Charismaaa Newspaper

كاريزما

الأحد (1-31) مارس 2026 العدد 97 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك

Sunday - (March 1 - 31) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 97

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائـل لطـف الله

www.charismadaily.com

عندما تتحدث المرأة بلغة الفكر والتأثير.. د. إسراء نـوار في حوار خاص احتفالاً باليوم العالمي للمرأة

الحجاب والنجاح المهني: صدام ثقافات أم احترام متبادل؟

حوار حصري لكاريزما مع الدكتورة إسـراء نـوار

عندما تلتقي القيادة الإنسانية بذكاء المستقبل

رؤية عالمية بجذور إنسانية... حكاية إسـراء نـوار

رحلة بين الفكر والهوية... إسراء نوار ومساحات الحوار الجديدة

LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com

المحامي
جون ميخائيل
نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation
(310)806-1231
معكم فى الأوقات الصعبة
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات
No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents

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

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

أ/ أماني صهيون

أ/ هابي فهمي

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

خطوط مصر للطيران الجديدة إلى الولايات المتحدة 2026

يسرّ الاتحاد العام للمصريين في أمريكا أن يعلن عن التأكيد الرسمي لإطلاق مصر للطيران رحلات مباشرة جديدة من القاهرة إلى الولايات المتحدة خلال عام 2026، وذلك على النحو التالي:

• القاهرة – لوس أنجلوس (LAX)
بدءًا من 23 مايو 2026
3 رحلات أسبوعيًا (الإثنين – الخميس – السبت)

• القاهرة – شيكاغو (ORD)
بدءًا من 21 يونيو 2026
3 رحلات أسبوعيًا (الأحد – الأربعاء – الجمعة)

يمثل هذا التوسع خطوة تاريخية لتعزيز الربط الجوي بين مصر والولايات المتحدة، وتوفير خيارات سفر أكثر راحة لأبناء الجالية المصرية.

We pleased to share the official confirmation that EgyptAir will launch new nonstop routes from Cairo to the United States in 2026 as follows

Cairo – Los Angeles
(LAX)
Three weekly flights
(Monday – Thursday – Saturday)

Cairo – Chicago
(ORD)
Starting June 21, 2026
Three weekly flights
(Sunday – Wednesday – Friday)

This historic expansion strengthens air connectivity between Egypt and the United States and provides greater travel convenience for our community

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية

General Union of Egyptians Abroad - USA

لـزيـارة موقعنـا لـلـتـواصـل والإشتراك
فى العضوية وصفحات الـ Social Media

www.egyptiansunited.org

صوت نسائي واعٍ في زمن التحولات الكبرى.. إسراء نوار: حين يتحول العلم إلى رسالة

حوار حصري لكاريزما مع الدكتورة إسراء نوار

عندما تلتقي القيادة الإنسانية بذكاء المستقبل

رحلة بين الفكر والهوية... إسراء نوار ومساحات الحوار الجديدة

رؤية عالمية بجذور إنسانية... حكاية إسراء نوار

إسراء نوار ضمن قائمة Arabica Connect وأفضل المؤثرين العرب الأمريكيين لعام ٢٠٢٦

أكاديمية قيادية بجامعة شابمان تحوّل الإرشاد إلى حركة مؤثرة، وتبني جسورًا بين التراث والذكاء الاصطناعي في نموذج معاصر للمرأة العربية في قلب كاليفورنيا.

في زمنٍ تتسارع فيه التكنولوجيا وتتبدّل المفاهيم الاجتماعية، تبرز شخصيات استثنائية قادرة على الموازنة بين العقل والقلب، وبين الابتكار والقيم، وبين الانتماء المحلي والرؤية العالمية. من بين هذه النماذج الملهمة تلمع الدكتورة إسراء نوار، والتي تشغل منصب نائب عميد المكتبات لشؤون مبادرات الذكاء الاصطناعي بجامعة شابمان بكاليفورنيا، الحاصلة على ثلاث درجات ماجستير في إدارة الأعمال، والآداب، وعلوم المكتبات والمعلومات .

كما تتابع مسيرتها الأكاديمية من خلال برنامج الدكتوراة في القيادة الاستراتيجية بجامعة MARYWOOD UNIVERSITY، بالتعاون مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري (AAST)، في تجربة تعليمية عابرة للحدود تجمع بين الرؤية الأمريكية والخبرة الأكاديمية العربية، وتعكس إيمانها بأهمية بناء قيادات قادرة على التفكير المنظومي، واتخاذ القرار في بيئات معقدة، وقيادة التحول المؤسسي في عصر الذكاء الاصطناعي.

هذا الامتداد الأكاديمي لا يمثل مجرد درجة علمية إضافية، بل يعكس التزامًا عميقًا بتطوير نماذج قيادية أخلاقية، واعية، وقادرة على التأثير محليًا وعالميًا.

لم تكن مسيرتها مجرد مسار أكاديمي تقليدي، بل تجربة قيادية متكاملة حوّلت فيها الإرشاد إلى حركة مؤثرة، وربطت بين التراث والحداثة، من مشاركاتها في مؤتمرات TEDX إلى مبادرات الذكاء الاصطناعي الأخلاقي، مرورًا بمشاريع الأزياء المدعومة بالتقنيات الحديثة، وصولًا إلى صالونها الثقافي ودوائر العافية والحوار بين الأديان، هي زوجة العالم الدكتور هشام العسكري، فهو عالم وباحث متخصص في الاستشعار عن بعد وعلوم نظم الأرض (REMOTE SENSING AND EARTH SYSTEMS SCIENCE)، ويشغل عدة مناصب علمية وأكاديمية بارزة، من بينها: أستاذ الاستشعار عن بعد وعلوم نظم الأرض بجامعة شابمان بكاليفورنيا، نائب الرئيس التنفيذي لوكالة الفضاء المصرية (EGYPTIAN SPACE AGENCY)، وهو منصب قيادي في مجال الفضاء والبحث العلمي.

شارك في أدوار علمية واستشارية في مؤسسات دولية تتعلق بالتغير المناخي والبيئة، منها تقديم خبرته في مؤتمرات ومنتديات علمية كثيرة، الدكتورة إسراء نوار ليست فقط قيادية أكاديمية، بل صوت نسائي واعٍ وجسر حوار بين الثقافات، ومساحة أمان للمرأة، وصانعة مبادرات تترك أثرًا حقيقيًا ومستدامًا في المجتمع. في هذا الحوار الخاص لصحيفة كاريزما، نقترب من رؤيتها ورسالتها وتجربتها كامرأة صنعت تأثيراً يتجاوز حدود المناصب ليصل إلى القلوب.

أولًا: البدايات والرؤية الشخصية:

س- من شواطئ الإسكندرية إلى منصات القيادة في كاليفورنيا، كيف تشكلت ملامح رحلتك؟ وهل كانت الإسكندرية مسقط رأسك ونقطة الانطلاق الأولى في مسيرتك الإنسانية والمهنية؟

ج- هي طبقة داخل الروح.. هناك، بين رائحة البحر الأبيض المتوسط وصوت الموج المتكرر، تشكل وعيي الأول.

تعلمت أن الأفق مفتوح، وأن الإنسان يمكن أن ينتمي لمكان دون أن يُحبس فيه.

نعم، الإسكندرية كانت نقطة الانطلاق الأولى، هناك عشتُ أولى التجارب، أولى الأحلام، وأول إحساس حقيقي بالهوية. ولم يكن ارتباطي بها عاطفيًا فقط، بل عمليًا أيضًا.

كان لي شرف أن أكون جزءًا من إرث ثقافي عظيم من خلال عملي في مكتبة الإسكندرية، وكنت فخورة بأن أساهم ولو بجزء صغير في بناء ذلك الصرح الذي يعيد للعالم صورة مدينة المعرفة. ولأن الإسكندرية تسكنني، كرّمتها لاحقًا من خلال معرض تصوير فوتوغرافي احتفيت فيه بروحها، بوجوهها، ببحرها، وبذاكرتها.

كان ذلك المعرض بالنسبة لي رسالة وفاء، لكن الرحلة لم تتوقف عند البحر، انتقلتُ من الإسكندرية إلى الدوحة، ثم إلى مدن متعددة في الولايات المتحدة، كل انتقال لم يكن فقدانًا للوطن، بل إضافة طبقة جديدة لمعنى "الوطن". وهنا أصل إلى الفكرة التي لازمتني لسنوات، والتي كتبت عنها في مقالي: الخبرات الجديدة للوطن هي امتياز رائع.

لطالما سألت نفسي: أين هو البيت؟!..

هل هو المكان الذي أنام فيه؟ أم المكان الذي أقف فيه بكامل حضوري؟

مررت بمحطات كثيرة: غرفة مستأجرة في فيرجينيا، شقة صغيرة أنجبت فيها طفلي الأول، مكتب متواضع في واشنطن بدأت منه مسيرتي المهنية، بيت عائلي في كاليفورنيا نصنع فيه ذكرياتنا اليوم.

حضرت مؤتمرات في مدن لم أتخيل يومًا أن أصل إليها.

سكنت أماكن مؤقتة، لكن التجارب التي عشتها فيها كانت دائمة.

اكتشفت أن البيت ليس جغرافيا فقط.. البيت هو التجربة التي تشكلك.

هو لحظة النجاح الأولى.. هو أول سيارة في الإسكندرية.. هو صداقة عميقة.. هو مؤتمر تتحدثين فيه للمرة الأولى كمتحدثة.

هو دموع أم ترى أبناءها يكبرون أمامها.. تعلمت أن أكون "حاضرة تمامًا" حيث أكون. أن أعيش اللحظة بكامل وعيي، بدل أن أكون جسدًا في مكان وعقلي في مكان آخر. أنا لا أرى التنقل فقدانًا، بل أراه امتيازًا، امتياز أن أعيش أكثر من تعريف للوطن.. امتياز أن أكون "غائبة حاضرة" في أكثر من مكان، بدل أن أكون "حاضرة غائبة" في مكان واحد.

الإسكندرية كانت البداية...

لكن الوطن بالنسبة لي أصبح شبكة من التجارب التي صنعتني.

والقيادة التي أمارسها اليوم في كاليفورنيا تحمل في داخلها صوت البحر، وذاكرة المدينة، وكل البيوت التي مررت بها.

س- حين تعودين بذاكرتك إلى الطفولة، كيف تشكّلت ملامحك الأولى؟ وما الدور الذي لعبته القراءة في بناء وعيك وشغفك المبكر؟ حدثينا أيضًا عن أجواء نشأتك العائلية وعدد إخوتك؟

ج- ملامحي الأولى تشكّلت من الفضول والانضباط معًا...

والدي استثمر مبكرًا في تعليمي، وأدخلني مدرسة أمريكية لأنه أراد لي إتقان اللغة بعمق. هذا القرار كان حاسمًا لاحقًا عندما هاجرت إلى الولايات المتحدة؛ اللغة لم تكن حاجزًا، بل كانت جسرًا.

كنت أقرأ كل شيء، كتبًا، مجلات، عناوين، حتى القيم الغذائية على علب الطعام، كنت طفلة "نِردي" قليلًا، أجد متعتي في الفهم والتحليل.

نشأت في أسرة محبة وداعمة، أنا الأكبر بين أربعة إخوة، وكونكِ الأكبر يلعب دورًا في تشكيل الشخصية.

المكان الذي تحتله في الهرم العائلي يصنع لديك حسّ المسؤولية مبكرًا.

تعلمت أن أكون قدوة، أن أتحمّل، أن أوجّه، قيادة والدي داخل الأسرة تركت أثرًا عميقًا فيّ.

لم يكن يعلّمنا بالكلمات فقط، بل بالنموذج. منه تعلّمت أن القيادة التزام، وأن التعليم استثمار طويل المدى. ذلك المزيج من الحب، والدعم، والانضباط، والقراءة المستمرة، هو ما شكّل البنية الأولى لشخصيتي.

س- نود أن نعرف كيف التقيتِ بالدكتور هشام للمرة الأولى، وكيف تطورت العلاقة بينكما حتى الزواج؟ وكم أثمر هذا الارتباط من أبناء؟

ج- قصتنا بدأت بطريقة طريفة جدًا، شقيقته كانت طبيبة العيون الخاصة بي، وقررت ذات يوم أن تلعب دور "المعرّف الرسمي".

كان هو يُكمل الدكتوراه في جامعة جورج ماسون في فيرجينيا، وكنت أنا أنهي دراستي الجامعية.

تعرّفنا في البداية عبر الإنترنت، بدأنا نتحدث لساعات طويلة، اكتشفنا أننا "نِردان" بدرجة امتياز. وأول سؤال طرحه عليّ لم يكن عن هواياتي أو لوني المفضل... بل كان: "What's your GPA?" ضحكت، لكنني أجبته بثقة. الحمد لله كنت الأولى على مدرستي، وكنت الـ Valedictorian... أعتقد أنني اجتزت الاختبار الأول بنجاح.

لكن بعيدًا عن الأرقام، ما جمعنا فعلًا كان الاحترام والطموح المشترك.

العلاقة تطورت إلى شراكة حقيقية، قائمة على الدعم لا المنافسة.

هو ليس فقط عالمًا متميزًا، بل من أطيب وأدعم الأزواج الذين يمكن أن تتمناهم امرأة، وأنا أعتبر نفسي محظوظة به. رزقنا الله بثلاثة أبناء: محمد، ٢٢ عامًا، سيف، ٢١ عامًا، وهانيا، ١٥ عامًا. رحلتنا بدأت بسؤال عن الـGPA، واستمرت بقصة حب وشراكة وحياة كاملة.

س- هل برز من بين أبنائكم من يمتلك موهبة استثنائية أو تميزًا لافتًا في مجال علمي أو فني؟ وكيف تحرصون على اكتشاف هذه الموهبة ورعايتها وتنميتها حتى تبلغ أقصى إمكاناتها؟ وما النصيحة التي توجهونها لكل أسرة مصرية وعربية تسعى لاكتشاف مواهب أبنائها وصقلها بالشكل الصحيح؟

ج- التنوع كان القيمة المركزية في بيتنا، تنوع المواهب، وتنوع الهويات، وتنوع التجارب. نحن نؤمن بقوة "التعرّض" Exposure. نفتح أمام أبنائنا عوالم متعددة، رياضية وفنية وأكاديمية، ثم نراقب أين يلمع شغفهم الحقيقي، محمد كان لاعب جمباز لمدة ١٨ عامًا، وصل إلى مستوى Level 10، وسجّل رقمًا قياسيًا في مسابقة Mr. Handstand بوقفة يد استمرت خمس دقائق وخمس وأربعين ثانية. هذا ليس إنجاز موهبة فقط، بل إنجاز التزام طويل وصبر.

سيف كان بطل الولايات المتحدة في الغطس للناشئين، واستمر في التدريب بنفس الانضباط لسنوات. وهو أيضًا فنان بطبعه، يحمل حسًا إبداعيًا واضحًا.

هانيا راقصة باليه موهوبة وعازفة بيانو، شاركت في حفل "ليالي زمان" وعزفت مع المايسترو عادل إسكندر لمدة عشر دقائق كاملة. وهي ملتزمة بتدريبها الفني بجدية منذ طفولتها، لكن الأهم من الرياضة أو الفن، هو الهوية، في حديثي "Muslim Enough? Egyptian Enough? American Enough" أكدت أننا اكتشفنا أنه لا يوجد تعارض بين أن يكون أبناؤنا مسلمين وأمريكيين ومصريين في الوقت نفسه.. الهوية ليست معادلة صفرية. يمكن للإنسان أن يحمل جذوره وأجنحته معًا.

حرصنا أيضًا أن نعرّض أبناءنا لأشخاص من خلفيات مختلفة، ومن ديانات وثقافات متنوعة. كانوا دائمًا جزءًا من مساحات حوار حقيقية وتجارب بين الأديان. لأن التعايش لا يُدرَّس نظريًا، بل يُعاش يوميًا، نصيحتي لكل أسرة عربية:

عرّضوا أبناءكم لتجارب متنوعة، ولأشخاص مختلفين عنهم في الدين والثقافة والخلفية، لا تحصروهم في دائرة واحدة.

ثم عندما تكتشفون شغفهم، استثمروا فيه بثبات لسنوات طويلة.

الموهبة تحتاج مساحة. والهوية تحتاج ثقة.

س- كيف أثّرت الأمومة في تشكيل رؤيتك القيادية والإنسانية؟

ج- الأمومة كانت التحول الأعمق في حياتي، كامرأة مهاجرة، مسلمة، وأم تعيش على بُعد آلاف الأميال من عائلتها، كنت أسأل نفسي يوميًا: هل أنا مسلمة بما يكفي؟ هل أنا مصرية بما يكفي؟ هل أنا أمريكية بما يكفي؟

هذه الأسئلة لم تكن صراعًا، بل رحلة وعي.

الأمومة أجبرتني أن أواجه هويتي بصدق، لأنني لم أكن أعيشها لنفسي فقط، بل أنقلها لأبنائي.

اكتشفت أن لا تناقض بين أن نكون مسلمين وأمريكيين ومصريين في الوقت نفسه، الهوية ليست اختيارًا أحاديًا، بل تكاملًا، الأمومة جعلتني أكثر إنسانية وأقل حكمًا على الآخرين، تعلمت أن القيادة ليست صوتًا عاليًا، بل بيئة آمنة. ليست فرض قناعة، بل تمكين إنسان ليكون هو. كأم، أدركت أن السرد مهم. لهذا كرّست سنوات من حياتي لكسر الصور النمطية، وتغيير السرديات، ثم ما أسميه اليوم "تشويش السرديات" Disrupting Narratives. الأمومة لم تُبطئ مسيرتي. بل عمّقتها. جعلتني أؤمن أن أقوى أشكال القيادة هي تلك التي تبدأ من البيت، ثم تمتد إلى المؤسسة، ثم إلى المجتمع.

س- من وجهة نظركم، ما الذي ينبغي على روّاد المكتبات والطلبة القيام به لتطوير مهاراتهم والاستفادة القصوى من خدمات المكتبات الحديثة، بما يواكب التحولات الرقمية وتسارع تقنيات الذكاء الاصطناعي؟

ج- أولًا: غيّروا نظرتكم للمكتبة. المكتبة لم تعد مكانًا تذهب إليه فقط عندما تحتاج كتابًا. هي شريك استراتيجي في مسيرتكم الأكاديمية والمهنية.

ثانيًا: استثمروا في AI Literacy. لا تكتفوا باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي. تعلّموا كيف تعمل، كيف تخطئ، كيف تتحيز، وكيف تستخدمونها دون أن تفقدوا صوتكم. اسألوا دائمًا: هل هذه المعلومة دقيقة؟ ما مصدرها؟ ما الذي لم يُذكر؟

ثالثًا: طوّروا مهارات التفكير النقدي والبحث العميق. في عصر السرعة، القيمة الحقيقية أصبحت في القدرة على التحليل، لا فقط الوصول.

رابعًا: ابنوا علاقة مع أمناء المكتبات. تواصلوا معهم. اطلبوا إرشادًا. استفيدوا من ورش العمل، ومن قواعد البيانات، ومن المساحات الحوارية.

وأخيرًا: حافظوا على التوازن. استخدموا التكنولوجيا، لكن لا تسمحوا لها أن تستخدمكم.

المستقبل لا ينتمي لمن يعرف الأداة فقط، بل لمن يعرف كيف يفكر.

ثالثًا: التنوع والاندماج والحوار بين الأديان:

س- قدتِ مبادرات متنوعة ومختلفة وجمعتِ تمويلًا ضخمًا لمشروعات بين الأديان، ما الدافع الداخلي وراء هذا التوجه؟

ج- بصراحة، الدافع لم يكن تنظيريًا... كان واقعيًا جدًا.

عندما كنت أول امرأة مسلمة محجبة تعمل على مبادرات بين الأديان في بعض المساحات، بدأت أواجه أسئلة مباشرة وأحيانًا جارحة.

"كيف تعملين مع غير المسلمين؟"، "ألا تشعرين بعدم الارتياح؟"

"لماذا هذا الاتجاه؟" ووصل الأمر أحيانًا إلى رسائل كراهية.

في البداية كان ذلك صادمًا، لكنني أدركت أن وراء هذه الأسئلة سوء فهم عميق، لا عداء حقيقي دائمًا.

وهنا أصبح الدافع واضحًا: إذا كنت أنا، بكل ثقتي وتعليمي وتجربتي، أُساء قراءتي... فكم من امرأة أخرى تُساء قراءتها في صمت؟

لم أرد أن أكون ردّة فعل. أردت أن أكون نموذجًا مختلفًا، اخترت أن أعمل في المساحات التي يظن البعض أنني "لا أنتمي" إليها، لأثبت أن الانتماء لا يُختزل في صورة نمطية. الدافع كان بسيطًا:

أن أحوّل سوء الفهم إلى حوار.. والخوف إلى معرفة.. والكراهية إلى فرصة لكسر السردية.. أحيانًا أفضل طريقة للرد ليست الدفاع، بل الاستمرار بثبات.

س- كيف يمكن للحوار بين الأديان أن يصبح أداة لبناء الثقة المجتمعية وليس فقط نشاطًا رمزيًا ظاهريًا؟

ج- عندما يتحول مجتمع الحوار بين الأديان إلى دائرة أصدقاء... عندها يصبح حقيقيًا.

أنا لدي أصدقاء من مجتمع الحوار بين الأديان منذ أكثر من عشرين عامًا، لسنا فقط زملاء في مبادرة. نحن أصدقاء في الحياة، أعرف متى يصوم أصدقائي المسيحيون، وأحتفل معهم بعيد الميلاد والفصح. أشارك أصدقائي اليهود فرحتهم في حانوكا والفصح اليهودي.

أهنئ أصدقائي الهندوس في ديوالي، وأشارك أصدقائي البوذيين في مناسباتهم الروحية، وأتعلم من أصدقائي السيخ عن قيم الخدمة والتواضع.

هذا ليس "نشاطًا". هذا علاقة. الحوار يصبح أداة لبناء الثقة عندما يخرج من القاعة إلى الحياة اليومية.

عندما لا يكون الهدف إصدار بيان، بل مشاركة إنسانية حقيقية.

الثقة تُبنى عندما نعرف تفاصيل بعضنا البعض.

عندما نحضر لبعضنا.. عندما نكون موجودين في الفرح والحزن.

الحوار الرمزي ينتهي بانتهاء الحدث.. أما الحوار الحقيقي، فيستمر عشرين عامًا.. وأكثر.

س- ما أكثر تجربة بين الأديان تركت أثرًا عميقًا فيكِ شخصيًا؟

ج- من أكثر اللحظات التي أثّرت فيّ بعمق، كانت عندما كنت أُنسّق معرضًا يحكي قصة الشعب اليهودي. بعد الافتتاح، اقترب مني أحد الحضور وقال: "امرأة مسلمة ترتدي الحجاب، تُنسّق معرضًا عن اليهود، وتعمل في جامعة مسيحية... هذه لحظة قوية." توقفت عند كلماته. في تلك اللحظة، تذكرت أمي... تذكرت كيف ربّتني على احترام الإنسان قبل التصنيف، وعلى أن الاختلاف لا يُلغي الكرامة.

وتذكرت تعاليمي الإسلامية الحقيقية، التي تقوم على المحبة، والقبول، والتعارف.. أدركت أن ما أفعله لم يكن مجرد معرض.

