

Charismaa  
Newspaper

كاريزما

MERRY  
CHRISTMAS  
HAPPY NEW YEAR



الاثنين (31-1) ديسمبر 2025 العدد 94 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك Monday - ( December 1 - 31 ) - 2025 - Volume No. 9 - Issue No. 94

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



## أول سيدة من أصول مصرية عربية تقود هيئة النقل في كاليفورنيا حوار خاص لـ "كاريزما" مع المهندسة دينا الطوانسي

- من الجذور المصرية إلى قيادة كبرى مؤسسات النقل في أمريكا
- 20 مليار دولار و 22 ألف موظف تحت إدارتها
- رحلة ثلاث عقود داخل (Caltrans) نحو القمة



LAW OFFICES OF  
**JOHN MIKHAIL**  
www.lawofficejohn.com



المحامي  
**جون ميخائيل**

نحن نتحدث العربية  
الإستشارة مجانية  
FREE Consultation

**(310)806-1231**

معكم في الأوقات الصعبة  
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney  
Fee if No Recovery  
Car Accidents



Serving all of Southern California

Notice

Making a false or fraudulent workers' compensation claim is a felony subject to up to 5 years in prison or a fine of up to \$50,000 or double the value of the fraud, whichever is greater, or by both imprisonments and fine.

**St. Mary Pharmacy**

**Northridge**

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

**Ph: (818) 975-8004**

**Chatsworth**

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

**Ph: (818) 960-4521**



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

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

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

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

مكتب المستشارية

**جيهان توماس**



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



## أول سيدة من أصول مصرية عربية تقود هيئة النقل في كاليفورنيا حوار خاص لـ "كاريزما" .. مع المهندسة دينا الطوانسي



خاص لجريدة كاريزما

يضاف إلى ذلك أنني مهاجرة، والإنجليزية ليست لغتي الأم، كما أنني أتحدث بلكنة واضحة، وهو ما خلق تحديات من نوع آخر. كانت هناك مواقف شعرت فيها بأنني غير مُقدَّرة بالشكل الكافي، أو مضطرة لبذل ضعف الجهد كي أسمع ويؤخذ كلامي بجديته.

وبعد أحداث 11 سبتمبر، شهدت البلاد موجة عميقة من الخوف والريبة، خصوصاً تجاه الجاليات العربية والمسلمة، وكان ذلك وقتاً صعباً للغاية. لكن بدلاً من التراجع، اتخذت قراراً واعياً بأن أكون أكثر حضوراً. في ذلك العام شاركت لأول مرة في فعالية "يوم التنوع" الخاصة بالدائرة التي أعمل فيها. وبمساعدة مجموعة من الزملاء الذين يشاركونني القيم نفسها، نظمتنا وأدرنا جناح الجالية العربية الأمريكية. كانت تجربة ملهمة، استطعنا خلالها تقديم ثقافتنا الغنية للآخرين، ومشاركة قصصنا وتجاربنا الحقيقية.

لا أستطيع القول إن جذوري كانت عائقاً؛ بل كانت في كثير من الأحيان مصدر قوة. لكن يمكنني القول إنني كنت أشعر كثيراً بأن عليّ العمل بجهد مضاعف لأثبت استحقاقني للفرص القيادية ومساحات التقدم. تلك الرغبة في تمثيل مجتمعي بأفضل صورة وفتح الأبواب لمن سيأتون بعدي كانت واحدة من أكبر دوافع مسيرتي. جذوري لم تقيدني... بل منحني عزيمة أكبر لأقود وأحقق النجاح بوعي ورسالة.

6. ما العوامل أو القرارات المفصلية التي ساعدتك على كسر الحواجز والوصول إلى منصب مدير عام Caltrans؟

جاءت رحلتي نحو تولي منصب مدير عام كالترانس نتيجة مجموعة من القرارات المحورية والدوافع الشخصية التي يصعب أحياً شرحها، لكنها شكلت مساراً مهني بوضوح. أول هذه الدوافع كان شغفي العميق بالعمل العام؛ فقد كنت دائماً أؤمن برسالة الحكومة في خدمة الناس وتحسين حياتهم. أما الدافع الثاني فكان خوفي الدائم من الجمود؛ فأنا من الأشخاص الذين يملون سريعاً، وهذا الشعور دفعني باستمرار لعدم التوقف عند محطة واحدة. كان يتناوب دائماً هاجس أن تجاهل فرصة ما قد يجعلني أعمل يوماً تحت إدارة شخص لا أتوافق معه أو لا أحترم رؤيته، وهذا وحده كان كافياً لاتخاذ خطوة جديدة كل مرة.

كما أنني بطبيعتي فضولية، أحب استكشاف الأفكار الجديدة والأماكن المختلفة وخوض التحديات. هذا الفضول هو ما قادني لتجربة مجموعة واسعة من الأدوار داخل (Caltrans) وفي مناطق متعددة من كاليفورنيا. عملت في قطاعات التخطيط، والتصميم، والإنشاءات، والتشغيل، والصيانة، وكان لكل تجربة منها أثرها في توسيع فهمي للنظام وتعميق رؤيتي.

وعندما أنظر إلى الماضي اليوم، أدرك أن تلك القرارات الانتقال بين المدن، القبول بأدوار غير مألوفة، والقول "نعم" للتحديات كانت نقاط التحول الحقيقية في مسيرتي. فقد منحني مجموعة مهارات متكاملة، وشبكة علاقات قوية، والأهم أنها أبقيني دائماً في حالة تطور ونمو واستعداد عندما جاءت فرصة القيادة.

العامل الحاسم هو أنني لم أفقد يوماً شغفي بما يمكن إنجازه واستكشافه في العمل الحكومي؛ فهناك دائماً المزيد لنقدمه، وهذا الإحساس كان الوقود الذي دفعني طوال الطريق.

7. كيف استطعت تحقيق التوازن بين الحفاظ على هويتك العربية المصرية وبين الاندماج والنجاح في المجتمع الأمريكي؟

أعتبر الولايات المتحدة وطني بحق، فقد وجدت خلال رحلتي أن المواطن الأمريكي العادي ودود، متقبل، ومُفتِّح على التعرف إلى الثقافات الأخرى، وهذا جعل عملية اندماجي أسهل بكثير دون أن أفقد شيئاً من هويتي المصرية العربية. العيش في مناطق متنوعة ثقافياً مثل لوس أنجلوس ومنطقة خليج سان فرانسيسكو أتاح لي فرصة التفاعل مع خليط رائع من الثقافات القادمة من مختلف أنحاء العالم. هذا التنوع منحني مساحة لأشارك جذوري وتراثي مع الآخرين، وفي الوقت نفسه أتعلم من ثقافتهم وتجاربهم. ولذلك، لم أشعر يوماً أنني مضطرة للاختيار بين كوني مصرية عربية وكوني أمريكية؛ بل لظلماً رأيت هذا المزيج نقطة قوة مميزة.

ما ساعدني على إيجاد التوازن هو احتضان كلتا الهويتين بالكامل. حملت قيمي الثقافية، العائلة، وكرم الضيافة، والمرونة، والاحترام، في كل مكان دخلته، سواء على الصعيد الشخصي أو المهني. وفي الوقت نفسه، احتضنت الفرص والحريّة والتنوع الذي يميز التجربة الأمريكية. هذه الهوية المزدوجة هي التي شكّلتني لأصبح ما أنا عليه اليوم، وأنا ممتنٌ لها للغاية.

8. كيف استقبلت خبر تعيينك كأول سيدة من أصول مصرية عربية في تاريخ كاليفورنيا لتولي منصب مدير عام النقل؟

لقد شعرتُ بفخر كبير وشرف عظيم لتعييني كأول امرأة من أصل مصري عربيّ لقيادة هيئة النقل في كاليفورنيا (Caltrans). إنها لحظة من الفخر الشخصي، بالطبع، ولكن الأهم من ذلك، أنها مسؤولية جسيمة ليس فقط تجاه الهيئة ولكن تجاه جميع سكان كاليفورنيا.

كما يتميز العرب بقوة الإرادة وأخلاقيات العمل الجاد. فعندما نتاح لنا الفرص، لا نكتفي بالبقاء... بل نتفوق ونزدهر. هذا النهج كان جزءاً أساسياً من تشبثي، وازدادت أهميته خلال سنواتنا الأولى في الولايات المتحدة.

كان من أول القرارات المصيرية التي اتخذها والداي بعد الهجرة اختيار المكان الذي سنستقر فيه. كان لدينا أقارب في كاليفورنيا وفي ولاية أخرى، ومع ذلك اختار والداي كاليفورنيا رغم علمهما بأنها الأصعب من حيث تكاليف المعيشة والمنافسة. لكنهما كانا يؤمنان بأنه إذا تمكنا من النجاح في كاليفورنيا، فسيمكنا النجاح في أي مكان في العالم. هذا التفكير المستقبلي وهذه الروح التنافسية تركا أثراً عميقاً في داخلي.

وصلنا خلال فترة الركود الاقتصادي عام 1990، وكانت فرص العمل محدودة للغاية، خاصة لوالديّ بسبب ضعف إتقانهم للغة الإنجليزية آنذاك. وبعد شهرين فقط من وصولنا إلى مطار لوس أنجلوس، بلغت السادسة عشرة وهو السن القانوني للعمل، فبدأت أول وظيفة لي بينما كنت لا تزال في المدرسة الثانوية. كانت تجربة مفصلية في حياتي؛ فقد ساعدتني على الاندماج سريعاً في المجتمع الأمريكي، وعلمتني مبكراً قيمة الاستقلالية والعمل الجاد وكسب المال بجهد.

هذه التحديات لم تُضعفنا... بل صقلت شخصياتنا. وكانت الوقود الذي غذى طموحي ومنحني الثقة لأنفاسي وأنجح في أي بيئة أدخلها.

3. ما أبرز التقاليد أو الدروس التي ورثتها من العائلة المصرية ورافقتك في مسيرتك المهنية وحياتك الشخصية؟

أحد أهم الدروس التي تعلمتها من والدي، والمتجذرة بعمق في تربيتنا المصرية، هو احترام جميع البشر دون استثناء، بغض النظر عن الثقافة أو الدين أو العرق أو الخلفية. تربيته على أن أقيم الناس بأخلاقهم وتصرفاتهم، لا بالصفات الخارجية أو الانتماءات، وقد بقي هذا الأساس من التسامح والتعاطف والانفتاح رساخاً في شخصيتي طوال حياتي.

كما حرص والداي على ترسيخ قيم اللطف والصدق والنزاهة في كل ما نقوم به. كانا يؤمنان أن النجاح يفقد معناه إذا لم يبن على التعاطف، وأن القوة الحقيقية تنبع من الجمع بين المبادئ الراسخة والإنسانية. هذه القيم لا تزال توجه خطواتي وقراراتي، سواء في قيادة فريقي، أو في تقديم المشورة للآخرين، أو في التعامل مع أشخاص من ثقافات ومسارات مختلفة.

ومن المبادئ الأساسية التي أحملها معي أيضاً أهمية العمل الجاد واتخاذ المخاطر المدروسة بعناية. فقد شاهدتُ والدي يبدآن حياتهما من الصفر بعد الهجرة إلى الولايات المتحدة، وكان ذلك درساً حياً في الصمود. علمني ذلك ألا أهرب من التحديات، وأن أؤمن بقدرتي على التكيف والنمو والمضي قدماً مهما كانت الظروف.

وربما الأهم من كل شيء، أنني تعلمت أن أكون صادقة مع نفسي؛ أن أحافظ على جذوري وهويتي، وفي الوقت نفسه أضعي دائماً لأن أصبح نسخة أفضل من ذاتي. لدينا الكثير مما يدعو إلى الاعتزاز.

4. كيف كنت تحافظين على هويتك المصرية والعربية في مسيرتك الدراسية والمهنية داخل الولايات المتحدة؟

لم يكن الحفاظ على هويتي المصرية العربية خلال رحلتي الأكاديمية والمهنية في الولايات المتحدة أمراً صعباً على الإطلاق، فقد نشأت على أساس قوي يرسخ بداخلي من أكون. لظلماً شعرتُ بفخر عميق بجذوري المصرية، وأعتبر اللغة العربية واحدة من أجمل اللغات وأكثرها قدرة على التعبير. ثقافتنا ثرية، وتاريخنا يتحدث عن نفسه، وإسهاماتنا في الحضارة الإنسانية لا يمكن إنكارها. لدينا الكثير مما يدعو إلى الاعتزاز.

لكن الفخر بالهوية لا يقتصر على تمجيد الماضي فقط، بل يتطلب أيضاً البناء عليه. كنت دائماً أشعر بمسؤولية تمثيل خلفيتي الثقافية بأفضل صورة ممكنة، خاصة وأني غالباً ما أكون من المصريين أو العرب الذين يلتقون بزملائهم الأجانب من الجنسيات المختلفة. هذا الشعور دفعني مراراً لأن أكون سفيرة حقيقية لثقافتنا ومجتمعي أينما ذهبت.

كما حرصت دائماً على البقاء على صلة بالجالية المصرية والعربية في الولايات المتحدة، سواء عبر المشاركة في الفعاليات الثقافية، أو التمسك باللغة، أو تكوين صداقات، أو تقديم الإرشاد والدعم للآخرين. التمسك بهويتي لم يكن عائقاً يوماً ما؛ بل كان مصدر قوة وبوصلة تمنحني الاتجاه والهدف والانتماء في كل خطوة من خطواتي.

5. لم تولدي في الولايات المتحدة، ومع ذلك وصلت إلى أعلى منصب في إدارة النقل بولاية كبرى مثل كاليفورنيا.. ما التحديات التي واجهتك في هذه الرحلة كامرأة وكمغتربة، هل شعرت يوماً أن كونك امرأة ومن أصول عربية مصرية شكل عائقاً أمامك، أم كان دافعاً لإثبات الذات أكثر؟

كان كوني امرأة أعمل في مجال يهيمن عليه الرجال خصوصاً في قطاعات البناء ومواقع العمل الميدانية من أوائل التحديات التي واجهتها في مسيرتي المهنية. مرتت بلحظات شعرت فيها بلهجة التقليل أو النظرة المتعالية من بعض الزملاء، وكان عليّ دائماً أن أثبت ليس فقط أحميتي في الوجود داخل هذه المساحة، بل أيضاً أنني أضيف قيمة ومعرفة وقدرة على القيادة.

من الجذور المصرية إلى قيادة كبرى مؤسسات النقل في أمريكا

رحلة ثلاث عقود داخل (Caltrans) نحو القمة.  
الهوية العربية بين تحديات الاعتراب ونجاحات القيادة.  
20 مليار دولار و22 ألف موظف تحت إدارتها.  
تكريم رسمي وشعبي يعكس فخر الجالية المصرية والعربية.  
رسائل الهم للشباب العربي والمصري في المهجر.

المهندسة دينا الطوانسي أول امرأة من أصول مصرية عربية تتولى منصب مدير عام النقل في كاليفورنيا.

أعلن حاكم ولاية كاليفورنيا، جافين نيوسوم، تعيين المهندسة دينا الطوانسي مديراً عاماً جديداً لإدارة النقل بولاية كاليفورنيا (Caltrans)، لتصبح بذلك المدير رقم 35 في تاريخ الإدارة، وأدت اليمين رسمياً في الأول من يوليو 2025.

وتشرف الطوانسي على ميزانية تقارب 20 مليار دولار، وفريق عمل يزيد على 22 ألف موظف، يديرون أكثر من 50 ألف ميل من الطرق السريعة، ويعتنون بحوالي 20 ألف جسر، إضافة إلى تنظيم عمل أكثر من 400 مطار عام، وتمويل ثلاثة من أكثر خطوط القطارات بين المدن ازدحاماً في شبكة "أمترال"، ودعم خدمات النقل العام لأكثر من 200 وكالة محلية وإقليمية. تركز الطوانسي في مهامها على تنفيذ رؤية وأهداف إدارة النقل، وتعزيز الشراكات، ودفع حلول النقل متعددة الوسائط والمستدامة والأمنة والموثوقة التي تستخدم جميع سكان كاليفورنيا بعدالة.

وقبل تعيينها، شغلت الطوانسي منصب مديرة منطقة خليج سان فرانسيسكو (المنطقة الرابعة) وكانت أول امرأة تتولى هذا المنصب، حيث أدارت ميزانية قدرها مليارا دولار وفريقاً يضم نحو 3,400 موظف، وتولت الإشراف على جميع الطرق السريعة والجسور المعلقة والأنفاق في تسع مقاطعات كبرى، بينها سان فرانسيسكو، سان ماتيو، سانتا كلارا، ألاميدا، كونترا كوستا، مارين، نابا، سونوما، وسولانو. كما شغلت سابقاً منصب نائب المدير العام للمنطقة نفسها.

وخلال مسيرتها الممتدة لثلاثة عقود في (Caltrans)، عملت الطوانسي في مناطق متعددة من الولاية، بينها منطقة لوس أنجلوس، كما شغلت منصب القائم بأعمال مساعد مدير إدارة المشروعات والبرامج في المقر الرئيسي بالعاصمة ساكرامنتو، ونائب مدير العمليات والصيانة في المنطقة 12 (مقاطعة أورانج).

تحصل الطوانسي درجة البكالوريوس في الهندسة المدنية من جامعة كال بولي بومونا، ودرجة الماجستير في إدارة الإنشاءات من جامعة ولاية لوج بيتش. وهي مهندسة محترقة مرخصة في ولاية كاليفورنيا، وتحمل أيضاً شهادة مدير مشاريع محترف (PMP).

تشرفت صحيفة كاريزما بعمل لقاء صحفي خاص وحصري مع المهندسة دينا الطوانسي فإليك اللقاء:

1. حديثنا عن طفولتك ونشأتك في أسرة مصرية عربية وكم من الأخوات لديكي، وكم كان عمرك عندما وصلت إلى أرض الأحلام (أمريكا).. وما أبرز القيم التي زرعها فيك والدك وشكلت شخصيتك اليوم؟

أنا ابنة الكبرى بين ثلاثة أبناء؛ لدي أخت أصغر وأخ. وُلدت ونشأت في القاهرة داخل أسرة مصرية عربية من الطبقة المتوسطة. كان والدي يعمل مهندس برمجيات، وكانت والديتي أيضاً تعمل، لذلك نشأت في بيئة تُقدّر التعليم والمسؤولية والعمل الجاد.

عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري، حصلت عائلتنا على تأشيرة الهجرة إلى الولايات المتحدة، وهي ثمرة مسار طويل بدأه والدي قبل نحو ثمانية أعوام. وبرغم أنه كان قريئاً من سن الخمسين ومستقراً في عمله وحياته في مصر، فإنه اتخذ قراراً شجاعاً بالتخلي عن كل شيء بحثاً عن مستقبل أفضل لنا. كان قراراً جريئاً ونبيلاً يحمل كثيراً من المخاطرة وعدم اليقين، لكنه أصبح أول درس كبير تعلمته في حياتي: ضرورة خوض المخاطر المحسوبة والخروج من منطقة الراحة من أجل تحقيق مصلحة أكبر.

لقد أثر فيّ كثيراً مشهد والدي وهما يعيدان بناء حياتهما من الصفر في بلد جديد. فقد عرّسا في داخلي قيم المثابرة والقدرة على التكيف وروح التضحية. ومن شجاعتها تعلمت أن النجاح لا يقاس فقط بالإنجازات، بل بالصمود، والتمسك بالأسرة، والاستعداد للبدء من جديد كلما تطلب الأمر ذلك.

2. كيف ساعدتك الجذور المصرية والعربية على بناء شخصية قوية وطموحة قادرة على المنافسة في مجتمع مختلف كالمجتمع الأمريكي؟

لقد كان لجذورنا المصرية والعربية أثر بالغ في تكوين شخصيتي ودوافعي. فشعوبنا بطبيعتها تتميز بالصلابة والقدرة على التحدي والصمود وأؤمن أن هذا جزء أصيل من إرثنا وتكويننا. يكفي أن ننظر إلى تاريخ منطقتنا العريق، من حضارات القديمة إلى الإسهامات الكبرى في العلوم والرياضيات والفنك، فقد كان للعلم والمعرفة مكانة راسخة في ثقافتنا، وهذا منحني شعوراً عميقاً بالفخر والانتماء والهدف.



سياسة أولوية النقل العام، في خطوة تُعدّ محورية نحو تعزيز منظومة نقل مستدامة ومتعددة الوسائط على مستوى الولاية. وتهدف هذه السياسة إلى إعطاء أولوية للاستثمارات التي تُحسّن موثوقية خدمات النقل العام، وسهولة الوصول إليها، وكفاءتها، بما يجعل استخدام المواصلات العامة خياراً أكثر جاذبية لجميع سكان كاليفورنيا.

وعلى صعيد متصل، نعمل على توسيع مبادرات الشوارع المتكاملة (Complete Streets) لضمان أن تكون طرقنا أكثر أماناً وراحة للمشاة وراكبي الدراجات ومستخدمي النقل العام والسائقين على حدّ سواء. ويشمل ذلك تصميم شوارع تراعي احتياجات جميع الفئات العمرية وجميع القدرات، وتدعم أساليب حياة أكثر صحة ونشاطاً.

كما نستثمر بشكل كبير في تحسين الوصول والسلامة للمشاة وراكبي الدراجات من خلال تطوير البنية التحتية الحيوية مثل الأرصفة، ومسارات الدراجات، وممرات العبور خصوصاً في المجتمعات المحرومة، حيث يمكن لهذه التحسينات أن تُحدث تحولاً حقيقياً في جودة الحياة. وتعكس هذه الجهود مجتمعة التزامنا ببناء نظام نقل مستدام وعادل وقادر على تلبية الاحتياجات المتغيرة لسكان كاليفورنيا المتنوعين.

#### 14. كيف ستسهمين في تحسين شبكة الطرق السريعة والجسور التي تخدم ملايين السكان يومياً؟

تلتزم إدارة (Caltrans) بالحفاظ على جميع الأصول الحيوية لشبكة النقل وتطويرها، بما في ذلك الطرق السريعة والجسور والعبّارات وعناصر أنظمة إدارة الحركة، وهي مرافق يعتمد عليها ملايين Californians يومياً في تنقلاتهم.

يرتكز عملنا على إبقاء هذه الأصول في حالة جيدة تضمن أعلى مستويات السلامة، فهي أولويتنا القصوى. ونعمل على صيانة الطرق والجسور بكفاءة عالية، إضافة إلى تحسين إدارة الحركة لتقليل الازدحام وتعزيز انسيابية التنقل.

كما نحرص على تطوير البنية التحتية بما يخدم جميع أنماط التنقل، من سيارات وشاحنات إلى وسائل النقل العام، والدراجات الهوائية، والمشاة. ومن خلال الاستثمار الذكي في أعمال الحفظ والتحديث والابتكار، نسعى إلى بناء شبكة نقل قوية وموثوقة تلي احتياجات كاليفورنيا الحالية وتواكب تطوراتها المستقبلية.

#### 15. ماذا يعني لك شخصياً أن يُنظر إليك كنموذج يحتذى به ومصدر إلهام للجالية المصرية والعربية في كاليفورنيا؟

إن اعتباري نموذجاً يحتذى به ومصدر إلهام للجالية المصرية والعربية في كاليفورنيا هو أمر يبعث على التقدير العميق، ويملأني بالشرف والإمتنان والتواضع في آن واحد. وأنا أدرك تماماً حجم المسؤولية التي تأتي مع هذا اللقب، ولا أعامل معه بخفة أو استسهال. أمل أن تدفع رحلتي الآخرين في مجتمعنا إلى السعي للتميز في كل ما يقومون به، وأن تؤمن كل مصرية وعربية وكل شاب وشابة بأن بمقدورهم هم أيضاً الوصول إلى أعلى المناصب والنجاح في مجالاتهم. وإذا استطاعت تجربتي أن تلهم حتى شخصاً واحداً للملاحقة أحلامه بثقة وإصرار، فأنا اعتبر أنني قد تركت أثراً حقيقياً يستحق العناء.

#### 16. أقيم حفل تكريم خاص لك وبحضور القنصل العام لمصر وممثلين عن الجالية، ومجموعة كبيرة من قيادات المجتمع الأمريكي والمصري.. كيف شعرت بهذا الانتعاف الرسمي والشعبي حول إنجازك؟

كان من المشجّع للغاية أن أشهد هذا القدر الكبير من التقدير والدعم من كل من المجتمعين المصري والأمريكي. لقد كان حصولي على هذا التكريم في احتفالية حضرها القنصل العام المصري وقيادات الجالية ومسؤولون أمريكيون لحظة ذات معنى عميق بالنسبة لي. شعرت بفخر كبير وأنا أمثل جذوري المصرية، وفي الوقت نفسه أحظى باحترام وتقدير من المجتمع الأمريكي الأوسع. هذا النوع من الدعم يؤكد أهمية بناء الجسور بين الثقافات، ويعكس القوة الحقيقية التي تنبع من احتضان الهويات المتنوعة واحترام المظهورات المختلفة. أنا ممنمته بشدة لهذا التكريم، ومحفزة لمواصلة عملي كقوة إيجابية ومدافعة عن المصالح والقيم المشتركة بين المجتمعين.

#### 17. براك، كيف يمكن للجاليات المصرية والعربية أن تلعب دوراً أقوى في دعم المواهب ومساعدة أبناء المجتمع على الوصول إلى مواقع القيادة وصنع القرار في الولايات المتحدة؟

يمكن للجاليات المصرية والعربية أن تعزز دورها في دعم المواهب وتمكين أفرادها من الوصول إلى مواقع القيادة وصنع القرار من خلال توحيد صفوفها، وتحديد أولوياتها وقيمتها بوضوح، والتواصل الفعال مع المسؤولين المنتخبين. فالتأثير الجماعي قوي للغاية؛ وعندما نتكاتف ونجعل صوتنا مسموعاً، يمكننا التأثير في السياسات وخلق مسارات وفرص تخدم أبناء جالياتنا. ولا يقل أهمية عن ذلك أن نكون قُدوة من خلال المشاركة الفاعلة في المجتمع الأمريكي. وهذا يشمل الانخراط في العمل السياسي، الترشح للمنصب، التطوع، والمتابعة المستمرة للقضايا المحلية والوطنية. فكلما كنا أكثر حضوراً وفاعلية وصوتاً، أصبح من الأسهل تضمين رؤيتنا واحتياجاتنا في دوائر صنع القرار. وباختصار، يتحقق النجاح من خلال الوحدة والمشاركة المدنية الفاعلة. ومن خلالهما معاً، نستطيع فتح الأبواب وتمهيد الطريق أمام الجيل القادم من القادة.

