

Charismaaa
Newspaper

كاريزما

الثلاثاء (31-1) يوليو 2025 العدد 89 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك

Tuesday - (July 1 - 31) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 89

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



"الذي يعمل هو الله..." الأنبا يوسف يفتح قلبه في حوار خاص لـ "كاريزما"

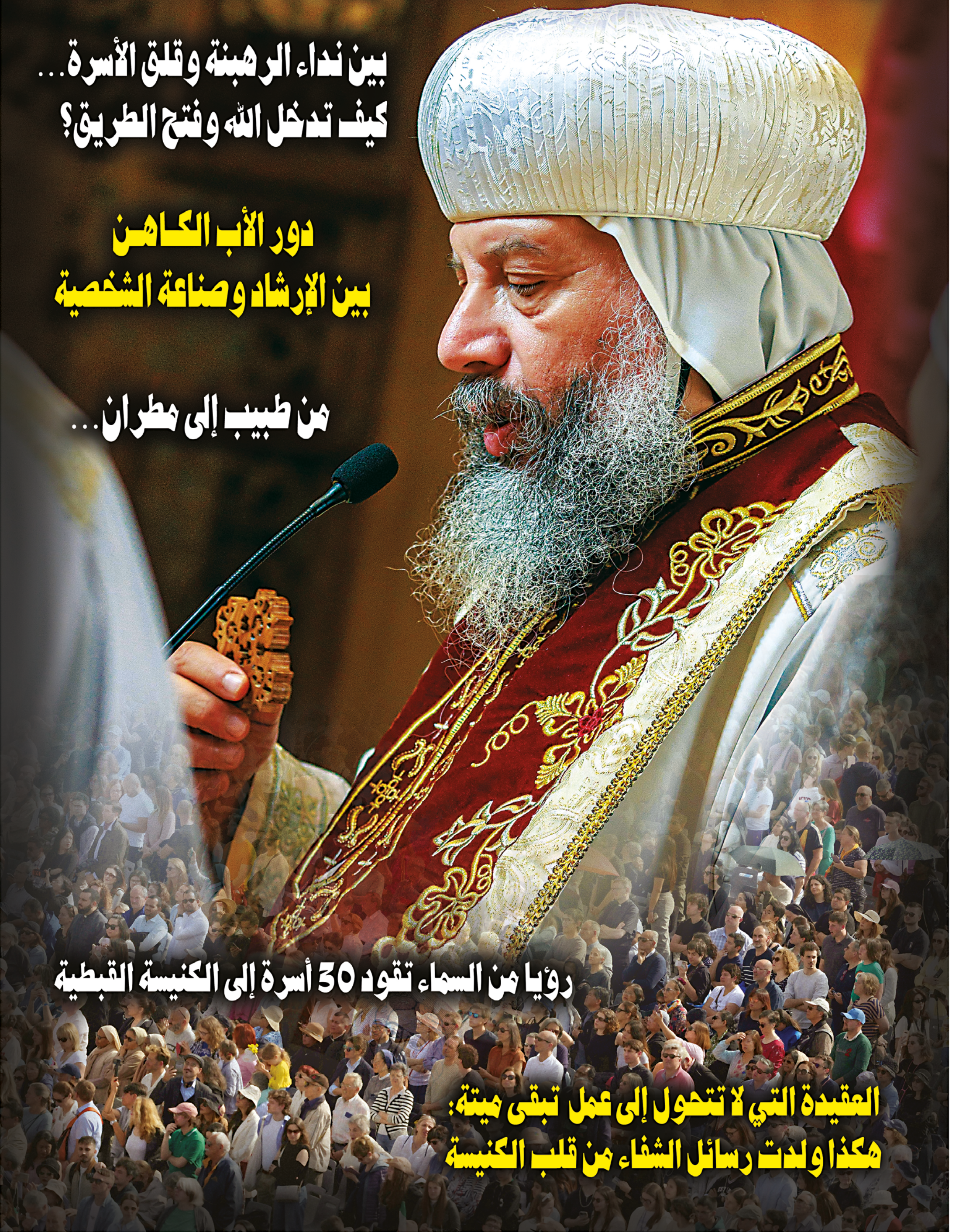
بين نداء الرهبنة وقلق الأسرة...
كيف تدخل الله وفتح الطريق؟

دور الأب الكاهن
بين الإرشاد وصناعة الشخصية

من طيب إلى مطران...

رؤيا من السماء تقود 30 أسرة إلى الكنيسة القبطية

العقيدة التي لا تتحول إلى عمل تبقى ميتة:
هكذا ولدت رسائل الشفاء من قلب الكنيسة





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 Gerger



Dr. Paul Gerger

- 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. جون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاسمين فايق

رياضة

كابتن / سمونيل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعي

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - غلبا - حسن - هارينا - هاجي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

40 يوم" يخطو بثقة نحو الأوسكار: سينما الهجرة والوجدان



هل يصل "٤٠ يوم" إلى الأوسكار؟
قد يكون ذلك ممكناً إذا استثمر فريق العمل جيداً في المشاركة بمهرجانات دولية كبرى، وأدار حملة إعلامية تبرز طابعه العالمي، مع تحسين بعض التفاصيل الفنية.

ختاماً، "٤٠ يوم" ليس فقط فيلماً عن الهجرة، بل شهادة سينمائية نابضة عن الوجدان الإنساني في زمن الحدود والأحلام. عمل مصري بامتياز... يتنفس من هم المهاجر، ويخاطب العالم بلغة الصورة والمُشاعر. أتقدم بخالص التقدير والامتنان، وباسم آيات التهنية، إلى جميع أفراد فريق العمل على هذا الإنجاز الفني الجاد والممتع، الذي يجسد روح الإبداع والالتزام، ويعكس صورة مشرفة للفن الهادف، كما لا يفوتني أن أوجه شكري العميق لشركات الإنتاج الداعمة، التي أسهمت بدورها في خروج هذا العمل بهذا المستوى الرفيع الذي يليق بالجمهور ويواكب تطلعات السينما العالمية. ويكفي فخراً أن يحمل هذا العمل توقيع مبدعين من أصول مصرية، وأن يجمع بين فنانين من مصر وجنسيات متعددة، ضمن منظومة من المواهب والكفاءات العالية، التي تؤكد أن الإبداع الحقيقي لا يعرف حدوداً عندما تتوفر الرؤية والإرادة الصادقة. "٤٠ يوم": فيلم يتنفس واقع المهاجرين بؤس لا تُنسى... وأنغام لا تُحصى للوصول إلى القلب...

في عرض خاص بكاليفورنيا، أطلق الفيلم المصري المستقل "٤٠ يوم" أولى عروضه بالولايات المتحدة، حاملاً توقيع المخرج المصري الأمريكي بيتر تكلا، وقصة مستوحاة من وقائع حقيقية كتبتها البطلة الإعلامية ميرا فيكتور، حول معاناة المهاجرين غير الشرعيين.

تميز الفيلم بمزيج بصري ودرامي مؤثر، ساهمت فيه الموسيقى التصويرية لريمون صقر، وأداء تمثيلي مؤثر من الدكتور حسام داغر، وأفرام عوض، فيما سجلت ميرا فيكتور حضوراً نابضاً في أولى تجاربها. كما شارك عدد من الشخصيات العامة بأدوارهم الواقعية، منهم السيد / رأفت صليب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج، والنائب المهندس هشام ستيتة، والمستشارة القانونية السيدة / جيهان توماس، في خطوة وثقت الواقع بصدق وعفوية. استخدم الفيلم تقنيات بصرية متقدمة، كالدرن والمُشاهد الرمزية، في سرد حكايات الألم والحنين، عبر رموز مثل شظية مريم وسلسلتها، والتقاء الشخصيات عند مفترقات المصير. وقد تميز العمل بإخراج ناضج ولغة بصرية مشحونة بالعاطفة. رغم الإشارات، وُجّهت للفيلم بعض الملاحظات الفنية، أبرزها عدم تعمق بعض الشخصيات، ومشاهد لم تعكس القسوة الواقعية بالشكل الكافي، إلا أن العمل لا يزال يحمل في جوهرة قوة إنسانية تجعل منه مرشحاً محتملاً في فئة الأفلام المستقلة أو الإنسانية.

الاتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
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

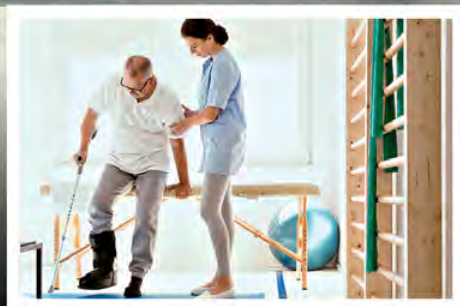
Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى بشاره المشنى

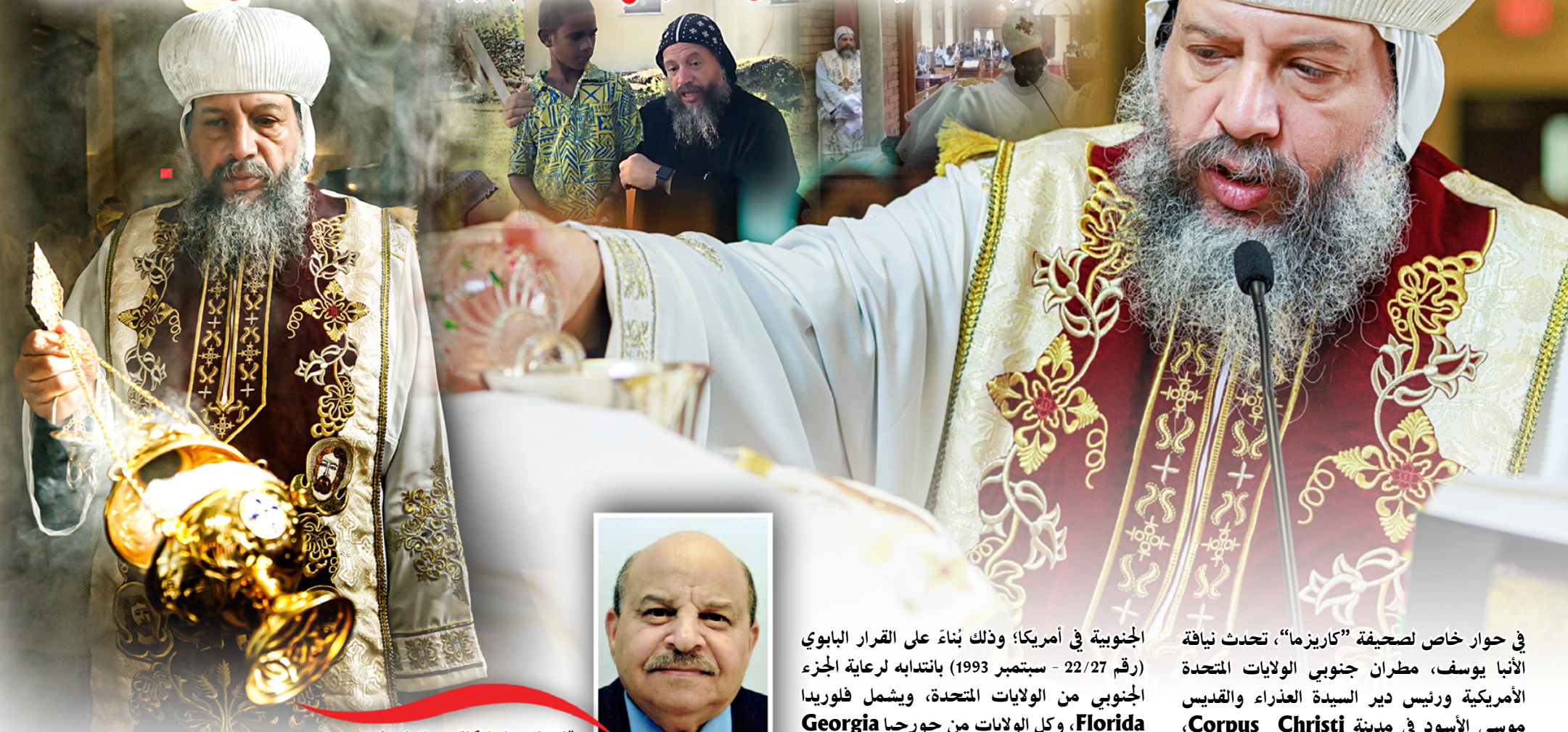


Auto accidents
Personal injury
Workers Comp

حوادث السيارات
الإصابات الشخصية
تعويضات العمال



"الذي يعمل هو الله"... الأنبا يوسف يفتح قلبه في حوار خاص لـ "كاريزما" الدعوة الإلهية لا تخطئ العنوان... الأنبا يوسف شاهداً على نعمة السماء



قام بالحوار الكاتب والباحث
الأستاذ / مجدي سعدالله



خاص لجريدة كاريزما تصوير الفنان / هاني رمزي

ودراسني، وقد شعرت معه بالأبوة الصادقة والرعاية الروحية العميقة. وقد تأثرت كثيراً بشخصه المبارك، إلى أن تم انتدابه للخدمة في الخارج.

بعد ذلك، بدأت أعترف لدى أبونا ميخائيل ميخائيل في كنيسة رئيس الملائكة عياد بك، وكان هو آخر أب اعتراف لي قبل التحاقني بالدير. من الأمور التي كانت تصعب عليّ في تلك المرحلة، أن كل أب اعتراف أرتبط به كان يُنتدب للخدمة خارج مصر، مما اضطرني للتفكير بين عدد من الآباء. من ضمن من اعترفت لديهم أيضاً أبونا أنثاسيوس بطرس، الذي دخل السجن لاحقاً ضمن مجموعة من الآباء خلال فترة التحفظ في عهد قداسة البابا شنودة الثالث.

أما أبونا ميخائيل ميخائيل، فقد خدم لفترة في ديترويت بالولايات المتحدة، ثم عاد إلى مصر، وكان كما ذكرت آخر أب اعتراف قبل دخولي إلى الدير. وبعد دخولي الدير، صرت أعترف لدى أبونا متاؤس السرياني.

• أود أن أعرف: كيف بدأت خدمة نيافتكم في الكنيسة؟ ومتى بدأت مشاعر الاشتياق للحياة الرهبانية تظهر في قلب نيافتكم؟

• أنا ابتديت أخدم في ثانيه ثانوي كان عندنا الاستاذ عزت فوزي أمين الخدمة. الله ينيحه كان لدينا مجموعة من الخدام المباركين قامات كبيرة يدرسوا لنا في اعداد الخدام مع قدس ابونا باخوم. ربنا يحفظه.

ابتدأت أخدم مع اسرة الملايكة اللي هي الاطفال كان معي المتنيح الاستاذ فاروق سامي وانا فاكروا درس احضره كان عن بطرس في السجن وربنا ارسل ملاك وانقذ بطرس من السجن، أنا مازلت محتفظ بالكشكول الخاص بالخدمة لغايه دلوقتي هذه الملاحظات أتذكرها فاكروا أول ملاحظات اتكتبت لي من استاذ فاروق كانت عميقه وفعلنا كان لها تأثير في حياتي.

في نفس السنه دي كان أول مره أزور الدير وإللي اثر فيا جدا لقيت الآباء واقفين في ابتسامه صافيه على وجههم شعرت انهم برغم وحدتهم وعياشين في صحراء مكان بعيد انما وجدت فيهم سلام وفرح. الفرح ده لا يقدمه العالم لهم وقتها شعرت برغبه ان اعيش زي الآباء الرهبان في الدير، فاكروا لما رجعت وقلت لاب اعترافي اني عايز اترهين فابتسم كده وقال طب كمل بس دراستك وسيب الموضوع ده دلوقتي وركز على علاقتك مع ربنا ولما تتخرج يبقى ربنا يرتب لو ده طريقك فعلا، ربنا يختاره لك.

• حينما التحقت نيافتكم بكلية الطب، هل استمر عطاؤكم في الخدمة الكنسية خلال هذه المرحلة؟ وما هي أبرز صور الخدمة التي شاركت فيها آنذاك؟

• بدأت خدمتي في الكنيسة كخدام في ابتدائي، ثم تدرجت في الخدمة إلى إعدادي ثم ثانوي، وبعدها خدمت في خدمة الشباب. ومع الوقت، توليت مسؤولية أمين أسرة، ثم أصبحت أميناً لمراحل مختلفة، فخدمت مرحلة ابتدائي ثم ثانوي. وبعدها أشرفت على فصل إعداد الخدام، ثم خدمت كأمين لأسرة الشمامسة. كانت رحلة خدمة مباركة، تعلمت فيها الكثير، وأشكر الله أنه منحني الفرصة أن أخدم في كل هذه المراحل.

بشيوخ البرية في أديرة وادي النطرون. واستعاد نيافته واحدة من أبرز محطات حياته حين كتب رسالة إلى أسرته أثناء إحدى زيارته لدير السريان، معلناً فيها قراره بالرهينة، مما دفع والده إلى الحضور بنفسه لإقناعه بالعودة. وقد عاد بالفعل احتراماً لرغبة والده، لكن قلبه ظل متعلقاً بالدعوة الإلهية، وكان يردد دوماً صلاة داود النبي: "عزفني الطريق التي أسلك فيها، لأنني إليك رفعت نفسي".

ويروي نيافة الأنبا يوسف كيف أن الرب تمجد معه، وغير فكر أسرته، فقبلوا دعوته إلى الرهينة بكل محبة وإيمان، لتبدأ بذلك رحلة جديدة من حياة التكريس والخدمة، حيث دبر الله له أن ينطلق للخدمة في مدينة الداس، بولاية تكساس.

ندعوك لمتابعة الحوار الكامل مع نيافة الأنبا يوسف، الذي يتحدث فيه عن سيامته وتجليسه على إبارشية جنوبي أمريكا، وخدمته الرعوية التي تجاوزت اثنين وثلاثين عاماً من العطاء والتفاني، حفظه الرب وأطال عمر أسقفيتيه سنيناً عديدة.

في هذا اللقاء المبارك، يسعدنا ويشرفنا في صحيفة كاريزما أن نفتح صفحات من سيرة أحد أعمدة الكنيسة القبطية، ونقترب من ملامح المسيرة الروحية والرعوية لنيافتكم، التي طالما كانت مصدر إلهام ومحبة للجميع.

• ونبدأ من البداية... لو تفضلتُم نيافتكم بإلقاء الضوء على النشأة الأولى والبدائيات الروحية في حياتكم؟

• في الحقيقة، أنا بشكر ربنا جداً إن نشأتي كانت في أسرة مباركة. والذي ووالدتي كانوا ناس أتقياء بمعنى الكلمة، ربونا من صغرنا على محبة ربنا، علمونا قيمة الصلاة، والمواظبة على حضور الكنيسة، والالتزام بالصوم، وكان في البيت دائماً احترام متبادل ومحبة واضحة بين الجميع. الأسرة كان ليها دور كبير جداً في تكويني الروحي من البداية.

أنا اتربت في كنيسة الأنبا أنطونيوس بشبرا، وأشكر ربنا إنني تتلمذت على أيدي خدام عظماء هناك. محبتهم أثرت في جداً، كانت محبة متوازنة، فيها حنان وفيها حزم، وفيها جدية في حياتهم الروحية. كانوا يبيعوا الكنيسة ويبهجوا الصلاة والتسبيح، وكل دا كان له تأثير كبير جداً في طفولتي. الكنيسة والبيت غرسوا في قلبي محبة ربنا، ومحبة الكتاب المقدس، ومحبة الليتورجيا. كل دا شكل الأساس اللي اتبنت عليه حياتي بعد كده، وساعدني إنني أسمع دعوة ربنا بوضوح، وأمشي في الطريق اللي هو اختاره لي.

• نيافتكم، لو عدنا بالذاكرة إلى ما قبل الرهينة، من كان أول أب اعتراف لكم؟ وكيف أثر وجوده الروحي في تشكيل تلك المرحلة المبكرة من مسيرتكم الروحية؟

• أعتبر أن أول أب اعتراف لي كان أبونا أنطونيوس فرج، الذي كان له أثر بالغ في حياتي الروحية أثناء فترة الجامعة. لم يكن مجرد أب اعتراف فحسب، بل كان مهمتها اهتماماً حقيقياً بحياتي الروحية

الجنوبية في أمريكا؛ وذلك بناءً على القرار البابوي (رقم 22/27 - سبتمبر 1993) بانتدابه لرعاية الجزء الجنوبي من الولايات المتحدة، ويشمل فلوريدا Florida، وكل الولايات من جورجيا Georgia وتينيسي Tennessee شرقاً، حتى أريزونا Arizona غرباً، وما بينهما من ولايات. ويكون مقر إقامته في دالاس Dallas وهيوستن Houston (ولاية تكساس Texas).

• هو أول أسقف لإبارشية جنوبي أمريكا. • في حبرية مثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث كان يشارك في لجان المجمع المقدس في لجنة: (الرعاية والخدمة). • هو أول رئيس على دير العذراء والأنبا موسى بتكساس. • تم تجليسة أسقفا على إبارشيه جنوب امريكا في 14 نوفمبر 1995م • الأنبا يوسف أسقف تكساس وجنوبي امريكا، ورئيس دير السيده العذراء والانبا موسى . • تمت الترقية لرتبة مطران بيد قداسة البابا تواضروس الثاني في يوم 20 نوفمبر 2022 م. (11 هاتور 1739 ش)، مع مجموعة من الآباء الأساقفة الآخرين.

• نيافه الانبا يوسف مطران جنوبي امريكا حاصل على درجه الدكتوراه في.

PhD from St. Mary's University, Texas in "Marriage and Family Counseling

عندما أراد الرب ان يرسل تلاميذه للخدمة حل الروح القدس عليهم مثل السنة من نار، وبهذا ألهبهم للخدمة. وصارت كلماتهم في الكرازة كلمات نارية. كأنها أسهم من نار تلهب القلب وتحرك الضمائر و (لا ترجع فارغة) اش 55: 11.

مثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث له تأمل روحي جميل يقول فيه: (الغيرة المقدسة هي نار متقدة في قلب المؤمن تدفعه بحماس شديد للسعي بكل الجهد لأجل خلاص الناس وبناء الملكوت. وكما قيل عن السيد الرب انه (يريد ان جميع الناس يخلصون والى معرفه الحق يقبلون) هكذا ايضا الانسان الذي تلهبه الغيرة المقدسه. يريد ان جميع الناس يخلصون. وليس فقط يريد، انما يعمل بكل قوته وبكل مشاعره ولا يبدأ، كما قال داود النبي: (انى لا ادخل بيتي ولا اصعد على سرير فراشي. ولا اعطى لعيني نوما. ولا لاجفاني نعاسا. ولا راحه لصدغى. إلى ان اجد موضعا للرب ومسكنا لاله يعقوب - مزمو 131).

كل هذه المعاني الروحيه الجميله وجدتها في أبينا المطران الانبا يوسف الذى تتحاور معه اليوم في جريدة كاريزما، لقد وجدت لديه نفس الغيرة المقدسة. والقلب المتحمس. والمتقد بمحبة الله من نحو مجد الله ونشر كلمه الله وانت تتحدث معه تشعر بحماسه.

من اجل ذلك صارت جميع سنوات خدمته تتسم بالقوة والفاعلية والجدية، سنوات من العمل الجاد، ليس فيها رخاوة، هو لا يهدأ ولا يستريح إلى ان يجد موضعا للرب في قلب كل احد.

كشف نيافة الأنبا يوسف، مطران جنوبي الولايات المتحدة، عن ملامح نشأته الأولى وسط أسرته، وتكوينه الروحي في كنيسة الأنبا أنطونيوس بشبرا، حيث تتلمذ على يد كهنة وآباء كان لهم بالغ الأثر في تشكيل حياته الروحية. كما تحدث نيافته عن زيارته المتكررة للاديرة أثناء سنوات دراسته، وانجذابه العميق لحياة الرهينة، ولا سيما تأثره

في حوار خاص لصحيفة "كاريزما"، تحدث نيافة الأنبا يوسف، مطران جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية ورئيس دير السيدة العذراء والقديس موسى الأسود في مدينة Corpus Christi، عن محطات مهمة في مسيرته الرعوية وخدمته الروحية في أرض المهجر.

استهل نيافته حديثه ببناء روحى صادق، قائلاً: "صلوا من أجل سلام كنيسة الله الواحدة، المقدسة، الجامعة، الرسولية، الأرثوذكسية، التي تمتد من أقاصي المسكونة إلى أقاصيها." وعاد بذاكرته إلى عام 1989، حين غادر الدير لأول مرة بعد سيامته للخدمة خارج مصر، قائلاً: "ركبت مع نيافة الأنبا هدار، أسقف أسوان آنذاك، وكنت في غاية القلق والاضطراب، وطلبت منه أن يصلي لأجلي. قلت له: أنا رايع أخدم... فقال لي: لا، أنت مش رايع تخدم... ربنا هو اللي حاشته، وإنت بس حتفرج على شغل ربنا. وأضاف: "هذه الكلمات لا تزال محفورة في ذهني حتى اليوم. لم أكن أخطط لمعظم الخدمات التي تمت بل كنت أشاهد كيف يعمل الرب، وأشارك في خدمته بتسليم كامل."

ومن المواقف المؤثرة التي رواها نيافته خلال زيارة مثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث إلى ولاية لويزيانا، أنه أخبر قداسته بخبر مفرح عن انضمام ثلاثين أسرة إلى الكنيسة القبطية الأرثوذكسية بالمنطقة، بعد أن قام الآباء الكهنة هناك بتعميدهم.

وقال نيافته لقداسة البابا: "عرفت من الآباء الكهنة أن السيدة العذراء ظهرت في رؤيا للجنة الكبرى في إحدى العائلات، وقالت لها: 'إن كنت تريد أن تبشيري عن الإيمان الصحيح وسط هذا العالم المضطرب، فاذهبي إلى الكنيسة القبطية الأرثوذكسية'."

وخلال نفس الزيارة، وخلال القداس الإلهي، ألقى نيافته كلمة بعد قراءة الإنجيل، قائلاً: "في شخص قداسة البابا شنودة الثالث نرى القديس بولس الرسول في قوة كرازته، ونرى القديس أنثاسيوس الرسولي في صلاة إيمانه. لقد شهد التاريخ أن عصرنا هذا يشهد نهضة روحية عظيمة، بفضل خدمة قداسته الممتدة إلى أقاصي المسكونة."

نيافة الحبر الجليل الانبا يوسف مطران جنوبي أمريكا ورئيس دير العذراء والقديس موسى الاسود. من مواليد 1 فبراير 1959 م. اسمه باليلاد : فيليب فايزر نشأ وتربى في كنيسة الأنبا أنطونيوس بشبرا - مصر. - حصل على بكالوريوس الطب من جامعة عين شمس عام 1981 م. - ذهب إلى الدير في 10 يناير 1986 م في دير السيدة العذراء بدير السريان وادي النطرون مصر. تاريخ الرهينة في 12 أبريل 1987 م وقد تسمى باسم: الراهب يسطس السرياني. - تم رسامته كاهنًا 3 يوليو 1988 م. - ذهب إلى الولايات المتحدة الأمريكية في 10 يوليو 1989

• تحت رعاية قداسة البابا شنودة الثالث. تم تعيينه ككاهن مقيم لخدمة الشعب القبطي في كنيسة السيدة مريم العذراء في دالاس/فورت وورث Dallas/Fort Worth. • سيم أسقف عام في عيد العنصرة. 14 يونيو 1992 م، وقضى فترة خدمته الأولى في سكرتارية قداسه البابا شنودة الثالث. • تم تعيينه سنة 1993 للإشراف على الإبارشية



• كيف جاءت دعوة الرهبنة لنيافتكم؟ وما الظروف التي عشتموها قبل الدخول في الحياة الرهبانية؟

• أنا الابن الوحيد بين أربع بنات، وتنتمي أسرتي في الأصل إلى الصعيد. عندما ذهبت للدير لأول مرة لم تكن فكرة الرهبنة مقبولة عند أسرتي، لكنني شعرت ببناء داخلي يدعوني إلى الحياة الرهبانية. كتبت خطاباً إلى أسرتي أبلغهم فيه برغبتي في الحياة بالدير، لكن الأمر لم يكن سهلاً القبول لديهم، خاصة في ظل خلفيتنا الصعيدية.

والذي جاء بنفسه إلى الدير، وأصرّ على عودتي معه إلى القاهرة. رغم محاولات عدد من الآباء الرهبان والحديث معه، ظل ثابتاً على موقفه، رافضاً بقائي في الدير. في ذلك الوقت، توجهت إلى أبونا متاؤس السرياني، وسألته: “ماذا أفعل؟” فكانت إجابته مليئة بالحكمة: “ارجع مع والدك، وإذا كان الله يريدك في هذا الطريق، فهو قادر أن يغير قلب الأسرة.” وهكذا، عدت معهم إلى القاهرة.

خلال تلك الفترة، كنت أجد عزاء كبيراً في آية من المزمور الأخير في صلاة باكر: “عزفني يارب الطريق التي أسلك فيها، لأنّي إليك رفعت نفسي.” وكان هذا الدعاء يلخص ما في داخلي، أتذكر وقتها أننا كنا في شهر يونيو بقيتنا حتى شهر ديسمبر، ولم أعد أثير الموضوع مجدداً. كنت أتقرب بصمت تدخل الله، خاصة بعد نصيحة أبونا ميخائيل ميخائيل، الذي قال لي: “لا تتحدث كثيراً مع أسرتك عن الدير، دع الله يعمل.” فاحترمت ذلك، والتزمت الصمت.

في الأحد الرابع من شهر هاتور، قررت زيارة الدير مجدداً لأصلي وأتأمل... كنت أبحث عن اتجاه عمل الله في حياتي. هناك، طلب مني سيدنا الأنبا ثاوفيلس أن أقرأ إنجيل باكر، وكانت الآية من المزمور تقول: (عرفني يا رب الطريق التي أسلك فيها لأنّي إليك رفعت نفسي) ثم طلب مني سيدنا أيضاً قراءة إنجيل القداش، وكان نصه عن الشاب الغني: “أذهب وبع كل ما لك... وتعال تبعتني.” حين قرأته، شعرت أن الله يجب على تساؤلي ويؤكد لي الطريق. كان السؤال في المزمور، والجواب في الإنجيل...

بعد القداش، التقيت بأبونا سمعان السرياني الله ينجح نفسه وقال لي: “الإنجيل اليوم كان تأكيداً من الله أن موضوعك سيحل.”

عدت إلى القاهرة، ولم أعد أفتح الموضوع من تلقاء نفسي، فلاحظ والدي ذلك وسألني: لماذا توقفت عن الحديث في موضوع الرهبنة؟ أجبت: “لأنّي لا أريد أن أكون سبباً في تعبك أو ضيقك.”

فقال لي: “إذا كان هذا هو طريقك، فالله يكون معك، ولن أقف في طريقك، فقط خذ بركة والدتك، وكانت والدتي على نفس الرأي.

سألهم إن كانا قد تشاورا في الأمر، فأجابا: “لم يحدث، هنا أدركت أن الله تدخل وفتح قلوبهم. أسرعنا إلى أبونا ميخائيل لأبلغه بما حدث، فطلب أن يجلس مع والدي دون وجودي، وبالفعل التقى بهما، وتأكد بنفسه من موافقتهم الكاملة على اختياري للحياة الرهبانية. وهكذا، كانت يد الله واضحة في تهية الطريق أمامي، بين رفض البدايات وتأكيد الدعوة الإلهية.”

• نيافتكم، كيف بدأت مسيرتكم في الحياة الرهبانية؟ وما الذي دفعكم لاختيار دير السريان تحديداً دون غيره من الأديرة؟

• في الحقيقة، كانت تربطني علاقة محبة خاصة بدير السيدة العذراء بالسريان، وكنت أتردد عليه باستمرار لأتبارك بزياراته، حتى بدأت فيه مسيرتي الرهبانية.

أما عن أسباب اختياري لهذا الدير تحديداً، فهناك ثلاثة أسباب رئيسية:

أولاً: شخصية نيافة الأنبا ثاوفيلوس، رئيس الدير آنذاك، كانت شديدة التأثير في نفسي. فقد عُرف بالحزم والانضباط، وهي صفات رايتها ضرورية وأساسية في الحياة الرهبانية، وشعرت أنها تتفق تماماً مع طبيعتي ورغبتي في حياة جديّة مكرسة بالكامل لله.

ثانياً: محبتي العميقة للآباء الرهبان الكبار من الشيوخ في دير السريان، الذين عاصرتهم وتأثرت بروحانيتهم، أمثال أبونا متاؤس (الرئيس الحالي للدير)، وأبونا فلثاؤس، وأبونا أرمانبوس، وأبونا فليكسينوس. كنت أتمنى أن أترهبين وسط هذه القمامات المباركة، وأن أعيش الحياة الرهبانية بينهم.

أما السبب الثالث: فهو أن قداسة البابا شنودة الثالث في تلك المرحلة كان يختار أغلب الرهبان للخدمة من دير الأنبا بيشوي ودير البراموس، وذلك بعد الدفعة الأولى التي اختارها من دير السريان. وقد كان قلبي يميل للبقاء في الدير أكثر من الاتجاه نحو الخدمة في

الخارج، لذا اخترت دير السريان بدافع الحب العميق لحياة الرهبنة، ورغبة في أن اظل دائماً ثابتاً في هذا الطريق.