كان تجسيدًا لقيم تربيتُ عليها منذ طفولتي، تلك اللحظة أكدت لي أن التعايش ليس شعارًا.. هو ممارسة يومية.. وأن الهوية القوية لا تخاف من الاقتراب من الآخر. كانت لحظة صمت داخلي عميق... وشعور بأنني في المكان الصحيح، أقوم بالعمل الصحيح.

س- متى أدركتِ أن دورك لم يعد يقتصر على الإطار الأكاديمي، بل تطوّر ليحمل رسالة مجتمعية ذات أثر أوسع وأعمق؟

ج- أدركت ذلك عندما بدأت ألاحظ أن وجودي بحد ذاته يحمل رسالة، لم أكن فقط أكاديمية تعمل في مكتبة جامعية.

كنت امرأة مسلمة، مصرية، محجبة، في موقع قيادي داخل مؤسسة أمريكية، وكنت في كثير من المساحات "الأولى" من نوعي. في البداية، كنت أظن أن عملي هو تطوير برامج، وبناء استراتيجيات، وجمع تمويل، لكن مع الوقت.. بدأت أسمع التعليقات، وألاحظ الصور النمطية، وأرى سوء الفهم حول من تكون المرأة المسلمة، ومن يكون المصري في الخارج.

هنا تحوّل الدور.. لم يعد الأمر إدارة مبادرات أكاديمية فقط، بل تغيير سرديات.

بدأت أعي أنني لا أمثل نفسي وحدي. أصبحت أعمل بوعي على كسر المفاهيم الخاطئة، وتمكين النساء المسلمات والمصريات، وإظهار صورة مختلفة، صورة تجمع بين الإيمان، والاحتراف، والقيادة، والاندماج.. من هنا وُلد شغفي بما أسميه اليوم: Changing Narratives. ثم تطوّر إلى ما هو أعمق: Disrupting Narratives. أدركت أن المعرفة قوة، لكن السرد هو ما يشكّل الوعي.

ثانيًا: القيادة الأكاديمية والذكاء الاصطناعي:

س- بصفتكِ نائب عميد المكتبات لشؤون مبادرات الذكاء الاصطناعي بجامعة شابمان، كيف توازنين بين التكنولوجيا والقيم الإنسانية؟

ج- أنا لا أرى الذكاء الاصطناعي كبديل عن الإنسان، بل كأداة تكشف من نحن.. التكنولوجيا بطبيعتها محايدة، لكن القيم التي نُدخلها فيها هي التي تحدد اتجاهها. في عملي، أتعامل مع الذكاء الاصطناعي كقوة مضاعِفة يمكن أن تضاعف الإبداع، أو تضاعف التحيّز. لهذا أضع الإنسان في المركز دائمًا.

ونركّز بشكل أساسي على AI Literacy - محو الأمية في الذكاء الاصطناعي. لا نعلّم فقط كيف نستخدم الأداة، بل كيف نفكر حولها. كيف نقيّم المخرجات. كيف نفهم التحيّز. كيف نسأل: من صمّم هذا النظام؟ ولصالح من؟ ومن قد يتم إقصاؤه؟

التوازن يبدأ من ثلاثة مستويات:

أولًا: الحوكمة: لا نستخدم أداة لمجرد أنها متاحة، بل نسأل: ما أثرها؟ ما مخاطرها؟ من قد تُقصي؟

ثانيًا: الثقافة: نعلّم طلابنا وأعضاء هيئة التدريس أن يتعاملوا مع الذكاء الاصطناعي بوعي نقدي، لا بانبهار أعمى.

ثالثًا: الكرامة الإنسانية: أي مبادرة تكنولوجية يجب أن تحترم الخصوصية، والعدالة، وإمكانية الوصول للجميع.

أنا أؤمن أن مستقبل المكتبات ليس في استبدال الإنسان، بل في تمكينه. والتحدي الحقيقي ليس أن نكون متقدمين تقنيًا فقط، بل أن نكون متقدمين أخلاقيًا أيضًا.

س- ما أكبر تحدٍ تواجهينه في نشر ثقافة الذكاء الاصطناعي بشكل أخلاقي ومتاح للجميع؟

ج- أكبر تحدٍ هو الافتراض.. الافتراض أن الناس "تعرف"، أنهم يفهمون كيف يعمل الذكاء الاصطناعي. أنهم يميزون بين الحقيقة والتوليد. أنهم يدركون التحيّزات والخوارزميات والخلفيات التقنية. هذا الافتراض خطير. نحن نعيش في لحظة يَستخدم فيها الجميع الأدوات، لكن قلة فقط تفهم السياق. هناك انبهار، وهناك خوف، لكن بينهما مساحة مفقودة اسمها الوعي. التحدي ليس توفير الأداة، الأدوات متاحة.. التحدي هو بناء ثقافة.. ثقافة تسأل قبل أن تستخدم.. تتحقق قبل أن تنشر.. وتفهم أن السرعة لا تعني الدقة. الذكاء الاصطناعي ينتشر بسرعة، لكن الثقافة الأخلاقية لا تنتشر بنفس السرعة.

مهمتي هي أن أبطئ الإيقاع قليلًا، حتى لا يسبق الاستخدامُ الفهمَ.

س- كيف ترين مستقبل المكتبات الورقية في عصر الذكاء الاصطناعي؟ وهل سيتحول دورها من مستودع للمعلومة إلى حاضنة للحوار النقدي والتفكير التحليلي؟ وهل باتت المكتبات مهددة بالاندثار بالفعل؟

ج- المكتبات وُجدت قبل آلاف السنين.. قبل الطباعة.. قبل الإنترنت. وقبل الذكاء الاصطناعي، هي لم ترتبط يومًا بتنسيق واحد، بل بفكرة واحدة: تنظيم المعرفة وإتاحتها بعدل.

صحيح أن صناعة النشر تتغير، وأن الأشكال الورقية تتراجع أحيانًا لصالح الرقمية، لكن القراءة لم تختفِ. بل أعادت تشكيل نفسها.

كما تطورت المكتبات من ألواح طينية إلى مخطوطات، ومن مخطوطات إلى كتب مطبوعة، ومن كتب مطبوعة إلى قواعد بيانات رقمية، ستتطور اليوم أيضًا.

المكتبات الورقية ليست مهددة بالاندثار، بل مدعوة لإعادة تعريف دورها.

لم تعد مستودعًا للمعلومة فقط، بل أصبحت حاضنة للحوار النقدي، ومختبرًا لمحو الأمية المعلوماتية، ومركزًا لمحو الأمية في الذكاء الاصطناعي.

الذكاء الاصطناعي يجعل الوصول للمعلومة أسرع، لكن يجعل الحاجة للتحقق أعمق، وما دام هناك بشر يحتاجون إلى التفكير، وإلى مساحة آمنة للنقاش، وإلى بنية تحتية للثقة، ستستمر المكتبات. ربما بأشكال مختلفة.. لكنها ستبقى.

س- كيف تعملين على تمكين الطلاب من تجاوز رهبة التحول التكنولوجي المتسارع، وتحويل هذا القلق إلى طاقة إيجابية تدفعهم نحو الابتكار والتكيّف؟ وفي ظل هذا التسارع الرقمي، كيف يمكن للمؤسسات الإعلامية مواكبة المشهد الجديد والاستفادة منه بذكاء؟ وهل تتوقعين أن تعتمد صحيفة مثل Charisma Newspaper مستقبلًا بشكل كامل على منصاتها الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، دون الحاجة إلى النسخة الورقية؟

ج- أولًا، مع الطلاب: الخوف من التكنولوجيا طبيعي. لكنني أذكّرهم دائمًا أن كل جيل ظن أن أداته الجديدة "مخيفة".

ما نفعله هو تحويل الذكاء الاصطناعي من شيء غامض إلى شيء مفهوم، نُدخله إلى قاعة الدرس.. نناقشه علنًا.. نجرّبه معًا.. نعلّمهم أن يسألوا: كيف يعمل؟ أين يخطئ؟ كيف أستخدمه دون أن أفقد صوتي؟ عندما يتحول الغموض إلى فهم، يتحوّل القلق إلى قوة.

نركّز على مهارات ثلاث:

التفكير النقدي، التحقق، والإبداع البشري الذي لا يمكن نسخه.

الذكاء الاصطناعي قد يكتب، لكنه لا يملك تجربة إنسانية.

أما بالنسبة للإعلام، فالمعادلة واضحة: السرعة لم تعد ميزة تنافسية. الجودة هي الميزة.. المؤسسات الإعلامية التي ستنجو هي التي تبني هوية تحريرية قوية، وتستخدم التكنولوجيا لتوسيع الوصول، لا لتخفيف المعايير، المنصات الرقمية ووسائل التواصل ضرورية، لكن الاعتماد الكامل عليها دون استراتيجية يعني الخضوع لخوارزميات لا تملكها.

بالنسبة لصحيفة مثل Charisma، لا أعتقد أن السؤال هو: ورقي أم رقمي؟ السؤال هو: ما القيمة التي نقدمها؟

النسخة الورقية يمكن أن تصبح منتجًا معمّقًا، تحليليًا، قابلًا للحفظ.

والمنصات الرقمية يمكن أن تكون مساحة حوار حيّ وتفاعل مباشر.

المستقبل ليس إلغاء أحد الشكلين، بل دمجهما بذكاء. كما في المكتبات، القضية ليست الوسيط.. القضية هي الثقة.

س- في ظل التحول الرقمي المتسارع وتطور تقنيات الذكاء الاصطناعي، كيف تغيّر نموذج مكتبتكم الجامعية؟ وهل ما زلتم توفرون الكتب الورقية إلى جانب المصادر الإلكترونية؟ وهل أثّر هذا التحول على هيكل الكوادر داخل المكتبة، من حيث الاستغناء عن بعض الموظفين لصالح الحلول التقنية؟

ج- عندما سألنا طلابنا: كيف تتخيلون "مكتبة المستقبل"؟

لم يقولوا شاشات أكبر. ولا أجهزة أكثر. ولا تصميمًا يشبه Apple Store أو Microsoft Store، قالوا: نريد مكاتب خشبية، نريد دفء المكتبات القديمة.. نريد الإحساس بالتركيز والهدوء.. هذا كان درسًا مهمًا، التحول الرقمي لا يعني أن نحول المكتبة إلى صالة عرض تكنولوجية. بل أن نحافظ على روحها، ونضيف إليها أدوات العصر.

نعم، نوفر المصادر الإلكترونية وأدوات الذكاء الاصطناعي.

لكننا في الوقت نفسه نحافظ على الكتب الورقية، ومساحات القراءة العميقة، والشعور بالانتماء.

المكتبة ليست منافسًا لشركات التكنولوجيا، هي بديل إنساني لها.

نموذجنا اليوم هجين ومرن. لدينا بنية رقمية متقدمة، وقواعد بيانات، وأدوات تحليل، وبرامج AI literacy.

وفي الوقت نفسه، نصمم المساحات لتدعم التفكير النقدي والحوار، لا فقط الاستهلاك السريع للمعلومة.

أما بخصوص الكوادر، فنحن لا نستبدل البشر بالتقنية.. نطوّر أدوارهم، التكنولوجيا تتولى المهام الروتينية، لكن التفكير، والإرشاد، وبناء الثقة، تبقى مهام بشرية.

ما تغيّر ليس عدد الموظفين، بل نوع المهارات، أصبحنا نحتاج إلى خبراء في البيانات، وفي الأخلاقيات الرقمية، وفي دعم البحث المتقدم.

مكتبة المستقبل ليست أكثر رقمية.. بل أكثر إنسانية.

س- في ظل الاستقطاب المجتمعي عالميًا والإختلاف بين الثقافات، كيف نحافظ على لغة الاحترام المشترك؟

ج- أول خطوة هي أن نتعلّم الاستماع.. في مرحلة ما، قررت أن آخذ دورة متخصصة في مهارة الاستماع ليس لأنني لا أسمع، بل لأنني أردت أن أتعلم كيف أستمع بعمق، اكتشفت أن أغلبنا لا يستمع ليفهم، بل ليستعد للرد.
في عالم مستقطَب، الاستماع يصبح فعل شجاعة. أن تمنح الآخر مساحة كاملة ليعبّر، دون أن تقاطعه، ودون أن تصنّفه فورًا.
لغة الاحترام لا تُبنى بالاتفاق، بل بالإنصات. وعندما يشعر الإنسان أنه مسموع، ينخفض مستوى التوتر، ويصبح الحوار ممكنًا.
الاحترام المشترك ليس مجاملة اجتماعية، بل مهارة نتدرّب عليها بوعي.

س- كيف توازنين بين الانتماء لهويتكِ الثقافية والدينية الخاصة وبين العمل في بيئة متعددة الخلفيات والجنسيات والديانات؟

ج- أنا لا أرى صراعًا حقيقيًا بين هويتي وعملي في بيئة متعددة. الإسلام بخلاف ما يعتقده كثيرون، دين متوافق مع الحداثة، وقابل للتكيّف، وفي جوهره يقوم على العدالة، والرحمة، والتعارف.
المشكلة ليست في الدين، بل أحيانًا في الصور النمطية عنه. وكوني مصرية، ونشأتي في الشرق الأوسط، كان في حد ذاته امتيازًا ثقافيًا. المنطقة بطبيعتها متعددة: مسلمين ومسيحيين، ثقافات ولهجات وخلفيات متنوعة. كبرتُ وأنا أتعامل مع هذا التنوع كأمر طبيعي، لا استثناء. هذا التعرض المبكر للاختلاف جعلني أكثر مرونة.
عندما انتقلت إلى بيئة أمريكية متعددة الخلفيات، لم أشعر أنني أدخل عالمًا غريبًا، بل عالمًا أوسع. أنا لا أُخفف هويتي لأندمج، ولا أُضخمها لأثبت نفسي. أعيشها بثقة وهدوء، وعندما تكون هويتك واضحة لك، لا تشعر بالحاجة للدفاع عنها طوال الوقت. تصبح قادرًا على العمل مع الجميع دون توتر داخلي، التوازن بالنسبة لي ليس تنازلًا بل وعي بأن القيم الأساسية.. النزاهة، الكرامة، الاحترام قيم إنسانية مشتركة.
وعندما نتحرك من هذه المساحة، نكتشف أن المسافة بيننا وبين الآخر أقصر مما نتصور.

س- هل تعتقدين أن الجامعات أو المدارس اليوم تقوم بدورها الكامل في تعزيز ثقافة التعددية؟ أم أن هناك فجوة ما زالت بحاجة إلى معالجة وخصوصاً في الدول العربية؟

ج- أعتقد أن الجواب ليس أبيض أو أسود. هناك جهد حقيقي يُبذل. والتغيير موجود، أنا أسافر كثيرًا إلى الشرق الأوسط وأعمل على مشاريع تعليمية هناك، وعدتُ مؤخرًا من قطر. ما أراه بوضوح هو حجم الاستثمار الضخم في التعليم، والبنية التحتية، والبرامج الدولية، والشراكات العالمية. هذا ليس شكليًا، بل استراتيجيًا. لكن التعددية ليست قرارًا إداريًا فقط. هي ثقافة تتكوّن بمرور الوقت. يمكنك أن تبني مبانٍ حديثة خلال سنوات، لكن بناء عقلية منفتحة يحتاج أجيالًا.
نعم، هناك فجوات. لكن هناك أيضًا حركة حقيقية نحو التغيير. نحن بحاجة إلى الصبر، وإلى الثقة، وإلى الإيمان بأن المجتمعات قادرة على التطور. أنا أرى التحول قد لا يكون سريعًا كما يتمنى البعض، لكنه حقيقي. والتعددية لا تُفرض. هي تنمو عندما يُتاح للناس أن يتعارفوا بأمان وثقة.

س- ما الدور الذي يمكن أن تلعبه التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في تعزيز الحوار بين الثقافات بدلًا من تعميق الانقسام؟

ج- الذكاء الاصطناعي، في جوهره، من المفترض أن يكون مُعادِلًا Equalizer. إذا استُخدم بوعي، يمكنه أن يفتح الوصول إلى المعرفة، ويكسر حواجز اللغة، ويمنح فرصًا لمن لم تكن لديهم المنصات سابقًا. الترجمة الفورية، الوصول المفتوح، الأدوات التعليمية المجانية، كل هذا يمكن أن يقرّب المسافات بين الثقافات. لكن الأهم من ذلك، الذكاء الاصطناعي يمكن أن يمنحنا وقتًا. إذا تولّى المهام الروتينية، وخفّف الأعباء الإدارية، فهو يعطينا مساحة لنكون أكثر إنسانية. وقتًا للاستماع، وقتًا للحوار، وقتًا لفهم الآخر، المشكلة ليست في التكنولوجيا بل في كيفية تصميمها واستخدامها، إذا غذّيناها بالتحيّز، ستضاعفه. وإذا غذّيناها بالقيم الإنسانية، يمكن أن تدعمها.
أنا أؤمن أن دورنا ليس فقط استخدام الذكاء الاصطناعي، بل توجيهه. عندها يمكن أن يتحول من أداة استقطاب، إلى جسر.

س- برأيكِ، هل أصبح مفهوم "التنوع" أحيانًا شعارًا مؤسسيًا أكثر منه ممارسة حقيقية؟ وكيف نفرّق بين الاثنين؟ وكيف يمكن للأجيال الجديدة أن تتعلم إدارة الاختلاف دون أن تفقد هويتها؟

ج- سأكون صريحة. رغم أنني عملت لسنوات في مجال DEI، وكنت مستشارة وخبيرة فيه، وحصلت على جوائز عديدة بسببه... كنت في كثير من الأحيان ناقدة للطريقة التي يُمارس بها. أحببت الجوهر، لكنني لم أحب دائمًا التنفيذ. نعم، "التنوع" أحيانًا يتحول إلى شعار مؤسسي. كلمات جميلة في موقع إلكتروني، وصورة على بروشور، لكن دون تغيير حقيقي في البنية. كيف نفرّق؟
التنوع الحقيقي يُقاس بالسلوك، لا بالشعارات. من يجلس على طاولة القرار؟ من يُستمع إليه؟ من يُمنح الفرصة؟ ومن يُحمى عندما يختلف؟ إذا لم تتغير الثقافة الداخلية، فالكلمة تصبح زينة.
أنا أؤمن أن التنوع يجب أن يكون عضويًا ، نابعًا من قناعة أخلاقية، لا ضغط سياسي.
أما بالنسبة للأجيال الجديدة، فالسر ليس في أن يذوبوا ليُقبلوا، ولا أن ينغلقوا ليحافظوا على هويتهم. السر في النضج.
أن تعرف من أنت بوضوح، وفي الوقت نفسه تتعلم كيف تستمع للآخر دون تهديد. الهوية القوية لا تخاف من الحوار.. والاختلاف لا يعني فقدان الذات. إذا تعلمنا أن ندير الاختلاف بكرامة، نحوّل التنوع من شعار، إلى ممارسة يومية.

س- هل كان الحجاب يومًا عائقًا في طريقكِ المهني داخل المجتمع الأمريكي، أم شكّل جزءًا من قوتكِ وهويتكِ القيادية؟ وكيف تعاملتِ الثقافات المختلفة مع حضوركِ كامرأة مسلمة محجبة في مواقع المسؤولية؟

ج- الحجاب كان دائمًا Conversation Starter. نعم، هو مرئي. ونعم، يثير الأسئلة. لكنني لم أره عائقًا بقدر ما رأيته فرصة. نعيش في بلد مثل الولايات المتحدة يُفترض فيه أن المعيار هو الكفاءة caliber.
وأنا دائمًا استثمرت في هذا الجانب: تعليمي، تدريبي، تطويري المهني، حضوري المؤسسي. بدأت عملي من مواقع بسيطة جدًا. عملت في أماكن قد لا يراها أحد. من "البدروم" إلى أن أصبحت من أعلى القيادات في مؤسستي.
ليس بسبب الحجاب، ولا رغم الحجاب، بل بسبب العمل الجاد. كنت أؤمن أن أفضل رد على أي افتراض هو الاحتراف. بعض الناس قد يراك أولًا كصورة. لكن عندما تعمل بجد، يبدأون في رؤيتك كقيمة.
الثقافات المختلفة تعاملت معي بطرق مختلفة. كانت هناك فضوليات، وأسئلة، وأحيانًا سوء فهم. لكنني لم أسمح للحظة واحدة أن أتعامل بعقلية دفاعية.
الحجاب لم يُضعف حضوري القيادي بل أعطاني وضوحًا، أنا أدخل أي غرفة وأنا أعرف من أكون. وهذا بحد ذاته قوة.

س- في بيئة عمل متعددة الثقافات، كيف تنعكس ممارساتك خلال شهر رمضان المبارك على إيقاع العمل اليومي؟ وكيف يستقبل زملاؤك هذا الاختلاف في الروتين، كالصيام والامتناع عن القهوة أو المشاركة في وجبات الغداء، وهل ترين في ذلك فرصة لتعزيز الفهم المتبادل والحوار الثقافي؟

ج- لن أكون مثالية في الإجابة. نعم... رائحة القهوة في المكتب صباحًا تبتسم لي. وأحيانًا أبتسم لها. لكنني ممتنة جدًا أن أعمل في مؤسسة تُرسل تهاني رسمية برمضان، وزملاء يكتبون لي "رمضان مبارك"، ويأتون إلى مكتبي بلطف ويسألون إن كنت أفضّل ألا يأكلوا أمامي. هذا الاحترام الإنساني يختصر الكثير. رمضان بالنسبة لي ليس فقط امتناعًا عن الطعام، هو انضباط.. هو وعي.. هو إعادة ترتيب للأولويات..
أحيانًا أعدّل جدولي قليلًا، خصوصًا في الاجتماعات المبكرة جدًا، لكنني لا أوقف عملي، ولا أختزل أدائي.
أبقى نشيطة، أمارس مهامي كاملة، وأحافظ على صحتي. وأتعامل معه أيضًا من زاوية صحية كنوع من الـ Intermittent fasting المنضبط، لكن ببعد روحي أعمق. الأجمل أن رمضان يصبح مساحة حوار. بطاقات تهنئة. أسئلة صادقة. فضول محترم. ولا أضع قيودًا حولي.
لا أطلب من الناس أن يتغيروا من أجلي، بل أشاركهم تجربتي.
في النهاية، رمضان في بيئة متعددة الثقافات لا يعزلني. بل يفتح بابًا للفهم. وعندما يتحول الصيام إلى جسر حوار، يصبح الاختلاف قوة لا عبئًا.

رابعًا: تمكين المرأة وصالون إسراء نوار:

س- كيف وُلدت فكرة "صالون إسراء نوار"، ولماذا اخترتِ قناة قبطية لعرضه؟ وبصفتكِ امرأة مسلمة تقدم محتوى على منصة مسيحية، هل واجهتِ أي تحديات أو حساسيات خاصة، أم كانت التجربة نموذجًا لحوار مهني عابر للانتماءات؟

ج- فكرة "صالون إسراء نوار" وُلدت من إحساس بالمسؤولية. كنت أرى نماذج مصرية أمريكية مبهرة لا تُسلّط عليها الأضواء.
نحن في المهجر لسنا قالبًا واحدًا. لسنا فقط أطباء ومهندسين. لدينا فنانون، رياضيون، مبتكرون، وأمهات يصنعن تأثيرًا حقيقيًا بصمت.
عندما جاءتني فرصة تقديم البرنامج على قناة قبطية أمريكية، لم أتردد.
امرأة مسلمة محجبة تقدم محتوى على منصة مسيحية هذا في حد ذاته رسالة. لم أره تناقضًا. رأيته تجسيدًا عمليًا لما أؤمن به: أن الحوار المهني يمكن أن يتجاوز الانتماءات. هل كانت هناك أسئلة؟ نعم. هل وُجد فضول؟ بالتأكيد. لكن التجربة أثبتت أن الاحتراف والاحترام يختصران المسافات.