#### 18. ما رسالتك للجيل الجديد من المهندسين والمهندسات العرب في الولايات المتحدة؟

إلى الجيل الجديد من المهندسين العرب في أمريكا، وبشكل خاص الشابات، أود أن أوجه رسالة واضحة: كونوا فخوريين بأنفسكم وبعقولكم. فترانكم هو مصدر قوة وصلابة وغنى ثقافي أحمله بثقة أيماً ذهبت. تقبلوا التحديات بشجاعة، ولا تترددوا في تحمل المسؤوليات. اسعين لدخول مواقع القيادة، وخوض المخاطر المحسوبة، والمبادرة في رسم ملامح مستقبلكم. تذكر دائماً أن رؤيتكن الفريدة ومهاراتكن المتنوعة تمثل قيمة مضافة لأي فريق أو مؤسسة.

أشعر بواجب قويّ لضمان سماع صوت كل مجتمع، وأن تخدم أنظمة النقل لدينا الجميع بإنصاف. أدرك بشكل خاص احتياجات الأقليات والأشخاص ذوي البشرة السمراء والمهاجرين والمجتمعات الأخرى التي عانت تاريخياً من نقص التمثيل أو التهميش في تخطيط النقل وصنع القرار. إن تولى هذا الدور يعني أكثر من مجرد إدارة البنية التحتية، بل هو أيضاً رفع الأصوات، وكسر الحواجز، وإنشاء نظام يعكس تنوع ولايتنا وقيمتها.

هذا التعيين ليس مجرد إنجاز لي شخصياً، بل هو تذكير بمدى ما قطعناه من شوط، وما يمكننا تحقيقه أكثر عندما تعكس القيادة الأشخاص الذين نخدمهم.

#### 9. ماذا كان شعورك في لحظة أداء القسم الرسمي في الأول من يوليو 2025؟

كانت مراسم حلف اليمين في الأول من يوليو 2025 لحظة مهيبة تفوق الوصف، غمرني خلالها مزيج من شعور عميق بالامتنان والمسؤولية. وبينما كنت أقف لأداء القسم، كان أكثر المشاهد تأثيراً بالنسبة لي رؤية الدموع في عيني والدي؛ تلك اللحظة جعلت رحلتنا كعائلة مهاجرة، وتضحياتهما، والطريق الطويل الذي قطعناه، تبدو واقعية بشكل مؤثر للغاية شعرت فجأة بصدق وعاطفة لا توصف.

كما تأثرت بشدة بفيض الدعم الذي تلقينته. فقد امتلأ بريدي الإلكتروني وهاتفني بالآلاف الرسائل من الأصدقاء والزملاء وحتى أشخاص لا أعرفهم. وصلتني رسائل من مختلف أنحاء البلاد ومن خارجها أيضاً، عبّر فيها الكثيرون عن فخرهم بأن يروا شخصاً يشبههم أو يشار إليهم الخلفية نفسها يتولى قيادة وكالة حكومية كبرى في واحدة من أكبر الولايات الأمريكية. كان ذلك تذكيراً قوياً بأن التمثيل أهمية حقيقية، وأن هذه اللحظة كانت أكبر بكثير من مجرد إنجاز شخصي.

#### 10. ما هي أولوياتك الاستراتيجية في قيادة إدارة النقل (Caltrans) خلال السنوات المقبلة؟

تتمثل أولويتي الاستراتيجية كمديرة لـ Caltrans في تسريع وتيرة العمل داخل مختلف برامج الإدارة، بهدف تقديم حلول نقل فعالة، وكفوة، ومتطورة تواكب المستقبل، وتسهم في تحسين البنية التحتية وجودة الحياة في ولاية كاليفورنيا.

وتتركز محاور العمل الرئيسية في الآتي:

- تعزيز منظومة نقل متعددة الوسائط وأكثر استدامة وموثوقية، بما يحد من الأثر البيئي، ويوسع خيارات التنقل أمام المسافرين، ويدعم أهداف الولاية المناخية.
- رفع مستويات السلامة في جميع شبكات النقل ولجميع المستخدمين سواء كانوا من قاندي المركبات أو المشاة أو راكبي الدراجات أو مستخدمي وسائل النقل العام.
- تقوية الشراكات والتنسيق مع الجهات المحلية والإقليمية والفدرالية لتعزيز الابتكار وتحقيق نتائج مشتركة تخدم المجتمعات كافة.
- الالتزام بالعدالة في تقديم الخدمات لضمان أن منظومة النقل تخدم جميع سكان كاليفورنيا بمختلف أعمارهم وأعراقهم وقدراتهم ومستويات دخلهم، وبما يعكس مبدأ الكرامة والمساواة.
- وفي جوهر هذه الأولويات جميعاً، يأتي الالتزام بالعمل بسرعة وشفافية ونزاهة، لضمان أن يلبى نظام النقل احتياجات اليوم ويستعد بفاعلية لتحديات المستقبل.

#### 11. كيف تخططين لإدارة ميزانية ضخمة تقارب 20 مليار دولار وفريق عمل يتجاوز 22 ألف موظف؟

إن إدارة ميزانية تقترب من 20 مليار دولار وفريق يضم أكثر من 22 ألف موظف تتطلب رؤية استراتيجية واضحة تضمن أن يسهم كل دولار يُنفق وكل جهد يُبذل في دعم رسالة (Caltrans) وأهدافها، وتقديم قيمة ملموسة للجمهور.

تعتمد منهجيتي على إطار استراتيجي قائم على البيانات، يهدف إلى مواءمة الموارد المالية ورأس المال البشري مع أولوياتنا الجوهريّة، وذلك من خلال:

- رقابة مالية صارمة واعتماد موازنة مبنية على الأداء لضمان تعظيم أثر كل استثمار.
- توظيف التكنولوجيا لتعزيز الشفافية، وتبسيط الإجراءات، وتحسين السلامة والكفاءة التشغيلية.
- تعزيز ثقافة المساءلة والابتكار والتحسين المستمر في جميع مستويات المؤسسة.
- تمكين القيادات في مختلف الإدارات لاتخاذ قرارات مستنيرة ودفع عجلة التقدم.

• الاستثمار في تطوير الموظفين لبناء مهاراتهم وتعزيز مشاركتهم وتحفيزهم نحو أداء عالٍ.

ويظل التواصل المفتوح وبناء شراكات قوية مع أصحاب المصلحة عنصراً محورياً لترسيخ الثقة والتأكد من استجابتنا لاحتياجات سكان كاليفورنيا. ومن خلال هذا النهج المتكامل، أننا واثقة من قدرتنا على إدارة الموارد بكفاءة، ودعم رسالة (Caltrans)، وتحقيق نتائج استثنائية.

#### 12. تتقلت بين مناطق متعددة في كاليفورنيا على مدار ثلاثة عقود.. ما التجربة التي أثرت فيك بشكل خاص وأعدتكم لتولي هذا المنصب الكبير؟

إن العيش والعمل عبر مناطق متعددة في ولاية كاليفورنيا على مدى ما يقارب ثلاثين عاماً منحني فهماً مباشراً وعميقاً لاحتياجات وتطلعات المجتمعات المتنوعة في هذه الولاية الشاسعة. فكاليفورنيا ليست كتلة واحدة؛ فهي تمتد من مراكز حضرية مكتظة إلى مناطق ريفية نائية، ولا يمكن تطبيق نهج واحد أو حلول موحدة على جميع هذه البيئات المختلفة.

لقد علمتني هذه التجربة أهمية إيجاد التوازن بين ثبات السياسات والمعايير، وبين القدرة على تكيف الحلول بما يتناسب مع الخصائص الفريدة لكل مجتمع. فلكل منطقة أولوياتها وتحدياتها ورؤيتها الخاصة، والقيادة الفعالة تبدأ بالإصغاء للأصوات وتقديم استجابات مدروسة. ومن خلال تقدير هذه الاختلافات وتعزيز التعاون بين مختلف الجهات المعنية على مستوى الولاية، أصبحت أكثر استعداداً لقيادة هيئة النقل بكاليفورنيا برؤية متوازنة تحترم الاحتياجات المحلية، وفي الوقت نفسه تدفع نحو تحقيق الأهداف العامة للدولة في مجالات السلامة والاستدامة والعدالة لجميع سكان كاليفورنيا.

#### 13. ما المشروعات الكبرى التي تضعينها في قائمة الأولويات لدعم النقل المستدام والمتعدد الوسائط في الولاية؟

أطلقت (Caltrans) في شهر يوليو أول سياسة من نوعها تحت مسمى

#### 19. كيف ترين مستقبل المرأة العربية في مجالات القيادة والهندسة والبنية التحتية؟

المرأة العربية تحقق اليوم تقدماً لافتاً في مختلف ميادين القيادة، سواء في التعليم والأوساط الأكاديمية أو في الهندسة والبنية التحتية والتكنولوجيا، وحتى في العمل العام وصنع القرار. إسهاماتهن أصبحت واضحة وقوية ولا يمكن تجاهلها.

وعند النظر إلى المستقبل، أرى أن المرأة العربية ستواصل دورها بثقة وجرأة، وستبقى صوتاً مؤثراً في كل مجال تخوضه. من الضروري أن نستمر في كسر الحواجز، وتحدي الصور النمطية، والمشاركة الفاعلة في تطوير مجتمعاتنا ودفعها إلى الأمام.

الزخم كبير، ومع استمرار الالتزام والدعم، ستسهم المرأة العربية في رسم مستقبل القيادة والهندسة وتطوير البنية التحتية بطرق ملهمة واستثنائية.

#### 20. ما النصيحة التي تقدمينها للشباب المصري والعربي في المهجر الطامحين لتولي مناصب قيادية في الولايات المتحدة؟

نصحتي للشباب المصريين والعرب في المهجر، ممن يطمحون إلى اعتلاء مناصب قيادية في الولايات المتحدة، هي أن يظلوا أوفياء لقيمهم وأن يكونوا صادقين مع أنفسهم. فجوهر القيادة يبدأ من الهوية الحقيقية ومن الالتزام بالنزاهة في كل خطوة.

ضعوا الإنسان في المقدمة فالمسؤولية القيادية تعني خدمة الآخرين ودعمهم والارتقاء بهم. ولا تترددوا في خوض المخاطر المحسوبة والخروج من مناطق الراحة؛ فغالباً ما تكمن فرص النمو والتقدم في تلك المساحات غير المألوفة. اسعوا للتميز في كل ما تقومون به، وواصلوا العمل باستمرار لتصلوا مهاراتكم وتصبحوا أفضل نسخة من أنفسكم. والأهم من ذلك، لا تسسوا مجتمعكم كونوا على تواصل دائم، وقدموا الدعم، وردوا الجميل، وساهموا في فتح الأبواب للآخرين كي يحققوا النجاح إلى جانبكم.

#### 21. كيف تقيمين دور الجالية المصرية والعربية في دعم أبنائها للوصول إلى مواقع التأثير في الولايات المتحدة؟

لقد حققت الجالية المصرية والعربية خطوات مهمة في دعم أفرادها للوصول إلى مواقع التأثير في الولايات المتحدة، لكن ما زال أمامنا الكثير لنقوم به. وأحد أكثر الأساليب فاعلية لتحقيق هذا الهدف هو تأسيس منظمات مهنية قوية وفاعلة تقدم لأعضائها شبكات للتواصل، وإرشاداً مهنياً، وفرصاً للمناصرة. ولهذا السبب انضممت إلى مبادرة تأسيس رابطة المهندسين والمعماريين العرب الأمريكيين في كاليفورنيا. فالفكرة تهدف إلى إنشاء منصة داعمة يستطيع من خلالها المهنيون التواصل، وتبادل الخبرات، والتعاون لفتح الأبواب أمام بعضهم البعض. ومن خلال تعزيز روح المجتمع والعمل الجماعي، يمكننا تمكين أفراد الجالية بشكل أفضل للوصول إلى مواقع قيادية في مختلف القطاعات.

#### 22. وأخيراً، باعتبارك شخصاً منخرطاً بعمق في خدمة المجتمع، ما رأيك في صحيفة وموقع «كاريزما» كمنصة مجانية ثنائية اللغة تخدم المصريين والعرب في أمريكا؟ وهل ترى أنها تؤدي دوراً مهماً للمجتمع؟

إن وجود صحيفة ومنصة إعلامية مجانية مثل «كاريزما» بهذا المستوى الرفيع يعد قيمة حقيقية لا تُقدر بثمن للمجتمعين المصري والعربي في الولايات المتحدة. فد «كاريزما» ترفع صوتنا، وتقلق قضايا وطننا وجالياتنا، وتعبّر عن همومنا، وتبرز نجاحاتنا، وتوفر مساحة مهمة للحوار حول مختلف شؤون المجتمع.

وأنا أقدم خالص شكري لـ «كاريزما» على هذا الدور النبيل، وأتمنى لكم ولجالياتنا مزيداً من النمو والنجاح. فمثل هذه المنصات تلعب دوراً محورياً في إيقاننا على اتصال، وعلى دراية، وفي حالة تمكين دائم.



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم القس اغسطينوس حنا

### تقص قصة وطرائف

#### الترجمان الجاهل!

يحكى عن دليل سباحى مصرى فى منطقة أهرامات الجيزة انه بينما كان يسير مع سائح امريكاني وجد جمجمة ملقاه على الرمال فأشار اليها وقال للسائح: هذه جمجمة الملك رمسيس الثانى! فتعجب السائح كيف تلقى جمجمة ملك عظيم كهذا خارج المقابر الفخمة والمتاحف!

ويعد جولة وجد جمجمة اخرى وكان قد نسي ما قاله عن الجمجمة السابقة فقال للسائح: هذه جمجمة الملك رمسيس الثانى!!

وهنا اعترض السائح قائلاً: أليست جمجمة رمسيس الثانى هى التى رأيناها منذ ربع ساعة فى مكان آخر؟

ولكن بكل ثقة خرج الدليل من هذا المطب بقوله: نعم نعم تلك كانت جمجمته وهو صغير وهذه جمجمته لما كبر!! (هكذا يستخف الترجمان الجاهل بعقلية السائح)!

\*\*\*

#### خطورة الاشارة!

جاء قسيس ضيف من الأرياف حضور جنازة ودعى للإلقاء كلمة عزاء فقال كلمة وعظ مؤثرة ولكنه ختمها أسوأ ختام دون أن يدري، إذ أشار الى صندوق الرجل المتوفى وهو يقول آية الرسول بولس المذكورة فى رسالة كورنثوس الأولى:

إن هذا الفاسد لابد أن يلبس عدم فساد، وهذا المانت لابد أن يلبس عدم موت .. إن هذا الجسم الحيوانى لابد أن يقوم جسماً روحانياً!

فقد تكون الآية سليمة ولكن الخطأ فى الاشارة الى المتوفى وهو يقول "هذا الفاسد" فكاد اقارب المتوفى أن يضربوه!!

(ملحوظة: مقصود بالجسد الفاسد أى الفانى).

\*\*\*

#### الاصلاح الخارجى لايفيد

قبل لفلاح أن مياة الظلمة التى فى حقله مره ولا تصلح للشرب. فقال حسنا سأصلحها. وذهب وظلاها من الخارج بطلاء جديد جميل!

ان ذلك الطلاء لم يحل المشكلة ولم يصلح مرارة الماء، ولكن هكذا يحاول الكثيرون حل مشاكلهم. أما السيد المسيح فيصلح الداخل ويحل جوهر المشكلة، ولذلك يقول الكتاب "قلبا تقياً اخلق فى يا الله"، ويقول: "أن كان أحد فى المسيح فهو خليقة جديدة. الأشياء العتيقة قد مضت. هوذا الكل قد صار جديداً (2كو5: 17). ان المسيح يغير ويجدد القلب الفاسد ويستبدله بقلب جديد طاهر (خر36: 26).

\*\*\*

#### بدي اترسم مطران ... سيدنا

روى لنا نياحة الانبا انطونيوس مرقس اسقف افريقيا هذه القصة الطريفة

ذهب رجل الى بطريك السريان وقال له: - بدي اترسم مطران سيدنا.

فقال البطريك: - أنا هسالك سؤال. اذا عرفته بارسمك واذا لم تعرفه بازعطك.

- طيب قول سيدنا

- السؤال: ابراهيم ولد اسحق. يبقى اسحق بيو - مين؟

- هادا سؤال صعب كتير سيدنا. اذا روح ذاكر وادرس وفحص ومحص وتعال فاذا عرفت الجواب بارسمك واذا معرفتش بازعطك.

وخرج الرجل حزينا فقابله صديق له وساله مالك ... فقال له طلبت من ابونا البطريك يرسمنى مطران، فقال لى هاسالك سؤال اذا عرفته بارسمك واذا لم تعرفه بازعطك، وسألنى سؤال صعب كتير لم اعرف اجابته.

- وايش سألك؟

- كان السؤال ابراهيم ولد اسحق فيبقى اسحق بيو مين؟

- هذا سؤال سهل كتير ... زى ما اقولك جبره جارنا ولد عبور، يبقى عبور بيو مين؟

- جبره

- شفت سهل أزاى، هيك مثل هيك.

- فهمت ... فهمت شكرا لك

وذهب الرجل الى البطريك مسرعاً وقال له عرفت الجواب يا سيدنا .. فساله فحصت ومحصت؟

لو عرفت بارسمك ولو ماعرفتش بازعطك ... فاجاب عرفت عرفت وهنا عاد البطريك يسأله نفس السؤال: ابراهيم ولد اسحق. يبقى اسحق بيو مين فاجاب الرجل على الفور: - جبره !!!!

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم تيفين سورمال

### الزواج عهد وليس عقداً

عندما نتحدث عن الزواج فى المنظور المسيحى والكتابى، لا يمكن أن نعامله كاتفاق عادي بين شخصين، بل هو عهد مقدس أمام الله. فالعهد أعمق وأسمى بكثير من العقد، لأن الزواج ليس مبنياً على مصلحة أو منفعة، بل على حب صادق، والتزام ثابت، ومخافة الرب.

#### العقد:

العقد هو اتفاق بين طرفين، يلتزم فيه كل طرف بما تم الاتفاق عليه من شروط قانونية. المبدأ الأساسى فى العقد هو المصلحة:

كل طرف يعطى شيئاً ليأخذ مقابله شيئاً آخر. أهم ما يميز العقد:

• يقوم على المنافع والاحتياجات الدنيوية.

• يمكن فسخه بسهولة إذا اختل أحد الشروط.

• ينتهى بانتهاء المصلحة أو بعدم الرغبة فى الاستمرار.

• يربط الطرفين قانونياً فقط، وليس روحياً.

ولهذا السبب، يُعتبر العقد اتفاقاً قابلاً للكسر، لأنه مبنى على ما يناسب الإنسان ومصلحته فقط.

#### العهد:

العهد شيء مختلف تماماً. هو ارتباط قلبى وروحى أمام الله، يقوم على الأمانة والوفاء والمحبة الصادقة، وليس على المصالح.

أهم ما يميز العهد:

• لا يقوم على المصلحة بل على الحب ومخافة الرب.

• التزام عمري مبنى على الأمانة والثبات.

• لا يُنقض بسهولة لأن وجوده مقدس أمام الله.

• مبنى على الشراكة، التضحية، والاتحاد الحقيقى.

فى الكتاب المقدس، نرى الله يعمل دائماً من خلال عهود:

مع نوح، ابراهيم، موسى، داود... والأعظم هو العهد الجديد بدم يسوع المسيح.

الزواج... ماذا هو عهد وليس عقداً؟ الزواج فى الكتاب المقدس ليس صفقة ولا تبادل مصالح، بل هو:

اتحاد بين رجل وامرأة أمام الله مبنى على المحبة، الأمانة، والنعمة يشبه علاقة المسيح بكنيسته

كما قال الكتاب: "الرب هو الشاهد بينك وبين امرأة شبابك... وهي قرينتك وامرأة عهدك."

- ملاخي 2:14

الله يُسمي الزواج عهداً، لأنه:

• لا يُبنى على المال، ولا الشروط المؤقتة.

• لا يعتمد على المصلحة أو الظروف.

• لا يتغير بتغير المشاعر.

• بل يقوم على التزام روحى مقدس تشهد عليه السماء.

العقد يمكن أن يُلغى... أما العهد فلا يُكسر إلا بخيانة خطيرة، لأنه قائم على إخلاص أمام الله.

#### الخيانة:

الخيانة تبدأ عندما يحب الإنسان العالم، لأن محبة وعبادة المال تفتح الباب لكل شر. وقد يسقط أحد الطرفين فى أعمال شريرة أو يتعرض للسحر من أشخاص يريدون الأذى، أو يقع أحد الزوجين فى محبة شخص من الجنس الآخر، أو يُغوى بالشهرة وحب المظاهر. كل هذه الأمور تضعف القلب وتبعده عن مخافة الرب، فتكون بداية انهيار العهد الزوجى.

#### أسباب زيادة الطلاق اليوم:

(1) محبة المال.

(2) السحر.

(3) الجنس الآخر.

مع أن الزواج فى قصد الله هو عهد مقدس، إلا أننا نرى اليوم ارتفاعاً كبيراً فى حالات الطلاق. هذه الزيادة لم تأت من فراغ، بل من عوامل خطيرة ضربت أساسات البيت والعلاقة بين الزوجين، ومن أهم هذه العوامل:



#### محبة المال، كتب الرسول بولس:

"لأن محبة المال أصل لكل الشرور..." (1 تيموثاوس 6:10)

محبة المال أصبحت السبب الأول لتفكك البيوت، لأن:

• البعض أصبح يقيم الزواج على المصلحة وليس المحبة.

• الزوجان يعملان بلا حدود، فيضيع الوقت مفا.

• يصبح المال هو معيار الكرامة والسعادة.

• تتزايد المقارنات بين البيوت، مما يخلق ضغطاً ونقص رضا.

عندما يسيطر المال على القلب، ينطفئ الحب، وتكبر الخلافات، وينهار العهد.

#### السحر وتأثيراته المدمرة:

السحر مذکور بوضوح فى الكتاب المقدس كأحد أعمال الظلمة:

"وأعمال الجسد ظاهرة... السحر..." (غلاطية 5:19-20)

واليوم انتشر السحر بشكل مُخيف داخل البيوت لسببين:

• الغيرة والحسد من الآخرين.

• استخدام أشخاص ضعفاء روحياً أعمالاً شيطانية للتفريق.

#### نتائجه:

• تغيير مفاجئ فى المشاعر بين الزوجين.

• نفور غير مفهوم.

• عصبية شديدة بدون سبب.

• كراهية أو برود غير منطقي.

- السحر يضرب العهد لأنه يستهدف المحبة ذاتها، ولهذا قال الكتاب:

"ليس عياقة على يعقوب ولا عرافة على إسرائيل" (عدد 23:23).

العلاج الوحيد هو الصلاة، الصوم، والاتصاق بالرب.

#### الجنس الآخر (الخيانة والانفتاح الزائد)

واحدة من أخطر أسباب الطلاق اليوم هي:

• علاقات التواصل الاجتماعى.

• الرسائل السرية.

• المقارنات بين الزوج/الزوجة وأشخاص آخرين.

• الإغراءات البصرية والسهولة المتاحة على الإنترنت.

#### الطلاق يزداد لأن:

• الناس اختاروا المصلحة بدل المحبة.

• فتحت أبواب بيوتهم لأعمال الظلمة (سحر، حسد).

• وسمحوا للجنس الآخر بالدخول إلى قلوبهم قبل بيوتهم.

#### خاتمته:

الزواج الحقيقى يصمد فقط عندما يكون عهداً أمام الله، مبنياً على:

المحبة - الأمانة - الإخلاص - الصلاة - مخافة الرب.

الزواج ليس توقيع ورقة، وليس اتفاقاً بين عائلتين، وليس علاقة مبنية على الظروف.

الزواج هو عهد محبة، والتزام عمري، وقسم أمام الله بأن يسير الزوجان معاً فى كل الظروف، فى الفرح والحزن، فى الغنى والفقر، فى الصحة والمرضى... بكل أمانة ومحبة.



## بقلم رائد لطف الله

رئيس التحرير

### تركها هذه السنة أيضاً... فرصة جديدة تنبض بالحياة

في أحد أجمل أمثال الإنجيل وأكثرها لمساً للقلب، يروي لنا القديس لوقا قصة صاحب الكرم الذي جاء يبحث عن ثمر في تينته ثلاث سنوات متتالية فلم يجده...

غضب صاحب الكرم وقال للكرام: «اقطعها! لماذا تبطل الأرض أيضاً؟». لكن الكرام، بقلب مليء بالرحمة، أجابه: «يا سيد، اتركها هذه السنة أيضاً، حتى أنقب حولها وأضع زنبلاً... فإن صنعت ثمراً، وإلا ففيما بعد تقطع».

هذه الكلمات ليست مجرد قصة زراعية؛ إنها رسالة سماوية عميقة تُخاطب النفس البشرية في كل عصر. فالتبنة هي صورة الإنسان، والسنوات الثلاث هي محطات عمره، والثمار هي أعماله وسلوكه، أما «السنة أيضاً» فهي تلك الفرصة الجديدة التي يمنحها الله للإنسان رغم تقصيره، إيماناً بأن داخله بذرة حياة تستحق أن تُروى من جديد.

عام جديد... ورعاية ربانية لا تقطع:

حين يطل علينا عام جديد، نكتشف أن الله يعاملنا بالطريقة نفسها التي عامل بها التينة غير المثمرة. لا يسرع في الحكم علينا، ولا يبادر بقطعنا، بل يقول لكل واحد منا: «اتركه هذه السنة أيضاً... لعل في داخله نبتة خير تنتظر من يسقيها».

إنها ليست سنة إضافية في التقويم وحسب، بل مهلة نعمة، ومساحة للتغيير، ويد حانية تنقب حول قلوبنا لتزيل قساوتها، وتضع «الزبل» رمز العناية والتهديب والتأديب لتستعيد نفوسنا قدرتها على النمو.

الإنسان لا يُطلب منه أن يقدم ثمراً لنفسه فقط، بل ليكون بركة لمن حوله. ثمار المحبة، الغفران، الوداعة، الكلمة الطيبة، واحترام الآخر وتشجيعه... هذه الثمار هي التي تغتبر حياة الناس، وتترك أثراً لا يمضي. ولعل العام الجديد هو الوقت الأنسب ليفسح كل منا مكاناً في قلبه لهذه الثمار. أن يسأل ذاته:

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة  
الأنشطة...

