لكن القلب النقي هو القلب الذي لا يحتفظ بالخطيه والاثم والشورر فهو من يصفى حساباته كل يوم مع الخالق ومع الآخرين قبل أن يغمض عيناه وينام فنحن في عالم قد وضع في الشرير وعلى كل منا أن يقتني أناءه بطهاره لانه يوما ما سيقف أمام الخالق ويعطي حسابا عن نفسه وهنا دعوني أتساءل معكم هل من الممكن أن نطلق علي قلوبنا أنها قلوب نقيه وهذا السؤال الوحيد الذي يستطيع أن يجيب عليه هو أنا وأنت فقط لأنه لا يعلم الإنسان الا روحه الساكنه بداخله وهنا أشير بمن يتمني أن يكون من أصحاب هذا القلب أن يرفض أي خداع من قلبه فالقلب أخدع من كل شيء.

ثانيا: هناك القلب التجس ومن أسمه هو القلب الذي يسعى لفعل التجاسه وبالطبع المسمي هو عكس الطهاره فاصحاب هذه القلوب التجسه التي تمتليء بكل ما هو يشوه شكل الانسان وسمعته فهو يسعى دائما لفعل كل ما نهى عنه الخالق وكأنه يعانده ويرفض أن يخضع لما يريد الخالق منه فيعيش حياته طولا وعرضا لذاته ولشهواته ويفعل كل ما يسر نفسه ويظن أنه حر طليق يفعل ما يشاء باي وقت فلا رقيب عليه وهو مالك نفسه والغرض مما يفعل هو الحصول علي اللذه والتي لا يدرك أنها وقتيه لخطات وتنتهي لكنه بالرغم من ذلك يكمل مسيرته ويوم بعد الآخر يتوغل أكثر في الملذات والشهوات التي يوما من الايام يصبح عبدا لها مربوطا مقيدا مزلولا من شهواته وأثامه والسبب قلبه الذي أستسلم للشر ولفعل كل ما شوه صورته وسمعته أمام الخالق وأمام الناس.

ثالثا: هناك القلب الخاشع الخائف الله وأصحاب هذه القلوب للأسف هم قلّه فمن منا اليوم يضع الخالق أمامه في كل تصرف وفكره وسلوك الصغير منها قبل الكبير وذلك لإدراكه أنه أمام الخالق يراه ولا شيء يختفي عنه فالخالق يري في الظلام كما يري في النور نعم نحتاج جميعنا الي هذا النوع من القلوب التي يدرك أنه ينبغي أن يعيش المخافه الحقيقيه لمن أبدع في خلقه وأن يحرص كل الحرص علي أتباع وصاياه وتعاليمه ويضعه أمامه عالماً أنه يوما سيقف أمامه ويعطي حسابا علي كل كلمه وفعل وفكره ووزنات قد أودعها الخالق بين يديه وسيأتي اليوم الذي يأتي ويقدم حسابا عن وكراته هل قلوبنا خاشعه تهاب الله وتقدره وتضعه فوق الكل.

رابعا: هناك القلب الجبار والمقصود هنا بالجبار

القلب الذي لا يخاف الا الله فمن هو الانسان حتي يخشاه أو يخاف منه فكما قلنا قلنا في الموازين الي فوق وهذا القلب يتكل بالكامل علي من خلقه وسواه وشعاره من معه الله لا يخاف احدا وأصحاب هذا القلب لديهم الاستعداد علي مواجهه الصعاب وقبول التحديات واضعين في قلوبهم أن الله معهم فلا يخشوا شيء لانهم يفعلون الصواب وقد يتقنوا أنه ما دام الله معهم فمن سوف يكون عليهم وأصحاب هذه القلوب نجدهم متفوقين ناجحين أصحاب مشاريع ونجاحات منذ الصغر نجدهم بارزين متألقين لانهم محددى الاتجاه وكما اتفقنا لا يهابوا الظروف أو الصعاب بل يتخطوها ويتغلبون عليها مهما كانت قاسيه ومهما علي صوتها فهم قادرين علي اجتيازها ولعل أوضح مثال لهذه القلوب أصحاب الهمم والذي سمح الله لهم بأن يكونوا محرومين من بعض المميزات التي يتمتع بها الآخرون وبالرغم من ذلك يبدعون ويتفوقون في مجالات مختلفن ولم يسمحوا لأي أعاقه أن توقف مسيرتهم أو خطواتهم نحو النجاح.

خامسا: هناك القلب الضيق والمقصود هنا بالضيق الذي ليس لديه القدره لاحتواء الجميع بل هو شخص يحتفظ بعدد معين وقيل من الأصدقاء أو الاحباء ودون ذلك ليس لديه القدره علي أستيعاب أكثر من هذا فقد حصر نفسه في عدد محدود من العلاقات وكانها دائره صغيره يلف فيها ويرفض الانفتاح علي الآخرين وبمعني آخر لديه عالم صغير يحيا بداخله وليس لديه القدره أن يسمح لنفسه بان يكون متعدد العلاقات لاننا لسنا بمفردنا في هذا الكوكب بل لابد أن نحيا معا ونساعد بعضنا البعض ونشجع بعضنا البعض فالإنسان بطبعه كائن اجتماعي لا يمكن أن يعيش منعزلا عن الآخرين او يكتفي بعالمه الصغير الذي صنعه لنفسه ويصر علي البقاء فيه.

سادسا: هناك القلب البطيء ومن المسمي نعرف أنه القلب الذي لا يكون لديه القدره علي تفهم الامور الحادئه من حوله بسرعه بل هو بطيء الفهم وعندما يفهم ما حدث تكون الامور أو المشكله قد تفاقمتم من حوله وأنتهت بكاوارث يصعب التكهن بها وأصحاب هذه القلوب في الغالب ما تكون قد أصيبت بتلوث ودخلت جرثومه الي القلب وعند حدوث ضخ الدم الي كل الجسم أحيانا تسبب الجلطات التي تصيب الدماغ أو العيون وهنا دعوني أقدم النصيحه لأصحاب هذه القلوب أن يحفظوا قلوبهم من الأخطار ومن الفيروسات التي تعطله عن الحركه بانتظام ويتسبب في كونه بطيئا.

وأخيرا: دعوني أختم كلماتي بالقول أن القلب هو مصدر الاراده فما يمتليء به قلبك يقودك عقلك للتفكير به ومن ثم يتحول إلي فعل، فمن فضلة القلب يتكلم بلسانه ومن فضله القلب تخرج الأفعال سواء صالحه أو سيئه وكذلك لابد أن ندرك أن القلب هو مصدر المشاعر فعندما يفرح قلبك جسدك كله يكون مسرورا سعيدا وأحيانا نعر عن ذلك بالرقص واللعب من شدة السعادة التي يمتليء بها القلب. وأخيرا دعاني لكم بكل الخير وأن تكون قلوبنا نقيه خاشعه قويه متسعه للجميع محفوظه من كل ما يضرها أو يؤثر عليها فتحيا حياة صحيحه ممتعه صحيه نعمل فيها ما يرضي الخالق ويسر قلبه مع تحياتي.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

نعمة سر الاعتراف

استت كنيسةنا الارثوذكسية لنا السبع اسرار بنعمة الروح الله القدوس الذي حل بمواهبه في يوم الخمسين على التلاميذ القديسين ورسل السيد المسيح. واليوم نستمتع سويا بنعمة سر الاعتراف وكما اسسه السيد المسيح بنفسه وسلمه للرسل. وهم بدورهم ايضا سلموه للكنيسة متمثلة في الابهاء المطارنة الاساقفة والكهنة بوضع اليد الرسولية. (وكما قال معلمنا بولس الرسول في رسالته الاولى الي كورنثوس قائلا كلما اكلتم هذا الخبز وشربتم هذه الكاس، تعلنون موت الرب حتى ياتي. هذه المناولة شهادة على موت يسوع في كل مرة نفعلها نعلن رسالة ان يسوع المسيح هو ابن الله وهو الذي مات على الصليب ليخلص الخطاة).

سر الاعتراف: ان الانسان المسيحي الارثوذكسي الذي يتذوق دائما نعمة سر الاعتراف يعيش دائما حياة الاستعداد لانه دائما يفحص ذاته يوميا وفي هذه اللحظات ينتيه الروح القدوس بنعمته فيفكره بكل شيء لابد ان يعترف به امام الله بعمل الروح القدس في وجود الاب الكاهن... ويشعر الانسان بالفرح الروحاني فاباننا الروحيين يسمون هذه اللحظات (زيارات النعمة) لذا يفرح الانسان الارثوذكسي ان السيد المسيح وضع لنا كل هذه الوسائط للنعمة الروحية للدخول الي السماويات سواء ونحن مازلنا في الجسد او في الابدية. ونحن نعلم ان الانسان الارثوذكسي يمارس سر الاعتراف ليس عبارة عن حكايات لا تنتهي ولكن هي عبارات صريحة ونحن نعلمها مثلا انا كذبت، انا تكلمت على ناس بالسوء... وهكذا واخيرا الاب الكاهن يعطينا الحل للتناول من الاسرار المقدسة وكم من الايات والمزامير التي تفرحنا على ممارسة سر الاعتراف الذي يحسدنا العالم كله والاطباء

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كرية

”حسن ومرقص“

في طرف المدينة، عند الزاوية التي لا تسأل عنها الخرائط، كان هناك طفل... لا يسأل عن اسمه، ولا عن دينه، لأن اسمه لا يهمكم، ودينه لا يرضيكم. كل ما عرفه هذا الطفل هو أنه كان يركض خلف طائرة ورقية، صنعها من ورق كراس قديم، بخط مهتز كتب عليه:

”حسن ومرقص أصحاب“.

لكن حسن غاب، ومرقص تأخر، ولم تأت الطائرة أبداً.

في ذلك اليوم، لم يسأل أحد لماذا اختفى الطفل. لم يلتفت أحد عندما أطفئت عيناه، لا شيء، سوى أن شراً مَرَّ من هنا، فكان هو الأسهل، كان هو الأضعف.

تمزقت ملابسه كما تمزقت وصايا السماء على ألسنتكم. وانتهكت براءته كما انتهكت قلوب الأمهات بصمت وخوف.

لكنكم لم تتروا شيئاً.

كنتم مشغولين...

مشغولين في عَدَد الصلبان فوق الأبواب، وفي كم سجادة صلاة تفتترش الطرقات.

كنتم ترفعون رايات الطوائف، وتخوضون معارك “من هو الأقرب إلى الله”، وتركتم الأرض خاليةً من الرحمة.

لم يسأل أحد: من هذا الطفل؟

هل هو ابن حسن؟

أم ابن مرقص؟

هل بكى المسيح عليه؟

أم نزلت دمعته من جبين محمد؟

لكن الطفل لم يكن يحتاج إلى نبيٍّ، كان فقط يحتاج إلى بشر.

الرمز الوحيد الذي وُجد بجانبه لم يكن صليباً ولا مسيحة، بل نصف ورقة...

فيها رسمته له ويد ممسكة بيد أخرى، كتب تحتها:

”أنا ومرقص نروح المدرسة سوى... ما نفرق.“

لكنكم فرقتم.

وزرعتم الجدران بين الصفوف، وكتبتم على كل



النفسيين لانهم من الممكن والمتاح لاي مريض نفسى وغالبا ما تكون الخطايا هي السبب في سوء حياته فالاطباء يستمعون فقط ولكنهم لا يقدرون ان يعطوا الحل الذي يعطى ثمار الروح القدس محبة فرح سلام طول اناة لطف صلاح ايمان وداعة تعفف (غلاطية 5:22) مزامير التوبة وجميعنا نعلمه وانتم تذوقتموها: (الزمور السادس) يارب لا تبكتني بغضبك ولا تؤدبنى بسخطك اشفنى يارب فان عظامي قد اضطربت...

ارجو لى ولكم ان نتمتع بحضور زيارات النعمة التي تنعشنا روحيا فنسرع ان نعرف بخطايانا قبل فوات الاوان وان نتمتع بكل وسائط النعمة التي قدمها لنا السيد المسيح ابن الله الاب وعمل الروح القدس حياتنا باتضاعه اخذا جسداً انسان ما خلا الخطية وحدها.

وبشر للمساكين بالعق من العبودية وصام عنا اربعين يوما واربعين ليلة بسر لا ينطق به ومجيد.

واخيراً صلب على الصليب كمنذب ومات وقبر في القبر وفي ثالث يوما قام منتصرا على الموت والذين في القبور انعم لهم بالحياة الابدية وبعد اربعين يوما من قيامته صعد إلى السموات قائلا لرسله الكرام سأرسل الروح القدس المعزى في يوم الخمسين وأرسل الروح القدس المعزى مثل السنة نار منقسمة كأنها نار وأستقرت على كل واحد من التلاميذ الرسل وإمتلاً الجميع من الروح القدس ..

كل هذا من اجلكم واجلى واجل كل انسان يريد ان يكون مسيحياً... أذكرونى في صلواتكم.



كرسي ديانة الطفل الذي سيجلس عليه.

نسيتم الضمير، واحتفظتم بالذهب.

”حسن ومرقص“ لم يكونا يوماً قصة عن دينين، بل عن روحين عرفتا أن الله لا يسكن إلا في الحب.

لكنكم...

حولتم القصص إلى سيوف، والأحداث إلى وقود، والصلوات إلى صرخات حرب.

ألم يخجل أحدكم وهو يسمع صمت والدة الطفل وهي لا تستطيع أن تتحدد على أي قبر تصلي؟

هل تهتما الآن القبلة؟

هل تسأل عن اسم الرب الذي سيأخذه برفق؟

هي فقط تبكي... ولا تسمع سوى جملة واحدة تتردد في عقلها:

”أين حسن؟ وأين مرقص؟“

الفتنة ليست نازاً، إنها بنر، أتمم الذين حفرتموها وسقط فيها الأبرياء.

لم يسقط المسلم، ولا المسيحي...

بل الإنسان.

الطفل الذي نسيتم اسمه... لأنه لم يكن مادة لخطب الجمعة ولا وعظ الأحد.

هو لم يكن شهيداًكم.

كان فقط إنساناً... وهذا ما نسيتم أن تتعلموه.

فلنتخجلوا الآن.

فلنتخجلوا من طفلٍ لم يعرف غير التور، لكنه عرق في ظلكم.

فلنتخجلوا من رب علّمان أن نجب، فلم تتشغلوا إلا بمن يملك المفاتيح إلى جنته.

فلنتخجلوا من حسن ومرقص... لأنهما تصافحا قبل أن تتعلموا أن تنظروا في أعين بعضكم دون شك.

سلاماً على الطفل...

سلاماً على الورقة الممزقة...

سلاماً على ”حسن ومرقص“...

لعلنا في يومٍ ما نستحق صداقتهم.



Sunday - (Jun 1 - 30) - 2025
Volume No. 8 - Issue No. 88

www.charismadaily.com

10

كاريزما



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوددة - كافة خدمات بيع وشراء العقارات

42 Years Combined Professional Experience

سكني - تجاري - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضي - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار
(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Wissam Zalzali
Realtor

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

كتب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للقس أسطيئوس حنا

أعرف عدوك
القس أسطيئوس حنا

المرأة في مرآة مسيحية
القس أسطيئوس حنا

أدلة وحي الكتاب المقدس وسلامته من التحريف
القس أسطيئوس حنا

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المفقود والسلام الموجود

شخصيات في الظل
القس أسطيئوس حنا

علاقة كلمة الله بالصلاة
القس أسطيئوس حنا

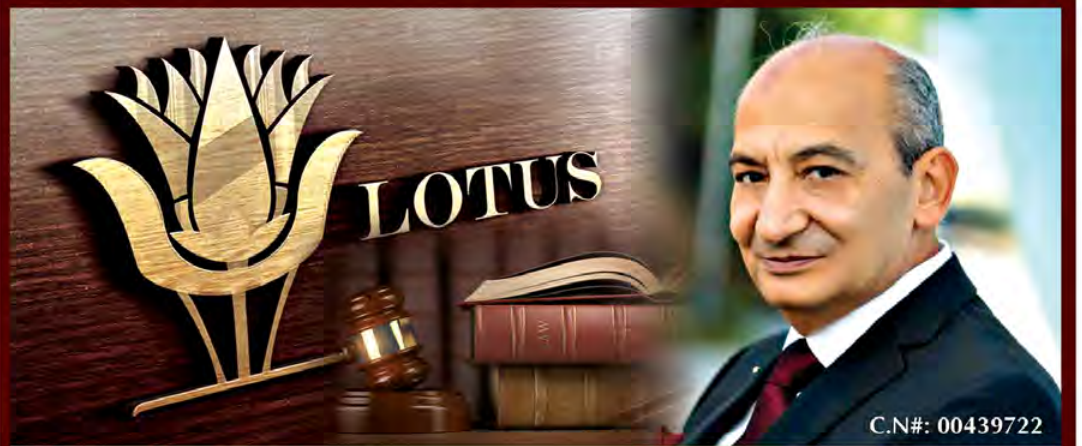
العمل الفردي
القس أسطيئوس حنا

THE DIVINITY OF CHRIST
Fr. Augustine Hanna

ST. JOHN COPTIC CHURCH (COVINA, CA)

طلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب كوفينا - كاليفورنيا
(562) 900-2695
(909) - 592 - 8847

QR Code
SCAN ME
FOLLOW US, RECEIVE UPDATES & FIND IMPORTANT CHURCH RESOURCES



لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.
Immigration consultant
Egyptian legal consultant
Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا
مستشار للقوانين المصرية بأمريكا
محامي بالنقض والدستورية العليا بمصر

- متخصصون في خدمات الهجرة والجنسية بالولايات المتحدة الأمريكية
- برامج اللجوء - حالات لم الشمل - الإقامة والتأشيرات - جميع أنواع الفيزا
- تقديم طلبات البطاقة الخضراء (Green Card)
- تقديم طلبات الجنسية (Citizen)
- إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصري معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلي

الحرب الصليبية الباكستانية -

خاص لجريدة كاريزما



السياسة العالمية ٢٠٢٥ -

قضية دمنهور والمراجع والفعل ياسين



ليبيا : مقتل الكلي على يد رئيس الوزراء -



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 ذكرا وأنثى - مت 4:19
تحت رعاية صاحب النيافة الحبر الجليل الأنبا سراييون 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



أبونا بولا الياس

منال المصري

د. نبيل سليمان



سجل من خلال هذا الرابط
آخر ميعاد للتسجيل يوم ٥ يونيو

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



تحت رعاية صاحب النيافة الحبر الجليل الأنبا سراييون مطران لوس انجلوس وهاواي

تدعوك كنيسة القديس مار يوحنا بكوفينا لحضور
سلسلة من الندوات التعليمية عن

التحديات التي تواجه الأسرة
المسيحية في بلاد المهجر

في السبت الأول من الشهور التالية
مارس - يونيو - سبتمبر - ديسمبر 2025
مع مجموعة من المتكلمين المتخصصين!

انتظرونا لمزيد من المعلومات قريباً
لاتدع الفرصة تفوتك!

