كارizma Charismaaa Newspaper

الخميس (1-31) يناير 2026 العدد 95 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك

Thursday - (January 1 - 31) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 95

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Charismaaa Newspaper

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

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائـل لطـف الله

www.charismadaily.com

LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com

المحامي
جون ميخائيل
نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation
(310)806-1231
معكم فى 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 fraulent 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.

نتكلم العربية
We speak Spanish
iCareRx PHARMACY
www.icare-rx.com
(562) 804-0101
(562) 804-0099

توصيل كافة الادوية الي اماكن تواجدكم
تخفيضات لكبار السن والطلاب
توصيل الادوية بنفس يوم الطلب
كتابة التعليمات علي علب الادوية باللغة العربية

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

مكتب المستشارة
جيهان توماس

STATE BAR OF CALIFORNIA
CBLS
CALIFORNIA BOARD OF LEGAL SPECIALIZATION

Gihan Thomas

- الهجره 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
موضع ثقة الجالية العربية
متخصصون فى جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com
Email: info@charismadaily.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
Email: waelloutfalla@yahoo.com
Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572,
Northridge, CA 91328-0572 USA
لكل الجالية العربية بأمريكا
ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية
رياضية - موضه - أمومة وطفولة - شـباب
Tel: +1 626-261-9969
الناشر ورئيس التحرير
وائـل لطف الله
المستشار السياسى والإقتصادى
د.م. چـون جنـدى
الإشراف على الموقع الإنجليزى
نيفيـن لطف الله
ازياء وموضة
د. منـى أحمد شلبى
جاكلين فايق
ريـاضـة
كابتن / صموئيل ونيس
كابتن / هانى أيوب
فنـون وديكـور
سامر ريـاض
IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعى
يوسف سامر
تيتو سامر
علاقات عامة
محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجى
أبو العنين - يوسف - مجدى
كل كاتب مسؤول عن كتاباته

لماذا غيّر مسؤول كبير في "إيرباص" صورة حسابه إلى علامة مصر للطيران؟

أثار تغيُّر صورة الغلاف على حساب مدير الدعم الفني في شركة "إيرباص"، سيمون كونغ، على منصة "لينكد إن"، اهتماماً واسعاً بعدما استبدل صورة صفحته بصورة لطائرة تابعة لمصر للطيران.

وجاء هذا التغيير تكريماً لما وصفه بـ"إنجاز تاريخي" حققته فرق الصيانة والهندسة في الشركة المصرية خلال أزمة فنية عالمية طارئة طالت آلاف الطائرات من طراز Airbus A320.

ماذا فعلت مصر للطيران؟

بحسب منشور لسيمون كونغ على "لينكد إن"، تمكنت مصر للطيران من فحص طائرات A320 في أسطولها، إلى جانب طائرات شركة إير كايرو من الطراز نفسه، وتنفيذ تحديثات فنية عاجلة على إحدى برمجيات الطائرة، التي واجهت عطلاً تقنياً. وتم إنجاز العملية خلال 8 ساعات فقط دون أي تأثير على انتظام الرحلات.

ووجّه كونغ الشكر للشركة القابضة لمصر للطيران على "الاستجابة السريعة والتنفيذ الدقيق للتحديثات"، معتبراً ما جرى نموذجاً في إدارة الأزمات.

وبحسب بيانات رسمية للشركة، أنهت مصر للطيران تحديث برمجيات 15 طائرة من هذا الطراز، في معدل بلغ 3 ساعات لكل طائرة، مع وصول معدل الانتظام في التشغيل إلى 86 في المئة.

ما سبب العطل في طائرات A320؟

واجهت طائرات A320 خلال الأسابيع الماضية تحديات لوجستية أدت إلى تأخيرات عالمية، بعد عطل تبيّن أنه متعلق ببرنامج كمبيوتر زاوية مقدمة الطائرة (ELAC).

وطلبت إيرباص من شركات الطيران العودة إلى إصدار سابق من البرنامج، بعد ظهور نقطة ضعف في تحديث أصدرته مؤخراً، مرتبط بالتوهجات الشمسية، وذلك عقب حادث وقع في أكتوبر/تشرين الأول الماضي لطائرة تابعة لشركة طيران أمريكية.

وأدى الخلل إلى استدعاء الشركة نحو 6,000 طائرة من أسطول A320 عالمياً، في أحد أوسع الاستدعاءات الفنية بتاريخ إيرباص.

ويبلغ عدد الطائرات المدنية التجارية حول العالم نحو 35 ألف طائرة، يعمل منها حوالي 30 ألفاً؛ تمتلك إيرباص نحو 39 في المئة منهم، بحسب بيانات الاتحاد الدولي للنقل الجوي حتى يونيو/حزيران 2025.

رد فعل شركة إيرباص:

أرسلت شركة إيرباص رسالة رسمية إلى شركة مصر للطيران، أعربت فيها عن "تقديرها العميق" للتعاون والاستجابة السريعة من الفرق المصرية خلال الأزمة، مؤكدة أن الأداء كان "نموذجياً" وساهم في الوصول إلى حل سريع عبر الأسطول.

وأكدت إيرباص أنها ستستخلص الدروس من الحدث وترحّب بأي ملاحظات من شركائها حول العالم.

أزمة التوريد:

تأتي هذه الأزمة في ظل مشكلات توريد تعاني منها إيرباص منذ العام الماضي، إذ أشار محللون إلى أن الشركة تعتمد على "شبكة غير مستقرة" من الموردين، وربطوا ذلك بظهور الخلل الأخير.

وبعد الأزمة، خفضت الشركة هدفها لتسليم طائرات A320 إلى 790 طائرة بدلاً من 820، بسبب "مشكلة جودة" في أحد مكونات جسم الطائرة.

وتراجعت أسهم الشركة في البورصات الأوروبية بنسبة وصلت إلى 10 في المئة قبل أن تعود للارتفاع بنحو 3 في المئة.

وكانت الشركة قد خفضت أيضاً في العام الماضي هدف تسليمها من 800 طائرة إلى 770، بسبب نقص في توريد بعض القطع.

أحمد عمر - بي بي سي عربي

حين يتكلم الوعي على الشاشة: حوار خاص مع الإعلامية الدكتورة دريـة شـرف الـديـن

• الإعلامية الدكتورة دريـــة شرف الدين...

• حين يصبح الإعلام ضميراً لا مهنة... ومدرسة في المهنية وذاكرة ماسبيرو الحيّة.

• من نشرة الأخبار إلى نادى السينما والترمومتر الذي لم يختل... بين سلطة الكلمة ومسؤولية الصورة.

• علامة فارقة في تاريخ التلفزيون المصري والحلم الذي بدأ مبكرًا... والطريق الذي لم يكن سهلاً.

• اختبارات اللغة... وكيف صنعت الصرامة مذيعة استثنائية.

• نشرة الأخبار: أول اختبار للثقة والمسؤولية... بين الفن والسياسة: معادلة صعبة أتقنتها.

• نادى السينما: البرنامج الذي علّم المصريين كيف يشاهدون الفيلم حين تحوّل الحوار إلى ثقافة عامة.

• من الرقابة إلى الوزارة: مواقع شائكة وقرارات صعبة.

• الإعلام في زمن الارتباك... ورؤية لا تزال صالحة.

• حديث العرب: عودة هادئة بثقل الخبرة.

• لماذا نحتاج اليوم إلى نموذج درية شرف الدين؟

تنتمي الدكتورة درية شرف الدين إلى ذلك الجيل النادر من الإعلاميين الذين تشكّلت ملامحهم المهنية على مهل، وبالاعتماد على المعرفة والانضباط، لا على المصادفة أو الضجيج. إعلامية وناقدة سينمائية وكاتبة مصرية، وُلدت في مدينة دمياط، وبدأ حلمها بالعمل في التلفزيون منذ المرحلة الثانوية، متأثرةً بنماذج راسخة في الوعي الإعلامي المصري، كان في مقدمتها يوسف شريف رزق الله، ومحمود سلطان، وزينب الحكيم، الذين شكّلوا لديها مبكرًا صورة المذيع المثقف، القادر على الجمع بين المعلومة والوعي.

التحقت بالتلفزيون المصري بعد اختبارات لم تخلُ من الصعوبة، وكان الشاعر الكبير فاروق شوشة حاضرًا خلال لجان القبول، حيث واجهت ملاحظات قاسية تتعلق بأدائها اللغوي، خاصة في الضبط بالحركات (الفتحة والضمة)، لكنها حوّلت هذه الملاحظة إلى نقطة انطلاق، فخلال يوم واحد فقط أعادت ترتيب أدواتها، ونجحت في الاختبارات، لتبدأ مسيرتها من بوابة نشرة الأخبار، التي كانت أول ما قدمته على الشاشة، قبل أن تجري حوارات سياسية وفنية رسّخت مكانتها داخل ماسبيرو، حيث ظل الإحساس بالاحترام والتبجيل تجاه الشاشة جزءًا لا يتجزأ من علاقتها بالمهنة.

وتتوقف الدكتورة درية شرف الدين دائمًا عند أسماء كان لها الفضل في صقل تجربتها المهنية؛ فتدين بالكثير للأستاذ حسن شمس في تعليمها أصول تقديم البرامج، بينما تعلّمت النطق الصحيح ودقة الأداء اللغوي على يد أميمة عبد العزيز، في تجربة جعلتها تدرك مبكرًا أن تقديم البرامج، رغم ما يمنحه من شهرة، لا يقل مسؤولية عن قراءة الأخبار.

ويظل برنامج «نادي السينما» المحطة الأبرز في مسيرتها، ليس فقط لنجاحه الجماهيري، بل لأنه تحوّل إلى واحدة من أهم الظواهر الثقافية في تاريخ التلفزيون المصري. البرنامج، الذي لم يكن فكرتها في الأصل، لكنه ما إن بدأ حتى حصد ردود فعل لافتة، وقدّم للمشاهد المصري أفلامًا أجنبية متميزة، أمريكية وأوروبية، حائزة على جوائز، مصحوبة بشرح واعٍ لتاريخ الفيلم وصنّاعه، وتحليل لغته السينمائية ورسائله.

واستضاف «نادي السينما» كبار مخرجي السينما المصرية، من بينهم سمير سيف، وعلي بدرخان، وخيري بشارة، وداوود عبد السيد، ومحمد خان، إلى جانب نخبة من أبرز نقاد السينما، مثل الدكتور رفيق الصبان، ومصطفى درويش، وسامي السلاموني، ورؤوف توفيق، وسمير فريد، وعلي أبو شادي، وكمال رمزي، وخيرية البشلاوي، وماجدة موريس، وغيرهم، ليصبح البرنامج بمثابة محاضرة سينمائية أسبوعية شديدة المتعة والجاذبية.

ولم يقتصر حضورها الثقافي على الشاشة، بل امتد إلى قراءة السينما بوصفها خطابًا سياسيًا واجتماعيًا، وهو ما تجلّى في دراستها الأكاديمية وحصولها على الدكتوراه في الفيلم السياسي، وفي مؤلفاتها التي تناولت علاقة السياسة بالسينما في مصر، فضلًا عن كتابها الذي خاض بعمق في فكر وشخصية قداسة البابا شنوده الثالث، الذي كان له مكانة خاصة في قلبها، وقد أجرت معه عدة حوارات ناجحة خلال فترة عملها رئيسةً لقطاع القنوات الفضائية المصرية.

وفي سياق متصل، أبدت تقديرًا خاصًا للفنان ووزير الثقافة الأسبق فاروق حسني، مؤكدة أن عطاؤه تجاوز حدود المنصب الوزاري الذي شغله لأكثر من عقدين، كما توقفت عند تجربتها مع فيلم «أوغسطينوس ابن دموعها»، الذي فاجأها بخروجه من الإطار الديني التقليدي إلى عمل سينمائي رفيع من إخراج المخرج الكبير سمير سيف.

وتنقلت الدكتورة درية شرف الدين بين مناصب قيادية شائكة؛ فتولت رئاسة الرقابة على المصنفات الفنية، قبل أن تطلب إعفاءها بسبب معوقات لم تتوافق مع قناعاتها، ثم شغلت منصب وكيل أول وزارة الإعلام، ورئيس قطاع القنوات الفضائية، وعضوة الدائرة الأولى بالمحكمة الإدارية العليا، وصولًا إلى تولي حقيبة وزارة الإعلام في حكومة الدكتور حازم الببلاوي عام 2013، واستمرارها في المنصب في حكومة المهندس إبراهيم محلب، في مرحلة بالغة الصعوبة، خاصة بعد ما وصفته بآثار فترة حكم جماعة الإخوان المسلمين، التي شهدت محاولات لإخونة مبنى الإذاعة والتلفزيون.

وبعد سنوات من الغياب، عادت إلى الشاشة عام 2021 ضمن خمسة وجوه إعلامية فقط، هم: درية شرف الدين، وطارق علام، وشافكي المنيري، وإيمان عز العرب، ومنة فاروق، لتقدّم برنامج «حديث العرب»، الذي لا تزال تقدمه حتى الآن باقتدار، مستضيفة شخصيات متميزة من المجتمع المصري، ومسلطة الضوء على القضايا والأحداث الأهم مصريًا وعربيًا، بالتحليل الهادئ والرؤية المتأنية.

في هذا الحوار الخاص مع كاريزما، نقترب من تجربة إعلامية جمعت بين الفن والسياسة، وبين الثقافة والمسؤولية، وصنعت نموذجًا نادرًا لمذيعة لا تزال تحتفظ بـ«الترمومتر»، في زمن باتت فيه الحاجة ماسّة إلى إعلام يعيد الاعتبار للعقل والمعنى.

س: هل كان حلمك منذ الصغر العمل في المجال الإعلامي؟

ج: من المؤكد أن حلمي كان أن أكون مذيعة في التليفزيون المصري، لكن هذا الحلم لم يبدأ منذ الطفولة المبكرة، بل تبلور في مرحلة الثانوية والجامعة، وهي المرحلة التي يصل فيها الإنسان إلى قدر أكبر من الإدراك والوعي. في تلك الفترة تحديدًا بدأت رغبتي الحقيقية في العمل بالمجال الإعلامي، وأصبح الإعلام بالنسبة لي حلمًا كبيرًا ومشروع حياة، وليس مجرد أمنية عابرة.

س: درستِ في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، ولم تلتحقي بكلية الإعلام... لماذا؟

ج: المسألة كانت شغفًا حقيقيًا بالعلوم السياسية. كنت أرغب بشدة في دراستها، وذاكرت جيدًا في الثانوية العامة، وحصلت على مجموع مرتفع مكّنني من الالتحاق بكلية الاقتصاد والعلوم السياسية. شعرت بسعادة كبيرة لأن هذه الدراسة كانت تلائم قدراتي وميولي، وكنت - ولا أزال - أحب دراسة العلوم السياسية حبًا حقيقيًا.

س: ما الدافع الذي جعلك تحرصين على الدراسة في أكاديمية الفنون بالقاهرة؟

ج: بعد الانتهاء من دراستي في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، اتجه اهتمامي إلى دراسة السينما والفن، وكنت راغبة في التخصص في النقد الفني. لذلك التحقت بالمعهد العالي للنقد الفني التابع لأكاديمية الفنون.

كنت مؤمنة بأن هناك صلة وثيقة بين السياسة والفن في أي دولة، ولا يوجد انفصال حقيقي بين الحياة السياسية والفنية والمسرحية والأدبية. من هذا المنطلق، كان التحاقي بأكاديمية الفنون خطوة منطقية وطبيعية، وأسفر ذلك عن أول كتبي: «السياسة والسينما في مصر من عهد محمد نجيب حتى اغتيال السادات».

س: هل كانت دراستك في أكاديمية الفنون سببًا في اختيارك لتقديم برنامج "نادي السينما" بالتليفزيون المصري؟

ج: بالتأكيد، كانت دافعًا كبيرًا. اختياري لتقديم برنامج نادي السينما جاء نتيجة دراستي في أكاديمية الفنون، وهو ما كان محل تقدير من القائمين على البرنامج. وكان الصديق العزيز الراحل يوسف شريف رزق الله هو معد البرنامج، واستمر ذلك التعاون لمدة أربع سنوات.

س: عُرف أن برنامج "نادي السينما" لم يكن فكرتك من الأساس؟

ج: صحيح، لم يكن البرنامج فكرتي الشخصية، بل كان فكرة لمسؤولي التليفزيون، ومن بينهم المخرج السينمائي محمد قناوي، إلى جانب يوسف شريف رزق الله، الذي كان ناقدًا سينمائيًا له ميول سياسية وسينمائية واضحة، وكان أيضًا زميل دراسة في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية. وهذا يؤكد مرة أخرى أن السياسة والفن مرتبطان ارتباطًا وثيقًا.

س: ما أسباب النجاح الكبير الذي حققه برنامج "نادي السينما" خلال فترة تقديمك له؟

ج: عند بدء أي برنامج جديد، لا يمكن التنبؤ برد فعل الجمهور. لكنني حرصت منذ البداية على وضع تركيبة مدروسة للبرنامج؛ حيث يتم عرض فيلم أجنبي مع توضيح سنة إنتاجه، وبلد الإنتاج، وأبطاله، إلى جانب تحليل أبرز عناصره الفنية.

وبالفعل، بعد عدد غير كبير من الحلقات، جاءت ردود أفعال الجمهور إيجابية ومشجعة، وهو ما أكد نجاح التجربة.

س: في تصورك الشخصي، كيف استطاع برنامج "نادي السينما" أن يجذب ملايين المشاهدين؟

ج: كنا نبذل مجهودًا كبيرًا في إعداد البرنامج. كنت أحرص على استضافة ناقد أو أديب يتناسب مع مضمون الفيلم المعروض، وكنا نتابع السينما الأجنبية باستمرار لاختيار الأعمال التي تستحق العرض والمناقشة. هذا الجهد الجماعي، والدقة في الاختيار، كانا سببًا رئيسيًا في وصول البرنامج إلى هذا العدد الكبير من المشاهدين.

س: لماذا لم تفكرِ الإعلامية درية شرف الدين في تقديم برنامج «نادي السينما» مرة أخرى؟

ج: كل شيء في الحياة له توقيته وظروفه. «نادي السينما» كان نتاجًا مباشرًا للإعلام الرسمي للدولة في ذلك الوقت، وكانت تتوافر له إمكانيات كبيرة، سواء من حيث سهرة العرض أو جودة الأفلام المختارة. الحصول على الأفلام الأجنبية لم يكن أمرًا سهلًا، بل كان يتم عبر اتفاقات واضحة مع شركات إنتاج أجنبية لتوريد هذه الأعمال وعرضها على التليفزيون المصري، وهو ما يصعب تكراره بنفس الصيغة اليوم.

س: هل كان هناك اتصال مباشر بين برنامج «نادي السينما» وشركات إنتاج أجنبية آنذاك؟

ج: نعم، كان هناك تواصل وعلاقات مباشرة مع شركات إنتاج أجنبية، وهذا ما أتاح لنا الحصول على الأفلام الأجنبية المميزة وعرضها ضمن حلقات البرنامج.

س: كيف كنتِ تختارين الفيلم الأجنبي الذي يُعرض في حلقات «نادي السينما»؟

ج: الاختيار كان يقوم على مزيج من عدة عوامل، في مقدمتها الجودة والمضمون. قدمنا عبر البرنامج أفلام أطفال، وأفلامًا حربية، وأخرى سياسية، وكان المهم دائمًا أن يحمل الفيلم رسالة واضحة وقيمة فنية حقيقية. كنا نحرص على شرح الفيلم وتقديمه للمشاهد قبل عرضه، حتى يكون التلقي واعيًا وممتعًا في الوقت نفسه.

س: هل ترين أنكِ نجحتِ في «نادي السينما» أكثر من تقديم نشرات الأخبار؟

ج: أول ظهور لي في التليفزيون كان من خلال نشرات الأخبار، وشاركت بعدها في تقديم الحوارات السياسية والفنية. دراستي في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، ثم دراستي في أكاديمية الفنون، كان لهما دور كبير في نجاحي سواء في تقديم النشرات الإخبارية أو البرامج السياسية والفنية، ولا أستطيع الفصل بين هذه التجارب، فكلها أسهمت في تكوين شخصيتي الإعلامية.

س: بما أنكِ نجحتِ في تقديم النشرات والبرامج، هل ترين أن الإعلامي قادر على تقديم كل القوالب الإعلامية؟

ج: الأمر يختلف من مذيع لآخر بحسب إمكانياته وقدراته. هناك من يتفوق في البرامج السياسية ولا يستطيع تقديم البرامج الفنية، والعكس صحيح. وهناك إعلاميون يمتلكون القدرة على الجمع بين أكثر من قالب إعلامي بنجاح، وهذا يعتمد في النهاية على الموهبة والدراسة والخبرة.

س: من كان مثلكِ الأعلى في التليفزيون المصري، والنماذج التي سعيتِ للتعلم منها؟

ج: عند دخولي التليفزيون المصري، لم يكن هناك نموذج واحد فقط، بل عدة نماذج ناجحة. من بينهم يوسف شريف رزق الله في مجال الإعداد، والإعلامي محمود سلطان، والإعلامية زينب الحكيم في أداء النشرات الإخبارية.

س: سبق أن ذكرتِ أن فاروق شوشة كان داعمًا لكِ خلال اختبارات العمل بالتليفزيون المصري؟

ج: نعم، بالفعل. كان الأستاذ فاروق شوشة حاضرًا معي خلال تلك الاختبارات، وكانت هناك صلة عائلية. في البداية شعر بالحزن لأن لجنة الاختبار أشادت بي في كل شيء، لكن الملاحظة الوحيدة كانت تتعلق بالتشكيل في اللغة العربية.

س: وكيف كانت أزمة اللغة العربية؟

ج: لم تكن أزمة كبيرة، بل اقتصرت على الضمة والفتحة فقط. وبعد يوم واحد عدت للاختبارات مرة أخرى، ونجحت، وكنت متمكنة من التشكيل الصحيح في اللغة العربية بشكل كامل خلال هذا اليوم.

س: حدثينا باستفاضة عن صاحب «لغتنا الجميلة» الأستاذ فاروق شوشة، ودوره في حياتك.

ج: الأستاذ فاروق شوشة، الملقب بعندليب اللغة العربية، لم يكن شاعرًا عاديًا، بل كان قادرًا على أن يأخذنا إلى فضاء بلا نهاية بمجرد أن نسمعه يلقي شعره. تابعنا برنامجه الإذاعي «لغتنا الجميلة» منذ انطلاقه عام 1967، حيث كان يسحرنا بجمال نطقه ومخارج حروفه، ولم يكن له منافس في مجاله.
وفي التليفزيون تابعنا برنامجه «أمسية شعرية» الذي بدأ عام 1977، واستمتعنا من خلاله بالاستماع إلى شعراء كبار مثل عبدالرحمن الأبنودي وأمل دنقل. كما كان له باب ثابت في مجلة «العربي» الكويتية، يفتح لنا من خلاله أبواب جماليات اللغة العربية.
لم يكن شاعرًا فقط، بل كان من حماة اللغة العربية وفرسانها، وكنت أستمع إليه بإعجاب شديد، وأتمنى دائمًا أن أنطق العربية بفصاحته وإبداعه.

س: هل يمكن أن تحدثينا عن نشأته ومسيرته المهنية؟

ج: وُلد الأستاذ فاروق محمد شوشة في قرية الشعراء بمحافظة دمياط، وحفظ القرآن الكريم كاملًا في صغره، وهو ما كان له أثر كبير في فصاحته واهتمامه باللغة والشعر. تخرج في كلية دار العلوم، ثم كلية التربية بجامعة عين شمس، وعمل بالتدريس، قبل أن يلتحق بالإذاعة المصرية عام 1958، ويتدرج في مناصبها حتى أصبح رئيسًا لها عام 1994.
وعند رحيله، أوصى بأن يُدفن في مسقط رأسه بقرية الشعراء، وهو ما تم بالفعل.

س: عندما بدأتِ العمل في التليفزيون المصري، ما الهدف الذي كنتِ تسعين إليه؟

ج: كان هدفي أن أعمل بجدية شديدة وإخلاص كامل. بذلت مجهودًا كبيرًا في كل ما قدمته من برامج، وكان التوفيق من عند الله عز وجل.

س: ما أكثر موقف سعيد تتذكرينه خلال عملك في التليفزيون المصري؟

ج: المواقف السعيدة كانت كثيرة. مبنى ماسبيرو نفسه كان يحمل قدرًا كبيرًا من التبجيل؛ في كل مرة أدخل فيها التليفزيون كنت أشعر بالاحترام والرهبة. العمل في التليفزيون المصري كان حلمًا لكثيرين، وكنت أشعر بقيمة هذا الحلم في كل لحظة.

س: من أبرز المخرجين والنقاد الذين استضافهم برنامج «نادي السينما»؟

ج: استضاف البرنامج قامات كبيرة من صُنّاع السينما، من بينهم المخرجون: سمير سيف، علي بدرخان، خيري بشارة، داود عبد السيد، ومحمد خان.
كما استضاف نخبة من كبار النقاد، مثل: د. رفيق الصبان، مصطفى درويش، سامي السلاموني، رؤوف توفيق، سمير فريد، علي أبو شادي، كمال رمزي، خيرية البشلاوي، ماجدة موريس، وطارق الشناوي.

س: من أبرز من دعمك خلال عملك في التليفزيون المصري؟

ج: كل من عملت معهم وكانوا مسؤولين في التليفزيون في ذلك الوقت دعموني. من بينهم فايق فهمي، وأحمد رضوان في نشرة الأخبار، وكذلك حسن شمس الذي علّمني الكثير وأدين له بالفضل في تعلم تقديم البرامج. كما لا أنسى الإعلامي والإذاعي المصري طاهر أبو زيد، وأميمة عبد العزيز التي كان لها دور كبير في تعليمي النطق السليم.

س: هل ترين أن الأفضل تقديم نشرات الأخبار أم البرامج؟

ج: قدمت البرامج وفي الوقت نفسه كنت أقدم نشرات الأخبار، لكن البرامج دائمًا تجعل المذيع أكثر شهرة مقارنة بنشرات الأخبار، رغم أهمية الاثنين.

س: عدتِ لتقديم البرامج عبر "حديث العرب من القاهرة" على القناة الأولى.. لماذا اخترتِ هذا البرنامج؟

ج: هذا البرنامج يُعد إضافة كبيرة، وأنا أعتبره "حديث العرب من مصر". أبذل فيه جهدًا كبيرًا وأقدمه بإخلاص شديد، لكن التوفيق في النهاية من الله ومن الناس. هو برنامج مسجل وليس مباشرًا، ويتضمن حوارًا أسبوعيًا، ويمثل قيمة مضافة لمسيرتي الإعلامية.

س: من المعروف أن الدكتور فاروق حسني أسند إليكِ مسؤولية الرقابة على المصنفات الفنية.. كيف كانت التجربة؟

ج: لم أمكث طويلًا في هذا المنصب، إذ اصطدمت بالعديد من المعوقات التي لم أستطع التواؤم معها، وفي النهاية طلبت إعفائي من المنصب، ثم توليت في مرحلة فارقة حقيبة وزارة الإعلام.

س: كيف تصفين الدكتور فاروق حسني وزير الثقافة الأسبق وصاحب فكرة المتحف المصري الكبير؟

ج: الدكتور فاروق حسني يُعد من رموز الفن التشكيلي المصري الحديث، وقد تجاوز عطاؤه حدود منصبه الوزاري. فكرة إنشاء المتحف المصري الكبير تُعد من أهم إنجازاته الحضارية، إلى جانب دوره الريادي في دعم الفنون التشكيلية وبناء البنية الثقافية المصرية المعاصرة. كما أن تأسيس مؤسسة فاروق حسني للثقافة والفنون عام 2019 أحدث نقلة نوعية في صورته لدى الشباب، ليصبح راعيًا للفنانين الشباب ومنصة للحوار الجمالي.