• حدثنا نيافتكم عن بدايه معرفتك الحقيقية مع قداسة البابا شنودة الثالث؟

• في عام 1989، لم يكن قداسة البابا شنودة الثالث يعرفني بعد، لكنه كان دائماً يحضر إلى دير السريان للمشاركة في صلوات البصخة المقدسة، وتحديدًا صلاة الساعة الحادية عشرة التي يُرتل فيها لحن “بيك ثرونوس”، في إحدى هذه المرات، وأثناء ترتيب هذا اللحن، وقع خطأ في الأداء، فتدخلت لتصحيح الجزء الخاطئ وضبطت اللحن بدقة، وقد لاحظ قداسته هذا الأمر. لم يعلق في حينه، لكن الموقف ترك أثراً.

بعد فترة قصيرة، تلقيت اتصالاً من أحد الآباء الأساقفة ليبلغني أن قداسة البابا يرغب في إرسالني للخدمة في دير القديس الأنبا أنطونيوس في كاليفورنيا، وكان ذلك تكليفاً لخدمة رعوية هناك.

شكرت سيدنا بكل احترام، واعتذرت عن الخروج من الدير، موضحاً له أن ميولي كانت نحو البقاء في حياة الشركة الرهبانية داخل الدير. وتقديراً لوقفي، قبل قداسته اعتذاري بكل محبة، وتم إرسال أحد الآباء الرهبان الأكفاء ليقوم بالخدمة في كاليفورنيا بدلاً مني.

• نيافتكم، كيف بدأت خدمتكم في دالاس تكساس؟ وما قصة خروجكم من الدير؟

• في تلك الفترة، كان نيافة الأنبا متياس، قبل سيامته أسقفًا، يخدم في كنيسة دالاس بولاية تكساس، وكانت الكنيسة تمر بظروف مالية صعبة، وتحديدًا كانت تتحمل قرصاً مالية كبيرة، مما جعل من الصعب توفير مرتب لكان من متزوج. وعندما التقى نيافته بقداسة البابا شنودة الثالث، عرض عليه الأمر، وشرح له طبيعة الوضع، وأكد أن الكنيسة لا تحتل التزامات مالية إضافية، واقترح أن يُفكر قداسته في إرسال راهب للخدمة هناك.

سأله قداسة البابا: “هل لديك أحد تراه مناسباً لهذه الخدمة؟”، فأجابه الأنبا متياس واقترح عليه أن يعرض الأمر على الراهب يسطس السرياني. فرد قداسة البابا قائلاً: “أنا بالفعل كنت قد طلبت منه أن يخدم في دير الأنبا أنطونيوس بكاليفورنيا، لكنه اعتذر، ولكن لا مانع لدي من أن تعرض عليه الأمر من جديد.”

وبالفعل، جاءني نيافة الأنبا متياس وجلس معي محاولاً إقناعي بالخروج للخدمة، لكنني وقتها كنت غير راغب إطلاقاً في مغادرة الدير، فاعتذرت منه بوضوح. لم يتوقف عند هذا الحد، بل ذهب إلى أبي الروحي، وطلب مساعدته في إقناعي. وفي ذلك الوقت، استدعاني أبونا متاؤس رئيس الدير وقال لي: “طالما أن قداسة البابا يرشحك لهذه الخدمة، خذ بركة الطاعة. أخرج للخدمة لمدة سنة، واعتبرها طاعة لقداسته.”

وهكذا، لم أخرج بناءً على رغبة شخصية، بل كانت طاعة، طاعة للكنيسة ولسيدنا قداسة البابا شنودة الثالث، الذي طالما وثق في أبنائه الرهبان وبارك خدمتهم خارج جدران الدير حين تستدعي الحاجة.

• وُصف مثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث من قبل العديد من الكتاب والمفكرين بأنه “علامة فارقة في تاريخ باباوات الكنيسة القبطية الأرثوذكسية”... نيافتكم، هل تحدثنا عن اللقاءات الأولى التي جمعتكم بقداسته؟ وما أبرز الذكريات التي لا تزال حاضرة في وجدانكم معه؟

• أول مرة تشرفت فيها ببقاء قداسة البابا شنودة الثالث، كانت قبيل سفري لبداية خدمتي في مدينة دالاس بولاية تكساس عام 1989، وهي ذات السنة التي كان فيها قداسته يؤسس دير الأنبا أنطونيوس في كاليفورنيا. الحقيقة أنني منذ صغري كنت أكنّ محبة كبيرة لقداسته، كنت أعشق شخصه وتعاليمه، وكنت أواظب على حضور محاضراته الأسبوعية وأقرأ جميع كتبه بشغف شديد.

عندما بدأت أتعامل مع قداسته بشكل مباشر، لم أصدق نفسي أنني أجلس أمام قداسة البابا وأنحدث إليه. شعور لا يوصف، أن تتلقى بمن أحبيته وتعلمت منه في طفولتك وشبابك.

خدمت في كنيسة دالاس من عام 1989 حتى عام 1992، وبعد أن تمكنا ببركة الله من سداد الجزء الأكبر من القرض المالي الذي كانت الكنيسة مدينة به، شعرت أن الوقت قد حان للعودة إلى حياتي الرهبانية في دير السريان.

وفي الصوم الكبير من عام 1992، كان قداسة البابا في زيارة رعوية لأمريكا، فذهبت إليه وقدمت

له ميوزائية الكنيسة، وطلبت بالحاج أن أعود إلى الدير. قلت له نصاً: “أنا خرجت طاعة لقداستك، وجاء الوقت أطلب فيه من قداستك أن تسمح لي بالعودة لاستكمال حياتي الرهبانية.”

فوافق قداسته فوراً، بمحبة أبوية كبيرة، وقال لي: “صل مع الشعب واحتفل معهم بعيد القيامة، ثم ارجع إلى ديرك.” وبالفعل، احتفلت معهم بعيد القيامة سنة 1992، ثم عدت مباشرة إلى دير السريان وإلى قلايتي، ولم يكن لدي حينها أي نية للعودة إلى الخدمة من جديد.

• نيافتكم، كيف كانت مشاعركم عند ترشيحكم للسيامة الأسقفية؟ وكيف تصفون لنا أبرز الذكريات التي تحتفظون بها من فترة خدمتكم في سكرتارية مثل الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث؟

في أحد أيام الخميس المقدسة، وبعد انتهاء القداش، فوجئت بعم يحيى، سائق قداسة البابا شنودة الثالث، يقترب مني ويقول: قداسة البابا يقول لك تعال، هات شطنتك، نازلين مصر، كانت مفاجأة كبيرة وغير متوقعة. أخذت حقيبتني وتوجهت إلى دير الأنبا بيشوي، حيث التقيت وقتها بأبونا ثاوفيلس (نيافة الأنبا يوانس حالياً) قبل سيامته.

سألته بدهشة عن سبب استدعاء قداسة البابا لي، فأخبرني بأن قداسته قد اختارني للعمل في سكرتاريته الخاصة.

في البداية، لم أكن مستوعباً الأمر، بل شعرت بشيء من التردد. قلت له: “سكرتارية إيه؟ أنا جاي عشان أرجع الدير!” لكن تواصلت بعد ذلك مع أبونا متاؤس، فقال لي بحكمة: “معلش، خذ بركة السكرتارية سنة، وإذا حببت بعد كده، اعتذر وارجع الدير.”

وهكذا بدأت رحلتي في خدمة سكرتارية قداسة البابا، التي لم تدم سنة فقط، بل امتدت، وفي نفس العام يونيو تحديداً زُسمت أسقفًا عامًا، واستمرت في خدمتي ضمن سكرتارية البابا.

كانت من أجمل الفترات في حياتي. كنا نتعامل مع قداسة البابا شنودة مباشرة، ورأينا منه الأوبة الحقيقية بكل معانيها. كنا ننظر إلى البابا كبطريرك كبير، شخصية مهابة يصعب الوصول إليها، لكن ما أن اقتربنا منه حتى اكتشفنا بساطته، محبته، حزمه، ورعايته الأبوية، أتذكر أنه قبل كل سفر كان يجتمعنا، نحن خدام السكرتارية، ويعطينا مبلغاً مالياً تحسباً لأي احتياج، رغم أننا لم تكن نحتاج شيئاً فعلياً، لكن مجرد هذه اللقطة كانت تعني لنا الكثير؛ كانت تشعرنا بالاهتمام والحنان الأبوي.

خلال تلك الفترة، كنت أراقب عن قرب كيف يتعامل قداسة البابا مع الكهنة، مع المجالس، مع الناس. كنت أتعلّم في كل لحظة. لم تكن فقط خدمة إدارية، بل كانت مدرسة يومية في المحبة، الحكمة، والرعاية الكنسية.

أتذكر موقفاً لا يمحو من الذاكرة، حين جاءني أحد الآباء الرهبان من دير السريان، وكان قد قرر أن يترك الحياة الرهبانية ويعود إلى العالم. وبما أنني من نفس الدير، جاءني طالباً مساعدتي لترتيب مقابلة مع قداسة البابا شنودة الثالث، لكي يحصل على موافقة لتغيير بطاقته والعودة إلى الحياة العلمانية.

قداسته قابله بمحبة كبيرة، وكان لقاؤه معه وهو يرتدي قميصاً وبنطالاً. هذه المقابلة أثرت فيّ بشدة، فقد كان البابا يتحدث إليّ طوال الجلسة بمبادئه بـ “قدسك”، في محاولة منه لتذكيره بهويته الكهنوتية. عرض عليه كل الخيارات الممكنة: قال له “لو أنت تعبان من الدير، تعال أقعد معاً هنا في السكرتارية، ولو حاب تخدم برّه، أبعتك تخدم، ولو محتاج أي حاجة ثانية أنا مستعد”. كل هذا فقط لأجل الحفاظ على رهبنته.

رأيت في هذه المقابلة صورة حقيقية للأبوة، رأيت فيها محبة خالصة، واهتماماً صادقاً بخلاص النفس، مهما كانت الظروف.

هذا المشهد ترك بصمة عميقة في داخلي، وعلمني كيف يكون الراعي الحقيقي الذي لا يتخلى عن أحد أبنائه.

وأود هنا أن أشارك أيضاً موقفاً لا أنساه قبل بداية خدمتي في أمريكا عام 1989، حين نزلت من الدير لأول مرة برفقة نيافة الأنبا هدرّا، كانت حياتي قبلها محصورة في الكنيسة، والجامعة، والبيت. وكنت أسمع كثيراً أن الخدمة في أمريكا صعبة، وأن الناس هناك مختلفون، فدخل قلبي نوع من القلق والاضطراب. قلت لسيدنا الأنبا هدرّا: “يا سيدنا صليّلي، أنا قلقان ومضطرب، ومش عارف

هقدّر أخدم هناك إزاي.”

فابتسم وقال لي: “هو أنت

فاكر إنك رايح تخدم؟” قلت له:

”نعم“. فردّ عليّ بكلمات لن أنساها أبداً: “أنت

مش رايح تخدم... ده ربنا هو الي هيشغل، وانت هتتصرّج على شغل ربنا.”

الكلمات دي سكنت قلبي حتى الآن. والحقيقة أنني مع الوقت اكتشفت عمق معناها. لم أكن أخطط لأي شيء، بل وجدت نفسي في قلب العمل الإلهي. حتى حين تم تأسيس الأديرة التي تخدم حالياً، لم يكن ذلك ضمن خططي أو أفكاري الشخصية، لكنها كانت دعوات إلهية واضحة، ومواقف وضعها الله أمامي. أنا فقط كنت أستجيب وأتفرّج على يد الله وهي تعمل.

• نيافتكم تحمّلون اسم القديس يوسف النجار، ذاك البار الذي اختاره الرب ليكون حارساً وأميناً على الطفولة الإلهية. نود أن نسمع من نيافتكم تأملاتكم حول شخصية هذا القديس العظيم، ودلالات اختيار هذا الاسم المبارك عند سيامتكم أسقفًا؟

• القديس يوسف النجار : ولد في بيت لحم. وعمل بمهنة النجارة وعاش في الناصرة حتى أصبح شيخاً وقوراً. ولما نظر الرب إلى برّه وقداسته وشيخوخته الحسنة اختاره الرب ليكون خطيباً للعذراء القديسة مريم. إذ قد وقعت القرعة على عصاه. فسلمه القديس زكريا الكاهن العذراء مريم، فرضخ القديس يوسف للأمر وسجد للرب واخذ العذراء إلى بيته، وهناك اتى إليها رئيس الملائكة جبرائيل وبشرها بالجلل الإلهي، ولما عرف يوسف بحبل العذراء واذ كان باراً ولم يشأ أن يشهرها، أراد تخليتها سرا، ظهر له ملاك الرب ليعرفه أن الذي جبل به فيها هو من الروح القدس، ولما صدر أمر من أوغسطس قيصر بالاكنتاب. مضى القديس مع خطيبته القديسة مريم ليكنّتب.

وهناك ولدت العذراء مريم يسوع المسيح ابن الله الكلمة.

وبعد زياره المجوس ظهر ملاك الرب ليوسف في حلم ليأخذ الصبي وامه ويهرب إلى ارض مصر، لقد تحمل القديس يوسف الكثير من المتاعب أثناء تلك الرحلة الشاقّة وما كان يعزّيه، انه كان يعاين وجه الرب يسوع المسيح وينال بركة العذراء القديسة مريم.

ظل القديس يوسف يعمل في مهنته ويرعى العائلة المقدسة إلى ان اكمل جهاده الحسن ورقد في الرب قبل صلب السيد المسيح له المجد.

لقد شهد الكتاب المقدس عن القديس يوسف النجار انه (كان باراً) مت : 1 : 19 فالقديس يوسف اذ التزم بكل شرائع الناموس لذا يمكننا ان نستعير تعبير الرسول بولس لنصف بره هذا بانه (بر الناموس) لكننا نخشى ان نصير ملومين لو اكنتفينا بوصف بر القديس يوسف بانه بر الناموس.

فهذا الرجل العظيم في الايمان تشبه بابيّة ابراهيم أبى الاباء. (الذي على خلاف الرجاء أمن على الرجاء لكى يصير أباً لأُم كثيرة لذلك أيضا حسب له برا) رو 4 : 18 لقد أمن القديس يوسف النجار بما قاله له الملاك في الحلم على الرغم من عدم معقوليته.

وعلى الرغم من أنه لم يكن كاهناً مثل زكريا الكاهن الذي شهد عنه الكتاب المقدس بالبر هو ايضا الا انه اظهر ايمانا اعظم من ايمان زكريا، (أما يوسف البار فعلى الفور لما استيقظ فعل كما امر ملاك الرب واخذ امراته) مت 1 : 24 وبالتالي حسب له هذا الايمان برا، فلم يصّر أباً لأُم كثيرة كإبراهيم بل نال ما هو اعظم من ذلك حيث دعى أباً ليسوع مخلص العالم: (اليس هذا هو يسوع ابن يوسف) يو 6 : 42 اننا لو قسنا ايمان هذا الرجل البار على مقاييس الايمان التي وصفها بولس الرسول في (عبرانيين 11) لوضعناه عن جداره حقيقه بين زمرة رجال الايمان العظماء. بركة صلوات القديس يوسف النجار خادم سر التجسد الالهى فلنكن معنا جميعاً.



تدشين مذبح دير السيدة العذراء والقديس موسى الاسود — Corpus Christi

• هل صحيح ان كنيسة مارمرقس القبطية في هيوستن تأسست قبل تأسيس ايبارشيه جنوب امريكا؟

• هذا صحيح لقد تأسست فعلا كنيسة مارمرقس القبطية الأرثوذكسية في هيوستن، في عام 1977، أي قبل تأسيس إيبارشية جنوبى امريكا، في تلك الأوقات كان الجيل الأول من الأقباط يحاول التكيف مع الثقافة الغربية والضغط الاجتماعية، ولذلك كانت مشاركة الشباب في الكنيسة محدودة جداً، خاصة وأن اللغة الأساسية المستخدمة في الكنيسة كانت العربية، سواء في الصلوات أو في الحياة الاجتماعية.

• حدثنا نيافتك عن إيبارشيه جنوبى امريكا، وقت ان تم تكليف نيافتكم لتكون أسقف عام على هذه الإيبارشيه الجديدة في جنوب امريكا؟

بدأت خدمتي الحقيقية في إيبارشيه جنوب أمريكا أسقف عام في عام 1993 م، كان هناك فقط 9 كنائس و30 تجمعات. أما الآن، وبنعمة الله، فلدينا حالياً 73 كنيسة و37 تجمعة في الإيبارشية. واحدة من التحديات التي تواجه الإيبارشية هو امتدادها الجغرافي الكبير، فهي واحدة من أكبر الإيبارشيات مساحةً في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، إذ تمتد عبر 11 ولاية وتشمل كامل الحزام الجنوبي من الولايات المتحدة، ولهذا السبب كان صاحب القداسة البابا شنودة الثالث، صاحب الذكرى، يطلق على لقب (الأسقف الطائر)، لأنى كنت دائم السفر بين الولايات لخدمة أبناءنا في كل الولايات التابعة للإيبارشية.

ومن الأمور الفريدة في إيبارشية جنوبى امريكا، أنها أول إيبارشية يتم تأسيسها خارج مصر (باستثناء السودان والقدس). إنها أول إيبارشية قبطية تؤسس خارج مصر، وفي أمريكا الشمالية تحديداً. لذلك فإن الاحتفال بتذكارات تأسيس الإيبارشية ليس مجرد إنجاز محلي بل هو علامة فارقة في تاريخ الكنيسة القبطية كلها.

عندما تمت رسامتي كأسقف عام 1992، قال لي قداسة البابا إنني سأخدم معه كسكرتير، وبعدها سيقدر مجال خدمتي. وفي يناير 1993، أرسلني قداسة البابا إلى Charlotte, North Carolina شارلوت بولاية نورث كارولينا لأصلي قداس عيد الميلاد، ثم طلب مني البقاء في تكساس لخدمة كنيسة Dallas, Texas دالاس. وفي عيد العنصرة وفي نفس العام، طلب مني قداسته العودة إلى مصر حتى يقرر خدمتي. ثم، في سبتمبر 1993، كنت في أمريكا عندما زارها قداسة البابا، فذهبت إلى نيوجيرسي لقائه. وهناك فاجأني بالقول إنه يفكر في تأسيس إيبارشية لعدة ولايات جنوبية، وأخرج خريطة وحدد بنفسه الولايات الإحدى عشرة التي ستتبع الإيبارشية، وقال لي: "أنت ستكون الأسقف العام عليها".

أرسلت خطاباً للكهنة في هذه الولايات، واجتمعنا لأول مرة في نفس الشهر، وبدأت خدمتي كأسقف عام لإيبارشية جنوبى الولايات المتحدة. في البداية، لم يكن لهذا الخبر أي تأثير في، لأنى لم أكن أستوعب معناه الكامل، ولم أكن أفهم هيكل الكنيسة تماماً. كنت فقط أعلم أن قداسة البابا شنودة الثالث هو بابا كنيستنا. كنا نرى زيارات الأساقفة، لكن كل شيء كان يتم باللغة العربية، ولم أشعر بأي ارتباط شخصي بهذا.

عندما عقدنا أول اجتماع كهنة للإيبارشية، كان هناك 10 كهنة فقط، وبنعمة الروح القدس، لدينا الآن 96 كاهناً. كانت الرؤية عند التأسيس هي:

• لم يحدث في تاريخ بابوات الكنيسة القبطية ان ارتبط بطريرك بحب الرهبنة والأديرة مثلما ارتبط مثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث، نحدثكم هنا عن قصه شراء دير السيدة العذراء والقديس موسى الاسود بمنطقة Corpus Christi، ومباركة قداسة البابا لهذا الدير وافتتاحه، وتدشين الكنائس الجديدة في ولاية تكساس؟

• لاشك انه في حبريه قداسة البابا شنودة ازداد في عهده عدد الأديرة القبطية سواء في مصر او في بلاد المهجر، في عام 2005 م كانت الزيارة الثالثة لقداسته لإيبارشية جنوبى امريكا وفي نفس العام احتفلت الكنيسة بالعيد الـ 51 لرهبنه قداسته وتم شراء وتأسيس دير العذراء والقديس موسى الاسود.

بعد ظهر الخميس 18 اغسطس 2005م وصل قداسه البابا إلى هيوستن قادما من كليفلاند وبرفقته نياقة الانبا يوانس وكان في استقبال قداسته صاحبا النياقة الانبا يوسف. والانبا ديفيد والاباء الكهنة بمدينه هيوستن وبعض من افراد الشعب. توجه قداسه البابا والاساقفه والاباء الكهنة إلى منزل القمص اسحق صادق كاهن كنيسة السيدة العذراء بهيوستن. حيث تناولوا طعام الغداء. ثم سافر قداسته والوفد المرافق بالسيارة حوالى أربع ساعات إلى ديرنا الجديد. وصل قداسه البابا والوفد المرافق إلى دير العذراء والقديس موسى الاسود بمنطقة Corpus Christi في المساء وقام قداسته بقص الشريط ومباركته بافتتاح الدير.

هذا الدير كان يقطنه بعض شيوخ الرهبان الكاثوليك قبل ان تقوم إيبارشية جنوبى امريكا بشرائه، ويعتبر من اجمل ما تمتلك الكنيسة القبطية في امريكا، له موقع جغرافي رائع حيث يطل على بحيرة Corpus Christi بطول حوالى 1200 م ومساحة الدير 92 فدان ويبعد عن مدينه سان أنطونيو حوالى ساعتين.

منشآت الدير تشمل: اربع كنائس، ومبنى خاص بالرهبان يحتوى على قلاى الرهبان، بالإضافة إلى صالات وقاعة اجتماعات ومكتبة وصيدلية ومركز كمبيوتر، وعدد 2 مبنى خلوة الشباب، ومبنى آخر خلوة الشباب تحت اشراف احد كهنة الإيبارشية، كذلك مبنى لضيافة الزائرين، ومبنى لورش الدير، هذا وقد كان قداسة البابا قد انتدب خمسة من رهبان دير السريان لبدء الحياة الرهبانية وتعمير الدير وهم القمص زكريا، والقمص يحسن، والقس إبرام، والقس بينوده، والقس أفرام.

في صباح الجمعة 19 أغسطس 2005م قام قداسة البابا بجولة في أرجاء الدير، وكان لقداسته في نهاية الجولة جلسة روحية مع خدام الدير، وبعض افراد الشعب، حيث اجاب على أسئلتهم، في المساء استقبل قداسة البابا رهبان الدير، وكهنة الإيبارشية حيث اجاب على أسئلتهم. انتقل قداسته بعد ذلك إلى الكنيسة الجديدة التي على اسم السيدة العذراء والقديس موسى الاسود، حيث كان لقداسته لقاء روحى مع شعب كثير جاء من انحاء الإيبارشية لأخذ بركة قداسة البابا وحضور صلوات تدشين الكنيسة الجديدة.

بعد ذلك تحدث نياقة الانبا يوسف مرحبا بقداسة البابا، ذاكرا كيف نمت الرهبنة القبطية في عهد قداسته داخل وخارج مصر، ثم شكر نيافته كل من له تعب في تعمير الدير، وقد خص بالشكر القمص أنطونيوس جرجس كاهن كنيستنا في سان أنطونيو الذى كان شبه مقيم بالدير طوال ثمانية اشهر للإشراف على تعميره.

ثم تحدث قداسة البابا مهننا بافتتاح الدير، وشاكرا ايضا كل من شارك في شراء وتعمير الدير، ثم القى قداسته بعد ذلك عظه عن (عيد التجلى وبركاته في

حياتنا) وفي صباح السبت قام قداسته بتدشين مذبح الكنيسة الجديدة بالدير على أسم السيدة العذراء واشترك في الصلوات اصحاب النياقة الانبا يوسف، الانبا يوانس، والانبا ديفيد.

وبعد ذلك سافر قداسته إلى مدينه سان انطونيو وبرفقته الاباء الاساقفة.

في مساء السبت 20 اغسطس كان لقداسة البابا لقاء روحى مع شعب المنطقة، تحدث فيه الانبا يوسف مرحبا بقداسة البابا، ثم تحدث قداسة البابا الذى شكر نيافه الانبا يوسف والقمص أنطونيوس جرجس والشعب على إعادة بناء الكنيسة، والتي تتميز بالجمال والبساطة، ثم اجاب قداسته على اسئلة الشعب، وركز على الاهتمام بالشباب والفتيان والأطفال.

وفي صباح الاحد 21 اغسطس قام قداسته بتدشين مذبح الكنيسة الجديدة باسم القديس العظيم الانبا أنطونيوس واشترك مع قداسته اصحاب النيافه الانبا يوسف، والانبا يوانس، والانبا ديفيد. وبعد الظهر غادر قداسته سان انطونيو متجها إلى لوس انجلوس.

• لقد تجسدت روح القديس بولس الرسول المبشر الأعظم وصاحب الرحلات التبشيرية الاولى في تاريخ المسيحية في شخص ابينا مثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث الذى قام في الفترة من نوفمبر 71 إلى أكتوبر 2010 م بما يزيد على 98 رحلة خارج مصر، وقد خص إيبارشية جنوبى امريكا بثلاث زيارات مباركة، كنت نيافتكم مصاحب له في كثير منها، حدثنا نيافتكم عن هذه الزيارات المقدسة؟

• لقد تباركت إيبارشيه جنوبى أمريكا بعد انتدابی وتجليسى بثلاث زيارات رعوية من قداسة المنتيخ البابا شنودة الثالث خلال حبريته المقدسه، لقد زار قداسته ولاية لويزيانا Louisiana. ووضع حجر الاساس لكنيسة مار مرقس في أكتوبر 1994، ثم زارها مره اخرى لتدشين الكنيسة في 17 اغسطس 2003، وتباركت ان اكون في استقباله ومعى نيافه الانبا أنطونى، والاباء الكهنة القمص بيشوى جورج، القس شنودة قبلى، القس غبريال سمعان، القس يسطس غالى، القس ايليا إسكندر، القس كيرلس مقار.

لقد فرحت السماء بهذه الزيارة المباركة لقداسة البابا الذى سعد جدا حينما اعلنت له بان 30 أسرة بالمنطقة قد انضمت للكنيسة القبطية، لقد ابليت قداسون ان السيدة العذراء ظهرت للجددة الكبيرة وقالت لها (ان كنت تريدى ان تبحنى عن الايمان الصحيح في وسط هذا العالم المضطرب فاذهبى للكنيسة القبطية الأرثوذكسية).

كانت الكنيسة فرحه وممتلئة بالمصلين الذين جاءوا من أماكن مختلفة لاستقبال قداسته، بدأت الصلاة بتدشين مذبح الكنيسة والأيقونات بيد قداسته والاباء الاساقفة.

لقى قداسة البابا كلمة روحية في جلسه ممتعه مع اطفال وشباب وشعب الكنيسة عن زيت المبرون وسر المسحة المقدسة وكيف كان يستخدم في العهد القديم بمسح الملوك والأنبياء والكهنة وانه يستخدم في العهد الجديد في التدشين والمعمودية.

وبعد ذلك رأس قداسته القداس الالهى بعمق روحانيته التى أثرت في الجميع، واشترك مع قداسته في القداس الالهى الاباء الاساقفة والاباء الكهنة، وبعد قراءة الانجيل تباركت وتكلمت في كلمه حب وشكر لقداسة البابا شنودة الثالث واتذكر انى قلت : (اننا في شخص قداسته نرى القديس بولس الرسول في قوة خدمته وكراته، ونرى القديس اتناسيوس الرسول في قوة ايمانه، أن التاريخ يشهد ان عصرنا المبارك يشهد نهضة روحية في كل مكان من أقصى المسكونة إلى اقصاها بفضل خدمه قداسته وتعبه المثمر).

وبعد انتهاء القداس تباركت بجلسه خاصه مع قداسته، وبعدها انضم الينا بعض الاباء الكهنة وزوجاتهم وكانت فرصه للاجابه على أسئلتهم، ثم سافر قداسته بعد ذلك إلى كليفلاند، اوهايو.

• قام قداسة البابا المعظم الأنبا تواضروس الثاني بزيارة روعية تاريخية إلى إيبارشية جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية في عام 2015، نيافتكم، كيف تصفون لنا أجواء تلك الزيارة المباركة؟ وما أبرز المحطات التي تخللتها؟

• زيارة قداسة البابا المعظم الأنبا تواضروس الثاني لإيبارشية جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية عام 2015 كانت بالفعل زيارة مباركة للغاية، ونعمة عظيمة لنا جميعاً، لأنها كانت أول زيارة روعية له خارج مصر بعد تجليسه بطريركا على الكرسي المرقسي. وقد حملت هذه الزيارة دلالات روحية عميقة وتركت أثراً لا ينسى في قلوبنا.

من أبرز محطات هذه الزيارة كانت زيارته إلى دير القديسة دميانة للراهبات، حيث حرص قداسته رغم الجدول المكثف والمزدحم، على الحضور فجزاً في الساعة الرابعة صباحاً لحضور التسبحة اليومية، وهو توقيت نلتزم به طوال أيام السنة. نفس الأمر تكرر أيضاً في دير السيدة العذراء والقديس الأنبا موسى الأسود للرهبان، حيث أصر قداسته أن يحضر التسبحة كاملة، مشاركاً الرهبان في هذا الجو الروحي العميق.

لقد كان مشهداً مؤثراً للغاية أن نرى قداسة البابا، بكل ما يحمله من مسؤوليات جسيمة، واقفاً طوال التسبحة في تواضع ووقار، يتابع التسابيح ويشارك فيها بمحبة حقيقية. هذا الالتزام الرهباني من قداسته كان بمثابة تشجيع عظيم لنا جميعاً، ورسالة واضحة عن أهمية الجدية في الحياة الرهبانية، والسير على النهج الأصيل للدير.

وقد تفضل قداسته أيضاً بترؤس القداسات الإلهية في كل من الديرين، وأعقبها بلقاءات أبوية مع الآباء الرهبان والراهبات، أجاب خلالها على جميع التساؤلات، وكانت جلسات مليئة بالنعمة والحكمة. من أجمل ما سمعته من قداسته خلال تلك الزيارة، أنه قال وبكل حب: “أشعر وكأنني في أحد أديرة وادي النطرون”. هذا التعبير الصادق عبّر عن مدى سعادته بالتواجد بين أبنائه الرهبان والراهبات، وشعوره بالروح الرهبانية الأصيلة التي لمسها في الديرين، نصلي أن يحفظ الرب قداسته، ويديم خبريته لسنين عديدة وأزمنة سالمة، ويبارك خدمته المباركة في كل مكان.

• لقد أعطى السيد المسيح كهنته سلطان **الحل والربط** وغفران الخطايا، **(اقتبلوا الروح القدس، من غفرتم خطاياهم تغفر له، ومن أمسكتكم خطاياهم أمسكت)** يو 20 - 22.

• هل سر التوبة والاعتراف في كنيستنا حالياً بنفس قدسيته وقوته وقايعيته، كما كان يمارس في العصور الأولى للمسيحية؟ وإذا كانت التوبة لازمة لكل انسان في كل مراحل عمره، ما هي التعليم التي تقدمها لابناءك في هذا الخصوص؟

• في سر الاعتراف، لا يقتصر دور الأب الكاهن على الاستماع فقط، بل يشكل الإرشاد والتدبير والمشورة جزءاً أساسياً من هذا السر المقدس. يأتي المعترف وهو متطلع لأن يسمع صوت الله من خلال فم الأب الكاهن، وهذا أمر ليس بغير، لأن الروح القدس الحاضر والفاعل في هذا السر هو ذاته “روح الحكمة والفهم، روح المشورة والقوة، روح المعرفة ومخافة الرب”، كما جاء في سفر إشعيا النبي (إش ١١: ٢).

لكن ما الأخطه أحياناً، أن بعض الشباب أو المعترفين، بعد خروجه من سر الاعتراف، يعتبرون عن شعور بعدم الارتياح تجاه ما قدم لهم من مشورة أو توجيه. وهنا أود أن أوضح نقطة هامة:

ليس كل شعور بعدم الارتياح يعني بالضرورة أن المشورة كانت غير سليمة. بل في أحيان كثيرة، يكون السبب في داخل الشخص نفسه، في موقفه من كلمة الحق أو في استعداده لقبول توجيهه. وهذا ما أشار إليه معلمنا بولس الرسول في رسالته الثانية إلى تيموثاوس، حين قال:

«لأنَّ سِيَّاتِي وَفَتْ لَا يَحْتَمِلُونَ فِيهِ التَّعْلِيمَ الصَّحِيحَ، بَلْ حَسَبَ شَهَوَاتِهِمُ الْخَاصَّةِ يَجْمَعُونَ لَهُمْ مَعْلَمِينَ مُسْتَحْكَةً مَسَامِعُهُمْ، فَيُضَرِّفُونَ مَسَامِعَهُمْ عَنِ الْحَقِّ وَيَنْحَرِفُونَ إِلَى الْخَرَافَاتِ» (٢ تيموثاوس ٤: ٤).