س- ما الرسالة الأساسية التي تحرصين على إيصالها للمرأة وللمشاهد عبر الصالون والبودكاست؟

ج- رسالتي واضحة: قصتك تستحق أن تُروى. أريد للمرأة أن ترى نفسها خارج الصور النمطية. أن تدرك أن النجاح ليس مسارًا واحدًا، وأن الهوية ليست عبئًا بل مصدر قوة، في الصالون والبودكاست، أركّز على كسر السرديات الجاهزة، وإعادة تعريف مفهوم التأثير.

س- ما القضايا التي تشعرين أن النساء في المهجر يحتجن إلى مناقشتها بجرأة أكبر؟

ج- الهوية المزدوجة، الشعور بعدم الانتماء الكامل هنا أو هناك، الطلاق، الصحة النفسية، ضغط التوقعات العائلية، التوازن بين الطموح والأمومة، وكذلك موضوع النجاح خارج القوالب التقليدية، الكثير من النساء يعشن نجاحًا ظاهريًا، لكن يحملن صمتًا داخليًا لا يُناقش.

س- كيف تسهم دوائر الحوار النسائي في تقليل العزلة وتعزيز الصحة النفسية؟

ج- العزلة ليست دائمًا غياب الناس، بل غياب الفهم. يمكن أن تكوني محاطة بعائلة وأصدقاء، ومع ذلك تشعرين بوحدة عميقة جدًا، في المهجر تحديدًا، هناك نوع خاص من الوحدة. وحدة الهوية. وحدة القرار، وحدة الأم التي لا تملك شبكة دعم قريبة، عندما تجلس النساء في دائرة آمنة ويتحدثن بصدق، تدرك كل واحدة أنها ليست "الحالة الوحيدة". أن مشاعرها طبيعية، أن شكوكها إنسانية. المشاركة تُخفف العبء. والكلمة تُحرّر. لكن هناك جانب آخر مهم: التصالح مع الوحدة.
أؤمن أن الإنسان يجب أن يتعلم أن يحب الجلوس مع نفسه، أن يكون مرتاحًا في صمته. أن لا يخاف من أفكاره. دوائر الحوار تساعدنا أن نفهم أننا لسنا وحدنا، لكن النضج الحقيقي يأتي عندما نستطيع أن نكون وحدنا دون أن نشعر بالفراغ. الحوار النسائي ليس رفاهية اجتماعية، بل مساحة علاجية غير رسمية. ومع الوقت، يتحول من تقليل عزلة... إلى بناء قوة داخلية.

س- بعد انطلاق الموسم الأول من (صالون اسراء نوار) بنجاح وتألق، هل رصدتِ تحولات ملموسة في حياة المشاهدات نتيجة انخراطهن في البرنامج ومتابعته ؟ وما أبرز التغييرات التي لمستِها على المستوى الشخصي أو المهني أو الفكري.. ما الإضافة؟ وما تقدمين للمشاهد في الموسم الثاني؟

ج- نعم، وبصدق أقول إن التحولات لم تكن فقط عند المشاهدات... بل عندي أيضًا، وصلتني رسائل من نساء بدأن مشاريعهن بعد مشاهدة الحلقات. أخريات تحدثن لأول مرة عن قضايا شخصية كانت صامتة لسنوات، بعضهن أعاد تعريف مسارهن المهني أو الشخصي، لكن قبل أي شيء، أريد أن أقول كلمة امتنان.. هذا المشروع لم يكن فرديًا. أشكر السيدة/ هايدي سعد وكل من آمن بالفكرة وساهم في إخراجها إلى النور.
هذه المشاريع لا تُبنى بشخص واحد، بل بفريق مؤمن بالرؤية.
وأعتقد أن التاريخ سيكتب أسماء كل من ساهم في فتح هذه المساحة للحوار، وأقولها بابتسامة كما تقول لي صديقتي المقرّبة دائمًا: "جمهورك القبطي في ازدياد صاروخي"! وهذا صحيح بطريقة جميلة ومضحكة في الوقت نفسه. لأنني عندما أزور كنائس في لوس أنجلوس أو أورانج كاونتي، أشعر أحيانًا أنني بين وجوه مألوفة.
يأتي إليّ أشخاص ويقولون: "نحن نتابعك.. شاهدنا الحلقة الفلانية".
هذا الشعور دافئ جدًا. لأنه يؤكد أن الرسالة وصلت خارج أي إطار ضيق. أما الموسم الثاني، فانتقلنا إلى صيغة البودكاست. أكثر عمقًا، وأكثر قربًا من الجيل الجديد. نركّز على Gen Z، وعلى الجيل الثاني من المهاجرين. نتحدث عن الهوية الرقمية، القلق، الطموح، وضغط التوقعات في عصر سريع جدًا، الموسم الأول كسر الصورة النمطية. الموسم الثاني يحاول أن يفهم المستقبل.. والأجمل أن الحوار مستمر.

خامسًا: العافية واليوجا كأداة تمكين:

س- إدماجكِ لليوجا واليقظة الذهنية في العمل المجتمعي خطوة غير تقليدية، كيف بدأت هذه الفكرة؟ وما تأثيرها؟

ج- بدأت الفكرة من الإرهاق.. كنت أمًا مشغولة، عاملة، مهاجرة، أقود مبادرات، وأسافر، وأحاول أن أكون حاضرة في كل الأدوار وفي لحظة ما أدركت أنني أعتني بالجميع... إلا نفسي.
اليوجا دخلت حياتي أولًا كمساحة شخصية ليست رياضة فقط، بل انضباط داخلي، تنفس، صمت، عودة إلى الجسد، ثم فهمت شيئًا مهمًا: لا يمكن أن نتحدث عن تمكين المرأة أو القيادة أو الحوار المجتمعي دون أن نتحدث عن self-care.
بدأت أدمج اليقظة الذهنية في دوائر الحوار، في اللقاءات، في بعض الفعاليات. تمارين بسيطة. لحظات تنفس. تذكير بأن الجسد والعقل ليسا منفصلين. الأثر كان واضحًا. عندما تهدأ المرأة داخليًا، يصبح صوتها أوضح. تصبح قراراتها أكثر توازنًا.

س- لماذا تعتقدين أن بعض النساء يشعرن بالاستبعاد من مساحات العافية التقليدية؟

ج- كثير من مساحات العافية صُممت بصورة نمطية. صورة جسد معين. ثقافة معينة. ملابس معينة. إيقاع معين. وبعض النساء خاصة من خلفيات مهاجرة أو دينية لا يشعرن أنهن ممثَّلات في تلك المساحات. وأحيانًا أسأل نفسي وأسأل غيري: هل هذا كله في أذهاننا؟
أحيانًا نعم. نحن نُضخّم الحاجز قبل أن نختبره. لهذا أقول دائمًا:
اذهبي وابدئي فقط. لا تنتظري أن تكوني "الصورة المثالية". لا تنتظري أن يتغير المكان بالكامل من أجلك. ابدئي. ادخلي. تنفّسي. خذي المساحة، المشكلة غالبًا ليست في اليوجا نفسها، بل في "تغليفها". أنا مؤمنة أن العافية ليست رفاهية، وليست مرتبطة بشكل أو طبقة اجتماعية. هي حق إنساني. وعندما نقدم اليقظة الذهنية بطريقة شاملة، تحترم الخلفيات الثقافية، وتكسر الصورة النمطية، تصبح مساحة مفتوحة للجميع، العافية لا يجب أن تكون ناديًا مغلقًا، بل مساحة تنتمي إليها كل امرأة، بأي هوية، وبأي قصة. وأحيانًا أول خطوة هي أن نُقنع أنفسنا أننا نستحق الدخول.

سادساً: القيادة المجتمعية والعلاقات الدولية:

س- بصفتكِ رئيسة للمنظمة المصرية الأمريكية وعضوًا في منظمات دولية، كيف تربطين المحلي بالعالمي؟

ج- عندما كنت رئيسة للمنظمة المصرية الأمريكية في أورانج كاونتي عامي ٢٠٢١ و٢٠٢٢، وعضوًا في قيادتها منذ ٢٠١٥، كنت أؤمن أن دورنا لا يجب أن يكون احتفاليًا فقط... بل استراتيجيًا. لهذا كرّست سنوات لدعم الفنون داخل الجالية. Stand-up comedy. الموسيقى، مساحات إبداعية غير تقليدية، قد يبدو هذا بعيدًا عن العمل المجتمعي الكلاسيكي، لكن بالنسبة لي، الفن لغة عابرة للحدود، الأجيال الشابة لا تتفاعل دائمًا مع الخطاب الرسمي. لكنها تتفاعل مع الفن، مع الموسيقى، مع الضحك. عندما نجحنا في تقديم صورة مصر من خلال الفن، حدث شيء جميل: الجميع أحب مصر أكثر. وأستطيع أن أقول بفخر إن مئات الأشخاص الذين أعرفهم زاروا مصر أو قرروا زيارتها بعد أن تعرفوا عليها من خلال فعالياتنا وقصصنا. نحن جميعًا سفراء. في كل حديث. في كل دعوة. في كل قصة نرويها عن وطننا. الربط بين المحلي والعالمي لا يتم عبر السياسة فقط، بل عبر الثقافة.

تسع سنوات، جامعًا بين الإصدار الورقي والموقع الإخباري الرقمي، وموجّهًا خطابه إلى المهاجر المصري والعربي في الولايات المتحدة؟

س- ما مسؤولية الجالية المصرية والعربية في أمريكا تجاه قضايا الحوار الثقافي؟

ج- مسؤوليتنا كبيرة... لكنها ليست عبئًا. نحن نعيش في مساحة بين عالمين، وهذه ليست حالة ضعف، بل امتياز حقيقي. لا أرى الأمر كضغط أننا "نمثل" مصر طوال الوقت. لكن الحقيقة أننا نفعل سواء قصدنا أم لا. عندما أقول إنني من مصر، أرى الدهشة في عيون الكثيرين. اسم مصر وحده يحمل تاريخًا، حضارة، عمقًا. الناس منبهرة. فخورون بلقاء شخص "من مصر". هذا في حد ذاته امتياز. نحن لا نحمل بلدًا صغيرًا في الذاكرة العالمية. نحمل حضارة عمرها آلاف السنين. لذلك مسؤوليتنا ليست أن نكون مثاليين، بل أن نكون صادقين. أن نُظهر أفضل ما في ثقافتنا، وأن نتعلم أفضل ما في المجتمع الذي نعيش فيه. إذا لم نكسر الصور النمطية بأنفسنا، فستبقى كما هي، لكنني لا أتعامل مع ذلك كعبء ثقيل، أتعامل معه كفرصة. فرصة أن أكون سفيرة بحضوري، بسلوكي، بأخلاقي، الحوار ليس رفاهية، بل ضرورة في زمن سريع الاستقطاب.
والانتماء لمصر... شرف قبل أن يكون مسؤولية.

س- كيف تبنين جسورًا بين الأجيال المختلفة داخل المجتمع الواحد؟

أنا مهووسة بفكرة الأجيال.. أحب أن أفهم كيف يفكر من في العشرينات، كما أستمتع بالجلوس مع من في السبعين والتسعين.
دائرة أصدقائي تمتد من أوائل العشرينات إلى من عاشوا كل تحولات القرن الماضي. وأعتبر هذا امتيازًا حقيقيًا... وأشعر أنني محظوظة بذلك. الجسر بين الأجيال لا يُبنى بالمحاضرات، بل بالعلاقات.
أستضيف لقاءات في منزلي باستمرار. شباب، كبار، مسلمين، مسيحيين، يهود، من ثقافات مختلفة. وفي كل مرة أسمع الضيوف يقولون بدهشة: "كم هي متنوعة دائرتك!" هذا التنوع العمري والثقافي ليس صدفة، بل اختيار واعٍ. الأجيال الجديدة لا تريد خطابات طويلة، تريد صدقًا ومساحة للتعبير. وعندما نستثمر في الفن، وفي مساحات إبداعية غير تقليدية، نجد الشباب يأتون. يشعرون أن لهم مكانًا. نمنحهم جذورًا مصرية قوية، لكن نمنحهم أيضًا حرية تشكيل هويتهم بطريقتهم. وفي النهاية، إذا شعر الشاب أنه مسموع، وشعر الكبير أنه مُقدَّر، فقد بُني الجسر. وعندما يحب أبناؤنا مصر بطريقتهم الخاصة، لا بطريقتنا نحن، نكون قد نجحنا حقًا.

سابعًا: فن السرد وصناعة التأثير:

س- تُعرفين كـ "صانعة أفكار" وراوية قصص، كيف تختارين القصص التي تستحق أن تُروى؟

أنا نوع مختلف من التأثير لا أبحث عن القصة "الأعلى صوتًا"، بل عن القصة الأعمق أثرًا، أؤمن أن كل قصة تستحق أن تُروى... لكن السؤال هو: من أي زاوية؟ الزاوية هي كل شيء.
يمكن أن نحكي نفس القصة بطريقة تثير الشفقة، أو بطريقة تثير القوة. أختار القصص التي تكسر صورة نمطية. القصص التي توسّع تعريف النجاح. القصص التي تجعل شخصًا ما يشعر أنه مرئي. التأثير بالنسبة لي ليس ضجيجًا.. بل تغيير زاوية الرؤية.

س- ما دور القصة في تحريك العمل الإنساني والصحي على مستوى القاعدة الشعبية؟

ج- القصة تحرّك ما لا تحركه الأرقام. يمكنك أن تعرض إحصائية عن مرض، لكن عندما تسمع قصة أم فقدت طفلها، يتغيّر شيء داخلك. لهذا تعاونت مع مبادرات إنسانية مثل "أهل مصر"، ومع مستشفى أبو الريش، ومع مؤسسات محلية غير ربحية، ومع منظمات بين الأديان، ومؤسسات مرتبطة بالشؤون العالمية وحتى فعاليات مرتبطة بالأمم المتحدة. القصة تحوّل القضية من مفهوم عام إلى تجربة إنسانية. وعندما يشعر الناس بالاتصال العاطفي، يتحركون.

س- كيف يمكن للإعلام المجتمعي أن يسلط الضوء على المبادرات الهادفة ذات التأثير العميق؟

ج- الإعلام المجتمعي يجب أن يبحث عن العمق، لا فقط العناوين الكبيرة. هناك مبادرات تعمل بصمت، لا تملك ميزانيات ضخمة، لكن أثرها حقيقي. الدور هنا ليس فقط التغطية، بل السرد الذكي. أن نُظهر الإنسان خلف المبادرة. أن نفسّر السياق. أن نربط المحلي بالعالمي. والأهم.. أن يكون السرد حقيقيًا، الجيل الجديد لا يحب الكليشيهات لا يتفاعل مع الخطاب المصطنع أو اللغة المعلّبة.
يريد شيئًا عضويًا، صادقًا، غير مصقول زيادة عن اللزوم.
يريد قصة Holistic ترى الصورة كاملة، ترى التعقيد، ترى الضعف والقوة معًا.. الإعلام اليوم أمام خيارين: إما أن يكون مكبر صوت للضجيج، أو منصة للمعنى. وأنا أؤمن أن المستقبل للإعلام الذي يختار أن يكون خامًا، حقيقيًا، إنسانيًا.

ثامنًا: الجوائز والتقدير:

س- تم اختيارك ضمن أكثر الشخصيات تأثيرًا في أورنج كاونتي، ماذا يعني لكِ هذا التقدير؟

أنا ممتنة... بصدق. حصلت على جوائز كثيرة ومنح وتكريمات، وأعتبرها نعمًا من الله. لكنني لا أعرّف نفسي بأي لقب، ولا بأي قائمة. أنا فقط إسراء نوار... ماشية في ملكوت الله. هناك مقولة أحبها وأعيش بها، لمايا أنجيلو:

"I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel."

تعلمت أن الناس قد تنسى ما قلتِ، وقد تنسى ما فعلتِ، لكنها لن تنسى أبدًا كيف جعلتِها تشعر. الدنيا فانية.. الألقاب تزول.. المناصب تتغير.. لكن الإحساس الذي تتركينه في قلب إنسان.. يبقى، وهذا هو التأثير الحقيقي.

س- كيف تتعاملين مع النجاح دون أن يتحول إلى ضغط أو توقعات مرهقة أو غرور؟

بالتذكّر... وبالعودة إلى نفسي. أذكّر نفسي دائمًا أن كل شيء مؤقت. النجاح مرحلة. والمنصب مرحلة. وأنا جزء صغير من قصة أكبر بكثير مني. لن أدّعي المثالية. نعم، أحيانًا أشعر بالضغط، وأحيانًا بثقل التوقعات، لكن لديّ مساحتي الخاصة، الاستوديو الخاص باليوجا هو ملاذي، هناك أخلع كل الألقاب، لا نائبة عميد.. لا مقدمة برنامج.. لا شخصية مؤثرة.. فقط إنسانة تتنفس.. اليوجا تعلّمني التواضع، وتعيدني إلى الاتزان.
كل حركة تذكّرني أن السلام الداخلي أهم من أي إنجاز. أؤمن أن Inner peace is the new wealth. السلام الداخلي هو الثروة الحقيقية. زوجي هشام، وصديقتي المقربة منى، يعيدانني دائمًا إلى الجوهر. نتحدث عن ما وراء الألقاب، وعن الحياة بمعناها الأوسع.
أقرأ للرومي كثيرًا، وأردد الحديث الشريف:
"اعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا، واعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا."
النجاح جميل، لكن السلام الداخلي والتواضع هما ما يبقى.
وفي النهاية، إذا جعلتُ إنسانًا يشعر بالقيمة، فهذا يكفيني.

تاسعًا: رسائل للمستقبل:

س- كيف ترين مستقبل المرأة في مواقع القيادة خلال السنوات العشر القادمة؟ وما الرسالة التي تودين توجيهها للمرأة المصرية والعربية أو المهاجرة التي تسعى لصناعة أثر في بيئة متعددة الثقافات؟

مستقبل المرأة في القيادة ليس قضية شرق أوسطية فقط، هو نقاش عالمي..من الولايات المتحدة إلى أوروبا، ومن مصر إلى قطر والسعودية، الحديث عن تمكين المرأة أصبح جزءًا من السياسات والاستراتيجيات الوطنية.
أنا أتابع عن قرب ما يحدث في المنطقة. في مصر، نرى ارتفاع نسب تمثيل المرأة في الحكومة والبرلمان، ودورًا متناميًا للمجلس القومي للمرأة.
في السعودية، شهدنا تحولات جذرية خلال سنوات قليلة.
وفي قطر، حجم الاستثمار المخصص للتعليم، وتمكين المرأة، وبناء القيادات الشابة... مذهل بكل المقاييس، هناك رؤية، وهناك تمويل حقيقي، وهناك تركيز استراتيجي. هل الطريق انتهى؟ بالطبع لا لكن الاتجاه واضح.
أنا متفائلة جدًا.. المرأة اليوم لم تعد تطلب مقعدًا على الطاولة فقط، بل تشارك في تصميم الطاولة نفسها. السنوات العشر القادمة ستشهد قيادات نسائية أكثر تنوعًا، أكثر وعيًا عالميًا، وأكثر توازنًا بين القوة والإنسانية. وأعتقد أن الجيل الجديد من النساء خاصة من عاشن تجارب عابرة للثقافات سيقدن بنموذج مختلف. أكثر شمولًا. وأكثر ثقة.

س- ما النصيحة التي تقدمينها للشابات العربيات الساعيات للتأثير المجتمعي في المهجر وخصوصا المسلمات منهم والقبطيات الطامحات إلى مناصب قيادية؟

أولًا: اعرفن من أنتن.. الهوية الواضحة تحميكن.
ثانيًا: استثمرن في أنفسكن بلا توقف.. التعليم، التدريب، التطوير المهني هذه أدوات قوة حقيقية.
ثالثًا: لا تعشن بعقلية الدفاع. لا تتحركن فقط لرد الصور النمطية.
ابنين مساركن الخاص، سواء كنتِ مسلمة أو قبطية، المعيار الحقيقي هو الكفاءة، والأخلاق، والاتساق. لكن دعيني أضيف شيئًا مهمًا جدًا: العناية بالنفس ليست رفاهية.
Self-care ضرورة.. دائرتكِ لا يجب أن تكون كبيرة. الحياة ليست اختبار شعبية. الجودة أهم من العدد. اختاري دائرة صغيرة، آمنة، صادقة. اهتمي بصحتكِ، مارسي الرياضة حتى لو كان الأمر مجرد مشي يومي، اشربي الماء بانتظام، قومي بالفحوصات الدورية، لا تؤجلي الماموجرام، لا تؤجلي الكشف السنوي، الوقاية قوة، أؤمن بالطب الوقائي، وبالنهج الشمولي والتكاملي.
العقل والجسد ليسا منفصلين. لا يمكنكِ أن تقودي مجتمعًا وأنتِ منهكة. النجاح الحقيقي ليس فقط في المنصب، بل في قدرتكِ على الاستمرار... بصحة وسلام داخلي.

**س- كيف تنظرين إلى دور الإعلام والصحافة في تثقيف المجتمعات ودفع مسارات الوعي والتطوير؟ وفي هذا السياق، كيف تنظرين لتجربة صحيفة مثل صحيفة «كاريزما» كمنبر إعلامي انطلق قبل الإعلام اليوم إما أن يصنع وعيًا، أو يصنع انقسامًا. لم يعد دوره مجرد نقل الخبر، بل تفسيره، ووضعه في سياقه، وتحفيز التفكير النقدي لدى القارئ.

في زمن السرعة والذكاء الاصطناعي والخوارزميات، أصبح التحدي الأكبر هو المصداقية. ليس من يسبق أولًا، بل من يشرح بعمق، ومن يحترم عقل المتلقي. الإعلام الحقيقي لا يلهث وراء الإثارة، بل يوازن بين المسؤولية والحرية، وبين الجرأة والدقة.

بالنسبة لي، الإعلام مسؤولية أخلاقية قبل أن يكون مهنة. لأنه يؤثر في تشكيل الرأي العام، وفي طريقة فهمنا لأنفسنا وللعالم من حولنا. خاصة بالنسبة لجاليات مهاجرة تعيش بين ثقافتين، وتبحث عن صوت يعبر عنها بصدق.

صحيفة مثل «كاريزما» لها دور مهم لأنها تخاطب شريحة محددة المهاجر المصري والعربي في الولايات المتحدة. هذا الجمهور يحتاج منصة تفهم هويته المركبة، وتسلط الضوء على نجاحاته وتحدياته دون تهويل أو اختزال.

الجمع بين النسخة الورقية والمنصة الرقمية يعكس فهمًا للمرحلة الانتقالية التي نعيشها.
الورقي يمنح عمقًا وتأملًا ومساحة للقراءة الهادئة، والرقمي يمنح سرعة وانتشارًا وتفاعلًا أوسع.