س: توليتِ وزارة الإعلام بعد ثورة 30 يونيو.. ما أبرز التحديات التي واجهتك؟

ج: فوجئت بالاختيار، وكان ذلك عقب حكم الإخوان. الوزارة قبلي شهدت محاولات واضحة لأخونة مبنى الإذاعة والتليفزيون، وتحول المبنى إلى جهة حكومية إخوانية، وامتلأ بقنوات دخيلة وتعاقدات عشوائية. كانت فترة شديدة الصعوبة، ويمكن وصفها بأنها سنة سوداء في تاريخ الإعلام المصري.

س: لديكِ مقالة أسبوعية في "المصري اليوم"، وكتبتِ عن فيلم "أغسطينوس – ابن دموعها".. ماذا تقولين عنه؟

ج: توقعت أن يكون فيلمًا دينيًا تقليديًا، لكنني فوجئت بعمل سينمائي مختلف تمامًا. لم يكن فيلمًا كنسيًا نمطيًا، ولا قائمًا على نجوم مسيحيين فقط، بل شارك فيه ممثلون مسلمون ومسيحيون من دول عدة، في عمل متوسطي مميز أخرجه المخرج الكبير سمير سيف برؤية تاريخية معاصرة.

س: ما الذي يميز البناء الدرامي للفيلم؟

ج: يبدأ الفيلم من شوارع باريس، ويتنقل بين الحاضر والماضي عبر قصة صحفي جزائري معاصر وقصة القديس أغسطينوس، في توازٍ إنساني وروحي عميق، حيث يبحث كل منهما عن الحقيقة والهداية، رغم اختلاف الزمن والدين.

س: لماذا جاء اسم الفيلم "أغسطينوس – ابن دموعها"؟

ج: لأن الفيلم يسلط الضوء على والدة القديس أغسطينوس، القديسة مونيكا، التي كانت دموعها لا تنقطع من أجل هداية ابنها، ومن هنا جاء العنوان. الفيلم دُبلج إلى ست لغات، وعُرض في دول عربية وأوروبية وأمريكية، وحصل على عدة جوائز.

س: في ختام الحوار.. حدثينا عن كتابك "الخوض عميقًا في قلب وعقل قداسة البابا شنودة الثالث"؟

ج: قداسة البابا شنودة الثالث له مكانة خاصة في قلبي. أجريت معه حوارًا عام 2002 أثناء عملي رئيسًا لقطاع القنوات الفضائية، وفتح قلبه وأجاب عن كل الأسئلة. لاقى الحوار نجاحًا كبيرًا داخل مصر وخارجها، ومن هنا جاءت فكرة تحويله إلى كتاب، وقد رحّب بها وكتب مقدمة الكتاب بخط يده.

س: من خلال حواراتك مع الدكتور مجدي يعقوب.. ما أحدث الاكتشافات الطبية التي تحدث معك عنها؟

ج: الدكتور مجدي يعقوب تفرغ الآن للبحث العلمي، ويعمل على أبحاث الخلايا الجذعية لتكوين صمامات قلب حية من أنسجة المريض نفسه، وهو ما سينهي معاناة الأطفال مع عمليات استبدال الصمامات المتكررة. ما يقدمه يُعد معجزة طبية بكل المقاييس، ويستحق تقديرًا عالميًا يليق بعظمة هذا الإنجاز.
في ختام هذا الحوار الصحفي الثري، لا يسعنا إلا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير للدكتورة درية شرف الدين، الإعلامية الكبيرة ووزيرة الإعلام السابقة، على هذا اللقاء الراقي الذي أضاء محطات مهمة من مسيرتها المهنية والفكرية، وكشف عن رؤية عميقة وخبرة متراكمة لشخصية رائدة أسهمت بصدق وإخلاص في تشكيل الوعي الإعلامي المصري والعربي.
لقد جاء هذا الحوار شاهدًا على مسيرة إعلامية استثنائية، جمعت بين المهنية الصارمة، والثقافة الواسعة، والقدرة على قراءة الواقع بوعي ومسؤولية، لتظل الدكتورة درية شرف الدين نموذجًا للإعلامي الوطني المستنير، وصوتًا عقلانيًا حاضرًا في القضايا الكبرى، داخل مصر وخارجها.

وإذ تشرفنا في صحيفة كاريزما بهذا الحوار المميز، فإننا نعبّر عن امتناننا العميق لسيادتها على هذا السخاء الفكري والإنساني، ونتمنى لها دوام العطاء والتألق، لتبقى علامة مضيئة في تاريخ الإعلام المصري والعربي، وحضورًا مؤثرًا على الساحة الإعلامية الإقليمية والعالمية.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس أغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

النجم والمأذنة

يقول المثل: "صوّب سهمك الى النجم، فاذا لم تّصبه أصبت المأذنة".

ان لنا طموحات كثيرة فى الحياة، ولكن للأسف معظمها مادية وأرضية واجتماعية وجسدانية ... فلماذا لا تكون لنا طموحات روحية ندمثل دراسة الكتاب المقدس وحفظه والعمل به ونشره أو النمو فى النعمة وحياة الصلاة واكتساب الفضائل وربح النفوس للمسيح ؟

***

أختيار الرئيس

أشياء صغيرة يمكن تكشف عن أخلاق الشخص. فقد ينال كلامنا إعجاب الآخرين ويجعلهم يعتقدون بأننا حقاً مؤهلون لأعمال عظمى ولكن تصرف بسيط فكرنا انه يمكن ان يمرّ غير ملاحظ من أحد، قد يهدم كل ما أدعيناه!

أراد الرئيس ويليام ماكنلى مرة أن يختار بين رجلين يظهر أنهما كانا متساويين فى الكفاءة والخبرة للتعيين فى وظيفة وزير للخارجية. وقد روى فيما بعد كيف اتخذ قراره وعلى أى أساس تم اختياره.

قبل بضعة سنوات عندما كان الرئيس عضواً بالكونجرس ركب اتوبيس وأخذ آخر مقعد خال به. وإذا بسيدة عجوز تدخل الاتوبيس وهى تحمل حملاً ثقيلاً جعلها تترنح تحته وسارت إلى آخر السيارة ولكن لم يقدم لها أحد مقعداً.

فترتكنت المسكينة على ظهر مقعد كان يجلس فيه احد الرجلين اللذين كان الرئيس يفكر فى تعيينه ولكن الرجل نشر الجرنال الذى كان معه وأخفى وجهه تحته حتى لا يرى هذه السيدة!

فقام ويليام ماكنلى وأعطى كرسيه لهذه المرأة.

ولم يعرف الرجل أبداً أن تصرفه هذا الذى ظن أنه لم يلاحظه أحد، هو الذى حرمه فيما بعد من الحصول على المنصب الذى كان يحلم به ويجاهد فى سبيله باعتباره أعظم مايتوج عمله فى السلك الدبلوماسى.

أشياء كبيرة جداً يمكن أن تتعلق بأشياء صغيرة جداً. وهذا ما يجعل كل مسيحى يدقق فى الاّ يعثر أحداً.

***

أيقونة مارجرجس وقتل التنين

فى مناسبة عيد الشهداء، النيرون نذكر أمير الشهداء مارجرجس وأيقونته المشهورة التى تصوره فارساً ومحارباً باسلاً يقتل التنين. انها كتذكره مرئية لما دعينا أن نفعله فى حياتنا الروحية.

فنحن جميعاً كمسيحيين مدعوون لمواجهة التنانين الشيطانية التى توجد فى حياتنا لنحاربها ونقتلها بنعمة الله المعطاة لنا.

ولكن ما هى هذه التنانين والحيات الشريرة؟. لقد وصفها الرب يسوع المسيح بقوله: "لأنه من الداخل من قلوب الناس تخرج الأفكار الشريرة زنى فسق قتل سرقة طمع خبث مكر عهارة عين شريرة تجديف كبرياء جهل. جميع هذه الشرور تخرج من الداخل وتنجس الإنسان" (مر7 : 23-21).

نعم هذه هى الأفاعى الشيطانية السامة التى يجب علينا أن نحاربها بكل قوتنا كل يوم. هوذا القديس بولس يوصى تيموثاوس ويذكره بأنه "جندى صالح ليسوع المسيح" فهو كتلميذ للمسيح يجد نفسه مضطراً لهذه الحروب الروحية (2تى2 : 3).

نحن الذين نحمل صليب المسيح قد تجندّنا فى صراع مستمر وحرب ضارية ضد أجناد الشر الروحية التى تحاربنا من الخارج والتنانين الداخلية مثل الأفكار الشريرة وتجارب الشهوة والأنانية والكبرياء والغضب والادانة والبغضة والخصام والانتقام والكسل والطمع والافتخار الردئ ... ألخ فإن لم نقتل هذه التنانين قتلتنا هى ودمرت حياتنا وأبديتنا.

ان أيقونة مارجرجس وهو يطعن التنين ويقتله تحمل لنا رسالة قوية، فالشر موجود ليس ممثلاً فقط فى هذا التنين الذى هو أبليس الحية القديمة "القتّال للناس منذ البدء" (يو8 : 44)، وليس فقط فى شرور الناس الآخرين، ولكن أيضاً فى داخلنا نحن أنفسنا، وهذا يحتاج لمقاومة ونصرة عليه وكما كان لمارجرجس سلاحه الذى يقتل به التنين، فهكذا نحن أيضاً لنا أسلحة الإيمان والصلاة والصوم وكلمة الله والتناول والاحتماء فى المسيح (أف6: 18-10).

أنا اللى علمتّه الكوتشينة !

لن أنسى هذه الأم المنكسرة القلب التى طلبت منى بإلحاح أن أصلى من أجل ابنها. قالت: أرجوك يا أبى صلّ من أجل ابنى فهو مستعبد للقمار وقد ضيّع كل مرتبه وتعبة وأملاكه فى القمار. أن عنده زوجة جميلة متدينة وممتازة وأطفال كالملائكة ولكن يا للأسف فإنه يحطم ويدمر كل شئ بالتصاقة بالقمار. انه يقامر على سباق الخيل، ويقامر على سباق الكلاب، ويقامر على مصارعة الديوك، ويقامر بالروليت والبوكر والماكينات والكوتشينة! من فضلك يا أبى صلى لأجله فأنا مكسورة القلب بسببه" ...

وسألتها " أين تعلم الكوتشينة؟ هل علمتيه الحياة المسيحية منذ طفولته؟" وسكتت الأم لحظات وتلعثمت ثم أجابت فى خوف وخجل بعد أن أخترق تلميح سؤالى أعماق قلبها ثم قالت فى شبه همس: "سامحنى .. فأنا التى علمتها له!!".

***

الله وحده يستطيع أن يُنجّى هكذا

هكذا بدأت الجدّة خطابها ثم استرسلت قائلة أحب أن أشكر كل من أشترك معى فى الصلاة من أجل حفيدى "شوان" الذى يحارب فى العراق. لقد اشتبك فى معركة الأسبوع الماضى وأصيب أحد رجاله فى رجله، وزميل آخر له اصيب بطلقة فى كتفه وزحف "شوان" لجذبه بعيداً، ولكن الهجوم اشتد فاصيب جهاز الراديو الذى كان على ظهره، وأصاب عيار نارى آخر الجندى المصاب فمات بين ذراعىّ "شوان" الذى أصيب هو الآخر بطلق نارى فى فخذه.

وبعد معركة شديدة تمكن رجالنا من العودة إلى مقرّهم. وشعر "شوان" بالحزن والغضب لفقد أحد رجاله، فهو كان رئيس الفرقة وكان عليه أن يكتب خطاباً لأسرة الجندى الذى قُتل، لينقل إليهم الخبر الحزين والصلاة لأجلهم.

ولما ذهب ليخلع ملابسه والصدرية الواقية ليستحم وجد أنها مليئة بثقوب الرصاص ودهش إذ لم يجد ثقب رصاصة فى جسمه. وقد علقّت إحدى صديقاتى، وأسمها ليندا، على ذلك بأن اجتماع الصلاة الذى عقدناه جعل الرب فى مراحمه يرسل ملائكته الذين نشروا أجنحتهم بين قميص "شوان" وجسمه!.

الله وحده هو الذى يستطيع أن ينجى هكذا.

***

هو أيضاً .. مات أبنه الوحيد!

قال الأب الشديد الحزن لراعى كنيسته "منذ يومين أنت دفنت ابنى الوحيد الشاب، وهو كان كل ما نملك. وقد دفن هناك قلبى مع جسد ابنى. وأنا لا يهمنى أراءك أو آمالك ومعتقداتك، ولكن أريد أن أعرف ما تعرفه عن الله .. هل يعرف ويشعر ويهمه أو يفرق معه موت أبنى الوحيد؟!

واجاب خادم الله بهدوء للأب الحزين: "سأخبرك بما أعلم ... نعم الله يشعر ويدرك ويهتم". وساله الأب "كيف عرفت؟"

فاجاب "لأنه ضحّى بابنه الوحيد، ورآه يموت على الصليب ويتعذّب وهو برئ من كل ذنب. انه يعلم جيداً ماذا يعنى أن يفقد أحد الإبن الوحيد!

***

"ليعيش الأحياء للذى مات لأجلهم وقام"

أصيبت هذه السيدة الصينية بمرض خطير فنقلوها من قريتها إلى المستشفى فى إحدى المدن القريبة منها وتم تقديم العلاج لها ولكن الأهم من هذا انها عرفت الكثير عن السيد المسيح أثناء إقامتها بالمستشفى حتى آمنت وصارت مسيحية. وكانت فى فرح عظيم أنساها الآمها حتى اشتهت ان تبشر كل قريتها ليفرحوا معها بالمسيح.

سألت طبيبها: كم تظن أنى سأعيش إن اقمت فى المستشفى؟

فقال لها: إنه من المتوقع طبياً ان تعيشى ستة شهور.

فسألته ايضاً: وكم سأعيش إن تركت المستشفى؟

فقال لها: من المتوقع ثلاثة شهور.

فقالت: إذن سأترك المستشفى فى الحال.

فقال لها: وهل تضحين بنصف عمرك؟

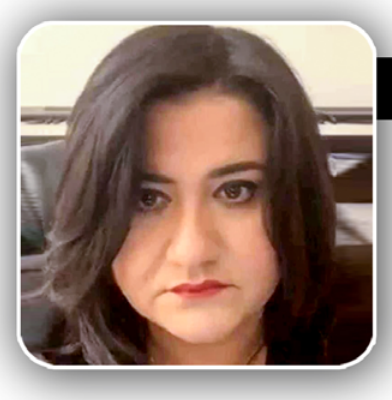
فقالت له: من أجل الذى قدم حياته كلها على الصليب من أجلى.

ورجعت الى قريتها لتبشرّ بالمسيح يسوع حتى آمن معظم أهل القرية.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريال

الحاكم السارق



ليس كل سلطان ظاهر يعكس حكمًا عادلًا، وليس كل قوة فاعلة في العالم تعمل من أجل البناء أو الخير.

يعلن الكتاب المقدس أن وراء كثير من مظاهر الفساد والخراب سلطانًا خفيًا يعمل في الظل، هذا السلطان لا يمنح الحياة، بل يسرق ويذبح ويهلك، هذا الحاكم هو قوة روحية يمثلها إبليس العدو الأول للإنسان.

"السارق لا يأتي إلا ليسرق ويذبح ويهلك" (يوحنا 10: 10).

"كان قتالًا للناس من البدء ولم يثبت في الحق" (يوحنا 8: 44).

أولًا: من هو الحاكم السارق:

يعلن الكتاب المقدس أن إبليس يمارس سلطانًا زائفًا على العالم الساقط، وسلطانه ليس شرعيًا إلهيًا، بل قائم على الخداع والتزييف، فهو يحكم بالخوف لا بالسلام، وبالكذب لا بالحق.

"إله هذا الدهر قد أعمى أذهان غير المؤمنين" (2 كورنثوس 4: 4).

هذه التعمية ليست غياب معرفة فقط، بل تشويه للإدراك الروحي والفكري.

"وأراني يشوع الكاهن العظيم قائمًا قدام ملاك الرب، والشيطان قائم عن يمينه ليقاومه" (زكريا 3: 1).

يظهر إبليس في الكتاب كمقاوم ومشتكٍ وعدو مباشر للإنسان. ويظهر ثمر سلطان ابليس في أنه يسرق الفرح الحقيقي، ويذبح الرجاء، ويهلك النفس ويقودها إلى الضياع.

"اصحوا واسهروا لأن إبليس خصمكم كأسد زائر يجول ملتمسًا من يبتلعه" (1 بطرس 5: 8).

ثانيًا: ثمر حكم إبليس في حياة الإنسان:

عندما يُسلَّم القلب أو الفكر لهذا السلطان، يضيع السلام الداخلي، وتختلط الحقيقة بالباطل، ويُستبدل النور بالظلمة.

"الذي يسلك في الظلمة لا يعلم إلى أين يذهب" (يوحنا 12: 35). هنا يعبرعن حالة ضياع روحي وفكري، وليس مجرد خطأ سلوكي.

"وأما طريق الأشرار فكظلام لا يعلمون ما يعثرون به" (أمثال 4: 19). فالشر لا يقود إلا إلى مزيد من السقوط والانفصال عن الله.

لكن الله لم يترك الإنسان تحت هذا الحكم الظالم.

"لأن الرب عادل ويحب العدل" (مزمور 11: 7).

ثالثًا: الحل – الملجأ الحقيقي في يسوع المسيح في مقابل الحاكم السارق، يقدّم الإنجيل الخبر السار يسوع المسيح المخلص. حيث ينتقل الإنسان من الهلاك إلى الحياة، ومن الاستنزاف إلى العطاء. "أما أنا فقد أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل" (يوحنا 10: 10).

فالمسيح هو الحاكم العادل، والراعي الصالح، والملجأ الحقيقي. "اسم الرب برج حصين يركض إليه الصديق ويتمنع" (أمثال 18: 10). وهذا الملجأ ليس فكرة رمزية، بل علاقة خلاص حقيقية.

أساس هذا الملجأ هو عمل المسيح الفدائي، ودمه الكفاري. "دم يسوع المسيح ابنه يطهرنا من كل خطية" (1 يوحنا 1: 7). "وبدون سفك دم لا تحصل مغفرة" (عبرانيين 9: 22).

رابعًا: التوبة – طريق الخلاص من حكم السارق

التوبة ليست مجرد ندم عاطفي أو شعور بالذنب بل تحوّل جذري في الاتجاه والسلطان. بالتوبة ننتقل من حكم الظلمة إلى ملكوت النور. "توبوا وارجعوا لتمحى خطاياكم" (أعمال 3: 19).

الإقرار بالخطية "إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا" (1 يوحنا 1: 9).

ترك الخطية "من يكتم خطاياه لا ينجح، ومن يقر بها ويتركها يُرحم" (أمثال 28: 13).

الرجوع إلى الله بالقلب "ارجعوا إليّ فأرجع إليكم" (ملاخي 3: 7).

خامسًا: السلوك في حياة جديدة:

التوبة الحقيقية تقود إلى حياة جديدة لا تخضع لسلطان إبليس بل لسلطان المسيح الساكن في المؤمن.

"إذًا إن كان أحد في المسيح فهو خليقة جديدة" (2 كورنثوس 5: 17).

هذه الحياة الجديدة لا تعني غياب الصراع، بل الخضوع لحاكم جديد. "فأحيا لا أنا، بل المسيح يحيا فيّ" (غلاطية 2: 20).

خاتمة:

الحاكم السارق سيستمر في السرقة والذبح والهلاك، لكن باب الملجأ ما زال مفتوحًا، والنعمة ما زالت معروضة، والدعوة ما زالت قائمة. "تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم" (متى 11: 28). بالنعمة ينتقل الإنسان من سلطان الهلاك إلى أمان الحياة في يسوع المسيح.

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه فى الإعلام الرقمى

خاص لجريدة كاريزما

"حقيقة أم AI؟!!"

في عصرٍ تتملكه التكنولوجيا، لم تعد الحياة فقط أسهل، بل أصبحت أسرع، أخفّ، وأحيانًا... أخطر. عصرٌ صار فيه التواصل لا يعرف مسافات، ولا توقيتات، ولا حتى مشاعر انتظار. تراسل من تحب في قارة أخرى كما لو كان يجلس بجوارك، تتشارك الأفكار، والصور، واللحظات، بل وحتى الأحاسيس. ومع هذا التسارع، ظهرت قوة جديدة تُدعى الذكاء الاصطناعي (AI)، قوة لم تكتفِ بتسهيل الحياة فقط، بل بدأت في إعادة تشكيلها.

لم يعد الواقع كما هو. لأن ال AI منحهم ما لم يمنحه الواقع. وجوه بلا عيوب، وحياة بلا تعب، نجاح بلا انتظار، وسعادة بلا ثمن.

فقد دخل ال AI ليُجمّل، يُعدّل، يُحسّن، حتى صرنا عاجزين عن التفرقة بين الأصل والصورة المُدعّمة، بين الحقيقة والنسخة المُحسّنة منها. "حقيقة أم AI؟"

في العالم الافتراضي، في فضاءات مثل Meta Verse، رسم الإنسان لنفسه حياة بديلة، نسخة مثالية من ذاته، لا تشبه حاضره، لكنها تُشبع خياله. هناك، كل شيء ممكن، وكل نقص يمكن تعويضه، وكل فشل يمكن إخفاؤه. " حقيقة أم AI؟"

وتلذذنا واستمتعنا بتجميل الواقع، وبإخفائه. نسينا القديم، وتجاهلنا الحقيقي، لأن ال AI قدّم لنا الحل الأسرع، والطريق الأسهل، والنتيجة الأكثر إبهارًا.

صحيح أنه لا يمكن إنكار الوجه المضيئ لل AI "الذكاء الإصطناعي"، لأنه يعتبر إنجاز بشري مذهل، عقل صناعي ساعد الطب على إنقاذ أرواح، والتعليم على كسر الحواجز، والعمل على تسريع الإنجاز، والفن على فتح آفاق جديدة للإبداع.

فهو أداة قوية، اختصرت المسافات، ووفّرت الجهد، ووسّعت حدود الممكن. منحت الإنسان قدرة إضافية، وساعدته على أن يرى ما لم يكن يراه من قبل.

إلا أن له - مثله مثل أي شيء في الحياة- جانب معتم، كما لكل نور ظل...

فالإفراط في استخدامه حوّله من أداة إلى اعتماد، ومن مساعدة إلى استبدال. بدأ العقل البشري يتراجع خطوة، والكسل الفكري يتقدم خطوتين. ضعفت مهارات التفكير، وتقلّصت مساحة الاجتهاد، وصار الإبداع يُطلب من آلة، لا من روح.

الأخطر أن الحقيقة نفسها باتت مهددة. صوت ليس صوتك، صورة ليست لك، كلام لم تنطقه، لكنه يحمل اسمك وملامحك. " حقيقة أم AI؟" تشوّهت الهوية.

ويبقى السؤال المُخيف، والمتردّد في أذهاننا كل يوم: ما نراه... هل هو حقيقة؟ أم AI؟

ربما ليست المشكلة في تطور الذكاء الاصطناعي، بل في غياب الوعي الإنساني أمامه.

فحين يقود الإنسان التكنولوجيا بعقلٍ يقظ وقلبٍ حاضر، تصبح نعمة. أما حين تقوده هي... فيفقد نفسه دون أن يشعر.

فعلينا ألا نُقحِم الـAI في كل كبيرة وصغيرة من حياتنا، ولا نجعله حاضرًا في كل قرار وإحساس. نأخذ منه ما ينفعنا، ونترك ما يُربكنا. نستخدمه بحكمة وتمييز، حتى لا نفقد اتزاننا ظانين أننا نواكب التقدم.

فاجعله خادمًا لا سيدًا.

ويبقى الإنسان الحقيقي أصدق ألف مرة من أي نسخة مثالية. ويبقى المعدن الداخلي هو الجوهر الأصيل، الذي لا تستطيع إخفاؤه مهما جمّلت الصورة الخارجية . فتمسك بهذه الحقيقة لا تتخلى عنها، لكي لا تسأل هل ما أعيشه هو " حقيقة أم AI؟"

بقلم فاطمة ناعوت
f.naoot@hotmail.com
الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتميزة

الظهيرُ الشعبي للمايسترو «محمد صبحي»!

ماذا على العظماءِ أن يفعلوا حينما يُغتالون أدبيًّا ومعنويًّا؟! هل يحملون سيوفَهم ويذودون عن أنفسهم؟ هل يقودون جيادَهم ويقتحمون حصونَ العدو ليدكّوها فوق رؤوسهم؟ هل يجوبون الطرقات حاملين الأبواق ليسردوا على الملأ دنايا خصومهم وفضائحَهم، فتبرأ ساحاتُهم؟ هل يقرعون الطبول في الساحات، ويستعرضون جراحهم أمام الجموع، ليشهد الناسُ أنهم طُعنوا، وأنهم لم يكونوا هم الطاعنين؟ لا. مطلقًا. لا يفعل العظماءُ شيئًا. فقط يجلسون في هدوء يحتسون قهوتَهم ويتسمعون إلى الموسيقى، ويبتسمون وهم يشاهدون أعداءهم يتساقطون من تلقاء أنفسهم تحت معاول الشرفاء. ومن هم الشرفاء؟ الظهيرُ الشعبي للعظماء.

أكثرُ ما يُبهجُني في كل محاولةٍ لهدم رموز مصرَ الفكرية أو الأدبية أو الفنية أو العلمية أو السياسية، هو تأملُ الجدار الشعبي الفولاذي الذي تتكسر عليه رصاصاتُ الحسد وسهامُ الغَيرة التي يطلقها أعداءُ مصر على قواها الناعمة. تتجلّى عبقريةُ الشعب المصري في سحق "الأصفار"، التي تتقافزُ وتتواثبُ وتتقلّبُ وتتشقلبُ في محاولات يائسة بائسة لهدم "الرقم الصعب".

ويبدو أن هذا نمطٌ تاريخي متكرر لم يخلُ منه عصرٌ ولا فرَّ منه مجتمع. يخبرنا التاريخُ كيف سخر أدعياءُ الفنّ من "فان جوخ"، ثم جعلته البشريةُ أيقونة الجمال الإنساني الخالد، وكيف حورب "جيمس جويس" ومُنعت روايتُه "عوليس" من التداول، لكن القراءَ جعلوه حجرَ الزاوية في الأدب الحديث، وكيف سُخر من "ألبرت آينشتين" باعتباره متوحدًا غريبَ الأطوار؛ لكن المجتمعَ العلميَّ حوّله إلى أيقونةِ "عقل العصر"، وكيف تعرّض "تشارلي شابلن" لحملات تشويه في الصحافة الصفراء، فحفظه الجمهورُ العالمي ضميرًا للضحك الحزين، وكيف سُخر من إبداع "فرجينيا وولف" باعتباره من الهذيان النسوي، لكن القراءَ جعلوها واحدةً من أعمدة الحداثة الأدبية. وفي مصرَ حورب "طه حسين" من صغار الكتّاب وشيوخ الضجيج، فحماه الوعيُ الثقافي حتى ظلَّ عميد الأدب العربي شاهقَ القامة أحدَّ بصرًا وبصيرةً ممن حاولوا هدمه. ونُحر "نجيب محفوظ" بخطاب تكفيري بائس، فحوّله المثقفون إلى رمز أخلاقي للأمة. ولوحق "يوسف شاهين" بتشويه أخلاقي تعس، فرفعه جمهوره إلى العالمية. وكُفِّر "أحمد لطفي السيد" وجعله الزمنُ رمزًا للعدالة والتنوير. والأمثلة لا تنتهي منذ سقراط، وبيكاسو، وكافكا، وتولستوي، وغيرهم، في كل مرة لا ينتصر العظيمُ بنفسه لنفسه، بل ينتصر له الناس والتاريخ. لأن الدفاع هنا ليس عن شخص، بل عن معيار، وعن معنى، وعن قيمة. في كل مرة يمتلك الصغارُ أبواقَ الضجيج والصراخ، والناس يملكون الزمنَ. والزمنُ دائمًا في صف الكبار.