ماذا تعني باللغة العربية كلمة الانشطار هي عملية انقسام أو تحطم شيء إلى أجزاء أصغر.. وماذا تعني في علم النفس عندما يصبح الإنسان متغير الأطوار وله أكثر من وجه وتتفصل إرادته وتحكمه في التصرفات عن إرادته الحقيقية وعن الاتزان العقلي له وكان الإنسان أصبح له وجهان لعملة واحدة. الجسد هو هو ذات الجسد والروح هي ذات الروح المنوحة لنا من الله سبحانه وتعالى ولكن الوعي والإدراك الحسي والفعل يختلف وهنا الاختلاف ليس المقصود به التنوع البيولوجي والثقافي... الخ بين البشر ولكن هنا الانشطار عن الانقسام أو كما يدعى الانقسام الذي يجعل من الشخص اثنين مختلفين عن بعض في طريقة التفكير وسرعة رد الفعل وفي التحكم الكامل باتزان عقلي به جزء من الخلل النفسي الذي يجعل منه شخص مودي ومتغير الأطوار تجده في حاله غير أخرى بينما هو نفس الشخص بشحمه ولحمه أمامك.

هذا الانقسام في الشخصية بكل تفاصيله والتي دعوته انشطار الإنسان جزء من كل، أي إدراك وحس وتصرفات عن شكل وذات وحركة يجعل أمامنا شخص هو هو الذي نعرفه من زمان ولكن لا نعرفه الآن ولا نتوقع رد فعله وقراراته وحتما ولا يد نتنتظر ونحكم هل هذا الشخص الذي نعرفه أم هذا شخص آخر لا نعرفه ولا نعلم دواعي التغيير المفاجئ له وبعد الفحص والتدقيق مع جزء من المعلومات الثقافية نفهم أننا أمام حالة انقسام في الشخصية وكأننا نتعامل مع شخصين وليس شخص واحد. من الممكن أن يكون أحدهما ناضج ومسؤول عن تصرفاته ومسؤولية كاملة والآخر أرعن ولا يؤخذ عليه هذه التصرفات إلا بالقانون طبعاً وأحياناً نجد شخص متفائل حبوب ومرات أخرى شديد الغضب متشام جداً، وهكذا كل صفة وعكسها تماماً وكثيراً تتعدد نفس الصفات وتختلف صفة واحدة ولكنها جوهرية تجعله شخصاً آخر تماماً، والتعامل مع هؤلاء المنشطرين أصحاب الشخصية المتعددة الأوجه أن نجد فن التعامل وان يكون لدينا الإدراك والوعي الكافي لكل رد فعل لنا واتخاذ القرارات مع هذا الشخص بشكل عام أولاً ثم بشكل خاص، ويجب أن ننظر للأبعد البعيد بمنظور هل هذا في



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com  
الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتميزة

### مصر التي من أجلها تشرق الشمس

يغمرنى شعور قوي بأن الملك "رمسيس الثاني حين قال عبارته الخالدة: "هي التي من أجلها تشرق الشمس" لزوجته الملكة الجميلة "نفرتاري"، رمز الحب والأثوثة والوفاء في التاريخ المصري القديم، لحظة تشييد معبدها العظيم في أبو سمبل، موجّهاً واجهته صوب الشروق، أنه قد استعار تلك العبارة من "التاريخ" حين قالها مغازلاً لصانته: "مصر التي من أجلها تشرق الشمس".

في حضرة التاريخ الذي لا يشيخ، اصطفت الأهرامات كأنها أعمدة المعبد الأخير، في حفل أشبه ببعث فرعونى حديث، تماهى فيه الضوء بالظل، والعزف بالدھشة، والقدّم بالحدائث، والأصالة بالرقي، فتحت مصر قلبها للعالم لتستقبل ملوكه وزعماءه ليشهدوا هذا الحدث التاريخي الجلل: افتتاح المتحف المصري الكبير Grand Egyptian Museum. وعند بوابة الحضارة المشرقة على الأبد، وقفت القاهرة في أبهى أثوابها، عروساً مشرقة يزفها التاريخ إلى الغد، ليقول العالم مرة أخرى: هذه هي مصر التي أشرقت الشمس على اعتبارها كي تدون دفتر الحضارة.

لم يكن الافتتاح حدثاً ثقافياً بروتوكولياً اعتيادياً، بل فعل تأكيد على أن المصري حين يضع حجرًا، يزرع معه فكرة، وحين يغرس فكرة، يكتب لها الخلود. بدا الحفل مثل قصيدة موسيقية ضخمة: أزياء فرعونية تتهدى على أنغام الأوركسترا، أضواء تتراقص فوق الواجهة الزجاجية، وجمهور من القارات الخمس يشهد أن الحضارة لا تُستورد بل تُستعاد.

أشرق المتحف الذي طال انتظاره عقوداً وسنوات. صبرنا عليه كما يصبر الفنان على لوحته الأخلد، والموسيقي على سيمفونيته الأشهر، والشاعر على ميلاد قصيدته العمدة، وكما يصبر الفلاح على إشراق التمر على هامة نخلة استغرق غرسها وريها سنوات طوالاً. أخيراً نهض المتحف الكبير أمام الأهرامات، لا كظل لها، بل كصوت آخر من أصواتها الخالدة.

المتحف الكبير ليس مبنى شاسعاً يضم مئات الآلاف من خوالد أجدادنا، بل سيرة معمارية لكبرياء الإنسان الذي قرأ الزمن، وقرّر أن يكتبه من جديد بالحجر المثقف والنور.

تقدّم الرئيس المصري "عبد الفتاح السيسي"، لا ليعلن عن افتتاح متحف عظيم فحسب، بل عن لحظة فارقة في مدونة الوعي المصري، عن رسالة مصرية للعالم تقول إن الماضي ليس ما مضى، بل ما يستمر في الحاضر خالداً لا يموت. هذا وطن عظيم يُعيد تشكيل ذاكرته بصوت حديث يقول للعالم:

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

### "على غير المعتاد"

اعتاد كل واحد منا على عادات يومية يكررها حتى أصبحت جزءاً من هويته. الكبير منا والصغير، لكل عاداته التي يحبها ويتلذذ بفعلها، وعادات أخرى يراها عبثاً لكنه يلتزم بها لأنها ترتبط بمسؤوليات لا يمكن الاستغناء عنها. نخطو إلى يوم نظنه نسخة مكررة، محفوظة، لا مفاجآت فيها. لكن الحقيقة أن الحياة تُحب أن تضع أمامنا لحظات تأتي على غير المعتاد، فقط لتذكّرنا أننا ما زلنا أحياء.

قد نستيقظ على رسالة تُغفَى فيها مقابلة انتظرناها، أو رسالة تأتي لنا ببعيداً جديد لم تكن مستعدين له. وقد يأتي اتصال واحد يفتح باباً لم يكن في الحسبان... أو يغلق باباً ظننا أنه ثابت. فكم يمكن لتفصييلة صغيرة أن تغير يوماً كاملاً.

ونلتقي فجأة بشخص لا يشبه أيًا ممن عرفناهم. أحدهم هادئ كنسمة... يربك ضجيجنا الداخلي. أو آخر سريع الكلام... نلهث خلف جملته. أو شخص من ذوي الإعاقة فنقف مترددين، نخشى أن نخطئ دون قصد. وربما شخص يفكر بطريقة معاكسة تماماً، يختبر حدود صبرنا ومرونتنا. أو ضيف جاء دون ميعاد مُسبق. صحيح أنه هؤلاء يأتون "على غير المعتاد"... لكنهم يوسعون مداركنا بطريقة لا يفعلها المشابهون.

- ما الذي يجب أن أتخلى عنه؟
- أي سلوك يحتاج أن ينقب حوله؟
- أين أخفقت، وكيف يمكنني أن أبدأ من جديد؟
- وما الثمرة التي أريد أن أقدمها هذا العام لنفسى ولن أحب؟

المهلة ليست ضعفاً... بل ثقة من الله فيك:

قد يظن البعض أن "سنة إضافية" هي تساهل أو تأجيل، لكنها في الحقيقة ثقة إلهية في الإنسان. الله يرى فيك ما لا يراه الآخرون، يعرف إمكانياتك المخفية، ويؤمن بأنك قادر على أن تتحول من تينة عقيمة إلى شجرة مثمرة تظل الآخرين يظنها.

إنه يدعونا لأن نقدر هذه الفرصة، وأن لا نضيعها في تكرار الأخطاء ذاتها، بل نجعل منها نقطة تحول، ودفعة نحو حياة أكثر نضجاً وثماراً.

بين سطور المثل الإنجيلي، تلمع حقيقة ثابتة:

الله يعطي فرصة... والإنسان يختار أن يثمر أو لا يثمر.

ومع بداية هذا العام الجديد، نقف جميعاً أمام ذات الدعوة:

"اتركها هذه السنة أيضاً".

دعوة إلى بداية نقية، وتصحيح المسار، وصناعة ثمار تُهيج قلب الله قبل الناس.

فلتكن هذه السنة مساحة للغفران، وورشة إعادة بناء الذات، وحديقة تنمو فيها ثمار جديدة... ثمار تعلن أننا استجبنا لنداء السماء، وسمحتنا للنعمة أن تعمل فينا، حتى يصبح لكل واحد منا قصة نجاح روحية وإنسانية تُروى، ولا تُنسى.

وفي النهاية عزيزي القارئ... تبقى "السنة الجديدة" التي يمنحها لنا الله ليست صفحة تضاف إلى عمرنا، بل فرصة ذهبية لكتابة فصل جديد في قصة خلاص كل منا. فلتكن هذه السنة شهادة بأننا لم نهدر النعمة، ولم نكرّر العثرات، بل اخترنا أن نثمر...

وأن نترك في حياة الآخرين أثراً طيب يبقى حين



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة  
الأنشطة...

ماذا تعني باللغة العربية كلمة الانشطار هي عملية انقسام أو تحطم شيء إلى أجزاء أصغر.. وماذا تعني في علم النفس عندما يصبح الإنسان متغير الأطوار وله أكثر من وجه وتتفصل إرادته وتحكمه في التصرفات عن إرادته الحقيقية وعن الاتزان العقلي له وكان الإنسان أصبح له وجهان لعملة واحدة. الجسد هو هو ذات الجسد والروح هي ذات الروح المنوحة لنا من الله سبحانه وتعالى ولكن الوعي والإدراك الحسي والفعل يختلف وهنا الاختلاف ليس المقصود به التنوع البيولوجي والثقافي... الخ بين البشر ولكن هنا الانشطار عن الانقسام أو كما يدعى الانقسام الذي يجعل من الشخص اثنين مختلفين عن بعض في طريقة التفكير وسرعة رد الفعل وفي التحكم الكامل باتزان عقلي به جزء من الخلل النفسي الذي يجعل منه شخص مودي ومتغير الأطوار تجده في حاله غير أخرى بينما هو نفس الشخص بشحمه ولحمه أمامك.

هذا الانقسام في الشخصية بكل تفاصيله والتي دعوته انشطار الإنسان جزء من كل، أي إدراك وحس وتصرفات عن شكل وذات وحركة يجعل أمامنا شخص هو هو الذي نعرفه من زمان ولكن لا نعرفه الآن ولا نتوقع رد فعله وقراراته وحتما ولا يد نتنتظر ونحكم هل هذا الشخص الذي نعرفه أم هذا شخص آخر لا نعرفه ولا نعلم دواعي التغيير المفاجئ له وبعد الفحص والتدقيق مع جزء من المعلومات الثقافية نفهم أننا أمام حالة انقسام في الشخصية وكأننا نتعامل مع شخصين وليس شخص واحد. من الممكن أن يكون أحدهما ناضج ومسؤول عن تصرفاته ومسؤولية كاملة والآخر أرعن ولا يؤخذ عليه هذه التصرفات إلا بالقانون طبعاً وأحياناً نجد شخص متفائل حبوب ومرات أخرى شديد الغضب متشام جداً، وهكذا كل صفة وعكسها تماماً وكثيراً تتعدد نفس الصفات وتختلف صفة واحدة ولكنها جوهرية تجعله شخصاً آخر تماماً، والتعامل مع هؤلاء المنشطرين أصحاب الشخصية المتعددة الأوجه أن نجد فن التعامل وان يكون لدينا الإدراك والوعي الكافي لكل رد فعل لنا واتخاذ القرارات مع هذا الشخص بشكل عام أولاً ثم بشكل خاص، ويجب أن ننظر للأبعد البعيد بمنظور هل هذا في

صالحنا جميعاً أم هذا ضرر للجميع أو ضرر له هو شخصياً. صاحب الرأي المزدوج وصاحب الإدراك والوعي الغير كافي لاتخاذ القرارات الحاسمة التي تصبح في صالح الجميع، نعم يجب الوعي لمن نتعامل معهم فالجميع مرضى نفسيين كما قال البروفيسور...

ولكن هناك تفاوت كبير بين مريض نفسى مصاب بشكل بسيط غير مؤثر بأي شر على أحد وبين مريض نفسى خطر على نفسه وعلى كل من حوله. يجب التعمق والدراسة في سيكولوجية النفس البشرية وكيف نتعامل مع البشر وخصوصاً الشخصيات المتعبة ومنها وهل نقرب أم نبتعد من هؤلاء مع العلم أننا الآن محاطين بكل التصنيفات بالمنزل والعمل والدراسة... الخ

وبحسب الدراسات الأكاديمية المختلفة هناك 9 أنواع من الشخصيات المتعبة، وهي:

1. النرجسي: يحب نفسه قوي، ومتوقع إن كل الناس تهتم به.
  2. المتعك: يحب يسيطر على كل حاجة، وميحبش حد يعارضه.
  3. الضحية: دائماً يبغس إنه ضحية، ويبغش يشكي ويتذمر.
  4. الدرامي: يبغش يخلق دائماً دراما، ويجذب الانتباه.
  5. المتردد: يتردد قوي في اتخاذ القرارات، ويبغش إن حد غيره يقرر نيابة عنه.
  6. الغيور: يتحس بالغيرة من نجاحات الآخرين، ويتحاول تخريبها.
  7. السطحي: بيهتم بالمظاهر قوي، وميتمش بالجواهر.
  8. العنيد: بيرفض التغيير، ويبغش يعمل حاجة على هواه.
  9. السليبي: دائماً يشوف الجانب السيء من كل حاجة، ويبغش يشكي ويتذمر.
- كيف نتعامل مع هؤلاء الشخصيات وما دور كلاً منّا في التأثير على الآخر... بالعدد القادم نعمل الحديث.



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني  
ومبتكر فن الجرافيكاتير

### انتخبوا مواطن



سابعاً: بصفتي مواطناً، تحملت عبئاً إعلامياً بات لا يحمل أي معنى أو قيمة بالرغم من تاريخنا العظيم في هذا المجال. ثامناً: بصفتي مواطناً، تحملت أعباء فشل مؤسسات تعليمية وصحية وإدارية وغيرها، والتزمت الصمت عليها لتصلح. تاسعاً: بصفتي مواطناً.. التزمت بالمشي جنب الحيط، والجري وراء لقمة العيش، كما يريدون منا أن نكون، ونحن على الركب والسعة.. التزمتنا وصدقنا ورأينا الظروف والأحداث والمشاريع والتطويرات والحروب والكوارث والجوانح وغيرها من منغصات، نحن فقط من ندفع ثمنها في كل الأزمات. عاشراً: بصفتي مجرد مواطن، عادي.. تحملت عدم اعتراف أغلب الحكومات المتلاحقة بهذا المنصب، ورفعته، وعدم احترامه ولا تقديره، واعتباره منصباً فاقدًا لأهلية، لا يعرف مصلحته، غير مدرك لحقوقه وواجباته، والإصرار على إصدار قرارات من شأنها الحط من شأنه وإعبائه وإرباكه بالغلاء وصعوبة المعيشة.. تحملت كل هذا من أجل مصلحة الوطن ورفعته. ربما كان بيننا -أنا وأقراني من المواطنين- من هم غير صالحين لهذا المنصب، بينما كثيرون من الحكومات والقائمين على إدارة شؤون البلاد غير مخلصين لمناصبهم. ربما كان بيننا من أساؤوا لمناصبهم عن سوء تقدير، بينما هناك من كانوا غير أمناء على مصالح من يديرون شؤونهم. وأخيراً.. أسعى جاهداً في هذا البلد أن أنال حقوقي كمواطن وأن أستحق هذا المنصب، وأن يعلم الجميع؛ شعوباً وحكوماتاً ومسئولين، بأحقية المواطنة، ومن قبلها.. الاعتراف بها.

في تلك الأوقات العجيبة التي تمر بها البلاد، واستغلالاً للأجواء الانتخابية البرلمانية.. وبعد الاطلاع على مواد الدستور والقانون.. قررت وبكامل إرادتي الحرة، وبصفتي وشخصي، أن أقدم للترشح لأرفع منصب في البلاد.. قررت أن أقدم للترشح لمنصب (مواطن). وقد توافرت في كل الشروط التي أقرها الدستور كي أصح لهذا المنصب، ولهذا ولرفعة هذا المنصب وأهميته، قررت أن أعلن عن برنامجي الذي سأطبقه حال فوزي بهذا المنصب الرفيع، بينما قبل إعلاني لبرنامجي كان لا بد أن أفند وأعرض على سيادتكم ما حققت من إنجازات على مدار فترات تولى منصب (مواطن مصري). أولاً: بصفتي مواطناً، التزمت بسداد الرسوم المقررة من الضرائب لأجهزة الدولة، كما أقروها، مهما زادت، وتعددت. ثانياً: بصفتي مواطناً، التزمت بالمثل أمام اللجان الانتخابية في جميع العمليات الانتخابية التي أجريت في تلك الفترات، تلبية لدعوة الأجهزة الحكومية. ثالثاً: بصفتي مواطناً، تحملت أعباء فشل أغلب الحكومات الواحدة تلو الأخرى، في تحقيق حد أدنى من الحياة الكريمة لعظم المواطنين، مراعيًا التغيرات السياسية والاقتصادية المحلية والعالمية. رابعاً: بصفتي مواطناً، التزمت بدفع كل الرسوم الإدارية المقررة، سواء مبالغ مرورية، أو حكومية، أو رسوم طرق، أو كبراري وغيرها، مهما زادت، وتعددت. خامساً: بصفتي مواطناً، لم أعكر صفو الحكومات المتلاحقة، الواحدة تلو الأخرى، بالاعتراضات والمظاهرات والتجمعات وغيرها من وسائل الضغط أو الاعتراض على أي قرار حكومي. سادساً: بصفتي مواطناً، تحملت غلاء أسعار السلع والخدمات الأساسية، ولم أصرخ أو أعترض والتزمت الصمت عليها فترة وتنتهي، ولم تنته.

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فريد عوض

### عيشها صح

السلام الداخلي:

في عالم يزداد ازدهاماً وضجيجاً يوماً بعد يوم من أمور حياتنا اليومية هموم العمل وكسب لقمة العيش وسداد مصاريف الحياة من إيجارات أو mortgage وسيارات وأولاد ومدارس وجامعات وأنشطة بالإضافة إلى الإضرابات الاقتصادية المتلاحقة من كساد اقتصادي وضرائب وإضرابات البورصة المتلاحقة والقوانين التي يصدرها الرئيس علي الاستيراد ناهيك عن قوانين الهجرة المتغيرة والمتلاحقة وإغلاق الحكومة التي وصول إلى مايقارب الشهر ونصف.

في وسط هذه الهموم اصبح الوصول الي السلام الداخلي نوع من الرفاهية. السلام الداخلي ليس حاله سحره يعيشها فجأة بل هو أسلوب حياة يعتمد على وعي الانسان بذاته وطريقه تعامله مع أفكاره ومع المجتمع وعلاقاته بالآخرين.

ولكي يتم الوصول الي السلام الداخلي هناك عدة نقاط أساسية قد توصلنا الي السلام الداخلي:

أولاً: وضع الأمور في يد الله... ونطلب معونته في كل الأمور.

ثانياً: فهم الذات... فالإنسان لا يستطيع ان يشعر بالسلام مالم يفهم نفسه. يشعر بالسلام عندما يتوقف عن جلد نفسه ويتقبل نقاط الضعف داخله كما هو متقبل نقاط القوة. الوعي بالذات يجعل الفرد يتصالح مع نفسه ومع الآخرين ويمنحه القدرة علي النمو دون ضغط او توتر.

ثالثاً: التحكم في الأفكار والمشاعر... اكبر مصدر للقلق يأتي من داخلنا من طريقه تفكيرنا، فالأفكار السلبية مثل الخوف من المستقبل او الندم على الماضي تسرق منا طاقتنا. لذا فتدريب العقل علي تحويل الأفكار السلبية الي ايجابية.

رابعاً: التخلي عما لا يستطيع تغييره... كثير من التوتر ينتج عن محاولتنا تغيير أمور ليست في نطاق سيطرتنا. عندما يدرك الإنسان ان بعض الأشياء يجب قبولها كما هي وان دوره الحقيقي هو العمل علي ما يستطيع تغييره يتحرر من عبئ ثقيل ويقترب خطوه اكبر نحو الهدوء.

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي  
المناعة تحت السيطرة



المناعة تحت السيطرة: القصة التي قلبت العلم رأساً على عقب... في عالم تسارع فيه الاكتشافات ويتزاحم فيه الضجيج العلمي، نادراً ما يظهر اكتشاف يفرض على المجتمع العلمي أن يقف احتراماً... ويعيد النظر في واحدة من أهم الحقائق المتعلقة بالحياة نفسها. هذا ما حدث في عام 2025، حين كشف النقاب عن سرٍ ظل مختبئاً داخل الجسد البشري منذ آلاف السنين: لماذا لا يقود جهاز المناعة حرباً على خلايانا؟ ولماذا لا يتحوّل هذا السلاح الذي يدافع عنا إلى عدو شرس يفتك بنا؟ على مدار عقود، تعامل الأطباء مع أمراض المناعة الذاتية وكأنها الغاز يصعب فكّ طلاسمها؛ الجسم يهاجم نفسه بلا سبب واضح. لكن إجابة السؤال جاءت أخيراً... من خلال ثلاثة علماء، ثلاثة طرق مختلفة، ثلاث قارات، لكنهم التقوا عند نقطة واحدة: التحمّل المناعي الطرقي - المفتاح الذي يفسر لماذا يظل الجهاز المناعي منضبطاً، ولماذا تشتعل بعض الأمراض حين يختل هذا الانضباط. هذه ليست قصة جائزة نوبل فقط، بل قصة علم متشعب بدأ من الفار وانتهى بالإنسان، ومن الجين وانتهى بالخلية، ومن معمل صغير إلى إنقاذ ملايين المرضى في المستقبل.

العلماء الثلاثة... ثلاثة مسارات تلتقي عند نقطة واحدة.

ماري إي. برونكو - رحلة الباحثة التي غيرت خريطة المناعة:

ولدت ماري برونكو في الولايات المتحدة، ونمت شغفها الأول بالبيولوجيا مبكراً. درست في جامعة برنستون، ثم التحقت بمعهد أنظمة الأحياء في سياتل، حيث قادها شغفها لفهم الأمراض المناعية إلى اكتشاف مفصلي يتعلق بجين Foxp3.

كانت تعمل على فئران مصابة باضطراب مناعي نادر، ولاحظت أن هذا الاضطراب مرتبط بطفرات في الجين Foxp3. من هنا بدأت القصة: ما هذا الجين؟ وما دوره؟ ولماذا يؤدي خلله إلى فوضى مناعية؟ أسئلتها تلك أصبحت طريقاً فتح الباب أمام اكتشاف آلية كاملة لم نعرف من قبل.

فريد رامزديل - الباحث الذي ربط الفكرة بالواقع: رامزديل، القادم من خلفية علمية صلبة في الميكروبيولوجيا والمناعة، كان من أوائل من درسوا تأثير الجينات على سلوك الخلايا المناعية. عمله مع برونكو أدى إلى رسم صورة أكثر وضوحاً... صورة تُظهر أن Foxp3 ليس مجرد جين، بل "مفتاح رئيسي" يحدد مصير فئة كاملة من الخلايا المناعية. دون Foxp3، يصبح الجهاز المناعي مثل جيش بلا قيادة.

شيمون ساكاغوتشي - صاحب الاكتشاف الذي سبق زمنه:

الطبيب الياباني الذي وقف في 1995 أمام المجتمع العلمي ليعن اكتشافاً أربك الجميع: هناك خلايا مناعية هدفها ليس القتال... بل منع القتال! خلايا T التنظيمية كانت في ذلك الوقت فكرة غير مقبولة لكثير من العلماء.

كيف تكون هناك خلايا مهمتها "التهدئة" وسط نظام مبني على الهجوم والدفاع؟

لكن الزمن أثبت صحة اكتشافه، وبحلول 2003 أكد أن Foxp3 هو الجين الذي يمنح هذه الخلايا هويتها ووظيفتها.

ما اكتشفه ساكاغوتشي كان الشرارة الأولى... وما اكتشفه رامزديل وبرونكو كان الوقود الذي أشعل الفهم الكامل.

كيف التقت قارات مختلفة في مختبر واحد؟ لم يكن العلماء الثلاثة يعملون معاً في غرفة واحدة... ولا عبر مشروع واحد... لكن العلم جمع بين الخطوط المتباعدة لتشكيل صورة لم يتخيلها أحد.

ساكاغوتشي اكتشف "الخلية".

برونكو اكتشفت "الخلل الجيني".

رامزديل ربط "الخلية بالجين".

وفي اللحظة التي التقت فيها هذه الأجزاء... اكتشف العالم مفهوم التحمّل المناعي الطرقي: الآلية التي تمنع الجهاز المناعي من الانفجار على نفسه.

ماذا يعني «التحمّل المناعي الطرقي»؟ لدى الجهاز المناعي طريقتان لحماية الجسد من الفوضى:

1. التحمّل المركزي: يحدث داخل الغدة التيموسية، حيث يتم التخلص من الخلايا التي تهاجم الذات. لكن هذه العملية ليست كاملة... بعض الخلايا الشاردة تفلت.

2. التحمّل الطرقي (الاكتشاف الجديد): يحدث داخل أنسجة الجسم... داخل الدم... داخل

الأعضاء... داخل كل منطقة قد تشبب فيها معركة مناعية. خلايا T التنظيمية تُراقب... تهذئ... وتمنع الانفلات. هي شرطة داخلية تمنع اندلاع حرب أهلية داخل الجسد.

أمثلة بسيطة لتوضيح الفكرة: الجيش والقائد: تخيل الجهاز المناعي جيش كامل. الجيش ده لازم يبقى له قائد يمنع الجنود إنهم يضربوا الناس الغلط. القائد - خلايا T التنظيمية. لو القائد مش موجود، المناعة ممكن تضرب الجسم نفسه. العمارة والأمن الداخلي: الجسم يشبه عمارة كبيرة. على الباب يوجد أبواب يمنع الغرباء (التحمّل المركزي)، لكن داخل العمارة يوجد أمن داخلي يمنع المشاكل بين السكان (التحمّل الطرقي). الكارت التعريفي Foxp3: خلايا T التنظيمية تحتاج "كارت تعريف" لتعمل بشكل صحيح. الكارت = Foxp3. لو الكارت بايبض، الخلايا تتلخبط... والمناعة تهجم خطأ.

