كاريزما Charismaa Newspaper

الأحد (1-28)فبراير 2026 العدد 96 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك Sunday - (February 1 - 28) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 96

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائـل لطـف الله

www.charismadaily.com

الأنبا سرابيون... مسيرة علم وإيمان ورعاية تمتد من صعيد مصر إلى مهجر القارات

EXCLUSIVE

30 عاماً من الخدمة والرؤية

حوار حصري على صفحات كاريزما

الأنبا سرابيون:
لا تعارض بين المطالبة بالحقوق والوحدة الوطنية..
العدل هو الضمان..

LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com

المحامى
جون ميخائيل
نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation
(310)806-1231
معكم فى الأوقات الصعبة
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

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.

HERO TRADE AutoSales LLC
BUY • SELL • TRADE IN
نتحدث العربية والأسبانية والإنجليزية
We speak Arabic, Spanish, and English

أ/ أمانى صهيون

أ/ هانى فهمى

HERO TRADE AUTOSALES LLC

بيع وشراء واستبدال كافة أنواع السيارت
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأنسب الأسعار
Finance Available - Warranty Available

Call Now Arabic & English
+1(714)714-4284
17301 Beach Blvd Ste # 1,
Huntington Beach, CA 92647
Email: herotradeautosales@gmail.com
www.herotradeautosales.com

مكتب المستشارة
جيهان توماس

STATE BAR OF CALIFORNIA
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
نيفـين لطف الله
ازياء وموضة
د. منـى أحمـد شلبى
جاكلين فايق
ريـاضـة
كابتن / صموئيل ونيس
كابتن / هانى أيوب
فنـون وديكـور
سامر ريـاض
IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعى
يـوسف سامر
تيتو سامر
علاقات عامة
محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجى
أبو العنين - يوسف - مجدى
كل كاتب مسؤول عن كتاباته

خطوة رائدة تعكس قرب الدولة المصرية من مواطنيها
القنصلية المصرية بين كبار السن في مدينة سانتا آنا بكاليفورنيا

في خطوة إنسانية غير مسبوقة تُجسّد نهج الدولة في الوصول إلى مواطنيها حيثما كانوا، نظّمت القنصلية المصرية العامة في لوس أنجلوس يوم الخميس 15 يناير 2026 زيارة رسمية إلى مدينة سانتا آنا، شملت مركز 360 للرعاية النهارية لكبار السن، بهدف التيسير على كبار السن وتقديم الخدمات القنصلية داخل أماكن تواجدهم.

وترأس الوفد سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربي، حيث كان في استقباله المهندس رضا بشاي مدير المركز وفريق العمل. وخلال الزيارة، عُقد لقاء مفتوح جمع القنصل العام برواد المركز وزواره، استمع فيه إلى تساؤلاتهم وبحث أبرز القضايا التي تشغلهم، مؤكّداً حرص الدولة المصرية على التواصل المباشر والدائم مع أبنائها بالخارج.

وعلى هامش اللقاء، قدّم فريق القنصلية عددًا من المعاملات والخدمات القنصلية داخل مقر المركز، في خطوة رائدة لاقت ترحيباً واسعاً لما وفرته من جهد ومشقة على كبار السن، وجنّبتهم عناء الانتقال إلى مقر القنصلية.

وشهدت الفعالية تغطية تليفزيونية خاصة من قناة سي سات برئاسة السيدة/ هايدى سعد، قدّمتها الإعلامية ميرا فيكتور، حيث رصدت أجواء اللقاء وردود الفعل الإيجابية للمستفيدين، في توثيق مهني يعكس أثر المبادرة الإنساني والمجتمعي.

وتؤكد هذه الخطوة أن خدمة المواطن المصري بالخارج ولا سيما كبار السن تظل في صدارة أولويات القنصلية، كنموذج يُحتذى به للعمل القنصلي القريب من الناس.

تحية تقدير لسعادة السفير الدكتور حسام الدين علي على محبته الصادقة لأبناء الجالية، وشكر خاص للمهندس رضا بشاي وفريق عمل مركز 360 على تعاونهم وخدمتهم الإنسانية التي تعكس روح المسؤولية المجتمعية.

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالـولايـات المتحـدة الأمريكيـة
General Union of Egyptians Abroad - USA
لـزيـارة موقعنـا لـلـتـواصـل والإشتراك
فى العضوية وصفحات الـ Social Media
www.egyptiansunited.org

الأنبا سرابيون... مسيرة علم وإيمان ورعاية تمتد من صعيد مصر إلى مهجر القارات

حوار حصري لكاريزما مع نيافة الحبر الجليل الأنبا سرابيون
مطران إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواى

خاص لجريدة كاريزما

يُعد نيافة الحبر الجليل الانبا سرابيون أحد أبرز أعمدة الكنيسة القبطية الأرثوذكسية في المهجر بالولايات المتحدة الأمريكية، ورمزًا روحيًا وإنسانيًا يترك أثرًا عميقًا في حياة أجيال متعاقبة من أبناء الكنيسة داخل الولايات المتحدة وخارجها.

وُلد نيافته في محافظة أسيوط بصعيد مصر، ونشأ في أسرة قبطية متدينة غرست فيه منذ الطفولة قيم الإيمان، والانضباط، وحب الخدمة. نشأ وسط عائلة مترابطة، وكان لتنشئته الأسرية، وعلاقته الوثيقة بإخوته، دورٌ أساسي في تكوين شخصيته المتزنة، التي جمعت بين الحزم الأبوي والاحتواء الإنساني، وهو ما انعكس لاحقًا على أسلوبه الرعوي القريب من القلوب.

على الصعيد العلمي، التحق نيافته بكلية الطب جامعة أسيوط، حيث تخرج عام 1975 حاصلاً على بكالوريوس الطب والجراحة. ولم يكن تفوقه العلمي منفصلا عن عمقه الروحي، إذ مارس مهنة الطب لعدة سنوات، واضعًا علمه في خدمة الإنسان، قبل أن يسمع نداء الرهبنة الذي شكّل نقطة التحول الكبرى في مسيرته.

قادته هذه الدعوة إلى دير القديس الأنبا بيشوي بوادي النطرون، حيث ترهَّب في 6 أغسطس 1979، ثم رُسم كاهنًا عام 1981،وكلفة قداسة البابا شنودة الثالث بالخدمة في سويسرا عام ١٩٨٣لتبدأ مرحلة جديدة من العطاء الكنسي والخدمة الروحية. وفي ٢ يونية ١٩٨٥ قام قداسة البابا شنودة الثالث بسيامتة اسقفا عاما للخدمات. العامة والاجتماعية والمسكونية. ومع اتساع رقعة الكنيسة القبطية في المهجر، أسندت إليه مهام رعوية وخدمية متعددة، أهلته ليكون أحد الوجوه البارزة في تمثيل الكنيسة قبطيًا ومسكونيًا.

وفي 23 ديسمبر 1995، جرى تجليس نيافته أسقفًا على إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، وذلك في كنيسة السيدة العذراء مريم القبطية الأرثوذكسية بلوس أنجلوس – كاليفورنيا، ليصبح أول راعٍ لهذه الإيبارشية الوليدة آنذاك، واضعًا أسسها الروحية والإدارية، ومساهمًا في نموها واتساع خدمتها عبر عشرات الكنائس والمؤسسات.

وفي 28 فبراير عام 2016، رُقي نيافته إلى رتبة مطران، تقديرًا لمسيرته الطويلة والمثمرة في الخدمة، ولما قدّمه من نموذج متزن يجمع بين الحفاظ على الإيمان الأرثوذكسي الأصيل والانفتاح الواعي على المجتمع الأمريكي.

يأتي هذا الحوار الخاص بمناسبة مرور ثلاثين عامًا على تجليس نيافة الحبر الجليل الأنبا سرابيون على كرسي إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، وهي مناسبة روحية وتاريخية تستدعي التوقف أمام مسيرة حافلة بالعطاء، والرعاية، والبناء، والعمل الدؤوب من أجل الإنسان والكنيسة.

وفي هذه المناسبة المباركة، نبدأ حوارنا مع نيافته، ونفتح فيه صفحات الذاكرة والرؤية مع راعٍ يعيش للكنيسة، ويبنى بالحب، ويقود بالحكمة، وما زال شاهدًا حيًا على خدمة تمتد عبر ثلاثة عقود من الإيمان والعمل.

أولاً: النشأة والدعوة:

س- نيافة الأنبا سرابيون، كيف أثّرت نشأتكم في صعيد مصر داخل أسرة قبطية متدينة على تكوين شخصيتكم الروحية والإنسانية؟ وكم عدد إخوتكم بالجسد؟

ج- نشأتُ في أسرةٍ متدينة؛ كان والدي طبيبًا، بينما تفرغت والدتي لتربيتنا والاهتمام بشؤون الأسرة. نحن سبعة أبناء: ستة أولاد وأخت واحدة، وكنتُ أنا الثالث بين إخوتي.

حرصت الأسرة منذ الصغر على تنشئتنا تنشئة روحية سليمة، فكانت الكنيسة ومدارس الأحد جزءًا أساسيًا من حياتنا، خاصة بعد انتقالنا إلى أسوان حيث كان يعمل والدي هناك. وكنتُ حينها في الصف الرابع الابتدائي.

ارتبطنا بخدمة مدارس الأحد في كنيسة العذراء بأسوان، وكانت لهذه الخدمة بصمة عميقة في تكويننا الروحي، إذ لم تكتفِ برعايتنا روحيا، بل وجّهتنا أيضًا إلى أهمية سرّ الاعتراف منذ سن مبكرة وبوعي روحي. ومن هنا كان اعترافي الأول على يد المتنيح القمص إرميا زكي.

كان للاستقرار الأسري أثر بالغ في تكويني الروحي، في ظل أبٍ واعٍ بدوره التربوي، وأمٍ محبة ومهتمة بأبنائها، ما وفر مناخًا روحيًا وإنسانيًا جميلًا داخل الأسرة. كما لعب افتقاد الآباء الكهنة دورًا مهمًا، لا سيما القمص بولس، الذي تميز بخدمته في كنيسة العذراء باسوان، وحرصه على الزيارة الشهرية المنتظمة للأسرة.

س- درستُم الطب وتخرّجتم من جامعة أسيوط... كيف أثّرت هذه الخلفية العلمية على رؤيتكم للخدمة والرعاية، وما هو تخصّص نيافتكم في الطب آنذاك؟

ج- درستُ الطب في جامعة أسيوط، وبعد التخرّج التحقت بالعمل كطبيب امتياز، ثم قضيت عامًا في القطاع الريفي الطبي، كان جزءٌ منه في مستشفى الجرمانية بمدينة أسوان.

لاحقًا، التحقت بنيابة تخصص وجراحة المسالك البولية، قبل أن أتجه في مرحلة لاحقة إلى الدير.

إجمالًا، قضيت نحو ثلاث سنوات في مجال الطب، وكان لهذه التجربة أثر عميق في تكويني الإنساني والفكري. فقد نشأت في أسرة طبية؛ إذ كان والدي طبيبًا، وتميّز بإنسانيته واهتمامه الشديد بالفقراء، حيث كان كثيرًا ما يعفيهم من الرسوم، وأحيانًا كان يتحمّل تكلفة الدواء من ماله الخاص. لم يكن يتعامل مع الطب كمصدر دخل، بل كرسالة إنسانية حقيقية.

أتذكر جيدًا أنه كان، حتى في أوقات راحته بين فترتي العمل الصباحية والمسائية، إذا جاءت سيدة تحمل طفلها المريض إلى المنزل، كان يخرج ويكشف عليه أمام باب البيت، رغم أنه كان بإمكانه توجية الام للحضور إلى العيادة مساءً. لكنه كان يشعر بألم الأم وقلقها على طفلها، ويتعامل مع كل حالة بضمير حيّ ومسؤولية إنسانية، وهذا كان على حساب راحته.

هذه التربية جعلتني أنظر إلى الطب على أنه مهنة إنسانية قبل أي شيء آخر، يكون فيها اهتمام الطبيب بالمريض هو الأساس، وليس السعي وراء المال. كما ساعدتني دراسة الطب على اكتساب نمط تفكير قائم على الاستماع أولًا، ثم الفحص، ثم الوصول إلى التشخيص الصحيح قبل بدء العلاج. وهذا الأسلوب انعكس لاحقًا على طريقة تعاملي وطريقة تفكيري مع مشكلات الناس عمومًا؛ إذ أحرص دائمًا على الاستماع، والبحث، والتفكير بعمق للوصول إلى جوهر المشكلة ثم العلاج.

فمن المعروف أن التشخيص السليم يمثّل ما يقرب من تسعين في المئة من العلاج.

س- متى بدأ صوت الدعوة الرهبانية يتبلور داخلكم؟ وما اللحظة الفارقة التي حسمت قرار الرهبنة؟

ج- بدأت ملامح الفكر الرهباني تتشكل في داخلي منذ نهاية المرحلة الإعدادية، وكان ذلك نتيجة قراءتي لكتاب «قصة الكنيسة القبطية - الجزء الأول» للكاتبة والمؤرخة إيريس حبيب المصري. وهو الجزء الأول من موسوعة تاريخية توثق تاريخ الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، واعجني في الكتاب بشكل خاص بسيرة القديس أثناسيوس الرسولي، بطل الإيمان الأرثوذكسي.

ما شدّني في هذا الكتاب لم يكن السرد التاريخي فقط، بل العمق الإنساني والعاطفي الذي كُتبت به المؤلفة الأحداث. فقد لامس وجداني مشهد بالغ البساطة في ظاهره، لكنه عظيم في معناه، حين عبّر القديس أثناسيوس عن فخره وسعادته بسكب الماء على يدي القديس الأنبا أنطونيوس. هذا المشهد فتح أمامي باب التساؤل: من هو هذا الراهب الذي يرى فيه عقل لاهوتي جبار، وشخصية بحجم القديس أثناسيوس، بركة عظمى في خدمته؟

ازدادت دهشتي حين قرأت عن السنوات الثلاث التي قضاها القديس أثناسيوس في البرية، حيث كانت حياة الرهبان تقوم على الزهد الشديد، إذ كانوا يجتمعون عند الغروب لتناول وجبتهم الوحيدة في اليوم، في شركة روحية عميقة تتسم بالتواضع والبساطة.

من هنا بدأت ألتفت إلى قيمة الرهبنة ومعناها، خاصة أنني كنت في سن صغيرة، وكان يجذبني نموذج الإنسان المفكر، صاحب العقل المتأمل والرؤية العميقة. في تلك المرحلة، كان هذا النموذج هو "البطل" الحقيقي بالنسبة لي، رغم أنني لم أكن قد اقتربت من الحياة الرهبانية عمليًا بعد.

وفي المرحلة الثانوية، تعمق هذا الإحساس أكثر من خلال خدمتي في فصول مدارس الأحد، حيث حضرت برنامج إعداد الخدام في السنة الأولى الثانوي وبدأت الخدمة في السنة الثانية ثانوي. هناك دخلت بشكل أعمق إلى قلب الخدمة الكنسية والحياة الروحية، واستمرت خدمتي في سنوات الدراسة الجامعية في اسيوط.

ومع التحاقي بالجامعة، أُتيحت لي فرصة زيارة دير المحرق، وكان أول دير أزوره في حياتي. ثم في عام 1975، ومع مجيء نيافة الأنبا هدرا، أسقف أسوان آنذاك، بدأت أسترشد به كأب راهب، وهو الذي وجّهني لاحقًا إلى نيافة الأنبا صرابامون، أسقف دير الأنبا بيشوي في ذلك الوقت. فقد كنت مؤمنًا بأن الرهبنة في جوهرها ليست مكانًا بقدر ما هي أبوة روحية، وأن الإنسان يبحث أولًا عن الأب الذي يقوده ويعلّمه قبل أن يبحث عن الدير نفسه.

من هذا المنطلق، كان توجهي إلى دير الأنبا بيشوي قائمًا أساسًا على التتلمذ على يد نيافة الأنبا صرابامون. وقد نما هذا الفكر داخلي وترسخ، مع اقتناع كامل بأن الخطوة لا بد أن تأتي بعد إنهاء دراستي الجامعية.

لكن مع نهاية آخر امتحان لي في الجامعة، وكان امتحان مادة طب الأطفال (تحريري ثم شفوي)،حدث بانتقال والدي المفاجئ. حينها وجدت نفسي أمام مسؤولية لا يمكن تجاهلها، فكان لزامًا عليّ البقاء إلى جوار الأسرة وتحمل العبء، خاصة أن أخي الأكبر كان يعمل في القاهرة، وأختي الكبرى كانت متزوجة، بينما كان إخوتي الأصغر ما زالوا في مراحل التعليم.

ظللت إلى جانب الأسرة حتى تخرج إخوتي الأصغر مني، وعندها فقط، وبعد أن اطمأن قلبي على استقرارهم، استطعت أن أحقق الدعوة التي حملتها داخلي لسنوات، وأتوجه أخيرًا إلى الدير.

ثانياً: الرهبنة والخدمة الكنسية:

س- ماذا تمثل لكم سنوات الرهبنة في دير القديس الأنبا بيشوي وكيف أسهمت في إعدادكم للخدمة الأسقفية؟

ج- كانت سنوات الدير سنوات حقيقية للنمو والامتلاء الروحي؛ سنوات تعرّفت فيها بعمق على حياة التسبيح والألحان، وعلى روح التلمذة، خاصة من خلال التتلمذ على يد الأنبا صرابامون.

لكن حدث أمر كان له أثر بالغ في مسيرتي، إذ تم استدعائي بسبب ظرف صحي يخص قداسة البابا شنودة الثالث، ومن هنا بدأت علاقة قوية ومباشرة مع قداسته.

ثم جاءت فترة التحفّظ نتيجة قرارات الرئيس السادات في سبتمبر ١٩٨١، وأُغلق الدير، وهي فترة قد يراها البعض صعبة، لكنها في الحقيقة كانت بالنسبة لي فترة بركة عظيمة. عشنا خلالها في هدوء عميق داخل الدير، مع التتلمذ المباشر لقداسة البابا شنودة الثالث، الذي كان معنا في الدير طوال تلك الفترة.

وفي هذه المرحلة تحديدًا تعلّمت الكثير من الموضوعات اللاهوتية، إذ كان قداسة البابا يُلقي علينا محاضرات مكثفة، تكاد تكون يومية. لذلك أعتبر أن مرحلتي الحقيقية في دراسة اللاهوت كانت في الدير؛ فلم أدرس في الكلية الإكليريكية، بل درست في ما أُسميه «كلية البابا شنودة الثالث» خلال فترة التحفّظ.

وقد استمرت هذه المرحلة أربعين شهرًا، حضرتها كاملة، حتى شهر ديسمبر عام 1983، حين خرجت بعدها للخدمة في سويسرا.

س- تولّيتم مهام رعوية وخدمية قبل مجيئكم إلى المهجر، كيف تقيّمون تلك المرحلة في تشكيل خبرتكم الكنسية، وهل كانت كافيه؟

ج- كانت أول مهمة كُلِّفتُ بها هي الخدمة في سويسرا، وذلك عام 1981. وقد تمت سيامتي كاهنًا في 18 يوليو 1981 للخدمة هناك. إلا أنه في أعقاب أحداث السادات وقرارات التحفّظ، لم أتمكن من السفر، وبقيت في الدير.

وبعد صدور حكم المحكمة في مارس ١٩٨٣ بإلغاء قرار اللجنة، أصبح قداسة البابا شنودة الثالث يدير شؤون الكنيسة من الدير إلى أن عاد بسلامة الله إلى مقره في يناير 1985. وخلال تلك الفترة، حرص قداسته على استمرار الخدمة، فطلب مني التوجّه إلى مكان خدمتي، وبالفعل سافرت إلى سويسرا في 23 ديسمبر 1983.

وقد كانت فترة الخدمة في سويسرا فترة ثرية ومفيدة للغاية، إذ تعلّمت من خلالها كيف تبدأ الكنيسة من الصفر، وكيف تنشأ الخدمة في غياب كاهن مقيم. ففي ذلك الوقت لم يكن هناك كاهن ثابت في سويسرا، وإنما كان يأتي كاهن للزيارة فقط، بينما كان الأقباط موزعين في عدة مدن مثل زيورخ، لوزان، وجنيف.

قمت خلال هذه الفترة بتأسيس خدمة في سويسرا، وهو ما منحني خبرة عملية حقيقية عن بدايات الخدمة في المهجر، وكيف تنمو الكنائس تدريجيًا. وقد ساعدتني هذه الخبرة لاحقًا بصورة كبيرة عندما توليت إيبارشية لوس أنجلوس.

وفي 2 يونيو 1985، تمت سيامتي أسقفًا للخدمات العامة والاجتماعية، وهي مرحلة مهمة أخرى أثرت خبرتي الكنسية. فقد أتاحت لي هذه المسؤولية فهم احتياجات الكنيسة من الداخل، حيث كانت إسقفية الخدمات العامة تتعامل مع احتياجات كل الإيبارشيات، وتخدم الفئات الأكثر احتياجًا.

كما شاركت أسقفية الخدمات في العمل مع الهيئات المسكونية من خلال مشروعات مشتركة، مما أتاح لي فرصة التعرف عن قرب على آليات العمل المؤسسي، والنظم الإدارية والمالية، وهي مجالات كانت جديدة بالنسبة لي آنذاك.

ومن ضمن مسؤولياتي أيضًا كانت العلاقات المسكونية، وهو ما أتاح لي المشاركة في مجالس كنسية كبرى مثل:

- مجلس الكنائس العالمي.
- مجلس كنائس الشرق الأوسط.
- مجلس كنائس أفريقيا.

وكنت أسافر إلى سويسرا قرابة سبع مرات سنويًا لحضور المؤتمرات، إضافة إلى زيارات متعددة إلى أوروبا وآسيا وأفريقيا، وكذلك إلى الولايات المتحدة وكندا.

ويُضاف إلى ذلك، وهو الأهم، أن قداسة البابا شنودة الثالث بمحبته الأبوية اختارني لمرافقته في رحلاته الرعوية، بدءًا من زيارته إلى روسيا في احتفال الألفية لدخول المسيحية لروسيا، ثم في معظم رحلاته الرعوية حول العالم. وقد كنت أتولى مهام السكرتارية خلال الرحلات، رغم أنني لم أكن سكرتيرًا لقداسته في مصر.

وكانت الرحلات الطويلة فرصة ثمينة، إذ كان قداسة البابا لا ينام أثناء السفر بالطائرة، بل يقرأ أو يكتب، ثم استمع من قداسته لكثير من ذكريات قداسة عن الاحداث الكنسية. كنت أطرح الأسئلة، وكان قداسته يروي لي الكثير من خبرات الكنيسة وتاريخها وأسلوب الخدمة، وهو ما شكّل مدرسة حقيقية لي في الفهم الكنسي والخدمة الرعوية.

كل هذه الخبرات المتراكمة من الخدمة في سويسرا، والعمل المسكوني، ومرافقة قداسة البابا ساعدتني عندما جئت إلى المهجر، إذ أصبحت لدي رؤية واضحة عن:

- كيفية تأسيس الكنائس.
- طبيعة الخدمة في المهجر.
- العلاقات مع الكنائس الأخرى.
- العمل المؤسسي والإداري.

ومع ذلك، تبقى المعايشة الفعلية في المهجر هي التي تضيف الأبعاد التفصيلية العميقة لكل ما سبق، وتمنح الخدمة خبرتها الكاملة على أرض الواقع.

ثالثاً: ثلاثون عاماً على كرسي الإيبارشية:

س- ما الدوافع التي جعلت قداسة البابا شنودة الثالث يتخذ قرار إنشاء إيبارشية لوس أنجلوس؟ وهل كان هذا القرار جزءًا من رؤية أشمل لمشروعات كنسية أخرى في الولايات المتحدة، مثل إنشاء مقر بابوي مثلاً، وإذا كان مطروحاً آنذاك، فلماذا لم يكتمل هذا المشروع؟

ج- في الحقيقة قداسة البابا شنودة بعد زياراته المتعددة للمهجر ونتيجة المطالبة بأساقفة في المهجر، تم وضع تخطيط شامل لإنشاء عدة إيبارشيات في أمريكا الشمالية، إلى جانب إنشاء مقرين باباويين يكونوا تابعين لقداسة البابا في منطقتي الشرق الأمريكي (نيويورك ونيوجيرسي) وجنوب كاليفورنيا.

وقد كلّفني قداسة البابا بالإشراف على إنشاء المقر البابوي في شرق أمريكا، وبالفعل عقدتُ عدة لقاءات مع الآباء الكهنة في تلك المنطقة، لا سيما في نيويورك ونيو جيرسي، وأسفر ذلك عن إنشاء المقر القائم حاليًا في سيدر جروف – نيو جيرسي.

أما فيما يخص مشروع جنوب كاليفورنيا، فقد كان قد كُلِّف به أحد الآباء الأساقفة، إلا أن بعض الصعوبات حالت دون تنفيذ الرؤية بالشكل المخطط له. وعلى إثر ذلك، رأى قداسة البابا تعديل الفكرة، بحيث تتحول لوس انجلوس وجنوب كاليفورنيا إلي أن تكون إيبارشية لها اسقف ايبارشية مقيم، ومن هنا جاء سبب قصر الإيبارشية على جنوب كاليفورنيا فقط، وليس على ولاية كاليفورنيا بأكملها، إذ كان هناك في الأصل مشروع لإنشاء إيبارشية أخرى تضم شمال كاليفورنيا وولايات مثل أوريغون وواشنطن، إضافة إلى غرب كندا.

وبناءً على ذلك، ونظرًا لكوني قد انتقلت من أسقفية الخدمات التي خدمتُ فيها لمدة عشر سنوات خدمة موفقة ومثمرة وكانت تحت الإشراف المباشر لقداسته، الذي كان يعرفني جيدًا ويُدرك احتياجات منطقة جنوب كاليفورنيا قرر قداسة البابا انتقالي لكي اكون اسقفا للايبارشية الجديدة الذي اضاف لها جزر هاواي.

وقد عُرض الأمر على الآباء الكهنة والشعب، وبعد الحصول على التزكيات اللازمة، تمت دعوتي لأكون أسقفًا في 14 نوفمبر 1995، ثم تم تجليسي رسميًا في 23 ديسمبر 1995.

س- ما أبرز التحديات التي واجهتكم في تأسيس وبناء الإيبارشية في سنواتها الأولى؟

ج- لوس أنجلوس منذ تأسيس أول كنيسة عام 1969، ضمّت بين جنباتها عددًا من الكنائس الراسخة، وخدامًا من الآباء الكهنة الذين كانوا بالفعل قامات روحية كبيرة، تم اختيارهم بعناية من القاهرة والإسكندرية، وبعض الايبارشيات مثل المتنيح القمص أنطونيوس يونان من إيبارشية المنصورة. كما ضمّت الإيبارشية آباءً نشأوا أو عاشوا في الولايات المتحدة لفترات طويلة، من بينهم المتنيح القمص أنطونيوس حنين، إلى جانب آباء من أصول أمريكية مثل أبونا بيشوى برونفيلد، كانت إيبارشية غنية بالكنائس القوية والكهنة الأفاضل، لكنها كانت تفتقد عنصرًا جوهريًا: العمل المشترك والرؤية الواحدة.

لذلك أتذكر عقب تجليسي مباشرة، أجرى معي أحد صحفيي جريدة نيويورك تايمز حوارًا، بصفتي أسقفًا لإيبارشية حديثة التأسيس، وسألني: كيف ترى دورك؟

فأجبته بتشبيه بسيط لكنه معبّر:

«أرى دوري مثل الخيط في السبحة. الناس ترى الحبات الجميلة، لكنها لا تنتبه للخيط الذي يجمعها. بدون هذا الخيط تبقى الحبات موجودة، لكنها غير مترابطة».

ومن هنا، رأيت أن الدور الأساسي للأسقف هو الربط والتجميع: كيف يمكن لكنائس لكلٍ منها تاريخها، ولكل كاهن خبرته وخدمته، أن تعمل معاً بفكر واحد وهدف واحد، حتى وإن تنوّعت الأساليب والطرق.

لذلك كان تركيزي الأول على اجتماع الكهنة، بحيث يبدأ دائمًا بقداس إلهي، لأن ما يجمعنا أولًا هو المذبح والصلاة بقلب نقي. ثم جزء تعليمي، يتبعه نقاش مفتوح وصريح حول قضايا الخدمة، نتحاور فيه بوضوح، ونتفق على ما يمكن بناؤه معًا، ثم ننقل هذه الروح إلى الشعب، فيرى الآباء إنهم يعملون في انسجام ومحبة واحدة.

أما التحدي الثاني، فكان غياب مفهوم الأسقف المقيم لدى الشعب. فقد اعتاد الشعب رؤية الأسقف زائرًا: يأتي لحل مشكلة أو لمهمة محددة ثم يرحل. لذلك لم تكن صورة الأسقف الأب الحاضر معهم واضحة.

ومن هنا، آمنت أن أفضل صورة للأسقف هي صورة الأب: أب يهتم بالجميع، يدعم الكهنة ويسعى لنجاحهم، ويغرس محبة الشعب لهم، ويعمل من أجل أن تنمو كل نفس في معرفة المسيح والحياة الروحية.

التحدي الثالث كان اتساع رقعة جنوب كاليفورنيا وتوزّيع الشعب على مسافات بعيدة. فكان السؤال: كيف نؤسس كنائس قادرة على خدمة هذا الانتشار؟

انطلقت الرؤية من إنشاء شبكة كنائس تغطي المنطقة، بحيث لا يضطر المؤمن لقطع أكثر من عشرين دقيقة للوصول إلى كنيسة. فالجيل الأول كان مستعدًا لقطع ساعتين للوصول إلى أقرب كنيسة، لكن الأجيال التالية قد لا تحتمل ذلك، وقد تلجأ إلى أي كنيسة قريبة، أيًا كان انتماؤها.

كما راعينا حركة انتقال الشعب إلى مناطق أقل تكلفة، فبدأنا التأسيس في المناطق المتوقع نموها مستقبلًا، دون انتظار تكدس عددي كبير.

أما التحدي الرابع فكان تنوع احتياجات الشعب:

فهناك من عاش سنوات طويلة في المهجر، وآخرون قدموا حديثًا، وجيل نشأ هنا، وأشخاص انضموا للكنيسة من خلفيات مختلفة. هذا التنوع فرض ضرورة تنوع مواهب الكهنة، وتعدد أشكال الكنائس والخدمات، بما يلبّي الاحتياجات الروحية والاجتماعية والإنسانية لكل فئة.

س- ما المحطات أو الإنجازات التي تعتزّون بها روحياً وخدمياً خلال هذه العقود الثلاثة؟

ج- أكثر شيء أعتزّ به في خدمتي هو الآباء الكهنة. أرى فيهم نعمة حقيقية من ربنا، خصوصًا مع هذا التنوع الجميل الذي نعيشه: تنوع في الأعمار، وفي مدة الكهنوت، وفي المواهب. أحيانًا يكون هناك كاهن في سنّ، وكاهن آخر في سنّ أحفاده، لا أبنائه، وهذا في حد ذاته ثراء وإثراء حقيقي للخدمة.