بعد الأحداث الكوميدية الأخيرة هاتفتُ المايسترو "محمد صبحي" لأطمئن عليه. وكان حديثًا طويلا أخبرني فيه عن المسرحية الجديدة التي يعمل الآن على رسم خُطّتها، وسوف تكون بحق مفاجأة حقيقية، ولكن غير مسموح لي الحديث عنها الآن. وفي نهاية المكالمة ضحكتُ وقلتُ له: "سيبك من كل ده يا مايسترو... إيه رأيك في جمهورك الذي ردَّ عنك سهامَ الحسد، فارتدت إلى صدور الحاسدين؟" فقال كلمتَه التي خلدتها الصحف: "احترمتُهم، فاحترموني."

والحقُّ أن هذا الظهير الشعبي الشريف من جميع الأجيال لا يدافعون عن المايسترو، بل عن أنفسهم، عن تاريخهم ووجدانهم ومَدرستهم. فالمدرسةُ ليست بناياتٍ وجدرانًا وفصولا، بل هي أولئك العظماءُ الذين علمونا في طفولتنا وصبانا وشبابنا القيمَ والاخلاق مثل: "ونيس أبو الفضل"، و"حافظ نجيب"، وسنبل"، و"عرفة الشوّاف"، و"سنوسي جاد الحق"، و"آدم عبد ربه"، و"سطوحي"، و"هاملت"، وغيرهم من الأبطال الذين غرسوا في عقولنا بذرة التأمل، وأفسحوا لأنفسهم مساحةً في ضمائرنا، يعيشون معنا ولا يكفّون عن محاورتنا في المحكّات؛ حين نحتاج إلى المشورة.

الوعيُ الشعبيُّ يثبت دائمًا أنه أعلى كعبًا من المُغرضين الزائفين، وأنه يقف بالمرصاد ضد التشويه، ضد التفاهة، ضد الخواء، ضد قصار القامة حين يحاولون جرّ القامات الشاهقة إلى مستواهم.

مَن قال إنه: "فارسٌ بلا جواد"؟! بل هو فارسٌ مغوارٌ يقفُ وراءه جيشٌ حاشدٌ يعتلي صهواتِ عشرات الملايين من الجياد الأصيلة، يردُّ سهام المتهافتين إلى نحورهم. المشهدُ الآن مفارقةٌ مدهشة سوف يكتبها التاريخُ في سجلّ محاربة العظماء. الملوّثة ضمائرُهم يملأون الساحات صراخًا، بينما يجلسُ "الأستاذ" المايسترو المُعلِّم "محمد صبحي" الآن إلى مكتبه هادئًا، يستمعُ إلى موسيقى "جورج بيزيه"، بينما يكتبُ ويرسمُ خطّة مسرحيته الجديدة، لتكون درسًا جديدًا لوجداننا، سوف يحفظه التاريخُ مثلما حفظ جميع خوالده العصيّة على النسيان أو الهدم. يا "مايسترو" عِشْ ألفَ عامٍ وأنتجْ لنا ألف عملٍ جديد، ولا تعبأ بالردّ على الصغار، لأنك مهما حاولتَ لن يكون بوسعك رؤيتهم. فالعمالقة الشواهق من المستحيل عليهم رؤية المتهافتين، لأنهم لصيقو الأرض، نسمع أنينهم ولا نكاد نراهم.

عن المصرى اليوم

بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

ليت الشباب يعود يوماً... بين الحنين والحكمة...

في إحدى الأمسيات الهادئة، جلس رجل في منتصف العمر أمام مرآة صغيرة في مدخل البيت.

لم يكن يتفحّص ملامحه بقدر ما كان يستعيد وجوهاً قديمة مرّت من هنا ثم اختفت.

شدّ انتباهه خصلات الشيب عند الصدغين، فابتسم ابتسامة خفيفة لا تحمل حزنًا خالصاً ولا رضا كاملًا.

تذكّر نفسه شاباً، يخرج من الباب ذاته بخطواتٍ أسرع، بقلبٍ أخف، وبأسئلةٍ أقل.

همس دون وعي: «ليت الشباب يعود يوماً...».

لكن ما الذي اشتاق إليه حقًا؟

لم يكن الجسد كما ظن، ولا الوقت الذي كان يتسع لكل شيء. كان يشتاق إلى ذلك الإحساس البسيط بأن الحياة أوضح مما هي عليه الآن، إلى الثقة التي كانت تسبق الفهم، وإلى الجرأة التي كانت تأتي قبل الحكمة. أدرك فجأة أنه لا يتحسّر على عمرٍ مضى، بل على وعيٍ جاء متأخرًا، وعلى دروسٍ لم يفهم قيمتها إلا بعد أن دفعت أثمانها كاملة.

من تلك اللحظة تبدأ الحكاية...

حكاية ليست عن الشباب بوصفه زمناً، بل عن الوعي حين يتأخر، وعن السؤال الذي يرافقنا كلما تقدّمنا خطوة في العمر:

هل نشتاق إلى الشباب فعلًا، أم نشتاق إلى الفهم و الوعي الذي لم يكن معنا حين كنّا شباباً؟

تتردّد عبارة «ليت الشباب يعود يوماً» على ألسنة كثيرين، لا بوصفها أمنية زمنية مستحيلة فحسب، بل كتنفّسٍ عميقٍ من الحنين، واعترافٍ صامتٍ بثقل التجربة، وبما يخلّفه العمر من بصماتٍ على الروح قبل الجسد.

هي جملة قصيرة، لكنها تختزن سيرة إنسانية كاملة، تمتد من وهج البدايات إلى رصانة النهايات.

الشباب في الذاكرة ليس مجرد مرحلة عمرية، بل حالة شعورية: خفةُ الخطو، وسرعةُ الحلم، وجرأةُ المحاولة، والإيمانُ بأن الوقت حليفٌ لا عدو.

في تلك السنوات، نخطئ بثقة، ونحب باندفاع، ونؤجّل الخوف إلى إشعارٍ آخر.

وحين يمضي العمر، لا نشتاق إلى العضلات المفتولة بقدر ما نشتاق إلى بساطة القلب، وإلى تلك الطاقة التي كانت تجعل المستحيل مشروعاً مؤجلًا، لا حكماً نهائياً.

غير أن الحنين، على صدقه، قد يخدعنا أحيانًا. فالشباب الذي نتمناه اليوم لم يكن يومًا كاملًا؛ كان مثقلًا بالارتباك، وبالقرارات الناقصة، وبالأحلام التي لم تكن تعرف طريقها.

ما تغيّر ليس الزمن وحده، بل زاوية الرؤية.

فالتجربة تعلّمنا أن السرعة ليست فضيلة دائمًا، وأن الاندفاع قد يربح لحظة ويخسر مسارًا، وأن الحكمة وهي ثمرة السنوات قيمة لا تُمنح مجانًا.

تعبّر العبارة عن صراعٍ إنسانيٍّ قديم بين الفقد والتعلّم. مجتمعاتنا العربية، على وجه الخصوص، تميل إلى تمجيد الشباب بوصفه رأس المال الأثمن، لكنها كثيراً ما تنسى استثمار الخبرة.

فنقع في مفارقة: نتحسّر على الشباب حين يرحل، ولا نصنع له المساحة حين يحضر، ولا نمنح الكهولة حقّها حين تأتي.

ولو أن الجسور امتدت بين الأجيال، لتحوّل الحنين إلى معرفةٍ مشتركة، والخبرة إلى بوصلةٍ للشباب، لا إلى مرآةٍ للندم.

لا يمكن قراءة «ليت الشباب يعود يوماً» خارج سياقها الاجتماعي الراهن؛ زمن السرعة الرقمية، وضغط المقارنات، والخوف من الفوات.

شباب اليوم يشيخون مبكراً من فرط السباق، وكهول الأمس يتمنّون شباباً أبطأ، أكثر إنصاتًا للذات.

وبين الطرفين، تضيع فكرة أن لكل عمر جماله، وأن القيمة ليست في استعادة ما مضى، بل في إنضاج ما تبقّى.

ربما الأصدق أن نقول: ليت الوعي يعود يوماً...

وعيٌ نضعه في قلب الشباب قبل أن يرحل، ونحتفظ به معنا حين نكبر.

فالشباب لا يعود، نعم، لكن الحكمة تستطيع أن تبدأ مبكراً، والفرح يمكن أن يتجدّد، والمعنى وهو أثمن من الزمن يبقى متاحاً لمن يعرف كيف يصغي إلى نفسه، في كل عمر.

وهنا يظل السؤال معلقًا: هل نريد حقًا أن يعود الشباب، أم نريد أن تعود معه أخطاؤه واندفاعه وارتباكه؟

الجدل الحقيقي لا يكمن في استحالة عودة الزمن، بل في قدرتنا على التعلّم منه.

فالشباب مرحلة تُعاش، أما الوعي فاختيار يُكتسب.

ومن لم يتعلّم من شبابه، لن ينقذه رجوعه، ومن حوّل تجاربه إلى معرفة، فقد احتفظ بجوهر الشباب وإن غاب شكله.

لعل الدرس الأهم أن العمر لا يُقاس بعدد السنوات، بل بعمق الفهم؛ فبدل أن نقول ليت الشباب يعود يوماً، الأجدر أن نسأل:

ماذا تعلّمنا حين كان هنا؟ وكيف نجعل ما تعلّمناه نوراً لمن هم في بدايات الطريق؟

خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدى عزيز
كاتب وشاعر ومحلل سياسى

العولمة
Globalization

ما معنى العولمة؟

وما هو تعريف العولمة باللغة ومعنى مصطلح العولمة؟

العولمة في اللغة العربية مشتقة من كلمة (عالَم) والفعل عولَمَ أي جعله عالميا واشتقت كلمات أخرى على نفس المنوال وبنفس المعنى مثل الكونية والكوكبة، فالمعنى اللغوي للعولمة في اللغة العربية أن يكون الأمر عالمياً، فإذا تحدثنا عن عولمة الثقافة مثلاً نقصد بذلك جعل ثقافة العالم على نسق واحد "عالمي"

والأصل الإنجليزي لكلمة العولمة:

Globalization مشتق أيضاً من كلمة Global (عالَمي). وإذا أردنا تحديد معنى العولمة اصطلاحياً سنجد عشرات التعريفات المختلفة للعولمة والتي تختلف باختلاف موقف صاحبها من قضية العولمة، فمن يرى أن العولمة هي مسح للثقافات والديانات والمذاهب الفكرية وتحويل العالم إلى سيادة مركزية واحدة في كل المجالات سيعتقد بالتالي أن العولمة شكل من أشكال الاستعمار فيما يختصر مؤيدو وعرابو العولمة الأمر بجملة "العالم قرية صغيرة".

والأصل في استخدام مصطلح العولمة هو عالم الاقتصاد، حيث يشير مصطلح العولمة إلى التجارة الدولية التي تسهل تدفق البضائع والأشخاص والمعلومات عبر الدول، لكن بعد انهيار الاتحاد السوفيتي وسيادة القطب الواحد على العالم – الولايات المتحدة الأمريكية أخذت العولمة تتبلور أكثر في مجالات مختلفة[2]، ابتداءً بتصدير أنماط الحياة الأمريكية للعالم في الطعام والشراب واللغة وليس انتهاءً بتصدير الفدرالية والديموقراطية على الطريقة الأمريكية، وبذلك اكتسب المصطلح شعبية أكبر ودار حوله جدل أكثر سخونة.

مظاهر العولمة المبكرة:

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

بالتالي كانت العولمة تتطور مع تطور وسائل النقل والاتصال التي تسهّل انتقال الثقافات والمعارف وحركة التجارة والغزو، وهذا يفسر لماذا أصبحت العولمة مفهوماً واسعاً ومهماً في العالم الحديث مع ابتكار شبكة الانترنت ووسائل النقل الحديثة فضلاً عن تشريعات التجارة الدولية والاتفاقيات التي تسهل انتقال البشر ورؤوس الأموال بين دولة وأخرى وإذا أردنا ذكر أبرز أنواع وأشكال العولمة يمكن القول:

1. العولمة الاقتصادية:

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

2. العولمة السياسية:

وقد ظهرت العولمة السياسية لأول مرة في العالم الحديث من خلال عصبة الأمم بعد الحرب العالمية الأولى، ثم الأمم المتحدة ومجلس الأمن في الحرب العالمية الثانية، وهناك الكثير من الأمثلة على العولمة السياسة بعضها يتمثل بتحالفات الدول وبعضها يتمثل في النزعات والصراعات الدولية الهادفة إلى بسط السيطرة والنفوذ.

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

3. العولمة الاجتماعية والثقافية:

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

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

ومن أمثلة المشاكل الناتجة عن العولمة الثقافية أن الزي التقليدي في الدول النامية على الرغم أنه مجرد زي يتناسب مع طبيعة أصحابه ومناخهم وظروفهم؛ أصبح إشارة على التخلف.

وعلى الجميع أن يتخلى عن الزي التقليدي لصالح الكاوبوي الأمريكي والموضة العالمية ليكون مواكباً للعصر!.

4. العولمة التقنية والتكنولوجية:

تعتبر العولمة التقنية أو تكنولوجيا العولمة هي العمود الفقري لمختلف مظاهر وأشكال العولمة، فوجود الوسائل السهلة مثل الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والوسائل المتطورة بتبادل المعلومات هو السبب الفعلي لتطور مفهوم العولمة.

5. أشكال أخرى للعولمة:

هناك العديد من المحاولات والتجارب التي يمكن تصنيفها كمظهر من مظاهر العولمة، منها مثلاً العولمة البيئية أو العولمة الأيكولوجية التي تهدف إلى تعميم النظام البيئي في العالم لمواجهة التحديات المناخية والبيئية، ومنها أيضاً عولمة التعليم وعولمة العمل الخيري والتطوعي وعولمة الموضة وغيرها من المظاهر التي يمكن تصنيفها كمظاهر أساسية أو فرعية للعولمة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. راما الحجاوي
phdramahijjawi@gmail.com
www.drramahijjawi.com

استشاري نفسي تربوي

بين الإحساس والحقيقة حوارات نفسية تشبه حديث الصديقات... بوعي أعمق

تعريف الزاوية في هذه الزاوية لا نبحث عن إجابات جاهزة، ولا عن طمأنة سريعة، بل نفتح مساحة وعي لفهم ما نعيشه من الداخل.
لأن الوعي... لا يُلغِي المشاعر... بل يمنحها معناها وحدودها الصحيحة.

تعريف الشخصيات:

د. راما الحجاوي:
حاصلة على الدكتوراة في فلسفة أصول التربية، تخصّص معرفي تكاملي يجمع بين علم النفس، علم الاجتماع، وعلم الإنسان.
عملت أستاذة في الجامعة الأردنية سابقًا، واستشارية برامج مع عدة منظمات عالمية، وتعمل اليوم كاستشارية نفسية وتربوية.
تعتمد في أساليبها على العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، ومبادئ علاج الصدمات النفسية.
تركّز في عملها على مساعدة الأفراد على فهم مشاعرهم بوعي، خصوصًا في العلاقات والتعلّق العاطفي، من خلال التمييز بين الإحساس، الفكرة، والسلوك.
هذا المحتوى يُقدَّم ضمن إطار استشارة نفسية توعوية، ولا يُعدّ علاجًا نفسيًا أو جلسة كوتشينغ Coaching.

أمونة:
فتاة مصرية، عفوية، صادقة في إحساسها. تمثّل الجانب الإنساني الذي يشعر بسرعة، ويبحث عن الدفء حين يطول الغياب ويكبر الاحتياج.

الحوار
(جلسة وعي نفسي – استشارة نفسية توعوية)

أمونة:
دكتورة... مبارح شفت واحد، قلبي دق فجأة، معدتي اتلخبطت، والعقل اختفى... أنا كده حبيت؟!!

د. راما:
خلّينا نوقف لحظة قبل كلمة حب... اللي صار معك كان استجابة جسدية سريعة، مش قرارًا عاطفيًا.
دقّات القلب وتلبّك المعدة إشارات إن الجهاز العصبي اشتغل، وده طبيعي لما شيء يلفت انتباهنا أو يحرّك إحساسًا داخليًا.

الحب مش بس إحساس...
الحب أكبر من هيك.
الحب علاقة تُبنى.

أمونة:
بس الإحساس كان كبير قوي!

د. راما:
كبر الإحساس لا يعني عمقه.
أحيانًا الإحساس القوي يكون سريع، مش ثابت.
غالبًا يكون مرتبط بالحماس والتوقّع، وبنشاط هرمون الدوبامين، اللي يخلّي اللحظة تبان أكبر من حجمها الحقيقي.

أمونة:
طيب الفراشات اللي حسّيتها دي إيه؟

د. راما:
الفراشات غالبًا دوبامين.
هرمون الحماس والبدايات. يخلّي الإنسان يتعلّق بالفكرة قبل ما يتعلّق بالشخص، ويخلط بين الإحساس وبين العلاقة الحقيقية.

أمونة:
يعني اللي حصل إعجاب؟

د. راما:
نعم... إعجاب سريع يعتمد على الانطباع الأول والشرارة.
أما الحب، فيحتاج وقتًا، ومواقف، ومعرفة، وحدودًا واضحة.
من دون وقت...
يبقى إحساسًا، مش علاقة.

أمونة:
طيب ليه حسّيت إني اتعلّقت بسرعة؟

د. راما:
أحيانًا الإعجاب يتحوّل إلى تعلّق لما الإحساس يصير أقوى من الواقع.
التعلّق غالبًا يكون محاولة للبحث عن أمان، خصوصًا بعد تعب عاطفي أو فراغ طويل.

أمونة:
يعني في فرق بين إعجاب وتعلّق وحب؟

د. راما:
أكيد... الإعجاب شرارة.
التعلّق تمسّك بالإحساس.
أما الحب... فهو علاقة تنمو بهدوء، ويرتبط بهرمون الأوكسيتوسين، هرمون الأمان والثقة.

التعلّق يربك، الحب يطمّن.

أمونة:
طيب دكتورة... اللي حسّيته ده كان محتاج حب؟
ولا محتاج فهم؟

الرسالة:
مش كل إحساس قوي حب، ولا كل سرعة صدق.
أحيانًا ما نشعر به يكون إعجابًا بلحظة، أو تعلّقًا بإحساس أمان، أو جهازًا عصبيًا مرهقًا يحاول أن يطمئن.

الوعي النفسي لا يُطفئ القلب، بل يحميه من أن يتعلّق قبل أن يفهم.
لأن الفهم هو ما يجعل المشاعر تأخذ مكانها الصحيح، وتكبر في توقيتها الصحيح.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكري
الكاتب الصحفي والناقد الفني ومبتكر فن الجرافيكاتير

بابا نويل في مهمة مصرية

استيقظ مبكرًا ليقوم بعمله السنوي، ساعيًا لتحقيق أمنيات وأحلام ملايين، بل مليارات من البشر..
استعدَّ بملابسه المعهودة، وهيئته المتعارف عليها، قبل أن يقرر أن يتخذ أسلوبًا جديدًا خاليًا من الرتابة والتكرار، قناعةً منه بحديث أحد البسطاء أثناء تسلمه حصته من هدايا العام الماضي: "إن البشر اليوم في حاجة إلى أمور أخرى أكثر جدوى من الهدايا العينية والملبس والمال"..
فآثر أن يوفر هدايا معنوية ومحورية في حياة الأفراد، وليس مادية فقط كسابق عهده.

قرر بابا نويل أن يستسلم لتلك الفكرة وأن يبدأ عهدًا جديدًا من الاحتفالات بالعام الجديد، ولكن (خارج الصندوق)..
شرع في مراجعة خرائط العالم ونواقص ومشكلات الدول..
جهز أكياسُه وشُنطُه وقسم هداياه الجديدة بناءً على ما توفر له من معلومات عن البلاد التي هو بصدد زيارتها ليهديها ما يحد من معوقاتها لمواكبة التحضر.. فها هي أكياس الحرية والديمقراطية والأمان، وهنا أكياس الصحة، وهنا أكياس الأخلاق والرقي، وغيرها من أساليب التحضر...
فرغ بابا نويل من تعبئة هداياه وشرع في الهبوط إلى مسقط رأس صاحب فكرة التجديد، امتنانًا له.
كانت مصر هي نقطة البداية لرحلته، كما كانت في الماضي أول سطر في التاريخ..
دراسته لتاريخ "أم الدنيا" في سابق الزمان وحاضرها جعلته في حيرة ما بين متطلباتها ونواقصها اليوم، وما كانت عليه بالأمس.. أُرهق حين اكتشف أن المصريين لن يكفيهم ما يحمل من هدايا لأرجاء المسكونة..
تعليم، صحة، أمان، تحضر، أموال..
وهي التي صدّرت إلى العالم كل هذا في حضارتها القديمة، كما ذُهل حين استطاع فك طلاسم هذا الختم المنقوش على شنط هداياه منذ القدم، وتبين أنه جملةٌ هيروغليفية تعني "صنع في مصر".. ما الذي حدث إذن؟.

قرر أن يستمر في مسيرته من منطلق إعطاء الحق لصاحبه، وإعادة ما سلبته الأيام، "ارحموا عزيز قوم ..."، انتبه إلى أن الهدايا المعدة للمصريين هم صانعوها، فهي حق وليست هبة.. وسيكون احتفاله هذا العام كرد الجميل لدولة صنعت التاريخ.
هبط بابا نويل في أكثر الميادين ازدحامًا ليعلن للمصريين أنه أتى من عالمه ليرُد لهم عطاياهم التي صنعت البشرية وغابت في غفلة منهم.. جرى عليه بعض الأطفال لعلمهم بشخصه من هيئته.. بينما جرى نحوه ملايين من البالغين ليتحروا عن هذا الوافد الغريب..
نظر له أحدهم وهو يعبث بلحيته المحبوبة ويعلن للملأ أنه ليس منّا، إنه أجنبي.. خواجة.. وافد.. كافر..
رفضه الغالبية وشككوا في هداياه ونواياه، وبعضهم تناوبوا عليه القذف بالطوب والحجارة، بينما مَن قبلوه لم يستطيعوا أن يوفروا له الحماية وسط كمّ اللاعنين..
أيقن بابانويل أنه أتى بكل ما استوعبت أكياسه من هدايا للمصريين، بينما سقطت إثر مصاعب الرحلة إحدى الشنط المعنونة بـ"قبول الآخر".
تجمع بعض المواطنين الشرفاء حوله بعدما تركه الكارهون وسط دمائه وأحزانه، أعانوه على الوقوف، ثم سلموه لأقرب قسم شرطة..
هو الآن يرقد في زنزانة قسم باب الشعرية فاقد الوعي والذاكرة، في انتظار خلوّ أحد الأسِرّة في دار المسنين المجاورة للقسم.
كل عام وأنتم طيبون.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل
إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي

رحلة من الميلاد المجيد إلى الصلب العظيم والحب الغير مشروط

في هذه الأيام المباركة، ونحن نحتفل بالميلاد المجيد، يدعونا فيلم (The Passion of the Christ) للتأمل في أعظم هدية أعطاها الله للبشرية:
محبته الغير مشروطة التي بدأت منذ لحظة ولادة المسيح واستمرت حتى أقصى درجات التضحية على الصليب.

الفيلم لا يقتصر على سرد قصة صلب المسيح، بل يفتح لنا نافذة على رحلة المحبة الإلهية، رحلة تبدأ في (المذود المتواضع)، تتخللها التحديات والاختبارات، ثم تصل إلى أقصى درجات التضحية، لتعلمنا أن الحب الحقيقي يظهر ليس فقط في الفرح، بل في الألم، وفي الوفاء بالإرادة الإلهية حتى النهاية.

من الميلاد المجيد إلى الصليب العظيم، يذكّرنا الفيلم بأن (المحبة التي دخلت العالم في ليلة الميلاد ما زالت حية، تبث الأمل في قلوبنا، وتدعونا للمحبة والتأمل والخدمة).
ميلاد يسوع لم يكن احتفالًا فخمًا، بل ولادة في (مذود متواضع)، وسط بساطة تثير التأمل.
هنا يبدأ الحب الإلهي رحلته: حب صامت، لا يفرض نفسه، لكنه حاضر في كل تفصيل.
الهدوء، البرد، والرفض المحيط بالطفل يسوع، كلها صور توضح أن المحبة تبدأ بالتواضع والتضحية، لا بالهيبة والقوة.

في هذا الإطار، يصبح الكريسماس ليس مجرد فرح أو هدايا، بل دعوة للتأمل في (الحب غير المشروط) الذي دخل العالم ليخدم، ليعطي نفسه، ويقف بجانب كل إنسان يتألم.
تتطور الرحلة نحو الصليب، ويصل الفيلم إلى لحظة الصراع في جثسيماني.
المشهد مليء بالتأمل الروحي: يسوع منحنٍ تحت ثقل الكأس، يصلّي:
(يا أبتِ، إن أردتَ أن تعبر عني هذه الكأس، ولكن لتكن لا إرادتي بل إرادتك).
هنا يظهر الشيطان لأول مرة، ليس كوحش مخيف، بل في صورة امرأة هادئة... مألوفة... رمز للحية.
يسأل يسوع بسؤال بسيط، لكنه مليء بالتشكيك:
(أبوك مين)؟
المسيح لا يرد بالكلام، بل بالفعل، يسحق الحية، في درس واضح: (الشر يُهزم بالطاعة لا بالجدال).

في مشهد الجلد، يصل الفيلم إلى ذروة الدراما الروحية، حيث يظهر الشيطان مرة أخرى في صورة المرأة نفسها، ولكنه هذه المرة يحمل طفلًا صغيرًا بين ذراعيه، يحتضنه وكأنه يقدم نموذجًا للحنان.

لكن هذه الحنانة مشوهة، ملينة بالشماتة، كأن الشيطان يقول بصمت:

(انظر) أنا أحن من ربك، وأنت تتألم بلا جدوى.

المشهد يكشف أعمق حقيقة: الشر لا يظهر فقط كعنف، بل كتشويه للحق، كمحاولة لإقناع الإنسان أن الله أقل محبة منه. كل لمسة، كل نظرة، كل حركة في هذا المشهد تُظهر كيف يحاول الشر أن يزيّف الحب، أن يشوّه الأمان، أن يلتف حول أعظم القيم ليقوّضها.

لكن التأمل الروحي هنا يكشف الحقيقة المضادة: الحب الإلهي، حب المسيح، ثابت. حتى في أقسى الألم، حتى في أقسى اللحظات على الصليب، (المحبة لا تتراجع ولا تختفي).

هذا المشهد لا يروي قصة الألم فقط، بل يعلمنا درسًا خالدًا: (المحبة الحقيقية تظهر وتتثبت عندما يُختبر الإنسان، حين يواجه الظلم والشك، وتظل النور الذي يضيء وسط الظلام).

أحد أكثر المشاهد تأثيرًا في الفيلم هو اللقاء المؤلم بين يسوع والعذراء مريم أثناء طريق الصليب.
العذراء، والدموع في عينيها، والحزن العميق على ابنها، تمثل (كل أم محبة ومؤمنة)، وكل قلب يشعر بالألم من أجل أحبائه.

المشهد يركّز على التوازي بين ألم الأم وألم الابن، ويظهر كيف يمكن للحب أن يكون (مصدر قوة وليس ضعفًا).

حين يلتقيان، لا توجد كلمات كثيرة، فقط (نظرات صامتة مليئة بالتواصل الروحي)، مشحونة بالألم والحنان والوفاء.

هنا، نرى الجانب الإنساني للمسيح: التعب، الحزن، الألم... لكنه يبقى ثابتًا في طريقه. والعذراء تثبت أن الإيمان والمحبة يقفان إلى جانبنا حتى في أقسى اللحظات.

هذا اللقاء يربط بين الميلاد والصلب: كما دخل المسيح العالم طفلاً ضعيفًا، وهنا يظهر ضعفه البشري في مواجهة الألم، لكنه (يبقى رمز الحب غير المشروط الذي يرافق الإنسان في كل حياته).

الفيلم يربط بوضوح بين الميلاد والتضحية على الصليب.
الحب الإلهي لا يبدأ في الصليب ولا ينتهي به، بل يمتد منذ لحظة الميلاد: طفل في (المذود المتواضع)، يسير نحو الألم، لكنه يبقى (محبة حقيقية، غير مشروطة، غير متقلبة، غير متأثرة بالظروف).