إذا استطاعت المنصة أن تظل صادقة، غير مندفعة وراء العناوين المثيرة، وقريبة من نبض المجتمع، فستكون جزءًا من صناعة الوعي، لا مجرد ناقل للأخبار.

وأعتقد أن أهم ما يميز أي منصة إعلامية هو قدرتها على بناء الثقة. الثقة لا تُشترى، بل تُبنى عبر الاستمرارية، واحترام القارئ، وتقديم محتوى يضيف قيمة حقيقية.

في النهاية، الإعلام الذي يبقى هو الإعلام الذي يخدم الإنسان، لا الذي يستغل مشاعره.

س- لو طُلب منكِ تلخيص رسالتك في جملة واحدة، ماذا تقولين؟

"عِش بوعي، واكسر السرديات، وابنِ جسورًا بين الهويات، واترك أثرًا إنسانيًا يُشعر الآخرين بقيمتهم... أثرًا يتجاوز العناوين".

في كاريزما، لا نستضيف مجرد شخصية أكاديمية، بل نستضيف رؤية.. نتوجه بخالص الشكر والتقدير للدكتورة إسراء نوار على هذا الحوار الملهم الذي جسّد معنى القيادة الإنسانية في زمن الذكاء الاصطناعي، لقد أثرتِ صفحاتنا بفكرٍ عميق، ورؤية عالمية بجذور إنسانية، وتجربة قيادية تصنع الفرق. حضورك لم يكن مجرد مشاركة صحفية، بل إضافة نوعية تعكس نموذج المرأة المصرية العربية التي تجمع بين الهوية والابتكار، وبين العقل والقلب.
كل الامتنان لرحلة فكرية أضاءت لقرّاء كاريزما مساحات جديدة من الوعي والتأثير.

بقلم فاطمة ناعوت

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

كانت لابسة إيه؟!

بكل أسفٍ، لايزال فى فضائنا العام خطابٌ يُحمِّلُ الضحيةَ مسؤولية الجريمة، ويمنحُ المعتدِى صكَّ البراءة. كلما وقعت جريمةُ تحرّش، أو اغتصاب، أو حتى قتلٍ، أطلَّ سؤالٌ سمج من مخبئه، كحشرة ليلية سامّة، لا ترعى إلا فى الظلام: «كانت لابسة إيه؟» سؤالٌ مُعلَّبٌ لا يُراد به إلا تبرئة المجرم، وإسكات الضحية.

سؤالٌ مجرمٌ يُبدّل موضع الإثم، فينقل مركزَ الجريمة من جبين المعتدِى إلى جسد المُعتدَى عليها، ومن الفحشاء إلى مساحات القماش. هذا السؤالُ ليس غبيًّا فحسب، بل لا أخلاقى، يضعُ سائلَه فى خانة واحدة مع المجرم، ويشى بأن سائله متحرشٌ سابق.

لأنه يفترض، ضِمنًا، أن جسدَ المرأة مشروعٌ مشروطٌ ومُستباح، وأن كرامتها رهنُ الهوى والمزاج. سؤالٌ لا أخلاقى؛ لأنه لا يُدين الجريمة، بل يُفتّش فى خزانة الملابس. وسؤالٌ غبى؛ لأنه يضع سائله فى مأزق سؤال آخر: «وماذا عن التحرش بالطفلات، والمحجبات، والمنتقبات، والراهبات، والأطفال الذكور؟»، لكن أحد مروّجى هذا السؤال وجد «ترقيعةً» مضحكة، فى محاولة يائسة بائسة لشرعنة سؤاله. فقال: «ما هو الذكر لما بيشوف بنت مش محجبة، ذكورته تُستفز، يقوم متحرش بالأطفال أو المحجبات!»، هل هناك هُراءٌ أعوجُ من مثل هكذا منطق، وأشدُّ شذوذًا؟! بل أعلن مريضٌ آخر على الشاشات أن: «التحرش بمَن ترتدى بنطالًا واجب وطنى، واغتصابها واجب قومى!»، وهكذا تتوالى الضحايا من المُتحرَّش بهنّ؛ بسبب ثقافة التساهل مع مثل تلك الأقوال المريضة والأسئلة اللاأخلاقية. فلومُ الضحية ليس رأيًا، بل تواطؤٌ صامت، وإعادة إنتاجٍ مستمرة للعنف والاستباحة، وتهديدٌ دائم للكرامة الإنسانية. بل هو جوهر الكسل الأخلاقى: أن نوبّخَ فستانًا أسهلُ من أن نُهذّب شهوة، وأن نُخجل امرأةً أيسرُ من أن نُربّى ضميرًا.

التحرّش، ليس وحسب خطأً أخلاقيًّا، بل سقوطٌ إنسانى مروّع. لأنه يبروزُ اللحظة التى يتوقّف فيها شخصٌ عن رؤية الآخر كإنسان، ويُحوّله إلى «شىء» يُعبَثُ به. وحين يتحوّل الإنسانُ إلى شىء، لا تعود هناك حدودٌ، ولا يعود هناك ضمير. المتحرشُ، لحظة التحرش، لا يرى إنسانًا ذا كرامة، بل يرى مساحةً مُستباحة، تسمح له بالاقتحام. تلك الجرأة المرضية لا تصنعها الملابس، بل تصنعها تربيةٌ فاشلة، وثقافةٌ تشمت فى الضحايا، ومجتمعٌ يُغمضُ عينيه عن الفواجع، مادامت لم تمسّنا بعد. فمَن تعلّم فى بيته أن الجسدَ آيةٌ مقدسة، لن يمدّ يده. ومَن تعوّد أن يرى الإنسان غنيمة، لن يوقفه دثارٌ ولا عُرى. حين نتوقف عن سؤال المرأة: «كنتِ لابسة إيه؟»، ونبدأ بسؤال المُعتدى: «كيف تجرأتَ على مدّ يدك؟» حينها فقط نكون قد خرجنا من العتمة. أما قبل ذلك، فنحن لا نُحارب التحرش، بل نُعيد طلاء الجريمة بلونٍ اجتماعى مدعوم بالذكورية المتهافتة.

الجسدُ قبّةُ الروح ومسكنُ كرامتها. غلافٌ رقيقٌ لسرٍّ عظيم من أسرار الله العليا، ومِشكاةٌ تحتضنُ نفحةً من نوره. لا يملك أحدٌ حقَّ اقتحامه. فكيف يسمحُ إنسانٌ لنفسه بأن يتجرأ ويجعل منه قنصًا سهلًا بمنطق القوة والتبرير الذكورى؟! التحرش، ليس فعلًا طائشًا ولا خرقًا عابرًا للأعراف، بل سقوطٌ إنسانى كامل. هو لحظةُ عمى، ينفصل فيها الإنسان عن نوره الداخلى، ويستسلم لظلمة الأنا. المتحرش ليس شريرًا وحسب، بل فاقدُ بصيرة؛ ضلَّ طريق الجمال، فتوهم أن القبح انتصار.

لكنَّ الفجيعةَ الكبرى لا تكمنُ فقط فى يدٍ تمتدُّ بالإثم لتدنّس جسد امرأة، بل فى عقلٍ جمعى يتركُ الجانى ليحاكمَ «الثوب». وتلك طعنةٌ ثانيةٌ فى قلب الضحية، ونكوصٌ عن الفطرةِ الإنسانيةِ السوية. إنَّ من يبررُ الجريمةَ برداءِ الضحية، إنما يعلنُ عن «حيوانيةٍ» متأصلة، رغم أن لمالك الحيوان قوانينَ أخلاقية. ذلك التبرير يجردُ الإنسانَ من ميزةِ «العقل» التى منحه إياها الخالق. فكيف لرجل يؤمن بالآية الكريمة: «الرجالُ قوّامون على النساء»، وهو لا يملك «القوامةَ» على فوضوية شهواته؟! الجمالُ ليس دعوةً للاستباحة، والحريةُ فى المظهرِ ليست تفويضًا بالعدوان وسحق الكرامة. ومَن يرى فى القماشِ مُحرضًا على البغى، فإنَّ العطبَ يكمن فى عينه وروحه وعقله، لا فى خيوطِ القماش. فالعُرىُ الحقيقى ليس فى الجسد، بل فى العين التى تنظر إليه بنيّة الافتراس.

حين تعجزُ الروحُ عن إدراكِ قدسيةِ الآخر، وتتمادى الأنا فى غيها مستندةً إلى تبريراتٍ عُرفية، يصبحُ «القانونُ» هو الملاذَ الأخير والدرعَ الواقى. التشريعُ الصارمُ ضد التحرش، ولو بالقول، ليس مجردَ عقابٍ زجرى، بل هو صرخةُ حقٍّ لإحراق الغابةِ التى يحاولُ البعضُ تخليقَها فى قلب المدينة. القانونُ هو «ميزانُ العدل» الذى لا يزنُ الثياب، و«المطرقة» التى تضرب على يد المجرم والمحرض فى آن واحد. نحنُ بحاجةٍ إلى نشر الوعى بثقافة الترفّع عن دنسِ الاغتصابِ بالنظرِ أو بالكلمة، والإيمان بأنَّ كرامة الآخر هى جوهرُ كرامتنا.

عن المصرى اليوم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه فى الإعلام الرقمى

"ألوان الجنون"

فى لوحة النفس البشرية ألوانٌ لا تُرى بالعين، لكنها تُلمَس فى التصرفات، وتُسمَع فى نبرة الصوت، وتتكشف فى لحظة ضعف أو انفلات. ومن بين تلك الألوان يسطع لونٌ غريب... متقلّب... هو "لون الجنون".

وللجنون ألوان... ولكل لون حكاية. فحين تشتعل الأعصاب فى لحظة، وتختفى الحكمة ويعلو الصوت، وتتحرك اليد أسرع من العقل. فهى تعبر عن جنون الغضب. فى جنون الغضب قد يقول الإنسان ما لم يكن ليقوله فى هدوئه، وقد يهدم فى دقائق ما بناه فى سنوات. هو جنون مؤقت... لكنه قد يترك آثارًا دائمة.

وللغضب درجات؛ منه شرارة عابرة تلمع ثم تنطفئ، ومنه نار تتأجج فتُحرق العلاقات والكلمات وقد تصل إلى القتل فى بعض الأحيان.

وحين يسمع القلب خبرًا لا يحتمله، فيتوقف الزمن لثوانٍ، وتتسمر الملامح، ويقف العقل عاجزًا عن الاستيعاب. فكل هذا يعبر عن جنون الصدمة. أما عندما يسمع المرء خبر نجاحٍ انتظره طويلًا، أو بشرى غابت عنه سنين، وتجده يضحك بلا حساب، أو يقفز، أو يبكي، أو يحتضن مَن أمامه بشدة لم يعتدها. فذاك هو جنون الفرح... جنون لا يؤذي، لكنه يكشف كم كان القلب متشوقًا للحظة.

وحينما يسيطر الاكتئاب على الروح ليثقلها، تبدو الحياة بلا طعم، أو جنون الوحدة الذي يجعل الإنسان بين الناس جسدًا، لكن روحه بعيدة. أوجنون الظلم الذي يكسر القلب بصمت، فكل هذا يعبر عن جنون الأمراض النفسية التي تحتاج احتواءً لا سخرية، وعلاجًا لا اتهامًا، ورحمةً لا حكمًا قاسيًا.

وزِد من البيتِ شِعرًا حينما تجد أمامك لونٌ ذهبي لامع من الجنون، هو ذاك الجنون الذي يقنع الإنسان أنه دائمًا على صواب، وأن الخطأ خُلق للآخرين فقط. لا يرى في المرآة إلا صورته مكبَّرة، ولا يسمع إلا صوته. لا يقبل نقدًا، ولا يعترف بزلة، وشعاره الخفي: "أنا... ومن بعدي الطوفان"، فذاك بحق هو جنون العظمة. ولا يقل خطرا من خطر جنون الغضب، لأنه لا يُشعر صاحبه بمرضه، بل يقوده لطرق وخيمة.

وهناك أيضا ألوان أخرى من الجنون، منها جنون الحبّ حين يُغلق القلب أبوابه على شخص واحد، فيرى فيه الكمال كله، ويتجاهل كل عيب فيه. وجنون الخوف الذي يُضخّم فيه الإنسان احتمالات المستقبل حتى يعيش في قلقٍ دائم، يُعتبر خوف مرضي بعكس الخوف الصحي المطلوب في حياة كل إنسان. فالخوف الصحي هو الذي يجعلك تخاف على صحتك فتعتني بها، أو نجاحك فتجتهد، أو أولادك فتهتم بهم..وهكذا.

كما يوجد جنون الطموح، حين يتحول الحلم إلى هوس، فيسحق صاحبه نفسه في سبيل الوصول، بغض النظر عن الوسيلة صائبة أم خطأ. وجنون التقليد، حين يفقد المرء هويته محاولًا أن يكون نسخة من الآخرين.

في النهاية ألوان الجنون تسكن فينا جميعًا، لكنها لا تملكنا إلا إذا تركناها بلا ضابط. فالعاقل ليس من لم يجنّ يومًا، بل من عرف متى يتوقف، ومتى يعتذر، ومتى يطلب المساعدة، ومتى يترك اللون يهدأ حتى تعود اللوحة متوازنة. لأن "المشاعر نارٌ جميلة إن أدفأتنا... وخطِرة إن تركناها تحرقنا".

بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير في الاتحاد قوة

في زمنٍ تتبدّل فيه معادلات النفوذ، لم تعد القوة تُقاس فقط بحجم الاقتصاد أو بثقل القرار السياسي، بل بقدرة المجتمعات على تنظيم ذاتها، وصياغة حضورها داخل المشهد العام بوعيٍ واستراتيجية. فالجاليات التي تدرك وزنها الحقيقي، وتتحرك في إطار مؤسسي منظم، تتحول من تجمعات بشرية متفرقة إلى قوة ناعمة مؤثرة.

ومن قلب الولايات المتحدة الأمريكية، يبرز الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا بقيادة رجل الأعمال السيد/ رأفت صليب ونائبيه المهندس/ هشام ستيته، والسيد/ عصام يوسف، كنموذج يعكس هذا التحول النوعي في مسار الجالية المصرية؛ انتقالًا من نجاحات فردية لافتة في الطب والهندسة وريادة الأعمال ومختلف المجالات، إلى عمل جماعي منظم يسعى إلى صناعة تأثير مستدام في السياسة المحلية، والاقتصاد، والإعلام المصري-العربي-الأمريكي.

على مدار عقود، أثبت المصريون في أمريكا تميزهم المهني والعلمي، لكن التأثير الجماعي ظل محدودًا بسبب غياب المظلة الجامعة. وجاء تأسيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة الأمريكية ليؤسس لمرحلة جديدة قوامها:

- توحيد الصوت المصري في القضايا العامة.
- بناء شبكة تواصل فعّالة بين مختلف الولايات.
- تمكين الكفاءات الشابة والقيادات المجتمعية.
- مدّ جسور مباشرة مع صناع القرار المحليين والدوليين.

الرؤية التي يقود بها رجل الأعمال السيد/ رأفت صليب الاتحاد تنطلق من مفهوم واضح:

الجالية المنظمة أقوى من الجالية المتفرقة...
لأن في الاتحاد قوة.

في النظام الأمريكي، تُعد الجاليات المنظمة عنصرًا فاعلًا في رسم المشهد السياسي المحلي. فالمشاركة في الانتخابات، وتنظيم اللقاءات مع المسؤولين، والتفاعل مع القضايا المجتمعية، أدوات حقيقية لصناعة النفوذ المشروع.

ومن خلال العمل المؤسسي، يسعى الاتحاد إلى:

- تعزيز ثقافة التصويت والمواطنة الفاعلة.
- دعم الكفاءات المصرية والعربية الراغبة في العمل العام.
- نقل قضايا الجالية إلى طاولة الحوار المحلي والدولي.

وفي مجتمع متعدد الثقافات، تلعب الصورة الذهنية دورًا محوريًا، والجالية التي تمتلك منصات إعلامية ومتحدثين رسميين، تستطيع أن تصحح الصور النمطية، وتبرز قصص النجاح، وتقدم خطابًا عقلانيًا يعكس قيمها وهويتها.

وهنا يشكل الإعلام العربي-الأمريكي أحد أهم أدوات هذه القوة الناعمة، عبر نقل نبض الجالية، وتسليط الضوء على النماذج الملهمة، وتعزيز الحوار الثقافي.

النجاح الحقيقي لا يتحقق بالذوبان الكامل، ولا بالانعزال، بل عبر معادلة دقيقة:
الحفاظ على الهوية المصرية والعربية، مع احترام القوانين والقيم الأمريكية، والمشاركة الإيجابية في المجتمع المحلي، ومن هنا يرسّخ الاتحاد مفهوم:
مصريون أمريكيون... بهويّة جامعة بين حضارتين ومسؤولية مضاعفة.

مع انطلاق دورة تنظيمية جديدة للاتحاد 2026 – 2030، يبرز سؤال المرحلة:
كيف يتحول الحراك الحالي إلى نفوذ مستدام؟
الإجابة تكمن في:

- توسيع قاعدة العضوية.
- الاستثمار في القيادات الشابة.
- تعزيز الحضور في ولايات جديدة.
- تطوير أدوات التواصل الرقمي والإعلامي.

وهذا يتحقق بالفعل الآن...
القادم ليس مجرد استمرار، بل تثبيت لمكانة الجالية كفاعل مؤثر داخل المجتمع الأمريكي.

من المهم التأكيد أن الاتحاد ليس جهة حكومية، ولا يمثل ذراعًا رسميًا للدولة، بل هو تعبير صادق عن إرادة مجتمعية خالصة نابعة من أبناء الجالية أنفسهم. قيادة إنسانية لا تسعى إلى مكاسب شخصية، بل تحمل هدفًا واضحًا يتمثل في خدمة أبناء الجالية، وتعزيز مكانة مصر وصورتها المشرفة داخل المجتمع الأمريكي من خلال عمل مؤسسي منظم ومسؤول.

ولم يعد الاتحاد مجرد إطار تنظيمي، بل أصبح واحدًا من أهم وأنجح الكيانات والاتحادات المصرية التي تكوّنت على مدار الفترات السابقة، لما حققه من حضور فعلي، واتصالات رفيعة المستوى، وتأثير ملموس في المشهدين المجتمعي والإعلامي، جامعًا بين الرؤية الواضحة والعمل الميداني الفعّال. وتعزيز حضور المصريين في الخارج بصورة مشرّفة ومنظمة، وبناء دور مؤسسي يعكس حجم الكفاءات التي يضمها الوطن في المهجر.

وقد نجح الاتحاد في بناء شبكة علاقات واتصالات رفيعة المستوى مع قيادات مجتمعية وشخصيات مؤثرة داخل الولايات المتحدة وخارجها، مستندًا إلى تنوع خبرات أعضائه وخلفياتهم المهنية والأكاديمية.

نجاح لم يأتِ صدفة، بل كان ثمرة عمل منظم ورؤية استراتيجية تؤمن بأن العمل الجماعي هو الطريق الأقصر نحو التأثير الحقيقي.

انطلق الاتحاد من عشرة أهداف أساسية، يمكن تلخيصها في محورين رئيسيين:

أولا :- من أجل الجالية المصرية بأمريكا:

1- العمل على تواجد جالية مصرية متضامنة قوية داخل الولايات المتحدة والإجتهاد لتوحيد أبناء الجالية في أمريكا من جميع الأعمار والأطياف ومختلف التوجهات على أساس وطنى إجتماعى وديموقراطى خالى من الحسابات الشخصية لربط الجالية المصرية بعضهم ببعض بشكل أقوى ووحدة أكبر لنصبح على قلب رجل واحد نسعى لتوحيد أهدافنا وقوتنا لصالح جاليتنا ولبلدنا الحبيبة مصر.

2- المساعدة وتسهيل نقل الجثامين إلى بلدنا مصر لمن توفاه الله وليست لدى أهله المقدرة المالية أو لمن لا يوجد له أقارب هنا فى أمريكا.

3- مساعدة أعضاء الجالية فى حل بعض المشاكل التي تواجههم فى أمريكا مع الجهات الحكومية المصرية داخل مصر وأيضا المتمثلة فى السفارة والقنصليات الأربعة الموجودة فى الولايات المختلفة.

4- مساعدة الجيل الثانى على التواصل مع الأجيال السابقة لنقل الخبرات لهم فى داخل الولايات المتحدة فى المجالات السياسية والعملية ليصبحوا القوة الناعمة لمصر والمصريين فى المستقبل داخل أمريكا.

5- الوصول إلى تحقيق قاعدة بيانات صحيحة لأبناء الجالية المصرية بأمريكا سواء إقامة قانونية أو غير قانونية أو مؤقتة وربطهم بحبل التواصل ببعضهم فى شتى المجالات حتى تكون قوتنا هي وحدتنا فى أمريكا.

ثانيا:- من أجل مصر الحبيبة:

6- المساهمة فى توضيح صورة مصر الحقيقية أمام المجتمع الأمريكي والتواصل مع متخذى القرار من أعضاء الحكومات الأمريكية ومجلسى الشيوخ و النواب فى كل ما يتعلق بالملفات الساخنة التي تصل إليهم مشوهة أو ناقصة.

7- العمل على إبراز ما تم من تطوير قوانين مصر لتشجيع مناخ الإستثمار الحقيقي فى مصر للأمريكان والمصريين من خلال أولاً: تشجيع السياحة بكل أنواعها إلى مصر من خلال برامج سياحية ترفيهية وتاريخية ودينية وأثرية متمثلة فى (رحلة العائلة المقدسة بمصر) بالإضافة إلى مختلف أنواع سياحة المؤتمرات والسياحة الصحية والسياحة البحرية.

8- التواصل بين العلماء المصريين بأمريكا ونظرائهم فى مصر لنقل الخبرات فى المجالات الصحية والعلمية والهندسية والصناعية.

9- المساعدة على تبادل المعسكرات الشبابية بين شباب الجيل الثانى بأمريكا وذات الأعمار السنية للشباب المقيم بمصر لنقل الخبرات فى المجالات بينهم.

10- مساهمة العلماء المصريين فى المجالات الطبية والعلمية والتعليمية من خلال قوافل تزور مصر بالتنسيق مع الوزارات المختلفة لخدمة المواطن المصرى فى جميع محافظات مصر، ويختصر الاتحاد فلسفته فى شعار واضح:

"هدفنا... نعمل معًا لمصر والمصريين."

أنا لست فى موقع المصفقين، ولا أمارس دور التلميع لحساب أشخاص أو هيئات على حساب المصلحة العامة... موقفي أخلاقي قبل أن يكون إعلامياً.

أنا جزء من هذا الاتحاد، أعمل من داخله، وأعرف تفاصيله كما تُعرف الأمور فى "المطبخ السياسي"، وأكتب من واقع التجربة لا من مقاعد المتفرجين.

ومنذ اللحظة الأولى لتأسيسه، تبنّت أسرة جريدة كاريزما نشاطاته وأفكاره، ووقفت داعمة له بكل طاقاتها المهنية الصحفية والإعلامية، إيمانًا بأهمية الدور المؤسسي للجاليات، وضرورة أن يكون للمصريين فى الخارج صوت منظم ورؤية واضحة تخدم الصالح العام.