أنا أعتبر أن خدمتي الأساسية كأسقف هي خدمة الآباء الكهنة وأسرهم. إذا اهتممتُ بالكاهن، وساندته، وأحسنتُ الاختيار بنعمة ربنا، فالكاهن بدوره يختار الخدام ويخدم الشعب، لأن خدمة أي كنيسة تعتمد إلى حدٍّ كبير على الكاهن نفسه. لذلك أرى أن هذا الجانب هو من أهم وأخطر جوانب الخدمة.

الأمر الثاني الذي أعتزّ به كثيرًا هو جيل الشباب. نشكر ربنا أنه خلال الثلاثين سنة الماضية نشأ عندنا جيل تربّى داخل الكنيسة منذ طفولته. كنا في البدايات نسمع مقولة إن الشباب في أمريكا، عندما يتخرجون من الجامعة، يتخرجون أيضًا من الكنيسة. لكن الواقع أثبت العكس. أنا أفرح جدًا وأفتخر أن هذا الجيل لم يكتفِ بالبقاء في الكنيسة، بل إن كثيرين منه قبلوا طريق التكريس والخدمة، بل والكهنوت أيضًا، وهذا أمر مفرح للغاية.

وطبعًا حين أتحدث عن الكاهن، لا أقصده كشخص منفرد، لأن الكاهن إن لم تكن معه زوجة شريكة لها قامة روحية ومحبة للخدمة والعطاء في الخدمة، فلن تثمر خدمته كما ينبغي. لذا اسرة الكاهن لها اهمية في نجاح خدمة الكاهن والخدمة بوجة عام.

وأضيف إلى ذلك خدمة الآباء الأساقفة المساعدين الذين يعملون معي، نيافة الأنبا أبراهام ونيافة الأنبا كيرلس، والذين يمثل وجودهم إضافة قوية جدًا للخدمة، ويمنحها استمرارية وعمقًا. كما أن محبة الشعب للآباء الكهنة وللآباء الأساقفة تسعدني كثيرًا، وتسعدني أكثر لأنها تساعدني على خلاص نفسي.

أنا أؤمن أن مسؤوليتي الأولى في الخدمة هي أن اهتم بخلاص نفسي. وعندما أرى كاهنًا يخدم خدمة ناجحة، أو خادمًا مثمرًا، أو أسقفًا أمينًا في خدمته، أعتبر أن هذا كله يعينني على خلاص نفسي عندما اقف أمام الله لاقدم حسابا عن الأمانة والمسؤولية التي وُضعت بين يديّ.

س- بعد مرور ثلاثين عاماً على تجليس نيافتك على كرسي إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، كيف تنظرون إلى هذه الرحلة الطويلة؟

ج- أنظر إلى ما تحقق بعين الفرح والشكر لله.. وإلى هنا أعاننا الرب، وأؤمن أن كل خدمة حقيقية تبدأ من الله، وأنه بدون معونته لا يمكن أن ننجز شيئًا. البركة الثانية التي اختبرتها بعمق هي بركة الطاعة؛ فقد كنت مستريحًا في خدمة أسقفية الخدمات، وكانت الخدمة تنمو، وكنت قريبًا من قداسة البابا شنودة الثالث، وأسافر إلى أغلب دول العالم، لكن عندما دُعيت إلى هذه الخدمة لم أتردد لحظة، لا لشيء إلا لأن الطاعة يجب أن تكون أساس الخدمة.في الخدمة نحن لا نختار، لكني أشعر دائمًا أن يد الله هي التي تقود الطريق. صحيح أني تركت خدمة أسقفية الخدمات بعد عشر سنوات، لكني شعرت ببركة خاصة في هذا الانتقال، وكأن الله يعدّني لمرحلة جديدة لها تحدياتها وثمرها.

وأؤمن إيمانًا عميقًا بدور الشعب، فالشعب هو البطل الحقيقي في كل ما تحقق. شعبنا القبطي محب لكنيسته، مضحٍ من أجلها، كريم في عطائه، ويقدّم لها أغلى ما يملك: أبناءه. فعندما نربح كهنة أو خدامًا، فإننا في الحقيقة نحصد ثمرة هذا الشعب التقي وهذه العائلات القوية. لذلك أحترم الشعب كثيرًا، وأرى أنه الأساس في أي إنجاز، وبدونه لا يمكن أن نحقق شيئًا.

كل مرحلة لها صعوباتها، لكن الأهم هو المثابرة وطول الأناة، مع نظرة مستقبلية واعية. في أمور الرعاية، ليست كل المشكلات تُحل بسرعة،كما علمنا قداسة البابا شنودة أنه ليس دائما الحل السريع هو الحل الأفضل. تعلمنا أن التسرع قد يضر أكثر مما ينفع، وأن هناك أمورًا تحتاج إلى طول بال وحكمة.

ولذلك من نصائح المتنيح الأنبا هدرا لى وأنا قادم للتجليس عبارة لا أنساها: إن أي إيبارشية جديدة تحتاج إلى عشر سنوات على الأقل حتى تستقر وتنضج. أخذت هذه العبارة كمنهج للخدمة والحياة: ألا أستعجل، وأن أدرس الأمور جيدًا، وأن أفرّق بين الحلول قصيرة المدى والحلول طويلة المدى، حتى تأتي القرارات لمجد الله وخير الكنيسة والشعب.

س- نيافة الأنبا سرابيون، ما الفرق بين الأسقف والمطران في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية بشكل مبسط لغير المتخصصين أو الديانات الأخرى؟
ولماذا تم اختيار الأنبا كيرلس والأنبا إبراهام كأساقفة عموم لخدمة إيبارشية لوس أنجلوس، وما طبيعة دورهما داخل الإيبارشية؟

ج- المطران هو إسقف.. رتبة الأسقفية في الكنيسة القبطية تبدأ بالأسقف ثم يرقى إلي رتبة المطران، والأسقف هو الأساس في الخدمة. أمّا لقب المطران، ففي كنيستنا هو في الغالب لقب تقديري أكثر منه رتبة ذات مدلول عملي مختلف. تاريخياً، كانت بعض المدن الكبرى يُطلق على أسقفها مطران، لكن اليوم إذا رأى قداسة البابا ترقية أسقف إلى مطران، فإن ذلك لا يغيّر شيئًا في مسؤولياته ولا يضيف صلاحيات جديدة، إذ يظل أسقفًا يقوم بذات الدور الرعوي والإداري. لذلك فالأصل هو الأسقف، والمطرانية تكريم كنسي لا أكثر.

أما عن اختيار الأنبا كيرلس والأنبا إبرهام للخدمة في لوس أنجلوس، فهو اختيار مبني على معرفة طويلة وخبرة مشتركة.

تعرّفت على نيافة الأنبا إبرهام منذ فترة خدمتي كأسقف عام للخدمات في منتصف الثمانينيات سنة 1986، وخدم معي آنذاك، ثم رسم كاهنًا متبتلًا عام 2001، وخدم في لوس أنجلوس كما خدم سابقًا في أسقفية الخدمات.

ونيافة الأنبا كيرلس عرفته منذ كان شابًا حديث تخرج في بداية خدمتي، ثم تكرس ورسم كاهنًا متبتلًا، وكانت لنا مسيرة خدمة مشتركة منذ وقت مبكر.

ومع اتساع الإيبارشية وزيادة عدد الكنائس، رأيت ضرورة التركيز على مجالات محددة داخل الخدمة، إلى جانب الخدمة الرعوية التقليدية، فكانت فكرة إنشاء الأقسام (Departments). من بينها الدياكونية، التي تهتم بالقادمين الجدد والإدمان وهذا من إختصاص الأنبا إبرهام.

أما التعليم الكنسي وتأسيس الكلية اللاهوتية كان للأنبا كيرلس دور أساسي في بدايتها ACTS - American Coptic Theological Seminary الكلية الإكليريكية القبطية الأرثوذكسية الأمريكية، ثم توسّع العمل ليشمل أقسام الإرساليات، وخدمة الشباب، والكنيسة والثقافة، بمشاركة عدد من الآباء الكهنة.

إلى جانب ذلك، يقوم الأساقفة المساعدون بدور رعوي مباشر، من متابعة الكنائس داخل المناطق المكلّفين بها، والإشراف على اختيار لجان الكنائس، والقيام بزيارات دورية. ومع تقدّمي في العمر وزيادة عدد الكنائس، أصبح من الصعب أن أزور كل كنيسة أكثر من مرة في العام، فوجود أساقفة مساعدين يضمن انتظام الخدمة واستمراريتها دون أي تقصير.

والحقيقة أن الشعب يشعر بثمر هذه الخدمة، خاصة أن الأساقفة المساعدين محبوبون من الشعب ويتمتعون بثقته، وهو ما يمنح الإيبارشية قدرًا كبيرًا من الطمأنينة والاستقرار.

رابعًا: الكنيسة والمهجر:

س- كيف ترون دور الكنيسة القبطية الأرثوذكسية في الحفاظ على الهوية والإيمان داخل مجتمع متعدد الثقافات مثل أمريكا؟

ج- كنيستنا هي كنيسة الإيمان؛ إيمان نعيشه ونحافظ عليه ونسلمه أمينًا لكل جيل. إيمان أرثوذكسي راسخ، تسلّمناه عبر الآباء، ونحمله اليوم بمسؤولية كاملة في واقع مختلف وتحديات متجددة.

فنحن نعيش داخل مجتمع متعدد الثقافات، ونتعامل يوميًا مع لغة وثقافة وقوانين وأفكار متغيرة، وهو ما يفرض علينا أن نكون واعين ومستنيرين، لا منغلقين ولا منطرحين امام ضغوط المجتمع.

من هنا تأتي أهمية فهم المجتمع الامريكي الذي نعيش فيه وفهم الثقافة الأمريكية، ليس من باب التنازل عن الهوية، بل حتى لا نبدو كجسم غريب داخل المجتمع الذي نعيش فيه. كنيستنا مدعوة أن تكون متمسكة بإيمانها الأرثوذكسي، وفي الوقت نفسه حاضرة وفاعلة كجزء حي من هذا المجتمع، تشهد للمسيح فيه، وتكون كما قال السيد المسيح ملح الأرض ونور العالم.

تعدد الثقافات يفتح أمامنا آفاقًا واسعة، لكنه يضعنا أيضًا أمام أفكار كثيرة ومتباينة، وهو ما يتطلب تمييزًا روحيًا وفكريًا: كيف نغربل هذه الأفكار؟ وكيف نفهم التحديات والقوانين التي تظهر من حين لآخر؟ وكيف نواجهها؟

الإجابة تبدأ بدراسة الأساس، وفهم الجذور، وتقديم الإيمان الأرثوذكسي في صورته الواضحة النقية، كما حُفظ عبر الأجيال.

التحدي الحقيقي هو: كيف تكون كنيستنا أرثوذكسية في إيمانها، ومتجذرة في المجتمع الذي تعيش فيه؟ تمامًا كما هي الكنيسة في مصر: كنيسة أرثوذكسية أصيلة، لكنها في الوقت ذاته جزء لا يتجزأ من نسيج المجتمع المصري.

وهكذا نحن أيضًا مدعوون لأن يكون لنا جذور حقيقية في المجتمع الذي نعيش فيه، لا بأن نقبل كل ما فيه، بل بأن نؤثر فيه، ونشهد فيه، ونقدّم نموذجًا حيًا للإيمان العامل بالمحبة.

س- ما رؤيتكم للتعامل مع الأجيال الجديدة من الشباب المولودين في المهجر؟

ج- نُربي أبناءنا منذ الصغر داخل الكنيسة، مع شرحٍ يُناسب أعمارهم واحتياجاتهم. واستخدام اللغة الإنجليزية يسهل عليهم فهم الإيمان والانخراط في الحياة الكنسية، خاصة مع توافر عدد كبير من الترجمات وبالأخص كتب الطقوس وهو ما ساعدهم عمليًا على المشاركة والفهم.

وفي الوقت نفسه، لهذا الجيل أسئلته الطبيعية، ولذلك علينا أن نكون مستعدين للإجابة... لكن إجابات مبنية على منطقٍ سليم وأسسٍ واضحة، وبمصداقية يمكنهم الرجوع إليها والتحقق منها. كما أن الاتساق ضروري جدًا: لا يصح أن نقول شيئًا اليوم ثم نناقضه غدًا، بل يجب أن نقدم أسبابًا حقيقية ومتماسكة.

وأنا أرى أن كلمة "لماذا؟" هي كلمة محورية في نجاح الكنيسة مع الأجيال الجديدة: أن تفتح الكنيسة الباب للسؤال، وأن تمتلك إجابة. ولا ينبغي أن نُفسّر السؤال على أنه قلة احترام أو عدم تقدير، لأن كنيستنا قوية وقادرة أن تقدم إجابات لكل ما يُطرح.

س- كيف تستطيع الكنيسة القبطية أن تحافظ على ثوابتها الإيمانية وهويتها الروحية والتاريخية، وفي الوقت ذاته تواكب متغيرات العصر الحديث، خاصة في ظل انتشار كنائس تُقام فيها الصلوات غالبًا باللغة الإنجليزية، مع تراجع استخدام اللغة القبطية الأصيلة؟

ج- الإيمان الأرثوذكسي بطبيعته أسمى وأعلى من أي لغة أو ثقافة بعينها. صحيح أنه يُعبَّر عنه دائمًا من خلال لغة وثقافة محددتين، لكنه في جوهره إيمان الهي يمكن التعبير عنه بأي لغة وفي أي سياق ثقافي دون أن تمس ثوابته. ومن هنا تأتي أهمية التمييز بين ما هو إيماني ثابت، وما هو ثقافي أو تقليدي ارتبط بنا عبر الزمن.

فوجود اللغة الإنجليزية، على سبيل المثال، لا يؤثر مطلقًا على ثوابت الإيمان، لأن الإيمان المسيحي غير مرتبط بلغة بعينها. وحتى اللغة القبطية نفسها لا تُعد جزءًا من ثوابت الإيمان، بل ترتبط بالطقس الكنسي. فالطقس قبطي في جذوره، ولذلك ارتبطت به اللغة القبطية والألحان القبطية الأصيلة، وهو ما يفسر حرص الكنيسة على استخدامها، حتى في الكنائس التي لا تُستخدم فيها اللغة العربية.

ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية تعلُّم اللغة القبطية وتعلُّم الألحان بلغتها الأصلية، حفاظًا على هوية الطقس وجمالياته الروحية. ولهذا أنشأت الكنيسة معهدًا متخصصًا للألحان القبطية، بالتعاون مع نخبة من المتخصصين، يقوده شباب نشأوا في الولايات المتحدة وتلقّوا تعليمهم في هذا المجال، في تجربة تؤكد أن اللغة واللحن يمكن نقلهما بأمانة عبر الأجيال والثقافات.

والجدير بالذكر أن استخدام اللغة القبطية أصبح محدودًا حتى داخل مصر نفسها، حيث تسود اللغة العربية، ومع ذلك لم يتأثر إيمان الكنيسة أو ثوابته في شيء، وهو دليل واضح على أن الإيمان الأرثوذكسي أعمق من اللغة، وأبقى من الثقافة، وقادر دائمًا على أن يعيش و يؤثر في كل زمان ومكان.

خامساً: قضايا شائكة تمس الضمير الإنساني وحقوق المواطنة والأسرة:

س- كيف تقيّم الكنيسة القبطية الأرثوذكسية التحديات المتزايدة التي تواجه سرّ الزيجة في مجتمعات المهجر، في ظل تغيّر نمط الحياة بعد الهجرة، وما الدور الرعوي والتوعوي الذي تقوم به الكنيسة في احتواء الخلافات الأسرية التي تفاقمت أو نشأت داخل المجتمع الجديد؟

ج- يواجه سرّ الزواج اليوم تحديات حقيقية داخل المجتمع الأمريكي، في ظل اهتزاز المفاهيم الأساسية حول لماذا يتزوج الإنسان؟ ومن يتزوج؟، خاصة مع انتشار أنماط مختلفة من العلاقات، سواء الزواج المدني، أو العيش المشترك دون زواج، أو العلاقات بين أشخاص من الجنس نفسه.

كل هذه المتغيرات تفرض علينا مسؤولية توضيح جوهر الزواج المسيحي: أنه ترتيب إلهي بين رجل وامرأة، باركه الله منذ البدء، وأعلنه كسرّ كنسي مقدس يقوم على التزام دائم واستمرارية، وليس علاقة مؤقتة أو تعاقدًا اجتماعيًا.

ويؤكد هذا المعنى ما أعلنه القديس بولس الرسول في رسالته إلى أهل أفسس، حين شبّه العلاقة بين الزوج والزوجة بعلاقة المسيح بالكنيسة، وهي علاقة محبة وبذل ووحدة، وكذلك بعلاقة الإنسان بنفسه. ومن هنا تبرز أهمية التركيز على المبادئ الأساسية للزواج، ليس فقط في التعليم النظري، بل في الإعداد العملي للزواج.

لذلك، أصبحت برامج إعداد المقبلين على الزواج ضرورة ملحّة، سواء على المستوى الفردي أو من خلال مجموعات منظمة، بهدف مساعدة الشباب على الاختيار السليم، وبناء فهم ناضج لمسؤوليات الحياة الزوجية قبل الدخول فيها.

أما الخلافات الزوجية، فهي أمر طبيعي موجود في كل المجتمعات، لكن طبيعة البيئة المحيطة تلعب دورًا كبيرًا في حدّتها. فالأسرة التي تنتقل إلى مجتمع جديد قد تتأثر بثقافته، وقد تتفاقم الخلافات نتيجة مناخ الحرية الواسع، مقارنة بما كان موجودًا في المجتمع الأصلي. من هنا تأتي أهمية الرعاية الأسرية كجزء أساسي من الخدمة الكنسية.

وتقوم هذه الرعاية على دور الكهنة، بمساندة مختصين في الإرشاد والمشورة الأسرية، للمساعدة في التعامل مع المشكلات قبل تفاقمها. فخدمة الأسرة لا ينبغي أن تقتصر على لحظة الأزمة، بل تبدأ منذ التأسيس، بتكوين وعي صحي يمكّن الأسرة من مواجهة أي خلافات مستقبلية والتغلب عليها بروح المحبة والتفاهم.

س- كيف توازن الكنيسة بين التزامها بالتعليم الكنسي من جهة، والواقع القانوني في دول المهجر من جهة أخرى؟

ج- في الولايات المتحدة الأمريكية يقوم النظام على الفصل الكامل بين الكنيسة والدولة، لذلك تُحكِّم المحاكم بالقانون المدني العام على جميع المواطنين دون تمييز ديني، وفي الوقت نفسه تضمن للكنائس حرية الالتزام بتعاليمها وعقائدها دون تدخل.

فعلى سبيل المثال، عند حدوث خلاف بين زوجين، تختص المحكمة المدنية بإصدار حكم الطلاق وفقًا للقانون، دون الخوض في الأسباب الروحية أو الدينية، خاصة في ولاية مثل كاليفورنيا، حيث يتركّز دور المحكمة على الجوانب المدنية فقط، مثل حضانة الأطفال وتقسيم الممتلكات والالتزامات المالية.

أما من الناحية الكنسية، فيختص المجلس الإكليريكي بدراسة ما إذا كان الزواج قائمًا كنسيًا من الأساس، أي هل هو زواج صحيح أم باطل، وذلك وفقًا لمعايير الكنيسة وتعاليمها لبطلان الزواج، مثل وجود علة الزنا، أو تغيير الدين.

وبناءً على هذا الفصل، تتمتع الكنيسة بحرية كاملة في تطبيق تعليمها الكنسي دون الحاجة إلى الرجوع للقانون المدني. ومع ذلك، لا يمكن للكنيسة أن تصدر قرار تصريح زواج إلا بعد أن يكون الطرفان قد حصلا أولًا على الطلاق المدني، حتى لو توافرت الأسباب الكنسية لذلك. وفي المقابل، قد يحصل الشخص على طلاق مدني دون أن يكون مؤهلًا كنسيًا لتصريح الزواج.

س- ما الإرشاد الذي تقدمه الكنيسة للأسر التي تجد نفسها بين أحكام مدنية وقرارات كنسية؟

ج- تؤكد الكنيسة أن أبناءها، طالما اختاروا الارتباط الكنسي، لا يمكنهم أن يعيشوا في حالة ازدواجية بين الأحكام المدنية والأحكام الكنسية. فالكنيسة تلتزم بالقضاء الكنسي، لأن الأمر هنا لا يتعلق بإجراء قانوني فقط، بل بخلاص النفوس ومسؤولية روحية أمام الله.

الحكم المدني في الولايات المتحدة يتعامل مع الزواج من منظور قانوني بحت، ويُعد الطلاق فيه إجراءً سهلاً لا يناقش الأسباب أو الجوهر، بينما تنظر الكنيسة إلى الزواج كسر مقدس. ومن ثم، فكل من قبل أن يتزوج في الكنيسة، يكون قد قبل ضمنيًا أن يلتزم بشريعتها وتعاليمها. وفي سر الإكليل تُقرأ كلمات السيد المسيح من إنجيل متى، الإصحاح 19، حينما سُئل عن الطلاق فأكد أن الله «خلق الإنسان ذكرًا وأنثى»، وأن «يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته»، مشددًا على المبدأ الجوهري: «الذي جمعه الله لا يفرقه إنسان».

لذلك، فإن الالتزام بالزواج الكنسي يقتضي الالتزام بنظام الكنيسة المبني على الكتاب المقدس، وهو نظام يحمل بُعدًا أبديًا ومسؤولية روحية ستُسأل عنها النفس في يوم الدينونة، وليس مجرد عقد يمكن فسخه بإجراء مدني.

س- كيف تدعم الكنيسة الأزواج روحياً ونفسياً قبل الوصول إلى مرحلة الانفصال؟

ج- الرعاية المستمرة وتأتي هذه الرعاية والخدمات في مرحلة مبكرة قبل تفاقم المشكلات الأسرية، حيث تعتمد على تكوين مجموعات صغيرة من المتزوجين، مع تقديم رعاية شاملة مثل الكورسات أو الدورات للأسرة ككل، وهو ما يسهم بشكل فعّال في دعم استقرارها ونموّها.

كما أن عرض نماذج حقيقية لأسر ناجحة يشكّل عامل تشجيع قوي، ويخلق جسور تواصل بين العائلات، إذ يمكن للأسر التي تمتلك خبرة أطول في الحياة داخل المجتمع الأمريكي وتربية الأبناء أن تنقل خبراتها للأسر الجديدة، في إطار من المشاركة والدعم المتبادل، بعيدًا عن منطق اللوم أو الإدانة.

ومن هنا تبرز أهمية عقد اجتماعات متخصصة، سواء للأسر لمناقشة التحديات اليومية أو كيفية الاندماج المجتمعي وتنشئة الابناء، أو اجتماعات منفصلة للرجال وأخرى للنساء، تتيح لكل فئة مساحة آمنة للحوار وتبادل الخبرات. هذه الاجتماعات المتخصصة تسهم بشكل مباشر في تعظيم الاستفادة من خبرات الآخرين وتعزيز التماسك الأسري، ولا يكون العبئ كله على الآباء الكهنة.

س- هل هناك برامج إرشاد أو تأهيل أسري خاصة بالمهجر تراعي اختلاف الثقافة والقوانين؟

ج- نعم، كما ذكرتُ سابقًا، فإن اختلاف الثقافة والقوانين في المجتمع الأمريكي يفرض تحديات حقيقية، وهو ما يتطلب قدرًا من الوعي والفهم العميق. لذلك توجد برامج متخصصة تساعد على تعريف الأفراد بالقوانين السائدة هنا، وبالنظام الكنسي، وبالفروق الجوهرية بين النظام المدني والنظام الكنسي، خصوصًا فيما يتعلق بمفهوم الزواج.

وتزداد أهمية هذه البرامج عندما يكون أحد الطرفين قادمًا من خلفية غير كنسية أو من خارج الكنيسة، ثم ينضم إليها، إذ يصبح من الضروري أن يتعرّف بوضوح على تعليم الكنيسة، ورؤيتها للزواج كسر مقدس، وليس مجرد عقد اجتماعي أو قانوني. هذا الفهم المسبق يساهم في تجنب الكثير من الإشكاليات، ويُساعد على بناء حياة زوجية أكثر استقرارًا وانسجامًا مع الإيمان والنظام الكنسي.

س- ما الرسالة التي يحرص نيافتكم على توجيها للأزواج الشباب في المهجر للحفاظ على سرّ الزيجة وبناء أسر مستقرة؟

ج- أولًا، من الضروري أن يكون لدى الإنسان وعي واضح بمفهوم الزواج نفسه، وأن يفهم ما هو الزواج في المفهوم المسيحي الكنسي. فالمجتمع المحيط قد يقدّم الزواج على أنه مجرد عقد بين طرفين، بينما تؤمن الكنيسة أن الزواج هو عقد يُقدَّس بنعمة الله، وسر كنسي مقدس، له عمق روحي ومعنى خلاصي، وليس مجرد ارتباط قانوني أو اجتماعي.

ثانيًا، يأتي الاختيار الجيد كعنصر أساسي لا يمكن التهاون فيه. فالزواج لا ينبغي أن يُعامل كأمر ثانوي أو قرار يُتخذ على عجل بحجة ضيق الوقت أو ضغط الظروف. من ينوي الزواج عليه أن يخصص له وقتًا كافيًا للتفكير والصلاة والتمييز، وألا يكون الاختيار مبنيًا على معايير سطحية أو دوافع مادية أو اجتماعية، لأن الزواج سر مستمر، وليس تجربة مؤقتة يمكن الرجوع عنها بسهولة.

ثالثًا، لا بد من إعطاء فترة التعارف حقها الطبيعي. فلا يُفضَّل أن تكون فترة التعارف قصيرة لا تسمح بمعرفة حقيقية، ولا طويلة بلا هدف واضح. كما أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تساعد كوسيلة أولى للتعارف، لكنها لا يمكن أن تكون وسيلة كافية أو بديلة عن اللقاء الشخصي. فالتعامل المباشر، والجلوس مع الشخص، والحوار وجهًا لوجه، يكشف أبعادًا كثيرة لا تنقلها الشاشات، بل إن الصور نفسها قد لا تعكس الحقيقة كاملة.

س- كيف يمكن للكنيسة أن تتعامل بحكمة مع القضايا المجتمعية الحساسة التي تشغل الرأي العام، دون الدخول في صدام أو تصعيد؟

ج- حسب طبيعة كل قضية. فعندما تُطرح قضايا تمس جوهر الإيمان والتعليم الكنسي، مثل القوانين المتعلقة بالهوية الجنسية أو زواج المثليين، وهي أمور تتعارض بوضوح مع تعليم الكتاب المقدس، تعلن الكنيسة موقفها الرافض بوضوح، مع توعية المجتمع بخطورة هذه التشريعات وما قد تسببه من تفكيك للأسرة وضرب لقيمها الأساسية.

وفي هذا الإطار، تحرص الكنيسة على توعية الآباء بحقوقهم القانونية، خاصة في ما يتعلق بالمناهج والسياسات التعليمية داخل المدارس، مؤكدة أن للوالدين الحق الكامل في الاعتراض والدفاع عن أبنائهم. فالكنيسة، كأساقفة أو كهنة، لا تتدخل مباشرة في المؤسسات التعليمية، لكنها تساند أبناءها وتدعمهم في ممارسة حقوقهم المشروعة.

كما تستعين الكنيسة بأصحاب الخبرة من محامين، وتربويين، ومسؤولين سابقين في المؤسسات التعليمية، بهدف توعية الشعب بحقوقه المدنية والقانونية، لأن المجتمع الأمريكي يضمن هذه الحقوق، ومن الواجب استخدامها بوعي ومسؤولية.

وفي الوقت نفسه، تظل للكنيسة كلمتها الواضحة وموقفها الصريح، سواء لاقى قبولًا أم رفضًا، لأنها مدعوة دائمًا للشهادة للحق، مستخدمة لغة مباشرة وواضحة، بعيدة عن الغموض أو الالتباس، حتى لا تُفسَّر بحسب الأهواء أو تُفهم على غير مقصودها.

س- ما هو الموقف الرسمي للكنيسة تجاه قضية اختفاء وخطف الفتيات القبطيات في مصر؟

ج- الكنيسة عليها مسؤولية رعويه تجاه بناتها، فاختفاء أي فتاة يترك ألمًا بالغًا داخل الكنيسة وداخل أسرتها. ومن هذا المنطلق، تتحمل الكنيسة مسؤوليتها، كما تتحملها الدولة، في دعم الأسرة وحمايتها.

وعندما يُلاحظ في نطاق جغرافي معين تكرار مثل هذه الوقائع، يصبح من الضروري تنبيه الجهات المختصة، خاصة في الحالات التي تُستغل فيها العلاقات العاطفية أو الاحتياجات النفسية والمادية للضغط على الفتيات أو التأثير عليهن.

هذه الممارسات لا تمس فقط الأسر المعنية، بل تؤثر سلبًا على سلامة المجتمع ووحدته الوطنية، وهو ما يستدعي موقفًا رسميًا واضحًا وحازمًا من الدولة. ورغم أن هذا الموقف يظهر أحيانًا بشكل جاد وحازم من المسؤولين في بعض المناطق وأحياناً لا نجد هذا الموقف، فإنه يظل متفاوتًا من منطقة إلى أخرى.

وبالنسبة لنا هنا، نتابع هذه القضايا بعناية ونتواصل بشكل مستمر مع الكنيسة في مصر ونثق في حكمتها، ونلتزم بتقديم كل ما تطلبه الكنيسة في هذا الإطار، مع مراعاة حساسية الموقف وردود الأفعال من المهجر. فالتصعيد غير المدروس قد يخلق توترات إضافية، بينما الهدف الأساسي هو الوصول إلى حلول عادلة ومتزنة تحفظ حقوق الجميع وتضمن سلامة المجتمع.

س- كيف تتابع الكنيسة هذه القضايا، وما هي الآليات المتاحة لحماية الضحايا وأسرهن؟

ج- نحن نبحث في الأسباب بموضوعية، ومن الواضح أن هناك أطرافًا تستغل بعض الظروف الاجتماعية والاقتصادية لتحقيق أهداف معينة، من بينها تجنيد او تشجيع بعض الشباب غير المسيحي لاستغلال معاناة بعض الفتيات المسيحيات عاطفيا وماديا لاغرائهن بالارتباط، حيث تُقدَّم لهم مساعدات مادية أو تسهيلات مختلفة. وهو ما يفرض علينا مسؤولية مضاعفة في التوعية والرعاية تجاه أسرنا خاصة الاسر التي تعاني من تفكك او ضغوط مادية ومجتمعية ومن هنا تبرز أهمية الرعاية الكنسية المتكاملة، خاصة في المناطق التي تعاني من ضعف في الخدمات الرعوية أو ضغوط اقتصادية متزايدة. فالتراجع العام في المستوى الاقتصادي ينعكس على المجتمع ككل، والأقباط ليسوا بمعزل عن هذا الواقع.

لذلك، يصبح من الضروري أن تعطي الكنيسة أولوية حقيقية لدعم الأسر المحتاجة، لا سيما في ما يخص الزواج، حيث إن بعض الزيجات قد تتعطل أو لا تتم أصلًا بسبب العجز المادي. ومن غير المقبول أن يكون المال سببًا في تعطيل سر مقدس.