21329 El Cienega - Covina, CA 91724



Theos Realty DRE#02071441
Resilient Construction Inc GCLIC#1126802

أنا هنا لأساعدك في تحقيق أقصى قيمة ممكنة لعقارك
سواء من خلال التفاوض الذكي على السعر المناسب
أو عبر تعديلات ذكية ترفع من قيمة العقار قبل البيع

سمسار عقارات ومقاول عام

أقدم لك خبرتي في كل خطوة:

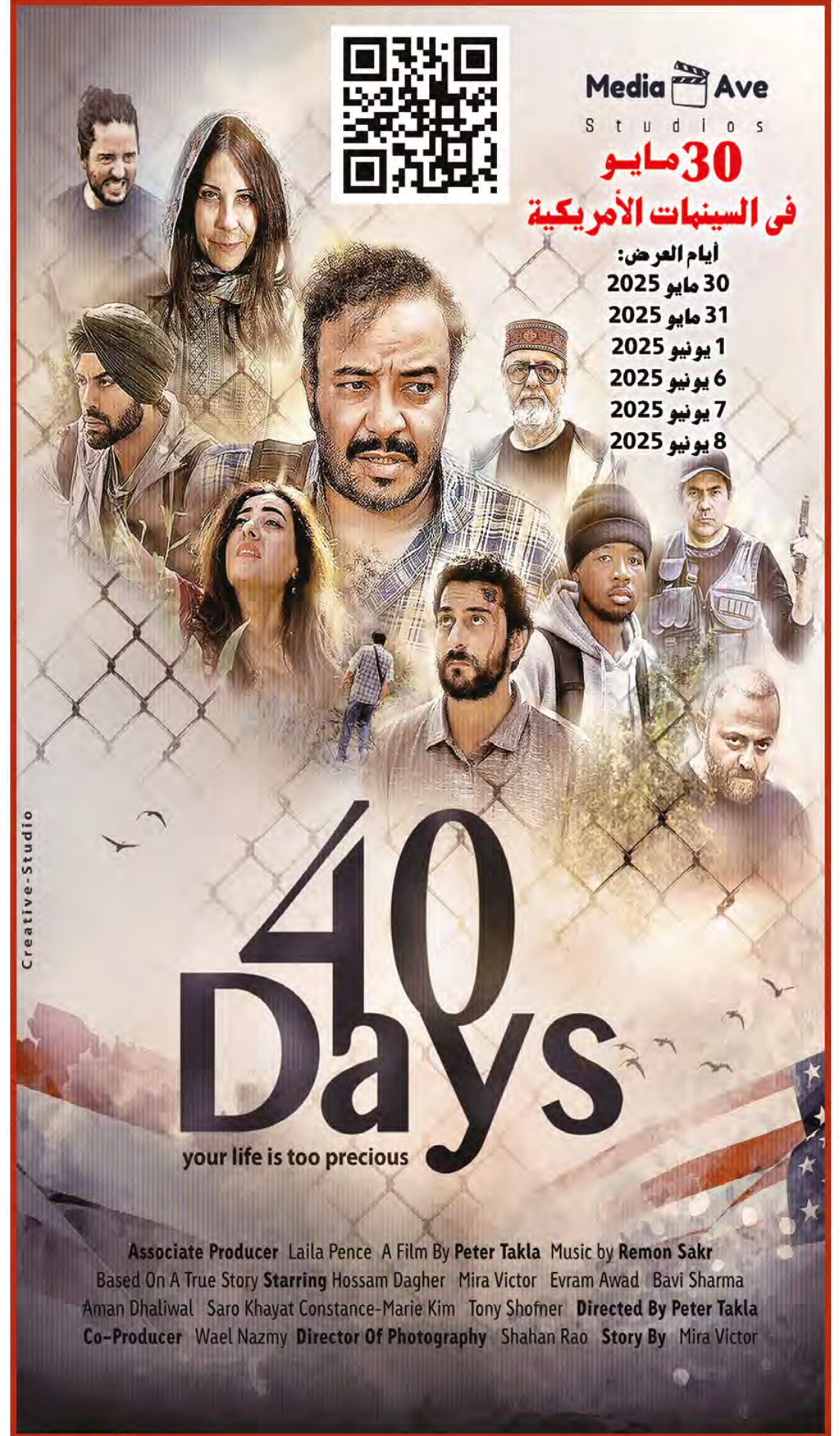
- ✓ شراء ناجح بالسعر الصحيح
- ✓ بيع قوي بأعلى عائد ممكن
- ✓ تطوير عقارك وزيادة قيمته السوقية

اشترى بثقة، وبع بقوة

Peter Farag
+1 (818)336-2489
Email: peter@resilientconstructioninc.com
Realtor®
General Contractor
Resilient Results

From the ground up to closing day I've got you covered.

www.facebook.com/peter.farag
www.instagram.com/bitarstic



Media Ave Studios
30 مايو
في السينمات الأمريكية

أيام العرض:
30 مايو 2025
31 مايو 2025
1 يونيو 2025
6 يونيو 2025
7 يونيو 2025
8 يونيو 2025

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

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

**17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706**

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

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

أحبائنا في ولاية كاليفورنيا
لراحتكم وإحتياجاتكم في القطاع العقاري

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 والاستثمارات المختلفة

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

[PRT REALTY](https://www.prtrealty.com) [Samar Abou Zaki](https://www.facebook.com/SamarAbouZaki) saza.realestate@gmail.com [samarabouzaki](https://www.instagram.com/samarabouzaki)
562.329.7532 [samarabouzaki.realtor](https://www.samarabouzaki.realtor) <http://www.sazarealtor.com> CAL-DRE #02209173

drivers who
switched saved
an average of
\$468*

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



Allstate®

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

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

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

Office: 818-253-2020



تأمين
على السيارات
بأسعار منافسة

نعدكم
بخدمة مميزة

للإستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي

Cell : 818-599-9215

عادل لطفى Adel Lotfy
Broker Associate



DRE# 01104445



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

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

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

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

Email: adellotfy21@aol.com

Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من 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 0698-8886 +2012-0698-8886
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

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



بقلم / صبونيل ونيس

خاص لجريدة كاريزما

الفوز بعد موسم استثنائي للأهلي، حيث قدم الفريق أداءً مميزًا خلال البطولة، ليحصل اللقب بكل جدارة واستحقاق وجدير بالذكر فوز الأهلي بست بطولات هذا العام وهي:

- 🏆 بطل الدوري المصري
- 🏆 بطل كأس مصر
- 🏆 بطل السوبر المصري
- 🏆 بطل السوبر الإفريقي
- 🏆 بطل دوري أبطال إفريقيا
- 🏆 بطل كأس الكؤوس الإفريقية

حلمي طولان مدير فني لمنتخب مصر الثاني في كأس العرب:

تولى حلمي طولان، عضو اللجنة الفنية للاتحاد المصري لكرة القدم، منصب المدير الفني لمنتخب مصر الثاني، ليقود المنتخب في البطولة العربية التي ستقام في قطر نهاية العام الجاري.

ويضم تشكيل الجهاز الفني لمنتخب مصر، في البطولة العربية: أحمد حسن «مديرًا للمنتخب»، حلمي طولان «مديرًا فنيًا»، ممدوح المحمدي «مديرًا عامًا»، محمد نور «مديرًا عامًا»، عصام الحضري «مديرًا لحراس المرمى».

وتتطلق منافسات البطولة العربية في الفترة من 1 إلى 18 ديسمبر المقبل، فيما ستكون بطولة كأس الأمم في الفترة من 21 ديسمبر وحتى 18 يناير المقبل.

وجاء تعيين طولان بعد اعتذار حسام حسن المدير الفني لمنتخبنا الأول عن خوض البطولة بعناصر منتخبنا الأول خوفا من الإصابات وحيث تنتظره بطولة من العيار الثقيل وهي كأس الأمم الأفريقية 2025 نهاية السنة الحالية بدولة المغرب الشقيق والتي يأمل الشعب المصري بحصول رفاق صلاح ومروموش بالبطولة تتويجاً لمجهودات نجوم الفريق المتألقين في أكبر الدوريات الأوروبية.

وتستضيف قطر البطولة للمرة الثانية على التوالي وبمشاركة 16 منتخب دولة عربية 9 منتخبات منهم تأهلوا بشكل مباشر دون تصفيات بينها الجزائر حامل للقب وقطر الدولة المستضيفة فيما ستأهل 7 منتخبات عبر التصفيات في نوفمبر المقبل.

بقرار الأغلبية، إلغاء الهبوط بالدوري الممتاز هذا العام:

أعلنت رابطة الأندية المصرية المحترفة إلغاء الهبوط من الدوري الممتاز لكرة القدم هذا الموسم.

وقال الموقع الرسمي للرابطة إن الاجتماع الذي حضره 15 ناديا من أندية الدوري الممتاز، وغاب عنه الزمالك وبيراميدز وحرس الحدود، قرر إلغاء الهبوط في الموسم الرياضي الجاري 2024-2025، وذلك "استجابة لطلبات الأندية".

وأضافت الرابطة أنها ستستمر في إقامة الدوري بنظامه الحالي، على أن تهبط اعتباراً من الموسم المقبل 4 أندية وتصدر 3 فرق من القسم الثاني، وذلك لتحقيق التوازن التنافسي وتدارك الظروف الاستثنائية الحالية.

ووافقت الأندية على انطلاق موسم الدوري المصري الممتاز 2025-2026 يوم 15 أغسطس المقبل، وينتهي بنهاية مايو 2026.

ويشهد الدوري الممتاز حالياً مشاركة 9 فرق ضمن مجموعة التتويج التي يتصدرها الأهلي، متفوقاً بفارق نقطتين على بيراميدز، ويليهما الزمالك والبنك الأهلي.

وتضم مجموعة تفادي الهبوط 9 فرق يتزليها غزل المحلة والإسماعيلي بعد 6 جولات من مباريات المجموعة.



ليفربول - صلاح بطلا للدوري الإنجليزي 2024 - 2025

- الريدز يحصل على اللقب العشرون ويعلن سيادته على الكرة الإنجليزية.
- صلاح يحتفل مع أسرته وسط هازيج اغنية جماهير ليفربول المفضلة.

وسط حضور جماهيري كبير كعادة الدوري الإنجليزي الأول على كل الدوريات الأوروبية، تسلم لاعبي ليفربول كأس بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز عقب تعادل الريدز مع كريستال بالاس في ختام الجولة الأخيرة والتي ضمن فيها الريدز المسابقة منذ خمسة اسابيع قبل ختام البرميرليج.

وتواجد جميع نجوم ليفربول على أرضية الملعب بقيادة المدرب الهولندي أرنه سلوت ونجومه المميزين أمثال محمد صلاح والقائد فيرجيل فان دايك وغيرهم.

وقامت مراسم تتويج ليفربول باللقب المحلي بحضور مميز للألماني يورجن كلوب مدرب الريدز السابق الذي أصر على الحضور مع فريقه السابق في تلك المناسبة الاستثنائية.

جدير بالذكر أن محمد صلاح قد استلم جائزتي هداف الدوري الإنجليزي وأفضل صانع عقب إنتهاء مباراة كريستال بالاس، وبذلك يكون النجم المصري قد توج بجميع الألقاب الممكنة سواء الفردية أو الجماعية هذا الموسم بالدوري بالفوز باللقب بجانب الفوز بجائزة أفضل لاعب أيضاً.

صلاح الأفضل في كل شيء بعد موسم إستثنائي:

إختارت رابطة الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم نجم نادي ليفربول والمنتخب المصري محمد صلاح كأفضل لاعب بالدوري للموسم 2024/2025 وكان صلاح قد حصد جائزة لاعب العام المقدمة من رابطة كتاب كرة القدم في إنكلترا.

اختير محمد صلاح، أفضل لاعب في الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم هذا الموسم بعد أن قاد فريق ليفربول للفوز باللقب قبل أربع جولات من النهاية، إذ سجل قائد منتخب مصر 28 هدفا وقدم 18 تمريرة حاسمة.

وكان صلاح قد حصد جائزة لاعب العام المقدمة من رابطة كتاب كرة القدم في إنكلترا للمرة الثالثة في مسيرته، بحصوله على ما يقارب 90% من أصوات "الكتاب"، وهو أكبر فارق في نسبة التصويت يسجل خلال هذا القرن.

أصبح صلاح خامس لاعب فحسب يفوز بها مرتين بعد تري هنري وكريستيانو رونالدو ونيمايا فيديتش وكيفن دي برون.

نجوم نفتقدها في كأس العالم للأندية الشهر المقبل بأمريكا:

أيام قليلة تفصلنا عن بداية بطولة كأس العالم للأندية 2025، المقررة في الولايات المتحدة بمشاركة 32 فريقاً، حيث يتنافس فيها الأبطال من مختلف القارات لكن مع اقتراب انطلاق البطولة تبرز أسماء بارزة في عالم كرة القدم لن تتمكن من التواجد في هذا الحدث الهام، ومن بينهم النجم المصري محمد صلاح الذي لم يتمكن فريقه ليفربول من التأهل.

تتوالى الأنباء حول النجوم الغائبين عن كأس العالم للأندية، ومن ضمنهم البرتغالي كريستيانو رونالدو الذي لا يزال مستقبله معلقاً بين عدة أندية تهدف إلى ضمه بينما يفوت الجمهور فرصة مشاهدة العديد من الأسماء اللامعة بسبب عدم تأهل أنديةهم أو لعدم استمرارية عقودهم.

شهدت البطولة غياب محمد صلاح، الذي قاد ليفربول للتتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز، ليصبح أحد أفضل الهادفين في البرميرليج هذا الموسم لكن ليفربول لم يتأهل بسبب قلة الأندية الإنجليزية المسموح لها بالمشاركة، مما أتاح الفرصة لفريقي مانشستر سيتي وتشيلسي فقط.

كما أعلن البلجيكي كيفن دي برون عدم المشاركة في المونديال، مشيراً إلى ضرورة الاعتناء بنفسه بعد 10 سنوات من اللعب مع مانشستر

سيتي و14 لقباً حققها دي برون يشعر بالقلق من إمكانية تعرضه للإصابة أثناء البطولة، وهو ما يجعله يفضل عدم المشاركة.

تعاين أيضاً برشلونة من غيابها عن البطولة، بعد أن تراجعت تصنيفاتها في أوروبا، مما يؤدي إلى افتقاد الجماهير لمشاهدة لاعبين بارزين مثل

لامين يامال ورفينيا وليفاندوفسكي ولذلك، لن يشهد المونديال ظهور الثلاثي المحب لعشاق اللعبة.

تستمر الغيابات مع برونو فيرنانديز قائد مانشستر يونايتد والنجم كريم بنزيما، بسبب تصنيفات أنديةهم وعدم تأهل فرقهم فبينما تعاين مانشستر يونايتد من تراجع الأداء، فإن غياب الاتحاد السعودي يحرم البطولة من

موهبة بنزيما التي حقق بها إنجازات تاريخية.

نور الشربيني بطلة العالم للعبة الاسكواش للمرة الثامنة:

أعربت البطلة المصرية نور الشربيني لاعبة سبورتنج والمصنفة الثانية عالمياً لسيدات الاسكواش، عن سعادتها عقب تتويجها ببطولة العالم للاسكواش التي استضافتها ولاية شيكاغو الأمريكية بمجموع جوائز مادية يصل إلى 635 ألف دولار للرجال والسيدات.

وفازت نور الشربيني في المباراة النهائية على مواطنتها هانيا الحمامي المصنفة الثالثة عالمياً، بنتيجة 3-1 في مباراة استغرقت 60 دقيقة وجاءت نتيجة الأشواط كالتالي: 11-5، 11-9، 4-11، 7-11.

وقالت نور الشربيني، في تصريحات لرابطة اللاعبين المحترفين عقب التتويج: إنه أمر مذهل، لم أكن أتصور أنني سأفوز باللقب الثامن، الجميع كان يتحدث عن رقم نيكول ديفيد، ولم أكن أتخيل أنني سأعادل هذا الرقم، مررت بموسم صعب، وهذا اللقب يعني الكثير لي ولفريقي ووالدي".

وأضافت البطلة المصرية: "هانيا ما زالت صغيرة، وكانت تخوض أول نهائي لها، وهذا وضع صعب، أنا كنت أملك الأفضلية بفضل الخبرة، ورغم أنها شعرت بالتوتر في البداية، عادت ونافست بقوة، وكادت تفوز بالشوط الرابع، إنها لاعبة رائعة، وأنا واثقة بأنها ستحقق هذا اللقب أكثر من مرة في المستقبل".

بذلك الفوز حققت نور الشربيني لقبها الثامن ببطولة العالم تعادل أكبر رقم قياسي في اللعبة، والمدون باسم الماليزية نيكول ديفيد، والتي حصدت 8 بطولات عالم قبل اعتزالها اللعبة.

الأهلى سيد أفريقيا لكرة اليد بعد اللقب الخامس:

توج الفريق الأول لكرة اليد رجال بالنادي الأهلي ببطولة كأس السوبر الإفريقي للمرة الخامسة في تاريخه والرابعة على التوالي، على حساب الترجي التونسي بعد الفوز في المباراة النهائية بنتيجة 24/15 في البطولة التي أقيمت على صالة الأمير عبدالله الفيصل في مقر النادي في الجزيرة.

هذا الفوز يُعتبر الخامس للأهلي في تاريخه في كأس السوبر الإفريقي لكرة اليد، ليؤكد النادي الأحمر هيمنته على هذه البطولة القارية. جاء

كبسولات العافية

2. التركيز على الدهون الصحية ومنها المشبعة الحيوانية (نعم كلام زمان غلط)، ولكن زيت الزيتون والسمنة البلدي والزبدة الفلاحي و زيت الافوكادو وجوز الهند لهم مكانة رفيعة في عالم التغذية الصحية و التخصيس الصحي الدائم بسبب ما اسميه "تبطئ كيرف" السكر flattening sugar curve.
3. ولما يتجي تأكل كاربوهيدرات ركز بقى على كل ما هو غني بالألياف من الخضراوات و الفواكه والبقول والقليل من الحبوب الكاملة والبذور و أكل السلطة الخضراء قبل الوجبة! أكل في صورته الطبيعية!
4. الصيام المتقطع ومنع الاكل قبل النوم ب ٣-٤ ساعات.
5. وياسلام على اضافته ملعقتين كبار من خل التفاح أو خل التمر للسلطة الخضرا قبل الوجبة.
6. استعمال المحليات البديلة الصحية بدل السكر الأبيض من أبلولوز و ستيفيا ونبات الراهب.
7. النوم وده خليته نمره ٧ فقط علشان لازم على الأقل ٧ ساعات ليلا! لمنع مقاومة الإنسولين! حرمان النوم انتحار بطيء!.

المكسرات تعتبر من أروع أنواع الفاكهة!

ومش بس طعمها لذيذ ورائع لكنها صحية بطريقة غريبة لدرجة كشفت بعض الأبحاث أنها قد تساعد على اطالة العمر لو بصفة يومية وبصورة صحية هام أو منقوعة، لأكثر من ٥ أعوام! وهذا شبه معجزي! ومن روائع المكسرات.