ويزداد هذا الدعم رسوخًا حين تكون على دراية كاملة بنزاهة من يقودون هذا الاتحاد، وبصدق نواياهم، ووضوح أهدافهم. فالثقة لا تُبنى على الشعارات، بل على المواقف.

والعمل العام أمانة قبل أن يكون موقعًا، ومسؤولية قبل أن يكون لقبًا.

وهكذا، تتحول الجالية من تجمع أفراد إلى كيان مؤسسي، ومن حضور رمزي إلى تأثير ملموس. وهنا تصبح الجالية... قوة ناعمة حقيقية تعكس صورة مصر الحضارية، وتفتح آفاقًا أوسع لدورها فى المستقبل.

اليوم، لم يعد السؤال: هل نستطيع أن نصنع تأثيرًا؟
بل: هل سنختار أن نكون جزءًا من هذا التأثير؟
المسؤولية تبدأ بخطوة... وخطوتك الأولى أن تنضم رسميًا إلى عضوية الاتحاد عبر موقعه الإلكتروني،
https://egyptiansunited.org
لأن قوة الجالية لا تُبنى بالشعارات، بل بعضوية واعية ومشاركة فاعلة.
كن شريكًا فى صناعة المستقبل... فمعًا نصنع حضورًا أقوى لمصر والمصريين فى الولايات المتحدة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس أغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

الفرق بين الكتاب المقدس والكتب الأُخرى

أجرى العلماء تجربة بإلقاء بعض البذور والحبوب وبجانبها نشارة خشب تشبهها، فوجدوا أن الطيور تتجه بلا تردد الى البذور والحبوب ولم تقترب من الحبوب الصناعية! وأجروا تجربة اخرى للنحل فأحضروا زهرة صناعية متقنة ووضعوها بجانب زهرة طبيعية، بحيث يصعب علينا التمييز بينهما، فوجدوا أن النحل يحط على الزهرة الطبيعية الحقيقية الحية مباشرة ولا يقترب من الزهرة الصناعية! هكذا الكتاب المقدس هو كلمة الله الحّية الحقيقية الفعالة التى تحي وتعزى وتغذى وترشد الى السماء وتعطى سلاماً، بينما الكتب الاخرى ميّتة مثل أصحابها ليس فيها حياة بل تضل قارئيها وتهلكهم.

***

الاعتراف العائم

روى لنا قداسة البابا شنوده انه فى يونيو 1959، قبل رسامته أسقفاً للتعليم وكان وقتئذ يدعى القس انطونيوس السريانى، جاءه رجل من أولاد البلد، لكى يعترف وقال لى:

- بإختصار، جميع الخطايا التى فى العالم، أنا ارتكبتها!

فعرفت انه لا يريد أن يقول شيئاً محدداً. فسألته:

- هل قتلت قتيلاً؟ لا. - هل سرقت بيت أرملة؟

- لا. هل سرقت البنك الأهلى؟ لا. وحينئذ قلت له:

" ولماذا اذن يا ابنى تظلم نفسك وتقول انك ارتكبت جميع الخطايا التى فى العالم؟ قُل لى إذن ماذا فعلت بالضبط ....".

***

هل مرة واحدة تكفى..!

(للشماس الدكتور مارك بفرنسا)

دق جرس الباب، وإذ به كاهن كنيستنا ولقد كانت مفاجأة بالنسبة لى.

قال ابى الكاهن: كيف حالك يا دكتور؟ وكيف حال المدام وإبنك الدكتور الصغير؟

أجبت: الحمد لله يا ابونا أنا فى خير حال وأبنى يدرس فى طب 6 أكتوبر لأنه لم يستطيع أن يأتى بمجموع طب الأسكندرية حيث كنت أتمنى أن يمكث دائماً بجانبى حتى لا يقتلنى القلق عليه.

الكاهن: لا يهم يا دكتور فالله معه هنا أو هناك.

وابتدأ أبونا يتكلم ويعظ ثم طلب منى إنجيلاً، أما أنا فكنت فى غاية الحرج من منظر الانجيل والتراب والغبار يعلوه.

- الكاهن: يبدو إنك لم تقرأ الانجيل منذ فترة يا دكتور.

- نعم فقد قرأته مرة وأنا فى صباى ولا أعتقد أن به شيئاً جديداً لم أقرأه.

حاول أبونا أن يقنعنى بفائدة الإنجيل وإنه رسالة الله المكتوبة لنا يومياً ولكنى لم انتبه لكلامه وسايرته فى الحديث حتى انصرف.

بعد 30 يوماً، دق جرس الباب وإذ به جاء ليفتقدنى ثانية.

- أهلاً ومرحباً بك يا أبونا.

- الكاهن: أهلاً يادكتور، كيف حالك وحال المدام والدكتور الصغير.

قال أبونا: لقد زرت الدكتور الصغير فى المدينة الجامعية بـ 6 أكتوبر لأطمئن عليه بنفسى ووجد عنده مجموعة من الرسائل بل مئات الرسائل.

- هذا صحيح فأنا أبعث له بجواب كل أسبوع حتى أطمئن عليه.

- الكاهن: نعم لقد قال لى كما تقول، لقد قال أبنك إنك تبعث له بجواب فى بداية كل شهر وهو الجواب المهم بالنسبة له لأنه يحتوى على مصاريف الشهر، اما بقية الرسائل فإنه لا يفتحها.

- ماذا... لا يفتحها. (قلتها غاضباً ومذهولاً) ... لماذا؟!

- الكاهن: لقد سالته نفس السؤال فقال لى إنها رسائل مكررة يحشى فيها أبى على حضور المحاضرات وعدم التزويغ منها وعلى المذاكرة بكل جد وأجتهاد ويرجو منى أن اصبح أفضل طبيب فى مصر والا أتحدث مع البنات فى الكلية حتى لا انشغل بقصة حب عن مستقبلى وإلا أصادق أحداً يشرب السجاير، كل مرة نفس الكلام، فلماذا أقرأ هذه الرسائل، فهى مكررة ومملة. فقلت له ولكنها من أبيك، فقال لى لا أريدها، فأخذتها منه وها هى كل الرسائل التى كتبتها أنت له.

صدمت وأحسست بحزن شديد، كيف أن ابنى الوحيد لا يحب ان يقرأ رسائلى!! ولكنى استوعبت الدرس من أبونا، لقد أراد أبونا أن يعلمنى الدرس، فكما إنى لم أقرأ أنا رسالة الله وأعتبرتها بعض النصائح التى أعرفها والتى كنت قرأتها فى صباى والآن لم أعد محتاج لها، فها هو ابنى أيضاً يرفض رسائلى التى أرسلها إليه.

الانجيل هو كلمة الله لى كل يوم، مهما تقدم بى العمر ومهما قرأت، فسأجد كل يوم فى الانجيل شيئاً جديداً، فهو ليس مثل اى كتاب كتبه إنسان قرأته مرة وأعجبنى وانتهيت منه، وليس كتاب دراسى أحفظه حتى الامتحان ثم أنساه بل هو حياة مستمرة لى، كل يوم أنهل منه الكثير، وهو متجدد وكل يوم نكتشف فيه أعماقاً جديدة.

"أن كلمة الله حية وفعالة وأمضى من كل سيف ذو حدين" (عب4 : 12).

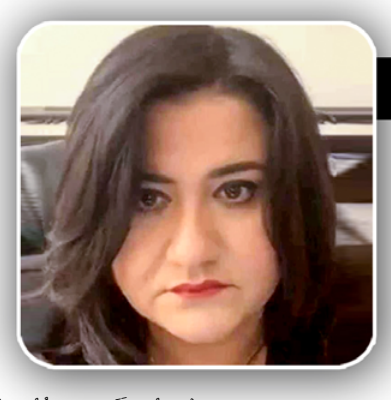
"الكلام الذى أكلمكم به هو روح وحياة" (يو6 : 63).

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريال

الحسد والغيرة في نور الكلمة المقدسة

قراءة روحية في أعماق قلب الإنسان



منذ بداية الخليقة، لم يكن الحسد مجرد شعور عابر، بل صراعًا داخليًا يكشف حالة القلب أمام الله. الكتاب المقدس يوضح أن المشكلة الحقيقية ليست في ما يملكه الآخرون، بل في ما يحدث داخل الإنسان نفسه عندما ينظر إلى حياة غيره بدل أن ينظر إلى الله.

الحسد يبدأ من القلب:

يعلّمنا الكتاب المقدس أن كل المشاعر تبدأ من الداخل، لأن القلب هو مركز الفكر والمشاعر والإرادة. لذلك يقول الحكيم: "فَوْقَ كُلِّ تَحَفُّظٍ احْفَظْ قَلْبَكَ، لأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجَ الْحَيَاةِ." (أمثال 4:23) فعندما يمتلئ القلب بعدم الرضا، تبدأ المقارنة، ومن المقارنة تولد الغيرة، وإذا تُركت دون علاج تتحول إلى حسد.

الغيرة الأولى في التاريخ:

أول قصة حسد سجلها الكتاب المقدس كانت بين قايين وهابيل. لم يكن السبب نقصًا في عطايا الله، بل موقف القلب. "فَاغْتَاظَ قَايِينُ جِدًّا وَسَقَطَ وَجْهُهُ." (تكوين 4:5).

الله لم يرفض قايين كشخص، بل حذّره قائلاً: "عِنْدَ الْبَابِ خَطِيَّةٌ رَابِضَةٌ... وَأَنْتَ تَسُودُ عَلَيْهَا." (تكوين 4:7).

وهنا نرى أن الحسد اختيار يمكن للإنسان أن يقاومه أو يسمح له أن يسيطر عليه.

الحسد مرض داخلي:

يصف الكتاب المقدس الحسد وصفًا دقيقًا جدًا: "اَلْقَلْبُ السَّلِيمُ حَيَاةٌ لِلْجَسَدِ، وَالْحَسَدُ نَخَرٌ فِي الْعِظَامِ." (أمثال 14:30)

الحسد لا يدمر العلاقات فقط، بل يستهلك سلام الإنسان الداخلي.

الشخص الحاسد يعيش متعبًا لأنه يقيس قيمته بما عند الآخرين بدل علاقته بالله.

المحبة هي العلاج الإلهي:

الإنجيل لا يكتفي بوصف المشكلة بل يقدم العلاج.

يقول الرسول بولس: "اَلْمَحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ. اَلْمَحَبَّةُ لاَ تَحْسِدُ." (1 كورنثوس 13:4)، فالمحبة الحقيقية تغيّر منظور الإنسان؛ فبدل أن يرى نجاح الآخرين تهديدًا، يراه بركة يمكن الفرح بها.

ولهذا يدعونا الكتاب المقدس إلى أسلوب حياة مختلف: "فَرَحًا مَعَ الْفَرِحِينَ وَبُكَاءً مَعَ الْبَاكِينَ." (رومية 12:15).

هذا التعليم يكسر جذور الحسد، لأن القلب المتحد بالله يتعلم المشاركة بدل المقارنة.

الحسد يفتح باب الاضطراب:

يحذر الرسول يعقوب قائلاً: "لأَنَّهُ حَيْثُ الْحَسَدُ وَالتَّحَزُّبُ هُنَاكَ التَّشْوِيشُ وَكُلُّ أَمْرٍ رَدِيءٍ." (يعقوب 3:16).

أي أن الحسد ليس شعورًا بسيطًا، بل باب تدخل منه الفوضى الروحية والعاطفية إلى حياة الإنسان.

السلام الحقيقي يأتي من الثقة بالله:

عندما يعرف الإنسان أن الله أعطى لكل شخص طريقًا خاصًا، يختفي سبب المقارنة.

لذلك يقول الرسول بولس: "وَسَلاَمُ اللهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ." (فيلبي 4:7).

السلام لا يأتي من امتلاك ما لدى الآخرين، بل من الامتلاء بحضور الله.

الخلاصة الروحية:

الحسد ليس مشكلة خارجية بل حالة قلب تحتاج إلى شفاء إلهي. وعندما يمتلئ الإنسان بالمحبة والرضا والثقة بالله، يتحرر من المقارنة ويعيش في حرية داخلية حقيقية. فالله لا يقيس الإنسان بما عنده، بل بقلبه واتكاله عليه.

كلمة أخيرة:

يتحدث علماء النفس عن الحسد باعتباره نتيجة المقارنة والشعور بالنقص، وقد قدموا تحليلات مفيدة لفهم السلوك البشري. لكن تبقى كلمة الله أعمق وأشمل، لأنها لا تشرح المشاعر فقط، بل تغيّر القلب نفسه وتمنح الإنسان سلامًا لا يستطيع أي تفسير بشري أن يمنحه.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم منال صفوت

مشيرة نفسية معتمدة ومرافقة في رحلة التعافي والنمو النفسي

حين يسكن الماضي في حاضرنا الطفل الداخلى..

قد تتفاوت اعمارنا ونختلف.. منا من هو في الاربعين او الخمسين ومنا من هو في الثلاثين او الستين وربما اكثر وكل منا يسكنه طفل لم يكبر بالكامل هو جزء أساسي وأصيل فينا منذ الولادة وينمو مع خبراتنا العاطفية المبكرة به مشاعرنا التي تتكون في البداية تجاه أنفسنا وتجاه الآخر والتي بها نتعلم الطريقة التي نستقبل بها العالم من حولنا ونلتمس احتياجاتنا نشعر بالأمان نعبر عن الغضب نعبر عن الخوف هل نحن مقبولين كما نحن ام مرفوضين، نتعلم كيف تلبى احتياجاتنا العاطفية نجد الحب والاحتواء نتعلم الحدود الصحية نجد الامان وتنمو بداخلنا مشاعر الثقة والاستحقاق.

يتكون داخل كل انسان مساحة لا تخضع لقوانين العمر الذي نعرفه بالايام والشهور والسنوات وهذا هو طفلنا الداخلي الذي هو الجذور الخفية مشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا وعلاقتنا على مدار سنوات عمرنا حيث يتشكل هذا الطفل في سنوات الطفولة الأولى حين كنا نتلمس لاول مره ونعرف معنى الحب وناخذه من الام ومن الأب وحين نجد القبول او الرفض نجد الانتماء ونتعلم الحدود نجد الاستحقاق منذ نعومه اظافرنا هذا الطفل يحمل ضحكته الاولى وخيبته الاولى وخوفه الاول واحلامه التي لم تكتمل بعد.

الطفل الداخلى هو البعد العاطفي والوجداني من شخصياتنا التي تتكون قبل النضج المعرفي الكامل وهو الذي يخزن الذكريات والمشاعر الاولى والانطباعات العميقة عن الذات وعن العالم، ففي السنوات الأولى المبكرة نكتشف هل العالم مكان آمن بالنسبة لنا أم هو مكان مهدد وهل نحن مقبولون ام علينا ان نتغير لكي نكون محبوبين وهل لدينا مشاعر ومسموح بها ونستطيع أن نعبر عنها ونبوح بها ام هذه المشاعر مرفوضة وعلينا أن نخفيها ونرفضها او نهرب منها نتعلم هل نستطيع ان نعبر عن احتياجاتنا وهل هى حق طبيعي لنا.

كل الرسائل التي تصلنا في الطفولة لا تبقى في الذاكرة الواعية فقط بل تكون مخزنة في أعماقنا وفي الجهاز العصبي وفي عقلنا الباطن وتظهر استجابتنا لهذه الرسائل في أنماط سلوكية مختلفة تجاه العالم من حولنا وفي إدراكنا لصورتنا الذاتية عن نفسنا ومع مرور الوقت يصبح هذا جزء من التكوين النفسي لنا دون أن نشعر.

ان جذور اضطرابات الحاضر وانماطنا السلوكية الحالية ليست وليده اللحظه الحاليه بل هي امتداد لخبرات مبكرة لم تفهم ولم تعالج مثل التمسك المفرط والتعلق المرضى بالاخرين او الخوف من الهجر او السعي الدائم لإرضاء الجميع او النقد القاسي الذات ولوم النفس او الهروب الى الادمانات المختلفة كلها قد تكون محاولات غير واعيه لحمايه هذا الطفل الجريح بداخلنا.

حين ينمو الطفل ولا يشعر بالأمان في بيئته الأولى حيث لا يتوفر فيها الأمان الكافي له تتشكل لديه نفسية غير مستقرة حين يتعرض للاهمال او النقد الدائم او القوة او التهديد مما يجعل جهازه العصبي يكون في حالة تأهب دائم فيكبر وهو يحمل داخله شعور مستمر بالخطر حتى لو لم يعد الخطر موجوداً فعلياً وقد يتكون لديه جرحا اكثر عمقا بما لم يحدث وبما لم يسدد احتياجاته كغياب الأبوة وغياب الاحتواء وغياب الانصات له وعدم تسديد احتياجاته فنجد ان من اصعب جراحات الطفولة هي الناتجة عن انواع الاهمال التى تترك أثراً عميقاً داخل الطفل .. مثل:

1- الاهمال العاطفي حين لا يأخذ الطفل من أبويه القدر المشبع من الحب والقبول والأحضان والقبلات والتواجد معه واعطائه القدر الكافي من الوقت وملئ خزان الحب لديه ولا يسمح له بالتعبير عن نفسه وعن مشاعره وعن حزنه وغضبه ويطلب منه ألا يبكي وتوجه له كلمات مثل "لا تبكي - عيب انك تبكي وانت راجل - لا تكبر الموضوع "

يتعلم القمع والكبت مما يعلمه ان مشاعره غير مقبوله فيكبر الطفل وهو يقمع أحاسيسه ومشاعره ويخجل منها ويعجزعن تسميتها فيكبر الجسد ويبقى الطفل المجروح.

2- الإهمال النفسي حيث يتعرض الطفل للنقد المستمر أو المقارنه مع غيره او انه غير كافي اوغير مرغوب فيه " انت جيت غلط " أو يشعر انه عبء تنمو داخله قناعة خفيه " هناك خطأ في" هذه القناعة تتحول فيما بعد الى مشاعر لوم وخزي وجلد للذات او سعي مفرط للكمال او خوف من الفشل.

3- الاهمال الجسدي او الاساءة حيث يتعرض الطفل للعنف الجسدي أو الحرمان الشديد وعدم تسديد الإحتياجات الأساسية من مأكل وملبس ونوم وعلاج وتعليم او الايذاء باشكال مختلفه مما يزرع شعورا عميقا بعدم الامان وقد يؤدي هذا إلى اضطرابات في صورة الجسد او في سلوكيات إيذاء للذات أو أشكال مختلفة من الادمانات كوسيلة للهرب من الالم.

يظهر جرح الطفل الداخلي في الحاضر من خلال الصورة الذاتية للشخص وأفكاره عن نفسه وعن العالم وعن الله وفي سلوكياته اليومية التي هي انعكاس احتياجات لم تشبع في الماضي حيث يقابل الاحساس بالاهمال او النقد القاسي او العنف او الرفض ويكون ذلك جرح صامت قد لا يظهر في الطفولة بوضوح لكنه يظهر ويتجلى لاحقا في صورة قلق مزمن او خوف من الرفض او صعوبة في تكوين العلاقات أو شعور دائم بعدم الكفاية يظهر في الخوف الشديد من الهجر والرفض وفي التعلق المرضي بالعلاقات حتى المؤذي منها او النفور من القرب العاطفي او في السعي الدائم لارضاء الآخرين وصعوبة قول "لا" عند الحاجة لقولها او يكون لديه رد الفعل الغاضب المبالغ فيه في مواقف بسيطة لا تستحق الغضب فحين تغضب بشده من نقد بسيط قد لا يكون الغضب موجها الى اللحظه الحاليه او الموقف الحالي بل لذكرى قديمه لم يسمح فيها لنا بالدفاع عن انفسنا وقد يظهر في الشعور الدائم بعدم الكفاية رغم النجاح وتحقيق الانجازات وحين نخاف من فقد أي شخص فإننا نخاف اكثر من استعادة الم فقد قديم وكل ذلك هى محاولات لحماية طفل داخلى خائف مهدد لا يشعر بالأمان.

كما ان اللجوء الى الادمانات المختلفة سواء كانت مواد مخدرة او ادمان علاقات او الجنس او الميديا أو حتى ادمان العمل او الدين او اي شكل من اشكال الادمانات قد يكون كل هذا محاولة لتسكين ألم داخلي لم يعالج فالطفل الجريح يبحث عن الامان والراحه بأي وسيلة حيث لا يجد احتواءاً واعياً فيلجأ إلى بدائل مؤقتة تمنح شعور زائف بالسيطرة أو الطمأنينة.

كل ما يمر بنا من تجارب وخبرات لا تنسى بل هى مخزنة فى الذاكرة العاطفية وكلما قابلنا من مواقف تشبه الماضى تظهر ردود أفعال مبالغاً فيها هى فى الحقيقة استجابة لألم قديم يعيد الذكرى المؤلمة الطفل الداخلي المجروح يبحث عن الامان والراحه بأي وسيلة.

وتبدأ رحلة الشفاء بالاعتراف بوجود الألم وعدم محاولة انكاره ليس بهدف لوم الوالدين او اجترار الماضي بل بهدف الوعي والفهم والنمو والشفاء ونبدأ في التأمل في سنوات الطفولة.. وعلينا أن نجلس مع انفسنا بصدق ونسأل ما الذي كان ينقصني ومتى شعرت لاول مرة بعدم الأمان وما هي المشاعر التي لم يسمح لي بالتعبير عنها كيف كنت اشعر وما الذي كنت أحتاجه وما هي الرسائل التي تلقيتها عن نفسي؟

هذه الأسئلة في البداية تعطينا الفهم لفتح باب التعاطف مع الذات و تبدأ استعادة الوعي بالطفولة وتؤدي الى التواصل مع الطفل الداخلي فهذا ليس ترفاً نفسيا بل هو عملية إعادة رعاية ذاتية لأنفسنا.

من اجمل الحقائق النفسية أن الشفاء ليس مرتبطا بالعمر حتى لو مرت سنوات طويلة على التجارب والخبرات يظل بداخلنا ذلك الطفل ينتظر الاعتراف به.

الاهتمام بالطفل الداخلي ليس عودة إلى الماضي بل هو تصحيح لمسار الحاضر هو إدراك وتحمل مسؤولية التعافي بدلا من العيش في دور الضحية والانتقال الى حالة وعي وسلام بدلا من الدفاع المجهد المستمر.

نبدأ مرحلة جديدة من النضج النفسي وندرك اننا لم نعد مضطرين لانتظار الرعايه من الخارج فيمكننا ان نصبح نحن الراعي لانفسنا نعيد الى ذاتنا الابوه والامومه التى نحتاجها ندرك انه مسموح لنا ان نخطئ وأن المشاعر حق لنا وانها جيدة ومهمة واننا نستطيع ان نقول "لا" ولسنا مضطرين لارضاء الجميع.