تعبير “مستحكة مسامعهم” يشير إلى من لديهم حساسية تجاه سماع كلمة الحق، تماماً كما يشعر الإنسان بالحكة حين يضاب بحساسية جلدية. فيعض الناس لديهم “حساسية روحية” من الحق، فيرفضونه لأنهم غير مستعدين لقبوله. يريدون من يسلمهم فقط ما يرضيهم، لا ما يصح مسارهم.

وهذا ما فعله هيروُدس الملك حين واجهه يوحنا المعمدان بكلمة الحق قائلا له: “لا يحل لك أن تأخذ امرأة أخيك”، فكانت الكلمة سبب ضيق له، دفعته في النهاية للتخلص من صوت الحق بقتل يوحنا. وبنفس المنطق، كثيرون اليوم يفضلون البحث عن من يوافق أهواءهم، لا من يرشدهم إلى طريق التوبة والخلاص.

لذلك، أقول لكل مُعترف: إذا شعرت بعدم راحة بعد الاعتراف، اسأل نفسك أولاً، هل أنا أهرب من كلمة الحق؟ هل أرفض التوجيه لأنني غير مستعد للتغيير؟ فالكاهن ليس مجرد مُعزٍّ، بل هو أداة الهيبة لإعلان مشيئة الله في حياتك.

• ما المبادئ الأساسية التي تساعد المعترف وتجعله يشعر بالارتياح بعد ممارسة سر التوبة والاعتراف؟

• أول مبدأ في سر الاعتراف هو “قبول المعترف”. من الضروري أن يشعر الشخص الذي يأتي للاعتراف بأنه مقبول ومحبوب. لا يمكن أن يثمر هذا السر العظيم إذا دخل المعترف وهو يشعر أن الكاهن لا يريده أو لا يهتم به. فشعور الإنسان بالرفض يُغلق قلبه، ويمنعه من الاستفادة الروحية والشفاء الداخلي، ولذلك، هناك أمور بسيطة لكنها فعالة تعزز هذا الإحساس بالقبول: أن يعرف الأب الكاهن اسم ابنه في الاعتراف، ويناديه به، أن يحرص على وقته، ويظهر اهتماماً حقيقياً بأحواله. مثلاً، إن طلب منه الصلاة من أجل امتحان أو مقابلة عمل، يكون من الرائع أن يسأله في المرة التالية:

“كيف كانت الامتحانات؟ وكيف سارت المقابلة؟” هذه اللفتات البسيطة تترك أثراً كبيراً في نفس المعترف، وتجعله يشعر بأنه أمام أب حقيقي يهتم، ويتابع، ويحتوي، أما في مواجهة الخطايا، فنحن لا نقبل الخطيئة أبداً، لكننا نتحضر الخاطئ بمحبة ورحمة. فتعاليم المسيحية والكتاب المقدس واضحة: “تكره الخطيئة، ونحب الخاطئ”. حتى وإن كانت الخطيئة بشعة، تبقى محبة الله أعظم، ودعوة الكنيسة هي أن تقدم صورة حية لتلك المحبة، من خلال قلب الأب الكاهن المتسع، الذي يرفض الخطيئة لكنه لا يتخلى عن الخاطئ.

• ما النصائح التي تقدمها نيافتكم للآباء الكهنة أثناء ممارسه سر التوبة والاعتراف مع أبناءهم؟

• في بعض الأحيان، قد يتعرض سر الاعتراف لتصرفات تفقده شيئاً من قدسيته، وتؤثر سلباً على تجربة المعترف، لا سيما حين ترتكب بحسن نية أو تحت ضغط الانشغالات. من أبرز هذه المشاهد المؤسفة، أن ينشغل الأب الكاهن خلال جلسة الاعتراف بالرد على مكالمات هاتفية واردة، فيقاطع سرّاً مقدساً يتطلب تركيزاً وحضوراً روحياً كاملاً. مثل هذا التصرف لا يشوّش فقط على ذهن المعترف، بل يبعث برسالة ضمنية بأن هذا السر الجليل ليس له الأولوية.

وهنا يبرز سؤال جوهري: من الأولى باهتمام الكاهن؟ أهو الإنسان الذي خرج من بيته وجاء طواعية إلى الكنيسة بحثاً عن التوبة والراحة الروحية؟ أم ذاك الذي اتصل من مكان ما، في توقيت قد لا يكون طارئاً؟ وهل يلبق أن تستبدل لحظة التقاء النفس بالتوبة بلحظة عابرة على شاشة هاتف؟ الأمر ذاته ينطبق على مواقف أخرى، كأن يترك الأب الكاهن جلسة الاعتراف ليُشرف على نشاط كنسي أو يرد على استفسار طارئ، ما يفقد المعترف الإحساس بالاهتمام، ويوصل له رسالة غير مباشرة بأن هذا السر لا يحظى بالمهابة التي يفترض أن يحاط بها.

لقد قدّم لنا السيد المسيح ذاته النموذج الأعلى في كيفية التعامل مع التائبين والخطاة. انظر إلى لقائه بالمرأة السامرية، وكيف واجه خطيئتها برقي وروح بناء، إذ لم يهن مشاعرها، بل قال لها بين مدحيين: “لقد أحبت بالصدق... هذا قلوبك بالصدق”، فكان كلامه لها صادقاً ولكن غير جارح، فخرجت تبشّر: “تعالوا انظروا إنساناً قال لي كل ما فعلت”.

ولو أنه واجهها بلوم قاس واتهام مباشر، ربما لوّلت هاربة دون أن تكتمل لحظة التوبة. كذلك كان الحال مع زكا العشار.

مثل اشتياق ذكا الذي أظهر شوقاً لرؤية المسيح، حتى فاجأه الرب لا فقط بنظرة، بل بزيارة إلى بيته، قائلاً: “ينبغي أن أكون اليوم في بيتك”. تجاهل السيد المسيح انتقادات الناس، لأن قيمة النفس البشرية عنده كانت أسمى من أحكام المجتمع. ومن أبهى صور الاهتمام الإلهي، مشهد اللص اليمين على الصليب؛ ففي لحظة الألم القصوى، كان يسوع لا يزال يفتح ذراعيه لمن يطلب الغفران بإخلاص.

اليوم، نحن في حاجة إلى إعادة الروح لهذا السر العظيم. أن نلتفت إلى من يجلس أمامنا طالباً التوبة، لا إلى تفاصيل جانبية. كثيراً ما نغرق في التفاصيل الدقيقة عن الخطيئة، نطلب الأسباب والملايسات، بينما الأجدى أن نوجه القلب نحو الشبع بالله، لأن “النفس السبعانة تدوس العسل”.

إننا بحاجة إلى كلمة مملحة بالنعمة، كما أوصى بولس الرسول، لا إلى تفصيلات قد تفتح جراحاً ولا تبني. فسر الاعتراف ليس مجالاً للاستقصاء، بل مائدة نعمة ومغفرة، يلتقي فيها الضعف البشري بعطية الغفران الإلهي، حيث يكون الكاهن صوتاً للروح القدس، لا مجرد مستمع أو مشغول.

• كيف تساعد أبناءنا على اتخاذ القرار السليم في حياتهم، دون الاحتياج لآباء الاعتراف ليختاروا لهم؟

• دور الأب الكاهن بين الإرشاد وصناعة الشخصية: لا شك أن الدور الحقيقي للأب الكاهن في سر الاعتراف هو الإرشاد لا اتخاذ القرار. الكاهن لا يفرض على المعترف قرارات مصيرية، بل يساعده على الرؤية الواضحة والتمييز بين الخيارات. فكثيرون يأتون إلى الكاهن في مواقف مصيرية، يطلبون منه الحسم: هل يهاجر؟ هل يتزوج من هذه أو تلك؟ هل يكرّس نفسه أو يترهب؟ ولكن مهمة الأب الروحي أن يطرح الأسئلة المناسبة، ويضيء

أمامهم الطريق ليصلوا هم بأنفسهم إلى القرار السليم. إن صناعة القرار مسؤولية شخصية، والكاهن إنما يعلم أولاده كيف يميزون ويختارون، لا أن يقزّر عنهم. فالمعترف الذي يعتمد دوماً على غيره في اتخاذ قراراته، سينشأ ضعيف الشخصية، متردداً، لا يعرف كيف يواجه الحياة، ويبقى طوال عمره “رجلاً ذا رأيين”، كما وصفه القديس يعقوب، “متقلقاً في جميع طرقه”. وما يدفع البعض لإلقاء العبء على الكاهن ليس فقط طلب المساعدة، بل في أحيان كثيرة تهزّب غير مباشر من المسؤولية. فحين تسوء النتائج، يسهل أن يلقي اللوم على الكاهن: “أنا سألت أبونا وقال لي افعل كذا”. بينما الإرشاد الروحي السليم يهدف إلى تكوين إنسان ناضج، قادر على تحمّل نتائج قراراته بثبات ومسؤولية. والكاهن، حين يوجّه دون أن يفرض، يحترم حرية الإنسان وكرامته. فالله نفسه، رغم محبته وتدخله في حياة الإنسان، لم يلغ حرّيته.

لقد أنذر يهوذا أكثر من مرة، وقال عن خيانتته: “خير لذلك الرجل لو لم يولد”، لكنه لم يجبره، بل ترك له حرية الاختيار حتى النهاية. وكذلك الشاب الغني الذي مضى حزينا لأنه كان ذا أموال كثيرة، رغم أن المسيح عرض عليه طريق الكمال، إلا أنه تركه يختار بحرية. ففي سفر التثنية يقول الرب: “انظر، قد جعلت اليوم أمامك الحياة والخير، والموت والشر... فاختار الحياة لتحيا”.

ومن هنا تأتي أهمية التمييز بين الجوهر والشكل في الإرشاد الروحي. فالصوم، على سبيل المثال، لا يُختزل في تغيير نوع الطعام، بل هو انكسار القلب، وتطهير الفكر، والتقرب إلى الله. ما نفع الامتناع عن الطعام إن ظل القلب ممثلاً بالخطيئة؟ وفي الاعتراف، ليس المطلوب تلاوة لاحنة خطايا، بل توبة حقيقية وقرار بتغيير الحياة. وفي التناول، لا يكفي أن يصطفّ المؤمن في الطابور، بل أن يدخل في اتحاد حيّ وحقيقي مع الله. وكذلك الصلاة، ليست تكرار كلمات محفوظة، بل علاقة واتصال روحي عميق مع الرب. وقراءة الكتاب المقدس لا تُختزل في الاطلاع، بل هي غذاء روحي وسلوك يومي. والمعمودية، حين نمارسها، لا يجب أن نراها مجرد طقس، بل موت عن العالم وولادة جديدة في المسيح. إن دور الأب الكاهن، إذاً، ليس تقديم الحلول الجاهزة، بل أن يكون مرشداً نحو العمق، نحو الجوهر، نحو اللقاء الحقيقي مع الله. هكذا تتكون الشخصيات الناضجة، وهكذا يثمر سر الاعتراف في حياة الإنسان.

• كان قداسة مثلث الرحمت البابا شنودة الثالث يحمل غيرة مقدسة نحو البلاد في قارة آسيا التي لا تعرف الله. ونلاحظ أن نيافتكم تواصلون هذا العمل الكرازي في بعض هذه الدول، إلى جانب تنظيم الإيبارشية لقوافل طبية لرعاية الدول الفقيرة في أفريقيا، وخدمة القرى الفقيرة والعشوائيات في مصر. كيف ترى نيافتكم هذا الامتداد في الخدمة؟ وهل ترونه استكمالاً لفكر البابا شنودة الكرازي؟

• في الحقيقة، لا يمكنني القول إننا في الإيبارشية نقوم بعمل كرازي بالمعنى الكامل، بل نحن نتعلم ونكتسب خبرة كرازية. فكل عام نصطحب مجموعة من الشباب في رحلات إلى بعض الدول في آسيا أو أفريقيا، بهدف الاحتكاك المباشر بخدام يركزون بالفعل، والتعلم من خبراتهم الواقعية في الميدان. من خلال هذه الرحلات، ننمي في شبابنا روح الخدمة والبذل والعمل الكرازي.

كما قمنا سابقاً بزيارة إلى بوليفيا، حيث تشرفنا بزيارة الإيبارشية القبطية هناك، وشاركنا في تقديم مساعدات اجتماعية وطبية، في محاولة بسيطة لدعم إخواننا وخدمتهم بمحبة.

• حدثنا نيافتكم عن أهمية التعليم اللاهوتي في الإيبارشية، ودور معهد القديس اثناسيوس اللاهوتي في التعليم؟

• تؤمن أبرشية الأقباط الأرثوذكس في جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية بأن اللاهوت يتطلب دقة في التفسيرات والتعريفات والتعبيرات، ومعرفة المصادر الموثوقة التي يؤمن بها جميع المسيحيين. وفي سعيها لتوفير هذه الدقة والتعمق المسيحي الصحيح، أنشأت الأبرشية برنامجاً للإتراء اللاهوتي بهدف توفير العقيدة اللاهوتية السليمة عن الله، وتعزيز “إيماننا الواحد” (أفسس 4: 5) الذي أوكله إلينا القديسون (يهوذا 3-1). مع أن المصدر الأساسي للعقيدة السليمة هو الكتاب المقدس، إلا أن مصادر إضافية، مثل أقوال الآباء، وقوانين المجامع المقدسة المعتمدة، والتقاليد المسجلة في كتب الكنيسة، وخاصة كتب الطقوس، وغيرها، ستستخدم في توصيل التعليم الصحيح. وسيغطي المعهد اللاهوتي هذه المصادر بعمق من خلال تدريس عدد من المقررات الدراسية في برنامج مدته أربع سنوات.

تتمثل مهمة معهد القديس اثناسيوس اللاهوتي في تزويد المشاركين بتعليم مسيحي أرثوذكسي سليم، يُهيئهم ليصبحوا قادة مسيحيين ناضجين روحياً، مسؤولين كتابياً ولاهوتياً، ذوي كفاءة مهنية، فطنة فكرية، ملتزمين بالتزاماً عميقاً بمشاركة حقيقة ربنا يسوع المسيح، وموهلين تماماً لمختلف أنواع الخدمات الكنسية.



• ما الدوافع الروحية والإنجيلية التي ألهمت نيافتكم لتأسيس جمعيات الرعاية الاجتماعية والطبية، وتحويلها في العديد من البلدان لخدمة الفقراء والمحتاجين؟

• العقيدة التي لا تتحول إلى عمل... تبقى ميتة هكذا علمنا معلمنا يعقوب حين قال: “الإيمان بدون أعمال ميت”. فالإيمان الحقيقي لا يكتمل إلا إذا ترجم إلى أفعال ملموسة، تنبض بالحياة والخدمة. ولشأن أن الله منح مواهب متعددة، ولكل إنسان نصيبه منها ليخدم بها. فقد تكون الموهبة في التعليم، فيعلم الإنسان في مدارس الأحد، وقد يمنح الله موهبة أخرى كالتب، كما ورد في سفر يشوع بن سيراخ (ص 38)، حين وصف الطب بأنه عطية إلهية.

من هذا المنطلق، وفي ظل هذه الرؤية، برزت في إيبارشية جنوب الولايات المتحدة... وبخاصة في مدينة هيوستن، مجموعة من الأطباء الذين امتلأت قلوبهم بغيرة مقدسة، راغبين في تقديم خدمتهم ليس فقط كمهنة، بل كرسالة يحملونها من أجل مجد اسم الله. وهذه الرغبة، في جوهرها، هي ثمرة عمل الروح القدس في قلوبهم.

وبنعمة الله، تم تأسيس عدة جمعيات في هيوستن وفلوريدا، مثل “سان فيرنا”، حيث أنشئت عيادات تابعة للكنيسة تخدم الشعب القبطي والمجتمع المحلي المحيط. ففي فلوريدا وحدها، تعمل حالياً سبع عيادات كنسية، بينما واصل الأطباء في هيوستن عطائهم عبر عيادات أخرى، مقدمين خدمات مجانية للفقراء والمحتاجين.

امتد النشاط أيضاً إلى دعم الطلاب أكاديمياً، وتنظيم حملات توعية صحية، ومؤتمرات تثقيفية، فضلاً عن رحلات سنوية تحمل الطابع الكرازي والإنساني، يُشارك فيها فريق من الأطباء، لتقديم خدماتهم في مناطق متعددة. وقد شملت هذه الرحلات: إثيوبيا، جنوب إفريقيا، السودان، الهند، البرازيل، بوليفيا، وحتى دولاً في جنوب أمريكا، حيث أجرى الأطباء عمليات بسيطة، وقدموا استشارات طبية، ورعاية صحية للمجتمعات الفقيرة، وفي بوليفيا على وجه الخصوص، وبدعم ومباركة نيافة الأنبا يوسف، أسقف بوليفيا، كانت هناك تجربة مميزة، إذ التقى الأطباء بأعداد كبيرة من المرضى، وقدموا لهم الرعاية والعلاج. كما اكتشفوا هناك مجموعة من الشباب المتعطشين للعلم، لكن ظروفهم المادية كانت تحول دون استكمال دراستهم، فتكفل الفريق بمساعدتهم على مواصلة تعليمهم.

كلمة أخيرة من نيافتكم لصحيفة كاريزما؟

• من كل قلبي وبكل التقدير والامتنان، أتوجه بالشكر إلى أسرة جريدة “كاريزما” وجميع القائمين عليها، لما يبذلونه من جهد مميز ورائع في إصدار ونشر هذه الجريدة، وللحوار الذي أجروه معي. أصلي أن يبارك الله هذه الخدمة ويجعلها سبباً لمجد اسمه القدوس، ومن نجاح إلى نجاح...

• في ختام هذا الحوار المبارك، تتقدم أسرة صحيفة “كاريزما” بخالص الشكر والتقدير لنيافة الخبر الجليل الأنبا يوسف، مطران جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية، على هذا اللقاء الرائع الثري والملم، الذي أضاء لنا جوانب مشرقة من مسيرته الروحية والإنسانية والعملية، وأعاد رسم ملامح الخدمة الكنسية بروح البذل والتكريس والمحبة.

لقد حملتنا كلمات نيافته عبر محطات من الدعوة والصراع والنعمة، فلامست القلوب، وأكدت أن يد الله حين تعمل، تفتح الأبواب وتحوّل المسارات. فنيافة الأنبا يوسف لم يكن مجرد راع، بل شاهد حيّ على عمل الروح القدس، وصوت أبويّ بنضج بالحكمة، والإيمان، والغيرة المقدسة.

نرحب بنيافتكم على صفحات كاريزما، ونصلي أن يبارك الرب خدمتكم ويمنحكم مزيداً من السنين المثمرة في كرم الرب، لتظلوا منارة تقود القلوب إلى الله، وراعياً أميناً لشعبه في أرض المهجر.



كاريزما

8

www.charismadaily.com



بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير بين التقليد واكتشاف الذات.. (رحم الله امرأ عرف قدر نفسه)

لا بأس أن تلهمك قصة نجاح، لكن الأجل أن تخلق لنفسك قصة تشبهك. لا تقلل من قيمة موهبة صغيرة تملكها، فقد تكون هي البذرة التي تنمو منها شجرتك الخاصة.

قد يكون تقليد المظهر أو أسلوب الحياة أمراً عابراً، لكن تقليد المواهب والقدرات هو ما يحدث أكبر شق في النفس. حين يتخلى الإنسان عن ذاته ليجتهد في ارتداء موهبة غيره، يصبح سجين مقارنة لا تنتهي، ويبدأ صراع نفسي صامت يتآكل من الداخل.

• الخذلان الذاتي: ما أصعب أن تبذل جهداً في مجال لا تبذل فيه، فقط لأنك رأيت غيرك يتألق فيه. تشعر بأنك تخون نفسك كلما أصررت على طريق لا يشبهك.

• تشوه في الصورة الذاتية: يبدأ الإنسان في التشكيك في قدراته الأصلية، ويعتبرها غير جديرة بالاهتمام، فيهمش مواهبه الحقيقية لحساب مواهب لا تتناسب مع تركيبته.

• تناقض داخلي مزمن: يعيش من يقلد موهبة غيره في حالة من التناقض؛ بين ما يتظاهر به، وما يشعر به حقاً. هذا التباين يخلق فجوة تؤدي إلى قلق مستمر واضطراب داخلي.

• فقدان الشغف: المواهب التي لا تشبهك، لن تمنحك الفرح. حتى لو وصلت لمرحلة متقدمة فيها، ستشعر بالفراغ، لأنك لم تصل عبر طريقك الخاص.

• إحساس بالتضال: كلما رأيت من تقلده ينجح، كلما شعرت بأنك أقل، رغم أنك ربما تملك كنزاً داخلياً مهماً، فقط لأنك لم تلتفت إليه بعد.

إن الإنسان الذي يجيد الرسم، حين يجبر نفسه على التمثيل لأنه "يبدو لامعاً"، أو من يتقن الكتابة لكنه يجبر الغناء تقليداً، هو في الحقيقة يطفى نوره الداخلي ليمشي تحت نور مزيف.

والحكمة هنا لا تزال تصيح: "رحم الله امرأ عرف قدر نفسه..."

ليس تواضعاً، بل وعياً... فالمعرفة الحقيقية بالذات، هي أول الطريق للسلام النفسي والنجاح الحقيقي.

في النهاية، من عرف قدر نفسه، لم يهدر عمره في مطاردة أوهام الآخرين... بل صنع بصمته، على مقاس قلبه وفكره وشغفه.



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتييزة

عيني ترى... ولا شيء اسمه "العمى"

وقت الخطر، وتجعلني أرسم الواقع كما يروقني لي، لا كما هو. تلك الخيلة جعلتني أرى "برج الكهرباء" نخلة شاهقة كاملة الأناقة، وجعلتني أظن أن تصدع نافذة قطار قنصها حجر مارق، لوحة تشكيلية فنية مذهشة! حتى الحشرات المخيفة مثل الصرصار والخنفساء والبعوضة، نجحت أن أرى جمالها كونها تشبه الفراشات الجميلة "تشريحيًا"، ولها نفس العبقريّة في التصميم من خالق الوجود المهندس الأعظم، سبحانه.

هذه الخيلة الذهنية "التحاليية" صنعها من قبل فنان تشكيلي بلجيكي مجنون اسمه "رينيه ماجريت". رسم تفاحة، وكتب أسفلها: "هذه ليست تفاحة!" رسم غليوناً، وكتب تحته: "هذا ليس غليوناً!" وأطلق على تلك اللوحات: "خيانة الصور". فالغليون المرسوم، ليس غليوناً حقيقياً من الخشب؛ بوسعك أن تحشوه تبغاً، وتدخن، كذلك ليس بوسعك أن تقضم التفاحة المرسومة! أما المعنى الفلسفي الأعمق الذي قصده الفنان هو الدعوة للنظر إلى عمق الأشياء، لا إلى ظاهرها. لأن "اسم" الشيء ليس الشيء نفسه، بل مجرد كلمة تشير إلى شيء. فكلمة "وردة"، لا تحمل لون الوردة ورائحتها وجمالها. هي كلمة أطلقها أحدهم من قديم الزمان على هذا الكائن اللطيف؛ فورثنا الكلمة كدأل على مدلول: "الوردة"، وأورثناها لأولادنا وأحفادنا بالتبعية. لكن الدلالة والجمال والشكل والعطر في "الوردة" ذاتها، لا في "اسمها". فاللفظة عاجزة دائماً عن كشف هوية الشيء. لذا نجد "ماجريت" في لوحة أخرى يرسم مجموعة من الأشياء: حذاء، بيضة، شمعة، قبة، مطرقة، كوب؛ ثم يكتب جوار كل شيء اسماً مخالفاً لاسمه المعروف: الحذاء-قمر، البيضة-شجرة أكاسيا، الشمعة-سقف، القبة-السوداء-ثلج، المطرقة-صحراء، الكوب-رعد. أعطى الفنان لنفسه الحق في إعادة تسمية الأشياء بأسماء جديدة. لماذا؟! هو حرٌّ. أليس الفنان حرّاً؟ نعم. للفنان نفس حق "المجنون"، وتلك أحد أسرار عبقريّة الفن: الحرية. الملامح البشرية مختفية في أعمال "رينيه ماجريت"؛ لأن فلسفته تقول إن التعيين والتحديد والشخصنة محض عبث. فتملأ أسماء الأشياء عبثاً اعتباطي لا تصفها ولا تميزها، فالملامح كذلك لا تحدّد البشر ولا تميز جوهرهم.

سأستعير فلسفة "رينيه ماجريت" وأقول لنفسي: (عيناى سليمان... ولا شيء اسمه العمى)! فكيف أقلق والله والعلم حقيقتان أراهما كل يوم بعينيّ "المبصرتين"؟! عن المصري اليوم

بالأمس، كنت في زيارة لصديقي طبيب العيون الأشهر والأجمل د. "حازم يس" رفقة أصدقاء يرغبون في فحص عيونهم. أحياناً ما أتوسط لأصدقائي لكي يراهم الطبيب المرموق دون قائمة انتظار، بحكم ما بيننا من صداقة قديمة. ورغم صداقتنا القوية، لم يحدث أن فحص عينيّ من قبل. وكما سألني أقول له: "أنا تمام!" لم أشأ أن أثقل عليه وأختلس لنفسي من وقته الثمين ما يستحقه مرضاه. ولكن، ولسبب ما وأنا أصفحه للانصراف، وجدتني أبتسم وأقول له عابراً: (من كام سنة كده، وأنا باعمل كشف نظارة في مستشفى "الوطني للعيون"، نهني صديقي الدكتور الكبير "فتحي فوزي" أن ضغط عيني مرتفع شوية، وأوصى بضرورة المتابعة دورياً، وحذرتني لمخاطر الإهمال و...). ولم أكمل كلامي، إذ وجدت ملامح القلق قد ارتسمت على وجه صديقي أ.د. "حازم يس"، وجذبني من يدي وأجلسني أمام جهاز فحص العيون قلانل: (إزاي أول مرة أسمع الكلام ده؟! بتاخدي علاج ايه؟)، فضحكت واكملت كلامي: (طبعا نسييت الأمر ولم أتابع! مش يحب أشغلك يا صديقي!) راح يفحص عيني ورحت أقول لنفسي: (أتابع نفسي إزاي ووقتي كله لابني "عمر"، وعملي ومشاعلي... مادامت قادرة على القراءة والكتابة، يبقى خلاص و...!). أفتحت من أفكاري على صوت صديقي يقول بقلق: (We have a Situation). ضغط العين أثر على العصب البصري! وجزع قلبي وأنا أتأمله يدوّن في الروشنة أسماء فحوصات يجب عملها فوراً: (أشعة مقطعية للشبكية، فحص العصب البصري، قياس مجال الرؤية). قال بحسم وشيء من الغضب بسبب إهمالي واستخفائي: (عاوز الأشعات دي فوراً. فوراً يعني فوراً، عمليلها بكرة في المستشفى الوطني، ومنتظرك بعد بكرة).

وأنا أعاذر العيادة، قرأ ابني المتوحد "عمر" على وجهي ملامح خوف لم أستطع إخفاءها! فربت على يدي كعادته حين يوّد الاطمئنان! فطمأنته أن كل شيء جميل. لكنني لم أُنم من الرعب! ماذا سيفعل ابني إن فقدت البصر؟ وأنا عيئه التي يرى بها العالم؟! كيف أعيش والقراءة والكتابة كل حياتي؟! أكتب إليكم هذا المقال قبل توجهي لإجراء الفحوصات المطلوبة. ولست أدري ماذا ينتظرني في مقبل الأيام. لكن ثقتي في رحمة الله بابني لا حدود لها. وثقتي في علم صديقي العالمي د. حازم يس لا حدود لها، فقد رأيت به نفسي يصنع معجزات طبية لمرضاه، بارك الله في علمه وحياته. الآن، قررت أن أجا إلى الخيلة الذهنية التي تُجنيني

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

وقفة مع النفس

نحر في صدر الغضب؛ يشمل التحديات دون تواني بل الصمود أمام العقبات والسكون عند منحنيات العند والتعند وقبول وصف التحدي لنا بـ وصمة الشرف، لأننا لا نعني بالتحدي شيء غير وقفة مع النفس، وتحدي مع الذات تشمل الإرادة والعزيمة والإصرار على النجاح مهما كانت العقبات ومهما واجهتنا المحن والصعوبات.

نحن نختلف مع الآخرين أحياناً ولكننا لا نكره أحداً ولا نعتدي على أحد سواء قولاً أو فعلاً.

لأن رغبتنا في ضياع الوقت والعمر في الصراعات بدون فائدة، ولا نرغب في التعصب من أي نوع بل بالعكس الجميع عندنا على حد سواء. نحن على مسافة واحدة من الجميع، مسافة واحدة من من يوافقنا الرأي أو يخالفنا الرأي. نحن نقبل الرأي والرأي الآخر لتحقيق أكبر منفعة من خبرات الجميع. من يختلف معنا له دور في حياتنا نستفيد من خبراته السابقة وتعليمه وقدراته ومواهبه وكما يقال اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية. نحن على نحر من غضب القلوب وعممة العقول وظلمة البصيرة وليس البصر، نحن في نحر من العنف والتخلف والرجعية.

ننتعدي بالحُب والمحبة ونكسر شوكة الظلام الدامس في أذهان المتعصبين.

نسعى دائماً للتلاقي وعدم الاختلاف واقترب وجهات النظر إلى حد تلاشي الفروقات الفردية والحزبية والطائفية والمذهبية... الخ

نحن في نحر وتناحر مع أيام الزمن العنيد من يعرقل المركب السائرة في مجرى ملاحى يبدو واسع الأمد ولكنه أحياناً يميل في مسارات المضيق وتنجرف بينا المياة إلى حائط الصد المنيع

وما كل ذلك!؟



بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

وقفة مع النفس

نحن في غنى عن البحث والبحث عن حلول لحل مشاكل العبور الغير آمن، نحن نسعى للمرور السليم مهما ضاق بنا ممر الطريق العتيق.

نجهتد للتطوير والتطور بوجود حلول من خارج الصندوق.

عطايا الله لنا كثيرة منها الفكر والإبداع وآلاف الطرق التي تؤدي لنفس الطريق.

ليس هذا كل ما نسعى له بل على الأكثر نسعى للنجاح في أقل زمن ممكن وهنا نتوقف لحظة للتريز؛ لو حقيقي نرغب أن نحيا بلا مشاكل او تعصب أو مغالاة أو مُزايادات على بعض.

يجب أن نحيا بلا رقابة لكل من حولنا ولا نصب أنفسنا حكاماً،

بل نقوم بتبديل الكراسي لنشعر بالآخر ولنعلم جيداً أن يوماً لنا ويوما علينا فهي لا تدوم لأحد على الإطلاق. لكي نحيا في هدوء وسلام نسعى لنكون أنفسنا فقط دون مقارنات وبدون فروض وشروط وبدون توصيف بشكل مريب ولكن الوصف هنا للصفات الحميدة والأخلاق الطيبة وكما يقال (على الأصل دور).

وهنا فقط تظهر لنا النفوس الصالحة والايجابيات دون السلبيات،

دع الخلق للخلق، لا تدين لكي لا تدان، لكل شيء سلف ودين،

الله يمهّل ولا يهمل. ولا أحد منا يأخذ أكثر من نصيبه والمكتوب له على الإطلاق.

وأخيراً... نؤمن جميعاً أن كل شيء بحسب إرادة الله وتوقيته وعطاياه واحساناته، لكل منا ٢٤ ضلع كامل والكمال لله وحده.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

عيوب استخدام

لكل منا أدواته وأجهزته الخاصة التي يستعين بها في يومه، سواء كانت هاتفاً محمولاً أو حاسوباً أو حتى كتاباً نقرأه أو كرسيّاً نجلس عليه.

ومع مرور الوقت، نجد أن عمر هذه الأشياء لا يرتبط فقط بجودتها، بل بكيفية تعاملنا معها. فكثيراً ما تفسد الأجهزة بسبب عيوب استخدام لا بسبب ضعف صناعتها.

لأن الاستخدام غير الحذر، والإهمال في العناية، يؤدي بها إلى نهاية سريعة...

هكذا هي العلاقات الإنسانية... فإنها وإن بدت قوية في ظاهرها، إلا أنها قد تنهار بسهولة إن لم نحسن استخدامها.

فكم من صداقة قديمة انهارت فجأة، لا شيء إلا لأن عيوب استخدام المشاعر والتواصل أحدثت شقوقاً في جدار الثقة.

العلاقات تحتاج إلى رعاية، كما تحتاج الأدوات إلى صيانة.

عيوب استخدام الكلمات الجارحة، أو التجاهل المتكرر، أو الظن السيئ، قد تؤدي إلى إنهيار أمتن الروابط.

فالكلمة الطيبة قد تُرمم ما أفسدته الأيام، بينما



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **نيفين سوريال**

تحكم المرأة في الرجل نظرة كتابية روحية ونفسية

في عالم اليوم، كثيراً ما تُطرح مسألة "تحكم المرأة بالرجل" في إطار اجتماعي أو نسوي، لكن القارئ المؤمن يحتاج أن ينظر إلى الأمر من منظور إلهي. الكتاب المقدس لا يقدم العلاقة بين الرجل والمرأة على أساس صراع قوى أو سيطرة، بل على أساس شراكة محبة واحترام متبادل، كل في دوره ووظيفته بحسب قصد الله.