1. مضادات الأكسدة والفيتونولات والفلافونويد.
2. أوميغا ٣ و ٦ للمخ بنسبة متوازنة ضد التهابات المخ والزهايمر وضد الالتهابات عموما.
3. تحسين الكوليسترول الجيد والصار والدهون الثلاثية.
4. تحفيز الرغبة الجنسية وقوة الانتصاب، والفسقنى خصوصا يتمتع بكمية رائعة من هرمون ميلاتونين فيساعد على النوم أولا، ومضاد أكسدة قوي ثانيا!
5. كمية رائعة من الألياف وبالتالي رائعة للميكروبيوم (البكتيريا النافعة)
6. خفض الضغط ومقاومة الإنسولين وتقليل نسب حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية والشرائين.
7. مع التناول وعدم الإسراف دون ملح وسكريات ودون اي زيوت غير صحية مضافة تساعد على التخصيس.
8. تنظيم الجهاز الهضمي ومنع الإمساك والإسهال وارتشاح الأمعاء و العديد من أمراض الجهاز الهضمي.
9. تحفيز الجهاز المناعي ضد السرطانات والالتهابات.
10. رائعة للشعر والبشرة بسبب فيتامينات ومعادن عديدة ومنها (هـ + مغنسيوم + فوسفور + سيلينيوم).

من أروع وسائل حماية مخك من الزهايمر بالإضافة لهذه المأكولات القليلة المذكورة، (!):

1. الصيامات بالماء أكثر من ١٦ ساعة وأروع لو أمكن أكثر من ٢٤ ساعة (لا ينصح به في السيدات في سن الخصوبة).
2. فيتامين د ٣ يوميا وفيتامين سي.
3. أوميغا ٣ كبسولات منزوعة المعادن الثقيلة.
4. المشي والرياضة.
5. قسط وافر من النوم ينصح بـ ٨ ساعات ليلا.
6. منع الاكل قبل النوم بـ ٣-٤ ساعات.
7. منع الاكل الصناعي والخبز تماما بالذات الأبيض والحلويات الصناعية والمشروبات الغازية و أكل بره عموما والبطاطس المقلية والعصائر بتاعة بره! والمعلبات والزيت النباتية من ذرة و كانولا وصويا ولايد التركيز على زيت الزيتون ولا أروع ولكن يا سلام على السمنة والزبدة الفلاحي.
8. خفض مستوى الستريس اليومي ومحاولة ممارسة ما به شغفك ولو قليلا ولو حتى أسبوعيا مش مهم يجيب فلوس! :) واخدي بالك!؟
9. تكوين علاقات اجتماعية ضيقة وصحية والتخلص من كثرة العلاقات التي باتت سامة، وخصوصا الشخصيات السامة! لها ضريبة غالية و تكلفة عالية على مخك!
10. البهارات والثوم والكاكاو النقي الخام والشاي الأخضر وطبق السلطة الخضراء.

روائع الشوكولاته الغامقة:

تكمّن اسرارها في خلوها من الحليب وشبه خلوها من السكر ونسبة الكاكاو الخام العالية وتفضل فوق ٨٥٪ ومن عجائب فوائد الكاكاو:

1. مضادات الأكسدة والعجز Anti-aging وتزيد الفيتونولات Polyphenols من معدلات مجرى الدم للمخ بنسب مذهلة.
2. كمية فلافونويد Flavonoids رهيبه تعزز المخ وتجدد شبابه وقد يكون ضمن مجموعة عوامل لمنع شبح الزهايمر Alzheimer's.
3. قد يساعد الكاكاو بسبب احتوائه على الفيتونولات والفلافونويد على الحماية من العديد من السرطانات بتحفيز المناعة Anticancer.
4. يساعد على خفض ضغط الدم بسبب نايتريك أو كسايد Nitric Oxide و يساعد على اتساع الشرايين.
5. قد يساعد على خفض السكر وتحسين أعراض مرض السكر بشرط نسبة كاكاو تصل ٩٩٪.
6. يساعد على ضبط الشهية والتخصيس لو خام أو أكثر من ٩٥٪ نسبة الكاكاو في الشوكولاته.
7. أشارت بعض الأبحاث بجامعة UCLA الي تحفيز الكاكاو والشوكولاته الغامقة للخلايا الجذعية Stem Cells.
8. تحسين الكوليسترول بالدم لتقليل السكتات القلبية و الدماغية.
9. مضادات التهابات وبسبب احتواء الكاكاو على ثيوبرومين Theobromine و ثيوفيللين Theophylline يخفف حدة حساسية الصدر والحساسية عموما.
10. تحسين عملية الهضم بسبب الألياف و تغذية البكتيريا النافعة Microbiome.



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



9. البربرين Berberine ولا تخلو منه وصفة طبيعية محترفة قوية ضد الجرثومة.
10. زيت الزيتون البكر الممتاز المعصور عالبارد يوميا EVOO وسر قوته في فينولات طبيعية أو ليوكانثال Oleocanths.
11. عرقسوس Liquorice Root & Tea لفترات قصيرة وعبوية قد تفوق مميزاته للبعض في مرضى الكلى والضغط والضعف الجنسي.
12. الكركم وسر قوته الكركمين Curcumin والزنجبيل Ginger وسر قوته چنجرال Gingerol والفريش منهم أقوى بكثير طبعاً.
13. خل التفاح العضوي بمادة الأم Mother ووصفاته كثير مع الكركم الفلفل الأسود والكمون والزنجبيل والثوم والليمون والقرقة والكمون و حبة البركة،،، أو خل التمر - دبس التمر والخروب والرمان.
14. حبة البركة ووصفاتها كثير وزيت حبة البركة.
15. الزعفران وزيته Saffron و جواه Safranal رائع المفعول.
16. زيت جوز الهند Organic Coconut Oil.
17. بذور الكتان والزيت الحار Flaxseeds & Oil.
18. أوميغا ٣ Omega.
19. الثوت الأزرق والأحمر والكرانبييري Cranberry Juice وعصيرهم الطبيعي في البيت!
20. القرنفل وزيته وشاي القرنفل.

و طبعاً دول مش للحصر ولكنهم أروع مكملات وأكلات ممكن تساعد في مكافحة الجرثومة الخبيثة!

أسرار خفض معدلات السكر في الدم وبالتالي مقاومة الإنسولين وبالتالي معظم أمراض العصر وعلى رأسها السمنة!

1. التركيز على البروتين والدهون كمصدر أساسي للسعرات الحرارية مش الكربوهيدرات، وبالذات التركيز على اللحوم والفراخ والأسماك غير المزارع!

الجرثومة الحلزونية

الجرثومة منتشرة بطريقة مرعبة في حوالي نصف الناس، ومش كل واحد عنده جرثومة حلزونية Helicobacter Pylori Infection لازم يحصله مشاكل منها أصلاً، ولكن بما أنها عدوى في المليارات بنشوف مصاييها كثير، مثلاً ١٠٪ فقط يصيبهم التهاب معدة Gastritis وقرح المعدة والإثنى عشر PUD على مدى العمر، وأقل من ٢٪ سرطانات! ولكن ٨٠-٩٠٪ من قرح المعدة والإثنى عشر بسبب جرثومة المعدة، والغريب يقال لها بعض الفوائد القليلة في جسم الإنسان ومش كلها مفهومة! ولكن عيوبها طبعاً أكثر من مميزاتها بكثير! خصوصاً ولو صالو "مش لأقيه حد يلهمها في المعدة من مناعة سليمة ومضادات بكتيريا في الاكل الصحي" في عصر الأكل الصناعي الهزيل السريع الفاضي السعرات الفاشله في حمايتك من "بلطجة" الجرثومة في جهازك الهضمي و خارجة!

الأعراض و الأمراض:

غثيان، ألم، إمساك، إسهال، قيء، ارتجاع مريء، نزيف، حموضة زائدة أو بالعكس عسر هضم بسبب خفضها لحمض المعدة - علشان تعرف تتعايش لأنها مش بتحب الحمض الزايد وبتحاول تستخيا منه في جدار المعدة وتكسره بإنزيمات معينة منها Urease، وهناك ممكن تعمل التهابات، وقرح وسرطانات بنسب متفاوتة وحسب أسلوب حياة وجينات كل واحد! ومن الغريب قدرتها على تخطي حاجز المعدة والأمعاء للدم والشرائين وخارجهم للمخ مثلاً وأعضاء أخرى! حيث تتواجد في تصلب الشرايين ولها دور في الالتهابات هناك! وفي أمخاخ مرضى الزهايمر! وفي المهبل وكانديدا المهبل والأمعاء وتتحكم فيها وتكرسها لخدمة أغراضها الخبيثة! جرثومة مش بس حلزونية و تقدر تغرس نفسها في مخاط المعدة وجدارها بل في أماكن كثير في الجسم تتوقعها ولا تتوقعها! ووجد العلماء ان لها دوراً أساسياً في ارتشاح الأمعاء والمعدة وأمراض المناعة الذاتية ومقاومة الإنسولين والسمنة أو النحافة! وأخيراً وليس آخراً السرطانات الذي على رأسها سرطان المعدة Adeno-carcinoma وهو سرطان شوي وقاتل وينتج منه القليل! والليمفوما في المعدة MALT! وهذا طبعاً ليس للحصر ولكن كأمثلة لأمراض قد تسببها هذه الجرثومة اللعينة! ولهذا ينصح طبعاً التشخيص والعلاج في أسرع وقت! ومن المحزن أنها قد تكون "خارباها في جسمك" سنين قبل أول عرض من الأعراض! لذا يفضل اختبار حتى دون أي أعراض! حيث قد يكون أول عرض هو ألم أو نزيف أو فقدان وزن بسبب سرطان المعدة في البعض!

طرق التشخيص:

عينة من الدم وهذه الطريقة تساعد في التعرف على حدوث عدوى بالجرثومة عن طريق البحث عن وجود اجسام مضادة لها في الدم وهذه تعني حدوث عدوى سابقة او حالية ولكنها لا تفرق بين الاثنين، إذا كنت قد عولجت منها سابقاً، قد تظل إيجابية حتي بعد العلاج بسنين. ولهذا يفضل للتشخيص البحث عن الجرثومة في البراز Stool Antigen Test ، او في اختبار النفس Urea Breath Test، واختبار البراز ممكن يساعد لمعرفة كمية البكتيريا في البراز وعددها وعبء المرض في الجسم و بالتالي أهمية العلاج حتى دون أعراض!!! وكلما يزيد الرقم تزيد المشاكل جوه وبره الجهاز الهضمي!

طرق العلاج الدوائية و الطبيعية:

المضادات الحيوية ومضادات الحموضة والأخيرة ديه هدفها ان البكتيريا تدخل في مراحل التكاثر وتحس بالأمان "الله يخرب بيتها" بسبب قلة الحموضة وتترك جدار المعدة شعوراً بالأمان لقلة الحمض داخل المعدة وهناك ينتظرها أجلها عن طريق المضادات الحيوية المختلفة من أموكسيسيلين، وتتراسايكلين، وفلاجيل، وكلاريثرومايسين، و ليثيوفلوكساسين (العلاج الثلاثي أو الرباعي Triple or Quadruple Therapy)، وبيزموث Bismuth وهذا الأخير معدن رائع لتطبيب بطانة المعدة والمخاط! وسأترك هذه الاختيارات والقرارات لإرشادات طبيبك أنت طبعاً! ولكن لو كنت راعياً في طرق طبيعية نعرف أنها في كفاءة الدوائية أو أفضل في بعض الحالات وعلى حسب المرض والمتخصص، أو تعاني منها رغم العلاج أكثر من مرة وبتراجع ثاني ولسه مبهدلة حياتك وتاعباك جداً وباءت المحاولات كلها بالفشل! ونفسك تعرف في تكتوكاية حلزونية قوووي أكثر من الجرثومة شخصياً!

ما هي المأكولات والمنتجات والمكملات التي تقي وقد تعالج الجرثومة بكفاءة مذهلة ومع أقل أعراض جانبية ممكنة والأهم أن بعضها حاجات تقدر تاخذها في اكلك طبيعية قد تساعدك على التخلص من الجرثومة طول العمر!

1. عسل مانوكا Manuka Honey & Sidr Honey الأصلي! وبصراحة أي عسل خام محلي غير مفلتر وغير مبستر من نحال عنده ضمير Apiarist.
2. الشاي الأخضر وأخوه العملاق الأخضر شاي ماتشا Matcha وسره في الكاتيكين EGCG Catechins.
3. مستكة Mastic Gum وتتؤخذ كمكملات أو مضافة للأكل ووصفاتها كثير أو علكة لبان حضرتك يعني (ومرقة طلع ليها لازمة هاهاها!!)
4. براعم بروكولي Broccoli Sprouts وسرها وسحرها في مادة سالفورافين Sulforaphane.
5. زيوت الزعتر والأوريغانو وخشب الأرز Thyme, Cedar Wood oil & Oregano.
6. جيل ألوفيرا الصبار Aloe Vera Gel.
7. بروبيوتيك لاكتوباسيلاس Lactobacillus وأنواعها كثير Gasseri & Fermentum & Reuteri & Acoiphilus & Salivarius & Casei (Rhamnosus) ، وبايفيدوبكتيريا Bifidobacteria، وفطر نافع اسمه ساكاروميسيز بولاردي و ده بيبقى كورس علاجي منهم لـ ٤-٦ أسابيع و هذه الخلطة قد تغير الميكروبيوم تماماً لمكافحة مثلاً زيادة Akkermansia Muciniphilia وديه رائعة للمخاط والبيئة المحيطة في الجهاز الهضمي أنها ما تبقاش مكان آمن Safe Haven و لا مكان مكيف للجرثومة!
8. الثوم وسر قوته أليسين Allicin فض يومياً!



كنيسة مارمرقس بجيرسى سبتى
أول كنيسة مشتركة في الساحل الشرقى

Father Gabriel Av
Clarke Av

معالم النهضة القبطية المعاصرة



بقلم الأستاذ / مجدى سمعد الله
الكاتب والباحث - ماجستير في التاريخ القبطى

خاص لجريدة كاريزما

ترأسها في ذلك الوقت السيدة / ايڤا حبيب المصرى. وفي عام 1968م فتحت أمريكا باب الهجرة للمصريين. فبدأت أفواج المهاجرين تصل إلى الساحل الشرقى في منطقة نيويورك ونيوجيرسى. قامت الجمعية القبطية الموجودة في ذلك الوقت بالعمل على تنظيم خدمة القديس الالهى شهريا. فكان القمص / روفائيل يونان نخله. كاهن كنيسة القديس مار مرقس بمونتريال يحضر شهريا من مونتريال. لأقامة القديس الالهى يوم السبت ويعود مساء إلى كنيسته في مونتريال. واستمرت هذه الخدمة إلى شهر مايو 1968م

في مايو 1968م حضر من مصر إلى مدينة نيويورك القس منقريوس عوض الله لزيارة المنطقة وقام بخدمة القديس الالهى يوم الاحد مرات عديدة.

وفي شهر مايو 1969م حضر من مصر القس مينا كامل ينى لزيارة امريكا. وكان يقيم في ولاية بوسطن. فدعته الجمعية القبطية لصلاة القديس الالهى بمدينه نيويورك وكان ذلك بتوصية من جناب القمص / روفائيل يونان نخله. الذى كان يقوم بخدمة هذه المنطقة.

أقيم أول قداس بمعرفة القس / مينا كامل ينى في كنيسة River Side في شارع 120 بمنهاتن. نيويورك في احد الصلوات. ثم استمرت الخدمة الأسبوعية كل يوم أحد في كلية اللاهوت في منهاتن: General Theological Seminary.

تم تسجيل جمعية قبطية أخرى واستمرت الخدمة الأسبوعية مساء من كل يوم سبت في صلاة عشية ودرس الكتاب والقديس الالهى صباح الاحد، وأستمرت الخدمة في ذلك الصيف بأحدى قاعات كاتدرائية الأرمن الأرثوذكس بمنهاتن الكائنة في: Second Avenue

استمرت هذه الخدمة المنتظمة حتى حلول صيف 1969م لغايه الأسبوع الاول من شهر أكتوبر 1969م عاد بعدها القس مينا كامل ينى إلى خدمته بالجيزة في كنيسة العذراء بالعمرانية. وفي هذه الفترة كان الشماس الدكتور حكيم أمين عبد السيد يخدم كشماس في هذه المدة بانتظام . كان من الخدام والشخصيات المعروفة لقدااسة البابا كيرلس السادس. وقد اختبره قدااسة البابا في أمور كثيرة خلال خدمته . فقد أسند إليه قدااسة البابا تنظيم الكثير من الإحتفالات التاريخية مثل حفل وضع حجر أساس كاتدرائية الأنبا رويس بالعباسية الذى حضره الرئيس جمال عبد الناصر.

وكذلك أسند اليه الاشراف على الإحتفال باستقبال الامبراطور هلاسلاسي وحفل إستقبال رفات القديس مارمرقس الرسول.

وهذه الإحتفالات لم تكن إحتفالات عادية ولكنها كانت إحتفالات تاريخيه كبرى.

أثبت فيها الشماس الدكتور حكيم أمين مدى كفاءته وأمانته وغيرته المقدسة في كل ما كلفه به قدااسة البابا. هذا إلى جانب خدمته المعروفة وكتابته في مجلة مدارس الاحد.

في هذه الأثناء سافر الدكتور حكيم أمين إلى امريكا ليعمل أستاذاً زائراً بمركز دراسات الشرق الأوسط بجامعة يوتا، امريكا. في الحقيقة لقد ترك الدكتور حكيم فراغاً كبيراً في كثير من مجالات النشاط الكنسى، فقد كان حركة دائبة لا تهدأ، وطاقه روحية وفكرية لا تنضب. وخدمة مضحية حتى البذل بما حباه الله من صفات جميلة.

وقد عثرت في مجلة مدارس الأحد على كثير من الكتابات والرسائل:

(أنا نتق في أن الرب الذى إختارك لإنجاز الخدمات الكنسية في مصر سوف يؤازرك بقوة في عملك الجديد الذى إختاره لك في امريكا).

وبعد قرابه العام إستدعى قدااسة البابا كيرلس السادس. الدكتور حكيم أمين الحائز على درجه الدكتوراة في تاريخ الشرق الأوسط والذى عمل منذ عام مضى أستاذاً بجامعة يوتا، امريكا.

لقد إستدعاه قداسته لسياحته كاهنا على بيعه الله الأرثوذكسية بنيويورك ونيوجيرسى. لم يتردد الدكتور حكيم أمين وهو الخادم الأمين الذى أحب خدمة الكنيسة منذ مطلع حياته، وكانت له خدمات ممتازة، إلى جانب مؤلفات وبحوث قيمه في تاريخ الكنيسة والرهنية القبطية.

هذا وقد تمت السيامة المباركة في: 9 / 11 / 1970 وقام بإتمام السيامة الأنبا أثناسيوس والأنبا مكسيموس. وتسمى الكاهن الجديد باسم: القس غبريال أمين نسبه إلى الملك المبشر الذى صادف يوم رسامته.

ليكون أول كاهن قبطى لكنيسة القديس مار مرقس بجيرسى سبتى بالساحل الشرقى، في عهد قدااسة البابا كيرلس السادس باسم: القس / غبريال أمين عبد السيد. (إلى اللقاء في الحلقة المقبلة).

كما نشر الكرازة في خارج القطر، سكتب في تاريخ الكنيسة القبطية أن أول كنيسة بنيت في أستراليا وفي كندا وفي الولايات المتحدة والكويت ولبنان وغيرها كانت في حبرية قدااسة البابا كيرلس.

في حبرية قدااسة البابا كيرلس كان ظهور السيدة العذراء في الزيتون. وما صاحبها من نهضة روحية عجيبة وصل صداها إلى كل دول العالم.

كذلك في عهد البابا كيرلس رجوع رفات القديس مار مرقس الرسول. وكانت نتيجة التقارب بين العلاقات المسكونيه بيننا وبين كنيسة روما.