كل مشهد في الفيلم، من الميلاد المجيد إلى لقاء العذراء ومشهد الجلد والصليب، يدعونا للتأمل:

* الحب الحقيقي يظهر حين يكون الإنسان ضعيفًا ومتألمًا.
* المحبة لا تبتعد عن الإنسان في أوقات الشك والمعاناة.
* التضحية هي أقصى درجات الوفاء.

القيامة في نهاية الرحلة ليست مجرد مشهد درامي، بل إعلان روحي:
أن الألم لم يكن نهاية، وأن الحب الذي بدأ في (المذود)لم ينكسر أمام أي ألم.

أن الصليب لم يكن هزيمة، بل كشف للشر في أقسى صوره، وإعلان للقوة الحقيقية للحب الغير مشروط.
ربنا يجعلها سنة محبة ، سلام ، تحقيق نجاحات وخير لنا جميعا وكل عام وانتم بخير وصحة وسعادة

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

كيف سنقابله؟!

كم من المرات اليك هذا التساؤل ولا سيما وأن هذا السؤال يحتاج الي أجابه واحده وليس هناك العديد من الاختيارات يا تري عما أتحدث وأي المقابلات أقصد؟

بأختصار شديد أتكلم عن المقابله مع الله السيد القدوس ذلك اللقاء الحتمي والذي لا مجال للهروب منه فيوما ما سوف نقف أمامه والسؤال هل سنقف أمامه مرفوعي الرأس أم سيكون لنا خزي الوجوه وفي رحله قصيره دعونا نتجول معا مع بعض الشخصيات ونري كيف كان هذا اللقاء في نهايه الامر وصلاتي ان يعطنا الرب فهما وادراكا وحكمة لنقرر كيف سيكون اللقاء.

دعوني بدايه أقدم لكم النوعيه الاولي من الناس وهي نوعيه من يتمتعون بحياتهم طولا وعرضا في اللهو وفي الملذات العالميه ومحور أهتمامهم فقط هو أسعاد أجسادهم والحصول علي أكبر قدر من اللذه العالميه ظنا منهم أن حياتهم طويله الآمد وهم ضامنين بقائهم لطول الآمد فها هو الغني الغبي ونقرأ عنه مما ورد في أنجيل لوقا والاصحاح 12 والاعداد من 16 وحتي العدد 21 قصه لشخص غني فكر في نفسه ماذا يعمل لان لديه خير كثير ومخازن ملآنه من الخيرات فقال لنفسه وهذا بدايه الخطر أن تأكل وتشرب فعنها العديد من الخيرات تكفيه لسنين عديده وقال لنفسه أستريحي وكلي وأشربي وأفرحي ولكن لم يكن مستعدا لمقابله الاله الحي الذي دعاه بالغبي وذلك لانه أهمل أمر خلاصه وأهتم بالارضيات فقط وظن أيضا أن نفسه ملكا له ونسي أنه ملكا لمن أفتداه ودفع ثمن حريته وقال له أعطني قلبك، فجاء الجواب يا غبي في هذه الليله تطلب نفسك منك وهذه التي أعددتها لمن تكون وخسر حياته علي الارض وكذلك حياته الابديه.

عزيزي القاري لا تنسي أن أيامك معدوده علي الارض طالت أو قصرت لكنها محددة فلا تظن أنك ملكا لنفسك أو أنك تستطيع ضمان الغد يكفي اليوم شره وكذلك يحدثنا أنجيل لوقا والاصحاح 16 والاعداد من 19 حتي 31 عن رجل غني يلبس البز والارجوان ويعيش حياته طولا وعرضا وأنتهت حياته علي الارض وجاء يوم يقف أمام أبونا أبراهيم ويطلب منه أن يرسل لعازر ليبل طرف أصبعه ماء لانه معذب في هذا اللهيب ولكن للآسف كان الجواب أذكر أنك أستوفيت خيراتك علي الارض أي أن الفرصه أنتهت ولا مجال لوجود الرحمه.

الان عزيزي لتنتبه أن هذه النوعيه لم تكن مستعده لهذا اللقاء وبالتالي فقدت أبديتها وباللخساره حيث أنهم لن يستطيعوا الحصول عليها مره أخري لان الفرصه أنتهت...

دعونا ننتقل الي النوع الثاني والذي يمثل العديد والعديد ممن يعيشون يدخلون ويخرجون من الكنائس ظانين أنهم يفعلون كل ما هو صالح أمام الجميع وقد نسوا أن هناك من يراقبهم من العلاء وهو يري أفعالهم ويري قلوبهم وهنا أتحدث عن يهوذا من رافق الرب له كل المجد وكان مع التلاميذ سنين هذا عددها ويكلمنا الوحي عنه في أنجيل يوحنا 12 والعدد 6 أنه كان متعهدا بالصندوق ومن المفترض أن يكون شخصا أمينا ولكن للاسف يقول الكتاب أنه كان سارقا وكان يحمل ما يلقي فيه ولا يهتم بالفقراء والمساكين وهذه نوعيه تتواجد بكثرة في عالمنا بداخل الكنيسة بشكل وفي الخارج شكل أخر والمهم بهذا الامر هو الداخل الذي لا يراه الناس لكنه مكشوف أمام الخالق وجميعنا نعلم ماذا كانت النهايه أنه خرج وشنق نفسه كان من الممكن أن يتوب لكنه لم يفعل..

وهنا أشير عليك عزيزي القاريء أن تراجع أمورك هل ظاهرك كباطنك هل أنت أميناً هل قلبك ملكا لله أم أنك مرائئ وتحمل العديد من الوجوه في المجال الكنسي بوجه وفي داخلك شيئا أخر، وهنا أيضا أتذكر عيسو أخو يعقوب وما ذكر عنه في رساله العبرانين واصحاح 12 والعدد 16 فيقول لئلا يكون أحدا مستبيحا كعيسو الذي لاجل أكله واحد باع بكوريته وهنا نتعلم عن شخص وصفه الكتاب بأنه زانيا وهنا المقصود الزني الروحي أي أنه أبتعد عن الخالق وأتخذ لنفسه ألهه أخري فأصبح زانيا وكذلك ضحي بالبكوريه لاجل طعام الجسد البائد وفي النهايه أيضا خسر الابديه والبركه الي الابد.

ودعوني أنتقل لنوعيه ثالثة ولكن هذه المره نوعيه من المؤمنين أي تعرف قوانين الله وأحكامه ولكن للاسف قررت أن تتحايل ونسيت أن الله لا يشمخ عليه، دعوني أقدم لكم ما ورد بسفر الاعمل واصحاح 5 والاعداد الاولي وهو يتكلم عن حنانيا وسفيره وهم من مؤمني الكنيسه الذين باعوا ملكا كالاخرين ليعطوا من له أحتياج ولكنهم أختلسا من الثمن وظنا ان لا أحد يراقب أو ينظر وعند سؤالهم كذبوا وأقروا أن هذا هو المقدار الذي باعوا به فأجابهم بطرس القول في العدد 4 أنهم لم يكذبوا علي الناس بل علي الله فوقع كلاهما واحدا تلو الاخر وفقدوا حياتهم مؤمنين لكنهم كذبوا وأختلسوا من الثمن كان في قدره يديهم أن يقولوا الحقيقه لكنهم أخفوها وأصروا بالاتفاق علي الكذب ونسيوا ان الله يري في الخفاء كما في النور وكان درسا نتعلم منه كمؤمنين حزاري أن نحاول أن نغير الحقائق وأن نصر علي فعل ما لا يريده الله وأعتقد عن لقائهم بالله سنجد ثيابهم قذره لن لم تتحين لهم الفرصه أن يتوبوا وكان العقاب الموت فلنتحذر جميعا ونكون حريصين أن تكون ثيابنا مبيضه في دم الحمل وتكن بيضاء كل حين حتي لا يكن لنا خزي الوجوه عند مقابله السيد.

دعوني أخذ نوعيه رابعة لها وجه مضيء أخر لمؤمنين مسره قلب الله أن نكون مثلهم وهنا أتكلم عن شخص مثل أسطفانوس وما ورد عنه في سفر الاعمال واصحاح 7 والعدد 55 فيقول أما هو فكان شاخص الي السماء وهو ممتليء من الروح القدس فرأي مجد الله ويسوع قائما عن يمين الله فقال ها أنا أنظر السماوات مفتوحه وابن الانسان قائما عن يمين الله يالروعه هذا اللقاء فهو يرجم وقارب على الموت ولكن في الاتجاه الاخري يري السماوات مفتوحه ويري المحبوب قائما عن يمين الله في انتظاره هللويا ما أحلاها مقابله كان مستعدا لها ولا سيما وهو يعظ ويشهد عن خالقه بلا خوف بل بكل شجاعه ونال أكليل الشهادة.

كذلك الرسول بولس في رسالته الثانيه لاهل كورنثورس اصحاح 11 والاعداد من 24 الي 28 ويعدد هنا الاماته وضرباته وكم الالام التي تعرض اليها وفي هذه جميعها كان يصرح أنه يعظن أنتصارنا بمن أحبنا ويصرح في رساله فليبي والاصحاح الاول والعدد 21 لان لي الحياة هي المسيح والموت هو ربح نعم يا له من شعار كان يعيشه الرسول بولس فلو كان علي قيد الحياه فحياته هي المسيح وأن كتب له أن يموت فهو أيضا ربح لانه يقربه من الخالق وما أحلاه لقاء.

أحبائي بعد سرد هذه النوعيات أصلي من قلبي أن يكون لك النظره الثاقبه والقرار الحكيم في أختيار من أي النوعيات تود أن تكون وأي من المقابلات تتمني أن تكون أنت من ينتمي لها...

مع تحياتي القس المرنم جميل يوسف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

لقد ولد المسيح!

لقد ولد المسيح ! فالمجد لله في الاعالى وعلى الارض السلام وبالناس المسرة.

ففى مقالتى احببت ان تستمتعوا باقوال بعض الاباء اللذين كتبوا اختباراتهم ومشاعرهم مقترنة بكل دقة فى احداث ميلاد السيد المسيح كما كتب فى الكتاب المقدس :

فالقديس ايريناؤس يقول لقد ولد يسوع على مزود خشبى وصلب ايضا على صليب خشبى وعمل نجارا مع يوسف النجار وكانه يريد ان يطهر الاشجار من لعنة ادم وحواء اللذان اقتطفا منها قديما ثمرة العصيان فيبست وتشققت فى قلبه شجرة الحياة وظللها عشب الموت.

اما القديس كيرلس الكبير فيرى ان المذود الذى يحوى علف الحيوانات قد استقبل المسيح وهو الخبز الذى من السماء الذى هو جسد الحياة ليحول طبائعنا من شكلها الحيوانى الى بهاء الانسان الجديد المخلوق على صورة خالقه.

اما ما قاله القديس ماجيريدج:

لقد ولد المسيح مخلص العالم من قيد العالم.

ولد الخير الدهرى من رحم الانسانية الفقيرة.

ولد المحرر ليمحو نغمة العبودية من نشيد الانسانية الذابل ذبول اغصان شجر الخريف من بعد العاصفة.

ولد الراعى ليطلق صوته من غابة الوجود ليدعو قطعانه ويعطيهم اسماء جديدة ويقودهم خارج غابة الشتاء القارص الى مروج الربيع الدهرى.

ولد الفرح لينزع ثياب الهموم عن احبائه. من يرتمون عند مزوده ينعمون ببرائته.

ولد المسيح ليشيد معابد السلام فى قلوب احبائه لترتل فيها الحان الغفران الى الابد.

ولد لكى يعيد لغة الحنان والرحمة الى لسان الانسانية. ولد يسوع دفئا ونورا وحبا ويقينا وحياة الى ابد الدهور.

ربى يسوع المسيح فيك ملء الحياة وان لم يعرفك الاحياء فى مولدك!

فيك ملئ النعمة ومن ملئك اخذنا نعمة فوق نعمة..

ربى يسوع انت الذى بشر الملاك مريم الفتاة بمولدك وقد تسميت منه يسوع المخلص للشعب من خطاياهم واثامهم.

انت الذى هتفت الملائكة لمولدك قائلين المجد لله فى اعالى السماء وعلى الارض السلام وبالناس المسرة .

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريم

"عندما يبكي الرجال"

لم أكن أصدق يوماً أن صوتاً كصوت الجبل يمكن أن ينكسر.

ولم أتخيل أن رجلاً اعتدنا أن نراه ثابتاً كالقدر، يمكن أن ينهار كغصن يابس تحت أول ريح.

لكن الزمن لا يحترم أحداً...

والوجع لا يميّز بين قلب وآخر، حتى لو كان ذلك القلب يسكن صدر رجل علّم الدنيا معنى الصمود.

يقال إن الرجال لا يبكون.

لكن الحقيقة أن الرجال هم الأكثر وجعاً، لأن دموعهم لا تملك طريقاً سهلاً للخروج.

تتجمع في صدورهم، تكبر، تخنق، ثم تستأذن الروح قبل أن تهبط.

تبكي قهراً... لا ضعفاً.

تبكي كرماً... لا استسلاماً.

تبكي لأنهم تعبوا من حمل الحياة على أكتافهم بينما الكل يعتقد أنهم لا يشعرون.

كم من رجل ظلمه الزمن حتى فقد ملامحه القديمة.

كان قوياً، يمشي بقلب من نار وظهرٍ لا ينحني.

ثم جاءته الأيام واحدة تلو الأخرى، كأنها اتفقت على إذلاله.

سرقت منه أحلامه، مزّقت صوته، وطعنت كرامته في مكان لا يراه أحد.

وحين توقف في منتصف الطريق ليأخذ نفساً... سقط كل شيء فوقه.

وحين حاول النهوض، سقط أقرب الناس إليه عنه، كأنهم كانوا ينتظرون لحظة انكساره ليكملوا عليه.

وهناك رجال بكوا ليس خوفاً من الحياة، بل خوفاً على كرامتهم من أن تُداس مرة أخرى.

بكوا لأن الصمت أصبح أثقل من قدرتهم على احتماله.

بكوا لأنهم أعطوا أكثر مما ينبغي، وصبروا أكثر مما يليق بالإنسان، وأحبّوا أكثر مما تستحق الحياة.

وكلما حاولوا أن ينهضوا، جرّهم الزمن من أقدامهم ليخبرهم أنهم مهما قاوموا... لن ينتصروا بسهولة.

لكن أصعب لحظة ليست حين يبكي الرجل أمام الناس.

الأصعب... حين يبكي سراً.

حين يدفن وجهه بين كفّيه في غرفة مظلمة لا يراه أحد.

حين يطلق تنهيدة تحفظها الجدران كسرّ أبدي.

حين يمسح دموعه سريعاً قبل أن تعود إليه ملامح القوة التي يظن أنها تحميه.

والنهاية؟

النهاية دائماً أقسى مما نتوقع...

لأن الرجل الذي يبكي مرة، لا يعود كما كان.

شيء ما ينكسر داخله ولا يلتئم.

شيء يشبه الباب الذي فتحه الوجع، ولن يغلقه الزمن مهما حاول.

يعود للحياة، لكنه يعود بحطب محترق في قلبه، وببحرٍ من الصمت في صدره، وبمساحة فارغة حيث كانت كرامته تقف.

يعود أقوى؟ ربما.

لكن الحقيقة أنه يعود مكسوراً بطريقة لا تُرى...

ولا تُسمَع...

ولا تُنسى.

عندما يبكي الرجال... تأكد أن الزمن تجاوز كل حدوده.

وأنهم لم يبكوا إلا حين لم يعد أمامهم سوى البكاء.

Mashney Realty, Inc.
License # 01835909

MASHNEY REALTY

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

سكنى - تجارى - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار

(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)

Victoria Abbey
Realtor

Sami Mashney
Real Estate Broker

Wissam Zalzali
Realtor

فرصة إستثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

شريف للهجرة

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

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804

لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) .AKA

Immigration consultant

Egyptian legal consultant

Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا

مستشار للقوانين المصرية بأمريكا

محامى بالنقض والدستورية العليا بمصر

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

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

AD
ADVERTISING
CHARISMA
NEWS
MONTHLY
تابعـوا تغطيتنا الكاملة وأبـرز الأحداث
التي شهدها العالم وملخص عن كل الشهر
www.charismadaily.com

AD ADVERTISING

COPTIC ORTHODOX CHURCH
DIOCESE OF LOS ANGELES
BISHOP SERAPION
الكنيسة القبطية الأرثوذكسية
إيبارشية لوس انجلوس

بكل فرح وابتهاج نرفع التهنئة القلبية قائلين
أكسيوس! أكسيوس! أكسيوس!
أفا ســـرابـــيـــون بي متروبوليتيس

نحتفل بالذكرى الثلاثين لتجليس
نيافة الحبر الجليل الأنبا سرابيون
على كرسي إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي

وقد تم تجليس نيافته أسقفاً على إيبارشية لوس أنجلوس في 23 ديسمبر 1995

وذلك بكنيسة السيدة العذراء مريم القبطية الأرثوذكسية بلوس أنجلوس، كاليفورنيا

ليُبقِ الرب لنا و علينا حياة وقيام أبينا المكرم

البطريرك قداسة البابا الأنبا تواضروس الثاني

وشريكه في الخدمة الرسولية المقدسة

أبينا المطران المكرم الأنبا سرابيون

ليحفظ الله أبوة نيافته لنا سنين كثيرة وأزمنة سلامية مملوءة سلاماً وبركة

راعياً رعيته بطهارة وبر، ويثبت نيافته على كرسيه

أسرة صحيفة « كاريزما Charismaaa Newspaper » تتقدم بخالص التهانى القلبية لنيافته

سائلينَ الله دوام الصحة والقوة والحكمة، واستمرار ثمار هذه الخدمة المباركة

COMMERCIAL SALES EXPERT
CSE
Adel Lotfy عـادل لطفـى
Broker Associate

COMMERCIAL Real Estate
REALTOR®
DRE# 01104445

MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

لتلبيـة إحتياجـاتكم فى كاليـفـورنيـا
مـن شـراء وبـيـع كـافـة العـقـارات
التجاريـة والإسـتثمارية والسكنية والأراضى

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

Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

خدماتنـا تشـمل :

المراجعة وتدقيق الحسابات :
- مراجعة وإعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب :
- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
- شركات المساهمة والمسؤلية المحدودة
- تمثيلكم أمام الضرايب والمساعدة فى حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية و الدينية

إمساك الدفاتر واعداد مرتبات العاملين :
- إمساك الدفاتر والسجلات المالية
- إعداد إقرارات ضريبة المبيعات الشهرية والتسويات الدورية
- إعداد ضرايب المرتبات والتسويات الدورية

الخدمات الإستشارية :
- المساعدة في إختيار الشكل القانونى الأنسب لنشاطك
- تاسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوي الإقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

Our Services include:

Assurance Services:
- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

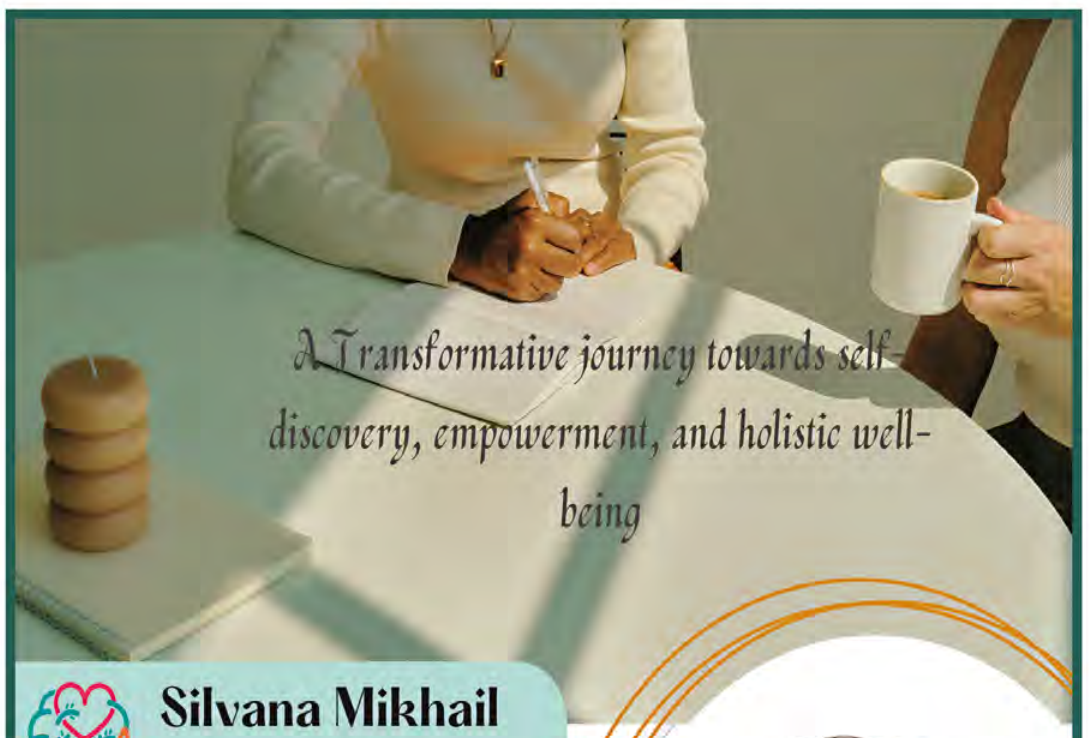
Tax Services:
- Individual tax returns
- Corporations and LLCs
- Client representation before Federal,State, and local tax authorities
- Tax exemptions for non profits and religious organizations

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

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 8886-0698-2012+ وجدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm
(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com

Mounir Sobhy



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

THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES
THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE

RECRUITING FOSTER PARENTS
لديك رغبة في حضانة طفل؟

MAKE A LASTING DIFFERENCE: EXPLORE FOSTERING A CHILD

INTERESTED TO LEARN MORE?

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

CONTACT US 909.992.0921 www.tgsdiakonia.org
www.tgsdiakonia.org @foster.goodshepherd @thegoodshepherdffa
9125 Archibald Ave. Ste E. Rancho Cucamonga, CA 91730

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا إبرام
لخدمات الديكونية في ابرشية لوس انجيليس

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

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

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

www.tgsdiakonia.org
GOOD SHEPHERD
FOSTER CARE SERVICES
@thegoodshepherdffa

360 Adult Day care

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

لمزيد من الإستعلامات إتصل الآن

Reda Beshai 714-504-7332

Medical - Mental - Social
360 Adult Day Care

نقوم بإستقبالكم مجاناً
من ليس له وسيلة للإنتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً
المكان معد 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!

NABIL HANNA
Accountant and Tax Professional
Member of the California Society of Tax Consultants Member of the California Tax Education Council

■ نرحب بأبناء الجالية ■ الإستشارة الأولى مجاناً

Entity Formation LLC.S, CORPORATIONS
Tax Representation

■ إعداد ضريبة الدخل للأفراد والشركات.
■ خدمات الرواتب للعاملين.
■ خدمات إعداد ضريبة المبيعات.
■ حل جميع المشاكل مع الضرائب.

■ Income Tax Preparation for Individual & Companies.
■ Payroll Services.
■ Sales Tax Services.
■ Financial Statements.
■ You Have a Problem With the IRS, don't worry we can Solve it for you.
■ No enough Knowledge about the IRS, Come to us, we will help you with all your needs.
■ FIRST TIME CONSULTATION FREE.

Call us Off Tel : (714)591-5473
Cell :(714)290-7524 - Cell :(949)468-7088
Email: mainline335@aol.com
Address: 12900 A Garden Grove Blvd, Ste 254, Garden Grove, CA.92843

الجوع وفوائده

بقلم دكتور. باسم أيوب
Dr. Basim Ayoub, MD, FHM, DABOM
خاص لجريدة كاريزما
www.eat4healthy.com

زمان كنا بناكل علشان نعيش!.. للأسف دلوقتي بنعيش علشان ناكل!!