فالكنيسة لا تجلب الخطيب ولا تختاره، لكن إذا توافر التوافق والنية الصادقة للزواج، ينبغي أن يكون للكنيسة دور داعم يضمن إتمام الزيجة دون أن تقف الظروف المادية عائقًا أمامها.

س- هل ترون أن ما يحدث يُعد حالات فردية أم ظاهرة تستوجب تحركًا أوسع؟

ج- أعتقد أن هذه الوقائع تظل في إطار الحالات الفردية، لكنها قد تتزايد في بعض المناطق أو خلال فترات زمنية معينة، ولذلك لا يمكن توصيفها كـ«ظاهرة عامة». ومع ذلك، لا يمكن إنكار وجود أطراف تستغل مثل هذه الحوادث وتعمل على توظيفها وإستغلالها بشكل مقصود.

والدليل على ذلك أن التركيز يكون في الغالب على الفتيات دون غيرهن، وليس على تغيير الإيمان بوجه عام بين الشباب من الجنسين، وهو ما يكشف عن وجود استهداف واضح للفتيات تحديدًا. ويعتمد هذا الاستغلال على عوامل متعددة، مثل الطبيعة العاطفية لبعض الفتيات، أو الظروف الأسرية الصعبة، أو التفكك الأسري، أو ضعف الإمكانيات المادية، وهي كلها نقاط ضعف قد يتم النفاذ منها.

وبالطبع قد توجد حالات فردية يكون فيها ضعف إنساني أو ارتباط عاطفي غير متزن، لكن التعامل مع هذه القضية يجب ألا يكون جزئيًا أو انتقائيًا. فالمعالجة الحقيقية تتطلب رؤية شاملة، تقوم على توزيع المسؤوليات بين الدولة للحفاظ على الأمن المجتمعي، والكنيسة في دورها الرعوي والتوعوي، والأسرة باعتبارها خط الدفاع الأول. ومن هنا، لا بد أن يكون الحل متكاملًا، لا يقتصر على جانب واحد دون الآخر.

س- هل الاضطهادات التي يتعرض لها الأقباط ما زالت قائمة بأشكال جديدة ومختلفة، أم أنها تراجعت مقارنة بالسنوات الماضية؟

ما تقييمكم لدور الجهات الرسمية في التعامل مع هذه الملفات الحساسة الآن؟

ج- نحن نُفرّق بوضوح بين الاضطهاد الرسمي من قِبل الدولة، وهو أمر غير موجود في الوقت الحالي، وبين المناخ العام داخل المجتمع، الذي لا يزال يشهد بعض التوترات. فنتيجة التغير في المفاهيم وغياب قبول الآخر لدى بعض الفئات، ومع وجود شحن أو تعصب، تظهر هذه الظواهر في صور متعددة، وتزداد حدتها غالبًا في أوقات الضغوط الاقتصادية أو الاجتماعية. وفي مثل هذه الظروف، تكون الأقليات دائمًا الأكثر تأثرًا.

يضاف إلى ذلك صعود التيارات الإسلامية المتشددة، وهو أمر يختلف عن طبيعة المجتمع المصري في خمسينيات وستينيات القرن الماضي وما قبلها، حيث طرأ تغير ملحوظ في أسلوب التعامل، وظهر نوع من الاستقطاب المجتمعي يزيد في فترات ويقل في فترات أخرى.

وعلى الجانب الآخر، هناك خطوات إيجابية اتُخذت، مثل قانون بناء الكنائس، إلا أن التحدي الحقيقي يظل في مدى تطبيقه على أرض الواقع، ومدى توافر سهولة حقيقية في بناء الكنائس الجديدة، وهو أمر قد يختلف من منطقة إلى أخرى بحسب طبيعة العلاقات المحلية.

ومن الواضح أن هناك فارقًا في الخطاب والممارسة على مستوى رئاسة الدولة؛ فالرئيس عبد الفتاح السيسي يحرص على المشاركة في المعايدة بالأعياد المسيحية، وخاصة عيد الميلاد المجيد، وهو ما يوجّه رسالة واضحة على مستوى رئيس الجمهورية تؤكد مبدأ المواطنة والشراكة الوطنية.

وهذا يختلف عن فترات سابقة، مثل عهد الرئيس أنور السادات، حين كان يُستخدم خطاب من قبيل «أنا رئيس مسلم لدولة إسلامية»، وهو ما فُسّر آنذاك لدى البعض على أنه إقصاء ضمني، وكأن فئات من المواطنين لا مكان لها في الوطن.

ومع ذلك، فإن هذا التطور الإيجابي على مستوى كبار المسؤولين، لا ينفي وجود بعض مظاهر التعصب أو عدم قبول الآخر لدى مستويات أدنى، سواء في بعض المؤسسات أو داخل المجتمع، وهو ما يستدعي استمرار العمل على ترسيخ ثقافة المواطنة وقبول التنوع.

نتمنى أن تنتقل هذه الروح الإيجابية الصادرة عن القيادات العليا إلى جميع المستويات، بحيث تصبح ممارسة طبيعية داخل المجتمع، فلا يُطرح أصلًا سؤال من قبيل: هل نُهنئ أو لا نُهنئ؟ طالما أن رأس الدولة نفسه يحرص على المشاركة والتهنئة.

وفي النهاية، نحن جزء من هذا المجتمع، نواجه نفس تحدياته، وما يؤثر عليه ينعكس علينا كما ينعكس على كل أبنائه.

س- هل يقوم الإعلام بدوره في كشف هذه الانتهاكات، أم يتم التعتيم عليها، أم يتم تضخيمها بشكل مبالغ فيه؟

ج- في الوقت الحالي يمكن تصنيف الإعلام إلى أكثر من نوع. هناك أولًا: الإعلام الرسمي، وهو إعلام موجَّه بطبيعته ويعمل وفق سياسات وضوابط محددة. ثم يأتي الإعلام الخاص، مثل القنوات الفضائية الخاصة أو الصحف غير القومية، وهو إعلام يتمتع بمساحة أوسع نسبيًا من الحرية، لكنها تظل مرتبطة بالإطار المسموح به.

أما النوع الأكثر تأثيرًا وانتشارًا حاليًا فهو إعلام وسائل التواصل الاجتماعي، الذي يمتلك مساحة أكبر للتعبير وقدرة أسرع على طرح القضايا وكشف بعض الملفات التي قد لا يتناولها الإعلام التقليدي. ورغم ما يحمله هذا النوع من إيجابيات، إلا أنه قد يشهد أحيانًا مبالغة أو افتقارًا للدقة.

وتختلف طبيعة التناول الإعلامي أيضًا باختلاف الشخصيات التي تظهر في المشهد؛ فهناك شخصيات تمتلك الجرأة والاستعداد للحديث في قضايا حساسة، بينما يفضّل آخرون التحفّظ، وهو ما ينعكس بدوره على مضمون الرسالة الإعلامية وطريقة طرحها.

س- كيف نوازن بين الدفاع عن الحقوق وعدم الإضرار بالوحدة الوطنية؟

ج- لا يوجد أي تعارض بين المطالبة بالحقوق والوحدة الوطنية، بل على العكس تمامًا؛ فالوحدة الوطنية الحقيقية تقوم على مبدأ المواطنة الكاملة، حيث يتمتع جميع المواطنين بالحقوق نفسها ويلتزمون بالواجبات نفسها دون تمييز. إن وجود فئة داخل المجتمع تُحرم من حقوقها بسبب ديانتها يُعد في حد ذاته تهديدًا للوحدة الوطنية، وليس المطالبة بتلك الحقوق. فالصمت عن الظلم لا يصنع سلامًا مجتمعيًا، بل يرسخ شعورًا بالغبن والانقسام. ولا يمكن تحقيق سلام حقيقي أو استقرار دائم في أي مجتمع دون عدل، لأن السلام القائم على تجاهل العدالة ليس سوى مظهر خارجي هش مثل القشرة الخارجية سرعان ما تنهار.

س- هل يمكن لنيافتكم أن تُعرّفونا بمؤسسة سانتا فيرينا الخيرية، وما هي أبرز أنشطتها، ومسؤولياتها، ودورها في خدمة الكنيسة والمجتمع، خاصة في مجالات العمل الخيري والتنموي داخل وخارج دول المهجر وخصوصاً مصر؟

ج- أُسست هذه المؤسسة بهدف تنظيم وتفعيل رغبة أبناء الكنيسة القبطية في المهجر، خاصةً في الولايات المتحدة بوجهٍ عام، وإيبارشية لوس أنجلوس بوجهٍ خاص، في مساعدة إخوتهم في مصر. وتنوّعت أوجه الدعم بين مساندة أسر محتاجة، والمساهمة في مشروعات تخدم الكنيسة وتلبّي احتياجاتها.

ومع مرور الوقت، امتد نطاق هذا العمل ليشمل دولًا أخرى خارج مصر، سواء في إفريقيا أو في أماكن بعيدة مثل بوليفيا والفلبين وزامبيا، حيث يتواجد حضور للكنيسة القبطية. وجاء دور هذه المؤسسات ليمنح أبناء الكنيسة في أمريكا فرصة منظمة وواضحة للمشاركة في هذا العطاء، استجابةً لرغبتهم الصادقة في مساندة إخوتهم، بحيث يقوم العمل في جوهره على مبادرة ومحبة أبناء الكنيسة أنفسهم.

سادساً: الرؤية المستقبلية والرسائل الروحية:

س- ما أولوياتكم للمرحلة المقبلة في خدمة الإيبارشية؟

ج- في المرحلة المقبلة نعمل على ترسيخ مبدأ تكثيف الرعاية وتنوّعها، بحيث تشمل كل الاحتياجات الرعوية لشعبنا، مع الانفتاح على مجالات جديدة في الخدمة. من بين هذه المجالات الاهتمام بأعضاء الكنيسة الناطقين باللغة الإسبانية، من خلال إعداد خدمات رعوية ولتورجية بلغات متعددة، تشمل العربية والإنجليزية والإسبانية، استجابةً للواقع اللغوي والثقافي المتنوع لأبنائنا.

وفي الوقت نفسه، نولي اهتمامًا خاصًا باحتياجات شعبنا الرعوية، ونعمل على وضع آلية واضحة ومنضبطة للاستجابة لهذه الاحتياجات، دون إخلال بالمبادئ الرعوية أو خروج عن ثوابت الكنيسة. فكنيستنا، وهي كنيسة راسخة في إيمانها، هي في الوقت ذاته كنيسة رعوية تشعر بالإنسان وتتعامل مع واقعه.

ومن هذا المنطلق، فإن أي احتياج رعوي يتم دراسته بعناية، للتأكد من كونه احتياجًا حقيقيًا يمس حياة الإنسان الروحية والإنسانية، وليس مجرد رغبة عابرة. ثم نبحث له عن جذور أو نماذج في الكنيسة الأولى، لنستلهم من خبرتها التاريخية حلولًا واجهت أوضاعًا مشابهة.

فاللغة، على سبيل المثال، كانت دائمًا أداة رعوية في يد الكنيسة، استخدمتها بحسب احتياج الشعب؛ فخدمت باليونانية، ثم القبطية، ثم العربية وغيرها، بحسب المرحلة والبيئة. ومن هنا، نستمد من تقليد الكنيسة الحي مرجعيةً نتحرك على أساسها، لنقدّم حلولًا رعوية أمينة للإيمان، ومتفاعلة مع احتياجات الواقع المعاصر.

س- ما الرسالة التي تحبون توجيهها للعائلات القبطية في المهجر اليوم؟

ج- التمسّك بالإيمان الأرثوذكسي والارتباط بشخص ربنا يسوع المسيح هو مصدر القوة الحقيقي في مواجهة كل التحديات. كما أن الالتصاق بالكنيسة أمر أساسي، لأنها المكان الآمن الذي يدعم الأسرة ويساعدها على النمو والإثمار. ومع كل ما يحيط بنا من صعوبات، تظل النظرة المتفائلة للمستقبل ضرورية، إيمانًا بأن الله هو أمس واليوم وإلى الأبد، وحيثما تكثر الخطية تكثر النعمة.

س- ما هي أبرز التحديات التي تواجه الشباب القبطي في المهجر اليوم، وكيف يمكن للكنيسة أن تكون قريبة منهم دون أن تفقد رسالتها الأصيلة؟

ج- الشباب في المهجر ينقسمون إلى فئتين: فئة جاءت حديثًا من مصر، وهؤلاء يواجهون مجتمعًا مختلفًا بثقافته وقيمه، وعليهم أن يكونوا واعين حتى لا يتأثروا به تأثيرًا سلبيًا، بل يستفيدوا من إيجابياته دون أن يفقدوا هويتهم أو ثوابتهم.

وفئة أخرى نشأت هنا منذ الصغر، وهذا الشباب يحتاج أن يدرك أن الحياة بدون الله هي حياة تعيسه وفارغة، وأن السعادة الحقيقية لا تُبنى إلا في علاقة حقيقية مع الله. كما يجب أن يفهموا أن وصايا الله لم تُعطَ لتقييد الإنسان أو سلب حريته، بل وُضعت لصالحه وحمايته.

ومن المهم أن يحب الشباب كنيستهم، وأن يدركوا أنهم قادة المستقبل، وأن هذه الكنيسة هي كنيستهم هم، وليست فقط كنيسة آبائهم.

س- كيف تشجّع الكنيسة الشباب على المشاركة والخدمة، في زمن تتعدد فيه مصادر التأثير الثقافي والفكري؟

ج- دائمًا ما تُواجَه السلبيات بالإيجابيات، فالشكوى وحدها لا تكفي. المطلوب هو أن نرصد الاحتياجات الحقيقية، سواء كانت فكرية أو روحية، وأن نبحث في كيفية مساعدة الإنسان والمجتمع. فالمجتمع في احتياج إلى صوت يشهد للحق.

ويقع على عاتق الشباب، الذين نشأوا هنا ويفهمون طبيعة المجتمع ويتقنون لغته ويستوعبون عقلياته، مسؤولية كبيرة في نقل صوت الحق، صوت الضمير، صوت الإنجيل، وصوت الكنيسة إلى المجتمع الذي يعيشون فيه.

لكن الشهادة لا تكون بالكلام فقط، بل بالحياة ذاتها؛ فالمجتمع هنا يحتاج إلى نماذج حية: يحتاج أن يرى الشاب الطاهر، والإنسان النقي، وصاحب الإيمان القوي وهو يواجه التحديات، والشجاع في إعلان إيمانه، والأسرة المتماسكة التي تعكس القيم الحقيقية.

وأعظم ما يمكن أن نقدمه للمجتمع هو أن نقدم له هذه النماذج الحية التي تشهد للحق بالفعل قبل القول.

س- نيافة المطران الأنبا سرابيون، إلى أي مدى تحرص الكنيسة في دول المهجر وبالاخص أمريكا على إقامة مشروعات مستدامة مثل المدارس والمؤسسات التعليمية، وكذلك المنصات الإعلامية، كوسيلة لحماية الهوية الإيمانية والثقافية، وتعزيز ارتباط الأجيال الجديدة بالكنيسة والمجتمع؟

ج- نحن نولي اهتمامًا كبيرًا بملف التعليم، لأن الاحتياج إلى المدارس أصبح شديدًا في ظل التغيرات المتسارعة داخل المجتمع المدرسي، خاصة مع القوانين الجديدة التي تصدر في ولايات مثل كاليفورنيا. من هنا ظهرت فكرة التعليم المنزلي (Home Schooling)، وبدأنا بالفعل خطوات عملية في إنشاء مدارس، وهو أمر يتطلب جهدًا جماعيًا وتوعية مجتمعية، لأن أبناء الكنيسة يدركون بسهولة أهمية تأسيس كنيسة، بينما يحتاج تأسيس مدرسة إلى وعي أعمق بدورها الحيوي وإلى مشاركة فعلية في دعمها واستمرارها.

وإلى جانب ذلك، لدينا مدرسة لاهوتية، ومؤسسات كنسية متعددة، كما تقوم الأديرة بدور مهم في توفير فرص للخلوة الروحية، وفتح المجال أمام من يشعرون بالدعوة الرهبانية. كذلك تؤسس بعض الكنائس مراكز للأنشطة المختلفة، إلى جانب الملاعب، بما يجعل الكنيسة مكانًا متكاملًا: نصلي فيه، ونتعلم فيه، ونقضي وقتًا صحيًا، ونتواصل فيه مع الآخرين.

هذا بالإضافة إلى المؤتمرات الروحية والخدمية، ووجود مراكز متخصصة مثل مركز المؤتمرات في بيج بير، وغيرها من الأنشطة.

وفي النهاية، فإن ما يحرك كل هذه الجهود هو الرعاية والعناية بالإنسان والاستجابة الحقيقية لاحتياجاته الروحية، والتعليمية، والاجتماعية.

س- ما النصيحة التي توجهونها للإعلام القبطي والعربي في المهجر ليكون شريكاً إيجابياً في خدمة الكنيسة والمجتمع ككل؟

ج- الإعلام بوجه عام له دور وأهميه محوري في كشف احتياجات المجتمع وتسليط الضوء عليها، بل والمساهمة في تقديم حلول واقعية لها، لأنه يُعد النافذة التي من خلالها يتعرف الإنسان على قضايا مجتمعه وتحدياته. ومن هنا تبرز الحاجة الدائمة إلى إعلام يتحلى بالصدق والحيادية، يكون هدفه الأول هو الوصول إلى الحقيقة وخدمة الصالح العام، لا توجيه الرأي أو تحقيق مصالح ضيقة.

ونصلي أن يمنح الله القائمين على العمل الإعلامي، سواء في الإعلام العربي أو غير العربي، الحكمة والأمانة ليقوموا بدورهم الحقيقي في الكشف والمعرفة وبناء الوعي.

س- وفي ختام هذا الحوار، ما الكلمة التي يود نيافتكم توجيهها لأبناء الإيبارشية في هذه المناسبة المباركة؟

ج- نحن نشكر الله على عمله معنا، ونتطلع إلى المستقبل بإيمان وثقة في إلهنا، صاحب الكنيسة، الذي وعد أن أبواب الجحيم لن تقوى عليها. ونتطلع أيضًا بفرح لأن الرجاء يعطى فرح للإنسان، لأن الله هو واهب الفرح لكل إنسان.

نحن في احتياج بعضنا إلى بعض، وعلينا أن نتعاون معًا، مدركين دائمًا أن الكنيسة هي نحن؛ فكل واحد منا هو عضو في الكنيسة، وعضو مهم له دوره، حتى وإن اختلفت الأدوار. فلكل عضو أهميته ودعوته داخل جسد الكنيسة.

لذلك نرجو أن نعمل معًا بروح واحدة، ويكون لنا هدف واحد، ونحن واثقون في إله كنيستنا، الذي جاء لأجل خلاص نفوسنا.

س- بعد مرور تسع سنوات على انطلاق صحيفة كاريزما وتوجّهها إلى القارئ المصري والعربي، واستمرار صدورها بانتظام مع مطلع كل شهر، ما الكلمة التي تودّون توجيهها إلى إدارتها وقرّائها، في ظل سياساتها المنفتحة التي تخاطب جميع الجاليات العربية وتخدم مختلف الطوائف والديانات، باعتبارها منبراً ثقيفياً واجتماعياً يعكس قضايا وهموم المهاجر المصري والعربي، ودورها في إبراز الشخصيات الناجحة وتجاربهم كنماذج يُحتذى بها؟

ج- أتمنى لكم كل النجاح والتوفيق...

تلعب الجاليات العربية دورًا مهمًا وفاعلًا في المجتمعات التي نعيش فيها، إذ تتمتع بحضور مؤثر على المستويين الاجتماعي والثقافي. ومن هنا تبرز أهمية وجود وسيلة إعلامية مثل صحيفة كاريزما تجمع هذه الجاليات، وتربط بينها، وتعبر عن اهتماماتها وقضاياها المشتركة. فالمهاجر العربي، بحكم خلفيته الثقافية والاجتماعية، غالبًا ما تكون لديه احتياجات وهموم تتجاوز حدود الدولة التي ينتمي إليها، وأحيانًا تتخطى الانتماء الديني ذاته.

لذلك، فإن وجود منصة إعلامية تُشكّل رابطًا جامعًا بين المهاجرين العرب، أو ذوي الأصول العربية، أو القادمين من الدول العربية، أو حتى الناطقين باللغة العربية، يُعد أمرًا بالغ الأهمية، ويستحق كل دعم وتشجيع. ونتمنى لكم دوام النجاح والتوفيق في القيام بهذا الدور الحيوي والمؤثر.

في ختام هذا اللقاء، ومع اكتمال ثلاثين عاماً من الخدمة الأسقفية، نقف بخشوع أمام مسيرة رعوية باركها الله، تجلّت فيها أمانة الدعوة، وصدق الشهادة، وثبات الخدمة. لقد كان نيافة الأنبا سرابيون راعياً بحسب قلب الله، حمل الصليب بمحبة، وخدم الكلمة باتضاع، وجمع بين نور العلم وعمق الإيمان، فصار حضوره بركة، وتعليمه بناء، وخدمته امتدادًا لعمل الروح القدس في كنيسة المهجر.

ثلاثون عامًا كُتبت بالصلاة، وسُقيت بالتعب، وأثمرت رعايةً حانية وبنيانًا روحيًا هادئًا، سيبقى شاهدًا حيًا أمام الأجيال على خدمةٍ أمينةٍ لا تزول.

بقلم فاطمة ناعوت

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

كتبٌ نقرأها.. وكتبٌ تطرق الباب..

هناك كتبٌ نقرأُها، وكتبٌ نكتبُها، وكتبٌ تظلُّ سنواتٍ تقف في الظلِّ، تراقبُنا، تنتظر أن ننضجَ بما يكفي لنحتمل ثِقَلَ أوراقها. ربما هذه العبارة هي الردُّ الحاسم لكل مَن سألني: "لماذا تأخرتِ، ولماذا دخلتِ عالمَ الرواية، بعد تمنّع امتدَّ ربع القرن قضيتِه في دروب الشعر والترجمة والصحافة والنقد الثقافي؟" والحقُّ أنني لم أدخل "الرواية" متأخرةً، بل دخلتُها في موعدها الخفيّ.

هذا العام، وأنا أخطو من بوابة "معرض القاهرة الدولي للكتاب"، شعرتُ أنني لا أزوره كعادتي، بل أُستَقبَل فيه. كأن المكان يعرف عني سرًّا، ينتوي إفشاءه. سمعتُ القاعاتِ والأجنحةَ ورفوف الكتب تهمسُ لي: "الآن!" أن تكون شخصية المعرض "نجيب محفوظ"، فذلك ليس تفصيلًا بروتوكوليًا. لأن "نجيب محفوظ" ليس كاتبًا عظيمًا نحتفي به، بل زمنًا كاملًا تعلّمنا فيه كيف نحيا داخل الحكاية دون أن نُفسد الواقع. هو الذي جعل الرواية بيتًا مصريًا واسعًا، له شرفاتٌ على الفلسفة، ونوافذُ على السياسة، وسلالمُ تؤدي إلى الأسئلة الكبرى، دون ضجيج.

وأن تصدر روايتي الأولى في عام يكون فيه "محفوظ" بطلَ معرض الكتاب، فتلك ليست إلا "فلسفة المصادفة" التي تكلّم عنها المفكر "محمود أمين العالم"، أبي الروحي وأولُ مَن نصحني بكتابة الرواية قبل عشرين عامًا لامتلاكي "النَفَسَ السردي" على حدّ قوله، واتفق معه الناقدُ الكبير "رجاء النقّاش"، رحمهما الله. لكنني تخوفتُ من اقتحام هذا العالم المشتجّر بالحياة، أنا التي أخافُ الحياةَ أكثر مما أخافُ الموت. وظللتُ ربع قرن أكتب الشعرَ والترجمات والنقد، وأصدرتُ أربعين كتابًا، ليس من بينها روايةٌ واحدة. وحين أتممتُ روايتي الأولى هذا العام، وسلمتُها للناشر، غمرني شعور من يضع يده الصغيرة في يد مدينة كاملة. على أنني لم أكن يومًا بعيدة عن الرواية. كنتُ أدور حولها. أختلسُ النظرَ إليها، فإذا ما بادلتني النظرَ، أطرقتُ، وأغمضتُ عيني خجلا. وكلما همستْ لي: "اكتبيني الآن!"، همستُ لها: " لستُ مستعدة."

ترجمتُ روايات "فرجينيا وولف" التي هشّمت الزمنَ إلى تيار وعي، و"فيليب روث" الذي أوقفَ الإنسانَ عاريًا أمام تاريخه ليفضح وصمةَ العنصرية، و"تشيمامندا نجوزي أديتشي"، التي أعادت للسرد أخلاقه دون وعظ، و"تشينوا آتشيبي" الذي أعادَ للإنسان المُستعمَر صوتَه المسلوب، وكتب من داخل الجرح لا من شُرفته العلوية. جميع من سبقوا، جعلوا الأدبَ فعلَ استعادة ومقاومة، لا زينةً. اكتشفتُ أنني سنواتِ هروبي من الرواية، كنت أتعلّم منهم، لا فنون السرد وأسرار اللغات، بل "الشجاعة". شجاعة خوض المجهول.

أستاذي "رجاء النقاش" لم يُغوِني بالرواية، بل صالحني عليها، وأزال خوفي منها. وبطل حياتي "محمود أمين العالم" لم يدفعني للرواية بوصفه ناقدًا، بل حرّضني عليها بوصفه مناضلًا يعرف أن الأفكار لا تكتمل إلا حين تُروى.

ومع ذلك، ظللتُ أؤجّل. كنتُ أعرف أن الرواية ليست جنسًا أدبيًا، بل مسؤولية وجودية. أن تكتبَ رواية، يعني أن تضع مخاوفك على الطاولة، دون أقنعة الشعر. غرستُ بذرة الرواية في تُربتي منذ خمسة عشر عامًا، وتركتُها دون رِيٍّ. كبرتُ، وتغيّر العالمُ، وتكسّرت أوهامي وأحلامي بأن أُصلحَ العالمَ ليصيرَ أجملَ وأكثرَ عدالةً ورحمة. بينما هي، الرواية، بقيت: صامتةً، صابرةً، حتى هذا العام؛ حين شعرتُ أن بوسعي فتح الباب دون خوف.

وكانت "قبو الورّاق"، روايتي الأولى التي احتفى بها النقادُ في قاعة "ملتقى الإبداع" بالمعرض. د."فاطمة الصعيدي"، د."مجدي نصّار"، والشاعر "شعبان يوسف"، ونخبة من المثقفين والأدباء الذين حضروا مناقشة وحفل توقيع الرواية، حوّلوا رهبتي من اقتحام "الرواية" إلى فرح واطمئنان.

معرض الكتاب هذا العام لم يكن إذن احتفالًا بالكتب فقط، بل احتفالٌ بالمسارات الطويلة، بالنصوص التي تأخرت وهي تنتظر أصحابها. أقفُ أمام روايتي كما تقف الأمُّ أمام طفلها الأول: دهشة، خوف، وفرح لا تصفه الكلماتُ.

أتذكّر كل المعارض السابقة، التي جئتُ فيها قارئة، وشاعرة، ومترجمة، وأبتسم: لم أكن أعرف أنني كنتُ أتدرّب على هذه اللحظة.

في حضرة "نجيب محفوظ"، وفي مدينة علّمت العالم كيف تُنجَبُ الحكاياتُ، أقولُ لمكتبتي: تأخّرتُ لأن الطريقَ كانت وعرة، ولأن الرواية لا تُكتب إلا حين يحين وقتُ نزيفها. هذا العام، لم آتِ إلى معرض الكتاب لأشتري كتبًا وأقول الشعر وأوقّع دواويني وكتبي، بل لأخرج روايتي الأولى من عتمة الانتظار إلى ضوء الرفوف. "قبو الورّاق" ليست حكاية كتبها خفقُ قلمي، بل نصٌّ صوفيٌّ يحفرُ في الذاكرة المثقوبة، حين يتحوّل القبو إلى مسرح حلول لمواجهة النسيان والاغتراب، وساحة صراع الإنسان ضد محو هويته، حيث يصبحُ الحرفُ سلاحًا، والكلمةُ دِرعًا، واللغةُ فعل مقاومة ضد الإلغاء القسري للوجود. وأما الكتبُ فهي الحياةُ التي تنطقُ بعد صمتها الطويل.

عن المصري اليوم

بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

حين تغيب الحدود يُستباح الإنسان

العلاقات الإنسانية الصحية لا تقوم على التداخل المفرط ولا على الذوبان الكامل، بل على مساحات واضحة تحمي الاحترام، وتمنع الاستنزاف، وتُبقي الود قائماً دون أذى.

حين نضع حدودًا، نحن لا نبتعد عن الآخرين، بل نقترب منهم بطريقة أكثر نضجًا واتزانًا.

لأن الحدود، في جوهرها، ليست قسوة... بل وعي، وليست رفضًا... بل صيانة للعلاقات حتى تدوم.

الحدود أيضاً ليست تعاليًا ولا انسحابًا من العلاقات كما يظن البعض، بل هي وعي ناضج يحمي الإنسان من الاستنزاف ويمنح العلاقات فرصة البقاء دون تشوّه أو إنهاك.

فالحدود ليست جدرانًا فاصلة، وإنما مسافات ذكية تحفظ التوازن بين القرب والاحترام، وبين العطاء والقدرة على الاستمرار.

في الحياة، لكل شيء حدوده: للوقت، وللمشاعر، وللكلام، وللعطاء، وحتى للصمت. وحين تختفي هذه الحدود، لا ينتصر الحب ولا الصداقة ولا حتى العِشرة الطيبة، بل يتسلل سوء الفهم في هدوء، ويتخفّى الاستغلال في صورة قرب، ويتحوّل العشم إلى عبء ثقيل، والثقة إلى أداة ضغط موجّهة ضد صاحبها دون أن يشعر.

كثيرون يخلطون بين الطيبة والتنازل، وبين الكرم والتفريط، وبين القرب وذوبان الذات، بينما الحقيقة المؤلمة أن العلاقات التي تُدار بلا حدود، غالبًا ما تنتهي بلا احترام.

يبدأ الأمر بسيطًا: إنسان حاضر دائمًا، بابه مفتوح، وقته مباح، رأيه متاح دائماً، ودعمه مضمون، وكلمة «ولا يهمك» تسبق التفكير.

في البداية يُقابل هذا العطاء بالامتنان..

ثم يتحوّل إلى توقّع، ثم إلى طلب دائم..

ثم إلى حق مكتسب لا يُناقَش..

لا أحد يسأل: هل تعبت؟ هل تأخرت؟

هل بقي لك ما يكفي لنفسك؟

ومع الوقت يرتفع الصوت، ويتحوّل العتاب إلى اتهام..

والطلب إلى أمر مباشر، وحين يحاول هذا الإنسان مرة واحدة فقط أن يضع حدًا، يُفاجأ باتهام جاهز: «إنت اتغيّرت» أنت مش مفهوم.

والحقيقة أنه لم يتغيّر، بل تذكّر نفسه بعد أن نسيها طويلًا. اكتشف متأخرًا أن الثقة بلا وعي تُدرّب الآخرين على تجاوزك، وأن القرب بلا حدود يُغري البعض بنسيان من تكون، وأن الطيبة حين لا يحرسها الوعي تُقرأ كضعف لا كقيمة.