أولاً: التصميم الإلهي للعلاقة بين الرجل والمرأة:

عند قراءة سفر التكوين، نجد أن الله خلق المرأة من ضلع آدم، لا من رأسه حتى لا تتسلط عليه، ولا من قدمه حتى لا يُداس بها، بل من جنبه، قريباً من قلبه، لتكون معيناً نظيره.

وقال الرب الإله: ليس جيداً أن يكون آدم وحده، فاصنع له معيناً نظيره. - (تكوين 2:18)
هذا المبدأ يلغي تماماً أي فكرة عن أن الله قصد أن تسيطر المرأة على الرجل، أو العكس.

بل قصد الله أن تسود بينهما محبة، خدمة، وتكامل في الأدوار.

ثانياً: نتائج السقوط - بداية صراع الأدوار:
بعد السقوط في الخطية، تغيرت علاقة الرجل بالمرأة.

ومن هنا بدأ الصراع الذي نراه حتى اليوم. وإلى رجلك يكون اشتباكك، وهو يسود عليك. - (تكوين 3:16) هذه الآية ليست أمراً أو وصية، بل هي نتيجة السقوط، أي أن العلاقة بين الرجل والمرأة ستشوبها الرغبة في السيطرة من جانب المرأة، والسلطة من جانب الرجل.

ومن هنا بدأ الصراع الذي نراه حتى اليوم. لكن المسيح، بالفداء، رَدنا إلى الأصل، أي إلى العلاقة التي فيها الرجل يحب. والمرأة تحترم، دون تسلط أو صراع.

ثالثاً: الآيات التي توضح ترتيب العلاقة:

١- أفسس 5: 22-25
أيها النساء، اخضعن لرجالكن كما للرب... أيها الرجال، أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها. هذه ليست آيات تشجع على الاستعباد، بل دعوة إلى خضوع المرأة المحب، ومحبة الرجل المضحية. هذه علاقة متبادلة في المسؤولية والتضحية.

٢- 1 كورنثوس 11: 3
رأس كل رجل هو المسيح، ورأس المرأة هو الرجل، ورأس المسيح هو الله. الله وضع ترتيباً روحياً، لا ليقلل من قيمة المرأة، بل ليكون هناك نظام، انسجام، ومسؤولية داخل الأسرة.

رابعاً: عندما تتحكم المرأة في الرجل - النتائج:
من الناحية النفسية والروحية، عندما تتجاوز المرأة حدود دورها وتبدأ في التحكم في الرجل، فإن ذلك يؤدي إلى:

1. اهتزاز دور الرجل وفقدانه لهويته كقائد ومسؤول في الأسرة، مما يؤثر على ثقته بنفسه وعلى قراراته.
2. اضطراب العلاقة الزوجية وغياب السلام الداخلي في البيت، مما يؤدي إلى بيئة مشحونة ومتوترة.
3. انعدام الثقة بين الطرفين، حيث تشعر المرأة بأنها تقوم بكل شيء، بينما يشعر الرجل بأنه مرفوض أو غير موثوق به.



4. زيادة الخصام والجدال المستمر، وهو ما حذر منه الكتاب: "العيش في زاوية من السطح خير من امرأة مخاصمة" - (أمثال 9:21).

5. تشويه صورة الزواج المسيحي، الذي من المفترض أن يعكس علاقة المسيح بالكنيسة في المحبة والخضوع المتبادل.

6. انقلاب الأدوار داخل الأسرة، مما يؤدي إلى تدخل في الوظائف وفوضى في اتخاذ القرارات.

7. انسحاب الرجل عاطفياً أو نفسياً، فيدخل في حالة من اللامبالاة أو الهروب من البيت أو حتى الخيانة، نتيجة فقدان الإحساس برجولته واحترامه.

خامساً: صفات المرأة الحكيمة حسب الكتاب المقدس:

١. الخضوع بدافع المحبة لا الضعف:
الخضوع لا يعني أن تكون المرأة أقل، بل أن تثق بأن الله يعمل من خلال ترتيب العلاقة.
٢. التأثير بصمت وحكمة:
ليرحوا بسيرة النساء بدون كلمة، ملاحظين سيرتكن الطاهرة بخوف (1 بطرس 3:1-2).
المرأة الحكيمة لا تتحكم بلسانها، بل بسلوكها الهادئ الوديع، الذي يؤثر في الرجل أكثر من أي جدال.
٣. المرأة الفاضلة هي تاج لزوجها:
المرأة الفاضلة تاج لزوجها - (أمثال 4:12)
هي لا تسيطر عليه، بل ترفعه وتكرمه أمام الناس والله.

٤. تستخدم كلماتها للبناء لا للهدم:
الموت والحياة في يد اللسان - (أمثال 21:18)
المرأة التي تتحكم قد تهين زوجها بالكلام أو التقليل من شأنه، لكن الحكيمة تزرع فيه الشجاعة والإيمان.
- سادساً: هل يعني هذا أن المرأة لا تقول رأيها؟
أبداً. المرأة في الكتاب المقدس كانت مستشارة ناضجة في كثير من المواضيع:

- أبيجايل أنقذت بيتها بكلمات حكيمة دون أن تسيطر (1 صموئيل 25).
- ديبورة قادت شعباً بنعمة الله، لكن بروح الخضوع لله لا بالتسلط على الرجل (قضاة 4).
- استير غيرت مجرى التاريخ بحكمة وصوم وصلاة، لا بتحكم.

سابعاً: دعوة إلى التوازن والنعمة:
المرأة لا تدعى للسيطرة، بل للتأثير المقدس، بالحكمة والوداعة. والرجل لا يدعى للهيمنة، بل للمحبة والتضحية. حينما يفهم كل طرف دوره، يتحول البيت إلى كنيسة صغيرة، يشعر فيها الطرفان بالأمان والاحترام.

خاتمة:

تحكم المرأة بالرجل ليس من فكر الله، بل من تشويه إبليس لدور المرأة والرجل. المسيح جاء ليعيد كل دور إلى مكانه. دعوتك كامرأة مؤمنة ليست أن تسيطر، بل أن تبني بيتك بحكمة، وتدعمي زوجك بمحبة، وتؤثري فيه بقوة صلاتك ووداعتك. الحكمة بنت بيتها، والجهالة هدمته بيدها - (أمثال 1:14).

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **القس اغسطينوس حنا**

قصص قصيرة وطرائف

"نعمة وسلام" ... تحية بولس

إعتاد معلمنا بولس الرسول أن يفتتح رسائله بتحية خاصة أوردناها وكررها في جميع الرسائل وهي "نعمة لكم وسلام" من الله أبينا والرب يسوع المسيح (روا: 7 ، 1كو1 : 3 ، 2كو: 2 ، 1غل: 3، أف: 1: 2 ، في: 1: 2، 2كو: 1: 2 ، 1تس: 2: 2، 2تس: 1: 2 ألخ) فلماذا أختار هذه التحية بالذات؟ في اعتقادي أن هناك سببين هما:

- 1 - النعمة والسلام هما من أهم مميزات وعطايا المسيحية.
- 2 - إن النعمة كانت تحية اليونانيين فإذا قابل يوناني يونانياً آخر قال له: "نعمة فيرد نعمة (مثل سعيدة)، وكان السلام هو تحية اليهود لبعضهم فإذا تقابل يهودي مع يهودي آخر قال له شالوم أى سلام فيرد عليه الآخر شالوم، أو شالوم على خيم التي تعنى سلام عليك. ولكن كان هناك عدااء بين اليهود واليونانيين فإذا تقابل يهودي مع يوناني فلا نعمة ولا سلام! أى لا تحية بل كراهية وقطيعة وإزدراء فاليهود يحسبون اليونانيون من الأمم النجسين، واليونانيين يحسبون اليهود جهلاء متعصبين! ولذلك أراد الرسول الحكيم بولس مصالحة اليهود واليونانيين المتتصرين وعرفهم أنهم قد صاروا واحداً في المسيح الذي أحبهم وفداهم وصالحهم وصيرهم أولاد الله بالإيمان بالمسيح يسوع "لأن كلكم أعتنتم بالمسيح قد لبستم المسيح. ليس يهودى ولا يونانى، ليس عبد ولا حرّ. ذكر وأنثى لأنكم جميعاً واحداً في المسيح يسوع" (غل3: 26-28). وعلى هذا الأساس جمع الرسول بولس التحيتين معاً في تحية واحدة جديدة هي "نعمة وسلام".

الكليات الخمس وبركة العطاء

كتب الرسول بولس لأهل مدينة كورنثوس في رسالته الثانية عقب الآية المشهورة عن العطاء التي تقول "لأن المعطى المسرور يحبه الله" فقال بعدها مباشرة "والله قادر أن يزيدكم كل نعمة، لكى تكونوا ولكم كل اكتفاء، كل حين، في كل شئ، تزدادون في كل عمل صالح" (2كو9:9). وقد أقتست الكنيسة في القداس هذه الآية وحوّلتها إلى صلاة ودعاء بالبركة في قولها: "دبر حياتنا كما يليق. بارك أكليل السنة بصلاحك، من أجل فقراء شعبك من أجل الأرملة واليتيم والغريب والضعيف، ومن أجلنا نحن الذين نرجوك ونطلب أسمك القدوس، لأن أعين الكل تترجاك، لأنك أنت الذى تعطيتهم طعامهم في حين حسن. أصنع معنا حسب صلاحك يا معطياً طعاماً لكل جسد. أملاً قلوبنا فرحاً ونعيماً لكى نكون نحن أيضاً، إذ يكون لنا الكفاف في كل شئ كل حين نزداد في عما صالح"(أوشية الزرع).

ليتنا نحفظ هذه الكلمات الخمس التي تعطينا بركات وأمتيازات العطاء بسرور وهي:

- 1 - الزيادة في كل نعمة
- 2 - وكل اكتفاء
- 3 - كل حين
- 4 - في كل شئ
- 5 - نلزداد في كل عمل صالح

ليت لي جناحاً كالحمامة فأطير وأستريح

(مز 55 : 6)

لعل معظمنا يذكرن حلماً مرّ علينا في أيام الصبا وربما أيام التلمذة بالمدارس الابتدائية أو الإعدادية. عندما جرى وراءك في فناء المدرسة تلاميذ أكبر منك سنّاً وأقوى جسماً يريدون أن يضربوك فخفت وجريت بأخر قوتك ولكنهم كانوا أسرع منك ولما كادوا أن يلحقوا بك وكدت تستسلم اذا اذ بذراعيك تتحولان الى جناحين وارتفعت فوق أعدائك واسترحت بعيداً عنهم في أمان.

كتب داود النبي والملك هذه الكلمات معبراً عن هذه الأمنية عقب إعلان ابنه ايشالوم الحرب عليه مهدداً حياته ومملكه. تركه أهم مستشاريه (اختيوفل) وانضم الى صفوف الثوار واشتدت الفتنة وتكاثر أعداء داود وطارده وأهانوه.



واضطر الملك الشيخ أن يغادر اورشليم حزناً باكياً حافي القدمين عارى الرأس متغنياً بمسوح، شبه وحيد الآ من قلّة من الأصدقاء الأوفياء ..

كان داود فريسة الخوف والحزن والكآبة حين كتب مزموور 55 وقال فيه "خوف ورعدة أتيا على وعشيتني رعب، فقلت ليت لي جناحاً كالحمامة فأطير وأستريح" (مز55 : 5 ، 6).

لعل هذا هو لسان حالى وحالك ... ليت لي أجنحة كالحمام فأطير وأستريح من متاعب هذه الأيام، فارفع فوق المضايقات والمخاوف والأحزان والمنازعات والخصومات والتجارب وأخبار العالم المزعجة.

ان الطائر لا يعترف بالعواقب والموانع فلا يوجد نهر لا يستطيع اجتيازه أو جبل لا يصعده أو صحراء لا يعبرها أو مصيدة لا يستطيع أن يتفادها.

ولذلك قال الكتاب "باطلاً تنصب الشبكة في عيني كل ذى جناح" (أم17:1). وفي نفس المزمور يشير داود الى الملجأ والحصن الذى يمكن أن نظير اليه لنستريح فيقول "إلق على الرب همك فهو يعولك ويعتنى بك ولا يدع الصليق يتزعزع الى الأبد" (مز55 : 22). لقد حلّ الروح القدس على الرب يسوع كحمامة اشارة للطهارة والهدوء والسلام والوداعة "فلم يكن يخاصم ولا يصيح ولا يسمع أحد في الشوارع صوته".

فما أحوجنا الى جناحى حمامة الروح القدس لنطير بهما فوق الأعداء الخفيين والظاهرين ونستريح ... جناحى الصلاة وكلمة الله ... أو جناحى الايمان والصبر "متمثلين بالانبياء الذين بالإيمان والأناة يرثون المواعيد".

ما لا يعلمه الناس عن ...

عظمة القديس الأنبا إبرام

يعرف الكثيرون عن القديس الأنبا إبرام أسقف الفيوم الأسبق انه رجل عطاء عظيم اشتهر بحبه وعطفه على الفقراء، وانه كان مكشوف العينين وصانع عجائب يتمتع بالكثير من مواهب الروح القدس (1كو12 : 8-10).

ولكن ما لا يعلمه الأغلبية عنه الآتى:

- 1- رجل صلاة
حياته صلاة دائمة وينطبق عليه قول المزمّن "أما أنا فصلاة" (مز109) كان يجمع الشعب ويسهر معه كثيراً في اجتماعات صلاة طوال الليل وكان يقرن صلواته بالصوم.
- 2- رجل الكتاب المقدس
يقال انه كان يقرأ الكتاب المقدس كله مرة كل أربعين يوماً.
- 3- نقاوة القلب
كان كلما صلى مزمور التوبة الخمسين يتوقف عند كلمات "قلباً نقياً أخلق فيّ يا الله ويكررها عشرات المرات، وانه كان يستمر يكررها طوال الليل مع آية المزمور الطويل "استدنى فأخلص" (مز119).
- 4- الضمير الصالح الحساس
شعر مرة انه جرح مشاعر القرايى بكلمة. ولما ذهب لينام طار النوم من عينيه ولم يسترح حتى ذهب اليه في منتصف الليل ليصالحه ويعتذر له ويقول له سامحنى
- 5- الزهد والاتضاع وانكار الذات
يروى عنه انه كان مسافراً يوماً بالقطار فحجزوا له تذكرة بالدرجة الأولى فسألهم: "يا اولادى أليس السفر بالدرجة الثالثة يوصل أيضاً الى نفس البلد؟". فتعجبوا واجابوه "أيوه طبعاً. ولكن ..."

فقال لهم: "من فضلكم رجّعوا التذكرة واستبدلوها بتذكرة درجة ثالثة وهاتوا الفرق لأعطيه للفقراء. هذا أفضل جداً!". لا عجب بعد ذلك إن كان الرب قد أيّده بالعجائب والمعجزات ومواهب الشفاء ومعرفة الغيب.



Tuesday - (July 1 - 31) - 2025
Volume No. 8 - Issue No. 89

www.charismadaily.com

10

كاريزم



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

سكنى - تجارى - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - 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 وإنجازات وقصص وطرائف للقس أسطيئوس حنا

**أعرف
عذوك**

**المرأة
فى مرة مسيحية**

**أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف**

**شالوم وأبشالوم!
أو السلام المفقود والسلام الموجود**

**شخصيات فى الظل
القس أسطيئوس حنا**

علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

**THE DIVINITY OF
CHRIST**

**ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)**

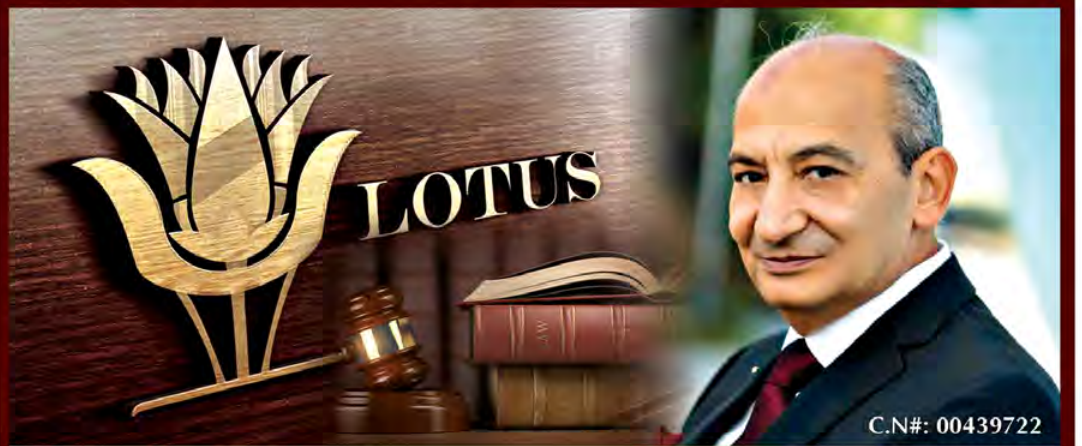
**طلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب
كوفينا - كاليفورنيا**

(562) 900-2695

(909) - 592 - 8847

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

محامى بالنقض والدستورية العليا بمصر

- متخصصون فى 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 بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصرى معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.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
- تمثيلكم 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 الاستشارية:

- المساعدة في اختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوى 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

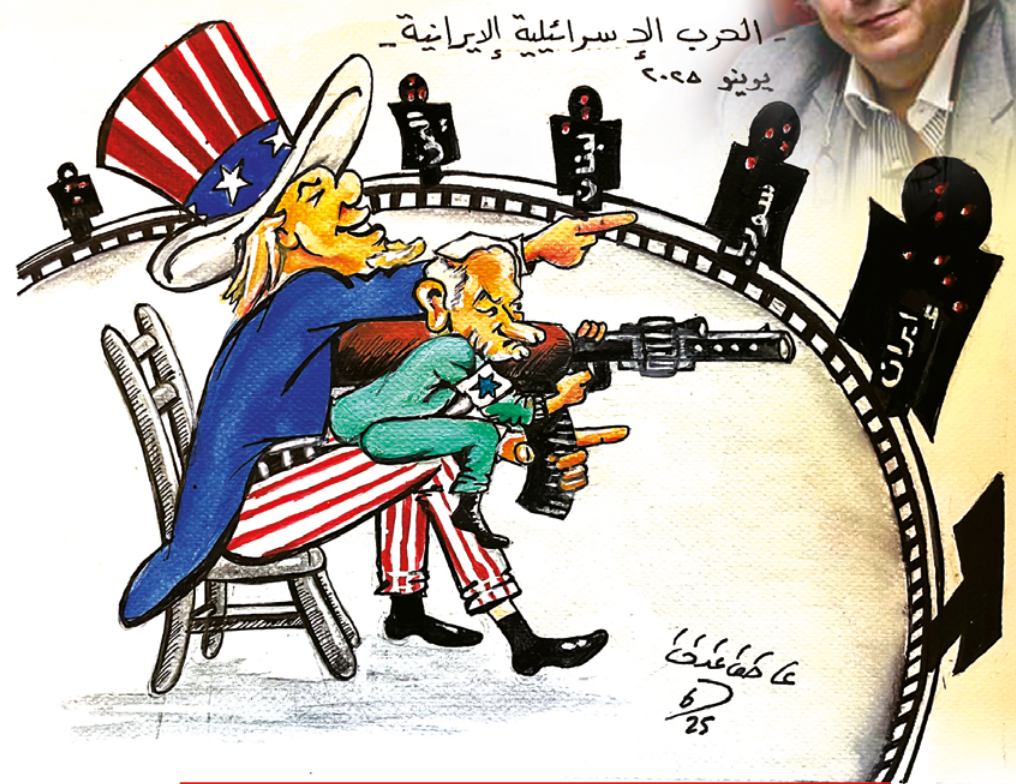
القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج مصرى برج ب
الهلال 11211 ت 2012-0698-8886 وجدى صباح

Appointments available during tax season from 9am to 9pm

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

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلى

خاص لجريدة كاريزما



— ماذا يحدث في دير سانت كاترين —



نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن ثوا جدكم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي علب الادوية باللغة العربية



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

info@icare-rx.com



**FREE SAME
DAY DELIVERY**

A Transformative journey towards self-
discovery, empowerment, and holistic well-
being



Silvana Mikhail

Marriage & Family Counselor

**Empower Your
Journey, Embrace
Your Potential**

- Relationships & Marriage
- Parenting Support
- Self-Awareness
- Stress and Anger Management
- Behavioral Transformation

BOOK NOW

+1347-851-0222

SilvanaMikhailEvolve

@Silvana_Mikhail

WWW.SilvanaMikhail.Com



مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تجدي سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

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

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



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 outsize 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



بقلم / صبونيل ونيس

خاص لجريدة كاريزما

مشرف يمثل الرياضة المصرية في المحافل الدولية.

أحمد صلاح على أعتاب الفوز بالكرة الذهبية:

بعد تقديم النجم المصري محمد صلاح، موسما استثنائيا مع فريقه ليفربول، وأصبح قريبا من جائزة الكرة الذهبية التي تقدمها مجلة "فرانس فوتبول" لأفضل لاعب في العالم. أرقام صلاح مذهلة هذا الموسم، فاللاعب أنهى موسمه مع ليفربول وهو في صدارة هدافي البريميرليج برصيد 28 ولديه 18 تمريرة حاسمة وهو الرصيد الأعلى في كل دوريات أوروبا الكبرى كذلك حقق نجما لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، مع فريقه ليفربول، كما حقق أكبر جائزتين فرديتين في إنجلترا، وهي جائزة أفضل لاعب في الدوري، أضف لكل هذا غياب المنافسين، وتذبذب كبير تشهده كبرى أندية أوروبا، مثل مانشستر سيتي وبايرن ميونيخ وريال مدريد.

وكذلك أبرز نجوم العالم، لا يعيشون أفضل فتراتهم، مثل كيليان مبابي وإيرلغ هالاند، وإصابة حامل لقب الكرة الذهبية رودري. لذا فإن المنافسة لصلاح قد تأتي من نجم برشلونة لامين يامال، لكن فرص الأخير تضاعفت بعد خروج فريقه من دوري أبطال أوروبا. والمنافس الآخر قد يكون الفرنسي عثمان ديمبيلي، الذي يخوض نهائي دوري أبطال أوروبا مع فريقه باريس سان جيرمان الأسبوع المقبل.

ولكن أرقام ديمبيلي ويامال لا تقارن بصلاح، مع ناحية الأهداف والمساهمات.

ميامي على موعد مع صرح رياضي عالمي احتفاء بالنجم العالمي ليونيل ميسي:

يعمل نادي إنتر ميامي الأمريكي ليس فقط على مستوى تحسين الفريق وانتداب أفضل اللاعبين في العالم، ويأتي بالطبع الأرجنتيني ليونيل ميسي على رأسهم، لكن أيضا على تطوير بنيته التحتية، عبر بناء مجمع رياضي عالمي جديد.

إنتر ميامي بدأ بالفعل أعمال بناء ملعب "ميامي فريدم بارك"، Miami Freedom Park والذي تسع مدرجاته خمسة وعشرين ألف متفرج قابلة للتوعية المستقبلية ومن المتوقع انتهاء الأعمال فيه بحلول عام 2025. الملعب الجديد، المثير للإعجاب، يقع بالقرب من مطار ميامي الدولي، حيث لم يخف ديفيد بيكهام ومجلس إدارة إنتر ميامي أبدا رغبتهم في بناء منشأة حديثة تتوافق بشكل أفضل مع طموح النادي على المدى الطويل.

خطط إنتر ميامي لبناء ملعب جديد تعكس على عقد ميسي الحالي مع النادي، الذي يمتد بالفعل حتى عام 2025، لكن مع خيار التمديد لعام إضافي ومن المتوقع أن يكون هو نجم الشباك الأول وحيث يأتي متابعي كرة القدم من كل أمريكا بل العالم لمشاهدة النجم الأرجنتيني العالمي.

خورخي ماس، المالك الإداري لإنتر ميامي، قال في تصريحات للموقع الرسمي للنادي: "مع إنتر ميامي، شرعت عائلتي في بناء شيء يمثل تغييرا جذريا، وفي غضون أربع سنوات فقط قمنا بتغيير النظرة العالمية لكرة القدم الأمريكية".

وأضاف: "عندما نبدأ في بناء ميامي فريدم بارك، فإن نفس الرؤية ترشدنا، ومن خلال إنشاء مساحة متعددة الأوجه، سنضع معيارا جديدا لا يمكن أن تكون عليه المجمعات الرياضية".

سيقام ملعب إنتر ميامي الجديد في حديقة عامة تبلغ مساحتها 58 فدانا تضم ملاعب كرة قدم وألعاب رياضية للشباب ليستخدمها المجتمع المحلي.

وسيسمى أيضا مجموعة كاملة من العروض الترفيهية والتجارية، بما في ذلك المساحات المكتبية والفنادق والمتاجر والمطاعم.



خرج الوداد بعد هزيمته الأولى ضد مانشستر سيتي الإنجليزي 0/2 ثم هزيمته ضد اليوفنتوس الإيطالي 1/4 ولتصبح مباراته مع العين الإماراتية زميله في المجموعة تحصيل حاصل!! وكان العين قد تلقى هزيمتين مزلتين أمام اليوفنتوس 0/5 ومن بعدها مانشستر سيتي 0/6.

أما عن الترتجى التونسي فلم يقدم هو الآخر الأداء المنتظر بعد هزيمته من نادي فلامنجو البرازيلي 0/2 وفوزه على لوس انجلوس الأمريكي بنتيجة 1/0 وليبقى على آماله معلقة حتى مباراته مع تشيلسي والتي يلزم عليه الفوز أو الرحيل مثل باقي الرفاق. أما الهلال السعودي فيعد (أشطر الراسبين) وحيث تعادل في مباراته ضد ريال مدريد 1/1 ورد بول سالزبورج 0/0 لتبقى له مباراة مع بتشوكا المكسيكي ولزم عليه الفوز بها وكذلك هزيمة رييدبول من ريال مدريد!

(ولتبقى مفاجات البطولة والتي سنعرفها تباعا وحيث تدخل جريدة كاريزما عملية الطباعة أثناء إقامة البطولة، سنوافي حضراتكم بالنتائج تباعا إنشاء الله).

بسنت حميدة.. أول مصرية وعربية تحقق إنجازات تاريخية في ألعاب القوى:

بسنت حميدة ليست مجرد عداءة متميزة، بل تعد أول مصرية وعربية تحقق ميداليات في تاريخ ألعاب القوى الدولية بهذا الانظام والتميز. البداية الحقيقية لتألقها العالمي كانت في دورة ألعاب البحر المتوسط 2022 التي استضافتها الجزائر، حيث حصدت ذهبية سباق 100 متر عدو، في إنجاز هو الأول من نوعه لامرأة مصرية في هذه المسابقة. ولم تكتف حميدة بذلك، بل عادت في العام التالي

كأس العالم للأندية 2025 بطولة جديدة تحت مظلة الـ FIFA

بطولة عالمية على الأراضي الأمريكية:

الأهلى المصرى، الهلال السعودى، الوداد المغربى، الترجى التونسى والعين الإماراتى مشاركات شرفية

نظام بطولة كأس العالم للأندية 2025

اعتمد مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم نظام كأس العالم للأندية 2025 والذي يشبه كثيرا نظام بطولة كأس العالم بالشكل القديم الذي انتهى بعد قطر 2022.

ويشارك في البطولة 32 فريقا من 6 قارات بجانب بطل البلد المضيف، على أن يتم اختيار الفرق بين سنوات كل نسخة من كأس العالم، أي أنه يتم اختيار المشاركين في نسخة 2025 من الأبطال بين 2021-2024 بجانب التصنيف الجديد المتبع.

وتم تقسيم الفرق على 8 مجموعات، كل مجموعة من أربعة فرق ويتأهل الأول والثاني فقط إلى دور الـ 16.

وبداية من ثمن النهائي، يتم اعتماد نظام خروج المغلوب من مباراة واحدة وصولا إلى المباراة النهائية، على أن يتم إلغاء مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع.

نظام المرحلة الإقصائية في كأس العالم للأندية 2025:

تتطلق مرحلة الأدوار الإقصائية من بطولة كأس العالم للأندية 2025 بمشاركة 16 فريقا تأهلوا من دور المجموعات، وذلك في إطار نظام تنافسي يعتمد على مباريات خروج المغلوب، حيث لا مجال للتعادل أو إعادة اللقاء.

وتحدد مسار كل فريق منذ البداية، إذ يواجه متصدر ووصيف كل مجموعة وصيف ومتصدر المجموعة التالية، فمثلا متصدر المجموعة الأولى يواجه وصيف الثانية، ووصيف الأولى يواجه متصدر الثانية، وهكذا على باقي المجموعات.

وفي حال انتهاء الوقت الأصلي للمباراة دون حسم النتيجة، يتم اللجوء مباشرة إلى شوتين إضافيين مدة كل منهما 15 دقيقة. وإذا استمر التعادل بعد نهاية الشوتين الإضافيين، يتم اللجوء إلى ركلات الترجيح لحسم المتأهل إلى الدور التالي.

مستويات وحضور الفرق العربية ضعيف وفرق ترحل (بدري..بدري أولها الأهلى المصرى)!!:

الأهلى المصرى: رغم أنه من الفرق المرشحة لخوض نهائيات البطولة المستحقة إلا أن ما جاء خاب كل التوقعات حيث تذييل مجموعته بعد حصوله على نقطتين فقط من ثلاث مباريات:

ففى مباراة الافتتاح تعادل المارد الأحمر مع صاحب البلد والأرض إنتر ميامي فلوريدا بدون أهداف ورغم وجود أفضل لاعب في العالم الأرجنتيني ليونيل ميسي والذي لم يجد نفسه في المباراة بسبب تضيق المساحات والرقابة الصيقة في الملعب، ورغم نتيجة المباراة وحصول الأهلى على نقطة المباراة، إلا أن المباراة كانت في المتناول لولا الأخطاء التحكيمية الواضحة، كذلك إضاعة تريزيجه لضربة جزاء وإصابة إمام عشور الخطيرة، وزاد الطين بلة هطول الأمطار وتوقف المباراة نصف الساعة.

وتأزم وضع الأهلى في المجموعة بهزيمة الأحمر 0/2 أمام النادى البرازيلى بالميراس في مباراة كانت صعبة جدا على جمهور الأهلى بل مصر كلها بعد أداء باهت من بطل القرن الأفريقى ليتأزم وضعه ولايبدل عن الفوز في مباراته مع بورتو البرتغالى ولكن آتت الرياح بما لا تشتهي السفن وبعد لقاء ساخن للغاية تعادل الفريقين منزلي المجموعة بعد مباراة مارتونية بنتيجة 4/4 ليحتل بورتو ثالث المجموعة ويتزيل الأهلى المجموعة بحصول كلا منهما على نقطتين من ثلاث مباريات وعلى الجانب الآخر تعادل أيضا فريق إنتر ميامي مع بالميراس بنتيجة 2/2 وليتصدرا المجموعة بحصولهما على 5 نقاط وتصدر بالميراس بفارق الأهداف ويخرج الأهلى يخفى حين ولايلام إلا لاعبي الفريق خاصة في التعادل في مباراة الافتتاح ضد فريق ميامي.

الوداد المغربى والعين الإماراتى والترجى التونسى والهلال السعودى فى حسبة برمة!!:



لبانة ميكرو بلاستيكية!

ده واقع يومي بنعيشه! وانت شغال بتمضغ في اللبانة!
عارف يعني إيه ”ميكرو بلاستيك“؟
يعني بلاستيك متناهي الصغر، بيتسرب لجسمك وانت مش واحد بالك، زي السم في العسل – أو في اللبانة!
الباحثين **Lowe** و **Mohanty** من **UCLA** عملوا دراسة عبقرية على اللبان، واكتشفوا إن: قطعة اللبان الواحدة ممكن تطلع لحد 3,000 جزيء ميكرو بلاستيك أثناء المضغ! وده معناه إن الشخص العادي ممكن ييلع حوالي 30,000 جزيء في السنة أو أكثر من اللبان لوحده!
يعني لو فاكرك إنك بتتطرد التوتير وانت بتمضغ، فكر ثاني!!
فأنت كمان بتمضغ شوية بولي ميرات صناعية على الماشي.

- إزاي بيحصل كده؟

اللبان الصناعي مصنوع من مواد زي:

polyethylene و **polyvinyl acetate** – دي مواد

بلاستيكية!، لما تمضغ اللبان، الضغط والحرارة بيطلعوا جزيئات

متناهية الصغر بتدخل الفم، ويعدها المعدة، ويعدها الجسم... ومع

السلامة!

- الضرر مش سهل: الدراسات بتقول إن الميكرو بلاستيك ممكن يعمل:

• التهابات مزمنة • اضطرابات هرمونية • ضعف مناعة • مشاكل في الكبد والكلى • وتراكم في الأنسجة مع الوقت.