وأيام زمان كان كتير من الناس بتموت من "الجوع" وقلة الأكل!
دلوقتي إحنا عارفين كويس وبناء على إحصائيات عالمية وتصريحات لعام ٢٠٠٠ من الأمم المتحدة، أن عدد من يعانون بسبب كثرة ووفرة وتخمة "الأكل" أكثر بكثير ممن يعانون من الجوع في العالم الآن!
أنا شخصياً أقدر أن أقول بكل صراحة أنني:
"أكلت كثيراً وندمت ولكني لم أندم على الصيام قط"..
حقيقة قد يتفق عليها مليارات الناس، بالعامية؛ كتير أكلنا وتعبنا وأحياناً "رجعنا" بالمصري يعني تقيأنا من سوء أو كتر الأكل، وبعض الأحيان أكلنا متأخر قوي بالليل، وكتير قوي قبل النوم على طول وما عرفناش ننام كويس! ويمكن كمان أكلنا وبعدها بشوية صغيرين لقينا نفسنا عايزين سرير "نمدد" علشان نعسانيين، ومش عارفين نركز من كتر الأكل! وأكلنا وجالنا "حموضة"! ومرات كتير غيرها أكلنا وبطونا وجعتنا، ويمكن جالنا إسهال من أكل بره، ولا أكل مش نضيف أو مش صحي و"چانك فوود" يعني "أكل زبالة"؛ حرفياً، يستاهل يترمي! وطبعا كلنا عارفين نتيجة الأكل الكتير في كل وقت، وأي أكل حتى الصناعي إللي أنا بأسميه "أكل فاضي السعرات هزيل سريع مريع فاقد الشيء لا يعطيه، وهو الحياة، يعني ميت"، يؤدي لنتيجة نعرفها الآن بأمراض العصر وأنا حابب أشير إلى تعبير أدق "أمراض كتر الأكل"!
يقال عن الكثير من الفلاسفة ومنهم سقراط والعلماء أنهم كانوا يصومون لعدة أيام بالماء فقط، لإيجاد الوحي والإلهام! وزيادة قدرتهم على التفكير العميق وحينئذ تأتيهم أروع أفكار فلسفية واختراعات علمية خدمت البشرية جمعاء!
لكن، يا ترى؟!كام مرة تفتكروها ندمنا فيها ولا تعبنا منها لأننا ما أكلناش يعني على صيامنا!؟ أنا شخصيا ولا مرة!
عيب الصيام الوحيد أو بمعنى آخر عيب "الجوع"، قد يكون هو فقط هذا الإحساس ذاته فقط "الجوع"! وقد أتفق معك عزيزي القاريء أنه إحساس صعب وفسيولوجياً وطبيعياً قد فطرنا الخالق كي لا نسكن ولا ننام ولا يهدأ لنا بالاً، دون توفير أكلنا اليومي للحفاظ على حياتنا فلا نموت! وهذه هي حكمة الخالق في خلقه!
ولكن قد تتساءل عزيزي القاريء ولكن لو ده كان الطبيعي والفطرة! ماذا حدث" بالبلدي "إيه اللي حصل؟" وإيه إللي جرالنا بالعامية المصرية الجميلة ؟ إحنا زي ما إحنا وجيناتنا زي ما هي، صح؟ ما إتغيرتش!؟
وقد تتعجب عزيزي القاريء عندما تعرف أنه أكثر من مليار بني أدم على أرضنا اليوم يعاني من أمراض زيادة الأكل والتخمة وحوالي ثلاثة أضعاف هذا الرقم يعانون من "مرض السمنة"، حيث يقدر بحوالي ٣ مليار بني آدم يعانون من "مرض" السمنة، وقد تتعجب أكثر حين تعرف إنه منذ حوالي ١٥٠ عاماً في بلد زي أمريكا مثلاً، كانت نسبة مرض السمنة أقل من ٢٪ وهي الآن في غضون أقل من قرنين من الزمان تقترب "بشراهة" من ٥٠٪، حوالي نصف الأمريكان، لأنها الآن حوالي ٤٢٪ وهو رقم مروع مؤلم مكلف مخيف مثير للقلق! لأن مرض السمنة مرتبط بحوالي ٢٣٦ مرض آخر، بطرق مباشرة وغير مباشرة!
طيب بردو ما قلتليش "إيه اللي حصل"؟
اللي حصل يا حضرات:
"الاكل" بقى من أكبر أنواع البيزنس ومصادر كسب الأموال للشركات الكبرى في العالم، وللأسف أكثر من ٩٥٪ منه "أكل صناعي" فاقد الحياة والروح والهوية الحقيقية "الغذاء" وأيضا قليل الفيتامينات والمعادن والإنزيمات ومضادات الأكسدة والالياف والبروبيوتك والتركيبة الصحيحة للـ"غذاء"، واصبح بيزنس تخطى تريليونات الدولارات!
وهذه الشركات لها هدف واحد وهو "صناعة" أكثر أكل ممكن تأكله في أقل وقت ممكن وأسرع وقت ممكن والأهم من كده "إزاي الزبون يرجع تاني"، ومش من مصلحتهم أبداً "إن حضرتك تاكل وتشبع زي زمان"، ممكن تشبع "آه" بس مش زي زمان! شبع زمان كان "شبع حقيقي" بيطوّل وممكن نقعد يوم كامل بعد أكلة حقيقية، زي لحمة ضاني بالبامية مع سلطة خضرا مع خبز "قمح زمان حقيقي كامل الحبة"، قمح نقدر نقول "أخلاقه كويسه" ومتربي على الغالي، قمح ما باعشي نفسه بالرخيص! وأصبح خبز أبيض فاضي السعرات زي السكر الأبيض أخوه قبله!
وهذا الأخير! هذا المتعوس!.. السكر..
السكر! إسم مش على مسمى! وزي ما بنقول في مصر "إللي ما يتسمى"، قد استخدم كسلاح ضدنا، وليس من ينقذنا من "العدو" هذه المرة لأنه قد يكون "مخك المدمن" أو "موزع مادة الإدمان" في هذه الحالة شركات الأكل الصناعي! حيث يصنع أكثر من ٢٠٠ مليون طن سكر أبيض سنويا، و هذا غير الأنواع الأخرى من صور "شيطان الأكل"، زمان من حوالي ٢٠٠-٣٠٠ سنة كان الإنسان يستهلك حوالي ملعقة سكر مضاف للاكل في اليوم، الأن حوالي قد يصل لـ ٥٠ ملعقة يومياً، من مصادر شتى من عصائر ومشروبات غازية ومشروبات أخرى وكعك ورقائق وأيس كريم والشيكولاته وسائر أنواع الأكل الصناعي المختلفة "الغرقان سكر" واللي "غرقنا" معاه في بحر السعرات العميق، والعالية أمواج "إدمانه"، و "الزبون" هنا ما بقاش زي زمان زبون عادي!..
لأ بقى زبون "مدمن" ومحتاج "الجرعة" إللي بعدها وبسرعة، لدرجة بيحاولو يقنعونا إنك لازم تاكل مش بس ٣ مرات في اليوم، لكن "لأ"، ده كمان "الصحي إللي "بيخسس" إنك تاكل ٦ مرات يومياً، و إنك "ما توقفش أكل خالص"، ومين الضحية؟ حضرتك؟! ومين المستفيد؟! الوحيد؟ الشركات صاحبة مليارات الدولارات شرهة الشهية للأموال!
هل تعرف عزيزي القاريء أن معظم رؤساء مجالس إدارة هذه الشركات قد يكون من المستحيل أن "يأكلوا من السم" إللي هم بيطبخوه لمليارات الناس! وليس هذا فقط! بل العديد منهم، نباتي ولا يأكل غير أكل صحي ١٠٠٪ وعضوي وليس ملعوب في جيناته الوراثية، وطبيعي ١٠٠٪ غير مصنع و "من أرض الفلاح لمائدة الطعام في البيت على طول"، لانهم عارفين كويس يعني إيه "إدمان الأكل" ده حاجة حقيقية ١٠٠٪ مثبتة علمياً في آلاف الأبحاث!
فهل تعلم عزيزي القاريء، بوجود تجارب عديدة على الفئران قد وجد فيها العلماء، أن فئران التجارب تدمن السكر بنفس درجة إدمان الكوكايين والهروين! وما أذهل العلماء قدر إحتمال الفئران للكهرباء في الاقدام للحصول ليس فقط على "جرعة" الهروين والكوكايين ولكن أيضا "جرعة" السكر! لهذا إحتملني يا عزيزي القاريء حينما أقول أن الأكل إدمان، وهنا بأتكلم عن العصائر والمشروبات الغازية والكعك والأيس كريم و كل ما هو صناعي وسعرات فاضية!
وما أبعد أكل ربنا بتاع زمان من بلح ومانجة وعسل خام وعنب، وقول زي ما إنت عايز من أكل "حلو" لذيذ جميل، لأن "الرك على الوصفة" و هنا بأتكلم عن وصفة "الغذاء" وليه الأكل الطبيعي ١٠٠٪ من خضروات وبقول وبذور وحبوب كامله وفواكة ومكسرات وزيوت صحية وزبدة و لحوم صحية وأسماك وطيور طبيعية! مش "أكل إدمان" ولا مليان سموم الأكل الصناعي، ومش مليان "سعرات فاضية"، هدفها إدمان المخ والأكل لهدف "السعادة" و "الدماغ" بالعامية، فعلاً زمان كنا بناكل علشان "نشبع" و نعيش! دلوقتي بسبب الأكل الصناعي بقينا "زباين" زباين أكل جهنم، "جهنمي" الخطة، رخيص، سريع، فاضي السعرات، شكله جميل من بره فقط، زي إمرأة جميلة جدا لكنها سيئة السمعة جداً جداً، ملون بكل الألوان، وبيلعب في المخ على "مركز المتعة"، فنصبح "مدمنين" أكل، وللأسف منذ نعومة أظافرنا تبدأ هذه الشركات العمل "جاهدة" على صناعة زبون طول العمر، حتى لو إضطرّوا يوزعوا الحاجة الساقعة ببلاش في الشوارع والمدارس على الأطفال! الضحايا! زباين المستقبل وطول العمر!
و نرجع تاني! لموضوع الصيام!
عرفت ليه الأكل الصناعي ده قلته أحسن!..
لأنه بكل بساطة "إدمان" ومش "غذاء" شفت ليه بقينا ناكل ونندم ونشعر بالإعياء والضغط يرتفع ويحصل تصلب شرايين! وناكل ولا نشبعش!
صحيح المفروض ناكل ونشبع! لفترات طويلة بسبب محتويات اكل زمان الصحي وده بسبب مش بس سعرات الأكل، لكن أيضاً مكوناته من فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة وألياف وبروبيوتيك وإنزيمات! و الطاقة إللي جواه ومنها السكر طبعا بس "الطبخة" كانت صح! دلوقتي "بقت سم"!!
بقينا في زمن "قلة الأكل" فيه صحة وللبعض للأسف أسلوب حياة!
وعلشان كده نسمع كل يوم عن موضة صيام جديدة "صيام متقطع"،،،، "صيام مطول"،،،، "صيام الويك إند" وصيام يوم آه ويوم لأ،،،، صيام الماء وخلافه!
في الواقع الصيام في حد ذاته صحي، لأنه بكل بساطة، عند نقطة الجوع و فراغ المعدة والجهاز الهضمي من الأكل وندرة السعرات الخارجية، يبدأ الجسم في إستعمال السعرات الداخلية من مخزون "صهاريج" الدهون و تبدأ عملية إنهيار جليدي من الدهون فقط! ومعها يبدأ أيضا في عملية أخرى من "إعادة تدوير" recycling، وتنظيف النفس بالذات المخ والكبد والجهاز المناعي يعمل بكفاءة منقطعة النظير! ووجد العلماء أيضاً زيادة التركيز لدرجة صعوبة النوم! لأن جسمك مسوقا بمخك طبعا، لن يدعك تنام هاديء البال دون إيجاد حلاً لمشكلة نقص الطاقة وخطر عدم الأكل لمدة أيام! خيفة الموت المحقق في حيلولة عدم الأكل لأسابيع أو شهور، و طبعاً هذا في وجود الماء، فيموت الإنسان في خلال أيام قليلة دون ماء! و لكن الأمر ليس هكذا مع الحرمان من سعرات الأكل!
حيث يتربع على "عرش" أطول صيام في العالم الأسكتلندي أنجس باربيري Angus Barbieri الذي حاز بهذا اللقب "أكثر صائم عن الأكل" في العالم إلى وقتنا هذا، حيث امتنع عن الأكل ولكن مع شرب المياة وفيتامينات والشاي دون أي سعرات!! لمدة أكثر من سنة! لعام ١٩٦٥-١٩٦٦، حيث كسر العام صائما! بالتحديد ٣٨٢ يوماً دون أكل أو سعرات تماماً، لقد دخل التجربة حوالي ٤٥٦ رطلا وأنهاها بعد ٣٨٢ يوما بوزن حوالي ١٨٠ رطل، وهذا معناه أنه فقد حوالي ٢٧٥ رطلا وهذا ١٢٥ كجم!
وبالطبع لا أنصح بهذا إطلاقًا ولا أعتقد أنه صحي تماما!
ولكن نعرف الأن أنه علمياً بعد حوالي ١٨ ساعة من الإمتناع عن السعرات يبدأ الجسم في عملية من أروع عمليات التنظيف وإعادة التدوير في الجسم اسمها "الإلتهام الذاتي" أو أوتوفاچي Autophagy, حيث فيها يتخلص الجسم من الخلايا القديمة والمريضة ومنها خلايا السرطان، ويتخلص من الكثير من عمليات الإلتهاب المزمنة، بطرق شبه معجزية! وبمهارة تعجب لها العلماء! ولكن لا يجب أن نتعجب لأن هذه هي معجزة الخالق في خلقه!
ولقد أشارت بعض الأبحاث أنه لو صام الإنسان بالماء لمدة ٢-٣ أيام مرتين في السنة فقط، تزيد قوة جهازه المناعي حوالي ٥٠٪ تخيلوا يا حضرات!
ما فيش حاجة تانيه بتعمل كده! غير "أكل ربنا" نفسه إللي مليان الالاف من مكونات صحية من شأنها تعزيز المناعة وإعادة تصنيع لكل خلية يحتاجها جسمنا بمثيلها أو أروع!
للأسف بقينا عايشين في زمن "الأكل هو المشكلة وعدمه أحيانا راحة و صحة"، دلوقتي صحتنا بتبقى أحسن لو صمنا وما أكلناش لأن معظم أمراض العصر من عسر هضم، وحموضة، وإمساك وإسهال، وسمنة، وضغط مرتفع، وتصلب شرايين، أزمات قلبية وسكتات دماغية، و مقاومة أنسولين، وسكري النوع ٢ وأمراض الكلى ودهون الكبد و الزهايمر المبكر وهذه أمثلة قليلة للأمراض إللي بنسميها كمتخصصي أمراض السمنة "أمراض الأكل الصناعي"، هي بسبب الأكل و أصبح الصيام كلمة مبتذلة غير مفهومة، وسيلة "رخيصة" للتخلص والإبتعاد عن "الأكل الصناعي"، بعد ما كنا عايشين من ٢٤٠٠ سنة في زمن أبو الطب أبو قراط Hipoccrates إللي علم العالم كله مقولته الشهيرة "ليكن غذاؤك دواءك ودواؤك غذاءك" ودلوقتي إحنا في زمن مصابه وكارثته العظمى أن أكثر حاجة بتمرض الناس ومن أهم أسباب المرض حاليا هو الأكل، إللي كان زمان دواء من كل داء!
الأكل أصبح هو الداء وجهين لعملة واحدة!
يا ريت نتعلم ما نستعملش هذه العملة ونسقطها من حياتنا! عملة وجهها الأول جميل ملون إسمه "أكل صناعي" والوجه الأخر ما أقبحه وهو "المرض"!
عرفت ليه يا عزيزي القاريء بقينا في زمن "عدم الأكل فيه" بقى "صحة"، وهنا لا أحاول التقليل من شأن الصيام! فهو من أروع وسائل الشفاء و التخسيس والصحة بس لازم يبقى عن فهم سليم وفي وجود أكل صحي!
بالعكس، فعلى سبيل المثال، وأنا واحد بيعلم الناس تاكل صحي إزاي ويعني إيه "أكل صحي" وإيه الفرق الكبير والهوة السحيقة ما بين "الاكل" و "الغذاء"، ولكني أصوم كثيراً وأحياناً أكسر حاجز الـ ٢٤ ساعة المنيع، مع شرب الماء طبعا! فأتكلم هنا عن "الصيام بالماء" ، وطبعا ألمس في حياتي بطريقة واضحة جداً الفرق الرهيب في صحتي وضغطي وتركيزي و سكري و دهوني و الامي وتحاليلي بالصيام ودونه! فما أروع الصيام الذي لا "أشبع" منه!
فمن روائع الصيام بالماء وليس للحصر طبعا:
1. تخسيس.
2. خفض السكر في الدم وعلاج مقاومة الأنسولين.
3. تعزيز المناعة.
4. التخلص من دهون الكبد والتهاباته.
5. منع الزهايمر وعلاج مراحله المبكرة
6. منع وتجويع بعض السرطانات عن طريق الأوتوفاجي.
7. صفاء الذهن والتركيز الشديد والبعض لحظة الإلهام.
8. إعادة الإحساس بحلاوة الأكل الطبيعي مرة أخرى.
9. علاج إدمان الأكل.
10. أروع ديتوكس.
11. ضبط الهرمونات.
12. زيادة تستوستيرون وقوة وكتلة العضلات وزيادة هورمون النمو Growth Hormone.
13. مضاد التهابات رائع.
14. تعلم إنضباط النفس والسيطرة على الغرائز.
15. المساعدة في إستعادة إتزان الميكروبيوم (البكتيريا النافعة).
16. تهدئة قطار العمر والعجز.
17. نضارة الجلد والحفاظ على شبابه.
18. خفض الظغط وعلاج أمراض القلب وتصلب الشرايين ومنع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.
19. تحسين جميع أنواع الدهون في الدم.
20. منع الكثير من أمراض ضمور المخ والأعصاب والعضلات، ولكننا في زمن كاذب يدعي بأن الصيام صار حلاً لكل مشاكل العصر وعلى رأسها السمنة، وقد يكون ولكن نجاح هذه الإستراتيجية غير الطبيعية، قد يكون لمدة شهور، ولو لديك إرادة فولاذية فقد تبقى على هذا الحال لمدة سنين! و لكن ثق تماما عزيزي القاريء! أن من أهم مميزات الصيام والصيام بالماء هو تقليل وامتناع عن "الأكل الصناعي الغلط غير الصحي" الذي له تأثير "السم البطيء" ويجعلنا "مدمنين" أكل مش صحي وفاضية سعراته، في حين أنه لو غيرنا فكرنا تماماً وإبتدينا ندرك الفرق بين "الغذاء" ومجرد "أكل" صناعي، هنعرف إزاي ان حل كل مشاكلنا مش الصيام مدى الحياة و"الحرمان" من الأكل الصحي الجميل البهي الطلة والرائحة، الحي إللي يستاهل يتقال عليه غذاء، من خضروات وبقول وبهارات وبذور صحية ومكسرات وفواكة وأعشاب طبيعية وزيوت صحية مثل، زيت الزيتون والأفوكادو وجوز الهند والزبدة البلدي، و اللحوم غير المصنعة والدواجن الحقيقية والأسماك الطبيعية مش أسماك المزارع بتاعة اليومين دول!
وتبقى كل حاجة بتدخل فمك "ليك" مش "عليك"، وفي هذه اللحظة وفقط عندها ستعرف "أكذوبة" أن الصيام طول العمر أفضل وسيلة للتخسيس والصحة وأحسن من الأكل ذاته، رغم كل مميزات الصيام سابقة الذكر، ولكنها مبنية predicated على مبدأ خاطيء وهو إفتراض أن الأكل لازم يبقى صناعي ومش صحي!
من الآخر الصيام بقى "سوبر فود" أو "أكل خارق" في حد ذاته لأنه يسنح لك وقد يكون لأول مرة في حياتك أن تمتنع عن أكل فعلاً قلته أحسن!
والصيام عنه خير وإدمانه نقمة وبلية!! وده بيضاعف مرات كثيرة من مميزات الصيام دلوقتي عن الصيام عن الأكل الصحي زمان!
خلينا نصوم لأننا عايزين فوائد الصيام العديدة المذكورة، وليس فقط وسيلة للإبتعاد عن "أكل صناعي" ممكن بكل بساطة ما ناكلهوش تاني أصلا! وخلونا نعرف يعني إيه ناكل ونشبع كل يوم وصحتنا تبقى زي الفل، ويعني إيه نصوم مش علشان تخس و"بس"، لكن نصوم للتركيز في الروحيات، ولمساعدة الجسم من وقت لأخر في الدخول في عملية "إعادة التدوير" بمثابة "طريقة مختصرة" Shortcut للتخلص من الإلتهابات والسرطانات وعمل الديتوكس ونتظيف المخ والكبد والتخلص من السموم باروع وأرخص طريقة في الدنيا وهي الصيام!
ليه بنخاف من الجوع، وهو ممكن يكون أقرب صديق لينا!
الصيام محتاج وقت وتدريب والتزام وبصراحة الصيام ممكن يبقى فن! ومحتاج نتعلم عنه كتير قبل ما نجربه ونقرر "أنا ما أقدرش أجوع" زي ما باسمع من كتير من الناس! إللي منهم كتير "مدمنين أكل" ومايعرفوش أصلا، وبيعانوا من "جوع سمي"، جوع بعد عدم أكل "الأكل الصناعي" المليان ملهبات وسكريات ومحفزات شهية والوان صناعية ومواد حافظة ما يعرفوش يوقفوا أكل لمدة ساعات قليلة، لدرجة أن البعض بيقوم بالليل يفتح التلاجة وياكل بعد نصف الليل وقد يكون هذا في حد ذاته مرضاً، و دليلاً قاطعاً على إدمان الأكل، لدرجة "بات" فيها المخ مش قادر يستنى على الجرعة الجاية من "أكل الإدمان" لغاية الصبح بعد "صيام" النوم الرباني!
الصيام رائع وحل لمشاكل كتير!.. بس إللي أروع منه أكل ربنا الحقيقي إللي هو الدواء الحقيقي لأمراض العصر وعلى رأسها السمنة!

د. باسم أيوب

عاشق صيام، لكن عارف كويس قوي إن ما أروع وأغنى أكل ربنا الحقيقي، أكل زمان! يا ريتنا نعرف نرجع عقارب الساعة للوراء وناكل أكل زمان، بس زي الست ما قالت "عايزنا نرجع زي زمان؟ قول للزمان إرجع يا زمان"، و لهذا سأدافع عن الصيام بمختلف صوره في هذا الزمان الذي بات فيها من الصعب جدا الأكل ١٠٠٪ صحي لكل الناس لأسباب متعددة منها الوفرة و الوقت والتكلفة!

المغرب يحرز كأس العرب عن جدارة FIFA 2025

أحرز المنتخب المغربي لقب كأس العرب 2025، بعد انتصاره في النهائي المثير على نظيره الأردني. وحمل "أسود الأطلس" كأس العرب بعد مباراة بطولية أمام الأردن، انتهت بنتيجة 2-3، في ليلة ماطرة باستاد لوسيل في العاصمة القطرية الدوحة، وانتزع المغرب بذلك لقب النسخة 11 من البطولة التي أقيمت للمرة الثانية تحت مظلة الاتحاد الدولي للعبة (الفيفا)، ليكون الثاني له بعد أن فاز بلقب النسخة قبل الماضية في عام 2012.

إنتر ميامى ميسى يفوز بالدورى الأمريكى لأول مرة فى تاريخه

توج إنتر ميامي بلقب الدوري الأمريكي للمحترفين للمرة الأولى في تاريخه بعد فوز مثير على حساب فانكوفر وايت كابس بنتيجة 3-1 واستضاف ملعب "لوكهارت" مباراة نهائي بطولة الدوري الأمريكي لتلك بين إنتر ميامي بطل القسم الشرقي وفانكوفر بطل القسم الغربي حيث توجت كتيبة ليونيل ميسي باللقب بعدما فازت بثلاثة أهداف مقابل هدف وشارك في المباراة اليوم كأساسي وصنع الهدف الثاني والثالث ليقود فريقه للقب الدورى لأمريكي لأول مرة ويضمن له مقعدا فى دور ال 16 بكأس الكونفيدرالية 2026.

الفينالیسیما... مباراة من العيار الثقيل بين إسبانيا والأرجنتين

أسدل الستار على البطولتين القاريتين الأكبر على مستوى العالم يورو 2024 وكوبا أمريكا 2024، حيث حصد منتخب إسبانيا لقب أوروبا على حساب إنجلترا، بينما توج منتخب الأرجنتين بلقب أمريكا الجنوبية أمام كولومبيا.
ويترقب الجميع موعد مباراة فينالیسیما، التي تجمع بين بطلي قارتي أوروبا وأمريكا الجنوبية، والتي كانت قد توقفت قبل أن تعود للنور مرة أخرى قبل عامين. وتوّج منتخب الأرجنتين، بطل كوبا أمريكا 2021 بالنسخة الأخيرة من بطولة فينالیسیما على حساب المنتخب الإيطالي، بطل يورو 2020. فينالیسیما" تعني باللغة الإيطالية "النهائي الكبير"، وجرى اختيارها لاسم مباراة تجمع المنتخبين بطل قارة أوروبا وبطل قارة أمريكا الجنوبية، وهي المواجهة التي كانت تعرف قبل ذلك باسم كأس أرتيمو فرانكي.

حسام حسن وأرقامه القياسية

حسام حسن مدرب الفراعنة لديه رقمان تاريخيان مميزان باسمه في كأس الأمم الأفريقية.
• أكبر لاعب سجل في تاريخ كأس الأمم أمام الكونغو الديمقراطية في 2009 بعمر 39.5 عاما
• أكثر لاعب سجل أهدافًا في نسخة واحدة - 1998 بوركينا فاسو 7 أهداف.

تصنيف فيفا - منتخب مصر يتراجع للمركز 35 والمغرب يتقدم

تراجع منتخب مصر للمركز الـ35 في تصنيف فيفا في تقييم الشهر الجارى والصادر من الاتحاد الدولي لكرة القدم ليبقى في ترتيبه الحالى بعد منتخبى المغرب والسنغال.
بينما تقدم منتخب المغرب ليصعد إلى المركز العاشر عالميًا رسميًا لأول مرة في تاريخ منتخب اسود الأطلسى.
أسود الأطلس يدخلون قائمة أفضل 10 منتخبات في العالم في تصنيف فيفا.

محمد صلاح ينفرد بأرقامه القياسية فى البرميرليج

انفرد الدولي المصري محمد صلاح، نجم فريق ليفربول الإنجليزي، بصدارة قائمة اللاعبين التاريخيين الأكثر مساهمة تهديفية مع نادٍ واحد في تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز، بعدما صنع الهدف الثاني لفريقه خلال مواجهة برايتون الأخيرة والتي أقيمت مؤخرا على ملعب «أنفيلد»، ضمن منافسات الجولة السادسة عشرة من بطولة البريميرليج لموسم 2026-2025. وشهدت المباراة تألقًا جديدًا للنجم المصري، حيث نجح في رفع رصيده من المساهمات التهديفية بقميص ليفربول إلى 277 مساهمة، عقب تمريرته الحاسمة التي أسفرت

بقلم/ صموئيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما

ألكسندر إيزك وكودي جاكبو، خاصة الأولى بسبب طبعها الخطير، ستجعل رحيل صلاح عن ليفربول في يناير المقبل أمرًا مستحيلًا.
ولكن في الوقت نفسه لا يرغب محمد صلاح في أن يكون لاعبًا بديلًا في ليفربول، وأوضح رامي عباس ذلك للمسؤولين والمدرب آرني سلوت.
ليفربول أوضح لمستشاراللاعب صاحب الـ33 عامًا أنه منذ البداية لن يُسمح له بالرحيل إلا إذا لم يؤثر ذلك سلبًا على وضع النادي وطموحاته للموسم ورغم جلوسه على مقاعد البدلاء في المباريات الأخيرة، لا يزال سلوت يُقدّر اللاعب كثيراً ويُثمّن كل ما يُقدمه لليفربول.
المشاكل المتعلقة بـ إيزاك وجاكبو وغيرهما ستؤدي إلى تصنيف محمد صلاح ضمن قائمة اللاعبين غير المعروضين للبيع وهو موقفهم السابق لكن الإصابات الأخيرة عززت هذا القرار.

غلق باب التطوع لكأس العالم 2026

تم غلق باب التقدم للعمل التطوعى فى كأس العالم 2026 والتى ستقام مناصفة بين الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك بعد إنقضاء المدة المتاحة للتقدم وبشروط ومواصفات معينة وتجري الآن عملية الاختيارات والاختبارات الخاصة بالمتطوعين متابعة النتائج والإجراءات على موقع الفيفا :
الموقع الرسمي:
https://www.fifa.com/en/tournaments/mens/worldcup/canadamexicousa2026/volunteers

حذاء محمد صلاح في بطولة أمم إفريقيا: مستوحى من مصر القديمة ويعبر عن «السرعة والمراوغة»

في خطوة تجمع بين التسويق الرياضى، والهوية الثقافية، كشفت شركة «أديداس» عن إطلاق حذاء خاص بالنجم محمد صلاح، لاعب ليفربول ومنتخب مصر، قبل مشاركته في بطولة كأس الأمم الإفريقية.

وجاء طرح الحذاء الجديد عبر صور ترويجية نشرتها الشركة، مع إشارة إلى صفحة محمد صلاح الرسمية على موقع «إنستجرام»، ظهر خلالها في وضع هادئ يتسم بالتأمل، مرتديًا ملابس بيضاء ذات طابع عصرى، بينما يستند إلى جدار يحمل لون رملى محفورا برموز هيروغليفية مستوحاة من الحضارة المصرية القديمة، حاملا الحذاء بيده.
يأتى الحذاء احتفاءً بتأثير محمد صلاح العالمى، مع توقعات بأن يحظى باهتمام كبير خلال بطولة كأس الأمم الإفريقية.

التصميم مستوحى من إرث محمد صلاح وتاريخ مصر القديمة العريق
استلهم الحذاء رمزية الهيروغليفية الخالدة، والتي تظهر بشكلا واضحا في تفاصيل دقيقة بلون الرمل...
-النقوش محفورة على قاعدة بيضاء نقية، لتعكس مفهوم الخلود والعراقة.
- يعبر التصميم عن السرعة الخاطفة، والقدرة على المراوغة، والهجوم الكاسح الذي يميز أسلوب محمد صلاح في لعب كرة القدم.
- يتميز الجزء العلوي للحذاء باللون الأبيض الناصع.
- زُيّن الجزء العلوي بكتابات وتفاصيل مستوحاة من التراث المصري بلون الرمل.
- استُلهمت الألوان من كثبان الصحراء.
- تمتد ثلاثة خطوط ذهبية على الجانب الخارجي للحذاء.
- يظهر شعار F50 باللون الذهبي أسفل الخطوط الثلاثة.
- يكتمل التصميم بلسان أبيض مزين بتفاصيل ذهبية.
- سعر الحذاء على الموقع 310$ أي ما يعادل 14670 جنيهًا مصريًا، ومتوفر بكمية محدودة.

رقم جديد لصلاح فى البطولة الأفريقية بالمغرب

سجل محمد صلاح مهاجم منتخب الفراعنة، هدفه رقم 8 بقميص منتخب مصر بكأس الأمم الأفريقية بعدما نجح في إحراز الهدف الثانى للمنتخب أمام زيمبابوي في المباراة التي انتهت لصالح منتخبنا بهدفين مقابل هدف على ملعب أدرار بمدينة أغادير المغربية في الجولة الافتتاحية بالمجموعة الثانية في النسخة رقم 35 لكأس الأمم الأفريقية.

وأصبح محمد صلاح بهذا الهدف أول لاعب مصري يسجل في 5 نسخ متتالية ببطولة كأس الأمم الأفريقية، وجاء ذلك في نسخ 2017، 2019، 2021، 2023، 2025.

صلاح لاعباً أساسياً فى ليفربول رغم أنف الجميع..