أهمية الاكتشاف... ماذا غير العالم؟

على المدى القريب: علاج أمراض المناعة الذاتية، مثل الروماتويد، الذئبة، التهاب القولون المناعي. الاكتشاف مكن الأطباء من تصميم علاجات تستهدف "فرامل المناعة" بدلاً من تعطيل الجهاز كله. مثال: المرض مثل حنفية يتسرب مياه، الهدف مش تقفل المياه بالكامل، بل "تربطها بالراحة" وهذا دور الخلايا التنظيمية.

نجاح أكبر في زراعة الأعضاء: الأدوية التقليدية تمنع الرفض لكنها تضعف المناعة. أما هذا الاكتشاف، فيسمح بتهدئة الرفض بدون تعطيل الجهاز كله. مثال: عضو جديد - لبنة جديدة في دائرة كهرباء قديمة، والخلايا التنظيمية = الكهربائي الذي يضمن عملها دون فشل.

العلاج المناعي للسرطان: السرطان أحياناً يختبئ وراء الخلايا التنظيمية. الاكتشاف ساعد العلماء في معرفة متى "يرقوا المدافعين" لتفعيل المناعة على مهاجمة الورم.

على المدى البعيد: تطوير "طب مناعي دقيق" يضبط الجهاز المناعي بخفة جراح.

تصميم خلايا T تنظيمية معدلة جينياً لعلاج الأمراض المزمنة.

تقليل الأدوية القمعية التي تضعف المناعة.

تحسين نتائج زراعة الخلايا الجذعية.

فتح الباب لعلاجات تجديدية تعتمد على ضبط المناعة وليس تعطيلها.

ماذا يعني هذا للمستقبل؟ قد نصل يوماً إلى: علاج الروماتويد عبر تعزيز خلايا T التنظيمية في مكان الالتهاب فقط.

زرع كبد أو كلية دون الحاجة لأدوية ثقيلة مدى الحياة.

علاج السرطان بتحرير المناعة من الفرامل الزائدة.

علاج أمراض الأطفال المناعية عبر تصحيح Foxp3 جينياً.

ما بين اليابان وأمريكا، وما بين الخلية والجين، وما بين الفوضى والنظام... نشأ هذا الاكتشاف الذي غير قواعد فهم المناعة.

لم يكن الثلاثة يعملون معاً، لكن العلم جمعهم في لوحة واحدة: خلايا تنظم... جين يوجه... جسد يبحث عن التوازن.

هذا الاكتشاف لم يضيف فصلاً جديداً لعلم المناعة فحسب... بل فتح باباً لطب يفهم الجسد بدلاً من فرض السيطرة بالقوة.

وبينما نغلق هذا المقال، يبقى المستقبل مفتوحاً على سؤال أكبر: كيف سيغير هذا الاكتشاف حياتنا خلال السنوات القادمة؟ الإجابة بدأت الآن... وستستمر طويلاً...



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فريد عوض

### عيشها صح

السلام الداخلي:

في عالم يزداد ازدهاماً وضجيجاً يوماً بعد يوم من أمور حياتنا اليومية هموم العمل وكسب لقمة العيش وسداد مصاريف الحياة من إيجارات أو mortgage وسيارات وأولاد ومدارس وجامعات وأنشطة بالإضافة إلى الإضرابات الاقتصادية المتلاحقة من كساد اقتصادي وضرائب وإضرابات البورصة المتلاحقة والقوانين التي يصدرها الرئيس علي الاستيراد ناهيك عن قوانين الهجرة المتغيرة والمتلاحقة وإغلاق الحكومة التي وصول إلى مايقارب الشهر ونصف.

في وسط هذه الهموم اصبح الوصول الي السلام الداخلي نوع من الرفاهية. السلام الداخلي ليس حاله سحره يعيشها فجأة بل هو أسلوب حياة يعتمد على وعي الانسان بذاته وطريقه تعامله مع أفكاره ومع المجتمع وعلاقاته بالآخرين.

ولكي يتم الوصول الي السلام الداخلي هناك عدة نقاط أساسية قد توصلنا الي السلام الداخلي:

أولاً: وضع الأمور في يد الله... ونطلب معونته في كل الأمور.

ثانياً: فهم الذات... فالإنسان لا يستطيع ان يشعر بالسلام مالم يفهم نفسه. يشعر بالسلام عندما يتوقف عن جلد نفسه ويتقبل نقاط الضعف داخله كما هو متقبل نقاط القوة. الوعي بالذات يجعل الفرد يتصالح مع نفسه ومع الآخرين ويمنحه القدرة علي النمو دون ضغط او توتر.

ثالثاً: التحكم في الأفكار والمشاعر... اكبر مصدر للقلق يأتي من داخلنا من طريقه تفكيرنا، فالأفكار السلبية مثل الخوف من المستقبل او الندم على الماضي تسرق منا طاقتنا. لذا فتدريب العقل علي تحويل الأفكار السلبية الي ايجابية.

رابعاً: التخلي عما لا يستطيع تغييره... كثير من التوتر ينتج عن محاولتنا تغيير أمور ليست في نطاق سيطرتنا. عندما يدرك الإنسان ان بعض الأشياء يجب قبولها كما هي وان دوره الحقيقي هو العمل علي ما يستطيع تغييره يتحرر من عبئ ثقيل ويقترب خطوه اكبر نحو الهدوء.

خامساً: الامتنان والرضا مفتاح الطمأنينة... الامتنان والرضا اسرع الطرق للوصول الي السلام الداخلي عندما يركز الانسان علي ما يملك لا علي ما يفتقده يظهر العالم بصورة مختلفة ويخفف من حدة القلق ويعلمنا ان الجمال موجود حتي في الأشياء الصغيرة. سادساً: العزله الصحيه والابتعاد عن الضوضاء... الهدؤ الخارجي يساعد علي الهدؤ الداخلي. احياناً نحتاج الي بعض الوقت مع الذات لترتيب افكارنا واستعادة توازنا بعيداً عن ضجيج الناس ومطالب الحياة اليومية. سابعاً: العلاقات السليمه... احياناً لا يمكن للإنسان ان يشعر بالسلام إلا إذا كان محاط بعلاقات جيدة ايجابية اساسها الاحترام والصدق والدعم المتبادل. اختيار من يدخلون حياتنا خطوه مهمه مثل اختيار ما يدخل الي عقولنا. ثامناً: الروحانيه والتأمل... سواء كان من خلال الصلاة التي تمنح الانسان الشعور بالراحه لا يمكن لأي شى آخر يعطيك الراحه. والتأمل او تمارين التنفس او اليوجا او اي تأملات في عظمة الله وفلسفته في الحياة.

الخلاصه... السلام الداخلي ليس هدفاً بعيداً بل قرار يومي بأن نحب أنفسنا ونحب الآخرين ونحب حياتنا بكل ما فيها ونعلم كيف نعيش اللحظة دون خوف او ندم وعندما نجد هذا السلام يمكن تلقائياً نشره في المحيطين بنا سواء داخل البيت او مع الاصدقاء.

وأخيراً تذكرت حكمة قالتها هيلين كيلر، وقد تعلمت منها الكثير. تقول: للعقل قدرة عجيبة: "في وسع العقل، وهو مقيم في مكانه، أن يخلق من الجنة جحيمًا، أو من الجحيم نعيمًا".



خاص لجريدة كاريزما

**بقلم سلوى رزق**

كاتبة وصحفية

## حراسة الأسرة المسيحية

في زمن تتزايد فيه الضغوط، وتشتت فيه القيم، وتتعرض الأسرة لهجمات فكرية وروحية تهدف إلى تفكيكها وإضعاف دورها، تظل الأسرة المسيحية هي الحصن الأول للإيمان، وهي الكنيسة البيئية التي أَرادها المسيح مركزاً للمحبة والقداسة والشركة الحية. إن حماية الأسرة ليست رفاهية، بل هي وصية إلهية وضرورة خلاصية، تحتاج إلى يقظة روحية ووعي مقدس وعودة صادقة إلى ينباع النعمة.

فالروح القدس ما زال يرسل لنا اليوم رسائل عاجلة، تنادينا أن نبقى، أن نعود، أن ندرِك قيمة البيت الذي افتتاده السيد المسيح بدمه، وأعطاه كل وسائل النعمة ليظل ثابتاً في الحق وغير قابل للتفكك. ومن هنا تبدأ مسؤوليتنا: أن نحرس بيوتنا بالنعمة، ونعضدها بالصلاة، ونغرس فيها كلمة الله كزيت يضيء كل جوانب الحياة.

عن حراسة الأسرة المسيحية نطلب من الله أن يرسل لنا الروح القدس اليوم رسالة عاجلة حتى نستفيد ونفوق من تفكك الأسرة التي أسسها ورعاها وفداها السيد المسيح بدمه الذي على الصليب.

ومن هنا الكنيسة استلمت من السيد المسيح كيفية حراسة الأسرة المسيحية من التفكك.

لقد أعطانا رب المجد يسوع المسيح بركات وإسرار نمارسها بعمق تساعدنا على عدم تفكك الأسرة بل عدم ضياع النفس البشرية كالأسرار السبعة التي لا بد أن نمارسها بضمير حي وليس ممارسة سطحية مثل الاعتراف ومهما كانت الخطيئة كبيرة أو صغيرة لا نتجمل من الاعتراف بها عربون أن ندخل ملكوت السموات.

أيضاً تناول من الأسرار المقدسة تساعدنا أن نلتصق باللهنا الذي أحبنا إلى المنتهى حاملاً عار خطايانا.

وأيضاً بركات روحية لا بد أن نتدوَّقها كالنعم في مراعى الخصرة الإلهية مثل القراءات الروحية والكتابات المقدسة.

حضور الاجتماعات ونشترك في أنشطة الكنيسة

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم جميل يوسف**

## محطات يحتاجها المؤمن

في رحلتنا في البريه نحتاج للعديد من المحطات كالقطار الذي يتحرك بين المحطات وفي النهاية يصل الى المحطة النهائية وأثناء هذه الرحلة يحتاج أن يتوقف بين المحطات أما لتزود بالباطة أو لنزول الركاب وصعود آخري حتى يستني له الوصول للنهاية وهكذا المؤمن كالقطار يحتاج لمحطات حتى يصل الى اورشليم السماويه.

وبدايه هذه المحطات هي محطه محبه الرب ونقرأ ذلك بسفر لتثنيه والاصحاح 33 والعدد 3 فيقول فأحب الشعب جميع قديسيه في يدك وهم جالسون عند قدميك يتقبلون من أقوالك ونقرأ بالعدد 12 ولبنيامين قال حبيب الرب يسكن لديه أماً يستره طول النهار وبين منكبيه يسكن فأحب راجع له لأن قلبه محب وطبيعته الحب فهكذا احب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية يوحنا 3-16 ومن ثم يقول معلمنا يوحنا برسالته الأولى الاصحاح الرابع وعدد 19 فيقول نحن نجبه لانه هو احبنا أولاً ويكرر في الاصحاح الثالث والعدد الأول فيقول انظروا آيه محبه أعطانا الأب حتى ندعي اولاد الله وها هي عروس التشيد تعلن بنشيد الانشاد والاصحاح الثاني والعدد الخامس فتعلن أستدوني بأقراص الزبيب أنعشوني بالفتح فأني مريضه حبا وتكرر بالاصحاح الثاني والايه 4 فتقول أدخلني الي بيت الخمر وعلمه فوقي محبه ومن هنا يتبين لنا أن ندرِك الحقيقه الأولى أنه علينا أن نتمتع بمحطه محبه الرب بل ونذوب في حبه فلولا محبته ما كان لنا أن يكن لنا معه نصيب ولا كان لنا أن يدعوننا أبناء أجباء فهذه المحبه قد نقلنا من سلطان الظلمه الي ملكوت ابن محبته هلوليا وصار لنا الدخول الي الاقداس علي حساب نعمته الغنيه.

ونأتي هنا الي المحطه الثانيه وهي محطه رعايه الله وأسمي ما يقال هنا هو كلمات النبي داود في المزمور 23 والعدد الأول فيقول الرب راعي فلا يعوزني شيء ويقول بالعدد الخامس أماً خير ورحمه يتبعاني كل أيام حياتي وعلي مدار الاعداد كلها يقودنا النبي داود في سلسله من البركات الرائعه فهناك الشبع الكامل والقناعه الكامله بالعدد الأول وهناك الراحة الكامله والامداد الكامل والفرح الغامر بالعدد الخامس وهناك نهايه المطاف بالعدد السادس فيقول وأسكن في بيت الرب كل أيام حياتي وهنا نري ترتيب شخص الروح العجيب أن يأتي مزمور 23 بعد مزمور 22 ففي مزمور 22 يتكلم عن الصليب والصلب وبالطبع الوحي يقصد بدايه أنه لولا الصليب والثمن المدفوع لن تكون هناك محطه الرعايه لانها تلي الثمن المدفوع.

وهنا لا بد أن أسالك عزيزي القاري هل اختبرت صليبه وفدائه هل اختبرت عمله العظيم لأجلك هل قبلته مخلص وفادي حياتك وتمتعت بغفرانه العجيب لثامك وخطاياك أشير عليك أن لا تنهاون أو تؤجل لئلا تضيع الفرصه.

المحطه الثالثه وهي محطه التسبيح الدائم فيرد بمزمور 84 والعدد الأول فيقول طوبى للساكين في بيتك أبداً يسبحونك وهنا علينا أن ندرِك لأنه علينا أن نسبح الهنا بغير انقطاع وهنا يقول المزمور بمزمور 46 والعدد الثاني أسبح الرب في حياتي أرنم لألهي ما دمت موجوداً وهنا لا بد أن نسال هل فقط نسبح الهنا وقت الفرح ووقت فيضان الرب علينا بخيره ووقت ما تمتد يده بالشفاء؟

أم في كل الظروف والاحوال بغض النظر عن ما يحدث في حياتنا ولعلنا هنا نتذكر بولس وسيلا في السجن بسفر الأعمال اصحاح 16 والعدد 25 فيقول ونحو نصف الليل كان بولس وسيلا يصليان ويسبحان الله برغم الضربات وبرغم القيود وبرغم

ليكون لنا حياة الجسد الواحد. زيارة الاديرة ليست للتزده ولكن للفائدة الروحية.

هذه اجابة سؤال ابن حياتي الروحية والاجتماعية داخل وخارج الأسرة.

وأيضاً قال السيد المسيح الكلام الذي اكلمكم به هو روح وحياة (يو:6:63) وبالصلاة نطلب من ربنا يكشف لنا كما في المزمور (مز119) اكشف يارب عن عيني لارى عجائب من ناموسك.

ايضا التامل هو استنارة العقل بالروح القدس كما فعل السيد المسيح مع التلاميذ بعد القيامة حينذ فتح ذهنهم ليفهموا الكتب (لو:24:45).

القراءة والتامل بالصلاة يفتح الروح القدس اذهانا ليست مجرد معلومات فقط إنما هي اكتشاف الاسرار الالهية التي تدخلنا الى اعماق الحياة الروحية التي توصلنا الى محبة الابدية فنحظى بكيفية الوصول اليها.

حقا يارب بنورك نعاين النور.

افتح يارب ذهننا للروح القدس ليدخلنا الى عمق الحياة الروحية...

إن حراسة الأسرة المسيحية ليست واجباً اجتماعياً فقط، بل هي دعوة مقدسة ووصية إلهية أو كلها لنا السيد المسيح بنفسه، ليقيم البيت كنيسة صغيرة، عامراً بالمحبة، ثابتاً في الحق، محروساً بنعمة الروح القدس. وما لم نعد إلى ينباع الروح إلى الأسرار، والصلاة، والكتاب، والتأمل، والاشتراك الحلي في جسد الكنيسة فلن نستطيع أن نهض من ضعفنا أو نقيم بيوتنا على الصخر الذي لا يتزعزع.

يارب، افتح أذهاننا بروحك القدوس، واحفظ بيوتنا، وقدس قلوبنا، وامنحنا أن نسلك في عمق الحياة الروحية، كي تكون أسرنا شاهدة لمجدهك إلى الأبد. آمين.

خاص لجريدة كاريزما من العراق

**بقلم زياد كرية**

## حكمت الحكمة

في قاعة لا يجلس فيها قاض سوى قلبي، ولا يقف في منصة الاتهام إلا من سمّتهم ثقتي... نُودي على القضية.

واستوى الصمت على المقاعد، وبدأت المحاكمة.

**المتهم الأول: (هو)...**

جاءني بثوب قسّ ناصع، يقطر كلاماً عن الفضيلة كأنه يوزع مفاتيح الجنة.

جعلني أصدّق أنّ السير خلف كلماته سيحوّلني إلى ملاك يمشي فوق أرض عرقت بالشياطين واللعنات.

لم يعرف يوماً معنى كلمة "نعم"، ولم يتعلّم كيف يقول "لا".

كان بارعاً... بارعاً حدّ الإجرام في تزوير نفسه، في تزييف الجمال، في التلاعب بالعقول البريئة.

أقنعني أنه واعظ، فاكشفت أنه جلدّ يتخفى خلف آيات بالية.

**التهمه:**

تزوير الحقائق، وخداع الأرواح، وتلميع القبح حتى ظنناه جمالاً.

**المتهمه الثانية: (هي)...**

امرأة بملامح منهكة، كأن الزمن تركها في سلة مهملاته.

اسمها لا يشبه روحها، ولو كانت الأسماء تُشتري... لاخترت لها أرخص اسم: "عار".

بكت أمامي بكاء الجائع للرحمة، وما كان جوعها سوى طمع وجشع وخراب.

حاولت أن أرمّمها، أن أعلمها ما علمني الزمن، أردت أن أجعلها أجمل نسخة من نفسها...

لكنها كانت تكره نفسها، فتقمصت وجوهاً مشوهة لأناس آخرين.

خانتي، سرقتي، ألفت جهدي في قمامة الغدر.

**التهمه:**

سرقة روح لم تقدرها، والانتحال، والتمرغ في القذارة بعد أن امتدت لها يد التطهير.

**المتهم الثالث: (أنا)...**

أنا... بغياني الجميل.

صدقته، وسلمتهم مفاتيح خزنة أحلامي وقلبي الصغير.

استمعت لـ "هو"، وشعرت بألم "هي"، فبكيت لأجل من لم يبك من أجلي.

حملت قلبي على راحة يدي، فباعوه كما تُباع الأعضاء في أسواق الظلام.

**التهمه:**

طيبة مفرطة، وثقة عمياء، والإيمان بأن كل ما يلمع قد يكون ذهباً...

والتكرار الأحقق للدرس ذاته: القلب يكسر مرة ومرتين وثلاثاً... ولا يتعلم.

**الحكم بعد المداولة...**

وبعد أن نظرت المحكمة في دفاتر الألم، وبعد أن استمعت لصرخات القلب، حُكم حضورياً على المتهمين:

**المتهم الأول (هو):**

الحبس الأبدي في منفى الضمير، بالأعمال الشاقة مدى الحياة...

حتى تحدث معجزة ويستيقظ ضميره الميت.

**المتهمه الثانية (هي):**

الإعدام... نسياناً.

تُدفن في مقابر الذاكرة بلا رحمة، ولا يُذكر اسمها، ولا يُغفر لها...

لأنها لم تتعلم يوماً معنى الرحمة.

**المتهم الثالث (أنا):**

الحبس المؤقت في غزلة عن الناس، حتى يتخلص هذا القلب من داء الطيبة، ويتذكيره مدى الحياة بأن القانون لا يحمي الغفيلين...

لكنه، رغم ذلك، يبقى قلباً... وما كان القلب يوماً عقلاً ليحمي نفسه.



الالم وبرغم الحبس وهنا ان نتعلم ان التسبيح اختبار غير مرتبط بالظروف وما يحدث لنا بل في كل الظروف والاحوال وكاتب رساله العبرانيين يؤكد لنا هذا الامر بالاصحاح 13 والعدد 15 اذ يقول فلنقدم به في كل حين لله ذبيحه التسبيح أي نمر شفاه معترفه باسمه فالفرح والتسبيح الحقيقي هو ما يميز المسيحي الحقيقي بحسب كلمه الله ولا ننسي ما ورد برساله غلاطيه والاصحاح الخامس عن نمر الروح فيقول وأما نمر الروح محبه فرح سلام لان فرح الرب هو قوتنا هلوليا.

ونأتي للمحطه الرابعه وهي محطه الحمايه الكامله فيتغني كاتب مزمور 91 والعدد الأول فيقول الساكن في ستر العلي في ظل القدير يبيت وهنا ينبغي أن أشير الي أن كلمه الساكن جاءت مرتين بالمزمور أولاً في العدد الأول فيقول الساكن في ستر العلي أو تحت حمايته ويكرر القول في العدد رقم 9 فيقول لأنك قلت أنت يارب ملجأى جعلت العلي مسكنك وهنا فارق كبير فالعدد الأول يعبر عن أن مسكنه العلي ذاته ارتباط قلبي عميق وهنا نري النمو في معرفه الله لان هذا هو قصده ملء النفس والروح ثانياً وسيط هذه العلاقه هو الكلمه المقدسه ترس ومجن حقه فيقول الرسول يوحنا اصحاح 15 والعدد 7 ان ثبتم في وثبت كلامي فيكم تطوبون ما تريدون فيكون لكم سر دمار الانسان وعبوديته للخطيه والشيطان هو أهمله لكلمه الله فيقول الكتاب بأنجيل مرقس واصحاح 12 والعدد 24 تضلون اذ لا تعرفون الكتب ولا قوه الله وهنا نري ارتباط رائع بين الله والمؤمن نتيجته فقط كلمات صادقه من القلب لاعمال عظيمه خارقه والحمايه الالهيه لها اربعة أركان اولها لا نخشى من خوف الليل وظلام العالم لان ابليس قد اعمى اذهان غير المؤمنين والثاني ولا نخشى من سهم يطير في النهار وهذا يعبر هم جنون العالم وأندفاعه وغروره وثالثاً ولا نخشى من وبأ يسلك في الدجي وهنا تعبير عن الامراض الروحيه التي تصيب المؤمن مثل الفتور الروحي والتسرع في الكلام ومخاصمات والغيره والشقاق وأخيراً لا نخشى من هلاك يفسد في الظهيره وهذا يعبر عن خسائر من الممكن أن تصيبنا في العالم.

وخامسا المحطه الاخيره وهي محطه صوت الرب فيكتب لنا سليمان الحكيم بسفر الامثال واصحاح 1 والعدد 33 ويقول أما المستمع لي فيسكن أماً ويستريح من خوف الشر ولهذه المحطه العديد من البركات فبدايه تجعلنا أنقياء يو 15-2 أنت الان أنقياء بسبب الكلام الذي كلمتكم به وثانياً نعيش حياه الانتصار علي العدو افسس 6-15 أكتب اليكم ايها الاحداث لانكم أقوياء وكلمه الله ثابتة فيكم وقد غلبت الشرير وثالثاً الامتلاء بالروح القدس وهذا ما ورد برساله كولوسي اصحاح 3 والاعداد 17-16 فيقول لتسكن فيكم كلمه المسيح بغني وأنتم بكل حكمه معلومون ومنذرون بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغاني روحيه ورابعاً تعطينا أن ننمو في القامه الروحيه في كل كمالات المسيح وهذا ما ورد برساله بطرس الأولى والاصحاح الثاني والعدد 3 كأطفال مولودين الان اشتبهوا اللبن العقلي لكي تنمو به وخامسا الحمايه من الضلال وهذا ما ورد في انجيل مرقس واصحاح 12 والعدد 24 ليس لهذا تضلون اذ لا تعرفون الكتب ولا قوه الله.