فالحدود لا تُنقص من إنسانيتنا، بل تحميها، ولا تُقلل من محبتنا، بل تُنقّيها.

هي الخط الفاصل بين العطاء والإنهاك، وبين الاحترام والاستباحة، وبين أن تكون حاضرًا في حياة الآخرين وأن تختفي من حياتك أنت.

من حقك أن تحب، لكن ليس على حساب نفسك، ومن حقك أن تثق، لكن ليس بلا وعي، ومن حقك أن تعطي، لكن ليس بلا سقف.

أخطر ما في كسر الحدود أنه لا يوجع دفعة واحدة، بل يُفقدك نفسك بالتدريج. تستيقظ يومًا لتكتشف أنك صرت تبرّر الإساءة، وتلتمس الأعذار للتطاول، وتُقنع نفسك أن الصمت حكمة، بينما هو في الحقيقة انسحاب بطيء من ذاتك.

وحين تُقرّر أخيرًا أن تقول «كفى»، لن يُصفّق لك أحد، بل سيغضب من اعتاد أن يأخذ بلا حساب، وسيتهمك من استفاد من غياب الحدود أنك تغيّرت، بينما الحقيقة أنك فقط توقّفت عن السماح للآخرين بأن ينسوك من أنت.

حتى في أسمى صور المحبة، لم تُلغَ الحدود يومًا، ولم تكن الرحمة مرادفًا للتسيّب أو المجاملة على حساب الحق. فالسيد المسيح، وهو مثال المحبة الكاملة، كان حاسمًا عندما تطلّب الموقف ذلك. فعندما حاول بطرس أن يتدخل بدافع عاطفة صادقة لكنها بلا وعي روحي، جاءه الرد واضحًا وقاطعًا:

«اذْهَبْ عَنِّي يَا شَيْطَانُ! أَنْتَ مَعْثَرَةٌ لِي، لأَنَّكَ لاَ تَهْتَمُّ بِمَا للهِ لَكِنْ بِمَا لِلنَّاسِ» (متى 16: 23).

لم يكن هذا قسوة، بل تصحيحًا، ولم يكن رفضًا للشخص، بل رفضًا للفكرة. فالحزم هنا لم يُلغِ المحبة، بل حماها من أن تنحرف عن مقصدها فتتجلّى الحقيقة كاملة: القرب لا يمنع التصحيح، والمحبة لا تُلغي الحزم، والحدود لا تتعارض مع الإيمان ولا مع الإنسانية.

وفي النهاية، نحن أمام خيارين لا ثالث لهما:

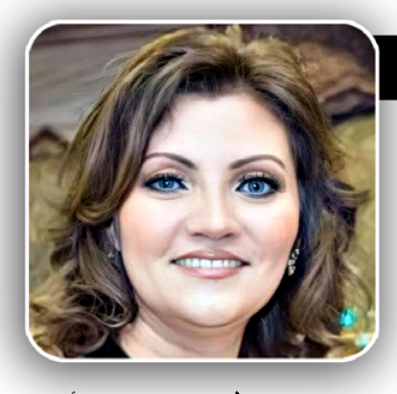
إمّا أن نضع حدودنا بوعي الآن، أو ننتظر حتى تُفرض علينا بطريقة أقسى، بعد أن نكون قد خسرنا أنفسنا باسم الطيبة والجدعنه والشهامه والتشجيع.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلمى

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

الصامت الصادم



الانشطار والشخصيات المتعبة..

بحياتنا وكيفية اكتشافها والتعامل معها ؛ نأتي إليكم اليوم بمقال جديد عن أخطر الشخصيات بحياتنا الشخصية الغامضة أو ما تسمى الشخصية المعقدة (المتعددة الشخصيات).

العلاقات الإنسانية تشكل أكبر إهتمام بحياتنا ونحيا بها جميعا ولا يستطيع المرء أن يحيا لوحده تماما بهذا الكون وعلى هذا الكوكب (كوكب الأرض) وكما إن الشمس تدور حول الأرض وتشرق علينا بالنهار نورا وبدونها يحل الظلام الدامس لولا وجود القمر بنوره الخافت المضيء الذي يجعل من الليل وقتا ساحرا يحلو له السهر واللهو على ضي القمر وخصوصا عندما يصير مكتملا.

هكذا تبدو علاقاتنا بالأخرين متقلبة أحيانا وممتعة أحيانا وخافتة أو مبهجة ومنيرة .. الخ .

وكثيرا نتعرف على شخصيات متعبة، نحاول التعامل معها ولا نستطيع الهروب منها ونفشل ومنهم شخصيات تبدو محببة لنا ببداية العلاقة ونكتشف التغيير المفاجئ .

وقد نتشابه في بعض الصفات أو نختلف في البعض و لكننا كثيرا ما نحيا في مجموعات تسمى (الشلل) وهذه الشلة هي مجموعة من الأصدقاء المتوافقين معا (في الفكر والمستوى الاجتماعي والظروف الصحية والنفسية) .

وأحيانا غير متوافقين بالظروف ولكن متشابهين بالصفات والأخلاق والمواهب الأدبية أو الفنية ...الخ ،

ولكن قد يظهر مع الوقت بعض الاختلافات مع إحدى أفراد الشلة أو الزمالة بالعمل أو الصداقة بالمدرسة أو الجامعة أو النادي أو بأحد أفراد العائلة الكبيرة أو أحد الجيران وكلما قربت المسافات كلما نتج عنها سرعة الاكتشاف وصعوبة إنهاء العلاقة.

وقد يستمر هذا الاختلاف لفترة ومع الوقت يتأقلم كلا منا مع الأخر ونصبح متشابهين وكأننا أخوة من أسرة واحدة ويقال علينا (الأصدقاء التوأم) بحكم العِشرة و تجانس الطباع معا والاستمرار مع الخبرات الحياتية تؤكد ذلك أكثر فأكثر كلما زادت سنوات العمر ونحن معا لا ننفصل أبدا نرأي واحد وتقريبا فكر واحد بشكل ملفت للأنظار.

وعلى الصعيد الآخر هناك العلاقات السامة التى تؤثر فينا ونتأثر بها وينكشف الزيف والتزييف لها بشكل أو آخر .

وقد تكون هذه الشخصية لإحدى الأطراف داخل هذه الشلة (أي مجموعة الأصدقاء) ونكتشف هؤلاء الدخلاء المتطفلون المتصنعون عاجلا أم آجلا وقد يظهر بالشلة الشخص الغريب الأطوار يبدو أحيانا اجتماعي وأحيانا منطوي، أحيانا سعيد والحين الآخر كئيب وحزين (سواء مشتكي أو صامت أو متعجرف)...

وهناك الكثير والكثير من الشخصيات المعقدة نفسيا أو الغامضة ولا تجد تفسير لتصرفاتها، والشخصية الصامتة كما تبدو تشبه الجميع في الشكل والمظهر ولكنها تختلف في الفكر أو في رد الفعل (كل مجتمع داخله تنوع بالصفات والشخصيات والأسهل فيهم من تجده متكلم أو ثرثار أو نمام أو شكاي حتى أو..... الخ والأصعب من كل هؤلاء الصامت؛ لا تعرف ما بداخله إلا فجأة ويظهر عكس ما يخفي وله مخالب أحيانا يؤذي بها نفسه أو الآخرين فهو متابع جيد لك وايضا مخطط جيد لحين يأتي الوقت المناسب.

تجدهم مختلفون كل الاختلاف لا يكشفهم أحد، صامتون دائما.

لا يتحدث عن قصد أو عمد وأحيانا عن قصد وعمد وتمثيل وهذا العضو الصامت المتابع الملاحظ الكتوم الغامض المتلون دائما أو على فترات، لا يعلم أحد بما داخله ولا يبوح بما هو مخفي وراء هذا الصمت ودائما نرى الوجه الآخر للشخصية الصامتة.

الملاحظ إن كل الشخصيات غالبا نتوقع رد فعلهم ما عدا الشخصية الصامتة...(رد فعلهم يكون عكس توقعاتنا).

لذلك يصبح هذا العضو الصامت الصادم، صادم لنا جميعا (يقال عنه الطيب المسالم الضعيف الغلبان البسيط صاحب الشخصية المهزوزة أحيانا والرزين الذكي مراتٍ أخرى) يصمت أكثر من أن يتكلم. يستوعب أكثر بكثير من الآخرين، ولكنه في حاله، في حالات صمته يحاول أن يخرج من صومعته إلى العالم وكأن لسان حاله يقول (خليني في حالي) هذا ما يسعى لانتشاره بين الجميع لكي لا يراه أحد ولا يشك به أحد فهو ماكر صاحب أكبر مقالب وكوارث ويتسبب في أكبر المصائب.

ولكنه يحزن جدا عندما يفضح أمره أمام الجميع سواء كذبه أو أسافينه رغم ذكائه المخفي وفطنته غير المعهودة المحاطة بسياج من نور ناصع البياض اسمه (العقول الساذجة) التي تصدقه وتشفق عليه كأنه برئ وديع وحنون، وقد يفاجئ الجميع بالوصول الى أعلى المناصب أو برد فعل عنيف لا يتوقع أحد منه ذلك (يظهر ضعفه ويخفي قوته) وشخصيته الحقيقية الغير مستضعفة كما يظن الأغلبية ويعامله ويحنو عليه.

وقد يفاجئ الجميع بتصرف عدواني وانتقامي عن كل كلمة قيلت عنه وهنا العضو الصامت الصادم نكتشفه من جديد ونعيد حساباتنا في التعامل معه، فهؤلاء المرضى النفسيين (كما يقال)...لهم معاملة خاصة جدا.

كيف تتعامل مع شخصية الصامت الصادم ؟

كشخصية انتقامية أو كشخصية تحيا في الظلام ومع ذلك تسعى للفت الأنظار بهذا الصمت العجيب.

وبنفس الوقت تكسب ثقة الأخرين مع الأسف بالتمثيل والحيل بوجه بشوش وهدوء وطيب وحنون ومثال الاتزان والبساطة.

* احذروا هذا العضو الصامت الصادم في جميع الأحوال.

* تعامل معهم بحرص شديد بدون لوم أو تشجيع.

* الأفضل تجاهل هذا الصمت تماما ولا يبدو عليك الاهتمام أو حب الاستطلاع (هل هذا حبيب أم عدو).

* دع الأيام تكشف لك ذلك.

* ضع بعض قوانين للتعامل ولا تكسر المسافات بينكم ولا تلهو عن المتابعة له من بعيد بصورة جيدة لتكتشف الصدق من الكذب وتكتشف حقيقة الأمر هل هو أمامنا فقط كذلك ؟

(وسيأتي وقت الاكتشاف عاجلاً أم آجلاً).

* لا تعنفه حتى لو تم كشفه ولا توبخه ولا تمزح معهم بزيادة ولا تصدقه بالتمام .

* ابحث عن راحته النفسية لعله مريض وهو بالفعل مريض (بشكلا ما ولدرجة ما).

* ابعد عن التنمر له تمام البعد ولا تدع أحد يتنمر عليه. اعرف أن بعد ذلك الصمت يأتي الانفجار (دعه وشأنه).

* تذكر دائما أننا جميعا تحت الضعف وجميعنا يحتاج الى الصديق الصدوق المخلص الوفي.

*ابحث عن طبيب نفسي وتحدث معه عن كل علاقتك به وجميع ردود أفعاله مع كل أعضاء الشلة لتتكون صورة كاملة عن حالته).

*اتبع تعليمات الطبيب بكل دقة ولا تظهر له شئ إلا بحسب تعليمات الطبيب.

كل ذلك سوف يساعد على الاستشفاء وتكسب نفس برينة من غدر الأيام.

وأيضا في أعضاء الجسم الواحد هناك عضو صامت صادم نكتشفه بعد فوات الأوان. ولا نقدر ثمن وجوده بين باقي الأعضاء إلا بعد أن يصرخ؛ أنا من أحمل وأتحمل عبء هذا الجسد كله (لكن دون أن يشعر بي أحد)،

هذا العضو الصامت الصادم إذا خرج عن صمته وتألم يصل بنا إلى نهاية المطاف (فشل كلوي أو فشل كبدي أو ...الخ) ولا نستطيع استكمال الحياة بصورة طبيعية إلا بعد علاجه أو بعد استئصاله وزراعة عضو بديل عنه له نفس الصفات والأداء (يبدو الكلام سهل ولكنه أصعب ما يكون بالحياة أن يمر أحد بظروف ماقبل الزراعة الغسيل الكلوي أو بذل ماء من الجسم بسبب الاستسقاء بسبب الكبد ... الخ، فجميع الأعضاء مهمة جدا وجودها تعمل بكفاءة نعمة من الله وعدم وجودها نهاية حياة.

هكذا وجود الصديق الصدوق فهو المتنفس الوحيد لكتمان السر وهو النصح والإرشاد وهو المساعد والسند وهو الضحكة وقت الضيق والاستشفاء.

متى يبدو العضو الصامت الصادم صادما بالفعل إن لم نجيد حسن المراقبة والتركيز على رد الفعل واحتمال للتصرفات والعلاج المبكر والأفضل البتر لهذا المدعو اللهو الخفي (وبدلا من السؤال منْ أنت ؟).

نجد لكل سؤال ألف جواب من متابعة كلمة أو نظرة أو حرف .....الخ.

ولا يضيق بك أي اكتشاف صادم فكل مشكلة ولها حل، لكل مؤمن بالله وثقته أن الله لنا الحامي الوحيد والأكيد بهذا العالم (أن كنت تتعامل مع الله والآخرين بكل أمانة ستجد ستر الله معك دائما).

هذه الشخصية (شخصية الصامت الصادم لها أشكال كثير ويجتمع بها عدة شخصيات في شخصية واحدة رغم أنها صامتة ولكن كما يقال (تكلم لكي أعرفك) الشخصية السوية متحدثة لبقة اجتماعية تشارك الرأي تبحث عن صناعة السعادة للآخرين.

إلى أن نلتقي مع شخصية جديدة بالمقال القادم بإذن الله.

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

Sunday - (February 1 - 28) - 2026
Volume No. 9 - Issue No. 96
Charismaaa Newspaper
كاريزما
11
www.charismadaily.com

حفل مهيب يخلّد.. ثلاثين عاماً من الإيمان والبناء، إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي تحتفل بمرور 30 عاماً على تأسيسها

احتفل الشعب القبطي في جنوب كاليفورنيا وهاواي، يوم الأحد الموافق 1 فبراير 2026، بمرور ثلاثين عاماً على تأسيس إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، وعلى تجليس نيافة الحبر الجليل الأنبا سرابيون على كرسي الإيبارشية، في احتفال مهيب جسّد مسيرة طويلة من الخدمة والرعاية والبناء الروحي. وتعود جذور هذه المسيرة المباركة إلى 23 ديسمبر 1995، حين قام قداسة البابا شنودة الثالث برسم نيافة الأنبا سرابيون أسقفًا على الإيبارشية الوليدة آنذاك، إيذانًا بانطلاق مرحلة جديدة من العمل الكنسي المنظم في واحدة من أوسع الإيبارشيات القبطية نطاقًا داخل الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلى مدار ثلاثة عقود، شهدت الإيبارشية نمواً ملحوظاً واتساعاً في خدماتها، لتُعد اليوم من أكبر الإيبارشيات القبطية جغرافياً، إذ تشرف على عدد كبير من الكنائس والأديرة والمراكز الروحية، إلى جانب مدارس الأحد وخدمات الشباب والأسرة، وبرامج التعليم اللاهوتي والخدمة الاجتماعية، بما يلبّي احتياجات جالية قبطية متنامية في جنوب كاليفورنيا وهاواي.

وفي هذه المناسبة المجيدة، تتقدم أسرة صحيفة كاريزما بأخلص التهاني القلبية إلى أبينا المطران المكرم نيافة الأنبا سرابيون، وإلى أصحاب النيافة الأساقفة الأنبا إبراهام والأنبا كيرلس، وإلى الآباء الكهنة والخدام وكل أبناء الإيبارشية، بمناسبة مرور ثلاثين عاماً من الإيمان والبناء والخدمة المثمرة.

ونرفع الصلوات أن يحفظ الله أبوة نيافته لسنين عديدة وأزمنة سلام، وأن يثبته على كرسيه، وهو يرعى الشعب بالطهارة والبر والحكمة، لتستمر هذه المسيرة المباركة راسخة ومثمرة، لمجد الله وخير الكنيسة وأبنائها.

أكسيوس! رسامة القس كيرلس حنا

Congratulation

في الأحد الثالث من شهر طوبة المبارك سنة 1742 للشهداء، الموافق 25 يناير 2026، وبعد صلاة الصلح، قام نيافة الأنبا سرابيون مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، بمشاركة نيافة الانبا أبراهام ونيافة الانبا كيرلس أساقفة الإيبارشية، بوضع اليد ورسامة الذياكون المبارك كيرلس حنا قسيساً في إيبارشية لوس أنجلوس المُحِبّة للمسيح، للخدمة في كنيسة السيدة العذراء والقديس الانبا أثناسيوس الرسولي القبطية الأرثوذكسية في نورثريدج - كاليفورنيا. وقد أخذ أسم: القس كيرلس حنا. وقد تمت الرسامة في كنيسة السيدة العذراء والقديس الانبا أثناسيوس الرسولي القبطية الأرثوذكسية في نورثريدج - كاليفورنيا.

وبعد الرسامة، توجّه الكاهن الجديد إلى دير القديس العظيم بولس الرسول القبطي الأرثوذكسي في ميريتا، كاليفورنيا، لقضاء مدة الأربعين يوماً. وبعد إتمام الأربعين يوماً، سيعود القس كيرلس حنا لبدء خدمته في كنيسة السيدة العذراء والقديس الانبا أثناسيوس الرسولي القبطية الأرثوذكسية في نورثريدج - كاليفورنيا.

ليبارك الرب كل عمل لمجد اسمه القدوس...

Sunday - (February 1 - 28) - 2026
Volume No. 9 - Issue No. 96
Charismaaa Newspaper
كاريزما
12
www.charismadaily.com
American Catalog

(كتالوج أمريكا).. دليلك العملى للنجاح والمعيشة فى أمريكا.. من واقع التجربة

بقلم المهندس / سامى شحاتة
مهندس معماري وصانع محتوى - (Architect & Content Creator)
samy.shehata@yahoo.com
خاص لجريدة كاريزما

تخيل إنك لسه واصل أمريكا، وجيبك مليان دولارات، ورايح تشتري عربية أو تأجر شقة أحلامك، تدخل المعرض أو مكتب العقارات بقلب جامد وتقولهم:
"أنا هدفع كاش ومقدم 6 شهور!". تتوقع إنهم هيفرشولك الأرض ورد، لكن الصدمة بتنزل عليك كالصاعقة: "آسفين يا فندم، طلبك مرفوض".

ليه؟ وإزاي ترفض فلوس حاضرة؟ الرد اللي هتسمعه هو "كلمة السر" ومفتاح الحياة في أمريكا: "أنت ملكش تاريخ" (No Credit History).
في بلادنا، "الكاش ينهي النقاش". لو معاك فلوس، أنت باشا. لكن هنا الفلوس لوحدها لا تكفي لإثبات إنك شخص "محترم مالياً". النظام هنا مبني على معادلة رقمية دقيقة تترجم "الثقة" إلى رقم واحد يتراوح بين 300 و 850، اسمه الـ (Credit Score).

تحليل السيستم: أمريكا لا تثق في "الأشباح" النظام المالي الأمريكي بيعتبرك "شبح" لحد ما تثبت العكس. بالنسبة لهم، الشخص اللي بيشتري كل حاجة "كاش" هو شخص "مجهول الهوية مالياً". البنوك مش عايزة فلوسك دلوقتي؛ هما عايزين يشوفوا "سلوكك" في الالتزام. عايزين يشوفوك وأنت بتستلف وترجع الفلوس في ميعادها.

الـ Credit Score ده هو باختصار "صحيفة الحالة الجنائية" بتاعتك بس في عالم الفلوس.
رقمك عالي (فوق 720)؟ أبواب الجنة تتفتحلك: فوايد قليلة، موافقة فورية على الشقق، وحتى تأمين عربيتك يرخص.
رقمك واقع؟ حياتك هتبقى أغلى بكتير، خدمات هترفض، وهتدفع "تأمين" (Deposit) على كل حاجة، حتى اشتراك الكهرباء!

الـــزتـــونـــة: إزاي تبني سمعة من الصفر؟ عشان تخرج من دايرة الأشباح، لازم تلعب بقواعدهم.

إليك الخطة الهندسية لبناء الثقة:

اكسر حاجز الخوف: ناس كتير بتخاف تطلع بطاقة ائتمان (Credit Card).
هنا العكس هو الصحيح؛ عدم وجود كارت يعني عدم وجود "تاريخ". طلع الكارت واستخدمه، بس بشرط واحد: سدد كامل المبلغ آخر الشهر (مش الحد الأدنى) عشان ميتفرضش عليك فوائد دولار واحد.

ابدأ بـ "عجلة التدريب" (Secured Credit Card): لو لسه جديد، روح البنك واطلب Secured Card. بتحط وديعة (مثلاً 500 دولار) وبيدوك كارت بنفس القيمة. والميزة هنا إن الوديعة دي مستردة؛ بمجرد ما تثبت التزامك، البنك بيرجعلك فلوسك وبيحولك لكارت عادي.

قاعدة الـ 30٪ الذهبية: دي أهم معادلة. لو الكارت بتاعك الليمت بتاعه 1000 دولار، إياك تصرف أكتر من 300 دولار. لو "صفرت" الكارت للآخر، الخوارزمية بتشوفك شخص "مزنوق" ومتهور، والاسكور ينزل.

ادفع بدري يومين: دي نصيحة ذهبية، ميعاد السداد يوم 30؟ ادفع يوم 28. ساعات البنوك بتتأخر في معالجة العمليات، فلو دفعت في آخر لحظة ممكن "السيستم" يسجلك متأخر بالغلط. خليك دايماً سابق بخطوة.

تعال نتكلم بصراحة..
ياما قعدت ساعات تظبط الـ CV بتاعك، وقدمت في شركات كتير كنت متأكد إنك "مفصل" على الوظيفة بتاعتهم بالمللي، وفي الآخر؟ صمت تام. لا تليفون رن، ولا حتى إيميل رفض جبر خاطر.
أول حاجة بتيجي في بالك: "أنا أكيد مش كفاية" أو "السوق ده ملوش كبير".
اسمحلي أقولك إنك غلطان. أنت ممكن تكون أشطر واحد في مجالك، بس مشكلتك الحقيقية إنك بتحاول تبيع مهارتك لـ "بني آدم"، بينما اللي بيستلم ورقك في الأول هو "روبوت".
في أمريكا والشركات الكبيرة، موظف الموارد البشرية (HR) مش فاضي يقرأ 500 ورقة لكل وظيفة. عشان كده بيعتمدوا على نظام اسمه (ATS - Applicant Tracking System). ده باختصار "حارس بوابة" إلكتروني شغلته الوحيدة إنه يفلتر الناس.
هذا النظام بياخد قرار في أجزاء من الثانية: يا إما يعديك للمرحلة الجاية، يا إما يرمي ورقك في "سلة المهملات الإلكترونية" من غير ما أي عين بشرية تلمحه.
طيب تعمل إيه عشان تكسر الحاجز ده وتخلي الروبوت يفتحلك الباب؟

إليك "الزتونة": في 4 خطوات تمشي على أي وظيفة:

1. البساطة تكسب... (بلاش "فزلكة" في التصميم):
الروبوت "غبي" جداً لما الموضوع يتعلق بالأشكال والألوان. لو الـ CV بتاعك مليان جداول (Tables)، عواميد، وزخارف، السيستم بيتلخبط ومبيعرفش يقرأ الكلام المكتوب جواها سواء كنت بتقدم على وظيفة إدارية أو فنية.
الحل: خليك كلاسيكي. صفحة بيضا، خط واضح، وعناوين صريحة ومرتبة تحت بعضها. خلي محتواك وخبرتك هما اللي يتكلموا عنك، مش الألوان.

2. "غش" من ورقة الامتحان... (الكلمات المفتاحية):
الروبوت مبرمج إنه يدور على كلمات معينة ومحددة، بيعمل عملية "تطابق" (Matching) بين وصف الوظيفة (Job Description) وبين ورقتك.

الحـــل: اقرأ إعلان الوظيفة بدقة شديدة. لو الشركة كاتبة إنها محتاجة مهارة محددة باسم معين (مثلاً: "Customer Service" أو "Project Management") وأنت كتبت بدالها وصف عام زي "Helping people" أو "Leading teams"، الروبوت مش هيفهم إنك بتعرف تعمل الشغلانة، وهيرفضك!

الخلاصة: استخدم نفس المصطلحات اللي الشركة كاتباها في الإعلان بالظبط.. انسخها زي ما هي. دي "سرقة مشروعة" وضرورية للمرور.

3. اتكلم بلغة "البيزنس" والأرقام:
كلام الإنشاء العاطفي زي "أنا مجتهد، أعمل تحت ضغط، وبحب الشغل" مبيأكلش عيش، لا مع الروبوت ولا مع المديرين في أي مجال.

الحـــل: حول كلامك لأرقام وإنجازات مهما كان مجالك.

بدل ما تقول: "حسنت مستوى العمل".
قول: "نجحت في تقليل الأخطاء بنسبة 20٪" أو "زودت الإنتاجية بنسبة 30٪".
الأرقام هي اللغة الوحيدة اللي بيفهمها الجميع وبتخلي السيستم يصنفك كشخص "مُنجز" (High Achiever).

4. بلاش PDF.. خليك في المضمون:
دي معلومة فنية ناس كتير بتقع فيها. رغم تطور التكنولوجيا، لسه فيه أنظمة ATS (خصوصاً القديمة اللي بتستخدمها شركات كبيرة) بتشوف ملف الـ PDF كأنه "صورة صماء" ومبتعرفش تستخرج النصوص منه بشكل سليم.

الحـــل: عشان تبقى في الأمان وتضمن حقك، ابعت الـ CV دائماً بصيغة Word (docx). دي أضمن صيغة تخلي الروبوت يقرأ كل حرف كتبته صح ويحلله.
في النهاية: اللعبة في سوق العمل مش بس "شطارة مهنية"، دي كمان "شطارة تسويقية". لازم تقنع "الآلة" الأول إنك تستحق الفرصة، عشان توصل لـــ "الإنسان" اللي هيعملك المقابلة. ظبط ورقك على القواعد دي، وأوعدك إن تليفونك هيبدأ يرن.

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
التجـاريـة 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

Jupiter Insurance
Lic.#0E16904
Sam Jacob

JUPITER INSURANCE
FINANCIAL SERVICES, INC

We speak Arabic, Spanish, and English
نتحدث العربية والاسبانية والانجليزية

Auto - Life - Health
Homeowners ■ Commercial
Bonds ■ DMV Reg ■ CA & MCP App

تأمين السيارات ■ تأمين على الحياة ■ التأمين الصحي
تأمين المنازل ■ التأمين التجاري ■ سندات التأمين
■ تسجيل المركبات لدى إدارة المرور
■ طلبات رخص القيادة في كاليفورنيا
■ رخص النقل التجاري

jupiterinsurance@hotmail.com
(323) 903-7337 (For text only)
Tel: (323) 233-4300 - Fax: (323) 233-3332
MASSAGE (323) 244-8274
Address: 4263 S. Vermont Ave. Los Angeles, CA 90037

Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

Our Services include: ← خدماتنا تشمل :

Assurance Services:
- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

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

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

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

Accounting, Bookkeeping and Payroll Services:
- Bookkeeping Services
- Sales tax returns and reconciliations
- Payroll services and payroll tax returns

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

Consulting Services:
- Help in selecting the entity that best fit your needs
- Incorporate businesses in most States
- Business plan
- Training

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

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710
القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 8886-0698-2012+ وجدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm
(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com

Mounir Sobhy

نتكلم العربية

iCareRx PHARMACY

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

We speak Spanish

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

Congratulations!

Rafat Salib

Elected President of the
General Union of Egyptians Abroad – USA

Term: 2026 – 2030

With the full confidence and unanimous support of the members.

Congratulation

تتقدم أسرة صحيفة كاريزما بخالص التهنئة القلبية إلى رجل الأعمال

السيد/ رأفـــت صلـيـب

بمناسبة فوزه المستحق بمنصب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا
عن الدورة الانتخابية 2026 – 2030

ويأتي هذا الفوز بإجماع كامل من أعضاء الجمعية العمومية، في مشهد ديمقراطي مشرف يعكس ثقة الجميع في خبرته، ورؤيته، وقدرته على قيادة الاتحاد خلال المرحلة المقبلة كما كان في المرحلة السابقة، حيث شارك في العملية الانتخابية 26 عضواً حضوراً إلى جانب 6 تفويضات رسمية، لتتحد جميع الأصوات على انتخابه رئيساً للاتحاد
وإذ نهنئ السيد رأفت صليب على هذا التكليف الوطني المهم، فإننا نتمنى له دوام التوفيق والنجاح في مواصلة العمل المؤسسي، وخدمة الجالية المصرية في الولايات المتحدة الأمريكية بروح من التعاون والوحدة والمسؤولية بما يليق بتاريخ الاتحاد ودوره الحيوي
خالص التمنيات بدورة ناجحة، ومزيد من العطاء في خدمة المصريين بالخارج
أسرة صحيفة كاريزما
عنهم رئيس تحرير صحيفة كاريزما وائل لطف الله

تتقدّم أسرة صحيفة كاريزما بخالص التهاني القلبية
إلى دياكون/ يوسف داوس وزوجته الفاضلة السيدة/ هالة داوس
وإلى العائلة الكريمة، بمناسبة زواج ابنتهما ألف مبروك
مع أطيب الأمنيات بحياة زوجية سعيدة
مملوءة بالمحبة والاستقرار والفرح الدائم برعاية السيد المسيح

تصوير: عزت ونس

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس أغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

بِحبه هو شفائى ...
وليس بحبى أنا!

مرض انسان مسيحى تقى، فاجتمع اصدقاؤه حول سريره يصلّون لأجله.. واختتم أحدهم صلاته بقوله: "يارب أنت تعلم كم يحبك توما".

وبعد لحظة صمت قال توما: "أنا أعلم ما قصدته، ولكن أرجوك لا تبنى طلبك بشفائى على أساس حبى أنا للمسيح، لأنه لما مرض لعازر أرسلت الأختان مريم ومرثا للمسيح ولم تبنيا طلبهما على محبة لعازر ليسوع ولكن بالعكس قالت "يا سيد هوذا الذى أنت تحبه مريض" (يو11 : 3).
إذاً فليس حبى أنا ووفائى الضعيف المتردد هو الذى يسترعى انتباهه، ولكن حبه الكامل العظيم غير المحدود هو سبب قوتى ورجائى.