لولا المحبه ما كان عاد جزء من الرفات والمحفوظ اسفل الكاتدرائية بالعابسية.

كما عاد رفات القديس أثناسيوس الرسول وأصبحت هذه الكاتدرائية تضم هذين الكنزين العظيمين.

كذلك إهتم البابا كيرلس بالكنيسة في إثيوبيا. ان العلاقات مع الكنيسة في إثيوبيا كانت تركز على المحبة الكبيرة القائمة بين قدااسة البابا كيرلس وجلاله الامبراطور هيلاسلاسى.

ومنذ سيامته بطريرك قام في عام 1959 بسيامة جاثليق إثيوبيا. المنتيخ أبونا باسيليوس. وزار بنفسه إثيوبيا. وفي سنة 1960م زار كثيرا من مقاطعات إثيوبيا. وزار دير القديس هيمانوت الحبشى. وغيره من الاماكن، واشترك في تنصيب الامبراطور هيلاسلاسى.

كما رأس مجلس الكنائس الأرثوذكسية الشرقية.

إهتمامه بأبناءه في الخارج:

بدأت العناية بالمهاجرين في الخارج بزيارات من الاباء الذين يوفدون في مؤتمرات، مثلا نيافة الانبا صموئيل يكون في مؤتمر يجمع الموجودين في الخارج ويقيم لهم قداسا في أى مكان.

وبعدها بدأت الكنائس بصفه رسميه، ومنها كنيسة الكويت التى أسسها البابا كيرلس وأول من خدم فيها المنتيخ الانبا مكسيموس.

كان قمصا في ذلك الوقت، وكان معه شماسا هو المنتيخ الانبا باخوميوس مطران البحيرة. ثم أرسل البابا كيرلس المنتيخ القس يوحنا جرجس من كنيسة مار مرقس شبرا. ثم القس غبريال كامل، والقس / تيموثاوس الانبا بيشوى (المنتيخ الانبا تيموثاوس).

ثم تأسست كنيسة لندن. وفي كندا أسس كنيستين. كنيسة في تورنتو عام 1964م أرسل لها المنتيخ القمص مرقس عبد المسيح. وكنيسة مونتريال تأسست سنة 1968م وأرسل لها المنتيخ القس روفائيل يونان .

ثم كنيستنا في استراليا بسدن وملبورن وأرسل لهم المنتيخ القس فيكتور.. كذلك في عهد قدااسة البابا كيرلس. تم انشاء كنيسة في جيرسى سبتى. نيوجيرسى. وكنيسة في لوس انجلوس. في عهد البابا كيرلس تعمقت العلاقات المسكونية في الخارج ويرجع الفضل في هذا إلى نيافته الانبا صموئيل الذى كان البابا يتندبه في هذه الزيارات والمؤتمرات.

نطلب بركته وصلواته وشفاعته من أجلنا ولأجل الكنيسة في كل مكان. ولألهنا المجد والإكرام. آمين.

المهاجرون إلى الولايات المتحدة الأمريكية:

بدأت هجرة الأقباط إلى الولايات المتحدة الأمريكية في أوائل

الخمسينيات بعد ثورة 23 يوليو 1952 وكانت هناك مجموعة قليلة من الأسر والأفراد الذين أتوا للدراسة أو الذين تركوا مصر لأسباب أخرى.

ومن هذه المجموعة : سابا باشا حبشى، دكتور ماهر كامل، دكتور محروس هارون، دكتور شوقى كراس، دكتور سامى بولس، دكتور عاطف حنا، دكتور الهامى خليل، دكتور رفيق حبيب، عونى برسوم، حربى بطرس وآخرين.

وفي أوائل الستينات زادت هذه المجموعة قليلا. وكان المنتيخ الانبا صموئيل أسقف الخدمات العامة في عهد قدااسة البابا كيرلس السادس فيفتقدهم أثناء حضورة إلى امريكا. وقد قام في عام 1962م برسامه مجموعه من الشمامسة للخدمة في نيويورك. وقد حضر هذا القديس القمص باخوم المحرقى (المنتيخ الانبا غريغوريوس أسقف البحث العلمى).

ازداد عدد الأقباط في منطقة نيويورك فقام الأقباط بتسجيل أول جمعية قبطية في امريكا خدمة الأقباط في نيويورك وكانت

● بدأت حركة التجديد المعاصرة في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية منذ عهد البابا كيرلس الرابع (أبو الإصلاح).

رائد تحرير المرأة في العصر الحديث. لقد كان محظوراً في عصره على السيدات المشى في الطريق. فإذا به يفتتح مدرسه لتعليم البنات في حارة السقاين. وهو اول من استورد مطبعة لطبع الكتب. أول مطبعة احضرها نابليون إلى مصر. وثانى مطبعة احضرتها الحكومة المصرية. وثالث مطبعة احضرها البابا كيرلس الرابع إلى مصر. كان عهده في الحقيقة هو عهد الإصلاح والتعليم اللاهوتى.

وقد واصل البابا كيرلس الخامس حركة التجديد. والاهتمام بالتعليم الكنسى. وبخاصة للأطفال والشباب.

بمعاونه الارشيدياكون حبيب جرجس. رائد التربية الكنسية. ومدير الكلية الإكليريكية.

● ثم جاء البابا كيرلس السادس ليقوم بعملية تجديد ضخمة. حينما قام بسيامة أربعة من قادة التربية الكنسية وهم: الانبا أثناسيوس اسقف بنى سويف. والأنبا شنودة أسقف التعليم. والأنبا صموئيل أسقف الخدمات العامة والاجتماعية. والأنبا غريغوريوس أسقف عام الثقافة القبطية والبحث العلمى.

ويلىق بنا ونحن نتحدث عن قصة الكنيسة القبطية في المهجر أن نتحدث عن أول من إهتم بالأقباط في المهجر:

أبينا مثلث الرحمات القديس البابا كيرلس السادس:

لقد مضى على نياحة القديس البابا كيرلس السادس 54 عاماً.

لقد خدم قداسته 40 عاماً في خدمة الكهنوت. وفي خلال تلك الفترة، حرص في كل يوم أن يقيم القديس الإلهى. ولا يوجد في تاريخ الكنيسة كله إنسان مثل البابا كيرلس، استطاع أن يقيم مثل كل هذه القداسات.. وهذا أمر لم يحدث في تاريخ أى بطريرك من باباوات كرسي الاسكندرية أو العالم، كان عجبياً في صلواته، وكانت الصلوات تتبعه في كل مكان.

ومن محبته للصلاة لاختار حياة الوحدة فعاش متوحداً مدة طويلة، وتلمذ على كتب القديس مار اسحق السرياني، الذي نسخ كتبه على ضوء شمعة في مغارته.

كان البابا كيرلس رجلاً تتمثل فيه فضائل عديدة. فقد كان إنساناً بسيطاً هادئاً وديعاً. وكان حكيماً عميقاً في التفكير، وكان يتميز أيضاً بالبكاء في صلواته وقداساته وهذا يظهر مدى بساطته وتواضعه الكبير.

كان قداسته قوي الشخصية، وله هيبة عند الكثيرين.. وكان وقاره يطفى على الذين يقابلونه كما تطفى عليهم محبته. وكان قوي الإرادة عتيقاً متمسكاً فيما اعتنقه. ولا يمكن أن يتزعزع، كان إنساناً جمع بين الوادعة والقوة.. والبساطة والحكمة.. والبكاء والحزم.. جمع بين أمور كثيرة قد يظن الناس أن بين بعضها والبعض الآخر شيئاً من التناقض.

كان البابا كيرلس رجل تعمير في كل مكان حل فيه. ففي طاحونة الهواء في مصر القديمة بنى فيها حائزاً ومذبحاً، ومهد المكان ليعد فيه كنيسة صغيرة لحياته الخاصة.

وعندما ذهب إلى مصر القديمة بنى هناك كنيسة وبيوتاً وعمّر المكان، وأوجد هذه الفكرة الجميلة لرعاية الطلبة الجامعيين في حضن الكنيسة، وتعميره لهذا المكان بسبب تعمير المنطقة كلها.

وعندما رُسم بطريركاً اهتم بالتعمير أيضاً. فبنى الكاتدرائية المرقسية بالعابسية وبنى الكلية الإكليريكية ومنزل الطلبة الملحق بها ومنى المطبعة ورمم الكنيسة المرقسية الكبرى.

وبنى في عهده عشرات الكنائس الجديدة وبنى دير مارمينا في صحراء مريوط وانتهى من بناء كنيسة متوسطة الحجم وقلالي الرهبان وإستراحة للضيوف. ووضع أساساً لكاتدرائية ضخمة.



بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com

نوفّر على أنفسنا مشقة مجابهة الناحية المظلمة من شخصيتنا!

أما صلاة العشار فهي نموذج للأبَاء:

صلاة العشار مَدرسة بحد ذاتها، فهو في صلاته لا يتكلم كثيراً ربما لأنه لا يجد مايقوله، أو ربما لأنه يشعر أنه لا يستحق أن يتفوه في حضرة خالقه! لقد وقف من بعيد، متخذاً المتكأ الأخير، يسوده الإحساس بعدم الاستحقاق، ولعله خاطب نفسه قائلاً: “بأي جرأة تقف أمام ربك..

وان نويت الصلاة، فكيف ستدخل الهيكل مسكنه، وإن دخلته، فكيف ستقف للصلاة نداءً لند مع الفريسي التقى الورع؟ فإذا ما استجمعت شجاعتك، فلتذهب للهيكل، وقف من بعيد علّ العلى يسمع تضرعاتك!”

صلاة العشار قصيرة، كلماتها معدودة ولكن مفعولها قوى، فيها إيمان، وطلب رحمة، وتوبة، وتأمل ذاتي. سبقتها مشاعر الندامة والانسحاق، وصاحبها قرع الصدر، وخفض النظرات، وإطراق العينين، ولحقها من الله التبريز! وقف من بعيد تجنباً لأن يراه أحد من المصلين لأن هدفه الوحيد هو التلذذ بمعية الله الذي قبله. هو في صلاته دان نفسه، بينما الفريسي في صلاته دان غيره! ولعل هذا-أي إدانة العشار- هو العامل الوحيد المشترك بينهما بالإضافة إلى تواجدهما المكانى معاً في الهيكل! وقف من بعيد يسترحم الحنّان ويستعطف المعطى، تقدم بشعور المحتاج لا بشعور المستاهل، ولذا قال عنه أحد القديسين: “صلاة العشار علّبت الله الذي لا يغلب” شعوره بخطيئته جعله يترأى للصلاة بمقلّتين منكسرتين..

كـ “عيني الأمة إلى يد سيدها” (مز123:2).

وقد أتخذ أباء الكنيسة من صلاة العشار المقتضية والقصيرة تأملات وفيرة واستلهامات لانهائية، وكتبوا فيها كتباً منها “اختبار صلاة يسوع” و”الصلاة الدائمة” و”الصلاة السهمية”. وبهذا أصبح العشار-دون أن يدرى- معلماً لأبَاء العبادة ومتوحدى البرية! واستعارت منه الكنيسة صلاته، فوضعتها لنا في التريديوم اليومي في قطع صلاة الأجيبة في صلاتي الغروب والنوم، وكأنها تطلب منا يومياً أن نحذو حذوه وأن نفتقى آثاره!

لقد دان العشار ذاته، فلم يدّنه الديّان

وبّرّ الفريسي نفسه، فخرج غير مبرّر من كلّ البر! فانه لا يهيمه “ماذا” نفعل، بل “لماذا” نفعل ما نفعله..

فالهدف عنده أهم من الانجازات..

والدافع للعبادة أهم لديه من الطقس وتتميم الناموس. هذا التناقض فهمته وعاشتته وفاهت به العذراء مريم عندما زفّ إليها الملاك أهم خبر للبشرية.

فقالت: “أنزل الأعزاء عن الكراسى ورفع المتضعين” (لو:52) وهذا ما أعلنه السيد فيما بعد: “من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع” (مت:12:23).

ونلاحظ أن الفريسي في زهوه الهشّ وعُجْبِهِ الأجوف كان يتمتم: “أشكرك أنى لست مثل هذا العشار”، وباليته كان مثله-تائباً متضعاً- لأنه لو كان، لخرج هو الآخر أيضاً مبرّراً!!



الفريسي والعشار

يتعالى على خليقته (خليقة الله!): العشار التائب، وكأنه كفر حقيقى بالله، يتستر بثياب الدين والصلاة! تصبح شعاره لغة أفرغت من معناها، وفرائض ضلّت طريقها، ومراسيم انحرفت في مسارها

بها يصنّم ذاته، ويستجلب بها تقريظات السنج الباطل والإعجاب والمديح

يجترها فكرياً آناء الليل والنهار، بينما “إنجازاته” كلها أمام الله هي “كخرقة الطامث” (أش6:64)!

وخطية الكبرياء-وابنتها خطية الإدانة-إنما توذّ وتستمتع أن تشج بلباس التدين، والإصابة بها يتعرض لها الناس عامة، وخاصة السانرين في طريق الفضيلة والمجاهدين في درب الروحيات، أو بحسب تعبير القديس يوحنا الدرجى

(السلمى أو كليماكوس 705-625 ب.م): «إن شيطان قطع الرجاء (اليأس) يفرح بكثرة الشور، وشيطان السنج الباطل يفرح بكثرة الفضائل! إن الكبرياء كاللص الذى يتسلل خفية

يراقب ويسقط هؤلاء الذين يظنون أنهم بسبب تقدمهم في الفضائل قد تقوّوا واكتسبوا مناعة ضد السقوط! إنها خطية عجيبة تدنس وسط الفضائل لكى تحطمها وتقوّضها» وفي هذا يقول

نفس القديس: “إن ضمّت أعجبت بالصوم، وإن حلّلت الصوم لأخفى فضيلتي أعجبت بحكمتي. إن لبستُ جديداً أعجبنى زيّى، وإن لبستُ رديناً أعجبنى زهدى، وكذلك إن سكّثُ أو تكلمتُ، وإن ملّحتُ أو أهنتُ فصبرتُ. فهو (شيطان السنج الباطل) كالحسك المثلث، إنما طرّح انتصب!”

ولو كان الفريسي قد اكتفى بمدح نفسه أمام الله، لهان الأمر، ولكنه تعدى ذلك إلى ذم الناس عامة، ثم إلى احتقار وإدانة العشار خاصة، التائب الحقيقي

والمقبول من الله! أنه يستندب العشار لكى يتبرّر هو، يُعشّر كل ما يقتنيه ونسى أهم ما في الناموس: الحق والرحمة والإيمان (مت:23:23)! إننا عندما ندين الآخرين، فإننا-بطريقة غير واعية-إنما نسقيط عليهم شعورنا بديننا المظهري وروحانيتنا المؤسسة وفضائلنا الخاوية الخالية، وبذلك نتجنب فحص الذات والعمل بجديّة على التوبة والنمو الروحي! لقد بيّن المحلل النفسى الكبير “يونج” Jung كيف أننا: “نسقيط على الآخرين الظل الذى فينا فنسوّد به صفحاتهم كى

بل ربما شعر أن من فضائله أنه رضى أن يدخل الهيكل! أو وافق أن يكلم الخالق أو تواضع ومن كثرة تواضعه أنه صلى! إنه واقف أمام الله لا ليأخذ، بل كأنه يعطى! ولكن ما أفقره!! في “صلاته” لا يتأمل إلهه، ويدّين أخاه الإنسان، أى حتى في “صلاته” يخطئ! متواجد داخل الهيكل لكى يتفاخر بفضائله ويتشدق بتقواه ويباهى بمواهبه ويعلن عن علّوه! يصوم ويصلى ويتصدق، لكى يحق له فيما بعد أن “يذكر” الله أنه يصوم ويصلى ويتصدق!

ومن المؤسف أن الاتجاه الفكرى للفريسي هو اتجاه شائع في الأوساط الدينية، ونحن-المسيحيين- لسنا في أمان منه، ولا توجد لدينا مناعة ضده! ومن الممكن جداً أن يتسرب لنا هذا الاتجاه رويداً رويداً، وهذا ماسماه أبائنا سكان الصحراء: “الضربة اليمينية” أى خطية البر الذاتى، وسماها آخرون: “خطية البار”. وهى تحمل داخلها بذور سرطان الحياة الروحية الذى يقوّضها ويحطمها من أساسها، فيصير “الدين”، الذى هو أساساً محبة للآخرين-أى آخرين-حاجزاً يمنع “للمتدينين” عن الاختلاط والاقتراب ممّن هم دونهم، وبذلك يحتفظون بديانتهم لأنفسهم وكأن الله حكرّ عليهم فقط، ووقف على العلماء والفُهماء والأصحاء والأغنياء دون غيرهم! وبهذا، يتشامخ المتعطرس ويتخذ من شريعة الله حجة للاستعلاء على الناس، ويمكث غارقاً في سباته الروحى، مُخدّراً ببره الظاهري، متشبهاً باكتفائه، دون أن يعي فقر نفسه المذّقع! وبدون أن يدرى يقلب التدين-الذى يهدف لتقريب الإنسان إلى الله وإلى أخيه الإنسان-إلى ضده: فبتتميم الشريعة بحذافيرها والنوافل بتفاصيلها، يشعر الفريسي بالرضا عن نفسه، ويمسى عابداً ذاته، مستغنياً عن الله ومستعلياً على الناس! وإذ هو يؤلّه نفسه، يغترب عن الله، وبالتالي يغترب عن الآخرين المخلوقين على صورته (صورة الله)! في تدقيقه الفريسي يجعل هو نفسه ناقضاً للدين من أساسه، وتصيح الوسيلة للتلاصق مع الله-الحب الأعظم-هى هى غايته: الطقوس والفرائض! وقد يتجرأ البعض ويقول إن الفريسية أو البر الذاتى إنما هى نوع من الإلحاد: الملحد ينكر الله صراحة، بينما الفريسي ينكر الله ضمناً، ففى صلاته لم نسمعه يسبحه أو يطلب معونته، أو يسترجى عفوه، بل

“وَقَالَ يَقُومُ وَاتَّقِينَ بِأَنْفُسِهِمْ أَنَّهُمْ أَبْرَارٌ وَيَحْتَقِرُونَ الْآخَرِينَ هَذَا الْمَثَلُ: إِنْسَانَانِ صَعِدَا إِلَى الْهَيْكَلِ لِيُصَلِّيَا وَاجِدَ فَرِيسِيٌّ وَالْآخَرُ عَشَارٌ. أَمَّا الْفَرِيسِيُّ فَوَقَفَ يُصَلِّي فِي نَفْسِهِ هَكَذَا: اللَّهُمَّ أَنَا أَشْكُرُكَ أَنِّي لَسْتُ مِثْلَ بَاقِي النَّاسِ الْخَاطِئِينَ الظَّالِمِينَ الزَّانِينَ وَلَا مِثْلَ هَذَا الْعَشَارِ. أَصُومُ مَرَّتَيْنِ فِي الْأُسْبُوعِ وَأَعَشُرُ كُلَّ مَا أَقْتَنِيهِ. وَأَمَّا الْعَشَارُ فَوَقَفَ مِنْ بَعِيدٍ لَا يَشَاءُ أَنْ يَرْفَعَ عَيْنَيْهِ نَحْوَ السَّمَاءِ بَلْ قَرَعَ عَلَى صَدْرِهِ قَائِلاً: اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي أَنَا الْخَاطِئُ. أَقُولُ لَكُمْ إِنَّ هَذَا نَزَلَ إِلَى بَيْتِهِ مَبْرُراً دُونَ ذَلِكَ لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَرْفَعُ نَفْسَهُ يَتَّضِعُ وَمَنْ يَضَعُ نَفْسَهُ يَرْتَفِعُ.” (لو 14-18:9)

مثّل به قلب المسيح موازين الفريسيين وصحّح مقاييس التقوى، وأوضح للبشرية جمعاء كيف تستطيع أن تستعطف رحمة الحنّان. ويعتبر المسيح هنا أول ثائر على نظام الطبقة الفارغ والعنصرية الزائف، وبه أعمل معوله في هدم روح التعالي بين الطبقات والتباهى بنقاوة الأصل أو العنصر أو الأعمال أو المركز الدينى. لقد كشف الرب أغوار النفس لأن عينيّه قادرتان على كشف أستار ظلام الإنسان.