وسادسا وأخيراً أستجابات الصلاه وهذا هو ماورد بأنجيل يوحنا واصحاح 15 والايه 7 فيقول أن تثبتم في وثبت كلامي فيكم تطوبون ما تريدون فيكون لكم. مع محبتي لجميعكم القس المزمع جميل يوسف

**شقة مفروشة فاخرة للإيجار في قلب الإسكندرية - حي المنتزه**

**استمتع بإقامة راقية على البحر مباشرة!**

المساحة: 120 متر - تشطيب سوپر لو كس - مفروشة بالكامل الموقع مميز العمارة على البحر بحي المنتزه - خلف فندق الشيرتون مباشرة أعلى مكدونالدز 5 دقائق فقط من قصر المنتزه الملكي

مواصفات العمارة والشقة: مدخل فندقى راق • عدد 3 أسانسير • أمن وحراسة 24 ساعة • الشقة مثالية للعائلات (4-6 أفراد) • غرفتان واسعتان - صالة مريحة - مطبخ مجهز بالكامل



**خصم خاص للحجز لفترات طويلة**  
• للمزيد من المعلومات والحجز:  
**كالبفورنيا: 1049 - 675 (714) 1+**  
**الإسكندرية: 201221167879**  
الأستاذ / سامح سمير





# مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً



الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية  
في معاملات الهجرة والجنسية  
مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية  
أفضل الطرق أماناً للنجاح  
بإمتحان الجنسية الأمريكية



تيسر وسارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا  
أحصل على الجنسية الأمريكية  
بدون إمتحان

## خدمات الضمان الإجتماعي

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

## خدمات الهجرة

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

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

## خدماتنا تشمل أيضاً

## Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع  
الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



MAESTRO ADEL ESKANDER PRESENTS

DOORS OPEN  
AT 5:30 PM

SUNDAY  
DECEMBER 07 2025

RAMA  
HIJJAWI

SARAH  
PENCE

LAMITA

NIDAL  
IBOURK

MAESTRO  
ADEL ESKANDER

TRIBUTE TO

UM KULTHUM

C O N C E R T

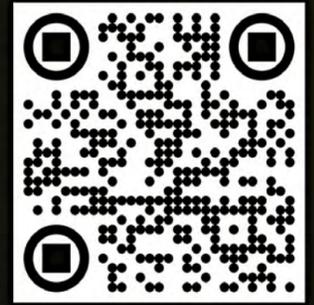
SABAN THEATRE, 8440 WILSHIRE BOULEVARD,  
BEVERLY HILLS, CA 90211



(310)-751-8617



714-650-7307





## Adel Lotfy عادل لطفى Broker Associate



MGR  
Real Estate  
Commercial Brokerage

DRE# 01104445



لتلبية احتياجاتكم 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

# Spectrum

AUTHORIZED  
RETAILER

Internet, Mobile, Cable TV,  
and Home Phone

نقدم لكم خدمات  
الإنترنت، الجوال، تليفزيون الكابل، والهاتف المنزلي



**P: (657) 204 - 9097**

**C: (657) 946 - 7827**

**Store Manager: Fady**

7076 Edinger Ave. Huntington Beach, CA 92647

نتكلم العربية

iCareRx  
PHARMACY

www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak  
Spanish

نوصيل كافة الادوية الي اماكن ثوا جكم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيل الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي عب الادوية باللغة العربية



17413 BELLFLOWER BLVD,  
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com



FREE SAME  
DAY DELIVERY

Maurice Hanna  
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاما 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
- تشكيلك أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر واعداد  
مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

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

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب

الزمالك 11211 ت 2012-0698-8886 و جدى صباح

Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947

www.hanna-cpa.com



## USA PRO SERVICE INC

خبرة أكثر من 25 سنة  
متخصصين في تجديد وصيانة البيوت

سباكة - كهرباء - دهانات - أرضيات

تجديد وإضافة المطابخ والحمامات للبيوت والمباني - تحويل الجراج إلى شقة - تجديد الكهرباء - تجديد السباكة  
تجديد التكيف والتدفئة - تجديد الأرضيات والسيراميك - تجديد الدهانات  
وعمل المساحات الخاصة بالـ patio والـ BBQ  
متخصصين في جميع أنواع المقاولات وكل التخصصات  
إضافة ADU إلى البيت  
معنا فريق عمل متخصص ومهترف بتراخيص وذو خبرة ومؤمن عليهم



## Remodeling

- Professionals for remodeling and maintaining all types of houses.
- Experts in kitchen and bathroom remodeling.
- Skilled in adding new ADUs to houses.
- Experienced in all electrical work.
- Proficient in plumbing.
- Competent in air conditioning and heating systems.
- Knowledgeable in flooring and ceramics.
- Adept at painting.
- Capable of creating patio and barbecue areas

+1(888)912-5714  
info@usaproserviceinc.com  
www.usaproserviceinc.com

EVENTS ORGANIZER  
VIBEUP  
PRESENTS

## NEW YEAR VIBES

19TH  
DEC

HILTON  
UNIVERSAL

THE BIGGEST ARAB  
NEW YEAR CELEBRATION  
IN CALIFORNIA

Hilton  
LOS ANGELES / UNIVERSAL CITY

SPONSORED BY

Asaad  
Alnajjar  
2nd L.A. Mayor 2026



DJ NARA  
IIIIII @SALIMKASSIS

Super Star  
MOHAMED  
NOUR  
Christmas  
PARTY

Star  
Wissam  
Wahhab



## 360 Adult Day care

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

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



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

جميع خدماتنا مجاناً  
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بملئ الطلب  
لأن العدد محدود جداً

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

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

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



# سر البقاء شباب طول العمر!



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

أعلى تيلوميرات شوفتها في حياتي؟  
ناس بتمشي... مش ناس في الجيم.

(٤) الصيام - Fasting  
الصيام = أوتوفاجي = تنظيف الخلايا = إطالة تيلومير.  
والعلم ده بتاع د. أوشومي يوشينوري... نوبل 2016.

(٥) العلاقات الدافئة - Warm Relationships  
الوحدة تقصر التيلومير.  
الحضن يطوله.

(٦) أكل ريتنا - Real Food  
خضار... توت... زيت زيتون... سمك... بيض...  
مكسرات...  
دا كله مضاد أكسدة طبيعي بيني التيلومير من جديد  
ويجدد شبابه!

(٧) تجنب الزيوت النباتية الشريرة - Hateful 8  
دي بتقصر التيلومير بصمت:  
ذرة، صويا، كانولا، عباد الشمس، بذرة القطن، بذرة  
العنب... إلخ.

- المكملات اللي فعلاً تشتغل!  
مش دعاية... ده العلم:  
• أستراغالوس / TA-65 - Astragalus Root -  
أقوى منبه للتيلوميريز.  
• أوميغا 3 - يقلل الالتهاب.  
• فيتامين D - نقصه يقصر التيلومير.  
• كركمين - مضاد أكسدة ملكي.  
• شاي أخضر EGCG - حماية DNA.  
• CoQ10 - إصلاح الميتوكوندريا.  
• ريسفيراترول - ينشط السرتوينز Sirtuins.  
• ماغنيسيوم = نوم + تهدئة.

كل ده مدروس في الافات الأبحاث المحترمة.

- الفقرة الأخيرة: خلاصة تكتوكاوية بقى!  
يا صديقي... نحن لا نكبر بسرعة زائدة لأن السنين  
تمشي...  
نحن نكبر بسرعة زائدة لأننا:  
• نأكل ما لا يصلح لأكل.  
• ننام ضد الساعة البيولوجية.  
• نعيش مرهقين.  
• نقطع العلاقات علشان الشاشات.  
• نظفي الميتوكوندريا.  
• ونسيب التيلومير محتاس لغاية لما بقى بيقصر  
ويتاكل بسرعة جنونية.

الشباب مش كريم... ولا سيروم... ولا إعلان.  
الشباب... نظام تشغيل.  
شيفرة.

Lifestyle  
طريقة تفكير.  
أكل ريتنا...  
مش أكل فرانكنشتاين.  
والجميل إنك تقدر تبدأ النهارده...  
وطول ما التيلومير حي يرزق ولسه في نفس  
فاضل فيك شباب...  
بس مستنى حد يصحبه ويرم عظامه حتى لو كانت  
ريميم!

د. باسم أيوب  
محمي التيلومير

(حكاية تيلومير Telomere × جائزة نوبل)  
المشهد البشري... وصدمة المرأة

من يومين كنت واقف قدام المراية بعد شفتين في  
المستشفى، وتعب يوم طويل محفور على وشي.  
وقفت، وبصبت في عيني، مش كطبيب، كيني آدم.  
سألت نفسي السؤال اللي يمكن أي حد فوق الأربعين  
بدأ يحسّه:

“هو ليه في ناس عندها سبعين شكلها أربعين؟!  
وناس عندها أربعين شكلها سبعين?!”

هل دي وراثة؟ حظ؟ جمال رباني؟  
ولا!

وراه علم؟ علم ثقيل؟ علم حاصل على نوبل.

وهنا بدأت الرحلة.  
رحلة البحث عن “لماذا نكبر؟ وكيف نتوقف عن  
الكبر؟”  
وهنا بقى ظهر بطل القصة:

## التيلومير Telomere !

- التيلومير "غطاء رباط الجزمة الجيني"  
لو فتحت أي خلية من خلاياك - هتلاقي  
الكروموسومات ملفوفة بشريط حماية صغير في  
آخرها.  
الشريط ده اسمه:

Telomere (التيلومير)

عامل بالظبط زي غطاء بلاستيك في آخر رباط الجزمة:  
يحمي... يشد... يحفظ الشكل... ويمنع الخيوط  
تتفك.

التيلومير يقصر = تكبر بسرعة  
يتاكل بسرعة = مش عايش صح  
يتقطع خالص = خلية تموت

واللي اكتشف ده كله مش إحساس...  
ولا طب بديل...  
ده علم نوبل 2009 على يد الدكتورة:

إليزابيث بلاكبيرن - Elizabeth Blackburn  
المرأة اللي قلبت مفهوم الشيخوخة رأساً على عقب.  
وقالت:  
“العمر مش عدد سنين... العمر عدد تيلوميرات.”

وإن الجسم عنده إنزيم اسمه Telomerase  
(التيلوميريز)  
لو فعلته... يرجع يقصر لك العمر البيولوجي 10 -  
20 سنة!

أيوه... نفس الجسم اللي ربنا خلقه قادر “يصلح شبابه  
بنفسه”. “فيجدد كالنسر شبابه.”

## - التيلوميريز Telomerase ... إنزيم الحياة:

إنزيم التيلوميريز هو العامل السري اللي يخلي الرجل  
اللي عنده ٧٥ سنة يجري في إيكاريا في اليونان...  
وألست المسنة داخلة عال ١٠٠ سنة اللي في أوكيناوا  
اليابان تزرع رز وهي بتضحك...

والراهب في سردينيا الإيطالي يعيش ٩٨ سنة بدون  
أمراض مزمنة.

ليه؟  
لأن التيلوميريز:  
• يصلح نهاية الكروموسوم.  
• يمنع تاكل الخلايا.  
• يقلل الالتهاب.  
• يقلل الشيخوخة الخلوية.  
• ويعيد “الشباب الداخلي” زي ما كان.

العلم بيقول:

“مش جيناتنا اللي بتحدد عمرنا...  
اختيارنا اليومية هي اللي بتطول أو لو مش عايش  
صحي تقصر وتقطع وتهرب وتعجز التيلومير.”

- لماذا نقصر التيلومير؟

العلم اكتشف إن التيلومير يقصر بسبب:

- التوتر المزمن.
- السهر.
- السكر.
- الزيوت النباتية المحرقة (Hateful Eight)
- الأكل الصناعي.
- السمنة.
- الالتهاب.
- الوحدة.
- غياب الحركة.
- ضعف النوم.
- تراكم الخلايا الميتة داخل الجسم.

يعني؟ إن التيلومير...

مش بيقصر “لوحده” بسرعة لأسباب كثير  
بسرعات متفاوتة!

وإحنا اللي بإيدنا نحدد سرعة العملية ديه! طبعاً في  
حدود الممكن مش هنعيش ٢٠٠ سنة في أفضل حالات  
التيلومير يعني! المهم طول عمر صحتك مش بس  
طول العمر ويس! يعني عايش قد إيه بدون أمراض  
ومش معتمد على حبوب وحقن وأقراص وعائيشين  
في المستشفيات آخر كام عقد في حياتنا!

- كيف نصير أصغر... علمياً؟

(روشنة نوبل × تكتوكاوية):

الدكتورة بلاكبيرن حطت خريطة طريق واضحة  
لزيادة طول التيلومير، وأنا هنا أعرضها... لكن  
بطريقتنا.

(١) إدارة التوتر - Stress Management

التوتر حرفياً “مقصّ تيلوميرات”.

والهدوء “لرزق جيني”.

التنفس... الصلاة... الطبيعة... الامتنان...

كلها ترفع كفاءة إنزيم التيلوميريز Telomerase

(٢) النوم العميق - Deep Sleep

٧-٨ ساعات = إصلاح DNA + إطالة تيلومير.

السهر = موت خلايا صامت.

(٣) الحركة اليومية - Walking & Exercise

المشي السريع ٣٠ دقيقة = شباب جيني متجدد.



## كأس العرب... بطولة عربية دولية على أراضي قطرية

تحتضن دولة قطر بطولة كأس العرب 2025 للمرة الثانية على التوالي بعد استضافتها النسخة السابقة في عام 2021، حيث كانت المرة الأولى التي تقام فيها البطولة تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" وسجلت نجاحاً باهراً وحضوراً جماهيرياً واسعاً مع تجاوز مبيعات التذاكر 600 ألف تذكرة، كما تابعها أكثر من 272 مليون مشاهد عبر الشاشات من مختلف أنحاء العالم.

ويشارك في البطولة الحالية 23 منتخباً يتنافسون على كأس البطولة، حيث تأهلت المنتخبات التسعة الأعلى تصنيفاً في الاتحاد الدولي لكرة القدم، فيما يتنافس 14 منتخباً على المراكز السبعة المتبقية من خلال مباريات مؤهلة ستقام لاحقاً.

وقد حصد المنتخب الجزائري لقب كأس العرب FIFA قطر 2021 قبل أربع سنوات بعد فوزه على نظيره التونسي بهدفين دون رد بحضور 60 ألف مشجع في استاد البيت.

تقام منافسات كأس العرب بنظام المجموعات، حيث يتم تقسيم 16 منتخباً على 4 مجموعات ويتأهل الأول والثاني من كل مجموعة لاستكمال المشوار عن طريق نظام الأدوار الإقصائية المعتاد (ربع النهائي، نصف النهائي، النهائي).

ولجأت اللجنة المنظمة إلى تصنيف الفيفا لكل الفرق لتحديد أعلى 9 منتخبات في التصنيف العالمي، بحيث يتم توزيعها على المجموعات مباشرة، بينما يخوض 14 منتخباً عربياً ملحقاً لتصنيفية 7 منتخبات تتأهل إلى المجموعات.

يتصدر منتخب العراق قائمة أكثر المنتخبات فوزاً بكأس العرب، حيث فاز به 4 ألقاب من أصل 10 نسخ، ويأتي خلفه المنتخب السعودي بلقبين.

على الجانب الآخر، فازت منتخبات مصر، تونس، المغرب والجزائر باللقب مرة واحدة.

### نظام منافسات البطولة:

تطلق بطولة كأس العرب 2025 بنظام يجمع بين دور المجموعات ثم مراحل الأدوار الإقصائية التي تبدأ من ربع النهائي، بمشاركة منتخبات من قارتي إفريقيا وآسيا.

وتم توزيع المنتخبات على أربع مجموعات، تضم كل مجموعة أربعة فرق، على أن تتأهل المنتخبات الأفضل إلى الأدوار النهائية.

وقد انطلقت منافسات البطولة بداية الشهر الجاري بمواجهتين، الأولى بين تونس والمانز من لقاء سوريا وجنوب السودان، والثانية تجمع بين قطر مستضيفة البطولة والمانز من مباراة فلسطين وليبيا.

### جدول مباريات دور المجموعات كأس العرب 2025

قطر × الفائز من فلسطين / ليبيا  
تونس × الفائز من سوريا / جنوب السودان

المغرب × الفائز من اليمن / جزر القمر  
مصر × الفائز من موريتانيا / الكويت

الإمارات × الأردن  
الجزائر × الفائز من لبنان / السودان  
العراق × الفائز من البحرين / جيبوتي

الفائز من سوريا / جنوب السودان × قطر  
الفائز من فلسطين / ليبيا × تونس

الفائز من عُمان / الصومال × المغرب  
الفائز من اليمن / جزر القمر × السعودية

الإمارات × مصر  
الأردن × الفائز من موريتانيا / الكويت

قطر × تونس  
الفائز من فلسطين / ليبيا × الفائز من سوريا / جنوب السودان

المغرب × السعودية

الإمارات × الفائز من موريتانيا / الكويت  
مصر × الأردن  
الجزائر × العراق



### المنتخب المصري على قائمة منافسي البطولة:

يشارك المنتخب المصري في البطولة من خلال فريق مكون من اللاعبين المحليين والمحترفين في الدول العربية فقط بقيادة المدرب الوطني حلمي طولان الذي أعلن قائمته النهائية وبعد أن حدد مدرب المنتخب القومي الأول بقيادة حسام حسن لاعبيه الأولين استعداداً لمنافسات بطولة كأس الأمم الأفريقية والمقامة بالمغرب وكانت إختبارات طولان على النحو التالي:

حراسة المرمى: علي لظفي، محمد عواد، محمد بسام.

الدفاع: هادي رياض، محمود حمدي الونش، ياسين مرعي، رجب نبيل، أحمد هاني، كريم العراقي، يحيى زكريا، كريم فؤاد.

الوسط: محمد النني، عمرو السولية، أكرم توفيق، غنام محمد، محمد مجدي أفشة، إسلام عيسى، مصطفى شلبي، مصطفى سعد، ميدو جابر.

الهجوم: محمد شريف، حسام حسن، أحمد عاطف.

### جدول مباريات منتخب مصر والملاعب في كأس العرب:

أعلنت اللجنة المنظمة لبطولة كأس العرب في قطر، جدول مباريات منتخب مصر في كأس العرب 2025 رسمياً في دوري المجموعات.

الجولة الأولى: منتخب مصر ضد موريتانيا أو الكويت على ملعب لوسيل.

الجولة الثانية: منتخب مصر ضد الإمارات على ملعب لوسيل.

الجولة الثالثة: منتخب مصر ضد الأردن على ملعب البيت.

### سيطرة مغربية على جوائز الكرة الأفريقية:

استضافت العاصمة المغربية الرباط، وبالأخص جامعة محمد السادس، مراسم حفل توزيع



بقلم / صموئيل ونيس  
خاص لجريدة كاريزما

الجاري حيث سيستضيفها المغرب انطلاقاً من 21 ديسمبر 2025 حتى 18 يناير 2026. وينظر دوماً لبطولة كأس الأمم الإفريقية على أنها واحدة من أهم وأقوى البطولات العالمية بسبب مشاركة عدد من اللاعبين الأفارقة نجوم الأندية الأوروبية الكبرى في منافساتها.

وما زاد من الاهتمام بالبطولة هو حالة التطور الكبيرة الحادثة في المنتخبات الإفريقية والذي انعكس على ما تقدمه في البطولات العالمية وشاهدناه على وجه الخصوص مع المنتخب المغربي رابع كأس العالم قطر 2022 ومنتخب المغرب للشباب أيضاً المتوج بكأس العالم تحت 20 سنة "تشيلي 2025" كما عبرت المنتخبات الإفريقية عن نفسها بقوة في المباريات الدولية الودية التي أقيمت مؤخراً فوجدنا منتخب تونس تحت إدارة مديره الوطني سامي الطرابلسي يفرض التعادل على البرازيل (1-1) في المواجهة الودية.

### مشاركة مرتقبة واعدة لمنتخبات عرب إفريقي:

وستكون الجماهير العربية على موعد مع الإثارة والمتعة كون البطولة تحظى بمشاركة كبيرة ومرتقبة لمنتخبات عرب إفريقيا حيث حل المنتخب المغربي المستضيف في المجموعة الأولى والذي توج باللقب مرة وحيدة عام 1976 إلى جوار فريق عربي آخر هو منتخب جزر القمر المتطور إضافة إلى مالي وزامبيا.

أما المنتخب المصري صاحب الرقم القياسي في الفوز بكأس البطولة برصيد 7 ألقاب أعوام (1957 - 1959 - 1986 - 1998 - 2006 - 2008 - 2010) فجاء في المجموعة الثانية إلى جانب أنغولا وجنوب إفريقيا وزيمبابوي.

المنتخب التونسي البطل مرة واحدة عام 2004 فسيخوض من جانبه غمار البطولة ضمن المجموعة الثالثة إلى جانب نيجيريا وتنزانيا وأوغندا.

وحلت منتخبات بينين وبوتسوانا والكونغو الديمقراطية والسنگال ضمن المجموعة الرابعة بينما جاء منتخبان عربيان هما منتخب الجزائر بطل نسختي (1990 و2019) ومنتخب السودان المتوج مرة وحيدة عام 1970 على رأس المجموعة الخامسة بجوار كل من بوركينا فاسو وغينيا الاستوائية.

وفي السياق ذاته، ضمت المجموعة السادسة منتخبات الكاميرون والغابون وكوت ديفوار وموزمبيق.

### ملعب البطولة تعكس الاستعدادات التنظيمية الهائلة:

وقد حشدت المملكة المغربية التي حظيت بشرف تنظيم كأس العالم 2030 إلى جانب إسبانيا والبرتغال، من جانبا كل الإمكانيات من أجل تنظيم على أعلى مستوى لـ"كأس 2025".

وستقام البطولة في 6 مدن مغربية هي أغادير "ملعب أدرار ويتسع لـ45 ألف متفرج" والدار البيضاء "المركب الرياضي محمد الخامس ويتسع لـ45 ألف متفرج" وفاس "المركب الرياضي لفاس ويتسع لـ45 ألف متفرج".

كما ستستضيف مدينة مراكش عدد من مباريات البطولة على ملعبها الذي يتسع لـ45 ألف متفرج، أما الرباط العاصمة فستقام المباريات فيها على أربعة ملاعب هي "ملعب الأمير مولاي عبدالله ويتسع لـ68,700" و "ملعب مولاي الحسن ويتسع لـ22 ألف" متفرج و"الملعب الأولمبي بالرباط ويتسع لـ21 ألف متفرج" إضافة إلى "ملعب البريد ويتسع لـ18 ألف متفرج".

وسيستضيف استاد مدينة طنجة العملاق أيضاً والذي يتسع لـ75 ألف متفرج عدداً من مباريات البطولة.

جوائز الأفضل في أفريقيا 2025. وشهد حفل جوائز الكاف 2025 حضور كوكبة من أساطير كرة القدم داخل القارة الأفريقية، أمثال محمود عبدالرازق شيكابالا ومصطفى حجي وجيرفينيو ورايج ماجر وإدريس كاميني وباتريك موبوما، وصامويل إيتو، وعصام الحصري.

وسبق وأن حصد محمد صلاح جائزة أفضل لاعب في أفريقيا عامي 2017 و2018، فيما نال النيجيري أديمولا لوكانم الجائزة في العام الماضي، ومواطنه فيكتور أوسيمين في عام 2023.

فاز المغربي أشرف حكيمي الظهير الأيمن فريق باريس سان جيرمان الفرنسي بجائزة أفضل لاعب في أفريقيا 2025 متفوقاً على محمد صلاح والنيجيري فيكتور أوسيمين مهاجم جالاتا سراي التركي.

وحصدت المغربية غزلان الشباك لاعبة الهلال السعودي جائزة أفضل لاعب في أفريقيا 2025. بينما نال بويستا المدير الفني لمنتخب كاب فيردي جائزة أفضل مدرب في أفريقيا 2025 وتوج المغربي ياسين بونو نجم الهلال السعودي بجائزة أفضل حارس مرمى في أفريقيا 2025.

فيما حصد الكونغولي فيستون ماييلي مهاجم نادي بيراميدز بجائزة أفضل لاعب في أفريقيا 2025 داخل القارة. وحصد أيضاً نادي بيراميدز جائزة أفضل فريق في أفريقيا 2025.

وواصل المغاربة التوهج وحصد منتخب المغرب تحت 20 سنة جائزة أفضل منتخب في أفريقيا 2025، بينما نيجيريا لفئة السيدات.

أما المغربي عثمان معما نال جائزة أفضل لاعب شاب في أفريقيا 2025، ومواطنته ضحى المدني أفضل لاعبة شابة في أفريقيا 2025.

### بمشاركة 24 منتخباً... انطلاق بطولة كأس الأمم الأفريقية 2025

يتأهب عشاق وجماهير كرة القدم لتابعة أحد أكبر الأحداث الكروية وهي كأس الأمم الإفريقية التي ستطلق نسختها 35 الشهر

# شريف للهجرة



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

**714-491-0748**  
**www.immigrationland.net**

استخراج جواز السفر الأمريكي في يوم واحد  
الولادة في أمريكا  
المساعدة في تقديم الكفالة المالية  
لم الشمل ومشاكله

For Emergency: **714-924-6286**

Email: [immigration\\_center@hotmail.com](mailto:immigration_center@hotmail.com)

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804

## MIRMANO Skin Care Oil

زيت ميرمانو للعناية بالبشرة

- يوحد اللون
- يزيل آثار الحبوب
- يغذي الجلد بعمق



MIRMANO

لو عاززة بشرة صافية ونضرة خالية من  
العيوب وناعمة زي بشرة الأطفال  
يبقى زيت ميرمانو  
طبيعي 100% مكون من أجود وأنقى الزيوت



Contact us

[www.mirmano-oils.com](http://www.mirmano-oils.com)

Mirmano oils

# Charisma Dally كاريزم

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



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](http://WWW.SilvanaMikhail.Com)

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فيفي بالمرن

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

### كيف تستعد لإستقبال سنة جديدة

كل بداية جديدة تمنح الإنسان فرصة لإعادة النظر في مسار حياته، وتصحيح الأخطاء، ووضع أهداف جديدة تحقق له التوازن والسعادة. ومع اقتراب سنة جديدة، يصبح من المهم أن نستعد لها بخطة واضحة تشمل الجوانب الاجتماعية والثقافية والروحية، لأنها تشكل أساس بناء شخصية متكاملة ومؤثرة في المجتمع.

أولاً: الاستعداد اجتماعياً العلاقات الاجتماعية هي مرآة الإنسان، فكما كانت علاقاته صحية ومرتنة، انعكس ذلك على راحته النفسية.

- إصلاح العلاقات القديمة: قبل دخول العام الجديد، حاول أن تصالح من اختلفت معهم، وتغفر وتصفح، فالتسامح يفتح أبواب الراحة.
- توسيع دائرة المعرفة: شارك في الأنشطة الاجتماعية والثقافية، وتعزف على أشخاص إيجابيين يدفونك للتطور.

• الاهتمام بالعائلة: خصص وقتاً لأفراد أسرتك، واستمع إليهم بصدق، لأن العائلة هي الداعم الأول في مسيرة الحياة.

ثانياً: الاستعداد ثقافياً الثقافة هي غذاء العقل، وهي ما يجعل الإنسان أكثر وعياً بالحياة من حوله.

- ضع خطة للقراءة: حدد عدداً من الكتب أو المقالات التي تطمح لقراءتها خلال العام الجديد في مجالات مختلفة.
- تعلم مهارة جديدة: سواء كانت لغة أو هواية أو فنًا، فكل مهارة جديدة تفتح أمامك أبواباً من الفرص والمعرفة.
- شارك في الفعاليات الثقافية: احضر الندوات والمعارض والورش، لأنها توسع آفاق التفكير وتغذي الروح بالمعرفة.

ثالثاً: الاستعداد روحياً وأخلاقياً الجانب الروحي لا يقتصر على الدين فقط، بل يمتد ليشمل الصفات الداخلي، وحسن التعامل مع الذات والآخرين.

- مارس التأمل والهدوء النفسي: خصص وقتاً كل يوم لتنظيف ذهنك والتفكير بإيجابية.
- راجع نفسك: فكر في أخطائك السابقة، وضع خطة لتصحيحها.

- احرص على فعل الخير: ساعد من حولك، فالعطاء يزرع في القلب شعوراً عميقاً بالسلام والسعادة. الاستعداد للسنة الجديدة ليس مجرد أمنيات تكتب في ورقة، بل هو التزام حقيقي بتطوير الذات والسعي نحو الأفضل. فابداً عامك بطاقة إيجابية، ونيات صافية، وخطوات عملية لتحسين حياتك اجتماعياً وثقافياً وروحياً، وستجد أنك مع مرور الأيام أصبحت أقرب إلى الشخص الذي تطمح أن تكونه.

رابعاً: تنظيم الوقت وتحديد الأهداف من أهم مفاتيح النجاح في السنة الجديدة أن تعلم كيف تنظم وقتك بذكاء.

- ضع أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق: لا تكنف بالأمنيات العامة مثل "أريد أن أتحمس"، بل حددها بدقة مثل "سأقرأ كتابين كل شهر" أو "سأخصص ساعة يومياً للتعلم أو التطوير الذاتي".
- قسم أهدافك على مراحل: خطط لكل شهر أو فصل من السنة، لأن الإنجاز التدريجي هو طريق النجاح الحقيقي.
- ابتعد عن التسويف: ابدأ فوراً ولا تنتظر "الوقت المثالي"، لأن كل لحظة جديدة يمكن أن تكون بداية حقيقية.