- فين كمان بنلاقي الميكرو بلاستيك **Microplastics**؟

• مليه (خصوصاً المعالجة) • السمك • الأكل الجاهز والمعلفوف في بلاستيك

• مستحضرات التجميل • حتى الهواء ممكن! يعني مش ناقصة لبان

كمان عليه!

- نصايح ضد ”الميكرو بلاستكة“:

1. خفف اللبان، خصوصاً لو صناعي!

2. اختار لبان طبيعي من مكونات نباتية.

3. اشرب ميه من زجاج، مش بلاستيك.

4. بلاش تسخن الأكل في علب بلاستيكية في الميكروويف.

5. اعتمد على منتجات بيور وخالية من **microbeads**.

وخليك ذكي ولو السوبر ماركت فخم قوي و سالك ”اكياس بلاستيك

أوكي؟“ قوله بأدب ”ألا يا حدق مش أوكي، عايز اكياس ورق من بتاعة

زمان!، مش ناقصام!“

ومش هدي الامتناع عن الاستمتاع بمضغ اللبان! بس لما تبجي تمضغ

امضغها صح!

اللبان الذكر (**Frankincense**):

مش بس ريحته زي البخور الجميلة، ده كمان:

• مضاد التهاب طبيعي • يساعد على تحسين الذاكرة والمزاج!

• يفتح النفس والتنفس • ممتاز للجيوب الأنفية!

• وينظف الفم ويحارب البكتيريا.

• والمستيكة!! دي لبانة **VIP** لأنها غالية! بتطرد جرثومة المعدة شر طردة!

• بتحسن الهضم وتقلل الحموضة • ويتخلي النفس ريحته جميلة مش

حاجة تكسف والناس تجري منك!

السمنة

السمنة... مش بس زيادة وزن، دي مرض مزمن ووباء عالمي، بيأثر على

كل أعضاء الجسم، ويسبب رحلة الأمراض المزمنة!

• بالأرقام، تعالى نشوف الدنيا ماشية إزاي:

• أمريكا: أكثر من ٤٢٪ من البالغين! • الكويت: حوالي ٣٧٪ • السعودية:

قاربة ٣٥٪ • مصر: حوالي ٣٢٪ • الإمارات: حوالي ٢٧٪ • اليابان: أقل من

٥٪ بس!

بس ليه اليابانيين في فورمة؟ هل عندهم جينات خارقة؟

• لا... لأن نفس اليابانيين دول، أول ما يهاجروا أمريكا أو هاواي، نسب

السمنة فيهم بتزيد جداً!

يبقى السر مش في الجينات... السر في الـ **lifestyle**!

• سر اليابان في ٥ عادات ذهبية:

1. قاعدة الـ **Hara Hachi Bu** – يعني كل لحد ما تحس بالشبع ٨٠٪

مش لازم تملأ معدتك للأخر!

• كل واسيب مكان نفسك، زي ما يقولوا.

2. الأكل المثلث!

بياكلوا وجبات متنوعة وصغيرة... كل طبق فيه شوية من كل حاجة:

بروتين، خضار، شوية رز مافيش حاجة لوحدها، ومفيش طبق بيخلص

قبل ما يبدأ اللي بعده.

3. الحركة اليومية:

يمشوا للسوق، يركبو عجل، يطلعوا السلام، الحركة جزء من الحياة،

مش حاجة مخصوص للجيم بس!

4. كل بسيط وطبيعي:

مفيش وجبات سريعة يومية، ولا حلويات بعد كل أكله، يعتمدوا على

الخضار والأسماك والرز من غير إضافات كثير.

5. اتزان نفسي وثقافي:

مفيش ”أنا زعلان... هفش غيظي في بيتنا“.

الأكل عندهم وسيلة للتغذية... مش للتعويض العاطفي.

• الحل إيه؟

• نرجع للأكل الطبيعي والبسيط

• نتحرك كل يوم، ولو بنتمشي في البيت بس بره طبعاً

• ناكل بشبع، مش بنخمة **Hara Hachi Bu**

• ونعرف إن الجينات عمرها ما كانت أقوى من العادات!

وكمان فيه حلول حديثة أثبتت فعاليتها في مقاومة السمنة وتحسين

الصحة، زي:

• الكيتو والكارنيفور: بيعتمدوا على دهون صحية وبروتين، وبيقفلوا

الكربوهيدرات اللي بتعلي الأنسولين وتفتح الشهية.

• الدايت المتوسطي (**Mediterranean**): غني بزيت الزيتون، السمك،

الخضار... ومعتدل جداً وسهل الاستمرار عليه.

• الصيام المتقطع أو المائي: بيدي الجسم راحة من الأكل، ويشغل حرق

الدهون الطبيعية وتنظيف الخلايا (**Autophagy**).

الكوليسترول الـ LDL ... ضار؟ ولا ضحية؟

لـ ٧٠ سنة، دمغوا الـ **LDL** بختن ”المجرم الصحي رقم واحد“!

بس لما بندور على الأدلة، نكتشف إن الموضوع كله كان حملة تشويه،

والعلم الحقيقي؟ كان معطوط في الدرج!

كيسولات العافية

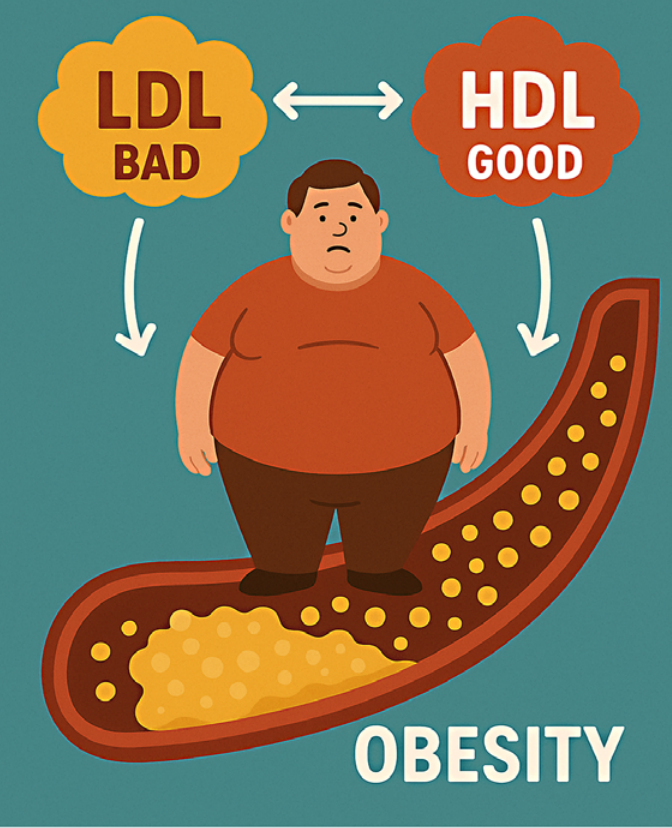


بقلم دكتور. باسم أيوب

Dr. Basim Ayoub, MD, FHM, DABOM

خاص لجريدة كاريزما

HIGH CHOLESTEROL



• أصل الأسطورة: فيلم أنسل كيز الممنوع من النقد! في الخمسينات، طلع علينا الراحل الشهير أنسل كيز **Ancel Keys**، وقال:

• الدهون المشبعة بتسد الشرايين وتجبب أجلنا!

عمل دراسة ”السبع دول“، بس اختارهم بعناية من ٢٢ دولة، علشان

يدعم فكرته! تجاهل بلاد زي فرنسا وسويسرا اللي بيعبوا الزبدة، وما

بيجيلهمش خمس حالات باقي البلاد حواليلهم!

والنتيجة؟

• وداعاً للسمنة البلدي • وداعاً للزبدة • وأهلاً بزيتون الذرة والكانولا

والصويا!!!!

بس المفاجأة؟

نسبة أمراض القلب ما قلتش... بل زادت ولسه أهم سبب للموت للعالم

والأول في أمريكا أكثر بلد بتستعمل أدوية الكولسترول الحديثة في العالم!

حد فاهم حاجة!!؟ (شكراً لمنظمة الصحة العالمية على البيانات دي!)

• طيب هو الـ **LDL** فعلاً ”ضار“؟

بصراحة؟ الكلمة دي ظلمته! ده ليه ٧ شغلانات أساسية في جسمك، وما

بياخدش أجازة:

• **الوظائف العظيمة للكوليسترول الـ LDL**:

1. سواق كوليسترول محترم: بيوصل الكوليسترول من الكبد للخلايا،

علشان تصنع هرمونات مهمة زي:

• التستوستيرون • الإستروجين • الكورتيزول • البروجستيرون

وكمان فيتامين **D**: (أيوه، من غيره ما تعرفش تستفيد من الشمس

أساساً!)

2. عامل بناء: 30٪ من غشاء كل خلية في جسمك معمول من كوليسترول

يعني من غيره، الخلايا تنهار زي خيمة بدون عمود!

3. مغذي المخ: 25٪ من الكوليسترول في جسمك عايش في دماغك،

وبيساعد في تغليف الأعصاب (الميالين)، وكمان في نقل الإشارات العصبية.

4. حارس أمن ضد الأكسدة: بيرتبط بالسموم، ويحمي الأوعية من

الالتهاب!

5. مقاتل في جهاز المناعة: يهاجم البكتيريا والفيروسات زي جندي

شجاع في جيشك الداخلي، تخيل لما يقل الكوليسترول قوي! كل ده

هيعصل فيه إيه؟!

الصدمة: جلطات...؟ بس الـ **LDL** طبيعي؟!

أيوه...

حوالي 50-75٪ من مرضى الجلطات القلبية كان عندهم الـ **LDL** طبيعي!

يعني الموضوع مش بس رقم في التحاليل... في عوامل أخطر:

• الالتهاب المزمن (من السكر والزيتون الصناعية)

• الدهون الثلاثية العالية (**TG**)

• انخفاض الـ **HDL** (الكوليسترول ”النافع“)

• طب والستاتينات **Statins**؟ قالوا لك إنها بتطول العمر! بس حسب

2015 **BMI**: بتزوده ٤ أيام بعد ٥ سنين استخدام! ورغم كل العيوب!

مش هزار... والمصيبة؟ العيوب مش قليلة!

• ضعف عضلي (والعضلة تشتكى ومحدش يسمع!).

• تلف في الكبد (خصوصاً مع الاستخدام الطويل).

• نقص **CoQ10** (الي بيدي طاقة للخلايا، وأكثر حاجة بتتأثر هي القلب نفسه!)

• اضطراب في الذاكرة (**Memory fog**) • زيادة خطر السكري النوع

الثاني • مشاكل جنسية عند بعض الناس • آلام مزمنة في المفاصل • زيادة

خطر السكتات النزفية في بعض الحالات • وناس بتبلغ عن تعب مزمن

واكتئاب.

أما الجيل الجديد (**PCSK9 inhibitors**):

فعالين فعلاً بس بـ ١٠٠٠ دولار في الشهر، ولسه تحت الدراسة وفي الأول

وفي الآخر القصة ما طلعتش الـ **LDL** هو العدو اللدود زي ما فهمونا زمان!

• طب الحل إيه؟! مش كل رقم **LDL** عالي يعني خطر... والمقياس الأهم

هو: • **TG/HDL Ratio** (لو تحت 1.7 إنت كويس ولو 1 أو أقل أنت جبارة

واوعى حد يشكك في شغلك على نفسك الصحي).

ونمط حياتك هو الحكم:

• كل دهون طبيعية: زبدة، سمنة بلدي، زيت زيتون • ابعد عن زيوت

الذرة والصويا الصناعية • مارس رياضة • نام كفاية • كل أكل طبيعي مش

مصنع.

• الخلاصة:

LDL مش العدو، ده بطل مجهول بيعحاول يصلح اللي باظ نتيجة السكر

والالتهاب!

ربنا ما بيخلقش حاجة ”ضارة“ من غير وظيفة بس الإعلام والدعاية،

بيقدروا يشبطنوا حتى اللبن الرايب!

• الكوليسترول مش عدوك! ده جزء من جيشك!

لضبط الكوليسترول:

أروع أسلوب حياة للحفاظ على شرايين القلب والجسم كله شباب!

(الحكمة بتقول: ”عمرك من عمر شجرة شرايينك“)

• منع التدخين أولاً: شيل من إيدك السيارة حالاً... سيبك من نفس

الدخان ده ”نفس النهاية“، التدخين بيضرب في جدران الشرايين زي

الشاكوش في البالط، يسبب التهاب مزمن (**chronic inflammation**)،

ويكسر الـ إندوثيليوم (الطبقة الرقيقة اللي تحمي الشريان)، وده بيخلي

الدهون تترسب بسهولة • تصلب شرايين مبكر... باي باي شبابك.

• نوم ٧ ساعات ليلاً على الأقل: مافيهوش فصال... سبعة يعني سبعة!

الي بيقولك ٤ ساعات كفاية... غالباً نام وهو بيكلمك!

النوم الكويس بينظم هرمونات زي لبتين (**leptin**) وجرلين

(**ghrelin**) اللي بيتحكموا في الجوع والشبع، قلة النوم = جوع مفاجئ +

هجوم على الحلويات = كرش + كوليسترول ناطق في التحاليل!

• منع الأكل قبل النوم بـ ٣ ساعات: علشان معدتك ترتاح ومخك يشكرك!

لو أكلت ونمت، جسمك مش نايم... ده عامل وردية ليلية ببلاش!

الأكل قبل النوم بيرفع الأنسولين (**insulin**) والدهون الثلاثية

(**triglycerides**)، وده بيزود تخزين الدهون في الكبد، يقلل جودة النوم،

ويزود الالتهابات الداخلية.

• الصيام ١٨ ساعة أو أكثر (باليه بس!): = ديتوكس طبيعي وهدنة عظيمة

من الالتهابات، الصيام المتقطع (**intermittent fasting**) مش حرمان... ده

spa داخلي لجسمك!

الصيام بينشط عملية اسمها تنظيف الخلايا (**autophagy**)، وبيقبل

مقاومة الأنسولين (**insulin resistance**) ويحسن الكوليسترول.

وفوق البيلة؟ بيروق التركيز والمزاج كمان!

• الدهون الصحية... والدهون ”الخائية“!

زبدة بلدي – سمنة فلاحي – زيت زيتون بكر.

ودّع الكانولا وزيت الذرة والصويا... دول مش زيوت، دول ”متكرين

في جريمة غذائية“!

• الدهون الصحية بترفع الكوليسترول الجيد (**HDL**)، ويتحارب الالتهاب.

أما الزيوت الصناعية؟ بتزود الكوليسترول الضار (**LDL**) وتسد الشرايين

زي السد العالي!

• الأكل الحقيقي مش الصناعي: بيض بلدي – زبدة حقيقية – حمة

بتجري – سمك مش مزرعة.

• الأكل الطبيعي السمك مثلاً والبيض البلدي والزبدة البلدي واللحوم

الدهنية البلدي مليون أوميغا ٣ (**omega-3**)، فيتامينات، ومعادن.

أما الصناعي؟ بيعتوي على مواد حافظة، سكر مستتر، زيوت تالفة،

وأحياناً معادن ثقيلة (**trace metals**)...

يعني أكلك ممكن يبقى مشبع بالآلومنيوم والكادميوم والزرنيخ والزنبق

بدل البروتين!.

• مضادات الأكسدة... الجيش الخفي!

رمان – توت أزرق – شاي أخضر – قهوة – كركم – قرفة – ثوم، دي مش

بهارات... دي جنود ضد الإجهاد التأكسدي (**oxidative stress**) اللي

بيهاجم الشرايين ويحول الدهون من ”محايدة“ إلى ”مجرمة“!

والنتيجة؟ تقليل خطر الجلطات وراحة قلبية.

• طبق السلطة أول الأكل بزيت زيتون، خل، ليمون، وبهارات حلوة،

السلطة بتديك ألياف بتبني امتصاص الكربوهيدرات، وبتغذي البكتيريا

النافعة في القولون، مناعة أحسن + مزاج أظرف + كوليسترول متبسط.

يعني السلطة مش فاتح شهية... دي فاتح سعادة!

• المكملات اللي مش هزار: أوميغا ٣ (يقلل الدهون الثلاثية) • فيتامين

D3 + K2 (بيحمي من تكلس الشرايين – **calcification**) • فيتامين **C**

(مضاد أكسدة بامتياز) • **CoQ10** (طاقة القلب والدورة) • ماغنسيوم

(راحة أعصاب ونوم منتظم) • **L-Carnitine + Arginine** (للحرق

وتوسيع الأوعية) • فيتامين **B** كومبلكس (للميتابوليزم والأعصاب)

• دي مش جرعة باتمان... دي زي تغيير الزيت والفلاتر لقلبك وأوعيتك.

• الخلاصة:

صحتك مش في حباية ولا قرص...

بس لما تجمع نوم مطبوط + صيام ذكي + أكل حقيقي + دهون محترمة +

سلطة يومية، جسمك هيعطلك رسالة كل يوم تقول لك:



خاص لجريدة كاريزما

خاص لجريدة كاريزما



بقلم فيليب فكرى

الكاتب الصحفي والناقد الفني ومبتكر فن الجرافيكاتير

شِير وافضح..

التقطه بكاميرا جواله المثبت على الاسكوتر الخاص بمحتواه، وهو يسرق قطعة (باتيه) من أحد المخابز ويجري، وسرعان ما طارده البلوجر الشهير ليستوقفه ويسأله عن سبب سرقة الباتيه، فكانت إجابة الطفل ذو العشر سنوات: "جعان".

لم يلبث البلوجر أن ينهي محتواه الرفيع إلا بعد أن قبض على الطفل وأخذه لصاحب المخبز وأعلمه بما حدث، فقرر حينها صاحب المخبز أن يهديه قطعة أخرى، ومن ثم أنهى البلوجر محتواه القيم بوصلة من النصائح الثمينة.

كان هذا الحدث منذ أيام، والذي عُرف باسم (طفل الباتيه)، وأنا على يقين أن هذا الطفل ذو الحظ العاثر لا يعرف كلمة (باتيه)، فهي بالنسبة له ما إلا قطعة خبز ربما تسد رمق جوعه.

في روايته الملحمية (البؤساء)، ارتكن "فيكتور هوجو" في تيمة الرواية التي تشي بقضاء أحدهم تسعة عشر عامًا من عمره في السجن لسرقته رغيف خبز ليسد رمق إخوته الأطفال الجوعى، ارتكن هوجو في روايته إلى العدالة المنقوصة التي أدت إلى ما آل إليه "جان فالجان" بطل روايته، بينما كان جوعه الحقيقي ليس الخبز أو الباتيه، حين قال: "كان متعطشا إلى الاحترام، تعطش الظمان إلى الماء".

سيدة تسرق زجاجة زيت من إحدى المحلات.. شِير وافضح: شاب يحاول التحرش بفتاة في أحد المولات.. شِير وافضح.. رجل مسن يخرف بكلام مضحك.. شِير وافضح.. حشرة في وجبة في مطعم كذا.. شِير وافضح..

بين كل ثلاث منشورات على مواقع التواصل تجد أربعة منها (شِير وافضح).. وسرعان ما تقوم ماكينة (الشير) بعملها، وفي غضون ساعات قليلة تجد الالاف بل الملايين من المشاهدات لتلك السيدة التي تم تصويرها وهي تسرق زجاجة زيت أو ربما كيس سكر في هذه الأيام.

أهاليها كانوا يتشدقون بكلمة (الستر) في كل حين.. أسترها يا كريم.. ربنا يسترها عليك يا بني.. الستر من عندك يا رب.. كانوا بين كل ضحى ومساء يتذكرون الستر ويطلبونه لأنفسهم ولل قريب والغريب.. هم كانوا يدركون جيدا قيمته، وربما كانوا يتوقعون زمنا صار فيه الستر كلمة عصية الفهم على أبناء هذا الجيل.

كم من آلام طالت أبرياء من ذوي هؤلاء المفوضين بعثك بزر الشير اللعين.. لحظة.. قبل أن تقاوحني وتطاول علي صارخا في وجهي: أنهم يستحقون الفضيحة.. جاوبني من فضلك على تلك الأسئلة، ربما اقتنعت برأيك

ماذا لو تم وضع كاميرات ترافيك لمدة ثلاث ساعات فقط دون علمك.. هل تعتقد أننا لا نجد ما يشير شهوتنا في الشير، وتجد فيديو يحمل صورتك معنونا بـ (شِير وافضح)؟.

هل هذه السيدة التي ساقها حظها العاثر أن تُفصح بنقرة من أناملك القاسية، لن تنال عقابها القانوني بما أنك شيرت؟ أو أنها ستؤول تحت طائلة قانون العقوبات في مادة (شِير وافضح) وبراعة من الحبس؟ ألا يكفيك عقابها القانوني وتود أن تشارك في العقاب كنوع من التسلية؟.

هل تعتقد أن طفلا جانغا أو سيدة مسنة أو رجلا فقيرا يضعف للحد الذي يجعله يمد يده ليستولي على زيت أو سكر، أو يهذي بكلمات عشوائية من هول قساوة الأيام عليه، يستحق الفضيحة؟ أم يستحق الشفقة، التي ربما يكون نالها من صاحب المحل، قبل أن يصل الفيديو إلى فيسبوك أو تيك توك؟.

هل تعتقد أن كل ما نشر تحت هذا العنوان اللعين (شِير وافضح)، هو حق؟ ألا تعتقد أن هناك شركات أو مطاعم منافسة لتلك الشركة قد تلجأ لفبركة تلك الفضيحة كنوع من المنافسة غير الشريفة؟ أو تمثيلية جلب مزيد من الشير؟.

أما البلوجر الشهير، فهو أكثر جرما وجوعا من الطفل الذي طارده.. إذا كان الطفل سرق خبزا ليأكله، فالبلوجر سرق طفولته ومستقبله، وإذا كان الطفل اضطر لفعلته ليسد جوعه، فالبلوجر الجائع نهش في لحم الطفل البائس، وأكل على مائدة العدالة المنقوصة وضحاياها..

ليس أقسى على الإنسان من الفضيحة، وربما يكون العقاب القانوني أهون بكثير منها.. لا تكن جلادا لأخيك وتقع تحت شهوة الشير دون مراعاة للإنسانية، أيًا كانت الجريمة التي قد تعتقد أن صاحبها سيكون عبرة بشيرك.. الأديان السماوية نادت بالستر والرحمة والمغفرة والتسامح واثم الظن.. لا ترض أن تكون خنجرًا في يد موتور تقتل به ضعاف النفوس.

أتمنى أن أرى صفحات ومنشورات تحت عنوان: (شِير وافرح)، (شِير وامدح).. تظهر لنا نماذج إيجابية كثيرة يستحق أبطالها المديح والشير، ولكنها للأسف شهوة الفضيحة.



بقلم الإعلامي / عاطف كامل

إعلامي ومقدم برامج بالتليفزيون المصري

اغتيال بالهمس:

حين يتحول الفراغ إلى سلاح ضد الناجحين

"العقول الكبيرة تناقش الأفكار،

العقول المتوسطة تناقش الأحداث،

العقول الصغيرة تتحدث عن الناس".

(إليانور روزفلت).

نبدأ بهذه المقولة لأنها المفتاح لفهم كثير مما يحدث حولنا، في عالم تسارعت فيه الكلمات وسهلت فيه الشائعات، أصبح من المعتاد أن نرى الناجحين محاصرين بمن لا يملكون سوى الكلام، والكلام وحده.

في كل مجتمع، هناك من يعمل، وهناك من يراقب العاملين، وهناك من يهاجمهم.

ليست المشكلة في النقد الزهيه، فالتقد دليل وعي، ولكن الأزمة الحقيقية حين يتحول الفراغ إلى منبر، والغيرة إلى حملة منظمة للنيل من الناجحين.

الفراغ العقلي... بيئة خصبة للتنمية:

الفراغ ليس فقط غياب الجدول اليومي أو الوظيفة. إنه غياب المعنى. الشخص المشغول برسالة أو حلم لا يجد وقتا ليتبع سيرة غيره. بينما الفارغ، يجد في النسيمة ونقل الكلام مساحة يُفرغ فيها نفسه، ويقنع بها ذاته أنه "فاعل" في المجتمع، بينما هو في الحقيقة مستهلك للقصص لا صانع لها.

التميمة... عنف لفظي متكرر:

التميمة ليست بريئة. إنها شكل من أشكال العنف الاجتماعي. أشد من الضرب، وأخطر من التهديد. هي اغتيال معنوي يتم "بهمس"، لكنها تقتل ببطء، وتشوه الصورة، وتزرع الشك في القلوب.

ومن المدهش أن تجد من يرتكب هذا العنف وهو يبتسم، ويقول: "أنا بس بقول عشان تبقى عارف!"

كان الثرثرة تحولت إلى "أمانة"، بينما هي في الحقيقة خيانة للضمير، وقتل لصورة الآخر دون محاكمة أو فرصة للدفاع.

من يسمع من طرف واحد... شركاء في الجريمة يدهشك في هذه البيئة، أن كثيرا ممن يسمعون الشائعات لا يسألون: هل تأكدت؟ هل سمعت

من الطرف الآخر؟ بل تجدهم يندمجون في الحكاية، وكأنها حقيقة مُسلمة. بل ويضيفون إليها توابل جديدة: "هو أنا سمعت بس ما تأكدتش، بس أكيد مش هيقولوا كده من فراغ!"

الحقيقة أن من يصدق شائعة دون دليل، ويروج لها، هو شريك في الجريمة، حتى لو لم يكن هو من أطلقها.

المسؤول الذي يسمع من طرف واحد... كارثة مضاعفة:

قد يكون الإنسان العادي حين يُصدق رواية من طرف واحد شريكا في نشر الشائعات، لكن الأمر يصبح أخطر بكثير حين يكون هذا الإنسان مسؤولا أو رجل دين.

فالمسؤول حين يُصغي لطرف دون الآخر، يتخذ قرارات غير عادلة، وقد يظلم إنسانا أو يشوه سمعة أو يرسخ رواية خاطئة.

أما رجل الدين، فتقه الناس فيه مضاعفة، وكلمته قد تُفسر كأنها "حكم"، فإن انحاز لصوت واحد دون تمحيص أو سماع الأطراف، سقط في فخ الغرور الروحي، وارتكب جريمة صامتة تسمى "الظلم باسم الحكمة".

نذكر هؤلاء بما قاله السيد المسيح نفسه: "إن كان أحد لا يسمع من فمك، فلنكن له فرصة أن يسمع من فمك الآخر أيضا".

"إن أخطأ إليك أخوك، فاذهب وعاتبه بينك وبينه وحدكما، وإن سمع منك فقد ربحت أخاك." (متى 18).

العدل لا يتم بدون سماع شامل، والنوايا الطيبة لا تعفي من النتائج المؤذية إن غاب التوازن.

فمن يسمع من طرف واحد، ثم يُصدر حكما، لا يكون منصفا... بل يصبح جزءا من منظومة الهدم لا البناء.

وهنا لا تنفع النوايا الطيبة، لأن السكوت عن الطرف الغائب ظلم، والإدانة بغير سماع خيانة للعدل لمن يستمع... قبل أن يُصدق أو يُروج.

1. "إذا كان المتحدث مجنوناً... فالمستمع عاقل". لا تُجرّ إلى مستنقع الهراء لمجرد أن أحدهم قرر أن يتكلم. واجبك أن تفكر، لا أن تُصقّق.

2. لا تكن ناقلاً تلقائياً:

فالكلمة التي تردّها قد تقتل سمعة، أو تظلم إنساناً، أو تشعل فتنة. وتذكر: الله يحاسب على

"القول"، لكنه أيضًا يحاسب على "التصديق الأعمى".

3. اسأل دائما: ما المصلحة؟ حين يأتيك أحدهم بـ "حكاية" عن شخص آخر، اسأله: لماذا تقول هذا الآن؟ ما هدفك؟ كثيرًا ما تكشف الأسئلة النوايا.

4. اصمت حتى تسمع من الطرف الآخر. لا تُصدر حكما من نصف رواية. حتى الله - وهو العادل المطلق، لا يحاسب إلا بعد سماع الأقوال.

5. امتحن مصدر الخبر، لا فقط محتواه: بعض الناس يلبسون قناع الصداقة، لكنهم يحملون في أيديهم خناجر الكلام.

6. لا تشارك في محادثة تُعيب شخصا غير حاضر: لأن نقل البك نقل عنك.

7. تذكر أن ما تُصدّقه وتُردده، هو انعكاس لعقلك: فاختر أن تكون عاقلا راقيا، لا متورطا في حفلات القيل والقال.

لماذا يزعج النجاح الفاشلين؟

- الفاشل لا يحتمل رؤية الآخر يُنجز، لأن ذلك يوقظه من وهم "أنا أيضا كنت أقدر".

- النجاح يُثير لديه عقدة المقارنة، والخوف من النسيان، فيبدأ يضرب في سمعة الناجح حتى لا يظهر الفرق.

- الناجح لا يحتاج شهادة أحد... أما الفاشل، فلا يشعر بقيمته إلا إذا أسقط قيمة غيره.

الأنماط النفسية لمن يهاجمون الناجحين:

1. المحيط الزمن: يرى كل إنجاز تهديدا له، فيرد بالهدم لأنه لا يعرف البناء.

2. المزاوغ الانتهازي: يسعى للتقرب من الجميع بالكلام على الجميع.

3. المهووس بالسيطرة: يشعر أنه لا بد أن يتحكم في صورة كل من حوله.

4. الناقل المزمن: يعيش على فتات الكلام، ويشعر بأهميته حين ينقل خبرا لم يسمعه غيره.

الإعلام و"تأليه التافه":

بعض الإعلاميين ومؤثري السوشيال ميديا، شاركوا في خلق بيئة تحتفي بالتميمة، وتُهين الإنجاز.

صار من الشائع أن تنصدر "ترندات" السوشيال ميديا مقاطع لأشخاص لا يملكون شيئا سوى اللسان الطويل، بينما تُغيب القصص الحقيقية لأشخاص يعملون ويدعون في الظل.

ما الذي يجب علينا فعله؟

- علينا أن نربي أولادنا على قوة الصمت حين يجب، وعلى شجاعة التحقق قبل الترويج.

- علينا أن نعلمهم أن النجاح ليس جريمة، وأن التفوق لا يعني العزلة، بل يستحق الدعم.

- علينا أن نذكر أنفسنا دوماً أن الحديث عن الناس لا يصنع أثرا، بينما الحديث عن الأفكار يخلدنا.

- علينا أن نُحَاكِم كل خبر يصلنا دون دليل... بالعقل، لا بالعاطفة.

إلى الناجحين: أنتم لا تمشون وحدكم:

لكل من تعرض لحملة تشويه أو سمع شائعة عنه بلا أساس، نقول:

- لا تحزن، فأنت تمشي في طريق النجاح، وهم فقط يحاولون لحاق ظلك بالكلام.

- لا تتوقف، لأنك حين تتوقف لترد على كل ناعق، تُعطيهِ أكبر من حجمه.

- لا تسمح لهم أن يُطفئوا نورك، فهم لا يكرهونك... بل يكرهون النور الذي فيك.

اصنع أثرا... ولا تلتفت:

اختر أن تكون من العقول الكبيرة، التي تبني وتفكر وتناقش، لا من تلك التي تضيّع وقتها في الثرثرة.

العقل الكبير مشغول بالحلم. أما العقل الصغير، فمشغول بالحكايات عن الناس... فقط الناس.

في النهاية، سيذكر من أنجز، لا من تكلم. وسيحترم من فكر، لا من حكى.

كن ممن يُقال عنهم: "ترك أثرا"، لا ممن يُقال عنهم: "قال كذا عن فلان".





خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

صوم الرسل وروحانيته

لا يستهين أحد بصوم ابائنا الرسل فهو أقدم صوم عرفته الكنيسة الارثوذكسية في كل الاجيال، انه صوم الخدمة والرؤى الروحية فأشار إليه السيد المسيح قائلا:

ولكن حينما يرفع عنهم العريس فحينئذ يصومون.

ولذا صام الاباء الرسل كبداية لخدمتهم، فالرب نفسه بدأ خدمته بالصوم أربعين يوماً على الجبل !

قبل عن معلمنا بطرس الرسول انه صام الى أن جاع كثيراً وإشتهى ان يأكل (ياريت نقرأ هذه القصة الرائعة لمعلمنا بطرس الرسول في سفر الاعمال الاصحاح 10 الاية 10) وفي جوعه رأى السماء مفتوحة ورأى رؤيا عن قبول الأمم.

وكما كان الاباء الرسل يصومون وكان صومهم مصحوباً بالرؤى والتوجيه الألهى للخدمة والرعاية. وكان مصحوباً بعمل الروح القدس وحلوله فيقول الكتاب المقدس (وبينما هم يخدمون الرب ويصومون قال الروح القدس أفرزوا لى برنابا وشاول للعمل الذى دعوتهما اليه.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

ما يعرفه الله عني

كثيرا ما تنتهم الله انه ظالم وانه يحابي البعض دون الآخر فكثيراً من الأحداث تمر بنا وننتظر أن يتدخل الله فيها وقد نفاجأ أنه بعيد ولا يهتم وهذا في رأي الكثيرين فيقدمون اللوم لله لذا قررت اليوم أن أشارككم ببعض من الأمور التي أحيانا نتجاهلها ولا نعرف أنه مهتم بها حتى ولو كانت متناهية الصغر.