نستطيع بالتأمل والكتابة وتعلم التعبير عن مشاعرنا التواصل مع الطفل الداخلي نكتب له رساله حب واطمئنان نقدم له الاحتواء نسمح لانفسنا بالبكاء دون خجل نعبر عما بداخلنا بالكتابه نقدم له الاهتمام ونعده بالحب والمساندة والرعاية واعطائه مساحه امنه للتعبير عن الخوف او عن اي مشاعر يشعر بها وقد نحتاج مساعدة من طبيب او معالج نفسى لتخطى صدمات الطفولة ونشارك آلامنا مع شخص موثوق به نكتسب مهارات لنمو الشخصية والتعامل مع الضغوط ونتعلم كيفية إدارة غضبنا وتوكيد حقوقنا وبناء حدود صحية وأن يكون لنا علاقات سوية ونحمي أنفسنا من العلاقات المؤذيه فكل هذه وسائل حماية للطفل الداخلي من اعادة التجارب المؤلمة نتعامل مع أنفسنا بلطف بدل جلد الذات واللوم نختار أن يكون لنا بيئة آمنة تدعم نمونا النفسى وتمنحنا الراحة فحين تلبى الاحتياجات العاطفيه والنفسيه والروحية للطفل نشعر بالأمان والإنتماء والقبول والحب غير المشروط ينمو داخلنا شعور بالثقة والاستحقاق.

الامر يحتاج الى صبر فالجرح الذي يتكون عبر سنوات لا يلتئم في ايام لكن هي خطوات صغيرة واعية نحو الذات وهي إعلان امان جديد للطفل الداخلي فعندما يشعر الطفل الداخلي بالأمان يبدأ الإبداع في الظهور وتتحسن العلاقات ويخف التوتر ويزداد الإحساس بالاستقرار النفسي يقل القلق وتتوازن الاستجابات الانفعالية ويرتفع تقدير الذات.

لا يعني ذلك أن الحياة ستخلو من الالم، لكنها لن تكون ساحة تهديد دائم، اجمل ما في رحلة الشفاء انها ترتبط بالعمر كله والنمو لا يقف فيمكن للإنسان في أي مرحلة من حياته أن يمد يده لذلك الطفل الذي يسكن روحه ويقول له "انا هنا الان لن اتركك وحدك بعد اليوم لم يفوت الاوان" ان الالم لن يختفي من الحياة لكننا نستطيع أن نعيش بردود أفعال واعية.

نحن جميعا نستحق حياه نشعر فيها بداخلنا بالامان والانتماء وحين نبدا باصلاح العلاقه مع انفسنا نكتشف أن الفرح لم يكن بعيدا، كان فقط ينتظر أن نفتح له الباب.

MASHNEY REALTY

Mashney Realty, Inc.
License # 01835909

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

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

شريف للهجرة

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

714-491-0748

www.immigrationland.net

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

شرور العصير بين الوهم والحقيقة!!!

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

القرن ٢٠ المبتلي بأكتر من "عشرين" مصيبة منها الأكل الصناعي!

منذ حوالي ١٠ آلاف سنة عرف الإنسان طريقة طحن البذور والحبوب ومعها عصر الفواكة وربما أقدم! ولطالما كان هذا جزءا لا يتجزأ من حياة الملايين من البشر اليومية الطبيعية الصحية جدا! ولكن في الأونة الأخيرة وبالذات في النصف الأخر من القرن العشرين المبتلي بالأكل الصناعي والحروب العالمية الأولى والثانية في نفس الوعاء الحاد "قرنه" المليء بالحزن والموت والمرض، فلقد أصبحت هذه العملية "العصرية" الآن مشكوك في نواياها وصحتها للجسم البشري التي بات جوعانا رغم زيادة وزنه وسعرات فقر أكله؟ وبسبب النفع المادي وشركات الأكل الضخمة Food Industry Juggernauts والتي ناهزت أرباحها التريليون دولار لعام ٢٠٢٢ وهو أقل من نصيب الأسد الصيني ١٢٥٠ مليار دولار لسنة ٢٠٢٢ فنحن نتكلم عن تريليونات وليس حتى "مجرد" مليارات يا حضرات! المشكلة أكبر مما تخيلتم!

شرور العصير بين الوهم والحقيقة!

ولقد أصبح من الجاري والمتعارف عليه بين الناس أن العصير وغالباً عصير الفواكة "التي شرّرُوها لهدف ما"؟!!! أصبح وهي حقيقة للأسف فقط إذا كنا نشير إلى الصناعي التجاري منه فقط في أواخر الأيام هذه! العصير المعروف والمتداول في السوبرماركت ليس صحيا بسبب السكر العالي وعدم احتوائه على الألياف، ولإحتوائه غالبا على العديد من الإضافات التي لا تقتصر عادة على سكريات بسيطة مضافة، اللي باسميها أنا "شيطان الأكل أبو ٥٦ قرن" لأن السكر بيخبوه في الاكل الصناعي والطبيعي أحيانا تحت على الأقل ٥٦ مسمى ولكن الهدف واحد هو "الإدمان" (وكأن أكل ربنا "الحلو" أصلا محتاج تحلية، ويحتوي هذا -المدعو إفتراء عصيرا- أيضا على المواد الحافظة Preservatives والمذيبات Emulsifying Agents والمبيدات الحشرية ولشبه خلوه من العديد من مضادات الأكسدة Antioxidants, والفيتامينات، والإنزيمات والمعادن والألياف! اللي المفروض موجودة في أي عصير معمول في البيت فريش!

الفخ؟! مش كل حاجة حلوة تتشرب نسميها "عصير"!

يا عزيزي القارئ: هذه هي الحقيقة المرة عن "العصير" فقط أن كانت الصورة الوحيدة التي يتوفر لنا فيها شرب عصير الفواكة والخضروات هي في السوبر ماركت بالصورة الكئيبة الصناعية الفرنكنشتاينية الملامح Frankenstein Features المذكورة أعلاه وتكون في هيئة علبة صغيرة او زجاجة كبيرة او أي نوع من انواع منتجات البلاستيك حتى التي هي ترشح من سموم هذا البلاستيك في العصير خصوصا مع الوقت وحر الصيف والنقل فتدخل اجسامنا وتسبب أمراض مناعة وسرطانات وخلل هورموني، ومنها مثلا مادة الـ BPA BiSphenol A الموجودة في العديد من المنتجات البلاستيكية و"زجاجات" المياة المعدنية ومن المعروف أنها قد تسبب امراض عديدة مثل تكيسات المبايض PCOS وسرطان الثدي والسمنة نتيجة لتشابهها مع هورمون الاستروجين فتؤثر على مستقبلاته! وهذا لذكر القليل من كوارث شرب العصير المصنع في المصانع الكبيرة ولست أتكلم عن عصير إيدين أهالينا في البيت اللي زي ما بيقول المثل "إيدين تستاهل تتلف في حرير".

الحكم بالسجن المؤبد! Lifetime Sentence,؟

ولكن هذا لا يجب أن يكون بمثابة حكما ظالما من عدالة تبدو فعلا عمياء بسبب تحكم وهيمنة تجارات اكل عالمية ضخمة في موازينها لأننا شكلنا فعلا عايشين مش في عصر الديمقراطية بل الكوربورقراطية Coropratocracy أو حكم الشركات الضخمة للعالم كله وحكوماته! الحكم بالمؤبد: حكم على العصير بالمؤبد في سجن المأكولات والمشروبات "غير الصحية" وإتاخد عصير أروع أكل "أكل ربنا وألوان فاكهة جنة ربنا" في الرجلين!!، وطبعا "البحر يحب الزيادة" ولزوم الجريمة الكاملة وعلشان "تعوض" نواقص عصير اليومين دول والاكل الهزيل السريع المريع! لازم تاخد مكملات غذائية! وفي الحقيقة عندما أشير إلى العصير الجدير بحمل هذا اللقب علميا وموضوعيا (تخيل معي) ما يأتي إلى ذهني هو عصير الفاكهة والخضروات في البيوت باستخدام أيادي في حالة الليمون أو خلاطات البيت البسيطه جدا والمكونات هي هي زي ما كانت في الخضروات والفاكهة ولكن في صورة سائلة "مضروبة" في الخلاط مش "مضروبة و مسحولة في مصانع ضميرها أسقع من عصيرها"، وفي البيت قد تتغير الوصفة واللون والشكل والطعم من يوم لآخر ومن مزاج لآخر على مزاج صحة حضرتك ولكن الفوائد كده كده عديدة!

المـرض الـوحِـش!

فهيا بنا لنعرف الفروق الأساسية والحقيقة المهمة وراء سر أهمية العصير الصحي في حياتنا خصوصا عندما نتحدث في عالم مصاب فيه الآن حوالي 40٪ بمرض السمنة خصوصا في أمريكا (تقريبا واحد من كل اتنين يا نااااس)!!!، و 10٪ بمرض السكر تقريبا و 20٪ سمنة في الأطفال (طفل من كل خمسة أطفال!!) -كلام يوجع البطن أكتر من الأكل الصناعي نفسه اللي عمل كده أصلا!!- ومعظم الناس تعاني من أمراض الضغط المرتفع والكلى المزمنة ومقاومة الأنسولين ودهون على الكبد والكوليسترول السيء LDL والدهون الثلاثية TG المرتفعة بالمئات وأحيانا أرى الالافات!! والكوليسترول الجيد HDL المنخفض و لعلك تعرف عزيزي القاريء أن أول سبب للموت في أمريكا الآن هو مرض القلب CHD or CAD, ولكن علك تتعجب عزيزي القارئ عندما تسمع أن هنالك حوالي 22 ولاية في أمريكا الآن يتربع على قائمة قتل الناس بها وأكثر من مرض القلب! مرض السرطان "المرض الوحِش" ومن المتوقع أن يكون السبب الأول في الموت لمعظم الأمريكيين وبقاع كثيرة في العالم في خلال العقود القليلة القادمة، ولكن هذا لا يعني أننا خسرنا الحرب ضد السرطان وحسب؛ بل قد يعني خسارتها الفادحة أيضا فقط لو اعتمدنا على التشخيص المبكر بالتكنولوجيا العالية ومحاولة كبح جماح هذ الرهوان "الرهوال" الشرس في عدوه في حربنا ضد هذا العدو الأناني الذي له عدد أرواح أكثر من الـ ٧ أرواح بتاعة القطط!

الدب غاضب نائم! لا توقظه و بالأحرى لا تضربه!!

السرطان الذي نعرف عنه الأن أنه بذكاء ترتفع له حواجب أكثر علماء الجينات Geneticists ذهولا! لأنه بكل بساطة معقدة وسهولة ممتنعة يبرمج خلاياه كي لا تعرف موتا خلويا مبرمجا Apoptosis or Programmed Cell Death زي كل باقي خلايا الجسم الطبيعية "المائتة" حوله فلو اعتمدنا في "علاجنا" على الانتظار لحدوث أو بداية الحرب "التي باتت خسرانة خسرانة"، فيلهث العلماء الأن في ملاحقة السرطان وثبات طفراته غير المتوقعة رغم منطقيتها بعد معرفتها وبعد حدوثها (كمقاومة العلاج الكيماوي بعد استعماله أو بعد العلاج الإشعاعي" وكأن الأطباء فعليا ضربوا أصبعهم في عين الدب الغاضب Poking the Grizzly bear right in the eye وطبعا سهل معرفة واستنتاج هذا بهده حدوثه Hindsight is always 20/20 ونعمل من تاني فاهمين هنعمل إيه ضد هذا الحرباء المتغير الأشكال والأطوار في كثير من الأحوال The Proverbial Chameleon,,بعد تشخيصة وقد صار مقتصرا على العلاج الكيماوي والإشعاعي والجراحي!! فلا داعي لتنقيب الإنترنت والكتب لأنك ستفاجأ عزيزي القارئ أننا بالفعل قد خسرنا الحرب رغم بعض الغنائم في القليل من المعارك ضده في هذه الحرب الشعواء! ولكنني اتكلم عن حرب أخرى لا تريدنا شركات الأدوية وشركات الأكل شنها او خوضها أو حتى مجرد معرفة إمكانية وجودها أصلا، لانه بكل بساطة أن عرفنا انه أفضل وسائل علاج السرطان هو الوقاية من حدوث السرطان أصلا و (كلام قديم قوي قوي و فقري و ما بيجيبش فلوس بصراحة، ويمكن ده مربط الفرس؟!) هذا أيضا قد ينطبق على الكثير من أمراض العصر!

"والله مش ناقصه"!!

وما الداعي إلى هذه المقدمة الطويلة العريضة؟! ياللي طبع كلام ما قل و زلزلي "تكتوكاية حكاية"؟! المرة دي الحكاية أكثر من تكتوكاية!! لأننا لا نتكلم فقط وتحديدا عن العصير! بل عن منظومة الحياة الصحية وهل أصلا هذه العبارة ينفع تتقال اساسا "العصير الصحي"ولا هذا ما يطلق عليه كلام مش راكب على بعضه؟ Oxymoron، لا يا عزيزي القارئ صدق أو لا تصدق أن العصير الصحي من اروع الوسائل:

-لتعزيز المناعة
-التخلص من دهون الكبد
-تنظيف الكبد
-منع السرطانات
-منع العدوى بالجراثيم بمختلف أنواعها
-تنظيم الجهاز الهضمي
-علاج الإكتئاب
-سهولة الشبع فيساعد على التخسيس
-القيام باروع وأسرع وانجح عمليات الديتوكس Detoxification دون اللجوء لأدوية ومركبات وأعشاب معقدة تحمل فيه طياتها مخاطر و عيوب أكثر ما تحمله من فوائد بكثير في رأيي الشخصي خصوصا عندما يندرج الديتوكس في أيامنا هذه إلى عالم الكسب المادي الرديء للأسف الكثير من هذه الشركات الصغيرة والكبيرة لا تحاسَب ويتم سحب منتجاتها و مركباتها الخزعبلية المكونات سريعا او بطيئا من الأسواق بعد الكسب للملايين وأحيانا للمليارات من الدولارات من مركبات الديتوكس وتنظيف القولون وتنظيف الكبد وتنظيف الكلى (ولا حتى مسحوق غسيل لشطف الجسم!!) ولا احتياج أساسا لأي من هذه المنتجات وتندرج تحت السوق المدعو "مكملات "الأكل Food Supplements وفي الحقيقة عندي مشكلة كبيرة مع هذا الاسم فهو إدعاء كبير خطير مثير للجدل لانه مبني على أن الأكل الطبيعي الذي يشمل طبعا من خضروات و بقول و بذور صحية و حبوب كاملة و مكسرات و زيوت صحية و فواكه والقليل من اللحوم والأسماك والدواجن والألبان الصحية بتاعة الفلاحين و دون الإضافات والهرمونات والمضادات الحيوية بتاعة اليومين دول، كل هذه الانواع من الأكل لا تحتاج لأي نوع من المكملات -لأنها والله "مش ناقصة" و كفاية ضحك على الدقون لأنها فعلا ما هي ناقصاكم أصلا!- وهذا إدعاء خطير هدفه فقط الربح أو التربح من الناس عن طريق Misinformation & Disinformation أو ترويج المعلومات الخاطئة عن قصد أو غير قصد لتخويف الناس واستغلال الجهل الغذائي، و لكن مش هاقدر أهيب على المواطن العادي عندما تشير الدراسات أن أقل من ٣٠٪ من كليات طب أمريكا على سبيل المثال تدرس تغذية أصلا و هو عار و خزي و يروعني إفتخار الكثيرين من الأطباء باستعمال العقاقير والأدوية فقط! وكأن الاكل والرياضة والنوم وعدم التدخين و سائر العادات السيئة والاهتمام بالتأمل والحياة الروحية ليس لها أي تأثير على الصحة وهو أبعد ما يكون عن الصحة، لأننا نعرف جيدا أثار كل هذا على العوامل غير العقاقيريه على الجينات و هو عام التخلق Epigenetics الي بيخلى حتى التوائم Identical Twins بعد عقود من الزمان تكون صحتهم وأشكالهم مختلفة تماما رغم تطابق جيناتهم الوراثية!

مـربـط الـفـرس؟!

المشكلة يا عزيزي القارئ و مربط الفرس هي في أن أكل اليومين دول فاضي السعرات Empty Calories بسبب عملية التصنيع الرهيبة المدمرة لأسباب عديدة في مصانع الأكل الكبيرة جدا التي تهدف لهدف واحد فقط وهو اكبر كسب مادي ممكن في أسرع وقت وبأي خسائر جانبية Collateral Damage حتى لو ده كان معروف إنه هيبقى صحة حضرتك ده إحنا لغاية دلوقتي مش عارفين نخلص من سيطرة ونفوذ وهيمنة شركات التبغ والسجائر ونطلع من حفرة السجائر "الطبيعية" ندخل في دُحديرة السجائر "الإلكترونية"- ولزوم القافية "يا حلاااااوة"!

وبالتالي تلجأ هذه الشركات غالبا إلى الإعلانات التلفزيونية و الإضافات غير الصحية للأكل التي تضمن إدمان الزبون؟! -اللي هو ممكن يكون حضرتك أو أعز حبايبك- علشان يرجع تاني كسير فؤاد الصحة و لكنه للأسف متهلل أسارير و"عامل دماغ سكر"! ومن أمثلة هذه الإضافات لزوم "رجوع الزبون لحقنة إدمان الأكل الصناعي الفاضي السعرات الغني بالإدمانيات" طبعا السكر أو ٥٦ اسم ولا قرن مش فارقة خلاص! المضاف في العصائر والإضافات للحفاظ على هذه العصائر لشهور عديدة "فريش" Fresh وفي الحقيقة لا يفرق معي هي طازجة أو لأ لأنها أصلا فقدت الألياف و معظم الإنزيمات والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة حتى لو كانت ريحتها ولونها وشكلها طازجة أو فريش متلزمنيش في حاجة! وخسارة يتقال عليها اكل أساسا وأكيد لا ترتقي أن تندرج تحت "الغذاء" و أكيد مش "فريش"!

لما الاكل يبقى فن والشيف أروع فنان!

عندما اصنع عصير في البيت مكون من جزر وجرجير وخس وسبانخ وطماطم وبنجر الشمندر و قطع نبات الكاكاو الخام وكرفس أو سيليري وكيل وفص واحد ثوم و البهارات مثل الكركم والقرفة والزنجبيل و رشة فلفل أسود لمساعدة الكركم على الامتصاص 2000٪- زيادة عن العادي من غيره- وإضافة القليل من طحين بذور الشيا وبذور الكتان لهذا العصير ثم إضافة الفراولة والخوخ والمشمش والعنب الأحمر والتوت الأزرق والأحمر والأسود والكيوي والبرتقال واليوسفي والأناناس والبطيخ والموز وليس هدفي هنا سرد جميع انواع الفواكة والخضروات بل أروعها لانه في الحقيقة يمكنك اضافة حتى الفطر المشروم عيش الغراب والبروكلي وبراعم البروكلي! وتحس كده وانت بتعمل عصير إنك بترسم لوحة فنية استلفت ريشتها و كل ألوانها المبهرة من جنة اكل ربنا!

Sunday - (March 1 - 31) - 2026
Volume No. 9 - Issue No. 97
Charismaaa Newspaper
كاريزما
12
www.charismadaily.com
American Catalog
كتالوج أمريكا

(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

أعاد "هيكلاً عظمياً" واسترد أمواله.. هل "السيستم" الأمريكي ساذج أم عبقري؟

ألو.. أنا في مصيبة! التحليل التقني لجرائم "استنساخ الصوت" بالذكاء الاصطناعي (AI Voice Cloning)

تخيل معي هذا المشهد الذي قد يبدو "أغرب من الخيال" داخل متجر الجملة الشهير (Costco). يدخل عميل يحمل كيساً به "عظام" ديك رومي (Turkey) وبعض البقايا، ويقف أمام موظفة خدمة العملاء بكل ثقة ليقول: "أريد إرجاع هذا المنتج واسترداد أموالي.. طعمه لم يعجبنا!".

لو حدث هذا في أي مكان آخر بالعالم، لربما تم طرد العميل أو استدعاء الأمن، أو على الأقل اتهامه بالجنون.

لكن المفاجأة التي قد تصدمك - ولكنها حقيقة يومية هنا - هي أن الموظفة ابتسمت بهدوء، وقالت له: "لا عليك يا سيدي، هل تفضل استرداد المبلغ نقداً أم على البطاقة؟".

هذا الموقف البسيط يلخص الفجوة الهائلة بين عقليتين في إدارة الأعمال والحياة، ويجيب على سؤال حير الكثيرين:

لماذا تنجح الرأسمالية الأمريكية؟!..

العقلية الأولى: "الفهلوة والانتصار اللحظي" البعض يرى في تصرف المتجر "سذاجة"، ويعتقد أن العميل قد "خدع" الشركة؛ أكل الديك، واسترد ماله، فانتصر عليهم بذكائه المحدود. هذه النظرة الضيقة هي التي تجعل بعض المشاريع تفشل لأنها تحارب العميل بدلاً من أن تكسبه.

العقلية الثانية: "لعبة النفس الطويل" (The Long Game) وهي العبقرية الأمريكية التي تدرك لغة الأرقام جيداً.

إدارة المتجر تعلم أن الـ 50 دولاراً التي خسرتها في هذا "الهيكل العظمي"، قد اشترت بها شيئاً أغلى بكثير، وهو "القيمة العمرية للعميل" (Customer Lifetime Value). هم يعلمون أن هذا العميل -حتى لو كان متلاعباً في هذه المرة - سيخرج سعيداً ويتحول إلى "إعلان متحرك" يحكي الموقف لأصدقائه - تماماً كما نفعل نحن الآن- وسيعود ليشتري بضائع بآلاف الدولارات على مدار السنة وهو مطمئن أن "حقه محفوظ".

الشركة هنا تشتري "راحة بالك" و"ثقتك". هم يخصصون ميزانية لما يسمونه "تكلفة الرضا"؛ يعتبرون خسارة الديك الرومي مجرد "مصاريف تسويق" زهيدة لكي يظلوا الرقم واحد في السوق.

رسالة أخيرة:

السيستم هنا مصمم على "حسن النية" وعلى أن "العميل محترم حتى يثبت العكس".

وهنا يأتي دورنا كجالية عربية تعيش في هذا النظام:

الاستمتاع بهذه الحقوق يتطلب مسؤولية.

الذكاء الحقيقي ليس في استغلال "ثغرات" الكرم الأمريكي، بل في الاستفادة من هذا النظام لبناء حياة مريحة، وفهم أن "الثقة" في أمريكا هي العملة الأغلى..

فلا تهدرها في مكاسب رخيصة.

العبرة: العميل هنا دائماً على حق.. حتى لو كان يحمل كيساً من العظام!

انتهى عصر "أنا أصدق ودني"...

تخيل أن يأتيك اتصال في منتصف الليل، الرقم الذي يظهر على الشاشة (Caller ID) هو رقم زوجتك، أو والدتك في مصر. ترد بلهفة، لتسمع صوتها يصرخ ويبكي: "أنا عملت حادثة ومحجوزة، حولي فلوس فوراً على الحساب ده عشان أخرج!".

الصوت هو نفس الصوت، نفس البحة، نفس طريقة التقاط الأنفاس. قلبك يتوقف، وبدافع "الهلع" تحول آلاف الدولارات. بعدها بدقائق، تكتشف أن والدتك نائمة بسلام في سريرها، وأنك للتو تعرضت لعملية اختراق لعقلك قبل جيبك!

مرحباً بك في الجانب المظلم للذكاء الاصطناعي.. حيث أصبحت "بصمة صوتك" سلاحاً يُستخدم ضد أحبائك.