***

أنا الرب شافيك

مرّ ميخائيل افندى (القمص يخائيل ابراهيم) على أحد الشبان ليأخذه إلى الإجتماع ولكنه اعتذر بسبب مرض والده الشديد إذ دخل فى غيبوبة منذ خمسة ايام. تأثر الخادم (ميخائيل افندى) لمرض الوالد ولكنه دفعه إيمانه بقوة الله ومراحمة ان يطلب من الله مشاركته فى الصلاة لأجل شفاء ابيه.
وقف الإثنان يصليان وطلب ميخائيل افندى بحرارة ولجاجة وإيمان ان يتحنن الرب ويمدّ يده. وبعد الصلاة فتح الأب عينيه لأول مرة وتكلم وطلب ان يقضى حاجته، أى انه استعاد الأحساس بنفسه وباحتياجاته. وفرح جميع الحاضرين بعودة حبيبهم إلى الحياة وشكروا الرب وخادمه المبارك وذهب الشاب معه إلى الإجتماع ليشكر الله.
ليتنا نثق فى استجابة الرب ولا نيأس ابداً.

***

مواهب ... ومواهب

كثيراً ما سمعنا قداسة البابا يقول: يوجد أناس عندهم حلاً لكل مشكلة. وأناس عندهم مشكلة لكل حلّ!
نعم، عند بعض الناس مواهب فى البناء، وعند البعض مواهب فى الهدم. عند البعض مواهب فى التشجيع، وعند البعض مواهب فى تكسير المجاديف وإيقاف المراكب السائرة.
عند البعض مواهب تشغيل جميع مفاتيح البيانو لإخراج مقطوعة موسيقية جميلة متكاملة، وعند البعض موهبة تعطيل جميع المفاتيح لإخراج نغمة نشاز بعزفه المنفرد على أصبع واحد. عند البعض موهبة زرع المحبة وسط البغضة، وعند البعض موهبة زرع البغضة وسط المحبة.
عند البعض موهبة اشاعة روح الفرح والرجاء فيمن حوله، وعند البعض موهبة إشاعة روح النكد والغم والسخط والفشل.. لكل واحد موهبته. فما هى موهبتك؟ وهل تستخدم لمجد الله؟

***

شكراً على البهدلة !

عندما قبض السادات على مجموعة من الأساقفة والكهنة وحبسهم ضمن أحداث 1981 المشئومة، سمع أحدهم المتنيح الأنبا بيمن يصلى قائلاً بروحه المرحة المعروفة: "أشكرك يارب على هذه البهدلة التى ما بعدها بهدلة!"

***

القديس باسيليوس ويوليانوس الجاحد

كان الامبراطور يوليانوس الجاحد يستعد لحرب الفُرس عندما قابله القديس باسيليوس فسأل الامبراطور القديس باسيليوس متهكماً: أين تركت نجارك الجليلى؟ فأجابه القديس بكل ثبات وشجاعة: تركته يصنع لك نعشاً!.
فقال له الامبراطور: "عندما أعود من الحرب سوف أؤدبك". فقال له القديس: "لن تعود".
فصاح الامبراطور: اقبضوا على هذا النبى الكاذب.وفعلاً أُصيب يوليانوس فى الحرب إصابة قاتلة، وبينما هو يموت أخذ بيده دماءه التى تنزف وقذفها فى الهواء وهو يصرخ بصورة هستيرية: "لقد انتصرت علىّ أيها الجليلى"!

***

أقوال حكيمة

+ قال وليم مكرم عبيد باشا: "الرجل الحق هو الذى يكبر دون أن يتكبّر، ويتطور دون أن يتغيّر، ويحفظ ثباته فى وثباته".
+ قال القديس الأنبا أنطونيوس: "سهل للإنسان أن يتحمل الأهانة وليس سهلاً أن يحتمل الكرامة".
+ كتب الأديب اللبنانى ميخائيل نعيمة حواراً دار بين أم وأبنها من السود:
سأل الولد أُمه: لماذا نحن سود يا اماه؟
أجابت الأم: لأننا فى حداد.
س: حداد على من يا أُماه؟
ج: نحن فى حداد على أخوتنا البيض.
س: ومتى ينتهى هذا الحداد؟
ج: إلى أن تسوّد وجهوهم خجلاً على ظلمهم لنا، وحين تبيّض قلوبنا فنغفر لهم.؟

***

حمار يُقلّد حماراً

كان حمار يحمل جوالاً من الملح يسير بجوار النهر، وجواره حمار آخر يحمل إسفنجاً. فكان الأول بالكاد يسير من ثقل الحمل، أنا الحمار الآخر فبالرغم من أنه يحمل كميّة كبيرة من الأسفنج ويبدو الحمل كبيراً جداً لكنه خفيف للغاية.
كان حامل الأسفنج يسخر من بحامل الملح، لأن علامات الإرهاق تبدو عليه، ولم يدرك مدى ثقل الملح، بل كان يظن أن زميله الحمار ضعيف فى صحته!.
وبينما كان حامل السفنج يهزأ بحامل الملح انزلق الأخير فى النهر، فذاب الملح وخرج الحمار خفيفاً يسير بقوة لا يحمل شيئاً.
اغتاظ حامل الأسفنج كيف صار أخوه حامل الملح لا يحمل شيئاً، فتعمد أن يظهر كمن قد انحرف نحو النهر. بالفعل نزل النهر فتشرب الأسفنج بالماء وصار الحمل ثقيلاً جداً، وحاول صاحبه أن يرفع الثقل عن حماره لكنه لم يستطيع، فمات الحمار غرقاً! فى حزن وقف الحمار يبكى أخاه الذى أراد أن يُقلده بلا تفكير فمات غرقاً.

***

الأسقف القديس نيقولاس (سانتا كلوز الحقيقى)

(من سنكسار الكنيسة القبطية 10 كيهك)
هل تعلم أن سانتا كلوز شخصية حقيقية وقد ورد ذكره بالسنكسار؟ وأنه كان أسقفاً قديساً حضر مجمع نيقية المسكونى الأول فى القرن الرابع؟
ولد من أبوين غنيين فى الإيمان وفى المال فى بلدة تدعى مورا. تعلم من والديه حياة التقوى المسيحية العميقة ومحبة الإنجيل والفقراء والكنيسة. رُسم شماساً ثم ترهّب فى أحد الأديرة وعاش حياة النسك والجهاد والفضيلة. ورُسم قساً وعمره 19 سنة فقط، ومنحه الله موهبة عمل الآيات وشفاء الكثيرين من المرضى.

تقول قصة مشهورة عنه أن أحد الأغنياء فى بلدته أفتقر واحتاج للقوت الضرورى، وكان له ثلاث بنات فى سن الزواج، وعجز عن تزويجهن لسوء حالته فوسوس له الشيطان أن يأخذهن للعمل فى أحد مواخير الفساد. ولكن الرب كشف للقديس نيقولاس عن فكرة الرجل فوضع له مائة دينار فى كيس وتسلّل ليلاً دون أن يشعر به أحد، وألقاه من نافذة منزل الرجل فدهش هذا وفرح واستطاع الرجل أن يزوّج ابنته الكبرى.
وفى ليلة أخرى كرر القديس عمله فألقى بكيس ثان من االنافذة أيضاً، وتمكن الرجل من تزويج ابنته الثانية. إلاّ أن الرجل اشتاق أن يعرف من هو ذلك المحسن الكريم فظل يسهر ويترقب حتى ما أن شعر بسقوط الكيس الثالث حتى أسرع خارج المنزل وجرى وراء الرجل وعرف أنه الأسقف الطيب القديس نيقولاس الذى صار يُنطق سانتا نيكولاس أو سانت كلوز! فخرّ عند قدمية وشكره كثيراً.

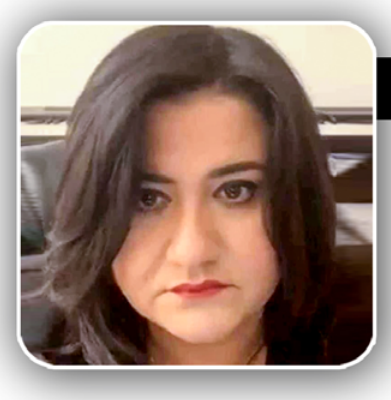
كان عنده موهبة اخراج الشياطين وشفاء المرضى، وكان يبارك الطعام القليل فيشبع كثيرون. ولما ملك دقلديانوس وآثار اضطهاده المروع قبض على هذا القديس وعذّبه كثيراً وسجنه فكان يكتب لرعيته وهو فى السجن ويشجعهم. فلما هلك دقلديانوس وجاء الإمبراطور البار قسطنطين وأخرج المسجونين أعاد هذا القديس إلى كرسيه.

ولما اجتمع مجمع نيقية المسكونى سنة 325م لمحاكمة آريوس كان هذا القديس بين الآباء المجتمعين.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريال

السعي إلى الغِنى بين شقاء الإنسان ودعوة الله للخلاص



معظم الناس دائمًا يفكّرون في أن يكونوا أغنياء، خصوصًا الذين يعملون عند الأغنياء، وغيرهم من بعض الناس. ومن هو الذي لا يريد أن يرتاح من الشقاء في هذا العالم المملوء همومًا واحتياجًا؟

وأرى دائمًا أنهم يريدون أن يُسابقوا الزمن لكي يصبحوا أغنياء، فمنهم من يساكنه الكذب والرياء والنفاق، ومنهم من يستأجرهم أصحاب العمل الفاسد في كل المجالات. وهذا ما يجعل الكثيرين منهم يفسدون ويقعون في أحداث تُضيّع أنفسهم، مع الأسف.

هذا الوصف ليس قاسيًا، بل واقعي. فالإنسان المتعب لا يبحث عن الغنى بدافع الشر، بل بدافع الخوف من الغد، من الفقر، من الإهانة، من العجز. لكن الكتاب المقدس يعلّمنا أن القلب المتعب إذا لم يجد راحته في الله، سيبحث عنها في المال، والسلطة، والنجاح السريع، وهنا يبدأ الخطر.

الغِنى كفخّ روحي:

الكتاب لا يهاجم المال، لكنه يكشف خداعه:
«وَأَمَّا الَّذِينَ يُرِيدُونَ أَنْ يَكُونُوا أَغْنِيَاءَ فَيَسْقُطُونَ فِي تَجْرِبَةٍ وَفَخٍّ... تُغْرِقُ النَّاسَ فِي الْعَطَبِ وَالْهَلاَكِ»
رسالة تيموثاوس الأولى 6:9
الخطورة هنا ليست في الامتلاك، بل في الرغبة المسيطرة، حين يصبح الغنى هو الخلاص المنتظر، يتحوّل إلى فخّ غير منظور.

محبة المال تغيّر موازين الحق:

«مَحَبَّةُ الْمَالِ أَصْلٌ لِكُلِّ الشُّرُورِ» رسالة تيموثاوس الأولى 6:10 محبة المال لا تبدأ بالقتل أو السرقة، بل تبدأ بتغيير صغير في الضمير: الصمت عن الحق، تبرير الخطأ، السكوت عن الظلم، والتعايش مع الفساد.
وهكذا يفسد الإنسان دون أن يشعر، ويبرر لنفسه بحجة: «الكل يفعل ذلك».
عندما يعمل الإنسان مع الفساد.. الكتاب يعطينا أمثلة حقيقية، لا رمزية:

حنانيا وسفيرة:

كذبا في المال، لا لأنهما محتاجان، بل لأنهما أرادا أن يظهرا صالحين أمام الناس.
«لِمَاذَا مَلأَ الشَّيْطَانُ قَلْبَكَ لِتَكْذِبَ عَلَى الرُّوحِ الْقُدُسِ؟»
أعمال الرسل 5:3 «فَسَقَطَ وَمَاتَ»
هنا نرى أن الكذب المرتبط بالمال ليس أمرًا بسيطًا، بل خطية تمسّ قداسة الله.

يهوذا الإسخريوطي:

لم يكن جاهلًا، بل عاش مع المسيح، وسمع الحق، لكنه فضّل المال. «وَأَخَذَ الثَّمَنَ وَمَضَى، فَشَنَقَ نَفْسَهُ» متى 27:5 المال الذي ظنه خلاصًا، صار حبل هلاكه.

الطمع الذي يقتل:

في قصة أخاب ونابوت، نرى كيف يقود الطمع إلى الظلم ثم إلى الدم:
«فَرَجَمُوهُ بِالْحِجَارَةِ فَمَاتَ» 1 ملوك 21:13 لم يبدأ الأمر بقتل، بل باشتهاء ما ليس له.
وهكذا يُعلّمنا الكتاب أن الخطية إذا لم تُقطع في بدايتها، ستكبر وتدمّر.
وهم الأمان في الغِنى: يحكي المسيح عن الغني الغبي الذي قال لنفسه:
«لَكِ خَيْرَاتٌ كَثِيرَةٌ... اسْتَرِيحِي وَكُلِي وَاشْرَبِي»
لكن الجواب الإلهي كان صادمًا:

«يَا غَبِيُّ، هذِهِ اللَّيْلَةَ تُطْلَبُ نَفْسُكَ مِنْكَ» لوقا 12:20
الغنى لم يضمن له يومًا واحدًا إضافيًا من الحياة.
الحقيقة المؤلمة: «مَاذَا يَنْتَفِعُ الإِنْسَانُ لَوْ رَبِحَ الْعَالَمَ كُلَّهُ وَخَسِرَ نَفْسَهُ؟» متى 16:26 كثيرون ربحوا مالًا، لكنهم خسروا سلامهم، خسروا بيوتهم، خسروا أولادهم، وخسروا أنفسهم.

الدعوة الخلاصية:

الله لا يدعو الإنسان إلى الفقر، بل إلى التحرر.
التحرر من عبودية المال، ومن سباق العالم، ومن الخوف المستمر.
«اطْلُبُوا أَوَّلاً مَلَكُوتَ اللهِ وَبِرَّهُ» متى 6:33

الراحة الحقيقية: «تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ وَأَنَا أُرِيحُكُمْ» متى 11:28
الراحة التي لا يعطيها المال، ولا الوظيفة، ولا النجاح السريع، يعطيها الله وحده.

الخاتمة:

ليس كل غنيّ شريراً، ولا كل فقير بارًّا، لكن القلب هو الميزان.
من جعل المال سيده، استُعبد... ومن جعل الله أولًا، نجا، سواء كان غنيًا أو فقيرًا.

«الْقَنَاعَةُ مَعَ التَّقْوَى تِجَارَةٌ عَظِيمَةٌ» تيموثاوس الأولى 6:6

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه فى الإعلام الرقمى

خاص لجريدة كاريزما

"أجمل صورة"

تتشكل لحظات عمرنا من ألبوم صور. وتتنوع كل صورة بحسب مرحلة عمرنا، وحالتنا المزاجية التي تصورنا فيها.

فما أجمل تلك اللحظات التي نكون فيها أمام العدسة، أو أمام أعين الناس، ونحن في أبهى استعدادنا! لحظات نشعر فيها بالانسجام مع ذواتنا، أو على الأقل مع ما نريد إظهاره منها. نلتقط الصورة، ثم نعود إليها لاحقًا، نبتسم لنجاحها إن أنصفتنا، ونقصيها من ذاكرتنا إن خذلت صورتنا المتخيَّلة، لأننا دائمًا نبحث عن النسخة الأجمل، نسخة "الأجمل صورة".

وهكذا أيضًا نقف في مفترقات الحياة الجدية؛ وفي أروقة العمل، والمسؤوليات. نُخرج أفضل كلماتنا، ونهذّب انفعالاتنا، ونخفف من حدّة الطباع بقدر المستطاع، حتى نقدّم للعالم أفضل ما فينا، أو أفضل ما نظنه فينا. نقدم "الأجمل صورة".

لكن للحياة وجهًا آخر، أقل صخبًا وأشد صدقًا. حين تفقد الملامح بريقها تحت وطأة الألم أو المرض أو الحزن أو الغضب ، نميل إلى الانسحاب لفترة من الوقت، كنوع من الصيانة لصورة نهاب أن تنكسر أمام الآخرين. صورة "الأجمل صورة".

وبين الاقتراب والابتعاد، وبين الظهور والاختفاء، نعيش عمرنا بألبوم صور متحرك. صور نعتني بإطارها، وأخرى نخبئها بين الصفحات، ليس خجلًا منها، بل احترامًا لقدسيتها، وإيمانًا بأهميتها.

هكذا هي الحياة... معرض طويل لا تُعرض فيه كل اللوحات، ولا تُضاء فيها كل الزوايا. والجمال الحقيقي لا يكمن في ثبات الصورة ولا في كمالها، بل في صدقها. فليست الأجمل تلك الصورة التي نبدو فيها بلا نقص، بل تلك التي تعبر عنا ونحن متصالحين مع حقيقتها، ومدركين أن إنسانيتنا، بكل تقلباتها، هي أعمق أشكال الجمال.

فيا ليتنا نفتخر بكل صورة تصورناها الجميل منها والأقل جمالا. ويا ليتنا نتمسك بالصورة الصادقة التي تركناها أثرا في نفوس الآخرين، ونعيش فيها باستمرارية كنمط حياة، وحينما تأتي علينا لحظات ليست الأجمل صورة في طباعنا أو ظروفنا، نحترم تلك اللحظات لأنها سببا في هويتنا أيضا. ولكن نحسن بقدر المستطاع من السيء فيها لأننا دائما نسعى إلى أفضل في شخصنا، نسعى إلى "الأجمل صورة".

بطولة كأس الأمم الأفريقية بالمغرب

ملاعب على أعلى مستوى.. تنظيم يشوبه المصداقية..

كشف حساب بطولة كأس الأمم الأفريقية بالرباط المغرب..

جاءت مجريات واحداث بطولة كأس الأمم الإفريقية بفشلا زريعا فى تنظيم البطولة رغم جودة ملاعب لم تشهدها البطولة من قبل فهناك أشياء مريبة حدثت فى الرباط وكان المحرك الرئيسي لها الجامعة المغربية لكرة القدم وايادي خفية وجهة دولية غامضة.

فى بداية البطولة جماهير المغرب من الناس الطبيعية من سكان أغادير تدعم وتشجع منتخب مصر وبكل الحب والاحترام فى الثلاثة مباريات الاولى والتى قاربت على الأربعين ألفا من سكان أهالي مدينة أغادير من محبى وداعمى منتخبنا الوطنى.

وفجأة يتم إصدار قرار من الكاف بعدم تكرار فتح الابواب بالمجان لأهالي أغادير ويظهر فى الماتش الرابع وكانت مصر ضد بنين وليظهر مشجعين جدد ليسوا من سكان أغادير ويشجعون بنين وحضروا لتشجيع ضد مصر بطريقة مبرمجة تؤكد انهم مأجورون وموجهون ضد منتخب مصر.

وتكرر هذا الأمر فى المباراة الخامسة. للمنتخب المصري ضد ساحل العاج وهذا لم يمنع من ظهور المغاربة الحقيقين من الناس الطبيعية التي أتت فى ماتش كوتيفوار لتدعم منتخب مصر بكل الحب وظهر فيديوهات لاسر مغاربة وسيدات معهن أولادهن حضروا الدعم منتخب مصر. بكل الحب والتقدير ولكن اعداد المأجورون والموجهون داخل المدرجات الذين كانوا يدعمون كوتيفوار ضد مصر كانت أعدادهم أكثر وقبل المباراة السادسة ضد السنغال فى طنجة ظهرت مجموعة موجهة أتت ليلا تحت فندق منتخب مصر تعمل صخب طوال الليل وتردد اسم ساديو مانيه!!!

وفى مباراة مصر والسنغال نفس الشيء تكرر دعم شرس وموجه ضد مصر وتشجيع مفرط لدعم السنغال!!!!

فى المقابل جاءت خطة حسام حسن خطة دفاعية عقيمة ومريبة من حسام حسن ووضع جميع اللاعبين ناحية شبكة الشناوي ومن يعترض يتم تغييره.

كما حدث مع تغيير رامي ربيعة: ولم يتحدث الاعلام الرياضي فى القنوات القطرية والسعودية عن خطة حسام الدفاعية العقيمة والمريبة طوال مباراة مصر والسنغال والتي تسببت فى خروج مصر من البطولة !!

والاغرب أن الخطة الدفاعية العقيمة والمريبة لحسام حسن لا تتناسب اطلاقا مع عقليته الهجومية وليست دفاعية !!

والأغرب بعد خروج مصر من البطولة واللعب على مركز الثالث والرابع فى الماتش السابع والاخير..

نفس تلك المجموعات المأجورة والموجهة حضرت ضد مصر وعملت صخب عند السلام الجمهوري المصري، وكانت موجهة طوال الماتش ضد مصر ما تسبب صافرات تلك المجموعات فى عدم تركيز اللاعبان صلاح ومرموش وضياع ركلتى الجزاء.

ساديو مانيه بطل قومى واستفزازى بارع!

وما حدث فى ماتش النهائي عليه علامات استفهام كبيرة بعد انسحاب السنغال فجأة ويقول شهود عيان انه قد حدث اتصالات رئيس جمهورية السنغال ومسؤولى الفريق فى غرفة اللاعبين.

وساديو مانى ليرجعوا إلى الماتش ومن جانب آخر نزل مدرب السنغال السابق الفرنسى كلود لوروا لأرض الملعب لإنقاذ ساديو مانى بمغبة الانسحاب من البطولة وعواقب الانسحاب مثل إلغاء كل نتائج الفريق والإقصاء من المشاركات الدولية لمدة لاتقل عن سنتين وبالفعل نادى ساديو مانيه على فريقه المنسحب حتى جاء الفريق كامل للعب ضربة الجزاء.

ولدى مدرب الفريق فكرة انسحاب السنغال ولتحى المغرب مصداقيتها وبقولها أمام العالم فى ظل إقتراب الحدث الأهم فى تاريخ المغرب وهو كأس العالم منافسة بين أسبانيا والبرتغال والمغرب والتى ضحت بكأس البطولة فى سبيل هذا الحدث التاريخى.

ولتضع المغرب نفسها فى موقف لا تحسد عليه بإهدارها ركلة الجزاء بقدم براهيم دياز هداف البطولة وبشكل مريب؟؟ ولتضيع أكبر وأحسن فرصة لرفع الكأس الغائبة منذ خمسون عاما!!

وجاء ضياع ضربة الجزاء الذي لم يحتفل به اللاعبين لاعبى السنغال وحارسهم المخبول! ادوارد مندى كرد فعل غير طبيعي ومريب وتظهر هنا علامات استفهام على مادار فى الكواليس بين مسؤولى الفريقين وفى نهاية المطاف تفوزالسنغال وليحمل كأس البطولة ساديو مانيه زميل رونالدو بنادى النصر السعودى.

الجوائز المالية التي حصلت عليها المنتخبات المشاركة:

- السنغال الفريق الحائزعلى كأس البطولة: 10 ملايين دولار.
- المغرب الوصيف : 4 ملايين دولار.
- نيجيريا الحاصل على المركز الثالث: 2.5 مليون دولار.
- مصر الحاصلة على المركز الرابع: 1.3 مليون دولار.
- المتأهلين لربع النهائي: 800 ألف دولار.
- ثالث المجموعات: 700 ألف دولار.
- رابع المجموعة: 500 ألف دولار.

مصر تستضيف مجموعة الشمال الأفريقى فى كأس الأمم الإفريقية أثناء توقفات الفيفا القادمة:

قد تضرب القرعة موعداً بين منتخبي مصر والمغرب بالقاهرة بملعب استاد مصر بالعاصمة الجديدة الذي يسع ٩٣ ألف متفرج (ثاني أكبر استاد فى افريقيا من حيث السعة الجماهيرية) ..

تنطلق الجولة الأولى فى سبتمبر من السنة الحالية بتوقف الفيفا الدولي.

اللجنة المحلية المنظمة لأحداث كرة القدم تعلن عن مهرجان قطر لكرة القدم 2026 بإقامة كأس فينالیسیما وعدد من المباريات الدولية.

كلود لوروا يدعوا لمقاطعة كأس العالم بسبب أمريكا وسياستها:

دعا كلود لوروا، المدرب السابق لعدة منتخبات أفريقية، الدول الأفريقية المتأهلة إلى كأس العالم 2026 إلى مقاطعة البطولة.

وبعد وقوفه إلى جانب المنتخب السنغالي، وسّع المدرب المخضرم دائرة النقاش، رابطاً مصير السنغال - وأفريقيا عموماً - بالمطبات السياسية والاقتصادية لكرة القدم العالمية، بل وذهب إلى حد اقتراح مقاطعة كأس العالم 2026.

وقال لوروا فى تصريحات برزتها صحيفة «ليكيب» الفرنسية: «كرة القدم هي الحياة. ليست جياني إنفانتينو، الذي يفتخر بوجوده فى المكتب البيضاوي لترمب أو فى مارالاغو (منزل ترمب)، ويدعم رئيساً يضر بأفريقيا عبر إغلاق جميع المنظمات غير الحكومية. هذه هي المأساة الحقيقية لهذه القارة. أتساءل: ألا ينبغي أن ندعو إلى مقاطعة كأس العالم 2026 (فى الولايات المتحدة وكندا والمكسيك) بالنظر إلى موقف دونالد ترمب تجاه أفريقيا، فى وقت يتباهى فيه رئيس الفيفا بالوقوف إلى جانبه؟ قادة كرة القدم الكبار لم يعودوا يتحدثون عن كرة القدم، بل عن المال فقط. حضرت مؤتمراً صحافياً للاتحاد الأفريقي لكرة القدم، وحاولت مراراً التحدث، لكن لم يُمنح لي الميكروفون أبداً لأن الجميع كان يعلم أنني لن أكون مُجاملاً. معركتي فى هذه القضية لم تنتهِ بعد».

يوسف بلعمرى أهلاوي قادما من الرجاء المغربى:

أعلن النادي الأهلي المصري لكرة القدم، التعاقد بشكل رسمي مع المغربي يوسف بلعمري، الظهير الأيسر السابق لفريق الرجاء البيضاوي المغربي.

وذكر الأهلي المصري عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" جاهز لكتابة التاريخ.. يوسف بلعمري فى نادي القرن".

ولم يعلن الأهلي تفاصيل عن مدة العقد أو قيمته.

يذكر أن الأهلي المصري أعلن فى وقت سابق عن ضم عمرو الجزار وأحمد عيد ومروان عثمان فى فترة الانتقالات الشتوية الحالية.

تصنيف فيفا – منتخب مصر فى المركز 31 عالميا والخامس أفريقيا:

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" تصنيف المنتخبات مؤخرا بتقدم منتخب مصر 4 مراكز فى التصنيف، ليصل إلى المركز رقم 31.

وحافظ منتخب إسبانيا على صدارة التصنيف، ثم يأتي منتخب الأرجنتين فى المركز الثاني وفرنسا فى المركز الثالث، وإنجلترا فى المركز الرابع.

ووصل منتخب المغرب للمركز الثامن لأول مرة فى تاريخه، ويأتي بعده منتخب السنغال بطل أمم إفريقيا فى المركز الـ12.

ثم منتخب نيجيريا الثالث على إفريقيا وفى المركز الـ26، ومنتخب الجزائر الرابع على إفريقيا ورقم 28 على العالم.

ليكون بذلك منتخب مصر هو الخامس على إفريقيا.

وأنهى منتخب مصر بطولة الأمم الإفريقية فى المركز الرابع بعد الخسارة أمام نيجيريا بركلات الترجيح.

استعدادات مصر لكأس العالم بأمريكا وكندا والمكسيك 2026:

يخوض منتخب مصر وديات قوية فى مارس 2026 ضد السعودية وإسبانيا، وقبل البطولة ضد البرازيل ومنتخب آخر، ضمن خطة إعداد مكثفة بقيادة حسام حسن للجاهزية البدنية والفنية.

الهدف: الاحتكاك بمدارس كروية مختلفة ورفع جاهزية اللاعبين وتوفير أفضل إعداد ممكن لتحقيق تطلعا الجماهير.

خطط طويلة الأمد:

وقد أطلق إتحاد الكرة المصرى خطة "2038" لتطوير الكرة المصرية ورعاية المواهب والناشئين، مع استضافة معسكرات للمنتخبات فى محافظات مختلفة.

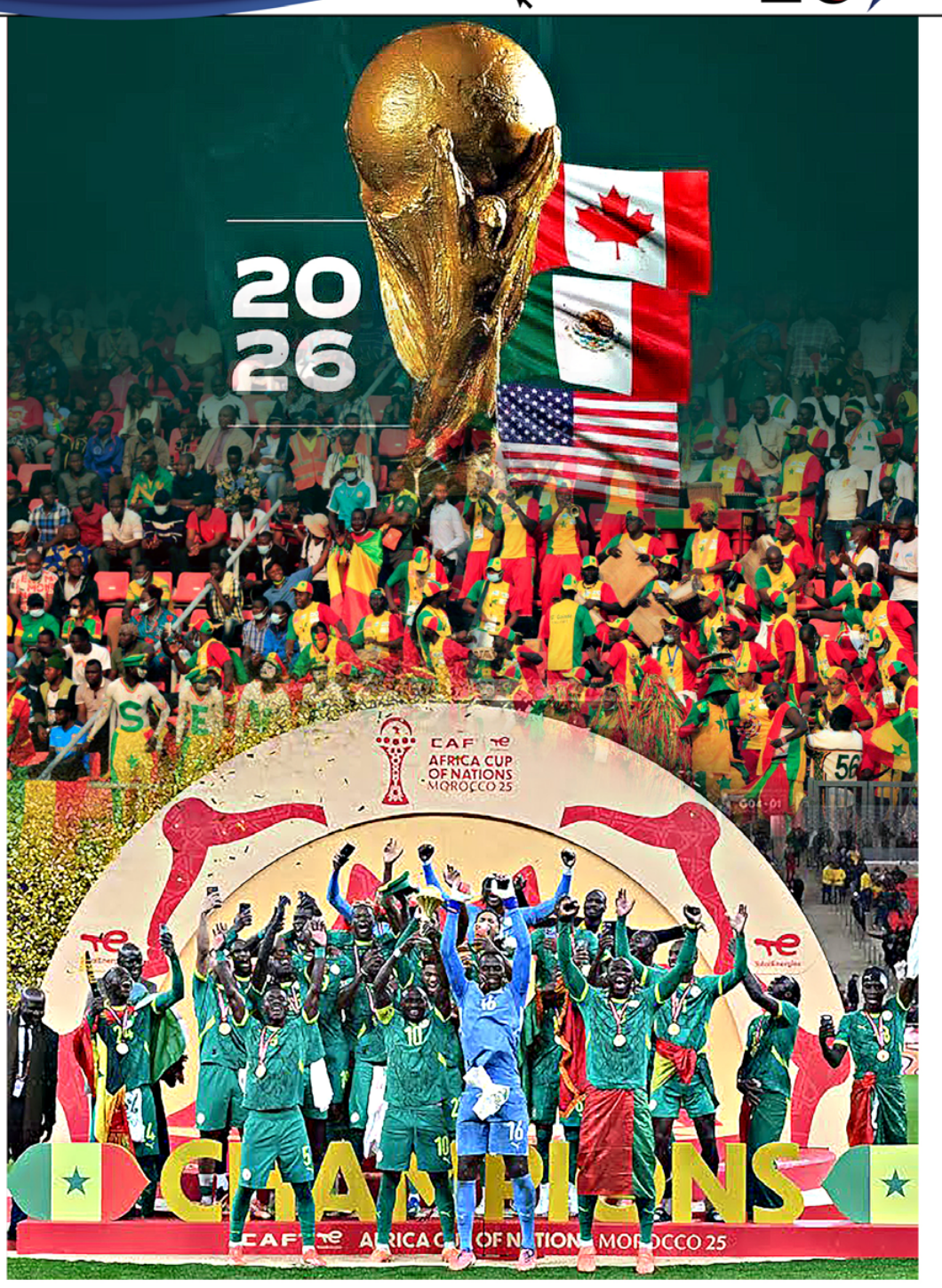
الاستعدادات جارية على قدم وساق من الأندية والاتحادات الوطنية، تركز على إعداد الفرق فنياً وبدنياً، بينما يضع الفيفا اللمسات الأخيرة على التنظيم، مع توسيع تاريخي للبطولة شكلاً ومضموناً لمونديال 2026.