وأول هذه الأمور: أنه يعرف أفكارنا بل وكل ما يدور في قلوبنا فهي هو داود يخبرنا في مزمور 2:139 ويقول أن الله يفهم فكره من بعيد وهذه الأفكار مدفونه بداخل رؤوسنا ولا يعلم عنها شيء الا الإنسان نفسه وخالفه سواء كانت هذه الأفكار سيئه أو جميلة سواء كانت شر أو خير وهذا يضعنا أمام أنفسنا لأنه يوماً وذا قريب سنقف أمام الخالق ونعطي حسابا عن كل من فكرنا به والسؤال الآن يا تري عندما نقف امام الخالق هل ستكون النتيجة في صالحنا أم ضدنا.

ثانيا: من أهم الأمور التي يعرفها الله عنا هو جلوسنا وقيامنا فكل مكان نجلس فيه أو نزوره أو نقيم فيه هو يعرفه تماما سواء هذه الجلسات محببه وتجلب الخير وحسن السمعه من خلالها أو العكس هذه الجلسات تسيء الينا كثيرا وهننا نتذكر الكلمات الرائعه التي أوصانا الله بها عندما علمنا في مزمور رقم 1 فقال طوبى للرجل الذي لم يجلس في مجلس المستهزئين ولم يسلك في مشوره الشرار ولم يقف في طريق الخطاه ومفاد هذا الأمر بأختصار، علينا أن نراقب أماكن جلوسنا فهناك أماكن تجلب النجاح وحسن الصيت والعكس صحيح فهناك أماكن تجلب اللعنه وسوء السمعه لصاحبها وهننا أشير أن الله يعلم كل شيء عن هذا فلا نظن أنه غافل أو متناسي أو متجاهل حاشا عيناه تراقبان كل شيء في النور كما في الظلام.

ثالثا: هل تعلم أن الله يعرف ويحصى عدد شعر رؤوسنا؟ نحن أنها حقيقة فكلمنه تعلن وتقول في كتاب معلمنا متي والاصحاح العاشر والعدد الثلاثون أن حتي شعور رؤوسنا محصاه فلا تسقط واحده منها الا بأذنه لأنه الخالق والمسئول عن أدق تفاصيل حياتنا بل وكل عضو في أعضاءنا أليس هذا يجعلنا نخجل من أنفسنا اذا كان يحصى عدد شعور رؤوسنا وهي صغيره والكثير منا يجهل ذلك كم بالأحري كل تفاصيل الحياة.

ومن الأمور الهامه التي يعرفها أيضا وقد نستغرب من هذا هو عظامنا فيقول النبي داود بمزموره رقم 139 والعدد الخامس عشر أن عظامنا لم تختفي عنه يوم صنعها في الخفاء بل ورقمها في أعماق الأرض هل تعلم هذا؟

حتي عظامنا بعدما تتحلل أجسادنا وتنزل الي أعماق الأرض يقول الخالق أنه يحافظ عليها ويرقمها بأرقام في أعماق الأرض حتي يأتي وقت اللقاء فيكسوها اللحم مره أخرى ويدخل فيها الروح ومن ثم تقف أمام خالقها للمحاسبه في حين أن كثيرون يقومون بحرق هذه العظام ظنا منهم أن الأمر قد أنتهي لكنهم لا يعلمون أنه سيأتي اليوم ويعود كل شيء كما كان للوقوف امام الخالق مره أخرى ليعطي كل واحد حسابا عن نفسه.

ورابعاً: فالخالق يعلم خطواتك فيكتب قانلا أنه من قبله تثبت خطوات الإنسان وفي طريقه ينجح وهذا مفاده أن كل خطوه يخطوها الإنسان علي الأرض الخالق يعلمها تماما وليس بالضروره أن يكون موافقا عليها وأحيانا يترك الإنسان لأختياراته فالإنسان الصالح الذي يتكل علي خالقه في كل خطواته، حتما سيخالفه النجاح والعكس صحيح فمننا من يصر أن يستشير الخالق في كل تفاصيل حياته وفي كل

خطواته فلا يتسرع بل يتأنى وينتظر موافقه التي تأتيه ممن خلقه وأبدع في تكوينه حتي يكن ضامنا لنجاح خطواته ويستطيع أن يكمل المسيره بنجاح ومنا من يتكل علي نفسه وعلي ذكانه فتبوء محاولاته وخطواته بالفشل.

وأمرأ آخرأ يشجعنا أن الخالق يعرف دموعنا فيقول داود في مزمور رقم 56 والايه الثامنه أن دموعه هي في ذق الله غير مهدره بل محفوظه عنده هل فكرت يوما في هذا وأدركت أن سنوات هذا عددها كانت ملينه بالأمور التي أحزنت قلوبنا وأبكنتا ومكثنا ليالي وليالي تسبقنا دموعنا قبل كلماتنا هل تعلم أن الله يحفظها ولا ينساها بل يقدر مشاعرنا ويهتم لأحزاننا ويل وشاركنا أياها أيضا ياله من اله عظيم يقدر ويهتم ويشعر بنا.

واليك أمرا آخرأ لا يمكن أن نفوته الا وأن يعرف جبلتنا أننا تراب نحن فهو خالقنا من تراب ولأننا من تراب هو يعلم طبيعتنا التي تميل دائما الي الأرضيات والبحث عن الملذات والشهوات لكن من محبته لنا يتعامل معنا بالرأفه والمحبه لا القسوه ويعطينا فرصا كثيرة حتي ما نعدل مسارات حياتنا ونكون بحسب قلبه عاملين مشيئته الصالحه ونصيحتي لكم أن لا تتجاهلوا هذا بل نقدر أمهاله وطول أناته علينا ونشكره لاجل أحساناته الكثيرة ومراحمه التي لا تحصى.

من أهم الأمور أيضا التي يعرفها عنا كلامنا فيقول داود بمزمور 139 والايه الرابعه أنه ليس كلمه في لساني الا وانت يارب قد عرفتني كلها حتي الكلمه التي لا تخرج من دواخلنا علي السننتنا يعرفها. نعم يعرفها فهو الخالق الذي لا يخفي عنه شيء وكل شيء عريان ومكشوف أمامه لا يخفي عنه شيء وهذا يجعلنا ننثبه الي ما يخرج من السننتنا وتكون كلماتنا سبب تشجيع للآخرين وليس سبب لعنه وهدم.

وأخيراً وليس آخرأ الخالق يعلم أعمالنا فهي هو أيوب يقول بكتابه والاصحاح 34 والعدد 25 يقول أنه يعرف أعمالنا والتي سيأتي اليوم الذي سوف نعطي عنها حسابا كل واحد عن نفسه وهذا يجعلنا حذرين في كل ما نفعل لأن علي هذه الأمور جميعا سنقف أمامه وتقييم أعمال كل منا سواء كانت صالحه وقد رضي الله عنها أو سواء كانت شريره وسوف نعاقب عنها والمحاسبه فرديه والمكافاه فرديه وكذلك العقاب أيضاً سيكون فردياً...

أختمت قولي بأهم شيء يعرفه الله عني وهو متي يحين وقت أنتقالي من هذا العالم الشرير وكيف فيعلمنا داود في مزمور رقم 39 والايه رقم 4 ويقول عرفني يا رب نهائي ومقدار أيامي كم هي فأعلم كيف أنا زائل وهننا يجدر بنا الإشارة الي أنه اذا أيقن الإنسان كم سيعيش وما هي الطريقه التي سيموت بها وأين لتغيرت حياته تماما وأدرك أن الرحلة قصيرة ومهما طالأت أيامه فلها نهاية فحياتنا قصة لها بداية وفصول ولها نهاية وما أسعد أن تكون القصة نهايتها جميلة وسعيدة وما انعس الإنسان الذي لم يعمل حسابا لهذا اليوم فقضي قصته في الشهوات والملذات وعندما جاءت النهايه كانت تعبسه للأسف.

صديقي القاريء الله يعلم كل شيء عنك بأدق تفاصيلك أن كنت حكيماً فانت حكيماً لنفسك وأن أستهزئت فانت وحدك تتحمل.. لنضع الله أمامنا في كل تصرفات الحياة وندرك أنه سيأتي اليوم الذي سنقف أمامه ونعطي حسابا عن كل شيء...

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريس

الشیطان يُغني

في أقصى ركن من قلبي ... حيث لا يصل الضوء، كنت هناك.

كنت أجمع فتات روجي كمن يللم بقايا مدينةً بعد حرب.

ليس لأنني ضعيف، بل لأنني كنت شاهداً على أقسى الحياتات،

من قريب حسبته وطناً، ومن بعيد ما عرفت له حتى وجهاً.

طعنتُ حتى لم يبق مكانٌ في ظهري لم يتوسده خنجر، وخُنتُ حتى باتت الثقة بالنسبة لي حلماً مؤجلاً.

كنت غاضباً... لا، لم أكن غاضباً فقط. كنت ناراً مشتعلة، كنت دوياً انفجار في منتصف روجي، وكان في أذني شيطان ... يُغني.

كان يغني لي بصوت يشبهني، يغني لي عن الكرامة التي سُحقت، عن الوجد الذي خلفه الأحبة، عن الانتقام العادل كما يسميه، عن حقّي في الرد، في الردح، في الصراخ، في الحرق.

قال لي: "أنت الضحية ... دعهم يدفعون الثمن". وكان صوته شهياً، يغوي، يبرر، يقنع، يغني لي حتى ظننت أن صوته هو صوتي.

لكني تعبت. تعبت من أن أكون مرآة للشر، تعبت من أن أكون مخلوقاً مشوهاً بالوجد،

تعبت من أن أكون تابعاً لأغنية لم أكتبها، لحنها الغضب، وكلماتها الحقد، ومغنيها ... الشيطان.

فوقفت. صفعته في منتصف نشيده. وقلت له: اصمت.

قلت له: أنا لست ضحيتك. أنا لست سلاحك. أنا لست آلةً تأرّ صدنة. أنا إنسان ... تعاف.



فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا عليهما الأيادي ثم اطلقوهما. فهذان اذ أرسلنا من الروح القدس انحدرنا الي سلوكية (ياريت نقرأ أعمال الرسل الاصحاح 13 الاية 2 . 3 . 4)!

ويوجد أمور هامة تميز بها صوم أبائنا الرسل منها الصوم والصلاة والخدمة بعمل الروح القدس.

صوم الرسل هو من اجل الخدمة والكراسة لكي نتعلم ان بالصوم يتدخل الله في الخدمة ويثبتها بالايمان الارثوذكسى...

ونحن نصوم لكي نخدم أسم ربنا القدوس باى خدمة يسمح لنا الله بها ليقبلها منا.

نصوم ونحن في حالة روحية حارة. نصوم ونحن شاعرين بضعفنا . نصوم من اجل قداسة الابا وابائى المطارنة والاساقفة وابائنا الكهنة والشمامسة لتثبت خدمتهم بالروح القدس...



من أين جاءتني تلك القوة؟ لا أدري. ربما من صلاةً بكيت فيها، ربما من نظرة في مرآتي ذات فجر، ربما من رغبة في أن أشبه روجي أكثر من أشبه وجعي.

واليوم... تسلت ذكرى من الماضي. وجهٌ كنت أظنه دفنته. حرفٌ في رسالة قديمة، أو صوتٌ يشبهه في الزحام، وأحسست بالأغنية تعود... كان الشيطان يزحف مرة أخرى، يتسلل إلى أذني، بهمس: "ألم أقل لك أنهم سيؤذونك؟ ألم أقل إنهم لا يستحقون الصفح؟"

كادت قدماي تزلّ، كاد لساني ينطق بمراراتي، كاد صدري يفتتح للغضب مجدداً، لكنني تذكرت... تذكرت أن الشيطان لا يغني لي لأرتاح، بل يغني كي يُشوّهني، كي أموت وأنا أظن أنني على قيد الحياة.

فأمسكت روجي بيدي، وخنقت الصوت حتى مات، وقلت له:

لن تغني بعد اليوم. لن تعزف وجعي لحنك القبيح. لن تبعيني غضباً على هيئته كرامة.

أنا اليوم... إنسان. وهذا كفاحي، هذا انتصاري، هذا صوتي. لقد قتلت الشيطان، وسأدفعه مع كل من حاول أن يوقظه بداخلي. ولن يغني ... للأبد.

لأن النقاء، لا يُولد من الضعف، بل من مجد الانتصار على النفس. ولأن قلبي يستحق أغنيةً لا يغنيها الشيطان.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالمرن

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

ورا كل بيت حكاية

ولهذا نقول دومًا:

”ورا كل بيت حكاية“... ويمكن تكون حكاية وجع، لكن فيها نور كبير.

ورا كل بيت حكاية: اختلافات زوجية:

الناس يتنسم في الصور، وتبدو البيوت من الخارج متماسكة وهادئة، لكن الحقيقة تقول شيئاً آخر:

ما من بيت يخلو من الخلافات.

كل بيت فيه ”اختلافات زوجية“، بعضها يمر بسلا، وبعضها يترك أثراً، وبعضها يغير شكل العلاقة إلى الأبد.

البدايات ليست كالتنهايات:

في بداية الزواج، يكون كل شيء مغلفاً بالحب والحماس، لكن مع مرور الوقت، تبدأ التفاصيل الصغيرة تظهر:

- طريقة التفكير.

- اختلاف في أسلوب التربية.

- أو حتى توزيع المسؤوليات والمال.

ومع ضغوط الحياة اليومية، يتحول الاختلاف إلى شدّ، وربما إلى صراع صامت.

الاختلاف طبيعي... لكن كيف نتحويه؟

الاختلافات الزوجية ليست دائماً علامة فشل، بل أحياناً دليل على أننا بشر، ولكل واحد منا خلفيته وتربيته وتجربته.

لكن المشكلة ليست في ”الاختلاف“، بل في ”طريقة التعامل معه“:

- هناك من يحول الخلاف إلى فرصة للفهم والتقارب.
- وهناك من يتركه يمتدّد حتى يتحول إلى جدار بارد بين الطرفين.

ورا كل بيت حكاية... فيها لحظة غضب، وكلمة انقالت بانفداع، وندم بعدها، وربما اعتذار بصمت أو بلفتة صغيرة.

الصمت المؤذي:

في بعض البيوت، الخلافات لا تُحلّ بالنقاش، بل بالهروب. الصمت يصبح وسيلة عقاب، أو أسلوب هروب من المواجهة، لكن هذا الصمت لا يُطفئ الخلاف، بل يخزنه، حتى ينفجر لاحقاً بشكل أكبر.

الأبناء... شهود صامتون:

في كل خلاف زوجي، هناك عيون صغيرة تراقب، وأذان تسمع، وقلوب تتأثّر.

قد لا يفهم الأطفال تفاصيل المشكلة، لكنهم يشعرون بالأجواء، وللأسف... أحياناً يتحول الطفل إلى وسيط، أو ضحية ضغط لا يفهمه، فيكبر وهو يحمل ندوباً من حكاية لم يكن طرفاً فيها.

عندما ينتصر الوعي:

لكن في المقابل، هناك بيوت اختارت أن تكبر فوق الخلاف.

- زوجان تعلّما الإنصات لبعضهما.
- أو قررا اللجوء لاستشارة مختص.
- أو ببساطة، أعادا بناء العلاقة على التفاهم بدل العناد.

وراء كل بيت درس:

وراء كل بيت حكاية، قد تكون مؤلّة، لكنها مليئة بالدروس:

- أن الحب وحده لا يكفي، لا بد من صبر ووعي.
- أن الخلافات لا تفسد العلاقة، بل تُصلحها إذا وُجدت النية.
- وأن الحفاظ على البيت، لا يعني التنازل عن الذات، بل التفاهم على ما يرضي الطرفين.

”ورا كل بيت حكاية“ حكاية اختلاف، لكن فيها أمل، وفيها محاولة، وفيها قلوب ما زالت تتمسك ببعضها رغم كل شيء.

ورا كل بيت حكاية: عدم معرفة التعامل مع الأولاد في كل المراحل:

وراء كل بيت صوت أطفال، بكاء، ضحك، صراخ، وربما أبوين يشعلان بالحيرة والضغط، لأنهم ببساطة... لا يعرفون كيف يتعاملون مع أولادهم.

ورغم نية الحب والرغبة في التربية الصحيحة، إلا أن كثيراً من البيوت تعاني في صمت، لأن التربية ليست سهلة، خاصة حين تختلّف شخصية كل طفل، وتتغير حاجاته مع كل مرحلة.

الحيرة تبدأ من أول لحظة..

منذ ولادة الطفل، تبدأ الأسئلة:

- هل أباغ في الدال؟

- هل أتركه يكي؟

- هل أفهمه صح؟

في كل حي، وعلى امتداد كل شارع، تقف البيوت شامخة بجدرانها الصامّة، تخفي بين طياتها أسراراً لا تحصى، وذكريات لا تُنسى. وربما تبدو هذه البيوت متشابهة من الخارج، لكنها تحمل في داخلها عوالم متباينة من الحكايات، فورا كل بيت حكاية، وكل حكاية لها أبطالها، وأوجاعها، وأفراحها.

البيوت لا تنطق، لكن الأرواح تتحدث:

البيت ليس مجرد جدران وسقف. هو ملاذ، ومساحة نعيش فيها تفاصيلنا اليومية، من ضحكة طفل صغير يتعلم أولى خطواته، إلى دمعة أم ودّعت ابنها إلى سفر أو غياب. في هذا الركن من البيت جلس الجد يحكي قصص الماضي، وفي ذاك المطبخ طهت الجدة وصفات تُخلّد في الذاكرة.

وراء كل بيت حكاية عن صبر أم، وكفاح أب، وحلم طفل يكبر. ربما لا نراها، وربما لا نسمع عنها، لكن تلك الحكايات تُروى بصمت في تفاصيل المكان.

اختلاف الظاهر عن الباطن:

كم من بيت نراه فخماً من الخارج، لكنه يخفي ألماً لا يُحتمل؟ وكَم من بيت بسيط، تعلوه الهجّة وتملؤه المحبة؟ الحياة لا تُقاس بحجم النوافذ أو لون الجدران، بل تُقاس بما يُبنى بداخلها من روابط إنسانية ومشاعر صادقة.

وربما هذا ما يجعلنا نتمهل قبل أن نحكم على الناس، لأننا لا نعرف ما الحكاية التي يعيشونها. وراء كل باب مغلق قصة، ووراء كل نافذة مضيئة أمنية، أو خوف، أو انتظار.

لماذا نحكي؟

الحكايات التي تسكن البيوت لا تُروى عبثاً، بل تُحكى لفهم، وتعلم، وتعاطف. نحكي لنحفظ الذاكرة، لننقل الخبرة، لنشعر أننا لسنا وحدنا في هذه الحياة. فكم من قصة ألهمت، وكَم من تجربة أنقذت آخرين من الوقوع في نفس الأخطاء.

”ورا كل بيت حكاية“ ليست مجرد عبارة، بل حقيقة تتكرر كل يوم، في كل مكان. ليتنا نمنح الآخرين فرصة الحكى، ونمنح أنفسنا نعمة الاستماع. فالحياة تصبح أكثر إنسانية عندما نعي أن لكل بيت قصة، ولكل إنسان رواية، تستحق أن نُحترم، ونُفهم.

ورا كل بيت حكاية: حكاية وتجربة مرضية:

وراء كل بيت، حكاية لا تُروى للعابرين، وحين يطرق المرض باب أحدهم، تبدأ فصول من الألم، الصبر، الإيمان، والتحول.

ليس هناك بيت إلا وعاش لحظات توتر أمام تقرير طبي، أو سهر بجانب سرير أحد الأحبة، أو رجاء دعا به الجميع من القلب: ”اللهم اشفه“.

البداية: صدمة لا يتوقعها أحد:

في أحد البيوت، كانت الحكاية تبدأ بابتسامة وهدوء معتاد. لا شيء يوحى بأن عاصفة على الأبواب. حتى جاء التشخيص: ”مرض مزمن“، أو ”ورم يحتاج تدخلاً“، أو ”حالة حرجة تستدعي متابعة دقيقة“. الخبر نزل كالصاعقة. ارتبك البيت، خيم عليه الحزن، وتغيرت ملامحه فجأة. الأم لم تعد كما كانت، الأب غرق في التفكير، والأبناء حاولوا التماسك.

المرض لا يزور المريض وحده:

حين يمرض فرد من الأسرة، يمرض الجميع معه، ولو من دون أعراض.

البيت كلّهُ يتغير. المواعيد، العادات، حتى الكلام. تتحول الجدران إلى شهود على دعوات تُهمس في الليل، ودموع تُكتم في الصباح.

الصبر يصبح اللغة الجديدة، والرضا اختياراً يومياً.

رحلة العلاج: بين الأمل والخوف:

المستشفيات تصبح جزءاً من الروتين، والتحاليل والأشعة مصطلحات مألوفة.

ومع كل جرعة علاج، هناك جرعة أمل. ومع كل وعكة، خوف لا يُقال.

لكن وسط هذا كله، تتجلى أجمل معاني الإنسانية:

- أخ خفف الحمل عن أمه.

- صديق تبرع بالدم.

- جار ساعد في المصاريف.

- وربما غريب دعا من قلبه في الخفاء.

التحول: من ألم إلى وعي:

المرض لا يمر مرور الكرام. هو تجربة تُغيّر الإنسان. علمهم أن الحياة هشّة، وأن الصحة نعمة.

غرس فيهم تقدير اللحظة، والامتنان على ”الأشياء العادية“ التي لم يلتفتوا لها من قبل.

بل وأحياناً، تكون التجربة بداية جديدة:

- شخص قرر يبدأ حياة صحية.

- أو آخر صار يساند مرضى مشابهي.

- أو أسرة صارت أقرب، وأقوى.

الحكاية لم تنته بعد..

قد تُكتب نهاية الحكاية بالشفاء، أو بالرحيل.

لكن الأثر يبقى.

كل بيت مرّ بتجربة مرضية، خرج منها مختلفاً. أنصح، أرحم، وأكثر فهماً لغيره.

يبدلون أقصى طاقتهم.

بين طلب العون... والخوف من الناس:

كثير من الناس لا يطلبون المساعدة، ليس لأنهم لا يحتاجون، بل لأنهم لا يريدون الشفقة، أو نظرات الاستعلاء، أو التدخلات المحرجة. وهنا تكمن المعاناة: أن تحتاج ولا تقدر أن تقول.

ورا كل بيت حكاية أم تقسم الرغبة على أولادها، وأب يبحث عن عمل إضافي بعد دوامه، وطفل يحلم بلعبة يعرف أن والده لا يستطيع شراءها.

الاحتياج يعلم أشياء لا تُشتري:

رغم القسوة، كثير من البيوت الفقيرة فيها دروس عظيمة:

- التضامن - القناعة - الصبر - الرضا، فيها أبناء نشؤوا على المسؤولية مبكراً، وأمّهات حولن القليل إلى كثير، وآباء لم يعرفوا الراحة من أجل أسرهم.

في بيوت ما زالت تقاوم:

ورغم كل شيء، كثير من البيوت تصرّ أن يتسم، أن تفرح بما تملك، أن تحفظ كرامتها، أن تربي أبناءها على الأمل لا على الشكوى.

لأنهم يعرفون أن الحاجة لا تُشين، وأن الرزق بيد الله، وأن الضيق مهما طال له نهاية، والكرامة قبل كل شيء.

ورا كل بيت حكاية... حكاية احتياج، لكن فيها صبر، وشرف، وقوة داخلية، لا تُقاس بالأرقام، ولا تُرى بالعين.

فلنرحم بعضنا، ولا نحكم على المظاهر، ولا ننسى أن خلف كل واجهة منزل، قد يكون قلبٌ مثقلٌ بالحاجة، لكنه مرفوع الرأس.

دور الأهل والأصدقاء والمعارف:

حين تمر أي عائلة بحكاية صعبة، سواء مرض، خلاف، أزمة مالية، أو أي ظرف آخر... لا تكون المعاناة فقط في ”التجربة نفسها“، بل في نظرات الناس، وكثرة الأسئلة، والزيارات غير المناسبة، والاتصالات التي تُثقل أكثر مما تُواسي.

النية طيبة... لكن الأسلوب مؤلم:

معظم الناس يقصدون الخير، لكنهم يجهلون كيف ومتى يكون ”الخير“ فعلاً خيراً:
- من ينصح دون أن يُطلب منه.
- من يسأل تفاصيل لا تخصّه.
- من يتدخل وكأن عنده حلّاً سحرياً.
- أو من يكثر الاتصال والزيارة في وقتٍ لا يسمح أصلاً بذلك.

ورا كل بيت حكاية... وفي كل حكاية، لا أحد يحب أن تُصبح حياته ”قضية للنقاش“ بين الناس.

الصمت أحياناً أبلغ من الكلام:

في بعض المواقف، لا يحتاج الناس منا ”حلاً“، بل يحتاجون فقط وجوداً صامتاً، دعاءً صادقاً، أو احتراماً لخصوصيتهم.

- لا تسأل المريض عن تفاصيل مرضه كل مرة.
- لا تكرر على المتخاصمين من الخطأ؟ ومن الصح؟
- لا تفتح جروحاً ظنّ أصحابها أنهم أغلقوها.
- ولا تجعل من زيارتك عبئاً على من لا يملك طاقة للشرح والتبرير.

التعاطف الحقيقي لا يزعج:

إذا أردت أن تساند:

- اسأل بطريقة لبقّة: ”لو تحتاج شيء أنا موجود“.
- أو أرسل رسالة بسيطة دون ضغط: ”أدعيك، وخذ وقتك، لا ترد إلا وقت ما تحب“.
- أو ببساطة... لا تفعل شيئاً، وادع لهم من قلبك.

المساندة مش بالكلام الكثير:

ورا كل بيت حكاية... وأحياناً، الناس مش بحاجة لمن يعرف حكايتهم، بقدر حاجتهم لمن يحترم صمتهم، ويترك لهم مساحة يعيشوها على طريقتهم. الأهل، الأصدقاء، المعارف... دورهم أن يكونوا سنداً، لا عبئاً إضافياً.

فالحياة مليئة بالتحديات، وكل أسرة تمر بتجارب قد تبدو أحياناً صعبة أو حتى مستحيلة.

ولكن بالتزام الهدوء والصبر، والاعتماد على قوة الله تسندنا وتعيننا، نستطيع أن نخطو خطوات ثابتة نحو تحسين وضعنا.

التوازن بين العمل والصلاه والإيمان والاتكال علي الله على حل المشاكل والاهتمام بالجانب النفسي والعاطفي لجميع أفراد الأسرة هو ما يصنع الفارق الحقيقي. تصرفاتنا الصغيرة وحكمتنا في اتخاذ القرارات اليومية تؤثر بشكل كبير على استقرار البيت وسعادته.

تذكر أن لكل ظلمة نهاية، وأن بعد كل محنة مخرج، وأن الصبر والإصرار هما جسر عبورنا نحو حياة أكثر استقراراً وطمأنينة، مع اليقين بأن هناك قوة أكبر معنا في كل خطوة، تدعمنا وتمنحنا القوة للاستمرار.



كاريذما

19

www.charismadaily.com

خاص لجريدة كاريذما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي

ذاكرة من حديد... ولكن قلب بلا نبض (إنه الذكاء الاصطناعي AI)



يحدّر جيفري هينتون، أحد أباء الذكاء الاصطناعي، من أن تطور هذه الأنظمة قد يجعلنا نفقد السيطرة عليها. أما ايلون ماسك، فيصفه بأنه أخطر من القنابل النووية إن ترك بلا رقابة. ويؤكد سام ألتمان، المدير التنفيذي لـ **OpenAI**، أن العالم يحتاج إلى "نظام حوكمة عالمي"، لأن القوة التي بدأت تظهر تفوق قدرة الحكومات.

الخطر لا يكمن فقط في أن يحل **AI** محل الوظائف، بل في أن يحل محل الإرادة. عندما تخبرنا الخوارزمية بما نقرأ، نأكل، نرتدي، نحب، أو حتى من ننتخب... هل نحن ما زلنا نقرّر؟ أم نبرمج لنختار ما خطط أن نختاره؟

الذكاء الاصطناعي لا ينام، لا ينسى، لا يتعب... لكنه أيضًا لا يشعر، لا يعاني، ولا يتعاطف.

* ذاكرة من حديد، ولكن قلب بلا نبض.
ووسط هذه المعادلة الصارخة، علينا أن نسأل أنفسنا: هل نسير نحو مستقبل أذكى... أم نحو إنسان أقل إنسانية؟

العيوب التي يحملها **AI** حقيقية:

انحياز البيانات، تسريح العمال، تجسس خفي على الخصوصية، فقدان المهارات البشرية، وتأثيره على الأطفال والمراهقين الذين يتشكل وعيهم تحت هيمنة شاشات يقودها ذكاء لا يُفسّر نفسه.

وفي قلب هذه العاصفة، يتعاضد دور الإعلام.

نحن لسنا مجرد ناقلين للتطور، بل شركاء في تشكيل الوعي.

علينا كإعلاميين أن نُضيء مناطق الخطر، لا نكتفي بالإنبهار. أن نستضيف الخبراء، لا الموسيقيين. أن نقدّم محتوى يفهمه الناس بلغة غير تقنية، تربط الذكاء الاصطناعي بالضمير، بالاختيار، بالقيم الإنسانية.

الإعلام هو الخط الأول للمواجهة... لأنه القادر على توعية المجتمع، تحصين الطفل، وتوجيه النقاش العام نحو تنظيم رشيد، لا استسلام أعمى.

يجب أن نطالب بتشريعات واضحة تضمن أن تكون للإنسان الكلمة الأخيرة، لا الخوارزمية. أن تكون هناك شفافية في كيف تتخذ القرارات التي تمس حياتنا. أن نبنى جيلًا يفهم كيف يفكر الذكاء الاصطناعي، ولا يركع له.

نعم، التقنية تتقدم بسرعة... لكن لا يجب أن تسبق وعينا. فالخطر الحقيقي ليس في أن تصبح الآلة أذكى... بل في أن نتنازل نحن عن حقنا في أن نختار.

الذكاء الاصطناعي ليس عدوًا، لكنه أيضًا ليس صديقًا بالضرورة. هو أداة قوية، تنتظر من يوجهها. فإما أن نحسن استخدامها، أو نتحول إلى أدوات لها.

والسؤال اليوم لم يعد: هل يمكننا إيقاف الذكاء الاصطناعي؟ بل هل يمكننا أن نمنع أنفسنا من الانبهار به لدرجة الاستسلام؟

أيضًا لابد من التمسك بوضع قوانين داخل الأسرة الواحدة لكي نحافظ على الترابط الأسري ولغة الحوار التي أصبحت تتلاشى خلف الشاشات! لابد ألا نقفد إنسانيتنا نستفيد من العلم نعم ولكن لا يتحكم بنا...!!

الذكاء الاصطناعي ليس شريكًا بطبيعته، ولا يحمل نوايا مسبقة تجاه البشر. إنه مجرد انعكاس لما نغذيه به من بيانات، وما نُوجهه نحوه من أهداف.

الخطر لا يكمن فيه، بل فينا نحن...
* في طريقة استخدامنا له، في مستوى وعينا، وفي حدودنا الأخلاقية.
علينا أن نرسخ هذه القاعدة:

* نحن من نستخدم الذكاء الاصطناعي ليس العكس. هو وسيلة، لا غاية، خادم مطور، لا سيّد مُتحكّم. وتذكر دائما أنك مش محتاج تكون ربوت ولكن يكفى تكون فقط... إنسان ذو عقل واعى وضمير متيقظ!!

وإذا ما أردنا أن نظل بشرًا في زمن الآلات، فلا بد أن نظل نحن صناع القرار... لا منفذيه.

في خضم الثورة الرقمية، حيث تتسارع الخوارزميات أسرع من أنفاسنا، يظهر الذكاء الاصطناعي لا كأداة مساعدة فقط، بل كقوة تتسلل بصمت إلى تفاصيل الحياة: تحلل، تقرر، تتوقع، وتنفّذ. أصبح جزءًا من وعينا اليومي دون أن ننتبه... فهل ما زلنا نملك زمام القرار؟!

الذكاء الاصطناعي لم يعد مفهومًا مستقبليًا، بل حاضرًا يحكم شاشاتنا، هواتفنا، مؤسساتنا، وحتى خياراتنا اليومية. قدرته تتسع لتشمل مجالات لا تُعد: من الطب والفن والتعليم، إلى الأمن والسياسة والإنتاج الإعلامي.

في المستشفيات، تقترح الخوارزميات خطط علاج أفضل مما يقدمه الطبيب في بعض الحالات. في معامل الأبحاث، يكتشف الـ **AI** بنية البروتينات ويحل أسرارًا استعصت على العلماء لعقود.

في المدارس، تتابع الأنظمة تقدم كل طالب على حدة وتعيد تصميم المحتوى له وحده، حتى في الفن، بات يرسم لوحات، يؤلف مقطوعات موسيقية، ويكتب نصوصًا سينمائية تبكي وتدهش.