التحليل التقني: كيف تسرق الآلة "روح" الصوت؟

زمان، كان النصاب يعتمد على "الهندسة الاجتماعية" التقليدية (Social Engineering) ومحاولة "تقليد" الصوت البشري، وهو أمر يسهل اكتشافه. لكن اليوم، نحن أمام تقنيات "التعلم العميق" (Deep Learning) والشبكات العصبية (Neural Networks). النصاب اليوم لا يقلد صوتك، بل يجعل "الروبوت" يبني نموذجاً رياضياً (Mathematical Model) لحنجرتك. كيف يحدث ذلك؟

1. تغذية الخوارزمية (Data Feeding): برامج الـ AI الحالية تحتاج إلى 3 ثوانٍ فقط من صوت أي شخص. هذه الثواني يتم سحبها بسهولة من فيديو لابنك على "تيك توك"، أو "ستوري" لزوجتك على إنستجرام، أو حتى مكالمة مجهولة رددت عليها بكلمتين.

2. التحليل الطيفي (Spectrogram Analysis): يقوم الذكاء الاصطناعي بتفكيك هذا المقطع الصوتي إلى بيانات رقمية، ويحلل "الترددات"، "طبقة الصوت" (Pitch)، "الخامة" (Timbre)، وحتى "المسافات الزمنية الدقيقة بين الكلمات".

3. التوليد (Text-to-Speech Synthesis): يكتب النصاب السكريبت (مثلاً: "أنا في خطر ساعدني")، فيقوم البرنامج بنطق هذا النص باستخدام "البصمة الصوتية" المستنسخة، مع إضافة مؤثرات طلبها النصاب مسبقاً (Make it sound terrified / اجعله يبدو مرعوباً).

ولكي تكتمل الحبكة، يستخدمون تقنية (Caller ID Spoofing) لتزوير رقم المتصل، ليظهر على شاشتك وكأنه رقم عائلتك الحقيقي. الجالية العربية صيد ثمين جداً هنا؛ لأن المغترب يعيش دائماً في قلق كامن على أهله، وتحويلات الـ (Zelle) أو (Crypto) سريعة ولا يمكن استردادها.

"الزتونة": كيف تبني "جدار حماية بشري" (Human Firewall) لعائلتك؟

بما أن التكنولوجيا تتطور أسرع من القوانين، الحل الوحيد هو تطبيق مبادئ "الأمن السيبراني" على حياتنا اليومية:

1. المصادقة الثنائية للبشر (Human MFA - Safe Word):

كما تحمي حسابك البنكي بـ (2FA)، يجب أن تحمي عائلتك بـ "كلمة سر" (Safe Word). اتفق مع دائرتك المقربة على كلمة عشوائية تماماً (مثلاً: "المريخ"، "شجرة الليمون"). إذا اتصل بك أي شخص من عائلتك يطلب مالاً أو يستغيث، اطلب منه كلمة السر فوراً. الذكاء الاصطناعي لا يعرف هذه الكلمة، والنصاب سيرتبك ويغلق الخط.

2. سياسة "انعدام الثقة" (Zero Trust Policy):

في هندسة الشبكات، لا نثق في أي جهاز يطلب الدخول. طبق هذا في حياتك: لا تثق في الشاشة (Caller ID). مهما كان الصوت مرعباً ومستعجلاً، أغلق الخط فوراً. اتصل أنت بالرقم الأصلي للشخص، أو بشخص آخر متواجد معه في نفس المكان لتأكيد الحالة. التأخير لدقيقتين لن يقتل أحداً، ولكنه سينقذ مدخراتك.

3. "رجيم البيانات" (Data Diet):

الذكاء الاصطناعي يقتات على بياناتنا. توقفوا عن جعل حساباتكم وحسابات أطفالكم على السوشيال ميديا (Public). كل فيديو تنشره بصوتك الواضح هو "عينة تدريب" (Training Data) مجانية تقدمها لعصابات الإنترنت. اجعلوا حساباتكم الخاصة مغلقة (Private) للأهل والأصدقاء فقط.

4. احذر فخ الـ "نعم" (The "Yes" Trap):

إذا وردك اتصال من رقم غريب وسألك المتحدث الآلي أو البشري: "Can you hear me" أو "هل تسمعني؟"، إياك أن تجيب بكلمة "نعم" أو "Yes". هذه الحيلة تُستخدم لتسجيل موافقتك الصوتية واستخدامها لاحقاً لفتح حسابات أو تأكيد تحويلات. الرد الهندسي الآمن: "من المتصل؟" ?(Who is calling).

الخلاصة:

في عصر الـ AI، حواسك لم تعد دليلاً قاطعاً على الحقيقة. التكنولوجيا التي سهلت حياتنا، سلّحت المحتالين بأدوات مرعبة. "السيستم" الجديد يتطلب منا ألا نلغي عواطفنا، بل أن نضع "المنطق" كحارس بوابة قبل أي رد فعل.

وعيك هو خط الدفاع الأخير..

فلا تسلمه لبرنامج كمبيوتر!..

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

PENCE | WEALTH MANAGEMENT

Congratulations
Laila Pence, CFP®, AIF®

2026 Forbes Top
Women Wealth Advisors
#1 in Southern California
#8 Nationally

Forbes AMERICA'S TOP WOMEN WEALTH ADVISORS SHOOK RESEARCH 2026

Forbes BEST-IN-STATE TOP WOMEN WEALTH ADVISORS SHOOK RESEARCH 2026

PenceWealthManagement.com

Congratulations
to Mrs. Laila Pence, CFP®, AIF®
Warmest congratulations to
Mrs. Laila Pence on being named to
the 2026 Forbes Top Women Wealth Advisors list ranked #1 in Southern California and #8 nationally.
A truly well deserved recognition of excellence, leadership, and dedication.
Wishing her continued success and even greater achievements ahead.
With pride and appreciation,
The Charisma Newspaper Family

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

■ نرحب بأبناء الجالية ■ الإستشارة الأولى مجاناً

Entity Formation LLC.S, CORPORATIONS
Tax Representation

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

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

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

MOSAIQUE
DIFFERENT BEATS, ONE RHYTHM.

ليلة العندليب
وأغاني الزمن الجميل

SUPER STAR
KHALED SELIM

SAT. 28 MAR 2026 | CALIFORNIA
The GRAND THEATER
2232 S HARBOR BLVD, ANAHEIM, CA 92802, UNITED STATES

BOOK YOUR TICKETS NOW
949 - 278 - 0242

National Arab Orchestra
MICHAEL IBRAHIM, Music Director

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

الخميرة

لعل للوهله الاولي عندما نقرأ هذه الكلمه يترايء الي اذهاننا كم من الامور في حياتنا تحتاج الي الخميرة كبعض المعجنات والتي بدون الخميره من المستحيل أن تخرج لنا طعاما شهيا وصحيا فالخميره عامل أساسي في خروج المخبوزات بالشكل اللائق وكذلك الطعم اللذيذ لكن حديثي معكم اليوم مختلفا أن كنت سأتناول كلمه الخميرة لكني سوف أقوم بتوظيفها بالمجال الروحي حيث أن هناك العديد من الخمائر في حياتنا ليست مفيده وعلينا أن نتخلص منها لان وجودها في الحياة ضار جدا وتؤدي بصاحبها علي عواقب وخيمه علينا أن نتجنبها.

وبدايه دعوني أبدأ حديثي بما ورد في كلمه الله في رساله بولس الاولي لاهل كورنثوس والاصحاح 5 والاعداد 6و7 فيقول، أذا نقوا منكم الخميره العتيقه لكي تكونوا عجينا جديدا كما أنتم فطير لان فصحنا أيضا المسيح قد ذبح لأجلنا.

ولعل أول الخمائر التي أريد الاشاره اليها كما ورد بالايه هي الخميره العتيقه وهي أشاره الي شر الماضي فكم من أمور في حياتنا مرت عليها الأيام والشهور بل السنين ومازالت عالقه بالاذهان بل مدفونه باعماقنا ومن أهم هذه الامور عدم الغفران البغضه – صور ذهنيه تحمل ذكريات الايام المليئه بالخطيه والشر فأن بحثنا باعماقنا سنجد العديد من المواقف التي لا نستطيع نسيانها نظرا لعمق الالم الذي سببته هذه المواقف بداخلنا فكم من المواقف تعرضنا فيها لظلم الاخرين أو سلب حق من حقوقنا.. والي الان لا نستطيع أن ننسي أو نغفر لمن أساؤا الينا وأخذوا حقوقنا في الوقت الذي علينا ان نتعلم من الهنا الذي ظلم وضرب وبصقوا عليه ورغم ذلك طلب لهم الغفران وصلي لاجلهم أن يغفر لهم الاب السماوي لانهم لا يعلمون ماذا يفعلون وكذلك نتذكر هنا يوسف ذلك الشاب الرائع الذ ظلم من أخوته وتم بيعه بل وانتهي به الامر الي السجن بسبب قداسته وعفته وعندما أتي الوقت ووقف أخوته أمامه طلبا للقمح لم يطلب القصاص أو يسترجع حقه أو ينتهز الفرصه ليرد ما حدث له بالماضي بل علي العكس أخذ جانبا وبكي وبعدها قال لهم أنتم قصدتم لي شرا أما الله فقصد به خيرا - تك 20:50 .

الخميره الثانية: هي خميرة الخبث وتعريف الخبث هو الانانيه والرغبه في تحقيق الذات او الوصول لاهداف بطريقه ملتويه أو التكلم بكلمات تحمل معني غير واضح كل هذه تعريفات للخبث والذي نقرأ عنه ما جاء في رساله بولس الرسول الاولي والاصحاح 5 والعدد 6 فيقول ولا بخميره الشر والخبث وللتوضيح نقرأ من ورد بانجيل متي والاصحاح 22 والعدد 18 عندما سأل الفريسيون والكتبه الرب يسوع بالقول أيجوز أن تعطي جزيه لقيصر أم لا فعلم يسوع خبثهم وقال لهم لماذا تجربونني يا مرأؤون ومن أروع الأمثلة أيضا نتذكر معا ما ورد في ولاده الرب يسوع بأنجيل متي والاصحاح 2 والعدد 7 ما دار بين المجوس والملك هيرودس فيقول الكتاب حينئذ دعا هيرودس المجوس سرا وتحقق منهم زمان النجم الذي ظهر وقال لهم ومتي وجدتموه فأخبروني لكي أتي أنا أيضا وأسجد له والجميع بعلم أن ما قاله كذبا وليس هو ما كان يخطط له بدليل عندما لم يرجعوا اليه أمر بقتل كل الاطفال من سن سنتين فما دون حتي يتخلص من الرب يسوع.

الخميره الثالثه: وهي خميره الفريسيين ونقرأ عنها في أنجيل لوقا والاصحاح 12 والعدد 1 فيقول تحزروا لانفسكم من خميره الفريسيين الذي هو الرياء وتعريفه ببساطه هو الاجتهاد بأن تظهر للناس بعكس صورتك وحقيقتك بل أكثر من حقيقتك وللايضاح دعونا نتذكر ما حدث بسفر اعمال الرسل والاصحاح 5 فيكلمنا الكتاب عن حنانيا وسفيره حيث قال عنهم الكتاب أنهما أختلسا وكذلك كذبا أرادوا أن يظهروا أمام الجميع أنهم لم يقصروا بل باعا ملكا كالاخرين لكنهم أحتفظوا بجزء منهم وعندما سالهم بطرس الرسول أبهذا المقدار بعتما الحقل أجابا بنعم وكذبا وذلك بسبب خميرة الرياء والذي أصلي أن يحفظنا الرب من هذه الخميره التي نمتليء بها في هذا العالم الذي يريد فيه الجميع أن يظهر بعكس حقيقته فنلجأ إلي لبس العديد من الاقنعه أمام الاخرين لنظهر بعكس حقيقتنا ولعلي هنا أذكركم بالقول المشهور (أنا لا أكذب ولكني أتجمل) فأن تمتعنا بهذا المثل وطبقناه علي هذا النوع من الخمائر سنجده متفقا تمام معه لاننا كثيرا ما نكذب ونظهر بعكس حقيقتنا حتي لا تنكشف طبيعتنا الاصليه أمام الاخرين لانها مدعاه للخزي للاسف يساعدنا الرب أن نتطهر من هذه الخميره حتي ما نكون أنقياء ونعيش بطبيعتنا الاصليه وليست المصطنعه.

الخميرة الرابعة: وهي خميره هيرودس ونقرأ عنها في انجيل مرقس والاصحاح 8 والعدد 5 فيقول انظروا وتحزروا من خميرة الفريسين وخمير هيرودس الجميع يعلم أنه كان يهاب يوحنا اذا سمعه ولكن أمام الشهوه والخطيه والنجاسه تم طمس ضميره بل وذهب عقله فنقرأ من حدث بانجيل مرقس واصحاح 6 والعدد 22 عندما دخلت أبنه هيروديا ورقصت فسرت هيرودس والمتكئين معه فقال الملك للصبيه مهما أردتي أطلبي مني فأعطيك وأقسم لها أن مهما طلبت مني لأعطينك حتي نصف المملكه وهنا لابد اوضح أن هناك الكثير منا نهاب بل نخاف من كلمه الله والكثيرين منا يحفظن كلمه الله والعديد من الطقوس والعادات الدينيه ولكن عندما يأتي المحك والتجربه نضعف أمامها ونخور وننغمس في الشرور والاثام فالمياه المسروقه حلوه وخبز الخفيه لذيذ ام 17:9 .

الخميرة الخامسة: خميره الصدوقيين ونقرأ عنهم بأنجيل متي واصحاح 16 والعدد 6 فيقول أنظروا وتحزروا من خميره الفريسيين والصدوقيين وهم جماعه عقلانيه لا تعرف المنطق الطبيعي يتنكرون للحقائق الايمانيه وكانوا يقولون أنه ليس قيامه وهذا ما ورد بسفر الاعمال واصحاح 23 والعدد 8 لان الصدوقيين يقولون أنه ليس قيامه ولا ملاك ولا روح وهنا أصحاب هذا النوع من الخمائر يؤمنون بأن ما مات ليس له قيامه كالقول الكأثور أن ما تم كسره لا يمكن أصلاحه لكن كلمه الله تعلن لنا عكس ذلك تمام فلننظر الي ما حدث مع أبنه يايرس والشاب الوحيد لآمه أبن أرمله نايين وكذلك لعازر ولعل ما يربطهم جميعا انهم ماتوا ولكن بأختلاف التوقيتات بابنه يايرس ماتت بالبيت والرب أقامها وابن أرمله نايين تقابل الرب معه عند باب المدينه وأقامه والاصعب لعازر الذي أنتن أذ ان له 4 أيام بالقبر لكن للرب كل المجد للسيد الرب في الموت مخارج فمهما كان فشلك وضعفك وحكمك علي ذاتك أنه ليس هناك أمل وستظل كما أنت فاشل ضعيف..

دعني أشجعك أن هناك أمل وهناك الهك الحي الذي يقيمك من ضعفك ومن فشلك وقادر أن يعيدك مره أخري الي صوابك فالهنا اله الحياة والرجاء مهما كان يأسك ثق الهك حي وسيجدد بداخلك ينابيع الحياه فقط لتمسك بيديه وتكمل معه الرحله ليوم مجيئه.

الخميرة السادسة: هي خميره الغلاطيين ونقرأ عنها برساله غلاطيه والاصحاح 5 والعدد 9 فيقول خميره صغيره تخمر العجين كله وجماعه الغلاطيين تضيف معتقدات بشريه للحق الكتابي وتقاليد مضافه للايمان ونقرأ عنهم بانجيل مرقس والاصحاح 7 والعدد 13فيقول عنهم أنهم مبطلين كلام الله بتقليدكم والذي سلمتوه وأمور كثيرة مثل هذه تفعلون وهنا دعوني أحذر من هذه النوعيه والتي تسعي دائما أن تضيف أمور غير كتابيه لكلمه الله بل وتصر أنها موجوده بكلمه الله فيقولون كما يقول الكتاب وهم أساسا غير متعلمين أو دارسين لكلمه الله وللاسف يتبعهم الكثيرين ويؤمنون بهم وكما قال الكتاب أعمي يقود أعمي يسقط كلاهما في حفره يساعدنا الرب أن نبتعد عن هذه النوعيه من الخمائر لان نهايتها الهلاك فها قول الكتاب تضلون اذ لا تعرفون الكتب ولا قوه الله ..

وفي النهاية صلاتي أن نتمعن في قراءه ما سبق ونسأل أنفسنا كم من هذه الخمائر نحتاج أن نتخلص منها حتي نعيش حياة سويه صحيه روحيه سليمه ووقتها نكون بحسب مشيئه الله عاملين مرضاته سالكين بحسب ما يرضي الهنا ويشبع قلبه

مع تحياتي صلوا لاجلي

القس المرنم جميل يوسف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

توبنى يارب فأتوب

توبنى يارب فاتوب :

انها صرخة من القلب الملتهب بمحبة ربنا وفى نفس الوقت هذا القلب يعانى من ضربات ابليس له.

ونحن نعلم شدة الصراع مع الاعيب ابليس. ولكن الله لا يتركنا له فالروح القدس يشفع فينا بقوة ويعيدنا الى حياة البر حينما نصرخ قائلين (توبنا يارب فنتوب).

ان التوبة هى عودتنا الى الله الذى يترقبنا نحن البشر المحبوبين له الذى شكلنا ايقونية نقية متسربلة بمجد البر قبل ان تتشوه بسهام الخطيئة التى حولتها الى جرح كبير.

لقد كانت دعوة السيد المسيح وصرخته اليومية هى:

توبوا لان التوبة هى لقاء جديد يجمع بينه وبين البشرية الجالسة على بئر الحياة كالمراة السامرية تترجى ماء الحياة النقى.

(فالقديس بولس يقول: من يظن انه قائم فلينظر ان لا يسقط كو 12:10) وايضا يقول القديس يوحنا ذهبى الفم:

عندما يسقط المتكبر يندهش ويندم ويفقد الرجاء اما المتضع فهو يعرف ضعفه ولا سندهش من تصرف او سلوك.

بل يندم برجاء حى فى رحمة ربنا . لذا فمن الضرورى وضع هامش للخطا والتعثر فى الحياة التى نحياها "مما يهبنا القدرة ان نتجاوز لحظات السقوط سريعا ونتصرف بايجابية بعد كل فشل قد ننحدر فيه اثناء صراعنا اليومى المرير . انها الطبيعة البشرية الخاطئة التى تعمل فيا للموت انه الجسد الشقى الذى يكبل روحى الثائرة على العالم المادى . انها بقايا لحظات من ذكرى سقوط اليم .قد طالا وانتظرا كثيرا ابويا ادم وحواء فى الماضى خطاة ولكنى سانهض بنعمة الحياة الجديدة التى اشرقت لى فى المسيح يسوع . ساعيين للنور المتسلل من بين صخور الظلمة لارنم تائبا (وان سرت فى ظل وادى الموت فلن اخاف ابدا انت معى بدوت)

ولن استسلم! فلتجرحنى سهام ابليس كما تشاء ولكنى لم اترك المعركة واختبئ فستكون جراحاتى هى الشاهد على جهادى يوم استعلان مجد المسيح ! وايضا نرى ان السقوط هو دفعة للقيامة بقوة اعظم لذا يقول القديس يوجنا ذهبى الفم:

هو سر العودة بقوة اعظم . هكذا الخطية فى القاموس المسيحى بالرغم من كل قبحها وسلبيتها فى حياة الانسان بالشعور بالانهزام نجدها توصل الى التوبة الحقيقية باختبار ان الانسان يعاين وجه الله الرحوم ومعاينة النعمة المجانية فى كل تعاملات الله معنا.

واما العشار فوقف من بعيد لا يشاء ان يرفع عينيه نحو السماء بل قرع على صدره قائلا : اللهم ارحمنى انا الخاطئ ...

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريم

"كراكيب"

في رأسي غرفةٌ ضاقت بما فيها...

أرففٌ محمّلة بصناديق قديمة، وأكياس شفافة أخفيتُ فيها وجوهاً، ومواقف، وكلمات قيلت على عجل ثم استقرت في أعماقي كأنها خُلقت لتبقى.

كراكيب... نعم، هذا هو الاسم الأنسب لكل هذا الازدحام.

كراكيب من أشخاص مرّوا مرور الكرام، لكن خطواتهم تركت آثاراً لا تمحى.

لم يكونوا عابرين كما ظننت، كانوا مثل نسمة تحمل بذرة، ترحل ويبقى في الأرض شيء ينبت... ولو كان شوكاً.

وكراكيب من أشخاص جاؤوا بزيّ الحمل الوديع، بوجوه مطمئنة وقلوبٍ لم أفهمها إلا متأخراً. علّموني أن المظاهر قد تكون ستائر شفافة تخفي خلفها مسرحاً كاملاً من الخيبات.

وكراكيب من أشخاص أحبهم... وما زلت أحبهم، رغم المسافات، ورغم الصمت الذي طال. حبهم يسكن زاوية دافئة في رأسي، يرفض أن يُرمى مع البقية، كقطعة أثاث عتيقة لكنها ثمينة، كلما هممتُ بالتخلص منها احتضنتني بذكرياتها.

وفي المنتصف... ذكريات.

ذكريات بين الحلو والمر، بين ضحكةٍ كانت تملأ المكان نوراً، ودمعةٍ سقطت بصمتٍ حتى لا يلاحظها أحد.

ذكريات جعلتني أكبر قبل أواني، وأخرى أعادتني طفلاً يركض خلف حلمٍ بلا خوف.

أشعر أحياناً أن رأسي مستودعٌ غير مُرتّب. الأفكار متراكمة فوق بعضها، الأصوات تتداخل، والقلق يجلس في منتصف الغرفة كضيفٍ ثقيل لا يريد الرحيل.

أحتاج أن أزيح هذه الكراكيب... لا لأتخلص منها كلياً، بل لأرتبها.

أن أضع كل تجربة في مكانها الصحيح، كل وجهٍ في إطاره الحقيقي، كل جرحٍ في درج التعلم، لا في صدارة المشهد.

أريد أن أتعلم من المؤذي دون أن أسمح له أن يسكنني.

أن أقول: شكراً لأنك كشفت لي درساً، ثم أُغلق الصفحة دون حقد.

وأريد أن أحتفظ بالجميل، أن أعلّقه على جدران روحي كلوحاتٍ تذكّرني أن الحياة لم تكن قاسية دائماً، وأن قلبي لم يكن مخطئاً حين أحب.

أحلم أن أرتّب هذه الفوضى لتصبح صالة جلوس هادئة...

صالة يسكن فيها عقلي وقلبي في مكانٍ واحد، بلا صراع، بلا ضجيج.

أن أجلس مع نفسي دون أن أتعثر بصندوق قديم من الخيبات، أو أتعثر بذكرى لم أواجهها بعد.

أن أتنفس بعمق، فأشعر أن المساحة تتسع، وأن الضوء يدخل من نافذةٍ لم أكن أراها من قبل.

ربما لن تختفي الكراكيب تماماً، وربما ستظل بعض الزوايا مزدحمة...

لكنني اليوم أملك الشجاعة لأبدأ الترتيب.

أملك الوعي لأفرز، والقوة لأترك، والحب الكافي لأحتفظ بما يستحق.