حسام حسن فى حوار صريح... متطلبات نجاح المنتخب:

أطلق حسام حسن، المدير الفني لمنتخب مصر الأول، تصريحات قوية خلال مؤتمر الاتحاد المصري لكرة القدم المنعقد بمقر الجبلاية، أعادت فتح ملف المحترفين فى الخارج وعدد الأجانب فى الدوري المصري، فى توقيت حساس يشهد إعادة تقييم شاملة لمنظومة الكرة المصرية، بالتزامن مع الاستعداد المبكر لخوض تصفيات ونهائيات كأس العالم 2026.

وأكد حسام حسن أن عدد اللاعبين المصريين المحترفين خارج البلاد لا يزال محدودًا للغاية، ولا يعكس حجم الطموحات أو الإمكانيات التي تمتلكها الكرة المصرية، مشيرًا إلى أن هذا الملف يمثل أحد أبرز التحديات أمام بناء منتخب قادر على المنافسة القارية والعالمية.

بقلم/ صموئيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما



انتقاد صريح لسياسة الأجانب فى الدوري:

أوضح المدير الفني للمنتخب أن الأندية المصرية باتت تعتمد بشكل مبالغ فيه على اللاعبين الأجانب، لا سيما فى المراكز الهجومية، سواء رأس الحربة أو الأجنحة، بالإضافة إلى لاعبي خط الوسط، وهو ما يؤثر سلبًا على فرص اللاعبين المصريين فى التطور واكتساب الخبرات.

وشدد حسام حسن على ضرورة تقليص عدد المحترفين الأجانب فى الدوري المصري إلى ثلاثة لاعبين فقط لكل فريق، مع السماح باستمرار مشاركة اللاعبين الفلسطينيين، مؤكدًا أن هذا التوجه من شأنه منح الفرصة للمواهب المحلية للظهور، وبناء قاعدة قوية من اللاعبين القادرين على تمثيل المنتخب الوطني مستقبلًا.

منتخب قوي يبدأ من الدوري المحلي

وأشار حسام حسن إلى أن بناء منتخب قوي لا يمكن أن يتحقق دون دوري محلي قوي يعتمد على عناصر وطنية، موضحًا أن الاعتماد الزائد على الأجانب قد يحقق مكاسب مؤقتة للأندية على مستوى البطولات المحلية، لكنه لا يخدم مصلحة المنتخب على المدى الطويل.

وأضاف: "إذا كان الهدف هو الفوز بالدوري والكأس فقط، يمكن زيادة عدد الأجانب، لكن إذا كنا نبحث عن منتخب قوي ينافس فى كأس العالم، فلا بد من الاعتماد على اللاعب المصري ومنحه الفرصة الحقيقية".

حسام حسن: أن عدد اللاعبين المصريين المحترفين خارج البلاد لا يزال محدودًا للغاية، ولا يعكس حجم الطموحات أو الإمكانيات التي تمتلكها الكرة المصرية، مشيرًا إلى أن هذا الملف يمثل أحد أبرز التحديات أمام بناء منتخب قادر على المنافسة القارية والعالمية.

هذه قائمة للاعبي كرة القدم المحترفين حالياً فى دوريات أجنبية.الدوري الانجليزي: محمد صلاح لاعب ليفربول، محمد النني لاعب ارسنال الدوري الالماني: عمر مرموش نادي فرنكفورت. الدوري الفرنسي: مصطفى محمد نادي نانت. الدوري السعودي: احمد حجازي اتحاد جده، طارق حامد اتحادي جده، محمد شريف الخليج السعودي. الدوري الامريكي: احمد حمدي، الدوري التركي:ترزيجيه طرابزون سبور التركي،عمر فايد نادي فنبرخشه التركي.

كلود لوروا يدعوا لمقاطعة كأس العالم بسبب أمريكا وسياستها:

دعا كلود لوروا، المدرب السابق لعدة منتخبات أفريقية، الدول الأفريقية المتأهلة إلى كأس العالم 2026 إلى مقاطعة البطولة.

وبعد وقوفه إلى جانب المنتخب السنغالي، وسّع المدرب المخضرم دائرة النقاش، رابطاً مصير السنغال - وأفريقيا عموماً - بالمطبات السياسية والاقتصادية لكرة القدم العالمية، بل وذهب إلى حد اقتراح مقاطعة كأس العالم 2026.

وقال لوروا فى تصريحات برزتها صحيفة «ليكيب» الفرنسية: «كرة القدم هي الحياة. ليست جياني إنفانتينو، الذي يفتخر بوجوده فى المكتب البيضاوي لترمب أو فى مارالاغو (منزل ترمب)، ويدعم رئيساً يضر بأفريقيا عبر إغلاق جميع المنظمات غير الحكومية.

هذه هي المأساة الحقيقية لهذه القارة. أتساءل:

ألا ينبغي أن ندعو إلى مقاطعة كأس العالم 2026 (فى الولايات المتحدة وكندا والمكسيك) بالنظر إلى موقف دونالد ترمب تجاه أفريقيا، فى وقت يتباهى فيه رئيس الفيفا بالوقوف إلى جانبه؟

قادة كرة القدم الكبار لم يعودوا يتحدثون عن كرة القدم، بل عن المال فقط.

حضرت مؤتمراً صحافياً للاتحاد الأفريقي لكرة القدم، وحاولت مراراً التحدث، لكن لم يُمنح لي الميكروفون أبداً لأن الجميع كان يعلم أنني لن أكون مُجاملاً. معركتي فى هذه القضية لم تنتهِ بعد».

الكنيسة المهاجرة
حكاية شعب وإيمان
Sunday - (February 1 - 28) - 2026
Volume No. 9 - Issue No. 96
www.charismadaily.com
17
كاريزما

4

حقبة مضيئة فى تاريخ مصر ...
بمناسبة مرور سبعه عشر قرناً على أنعقاد مجمع نيقية المسكونى سنة 325م

خاص لجريدة كاريزما

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

نستكمل معا القصه الكامله لرجوع رفات القديس اثناسيوس الرسولى إلى ارض مصر . فى الحلقه السابقة قدمنا لكم الدعوة التى وجهت إلى المتنيح قداسه البابا كيرلس السادس من بطريرك فينيسيا لحضور الاحتفالات بمناسبة مرور سته عشر قرنا على استشهاد القديس مار مرقس . حيث انتدب قداسه البابا وفدا كنسيا من المطارنة والأساقفة والاراخنة لحضور هذه الاحتفالات .وكان من بين الاماكن التى زارها الوفد الكنسى (كنيسه القديس زكريا والد يوحنا المعمدان فى البندقية) وفى هذه الكنيسة وجدوا مقبره للقديس اثناسيوس الرسولي. ومكتوب عليها باللغه اللا تينية :

(القديس اثناسيوس بطريرك الإسكندرية ومعلم المسكونة)..

وبحسب شهادة مثلث الرحمات نيافه الانبا غريغوريوس أسقف عام البحث العلمى. فان فضل معرفه مكان رفات القديس اثناسيوس الرسولى يرجع إلى نيافه الحبر الجليل الانبا أنطونيوس مطران سوهاج والمنشأة .

الذى كان قد سبق وزار تلك الكنيسه. من ذلك الوقت بدأ قداسه البابا كيرلس السادس. المفاوضات لعوده رفات القديس اثناسيوس الرسولى. عن طريق سفير الفاتيكان بالقاهرة فى النصف الثانى من عام 1969م . لقد اعترضت فينيسيا كما اعترضت من قبل على عودة رفات القديس مار مرقس الانجيلى. ولكن إلحاح كنيستنا فى الحالتين جعلت البابا بولس السادس. بابا روما ليستجيب وذلك توثيقا لرابطة المحبه ودعما لروح التقارب بين الكنيستين لكن كل شىء توقف بعد ذلك بنياح قداسه البابا كيرلس السادس . لتعود المفاوضات من جديد فى عهد قداسه البابا شنوده الثالث .

المفاوضات فى عهد قداسة اليابا شنودة الثالث:

وبعد نياحة البابا كيرلس فى 9 مارس 1971 ، وتولي قداسة البابا شنودة الثالث المسئولية فى 14 نوفمبر 1971 ، تجددت المفاوضات مرة أخرى بين الكنيستين ، ولقد أنتهز قداسة البابا شنودة الثالث. فرصة مرور ستة عشر قرنا على نياحة القديس أثناسيوس الرسولي (373 - 1973) . فأرسل خطابا إلى البابا بولس السادس بتاريخ 30 أبريل 1972 جاء فيه من ضمن ما جاء " ولعل قداستكم تشاركونا أفراحنا ومسراتنا ، حيث نحتفل فى عام 1973 بمرور ستة عشر قرنا على نياحة القديس أثناسيوس الرسولي ، البطريرك العشرين من بابوات الإسكندرية ، وبهذه المناسبة نرجو أن يتوج الإحتفال العالمي بعودة رفاته المقدسة من فينسيا حيث يرقد بكنيسة القديس زكريا أبي يوحنا المعمدان ، وعلى المقبرة التي تغطي جزءا من الحائط الجنوبي أي الأيمن للكنيسة، كتبت العبارة التالية " جثمان القديس أثناسيوس بطريرك الإسكندرية المعترف ومعلم الكنيسة وإذ تفضلتم يا صاحب القداسة ، بصدور أمركم بإهدائنا رفات القديس أثناسيوس الرسولي ، واستخدتم نفوذكم في ذلك ، فستكون هذه الهدية الثمينة تعبيرا جديدا عن روح المحبة التي تتزايد بيننا ، خاصة ونحن نستقبل عصرا جديدا ، فيه إنفتاح بناء لتأدية كنيسة المسيح رسالتها الأبدية للعالم كله ".

رحلة البابا شنودة إلى الفاتيكان : ومقابلة البابا بولس السادس في 10 مايو 1973 :

سافر قداسة البابا شنودة الثالث إلى الفاتيكان للقاء البابا بولس السادس ، وشكل قداسته وفدا للسفر معه، أما أعضاء الوفد فهم :

1- الأنبا باسيليوس مطران القدس .
2- الأنبا مرقس مطران ابو تيج .
3- الأنبا ميخائيل مطران أسيوط .
4- الأنبا ابرام أسقف الفيوم .
5- الأنبا أثناسيوس أسقف بني سويف .
6- الأنبا صموئيل أسقف الخدمات العامة والاجتماعية .
7-الأنبا غريغوريوس أسقف البحث العلمي والثقافة القبطية .
8-الأنبا يؤانس أسقف الغربية .
9- الأنبا باخوميوس أسقف البحيرة .
10- أثنان من الآباء مطارنة أثيوبيا .
11- القمص متياس السرياني (المتنيح نيافة الأنبا رويس الأسقف العام فيما بعد) .
12- الراهب القس أمونيوس السرياني
13- الشماس الدكتور يوسف منصور .
14- الشماس الدكتور جورج حبيب بباوي .

استلام البابا شنودة الثالث للرفات المقدسة:

وفي صباح يوم السبت 6 مايو 1973 ، أقام البابا شنودة الثالث والوفد المرافق لقداسته قداسا قبطيا بكنيسة القديس أثناسيوس بروما ، اشترك فيه كل أعضاء الوفد المرافق ، وبعد القداس حضر الجميع القداس الذي أقامه البابا بولس السادس (1897 - 1978) طبقا للتقويم الروماني الذي تتبعه الكنيسة الرومانية الكاثولوكية . وبعد القداس صعد البابا شنودة الثالث إلى المذبح وجلس على كرسي معد خصيصا له ، والقي خطابه باللغة الإنجليزية . وبعد ذلك القى البابا بولس خطابه، ثم تعانق الحبران الكبيران في وسط تصفيق الجماهير ، حينئذ سلم البابا بولس رفات القديس أثناسيوس في كأس ذهبي كبير للبابا شنودة، ثم نزلا الأثنان في موكب رسمي من المذبح إلى خارج الكنيسة.

وصف الأنبا غريغوريوس لرفات القديس أثناسيوس الرسولي :

وعندما سؤال الأنبا غريغوريوس عما إذا كان شاهد الرفات بنفسه، أجاب " نعم . لقد رأيتها بنفسي وهي عبارة عن عظمة كريمة من عظام القديس، وضعت في داخل كأس من الذهب الخالص صنعت خصيصا لها، وأغلق عليها اغلاقا محكما، ويمكن رؤية العظمة الكريمة من الأطار الزجاجي للكأس الذهبي ، ثم وضعت الكأس في صندوق خشبي مغطي بقطعة من قماش القطيفة التمينة زيتية اللون، ولدواعي السفر وضع هذا الصندوق في صندوق أكبر حجما هو الذي شاهده الجميع في الكاتدرائية بعد عودة البابا شنودة والوفد المرافق لقداسته .

عودة الوفد القبطي إلى القاهرة وإقامة ندوة علمية عن القديس البابا أثناسيوس الرسولي خلال الفترة من 14 - 16 مايو 1973:

ولقد أقيمت ندوة علمية كبرى شارك فيها مجموعة كبيرة من صفوة علماء اللاهوت من جميع الكنائس المسيحية ، وذلك خلال الفترة من 14 – 16 مايو 1973.
أما عن أسماء المشاركين في تلك الندوة فهم :
1- نيافة الأنبا غريغوريوس أسقف البحث العلمي .
2- الأنبا يوحنا كابس المعاون البطريركي للأقباط الكاثوليك .
3- البروفيسر الدكتور مارتن بلاملي . Prof . Dr Martin Plumley أستاذ ورئيس قسم الدراسات المصرية والقبطية بجامعة كمبردج .
4- الدكتور القس لبيب مشرقي عن الكنيسة الأنجيلية .
5- الكلمة الختامية لقداسة البابا المعظم الأنبا شنودة .

وضع الرفات المقدسة في مزار خاص داخل الكاتدرائية المرقسية بالعباسية :

وبعد نهاية الاحتفالات، تم وضع الرفات المقدسة في مزار خاص بمدخل كنيسة العذراء والأنبا بيشوي تحت الكاتدرائية المرقسية بالعباسية (كثيرا ما كنا نأخذ بركة هذه الرفات المقدسة كلما توجهنا للصلاة في كنيسة العذراء والأنبا بيشوي ، وكثيرا ما شاهدت المتنيح الأنبا غريغوريوس وهو خارج من كنيسة العذراء والأنبا بيشوي بعد نهاية القداس ، متوجها في طريقه إلى مقر سكنه الخاص بالكاتدرائية ، كان يقف أمام الرفات المقدسة ، ويرفع يده بعلامة الصليب المقدسة الممسك بها يديه ، ثم ينحني ويرشم الصليب ثلاث مرات ، ثم يتوجه في طريقه نحو سكنه الخاص بعد ذلك).

نقل الرفات المقدسة إلى المقر الحالى:

وفي يوم الأربعاء الموافق 11 مارس 1998 ،وفي مناسبة إجتماع الآباء بطاركة ورؤساء الكنائس الأرثوذكسية الشرقية بالشرق الأوسط ، قام قداسة البابا شنودة الثالث بالاشتراك مع المتنيح البطريرك ما زكا عيواص الأول (1933 - 2014) بطريرك أنطاكية وسائر المشرق في ذلك الوقت ، و الكاثوليكوس آرام الأول بطريرك الأرمن الأرثوذكس (1947 ما زال حيا) . بنقل رفات القديس إلى المقر الحالي الذي يرقد فيه حاليا ، ويرقد معه المتنيح نيافة الأنبا صموئيل أسقف الخدمات العامة (1920 1981) والمتنيح القمص ميخائيل إبراهيم كاهن كنيسة مارمرقس شبرا (1899 - 1975) ، ثم دفن فيه بعدهما وبناء على وصيته نيافة الحبر الجليل الأنبا غريغوريوس أسقف البحث العلمي .

التجديد الشامل للمزار في عهد البابا تواضروس الثاني :

وفي مساء يوم الأربعاء 20 نوفمبر 2013 ، قام قداسة البابا المعظم الأنبا تواضروس الثاني (أطال الله حياته ومتعه بالصحة والعافية) ، بعمل تجديد شامل للمزار ، وفي عظته بكنيسة العذراء والانبا بيشوي قال من ضمن ما قال " وجدنا انه من المناسب عمل مزار خاص به وهو بمثابة كنيسة صغيرة يمكن عمل قداسات به ونفس الكنيسة بها جسد القمص ميخائيل إبراهيم والمتنيح الأنبا صموئيل الذي استشهد عام 1981 والأنبا غريغوريوس الذي تنيح عام 2001 ، وهذا المزار للآباء ليعبر عن محبتنا لهم "

ولقد كان الافتتاح بحضور لفيف من الآباء المطارنة والأساقفة نذكر منهم (نيافة الأنبا رافائيل أسقف عام كنائس وسط البلد وسكرتير المجمع المقدس وقتها - نيافة الأنبا جبريل أسقف النمسا نيافة الأنبا مرقس مطران شبرا الخيمة - نيافة الأنبا سيرابيون مطران لوس انجلوس المتنيح نيافة الأنبا كيرلس أسقف نجع حمادي وعدد كبير من الآباء الكهنة والشمامسة .

أماكن وجود رفات القديس أثناسيوس الرسولي بمصر حاليا :

يوجد جزء من رفات القديس أثناسيوس الرسولي محفوظة في مطرانية البحيرة بناء على طلب المتنيح نيافة الحبر الجليل الأنبا باخوميوس (1935 – 2025) ،حيث قام قداسة البابا شنودة الثالث بالاشتراك مع مجموعة من الآباء الأساقفة ، بتدشين كاتدرائية القديس أثناسيوس الرسولي بدمنهور وإيداع جزء من الرفات هناك ، وكان ذلك بتاريخ 2 سبتمبر 1990 . وجزء آخر محفوظ في الكاتدرائية التي تحمل أسم القديس بمدينة العاشر من رمضان ، وكان ذلك يوم 11 مايو 2022 . حيث نيافة الحبر الجليل الأنبا مقار أسقف المنطقة بإلقاء عظة توضح أهمية ومكانة القديس أثناسيوس في الكنيسة، بالإضافة طبعا إلى الجزء الرئيس بمزار القديس في الكاتدرائية المرقسية بالعباسية .

الشكر والتقدير للمؤرخ الاستاذ / ماجد كامل .

وللحديث بقية في العدد القادم

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، ولا عن حلول تختصر التجربة الإنسانية.

نفتح مساحة وعي لفهم ما نعيشه من الداخل كما هو، بأسئلته، بترددده، وبصدق إحساسه.

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.

«أنا مش مريضة... أنا محتاجة أوقف شوية»

الحوار:

أمونة (تضحك وهي تجلس): دكتورة راما، خلّيني أضحك من الأول قبل ما أحكي... مش لأنّي مبسوطة، بس لأن الضحك أسهل من إني أشرح إلي جوايا.

أنا مش مكتئبة، ولا منهارة، بس حاسّة نفسي تعبانة تعب غريب... تعب مالوش اسم.

د. راما:

الضحك أحيانًا لا يكون إنكارًا، بل لغة اجتماعية.

ناس كتير بتضحك علشان تقول:«أنا موجودة، بس مش مستعدة أفتح كل إلي جوايا.»

أمونة:

بالضبط.

بحس لو بطّلت أضحك، الناس حتسأل أسئلة وأنا مش جاهزة أجاوب.

د. راما:

وده مفهوم نفسيًا.

في علم النفس بنسميه آلية تجنّب لطيفة: الإنسان يختار الضحك لأنه أقل كلفة من الشرح، وأأمن من كشف الضعف.

أمونة:

خلّيني أكون صريحة... عندي تعب من غير سبب، نوم ملخبط، زهق سريع، وحاجات كنت أحبها بقت تقيلة عليّ.

وأكتر حاجة... حاسّة إني مستعجلة دايمًا، حتى وأنا قاعدة.

د. راما:

دي أعراض استنزاف نفسي.

مش مرض، ومش اكتئاب، لكن حالة تعب طويلة الأمد ناتجة عن ضغط داخلي مستمر من غير تفريغ.

أمونة:

يعني مش ببالغ؟

د. راما:

أبدًا. المشكلة إن الاستنزاف ما له علامات واضحة، فصاحبه يقلّل منه... ويكمّل.

أمونة:

أنا دايمًا بقول للناس: مش مشكلة – سيبها عليّ – عادي. حتى وأنا مش قادرة.

د. راما:

وهنا بيتكوّن الضغط الحقيقي.

كثرة "مش مشكلة" بتخلق فجوة بين قدرتك الحقيقية والصورة إلي بتقدّميها.

والفجوة هاي... بتستهلك الطاقة.

أمونة:

يعني بضغط نفسي علشان ما أزعّل حد؟

د. راما:

وأحيانًا علشان تحافظي على صورتك إنك قوية ودايمًا بتتحمّلي.

أمونة:

طيب... والشدّ في رقبتي؟ الصداع؟ دقات القلب؟

د. راما:

تفسيرها بسيط علميًا:

لما الجهاز العصبي يظل في حالة استعداد (توتر خفيف دائم)، العضلات ما بترتاح، والجسم يفرز هرمونات ضغط حتى من غير خطر حقيقي.

الجسم بيقول: «أنا تعبت... قبل ما عقلك يعترف.»

أمونة:

يعني مش بدّلع؟

د. راما:

لا. هو بيوجعك علشان ينبهك.

أمونة:

طيب ليه الضحك دايمًا حاضر؟

د. راما:

لأن الضحك اجتماعيًا مقبول أكتر من التعب.

والإنسان يتعلّم مع الوقت إنه لو ضحك... ما حد يسأل، وما حد يقلق.

أمونة:

يعني بحمي نفسي وبحمي غيري؟

د. راما:

بالضبط. لكن الثمن بيرجعلك. لأن التعب

بيفضل جوّاتك.

أمونة:

وليه بقارن نفسي بغيري كتير؟

د. راما:

المقارنة النفسية استنزاف صامت. كل مقارنة تسحب جزء من تقدير الذات.

ومع التعب، العلاقات تصير ثقيلة... مش لأنك ما بتحبي تعطي، بل لأنك عم تعطي وأنتِ محتاجة نفس إلي ابتعطيه.

وده مش أنانية، ده احتياج داخلي ما لقى اعتراف ولا احتواء.

أمونة:

حاسّة إني موجودة... بس مش حاضرة. يعني هنا ومش هنا!

د. راما:

في علم النفس نسميها انفصال خفيف عن الذات أو بداية فراغ وجودي.

بيحصل لما نعيش حسب المطلوب أكتر من حسب الإحساس.

أمونة:

طيب... أعمل إيه؟

د. راما:

اللي هقوله لزيادة وعيك:

1. اعترفي بتعبك بدون مقارنة
2. خفّفي كلمة "لازم"
3. قولي "مش قادرة" مرة واحدة باليوم
4. راقبي جسدك
5. خدي راحة... بلا ذنب

أمونة:

يعني مش لازم أبرر؟

د. راما:

الراحة ما ابتحتاج مبرر.

الخلاصة:

مش كل تعب مرض، ومش كل ضحك قوة، ومش كل صمت سلام.

أحيانًا الوعي هو أول شكل من أشكال الرحمة بالنفس.

✨ رسالة الحوار:

هذا الحوار يفتح مساحة لفهم التعب الذي لا يظهر في الفحوصات ولا يُقال بصوت عالٍ.

حين يتحوّل التكيّف اليومي إلى نمط حياة، ويصبح الاستمرار أهم من الإصغاء للنفس.

التوقّف هنا ليس انسحابًا، بل إعادة تنظيم العلاقة مع الذات، واستعادة الإحساس قبل أن يتحوّل الصمت إلى ثِقل داخلي مزمن.

وهنا... الوعي لا يُلغِي المشاعر، بل يمنحها معناها وحدودها الصحيحة.

ليس انسحابًا، بل إعادة تنظيم العلاقة مع الذات، واستعادة الإحساس قبل أن يتحوّل الصمت إلى ثِقل داخلي مزمن.

وهنا... الوعي لا يُلغِي المشاعر، بل يمنحها معناها وحدودها الصحيحة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني ومبتكر فن الجرافيكاتير

مترو الإنفاااق

حمارتي العارجة أصابها بعض الدوار نتيجة اللف المستمر في ضواحي القاهرة، مما اضطرني إلى الذهاب بها إلى معالجها الخاص لإجراء بعض الفحوصات الميكانيكية، وكان هذا بمثابة فرصة عظيمة كي أعود لأنضم إلى صفوف الجماهير من مرتادي مترو الأنفاق كأي مواطن آخر. أتذكر في صباي.. كان المترو يمثل لي فسحة خاصة جدًا أكثر منه وسيلة مواصلات، لما له من مميزات وطقوس جديدة علينا في حينه.

استمعت إلى كل التحذيرات والنصائح الواجب عليَّ اتباعها قبل الخوض في هذه التجربة، كما اضطررت إلى اصطحاب أحد أصدقائي من محترفي ركوب المترو، كي لا أثير سخرية مواطني المترو نتيجة عدم ممارستي طقوس وقوانين ارتياد مترو الأنفاق لسنوات طويلة.

نزلنا إلى محطة العتبة بعد اجتيازنا صعوبات كثيرة لنتخطى الزحمة البشرية التي يسببها الباعة المفترشون للأرض والميزون لحي العتبة.. حتى وجدت نفس المشهد داخل المترو... دُهلت للحظات ونظرت يمينًا ويسارًا لأبحث عن يافطة أو أي ملمح يؤكد لي أنني بالفعل داخل محطة مترو وليس أحد أنفاق المشاة.. وبينما ضحك صديقي من ذهولي وأكد لي المشهد، بدأت أنظر إلى الباعة المفترشين لأرض المحطة، نظرة سائح هبط لتوه إلى أزقة خان الخليلي.. كل شيء موجود من الإبرة للصاروخ.. موبايلات، جرابات، بطاريات، عدد وأدوات، جرايد، مجلات، فوانيس، طراطير، لعب أطفال، فانلات وكلوتات أطفال.. كل شيء.. وما زال صديقي يضحك لذهولي مما يثير استفزازي أكثر.. إلى أن اقتربنا من شباك التذاكر الذي أعفاني منه صديقي لخبرته في الوصول إليه.. ثم أعطاني تذكرة وشاور لي على أحد الرجال الواقفين أمام ماكينات المترو وقال لي: "أديها للراجل ده".. نظرت إليه نظرة العارف والعالم بالأمور.. "أنت هتستعبطني.. لأ مش أنا.." فأكد لي ما يقول.. حتى سبقني ورأيته يعطي التذكرة لأحد الواقفين أمام الماكينات، حيث إنها عطلانة فوضعوا موظفًا أمام كل ماكينة لتبديل التذكرة.. يا للمهزلة!

بمجرد وقوفي على الرصيف وجدت نفسي داخل إحدى عربات المترو بقوة الدفع البشرية التي قذفتني إلى منتصف العربة مستندًا على بعض الكتل البشرية.. الزحمة لم تمنع الركاب من الحديث والتهريج والضحك والثرثرة و.... وقراءة القرآن.. الجميع يتطرقون إلى الأحداث التي تمر بها البلاد.. سيارة حمو بيكا، صفعة عمرو دياب، مهرجان حمو بيكا، صفعة محمد رمضان، كرش حمو بيكا، صفعات الحكومة المتتالية من ازدياد الأسعار.. سعر الدولار.. سعر البنزين.. فيديو حمو بيكا.. إلى أن بدأت فقرة سعر تذكرة المترو، والتي كانت تبدأ بستة جنيهات، أثناء كتابة هذا المقال، ثم ثمانية جنيهات أثناء طبع هذا المقال، ثم لا أعلم كم وصلت أثناء وصول المقال إلى يديك قارئي العزيز.. حتى يُستفز أحد الغاضبين ليبدأ في خربشة لوحة المحطات الموجودة فوق باب المترو وهو يسب في كل شيء.. وهات يا خربشة، إلى أن انتهره آخر قائلًا.. "وهو كان عملك إيه.." مشاورًا على ما تبقى من اسم "سعد زغلول" الذي دُمِر نتيجة خربشة الرجل الذي رد منتهرًا الآخر: "مش هم دول الحكومة اللي عاملة فينا كدة!!"

وفجأة صرخت إحدى السيدات منزعجة من التحام أحد الركاب بها أثناء مروره من خلفها، وهات يا وصلة ردح.. "يا رمة.. يا جزمة.. يا بهيم.." إلى أن انفجر الرجل فيها مدعيًا أنها "ولية بيئة وبنت كلب.." تمادت السيدة بألفاظ لا يسمح قاموسي اللغوي بذكرها.. ثم كشرت عن أنيابها وقامت بسب دين الرجل.. مما أدى إلى تدخل رجل ملتحٍ سمح الوجه كان يقرأ في القرآن منذ ركوبه، تدخل في الحديث ناهراً السيدة عن سب الدين.. فتطاولت عليه قائلة: "وأنت مال أُمك.." رد عليها عم الشيخ: "دانت ولية ناقصة ولسانك فالت وقليلة الأدب.." ردت عليه بأفظع الألفاظ التي لا يسمح أيضًا قاموسي البيئي بتلفظها، وأضافت: "يا شيخ يا عايب دانتوا مربينها عشان تكسبوا من وراها يا رمم.." رد الشيخ: "تصدقي أنك ولية بنت كلب وهقوم أضربك بالجزمة.." انفعلت الولية وأخذت نفساً عميقًا من قفصها الصدري الملتهب، وضمت شفتيها وشفطت وجنتيها وقذفت ببصقة محترمة من فمها إلى عم الشيخ، الذي كان يجلس في مؤخرة الكنبة بينما تقف السيدة أمام مقدمة الكنبة.. لا يخفى على السامعين أن بين مؤخرة الكنبة ومقدمتها يقف عشرات ويجلس آخرون، مما قد يتسبب في أن ينال بعضٌ من الواقفين والجالسين قسطًا عظيمًا من بصاق السيدة اللزج حتى يصل ما تبقى منه إلى عم الشيخ.. الذي لم ينتظر طويلًا حتى يرد بصاق الولية أضعاف أضعاف.. مما استجدى السادة الواقفين والجالسين بينهما أن يرجوهما أن يكفوا عن هذا القرف.. فلم تلتزم السيدة برجاء الركاب وبادلته البصاق أكثر من المرة الأولى متضمنة بعض الألفاظ التي لا يسمح قاموسي المتدني بذكرها.. استمر ماتش البصاق فترة طويلة حتى انفعل أحد الواقفين صارخًا في وجهيهما لاعنًا أبويهما.. باصقًا عليهما.. "هي ناقصاك ياعم الزفت."

انتهى الماتش بفوز الولية 6 - 4 بعد أن بصقت على جميع الركاب متلفظة بألفاظ لا يسمح قاموسي الزبالة بذكرها.. ونزلت في إحدى المحطات بعد أن سبت أم جميع الركاب.