”صلاة” الفريسي خطية:

بيّن السيد أن المقارنة بين صلاة الفريسي وصلاة العشار إنما تحمل في طياتها نقيضاً لأحكام الناس في ذلك العصر: فقد جاء الفريسي إلى الهيكل ليصلى

ظاناً في داخله أن هذا هو التدين الحقيقى.

بينما كان تدينه أقرب مايكون إلى الإلحاد، فهدف التدين هو أن يقرّبنى من حب الله، ويفتح فؤادى على مصراعيه لزمبلى في البشرية: الآخر وهذا هو بالتمام ماتجّبّه الفريسي:

- فبدلاً من أن يتأمل المولى، ويقدر القدير

فإذا به يتأمل “فضائله” الشخصية ويعدها أمام كلّ الفضائل! وكأنه يحاول أن ينقل الألوهة من ضابط الكل إليه!

- وبدلاً من أن يمد يده مرحباً بزميله في العبادة في الهيكل (العشار)، فإذا به ينصب حاجزاً نفسياً بينهما يعقد المقارنات الفكرية، والشعور بالاستعلاء الأجوف، وبتأثير الآخر. إن محبة الله ومحبة القريب لمتربطان ويغذيان بعضهما بعضاً. لقد جلس الفريسي على مائدة البر الذاتى ومعه مرآة الذات

مكث يتطلع في صورته فلا يجد إلا تقواه، ويتأمل مرآته فلا يرى إلا فضائله

وما أكثرها في نظره! تأملّه النرجسى يعميه عن رؤية الله، وانشغاله ببره يشلّه عن محبة العشار! لقد فقد التقوى الحقيقية وضاع منه الاتضاع عينه! هو عن نفسه راضٍ ولزميله قاضٍ! لقد كان الفريسي “باراً في عينيّ نفسه”

بعكس جده وجدته زكريا وأليصابات اللذين كانا “بارّين أمام الله” (لو:1:6).

إن عبادة الفريسي في مظهرها هى لله.

ولكن في حقيقتها هى للذات: فهو يصوم ويقطب جبينه ويعبس بوجهه ليعلن للناس عن صومه، فيطفقوا في إطاره! عندما يتصدق تزامله زماميره ويصعبه زملاؤه، يفحهم بحجم إحسانه، حتى ولو كان ذلك يغتال نفسية المحسن إليه ويصرع معنويات المستعطى، فيبدأون يتشدّقون بكرم الفريسي وعطائه!

عندما يصلى، يختار قارعة الطريق وناصية الشوارع لكى يشاهده الغادى والرائح، فيمدحه المادحون، ويشنى عليه المارّون، وبهذا تتضخم أوداجه وتتفتخ نفسيته! يختلف إلى الأسواق وهو يرفل في الأهداب والطيّاليس، ويعتقد أنه يتشج بجلباب التقوى والنقاء، وفي حقيقته هو متسرّبل بلباس الزهو والكبرياء! لقد تمهّر في الطقوس والناموس، فلم يرى فرحة الله بمنكسرى النفوس! لا يداهمه-كالعشار- الاحتياج للتوبة، وكيف يتوب متعدد الفضائل؟ يكلم الله كما لو كان يجب على الله أن يشكره على تقواه، ويشنى عليه مآثره، ويفخّم تفضله!

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي

كليوباترا بين الحب والحرب



في زمن كانت فيه السلطة امتيازًا رجوليًا، والعرش يُحكم بالقوة لا بالفكر، خرجت من قلب النيل امرأة أعادت صياغة مفاهيم الحكم والدهاء والحب والسيادة. لم تكن فقط آخر ملكات مصر الفرعونية، بل كانت أيقونة خالدة تلهم التاريخ والخيال معًا. إنها كليوباترا السابعة، الحاكمة، العاشقة، والمقاتلة الذكية التي لم تتوقف يومًا عن الدفاع عن عرشها ومملكتها وكبريائها.

❖ الملكة التي خلّقت لشهر:

وُلدت كليوباترا في عائلة بطلمية تحكم مصر، لكنها لم تكن مجرد وريثة تقليدية لعرش ينفار تحت وطأة الانقسامات.

منذ نعومة أظافرها، تميّزت بذكاء استثنائي. أتقنت تسع لغات، وكانت أول حاكم بطلمي يتقن اللغة المصرية القديمة، مما قرّبها من شعبها.

لم تكن تعتمد على النسب الملكي وحده، بل سعت إلى أن تكون جديرة بالحكم:

درست الفلسفة، وحوارت المفكرين، واستوعبت تعقيدات السياسة والدبلوماسية، مما جعلها واحدة من أكثر الشخصيات النسائية تأثيرًا في التاريخ القديم.

❖ جمالها... حضور لا يُقاوم:

رغم شهرتها بجمالها الأخاذ، فإن كليوباترا لم تعتمد على المظهر فقط.

يقول المؤرخ بلوتارخ: "جمالها لم يكن في ملامحها وحدها، بل في تأثيرها وسحرها وصوتها الذي يأسر النفوس."

كانت تعرف كيف تستخدم أنوثتها كسلاح ناعم، وتدير المعارك بابتسامة وحضور طاغ. لم تكن امرأة تلهي الرجال، بل قائدة تُحرّك الجيوش والعروش.

❖ تحالفات الحب والسياسة:

قيصر وأنطونيوس: حين واجهت كليوباترا خطر فقدان عرشها، اختارت أن تقاوم بذكاء. دخلت قصر يوليوس قيصر سرًا، ملفوفة في سجادة، في واحدة من أشهر القصص السياسية في التاريخ.

لم يكن ذلك ضعفًا، بل خطة جريئة أدت إلى تحالف قوي أعاد إليها الحكم، بل ومنحها مكانة كبرى داخل روما نفسها. أنجبت من قيصر ابنها "قيصرون"، وكانت تلك رسالة سياسية بأنها لم تكن مجرد عشيقة، بل شريكة لروما في مستقبلها.

وبعد اغتيال قيصر، تحالفت مع مارك أنطونيوس، أحد أبرز قادة روما. جمعت بينهما علاقة حب نارية وتحالف سياسي استراتيجي.

أرادا معًا تأسيس قوة شرقية تقف نداءً لأوكتافيوس، وريث قيصر، فبدأت صراعات كبرى انتهت بمعركة "أكتيوم" البحرية عام 31 ق.م، حيث خسر أنطونيوس وكليوباترا المعركة... والحلم.

❖ السقوط الذي كتب الخلود:

رغم الهزيمة، لم ترض كليوباترا أن تُعرض في موكب نصر أوكتافيوس كأسيرة ذليلة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالمرن

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

إلي متي يظلم الإنسان أخيه الإنسان؟!

ظلم الإنسان لأخيه الإنسان...

الظلم هو أحد أشنع الأفعال التي يمكن أن يمارسها الإنسان ضد غيره، وهو تجسيد لانعدام العدالة وتفتيش الأنانية والتسلط. عبر العصور، لم يتوقف الإنسان عن ممارسة الظلم ضد أخيه الإنسان، سواء على مستوى الأفراد أو المجتمعات أو حتى الدول. هذا السلوك لا ينبع من قوة حقيقية، بل من ضعف في الضمير وغياب القيم الإنسانية.

يأخذ الظلم أشكالاً متعددة:

هناك ظلم الأقوياء للضعفاء، وظلم الأغنياء للفقراء، وظلم الحاكم للمحكوم، وظلم الجهلاء للحكماء، بل وقد يظلم الإنسان أقرب الناس إليه. في كل هذه الحالات، يكون الدافع غالباً هو السعي وراء مصلحة شخصية أو الحفاظ على نفوذ وسلطة، على حساب حقوق الآخرين وكرامتهم.

النتائج المترتبة على الظلم وخيمة؛ فهو يزرع الكراهية بين البشر، ويؤدي إلى الانقسام والتباعد والعنف. لا يمكن أن تستقر المجتمعات إذا شاع فيها الظلم، لأن الشعور بالظلم يحطم الثقة بين الناس ويهدم أسس التعاون والتعايش السلمي. المجتمعات العادلة هي وحدها القادرة على تحقيق التنمية والازدهار، أما الظالمة فتظل أسيرة للصراعات والماسي.

من المهم أن يدرك كل إنسان أن القوة لا تعني الحق، وأن التفوق لا يبرر التعدي. فالكرامة الإنسانية لا تُجْزأ، وكل إنسان يستحق أن يُعامل بعدالة واحترام. محاربة الظلم تبدأ من الذات، عندما نراجع أفعالنا ونمتنع عن استخدام سلطتنا أو نفوذنا لإلحاق الأذى بالآخرين، مهما كان بسيطاً.

سيبقى صوت العدل أعلى من كل ظلم، وسيظل الإنسان مدعواً ليكون عوناً لأخيه لا عدواً، سنداً لا سيفاً. لأن ما يصنع الإنسانية حقاً هو الرحمة، والتفاهم، والعدل.

ولأن الظلم لا يقتصر فقط على الأفعال الجسيمة، بل قد يكون في كلمة، أو نظرة، أو تجاهل لحق، فإننا جميعاً معنيون بالتصدي له في حياتنا اليومية. فقد يظلم المدير موظفيه، أو المعلم طلابه، أو الوالد أبناءه، دون أن يشعر، إما بتعسف في المعاملة، أو بتقليل من الشأن، أو بإهمال للمسؤولية. هذه الممارسات، وإن بدت صغيرة، تترك آثاراً عميقة في النفوس، وقد تنمو لتصبح جراحاً لا تُشفى بسهولة.

التوعية بخطورة الظلم تبدأ من البيت، ثم تُعزّز في المدرسة والمجتمع. عندما نربي الأطفال على احترام الآخر، وقبول الاختلاف، ومراعاة الحقوق، فإننا نبني جيلاً أكثر إنصافاً، وأقل ميلاً لممارسة القهر أو الاستعلاء. التعليم القائم على التفكير النقدي والتعبير الحر هو أيضاً وسيلة فعالة لمحاربة الظلم، لأنه يُعلّم الإنسان أن يفهم، لا أن يخضع دون وعي، وأن يرفض الجور، لا أن يبرره أو يسكت عليه.

وفي عالم اليوم، حيث تتعدد وسائل التواصل وتشابك المصالح، أصبح من السهل نشر الظلم على نطاق واسع، سواء عبر التحريض، أو التهمز، أو بث الكراهية، أو إسكات الأصوات المختلفة. لذلك، فإن الوقوف في وجه الظلم لم يعد خياراً فردياً فقط، بل هو مسؤولية جماعية، تتطلب شجاعة في القول والفعل، وتضامناً حقيقياً بين الأفراد.

لا يمكن الحديث عن تطور إنساني حقيقي في ظل وجود ظلم مستمر. فكرامة الإنسان وحقوقه ليست منحة من أحد، بل هي جوهر وجوده. وكلما سعى الإنسان لإنصاف غيره، ارتقى بنفسه، وساهم في بناء عالم أكثر عدالة وسلاماً. ولن يسود الخير إلا عندما يدرك كل فرد أن إنصاف الآخرين هو في حقيقته إنصاف للذات.

إن الظالم، مهما بلغ من قوة أو نفوذ، لا يمكنه أن يستمر طويلاً؛ فصوت الضمير لا يسكت إلى الأبد، والحق، وإن تأخر، لا يضيع. على الظالم أن يتوقف لحظة، ليراجع نفسه، وينظر بصدق في أفعاله. هل ارتاح بعد أن سلب غيره حقه؟



هل هذا باله بعد أن أهان، أو همّش، أو استغل من هو أضعف منه؟ مهما حاول أن يبرر أو يتغاضى، سيأتي عليه وقت يواجه فيه الحقيقة، وقد لا يجد حينها فرصة لتصحيح ما أفسد.

الضمير الحي هو الحصن الحقيقي للإنسان. عندما يستيقظ ضمير الظالم، يدرك بشاعة ما اقترفه، ويشعر بثقل الأذى الذي ألحقه بغيره. لا يحتاج الإنسان لمن يراقبه كي يكون عادلاً؛ فالمرآة الحقيقية تنبع من داخله، من إحساسه بالمسؤولية تجاه الآخر، ومن خوفه من أن يتحول إلى سبب في ألم أو ضياع إنسان آخر.

الخوف الحقيقي ليس من العقاب الخارجي، بل من أن يصبح الإنسان قاسياً، خالياً من الشعور، غير مبالي بدمعة، أو صرخة، أو حق مهدور. هذا النوع من الخوف هو ما يجب أن يسكن في قلب كل إنسان يملك سلطة أو تأثيراً على غيره. لأن الإنسان، في لحظة صدق مع نفسه، يدرك أن ما يملكه اليوم قد يزول غداً، وأن الدور قد يتبدل، فيكون هو نفسه يوماً ما في موضع الضعف والظلم.

لهذا، لا بد للظالم أن يصحو، أن يعود لإنسانيته، أن يعتذر إن استطاع، ويصلح ما أفسد قبل فوات الأوان. فالتراجع عن الظلم ليس ضعفاً، بل هو شجاعة، وقوة، ووعي حقيقي بمعنى الحياة. وما أجمل أن يختار الإنسان أن يكون عادلاً لا لأن القانون يفرض عليه ذلك، بل لأن قلبه لا يحتمل أن يكون سبباً في ألم أحد.

ومن الحقائق التي أثبتتها الزمن، أن من يحفر حفرة لأخيه، كثيراً ما يقع فيها بنفسه. فالشر الذي يزرع، يعود إلى صاحبه ولو بعد حين، والظلم الذي يمارس على الآخرين لا يضيع، بل يترصد بمرتكبه، ينتظر لحظة ضعف، أو غفلة، أو تبدل في الأحوال. هكذا هي الحياة، تدور، ولا تبقى لأحد سلطة مطلقة ولا قوة دائمة.

من يتامر على غيره، ويكيد له، ويتلذذ بإيذائه، إنما يكشف عن خلل في قلبه ونقص في إنسانيته.

والمفارقة أن من يسعى لإسقاط غيره، غالباً ما يهدم نفسه دون أن يدري. لأن الكراهية لا تبني، والانتقام لا يحقق سلاماً داخلياً، بل يترك صاحبه محاصراً بالخوف والقلق والندم.

النية السيئة، ولو لم تُنفذ، تفسد روح صاحبها، وتجعله أسيراً للرغبة والتوتر. أما من يعيش بنية الخير، ويسعى لحماية غيره لا لإيذائه، فينعم براحة البال، وثقة الناس، وسلام الضمير. هذا النوع من الإنسان هو الذي يترك أثراً طيباً أينما حل، ويذكر بالخير بعد غيابه. ومن هنا، فإن أجمل انتصار يحققه الإنسان، ليس أن يتفوق على غيره بالدهاء أو القهر، بل أن يسمو على مشاعر الحسد والعداء، وأن يمدّ يده لمن حوله لا لِيُسقطهم، بل ليرفعهم معه. فالحياة قصيرة، والناس راحلون، ولا يبقى في النهاية إلا الأثر.

في نهاية المطاف، يظل الظلم أشنع ما يمكن أن يمارسه الإنسان ضد أخيه الإنسان. لا يبرره منصب، ولا تبرزه قوة، ولا تزيّنه مصلحة. هو انحدار عن إنسانية الفرد، وانفصال عن ضميره، وتعدّ على كرامة الآخرين. فالعدالة ليست خياراً نلجأ إليه عند الحاجة، بل مبدأ يجب أن يسكن القلوب ويقود الأفعال. ومن يظلم اليوم، سيذوق طعم ظلمه غداً، لأن الحياة لا تنسى، ومن يحفر حفرة لغيره، سيقع فيها حين يظن أنه في أمان.

إن صحو الضمير هي الخطوة الأولى نحو الإصلاح، ونحو مجتمع يتسع للرحمة، والتفاهم، والتكافل.

فليكن كلُّ منا حارساً على نفسه، ورقياً على أفعاله، لا خوفاً من أحد، بل احتراماً للإنسان الذي يقف أمامه، وتقديراً لما يجب أن نكون عليه جميعاً:

بشراً نعيش معاً بعدل وسلام، لا بذل وخصام. فالقوة الحقيقية ليست في القدرة على الظلم، بل في الشجاعة على العدل.



إختيار المشاعر: عماد سليمان

أن يصعد إلى فوق. إنه إذن سمو للطبيعة وليس تعارضا معها. إنه نوع من التجلي لطبيعة الجسد.

* معجزة الصعود تعطينا لونا من الرجاء من ناحيتين:

الأولى أن الذين أعتروا بصليب الرب وما صاحبته من إهانات ومن آلام. كان الرد عليها في مجد القيامة. ثم في مجد الصعود. وهكذا عاد الإيمان إلى الناس الذين ظنوا أن كل شيء قد انتهى بالصليب. وصار لنا رجاء أنه بعد كل صليب توجد قيامة وصعود. وهذا الرجاء صاحب الشهداء والمعترفين في كل جيل.

* الناحية الثانية من الرجاء أنه سيكون لنا المثل: فكما صعد المسيح بجسد مجدد. سيكون لنا أيضا جسد مجدد (في 3: 21). وكما أخذته سحابة عن أعين التلاميذ في صعوده. هكذا في اليوم الأخير سنأتي معه على السحاب. في مجي ربنا يسوع المسيح مع جميع قديسيه (1 تس 3: 13). متي جاء الرب في ربوات قديسيه ليصنع دينونة على الجميع (يه 14: 15). حين يأتي على السحاب وتظهره كل عين (رؤ 1: 7). ونحن الأحياء الباقين على الأرض سنخطف جميعا معهم في السحب لملاقاة الرب في الهواء. وهكذا نكون كل حين مع الرب (1 تس 4: 17). .. حقا ما أعظم هذا الرجاء.

* وكان صعود الرب محفوفا بوعدين. بل بثلاثة:

* أما الوعد الأول فهو: إرسال الروح القدس ليكون معنا إلى الأبد. وهكذا سبق فقال لهم: الحق أنه خير لكم أن انطلق. لأنه إن لم انطلق لا ياتيكم المعزي. ولكن إن ذهبت. أرسله إليكم (يو 16: 7). وقد كان. وأرسل لهم الروح القدس بعد صعوده بعشرة أيام.

* أما الوعد الثاني: فهو قوله لهم لا أترككم يتامى. إني آتي إليكم (يو 14: 18). وقوله أيضا ها أنا معكم كل الأيام وإني انقضء الدهر (مت 28: 20). وقد حقق هذا الوعد أيضا ولا يزال يحققه.