هناك مزايا حتمًا للتكنولوجيا وهناك عيوب يجب علينا توخي الحذر بها !!

أهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي وكيفية استخدامها:

* التعلم العميق (Deep Learning) في الطب والرعاية الصحية:

يُستخدم في تحليل الصور الطبية مثل الأشعة السينية (X-ray)، الرنين المغناطيسي (MRI)، وتصوير الأشعة المقطعية (CT Scan) لتشخيص الأمراض بدقة عالية، بالإضافة إلى تطوير نظم الدعم والقرار الطبي (Clinical Decision Support Systems) والروبوتات الجراحية الدقيقة (Surgical Robots) لتحسين دقة العمليات وتقليل الأخطاء البشرية.

* تحليل البيانات الضخمة (Big Data Analytics) والزراعة الدقيقة (Precision Agriculture):
توظف تقنيات الذكاء الاصطناعي مثل التعلم الآلي (Machine Learning) لتحليل بيانات الطقس، جودة التربة، ونمو المحاصيل بهدف تحسين إدارة الموارد الزراعية، وزيادة الإنتاجية، والتقليل من الهدر.

* الشبكات العصبية التلافيفية (Convolutional Neural Networks - CNN) في السيارات ذاتية القيادة (Autonomous Vehicles):

تعتمد على معالجة الصور والفيديوهات في الوقت الحقيقي لفهم البيئة المحيطة، اكتشاف العوائق، واتخاذ قرارات القيادة بأمان، مثل نظام **Tesla Autopilot** و **Waymo**.

* معالجة اللغة الطبيعية (Natural Language Processing - NLP) في المساعدات الرقمية (Digital Assistants) وروبوتات المحادثة (Chatbots):

تُمكن هذه التقنيات من فهم وتحليل النصوص والكلام البشري للرد على الاستفسارات، إجراء المحادثات الطبيعية، وتنفيذ المهام مثل **Google Assistant**، **Ama**، **zon Alexa**، و **ChatGPT**.

* التوليد التلقائي للمحتوى (Content Generation) باستخدام نماذج اللغة الكبيرة (Large Language Models - LLMs):

يُستخدم في كتابة الأخبار، تحرير الصور والفيديوهات، وتصميم الإعلانات بطريقة آلية، مما يساعد في إنتاج محتوى إعلامي وإبداعي بسرعة وكفاءة.

* الترجمة الآلية العصبية (Neural Machine Translation - NMT):

تعتمد على الشبكات العصبية لتحسين دقة الترجمة الفورية للنصوص والكلام، كما في خدمات **Google Translate** و **DeepL**، ما يعزز التواصل بين لغات وثقافات مختلفة.

مزايا الذكاء الاصطناعي مذهلة. قدرته على اختصار الوقت، تقليل الخطأ البشري، تقديم نتائج دقيقة، وتحليل كم هائل من البيانات خلال ثوانٍ، جعلته الحليف الأول للمستقبل.

لا يمكن إنكار أنه سيساهم في التقدم الطبي، في القضاء على الأمراض، وفي اكتشاف موارد جديدة، وتحسين أنظمة الطاقة والمناخ.

لكنه في الوقت ذاته، يخفي بين أرقامه تهديدات حقيقية لا تظال الآلة... بل تظالنا نحن.



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد/ مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريذما حل العدد السابق

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

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

الكلمات الرأسية:

- ١- حشرة (معكوسة) - جر (معكوسة).
- ٢- ثلثي كلمة (قبة) - غنى - تمنى زوال النعمة (معكوسة).
- ٣- كفر - أصحاب (دليل على الشجاعة).
- ٤- حيوانات متوحشة - هضبة (معكوسة) - حرف موسيقى.
- ٥- فيلم بطولة أنور وجدي (معكوسة) - خذ - من أدوات النظافة.
- ٦- متشابهان - مهارة (معكوسة) من الحيوانات (معكوسة).
- ٧- أشهر أكلة في هولندا - للنفى.
- ٨- خطيب السيدة العذراء مريم (معكوسة).
- ٩- يفهم - ثلثي كلمة (سفر).
- ١٠- فاتورة - ألقى.

الكلمات الأفقية:

- ١- فيلم من أخرج خبري بشارة (معكوسة).
- ٢- أكمل الآية (من لا يجب لم يعرف الله لأن (معكوسة).
- ٣- بلدان (معكوسة) - يخفى (معكوسة).
- ٤- الإسم الأول لمثلة مصرية - من الموازين.
- ٥- الملكة أم الملك قسطنطين (معكوسة).
- ٦- مخرج الوقائع (معكوسة).
- ٧- مندوب.
- ٨- أغلقه - آلة إقاع (معكوسة).
- ٩- عالمة ذرة مصرية.
- ١٠- فيلم لتجيب الريحاني.

بقلم الأديبة الشاعرة/ أميرة الفزاز

وهشاني يا مصر

لميتي الدنيا تحت جناحك يا طيبه يايلي
ساكنه القلب وفي الروح..

مش عارفه ابكي لك ولا اغني لك
والا عن وجع البعد وغربتي أشكيك..

عايشه مش بس قريبه كل لما ابعد عنك
والف الدنيا وأرجعلك أحضنك بقلبي
مانتي أُمي أه من الوجع وبعدك..

مشتاقه كتير لضحكه عيني يوم ماتمتلا
بجمال نيلك لنغمة سارحه للنفس شارحه
قبل ماتادي على تنادي لك..

وربحه المطر بتراك لما يملأ ارضك بالخير
بدعوه حلوه من قلب امهاتك..

أني أدندن وأغني يوماتي واكمل لحن
حبي بمواويلك تطلي بعيني وقلبي ينادي
غيطانك خضارك وضحكة الخير بوشوش
فلأحبيتك..

اول لما ابعد عنك باتوه وأفضل جوايا اناذي
لك..

مبايني القديمة وريحه لتاريخ ايلي فاح
لدنيا من وسط البلد وجنوبك، لشمالك

شريف للهجرة

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

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email:immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises ForEmergency: 714-924-6286

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



الحرية تبدأ من الأسرة



بقلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما



خامساً: الحرية الروحية جوهر الاستقلال:

الاستقلال من غير إيمان يبقى دائماً ناقص، لأن أعظم حرية نحتاجها مش بس إننا نكون أحرار من قيود الأرض، لكن أحرار من قيود قلوبنا وأرواحنا. الحرية الحقيقية هي الحرية من الخطيئة، من الخوف، من اليأس، من كل شيء بيكبلنا من جوه. دائماً نربط المعاني دي بالله، ونزرع في قلوب أولادنا إننا أحرار داخلياً بالمسيح اللي أحننا وافتدانا على الصليب. الكتاب المقدس بيعلمنا إن المسيح حررنا من سلطان الخطيئة والموت. مش محتاجين نعيش أسرى لذنوبنا القديمة أو لضعفنا، لأننا بالنعمة صرنا أولاد لله وأعطانا قلب جديد وروح جديدة. لما نثق فيه ونسلمه حياتنا، بنختبر حرية حقيقية من الشهوات، من القلق، من اليأس، وبنعيش حياة فيها سلام وفرح ونور.

نشاط:

في مناسبة زي 4 يوليو، نختار وقت هادي نتجمع فيه كعيلة ونرفع صلاة شكر لربنا على نعمته. نصلي من أجل بيوتنا وبلدنا، ونطلب من ربنا يدينا قلب نقي مملوء بالمحبة والخدمة. وبعدين نقرأ سوا آية قوية ومشجعة زي: «فأثبثوا إذاً في الحرّية التي قد حرّزنا المسيح بها» (غلاطية 5:1).

الآية دي بتذكّرنا دائماً إننا أحرار داخلياً بالمسيح أحرار فتنحب، نغفر، نعطي، ونخدم من قلب نقي مخلص ومملوء بالرجاء. وبكده نعلم أولادنا إن الاستقلال الحقيقي بيتحقق لما قلبنا يكون مملوك لربنا، وساعتها نعيش دائماً في قوة النعمة وفرح الروح القدس. أي ببساطة استغلوا فرصة عيد الحرية والاستقلال وخصصوا دقائق من الرابع من يوليو لقراءة من الكتاب المقدس تتحدث عن معنى الحرية من وجهة نظر الله، ثم صلّوا معاً من أجل أن يمنحكم الله القوة والمحبة لتعيشوا أحراراً داخلياً.

وفي النهاية : بداية جديدة من داخل بيتنا...

الرابع من يوليو... بداية لانطلاقة جديدة...

عيد الاستقلال فرصة ثمينة لنعيد النظر داخل بيوتنا، ونسأل أنفسنا بصدق:

- كيف نعيش الاستقلال الذي نحتفل به؟
- هل نزرع بذور المسؤولية والمحبة والعطاء داخل قلوب أبنائنا؟
- هل نمج بعضنا البعض المساحة الكافية لينمو كل فرد ويتحرر من قيود الخوف واليأس؟
- خلينا نحول من هذا العيد انطلاقة لأمل متجدد، وفرصة لبناء أسر قوية ومترابطة، ترى في الاستقلال بداية حرية أعمق، حرية الروح والعقل والقلب. وحين نغرس قيم الاستقلال بروح المحبة والعطاء، نمج أجيالنا القادمة أجمل ميراث: أسراً سعيدة، وأفراداً أحراراً، ووطناً حراً مزدهراً.

سؤال ختامي للنقاش داخل الأسرة:

ما الشيء الذي نرغب أن نغيره داخل بيتنا لنعيش استقلالا ومسؤولية أكثر؟ وكيف نساعد بعضنا على تحقيق ذلك بروح المحبة والإيمان؟

ثانياً: نزرع حب الوطن والمسؤولية تجاه المجتمع:

الحرية ليست إننا نعيش لأنفسنا فقط. الاستقلال الحقيقي بيان لما نحب ووطننا ونفكر في اللي محتاجين، ونشجع أولادنا على المشاركة والعطاء من قلب مليان بالخير. في مناسبة زي 4 يوليو، ممكن نغرس القيم دي بطريقة عملية ومؤثرة. مثلاً، نخطط لزيارة دار مستنين، نشارك معاهم وقتنا ونسمع قصصهم، أو نحضر وجبات بسيطة نورّعها على المحتاجين. ده بيعلم أولادنا إن الاستقلال مالوش معنى من غير خدمة الآخرين ومساعدة المجتمع. وخلينا نوضّح لأولادنا إن فعل الخير هو من أصدق تعبيرات حبنا لبلدنا، وإننا كلنا جزء من نسيج واحد. نزرع في قلوبهم إن الإنسان القوي مش اللي بيعيش لنفسه، لكن اللي بيعطي من قلبه ووقته لغيره. الكتاب المقدس بيشرحنا على المعنى دا بوضوح: «المُرُوى هُوَ أَيْضاً يَرُوى» (أمثال 11:25).

الآية دي بتفكرنا دائماً إن اللي بيعطي من خيره، هيرجع له أضعافه خير وفرحة. وبكده نعلم أولادنا إن دا جزء أساسي من قيمتهم كمواطنين صالحين وناس شاكرين لنعمة الحرية، اللي دائماً نقدر نعبر عنها بالحب والعطاء.

ثالثاً: نحن قدوة لأبنائنا:

الولاد بيتعلموا من أفعالنا مش من كلامنا بس!... لا شيء يُعلّم الأبناء القيم أفضل من سلوكنا نحن الكبار. حين يرى الطفل والديه يجسدان الاستقلال بروح المسؤولية والحب، يدرك أن الاستقلال لا يعني التفرد أو التفرد، بل التعاون والعطاء. لما يشوفوا ماما وبابا بيتعاونوا بمحبة، بيتحملوا المسؤوليات سوا، وبيتفاهموا باحترام، هيتعلموا إن الاستقلال الحقيقي دائماً داير على الحب والعطاء. كل موقف صغير نعيشه جوه بيتنا، الولاد شايفينه ومخزنيينه في قلوبهم. علشان كده دائماً نقول لنفسنا: أفعالنا هي أقوى رسالة بنوصلها لأولادنا.

فكرة عملية لنهاية اليوم:

في آخر النهار، اجتمعوا سوا كعيلة واسألوا بعض: «فيه موقف شفتوني فيه واحد من مسؤوليه على نفسنا وعجبكم؟» «تحبوا نغير إيه نعمله كعيلة علشان نكون أقرب وأجمل؟» الحوار البسيط ده بيساعدنا نسمع بعض، نحتفل بالتصرفات الإيجابية، ونبني بيتنا على المشاركة والحب. وخلينا دائماً فاكرين وعد ربنا لينا: «الْمَحَبَّةُ لَا تَسْقُطُ أَبَداً» (كورنثوس الأولى 13: 8) المحبة الحقيقية عمرها ما بتنتهي، وهي دائماً أقوى أساس نربي عليه أولادنا ونبني بيه بيوتنا.

رابعاً: تقاليد أسرية مفرحة:

أجمل حاجة نزرعها في ولادنا هي ذكريات حلوة يبقى دائماً اليوم مميز. خليه تقليد إننا نعمل حاجة سوا زي رسم علم أمريكا، نخبز كوكيز بألوان العلم، نكتب أمنيائنا على ورقة ونعلقها على شجرة الأمنيات. «أذكروا أَعْمَالَهُ الْعَجِيبَةَ الَّتِي صَنَعَ» (مزمو 105:5). كل ذكرى حلوة بتربطنا أكثر وبتبني أجيال تحب بعض وتحب بلدها.

احتفالاً بعيد الاستقلال ... دعونا نزرع الاستقلال والحب والمسؤولية في أولادنا واسرنا.

بما أننا عايشين في امريكا فكل سنة بنشوف الشوارع مليانة بالناس والأعلام، والألعاب النارية منورة السماء، والكل فرحان بعيد الاستقلال. وبنفرح ديمًا وأحنًا بنشارك في الأحتفال ده اليوم ده، اليوم ده دائماً بيفكرنا إن الاستقلال ماجاش من شوية كلام، ده كان رحلة طويلة من الإيمان والتعب والعزيمة لشعب وأمة. وعشان كده حلو أوي نستغل الفرصة دي نفكر شوية: إزاي نزرع الاستقلال والحب جوا بيوتنا ونجهّز ولادنا يكونوا أحرار أقوياء جوا بيتهم وجوا قلبهم ونعلمهم أن الحرية تبدأ من داخلهم.

أولاً: الاستقلال الشخصي يبدأ من الطفولة المبكرة:

الاستقلال قيمة نبيلة، لكنها لا تُكتسب بين ليلة وضحاها. إنها تُغرس داخل قلب كل طفل من خلال أسرة واعية تُربي وتدعم. قد نرغب أحياناً في حماية أبنائنا من كل تحدّ، لكن الاستقلال الحقيقي يتطلب أن نمنحهم مساحة من الثقة وفرصة للخطأ والتعلم. الاستقلال الشخصي قيمة عظيمة لا تأتي فجأة، بل تُزرع من عمرٍ صغير جداً، أحياناً نعتقد أن الاستقلال يبدأ عندما يكبر الطفل ويدخل المدرسة، لكن الحقيقة أن أولى خطوات الاستقلال تظهر من عمر سنة ونصف إلى سنتين، حين يبدأ الطفل يُبدي رغبته في فعل الأشياء بنفسه.

في هذا العمر، من المهم أن نمنحه فرصاً بسيطة يُظهر فيها قدرته على الاستقلال. مثلاً، ندعه يجرب يمسك الملعقة ويتعلّم يأكل بنفسه، حتى وإن سقط بعض الطعام على الأرض، أو نشجعه على أن يختار ملابسه من بين قطعتين نعرضهما عليه، أو نسمح له بأن يساعدنا في جمع ألعابه ووضعهما في سلتها. هذه الخطوات البسيطة تبدو صغيرة بالنسبة لنا، لكنها كبيرة جداً بالنسبة له وتزرع داخله إحساساً بالثقة بنفسه.

كلما نما الطفل، تتطوّر حاجته إلى الاستقلال. فمثلاً، عندما يصبح عمره أربع أو خمس سنوات، يمكننا أن نطلب منه المساعدة في مهام بسيطة مثل إعداد وجبة خفيفة، ترتيب سرير، أو سقي النباتات. وهنا من المهم أن نوضح له أن الاستقلال يتبعه دائماً مسؤولية، فكلما منحه الله وأسرته مساحة من الحرية، كان عليه أن يكون أميناً ومجتهداً في استخدام هذه الحرية لعمل ما هو صالح ومثمر.

مثال من واقع الحياة:

طفلك البالغ من العمر سنتين يريد أن يلبس حذاءه بمفرده؟ شجّعه على المحاولة، حتى وإن استغرق ذلك بعض الوقت. وعندما يتمكن من ذلك، امدحه على جهده وأظهر له أنك فخور باستقلاله وبقدرته على تحمل مسؤوليته الصغيرة. آية مشجّعة: كُلُّ وَاحِدٍ سَيَحْمِلُ حِمْلَهُ» (غلاطية 6:5) الآية تذكّرنا أن الله يدعونا لنعود أولادنا من صغرهم على تحمّل المسؤوليات التي تناسب أعمارهم. هكذا نزرع داخلهم من البداية روح الاستقلال المسنول المرتبط بالمحبة والعطاء.

ملف كامل عن بناء علاقة صحية مع المال



كيف نتحدث مع أطفالنا عن الإنفاق في ظل الوضع الاقتصادي الحالي؟



بقلم / سيلفانا ميخانييل - استشاري علاقات وأسة
إيف كرش مدير للصحة النفسية والناطقة (ICF & ICI - NLP - AB)
خاص لجريدة كاريزما

مثال عملي:

طفلك شاف لعبة في السوق وطلبها فوراً. بدلاً من رفض مباشر أو شراء فوري، قولي له: "أنا شافيت إنها عجبك جداً. إيه رأيك نحطها في قائمة الشهر ده، ولو بعد أسبوعين لسه نفسك فيها، نبدأ نحوش لها؟" بهذا التمرين، تساعدني يتحرر من الضغط اللحظي، ويتعلم أن ليس كل ما يرغب فيه يجب أن يلبي فوراً.

هذا الدرس لا يحمله فقط مالتا، بل ينمي عنده قوة الإرادة والوعي في كل جوانب الحياة.

تاسعاً: بناء لغته الخاصة مع المال:

دعي طفلك يتعلم مصطلحات بسيطة: ميزانية، ادخار، أولوية، نفقات، استثمار، عطاء. كرريها بلغة مناسبة لسنه، واربطيها بحياته اليومية.

مثلاً: "هنقسم مصروفك: جزء للادخار، جزء للطبقات، جزء للخير".

"النهارده تعلمنا نكتب قائمة المشتريات، زي الكبار". بهذه الطريقة، نربط اللغة الفكرية بالواقع العملي، ويبدأ الطفل يشعر بالتمكين، لا بالعجز أمام المال.

عاشرأ: النموذج الحي:

في النهاية، أنت النموذج. أسلوبك في الحديث عن المال، طريقتك في الشراء، رد فعلك أمام المغريات، كلها رسائل قوية يتلقاها الطفل بدون كلمات.

اجعليه يرى انك كيف تفرحين بنعمة بسيطة. كيف تقررين عدم شراء شيء لأن الوقت غير مناسب. كيف تدعين الله بالشكر قبل وبعد كل عملية شراء.

نزرع في أطفالنا حب الحكمة قبل المال، وفن التمييز قبل الامتلاك، وثقة لا تهتز بأن الرزق دائماً بيد الرب، وهو يعرف ما نحتاج إليه قبل أن نطلب.

في عالم مليء بالإغراءات والمقارنات، لكن نحن البوصلة التي تعيد أبناءنا إلى المعنى الحقيقي للوفرة: وفرة النعمة، وفرة القناعة، وفرة السلام الداخلي. فالمال ليس هدفاً، بل وسيلة... وسيلة نبني بها، نعطي بها، نحلم بها، لكننا لا نعرف أنفسنا بها.

نعلم أبناءنا أن يقلبوا قيمتهم بما يملكون، بل بما يعرفون ويشعرون ويبدعون ويعطون. نعلمهم أن الغنى الحقيقي يبدأ من الداخل، وأن أغلى ما في الدنيا لا يشتري: الوقت، المحبة، الأمان، الراحة النفسية، والعائلة. علمي طفلك أن المال لا يصنعه سعيًا... بل السعادة تأتي عندما يعرف كيف يستخدم المال بحكمة، كيف ينتظر، كيف يختار، وكيف يشارك. اجعلي من كل موقف مالي لحظة تنوير... لحظة بناء لضمير حي ووجدان نقي. "اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره، وهذه كلها تزاد لكم" (متى 6:33).

أي أن الأولويات ليست مادية، بل روحية... فإذا اتزن الداخل، أعطي لنا كل ما نحتاج إليه في الخارج.

ومن قلب رسالتي إلى كل من يسعى حياة أعمق وأجمل، في بيت هادئ، وأسرة متعابة، وأطفال يشرق من وجوههم النور: اعلم أن الحب الواعي هو أعظم استثمار يمكن أن تقوم به... هو النور الذي يشع من داخلك ليضيء دروب من تحب، هو المسة التي تداوي، والكلمة التي تبني، والصمت الذي يحتوي، والنموذج الذي يلهم. ربما لا نستطيع أن نغير العالم في يوم،

لكننا نستطيع أن نغير عالم أولادنا... بالنية الصافية، بالتربية الواعية، بالحكمة في التعامل، وبالقرب من الله. معاً، نصنع واقعاً تملؤه المحبة، والوعي، والسلام الداخلي... واقعاً جديداً يبدأ من حوار صغير حول لعبة... وينتهي ببناء إنسان قوي، راق، حكيم، يعرف طريقه... ويثق أن الرب معه في كل خطوة...

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

خامساً: التحكم في الرغبة اللحظية:
في عالم مليء بالمغريات الفورية، من الضروري تدريب الطفل على التحكم في رغبته اللحظية. ليس كل ما نريده الآن يجب أن نحصل عليه فوراً. كيف ندربه عملياً؟
عند كل طلب مفاجئ، قولي له: "هنسجلها في قائمة الأمنيات ونراجعها بعد فترة."

علميه قاعدة "مهلة التفكير": إذا ظل راعباً في شيء بعد أسبوع أو أكثر، نعيد تقييم القرار معاً.

اربطي الرغبة بالادخار: "لو حوشت جزء كبير من قيمتها، نكمل لك الباقي لما نقدر."

مثال: لو طلب شراء لعبة باهظة الثمن فجأة أثناء التسوق، بدلاً من الرفض الفوري أو الشراء التلقائي، سجلها معه في دفتر الأمنيات، واتفقي أن تراجعها معاً نهاية الشهر.

غالبًا مع مرور الوقت ستقل رغبته أو تتغير أولوياته، وهنا يتعلم الصبر وإدارة رغبته بحكمة.

سادساً: دروس الوعي المالي العميق:

من خلال هذه المواقف اليومية، أنت لا تبين فقط حاجة أنية، بل تبين شخصية متزنة تعرف:

- أن المال رزق من الله، والسعي مطلوب، لكن القلق غير مفيد.
- أن المال نعمة تُستخدم في الخير، ويجب أن تُدار بحكمة.
- أن الرغبة لا يجب أن تسيطر على حياتنا، بل نحن من نوجهها.
- أن التخطيط والتأجيل والادخار هم مفاتيح النجاح في كل شيء وليس فقط في علاقتنا بالمال.
- اضيفي أيضاً مفهوم الكفاية: أن نرضى بما نملك، وأن نفرح بما رزقنا الله، لا بما ينقصنا. هذه النظرة تُشفي من التذمر، وتبني إنساناً متصالحاً مع ذاته.

سابعاً: التربية المالية = تربية وجدانية وروحية:
كل طلب، كل سؤال، كل لحظة فيها رفض أو تأجيل أو موافقة، هي فرصة ذهبية لتربية وجدانية وروحية قبل أن تكون مادية.

دعي الطفل يراك تفكرين، تختارين، توازنين، وتباركين ما بين يديك. فهكذا يتعلم.

اشركيه أيضاً في أعمال العطاء: التبرع لمحتاج، شراء هدية لصديق، تقديم مبلغ بسيط للكنيسة. هذا يزرع فيه أن المال ليس فقط للاستهلاك بل أيضاً للمشاركة والعطاء.

اغربي في قلبه أن المال رزق من الله، وسيلة لا غاية. المال ليس هدفاً نلتهز وراءه، بل مورد نستخدمه لخدمة حياتنا ومجتمعنا بحكمة ومسؤولية. علميه أن يشكر الله على ما لديه دائماً، وأن يضع جزءاً من ماله لمساعدة الآخرين ولو كان بسيطاً.

ثامناً: استغلال كل موقف تربوي:

من أهم المهارات الحياتية التي يحتاج الطفل أن يتعلمها في صغره هي علاقته بالمال: لا نقوتي أي فرصة لبناء وجدانه المالي بشكل عملي، مبني على الطمأنينة والحكمة والامتنان.

فالعالم من حوله يعج بالإعلانات والمغريات، وكل شيء يُقدّم كأنه "الزام الآن"، وهذا يُنشئ جيلاً متسرّعاً، يصعب عليه الانتظار أو التخطيط، فيقع بسهولة في فخ الديون أو الإحباط مستقبلاً.

كيف نساعدته يتدرّب على هذه المهارة؟

- **أجلي له الاستجابة: لما يطلب شيء، لا تعجلي بالموافقة أو الرفض. قولي له:**
"خلينا نفكر في الطلب ده ونشوف إمتى الوقت المناسب نجيبه فيه."
- هذا يعطي عقله مساحة يفكر، ويهدأ، وقد تتغير رغبته أصلاً.

• علميه ينتظر: مثلاً قولي له:

"لو فضلت عايز الحاجة دي بعد أسبوع، نتكلم فيها تاني. لو نسيته، يبقى مش كانت مهمة قوي." ستتفاجئين كم مرة سينسى الطفل ما طلبه بعد أيام قليلة!.

• اربطي بين الرغبة والادخار:

"لو فعلاً بتحب الحاجة دي، خلينا نحوش لها سواء، ونكتبها في قائمة الأمنيات."

ما الذي نحتاجه الآن؟ ما الذي يمكن تأجيله لاحقاً؟

قدمي له أمثلة من الواقع: "تخيل لو عندنا 100 دولار فقط، وعندنا 5 أشياء مهمة نحتاجها، كيف نقسمها؟" اجعليه يشارك في هذا التمرين الذهني الذي يحوّل المفهوم النظري إلى ممارسة عملية.

اشركيه في وضع قائمة الاحتياجات حسب الأولوية. اجعليه يساهم في اتخاذ القرار، مما ينمي لديه حس المسؤولية والانضباط المالي.

ويمكنك أيضاً اصطحابه للتسوق معك مرة، واجعليه يشاهد كيف تختارين الأفضل وفق السعر والجودة والحاجة. علميه معنى "العرض الأفضل" و"المقارنة قبل الشراء".

ثالثاً: تعليم التمييز بين الاحتياج والرغبة (Need vs Want):

اجعلي الطفل شريكاً في قرار الشراء. قولي له: "تعالى نكتب مع بعض إيه اللي محتاجينه الشهر ده. تعال نشوف إيه الأهم، وإيه اللي ممكن نأجله."

مهارة أساسية لحياة الطفل المستقبلية هي التمييز بين الحاجة والرغبة.

علميه أن يسأل نفسه مع كل طلب: "هل أحتاجه فعلاً؟ أم فقط أريده؟"

مثال عملي:

- احتاج حذاء شتوي - Need
- أريد لعبة جديدة فقط لأنها جميلة - Want
- احتياج: حذاء جديد لأن القديم أصبح ضيق.
- رغبة: حذاء من ماركة معينة فقط لأن صديقه اشتراها.

بهذا التدريب، يتعلم الطفل أن ينظم رغبته، ويتحرر تدريجياً من الضغوط اللحظية التي تجعله يلهث وراء كل شيء يراه.

استخدمي أوراقاً أو لوحاً صغيراً، وقسمي الطلبات إلى خانتين: "ضروري الآن" و"ممكن لاحقاً". علميه أن هذه الخانة لا تعني "ممنوع"، بل "حسب الأولويات". بذلك لن يشعر بالحرمان، بل بالمشاركة في القرار.

مثال آخر: لو رغب في شراء جهاز ألعاب، بينما الأسرة تخطط لصيانة المنزل، شاركيه الخطة: "هنخلص صيانة الأحماص أولاً، وبعدها نحوش للجهاز سوا."

هكذا تعليمهم الصبر، والتفكير بالمستقبل، والاحترام للموارد. كرري هذا النهج في مختلف المواقف: شراء ملابس، خروج للمطاعم، الاشتراك في نشاطات. كل موقف هو مساحة لبناء المفاهيم التي يصعب غرسها بالكلام فقط.

رابعاً: تخصيص مصروف وتشجيع الادخار:

لا بد أن يحصل الطفل على مصروف مناسب لسنه مع توجيه مستمر لكيفية استخدامه.

وشجعيه على الادخار من هذا المصروف. مثلاً: "لو قدرت توفر نصف ثمن الدراجة اللي بتعلم بيها، إحنا هنكمل لك النص الثاني لما يكون مناسب."

بهذه الطريقة، يتعلم أن الوصول للأهداف يتطلب صبراً وتخطيطاً، وليس تحقيقاً خطياً سريعاً.

مثال:

طفلك طلب شراء طائرة لعبة بـ30 دولار، وقولي له: "لو حوشت 15 دولار، أول ما أقدر أكمل لك باقي المبلغ، ونشتريها سوا."

- هذا يعلمه:
- الصبر • قيمة المال • الفخر بتحقيق الهدف • التحكم في الرغبة اللحظية.

قومي بوضع "صندوق أمنيات" في غرفته، يسجل فيه كل ما يرغب في شرائه. وفي كل مرة يدخر جزءاً من المال، ضعي ملصقاً أو رمزاً يدل على التقدم نحو الهدف. هذا التشجيع البصري يحفز الطفل على الاستمرار.

وشجعيه أيضاً أن يصمم لوحة أهداف مالية خاصة به، يلصق فيها صوراً لأهدافه: دراجة، رحلة، كتاب جديد، إلخ. كلما أحرز تقدماً، احتفلي معه بطريقة بسيطة

في إحدى الأمسيات، جلست مريم مع ابنها آدم يتصفحان معاً كتالوج ألعاب على الإنترنت...
وفجأة صاح بحماس:
"ماما! شو في دي! لازم أجيبها... دلوقتي!"

نظرت إليه وابتسمت، لكنها شعرت بشيء من القلق...

هل ترد عليه بـ"ما بنفعش دلوقتي" وينتهي الموقف؟ أم أنها تفتنم هذه اللحظة لنزرع فيه درساً سيُرافقه عمراً كاملاً؟

وكمل آدم: "ماما، ليه مانشتريش اللعبة دي؟!"
سؤال بريء يتكرر بأصوات مختلفة، في كل بيت تقريباً...

لكنه يحمل في طياته فرصة ذهبية:
هل نُسكت السؤال بشراء سريع؟ أم نغتنم اللحظة لبناء وعي مالي يدوم مدى الحياة؟

في ظل الأزمات الاقتصادية، لا يكفي أن نقول "ما فيش فلوس"، نحتاج أن نبني داخل أبنائنا وعياً مالياً متيناً، يجعلهم يعرفون معنى "رزق"، ويفهمون الفرق بين "أنا عايز" و"أنا محتاج"، ويتعلمون أن الحكمة لا تعني الحرمان... بل تعني أن يعرفوا متى ولماذا وكيف يشتري.

أن نُربي أبنائنا لا فقط على القناعة... بل على الفهم، التخطيط، والتمييز بين الرغبة والاحتياج.

في زمن الضغوط الاقتصادية المتزايدة، وارتفاع الأسعار، وكثرة المغريات الاستهلاكية، يجد الكثير من الأهل أنفسهم في صراع بين تلبية طلبات أبنائهم، وتربيتهم على الوعي المالي. كيف نزرع في قلوب أطفالنا العلاقة الصحية مع المال؟ وكيف نوجه طلباتهم المتكررة والمكلفة دون أن نزرع فيهم شعور النقص أو الخوف من المستقبل؟ هذا المقال يقدم خطوات عملية وتربوية بروح مطمئنة وإيجابية.
"فلا تهتموا قائلين: ماذا نأكل؟ أو ماذا نشرب؟ أو ماذا نلبس؟... لأن أباكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها." (متى 6: 31-32).

هذا المقال دليلك العملي لبناء علاقة صحية بين طفلك والمال، بخطوات بسيطة وأمثلة حقيقية... بأسلوب واعي وروح إيجابية.

أولاً: إعطاء الطفل الإحساس بالأمان:

قبل أن نتحدث عن الموارد والميزانيات والطلبات، يحتاج الطفل أن يشعر أنه في أمان. فالطفل الذي يشعر بالخوف من المستقبل أو من فقدان النعم يصعب عليه الإصغاء لأي توجيه. قولي له بهدوء:
"الحمد لله، إحنا مستورين، وربنا بيبارك في بيتنا وموفر لنا احتياجاتنا الأساسية. كل يوم بنشكر ربنا لأنه بيعتني بيتنا وبيعرف إحنا محتاجين إيه."