نزلت من المترو أبحث عن صديقي الذي فقدته "أيام ما ركبت"، حتى وجدته ويا للأسف فقد تغير كثيرًا في معاملته معي.. ووجدته متأففًا مني بشكل غريب لم ألحظه فيه من قبل.. وإلى الآن لا أفهم لماذا هذا التغير.

عدت إلى صديقي الميكانيكي مساومًا إياه كي يستمر في مباشرته لصبيّه الممارس العام لسيارتي، كي ينجز في إتمام شفائها.. راضخًا لكل طلباته المبالغ فيها، والمستغلة للموقف، وانتظرت فترة النقاهة متلهفًا.. خاصّة بعد تلك الرحلة المثيرة في أجواء المترو، وبعد ما أنفقناه في تذاكر المترو، وفي العلاج من الأمراض الجلدية وأمراض الرئة والرمد والبواسير.. ولا داعي لذكر أسباب الإصابة بتلك الأمراض والأعراض.

ملحوظة: نسيت أن أذكر لكم أن حظي العثر قادني أن أكون من بين الواقفين بين مؤخرة الكنبة ومقدمتها.

كم منا او احباؤنا واخواتنا ممكن يكونوا حدث لهم اذى نفسى بسبب كلمة خاطئة!

كم مرة سمعنا عن اقاويل واكاذيب وقصص لبعض الابرياء فى مجتمعنا الذين تم الحكم عليهم وكانهم متهمين بدون اى وجه حق..!!! حيث اصبح كل شخص معين ك قاضى على غيره يحكم على تصرفاته ويوجه النقد ويتكلم فى غيابه ولم يعلم ان هذا جرم نعم جريمة اجتماعية ف انت لست مكانه لم تعيش حياته لم تتعرض لنفس ظروفه فبالله عليك باى وجه حق تحكم عليه ..!! وهل يوجد شخص كامل ؟!!

الكمال لله وحده ..!! ... وللاسف... فى عالمنا المعاصر، حيث تكثر الاختلافات والتباينات فى الآراء والسلوكيات، تبقى مسألة الحكم على الآخرين وإدانتهم قضية شديدة الأهمية. من منظور مسيحي

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبى

(الله يقاتل عنكم وأنتم تصمتون) فاحص القلوب والكلى ويجازى كل واحد كحسب اعماله

اجتماعي، يُعتبر تجنب الحكم على الآخرين أمرًا أساسيًا لضمان حياة اجتماعية مليئة بالتفاهم والمحبة.

وسوف اسلط الضوء على كيفية التعامل مع موضوع الحكم على الآخرين وكيف يمكن أن تساهم هذه المبادئ في تعزيز العلاقات الإنسانية والاجتماعية.

وخصوصا التعاليم الدينية وعدم الحكم على الناس!!

تؤكد تعاليم المسيح على أهمية تجنب الحكم على الآخرين. من أبرز النصوص التي تتناول هذا الموضوع ما جاء في إنجيل متى: "لا تدينوا لكي لا تدانوا. لأنكم بالدينونة التي تدينون بها تدانون، وبالكيل الذي تكيلون به يكال لكم" (متى 7:1-2). يعكس هذا النص دعوة واضحة للتخلي عن الأحكام المسبقة والتقييمات القاسية، ويشدد على أن معيار الدينونة الذي نستخدمه سيكون هو نفسه الذي يُطبق علينا. المغزى من تعاليم المسيح... المسيح في تعاليمه يُرشدنا إلى التركيز على إصلاح أنفسنا قبل نقد الآخرين.

النص الوارد في إنجيل لوقا يقول: "لماذا ترى القذى الذي في عين أخيك، وأما الخشبة التي في عينك فلا تفطن لها؟" (لوقا 6:41). هذا النص يُبرز أن اهتمامنا يجب أن يكون بتصحيح عيوبنا الخاصة أولاً قبل التحدث عن عيوب الآخرين. الأسباب الاجتماعية لعدم الحكم على الآخرين التعاطف والتفاهم: في سياق المجتمع، غالبًا ما يكون لدينا معلومات محدودة عن خلفيات الآخرين وظروفهم. الحكم السريع يمكن أن يتسبب في تعزيز الأحكام الجائرة وإغفال التعاطف والفهم الحقيقي. المسيحية تشجع على التعاطف والرحمة تجاه الآخرين، مما يسهم في بناء علاقات أكثر صحة وتعاون. تشجيع النمو الشخصي: بدلاً من التركيز على عيوب الآخرين، يمكننا استخدام وقتنا وجهودنا لتحسين أنفسنا. هذه الفلسفة لا تعزز فقط النمو الشخصي، بل تسهم أيضًا في تعزيز ثقافة الإيجابية والاحترام المتبادل. تقليل التوترات الاجتماعية: الحكم على الآخرين يمكن أن يؤدي إلى تفاقم التوترات والنزاعات. في المقابل، التشجيع على المحبة والقبول يمكن أن يساعد في بناء بيئة اجتماعية أكثر استقرارًا وتعاونًا. كيف يمكن تطبيق هذه المبادئ اجتماعيًا التواصل الفعال: تشجيع الحوار المفتوح والصادق يساعد في فهم وجهات نظر الآخرين وتجنب الأحكام المسبقة. التواصل الفعّال يساهم في بناء علاقات قائمة على الاحترام والتفاهم. العمل الخيري والمشاركة: الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والخيرية يعزز من روح التعاون والمساعدة. تقديم الدعم والمشاركة في القضايا الاجتماعية يمكن أن يعزز من قيم المحبة والرأفة. التفكير الإيجابي: التركيز على الجوانب الإيجابية في الآخرين بدلاً من التركيز على عيوبهم يساهم في تعزيز جو من الاحترام والتقدير. هذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين العلاقات والتعاون بين الأفراد...

وفي النهاية، تدعو التعاليم المسيحية إلى ممارسة الرحمة والتسامح وعدم الحكم على الآخرين. بتطبيق هذه المبادئ في حياتنا اليومية، يمكننا أن نساهم في بناء مجتمع أكثر تماسكًا وسلامًا.

من خلال التعاطف، التواصل الفعّال، والتركيز على النمو الشخصي، يمكننا تحقيق قيم المحبة والتفاهم التي تنادي بها المسيحية..!!

تحياتى لكل فكر راقى وعقل واعى ومستنير.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

هل التجارب تفرحنا؟!

لعل هذا العنوان بدايه تكون أجابته بالرفض دون التفكير قليلا لذا صلاتي في هذا المقال أن نتمهل قليلا قبل الاجابه علي هذا السؤال وأصلي أيضا أن تقرأ معي ما سوف يرد من كلمات الوحي المقدس بتأني ووقتها سوف تكون أجابتك مختلفه بلا شك.

بدايه دعوني أرحب بكل قاريء عزيز سوف تقع عينه علي هذا المقال ويقرأه بعنايه وتروي وأبدا القول مما ورد في رساله معلمنا يعقوب والاصحاح الاول والعدد الثاني وهو يقول مقادا من روح الله أحسبوه كل فرح يا أخوتي حينما تقعون في تجارب متنوعه وهنا يأتي العديد من الاسئله اولها هو..

هل تأتي الافراح وهي ملفوفه برداء التجارب؟

هل من الممكن أن يتحول ينبوع الدموع الي فيض أفراح؟

هل ممكن أن تكون الآمنا وأحزاننا وتجاربنا وسيله لسعادتنا؟

فها هو تاجر قد خسر تجارته وأم قد فقدت أبنها وطالبا فشل في الامتحان وسيده فقدت صحتها وزوج فقد زوجته والعديد والعديد من المواقف كيف لهم أن يفرحوا؟!!

وللاجابه علي هذا السؤال دعونا نسير معا في رحله كتابيه لنجد الاجابه علي هذا السؤال..

أولاً: دعوني أقول أن التجارب المفرحه تأتي لامتحان أيماننا فيقول الرسول يعقوب كما بأعلي وبقيه العدد الثاني عالمين أن أمتحام أيمانكم ينشيء صبرا وأما الصبر فليكن له عمل تام لكي تكونوا تاميين وكاملين غير نافصين في شيء وهنا يعني السؤال ماذا تعني كلمه أمتحان تعني أنني طالب في مدرسه وعندي رقم جلوس وأوراق أمتحان وعلي أن أجتاز الامتحان بنجاح ففي رساله الرسول بطرس الاولي والاصحاح الاول والاعداد 7-6 يقول الذي به تبتهجون مع أنكم الان أن كان يجب تحزنون يسيرا بتجارب متنوعه لكي تكون تزكيه أيمانكم وهي أثمن من الذهب الفاني مع أنه يمتحن بالنار توجد للمدح والكرامه والمجد عند أستعلان يسوع المسيح ونتعلم أيضا مما ورد في سفر التكوين واصحاح 22 والعدد 12 عن أبراهيم فيقول وحدث بعد هذه الامور أن الله أمتحن أبراهيم (وذلك عندما طلب منه أن يقدم أبنه الذي يحبه أسحق ذبيحه) وهنا أود أن أتساءل يا تري ما هي أدوات الامتحان في هذه القصه؟

والاجابه هي الحطب والنار والسكين وللسؤال عن مقر لجنه الامتحان نجد الاجابه بجبل المريا ونأتي الي النتيجه ونقول بكل فخر أجتاز أبراهيم الامتحان...

ثانياً: التجارب المفرحه هي وسيله للتنقيه والتمحيص فيعلمنا كاتب سفر ملاخي بالعهد القديم والاصحاح 3 والعدد 3 ويقول فيجلس ممحصا ومنقيا للفضه فينقي بني لاوي يصفيهم كالذهب والفضه ليكونوا مقربين للرب تقدم بالبر وكاتب سفر زكريا واصحاح 13 والعدد 9 يقول وأدخل الثلث في النار وأمحصهم كمحص الفضه وأمتحنهم أمتحان الذهبي هو يدعو باسمي وأنا أجيبه أقول هو شعبي وهو يقول الرب الهي وهنا أود الاشاره الي أختبار رجل الله ايوب بعد مراحل مختلفه قد مر بها وفقد كل شيء لكن في النهايه خرج لنا بالقصد مما مر به فيقول في اصحاح 23 والعدد 10 لأنه يعرف طريقي أذا جربني أخرج كالذهب واذا ذهبنا لسفر اعمال الرسل واصحاح 7 والعدد 22 يعلمنا عن موسي الذي تهذب بكل حكمة المصريين وكان مقتدرا في الاقوال والاعمال وقتل المصري وطمره في التراب عند هذه المرحله لا يمكن لله أن يستخدمه فأخذه في البريه 40 سنة جعله ينسي أسمه وثقل لسانه وأعده هناك إعداداً خاص 40 سنة أخري ليكون جاهز للمهمه العظمي ...

ثالثاً: التجارب المفرحه هي أشواك تحرس حياتنا من الخطر ولفهم هذه الجمله دعونا نقرأ مما ورد في الرساله الثانيه لاهل كورنثوس واصحاح 12 والاعداد من 7-10 وهنا ندرك هذا فبكل سرور أفتخر بالحري في ضيقاتي لكي تحل علي قوه المسيح لذلك أسر بالضعفات والشتائم والضرورات والاضهادات والضيقات لاجل المسيح .

رابعاً: التجارب المفرحه هي وسيله حتي نري الرب بوضوح وها هو أيوب فقد أولاده العشره وفقد صحته وفقد ثروته وكل ما يمتلك لكن ماذا قال في اصحاح 1 والعدد 21 الرب أعطي والرب أخذ فليكن أسم الرب مباركاً وخرج بنهايه السفر بأختبار أروع وأروع فيقول باصحاح 42 والاعداد 4-6 بسمع الاذن سمعت عنك والان رأتك عيني لذلك أرفض وأندم في التراب والرماد واذا تذكرنا ما حدث مع الفتيه الثلاثه بسفر دانيال الاصحاح 3 والاعداد 25- 24 يقول الكتاب الم نلق ثلاثه رجال موثقين في وسط النار فأجابوا وقالوا للملك صحيح ايها الملك أجاب وقال ها أنا ناظر أربعه رجال محلولين يتمشون في وسط النار وما بهم من ضرر ومنظر الرابع شبيه بأبن الالهه.

خامساً: التجارب المفرحه هي الطريق لننال أكليل الحياة عن إحتمالنا فيقول الوحي بسفر رؤيا يوحنا اللاهوتي واصحاح 2 والعدد 10 كن أميناً الي الموت فسأعطيك أكليل الحياة كذلك ما ورد في رسالة كورنثوس الثانية، الإصحاح الرابع، العددان 16-17:
«لذلك لا نفشل، بل وإن كان إنساننا الخارجي يفنى، فالداخل يتجدد يومًا فيومًا.»

لان خفه ضيقتنا الوقتيه تنشيء لنا أكثر فأكثر ثقل مجد أبديا ويكرر الرسول بولس بل ويؤكد هذه الحقيقة برسالته لاهل روميه واصحاح 8 والعدد 18 فيقول أنه يحسب أن ألام الزمان الحاضر لا تقاس بالمجد العتيد أن يستعلن فينا وأخيراً يكتب بنفس الاصحاح 8 والعدد 17 فيقول أن كنا نتألم معه لكي نتمجد أيضا معه...

وبعد كل ما سبق عزيزي القاريء المميز هل أدركت الغرض الرئيسي من الامنا وتجاربنا التي يسمح الله لنا بها؟!!

وفي النهاية لا تشك انها تعمل لخيرك نعم هذه هي الحقيقة التي لا يمكن أن نغفلها فكل الاشياء تعمل معا للخير للذين يحبون الله المدعون حسب قصده رو 28:8.

عزيزي القاريء وعزيزتي القارئه أصلي من كل قلبي بعد ما سبق أن ندرك هذه الحقائق الهامه أن التجارب المختلفه بالمقام الاول مفرحه لانها الوسيله التي يمتحن الله بها ايماننا ثم انها وسيله للتنقيه والتمحيص ثم أنها بمسابه الاشواك التي تحرس حياتنا من الاخطار وكذلك هي وسيله حتي نري الرب بوضوح.

وأخيرا هي الطريق لننال أكليل الحياة أذا أحتملنا...

أصلي لاجلكم والرب معكم أذكروني بصلواتكم

القس المرنم/ جميل يوسف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

من سيدخل السماء؟!

في هذا العدد من جريدتكم المفضلة كاريزما اخترت لكم اجابة سؤال...

من سيدخل السماء ؟ وكم عددهم ؟

انه سؤال جاء للانبا رافائيل اسقف وسط القاهرة فكانت اجابته: ان عدد اللى هيدخلوا السماء معروف عند ربنا بس...

ولكن مش بمعنى ان ربنا مستنى لما العدد يكمل ويقفل الباب. لا، الباب مفتوح للكل وربنا عايز ان كل الناس تخلص وتوصل لمعرفة الحق.

يعنى مفيش رقم محدد يتقفل بعده الباب... الباب دايما مفتوح.

سؤال تانى: من اللى يروح السماء؟!

الاجابة: ان الكتاب المقدس حدد معالم واضحة للطريق اللى يوصل للسماء:

6 شروط توصل للسماء:

أول شرط الإيمان:

من غير الايمان ما ينفعش نرضى ربنا.

والايمان لازم يكون ايمان مستقيم مش ايمان وخلاص لان فى ناس بتؤمن بحاجات مش حسب قصد ربنا، زى عبادة الاوثان او عبادات غريبة ومع ذلك بيسموا نفسهم مؤمنين لكن الايمان الصح هو مذكور فى الكتاب المقدس وده اول شرط لدخول السماء.

ثانى شرط المعمودية:

المعمودية باسم الرب يسوع المسيح يعنى باسم الاب والابن والروح القدس وكل واحدة من دول لها ايات فى الكتاب المقدس.

ثالث شرط التوبة المستمرة:

التوبة مش مرة وخلاص التوبة طول العمر وقوية هذه الاية (لا تشمتى بى يا عدوتى لانى ان سقطت اقوم).

رابع شرط التناول من الاسرار المقدسة:

لان الكتاب المقدس يقول (ان لم تأكلوا جسد ابن الانسان وتشربوا دمه فليس لكم حياة فيكم).

خامسا شرط خدمة الناس:

لابد نخدم اللى حوالينا ونعمل الخير لان الرب هيقول للبعض: (كنت جوعان فلم تطعمونى وكنت عطشان فلم تسقونى) يعنى خدمة الناس والعمل الصالح جزء اساسى.

سادسا شرط العلاقة مع ربنا:

ان الواحد يكون دايما محب لربنا وعلى علاقة بيه من خلال الصلاة وقراءة الكتاب المقدس والتواجد فى الكنيسة والشركة مع الكنيسة فى الاجتماعات وجلسات الاعتراف مع اباء الاعتراف.

هذه الشروط اللى الكتاب المقدس وضعها للطريق للوصول الى السماء.

وفي النهاية، يبقى باب السماء مفتوحًا أمام كل من يسير في هذا الطريق بإيمان صادق وقلب تائب، لا بعدد ولا بزمن، بل بعلاقة حيّة مع الله تُترجم إلى حياة مليئة بالمحبة والعمل الصالح. فالطريق واضح، والدعوة مفتوحة للجميع.

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريم

الزمن والكلاب

الكلاب تملأ المدينة...

في الطرقات، على الأرصفة، بين الأزقة الضيقة والمنازل القديمة.

تراها تبحث عن مأوى، عن فتات يسد رمقها، عن نظرة عطف من عابر سبيل. لكن، رغم ذلك، لا أتجنبها. فالكلاب ليست أنجس ما في المدينة.

أنجس ما في المدينة ليس له أرجل تسير ولا أنياب تبرز.

أنجس ما في المدينة يتخفى خلف ابتسامات زائفة وكلمات مغلفة بالنفاق.

هو ذلك الوجه الذي يبتسم لك في العلن، لكنه يطعنك في الظل... هو اللسان الذي ينطق باسم الحب، بينما يخفي سموم الغدر بين طياته.

الكلاب لا تخدع، ولا تتلون، ولا تغير وجوهها.

إذا أحبتك، تراها تهز ذيلها فرحًا برؤيتك، وإذا خافتك، لا تخفي خوفها.

الكلاب صادقة في عدائها كما هي صادقة في حبها.

لكن البشر... البشر يتقنون التمثيل، يجيدون الخداع، يحترفون ارتداء الأقنعة.

أنجس ما في المدينة هو النفاق الذي يسكن القلوب، الخيانة التي تُزرع في لحظة ضعف، والكذب الذي ينساب كالماء، ليغسل أي أثر للصدق.

الكلاب بريئة أمام هذه النفوس الملوثة.

فالنجاسة ليست في الجسد، بل في الروح التي تبيع كل قيمها لتكسب لحظة زائفة من القوة.

المدينة ليست مليئة بالكلاب فقط، بل مليئة بأرواح فقدت إنسانيتها، وبقلوب لم تعد تعرف معنى النقاء. أنا لا أتجنب الكلاب، لأنني أراها كما هي: مخلوقات تبحث عن الأمان في عالم مليء بالخداع.

لكنني أتجنب الوجوه الزائفة، والقلوب التي تحمل في ظاهرها الحب، وفي باطنها طعنات الغدر.

الكلاب تملأ المدينة، لكن أنجس ما فيها يظل مخفيًا، يختبئ خلف أقنعة الإنسانية، بينما ينشر سمومه في كل زاوية.

لا تُدمرني معك

على حين غفلة منّا، ودون سابق إنذار، باغتتنا الحياة بوجهها القاسي، سلبتنا ما كنا نظنّه ثابتًا، أبديًا، كأن الزمن قرر أن يسلبنا دون أن يمنحنا فرصة للفهم أو الاستعداد.

فقدنا أصدقاءَ كانوا لنا مأمنًا، أحلامًا شيدناها بطهر الأمل، وأوطانًا سكناها بكل الحنين، ثم استيقظنا على أطلالها.

ما كان يومًا عبئًا، غدا أمنية، وما كنا نعتبره بسيطًا، صار اليوم مفقودًا بحجم الفراغ في صدورنا.

كم من الأشياء دمرناها بأيدينا،

كم من القلوب أهملناها وهي كانت تستحق أن تُروى لا أن تُنسى.

لكن الأسوأ من الفقد، أن تدمرني معك،

أن تسحبني إلى قاع وجعك، دون أن تترك لي حبل نجاة، أن تطفئ النور الذي ما زال يقاوم في داخلي،

أن ترى انهياري وتغض الطرف، كأن ما فيّ من حياة لم يعد يستحق الإنقاذ.

دمرتنا الحياة، نعم، لكننا دمرنا أنفسنا أكثر حين توقفنا عن المحاولة.

حين صدقنا أن السقوط نهاية، وأن الألم قدر لا يُكسر.

ضاعت الأحلام، وتبعثرت الطرق، وباتت أرواحنا كمن يسير في العتمة دون يدٍ تمسكه.

صرنا نتنفس كمن يختنق، نضحك بوجوهنا وقلوبنا تبكي، نتظاهر بالقوة ونحن ننهار في صمت.

لكن، وفي وسط هذا الركام، تظل فينا شعلة صغيرة، نور خافت لكنه عنيد، لا ينطفئ بسهولة،

يخبرنا أن في داخلنا ما يستحق الحياة.

فيا من شاركتني الوجع، رجاءً، لا تُكمل الهدم،

لا تُطفئ ما تبقى مني، لا تُدمرني معك.

فإن كنت تنهار، فاسمح لي أن أبقى واقفًا، أن أرمم بقايا الحلم فينا، أن أكون الجدار حين تسقط، لا الحطام الذي يزيد جراحك.

الحياة لن تنتظرنا لنتصالح مع ضعفنا، لكنها تمنحنا دومًا فرصة، فرصة لننهض، لا كما كنا، بل أقوى، أصدق، وأشد وعيًا.

نعم، خسرنا الكثير، لكننا ما زلنا هنا، وما دام فينا نبض، فلن أسمح لك أن تدمرني، ولن أسمح للحياة أن تسلبني النور،

سأبقى... حتى تنتهي العاصفة.

فإن كانت الحياة قد قررت أن تكسرنا،

فأنا أقرر ألّا أنكسر.

وإن خذلك العالم، فلا تجرّني إلى هاويتك،

فأنا لست امتدادًا لانكسارك،

ولست ظلًا لعتمتك.

أنا من نجا رغم كل ما فقد،

أنا من حمل قلبه المثقوب، ومشى به نحو الضوء،

فلا تُطفئ ما تبقى مني،

ولا تزرع في داخلي رمادك.

وإن قررت أن تنهار،

انهار وحدك...

لكن لا تُدمرني معك.

تشوهات الماضى... واضطرابات الحاضر...

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

خاص لجريدة كاريزما

العديد والعديد حولنا يعانون، وربما كل واحد فينا يحمل بداخله شيئًا من الألم أو الصراع النفسي، حتى لو لم يظهر ذلك بوضوح او يعبر عنه بصراحة لكنه قد يظهر في العلاقات ومواجهة التحديات.
قد نحمل جروحًا نفسية، بعضها قديم لم نلتفت إليه، وبعضها جديد ما زال ينزف في صمت.
هذه الجروح لا تبقى حبيسة داخلنا فقط، بل تظهر في تعاملاتنا اليومية دون أن نشعر.
تظهر في العلاقات الزوجية، عندما نفقد القدرة على التواصل أو الثقة.
تظهر في علاقتنا بأهلنا، عندما نحمل في داخلنا غضبًا أو خيبة لم نعبّر عنها من قبل.
تظهر في العمل، حين نتوتر من النقد أو نفقد الحماس بسهولة.
بل حتى في الخدمة أو العطاء، قد نحاول أن نداوي بعمل الخيروالفناء في العطاء ما لم نداوه في أنفسنا.
السبب في ذلك أن البنية النفسية للإنسان قد تشوّهت على مرّ السنين منذالسنوات الأولى في عمر الانسان.
تربينا على كبت المشاعر بدل التعبير عنها، على المثالية بدل التوازن، وعلى إرضاء الآخرين بدل معرفة ما نحتاجه نحن فعلًا.
كبرنا ونحن نحاول أن نكون "كما يجب" لا "كما نحن"، فابتعدنا تدريجيًا عن ذواتنا الحقيقية.

المشكلة أن الكثير من هذه الاضطرابات لا تُكتشف في بدايتها، لأنها تتخفّى خلف سلوكيات يومية نعتبرها "عادية"، لكنها في حقيقتها مؤشر لخلل أعمق في النفس.
فمثلًا، هناك الشخصية الناقدة التي لا ترى في الناس إلا العيوب، دائمًا في حالة مقارنة، لا تُرضيها أي علاقة أو موقف، وتظن أن الكمال هو الطريق الوحيد للقبول.
وهناك الشخصية الشكاكة التي تعيش في حالة ترقّب دائم، تشك في نوايا الآخرين، ترى الخيانة قبل أن تحدث، وتعيش في قلق مستمر يمنعها من الثقة أو الراحة.
أما الشخصية النرجسية، فهي ترى ذاتها مركز الكون، تبحث عن الإعجاب أكثر من الحب، وعن السيطرة أكثر من التفاهم، فتُرهق من حولها رغم مظهرها القوي.
وهناك أيضًا الشخصية الاعتمادية، التي لا تستطيع اتخاذ قرار واحد دون الرجوع للآخرين للأهل أو للأصدقاء أو حتى للشريك وكأنها فقدت بوصلتها الداخلية.
تعيش هذه الشخصية في خوف من الرفض أو الفشل، فتفضّل أن تُقاد بدل أن تختار.

ومع الوقت، تتحوّل هذه التبعية إلى عبء ثقيل على العلاقة الزوجية، خصوصًا عندما يكون الزوج هو الطرف الضعيف الذي لا يتحرك إلا بإشارة من عائلته.
حينها تبدأ النتيجة المؤلمة:
نظرة متدنية من الزوجة لزوجها، فقدانه للمكانة والاحترام في بيت يفترض أن يكون فيه قائدًا وشريكًا لا تابعًا.
تبدأ الزوجة في التذمّر، ثم الرفض، ثم النفور .. لأن غياب القوة الداخلية عند الرجل يخلق فراغًا عاطفيًا لا يُملأ بأي شيء آخر.
لكن الأمر لا يتوقف عند الرجال فقط.
كثير من الفتيات أيضًا يعانين من جروح نفسية مشابهة البعض يحمل شخصية مترددة وضعيفة، تخاف المواجهة، وتبحث عن الأمان بأي ثمن حتى لو فقدت ذاتها في العلاقة.
وهناك من تتقمص دور المنقذة، تحاول إصلاح الجميع بينما تُهمل نفسها، أو دور الضحية التي تلوم الظروف والناس ولا تتحمل مسؤولية حياتها.

كل هذه الأنماط ما هي إلا نتائج لتربية غير متوازنة، لغياب الحوار في البيوت، لسنوات من الكبت العاطفي والخوف من التعبير.
نشأنا في بيئة لم تعلّمنا كيف نفهم أنفسنا، بل كيف نُرضي الآخرين.
فكانت النتيجة جيلًا يبدو ناجحًا من الخارج، لكنه يعاني في الداخل من فراغ، قلق، وتشوهات في الهوية والعلاقات.
ولنستعرض معا بشكل أوضح العوامل التي أدت الى ظهور كل شخصية على حدى.
اغلب الامراض التي نعانى منها في أيام الشاب والبلوغ تعود الى الطفولة والنشأة.

1. الشخصية الناقدة:

الأسباب التربوية:
- النشأة في بيئة يكثر فيها الانتقاد واللوم، وقلة التقدير أو التشجيع.
- وجود أب أو أم كثيري التوقعات، لا يرضيهم شيء.
- المقارنة الدائمة مع الآخرين ("انظر ابن خالك أحسن منك").
- غياب الحب غير المشروط، فيتعلم الطفل أن "القيمة" مرتبطة بالأداء فقط .

مشكلة الشخصية الناقدة في الزواج:
- دايمًا تلاحظ عيوب الشريك وتنتقد التفاصيل.
- صعب ترضى أو تمدح شريكها.
- تخلق جو توتر دائم لأنها تظن أن الانتقاد "تحسين".

النصيحة:
تحتاج تتعلم الامتنان والتقدير، وتفهم إن التشجيع يغيّر أكثر من النقد.

طريقة المساعدة:
- شجّعها على ملاحظة الإيجابيات مش بس العيوب.
- استخدم معها أسلوب التقدير بدل الجدال.
- درّبها على التعاطف وتقبّل الاختلاف.
- علّمها أن الكمال غير موجود، وأن النقد المستمر يفسد العلاقات

2. الشخصية الشكاكة (البارانوية):

الأسباب التربوية:
- بيئة يسودها الخوف أو انعدام الأمان- طفل مل يتمتع بالحب الغير مشروط - لم يسدد احتياج الأمان في الطفولة-الأهل يشكون في بعض، أو يربون الطفل على الحذر الزائد
- تجارب خيانة أو خذلان مبكرة من أشخاص مقربين.
- تربية تعتمد على التهديد والعقاب الشديد، فينشأ الطفل دائم التوجس.
- انعدام التواصل العاطفي، فيتعلم الطفل أن لا يثق بأحد.

مشكلة الشخصية الشكاكة في الزواج::
- تشك في نوايا الشريك حتى في الأمور العادية.
- تراقب الهاتف أو التصرفات.
- تفسّر الكلمات بنية سيئة.:

النصيحة:
تحتاج تتعلم المشاركة والتعاطف، والشريك لازم يضع حدودًا واضحة ويحافظ على تقديره لذاته.

طريقة المساعدة:
- وفر لها جو من الأمان والثقة التدريجية.
- تجنّب المفاجآت أو التناقض في الكلام.
- لا تناقشها بعنف، بل بالهدوء والمنطق.
- علّمها مهارات التفكير الواقعي بدل الظن والشك.

3. الشخصية النرجسية:

الأسباب التربوية:
- تدليل زائد أو تربية تجعل الطفل محور الكون ("إنت مفيش زيك").
- أو العكس: إهمال عاطفي شديد، فيكبر الطفل يبحث عن التقدير من الخارج.
- غياب التربية على التواضع والتعاطف.
- أحد الوالدين نفسه نرجسي، فيتعلم السلوك بالقدوة.
- مشكلة الشخصية النرجسة في الزواج:
- تحب تكون محور العلاقة.
- ما تعترف بالخطأ بسهولة.

بتطلب إعجاب مستمر، لكن نادرًا ما تقدمه.

طريقة المساعدة:
- ذكّره بإنجازات الآخرين واشكره لما يُظهر تواضعًا.
- لا تُبالغ في الإعجاب أو في الهجوم.
- علّمه التعاطف ومشاركة المشاعر.
- درّبه على العمل الجماعي والمسؤولية المشتركة.

4. الشخصية الاعتمادية:

الأسباب التربوية:
- حماية زائدة من الأهل، وعدم السماح للطفل بالاعتماد على نفسه. : الأهل لا يتركون الطفل يعتمد على نفسه أو يتخذ قراراته.
- غياب تشجيع الاستقلالية ("خلي ماما تعملها لك").
- زرع الخوف في الطفل من العالم الخارجي ("ما تروحش، الناس وحشة").
- ربط الحب بالطاعة المطلقة، فيتعلم الطفل أن "القيمة في إرضاء الآخرين".
- مشكلة الشخصية الاعتمادية في الزواج::
- بتتعلق بالشريك تعلق زائد ، لا يثق في قدرته على مواجهة الحياة بمفرده..
- تخاف من الانفصال أو الرفض، فترضى بأي شيء.
- يحتاج دائمًا لموافقة أو دعم من الآخرين قبل أي قرار، ما تقدر تاخد قرارات وحده
- يخاف من الفشل أو الرفض.
- يفضّل أن يقوده الآخرون في الحياة.