أكد رامي عباس وكيل نجمنا محمد صلاح بأن موكله يتوقع أن يكون لاعبًا أساسيًا مع الفرق وأنه لن يقبل بأي حال من الأحوال دورًا ثانويًا في "أنفيلد" عند عودته من البطولة الإفريقية.
وبأن ليفربول لا ينوي الموافقة على بيعه تحول الامر من مجرد استبعاد ليفربول لرحيل محمد صلاح إلى عزم النادي على منعه من المغادرة بأي ثمن.
يدرك ممثلو اللاعب المصري أن إصابات السبعينات وحيث أحرز الشاذلى 12 هدف أفريقى مع المنتخب بفارق هدف عن ترتيب هداف مصر ومدرب منتخبه الحالة حسام حسن لاعب الأهلى والزمالك السابق (11 هدفا) ويأتى محمد صلاح لاعب ليفربول فى المركز الثالث ب 8 أهداف أفريقية وحتى تحرير هذا الخبر أثناء إقامة البطولة الأفريقية للنسخة ال 35 لعام 2025 على الأراضى المغربية.
وقد وصل المنتخب المصرى لدور ال 16 بعد فوزه على منتخبى زيمبابوى وجنوب أفريقيا وحصوله على نقاط التأهل الستة (والجريدة ماثلة للطبع) وليبقى له مباراة أنجولا لضمان العلامة الكاملة ولتجنب منتخبات العيار الثقيل فى المجموعات الأخرى.

محمد صلاح مع منتخب مصر شكل تانى...

تعد مسيرة محمد صلاح مع منتخب مصر ناجحة جدا لكن ينقصها لقب دولى بيد أن صلاح قد لعب 103 مباراة سجل فيها 103 هدف وصناعة 34 هدف. (قبل إقامة كأس الأمم الأفريقية بالمغرب)، فصلاح يعد أكثر لاعب صناعة للأهداف مع منتخب مصر عبر التاريخ وينقصه 5 أهداف ويصبح أكثر لاعب تسجيلا للأهداف مع منتخب مصر عبر التاريخ علاوة على انه صعد بمنتخب مصر لنهائي كأس أمم أفريقيا مرتين 2017 و 2021 في المرتين صلاح كان هداف المنتخب في البطولة وصعد بمصر لكأس العالم مرتين 2018 و 2026 وفي المرتين صلاح كان هداف منتخب مصر في التصفيات.

الملك المصري يستهدف رقماً قياسياً جديداً مع البطولات الأفريقية

4 أهداف تفصل محمد صلاح عن صدارة هدافي مصر في أمم إفريقيا والتى يتصدرها لاعب الترسانة والمنتخب المصرى فى أوائل

خاص لجريدة كاريزما

بقلم الأستاذ / مجدى سعدالله
الكاتب والباحث - ماجستير فى التاريخ القبطى

3 حقبة مضيئة فى تاريخ مصر ...

بمناسبة مرور سبعة عشر قرناً على أنعقاد مجمع نيقية المسكونى سنة 325م

* البابا اثناسيوس الرسولى البطريرك العشرين:

ولد هذا البطريرك من أبوين وثنيين نحو سنتى 296 م فى الاسكندرية وحدث يوما أن والدته كانت فى زيارة إلى الدار البطريركية وهناك شاهد ابنها بعض اولاد المسيحيين يقومون بتمثيل الطقوس المسيحيه.

فجعلوا البعض منهم قسوسا والبعض شمامسة وأحدهم أسقفا فطلب أن يشترك معهم فمنعوه قائلين: أنت وثني ولا يجوز لك الاختلاط بنا فقال لهم:

أنا من الآن صرت مسيحى، ففرحوا به وجعلوه عليهم بطريركًا وأجلسوه فى مكان عال وصاروا يقدمون له الخضوع واتفق عبور البابا الكسندروس فى تلك الساعة فلما رآهم على هذه الحال قال للذين معه عن أثناسيوس لابد أن يرتقي هذا الصبي إلى درجة سامية يوما ما.

ولمامات والدالقديس أثناسيوس أتت بأمه إلى البابا الكسندروس، فعلمهما أصول الدين المسيحي وعمدهما وفرقا كل مالهما على المساكين ومكثا عند البابا البطريرك فعلم أثناسيوس علوم الكنيسة ورسمه شماساً وجعله سكرتيرا خاصا له فتضاعفت عليه مواهب الروح واُختير للبطريركية فى 8 بشنس سنة 44 ش. 5 مايو 328 م. بعد نياحة البابا الكسندروس.

وكان البابا الكسندروس قد أوصي بانتخاب أثناسيوس شماسه الذي انفرد مع القديس أنطونيوس أب الرهبان واخذ منه النسك والذي ظهر نبوغه في فضح أريوس في المجمع المسكوني عندما قال أريوس عن السيد المسيح (المشابه في الجوهر) فقال أثناسيوس (المساوي في الجوهر) وبهذا ظهر نبوغه.

ولكن أثناسيوس بعد وفاة البابا اختفي في الجبال - لاعتقاده بعدم أهليته لهذا المركز الخطير- فسعي الشعب وراءه إلى أن عثر عليه وأحضره إلى الأساقفة فرسموه بطريرك سنه 382 م وبعد سيامته رسم لأثيوبيا أول مطران لها هو الأنبا سلامة فاستقرت الأمور الدينية فيها بعد بعض المتاعب التى حدثت قبيل هذ ه السيامه، وقد نفي البابا عن كرسيه خمس مرات:

* نفيه الأول:

عندما حاول أريوس بعد حرمه أن يرجع ثانية إلى الإسكندرية وقدم للملك قسطنطين خطاباً مملوءًا بعبارات ملتبسة تأثر بها الملك وطلب من أثناسيوس البابا أعادته فرفض البابا قبوله لما فى ذلك من مخالفة لقرار المجمع المسكوني.

فقام الأريوسيون بإلصاق بعض التهم بالبابا منها:

1 – أنه يساعد البابا فيلومينس الثائر علي الحكومة.

2– أنه كسر كأس القس اسكيرا وهدم مذبحه.

3– أنه قتل الأسقف أرسانيوس واستخدم ذراعيه في السحر.

4 – أنه اغتصب أيضا راهبة.

وقد برأ البابا نفسه من التهمة الأولي وانعقد مجمع في صور ضد البابا أغلبه من الأريوسين ونظر المجمع في التهم ففي الأولي حرك الرب قلب القس أسكيرا الذي اتفق معهم علي شهادة الزور وبرأ البابا.

وفي التهمة الثانية حضر الأسقف أرسانيوس عن اتفاقهم الذي اتهم البابا زورًا بقتله فحفظه البابا في غرفه مجاورة وكان الأريوسين قد أحضروا ذراعي ميت.

وادعوا أنهم الأرسانيوس ولكن أرسانيوس أظهر ذراعيه للجمع وأظهر ندامته فقال الأريوسيون أنأثناسيوس سحار استطاع أن يوجد ذراعين وهاجوا ضده فخرج أرسانيوس من وسطهم ومضي للملك.

ثم نظرت تهمة الراهبة وأتوا بفاجرة ادعت هذا الادعاء علي القديس فقال القستيموثاوس من حاشية البابا "كيف تتجاسرين وتقولين أني نزلت ببيتك وقهرت أرادتك؟

" فظنت أنه أثناسيوس لأنها لم تكن تعرفه وقالت: "أنت هو" فافتضح أمرها.

أما البابا فلم يستطع مقابلة الملك بسبب تدخل الأريوسين الذين اتهموه لدي الملك أنه يمنع تصدير الغلال من الإسكندرية إلى الملك فأصدر الملك أمره بنفي البابا إلى تريف في فرنسا في 5 فبراير سنة 335 م.

حيث قابله أسقفها بإكرام جزيل، ولكن أريوس مات ميته شنيعة كما قال سقراط (ك 1 ف 68) "إنما أمات الله أريوس في مرحاض عمومي حيث اندلقت أمعاؤه وقد اعتبر الشعب هذه الميتة انتقاما للعدل الإلهي، فلما بلغ الملك ذلك عرف براءة البابا وأوصي سنة 337 م. بإعادته وهو علي فراش الموت وقسمت المملكة بعده إلى قسطنطين الصغير علي فرنسا وصارت مصر تابعة لقسطنديوس وإيطاليا إلى قسطاس. وبتوسط قسطنطين رجع البابا سنة 338 م. فاست قبله الشعب بفرح وصار كل بيت ككنيسة.

* النفي الثاني:

الأريوسين لم يسكتوا، فعقدوا مجمعاً حرموا فيه أثناسيوس وعينوا بدله غريغوريوس وبعثوا بالقرار إلى يوليوس أسقف روما فعقد البابا سنة 340 م مجمعًا بالإسكندريةأحتج فيه علي الأريوسين ثم حرر رسالة دورية لجميع الكنائس فظهرت منها براءته، ولكن الأريوسين أثروا علي فيلوغوريوس ليساعد بطريركهم للاستيلاء علي كنائس الإسكندرية وأثروا علي الإمبراطور قسطنديوس أيضا، فأرتاع الشعب الإسكندري وقرر المقاومة إلا أن الأريوسين هجموا علي الكنائس يوم جمعة الصلب وهتكوا العذارى وذبحوا كثيرين من المصلين. فاستغاث البابا بكل الكنائس في العالم وترك كرسيه وسافر إلى روما وانعقد مجمع في سرديكا وقرروا أولاً براءة البابا أثناسيوس، وثانيًا تثبيت قانون مجمع نيقية، وثالثاً حرم الأساقفة الأريوسين، ورابعاً عزل غريغوريوس.

وانتدبوا أسقفين ليقابلا الإمبراطور قسطاس حاكم إيطاليا الذي وافق علي ما قرره المجمع وهدد شقيقه بالحرب أن لم يرجع أثناسيوس وفي هذه الأثناء قام الشواذ من المصريين بقتل غريغوريوس سنة 349 م. فعاد البابا إلى كرسيه مرة ثانية واستقبل الشعب البابا كما قال غريغوريوس الثيئولوغي واضع القداس "كان ازدحامها أشبه بالنيل عند فيضانه" وأشار إلى سعوف النخل والابسطة وكثرة الأيدي المصفقة.

* النفي الثالث:

خروج البابا للمرة الثالثة بسبب قسطنديوس:

احتمل الأريوسيون علي مضض رجوع أثناسيوس إلى أن مات قسطاس حاكم إيطاليا وأوغروا صدر قسطنديوس فحكم بمجمع أريوس بنفي البابا أثناسيوس فذهب الجند إلى كنيسة السيدة العذراء التي بناها البابا ثاونا. وكان البابا يصلي صلاة الغروب ويقول "لأن إلى الأبد رحمته فاندفع الجند بشدة إلى داخل الكنيسة للقبض علي البابا لكن الله وضع غشاوة علي عيونهم فلم يميزوه عن الشعب وانطفأت المصابيح وخرج البابا وذهب إلى الصحراء وبقي مدة مع الآباء الرهبان وعين الأريوسيون جورجيوس الكبادوكي أسقفا على الأرثوذكس فلم يقبلوه، فاستولي علي أوقاف الكنائس، إلا أن الوثنيين الذين اضطهدهم قتلوه واحرقوا جسده.

* عودة البابا بسبب يوليانس ثم تركه الكرسي للمرة الرابعة:

لم يستمر الحال هكذا فقد مات الإمبراطور قسطنديوس وقام ابن عمه يوليانس وكانيريد أن يجذب قلوب الشعب فطلب إرجاع أثناسيوس فعقد البابا مجمعًا سنة 362 م.

ووضع شروط قبول الأريوسيين الراجعين كما اهتم بالتبشي ر وسط الوثنيين فلم يلق هذا قبولا لدي يوليانس الذي كان يحب الوثنيين، فطلب القبض علي أثناسيوس فخرج البابا من الإسكندرية وركب مركبًا إلى الصعيد فتبعه الوالي في مركب أخرى ولما اقتربت من مركب البابا سألوا عن مركب البابا أثناسيوس فقالوا أنها كانت ذاهبة إلى طيبة وهو ليس ببعيد عنكم فأسرع الوالي بمركبه في طريقه ولما وصل إلى أقرب مدينة لم يعثر علي أثناسيوس لأنه كان قد اختفي في مكان أخر وقد تأثر من حوله لكثرة الاضطهادات التي وقعت عليه فأظهر لهم أنه في وقت الاضطهاد يشعر بسلام داخلي وبازدياد شموله بنعمة الله أكثر من الوقت العادي، ثم زاد في قوله "أن اضطهاد يوليانس كسحابه صيف سوف تنقشع وبينما هم في هذه الأحاديث أتاهم الخبر أن يوليانس قد قتل في حرب الفرس وقد قتله مرقوريوس أبو سيفين وقد لفظ الدم منجسده وهو يقول "لقد غلبتني يا ابن مريم".

* عودة البابا وانفراده للمرة الخامسة بعيداً عن كرسيه، وذلك في مقبرة أبيه:

بعد أن قتل يوليانوس تولي يوبيانس ثم تولي فالنز وكان أريوسيا وفي سنة 367 م. أصدرقرارًا بنفي البابا فاضطر أن يهجر الإسك ندرية ويختفي في مقبرة والده. قتل في أثنائها الملك ثلاثين أسقفا من الموالين لأثناسيوس. ومع هذا رأي صلابة الأقباط فقرر رفع الاضطهاد عنهم وإعادة أثناسيوس إلى كرسيه سنة 368 م.

*القصة الكاملة لرجوع رفات القديس أثناسيوس الرسولي إلى أرض مصر:

إعداد/ الاستاذ المؤرخ ماجد كامل

لعل الجذور الأولى لقصة عودة رفات القديس أثناسيوس الرسولي، ترجع إلى الدعوة التي وجهت إلى المتنيح قداسة البابا كيرلس (1902 - 1971) من بطريرك فينسيا لحضور احتفالات فينيسيا بمناسبة مرور ستة عشر قرنا على استشهاد القديس مارمرقس. وذلك في 25 أبريل 1969، حيث أنتدب قداسته وفدا من المطارنةوالأساقفة والأراخنة لحضور احتفالات فينيسا تلبية لدعوتهم . أما عن أعضاء الوفد فهم:

-1 نيافة الأنبا ميخائيل مطران أسيوط وتوابعها .

-2 نيافة الأنبا أنطونيوس مطران سوهاج والمنشاة وتوابعها وسكرتير المجمع المقدس.

-3 نيافة الأنبا غريغوريوس أسقف عام الدرسات اللاهوتية العليا والثقافة القبطيةوالبحث العلمي .

-4 جناب القمص مرقس غالي وكيل عام بطريركية الأقباط الأرثوذكس بالقاهرة .

-5 جناب القمص تيموثاوس المحرقي وكيل عام بطريركية الأقباط الأرثوذكسبالاسكندرية .

-6 جناب القمص جرجس متى مدير عام الديوان البابوي بالقاهرة .

-7 الاستاذ ألبرت برسوم سلامة المحامي بالنقض ، ووكيل المجلس المللييالاسكندرية .

-8 المهندس فوزي منصور رئيس الهيئة التنفيذية لبناء الكاتدرائية المرقسية الجديدةبدير الأنبا رويس

-9 السيد المقاول المهندس الشماس شاروبيم إقلاديوس بالاسكندرية .

وكان من بين الأماكن التي زاروها كنيسة القديس زكريا والد يوحنا المعمدان فيالبندقية ، وفي هذه الكنيسة وجدوا مقبر ة للقديس أثناسيوس الرسولي وعلى مقبرتهمن فوق تمثال له بشكل جسمه راقدا مرتديا ملابسه الكهنوتية ، وبيمناه الصليب، وبيسراه عصا الرعاية، وعلى المقبرة مكتوب باللغة اللاتينية..

"القديس أثناسيوسبطريرك الاسكندرية ومعلم المسكونة " Corpus S . ATHNASIUS parti .Alex .Conf .ECCL DOCTORIS

ويرجع نيافة الأنبا غريغوريوس (1919-2001) الفضل في مع رفة مكان رفاتالقديس أثناسيوس الرسولي في كنيسة القديس زكريا إلى نيافة الحبر الجليل الأنبانطونيوس مطران سوهاج والمنشاة (1912 – 1982) ، الذي كان قد سبق وزار تلك الكنيسة عندما حضر كمراقب أحدى دورات مجمع الفاتيكان الثاني في روما ممثلا للكنيسة القبطية الأرثوذكسية .

وعند رجوع أعضاء الوفد إلى القاهرة ، تحدث نيافة الأنبا غريغوريوس مع قداسة البابا كيرلس السادس ، وعرفه بوجود رفات القديس أثناسيوس الرسولي في كنيسة القديس زكريا ، فطلب منه إعداد بحث حول هذاالموضوع.

ومنذ ذلك الوقت بدأ قداسة البابا كيرلس المفاوضات عن طريق سفير الفاتيكان بالقاهرة ، وكان تاريخ بداية تلك المفاوضات في النصف الثاني من عام 1969 .

ولقد أعترضت فينيسيا في بداية الأمر ،كما سبق أن أعترضت على عودة رفات القديسمارمرقس الرسول ، ولكن الحاح كنيستنا في الحالتين ، استجاب البابا بولس السادس، وذلك توثيقا لرباط المحبة ودعما لروح التقارب بين الكنيستين .

* أسباب خروج رفات القديس: أثناسيوس الرسولي من الاسكندرية إلى فينيسا:

يذكر نيافة الأنبا غريغويوس في بحثه أن البابا أثناسيوس الرسولي تنيح في الاسكندريةعام 373م ، وكانت الإسكندري ة وقتها خاضعة للدولة البيزنطية التي كانت تحكم مصر ، فاستغلت كنيسة القسطنينية نفوذها وأمرت بنقل الجسد إلى القسطنينينة ، وكان ذلكفي القرن الثامن ، ثم نقل بعد ذلك إلى فينيسيا في القرن الخامس عشر .وهذا هو ماتم بالنسبة لجسد القديس مرقس الرسول أيضا ، أما عن أسباب نقل الرفات منا لقسطنينية إلى روما ، فلقد تعرضت مدينة القسطنينية للغزو العثماني بقيادة محمد الثاني أو الفاتح (1432-1481).

وتم حصار مدينة القسطنينية لمدة سبعة أسابيع ، بداية من 6 ابريل 1453 ، حتى سقطت وأستسلمت في 29 مايو 1453.

وخوفا منكنيسة القسطنطينية على الرفات المقدسة من حدوث أي إعتداء عليها ، تم تهريبها من القسطنيطينية إلى روما ، وكان ذلك بالنسبة للقديس مارمرقس الرسول والقديس أثناسيوس الرسولي، وأيضا بعض القديسين الآخرين (ولعل هذا ما يثبت قدم وأصالة عقيدة تكريم رفات القديسين الموجودة في جميع الكنائس الرسولية التقليدية ، حتى خافوا على الرفات المقدسة للقديسين أكثر من خوفهم على الذهب المرصع به الكنائس).

وللحديث بقية في العدد القادم

حين يغنّي المسرح... كلثوميات ليالي زمان تُبهر كاليفورنيا وتستحضر زمن الطرب الأصيل

تغطية إعلامية / وائل لطف الله - تصوير / أيمن سعد

- ليلة كلثوميات تاريخيّة تبهر كاليفورنيا... أوركسترا ليالي زمان أكاديمي تحيي الذكرى الخمسين لرحيل أم كلثوم في حفل أشبه بلوحة فنية رائعة
- أمسية استثنائية أعادت الجمهور إلى عظمة الزمن الجميل بروح معاصرة
- قيادة موسيقية راقية وأداء فني يخاطب الوجدان
- حدث ثقافي يؤكد حضور الطرب العربي الأصيل في المشهد الفني الأمريكي
- حفل تجاوز كونه عرضًا فنيًا ليصبح احتفالًا بالهوية والتراث
- ليالي زمان... جسر فني يربط الأجيال بتراث أم كلثوم

في أمسية لا تُنسى، خطّت أوركسترا ليالي زمان أكاديمي ليلة جديدة في سجلّ الفن العربي الأصيل، حيث احتضن مسرح SABAN الفاخر في قلب BEVERLY HILLS بيفرلي هيلز أحد أرقى أحياء كاليفورنيا ليلة كلثوميات تاريخيّة مساء الأحد 7 ديسمبر 2025، وسط حضور جماهيري امتلأت به الصالة بطابقيها؛ الأرضي والعلوي، حتى أصبحت المقاعد كاملة العدد تماماً.

وبمجرد ارتفاع الستار، تحوّل المسرح إلى لوحة فنية رائعة؛ أوركسترا ليالي زمان ظهرت في أبهى صورة، بانسجام بصري وموسيقي جعل الجمهور يعيش لحظات تُعيد لأذهانهم عظمة الزمن الجميل. الحفل، الذي جاء تحت عنوان "قول للزمان ارجع يا زمان" وبمناسبة مرور خمسين عاماً على رحيل كوكب الشرق أم كلثوم، حمل روح الطرب الأصيل بلمسات عصرية تنبض بالشغف والحنين.

تحت قيادة المايسترو المتألق عادل إسكندر، قدّم نخبة من الفنانين المصريين والعرب روائع من تراث أم كلثوم والموسيقى العربية الكلاسيكية، في أداء اتسم بالرصانة، والاحتراف، والقدرة على مخاطبة الوجدان. تنوعت اللوحات الغنائية بين مقطوعات موسيقية تأسر الأذن، وعروض صوتية خطفت القلوب، مما أضفى على الحفل روحاً إبداعية راقية.

لم تكن هذه الأمسية مجرد حفل فني، بل حدثًا ثقافيًا يعيد التأكيد على الدور الكبير الذي تلعبه أكاديمية ليالي زمان في إحياء التراث المصري والعربي، ونقله للأجيال الجديدة بروح تحافظ على أصالته وتضيف إليه بعداً جمالياً جديداً.

والجدير بالذكر أنّ الحفل شهد حضور جمهور كبير جاءوا من مختلف الولايات الأمريكية، وليس من كاليفورنيا فقط، حيث حرص الكثيرون على السفر خصيصاً للاستمتاع بحفل ليالي زمان المميز.

مسرح يتحوّل إلى لوحة فنية مبدعة... وبداية افتتاحية ساحرة:

مع رفع الستار وانطلاق الحفل الغنائي الساهر، تجلّى المشهد كتحفة فنية نابضة بالحياة تُدهش العين وتخطف السمع؛ مؤثرات ضوئية تتراقص، وشاشة عرض كبيرة خلف العازفين أضفت عمقًا بصريًا لافتًا، وأضواء متلألئة صنعت حالة من الإبهار والجمال على خشبة المسرح. وفي أجواء مفعمة بالطرب والأصالة، افتتحت أوركسترا ليالي زمان أكاديمي الحفل بعزف مميز لأغنية «غنّيلي شوية شوية» لكوكب الشرق أم كلثوم، بقيادة المايسترو عادل إسكندر، وبمشاركة الغناء الجماعي للمجموعة الطربية، لتأتي الافتتاحية قوية ومؤثرة شدت انتباه الجمهور منذ اللحظة الأولى.
وقد تألّقت المجموعة بأداء متناغم وقيادة متقنة وعزف راقٍ، أشعل حماس الحاضرين الذين تفاعلوا بالغناء والتمايل والتراقص على الأنغام الدافئة التي ملأت القاعة طربًا وبهجة، في مشهد أعاد إلى الأذهان روح الزمن الجميل ودفء لياليه الأصيلة.

وضمّت المجموعة الطربية (من اليمين): سميرة شاتيلا، جيهان لطيف، هناء الريس، جان الصايغ، سمير كرم، أحلام، ميشلين دهما، رشا الحوش، فيما شاركت بالغناء أيضًا لانا خلف. وغاب عن المشاركة هذا العام لظروف شخصية كلٌّ من: عصام طحّان، نجاة طنوس، نادية جرمقماني.
الصورة المرفقة للمجموعة بعدسة عنتر بارح.

سارة بنس... بداية مفاجِئة تكشف عن موهبة مجتهدة:

بدأ الحفل بمفاجأة لم تكن في الحسبان، عندما صعدت المطربة الشابة سارة بنس ذات الأصول المصرية الأمريكية خشبة المسرح بأداء مبهر وإحساس عالٍ وصوت ناضج يعكس ساعات طويلة من التدريب والتعب والإصرار. وقدّمت سارة أغنية "أمل حياتي" بأسلوب خاص ترك انطباعًا قويًا لدى الجمهور منذ اللحظة الأولى.

هذا الظهور اللافت كشف عن موهبة صاعدة تنمو بثبات، حيث امتزج صفاء صوتها بروح شبابية أعطت للأغنية الكلاسيكية بُعدًا جديدًا. ونجحت سارة في أداء واحدة من أصعب أغاني أم كلثوم رغم أن اللغة العربية ليست لغتها الأم وقدرتها الفائقة على الحفظ، ما يعكس شغفها العميق بالفن وإصرارها على الاقتراب من تراثها المصري.

وتنتمي سارة إلى عائلة تجمع بين الجذور المصرية من والدتها سيدة الأعمال ليلى بنس، والأصول الأمريكية من والدها السيد/ درايدن بنس، وقد استطاعت بهذا المزيج الثقافي أن تقدم لونًا فنيًا مميزًا يربط بين الأصالة والتجديد. مشاركتها في الحفل جاءت كإحدى أبرز اللحظات، حيث لاقت تفاعلًا كبيرًا وإشادة واسعة من الجمهور على حضورها وأناقتها وصوتها الذي ينبئ بمستقبل واعد.

عفيفي طيان... عودٌ يسرد حكاية من الطرب:

ثم شارك الفنان عفيفي طيان، السوري الجنسية، بعزف صولو مميز على آلة العود، قدّم خلاله لوحة موسيقية بديعة عكست مهارته العالية وحضوره الفني الراقي. وقد نجح طيان في إبراز جماليات العود من خلال مقاطع اتسمت بالدقة والإحساس العالي، مضيفًا لمسة خاصة إلى الأداء الجماعي للأوركسترا بقيادة المايسترو عادل إسكندر.

وقد شكّلت هذه الفقرة واحدة من أجمل لحظات الحفل، حيث امتزجت الألحان الشرقية الأصيلة مع روح العرض الساحر، لتؤكد أوركسترا ليالي زمان مرة أخرى قدرتها على مزج التراث العربي بروح العصر في تجربة موسيقية لا تُنسى.

الدكتورة راما الحجاوي... صوت يحرك الوجدان:

وفي لحظة فارقة من أمسيات الطرب الأصيل، صعدت الدكتورة راما الحجاوي من الأردن خشبة المسرح وقدّمت رائعة "أنساك" بصوت حمل عبق الماضي وصدق الإحساس. وما إن بدأت بالغناء حتى بدا واضحاً أنّ الجمهور أمام موهبة استثنائية؛ فالأداء المتمكّن والروح الشرقية العميقة خطفا أنفاس الحاضرين، ليطالبوها بإعجاب عفوي بأن تطربهم مرة أخرى.
تميز صوت راما بقدرة لافتة على الجمع بين أصالة المدرسة القديمة ونعومة الإحساس الحديث؛ صوتٌ يقفك أمامه للحظة وكأنك تستمع إلى مزيج متفرّد من قوة أصالة، وإحساس أنغام، وثقة آمال ماهر لكن بشخصية متفرّدة لا تشبه إلا نفسها. فهي ليست مجرّد خليط من أصوات كبيرة، بل كاريزما مستقلة وروح مرحة تضيف بُعداً خاصاً إلى حضورها على المسرح.
ويبدو أن خلفيتها الأكاديمية في دراسة علم النفس والإعلام تركت بصمتها الواضحة على طريقة تواصلها مع الجمهور؛ إذ استطاعت منذ الجملة الغنائية الأولى أن تكسر الحاجز، وتبني علاقة مباشرة مع الحاضرين، الذين انساقوا وراء طاقتها الإيجابية وتفاعلها الذكي.

لقد أثبتت الدكتورة راما الحجاوي في هذا الظهور أنها ليست فقط صوتًا جميلًا، بل شخصية فنية مكتملة الملامح؛ تمتلك الحضور، والكاريزما، والروح، والشكل، والتواصل... والأهم، القدرة على إعادة الجمهور إلى الطرب الحقيقي، حيث يُصغى للصوت بإعجاب، ويُنتظر الأداء بشغف.