خامساً: الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية لا يمكن تحقيق أي تقدم اجتماعي أو ثقافي أو روحي دون صحة متوازنة.

- مارس الرياضة بانتظام: فهي لا تعزز الجسد فقط، بل ترفع العنويات وتحسن المزاج.
- حافظ على غذاء متوازن: اجعل طعامك وسيلة لدعم طاقتك لإرهاقك.
- اعتن بصحتك النفسية: ابتعد عن مصادر التوتر قدر الإمكان، وتعلم أن تقول "لا" عندما تحتاج إلى الراحة.

سادساً: بناء صورة إيجابية عن الذات أبدأ السنة الجديدة بإيمان حقيقي بقدراتك، وثقة بأنك تستطيع التغيير نحو الأفضل.

- تحدث مع نفسك بلغة إيجابية: بدلاً من قول "لا أستطيع"، قل "سأحاول وسأتعلم".
- تعلم من الفشل: فكل تجربة قاسية تحمل في داخلها درساً قيماً.
- كافئ نفسك على التقدم: حتى الخطوات الصغيرة تستحق التقدير.

سابعاً: خدمة المجتمع والمشاركة الفعالة تحسين الحياة لا يقتصر على الفرد فقط، بل يشمل محيطه أيضاً.

- شارك في الأعمال التطوعية: فهي تعزز الشعور بالانتماء وتُثمي روح المسؤولية.
- ادمع المبادرات النافعة: سواء كانت بيئية، تعليمية، أو ثقافية، فمشاركتك تجعل العالم مكاناً أفضل.
- انشر الإيجابية: بالكلمة الطيبة، والموقف اللطيف، والابتسام الصادقة.

الاستعداد لاستقبال سنة جديدة هو فرصة لتجديد الحياة من جذورها، فهو ليس مجرد تقويم يتبدل، بل هو تجديد في الفكر والسلوك والمشاعر.

عندما تبدأ عامك بنية صافية، وخطة واضحة، وعزيمة صادقة، فإنك تمنح نفسك فرصة للنمو الحقيقي. اجعل كل يوم في السنة الجديدة خطوة نحو إنسان أكثر وعياً، وأكثر توازناً، وأكثر قدرة على الحب والعطاء.

أبدأ سنتك بالإنتماء، وامض بخطوات ثابتة نحو غد أكثر إشراقاً، واجعل شراكك الدائم: "سأغير حياتي للأفضل، يوماً بعد يوم".

إنها فرصة نادرة لنراجع أنفسنا، ونقوي علاقاتنا، ونجدد ثقافتنا، ونرتقي بروحنا نحو الأفضل.

أبدأ عامك بنية خالصة في أن تكون إنساناً أهدأ، أعمق، وأكثر وعياً وسعادة. واحرص على أن تترك أثراً طيباً في كل مكان تمر به، لأن الحياة تقاس بجمال عطائك لا بطول أيامك. فلتنك السنة الجديدة بداية فصل جديد في قصة نجاحك، وتُجعل من كل يوم فيها خطوة نحو إنسان أكثر حباً، ووعياً، وسلاماً.

أبدأ سنتك بالإنتماء، وامض بخطوات ثابتة نحو غد أكثر إشراقاً، واجعل شراكك الدائم: "سأغير حياتي للأفضل، يوماً بعد يوم".

أبدأ سنتك بالإنتماء، وامض بخطوات ثابتة نحو غد أكثر إشراقاً، واجعل شراكك الدائم: "سأغير حياتي للأفضل، يوماً بعد يوم".

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ج	م	ز	ي	أ	ت	م	ر	و	د	1
أ	ش	ع	ل	ش	ق	ه	ق	ي	أ	2
ن	ل	ع	ل	د	ن	ع	ل	أ	ش	3
ن	غ	ن								4
ل	ه	ل	ت	ر	ي	ت	ر	ي	ت	5
ف	م	ا	ع	ب	ر	ح	ر	ح	ب	6
ر	ق	ي	ل	ك	ل	ك	ل	ك	ل	7
أ	ل	أ	ل	أ	ل	أ	ل	أ	ل	8
ل	و	ش	و	ل	م	ع	ن	ع	ن	9
م	ي	م	ي	م	ي	م	ي	م	ي	10



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد / مرقت موريس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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

### الكلمات الرأسية:

- 1- دجل (معكوسة) - مجاري مائية (معكوسة).
- 2- مقابر ملوك بعض الأسرات الفرعونية.
- 3- خط سير - فنان شعبي مصري راحل.
- 4- أحضرا (معكوسة) - أشعرتي بالأمان.
- 5- نصف كلمة (أعود) - انتج (معكوسة) - للتعجب (معكوسة).
- 6- حي بالأسكندرية.
- 7- كلمة (جلى) (مبعثرة) - أرض .... فيلم لفؤاد المهندس (معكوسة).
- 8- يتبع - شبكة اتصالات مصرية (معكوسة).
- 9- ظهر - يمنح - توقف السفينة عن الحركة في الميناء (معكوسة).
- 10- أزمنة طويلة - المدخل (معكوسة).

### الكلمات الأفقية:

- 1- مدينة التلال السبعة - أسعى.
- 2- جهاز ألكتروني للعمليات الحسابية - يخصه.
- 3- ال .... لتخزين المياة في مصر.
- 4- يهز - الملك .... (مسرحية لشكسبير).
- 5- نهر في فرنسا (معكوسة) - ال ..... (من التصنيفات البشرية).
- 6- فازت بكأس العالم لكرة القدم عام 2014 - متشابهان.
- 7- أول مذبة مصرية.
- 8- نعلم بإتقان - شهر قبطنى (معكوسة).
- 9- أوعية - من الأمراض الصدرية.
- 10- ملكة حكمت مصر.

## رحلة إلى عصر الزراعة.. شاهد أهم صناعات أجدادنا كما كانوا يفعلونها

إعداد م / مجدى عزيز

بعضها، لإزجاج السمك فيقع في الشبك ويهدأ ويستطيع الصياد أن يحصد ما يسعى إليه من صيد للإسماك.

صناعة الطوب اللبن: المادة المستعملة في صناعة الطوب اللبن هي طين النهر الذي يخلط بالماء والتبن حتى يصبح عجينة سمينة ثم توضع قطعة من هذه العجينة في قوالب خشبية ثم تترك لتجف في الشمس.

صناعة الزجاج: برع المصري القديم في صناعة الزجاج بألوانه المختلفة ومن أشهر الأماكن التي وجد فيها ورش لصناعة الزجاج هي منطقة تل العمارنة.

التحنيط: أمن المصري القديم بالحياة بعد الموت حيث قام بعملية التحنيط كي يحتفظ بجسد التوفي كاملاً كي تعود له الروح مرة أخرى، هذه العملية كانت تستغرق في الغالب من 40 إلى 70 يوماً.

صناعة الفخار: صناعة الفخار من أقدم الصناعات قبل 6000 سنة حيث يخلط الطين بالماء، ويخلط ببقايا الأواني الفخارية المكسورة أو القش المشور، مما يساعد على جفاف الأواني ويجعلها مستوية، بدون شقوق.

نحت التماثيل: كانت عملية نحت التماثيل تجري عادةً في الحجر حيث يقطع منه القطع الحجرية اللازمة، وأول هذه الخطوات هي فصل الكتلة الحجرية عن سطح الصخرة ويتم هذا بندق الخوازيق أو الأوتاد الخشبية ثم تبذل هذه الأوتاد بالماء وعندما تتمدد الأوتاد بفعل الماء فإن قطعة الصخر تنفصل.

هازات الأبيستر: تصنع من أحجار الأبيستر وهو حجر ناعم، يمكن تشكيله لتتحف جميلة تستعمل في المصابيح أو لتخزين العطور والزيت الغالية.

صناعة التجارة: كانت الأدوات التي تستعملها التجار تصنع من النحاس والبرونز وكانت المطرقة والأزميل وتستخدم لحفر الثقوب والمنشار لسق الأشجار.

صناعة السلاح: كان الفراعنة يهتمون أن يكون الجيش مزود بالسلاح في كل وقت وكانت الأسلحة تشمل الأقواس، السهام، السيوف، بلاطات القتال، الحراب إلى جانب الدروع والرمح.

بنى المصريون الحضارة المصرية على ضفاف النيل قبل 3500 عاماً، ولأن أرض مصر خصبة ومملوءة بمواردها الطبيعية من أخشاب وأحجار ومعادن، استطاع المصري القديم أن يصنع الحرف اليدوية ويورثها للأجيال القادمة، وهي كالآتي:

الحديقة الفرعونية: كان يستمتع النبيل في مصر القديمة بالهواء المنعش في مقصورة حديقتهم ويلعبان لعبة اسمها "سينت" وهي تشبه لعبة السبجة التي لا يزال يلعبها المصريون في الوقت الحاضر.

الفلاحة: حرث الأرض هو أول عملية تجهيزها وإعدادها للزراعة، وهناك الفلاح يمسك بالمحراث الخشبي البسيط مستعيناً بالثور.

وبعد الانتهاء من عملية الحرث تبدأ عملية تسمير الكتل الطينية الجافة باستعمال الفأس، ثم عملية شق الخطوط المستقيمة في التربة بالمعول، ثم بعدها يقوم المزارع بذر الحب من كيس صغير وتتبعه الأغنام لكي تضغط بأرجلها على الحب في التربة.

كما أن هناك أبراج الأحماض بجوار المنازل وكانت الحقول تروى بواسطة الشادوف وهو رافعة تشبه الميزان وقد علق في أحد طرفيه دلو وفي الطرف الآخر حجر صغير مقابل الدلو ليوازبه، وعندما يتم حصاد المحصول تحمل حزمة إلى مكان الدراسة في أكياس من الشبك تعلق في قائم خشبي، وتتكون أرضية مكان الدراسة من مكان دائري من منطقة صلبة عندما توضع عليها السنبال تساق عليها الثيران أو الأبقار لتكثرت هاباً قوامها الثقيلة.

لعسل: كان القدماء المصريين يستعملون العسل في التحلية، حيث أن قصب السكر لم يكن يزرع في هذه الفترة وكانت خلايا التحل تصنع من أنابيب من الفخار، ترص فوق بعضها في صفوف.

صناعة القوارب: كان نهر النيل هو الطريق الرئيسي للمواصلات في العهد الفرعوني، ولذلك كانت صناعة القوارب من الصناعات الهامة وكانت القوارب الصغيرة تبني من حزم من نبات البردي، تربط بعضها إلى بعض بالخبال.

صيد السمك: يمتد الشبك بين قاربين ويقوم الصياد بضرب الماء



2

## بمناسبة مرور سبعة عشر قرناً على انعقاد مجمع نيقيية المسكونى سنة 325م حقبته مضيئه فى تاريخ مصر ...

خاص لجريدة كاريزم

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

ويليه فى الأهمية الأسقف اسطاسيوس أسقف انطاكية ويوساب أسقف قيصريه ومكارىوس أسقف اورشليم . ويوساب أسقف قيصريه الجديدة ويعقوب أسقف نصيبين وعطا الله أسقف أديسا وحضر غيرهم من أرمينية وبلاد الفرس وايضاً من بعض الساكنين عبر نهر الدانوب . ومن آسيا الصغرى حضر الأسقف يوساب من نيكوميديا . والأسقف مارسليوس أكبر معارضى أريوس الذى كان ينوب عن الشمس اتناسيوس فى مجادله أريوس اذا غاب وحضر من جزيره قبرص الأسقف أسبريدون . وغير هؤلاء كثيرين وقد حضر أريوس وأتباعه وهم أوسابيوس أسقف نيكوميديا . وتاونسيس مطران نيقيه ومارس أسقف خلكيدون ومعهم عشرة فلاسفة وخلاف هؤلاء كان المجمع مكتظا بعدد كبير من الذين أتوا غيرة على لاهوت ربنا يسوع المسيح .

لقد اجتمع المجمع سنة 325م وهناك اعتقاد ان جلسات المجمع بدأت فى 20 مايو ومن المعلوم ان أوسابيوس أسقف قرطبه اعتبر رئيسا للمجمع . إلا ان الجميع سلموا للبابا الكسندروس بطريرك الكرسي المرقسى ان يتقدمهم فى كل عمل .

وكان من اهم الحاضرين فى ذلك المجمع وقبله انظار الجميع الشمس اتناسيوس الذى كان يتولى الدفاع ضد أريوس وأتباعه نظرا لما أظهره من البراعة فور انعقاد جلسات المجمع كانت هناك مجادلات عديدة بينه وبين الأريوسيين وكان ينظرهم فى كل مادة من المواد ويكشف مغالطاتهم ويعرضها على المجمع للنظر فيها .

لقد اعجب به الجميع ولاسيما الملك وصار الكل يقصدونه للسلام عليه والتكلم معه .

لقد تولى الشمس اتناسيوس الدفاع عن لاهوت السيد المسيح ضد أريوس الهرطوقي وقد أظهر براعته فى إقحام الأريوسيين وعندما لم يجدوا حجة ضد اتناسيوس اعترضوا على وجوده كشماس فى وسطهم إلا ان الملك لم يسمع لهم وأمر على وجوده لعلمه وقوة حكمته فى الرد على أريوس .

### الجلسة الأولى:

عقدت هذه الجلسة وكر فيها الجدل والغضب لأن الملك قد أعطى الحرية لكل من يتكلم فانقضت الجلسة الأولى بدون جدوى . وفى اليوم التالي تقدموا للمناقشة فوقف أريوس وشرح بدعته وقال:

إن الابن ليس مساوياً للاب فى الأزلية وليس من جوهره، وأن الأب كان فى الأصل وحيداً فأخرج الابن من العدم بإرادته. وأن الابن لا يرى ولا يُكشف حتى للابن؛ لأن الذى لا بداية لا يعرف الأزلي، وأن الابن إله حصوله على لاهوت مُكتسباً.

فحدث ضجيجاً عالياً فى المجمع ، وسدوا أذانهم لكي لا يسمعوا هذا التجديف، وأثناء الجلسات استمعوا إلى بعض الأناشيد والأغاني التى تتكلم على هذه البدعة . والتى كان يعلمها أريوس لبسطها الشعب من أجل نشر بدعته . وعندما حاول أريوس الدفاع عن هذه البدعة ببعض آيات من الكتاب المقدس ليؤيد بها بدعته، وقف امامه اتناسيوس وافحمه بردود قوية، جعلت الكل فرحين بهذا الشمس العملاق فى ردوده والآيات القوية التى استند عليها وتوجد صورة من هذه الردود بمكتبة البطريركية، وقد اقترح اتناسيوس أثناء عقد الجلسات ان تصاف كلمة: (Homousion) أى:

(مساو فى الجوهر) او (ذو جوهر واحد) للتعبير عن هذه الحقيقة بطريقه موجزة وواضحة . لكن اليوسابيون عارضوا فى استعمال هذه اللفظة بدعوى أنها ليست من الكتاب وغير ملائمة وقابله للتأويل ثم اقترحوا استبدالها بلفظه اخرى:

(Homoi ousion) أى مشابه فى الجوهر والفرق بين الكلمتين حرف واحد وهو (يوتا) باليونانية والقبطية.

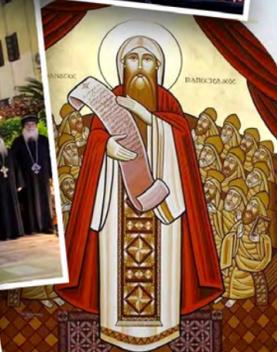
ولكن ما اعظم الفرق بين اللفظتين فى المعنى . ويقدر معارضتهم بقدر ما ظهر لجميع الحاضرين بالمجمع اهمية العبارة التى استخدمها الشمس اتناسيوس للتمييز بين من يؤمن بصحة لاهوت المسيح وبين من يعتقد بما هو أقل من ذلك، لقد صدق اغلبه الحاضرين على اقتراح الشمس اتناسيوس باغلبه هائله ولم يعترض غير سبعة عشر صوتاً . ووضع المجمع (قانون الايمان المعروف بالقانون النيقاوى) الذى يبدأ:

(بالحقيقة نؤمن بالله واحد)...والذى ينتهى بعبارة (الذى ليس للملكه انقضاء) وقد قرر المجمع حرم أريوس واتباعه وحرم بدعته سابيلوس . وقد وقع على هذا القرار جميع أعضاء المجمع برضاء كلى ولم يبق على هرطقه اريوس غير خصمه اشخاص منهم يوساب النيقوميدي . ويوساب القيصري . وقد حكم المجمع بحرم أريوس وبدعته وأمر بنفيه ويحرق كتبه . ولما انتهى المجمع من القضاء على أريوس وبدعته بدء فى مناقشه مسائل اخرى وهى بدعته سابيلوس .

### معجزة حدثت فى هذا المجمع المقدس:

كان عدد الأساقفة الحاضرين 318، ولكن كلما أرادوا حصر عدد الآباء وجدوا أن واحد يزيد على العدد الحقيقي وقد فسر الآباء ذلك إلى أن الروح القدس كان حاضر معهم . لقد ترأس المجمع البابا الكسندروس بابا الإسكندرية، وعملاوا له كرسي عظيم من الذهب ليجلس عليه ولكنه رفضه وجلس فى المؤخرة . ولكن عندما أصر الجميع على ذلك جلس عليه، وكان مُقَرَّرًا أن الرئيس هو هوسابيوس أسقف قرطبه ولكن الجميع سلموا البابا الكسندروس أن يتقدمهم فى كل الجلسات لأنه كان هو البابا البطريرك الوحيد الذى حضر هذا المجمع مع كثير من الآباء الأساقفة.

وللحديث بقية فى العدد القادم



تشويه سمعته .

كانت مدينه الاسكندريه مرتعا خصبا لبدعه اريوس . لان الاسكندريه ورثت من أثينا النشاط الفكرى وقدرة الشعب على استيعاب الفلسفات . كانت بقايا مدرسه الاسكندريه الوثنيه لا تزال ناشطه وقد قام الوثنيين بعده نهضات لحياء تراثهم الفلسفى فى مواجهه المسيحيه . وقد احرقوا كنيسة السيزاريوم فى ايام البابا اتناسيوس الرسول . لاشك ايضا ان الدوله البيزنطيه كانت عاملا هاما فى زيادة انتشار بدعه اريوس . وزياحه متاعب البابا اتناسيوس فقد انقلب الامبراطور قسطنطين الاول من صديق لآتناسيوس إلى كاره له .

### اسباب انعقاد مجمع نيقيية:

بعد ان هدأت أمواج الاضطهادات التى لاقتها الكنيسة لمدة ثلاثة قرون بصدر مرسوم التسامح الدينى فى عصر الملك قسطنطين 313 م، وهو المسمى "منشور ميلانو" الذى اعترفت فيه الامبراطورية الرومانية بالمسيحية ديانة مسموح بها رسمياً. ثم جاءت الحاجة ملحة لعقد خاصة بالايبارشيات، ولتحديد موعد موحد لعيد الفصح (عيد القيامة المجدد).

ب- أما السبب المباشر لعقد المجمع فقد كان بدعة اريوس، لأن الامبراطورية كادت تنقسم بسبب تلك البدعة .

انعقد المجمع المسكونى بأمر الملك قسطنطين خوفاً من الانقسام الحاد الحادث فى الامبراطورية بسبب بدعة اريوس . وكان انعقاده سنة 325م فى نيقيه بعدد 318 أسقفاً، كما ذكر القديس اتناسيوس الذى كان شاهد عيان وأحد أعضاء المجمع فى خطاب له . فى البداية كان 16 أسقفاً مؤيدين لاريوس، و22 أسقفاً مؤيدين للبابا الكسندروس، والباقي لم يكن موقفهم قد تحدد بعد .

أما بنهاية المجمع فقد ظل أسقفين فقط مؤيدين لاريوس وهما سيكوندوس وثيوناس اللذين رفضا التوقيع على ايمان المجمع مع الكهنة للمتصقين بهم .

وفى ايام القديس ابيفانيوس كانت توقيعات 318 الحاضرين فى نيقيه لازالت موجودة . هذا كان بفضل شرح القديس اتناسيوس للإيمان ورد على افتراءات اريوس، وفى هذا نرى مدى عظمة الدفاع السكندري فى المجمع . ولم يكن الوصول لقرار المجمع بالأمر الهين بل استدعى الأمر مجهوداً رهيباً .

كان البابا الكسندروس، قد عقد مجمعاً محلياً عام 318 م . حرم فيه اريوس وتعاليمه، وجرده من رتبته الكهنوتية .

فغادر اريوس مصر إلى فلسطين وآسيا الصغرى إلى صديقه أوسابيوس أسقف نيقوميديا، حيث بدأ فى نشر تعاليمه فى صورة مقطوعات شعرية فى كتابه المسمى "ناليا" أى الوليمة Banquet، ولحن هذه المقطوعات ولقنتها لاتباعه ليعلموها للناس فى صورة ترانيل .

اتخذ أوسابيوس بضلال اريوس وعقد مجمعين مكانيين سنة 322 م، 323 م . تقرر فيهما: إلغاء الحرم الصادر من البابا الكسندروس (19) ضد اريوس، وكان ذلك سبباً فى رجوع اريوس إلى الإسكندرية ليثبت سموه هناك ثانية، فطرده البابا الكسندروس مرة أخرى فعاد إلى حيث كان .

لكن بمساعدة يوسابيوس بلغ الأمر إلى الامبراطور، الذى قام بإرسال هوسابيوس أسقف أسبانيا إلى البابا الكسندروس، وما أن وقف هوسابيوس على حقيقة الأمر حتى أبلغ الامبراطور واقترح عقد مجمع مسكونى للنظر فى هذه الضلالة . ومن هنا عقد مجمع نيقيه المسكونى سنة 325 م

### مجمع نيقيه المسكونى 325م:

وكان قد ذهب الاتيا اوسابيوس اسقف قرطبه إلى الملك قسطنطين وطلب منه بعقد مجمع مسكونى بشأن بدعه اريوس فارتضى قسطنطين وأرسل منشوراً لجميع الأساقفة فى المملكة ليستدعهم فى مدينة نيقيه التى تقع فى ولاية بيسيثية، وقد استجاب حالا لهذه الدعوة 318 أسقفاً من كل أقاليم العالم المسيحي . معاندا القليل والأكثر من منهم قد آمنوا بالوحيه ربنا يسوع المسيح . ونال الكثير منهم عذابات كثيرة فى زمن اضطهادات الوثنيين . وكان من اعظم الحضور شانا البابا الكسندروس بطريرك الكرازة المرقسية وكان هو المدعى ضد اريوس وبدعته واتباعه وكان مع البابا الكسندروس تلميذه الشمس اتناسيوس رئيس شمامسة وكان سكرتير البابا الخاص ولم يكن قد تجاوز من العمر 25 سنة . وكان من الحاضرين الأبا بوتامون أسقف هرقلية بأعلى النيل والقديس بفتوتوس أسقف طيبه العليا . وكان قد عذبا فى زمن الاضطهاد وقلعت عيناهما .

على مدى السنين ظلت مصر تضطلع بدورها الفريد فى الحفاظ على الايمان المسيحي . ضد الاساقفه الذين ارتدوا عن الايمان وانحازوا واحدا واحدا إلى البدعة الأريوسية تحت بطش الأباطرة . اما مصر فقد اضطلعت بمسنوليتها . وقد مدت القديه كعادتها من صعيد مصر . رجلا اختارته العناية الالهيه منذ الدهور . فتى من تراب وادى النيل . سليل القراعنه حسب الجسد . اما بحسب الروح والايمان فهو سليل الرسل . وتلميذ المسيح الهنا . أنه القديس العظيم بطل الأرثوذكسية الأشهر البابا اتناسيوس الرسول الذى رفع راس مصر وانجز المهمة العظمى كما ارادها الله . وحفظ الايمان المسلم مرة القديسين بنجاح اذهل كل مؤرخى الدنيا .

لقد باتت كنائس العالم كله أريوسية . شرقا وغربا . وفى هذا الوطيس لم يكن أمر سهلا الوقوف فى وجه أساقفة الدنيا . فكم باخرى إذا عرفنا ان أربعة أباطرة على التوالي . من اعنى الطغاة . كانوا على ايمان اريوس يناصرون أساقفتهم بكل عنف . لاشك ان القديس اتناسيوس لم يأت من فراغ . فمصر حفظت التقليد الرسولى من جهة الايمان بالمسيح الهنا منذ القرن الاول الميلادى بصورة علميه ويايمان حى ملتهب . ومارس شعب مصر جوهر الايمان المسيحي بسر الفداء بصورة تفوق كافة أرجاء العالم . فمصر كانت ولا تزال تعيش الايمان الحقيقى بحس لاهوتى بارع تغلغل فى وجدان شعبها .

وهذا الايمان بالوحيه السيد المسيح هو الصخرة التى قامت عليها الكنيسة . فاذا زال ايمان المسحيين بلاهوت المسيح زالت الكنيسة وانتهى وجودها . أن بقاء الكنيسة مرتبط بيايمانها الوثيق بلاهوت المسيح ولذلك فانه عندما نشأت البدعه الأريوسيه التى طغنت لاهوت السيد المسيح والتى حاولت ان تشكل فى أزليته فإنها بذلك اردت أن تقوض المسيحيه من أساسها حتى لا تقوم لها بعد ذلك قائمه . ولذلك فان دفاع القديس اتناسيوس هو دفاع عن كيان المسيحيه . لان الايمان بلاهوت المسيح هو الصخرة التى يقوم عليها بيايمانها . فكان دفاع القديس اتناسيوس عن لاهوت المسيح هو دفاع عن قيمه المسيح فى الكنيسة .

ولكى نفهم جيدا الهرطقه الأريوسية التى واجهتها الكنيسة لسنوات طويله ولم تزل . علينا ان نلقى الضوء حول .

### العوامل التى ساعدت على انتشار بدعه اريوس:

- كان اريوس فصيحاً وبلغياً كما كان مراوفاً وماكراً . لقد نزل اريوس بالقضيه اللاهوتيه إلى الشارع . وصار يسطرها لغامه الناس وللنساء والأطفال . فالتفها وأفسدها وشوة الرأى الأرثوذكسى بصورة جعلته يبدو للأكثرية من الناس مستجيلاً ومجالاً . لا يقبله العقل ولا يستسيغه المنطق . كما وضع اريوس قصائد وأناشيد يجيبها الناس، وقد حشاه من آرائه الهرطقيه . وصار الناس يرددونها خلواً أنغامها غير منتبهين إلى هرطقة تعاليمها .