وقد رآه القديس يوحنا الحبيب وسط الكنائس السبع (رؤ 1: 20) وقد أمسك ملائكة الكنائس السبع - أي رعاتهم - في يمينه (رؤ 2: 1).

* أما الوعد الثالث فهو: قوله لتلاميذه: وأنا إن ارتفعت عن الأرض. أجدب إلى الجميع (يو 12: 32)

يجذبنا إليه لنرتفع معه إلى السماء كما قال أنا ماض لأعد لكم مكانا. وإن مضيت وأعددت لكم مكانا. آتي أيضا وأخذكم إلى. حتي حيث أكون أنا. تكونون أتم أيضا (يو 14: 3). 2.

إذن هو وعد بأن يكون معنا. وتكون معه على الأرض.

دروس روحية من قيد الصعود الجسد

عبد الصعود عبد سيدي خاص في معجزته بالسيد المسيح وحده. أي أنه يشمل معجزة لم تحدث مع أحد من البشر - وإنما كانت للسيد الرب وحده: مثل الميلاد العذراوي. ومثل قيامته بقوة لاهوته وخروجه من القبر المغلق. ومثل التجلي على جبل طابور. كذلك صعوده إلى السماء وجلسه عن يمين الأب.

لقد صعد بذاته. وليس مثل إيليا النبي الذي أخذته مركبة نارية فصعد فيها (2 مل 2: 10 و 11). ولا مثل أخنوخ الذي لم يوجد لأن الله أخذه (تك 5: 24). أما السيد المسيح فصعد بقوة. دون أية قوة خارجية.

* وكان صعوده صعودا بالناسوت. ذلك لأن اللاهوت موجود في كل مكان. في الأرض وفي السماء وما بينهما. لذلك فاللاهوت لا يصعد ولا ينزل. وفي القداس الغريغوري نقول له وعند صعودك إلى السموات جسديا. وقد شرحنا هذه النقطة من قبل.

* صعود المسيح إلى السماء. لم يكن مفارقة لكنيسته على الأرض...

ما كان انفصالا عن الكنيسة. ولا تركا لها. ولا تخليا عنها. لأنه قال ها أنا معكم كل الأيام وإني انقضء الدهر (مت 28: 20) وقال أيضا حينما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمي. فهناك أكون في وسطهم (مت 18: 20). إذن هو معنا في الكنيسة. وفي كل اجتماع روحي. وهو كان معنا على المائدة في كل قداس. هو عمانوئيل الذي تفسيره الله معنا (مت 1: 23).

* كان صعوده رفعا لمستوي التلاميذ. ودليلا على نزولهم الروحي:

لقد رفعهم من مستوي الحواس إلى مستوي الإيمان. في بدء علاقتهم معه وهو على الأرض. كانوا محتاجين أن يروا وأن يلمسوا وأن يحسوا وجوده بالجسد. فلما وصلوا إلى درجة من الإيمان. فارقهم بالجسد. لأنهم صاروا قادرين أن يروه بالروح. وأن يحسوا وجوده بالإيمان. وبقينا أنهم بعد صعوده. لم يشعروا في يوم من الأيام أنه فارقهم.

* معجزة صعوده لم تكن ضد قوانين الطبيعة بل سموا عليها.

بداية نقول إن الرب لما وضع قوانين الطبيعة. وضعها لتخضع لها الطبيعة. لا ليخضع هو لها. بل تبقى هي خاضعة له. لواءضعها.. ومع ذلك فإنه في صعوده. صعد بالجسد المجدد. الجسد الروحاني السماوي. الذي سنقوم نحن بمثله (1 كو 15: 44 و 49) على شبه جسد مجده (في 3: 21).

إذن معجزة الصعود لم تكن في الانتصار على قوانين الجاذبية الأرضية. إنما كانت المعجزة في هذا الجسد الروحاني السماوي. الذي يستطيع

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
م	أ	ج	هـ		ر	م	ع	ي	س	1
د			ن	ي	هـ	و	ي	و	ف	2
ع	ب	ر	أ	ن	ي	أ	د	ل	أ	3
ي	ع	و	ب	و	ع	و	س	و	و	4
			ر	د	ع	ل	هـ	أ	أ	5
ش	ر	ي	أ	هـ	ي	أ	ن	أ	ت	6
			ع	أ	ث		ص	ي	ي	7
ك				ب	أ	د	ر	س		8
و			و	أ	ج	أ	م	أ		9
ش	أ	ك	و	أ	س	ق	ر	ب		10



كلمات مقاطعة

تأليف وإعداد/ مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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

الكلمات الرأسية:

- ١- يعاون - هبوط الماء من إرتفاع إلى أسفل (معكوسة).
- ٢- تهديد - الإسم الأول لمثل مصري مخضرم .
- ٣- الذي يتقدم المصلين (معكوسة) - ثلث كلمة (موز).
- ٤- كف - ممثلة مصرية (معكوسة)
- ٥- ضمير - نرغب (معكوسة)
- ٦- تنقى - قليل الوجود (معكوسة).
- ٧- إسم إشتهر به مقدم برنامج إذاعي قد يم للأطفال (معكوسة).
- ٨- إله فرعوني - يمارس الرياضة.
- ٩- يضى - طاف ليلا.
- ١٠- يركل (معكوسة) - كرة ... من ألعاب الصالات (معكوسة).

الكلمات الأفقية:

- ١- مسلسل للفنان محمد صبحي.
- ٢- ممثلة مصرية راحلة - مهارة (معكوسة).
- ٣- أرمل - توضيحات.
- ٤- خصام شديد - يبتاع.
- ٥- حرف أبجدي (معكوسة).
- ٦- لاعب كرة قدم بالنادي الأهلي.
- ٧- أصبح بلا حركة (معكوسة) - أغنية لعبد الحليم حافظ (معكوسة).
- ٨- للتخير - جمع شبر.
- ٩- أنب - يضجر.
- ١٠- البابا.... إشتهر بالحكمة - تاه (معكوسة).

إعداد/ م. مجدى عزيز

قرأت لك.. حبة برما

– كم بيضه كانت بالقفص؟
– فقالت: لو أحصيت البيض بالثلاثة تبقى بيضة، ولو بالأربعة تبقى بيضة، ولو بالخمسة تبقى بيضة، ولو بالسته تبقى بيضة، ولو احصيته بالسبعة فلا يبقى شيئا.
فأخذ الشخص يحسب البيض بعد قولها فوجد أن البيض كان 301 بيضة لكن وصل إلى ذلك بعد تفكير طويل وصعب ومن هنا أصبحت مقولة تقال إلى الشخص الذي يجد صعوبة في حساب شيء ما فأصبحت هذه الحسبة الشغل الشاغل للقرية، وتنافس الجميع لمعرفة عدد البيض الذي كان يتواجد في السلة، وظل الأمر يتداول ويتداول حتى عم أرجاء طنطا ومنه إلى محافظة الغربية وغيرها من المحافظات، ومن هنا أصبحت هذه المقولة من تراث الشعب المصري، وتقال عندما يتعرض شخص ما في حل مسألة حسابية معينة.

(حسبة برما)، مقولة مصرية دارجة نقولها ونسمعها كثيرا، عندما يختار الفرد في الحساب، وقد وردت في موسوعة حلوة بلادي للكاتب إبراهيم خليل إبراهيم: وترجع قصة هذه المقولة إلى العصر العثماني.
“تبعد قرية برما عن (طنطا) بنحو 12 كيلو متر تقريبا، وهي قرية تشتهر بتربية الدواجن حيث إنها تسهم بإنتاج ثلث دواجن مصر وذكرها على مبارك في كتابه الخطط التوفيقية، حيث قال أنها قرية كبيرة من قرى مديرية الغربية يقسم إيبار، لها شهرة بمعامل الدجاج وبها عدة بساتين وسواقي، وأن بها جامع بمنذنة.
وجاءت حاسبة برما حين اصطدم أحد الأشخاص بسيدة كانت تحمل سلة بها مجموعة من البيض فتحطم البيض بأكمله فأراد الشخص تعويضها عما فقدته من البيض وقال لها:

شريف للهجرة

تراجع - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل
لم الشل - 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

نجوم السماء

بقلم/ عبير حلمي - مصر

ضوءها يمحي ألم وطول انتظار
غياب وجودها محط كل الأنظار
لا تمحى أبداً من ذاكرة الأطفال
عشق هواة الرسم صغار وكبار
أنها جمال السماء ..زهو وإبهار
بغيباب نجمة الشمس الكل ينهار
غياب نجمة القمر عتمة بإقتدار
وجودك بالحياة أمل و إزدهار
غيابك يثير..... التساؤل

ما كم السحب الهائل وأين الفرار؟
عودي يا نجمة بالأمل والرجاء
عودي لشوق وملتقى الأحباب
عودي بالتهليل....لعنان السماء
تبتهج العيون و السنة الحكماء
يكتب لك الشعر بكافة الألوان
تغزل الأقوال وتتنغم بالألحان
تتصف بك أشهر من في الزمان
تتحلى بكالصور والجدران
تزين وتتجمل كافة الصفحات
بالوصف اتصف بك كل النجمات
تعجب من جمالك الأنس والجنان

سأنتني النجوم حين سطوعها
هل تراني في يوم العيون؟
تتهدت بحكمة وأجبتها
كما تشعرين هكذا لك يكون
فقالت لي: وهل يكفي الشعور؟
فصمتُ حينها لحظات وتذكرت
كم مرة نظرتُ للغلا وتطلعت
وجدت السماء بها سحب وغمام
طال النظر و تأملت لساعات
ظهرت نجمة بأعلى السماوات
صرخت بعلو الصوت ها أنت
وكأنني طفلٌ يشير إلى لعبة
يتمنى الإمساك بها ولو للحظات
تساقت الدموع من عيني
بكيت ولم أجد غير ضوئها
ينير ليويمحي الظلام
هنا تبسمت
كيف كانت تتسأل و تقول :
هل تراني في يوم تلك العيون؟
صمت وتجاوزت مع نفسي قليلا
لماذا تتسأل وهل يخفى عليها ؟
وجودها في عتمة الليل.... نهار



من الحب ما خنق: بين الحب والتعلق



بثلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

لعودتها.

لكن كما في كل إدمان:

السعادة مؤقتة، والنشوة تزول، وتبقى الأعراض الانسحابية من القلق، الحزن، فقدان السيطرة، والتعلق المرهق.

يُخيل إلينا أن هذا هو "الحب الحقيقي"، لأنه مشحون ومؤلم وملتهب.

لكن الحقيقة أن هذا حب يُتعب أكثر مما يُسعد، حب يبيننا لحظة ويهدمنا في اللحظة التالية،

حب يجعل سعادتنا معلقة بمزاج الآخر، بقراره، برسائله وهنا لا يعود الحب حباً، بل اعتمادية كيميائية. ولأنها إدمان... فهي لا تنتهي بالرغبة، بل بالوعي والعلاج والتعافي.

علامات التعلق المرضي: هل تعانين منه؟

- تشعرين أن حياتك بلا معنى بدونك.
- تفقدين نفسك في العلاقة: تضحيات، تنازلات، محو للهوية.
- تتنازلين عن قيمك من أجل إرضائه.
- تغارين بشكل مبالغ فيه، حتى من أهله أو عمله.
- لا تشعرين بالاستقرار العاطفي إلا من خلاله.
- عبادتك، صحتك النفسية، وحتى علاقاتك الاجتماعية بدأت تتدهور.
- إذا وجدت نفسك في بعض هذه العلامات، فتوقفي لحظة واسألي:

هل هذه علاقة صحية... أم أنا فقط أعيش وهم الحب؟

رسالة لكل امرأة: الحب الحقيقي لا يطلب منك ان تلغي نفسك في قلب كل امرأة، هناك طفلة صغيرة تبحث عن من يحتضنها. لكن لأحد - مهما كان - يستطيع أن يكون لك أما، وأباً، وشريكاً، ومنقذ في آن واحد.

الحب لا يربك، بل يُهذب.

الحب لا يستهلك صاحبه، بل يبنيه ويغيره للأفضل.

الحب لا يجعلك تتنازلين عن نفسك، بل يجعلك تحبينها أكثر.

خطوات عملية للتحرر من التعلق العاطفي:

1. الاعتراف بالمشكلة:

كثير من النساء ينكرن التعلق، لأن الاعتراف به يشعرهن بالضعف. لكن الحقيقة أن الاعتراف أول خطوة نحو الحرية.

2. إعادة بناء العلاقة مع النفس:

أسألي نفسك: من أنا بدون هذا الشخص؟ ماذا أحب؟ ما الذي يجعلني أبتسم؟
ابدئي بإحياء علاقتك بنفسك: عبر الكتابة، التأمل، السفر، أو ممارسة هواية.

3. إعادة العلاقة الروحية مع الله:

حين نعيد ترتيب العلاقة بالله جابلنا وخالقنا، تصبح قلوبنا أكثر استقراراً وشبعاً كالمرأة السامرية حين كان لها 5 أزواج والذي معها ليس زوجها ولكن عندما قابلت الرب يسوع تغيرت حياتها وارتوى عطشها.

4. طلب الدعم النفسي:

المعالجة عن طريق متخصص تساعد على كسر دائرة التفكير والحب التعلقي..

5. رسم حدود صحية:

ابدئي بتدريب نفسك على قول "لا"، على استعادة وقتك لنفسك، وعدم السماح لأي شخص أن يكون مركز الكون في حياتك.

6. افصلي الحب عن الاحتياج:

ربما أنت لا تحبينه، بل فقط تحتاجين إليه. والحاجة ليست حباً... بل ضعفاً مقنعاً.
الخلاصة: لا تعيشي في ظل أحد-كوني نفسك...
الحب يبنى - الحب يتأني ويبرق - الحب يرفع - الحب يسند ويشدد ويقوى وليس العكس.

اذن لماذا نتعلق؟ الجذور النفسية العميقة:

1. الفراغ العاطفي في الطفولة:

الجرح الصامت الذي يشكّلنا في كثير من الأحيان، لا تأتي الجراح الكبرى من صراخ الوالدين أو الضرب أو الإهمال الصريح، بل من غياب ما كان يجب أن يكون حاضراً وموجوداً.

من حضن لم يُفتح، من كلمة طمأنينة لم تُقال، من نظرة لم تُر، ومن قلب كان موجوداً بالجسد، لكنه بعيد بالروح.

هذا ما يُسمى بالفراغ العاطفي في الطفولة.

طفولة جافة عاطفياً، حيث كان الحب مشروطاً بالتصرف "الجيد"، أو الإنجاز، أو الطاعة.

أو ربما كان أحد الوالدين أو كلاهما غائباً منشغلاً أو حتى موجود جسدياً لكنه غائب وجودياً واجتماعياً. لا يشارك، لا يُصغي، لا يحتوي.

فيكبر الطفل يحمل في داخله عطشاً دفيناً للحب غير المشروط... لكنه لا يعرف كيف يطلبه، ولا حتى كيف يسميه لم يختبره ولم يعيشه.

يكبر وهو يشعر أن هناك شيئاً ناقصاً... لكنه لا يدرك ما هو. ذلك النقص يتحول إلى فراغ داخلي، إلى شعور خفي بعدم الكفاية، بعدم الاستحقاق، بالخوف من الهجر.

وهنا تبدأ الحلقة الأخطر:

حين يدخل هذا الطفل وقد صار شاباً أو شابة في علاقة عاطفية، لا يبحث عن شريك، بل عن مُنقذ.

عن من يُشبع هذا النقص، عن من يمنحه ذلك الشعور الذي لم يعرفه يوماً: أن يكون محبوباً فقط لأنه هو.

هكذا يولد التعلق العاطفي.

يتعلق القلب بمن يهتم، حتى لو كان غير مناسب، حتى لو لم يبادل له الحب أو الاحترام.

وتتحول العلاقة إلى اعتمادية مفرطة:

"بدونه لا أعرف من أكون. بدونك أنا مش أنا، غيابك يزعيني، حتى وإن كان حضوره يؤذيني.

هل هذا حب؟ بالطبع هذا ليس حباً بل محاولة بانسة ملء فراغ قديم ملء جوع عاطفي.

ولكن الفراغ العاطفي في الطفولة لا يختفي من تلقاء نفسه. بل يظهر في العلاقات كما رأينا في قصة سارة، في الصداقات، في اختياراتنا، وحتى في الطريقة التي نحب بها أنفسنا (أو لا نحبها).

لكنه أيضاً ليس حكماً نهائياً. ولكن الوعي هو بداية الشفاء.

2. انعدام تقدير الذات:

المرأة التي لا ترى في نفسها قيمة أي عندها صورة سلبية عن نفسها، تنتظر من الآخر أن يخبرها بأنها جميلة، ذكية، محبوبة. كأنها تشعث التقدير والحل. تصبح علاقتها به هي مصدرها الوحيد للشعور بأنها "مقبولة ومحبوبة".

3. الفراغ الروحي:

حين تضعف العلاقة بالله، يصبح الآخر صنماً صغيراً. نعلق عليه آمالنا، وننتظر منه ما لا يستطيع أحد من البشر أن يمنحه فالفراغ الروحي لا يملأه بشر ولكننا كثير ما نعتقد انه عطش للحب البشري ولا ندرك انه عطش للعلاقة مع من يستطيع حقاً أن يملأ الفراغ.

4. الإدمان العاطفي:

حين يصبح الحب جرعة مؤقتة من السعادة. في عمق العلاقات العاطفية التي تنسم بالتقلب، والتوتر، واللهفة، يكمن نوع من الإدمان لا يُرى بالعين، لكن يشعر به القلب والجسد بحدّة. علم الأعصاب يؤكد أن العلاقات العاطفية المرتبطة بالتوتر والانجذاب الشديد تعمل كإدمان كيميائي حقيقي. كل رسالة تصل، كل اتصال مفاجئ، كل لحظة قرب بعد غياب، تُطلق في الدماغ جرعة من "الدوبامين"، هرمون السعادة والمكافأة. وهكذا، يصبح الشخص أشبه بجرعة مؤقتة من النشوة العاطفية... ننتظرها، نشواق إليها، ننهار في غيابها، ونتوق

في إحدى جلسات الإرشاد النفسي، دخلت امرأة تبدو قوية في ملامحها ولكنها متعبة النظرة.

جلست صامتة لبضع دقائق، ثم نطقت بكلمات بدت وكأنها خارجة من قلب أثقلته المعاناة:

"أنا مش بشتكي منه... هو مش بيضربني، ولا بيهيتني...

بس أنا حاسة إنني مش بعيش. كل حاجة في حياتي بقت هو.

كل فكرة، كل لحظة، كل نفس... بقى مربوط بيه. لو سابني لحظة، بحس إن قلبي بيتقطع. ولو زعلته، بحس بالذنب، وكأني خنت نفسي. أنا مش موجودة، بجد.

بقيت ظل، حدّ بيعيش عشان يرصيه، مش عشان يعيش. نسيت أنا بحب إيه، بكره إيه، نفسي في إيه. بقيت بعد كل كلمة أقولها، أراجع في بالي: هو هيزعل؟ بعد كل ضحكة: هو هيفهمني غلط؟ بقيس نفسي بعيني، ومش عارفة أشوفني."