المايسترو عادل إسكندر... صولو كمان يهدي الجمهور لحظة لا تُنسى:

وفي لحظة انتظرها عشّاق الطرب الأصيل، قدّم المايسترو عادل إسكندر صولو منفردًا بآلة الكمان حمل طابعاً استثنائياً على المسرح، لتنطلق بعدها بنغمات رائعة من موسيقي أغنية "ألف ليلة وليلة" التي أشعلت تفاعل الجمهور من الوهلة الأولى. ما إن بدأت الأوتار في الانسياب حتى تمايل الحضور مع اللحن، وكأن الزمن عاد بهم إلى عصر السحر الغنائي الحقيقي.

هذا المقطع لم يكن مجرد أداء فنّي، بل كان إهداءَ خاصاً من المايسترو لجمهور ليالي زمان، الذين يشاركون دائماً بالغناء والتفاعل وكأنهم جزء حيّ من الأوركسترا نفسها. قال المايسترو قبل تقديم الفقرة: "هذا الإهداء لجمهور ليالي زمان... أنتم جزء من هذا النجاح، وبكم يكتمل اللحن."

تفاعل الجمهور كان ساحرًا؛ تصفيق حار، أصوات تردّد الكلمات، وحالة اندماج نادرة جعلت القاعة تنبض بالحياة. وقد ترك هذا المشهد أثرًا عميقًا لدى الحاضرين، ليؤكّد مرّة جديدة أن ليالي زمان ليست حفلاً فحسب، بل تجربة فنية تجمع القلوب وتعيد للروح دفء الموسيقى الأصيلة.

لميتا... حضور سوري يخطف الأنظار:

وفي ليلة موسيقية فريدة حملت عبق الزمن الجميل، خطفت المطربة السورية لميتا الأضواء بأداء مبهر لأغنية "سيرة الحب"، مقدّمة لوحة طربية مزجت فيها بين التراث الأصيل وروحها الفنية المميزة.

قدّمت لميتا الأغنية بأسلوب يعكس قوة صوتها الجبلي الذي يلامس القلوب، ممزوجًا برقّة واضحة وحسّ تعبيري عالٍ جعل الجمهور يعيش تفاصيل الأغنية بكل أحاسيسها. ومع كل جملة لحنية، ازداد تفاعل الحضور الذين وجدوا في أدائها امتدادًا جميلًا لمدرسة الطرب العريق.

أثبتت لميتا خلال هذه الفقرة أنها ليست مجرد صوت جميل، بل فنانة قادرة على إعادة إحياء الروائع الخالدة بروح جديدة، لتضيف إلى الحفل لحظة استثنائية بقيت عالقة في ذاكرة الجمهور.

هانيا هشام العسكري... بيانو شاب يضيء المستقبل:

وجاء الجزء الثاني من الحفل ليحمل بريقًا خاصًا ومفاجأة مفعمة بالشغف الموسيقي، حيث تقدّمت إلى المسرح الموهبة الصاعدة هانيا هشام العسكري، التي قدّمت عزفًا منفردًا على آلة البيانو أثار إعجاب الحضور وخطف انتباههم منذ اللحظة الأول.

هانيا، الشابة ذات الجذور المصرية، أثبتت براعة لافتة وحساً فنياً ينم عن مستقبل موسيقي واعد. تنتمي هانيا لأسرة أكاديمية مرموقة؛ فهي ابنة الدكتور العالم هشام العسكري، أستاذ علوم الأرض والاستشعار عن بُعد بجامعة شابمان الأمريكية، والدكتورة إسراء نوار، نائب عميد المكتبات لشؤون مبادرات الذكاء الاصطناعي.

وقد بدا واضحاً أن الإرث العلمي والثقافي لأسرتها انعكس على حضورها الواثق على المسرح وقدرتها على تقديم أداء رصين ومحترف.

وقد أضفى عزفها المنفرد لمسة إنسانية راقية على الأمسية، حيث تمازجت أنغام البيانو مع أجواء الحفل لتفتح باباً جديداً لجيل شاب يقدّم الفن بروح معاصرة دون أن يغفل عن جمالياته الأصيلة.
المقطوعات الموسيقية المشاركة بها هانيا الفقرة الموسيقية وفق الترتيب:
1. "فان جوخ" — تأليف فيرجينيو إيبلو
2. "فالس لا مينور، رقم B.150" — للمايسترو فريدريك شوبان
3. "خلي بالك من عقلك" – للموسيقار عمر خيرت

المدة الإجمالية للعزف 7 دقائق، متوسط مدة كل مقطوعة تقريباً نحو دقيقتين و33 ثانية.

هكذا، أكدت ليالي زمان مجدداً أنّها ليست فقط منصة للطرب الكلاسيكي، بل حاضنة حقيقية للمواهب المصرية والعربية في الداخل والخارج، وصانعة لحفلات تتجاوز حدود العرض إلى صناعة

نضال أبورك... نجمة الحفل بصوت مغربي أصيل:

وفي لحظة ازداد فيها المسرح بريقًا، أطلت الفنانة المغربية نضال أبورك، نجمة الحفل التي حملت معها عبق الطرب الأصيل وروح المغرب العربي الشقيق. بصوتها الدافئ وقدرتها العالية على تطويع المقامات، أطربت نضال الجمهور بمجموعة من الروائع التي أعادت إلى الأذهان زمن الفن الجميل.

قدمت بأسلوب مفعم بالإحساس أغنية "هذه ليلتي"، ثم أتبعتها برائعة "الحب كله"، قبل أن تشعل الأجواء بأداء مميز لأغنية "فكروني". وتألقت في دويتو ساحر جمعها بالمطربة لميتا في أغنية "أنت عمري"، في لحظة خطفت الأنظار وخلقت انسجامًا فنيًا نادرًا بين صوتين جاءا من مدرستين مختلفتين لكنهما التقيا على المحبة والطرب.

ولم يتوقف التألق عند هذا الحد، فقد واصلت نضال إبهار الحضور بأغنية "ودارت الأيام"، قبل أن تختتم فقرتها برائعة "الأطلال"، لتترك بصمة لا تُنسى وتؤكد مرة أخرى أنها صوت قادر على إعادة الروح إلى كلاسيكيات أم كلثوم، بروح معاصرة لا تمسّ أصالة اللحن.

هكذا خطّت نضال أبورك إحدى أجمل فقرات الحفل، لتُضيف إليه وهجاً خاصاً وتمنح الجمهور رحلة فنية قلّما تتكرر.

كلمات من القلب وتكريم...لسيدة الأعمال ليلى بنس:

وفي أجواء الحفل نفسه، ألقت سيدة الأعمال ليلى بنس، والدة المطربة المتألقة سارة بنس، كلمة ترحيبية عبّرت فيها عن اعتزازها بالحضور وتقديرها لهذا الحدث الفني الراقي وتكريمها من ليالي زمان.

وأشادت السيدة/ ليلى بنس بجودة التنظيم وروعة الفقرات المقدمة، مؤكدة فخرها الكبير بما وصلت إليه ابنتها من تطور ملحوظ في الصوت والأداء والإحساس، الذي انعكس بوضوح في هذا الظهور الفني المميز. لقد حملت كلمتها مزيجاً من الدعم الأمومي والفخر، مضيفة للحفل لمسة إنسانية دافئة نالت إعجاب الجمهور.

السيد/ أسعد النجار:
الفن قوة ناعمة ورؤيتنا تبني مستقبل لوس أنجلوس:

ثم ألقى السيد أسعد النجار، المرشّح لمنصب عمدة مدينة لوس أنجلوس، كلمة عبّر فيها عن تقديره وإعجابه بالحفل، قبل أن يستعرض أمام الحضور ملامح خطته الانتخابية ورؤيته لتطوير المدينة. ودعا النجار أبناء الجالية إلى المشاركة الفاعلة في العملية الديمقراطية ودعمه في انتخابات عام 2026، مؤكدًا أنه يطمح لتمثيلهم وخدمة مصالحهم بما يليق بحجم حضورهم وتأثيرهم في المجتمع الأمريكي.

حضور دبلوماسي وإعلامي مميز... وثقل خاص للاتحاد العام للمصريين في الخارج:

جاء الحضور هذا العام استثنائياً وراقياً، حيث امتلأ المسرح عن آخره بآلاف المتذوقين للفن من مختلف الأطياف والجنسيات. وشهدت الفعالية مشاركة لافتة لعدد كبير من الشخصيات الدبلوماسية والسياسية والإعلامية ورجال الأعمال، يتقدمهم رجل الأعمال السيد رأفت صليب، رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، ونائبه المهندس هشام ستيته، إلى جانب حضور مميز لكوكبة من أعضاء الاتحاد، ما أضفى على الأمسية ثِقَلًا خاصًا وحضورًا يليق بقيمة الحدث.

وكانت جريدة كاريزما حاضرة بقوة في هذا الحدث، عبر مشاركة عملية وفعّالة تعكس دورها الإعلامي الصحفي الريادي في تغطية أبرز الفعاليات الفنية والثقافية والإجتماعية في كاليفورنيا وبعض الولايات. فقد حرص فريق عمل الجريدة وعلى رأسهم رئيس التحرير وائل لطف الله على توزيع العدد الخاص لشهر ديسمبر على جمهور ليالي زمان، وسط تفاعل لافت وحفاوة كبيرة من القرّاء والمتابعين الذين استقبلوا الجريدة بمحبة وشغف، تقديراً لما تقدمه من محتوى مُلهِم يواكب نبض الجاليات المصرية والعربية في الولايات المتحدة.

كما حظي الحفل بحضور إعلامي وصحفي لافت، تمثّل في مشاركة صحيفة الأخبار ممثَّلة برئيس تحريرها الزميل الأستاذ سامر سبّا، إلى جانب تغطيات إعلامية متميزة قدّمتها المذيعتان ميرا فيكتور وثيؤدورا إسكندر، حيث أجريتا سلسلة من اللقاءات التلفزيونية مع نخبة من الشخصيات البارزة المشاركة في الحفل.

وشهدت الأمسية أيضًا حضورًا واسعًا لعدد كبير من الصحفيين والكُتّاب والإعلاميين والفنانين، الذين أسهمت مشاركتهم في إثراء الحدث وتسليط الضوء على قيمته الفنية والثقافية، فضلًا عن تواجد عدد من القنوات التلفزيونية، من بينها قناة سي سات تحت إدارة السيدة هايدي سعد، ما عزّز من الزخم الإعلامي للحفل وانتشاره.

واختُتمت الليلة وسط تصفيق حارٍّ وإشادةٍ واسعة من الجمهور، الذي أجمع على أنها واحدة من أجمل وأقوى أمسيات الشتاء الفني في كاليفورنيا لعام ٢٠٢٥. ليلةٌ امتزج فيها الماضي بالحاضر، وتوحّد فيها الطرب الأصيل مع روح العصر، لتبقى كلثوميات ذكرى نابضة في الوجدان، راسخة في الذاكرة، وكأنها لوحة فنية خالدة معلّقة على جدار الزمن، تُروى تفاصيلها مع كل حنين، وتعود إلى الذاكرة كلما اشتاق السمع إلى سحر الفن الجميل.

حرّر عقلك وابدأ من جديد...

بقلم/ ماريان إدوارد - مشير وأخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك
ماجستير في المشورة - مقدمة برامج أسرية ("أنا وبيتي"، "أسرار في الدار")
خاص لجريدة كاريزما

مع بداية كل سنة، يبحث الناس عن قرارات جديدة: نظام غذائي، عمل أفضل، علاقات جديدة، لكن قلّما يفكر أحدهم في تجديد العقل نفسه.

العام الجديد هو فرصة رائعة لبدء صفحة جديدة، ليس فقط في التقويم، بل في الذهن أيضًا.

يولد الإنسان صفحة بيضاء، يبدأ في كتابة تفاصيلها مع مرور السنوات، من خلال تربيته وتجارب حياته والمجتمع الذي يعيش فيه. ومع الوقت، تتكون لديه مجموعة من المعتقدات والعادات والأفكار التي تشكّل طريقته في التفكير ورؤيته للعالم ولنفسه. ومع أن هذه البرمجة الذهنية هي التي تُكوِّن شخصية الإنسان، إلا أنها كثيرًا ما تصبح سجنه الداخلي. فيظن أن ما تربّى عليه أو ما عايشه من تجارب مؤلمة لا يمكن تغييره، فيستسلم لما هو عليه.

لكن الحقيقة المذهلة أن الإنسان يمتلك القدرة على إعادة برمجة عقله، أي إعادة تشكيل أفكاره واتجاهاته ومعتقداته بطريقة تجعله يعيش بحرية وسلام، بدلًا من أن يكون أسيرًا للظروف أو الماضي.

الكتاب المقدس يؤكد هذه الحقيقة بوضوح، إذ يقول الرسول بولس:

"تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم" (رومية 12:2) ،

وهذا معناه أن التغيير يبدأ من الداخل، من الفكر والذهن، قبل أن يظهر في السلوك أو الحياة الخارجية.

ويقول أيضًا:

"مستأثرين كل فكر إلى طاعة المسيح" (2 كورنثوس 10:5)،

أي أن الإنسان يمكنه أن يخضع أفكاره لله، فينقّيها ويجعلها تتوافق مع إرادته.

إذن، إعادة برمجة العقل ليست مجرد تمرين نفسي أو نظرية في التنمية البشرية، بل هي أيضًا مبدأ روحي عميق يدعو إليه الكتاب المقدس: أن يعيش الإنسان ذهنًا جديدًا، متجددًا بنور الحق، ومتحررًا من قيود الماضي والخوف والذنب.

ما المقصود بإعادة تشكيل العقل؟

العقل البشري يشبه إلى حدٍّ كبير جهاز الكمبيوتر، إذ يخزّن المعلومات والتجارب، ويعتمد على ما تمت برمجته به من معتقدات ليتخذ قراراته. فإذا كانت البرمجة التي تلقاها الإنسان منذ طفولته قائمة على أفكار سلبية مثل:

"أنا لا أستطيع"، "أنا غير محبوب"، "الفشل نصيبي"، فسوف يتصرّف دائمًا بطريقة تؤكد هذه المعتقدات.

لكن يمكن للإنسان أن يعيد برمجة عقله من خلال استبدال تلك الأفكار السلبية بأخرى إيجابية وبنّاءة، مثل: "أنا أتعلم وأتطور"، "أنا محبوب من الله"، "يمكنني النجاح بفضل النعمة التي فيّ".

ومع التكرار والتأمل والإيمان، تتحول هذه الأفكار الجديدة إلى قناعات راسخة تشكل سلوك الإنسان ومشاعره واتجاهاته.

كيف يمكن للإنسان إعادة تشكيل عقله او تغيير ذهنه؟

1. مراقبة الأفكار والوعي بها:

الخطوة الأولى هي أن يبدأ الإنسان بمراقبة أفكاره بوعي تام. فالأفكار ليست عشوائية، بل هي التي تشكّل المشاعر، والمشاعر بدورها تُنتج السلوك. لذلك عندما يشعر الشخص بالحزن أو الغضب أو القلق، عليه أن يسأل نفسه: ما الفكرة التي سبّبت لي هذا الشعور؟

على سبيل المثال، إذا شعر شخص بالغيرة أو بعدم الكفاية، ربما يكون السبب في فكره الداخلي الذي يقول: "الآخرون أفضل مني". بمجرد اكتشاف هذه الفكرة يمكنه أن يبدأ في تفكيكها وإعادة صياغتها بفكر صحيح مثل: "لكل إنسان موهبة مختلفة، والله منحني ما أحتاجه لأكون فريدًا".

2. تحديد الهدف بوضوح:

لا يمكن للعقل أن يتغيّر من فراغ، بل يحتاج إلى وجهة محددة يسير نحوها. لذلك يجب على الإنسان أن يحدّد هدفه بوضوح:

هل يريد التخلص من عادة سلبية؟

هل يريد أن يعيش بسلام داخلي؟

هل يرغب في تعزيز ثقته بنفسه أو تقوية علاقته بالله؟

تحديد الهدف يجعل التغيير ملموسًا وواقعيًا، ويمنح الإنسان دافعًا للاستمرار. المهم أن يكون الهدف واقعيًا وقابلًا للتحقيق، لأن المبالغة في التوقعات تُحبط التقدّم بدل أن تشجعه.

3. استبدال الفكر السلبي بالإيجابي:

العقل لا يقبل الفراغ، لذلك عند محاولة التخلص من فكر سلبي يجب استبداله بآخر إيجابي. على سبيل المثال، عندما تراود الإنسان فكرة "أنا فاشل"، لا يكفي أن يرفضها فقط، بل عليه أن يزرع مكانها فكرة جديدة: "قد أكون فشلت في أمر، لكني أتعلم منه وأتقدم".

التكرار هو المفتاح. فكل مرة يكرر فيها الإنسان فكرًا إيجابيًا، يكوّن في عقله مسارًا عصبيًا جديدًا، ومع الوقت يصبح هذا الفكر هو الطبيعي والعادي.

4. ملاحظة العادات اليومية:

العادات هي التعبير العملي عن الأفكار. لذلك على الإنسان أن يلاحظ روتينه اليومي: كيف يبدأ يومه؟ ماذا يقول لنفسه في الصباح؟ مع من يقضي وقته؟

إذا كانت العادات المحيطة به تزرع فيه السلبية أو الإحباط، فعليه أن يغيّرها تدريجيًا. فالتغيير الحقيقي لا يتم بين يوم وليلة، بل يبدأ بخطوات صغيرة ومتكررة تبني مسارًا جديدًا للحياة.

5. استخدام قوة التخيل:

التخيل ليس هروبًا من الواقع، بل وسيلة فعالة لتغيير الواقع. عندما يتخيل الإنسان نفسه ناجحًا، واثقًا، متوازنًا، فإن العقل يتعامل مع هذه الصور كأنها حقيقية، ويبدأ في تهيئة الجسد والمشاعر للسلوك وفقًا لها.

يمكن لكل شخص أن يخصص بضع دقائق يوميًا ليتخيل الصورة التي يريد أن يكون عليها، فيزيد ذلك من تحفيزه وثقته، ويجعل فكره أكثر اتساقًا مع أهدافه.

النتائج التي يحصل عليها الإنسان من إعادة برمجة عقله وتطوير الفكر:

1. الشعور بالحرية الداخلية:

أكبر مكسب هو التحرر من قيود الماضي والمعتقدات الخاطئة. عندما يدرك الإنسان أنه يستطيع أن يختار أفكاره، يشعر وكأنه تحرّر من سجن كان يقيّده. هذه الحرية تجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات دون خوف أو تردد.

2. الإيمان بإمكانية التغيير:

الكثيرون يظنون أن التغيير مستحيل، لكن عندما يبدأ الشخص في إعادة برمجة فكره، يدرك أن التغيير ممكن، وأنه ليس ضحية للظروف أو الآخرين. هذه القناعة تمنحه طاقة جديدة للحياة.

3. تحمّل المسؤولية الشخصية:

إعادة برمجة العقل تجعل الإنسان يتحمّل مسؤولية أفعاله ومشاعره. فهو لم يعد يلوم الآخرين أو الحظ أو الظروف، بل يرى نفسه شريكًا في صنع واقعه. وهذا الوعي يجعله أكثر نضجًا واتزانًا في التعامل مع الحياة.

4. تحقيق السلام النفسي والاتزان:

مع الوقت، يختفي القلق والتوتر تدريجيًا، لأن الفكر المتجدد لا يرى التهديد في كل موقف، بل يرى فرصة للنمو والتعلّم. هذا الهدوء الداخلي ينعكس على الصحة الجسدية والعلاقات الاجتماعية.

5. نمو الحياة الروحية:

النتيجة الأعمق والأجمل هي النمو الروحي. فحين يتجدد الذهن، يبدأ الإنسان في رؤية الله بطريقة صحيحة، ليس كقاضٍ قاسٍ ينتظر العقاب، بل كأب محب يغفر ويعطي فرصة جديدة.

كثيرون يعيشون في شعور دائم بالذنب والرفض لأنهم لا يرون أنفسهم كما يراهم الله. لكن عندما يُعاد تشكيل الفكر، يكتشف الإنسان قيمته الحقيقية في المسيح، ويدرك أنه محبوب ومقبول، وأنه يستطيع أن يعيش حياة مقدسة وقوية ليس بقوته، بل بنعمة الله العاملة فيه.

التجديد الذهني يجعل الإنسان يعيش في "مخافة الرب" لا كخوف، بل كاحترام عميق لقداسة الله، فيتحول سلوكه تدريجيًا ليعكس صورة المسيح فيه.

أمثلة من الواقع:

• شخص عاش في الخوف:

كان دائم القلق من المستقبل، يخاف من الفشل ومن فقدان الناس حوله. بدأ يقرأ يوميًا آيات عن ثقة الإنسان في الله، ويكررها بصوت عالٍ. بعد أسابيع، بدأ يشعر بسلام لم يعرفه من قبل. تغيّر فكره، فزالت مخاوفه تدريجيًا.

• امرأة كانت تشعر بعدم القيمة:

نشأت في بيئة نقدية جعلتها تؤمن أنها لا تستحق الحب. بدأت تكتب كل يوم جملة: "أنا مخلوقة على صورة الله، ولي قيمة عظيمة فيه". بعد فترة قصيرة تغيرت نظرتها لذاتها وعلاقاتها، لأن ما صدقته في عقلها أصبح حقيقتها الجديدة.

هذه القصص تؤكد أن التغيير ليس سحرًا، بل نتيجة لتدريب واعٍ ومتدرّج على الفكر الجديد.

كيف نحافظ على العقل الجديد؟

تغيير الذهن ليس حدثًا مؤقتًا، بل أسلوب حياة. فهو يحتاج إلى:

• الاستمرارية: لأن العقل يميل دائمًا للعودة إلى القديم.

• البيئة الداعمة: المحيط الإيجابي يساعد على تثبيت الفكر الجديد.

• التغذية اليومية بالفكر الصحيح: سواء من خلال القراءة، التأمل، أو الصلاة.

• الاعتراف بالضعف أمام الله: فبدون عمل النعمة، يبقى الإنسان يحاول بعقله فقط، بينما القوة الحقيقية تأتي من الداخل عندما يسمح لله أن يعمل فيه.

الخلاصة:

العقل هو ساحة المعركة الحقيقية في حياة الإنسان. ومن ينتصر فيها، ينتصر في كل شيء.

إعادة برمجة العقل ليست ترفًا، بل ضرورة لكل من يريد أن يعيش حياة حقيقية مليئة بالسلام والمعنى.

حين يقرر الإنسان أن يراقب أفكاره، يختار الإيجابي، ويرفض السلبي، ويسلم ذهنه لطاعة المسيح، يبدأ حينها التغيير الحقيقي.

إنها رحلة لا تنتهي، لكنها رحلة تستحق أن تُعاش.

لأن من يجد فكره يجد حياته، ومن يجدد ذهنه، يجدد روحه أيضًا.

بداية عام جديد... بداية فكر جديد:

حرّر نفسك من كل فكر قديم يقيّدك، ومن كل خوف يمنعك من التقدم. ضع أمامك هدفًا واضحًا: أن تكون نسخة أفضل من نفسك، وأكثر انسجامًا مع ما يريده الله منك.

ابدأ هذا العام بعقل متجدد يؤمن أن الله يستطيع أن يصنع جديدًا في داخلك، وأنك لست أسير الماضي بل ابن الحاضر والمستقبل. فالتغيير الحقيقي لا يبدأ من الأيام التي تتبدّل، بل من العقل الذي يتجدّد.

في زمن الفيوجن والترند:
الرجوع الي الأصالة قيمة عالية من غير دوشة...

بقلم/ سيلفانا ميخائيل
باحثة دكتوراه في الإرشاد الإكلينيكي - الصحة النفسية - الزواج والأسرة
Ph.D. Researcher in Clinical Counseling - Mental Health - Marriage & Family
خاص لجريدة كاريزما

نعيش اليوم في زمن تبدو فيه الحياة وكأنها تعمل على درجة حرارة مرتفعة بشكل دائم.
كل شيء سريع، صاخب، ومشحون؛ المشاعر تُدار بانفعال مستمر، العلاقات تُقاس بمدى اشتعالها لا بعمقها، والطموحات تُعرَّف بكمّ الإرهاق الذي تخلّفه لا بقدرتها على الاستمرار. حتى النجاح نفسه لم يعد مرادفًا للاتزان أو المعنى، بل صار مرتبطًا بفكرة الاحتراق:
أن تعمل بلا توقف، أن تلهث بلا هوادة، وأن تظل حاضرًا في المشهد مهما كان الثمن الداخلي.

في هذا السياق، لم يعد الهدوء قيمة مرغوبة، بل أصبح مثيرًا للريبة. من يختار البساطة يُسأل عن طموحه، ومن ينسحب بهدوء يُتَّهم بالهروب، ومن يفضّل الإيقاع البطيء يُنظَر إليه وكأنه خارج الزمن. هكذا تحوّلت البساطة، التي كانت يومًا علامة نضج، إلى تهمة غير معلنة، بينما أصبح "المولّع" on fire هو النموذج الذي يُحتفى به ويُكافأ.
لكن، ومع كل هذا الضجيج، يظهر سؤال لا يمكن تجاهله:
هل كل ما يلمع يُغذّي فعلًا؟ وهل كل ما هو مشتعل يصلح أن يكون حياة؟

ثقافة الفيوجن، في أصلها، فكرة جميلة. هي محاولة للدمج، للتجديد، لكسر القوالب التقليدية. لكن المشكلة لا تبدأ من الفكرة، بل من الإفراط فيها.
حين يتحول الدمج إلى تشويش، وحين يصبح التجديد فقدانًا للهوية، وحين تُستبدَل البساطة بتعقيد لا ضرورة له، نكون قد انتقلنا من التطوير إلى الاستنزاف.

هذا ما حدث في الطعام، ثم انسحب بهدوء إلى الحياة نفسها. أكلات كثيرة اليوم تبدو جذابة بصريًا، مليئة بالمكوّنات والنكهات والصوصات، لكنها تُرهق الجسد ولا تمنحه ما يحتاجه فعلًا.

المشهد نفسه يتكرر في العلاقات والعمل وأنماط العيش؛ خليط من كل شيء، لكن دون وضوح أو توازن أو شعور حقيقي بالشبع.

نعيش "فيوجن" في كل شيء:
علاقات لا هي واضحة ولا هي منتهية، أدوار اجتماعية متناقضة، توقعات متضاربة، وهوية شخصية تتغير بتغير الموضة. ومع الوقت، يفقد الإنسان إحساسه بما يناسبه فعلًا، ويبدأ في الشعور بتعب لا يعرف مصدره.

في الثقافة المصرية، لا تأتي الحكمة دائمًا في صورة تنظير فلسفي أو خطاب وعظي، بل كثيرًا ما تظهر في التفاصيل اليومية التي اعتدنا عليها حتى كادت تفقد معناها.
من بين هذه التفاصيل، تقف الأكلة المصرية البسيطة كرمز بالغ الدلالة: رز وبسلة ولحمة، أو صينية بطاطس بالدجاج.
هاتان الأكلتان لا تحتاجان إلى تعريف ولا إلى ترويج.
هما حاضرتان في البيوت لأنهما تقومان بوظيفتهما الأساسية بصدق: تُغذّيان، تُشبعان، وتمنحان إحساسًا بالاستقرار. لا بهرجة، لا ادعاء، ولا محاولة لإبهار أحد. مجرد توازن واضح بين عناصر معروفة.
هذا التوازن هو ما نفتقده اليوم في كثير من جوانب حياتنا.
نبحث عن الإبهار، فنفقد التغذية. نلاحق الجديد، فننسى المفيد. ننجذب إلى المشتعل، ونتجاهل ما يمنحنا القدرة على الاستمرار.

ننجذب إلى "المولّع" on fire رغم أنه يُرهقنا..
الانجذاب إلى المولّع ليس حبًا في النار بقدر ما هو هروب من السكون.
السكون يُجبر الإنسان على أن يسمع نفسه، وأن يواجه أسئلة مؤجلة: هل أنا مرتاح؟ هل ما أعيشه يشبهني؟
هل هذا الطريق الذي أسير فيه يخدمني حقًا؟
هذه الأسئلة ليست سهلة، ولذلك يصبح الضجيج وسيلة فعّالة للهروب منها.