النصيحة:
تحتاج تشجيع على الاستقلالية والثقة بالنفس، والشريك لازم يدعمها من غير ما يسيطر عليها.

طريقة المساعدة:
- شجّعها على اتخاذ قرارات صغيرة بنفسها.
- امدح كل خطوة استقلالية.
- لا تُسرع في مساعدتها في كل شيء.
- علّمها أن الخطأ جزء طبيعي من التعلم.

5. الشخصية الحدّية (المتقلبة):

الأسباب التربوية:
- بيئة أسرية غير مستقرة (خلافات، طلاق، عنف، إهمال).
- حب متذبذب من الأهل: مرة حنان مفرط، ومرة رفض قاسٍ.
- التعرض للانتقاد أو الرفض في سن مبكرة.
- غياب نموذج ثابت للأمان العاطفي.

مشكلة الشخصية الحدية في الزواج:
- عواطفها شديدة ومتقلبة: تحب بقوة وتغضب بقوة.
- تخاف جدًا من الهجر، فتميل للدراما الزائدة.
- ممكن تدمّر العلاقة بسبب انفعال لحظي.

طريقة المساعدة:
- وفر لها استقرارًا عاطفيًا وصبرًا طويلًا.
- لا ترد على الانفعالات بانفعال.
- استخدم كلمات طمأنة وتأكيد بالحب.
- ساعدها على التعبير عن مشاعرها بطريقة آمنة.

6. الشخصية الانعزالية:

الأسباب التربوية:
- تربية في جو بارد عاطفيًا، قلة تعبير عن الحب.
- الاستهزاء بمشاعر الطفل أو تجاهلها ("ما تبكاش على حاجة تافهة").
- عدم تشجيع الاختلاط أو اللعب الجماعي.
- تجربة رفض أو تنمر في الطفولة دون دعم من الأهل.
- مشكلة الشخصية الانعزالية في الزواج:
- باردة عاطفيًا، صعبة التعبير عن الحب.
- تميل للعزلة حتى داخل العلاقة.
- شريكها يشعر أحيانًا بالإهمال أو التجاهل.

النصيحة:
تحتاج تدريب على التعبير العاطفي والتفاعل الاجتماعي، والشريك لازم يصبر ويفهم إنها لا تعني الرفض.

طريقة المساعدة:
- اقترب منها بدون ضغط.
- قدّم اهتمامًا صادقًا ومستمرًا.
- شجّعها على هوايات جماعية بسيطة.
- امدحها عند أي تفاعل إيجابي مع الآخرين.

7. الشخصية الوسواسية:

الأسباب التربوية:
- نشأة في بيت فيه صرامة ونظام زائد، والأخطاء لا تُغتفر.
- التربية على الكمال ("لازم تكون الأول دايمًا").
- ربط القبول بالأداء المثالي.
- غياب الشعور بالحب غير المشروط

مشكلة الشخصية الوسواسية في الزواج
- تهتم بالنظام والكمال بشكل مبالغ فيه.
- تنتقد أي خطأ صغير، حتى لو بدون قصد.
- بتحب السيطرة على تفاصيل الحياة اليومية.

النصيحة:
تحتاج تتعلم المرونة والتسامح مع الخطأ، والشريك لازم يوازن العلاقة بالهدوء وعدم الدخول في صراع على التفاصيل.

طريقة المساعدة:
- ذكّرها أن "الخطأ مش خطيئة".
- امدح الجهد وليس الكمال.
- ساعدها على التوازن بين العمل والراحة.
- علّمها المرونة وتقبّل التغييرات الصغيرة.

الخلاصة:

- إن الهدف من معرفتنا بهذه الشخصيات ليس أن نحكم أو ننتقد، بل أن نفهم ونتعاطف. فالفهم هو أول طريق الإصلاح. أن نمتلك الوعي الكافي لنتعامل برحمة وصبر مع من يحتاجون إلى المساندة النفسية، وأن نساعدهم بدل أن نبتعد عنهم.

- وإن كنا نحن من نحمل بعض هذه السمات أو آثار التربية غير السليمة، فلنتذكر أن طلب المساعدة من المتخصصين النفسيين ليس ضعفًا، بل شجاعة ورغبة في أن نعيش ما تبقى من عمرنا في راحة وسلام داخلي.

- أما الهدف الأسمى من هذا المقال، فهو أن نراجع أساليبنا في تربية أبنائنا، لئلا نكرر – بقصد أو دون قصد – نفس الأخطاء التي قد تزرع فيهم الاضطراب أو الضعف. فالتربية الواعية هي البداية الحقيقية لجيلٍ سليمٍ نفسيًا، قويٍ في ذاته، وواثقٍ من قدرته على الحياة.

إن كان العمود الفقري للبني أدم هو السبب للمشي والسعي في الإنسان!... فالألياف النباتية هى أيضاً بمثابة العمود الفقري للأكل الصحي!

هل تعلم عزيزي القارئ أن جدود جدودك، يعني ماقبل عصر الصناعة وما هدانا به من إختراعات رائعة لا يمكن حصرها ولكن أيضا إبتلانا نفس العصر عينه بالأكل الصناعى الذي أنا شخصيا أسميه "أكل سريع مريع" وكما هو فعلاً أكل سريع في تحضيره هو أيضاً سريع وحقاً مريع في كثرة الأمراض الناتجة عن الإعتماد عليه، أكل هزيل ضعيف معدم الفائدة وخالى من المواد النباتية المغذية الصحية ويتربع على عرش هذه القائمة المفيده صحياً الألياف النباتية! وطبعاً فاقد الشيء لا يعطيه!

وأهم نواقص هذا الأكل هو "الياف جدودنا" وقد تتساءل لماذا التأكيد على العلاقة بجـدودنـا؟ لان أكلهم كان غنياً بهذه الألياف وكان يحتوي على ١٠ أضعاف الياف أكلنا اليوم!

للاسف الكثير منا يتخيل انه يأكل أكلاً صحياً لمجرد إدعاءات كاذبة على غلاف أو كيس أو زجاجة المنتج! ولكن الحقيقة المريرة هو إنه أكل ميت لأنه ينتقص نفخة الخالق التي منحت الحيوانات والنباتات الحياة! أكل صناعي يعني إضافات لابد من وجودها من الوان ومواد حافظة ومكسبات طعم "مخسرات صحة" وسكر لزوم رجوع الزبون عن طريق الإدمان وأكثر من هذا قد تصل الإضافات لمواد كيميائية لاثارة الأعصاب مثل الملح الصيني MSG تخيل معى عزيزي القارئ أن حب الأكل الهزيل الضعيف الميت ما هو إلا مجرد إدمان!

ياحضرات "جدود جدودنا" لو اعطيناهم هذه الاشياء لن يتعرفوا عليها كأكل وسيكون مصيرها الى... حيث فعلا تنتمي إلى الزبالة Trash Can! هذه الأشياء المسماة تجارياً وعنوة أكلاً وهي أبعد ما تكون عن هذا المسمى السامي! التي وليس عن إستحياء أدعوها مجرد "منتجات أكل" لا ترتقى إلى تصنيف المأكولات ولا ينبغي دخولها أجسامنا لاننا كما يقول المثل الإنجليزي "أنت ما تأكله"! هل فعلاً نحن ما نأكله هذه الايام؟! دي تبقى مصيبة!! لان أكلنا ميت!! للاسف نعم ولهذا زادت معدلات السكر الثاني والسمنة وإرتفاع الضغط وأمراض القلب والسكتات الدماغية والسرطان وهذا لسرد القليل من النتائج المباشرة وغير المباشرة عن إعتماد الكثير منا على "أكل ميت" ومرة آخرى فاقد الشيء لا يعطيه!

ومن أهم نواقص "الأكل الميت" الصناعي الهزيل السريع المريع هو الألياف التي هي فعلاً كما العمود الفقري لاجسامنا هي أيضاً العمود الفقري لاكلنا ودون وفرته أصبح الأكل فعلا "فقري"! وأصبح أكلاً ميتاً ولا أتعدى حدود الأدب حينما شخصياً أدعوه "أكل قليل الأدب" لان من أهم مؤهلات الأدب هو الحديث الراقى! وهذا ما لا يستطيع أن يفعله ولم ولن يفعله ومصنعيه لا يريدون منه حتى أن يفعله! بل فقط تصديقك بانه جيد لصحتك "الاكل الميت" لانه مفتقد لكل المكونات التي تجعل الأكل أكلا "مفعماً بالحياة" لانه لا يحتوي على: الفيتامينات -الإنزيمات - مضادات الأكسدة -المعادن - وأخيراً وليس آخراً الألياف التي لفت يد الخالق كل هذه المكونات فيها بطريقة منظمه عجيبه إعجازية تمنع حتى السكر الكثير في الفاكهة من أذية أجسامنا وتعمل هذه الألياف بمثابة صمام ينظم دخول كل هذه المغذيات النباتية عبر خلايا المعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة بعد حديث راقى شيق عبق الرائحة يدور بين البكتريا النافعة وجدار الأمعاء والدم من ناحية والأكل من ناحية أخرى! بشرط وجود الألياف بوفرة وبنظام وبنسبة لها علاقة وطيدة حسابية عجيبة بكمية المغذيات النباتية! (مش مجرد حبوب وكبسولات الياف!!) "كفاية بقى"... نرجع بقى لالياف جدود جدودنا كانوا يأكلون أكلاً يحتوي على معدل ١٥٠ جم من الالياف! وقد أحزنني جداً أن أعرف أن المعدل اليوم بسبب الأكل الصناعي الهزيل الضعيف وصل إلى ١٥ جرام وهذا فعلاً عُشر الكمية المطلوبة لصحة جيدة!

وقد تتساءل ماهي تداعيات هذا النقص الرهيب في الألياف الطبيعيه في أكلنا؟! ولإجابة على هذا السؤال قد نحتاج إلى كتابة سلسلة مقالات لتغطية هذا فقط ولكن عموماً عدم التحكم في دخول السكر للجسم؛ فهذا يسبب سرعة عالية جداً في دخول السكر مما يؤدي لمقاومة الإنسولين مما ينتج عنه الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، والدهون على الكبد، وإرتفاع الكوليسترول وضغط الدم مما يؤدي للسكتات الدماغية والأزمات القلبية! والسرطانات بمختلف أنواعها! وأمراض الجهاز الهضمي والمناعة وأخيراً علاقة غير مباشرة بمرض الزهايمر! وفي مخيلتي الألياف هي أيضاً بمثابة الأرفف في مكتبة أكلنا وأطعمتنا بمختلف انواعها ويحتاج الجسم تلك الألياف عينها لقراءة "الكتب" بهذه المكتبة مجازياً طبعاً! ولكن هذا أقرب ما يكون لواقع عملية الهضم والإمتصاص لجميع أنواع المغذيات في الأمعاء، وعلى هذه الأرفف "الألياف" تكون الفيتامينات والإنزيمات ومضادات الأكسدة والمعادن موضوعة بنظام وترتيب مذهل تعجز الكلمات عن وصفه دون ميكروسكوب! وبدون هذه الأرفف بداخل مكتبة أكل حياتنا وبدون هذا النظام الإلهي العجيب تصبح عملية الهضم والإمتصاص بمثابة سطو مسلح على البكتيريا النافعة وجدار الأمعاء وأخيرا الدم وينتهي الأمر بدخول ما لا نحتاجه من سكر وفيتامينات وسعرات وإنزيمات الخ.. وعدم تحكم كامل من جسمك "المهذب" المعذب بوجود هذا الكم من الحديث غير المهذب وعملية "السطو المسلح" على بطوننا! والنتيجة دمار شامل وكأنها صورة من صور مابعد المروع Post Apocalyptic مما يؤدي لكل الأمراض المذكورةأعلاه، وبالتالي لحياة معذبة بأمراض مزمنة مهددة بشبح الموت مندس ومتواري حول كل ركن من عقود شباب حياتنا!

عزيزي القاريء: الألياف هي كاربوهيدرات نباتية أيضاً ولكنها صحيه جداً! ومنها القابل للذوبان أو للتقصير الذائب Soluble ومنها غير الذائب Insoluble وهذا الأخير مثل الـ Cellulose رغم انه فعلياً قليل القيمة الغذائية الفورية لانه يمر بجسمك "مرور الكرام" ولكن تعددت فوائده ومنها التحكم بعملية الهضم وسرعتها ومنع مرض السكر والبواسير وسرطان القولون! والمساعدة على الشعور بالشبع!.. نعم شعورنا بالشبع له علاقة وطيدة بتناول الألياف بوفرة! فتخيل مايحدث لشهيتنا عندما نأكل عُشر الكمية التي كان يأكلها جدودنا؟! النتيجة مرض مرتبط به ٢٣٦ مرض آخر ناتجا عن هذا الأخير!! محققاً "مرض العصر" والمدعو (أم لجميع الأمراض) "السمنة" الذي كان حوالي ١٪ من قبل ١٥٠ سنة (قبل تصنيع الأكل وقتله) والآن يناهز ٤٠٪!

ولكنها تلك الالياف الذائبة مثل Pectin & Gums التي تملك العصا السحرية Magic Wand أو بالأحرى عصا قائد أوركسترا Baton الأكل لتوجيه فرقة الأوركسترا (البكتيريا) بأوبرا بطوننا وأمعائنا لتوجيهها لتقديم أحسن أداء موسيقي ممكن لهم! وقد تتعجب عزيزي القارئ لو علمت ان هذه الألياف القابلة للذوبان نفسها هي غذاء عيد الشكر Thanksgivings Dinner بالنسبة لهذه التريليونات من البكتيريا والتي بدون صحتهم وسعادتهم؛ لا سعادة ولا صحة ولا سلام لأجسامنا التي تعتمد جزئياً ولكن بدرجة مهمة وكبيرة للغاية على صحة عمل وأداء هذه الأوركسترا الموسيقية لتقديم أروع سيمفونية عزف مع كل لحن ومعزوفة لوجبة نأكلها كتشجيع منا كجمهور.

هل تعلم عزيزي القاري أن كل ١ جرام من البراز يحتوي على حوالي ١٠٠ بليون (١٠٠ مليار) خلية بكتيرية؟! ياترى يا هل ترى ما نوعية هذه البكتيريا والأوركسترا الموسيقية ؟ وهل هم راضيون عنك أم خسرتهم بسبب إيذائهم اليومي بصورة منتظمة مروعة! بالمواد الصناعية الكيماوية والمبيدات الحشرية والكلور والهورمونات والمواد الحافظة وهذا لسرد القليل مما يهدد بقاء هذه البكتيريا التي تقطن أحشاك وتدفع إيجار المأوى بعد كل أكله بتزويدك بمواد لا توجد في أكلك بوفرة دونهم وتعتمد عليها صحتنا مثل SCFA الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي هي بمثابة بلسم لجدار الأمعاء لمنع ارتشاح أو تسرب الأمعاء (مرض العصر) ومنع السرطان والسكر والزهايمر وأمراض كثيرة أخرى تنتج عن عدم توفر هذه الـ SCFA والتي هي فعلياً فضلات أكل البكتيريا وتخميرها للكاربوهايدرات التي هي الألياف الذائبة من فاكهة وبذور وبقول! وهذه الـ SCFA الناتجة عن أكل الألياف الذائبة قد تعالج وبالتالي تمنع حدوث أمراض التهابات الجهاز الهضمي مثل التهاب القولون التقرحي Ulcerative Colitis ومرض كرون Crohn's Disease وطبعاً منع القولون العصبي Irritable Bowel Sybdrome! ومن الـ SCFA مادة البيوتيرات Butyrate التي هي تحمي من التهابات الأمعاء ومرض السكر وسرطان القولون والزهايمر والسمنة وإرتفاع الضغط والكوليسترول في الدم والكبد الدهني ويحافظ على تمام وكمال وظيفة جدار الأمعاء كما قصدها لنا الخالق!!

ماهي المأكولات الغنية بالألياف؟! التى ننصح بوجودها بصفة يومية في مأكولاتنا؟! القابلة للذوبان منها: الشوفان - الجزر - التفاح - الشعير - سيلليوم - بازيلاء (بسلة) - الفول - الفاكهة الحمضية.

وبالنسبة للألياف الغير قابلة للذوبان: قمح كامل الحبة - بران القمح - مكسرات - فول أيضا (يحتوي على النوعين) - القرنبيط - البطاطس - الفول الأخضر.

عزيزي القاريء لاتنسى في زحام وصخب الحياة المعاصرة أن تعتني بصحة مستأجري بطنك بتغذيتهم والإهتمام بإحتياجاتهم اليومية من "الياف جدودنا" لتفادي حركة عصيانهم Mutiny التي هي بكل بساطة إحتجاج على محاولتك التي لطالما باءت بالفشل وهي تغذيتهم بأكل صناعي سريع

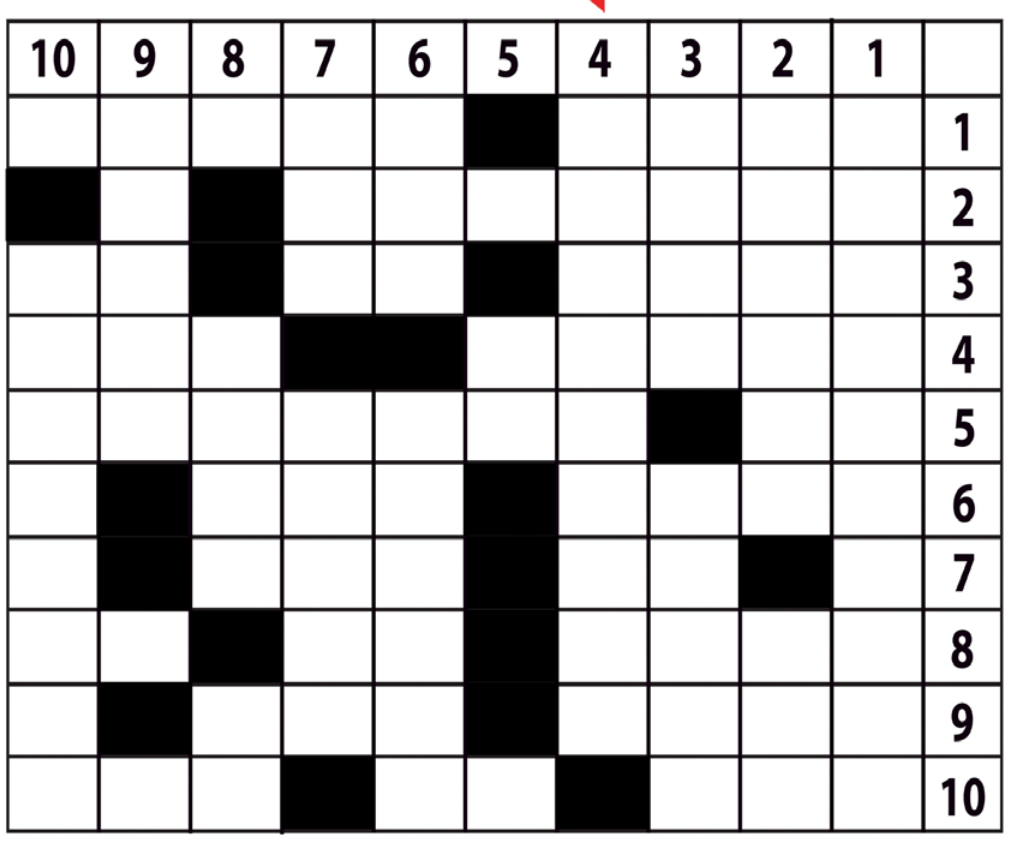
كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد/ مرڤت موريس

خاص لجريدة كاريزما

حل العدد السابق

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



الكلمات الأفقية:

١- عاصمة أوكرانيا - بلد عربى.
٢- حصلت على كأس العالم سنة 2010.
٣- تكدس (معكوسة) - عمر - صفار البيض.
٤- يستغنى عن - مدينة فرنسية.
٥- ثغر - مدرب كرة قدم مصرى.
٦- الإسم الأول لكاتب عالمى - أغنية لعبد الحليم.
٧- رواية لنجيب الريحانى (معكوسة) - ناقوس.
٨- قوى (معكوسة) - نصف كلمة (مكوك) من الأقارب (معكوسة).
٩-يسحبه - عتاب.
١٠- حرف جر - رمز رياضى - قرية فى محافظة المنيا (معكوسة).

الكلمات الرأسية:

١- ولاية أمريكية.
٢- يأتى بالنواقص - يعظم.
٣- يؤنب - يبتاع.
٤- ممثلة مصرية راحلة.
٥- حرف موسيقي (معكوسة).
٦- مطر شديد (معكوسة) - بلد أفريقى.
٧- آلة موسيقية (معكوسة) - الإسم الأول لرحالة بندقى.
٨- نؤمن - فات.
٩- تجدها فى كلمة (سينيما).
١٠- مدرب كرة قدم سابق لقب بالمعلم.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفى بلامون

كاتبة متخصصة فى المشورة الأسرية

أشبعوا أبنائكم حباً وحناناً

في عالمٍ تتسارع فيه الأيام، وينشغل فيه الآباء بتأمين متطلباتِ الحياة، قد ننسى أحيانًا أن أعظم ما يحتاجه الأبناء ليس المال ولا الألعاب ولا أفضل المدارس، بل الحب والحنان.

الحب ليس رفاهية في حياة الطفل، بل هو غذاء أساسي لنموه النفسي والعاطفي، تمامًا كما يحتاج جسده إلى الطعام. لذلك، فإن دعوة «اشبعوا أولادكم من الحب والحنان» ليست جملة عاطفية فقط، بل مبدأ تربوي عميق، تبنى عليه شخصية متوازنة، ونفس مطمئنة، وإنسان سويّ.

أولًا: لماذا يحتاج الأطفال إلى الحب والحنان؟

الطفل يولد بقلب أبيض، يبحث عن الأمان قبل أي شيء. الحب والحنان يمنحان الطفل:

• الشعور بالأمان والاستقرار • الثقة بالنفس • الإحساس بالقيمة والقبول • القدرة على التعبير عن مشاعره دون خوف. الطفل الذي يشبع حبًا، يكبر وهو مطمئن، لا يبحث عن تعويض عاطفي في الطرق الخاطئة، ولا يشعر بالنقص أو الحرمان.

ثانيًا: الحب ليس تدليلًا زائدًا:

يخلط البعض بين الحب والتدليل المفرط، لكن الفرق كبير.

الحب يعني: الاحتواء • الاستماع • الدعم • التفهم.

أما التدليل الزائد فهو تلبية كل رغبة دون حدود أو توجيه.

يمكنك أن تحب ابنك كثيرًا، وتضع له حدودًا واضحة في نفس الوقت. فالحب الحقيقي لا يفسد، بل يبني ويهذب ويقوّي.

ثالثًا: أشكال الحب والحنان التي يحتاجها الأولاد:

الحب لا يُقال فقط، بل يُمارس. ومن أهم صوره:

1. الكلمة الطيبة:

كلمة "أنا فخور بك" قد تغيّر يوم طفل كامل، بل قد تغيّر حياته.

2.اللمسة الحانية:

حضن صادق، قبلة على الرأس، مسكة يد... كلها رسائل أمان لا تُنسى.

3.الاستماع الحقيقي:

أن تنصت لطفلك دون سخرية أو تقليل من مشاعره.

4.الوقت:

دقائق صادقة من الاهتمام، أفضل من ساعات بلا حضور.

5.التشجيع والدعم:

الوقوف بجانبه عند الخطأ قبل النجاح.

رابعًا: آثار الحرمان العاطفي على الأبناء:

الطفل الذي لا يشبع حبًا قد يعاني من:

• ضعف الثقة بالنفس • القلق والخوف • العدوانية أو الانطواء • التعلق الزائد بالآخرين • البحث عن الحب خارج البيت بطرق مؤذية. الكثير من مشاكل الكبار بدأت من طفولة جائعة للحب.

خامسًا: اشبعوا أولادكم اليوم قبل أن يبحثوا غدًا:

الطفل الذي لا يجد الحب في بيته، سيبحث عنه في الشارع، أو في الأصدقاء الخطأ، أو في علاقات غير آمنة.

أما الطفل الذي شبع حبًا في بيته:

• يعرف قيمته • يختار صحبته بعناية • لا يقبل الإهانة.

• لا يفرّط في نفسه. الحب الذي تقدّمه اليوم، سيعود عليك احترامًا وبرًا وطمأنينة في الغد.

سادسًا: الحب في كل المراحل العمرية:

• في الطفولة: حب، احتواء، لعب

• في المراهقة: حب مع تفهم، حوار، صبر

• في الشباب: حب مع ثقة، دعم، احترام

تتغير طريقة التعبير، لكن الحب لا يتوقف أبدًا.

سابعًا: رسالة إلى كل أب وأم:

لا تنتظروا أن يكبر أولادكم لتقولوا لهم إنكم تحبونهم.

لا تؤجلوا الحضن، ولا تبخلوا بالكلمة، ولا تظنوا أن القسوة تصنع رجالًا أقوياء.

القوة الحقيقية تُبنى على حب مشبع وحنان صادق.

اشبعوا أولادكم من الحب والحنان، فالحب لا يفسدهم، بل يحميهم.

ولا يضعفهم، بل يقوّيهم. ولا يجعلهم اتكاليين، بل واثقين بأنفسهم.

ازرعوا الحب في قلوبهم اليوم، تحصدوا الطمأنينة في حياتكم غدًا، ويبقى أثركم جميلًا في قلوبهم مدى العمر.

ثامنًا: الحب يصنع إنسانًا متزنًا:

الأطفال الذين ينشأون في بيئة مليئة بالحب والحنان، يكونون أكثر قدرة على:

ضبط مشاعرهم • التعامل مع الضغوط • احترام الآخرين • التعبير عن أنفسهم دون خوف أو عدوان.

الحب لا يصنع طفلًا ضعيفًا كما يعتقد البعض، بل يصنع إنسانًا متزنًا يعرف متى يكون لينًا ومتى يكون حازمًا.

تاسعًا: لا تقللوا من مشاعر أولادكم:

من أكثر الأخطاء شيوعًا:

• "أنت تبالغ" • "هذا شيء تافه" • "كبر الموضوع"

بالنسبة للطفل، مشاعره ليست تافهة.

حين نقلل من إحساسه، نعلمه أن يكتم مشاعره، أو أن يبحث عن من يسمعه خارج البيت.

الاحتواء لا يعني الموافقة دائمًا، بل يعني الفهم أولًا

عاشرًا: التربية بالحب لا تلغي الحزم:

الحب لا يتعارض مع النظام، ولا يتناقض مع التربية السليمة، ولا يعني الفوضى أو ضعف الشخصية.

يمكنك أن تقول "لا" بحب، وأن تضع حدودًا باحترام، وأن تعاقب دون إهانة.

الطفل يتقبل الحزم حين يشعر أنه محبوب وغير مرفوض.

الحادي عشر: المقارنة تقتل الحب:

مقارنة الطفل بغيره:

•تضعف ثقته بنفسه

•تولد الغيرة

•تزرع الإحباط

كل طفل مختلف، وكل شخصية لها طريقتها في التعلّم والنجاح.

أحبوا أولادكم كما هم، لا كما تريدونهم أن يكونوا.

الثاني عشر: الكلمة القاسية تترك أثرًا طويلًا:

بعض الكلمات تمرّ،

وبعضها يسكن القلب لسنوات.

السخرية، الإهانة، التهديد، أو التحقير...

قد تُنسى في الذاكرة، لكنها لا تُنسى في الشعور.

اختاروا كلماتكم،

فأنتم تبنون داخل الطفل صوتًا سيحدثه طوال حياته.

الثالث عشر: اشبعوهم حبًا قبل أن يكبروا:

حين يكبر الأبناء،

قد يخجلون من طلب الحضن،

وقد لا يقولون إنهم يحتاجون للكلمة الطيبة.

لكنهم يتذكرون:

• من احتواهم • من آمن بهم • من كان ملجأهم الآمن

الحب الذي يُزرع في الصغر، يحميهم في الكبر.

اشبعوا أولادكم من الحب والحنان...

ليس لأنهم ضعفاء، بل لأن العالم قاسٍ بما فيه الكفاية.

كونوا أنتم المكان الآمن، والصدر الواسع، والقلب الذي لا يُغلق بابه.

فالأطفال الذين كبروا في دفء الحب، هم أكثر الناس قدرة على منح الحب للآخرين.

الرابع عشر: انتبهوا للغة الحب الخاصة بكل طفل:

ليس كل الأطفال يفهمون الحب بالطريقة نفسها.

هناك طفل يشعر بالحب من خلال:

• الكلمة الجميلة • اللمسة الحانية • الوقت المشترك

• التشجيع • المشاركة والاهتمام.

قد تحب ابنك كثيرًا، لكنه لا يشعر بذلك لأنك لا تعبّر بلغته.

تعلموا لغة الحب الخاصة بكل طفل، فذلك يصنع فرقًا كبيرًا في علاقته بنفسه وبكم.

الخامس عشر: لا تجعلوا الانشغال عذرًا:

الحياة مزدحمة، والمسؤوليات كثيرة، لكن الطفل لا يفهم الانشغال... هو فقط يشعر بالغياب.

لا يحتاج الطفل ساعات طويلة، بل يحتاج حضورًا حقيقيًا ولو لدقائق.

دقائق من الإصغاء الصادق، أفضل من يوم كامل دون اهتمام.

السادس عشر: الأخطاء فرص للحب لا للعقاب حين يخطئ الطفل:

هو لا يطلب العقاب بقدر ما يطلب الفهم.

بدلًا من: الصراخ • التهديد • المقارنة.

جرّبوا: الحوار• التوجيه • الاحتواء

الأخطاء لحظات تربوية ثمينة،

تُظهر للطفل أن حبكم لا يتغير مع الخطأ.

السابع عشر: لا تربطوا الحب بالإنجاز:

من أخطر الرسائل التي قد تصل للطفل:

"نحبك عندما تنجح فقط". الحب غير المشروط يبني طفلًا آمنًا، أما الحب المرتبط بالنتائج، فيبني طفلًا خائفًا من الفشل.

أحبوا أولادكم في النجاح والتعثّر، فهذا ما يمنحهم الشجاعة للمحاولة من جديد.

وفي النهاية...

لسنا مطالبين بأن نكون آباءً مثاليين،

ولا أمهات بلا أخطاء، نحن فقط مطالبون أن نكون صادقين في حبنا.

أن نترك في قلوبهم أثرًا دافئًا، صوتًا داخليًا يقول لهم كلما تعبوا:

"أنت كافٍ... أنت محبوب... أنت لست وحدك"...

فاشبعوا أولادكم من الحب والحنان، لأن الحب حين يُعطى في وقته، يصنع إنسانًا يعرف طريقه، حتى في أكثر الطرق ظلمة.

Charismaaa Newspaper
كاريزما
Sunday - (February 1 - 28) - 2026
Volume No. 9 - Issue No. 96
www.charismadaily.com 23

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