كانت هذه هي حكاية سارة ولكنها قد تكون حكاية الكثير بيننا، سارة امرأة في منتصف الثلاثينات، امرأة متعلمة، ناجحة، جميلة... لكنها تعيش في سجن، نعم تعيش في سجن ولكنه من نوع مختلف، سجن لا جدران له، لكنه يُحكم قبضته على الروح: سجن التعلق العاطفي المرضي.

كانت تظن نفسها تحب. لكن الواقع أنها كانت غارقة في علاقة امتصّت طاقتها، ألفت هويتها، وجعلتها تختزل وجودها كله في شخص واحد. كانت تبرر لنفسها: 'الحب تضحية'، لكنها ما كانتش بتضحى، كانت يتمحى نفسها بهدوء. كل مرة كان يغيب، كانت تنكسر. كل مرة يعاملها ببرود، كانت هي من يعتذر، وكانت تلوم نفسه باستمرار.

اتعودت تخاف تخسره أكثر ما كانت بتفكر تنقذ نفسها. كانت بتعيش في حالة ترقّب دائم... كأنها ماشية على زجاج أو على قشر بيض، وكل خطوة ممكن تجرحها. نسيت ضحكتها، نسيت صوتها، نسيت تحب نفسها. بقت تقبس قيمتها بدرجة اهتمامه ليها، لو اهتم، هي تستحق وكويسة ولها قيمة. ولو تجاهل، فهي قليلة ولا تساوى أو بها شئ خطأ للأسف كانت في علاقة، لكن مش علاقة حب... كانت سجن بمفتاح ذهبي، وهي اللي كانت ماسكة المفتاح وساكته.

قصة سارة: من العشق إلى الغرق بدأت القصة بعد طلاق صعب مزّت به. أرادت بداية جديدة، وبالفعل تعرفت على رجل أنيق، لطيف، أبدى اهتماماً كبيراً بها منذ اللحظة الأولى.

قالت: "كان بيعجب يسمعي، يقول لي كلام عمري ما سمعته، حسيت إنني اتولدت من جديد."
مع الوقت، أصبح هو مركز عالمها. أصدقائها اختفوا تدريجياً، هواياتها تلاشت، عبادتها أصبحت متقطعة. كان كل شيء يدور حوله:

هل هو راضٍ؟ هل يحبني كما أحبه؟ لماذا لم يرسل رسالة اليوم؟ ماذا لو فقدته؟

وفي كل مرة كان يشعرها بأنها "مبالغة"، كانت تلوم نفسها أكثر. بدأت تصدّق أنه معها من باب الشفقة، فازدادت التصاقاً به.

ثم قالت الجملة التي تختصر كل شيء:

"أنا عايشة من خلاله، ولو مشي، مش هشوف نفسي في المراية تاني".

بين الحب والتعلق: خيط رفيع يفصل الحياة عن الاختناق...

في مجتمع مثل مجتمعنا يصعب التمييز بين الحب والتعلق. لكن الحقيقة أن هناك فرقاً شاسعاً كما يلي:

الحب هو أن تكلمي حياتك دون أن تُفنيها، أن تظلي أنت، بطموحك، بأحلامك، بوجودك المستقل، ويكون الآخر إضافة جميلة تعزز من نضجك لا شرطاً لوجودك، لا هوانك الوحيد، بل نسمة تهب عليك فتزهرين أكثر.

أما التعلق، فهو أن تلغي ذاتك تدريجياً، أن تعيشي فقط من خلاله، أن تنفسي بوجوده وتختنقي بغيابه، أن تصبجي "نسخة باهتة ومشوشة من نفسك" بدونك، كأنك لا تعرفين من أنت إن لم يكن هو مرآتك.

أسرار التواصل العميق بين القلوب



بقلم / سيلفانا ميخائيل - استشاري علاقات وأسة

لايف كوتش مهتبه للصحة النفسية والعاطفية (AB - NLP & ICI & ICF)

خاص لجريدة كاريزما

يعبرون الخلافات بوعي، لأن كل طرف يشعر بأنه مفهوم وأمن. حين يشعر كل طرف بأنه مرني ومقبول، يصبح الخلاف مساحة للنمو لا للهدم.

- أبناء واثقون: عندما يرى الطفل أن مشاعره محترمة، يتعلم كيف يعبر عنها. الطفل الذي يُحترم شعوره، يصبح بالغاً قادراً على التعبير دون خجل.

- أماكن عمل إيجابية: المدير المتعاطف يصنع بيئة من الأمان النفسي والإبداع.... يُخرج أفضل ما في موظفيه لأنهم يشعرون أنهم مقدرون لا مُراقبون.

- مجتمعات أرحم: التعاطف يصنع الجسور حيث تبني الأحكام الجدران. التعاطف يبني الجسور بين المختلفين، ويمنح الآخر مكاناً إنسانياً في قلبنا.

التعاطف ليس ضعفاً، بل شجاعة. أن تكون حاضراً مع ألم شخص آخر دون أن تهرب أو تبرر أو تُصلح، هو فعل من أعظم أفعال الإنسانية.

برينيه براون تقول:

"التعاطف يغذي التواصل. الحكم والتقليل يقودان إلى الانفصال".

في المرة القادمة التي تجد فيها شخصاً يشارك ألمه ويتكلم عن مشاعره، توقف واسأل نفسك:

- * هل يمكنني أن أرى العالم من زاويته؟
- * هل أستطيع أن أمتنع عن الحكم؟
- * هل أتعرف وأتفهم على شعوره؟
- * هل يمكنني أن أعبرَ له أنه ليس وحيداً؟

هنا يبدأ الاتصال الحقيقي. لحظة بلحظة. نفساً بنفس.

التعاطف يبدأ من الرؤية...

التعاطف ينمو بالامتناع عن الحكم...

التعاطف يتعمق بالتعرف على المشاعر...

التعاطف يزهر بالتعبير الصادق.

"افرحوا مع الفرحين، وابكوا مع الباكين" (رومية 12: 15)،

ليس مجرد وصية... بل دعوة للعيش بقلب متصل، حي، نابض بالحضور... الآية تجسد جوهر التعاطف، أن تكون حاضراً مع الآخر في مشاعره، متفهماً لها دون حاجة للكلام أو الحلول أو الحكم أو النصيحة، فقط حضور صادق يشارك الفرح والألم.

وأخيراً...

في زمن السرعة، كن أنت التمهّل...

في زمن الضجيج، كن أنت السكون...

وفي زمن العبارات الجاهزة، كن أنت الصدق...

إذا أردت علاقة عميقة، ابدأ أنت.

إذا أردت أن تفهم، افهم الآخرين أولاً.

وإذا شعرت بالوحدة... كن أنت الجسر الذي يحتاجه الآخر.

التعاطف هو لغة القلوب... فلنتقنها، لنبني معاً عالماً أجمل.

"من قلب رسالتي إلى كل من يسعى لحياة أعمق وأجمل؛ اعلم أن التعاطف الواعي هو أعظم ما يمكن أن تقدمه لمن تود التواصل معه، لمن تحبه.

التعاطف الواعي والرحمة الصادقة هما أعلى ما يمكن أن تهبه لقلب يحتاجك.

بهما تمتد جسور إنسانية صادقة تُقرب القلوب وتعمّق الحضور.

معاً، نصنع واقعاً تملؤه المحبة، والوعي، والسلام الداخلي".

صوت، ونظرة عين تنقل: أنا معك، أنا أفهمك، مشاعرك مقبولة.

مثال: صديقتك تقول: "حاسة إنبي فاشلة، لم أنجز شيء في حياتي".

هل ترد: "لا تقولي ذلك، عندك أشياء حلوة!"

الأفضل تقول: "أقدر شعورك تماماً. في لحظات نحس إننا ليس كفاية. وأنا هنا، أسمعك، اتفهم تماماً شعورك".

نصيحة عملية: عبّر عن الفهم بصوتك وتعابير وجهك. قل: "أسمعك تماماً"، أو "واضح قد إيه مآثر فيك هذا الشيء". تجنب الجمل التي تبدأ بـ: "على الأقل..." أو "غيرك أسوأ"، فهي تقلل من مشاعر الطرف الآخر.

قصة حقيقية من الواقع:

"أنا لا أطلب الكثير... فقط أن يشعر بي!"

نظرت إلي سارة بعينين مرهقتين وهي تحاول أن تبتسم، لكن التعب كان أعمق من أن تخفيه. كانت أمّاً لطفتين، وزوجة لرجل ناجح، تعيش في بيت جميل، وحياتها تبدو "مثالية" على الورق.

قالت لي:

"كل يوم أستيقظ، أجهز الإفطار، أوصل الأطفال، أعود للعمل، أنظف، أطبخ، أتابع الواجبات... الكل يعتمد عليّ. لكن، من يراني أنا؟ من يسألني: هل أنت بخير؟ هل تحتاجين شيئاً؟

قبل أيام، دخلت الغرفة وجلست على طرف السرير. قلت لزوجي: 'أنا متعبة جداً'.

ردّ دون أن ينظر إليّ حتى: 'أخذي لك ساعة وارتاحي شوي، ما المشكلة؟'

لكنه لم يفهم... لم أكن أطلب حلاً، كنت أطلب احتضاناً.

كنت أحتاج أن أشعر أنني لست وحيدة".

كلماتها لامست شيئاً في داخلي. كم ممّاً يشعر بأنه يؤدي أدواره بإتقان، لكنه يختفي تدريجياً خلف تلك الأدوار؟ كم ممّاً يشنق لمن يراه كـ"إنسان"، لا فقط كـ"مسؤول" أو "مقدم خدمة"؟

الحل؟ الحل يبدأ بإعادة تعريف التواصل.

سارة لم تكن تحتاج إلى نصيحة... كانت تحتاج إلى تعاطف.

وهنا يأتي السحر البسيط الذي يغير العلاقات:

"أن نتواجد فعلاً مع من نحب".

ليس جسداً فقط... بل بقلبك، بعيوننا، بأذاننا، وبصمتنا الذي يقول:

"أنا هنا. أراك. ولن أترك وحدك".

في المرة القادمة التي يخبرك فيها أحد بأنه متعب أو ضائع، لا تُسرع إلى تقديم الحلول.

الأفضل أن تقول له:

"أنا أسف أنك تشعر هكذا. لا بد أن الأمر كان صعباً. هل تحب أن نتحدث عن ذلك؟ أنا معك".

بهذه الكلمات البسيطة، تخلق مساحة أمنة... تُرمم الشروخ التي أحدثها الصمت الطويل...

ونمنح أحباتنا ما يحتاجونه فعلاً:

أن يفهموا، لا أن يُصلحوا.

هكذا يُغير التعاطف حياة إنسان.

ليس بالكلام الكثير... بل بالحضور الحقيقي.

* الأثر العميق للتعاطف:

عندما نمارس هذه الصفات الأربعة سوياً، فإن علاقاتنا تزدهر:

• علاقات أقوى: الأزواج الذين يمارسون التعاطف

ويطمئننه.

نصيحة عملية: في المرة القادمة، جرّب أن تقول:

"أكيد شعور صعب جداً... أتفهم تماماً أسباب شعورك بالخوف".

هكذا يكون الفرق: الاستماع دون محاولة إصلاح... رؤية الألم دون تقليبه.

٢- الابتعاد عن إصدار الأحكام:

الحكم على الآخرين يُغلق باب التواصل. عندما نحكم، فإننا نخجل ونُسكت الشخص الآخر، ونخلق فجوة بدلاً من الجسر.

مثال: أم تقول لك إنها فقدت أعصابها وصرخت في وجه طفلها وتشعر بالذنب. الحكم سيكون:

"أنت لازم تتحكمي بأعصابك" أو "الأمهات الجيدات لا يصرخون".

هنا أغلق الباب. شعرت الأم بالذنب أكثر، فتوقفت عن المشاركة.

لكن التعاطف يخلق مساحة أمنة، فتقول:

"كلنا بنمر بلحظات صعبة... الأمومة مش سهلة، ومشاعر الذنب مألوفة".

نصيحة عملية: درّب نفسك أن تُصغي بقلب لا بحكم. افتح مساحة يشعر فيها الآخر أن كلامه

أمن. راقب داخلك. هل بدأت تنتقد أو تقيّم؟ بدلاً من ذلك، تدرّب على الفضول الرحيم وقل له:

"افتح قلبك، تكلم عن ما تشعر به؟ وتكلم أكثر عن سبب ما تشعر به؟"

الحكم يُطفي وهج الحضور.

التقييم يُغلق القلوب.

التعاطف لا يُقال فيه: "كان المفروض"، بل: "أنا معك".

٣- التعرف على المشاعر:

لا يمكنك أن تلامس قلباً آخر، إن لم تكن تعرف قلبك.

التعاطف يبدأ من الداخل. لا يمكنك أن تتعاطف مع مشاعر الآخرين إن لم تكن على وعي بمشاعرك أنت.

هذا يتطلب حضوراً مع نفسك، ووعياً بأفكارك ومشاعرك وقدرة على تسمية المشاعر.

مثال: ابنك المراهق يغلق الباب بعنف ويصرخ:

"لا أحد يفهمني!"

لكنه في الحقيقة لم يكن غاضباً... بل كان خائفاً من الرفض أو الوحدة أو عدم تلبية احتياجاته أو الخذلان أو الضغط.

الوعي بالمشاعر يُحوّل الاستجابة. عندما نرى أن ما يبدو "غضباً" هو "خوف"، وأن ما يبدو "لامبالاة" هو "ألم"،

نستطيع أن نحتضن الآخر دون أن نحكم عليه. بدلاً من الانفعال أو التوبيخ، توقف أسأل نفسك:

"ما الشعور خلف هذا السلوك؟"

هذه اللحظة من التعرّف على المشاعر تُغيّر رد فعلك من الهجوم إلى الاحترام.

نصيحة عملية: وسّع مفرداتك العاطفية. بدل أن تقول "غاضب"، فكر: هل هو شعور بالخوف؟ بالإحباط؟ بالخذلان؟ وساعد الآخرين في التعبير بمشاعر دقيقة كذلك.

٤- التعبير عن التعاطف والتفهم:

لا يكفي أن تشعر بالتعاطف، بل يجب أن توصله. نبذة صوتك، نظرتك، لمسك، كلماتك... كلها تنقل التعاطف أو العكس.

التعاطف الصامت لا يكفي. يحتاج الآخر أن يشعر به. التواصل الفعال للتعاطف يتطلب كلمات، نبذة

"كل ما أحتاجه هو شخص يفهمني فعلاً!"...

كم مرة سمعت هذه العبارة؟ أو ربما فكرت بها في داخلك وتضمنيت أن تجد هذا الشخص في حياتك؟

في عالم يمتلئ بالضوضاء، وردود الأفعال السريعة، والصراعات المستمرة في العلاقات المختلفة، أصبح التواصل سطحيّاً، مجوفاً، يفتقر إلى الدفء والصدق. وبينما ينشغل الناس بصوتهم العالي، تبقى القلوب تصرخ بهمس:

"هل من أحد يراني؟ يسمعي؟ يشعر بي؟"

نعم، نحن لا نريد فقط من يسمع كلماتنا، بل من يفهم صمتنا.

من يقرأ ملامحنا حين نعجز عن التعبير، من لا يسرع في تقديم النصائح بل يجلس بجانبنا ليُشعر بما نشعر،

ليقول بعيونه وصوته ونبرته: "أنا معك، ولن تمرّ بهذا وحدك".

عزيزي القارئ، نحن جميعاً نحتاج إلى علاقات نكون فيها أمنين نفسياً لنكشف ضعفنا دون خوف، ونُقابل فيها بتعاطف بدلاً من التقييم أو النصيحة.

لكن كيف نصنع هذا النوع من العلاقات؟ كيف نكون نحن هذا الشخص الذي يبحث عنه الآخرون؟

كيف ننقل أنفسنا ومن نحب من الضجيج الخارجي إلى سكينّة القلب واتصاله؟

الجواب يكمن في كلمة واحدة: التعاطف.

نحن نحتاج إلى هذا النوع من العلاقة، لأننا خُلقنا للتفاعل ونستمتع داخل العلاقة، خُلقنا لئري، لنفهم، لنحتضن في إنسانيتنا الكاملة، بنورها وضعفها، في أعماقنا، هناك رغبة فطرية أن نُحب كما نحن، لا كما ينبغي أن نكون.

لكن كيف نصنع هذا النوع من العلاقات؟ كيف نكون نحن هذا الشخص الذي يبحث عنه الآخرون؟

كيف ننقل أنفسنا ومن نحب من الضجيج الخارجي إلى سكينّة القلب واتصاله؟

الجواب يكمن في كلمة واحدة: التعاطف.

استناداً إلى أبحاث الكاتبة والباحثة الشهيرة برينيه براون Brené Brown ، فإن التعاطف ليس مجرد سمة لطيفة، بل هو جسر قوي نحو علاقات صحية وحقيقية. وقد حددت أربعة عناصر أساسية تُشكّل جوهر التعاطف الفعال.

دعنا نفحص في كل منها، مدعومة بقصص ومواقف حقيقية من الحياة اليومية، لنكتشف كيف يمكن للتعاطف أن يصبح أداة قوية لخلق تواصل أعمق وفهم حقيقي بيننا وبين من نحب ونعمل معهم.

١- رؤية الأمور من منظور الآخر:

أن تخلع نظارتك، وترتدي نظارته، أن تترك منطقة راحتك وتدخل عالمه دون أن تحاول تغييره.

ويقصد بها القدرة على النظر إلى الموقف من زاوية الشخص الآخر، والاعتراف بأن ما يشعر به هو حقيقة خاصة به، حتى وإن اختلف عن تجربتك أو حكمك على الأمر.

٢- تخلف عن نظرتك، وترتدي نظارته، أن تترك منطقة راحتك وتدخل عالمه دون أن تحاول تغييره.

ويقصد بها القدرة على النظر إلى الموقف من زاوية الشخص الآخر، والاعتراف بأن ما يشعر به هو حقيقة خاصة به، حتى وإن اختلف عن تجربتك أو حكمك على الأمر.

٣- تخلف عن نظرتك، وترتدي نظارته، أن تترك منطقة راحتك وتدخل عالمه دون أن تحاول تغييره.

ويقصد بها القدرة على النظر إلى الموقف من زاوية الشخص الآخر، والاعتراف بأن ما يشعر به هو حقيقة خاصة به، حتى وإن اختلف عن تجربتك أو حكمك على الأمر.

٤- تخلف عن نظرتك، وترتدي نظارته، أن تترك منطقة راحتك وتدخل عالمه دون أن تحاول تغييره.

ويقصد بها القدرة على النظر إلى الموقف من زاوية الشخص الآخر، والاعتراف بأن ما يشعر به هو حقيقة خاصة به، حتى وإن اختلف عن تجربتك أو حكمك على الأمر.

٥- تخلف عن نظرتك، وترتدي نظارته، أن تترك منطقة راحتك وتدخل عالمه دون أن تحاول تغييره.

ويقصد بها القدرة على النظر إلى الموقف من زاوية الشخص الآخر، والاعتراف بأن ما يشعر به هو حقيقة خاصة به، حتى وإن اختلف عن تجربتك أو حكمك على الأمر.

٦- تخلف عن نظرتك، وترتدي نظارته، أن تترك منطقة راحتك وتدخل عالمه دون أن تحاول تغييره.

ويقصد بها القدرة على النظر إلى الموقف من زاوية الشخص الآخر، والاعتراف بأن ما يشعر به هو حقيقة خاصة به، حتى وإن اختلف عن تجربتك أو حكمك على الأمر.