- كانت الوثنيه لا تزال تكون الاغلبيه الكبرى فى مصر . وكان الوثنيين يجدون فى التفكير الأريوسى ما يريحهم ويتمشى مع منطق فلاسفتهم . بل ان اريوس نفسه لم يأت فى هرطقته بجديد أنه تبنى الأفكار الوثنيه وصاغها صياغه مسيحيه . وساق نصوص من الكتاب المقدس فى تأييدها ، مفسرا اياها تفسيراً ملتويًا . لم يصنع اريوس جديداً . وهذا هو ما عبر عنه القديس اتناسيوس بقوله: أن آراء اريوس آراء وثنيه .

- هذا إلى جانب أن اليهود كانوا فى مصر يكونون جاليه ضخمه . وكان لهم فيها نفوذ كبير . وكان لابد لليهود فى زمن اتناسيوس وأريوس من أن يكون لهم أثرهم فى توجيه الاحداث وتفسيرها . ولابد لهم وهم لا يؤمنون بالمسيح . من ان ينضموا إلى اريوس ضد اتناسيوس وان يعملوا على تسفيه فكر اتناسيوس وتصويره بأنه تفكير منحرف ضال ويتعارض مع التوحيد .

- كما كان لليهود فى الاسكندريه أقوى جاليه نشطه من جهه تطوير الفكر اللاهوتى العبرى على أصول الفلسفه الوثنيه كما ظهر عند فيلو .

زاد على ذلك ان انضم إلى اريوس عدد من الكهنة بل ومن الاساقفه ممن كانوا قد انضموا إلى أبنا ميلاتيوس اسقف ليكوبوليس (اسبوط) . وقد كان لهؤلاء الاساقفه اتباع ميلاتيوس تأثيرهم كأساس ارتكزت عليه الأريوسيه فى مراحلها الأولى . وكوضع اطلاق للبابا اتناسيوس . فقد مثلوا خطرا فى سندهم لاريوس واتباعه ضد البابا اتناسيوس . حيث لفقوا له عده اتهامات بقصد



# الترباط الأسري

نظم / ماريان إدوارد - مشير وأخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

بل تمتد لتربك الفكر والسلوك. بينما النظام والاحترام يزرعان في الأبناء طمأنينة داخلية، ويصنعان منهم أفراداً ناجحين متزنين يعرفون قيمة الوقت، وحدود التعامل، وأهمية تقدير الآخر. وهكذا يصبح النظام في البيت مدرسة تُخرج أجيالاً مؤدبة، ملتزمة، ومحبة للخير والنظام.

إن غياب النظام يؤدي إلى فوضى في المكان، ويمتد تأثيره إلى الأعمال والمهام اليومية فينتشر الارتباك وعدم الالتزام في جميع جوانب حياة الشخص. حتى قراراته وأفكاره تصبح مشتتة وغير مرتبة، مما يؤدي إلى شعور دائم بالفوضى والاضطراب. لذلك، تعليم الأطفال منذ الصغر على النظام في مكانهم، في مواعيدهم، وفي أفكارهم، ليس مجرد تدريب على ترتيب الأشياء، بل هو أساس لبناء شخصية متزنة وناجحة، قادرة على اتخاذ القرارات بثقة، وإدارة حياتها بشكل متوازن وهادئ.

## التدريب على النظام والالتزام:

لذا دعونا ندرّب أولادنا، كل على حسب قدرته، على النظام والالتزام من خلال تدريبات بسيطة وصغيرة في حياتهم اليومية:

- دربه على النظام في المكان: اطلب من ابنك أن يرتب غرفته أو سريرته أو درج كتبه بانتظام.
- دربه على النظام في المواعيد: اجلس معه وضع جدولاً لأسبوعه، وحاول أن تلتزم معه به، فيتعلم من خلال احترام الوقت والمواعيد.

- دربه على النظام في التفكير: افتح معه موضوعاً واطلب منه أن يضع أفكاراً أو نقاطاً مرتبة ليتحدث عنها بتسلسل ومنطق. الشخصيات التي تتدرب منذ الصغر على النظام تكون أكثر نجاحاً وتركيزاً، وأقدر على القيادة وتحمل المسؤولية.

## مقارنة مع بيت داود:

على النقيض من بيت أيوب، يظهر بيت داود صورة مختلفة تماماً في الحياة الأسرية.

فبرغم نجاح داود الكبير في علاقته مع الله وقيادته كملك، كان بيته يعاني من تفكك داخلي وصراعات عميقة بين الأبناء. كانت الغيرة والكراهية تسود بينهم، وامتدت إلى محاولات قتل وخيانة داخل الأسرة نفسها، بما يبرز هشاشة الروابط الأسرية رغم عظمة الشخصيات:

- تصارع أدونيا وسليمان على الحكم بعد وفاة داود، ما أظهر الصراعات على السلطة داخل الأسرة.

- تمرد أشالوم على أبيه داود وسعى لإزاحته عن الحكم.
- قام أشالوم بمحاولة قتل أخيه أمنون انتقاماً لأخته تامار.

- أهان أمنون أخته تامار وأذلها، مما عكس الصراعات الداخلية المتفاقمة.

رغم أن حياة داود كانت مباركة بالنجاح والقدرة على الحكم، إلا أن بيته كان مملوءاً بالحقد والحصام.

فيبدو أن داود اهتم بجوانب القوة والقيادة والممتلكات، لكنه لم يكرس الوقت الكافي لغرس المحبة والوحدة والتفاهم بين أبنائه، فكانت الأسرة تعاني داخلياً رغم مظاهر العظمة والنجاح الخارجي.

## لتنشئة أطفال مترابطين ومحبين، يمكن اتباع الخطوات العملية التالية:

1. غرس المبادئ الصحيحة للحياة:

أبدأ بتعليم أولادك القيم الأساسية منذ الصغر، مثل الصدق، والأمانة، والتعاون، واحترام الآخرين. فحين يكبر الطفل على هذه المبادئ، تتجذر في قلبه المحبة الأخوية التي لا تقدر بثمن، ويصبح قادراً على بناء علاقات صحية ومتينة مع إخوته ومجتمعهم.

2. تعليمهم تقديم الخدمات للآخرين:

عود أبناءك على تقديم المساعدة لبعضهم البعض في الأمور الصغيرة، مثل ترتيب غرفتهم معاً أو مشاركة الألعاب والواجبات. هذه الممارسات اليومية تُمَيِّح روح التعاون والعطاء، وتخلق بينهم روابط قائمة على المودة والاهتمام المتبادل.

3. الصلاة من أجل بعضهم البعض:

شجع أبناءك على الصلاة من أجل إخوتهم، سواء في الأوقات الصعبة أو لمجرد التعبير عن المحبة. فالصلاة تعلم الطفل التعاطف، وتفرس فيه محبة صافية خالية من الأنانية، وتشجعه على النظر لإخوته بعين الرحمة والاحترام.

4. غرس مبدأ حل النزاعات بالاحترام:

علم أبناءك كيف يعبرون عن اختلافاتهم بهدوء واحترام دون اللجوء للحصام أو الغضب. اجعلهم يدركون أن الاختلاف الطبيعي، وأن الحوار الهادئ هو الطريق لفهم بعضهم البعض. بهذه الطريقة، يتعلمون ضبط النفس وبناء العلاقات على أساس التفاهم لا التنافس.

5. تنمية القدرة على حل المشاكل بشكل مستقل:

شجع أبناءك على التفكير في حلول لمشكلاتهم اليومية قبل اللجوء إليك، فذلك يُكسبهم الثقة بالنفس ويعلمهم تحمل المسؤولية. عندما يشعر الطفل أنه قادر على مواجهة المواقف الصغيرة بنفسه، ينمو وعيه وينضج تفكيره، ويصبح أكثر حكمة في تعامله مع الآخرين.

تركيزاً، مسؤولية، ونجاحاً في حياتهم. الفوضى، على العكس، تؤدي إلى اضطراب في التفكير وصعوبة في اتخاذ القرارات، مما ينعكس سلباً على العلاقات الأسرية.

## 9. أمثلة حية من حياة العائلات الناجحة:

القصص الحية للعائلات الناجحة تعطي صورة واقعية لقيمة الترباط الأسري. يمكن الاستعانة بأمثلة تاريخية أو دينية مثل عائلة أيوب التي جمعت بين المحبة والنظام، أو قصص عائلات معاصرة نجحت في بناء روابط قوية بالرغم من التحديات الاقتصادية والاجتماعية. هذه الأمثلة تلهم الآباء والأمهات لتطبيق المبادئ نفسها في حياتهم اليومية.

مشهد من بيت أيوب - المرجع الكتابي: أيوب 1: 4

"وكان بنوه يذهبون ويعملون وليمة في بيت كل واحد منهم في يومه، ويزسلون ويستندعون أخوتهم الثلاث ليأكلن ويشربن معهم."

يقدم لنا سفر أيوب صورة جميلة لعائلة مترابطة ومتحابية.

كان أبناء أيوب يجتمعون معاً بفرح وتفاهم، وكل واحد منهم يقيم وليمة في بيته ويدعو إليها إخوته وأخواته، ليأكلوا ويشربوا معاً في جو أسري جميل. ورغم غناهم الكبير وكثرة عددهم، لم يكن بينهم تمييز أو كراهية، بل عاشوا في وحدة حقيقية تعبر عن عمق الروابط الأسرية بينهم، كان أبناء أيوب يجتمعون معاً بمحبة وتقدير يحتفلون في جو من المودة، دون غيرة أو خصام، بما يعكس التربية الروحية العميقة التي تلقوها من والدهم...

لقد نجح أيوب كأب في أن يغرس في أولاده قيم المحبة والترباط الأسري. كان بيته مثلاً للذفاء العائلي، حيث يسود الاحترام والسلام بين الجميع. لم تكن المحبة عندهم مجرد كلمات، بل كانت أسلوب حياة يتجسد في الأفعال اليومية، وفي العلاقات التي ربطت الأخوة والأخوات ببعضهم البعض. فكانت أسرته نموذجاً للأسرة المتناسكة، حيث القوة الحقيقية تأتي من داخل الروابط الأسرية، لا من المال أو المظاهر الخارجية.

## القدوة الأبوية:

تعلمنا حياة أيوب أن التربية تبدأ بالقدوة. حين يرى الأبناء آباءهم يحبون إخوتهم ويعاملون الجميع بعدل واحترام، يتشربون هذه القيم عملياً. فالأب العادل يزرع في نفوس أولاده الاحساس بالأمان والالتزام، ويجنبهم الغيرة والتنافس السلبى. إن العدالة في التعامل ليست مجرد مبدأ تربوي، بل انعكاس لمحبة الله التي تشمل جميع أولاده بلا تفرقة. يعلمنا أيوب أن القدوة هي أقوى وسيلة للتربية، فالأبناء لا يتعلمون من الناصح بقدر ما يتأثرون بما يرونه في حياة والديهم. وهكذا تتحول الأسرة إلى مدرسة للمحبة، يتعلم فيها الجيل الجديد معنى العطاء، والقبول، والاحترام المتبادل.

## العدالة في المحبة:

من أهم ركائز الترباط الأسري، فهي التي تحفظ التوازن العاطفي داخل البيت وتمنح الأبناء شعوراً بالأمان والالتزام. عندما يعبر الوالدان عن محبتهم لكل ابن بما يناسب شخصيته واحتياجاته، يشعر الجميع بقيمتهم الخاصة دون مقارنة أو تفضيل. هذه العدالة لا تعني المساواة الصارمة، بل تعني أن ينال كل فرد ما يحتاجه من اهتمام ورعاية بحسب طبيعته. إن الأبناء الذين ينشأون في بيئة يسودها العدل في العاطفة، ينمون بثقة في أنفسهم، ويصبحون أكثر قدرة على محبة الآخرين بصدق. العدالة في المحبة إذا ليست فقط أسلوب تربية، بل هي لغة القلوب التي تزرع السلام وتعمق روابط الأسرة عبر الأجيال.

## النظام والاحترام:

يقدم لنا أبناء أيوب نموذجاً رائعاً للأسرة التي تعيش في تناغم بفضل النظام والاحترام المتبادل. فقد كانوا يعرفون كيف ينظمون أوقاتهم، ولكل واحد منهم يوم محدد يستضيف فيه إخوته، في جو يسوده الترتيب والمودة. هذا السلوك يكشف عن وعي عميق بأهمية التعاون والمسؤولية داخل الأسرة، حيث لا يطغى أحد على الآخر، بل يعمل الجميع بتناغم وانسجام.

إن النظام الأسري ليس مجرد ترتيب للأوقات أو المهام، بل هو أسلوب حياة ينعكس على العلاقات، فيجعلها أكثر وضوحاً واحتراماً. فحين ينشأ الأبناء في بيت منظم، يتعلمون الانضباط، ويكبرون وهم يدركون قيمة الالتزام واحترام القوانين والآخرين. ومن هنا تنشأ شخصيات قوية تعرف كيف توازن بين العمل والراحة، وبين الحرية والمسؤولية.

أما الاحترام، فهو روح هذا النظام؛ لأنه يضبط العلاقات داخل البيت ويجعل التواصل أكثر نضجاً وهادئاً. فحين يحترم الأبناء آباءهم، ويتعامل الإخوة مع بعضهم بتقدير، تختفي النزاعات الصغيرة، ويحل مكانها التفاهم والحب. إن الفوضى في الحياة الأسرية لا تؤدي فقط إلى ارتباك في المواعيد،

نحاط اليوم، في عصرنا الحديث وفي المجتمع الذي نعيش فيه بالعديد من الأسر التي تعاني من التفكك الأسري. قد تكون أسر لاصدقاتنا أو أقراننا وربما نحن أيضاً.

ولا نعلم حقاً: هل انتشر هذا التفكك بسبب الضعف الروحي؟ أم بسبب الانشغال الشديد والعمل لساعات طويلة؟ أم بسبب إهمال الشريك أو الأبناء؟

وربما أيضاً يعود السبب إلى طبيعة البلد التي نعيش فيها، والتي تشجع وتدعم الحياة الفردية أكثر من الأسرة الواحدة المتناسكة.

لقد كان هدف الله عندما خلق آدم وحواء أن يكونا أسرة واحدة متحدة، يسند أحدهما الآخر ويكملانه في محبة ووحدة.

أصلي من كل قلبي أن نعيش جميعاً روح الترباط الأسري، وأن تعود بيوتنا إلى دفتها ووحدها، وتسعى إلى ترميم علاقاتها وحياتها من جديد.

عوامل تساعد على الترباط الأسري: أساس بناء الأسرة المتناسكة.

## 1. أهمية التواصل داخل الأسرة:

التواصل هو العمود الفقري لأي علاقة أسرية قوية. فالحديث اليومي المفتوح بين الآباء والأبناء، وبين الأخوة، يعزز المحبة ويقطع سوء الفهم. يمكن تحقيق ذلك من خلال جلسات عائلية منتظمة، مشاركة المشاعر والأفكار، والاستماع الفعال لكل فرد في الأسرة. فالأبناء الذين يشعرون بأن صوتهم مسموع ويقدر ينمون ثقة بالنفس وروابط أقوى مع أسرهم.

## 2. قيمة الوقت المشترك:

قضاء وقت منظم مع الأسرة بعيداً عن الانشغالات اليومية يعد استمزازاً في الترباط الأسري. يمكن أن يكون ذلك عبر تناول الوجبات معاً، المشاركة في هوايات مشتركة، أو الخروج في نزهات أسبوعية. هذا الوقت يعمق الشعور بالانتماء ويخلق ذكريات مشتركة تربط أفراد الأسرة على مستوى أعمق من مجرد العيش تحت سقف واحد.

## 3. تعزيز الاحترام المتبادل:

احترام الاختلافات بين أفراد الأسرة عنصر أساسي لترباط صحي. تعليم الأطفال الصبر، الاستماع للآخرين، والاعتذار عند الخطأ يخلق جوّاً من الاحترام المتبادل. كما أن احترام الآراء المختلفة والقدرة على التعامل مع الاختلاف دون صدام يضمن بيئة أسرية هادئة ومستقرة.

## 4. المحبة غير المشروطة والعدل في المعاملة:

المساواة في الحب والرعاية لجميع الأبناء تمنع الغيرة والتفرقة بين أفراد الأسرة. يجب أن يشعر كل طفل بأن محبته ثابتة وغير مشروطة، بغض النظر عن شخصيته أو نجاحاته. هذه العدالة في المعاملة تعكس القيم الروحية والأخلاقية للرحمة والعدل، وتزرع في الأبناء الثقة والأمان العاطفي.

## 5. الأسرة كبيئة تعليمية للقيم:

البيت هو المدرسة الأولى لتعليم الصدق، المسؤولية، التعاون، والتسامح. القيم لا تُعلم بالكلام فقط، بل بالممارسة اليومية: مشاركة المهام المنزلية، مساعدة الإخوة، واحترام القوانين المنزلية. هذه الممارسات اليومية تصنع شخصيات مسؤولة وقادرة على بناء علاقات صحية في المستقبل.

## 6. حل النزاعات بشكل بناء:

تعليم الأطفال كيفية حل النزاعات بطريقة سلمية هو مهارة حياتية أساسية. يمكن ذلك من خلال الحوار، التفاوض، والتسامح. على سبيل المثال، عند الخصام على لعبة أو مساحة مشتركة، يجب تدريبهم على التحدث عن مشاعرهم، التوصل إلى حل وسط، والاعتذار عند الخطأ، مما يخلق بيئة أسرية خالية من الكراهية والصراعات الطويلة.

## 7. الحياة الروحية أو القيم الدينية في الترباط الأسري:

القيم الروحية، مثل الصلاة المشتركة أو المبادئ الدينية، تعزز الوحدة والمحبة داخل الأسرة. فالأسرة التي تشارك في ممارسة القيم الروحية تتعلم الصبر، المحبة غير المشروطة، والتفاهم بين أفرادها. يمكن الاستشهاد بأمثلة كتابية مثل أيوب وأولاده، الذين عكسوا المحبة والالتزام ببعضهم البعض في حياتهم اليومية.

## 8. النظام والانضباط كأساس للترباط:

النظام داخل الأسرة لا يقتصر على ترتيب المكان فحسب، بل يمتد ليشمل المواعيد، المهام، والتصرفات اليومية. الأطفال الذين يتعلمون النظام والانضباط منذ الصغر يصبحون أكثر



بثلم / سيلفانا ميخائيل - استشاري علاقات أسرة

إيف كوتش معتمد للصحة النفسية والعاطفية (AB - NLP & ICI & ICF)

خاص لجريدة كاريزما



## سلام ديسمبر... وخطوات نحو عام أكثر إشراقاً

• شجعها... بكلمات تشجيع وتوكيدات.  
- **خطة علاقات واعية:**  
اختر بعناية كل من يدخل حياتك؟  
انتبه لكل من يخرج؟  
اختر يحرس من يسمح له ان يقترب؟  
وكن واعس بمن يحتاج مسافة؟  
و من يستحق الامتنان؟  
و من يستحق الغفران؟

عام مضى... وعام جديد سوف يبدأ... وأنت بينهما...  
تحمل وعي أكبر... قلب أنضج... عقل أهدأ... روح أعمق...  
ابداً عام 2026 بقلب ممتن... عقل منظم... ووعي عالٍ.

واذكر دائماً:  
هناك دائماً أمل... دائماً هناك فرص جديدة ومناسبة... ودائماً ربنا يكتب الخير الذي يفوق كل توقعاتنا.  
كل عام وأنتم بخير... ووعي أعلى... وسكينة أعمق... وامتنان أكبر.  
سنة البدايات... سنة الوعي... سنة الامتنان.

ومن قلب هذه الرحلة التي نظوي بها عاماً وفتح بها آخر...  
أتوجه لكل روح تقراً هذه الكلمات وتبحث عن وعي أعمق وحياة أصدق:

تذكر أن الامتنان ليس طقساً عابراً، بل هو حالة من السكون الداخلي تُعيد ترتيب علاقتك بالحياة، وتفتح لك أبواباً لا تُفتح بالقوة بل بالرضا.

وتذكر أن النمو لا يعني أن تصبح نسخة مثالية... النمو الحقيقي يعني أن تفهم نفسك، وتحتضن ضعفك، وتتعاقد مع تجاربك بوعي لا بخوف.

أن تنظر لرحلتك هذا العام وتقول لنفسك:  
"أنا نجوت... أنا تعلمت... وأنا مستعدة أن أبدأ من جديد."

وفي كل بداية، هناك مساحة رحبة للتسليم الواعي... ذلك التسليم الذي لا يطفى السعي... بل يحزره من التوتر... ولا يوقف الحركة... بل يبارك خطواتك، ولا ينقص من إرادتك... بل يربطها بحكمة الله التي لا تخطن.

أن خلف كل تجربة رسالة، وخلف كل تأخير لطف، وخلف كل خوف باب نور.

في نهاية هذا العام، ومع بداية عام جديد... دعونا نختار الامتنان قبل التخطيط، القبول قبل التغيير، والسلام قبل السعي.

دعونا نضمن...  
لأن ما ينتظرنا أجمل بكثير مما ودعناه، ولأن رحمة الله أوسع من توقعاتنا، ولأن الحياة دائماً تحمل المزيد لمن يفتح قلبه بتواضع ووعي واستقبال.  
فلنبداً عاماً جديداً ناضجاً...  
عاماً ممتلئاً بالحُب، والهدوء، والنضج الروحي، عاماً نُسَمِّ فيه لله، ونسعى بوعي، وبنبي بذوق، ونعيش كل لحظة كأنها نعمة تستحق الامتنان.

دمت في وعي أعلى، وقلب أصفى، وبدايات تحمل لكم من الخير ما يفوق كل توقع.

By Silvana Mikhail  
PhD Researcher | Counselor  
Marriage & Family Systems  
Mental Health Expertise

**٤- الوعي بالذات Self-Awareness:**  
اسمع رسائل روحك... افهم دوافعك... واجه مخاوفك... راقب أنماط عقلك... انتبه لنقاط الألم التي لم تتشافي بعد...  
واكتشف النسخة الأعمق منك...  
الوعي ليس بتجميل... الوعي عملية بناء مستمرة...  
عملية استبدال أوهايم ومخاوف العقل بنور الحقيقية.

**٥- إدارة الخوف Managing Your Insecurities:**  
الخوف ليس عدو لنا... ولكنه يحمل رسالة... رسالة... ان تحمي نفسك او مصاحك.. او شخص وشيء ذو قيمة...  
لكن لا يمكن أن نطلق له كل القدرة والحرية ان يقود حياتنا.  
إدارة الخوف هي المفتاح لكل خطوة جديدة عن طريق ما يلي:  
- أعرف مخاوفك - واجهها - افهمها - احتضن نفسك - وامس رغب وجود الخوف لأن الشجاعة ليست غياب الخوف... بل الحركة رغم الخوف.  
الفرص لا تنتهي... والحياة لا تكتفي بفرصة واحدة أكثر فكرة ترهق الإنسان... ان "الفرصة ضاعت".  
لكن الحقيقة؟ ان الحياة ليست فرصة واحدة... الحياة فرص متتابعة...

وقدر الله أوسع من ان يرتبط بخط واحد.  
لو فرصة ضاعت... هناك عشرات في المستقبل.  
لو علاقة انتهت... في علاقات أجمل هتقوم على الوعي الجديد الي اكتسبته.  
لو حلم آتأخر... ربما ربنا منتظر حتى تتضح بما يكفي حتى تستعد لاستقبال ما تستحق... وليس ما تتصوره او تحلم به.  
كل سنة ربنا يفتح لك باب... ويخلق لك طريق...  
ويحضرك لخير جديد...  
ولكن السؤال: هل أنت جاهز لاستقبال كل ما هو قادم وجديد؟

السنة الجديدة... خطة جديدة... عقل جديد  
بعد الامتنان... وبعد المصالحة... وبعد فهم نفسك...  
تبدأ مرحلة التخطيط.

**خطتك للسنة الجديدة لابد ان تشمل على ما يلي:**

**١- ثلاثة أهداف كبرى:**  
ضع أهداف واضحة... بسيطة... محددة...  
أهداف قابلة للقياس... أهداف منطقية... لكن ملهمة.

**٢- خطة إدارة العقل:**  
- ادارة التفكير الزائد وتعلم كيف تتوقف عنه  
- تنظيم الوقت ووضوح خطة يومية واسبوعية وشهرية.  
- مراجعة الأفكار والانتباه للأفكار أن تكون بها حلول.  
- تفكير أي نمط سلبي قد يعوق نموك.  
- استخدام التأمل واليقظة.

**٣- خطة نمو مستمر:**  
• تعلم... اقرأ... احضر ورش عمل  
• افتح عقلك...  
• كَوْن علاقات صحية...  
• وسع دوائر الوعي.

**٤- خطة رعاية ذاتية: Compassion & Self-Care**  
• اهتم بصحتك الجسدية والروحية والنفسية...  
• سامح نفسك... على أيام قرار او خطأ.

وظيفتنا الوحيدة:  
أن نتعلم... لا أن نتعلق.  
نأخذ من الماضي الدرس... ونترك كل ما فيه من الألم.  
احتفظ بالحكمة... ولا اذكر الألم من التجربة.  
الماضي ليس بيتت تم بناه لكي تعيش فيه... ولكنه فصل في كتاب حياتك، مهم لكنه ليس النهاية.

الامتنان لما لم يتحقق: وهنا اتحدث عن الذكاء الروحي. أحياناً ربنا يحجب عنا أشياء كنا شايفين إنها "الحلم"... لكن الحقيقة؟ .. انها كانت عبء... ضرر... أو توقفنا عند مستوى أقل بكثير مما يستحقه قدرنا...  
الامتنان الواعي يعلّمك تقول: "الحمد لله على كل ما حدث... والحمد لله على كل ما لم يحدث."

حلوة البدايات لأنها فرصة... والعقل يطمئن للفرص.  
بداية السنة ليست مجرد تاريخ... ولكنه حالة عقلية.  
العقل في البدايات يكون متفائل، مستعد، مرن... وهذه أفضل لحظة لإعادة صياغة طريقة تفكيرك.  
ولكن الأهم... انك تتوقف عن السماح لعقلك ان يقودك كما يجب.  
النظام القديم لجهازك العصبي لا يجب ان يقودك سنة كاملة.  
إنت من تقود... إنت من تختار... إنت من ترمج... إنت من تصنع مستقبلك بإذن الله.  
ولكي تفعل هذا... لابد ان تطبق الخطوات العملية لتغيير حياتك.