العلاقات المشحونة، والأعمال المستنزفة، والنقاشات المحتدمة، تمنح شعورًا زائفًا بالحياة والحركة، لكنها في الواقع تشبه الطعام السريع: تشبع لحظة، ثم تترك فراغًا أعمق. ومع الوقت، يتحول هذا النمط إلى إدمان؛ إدمان الانشغال، إدمان الدراما، وإدمان الشعور بالأهمية الناتج عن الإرهاق.

هنا، تظهر الحكمة الشعبية في عبارات بسيطة لكنها دقيقة: "مش كل مولّع مفيد"، و"اللي بيغذّي مش لازم يلمع"، و"مش كل ترند مناسب لمعدتي". هذه العبارات، رغم خفتها الظاهرية، تختصر وعيًا جمعيًا بدأ يتشكل نتيجة التعب المتراكم.

الأصالة.. تعيش على المقاس الحقيقي .. الأصالة ليست مفهومًا رومانسيًا ولا شعارًا يُرفَع، بل هي ممارسة يومية تعني أن يعيش الإنسان على مقاسه الحقيقي، لا على مقاس التوقعات الخارجية. أن يختار ما يناسب إيقاعه النفسي والروحي، لا ما تفرضه الموضة أو المقارنة الاجتماعية.

في هذا المعنى، تصبح البساطة اختيارًا واعيًا لا اضطرارًا، وتتحول من قلة إلى كفاية. كما نختار أحيانًا الأكل البيتي لأنه "مفهوم" و"مضمون" و"مريح"، نحتاج في حياتنا إلى اختيارات مشابهة: علاقات واضحة لا تحتاج إلى تفسير دائم، أعمال ذات معنى لا تستنزف الروح، وإيقاع يسمح بالاستمرار دون فقدان الذات.
الأصالة هنا ليست رجوعًا إلى الوراء، بل رجوعًا إلى الداخل، إلى النقطة التي يعرف فيها الإنسان ما يناسبه وما لا يناسبه، دون الحاجة إلى تبرير أو دفاع.
الانسحاب الواعي: من ردّ الفعل إلى الاختيار
في مرحلة نضج معينة، يدرك الإنسان أن القوة ليست في الدخول إلى كل معركة، ولا في الرد على كل استفزاز، ولا في مواكبة كل ما هو رائج...

القوة الحقيقية تظهر حين يستطيع أن يقول بهدوء: "الموضوع مش مستاهل"، أو "أنا تمام كده"، أو "كبرت دماغي واخترت المفيد".
هذا الانسحاب الواعي لا يعني اللامبالاة، بل يعني إدارة واعية للطاقة والحدود. هو انتقال من نمط ردّ الفعل الدائم إلى نمط الاختيار. تمامًا كما يختار المرء وجبة بسيطة ومغذية في يوم طويل بدل أكل ثقيل يُنهك الجسد، يختار الإنسان الواعي علاقاته ومساراته بناءً على قدرتها على تغذيته لا على إثارتها المؤقتة.

العلاقات التي تُشبع لا التي تُحرق .. في زمن تُروَّج فيه العلاقات المشتعلة باعتبارها أكثر حيوية، يغيب عن الوعي الجمعي أن الاستقرار ليس نقيض الشغف، بل شرط استمراره. العلاقة الصحية لا تحتاج إلى نار دائمة كي تثبت وجودها، ولا إلى اختبارات متكررة كي تؤكد قيمتها.

العلاقات التي "تشبع" تشبه الأكل البيتي: بسيطة، واضحة، وقابلة للعيش اليومي. لا تمتلئ بالسكر والنكهات التي تجعلك تدمنها .. لا تعتمد على الشد والجذب، ولا على إثبات الحب عبر الألم، بل على شعور الأمان والوضوح. ومع الوقت، يكتشف الإنسان أن هذه العلاقات، رغم هدوئها، هي الأكثر قدرة على الاستمرار دون استنزاف.

بين الأنا والروح .. صراع قديم بثوب جديد .. الأنا تميل بطبيعتها إلى التعقيد، إلى المقارنة، إلى الظهور والإثبات. أما الروح، فتميل إلى البساطة، لأنها تبحث عن الاتساق والطمأنينة. ومع تراكم الخبرات، يبدأ الإنسان في إعادة تعريف النجاح والمعنى، فيدرك أن الحياة الأقل بهرجة قد تكون الأكثر صدقًا، وأن البساطة ليست تنازلًا بل نضجًا.

وهنا، تتحول العبارات البسيطة إلى فلسفة حياة: "البساطة تشبع أكتر من الاستعراض"، و"الأصلي دايمًا أنضف"، و"قيمة عالية من غير دوشة". ليست شعارات، بل خلاصات تجربة طويلة مع التعقيد والإرهاق.

ان اختيار ما يُغذّي في عالم يلمع .. في عالم يضغط علينا لنكون دائمًا في حالة اشتعال، يصبح اختيار الهدوء فعل شجاعة. وفي ثقافة تمجّد الفيوجن والترند، يصبح الرجوع إلى الأصيل موقفًا واعيًا لا يحتاج إلى ضجيج. ليست كل نار نورًا، وليست كل موضة طريقًا، وليست كل وجبة براقة مُغذّية.

ربما آن الأوان لأن نعيد الاعتبار لما يُشبع لا لما يلمع ويبهر ويسبب ادمان وتعلق، لما يُغذّي لا لما يُرهق، ولما يشبه رز وبسلة ولحمة وصينية بطاطس بالدجاج في بساطته وصدقه وقدرته على الاستمرار. ففي النهاية، الحياة التي تُغذّي هي الحياة التي يمكن العيش فيها طويلًا دون أن نفقد أنفسنا في الطريق.
ومن قلب هذه الدعوة الهادئة للرجوع إلى ما هو أصيل وبسيط، تأتي رسالة أعمق، تتجاوز الطعام والموضة والضجيج، لتلامس جوهر التجربة الإنسانية نفسها. فالتخلي الواعي عن كل ما هو مُرهِق، وعن كل ما لا يُغذّي الروح، ليس انسحابًا من الحياة، بل اقترابًا أكثر صدقًا منها. هو انتقال من وهم السيطرة إلى حقيقة الثقة، ومن القلق المستمر إلى السلام الممكن.

وهكذا، يصبح الرجوع إلى البساطة ليس فقط خيارًا حياتيًا، بل موقفًا روحيًا؛ أن نعيش بسلام، وأن نثق في حكمة الله في كل ما يكون، وأن نسمح لقلوبنا أن تنبض بالإيمان بدل القلق، وبالطمأنينة بدل الصراع. عندها فقط، تزهر الحياة من الداخل، لا بالضجيج، بل بالحب، والوعي، وسكون جميل يشبه تمامًا الأصيل... الذي لا يلمع كثيرًا، لكنه يُغذّي ويُبقي.

الأصالة لا تُلغِي السعي، بل تُطهّره من القلق، وتحرّره من المقارنة، وتعيده إلى مساره الطبيعي: جهدًا نابعًا من الاتساق لا من الخوف، ومن القناعة لا من اللهاث. هي وعد داخلي صامت بأن ما يشبهك حقًا لن يخذل طاقتك، وأن الطريق الذي تُسلكه بصدق، حتى إن بدا أهدأ أو أقل بهرجة، هو الطريق الأكثر أمانًا على المدى الطويل.
فأنت لا تقول للحياة: "أنا أبتعد"، بل تقول لها: "أنا مستعد أن أعيش بصدق". مستعد أن ترى ما وراء الألم، لا لتغرق فيه، بل لتفهم رسالته، وأن تسمح للنور أن يظهر لا بالقوة، بل بالصدق.

وهكذا، يصبح الرجوع إلى البساطة موقفًا وجوديًا قبل أن يكون خيارًا حياتيًا؛ أن نعيش على حقيقتنا، وأن نثق أن الله خلق لكل إنسان مساره الخاص، وأن نسمح لقلوبنا أن تنبض بالصدق بدل التشتت، وبالطمأنينة بدل الصراع. عندها فقط، تزهر الحياة من الداخل، لا بالضجيج، بل بالوعي، والحب، وسكون جميل يشبه تمامًا الأصيل... الذي لا يلمع كثيرًا، لكنه يُغذّي ويُبقي.

معًا، نختار أن نصنع واقعًا أكثر صدقًا، وأكثر وعيًا، واقعًا لا يقوم على الاحتراق ولا على التزييف، بل على السلام الداخلي، حيث تعود الأصالة إلى مكانها الطبيعي كقيمة عليا لا كترف، وحيث يصبح العيش على الحقيقة بداية الطريق، لا نهايته.

معًا، نختار أن نصنع واقعًا أكثر رحمة، وأكثر وعيًا، واقعًا لا يقوم على الاحتراق، بل على السلام الداخلي، حيث تعود البساطة إلى مكانها الطبيعي كقيمة عليا، لا كتنازل، وحيث يصبح التسليم بداية الطريق، لا نهايته.

معًا، نصنع واقعًا تملؤه المحبة، والوعي، والسلام الداخلي..

كلمات متقاطعة

تأليف واعداد/ مرڤت موريس

خاص لجريدة كاريزما **حل العدد السابق**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ر	و	م	أ		أ	ج	أ	هـ	د
2	ح	أ	س	ب	أ	ل	ى		ل	هـ
3	س	د	أ	ل	ع	أ	ل	ى		و
4		ى	ر	ج		ز		ل	ى	ر
5	ر	أ			ع	ر	ق	ى	هـ	
6	أ	ل	م	أ	ن	ى	أ		ب	ب
7	هـ	م	ت	م	ص	ط	ف	ى		أ
8	ن	ل	ق	ن		هـ	ن	و	ؤ	ب
9	أ	و	أ	ن	ى		ل		س	ل
10		ك	ل	ى	و	ب	أ	ت	ر	أ

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

الكلمات الأفقية:

١- من ألوان الطيف - صنف.
٢- أول سيدة تم إعدامها فى مصر (معكوسة) - مدينة فى سويسرا.
٣- مشروب لذيذ (معكوسة) - شديد الخطورة.
٤- كلمات بصوت منخفض - تفلا.
٥- حرف أجنبي - صعب.
٦- دار - أعاد ترتيب (معكوسة) - ندلع (معكوسة).
٧- فى المكتبة - كلمة (أتما) مبعثرة.
٨- بئر عميقة (معكوسة) - ننتسب (معكوسة).
٩-عاصمة إنجلترا - يكبله (معكوسة).
١٠- حفظ - ذو سن.

الكلمات الرأسية:

١- شهر قبطى - نوع من الحديد (معكوسة).
٢- راقدين - إنحدر (معكوسة).
٣- فازت بكأس العالم سنة ٢٠١٨ - وعاء.
٤- قتال (معكوسة) - عملة اليابان.
٥- من الأقارب - إيقاع.
٦- (أهدت) مبعثرة.
٧- مضيق جنوب البحر الأحمر.
٨- رواية لنجيب محفوظ (معكوسة).
٩- متأكد.
١٠- برنامج إذاعى قديم.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **فيفى بلامون**

كاتبة متخصصة فى المشورة الأسرية

حيـــاة الـرجـــاء

الرجاء الذي يعطي النور الذي يضيء العتمة في دروب الحياة، هو ذلك الشعور الخفي الذي يُولد في قلب الإنسان حين يظن أن الأبواب قد أُغلقت، فيجد بداخله بابًا جديدًا لا يراه إلا المؤمنون بوجود يد لله معهم بالحياة حياة الرجاء هي حياة لا تعرف الاستسلام، بل تعرف كيف تنهض من الرماد مثل طائر الفينيق، لتُعيد للروح إشراقها وللقلب نبضه وللعقل أمله.

الرجاء ليس وهمًا أو أمنية عابرة، بل هو قوة داخلية تزرع في النفس القدرة على الصبر والمثابرة. من يعيش حياة الرجاء يدرك أن كل محنة تحمل في طياتها منحة، وأن كل ظلامٍ لا بد أن يتبعه فجر. هو لا ينكر الواقع، بل يواجهه بإيمان بالعطاء القادم، وبإصرار على أن الغد أجمل مهما اشتدت قسوة اليوم.

في حياة الرجاء، لا مكان لليأس الدائم، لأن الرجاء يُعلّم صاحبه أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل بداية تصحيح المسار. كم من إنسانٍ سقط ثم نهض أقوى مما كان، لأن الأمل في داخله لم يمت! الرجاء هو الذي يجعل الإنسان يستمر رغم الألم، يعمل رغم الخيبات، يبتسم رغم الدموع، ويؤمن رغم كل الأسباب التي قد تدعوه إلى التراجع.

الرجاء يمنح الحياة معنى أعمق. هو الذي يجعل الصباح يحمل وعدًا جديدًا، ويجعل القلب يترقب الخير حتى من بين أنقاض التجارب. إنه يدفعنا لنرى الجمال في التفاصيل الصغيرة: في كلمة طيبة، أو لمحة حنان، أو في حلمٍ صغير يتحقق بعد طول انتظار.

وحين يعيش الإنسان حياة الرجاء، فهو لا يعيش لنفسه فقط، بل يُصبح مصدر إلهامٍ للآخرين. يعلّمهم كيف يواجهون العواصف دون أن ينكسروا، وكيف يزرعون بذور التفاؤل في أرضٍ قاحلة. فالمتفائل لا يغير العالم بالكلام، بل بإيمانه بأن التغيير ممكن مهما طال الزمن.

إن حياة الرجاء ليست سهلة، فهي تحتاج إلى قلبٍ صبور، وعقلٍ متزن، وإرادةٍ صلبة. تحتاج إلى من يرى ما وراء العاصفة، ومن يؤمن أن المطر لا بد أن يهطل، وأن البذور ستنبت مهما طال الجفاف.

يمكن القول إن حياة الرجاء هي فنّ العيش الجميل رغم الألم، هي اختيارٌ يومي بأن نحيا لا لأننا مضطرون، بل لأننا نؤمن أن في الحياة دومًا ما يستحق الانتظار. إنها دعوة لأن نرى النصف المملوء من الكأس، وأن نبتسم حتى وإن لم نملك كل الأسباب لذلك، لأن الرجاء بحد ذاته سببٌ كافٍ للحياة.

دروب الرجاء ومعناه في عمق الإنسان:

الرجاء ليس مجرد شعور مؤقت يزورنا في لحظات الضعف، بل هو طريقة حياة، منهج يفهم من خلاله الإنسان معنى الصبر ومعنى الإصرار. هو القوة التي تدفعنا لمواصلة السير حين تتعثر أقدامنا، والصوت الهادئ الذي يهمس لنا: "ما زال في الغد متسع".

من يعيش حياة الرجاء يتعلم أن كل تجربة في الحياة، مهما كانت قاسية، تحمل في طياتها درسًا ثمينًا. فالألم ليس نهاية، بل بداية لفهم أعمق لأنفسنا وللعالم من حولنا. قد تمرّ بنا العواصف، وتقتلع بعض أحلامنا، لكن الرجاء يبقينا واقفين، نحمل في داخلنا إيمانًا بأن كل غيمة سوداء تحمل مطرًا نقيًا سيغسل قلوبنا من الغبار.

الرجاء يجعل الإنسان أكثر إنسانية. من يرجو الخير للغد، لا ييأس من الحاضر، ولا يحتقر لحظات ضعفه، لأنه يعلم أن الانكسار جزء من التكوين البشري. فكل قلب مرّ بالخذلان وتعلّم أن ينهض من جديد، صار أقوى، وأقدر على العطاء، وأعمق فهمًا لمعنى الحياة.

وحين ننظر حولنا بعيون الرجاء، نرى أن الجمال لا يختفي، بل يتخفّى أحيانًا خلف تعب الأيام. نراه في يدٍ تمتد لمساعدة محتاج، في ضحكة طفل، في شمسٍ تشرق رغم الغيوم، وفي حلمٍ صغير نزرعه ونحن نعلم أنه سيكبر يومًا ما.

الرجاء أيضًا يبني الجسور بين الناس، لأن المتفائل لا ينغلق على ذاته، بل ينشر الأمل فيمن حوله. هو من يشجع الآخرين حين يفقدون قوتهم، ويضيء لهم الطريق حين تعتم الخطوات. فبعض الناس وجودهم بحد ذاته رسالة رجاء، مجرد حضورهم يبعث الطمأنينة ويذكّر بأن الحياة ما زالت بخير.

أما الذين فقدوا الرجاء، فهم كمن يسير في طريقٍ بلا ضوء. لذلك، يجب أن نحافظ عليه كما نحافظ على أنفاسنا، لأن الرجاء ليس رفاهية، بل ضرورة للروح مثلما الهواء ضرورة للجسد.

وفي لحظات الصمت الطويلة، حين تكثر الأسئلة وتقل الإجابات، يكون الرجاء هو الجواب الوحيد القادر على تهدئة الفوضى في داخلنا. يقول لنا بلطف: "انتظر، فالحياة لا تنتهي هنا."

وهكذا نتعلم أن الرجاء لا يُشترى، ولا يُكتسب من الكتب، بل يُصنع من التجارب، ومن الإصرار على أن نبقى واقفين مهما طال الليل.

فالرجاء هو فن أن نحيا رغم التعب، وأن نبتسم رغم الدموع، وأن نحلم رغم الخيبات.

هو طريق الذين يرفضون الاستسلام، ويؤمنون أن كل نهاية تحمل في أحشائها بداية جديدة.ك

ثمار حياة الرجاء وتأثيرها في النفس والمجتمع:

حين يختار الإنسان أن يعيش بالرجاء، تتغير رؤيته للحياة بأكملها. يصبح أكثر هدوءًا، أكثر تسامحًا، وأكثر قدرة على التحمّل. فالرجاء يعلّم النفس كيف تتوازن بين ما تريده وما يحدث بالفعل، وكيف تتقبل الواقع دون أن تفقد شغفها بالأفضل.

أول ثمرة من ثمار حياة الرجاء هي السلام الداخلي. ذلك السلام الذي لا يأتي من غياب المتاعب، بل من القناعة بأن كل ما يمرّ به الإنسان يحمل معنى. فصاحب الرجاء لا يهرب من مشكلاته، بل يواجهها بعقلٍ ناضج وقلبٍ مطمئن، مؤمنًا بأن العثرات ليست نهاية الطريق، بل محطات تعلّمه كيف يقود نفسه بثقة أكبر.

أما الثمرة الثانية فهي القوة النفسية.
الرجاء يمنح صاحبه طاقة خفية تجعله يقف بعد كل سقوط، ويبدأ من جديد دون خجل أو ضعف. إنه مثل جذرٍ عميق في الأرض، لا تراه العواصف، لكنه يمنع الشجرة من السقوط مهما اشتدت الرياح. هذه القوة لا تُرى، لكنها تُشعر، وتُحدث الفرق في حياة أصحابها.

ثم تأتي ثمرة التفاؤل الإنساني، وهو أن يرى الإنسان الخير في الآخرين وفي الأحداث. فبدلًا من أن يلعن الظلام، يشعل شمعة صغيرة تضيء ما حوله. أصحاب الرجاء يصنعون الفرق في بيئاتهم، لأنهم يبثّون في الآخرين روح الأمل ويذكّرونهم بأن الغد يمكن أن يكون أجمل.

إنهم لا يتحدثون عن الرجاء فحسب، بل يعيشونه في سلوكهم وكلماتهم وتعاملهم، فيصبحون مصدر طاقة إيجابية تُنعش القلوب المتعبة.

أما المجتمع الذي يسكنه أناس يعيشون حياة الرجاء، فهو مجتمع ينبض بالحياة.
مجتمع لا يعرف الإحباط طريقًا إليه، لأن أبناءه يؤمنون بأن كل فشل يمكن أن يتحوّل إلى تجربة نضج، وأن كل مشكلة يمكن أن تفتح بابًا لحلٍ جديد. هؤلاء الأشخاص لا يهربون من الصعاب، بل يبتكرون الحلول، ويقفون كتفًا إلى كتفٍ من أجل غدٍ أفضل.

ومن أجمل ما يصنعه الرجاء أنه يحفظ إنسانية الإنسان.
حين يكون الرجاء حيًّا في القلب، يبقى الحسّ الإنساني يقظًا: يتعاطف مع الآخرين، يشعر بآلامهم، ويشاركهم فرحهم. فالرجاء يجعل الإنسان أكثر رحمة، لأن من ذاق الخسارة وتشبّث بالأمل، يعرف قيمة النهوض ويُدرك صعوبة الانكسار.

تبقى حياة الرجاء رحلة وعيٍ عميقة؛ رحلة لا تبحث عن الكمال، بل عن الاستمرار رغم النقص. إنها حياة تُعلّمنا أن السقوط لا يُل الرجاء... نور لا ينطفئ.

الرجاء ليس مجرّد فكرة نتمسك بها وقت الشدة، بل هو أسلوب حياة يُرافقنا في كل خطوة، يهمس لنا في لحظات التعب بأن "ما زال في الحياة ما يستحق أن يُعاش". هو الشعلة التي تضيء لنا طريق المجهول حين تظلم السماء، والنبض الذي يعيد للحياة معناها حين نفقد الاتجاه.

إن أجمل ما في الرجاء أنه يُغيّر نظرتنا لكل شيء.
يجعلنا نرى الجمال في البساطة، والفرص في العقبات، والضوء في نهاية كل نفق.
من يعيش بالرجاء لا يسمح للخيبات أن تُطفئ قلبه، بل يجعل منها دروسًا تعلّمه كيف يكون أكثر نضجًا واتزانًا. هو لا يتوقف عند الألم، بل يتجاوزه نحو فهمٍ أعمق لمعنى الحياة.

الرجاء يجعل الإنسان يعيش بتوازن بين الواقع والحلم. فهو لا يهرب إلى الخيال، ولا يرضى بالاستسلام، بل يخطو بخطوات ثابتة نحو مستقبلٍ يؤمن به، حتى وإن لم تظهر ملامحه بعد. إنه يُعلّمنا أن التغيير يبدأ من الداخل، من نظرتنا للأشياء، ومن استعدادنا لأن نبدأ من جديد مهما كان الماضي مثقلًا بالجراح.

الكاتب والإعلامى

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **يوسف متى**

أيها الملائكه
إخفضوا أجنحتكم حتى نعبر

Joe_matta3@outlook.com

بـصـمـــه

قد تكون بلون النور ..
وقد تكون بطعم النار .. لكنها (بصمه)

كثيرون علي قيد الحياة ، قليلون علي قيد الانسانية: هؤلاء الذين لاينتمون للانسانية عادة مايملكون قلوباً مظلمه وغالباً مايملكون عقولاً مغلقة هذا النوع من المخلوقات ينظر الي نفسه نظرة خاصة متعالية رغم قناعاته الداخلية بدونيته وانعدام آدميته ، لكنه الغباء الفطري هو مايدفعه الي هذا الاحساس الخادع، فمن الطبيعي أن انثي الحمار لا تستطيع ان تلد انسانا بينما انثي الانسان احيانا تلد حماراً، هذه قاعده ذهبيه متعارف عليها، ذاك الفصيل غالباً مايكونوا مرضي نفسيين لديهم نزعه عدائيه (سايلوبوتيه)
antisolid ضد المجتمع بل ضد البشرية وكل من يخالفهم الاعتقاد والعقيدة هذه النزعة تشبع رغباتهم الداخلية الحمقاء، وهذا العدوان علي حرية الآخرين يحقق لهم متعة آثمه وشعور شرير بالزهو والفخار ، هذا نوع من البشر يسهل استقطابهم من قبل الشيطان، بل هو صناعة الشيطان ذاته انهم عملياً وعلمياً مرضي تنقصهم مادة (السريقونن) في المخ هذا النقص يجعل صاحبه ذو شخصية غير سويه ترغب بإلحاح بفرض سيطرتها علي حياة الآخرين ، يعتبرون أنفسهم ملائكة مرسلون مهمتهم تنظيم مرور الناس انهم أوصياء علي الناس ومعتقداتهم وأسلوب حياتهم وعلاقاتهم بخالقهم.

ايها الملائكة الحمقي هلا طويتم اجنحتكم قليلا حتي نتمكن من العبور من كهوفكم المظلمه الي عنان السماء حيث ينبع النور ، دعونا نمارس الحياة ونستمتع بحواسنا الخمسة بعيداً عنكم وعن كابوسكم ثقيل الظل ، اجنحتكم تحجب عن عيون عقولنا رؤية الغد واستشراف المستقبل، دعونا نبحث عن مراكب الشمس لنصل بالعلم والحب معاً الي مستقبل أفضل لأبنائنا وأحفادنا، بل للإنسانيه كلها.

ايها الملائكه المغيبين ، دعونا نرهف السمع لهديل الحمام وصوت فيروز بدلاً من سماع صيحاتكم المنفره ، دعونا نستمع لبعضنا البعض بشكل متحضر ونستمتع ببعضنا البعض في حوار راقي وهادئ ، وإن اختلفنا في الرأي لا يفسد الاختلاف للود قضيه بيننا.

ايها الملائكة أجنحتكم تكتم أنفاسنا وتزكم أنوفنا برائحة أفكاركم العفنه ، اخفضوا أجنحتكم هذه لنتنسم رائحة أوراق أشجار الزيتون ورياح الحرية دعونا نسعي بصدر مفتوح نحو غدٍأفضل للوطن وللإنسانية جمعاء . أجنحتكم ايها الملائكة تكمم أفواهناحتي لا نتذوق طعم ثقافة حب الآخر وحب الحياه ، اخفضوها ودعونا نتذوق كل ما تعجزون عن تذوقه من حلاوة الفن وجمال الفكر وروعة الإبداع انها أشياء تثير إزعاجكم وتؤلمكم .. حقاً لقد صدق الغجر في مقولتهم ان الاشرار لا يتذوقون الموسيقي وأنتم لا تتذوقون الحب لأنكم أعداء الحياة.

ايها الملائكة اجنحتكم الكئيبه تعوقنا عن لمس أحلامنا في غدٍ مشرق ، واحلامنا بوطن متحضر هو الحضن البراح الذي نحتمي به جميعاً مهما كان تنوعنا ، نشعر بالدفئ في حنايا قلبه الكبير .

ايها الملائكة الاشرار تباً لكم وتباً لأجنحتكم التعيسه

ايها الناس، ايها البشر، ايها الآدميون ألا تحثكم الحاسة السادسة ولا تحدثكم عن الغضب المقدس لكسر تلك الأجنحة الغبية وكسر وصاية أولائك الملائكةالاشرار اما آن لكم أن تمارسوا انسانيتكم للاستمتاع بحياة ملؤهاالحب بكل حواسكم الخمسة؟

اطردوا أولائك الملائكة الاشرار الي جهنم فهناك حوريات من نار في انتظارهم ، ان أجنحتهم تحجب الشمس عن أوطاننا وعن قلوبنا.

مؤسسة جينى للهجرة والضمان الإجتماعى

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على 3400$ شهرياً

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

USA

مسيرة للجالية العربية أينما كنتم فى أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

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

خدمات الضمان الإجتماعى

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 الماليةالتى تحصلون عليها
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهرى وهو 930$

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

خدماتنا تشمل أيضاً
Notary & Live scan Fingerprint Services
ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع
الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196 Fax:(818) 2393197
1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

PENCE | WEALTH MANAGEMENT

Planning For Your Dreams

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

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

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

Laila Pence, CFP®, AIF®
President
LPL Registered Principal

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

Financial Services

Financial Planning
Retirement Planning
Tax Planning
Philanthropy
Estate Planning
Investment Management

1.800.731.3623

BARRON'S Hall of Fame Advisor

BARRON'S ADVISOR Top 1200 Financial Advisors 2024

BARRON'S ADVISOR Top 1200 Financial Advisors 2025

Forbes AMERICA'S TOP WOMEN WEALTH ADVISORS SHOOK RESEARCH 2025

Forbes BEST-IN-STATE WEALTH ADVISORS SHOOK RESEARCH 2025

PenceWealth.com

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

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

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

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

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

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