2

“The \$2.2 Billion Woman: Laila Pence Reveals the Secrets to Financial Success for Immigrants in America”

6. In your view, what role should the second generation of the Arab-American community play in preserving cultural identity while building a successful financial future?

They should never forget their family's roots. Masrom el donia.

7. Have you and Sarah collaborated on any projects outside the financial realm, such as community or philanthropic initiatives?

Yes, Sarah is involved in every philanthropic initiative that we are involved in including being the MC at several fund-raising events that were held here to raise money for the Egypt Cancer Network. She also attends the Egyptian Arab organization meetings as well as the Hollywood Arab Film Festival. Of course, as well as singing at the Layali Zaman concerts.

8. What is the one achievement of Sarah's that has made you feel the proudest?

It is hard to name one achievement because there are so many. She excels at school, singing, having a heart of gold, but if I had to choose one, it would be speaking and reading Arabic fluently even though my husband is American and she was born here. She has only visited Egypt twice, once at the age of 3 and the other at the age of 18.

9. What is the golden piece of advice you passed on to Sarah—something you believe truly shaped her journey?

Being an only child I had the fear of her being selfish, so I told her that one of the most important things in life is to give back to others. She is the true embodiment of a giving person and that follows the same adage that Pence Wealth Management has which is to have a Servant's Heart.

Sarah Pence and Her Musical Journey with Layali Zaman Academy Orchestra:

1. How did Sarah first discover her passion for music? Has music always been a part of her upbringing?

Sarah first discovered her passion through music in the car as I drove her to her preschool. I had several Arabic CD's that I would circulate including some by Oum Kalthoum and Amr Diab. Sarah grew up listening to their music and I used to sing her Gameel Gamal by Farid Al-Atrash. As she got older, her love for Arabic Music grew and she began to sing along. One of the first performances she did was performing Gameel Gamal at her 8th birthday party in front of all our friends and family. Since her childhood she's been very passionate about music, especially Tarab, because of the connection she feels it brings to her roots, and myself and my mother.

2. When did Sarah join the Layali Zaman Academy Orchestra, and what attracted her to this particular form of musical art?

Sarah joined Layali Zaman as a soloist in 2018 when she was only 16. Before then, she was a huge fan of the orchestra, and we had been to many of their previous concerts. Since she grew up loving Tarab and singing it around the house, she knew all the words to almost every Abdel Halim or Warda song they would perform. Eventually, she was able to audition for the orchestra when Adel Eskander noticed her love for their concerts and learned that she also enjoyed singing as a hobby. Performing Tarab is one of the most rewarding ways she feels she can connect and honor our culture and has enjoyed getting to pursue her passion for performing and for Arabic music through working with Layali Zaman.

3. How has Maestro Adel Eskander contributed to nurturing Sarah's talent and supporting her artistic development?

Maestro Adel Eskander has been such an important influence in Sarah's life. He truly allowed her to gain confidence in representing her culture on stage and consistently encourages her to be proud of her love for Arabic music and for her Egyptian heritage. He does his best to help her choose songs he feels fit her voice and that the audience will enjoy while also exposing her to new artists. Participating in Layali Zaman brings her so much joy and we are grateful for Maestro Adel's continued support.

4. Have you noticed any personal growth or increase in Sarah's self confidence since she began performing on stage?

Absolutely. She is very self-confident. The applause and the congratulations she receives every time she sings has encouraged her to become a natural on stage and every performance only increases her self-confidence as well as refining her voice.

5. What role has musical discipline and working as part of an orchestra played in shaping her professional or social personality?

It has instilled discipline and working with others in a collaborative effort. She drives from San Diego to Glendale for rehearsals in the evenings and then early in the morning to school. This is her devotion to her craft and the love of participating in Layali Zaman.

6. As a mother, how would you describe the experience of watching Sarah perform live? Do you feel that music has added a new dimension to your relationship?

At times it is so surreal seeing her on that stage singing in Arabic. It takes me back to Egypt and my childhood. It brings me to tears to see her shine on that stage.

7. In your opinion, what sets Layali Zaman Academy Orchestra apart from other musical ensembles in California?

Layali Zaman differentiates itself from other musical ensembles because it is an immersive experience into Egyptian nostalgia. Music and memories are deeply interconnected and for me, when I attend Layali Zaman, the songs they perform and the atmosphere they cultivate transports me back to some of my happiest childhood memories. They not only perform Egyptian music, they preserve it for the next generation. Our classical artists and Egypt's golden age of cinema and music should be continually celebrated and remembered. Layali Zaman does an amazing job at preserving this artform and introducing it to more young Arabs who will hopefully fall in love with it the way Sarah has.

8. Is there an upcoming artistic or cultural project that Sarah will be involved in through the academy or in collaboration with Maestro Adel Eskander?

Yes, she will be singing in the next Layali Zaman concert at Saban theater in Beverly Hills on Sunday, December 7th 2025 and I can't wait.

9. How does Sarah manage to balance her academic or professional commitments with her musical responsibilities?

Multitasking is something she has learned and excelled at. When you love something and are passionate about it, you will make the time and sacrifices to get it done.

10. As a family, are you considering supporting Arab cultural initiatives in California through music or the arts?

We are now supporting the Hollywood Arab Festival which supports movies from different parts of the Arab world, bringing them to us to see and enjoy.

About Your Life and Business Partner Your Husband:

1. Your husband is your partner in life—has he also been a partner in your professional journey? How did you both begin working together?

Yes, my husband Dryden Pence, is truly a partner in my professional journey. We began working together when we got married. He had a similar business company, and we decided to join forces.

2. In what ways has your marital relationship contributed to the success of Pence Wealth Management?

Clients really love that we are a husband-and-wife team. We are both driven to do the right thing for our clients and make a difference in their lives.

3. What specific role does your husband play in managing the company or providing financial advisory services?

Dryden is a Harvard educated Economist and he is the Chief Investment Officer of the firm along with me and our investment team. He is in charge of the day to day management of the assets.

4. Do you face challenges in separating your personal life from your professional responsibilities? How do you navigate those challenges?

Once we leave the office, work stays at work. We try our best to separate home life from work life.

5. How do you complement each other in terms of financial strategy and investment decision-making?

We complement each other very well. I am in charge of meeting with the clients, putting together the financial plans and strategies and he along with his investment team implement and manage the portfolios on a day to day basis.

6. Do you share a unified vision when working with clients, or do you each bring different approaches and expertise to the table?

Yes, our mission statement states: We serve to help provide our clients with greater comfort regarding their income and confidence about their wealth.

7. How do you strike a balance between love, partnership, and shared responsibilities? What is the secret to maintaining this harmony?

Communication and thinking of the other person first. Receiving flowers on my birthday, Valentine's Day, Mother's Day and Anniversaries is always a plus!

8. What are the key qualities in your husband that have supported your personal and professional growth?

Being a Southern gentleman and retired Colonel in the army, Dryden is disciplined, hard working and passionate about communicating his expertise in the field. Best of all, he is a wonderful father to Sarah.

9. Despite your demanding careers, do you have any rituals or shared habits that keep your bond strong as a couple?

We enjoy attending musicals, concerts, traveling and sporting events. Most of all he is very supportive of all my endeavors in the Egyptian community and participates fully.

10. What advice would you offer, as a successful couple in both life and business, to Arab spouses living abroad?

Life is hard but the joy of family and community are the support you need to make it through. Always strive to give back to others and it just may come back to you.

11. Across the United States, a number of Egyptian and Arab organizations and unions have been established with the goal of supporting expatriates, preserving cultural identity, and strengthening community ties. Among them is the General Union of Egyptians Abroad in America, led by Mr. Raafat Salib, which has become increasingly visible in recent years.

In your view, do these institutions particularly the General Union truly resonate with the Egyptian and Arab communities in the U.S.? Do they play a meaningful and effective role in addressing the needs and aspirations of the diaspora?

Yes, I whole heartedly believe that these institutions particularly the General Union of Egyptians Abroad in America play a very meaningful role in addressing the needs and aspirations of the community. They have a voice and support and work closely with our amazing Egyptian Consulate, Hossam Eldeen Aly to resolve issues that may arise. I personally know Mr. Raafat Salib and the dedication and effort it takes to continue this organization has been enormous. I truly believe that it has united the Egyptians in Southern California and that they have a voice and a community that they can share their heritage.

12. As we conclude this interview, what final message would you like to share with Charisma Newspaper? And how do you evaluate its role in serving the Arab and Egyptian communities in the United States, particularly in California?

I am very thankful for Charisma Newspaper and the way they help keep us informed, the services that are available and the ability to provide a voice for the immigrants here who want to support and live the American Dream.

1 “Laila Pence: From the Ruins of Suez to the Pinnacle of Wall Street An Exclusive Interview for Charisma Newspaper with America’s Egyptian Wealth Icon”



“Laila Pence to Charisma: From Harsh New York Winters to a Presidential Honor This Is My Story”.

Laila Pence: From Suez to the Summit of American Finance.

Laila Pence is one of the most prominent financial advisors in the United States and the President of Pence Wealth Management, a financial advisory firm based in Newport Beach, California. With over 35 years of experience in financial planning and wealth management, she has become a recognized authority in her field.

Born in Egypt, Laila immigrated to the United States at the age of 12 with her mother after losing their home during the 1967 war. Her journey in America began in the late 1970s under difficult circumstances. Settling in New York, she faced a harsh climate, financial hardships, and the challenge of learning English, all while working and attending school. Despite these obstacles, Laila excelled academically, while attending the University of California, Los Angeles (UCLA), and later becoming a Certified Financial Planner (CFP®) through the College for Financial Planning.

Under her leadership, Pence Wealth Management now oversees \$2.2 billion in assets. Laila specializes in financial planning for individuals and businesses, with a focus on tax strategies and retirement planning. Her exceptional work has earned her numerous accolades, including being ranked No. 1 by Forbes among America’s Top Women Wealth Advisors for six consecutive years in Southern California, and No. 5 nationally among all women advisors. She was also named to Barron’s prestigious list of the Top 100 Independent Financial Advisors as well as the Barron’s Advisor Hall of Fame.

Beyond her professional success, Laila is deeply committed to philanthropy, particularly in supporting medical and educational initiatives in Egypt. In 2017, she was honored by Egyptian President Abdel Fattah El-Sisi during the “Egyptian Women Can” conference in recognition of her achievements and contributions. She is also a vocal supporter of Egypt’s presidential initiative “Decent Life” (Hayah Karima), and a proud participant in the “Egypt Can – Empowered Women” conference and a big supporter of children’s hospitals in Egypt.

Laila Pence embodies the essence of the American dream perseverance, excellence, and service. Her inspiring story continues to resonate with immigrant communities and aspiring entrepreneurs around the world.

In this exclusive interview with Charisma Newspaper, we sat down with Ms. Pence to discuss the pressing issues facing Egyptian and Arab expatriates today, particularly in light of global economic shifts and the ongoing challenges of building a secure financial future abroad.

1- As one of the most successful financial advisors in the United States, what do you believe are the key financial challenges faced by the Arab and Egyptian communities when settling in America?

Getting a good job with benefits and then building a foundation by buying a home and making other investments. The key challenge is learning the American taxation system and how that affects your wealth.

2- “What are some of the most common financial mistakes that new Arab immigrants tend to make, particularly when it comes to saving or establishing credit history in the U.S.?”

Not realizing how the income and property taxes affect their living expenses. Paying cash for everything and not establishing a credit history.

3. What advice would you offer to young Arabs or Egyptians who were born or currently reside in the U.S. when it comes to building a stable financial future?

Pay yourself first. Put aside at least 10% of what you make. Contribute the maximum to a Roth IRA. Money grows tax free and future withdrawals at retirement are tax free. I believe that tax-free compounding is the 9th wonder of the world and they should consider investing in the stock market for long term growth.

4. When should individuals begin thinking about retirement planning, and are there specific tools or strategies you recommend?

Save as early as possible. They should take advantage of retirement plans at work including maximum 401k contributions and in addition to setting up their own IRA Roth accounts. If they have their own business, there are many retirement plans they could set up for themselves and their employees. This would help them not only save for retirement but also reduce their income taxes.

5. At what point does someone need a financial advisor, and what key qualities should they look for when choosing one?

Financial advisors can help with cash flow, financial planning, retirement planning, tax planning, investment planning, estate planning among others. An individual should seek out a financial advisor when they have excess cash to invest and when they need assistance with any of the above areas. Make sure that you choose a Certified Financial Planner. You can get a list online for local Certified Financial Planners in your area. Also, asking friends and family. Most of all you should interview your financial advisor to make sure they have your best interest at heart and you are comfortable with them.

6. Given the volatility of the market and global economy, what investment diversification strategies would you recommend to members of the Arab community?

Having a diversified portfolio of stocks, cash, bonds and real estate is very important.

7. Are there any specific investment opportunities you currently see as particularly suitable for Egyptians and Arabs living in the U.S.?

I believe that the US stock markets, on a longer term basis, offer some of the best opportunities. It is very important to be patient when you are investing. Like Warren Buffet, one of the most successful investors of all time, says “The stock market is a device for transferring money from the impatient to the patient.” I believe in that wholeheartedly. Time is your most important asset. Think long term and use it wisely.

8. How can we help strengthen financial literacy among second-generation Arab-American youth?

Teach them young the importance of saving and investing. I recommend that they take financial type of classes in school. Lead by example by having parents set up investment accounts for their children and grandchildren.

9. In your view, what role do women play in managing family finances, and what is your message to Arab women living in America?

Women are the backbone of the family and should not be afraid to learn about finances. I believe that all financial decisions should be made by both husband and wife. The woman should participate in bill paying, investing and other financial matters, so that she is not left without any knowledge of finances whatsoever if the husband passes away.

10. Are there particular financial tools or savings plans you recommend for families aiming to secure their children’s educational future?

Yes, absolutely. I recommend strongly that parents should set up 529 plans for each of their children. They can contribute monthly or annually. A husband and wife can invest as little as \$100 a month or as much as \$38,000 a year for each child. Have the money grow completely tax free and qualified educational costs can be withdrawn tax free for tuition, books,

housing and other qualified expenses.

Prior to investing in a 529 Plan investors should consider whether the investor’s or designated beneficiary’s home state offers any state tax or other state benefits such as financial aid, scholarship funds, and protection from creditors that are only available for investments in such state’s qualified tuition program. Withdrawals used for qualified expenses are federally tax free. Tax treatment at the state level may vary. Please consult with your tax advisor before investing.

11. How important is insurance—whether health, life, or property—for Arab immigrants, and what should they prioritize?

Insurance is very important. Most important is health insurance, property insurance and then life and long-term care insurance.

12. What does “returning to your roots” mean to you personally? Are you involved in any initiatives that support the Egyptian or Arab community back home?

I support many of the charitable organizations including My Aswan which is Magdy Yacoub’s heart hospitals in Egypt. Also, Egypt Cancer Network which supports hospital 57357 as well as many other charitable organizations that support hospitals in upper Egypt and orphans.

13. what is your message to the Egyptian and Arab communities living in the U.S. as they navigate today’s economic challenges?

Be patient. America does really offer the American dream. I know because I’m living it. It takes hard work, dedication and surrounding yourself with smart, hardworking and talented people as well. Also to never give up and realize there will be hardships and setbacks but you have to work through them. If I can do it, anyone can.

About Your Daughter, Sarah Pence The Second Generation of Success:

1. How would you describe your daughter Sarah Pence on both a personal and professional level?

Sarah is truly a gift from God. She is our pride and joy. She is talented, smart and has a heart of gold. She is a college student, and I look forward to her success in the professional field as well.

2. Has Sarah followed in your footsteps in the financial field? What initially drew her to this industry?

No, not yet. She is a business student and still deciding what field she will be pursuing. However, whatever field she chooses she will be a success.

3. How did you manage to raise Sarah while balancing the demands of your career and professional responsibilities?

The key to balancing the demands is to have a support system. I was lucky enough to have my mother and my sisters live within 5 miles of me. My mother took care of Sarah all through high school. Not only was that a blessing but also instilled in her the love of the Arabic language.

4. What challenges has Sarah faced as the daughter of a renowned financial advisor? Has she ever felt pressure from being compared to you?

Sarah has matured into an independent woman yet still shares our values and priorities. She is devoted to her studies and even speaks 5 different languages.

5. Do you and Sarah share the same vision when it comes to wealth management and financial advising, or does she bring a different approach?

This is where role modeling comes into play. Since we have instilled in her the importance of wealth management, she shares our vision in that area.



PENCE

WEALTH
MANAGEMENT

Planning For Your Dreams

Pence Wealth Management will help you unlock your Financial Freedom and plan for your dreams. We specialize in empowering business owners, high-net-worth individuals, and retirees across Southern California to live their best lives without compromise.

Our award-winning advisors and extensive in-house investment team offer a comprehensive array of investment opportunities, tax planning, estate planning, and financial planning services designed to build and protect your legacy wealth.

We speak nine different languages and are proud to represent different cultures from all over the world. Pursue your dreams. Join the Pence family today!



Laila Pence, CFP®, AIF®

President
LPL Registered Principal

Laila Pence has been recognized by the financial services industry for her many achievements. Her most recent awards include:

Financial Services

Financial Planning
Retirement Planning
Tax Planning

Philanthropy
Estate Planning
Investment Management

1.800.731.3623



PenceWealth.com

All Financial Consultants at Pence Wealth Management are Registered Representatives with, and securities and Advisory services offered through LPL Financial, a Registered Investment Advisor, Member FINRA & SIPC.

The Forbes Best-In-State Wealth Advisor ranking, developed by SHOOK Research, is based on in-person and telephone due diligence meetings and a ranking algorithm that includes: client retention, industry experience, review of compliance records, firm nominations; and quantitative criteria, including: assets under management and revenue generated for their firms. Portfolio performance is not a criterion due to varying client objectives and lack of audited data. Neither Forbes nor SHOOK Research receives a fee in exchange for rankings.

The Forbes ranking of America's Top Women Wealth Advisors, developed by SHOOK Research, is based on an algorithm of qualitative and quantitative data, rating thousands of wealth advisors with a minimum of seven years of experience and weighing factors like revenue trends, assets under management, compliance records, industry experience and best practices learned through telephone and in-person interviews. Portfolio performance is not a criterion due to varying client objectives and lack of audited data. Neither Forbes nor SHOOK receives a fee in exchange for rankings.

Barron's Top 100 & Top 1200 is based on assets under management, revenue produced for the firm, regulatory record, quality of practice and philanthropic work.

Barron's Hall of Fame (2019) Advisors appearing in the rankings have answered 100-plus questions about their practices in our annual survey. The questionnaire addresses a wide range of data points, including the assets the advisors oversee, the revenue they collect on those assets, the industry designations they possess, their regulatory records, the length of time they've been in the industry, their charitable and philanthropic work, the investment vehicles they use to allocate assets, the sizes and shapes of their teams, and more. The rankings specifically do not factor in investment performance, as returns are tied inextricably to the risk tolerances of individual clients; to reward outside returns would be to encourage advisors to chase them. Instead, Barron's use assets and revenue as their primary quantitative measures, as clients tend to express their satisfaction by voting with their assets and their fees.

As of 6/30/2024, the total assets serviced by PWM through LPL Financial consist of over \$1.93 billion in advisory and \$151 million in brokerage assets.
Laila Marshall-Pence CA Insurance License #0545421