خطة بداية السنة: إليك خمس خطوات عملية تساعدك على تغيير حياتك:  
هذه الخطوات مأخوذة من قلب تجارب وخبرات طويلة... من وعي... من رسالة... من فلسفة تمزج الروح والعلم والنمو الواعي:

**١- القبول .. Acceptance**  
أول خطوة... وأصعب خطوة.  
القبول وليس الإستسلام... القبول بوعي.  
اقبل كل شيء كما هو... القبول لا يعني الموافقة.  
اقبل الأشخاص... المواقف... القدر... التحديات... الألم...  
اقبل الخير... واقبل الشر...  
اقبل الظلم لأنه سماح من الله وله حكمة...  
اقبل دروس الحياة بدون مقاومة...  
المقاومة تسرق طاقتك... كل ما تقاومه سوف يستمر في حياتك.  
لكن القبول يفتح لك باب الوعي الداخلي.

**٢- الحب غير المشروط Unconditional Love:**  
حب نفسك بدون شروط... حتى لو غلظت... لأن الغلط درس... مش حكم نهائي.  
حب الناس... بحلوهم وبمشاكلهم... حب العلاقات التي تساعدك على النمو وتبنيك...  
وتعلم وضع حدود مع من يؤذيك... بدون كراهية.  
حب حياتك كما هي... رزقك... تكليفك... رسالتك...  
وتذكر دائماً: "كل نفس فيها نسمة من الله." وأن الله يخلق كل شيء نافع وجميل... والله له حكمة في كل شيء.

**٣- اليقظة Mindfulness:**  
عيش اللحظة... أوقف التفكير الزائد الذي يهدر طاقتك ويشوش رؤيتك... لا تفكر في الماضي... ولا تخف من المستقبل... لحظتك الحالية هي الأرض التي تقدر تبني عليها كل ما تحلم...  
كل يوم... كل دقيقة... كل أنفاسك... فرصة جديدة.

هناك سحرٌ ما يحدث في آخر شهور السنة... لحظة صامتة، لكنها قوية، ناتفت فيها خلفنا لنقول لأنفسنا:

"يا ترى أنا انغيرت قدي ايه؟ اتعلمت ايه؟ مين وقف جنبى؟ ومين جرحني لكنه ساعدني أكبر؟"  
وهناك سحرٌ أعمق يحدث حين تقرر أن تفتح سنة جديدة بقلب ممتن... وقلب متفائل... وقلب واعى.

لأن البدايات يا أصدقائي حلوة... حلوة قوي.  
مش لأنها خالية من التحديات، ولكن لأنها تمنح العقل لحظة صدق، لحظة نفاء، لحظة تفاؤل...  
لحظة نقدر نستغلها علشان نعيد ضبط حياتنا، ونرتب أفكارنا، ونصالح نفسنا، ونخطط بوعي للسنة الجديدة.  
وديسمبر هو الشهر اللي ربنا يسمح فيه أن نعيد ترتيب أوقافنا... هو شهر "الجرد الروحي"... شهر الامتنان... وشهر المصالحة... وشهر القرار... وشهر البدايات.

الامتنان... بوابة الوفرة  
قبل ما نبدأ أي سنة، أو نكتب أي خطة، أو نحط أي حلم... لازم نقف ووقفه امتنان.  
مش امتنان شكلي، لكن امتنان واعى... امتنان ناضج... امتنان حقيقي.  
نمتن لربنا على نعم لو حاولنا نعدّها مش هنخلص... على أيام مرت بسهولة... وأيام مرت بصعوبة لكن علمتنا...

على تجارب كسرتنا... وأخرى بنتنا...  
على أشخاص احتضنونا... وأشخاص جرحونا فحلونا ننتبه أكثر لأنفسنا...  
على الصحة... على الخطوات الصغيرة... على اللحظات اللي اعتبرناها عادية وهي في الحقيقة معجزات صغيرة.

هل جريت طعم الامتنان الواعي؟  
ليس الامتنان الذي نقوله بلساننا... لكن الامتنان الي بنحسه في روحنا...  
الامتنان الذي يجعلك تنظر للحياة بعين مختلفة... الامتنان الذي يفتح لك أبواب وفرص عمرك ما شفتها من قبل.

لأن الامتنان هو أول باب في الوعي الذاتي... وهو أول خطوة في أي بداية ناضجة.

امتنان للنفس... لأنك ما زلت واقف رغم كل شيء... من أجمل أنواع الامتنان... الامتنان للنفس.  
نفسك اللي كملت رغم التحديات...  
نفسك اللي وقفت بعد كل هزة...  
نفسك اللي عبرت مواقف لم تحكيها لأي شخص... وضاق بها قلبك.  
نفسك اللي خافت... وترددت... وانكسرت... ومع ذلك كملت.

إحنا ساعات بننسى نطبطب على روحنا... بننسى نقول لنفسنا: "شكراً... شاطر... أنا فخورة بياك."  
كل تجربة مزيت بيها، حتى المؤلمة، كانت درس... وكل درس ربنا سمح بيها كان جزء من خطة أكبر... وادارة الله حياتنا أدق من أي تخطيط بشر.  
امتنانك لنفسك هو أول حجر في بناء سنة جديدة صح.

امتنان لكل من دخل حياتك... داعماً كان أو مؤذياً.  
نعم... حتى المؤذي... مش لأننا بنترر الأذى... ولكن لأن كل شخص - بدون استثناء - كان "معلم".  
فيه الي علمك حب... فيه الي علمك حدود... فيه الي علمك قيمة نفسك... فيه الي علمك إنك تستاهل أفضل... وفيه الي علمك معنى العطاء... وفيه الي صخاك من غفلة.

الامتنان للناس مش ضعف... ولكنه وعي.  
لأن كل إنسان مر في حياتك، حتى اللي أبكاك... شارك في تشكيل وعيك الحالي.  
الامتنان للماضي... بدون العيش فيه، الماضي كتاب... بعض صفحاته جميلة... وبعضها مومجة.  
لكن في كل الأحوال... هو كتاب تمت كتابته.

### 7. How did you achieve a balance between staying true to your Egyptian-Arab identity and fully integrating into and succeeding in American society?

I love America it is truly home. Throughout my journey, I've found that the average American is kind, welcoming, and open to learning about other cultures. That made it much easier for me to integrate while still staying true to my Egyptian-Arab identity.

Living in diverse regions like Los Angeles and the San Francisco Bay Area exposed me to a beautiful blend of cultures from all over the world. That environment allowed me to share my heritage with others while also learning from theirs. I never felt like I had to choose between being Egyptian-Arab and being American I've always seen it as a powerful combination.

What helped me find balance was embracing both identities fully. I carried my cultural values family, hospitality, resilience, and respect into every space I entered, whether personal or professional. At the same time, I embraced the opportunities, freedom, and diversity that define the American experience. It's that dual identity that has shaped me into who I am today, and I'm incredibly grateful for it.

### 8. How did you feel upon learning of your appointment as the first woman of Egyptian-Arab descent to lead Caltrans in California's history?

I was deeply humbled and honored to be appointed as the first woman of Egyptian-Arab descent to lead Caltrans. It's a moment of personal pride, of course, but more importantly, it's a profound responsibility not just to the department but to all Californians.

I feel a strong duty to ensure that every community's voice is heard and that our transportation systems serve everyone equitably. I'm especially mindful of the needs of minorities and people of color, immigrants, and other communities that have historically been underrepresented or marginalized in transportation planning and decision-making. Being in this role means more than just managing infrastructure. It's also about lifting up voices, breaking down barriers, and creating a system that reflects the diversity and values of our state.

This appointment is not just a milestone for me personally. It's a reminder of how far we've come, and how much more we can achieve when leadership reflects the people it serves.

### 9. Can you describe your emotions during the official swearing-in ceremony on July 1, 2025?

The swearing-in ceremony on July 1, 2025, was truly overwhelming and humbling. Standing there, taking the oath, I was filled with a deep sense of gratitude and responsibility. But the moment that touched me most was seeing tears in my parents' eyes it brought everything full circle. Their sacrifices, our journey as immigrants, and the long road that led to that day suddenly felt very real and incredibly emotional.

What also moved me was the outpouring of support. My inbox and both of my phones were flooded with thousands of messages from friends, colleagues, and even complete strangers. I received messages from people across the country and even overseas, many expressing how proud they were to see someone who looked like them, or shared their background, leading a major state agency. It was a powerful reminder that representation matters, and that this moment was bigger than just me.

### 10. What are your strategic priorities for leading Caltrans in the coming years?

My strategic priority as Caltrans director is to accelerate the department's work across all programs to deliver efficient, effective, and forward-thinking transportation solutions that improve California's infrastructure and quality of life. Key areas of focus include:

- Promoting multimodal, sustainable, and reliable transportation that reduces environmental impact, expands choices for travelers, and supports climate goals.
- Improving safety across the entire transportation network for all users whether they drive, walk, bike, or take transit.
- Strengthening partnerships at the local, regional, and federal levels to foster collaboration, innovation, and shared outcomes.
- Striving to ensure that our transportation system serves all Californians across all ages, races, abilities, and income levels with fairness and dignity.

At the heart of it all is a commitment to deliver with urgency, transparency, and integrity, ensuring our system meets today's needs while preparing for tomorrow's challenges.

### 11. How do you plan to effectively manage a nearly \$20-billion budget and a workforce of more than 22,000 employees?

Effectively managing a nearly \$20-billion budget and a workforce of more than 22,000 employees starts with a clear strategic vision that ensures every dollar spent and every employee effort directly supports Caltrans' mission, vision, and goals delivering measurable value to the public. My approach is rooted in a strategic, data-driven framework that aligns financial resources and human capital with our core priorities. This includes:

- Rigorous fiscal oversight and performance-based budgeting to maximize the impact of every investment.
- Leveraging technology to enhance transparency, streamline processes, and improve safety and operational efficiency.
- Fostering a culture of accountability, innovation, and continuous improvement throughout the organization.
- Empowering leadership at all levels to make informed decisions and drive progress.
- Investing in employee development to cultivate skills, en-

gagement, and high performance.

Equally important is maintaining open communication and strong stakeholder engagement to build trust and ensure that we are responsive to the needs of Californians. Through this holistic approach, I am confident we can manage resources effectively while advancing Caltrans' mission and delivering exceptional results.

### 12. Having lived and worked across different regions of California for over three decades, which particular experience most prepared you to take on this major responsibility?

Living and working across different regions of California over the past three decades has given me a firsthand understanding of the diverse needs and priorities of our state's many communities. California is vast and varied from dense urban centers to remote rural areas and there is no one-size-fits-all approach to transportation.

This experience taught me the importance of balancing consistency in policies and standards with the flexibility to adapt solutions that best serve each community's unique circumstances. Different regions have different priorities, challenges, and perspectives, and effective leadership means listening carefully to those voices and responding thoughtfully.

By appreciating these differences and fostering collaboration among stakeholders statewide, I have been well prepared to lead Caltrans with a nuanced approach that respects local needs while advancing the broader State goals of safety, sustainability, and equity for all Californians.

### 13. What major projects are at the top of your agenda to advance sustainable and multimodal transportation across the state?

In July, Caltrans launched its first-ever Transit Priority Policy, which marks a significant step toward advancing sustainable and multimodal transportation across the state. The goal of this policy is to prioritize transit investments that improve service reliability, accessibility, and efficiency, making public transportation a more attractive option for all Californians.

In addition to transit, we are focusing on Complete Streets initiatives that ensure our roadways safely and comfortably serve pedestrians, bicyclists, transit riders, and drivers alike. This means designing streets that accommodate all users, regardless of age or ability, and promote healthier, more active lifestyles.

We are also investing heavily in improving access and safety for pedestrians and bicyclists by enhancing infrastructure such as sidewalks, bike lanes, and crosswalks especially in underserved communities where these improvements can have a transformative impact.

Together, these efforts reflect our commitment to creating a transportation system that is sustainable, equitable, and responsive to the evolving needs of California's diverse population.

### 14. How do you envision improving the state's highway and bridge infrastructure that millions of Californians rely on daily?

Caltrans is committed to maintaining and improving all critical transportation assets, including pavements, bridges, culverts, and Transportation Management System elements that millions of Californians rely on daily.

Our focus is on keeping these assets in fair to good condition with safety as the top priority. We strive to ensure that our highways and bridges are well-maintained and also efficiently operated to minimize disruptions and enhance mobility.

Importantly, we optimize our infrastructure to support all travel modes from cars and trucks to transit, bicycles, and pedestrians. By investing strategically in preservation, modernization, and innovation, we aim to build a resilient and reliable transportation network that meets California's present and future needs.

### 15. What does it mean to you personally to be considered a role model and a source of inspiration for the Egyptian and Arab community in California?

Being considered a role model and source of inspiration for the Egyptian and Arab community in California is deeply flattering, and I am both honored and humbled by it. I recognize the tremendous responsibility that comes with this recognition, and I do not take it lightly.

My hope is that my journey encourages others in the community to strive for excellence in everything they do and to believe that they too can reach the highest levels in their respective fields. If my experience can inspire even one person to pursue their dreams with confidence and determination, then I feel I have made a meaningful impact.

### 16. You were recently honored in a ceremony attended by Egypt's Consul General, community leaders, and American officials. How did it feel to witness such strong recognition and support from both the Egyptian and American communities?

It was incredibly encouraging to witness such strong recognition and support from both the Egyptian and American communities. Being honored in a celebration attended by Egypt's Consul General, community leaders, and American officials was a deeply meaningful moment for me.

It filled me with immense pride to represent my Egyptian heritage while also being embraced by the broader American community. This kind of support reinforces the importance of building bridges between cultures and highlights the strength that comes from embracing our diverse identities and perspectives.

I am truly grateful and motivated to continue serving as a positive example and advocate for both communities.

### 17. In your view, how can the Egyptian and Arab diaspora play a stronger role in supporting talent and helping community members reach leadership and decision-making positions in the U.S.?

The Egyptian and Arab diaspora can play a stronger role in supporting talent and helping community members reach leadership and decision-making positions by uniting as a community and clearly communicating our priorities and values to elected officials. Collective advocacy is very powerful when we come together and make our voices heard, we can influence policies and create opportunities that benefit our communities.

Equally important is setting a strong example as active, engaged members of American society. This means participating in politics, running for office, volunteering, and staying involved in local and national issues. By being visible, vocal, and involved, we demonstrate our commitment to the broader community and ensure our perspectives are included in decision-making.

In short, success comes from both unity and active civic engagement. Together, we can open doors for the next generation of leaders.

### 18. What message would you like to share with the new generation of Arab engineers in America, particularly young women?

To the new generation of Arab engineers in America, especially young women, I want to say: Be proud of who you are and where you come from. Your heritage is a source of strength, resilience, and rich culture carry it with confidence.

Accept challenges boldly and don't shy away from responsibilities. Step into leadership roles, take risks, and be proactive in shaping your future. Remember, your unique perspective and talents are invaluable assets to any team or organization.

Believe in yourself, stay curious, and keep pushing boundaries. You have everything it takes to succeed and inspire others along the way.

### 19. How do you see the future of Arab women in leadership, engineering, and infrastructure development?

Arab women are already making significant strides as leaders across many fields from education and academia to engineering, infrastructure, technology, and even politics. Their contributions are powerful and undeniable.

Looking ahead, I see a future where Arab women continue to be assertive, confident, and influential voices in their respective fields. It's essential that we keep breaking barriers, challenging stereotypes, and contributing meaningfully to the advancement of our communities and societies at large.

The momentum is strong, and with continued dedication and support, Arab women will shape the future of leadership, engineering, and infrastructure development in remarkable ways.

### 20. What advice would you give to young Egyptians and Arabs in the diaspora who aspire to hold leadership positions in the U.S.?

My advice to young Egyptians and Arabs in the diaspora who aspire to leadership positions in the U.S. is to always stay true to your values and be authentic. Leadership starts with being yourself and leading with integrity.

Put people first understand that leadership is about service and uplifting others. Don't be afraid to take risks and step outside your comfort zone; growth and opportunity often lie just beyond it.

Strive to be the best in everything you do, and constantly work to become the very best version of yourself. And importantly, never forget your community stay connected, give back, and help pave the way for others to succeed alongside you.

### 21. How do you evaluate the role of the Egyptian and Arab community in supporting its members to access positions of influence in the United States?

The Egyptian and Arab community has made important strides in supporting its members to access positions of influence in the United States, but we still need to do more. One of the most effective ways to advance this goal is through strong, active professional organizations that provide networking, mentorship, and advocacy opportunities. That's why I joined the initiative to launch the Arab American Association of Engineers and Architects in California. The idea is to create a supportive platform where professionals can connect, share knowledge, and collaborate to open doors for one another. By fostering a sense of community and collective action, we can better prepare and empower our members to reach leadership roles across industries.

### 22. Finally, as someone deeply engaged with the community, what is your opinion of Charisma Newspaper and Website as a free bilingual platform serving Egyptians and Arabs in America? Do you believe it plays a valuable role for the community?

Having a free newspaper and media platform like Charisma of such high caliber is truly invaluable for the Egyptian and Arab communities in America. Charisma uplifts our voices, addresses both our country and community's current affairs, shares our concerns, highlights our successes, and provides an important forum for dialogue on all community matters.

I sincerely thank Charisma for this noble service, and I wish you and our community continued growth and success. Platforms like yours play a vital role in keeping us connected, informed, and empowered.

# 1 Exclusive Interview for Charisma Engineer Dina El-Tawansy: The First Woman of Egyptian-Arab Descent to Lead California's Transportation Authority



## From Egyptian Roots to Leading One of America's Largest Transportation Agencies

- A three-decade journey inside Caltrans to the top
- Arab identity between the challenges of diaspora and the triumphs of leadership
- \$20 billion budget and 22,000 employees under her command
- Official and community recognition reflecting the pride of Egyptian and Arab expatriates
- Messages of inspiration for Arab and Egyptian youth abroad

Engineer Dina El-Tawansy has made history as the first woman of Egyptian-Arab descent to be appointed Director of the California Department of Transportation (Caltrans). Governor Gavin Newsom announced her appointment as the 35th director in the agency's history, with El-Tawansy officially sworn in on July 1, 2025.

She now oversees an annual budget of nearly \$20 billion and leads a workforce of more than 22,000 employees responsible for managing over 50,000 miles of highways, maintaining nearly 20,000 bridges, regulating more than 400 public airports, funding three of the busiest intercity Amtrak rail corridors, and supporting public transit services for more than 200 local and regional agencies.

El-Tawansy's mission focuses on advancing Caltrans' vision and goals, fostering partnerships, and driving multimodal, sustainable, safe, and reliable transportation solutions that equitably serve all Californians.

Before her appointment, she served as District Director of the Bay Area (District 4), becoming the first woman to hold the role. There, she managed a \$2 billion budget and a team of roughly 3,400 employees, overseeing highways, suspension bridges, and tunnels across nine major counties including San Francisco, San Mateo, Santa Clara, Alameda, Contra Costa, Marin, Napa, Sonoma, and Solano. She previously served as Deputy District Director for the same region.

Throughout her three-decade career with Caltrans, El-Tawansy worked across multiple regions, including Los Angeles, Sacramento headquarters as Acting Assistant Division Chief for Project and Program Management, and Orange County as Deputy District Director of Operations and Maintenance.

She holds a Bachelor's degree in Civil Engineering from Cal Poly Pomona, a Master's degree in Construction Management from California State University, Long Beach, is a licensed professional engineer in California, and is also a certified Project Management Professional (PMP).

Charisma is honored to present this exclusive interview with Engineer Dina El-Tawansy.

**1. Could you share with us your childhood story growing up in an Egyptian-Arab family, how many siblings you had, the age at which you arrived in the United States, and the core values instilled by your parents that shaped the woman you are today?**

I am the eldest of three siblings I have a younger sister and a brother. I was born and raised in Cairo, Egypt, in a middle-class Egyptian-Arab family. My father was a software engineer, and my mother also worked outside the home, so I grew up in a household where both parents valued education, responsibility, and hard work. When I was 15 years old, our family was granted an immigration visa to the United States a process my father had initiated nearly eight years earlier. At the time, my father was close to 50 and well-established in his career, yet he chose to leave everything behind in pursuit of better opportunities for our family. It was a bold and selfless decision that came with great uncertainty, but it also became one of the first major life lessons I internalized: the importance of taking calculated risks and stepping out of your comfort zone for the greater good. That experience watching my parents rebuild their lives from scratch in a new country deeply shaped the woman I am today. They instilled in me the values of persever-

ance, adaptability, and sacrifice. Their courage taught me that success is not just about achievement, but about resilience, family, and the willingness to start over when necessary.

**2. How did your Egyptian and Arab roots contribute to building a strong, ambitious personality capable of thriving and competing in the American environment?**

Our Egyptian and Arab roots played a significant role in shaping my personality and drive. As a people, we are incredibly resilient and capable I truly believe it's in our DNA! 😊 Just look at the rich history of our region from ancient civilizations to groundbreaking contributions in science, mathematics, and astronomy. Education and knowledge have always been deeply valued in our culture and that foundation gave me a sense of pride and purpose.

Arabs are also known for their strong work ethic and determination. When given the opportunity, we don't just survive we thrive. That mindset was central to my upbringing and especially important during our early years in the United States.

One of the first major decisions my parents made after we immigrated was choosing where to settle. We had family connections in both California and another state. But they chose California knowing it would be a more challenging place to start over. My parents believed that if we could make it in California, with its high cost of living and competitive environment, then we could succeed anywhere in the world. That kind of forward-thinking and determination had a lasting impact on me.

We arrived in the middle of the 1990 recession, and finding work was incredibly difficult for my parents, especially with limited English skills. Just two months after we landed in LAX, I turned 16 the legal age to work and took my first job while still attending high school. That experience was transformative. It helped me integrate more quickly into American society and taught me early on the value of independence, hard work, and earning my own money.

Those early challenges didn't hold us back they made us stronger. They fueled my ambition and gave me the confidence to compete and thrive in any environment.

**3. What are the most important traditions or lessons you inherited from your Egyptian family that continue to influence both your professional path and personal life?**

One of the most important lessons my father taught me and something deeply rooted in our Egyptian upbringing is to respect all people, regardless of culture, religion, race, or background. I was raised to treat others based on their character and actions, not external labels. That foundation of tolerance, empathy, and open-mindedness has stayed with me throughout my life.

My parents emphasized kindness, authenticity, and integrity in everything we do. They taught us that success means nothing without compassion, and that real strength comes from being both principled and empathetic. These values continue to guide my decisions, whether I'm leading a team, mentoring others, or engaging with people from different walks of life.

Another core principle I carry with me is the importance of hard work and taking thoughtful, calculated risks. Watching my parents rebuild their lives from the ground up after immigrating to the U.S. showed me firsthand what resilience looks like. It taught me to never shy away from a challenge and to believe in my ability to grow, adapt, and push forward no matter the circumstances.

Most importantly, I was taught to be true to myself to stay grounded in who I am while always striving to be better. That sense of authenticity has been a powerful compass in both my professional path and personal life.

**4. During your academic and professional journey in the U.S., how did you manage to preserve your Egyptian-Arab identity?**

Preserving my Egyptian-Arab identity during my academic and professional journey in the U.S. was never difficult for me I had a strong foundation for who I was from the very beginning. I've always been deeply proud of my Egyptian heritage, and I find the Arabic language to be one of the most beautiful and expressive in the

world. Our culture is rich, our history speaks volumes, and our contributions to global civilization are undeniable. We have so much to be proud of.

But pride in one's heritage isn't just about honoring the past it's also about building on it. I've always felt a responsibility to represent my background with integrity and excellence, especially knowing that I might be the first or only Egyptian or Arab some of my colleagues ever meet. That thought has often pushed me to be the best ambassador I can be for my culture and community.

I've also made it a point to stay connected with the Egyptian and Arab community here in the U.S., whether through cultural events, language, friendships, or mentorship. Staying rooted in my identity has never held me back in fact, it has given me a sense of direction, purpose, and belonging wherever I go.

**5. Although you were not born in the United States, you rose to the highest leadership role in transportation in one of its largest states. What challenges did you face as both a woman and an immigrant? Did your heritage ever feel like an obstacle, or did it motivate you to prove yourself even more?**

Being a woman in a male-dominated field like transportation especially working in construction and on-site was one of the earliest challenges I faced in my career. There were definitely moments when I sensed dismissive or condescending behavior from some of my male counterparts. I had to constantly prove that I not only belonged in the room, but that I brought value, knowledge, and leadership.

On top of that, being an immigrant with English as my second language and speaking with an accent presented its own set of challenges. There were times when I felt underestimated or had to work twice as hard to be heard and taken seriously.

After 9/11, a deep wave of fear and suspicion swept across the country, especially targeting Arab and Muslim communities. It was a very difficult time. But rather than retreat, I made a conscious decision to lean in. That year, I participated for the first time in our Department's Diversity Day. With the help of a few like-minded colleagues, we organized and led the Arab American booth. It was an incredibly empowering experience, as we used that opportunity to educate others, showcase our rich culture, and share our personal stories.

I can't say that my heritage itself was an obstacle in many ways, it was a source of strength. But I will say that I often felt I had to work much harder than others to prove myself and to be seen as equally deserving of growth and leadership opportunities. That drive to represent my community well and to open doors for those who come after me became one of my biggest motivators. My heritage didn't hold me back; it fueled my determination to succeed and lead with purpose.

**6. What were the pivotal decisions or turning points that helped you break barriers and ultimately reach the position of Caltrans Director?**

My journey to becoming Caltrans Director was shaped by a few unique and admittedly hard to explain personal drivers. First, I've always had a deep passion for public service. I truly believe in the mission of government to serve people and improve lives. Second, I get bored easily which, in an odd way, kept pushing me forward. I never wanted to become stagnant, and I always had this quiet fear that if I didn't go after the next opportunity, I might end up working for someone I didn't align with or respect. That thought alone was often enough motivation to take the leap.

I'm also a naturally curious person. I love to explore new ideas, places, and challenges. That curiosity led me to pursue a wide range of roles across different regions of California and within many different divisions and specialties at Caltrans. I've worked in Planning, Design, Construction, Operations and Maintenance, each experience adding a new layer to my understanding of the system and broadening my perspective.

Looking back, those choices moving geographically, stepping into unfamiliar roles, and saying "yes" to challenges were all pivotal. They helped me build a well-rounded skill set and a deep network. More importantly, they kept me engaged, growing, and ready when the opportunity for leadership came. There's truly so much to do and explore in public service and I never lost that excitement along the way.

# PENCE

## WEALTH MANAGEMENT

# Planning For Your Dreams

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

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

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



### Laila Pence, CFP®, AIF®

President  
LPL Registered Principal

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

## Financial Services

- Financial Planning
- Retirement Planning
- Tax Planning
- Philanthropy
- Estate Planning
- Investment Management



**1.800.731.3623**



## PenceWealth.com

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

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

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

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

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

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