هذه الكلمات تزرع في نفسه الطمأنينة، وتغلق الباب أمام القلق، وهو أول درس في الإيمان بأن الرزق ليس فقط نتيجة العمل بل نعمة من الله.

ومن هنا، شاركيه حكايات بسيطة عن نعم الله في حياة الأسرة. قولي له: "فاكر وقت ما احتجنا نصلح الغسالة وربنا دبر المبلغ؟ ربنا دائماً بيعتني بيتنا." عندما يربط الطفل بين التجربة اليومية وعناية الله، يصبح عنده إيمان داخلي بالطمأنينة.

زرع الطمأنينة في قلب الطفل ضروري حتى لا يرتبط المال عنده بالخوف أو القلق من الندرة. فيتعلم أن المال رزق من الله، يأتي بالبركة والاجتهاد، لا بالخوف والانشغال المستمر.

ثانياً: شرح محدودية الموارد وأهمية ترتيب الأولويات:

بعد أن يشعر بالأمان، نبدأ بتعليمه أن الموارد مهما كانت كثيرة فهي محدودة، وأنه لا يمكننا امتلاك كل شيء. لذلك لا بد من ترتيب الأولويات بحكمة. وهذا درس مهم يجب أن يفهمه الطفل، قولي له:
"حتى الناس اللي معاهم فلوس كتير قوي، مش بيشترتوا كل حاجة بيشوفوها، لأن الموارد مهما كانت كتير، لازم تتصرف بحكمة."

مثال:

لو طلب طفلك شراء لعبة إلكترونية باهظة، اسأليه:
"هل إحنا فعلاً محتاجينها دلوقتي؟ إحنا عندنا لعبة شبيهة، ولسه بنستخدمها، يبقى نقدر نأجل دي شوية."
أو: "عندنا مصاريف المدرسة والشهر ده لازم نركز عليها."

خداع الخطية وشراك الشيطان!



بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com

للتعمية عن الخلاص وبناء عن أن يُقدّم الخطية فجّة فاجرة واضحة فاضحة، وإنما يسعى لكي يغلفها بأجمل الأقنعة والمسمّيات، ويستغل وسائل التقنية الحديثة والتكنولوجيا في تزيين الإثم فيحاصر الكذاب وأبو الكذاب الشابّ بصور إباحية في الكتاب والمجلة والفيلم وخصوصاً شبكة الإنترنت- ولكن يسميها تسليّة للبالغين- Adult Entertainment ويقنع الشابّة بملابس غير لائقة تكشف أكثر مما تستر، ويُسمّى ذلك (الموضة)!

ويستغل الموسيقى والأغاني والفيديو كليب وصلات الديسكو تحت إدعاء (الثقافة والترفيه)؛ ويدعى أن الرقص الخليع الماجن (تسليّة وتحضر)؛ ويعلل تعاظم المنوعات والمنشطات والكحول والعقاقير بأنها فقط (توفّد كيميائياً Chemical Dependence).

لقد عصفت بالغرب موجات الإباحية الجنسية، تسرى وتستشري في المجتمع بكل وسائل الإعلام، باسم الحرية والعودة! فيصورة عامة لم تعد العلاقات الجنسية قبل الزواج- وأحياناً حتى خارج الزواج! معيبة خاطئة! وبعد أن كانت أنواع الأمراض التناسلية في كتب كلفة الطب في الخمسينات عددها إثنا عشر فقط، صار عددها ثمانين بحسب إحصائيات عام 2010؛ ويقول علماء الاجتماع أن التفكك الأسري سيستمر بل يزيد- في الانحدار، حتى أنهم يتنبأون أنه في سنة 2050 سيصير وجود الأسرة التقليدية «زوج (واحد) وزوجة (واحدة) واحتمال أولاد» النادرة وليس هو القاعدة!

وحتى الشذوذ الجنسي الذي كان في الماضي غير البعيد يشير الاستهجان والتقرّز، وكان يُذكر في كتب الأمراض النفسية منذ ثلاثين عاماً فقط كأحد الإنحرافات الجنسية عدّل اسمه ليصير «الجنسية المثلية»، وصار في الغرب حقاً من حقوق الإنسان يكفله القانون، ويتباهى به المتظاهرون في تجمعات (Gay Pride) ويُدان من يتجرأ ويقول فيه رأياً مخالفاً! وقد استشرت هذه الأفكار وانتشرت، وغزت حتى عقول بعض رؤاد الكنائس، حتى طالعنا الصحف مؤخراً يخبر رسامة أسقف في الكنيسة الإنجيليكانية يعيش مع زميله في علاقة «جنسية مثلية» لمدة ثلاثة عشر عاماً؛ وبدأ البعض يطالب بتقنين «الزواج» بين الشواذ وأمثالهم! ولا يفتأ عدو الخير أن يُوخّد سلاحاً التعميم (أن يصير الشر عاماً) والتعليل (بأن يخلق الشر مسببات وأسماء خفيفة جذابة) حتى صار القرن الواحد والعشرون هو قرن التكنولوجيا والانصراف العلمية، ولكنه أضحي أيضاً قرن الانحدار الخلفي وتداعي الأسرة وانتشار الفجّر دون خجل أو حياء، بل وبكل جسارة وتيجج. وصارت الحرية على عكس الوصية- فرصة للجسد (غل13:5) وسترة للشر (بط2:16).

ومن الناحية الأخرى أُعتبرت الطهارة تخلفاً حضارياً، ومفهوماً قديماً من عهود سحيقة غابرة لا يمكن تطبيقه في الأونة الحديثة، كما لو كان التقدم الحضاري وسرعة إيقاع الحياة يغير من طبيعة الإنسان أو غزائره أو ميوله! لقد صدّق الجرنال Omar Bradley أومار برادلي (1893-1981) عندما قال: «لقد صرنا عمالققة في التكنولوجيا وأقزاماً في الأخلاقيات!» وقد سئل أحد باحثي علم الاجتماع: «كيف تحطم المجتمع؟» فقال: «أسرة.. أسرة..».

وفي وسط تعميم الخطية وتعليلها، ننسى وصف الكتاب المقدس للشيطان محذراً لنا بأنه: «أنعم من الرُبْدَةِ قَمَه، وَقَلْبُهُ قَتَالٌ. أَلَبْنُ مِنَ الرُبْتِ كَلَمَاتُهُ، وَهِيَ سَيُوفٌ مَسْلُوثَةٌ.» (مز55:21) ومن شدة تعميم الإثم يُعمي الشيطان الخاطئ، ومن كثرة تعليل الخطية يعلّه، حتى يمسى الإنسان الخاطئ كالتخزير الذي يتمرّع في مراغة الحماة، أو الكلب الذي يعود إلى قيئه:

- فاتخزير يلهو ويعبت في الطين حاسباً أنه واحة فيحاء، غير دار كيف يثير الطين مشاعر التأفف والاشمئزاز ممّن هم خارجه، والكلب يخال قيئه طعاماً غير عالم كيف يوجّع القى أحاسيس الغثيان والتقيؤ- نفسه- لن صلحت أمتعاهو!

ولو أعطيت للتخزير موهبة اللغة، لصاح للأصحاء يدعوهم: «هلموا اقفروا معي إلى الطين، ما أظنيه وما أنظفه.» ولو هُوب الكلب عطية الكلام، لدعا الآخرين إلى قيئه مشجعاً: «تعالوا شاركوني هذه المائدة الفخمة، ما ألدّها وما أشهّاها!»

وينتهى الأمر بالخاطئ بأن يسجد للجسد وشهواته، غير فاهم أن ما يُفخّمه إنما هو فان، وأن يتعبد للإنسان العتيق وعاداته، غير عالم أن العادات إنما تستعبد. ويفتأ يحب الخطية، فيقفق يتأملها عن كتب، عنها راض وبها كيف، يختلف إليها أملاً في السعادة والهناء ليحصّد فقط العاسّة والعناء.

وتحت سلاح التعميم والتعليل يمكث الخاطئ في غيوبته الروحية، فيشقق ويرثي لنفسه في ضعفه، فيمعن في

في طريق الانحدار! فإذا لم تنجح في إغرائه بالنظر، فإنها تغير خطتها وتسعى إلى جذبته بالسمع، فتبدأ تعزف له موسيقى راقصة، طبولها مدوية، ونغمها سريع، تدعوه أن يأتي يبدنه إلى حلبة الرقص، لكي تستنفذ وقته وطاقته، وتشغله عن مساره في طريق الخلاص، وتُغشى عينيه وأذانه: تعمى عينيه عن رؤية سيده، وتصم أذانه عن سماع صوت الروح القدس! كل ذلك ورئيس هذا العالم (يو13:21) واقف يتلصص ويترنص. يخادع ويحابل، يغري وينوي! إن الخطية سراب، أسمها إثم، وعسلها سام، جاذبيتها كاذبة، ووعودها جوفاء، بريقها خادع، هي تهيمن لكي تُهين، وتغري لكي تُغرق، تكذب لكي تجذب، وتساوم لكي تسود، تخدع لكي تخضع، وتخدّر لكي تُخدّر.

تُلهي العقل لكي تلغى الإرادة، وتدغدغ الحواس لكي تآد الخلاص. أنها تعد بالكثير، ولا تعد إلا لكي تحنث! حقاً ما أعجب الخطية! ففي حقيقتها: صوتها يضمّ الأذان، وبريقها يقذّي العيون، ورائحتها تزكم الأنوف! ولكنها للخاطئ تبدو وكأنها: سيمفونية لأذنيه وواحة لعينيه وعبير لأنفه! ومن كثرة إنغماسه فيها لا يرى أنها: وحل يحلو له، ومستنقع يستمتع به، قمامة يعتقد أنها قَمّة، وزباله لا يرى فيها زبائنها!

إن الخطية كمصيدة الفئران: تعد الفأر بأكل شهى جذاب، ذي راحة يشتاكي لها الفأر، ومظهر يسيل له لعابه، حتى إذا ما دنا منها (المصيدة) ليأكل ويتغذى، اكتشف أنه ألقى بنفسه إلى حتفه، وأن ما كان يفكره أكلاً مسمى موتاً! ويكتشف الإنسان أن مساعيه وراء وهم سعادة الخطية لم «تنجح»، هذه المرة، حيث إن نفسه- التي ظنت أنها سترتوي من ماء زال- تكاد أن تتداعى عطشاً، وروح- التي تخيلت موائد الشبع- توشك أن تنضور جوعاً. وهنا يوحى له المقاوم أن الإرتواء لن يأتي إلا بمزيد من السعي الدؤوب وراء سراب جديد، وأن الشبع لن يتم إلا بمزيد من اللهث المكثف وراء موائد مختلفة!

وهكذا تدخل النفس البشرية في دائرة مفرقة: الخطية.. ترقب الشبع.. الإحساس بالخواء.. السعي لمزيد من الخطية!

ويقترّب الشرير من الخاطئ المنهزم، ويقف عن كتب لضحك ضحكة عالية، يتردد صداها في أرجاء الجحيم، فها شركاه وشبّاه لم تفشل، وها حباله قد حان لها النجاح!

ولو حاول المجاهد أن يعرّض أفكاره لأشعة نور الروح القدس، لفضح مراوغات رئيس هذا العالم (يو12:31) وعزى الخطية من بريقها، وأفاق من غيوبته الروحية، واكتشف أن:

- الأجساد التي أشتهاها بعينيه ومشاعره وخيالاته، أو زنا بها بالنية أو بالفعل، إنما ستضحي يوماً جثثاً رميمًا يعبث فيها الدود، تعاف العين النظر إليها والأنف شمها! - وأن ما ابتغاه من أطمعة استمرأها منذ عدة سويغات، إنما ستنتهي إلى كونها فضلات يلفظها الجسم!

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

ثالثاً: عنصر المفاجأة:

فإذا لم ينجح الشيطان لا بحيلة المناسبة ولا بحيلة التجميل والتشويق لإسقاط المجاهد، فإنه لا يكف عن أن ينتهر الفرصة: فرصة المباغتة، إنه يجول دائماً كأسد زائر (من يزار) ملتصقاً من يمينه (بط5:8) يتحين وقتاً لكي يهاجم المؤمن بفيضان من الأحاسيس لكي يثير عقله ويقوّض مشاعره ويستخدم الصور أو المناظر أو الأصوات أو الرائحة أو الطعم أو اللمس، وكلها تنتقل بالإشارات العصبية وتتمركز في المخ. وفي لحظات قصيرة يشيد العدو شرّاه ويحبك بحاله، ويُغرق العقل بجحافل من التخيلات لكي يُوخِّج الجسد ويشعل المشاعر، ويعطى للإنسان فرصة لاستجماع أسلحته الروحية، بعد أن يكون هذا قد تخلى عنها أو يُغد منها ولو لفترة وجيزة، حاسباً أنه بدون النعمة- كفيّل أن يجابه أعداءه وحده!

ويباشر الإنسان الخطية وكأنه فاقد القدرة والوعي، يتلذذ بها وضميره في سبات وروحه في غفلة! ولذلك فإن كثيرين ممّن اقترفوا القتل أو السرقة أو الزنى أو الكذب كان عنصر المفاجأة هو السبب الذي أوقعهم صرعى لسلطة الشيطان، حتى إذا سألنا المجرم مستكرين: «كيف فعلت ذلك؟» لأجاب: «لا أعرف.. اعتقدت أنني لم أكن في عقل!»

ولعل هذا ما حدا ببولس الرسول- عندما كان لا زال يعيش تحت وطأة الناموس- أن يتأوه متوجعاً من نتائج الخطية: «وَيَحْيَى أَلَا الْإِنْسَانُ الشَّقِيُّ! مِنْ يَنْقُذُنِي مِنْ جَسَدِ هَذَا الْمَوْتِ؟ لِأَنِّي لَسْتُ أَفْعَلُ الصَّالِحَ الَّذِي أُرِيدُهُ، بَلِ الشَّرُّ الَّذِي لَسْتُ أُرِيدُهُ فَإِنَّمَا أَفْعَلُ.» (رو17:18).

رابعاً: عنصر التعميم والتحليل:

وتستمر محاربات الإنسان التي ليست مع لحم ودم بل مع أجناد الشر الروحية في السماويات، وينظر حوله في الخطية المحيطة به، ويرى كيف أن الجميع زاعوا وفسدوا وأعوزهم مجد الله، ويدنو منه إبليس بعرض بضاعته ولكنه لا يفرضها، يبغى أن يعيش ويعيش في أفكاره وسلوكه، يحاول أن يلونها ويلونها. وتقترّب منه رويداً الخطية التي تجنح إليها ميولنا وتميل إليها جوانحنا تسعى أن تسببه لتسلب إرادته، وتقويه لكي تلغى عزيمته! ويبدأ العدو يقنعه بأن: «الكل يفعل ذلك.. فلماذا تقاوم؟». ويبدأ يستخدم سياسة التعميم

ياله من خداع، وبإلها من شر! تزاملاً منذ بدء الخليقة، هي دخلت طبيعتنا بعد السقوط، وهو منذ ذلك الوقت يجول ملتصقاً من يمينه، ينصب شركاه وشبّاه، ويُعدّ حيله وحباله، ويخفي فخاخه والأعبيه، تسنده خبرة سبعة آلاف سنة في هذه المهنة. أما المراوغات التي يستدرج بها الشيطان الإنسان لمشوراته فهي تنحصر في خمسة أنواع:

أولاً: حيلة المناسبة:

وفيها يقدم الشرير مشورته بما يتناسب مع حالة الإنسان الجسدية والنفسية والعصبية فمثلاً: (أ) يعيمه عدو الخير عن الفرق بين الغضب والبغضة، فالغضب من أجل الحق هو عمل إلهي لكي يثور الإنسان على ضعفاته فيتوب، وعلى الخطية فيحاربها، بينما البغضة عمل شيطاني شرير يقتل النفس فيهيئ له إبليس المناسبة ويخفي عن عينيه الفرق، فينتهي الإنسان بأن يكون مثلاً عضواً في لجنة الكنيسة ولكنه يثور ويزعق ويسب ويلعن معتقداً أنه يدافع عن «الحق»!

(ب) يستخدم إبليس فرص الفرح والمسرّات الجسدية لكي يستميل العقل والنفس والجسد للمتأدي والاستغراق فيها، حتى تضحي فرصة لإحزان الروح القدس! مثال لذلك صلاة الإكليل التي نسميها «الفرح» وما نراه فيها من استعراض للملابس والأجساد والضوء والثرثرة أثناء إتمام السر، وما يعقب ذلك من حفلات صاحبة تفوح فيها رائحة المشروبات الكحولية وتعلو فيها الموسيقى الصاخبة وتحببها أو تمبيتها فرق الرقص!

(ج) كذلك يستخدم فرص النجاح والغنى والرئاسة، فبدلاً من كونها نعمة وهبة يطيعها المؤمن لما فيه خلاص نفسه وخلاص إخوته في البشرية أثناء رحلتهم المؤقتة في العالم، يأتي عدو الخير ويوحى للإنسان أن يستعملها للانتقام والتعجير والاستعلاء، وبهذا تنسى موهبة الله هي نفسها أداة لسيانته! أو على العكس، فهو أيضاً يستخدم الفقر والعوز أو الاحتياج ويحوّله إلى تدمير على الله ومدماة للسرقة والاختلاس والنهب!

(د) وأحياناً يعمل رئيس مملكة الظلام على فصل اللذة عن الغريزة، وكلاهما من عمل الله وليسا شرّاً في حد ذاتهما، فاللذة تركيب طبيعي نفساني تدفع الغريزة إما للعمل أو التوقف، فلذّة الطعام هي التي تشبّط غريزة الأكل، والأكل أساسى لنمو الجسم وإعطاء الطاقة ومقاومة الأمراض، فإذا جاء المهلك وفصل بين اللذة والغريزة، تصبح اللذة هدفاً في حد ذاتها. فيبدأ يثير شهوة الأكل في الإنسان رغم أن المعدة لا تكون آنذاك بحاجة إلى الطعام، أو عندها كفايتها، ومن هذا جاء التعبير «يستمرئ» أى يتلذذ بالطعام نظراً لمروره بالمري! وهكذا يصير إله الإنسان بطنه (في18:3)، وكذلك بالنسبة للغريزة الجنسية التي هدفها حفظ النوع الإنساني وتقوية الرابطة بين الزوج والزوجة، يأتي المخادع ويصيرها هدفاً في ذاتها، فتتعرف عن مسارها وينتج عن ذلك كل أعراض الجنون الجنسي الذي يعيشه مجتمعنا من خيانات زوجية، وعلاقات بلا زواج، وزيادة نسبة الطلاق، وأطفال مشردين بلا أبوين، وحالات الاعتصاب والاعتداء على الأطفال، وإدمان مواقع الإباحية على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وانتشار الجنسية المثلية، وأوبئة الأمراض التناسلية كالإيدز والزهري والسيلان وغيرها.

ومن العجيب أن أعراض الجنون الجنسي بلغت ذروتها في البلاد الاسكندنافية، ونتيجة لإعدام الزواج، وعدم أهمية الأسرة، أن أصبح هناك خوف على هذه الأجناس البشرية من قلّة التناسل وبالتالي الإنقراض في المستقبل، وبهذا تصبح الغريزة المقدسة التي تهدف إلى إكثار النوع الإنساني هي نفسها وسيلة لأنقراضه عندما تتسلما يد من كان قتلاً للناس منذ البدء (يو4:8)!

وليس هناك مثلاً أبلغ من قصة سقوط داود النبي والملك لكي يوضح مدى خطورة إتحاد الضعف الروحي للإنسان مع إعداد المناسبة من الشيطان. هذا الثنائي يستطيع أن يوجه ضربة قاتلة وفناكة لخلاص الإنسان، فها داود يترك كل مهامه تجاه أمته التي كانت في حالة حرب، ويتخلّى عن وسائل النمو الروحي بجعّة راحة أو فسحة على السطح، وهنا وقد ترك جهته الروحية مكشوفة، ومناعته الروحية غائبة- يهيج له رئيس سلطان الهواء (أف2:2) امرأة تستمر على سطح البيت المقابل وتحت أشعة الشمس الذهبية بدا جملها له فتناً، فشرد عنه رشده، وضاع منه عقله، فاقترب معها الزنى. ثم حاول أن يعطى خطيته الأولى بأن يتزوجها بعد قتل زوجها!!

ثانياً: حيلة التجميل والتشويق:

فإذا لم ينجح المجرب (اتس3:5) في حيلة المناسبة، فإنه يلجأ إلى عنصر التجميل والتشويق، ويبدأ يراود الإنسان من نحو الفكرة الشريرة سواء أكانت للبغضة أو العداوة أو السرقة أو الانتقام أو الزنى أو الكذب. تلوح له الفكرة من بُعد، ثم يأتي المشتكى (رو12:10) لكيما يزوّقها ويرونقها، يجمّلها ويحلّلها (يجعلها حاللاً)، ويظل يحاول أن يقنع العقل بالنطق المغلوط، ويوهم النفس بسراب المادة الزائفة التي تُعدّ بها الخطية زبائنها، لكنها لا تعطيها، وتقترّب الخطية من المجاهد تغمز له بلعظها علّه يلاحظها فتحظى باهتمامه، وتنتشي وتمتيل في مشيتها في خيلاء، متخيلة أنها ستخلب لبّه! تُخرّج له لسانها حسبه ينظر إليها، وتبصيص له بجواجيبها أمله أن يعبرها لفتافاً. وتلوح له بيدها لكي تجذب أنظاره، فإذا لم تنجح في محاولاتها في لفت أنباهه، فإنها لا تفتأ تتباطأ أمامه وهي تتلوى، جسدها يصرخ بالإغراء، وحركانها تزعق بالشهوة منتظرة أن يتبعها من ورائها

الإشفاق والرثاء، ولكن يقسو ويجفو على الآخرين في ضعفهم، فيبالغ في القسوة والجفاء!

خامساً: عنصر التخويف والتبئيس:

وهذا أحد المكايد التي ينصبها الشرير لكي يعيق النفس عن التمتع بمحبة خالقها والاستمتاع برحمته، فيطفق يبيث في بعض الأدمغة صورة خاطئة عن الله الأب الخنون فيصوّره للبعض بأنه منتقم جبار شديد البأس، يترقب في سماه أخطاء وهفوات الأدمين على الأرض لكي يبدأ يصب جام غضبه عليهم! ونظراً لجبروته المطلق فإنه يختار وسيلة العقاب، بل يتفنّن بها كي يفاء شاء، فتارة يرسل فيضانا جامعاً يزيل مدناً بأكملها، أو زلزالاً عنيفاً يسوّى المنازل بالأديم، أو إعصاراً شرساً يأتي على الأخضر واليابس، ولقد شاع هذا الفكر الخاطئ في بعض العقول حتى أن شركات التأمين تسمى مثل هذه الأحوال والمصائب «أعمال الله Acts of God» ولا تسهيا إلى قوانين الطبيعة والكون!

وأحياناً يعبث المخادع بمشاعر الإنسان الساقط، فيهوّل له أهمية الخطية، ويهوّن عليه قيمة خلاصه، حتى تبدو الخطية للخاطئ في النهاية- وهي هي الموت نفسه- كما لو كان فيها الحياة.. كل الحياة، وأن الإنسان لن يستطيع أن يعيش بدونها! وبذلك يضحي كالأسير في زنزانة العادة أو كالبهيم يدير حجر الرحي مكّم القم معصوب العينين، وكأن لا إرادة له! وأحياناً أخرى تحت وطأة إباح الخطية وتقنين الحية القديمة (رو9:1)، وضعف الطبيعة البشرية، يرضخ المجاهد، ويعيمه لمعان العصيان، وهنا يرقص إله هذا الدهر (كو2:4) فرحاً، وتعالى ضحكاته في غياهب الظلام، ويبدأ يعدّل خططه لكي يمكث ممسكاً بهذه النفس التي مالت إليه، ويث فيها شحناّت من الإحساس بالبأس وخيبة الأمل، والإحباط والقنوط، والفشل وقطع الرجاء، حتى تكاد «تبتلع من الحزن المفرط»، ويعمل دؤوباً ليوحي ما سُمّاها أبواؤنا القديسون المحتكون بـ «الضربة الشمالية»:

يغير المثل لهجته ونبرة صوته ويُغشى عيون ضحيته المجرّحة بما يبدو أنه إهتمام ورحمة، فيدنو من ذهن المجاهد المنهزم ويهمس بصوت خافت بطي قائلاً: «إنه لا فائدة.. لقد جاهدت وجاهدت، وهذا قد سقطت، إن طريق الرب ليس دربك، إنه لناس آخرين يستطيعون أن يظلوا متمسرين كل الوقت، أمّا أنت.. فواسفاه! لقد حاولت وحاولت، ولكن أنظر ماذا حدث! ولماذا تقاوم غريزتك وطبيعتك، ألَمْ يخلقها الله فيك؟ فابق معي يا عزيزي، إستمع لمشورتي، فأنا لا أبغى سوى مصلحتك، وأنا أكفيل بأن أريك طريق السعادة الأرضية!» وينتهى أمر الخاطئ اليائس بأن يبيع خلاصه بأكلة عدس، مقابل أن تذوق نفسه الخطية، فتنتشي سكرى بلذّة عابرة، لا تتركها إلا عطشى للمزيد!

وبغض النظر عن الشباك التي يشيدها الشيطان، أو الخداع الذي تستخدمه الخطية، فإن المؤمن يطرّق رأسه في خجل، ويحنى عنقه في أسف، ويبدأ يسترجع في مخيلته إيماءات ومحاولات العدو المختلفة فيتذكر من أين سقط، وفي جلسة هادئة مع نفسه يحس بأنات الروح القدس تمسّ قلبه، ونداءات التوبة تهمس في أذنيه ويبدأ يستعيد ما كان يقرّره أيام تلذذه بعلاقاته بحبيبه يسوع، ويتذكر بالأخص قول القديس مقاريوس الكبير: «لأننا صرنا مستعبدين للخطايا، يظهر لنا أن الرجوع أمر عسير. هذا الفكر هو خدعة من الشرير، وتعويفاً لحصولنا على الخلاص» وقول قديس آخر: «نحن سوف نُدان ليس على خطايانا- بل على عدم توبتنا».

وتنقشع غمامة السواد عن عينيه، فيبدأ يرى كيف أنه- كخروف للمسيح- قد خطفه الذنب بعيداً عن الخطيرة، وآتاه عن الراعي والقطيع ليستفرد به ويفعل به ماشاء: يتكل به ويمثل بروحه بأن يفصلها عن مسيرة المجموعة والقائد!

ويجلس المتهور مطاطاً الجبين، عيناها تنظران لأسفل، ويلمح بجانب قدميه كومة من التراب تذكره بأصله الذي إليه سيؤوب يوماً، وفجأة تنقرّم أمامه كل مكائد إبليس، فإنه لا يجهل حيله، ويراه- في ضوء القيامة- كأسد قد نُزعت منه مخالبه وتهشمت أنيابه! فيعتبره فيضان من مشاعر التأثر، ويضحي مأخوذاً لا يحجم خطاياه ووفرتها- بل بمراحم الله وكثرتها! وفيما هو كذلك يمرّ بذاكرته شريط من حياة الأنبياء والقديسين الذين جاهدوا حتى الدم، وفازوا بالأبدية بعد حياة الخطية: داود النبي، يونان النبي، أهل نينوى بطرس الرسول، السامرية، زكا العشائر اللص اليميني، بولس الرسول، موسى الأسود، مريم القبطية، القديسة بيلاجية....

ويفبق الخاطئ من تأملاته، وهو لا يعرف كم مضى عليه من الوقت في حالته هذه: مقلناه مغروران بالدموع، وفؤاده منكسر ونفسه مجروحة.. ولكنه برغم ذلك يبدأ يحسّ بالنعمة الإلهية الغافرة الغامرة ويرفع رأسه رويداً رويداً، فيرى من بُعد الصليب وعليه مخلصه دامياً، ويكتشف أن ثمن إثمّه قد دفع، وصك خطيته قد مُزق وتترأد له كومة خطاياه عند أقام الصليب سوداء حالكة، وتبدأ قطرات دم المخلص تتحدّر عليها، فإذا بها تبيض أكثر من الثلج ثم رويداً رويداً تتلاشى وتزول كالسحاب.

يشرب الخاطئ بعنقه، وفي عينيه عبرات التوبة والامتنان بأن، يتنفض واقفاً، وينفض غبار الخطية عن جسده، ويبدأ سعيه الحثيث تجاه الصليب: جسمه الذي أنهكته الخطية يدنو منه بإصرار، ودموعه التي تسج على خديه لا تعيقه عن تأمله باستمرار، وكلما دنا المنتصر قليلاً من خشبة العار، كلما وثى العدو الأبار، حتى أختفى عن الأنظار... وهنا يفارقه الشيطان..

ولكن إلى حين!

أسرة صحيفة (كاريزما) تهنيئ رجل الأعمال (السيد / رأفت صليب وحرمة) بزفاف نجلهما (جاستين) على العروس (آني)

Congratulations

تتقدم أسرة "صحيفة كاريزما"،
وعنهم رئيس التحرير ورئيس مجلس الإدارة الأستاذ/ وائل لطف الله، بأسمى آيات التهاني
والتبريكات إلى رجل الأعمال البارز ورئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا،
السيد/ رأفت صليب وحرمة، وذلك بمناسبة زفاف نجلهما البكر "جاستين" على العروس "آني".

وقد أقيم حفل الزفاف في أحد أفخم الفنادق بالولايات المتحدة الأمريكية، فندق
The Beverly Hilton بـ بيفرلي هيلز كاليفورنيا، وسط أجواء مبهرة وراقية.

وتعرب أسرة الصحيفة عن بالغ سعادتها بهذه المناسبة السعيدة، متمنين للعروسين حياة زوجية
ملؤها المودة والسعادة، ولعائلة صليب الكريمة مزيداً من الفرح والخير والسورور.

وقد شهد الحفل حضور نخبة من كبار الشخصيات، من سفراء الدول والقيادات المجتمعية البارزة
في الولايات المتحدة الأمريكية ومختلف الدول العربية، مما أضفى على المناسبة طابعاً من الفخامة
والرفي... ألف مبروك... ودامت دياركم عامرة بالأفراح والمسرات.

The Charisma Newspaper Family Congratulates Mr. Raafat Salib and His Wife on the Wedding of Their Son Justin to Bride Ani.

The Charisma Newspaper family, represented by Editor-in-Chief and Chairman Mr. Wael Loutfalla, extends its warmest congratulations and best wishes to prominent businessman and President of the General Union of Egyptians Abroad in the U.S., Mr. Raafat Salib and his wife, on the joyous occasion of the wedding of their eldest son, Justin, to the lovely bride, Annie.

The wedding reception was held at one of the most prestigious venues in the United States The Beverly Hilton in Beverly Hills in an atmosphere of elegance and sophistication.

The Charisma team shares in the happiness of this special occasion, wishing the newlyweds a life filled with love, joy, and harmony, and continued happiness and blessings to the entire Salib family.

The celebration was graced by the presence of esteemed dignitaries, including ambassadors and prominent community leaders from the United States and various Arab countries, adding an extra touch of grandeur to the evening.

Congratulations to the happy couple may your lives be forever filled with joy and celebration.

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, Purchasing, Leasing, 1031 Exchange &
Properties Management.

✓Sales, ✓Purchasing, ✓Leasing, ✓1031 Exchange
✓Properties Management

For all Varieties of Commercial and Residential Properties,
Business Opportunities, Land, Shopping and Retail Centers,
Office Buildings, Apartments Buildings and Industrial Buildings.

Direct: 949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com

PENCE WEALTH MANAGEMENT

Congratulations

LAILA PENCE

#55
NATIONALLY

#1
SOUTHERN CA

Forbes

TOP 250
WEALTH
ADVISORS

SHOOK RESEARCH
2025

Forbes

BEST-IN-STATE
WEALTH
ADVISORS

SHOOK RESEARCH
2025

A Special Congratulations from Charismaa Newspaper

Charismaa Newspaper and its entire team proudly extend their warmest congratulations to Mrs. Laila Pence for being named the #1 Best-In-State Wealth Advisor in Southern California and ranked #55 nationally on Forbes' prestigious 2025 list of America's Top 250 Wealth Advisors.

This outstanding recognition is a true reflection of Mrs. Laila's unwavering dedication, deep expertise, and exceptional service to her clients. Her commitment to excellence continues to inspire trust and admiration throughout the financial world.

Congratulations, Mrs. Laila, on this well earned and well deserved honor!
For more information, visit: www.pencewealth.com

تتقدم صحيفة كاريزما وفريقها بأحرّ التهاني للسيدة ليلي بنس لحصولها على لقب أفضل مستشارة ثروة في جنوب كاليفورنيا، وحصولها على المركز 55 على الصعيد الوطني في قائمة فوربس المرموقة لأفضل 250 مستشار ثروة في أمريكا لعام 2025.

يُجسد هذا التكريم المتميز تفاني السيدة ليلي بنس الدؤوب، وخبرتها الواسعة، وخدماتها الاستثنائية لعملائها، ولا يزال التزامها بالتميز مصدر ثقة وإعجاب في عالم المال.

نشأنا للسيدة ليلي بنس على هذا التكريم المستحق

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:
www.pencewealth.com