وفي النهاية، سأفتح الباب، وأدخل إلى تلك الصالة المرتّبة، أجلس بين عقلي وقلبي، أبتسم، وأقول:

لم تكن الفوضى نهاية الطريق...

كانت بداية النضج...

بنجـاح بـهــر العـالـم..
إختتام دورة الألعاب الأوليمبية الشتوية كوتينا ميلانو 2026 النرويج زعيم الثليج والأمريكي الثانى

اختتمت منافسات دورة الألعاب الأولمبية الشتوية التي أقيمت في إيطاليا رسمياً وحيث أقيم حفل ختام الأولمبياد الشتوي وسط إشادة كبيرة بنجاح نسخة ميلانو- كورتينا والتي جذبت أنظار عشاق الرياضة سواء في أوروبا أو العالم.

واعتلت النرويج صدارة الترتيب النهائي لدورة الألعاب الأولمبية الشتوية بعد ختام المنافسات.

وحصدت النرويج 41 ميدالية في الأولمبياد الشتوي من بينها 18 ذهبية و12 فضية و11 برونزية.

وتقدمت النرويج على أقرب منافس لها الولايات المتحدة التي جاءت في المركز الثاني بواقع 33 ميدالية من بينها 12 ذهبية و12 فضية بجانب 9 ميداليات برونزية.

وفيما يلي الترتيب النهائي لدورة الألعاب الأولمبية الشتوية:

1. النرويج وحصلت على 18 ذهب بإجمالى 41 ميدالية.
2. أمريكا وحصلت على 12 ذهب بإجمالى 33 ميدالية.
3. هولندا وحصلت على 10 ذهب بإجمالى 20 ميدالية.
4. إيطاليا وحصلت على 10 ذهب بإجمالى 30 ميدالية.
5. ألمانيا وحصلت على 8 ذهب بإجمالى 26 ميدالية.

في المقابل، قالت اللجنة الأولمبية الدولية قبل حفل الختام، إن دورة ألعاب ميلانو-كورتينا فاقت التوقعات رغم وجود عدد كبير من العقبات قبل انطلاق أكبر حدث رياضي شتوي تشارك فيه العديد من الألعاب في العالم.

وواجهت الألعاب، التي انطلقت في السادس من فبراير بحفل افتتاح مبهر في ملعب سان سيرو بميلانو، ضغطا هائلا لسنوات بسبب ضيق الوقت وحدوث عدة تأخيرات في أعمال البناء علاوة على انتشار الملاعب في نطاق واسع بشمال إيطاليا مما شكل تحديات إضافية للمنظمين.

وقالت كيرستي كوفنتري رئيسة اللجنة الأولمبية الدولية في كلمتها أمام الأعضاء خلال اجتماع اللجنة: "كانت رائعة... لم يكن هذا ليتحقق لولا العمل الجماعي المذهل... وقد حظينا به في كل خطوة من خطوات الدورة".

وحرص الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي على تهنئة لاعبي منتخب بلاده عقب تحقيقهم للقب، إذ كتب عبر حسابه في منصة إكس: "أهنئ منتخب مصر الوطني لكرة اليد على إنجازه الكبير بالفوز بكأس الأمم الأفريقية للمرة العاشرة والرابعة على التوالي، في إنجاز يعكس روح العزيمة والإصرار، ويؤكد مكانة مصر بين عظماء اللعبة قارياً وعالمياً".

وأضاف: "فخور بكم، وأدعو الله أن يديم الانتصارات والانجازات للرياضة المصرية لإسعاد شعبنا العظيم".

ترامب يعلنها: 75 مليون دولار لمشاريع البنية التحتية الرياضية لقطاع غزة المباد

كشف الرئيس الأميركي دونالد ترامب، خلال الاجتماع الافتتاحي الأول لـ"مجلس السلام"، أن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" سيُساهم في جمع إجمالي 75 مليون دولار لمشاريع كروية في قطاع غزة، وذلك إثر تعرّض البنية التحتية هناك لدمارٍ كبير بعد حرب الإبادة الإسرائيلية.

وانعقد "مجلس السلام" في العاصمة واشنطن رغم الجدل الذي أثير حوله دولياً بسبب التخوف من تقويض دور الأمم المتحدة، بحضور العديد من الرؤساء والشخصيات السياسية الذين ظهر بينهم رئيس "فيفا" السويسري جياني إنفانتينو مرتدياً قبعة حمراء كتب عليها "الولايات المتحدة الأميركية"، وهي تشبه قبعة "MAGA"، في اختصار لشعار ترامب الشهير " Make America Great Again".

وقال ترامب: "يسرّني أيضاً الإعلان أن فيفا سيساعد في جمع 75 مليون دولار لمشاريع في غزة. وأعتقد أنها مشاريع متعلقة بكرة القدم، حيث سيجرى إنشاء ملاعب واستضافة ألمع نجوم العالم هناك. نجوم أكبر مني ومنك يا جياني. كما تعلم، قابلت أحد نجومكم الكبار الذي زار البيت الأبيض (يقصد كريستيانو رونالدو)، وكان ابني متحمساً للغاية".

وتابع ترامب حديثه: "إنّه شخص رائع، جياني سيجلب النجوم إلى المنطقة، وهم مشهورون جداً، ويعرفهم سكان غزة جميعاً، أليس كذلك؟ لذا، إنّه لأمر مميز حقاً، وسنعلن التفاصيل قريباً، وإذا أمكنني، سأذهب معك إلى هناك. أود أن أشكر جياني والفيفا على كلّ ما قدموه ويقدمونه من أعمال رائعة، لقد منحوني جائزة السلام الأولى".

وبعد كلمة ترامب، ردّ إنفانتينو على كلمات الرئيس الأميركي، وقال في هذا الصدد: "لديّ ثلاث نقاط سريعة أودّ ذكرها الآن. أولاً، كرة القدم، أو كما تُسمى هنا "سوكر"، هي لغة العالم العالمية، يتحدث بها ستة مليارات شخص، ستة مليارات مشجع تجمعهم المشاعر نفسها، إنّها لغة الأمل، والفرح، والسعادة، هي لغة التكاتف وتوحيد العالم. سيدي الرئيس، سنوحد العالم هنا هذا الصيف خلال كأس العالم، ولكن إذا أردنا حقاً توحيد العالم، فنحن بحاجة إلى السلام، بالطبع. وهذا يقودني إلى النقطة الثانية، لأننا نعلن اليوم عن شراكة حقيقية بين مجلس السلام والفيفا، وأنا فخور وسعيد جداً بهذا الإعلان".

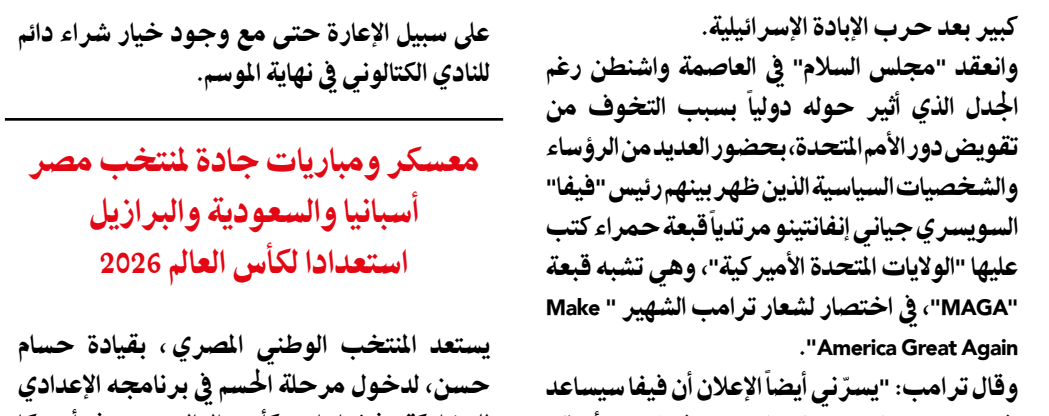
على خطى صلاح ومرموش.. حمزة نجم بارشلونة الجديد..

خطف اللاعب اليافع المصري حمزة عبد الكريم أنظار المتابعين عبر منصات التواصل الاجتماعي والمواقع الرياضية، بعد تأكيد انتقاله رسميا إلى الفريق الرديف لنادي برشلونة الإسباني، في خطوة جديدة تفتح له أبواب الاحتراف الأوروبي المبكر.

أعلن نادي برشلونة رسميا التوصل إلى اتفاق مع نادي الأهلي المصري للتعاقد مع اللاعب الشاب على سبيل الإعارة مع وجود خيار شراء دائم للنادي الكتالوني في نهاية الموسم.

خطف اللاعب اليافع المصري حمزة عبد الكريم أنظار المتابعين عبر منصات التواصل الاجتماعي والمواقع الرياضية، بعد تأكيد انتقاله رسميا إلى الفريق الرديف لنادي برشلونة الإسباني، في خطوة جديدة تفتح له أبواب الاحتراف الأوروبي المبكر.

أعلن نادي برشلونة رسميا التوصل إلى اتفاق مع نادي الأهلي المصري للتعاقد مع اللاعب الشاب



بقلم/ صموئيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما

برصيد 213 مساهمة خلال 314 مباراة (158 هدفا و55 تمريرة حاسمة)، متفوقا بفارق مساهمة واحدة على الأسطورة ستيفن جيرارد الذي احتاج إلى 504 مباريات ليسهم في تسجيل 212 هدفا.

وانفرد محمد صلاح بتصدر قائمة أكثر لاعبي ليفربول مساهمة بالأهداف في حقبة الدوري الإنجليزي الممتاز، متقدما على أسماء بارزة في تاريخ النادي مثل روبي فاولر ومايكل أوين، ليعزز مكانته كأحد أعظم لاعبي "الريدز" عبر العصور.

هيمنة مصرية عالمية على لعبة الإسكواش

واصل أبطال مصر سيطرتهم على عرش اللعبة بعدما أعلنت Professional Squash Association التصنيف العالمي الجديد لشهر فبراير، والذي شهد استمرار الثنائي المصري مصطفى عسل وهانيا الحمامي في صدارة تصنيف الرجال والسيدات، ليؤكدا الهيمنة المصرية على الساحة الدولية.

وفي منافسات السيدات، تواصل نور الشربيني مطاردة الصدارة بعدما رفعت رصيدها إلى 1677 نقطة، مستفيدة من تتويجها بآخر بطولتين، لتقترب خطوة جديدة من استعادة المركز الأول، الذي تحتله هانيا الحمامي برصيد 1791 نقطة. وجاءت أمينة عرفي في المركز الثالث بـ1542.5 نقطة، فيما ضمّت قائمة العشر الأوائل أسماء بارزة أبرزها الأمريكية أوليفيا ويفر، ونوران جوهر، واليابانية ساتومي واتنبي.

.وعلى صعيد الرجال، حافظ مصطفى عسل على القمة متفوقًا على النيوزيلندي بول كول صاحب المركز الثاني، بينما جاء كريم عبد الجواد ثالثًا، يليه البيروفي ديجو إلياس. كما شهدت القائمة حضورًا مصريًا مميزًا بوجود يوسف إبراهيم ومحمد الشوربجي ومحمد زكريا ضمن العشرة الأوائل.

ويعكس التصنيف الجديد استمرار التفوق المصري في رياضة الإسكواش، سواء على مستوى الرجال أو السيدات، في ظل المنافسة القوية والنتائج اللافتة التي يحققها اللاعبون في البطولات الكبرى حول العالم.

عمر مرموش يسجل أجمل أهداف الدوري الإنجليزي

لكل هدف شهير في عالم كرة القدم حكاية لا تُنسى، مليئة باللحظات وراء الكواليس قبل تسجيله وبعده، وكيف ترك أثره في سجلات كرة القدم الانجليزية وأكبر واعظم دوريات كرة القدم العالمية.

وقد سجل النجم المصري عمر مرموش لاعب مانشستر سيتي هدفا خرافيا في شباك فريق بورنموث ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز، من تسديدة صاروخية سكنت على يمين الحارس، واختارت رابطة البريميرليج هدف عمر مرموش في مرمى فريق بورنموث كأفضل هدف سجل خلال الموسم الماضي من الدوري الإنجليزي لموسم 25-2024.

وحقق الدولي المصري رقمًا تاريخيًا، حيث أصبح أول لاعب في تاريخ نادي مانشستر سيتي يتوج بالجائزة التي انطلقت في موسم 17-2016 وتوج بها 8 لاعبين فقط.

الأعلى أجرا في رواتب لاعبي البريميرليج

شهد سلم الرواتب في الدوري الإنجليزي الممتاز تحولات كبيرة بعد توقيع نجم آرسنال بوكايو ساكا عقدًا جديدًا تتجاوز قيمته 300 ألف جنيه إسترليني أسبوعيًا، ليصبح الأعلى أجرًا داخل صفوف أرسنال، متفوقًا على زميله كاي هافيرتز الذي يتقاضى نحو 280 ألفًا أسبوعيًا، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

هالاند يتربع على العرش

ورغم القفزة الكبيرة في راتب ساكا، فإن صدارة قائمة الأعلى أجرًا في المسابقة لا تزال من نصيب هداف مانشستر سيتي، هالاند، الذي يحصل على نحو 525 ألف جنيه إسترليني أسبوعيًا، في واحد من أضخم العقود بتاريخ البريميرليج، ومنذ انضمامه في 2022، فرض النرويجي نفسه بقوة بأرقامه القياسية وألقابه المحلية والقارية.

على سبيل الإعارة حتى مع وجود خيار شراء دائم للنادي الكتالوني في نهاية الموسم.

معسكر ومباريات جادة لمنتخب مصر أسبانيا والسعودية والبرازيل استعدادا لكأس العالم 2026

يستعد المنتخب الوطني المصري، بقيادة حسام حسن، لدخول مرحلة الحسم في برنامجه الإعدادي للمشاركة في نهائيات كأس العالم 2026 في أمريكا وكندا والمكسيك، بعدما ضرب منتخب الفراعنة موعدا مع العرس العالمي للمرة الرابعة في تاريخهم.

واستقر اتحاد الكرة على خوض ثلاث تجارب ودية رفيعة المستوى. ستبدأ الرحلة بمواجهة "الأخضر" السعودي في قطر يوم 26 مارس الحالي، تليها مباشرة موقعة عالمية أمام المنتخب الإسباني في الثلاثين من الشهر ذاته على الأراضي القطرية أيضاً، وذلك بهدف الاحتكاك بمدارس كروية قوية قبل الانطلاق للمحفل العالمي.

فريق السامبا البرازيلى.. مسك الختام

وفي إطار سعيه للوصول إلى أعلى درجات الجاهزية الفنية، أتم الاتحاد المصري اتفاقه مع نظيره البرازيلي لإقامة مباراة ودية تاريخية تجمع الفراعنة بـ "راقصي السامبا" خلال شهر يونيو المقبل.

وتعد هذه المواجهة هي الاختبار الأخير والقمة المرتقبة في المعسكر الختامي للمنتخب، حيث فضل الجهاز الفني الاكتفاء بهذه الوديات الثلاث وصرف النظر عن خوض مباراة رابعة في يونيو، لتركيز المجهود البدني والذهني للاعبين قبل السفر إلى الولايات المتحدة.

تأتي هذه الاستعدادات المكثفة لتعويض الجماهير بعد إنهاء المنتخب الوطني مشاركته في كأس الأمم الأفريقية 2025 بالمغرب في المركز الرابع، إثر خسارته بركلات الترجيح أمام نيجيريا في مباراة تحديد المركز الثالث.

ويسعى حسام حسن من خلال المعسكرات المقبلة إلى معالجة الثغرات الفنية التي ظهرت في البطولة القارية، والبناء على النقاط الإيجابية لضمان ظهور مصري مشرف في المونديال يتناسب مع تطلعات الشارع الرياضي المصري.

صلاح مدمر الأرقام القياسية على مستوى فريقه والبريميرليج.

أصبح محمد صلاح سابع أكثر اللاعبين صناعة للأهداف في تاريخ "البريميرليغ"، برصيد 93 تمريرة حاسمة، بالتساوي مع اللاعب الإسباني السابق دافيد سيلفا، ونشر، كما تظهر هذه الإحصائية التي أعاد نشرها "الفرعون" عبر حسابه على منصة "إنستغرام" من حساب الدوري الإنجليزي الممتاز.

وواصل النجم المصري كتابة التاريخ بقميص "الريدز"، بعدما أصبح أكثر اللاعبين مساهمة تهديفية في تاريخ النادي بالدوري "البريميرليغ"

5

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

خاص لجريدة كاريزما

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

البطريرك القديس البابا شنودة الثالث فى تذكار عيد النياح 14

ولد نظير جيد رافائيل في 3 أغسطس سنة 1923 في قرية سلامه مركز أبنوب الحمام محافظة أسيوط. وانتقلت أمه بعد مولده إلى السماء فاهتم بتربيته شقيقه الأكبر رافائيل.

التحق بمدرسة دمنهور الابتدائية، وبعد إتمام دراسته الابتدائية التحق بمدرسة الإيمان الثانوية بالقاهرة، حيث حصل على شهادة التوجيهية والتحق بعدئذ بجامعة عين شمس قسم التاريخ سنة 1943م.

وأثناء دراسته الجامعية كان له أنشطة متفرقة، كان مدرسًا بمدارس الأحد، وطالبًا في دراسات الضباط الاحتياط، ومدرسا بمدرسة السلام بسراي القبة، وبعد أن أتم دراسته الجامعية سنة 1947 أدى عمله ضابط احتياط بسلاح المشاة أحسن أداء، ثم اشتغل بالتدريس فترة من الزمن وقد التحق بالكلية الإكليريكية وتخرج فيها سنة 1949 وكان أول خريجيها ثم عمل مدرسًا بها.

كان مدرسًا ناجحًا في عمله، أوتي موهبة فرض الشعر منذ صباه فأجاد الكثير منه وهو لم يزل بعد في المرحلة الثانوية وكان ضابطًا شجاعًا وخادمًا نشطًا جدًا في مدارس الأحد، حيث خدم في فصول الشباب في مدارس أحد كنيسة أنبا أنطونيوس بشبرا. في أمانة وغيرة مقدسة.

كما شغل ايضا منصب رئيس تحرير مجلة مدارس الأحد، لقد كتب فيها لسنوات طويلة مقالات في شتى النواحي الدينية. واصدر العديد من الكتب، مثل انطلاق الروح، مفهوم الخلاص، الزيجة الواحدة، الوصايا العشر، حياة الشكر.

نظير جيد وحياة التكريس في العالم :

استقال الشاب نظير من التدريس بالمدارس الأميرية وهو لم يزل بعد في ربيع حياته وفي غير تردد كرس نفسه للخدمة فعمل مديرًا لإحدى المؤسسات بمدارس الأحد، وكان رئيسًا لتحرير مجلة مدارس الأحد، له فيها مقالات عديدة... ونظرًا لتعدد أنشطته الروحية والخدمات الدينية الكثيرة التي ألقيت على عاتقه لم يجد بُدًّا من التفرغ لها والتكريس للخدمة والاستقالة من عمله.

وكان اول كتاب ظهر له وهو في حياة التكريس في العالم قبل أن يترهب هو كتاب انطلاق الروح، كتاب ممتع شيق يصف فيه أحاسيسه الروحية وصفا صادقًا، وكما جاء في مقدمة الكتاب: "بدأت هذه التأملات في نفس تتجه إلى الانطلاق من هذا العالم لتتجه نحو البرية".

حياة الرهبنة الاولى :

في أيام الصيف سنة 1954 ودَّع الشاب نظير كل شيء في العالم وخرج منه باختياره حاملًا القليل من كتبه وملابسه.

كان الشاب نظير سبق أن تدرب على أمور كثيرة للترهب عن محبة متدفقة لا تستطيع سيول كثيرة أن تطفئها.

دخل الدير وكانت فرحته بالرهبنة كبيرة وأخذ يجهد نفسه في عبادات حارة، وفي أصوام وصلوات واطلاع متصل في الكتب المقدسة... وفاح عبير نسكه وتقشفه فلم تنقض إلا فترة قصيرة حتى سيم راهبًا باسم الراهب أنطونيوس وكان ذلك في 18/7/1954 استمر في الرهبنة في دير السريان من سنة 1954 إلى سنة 1962 من هذه المدة بعض الوقت في دير أنبا صموئيل وبعضه في المقر البطريركي - وفي هذه الثماني سنوات كان يزداد استمرارًا في النسك وإمعانًا في العمق وانطلاقًا في العبادة وتفتيشًا في المخطوطات والكتب المقدسة وتعمقًا في دراستها.

ولما تبلورت أعماله الفذة في هذه الثماني سنوات أظهرت ما كمن من مواهبه وأبرزت ما خفي من فضائله. عندما عمل أمينًا للدير بعض الوقت كان مثاليًا فتقدم رهبان البرية بقدوته المُثلَى وبمشورته النافعة، فضلًا عن ذلك فإنه لم يكتف بأن يحيا حياة الرهبنة العادية فحسب بل مارس حياة التوحد.

ممارسة الراهب أنطونيوس: حياة التوحد :

مارَس الراهب انطونيوس حياة التوحد وكان يحمل إلى مغارته مجموعات الكتب المقدسة حيث يعكف على الدراسة إذ يقضي في خلوته أوقاتًا طويلة ولاسيما أوقات الصوم كعادة الآباء القديسين

إلهام من الله برسمه أسقفًا للتعليم :

في يوم الاثنين 24/9/1962 طلب غبطة البطريرك المتنيح أنبا كيرلس السادس إلى المتنيح نيافة الحبر الجليل أنبا ثوفيلس أسقف دير السريان أن يدعو القمص أنطونيوس السرياني للحضور إلى القاهرة، ونفذ الأسقف طلب الآب البطريرك ومضى إلى القاهرة ومعه الأب القمص أنطونيوس، وبعد حديث ليس بطويل مع غبطة الآب البطريرك الراحل، رفع يده بالصليب على رأسه وهنأه بترقيته للأسقفية واختار له اسم "أنبا شنودة" وكانت مفاجأة وهكذا أتته الاسقفية ولم يسع إليها أو يفكر في الحصول عليها.

وفي صبيحة الأحد 30/9/1962 احتفل بالكاتدرائية المرقسية الكبرى برسامة الانبا شنوده أسقفًا للإكليريكية والتعليم الكنسي والتربية الدينية، واشترك في حفل الرسامة أصحاب النيافة مطارنة الشرقية والمنوفية والغربية والجيزة وبني سويف وأسيوط والبلينا الخرطوم، واساقفة الاديرة.

اهتمامه بالكلية الاكليريكية :

لقد عين لأول مرة أسقفًا للإكليريكية وما أن تسلم مهام مركزة حتى عمل على رفع مستواها واهتم بالتعليم فيها وشدد في أمر الالتحاق بها، وكان يلقي بعض المحاضرات على الطلبة بنفسه.

مجلة الكرازة :

هذه المجلة رَأَسَ تحريرها وكتب فيها بنفسه المقالات الرئيسية مُعَلِّمًا ومُنْذِرًا ومبينًا للشعب تعاليم الإنجيل الفضلى. وقد استبشرت الكنيسة والشعب بإعادة صدورها أخيرًا لتتبوَّأ مكانتها في التعليم الارثوذكسي.

اختيار السماء أنبا شنودة بطريركًا :

بعد نياحة الآب الطوباوى القديس أنبا كيرلس السادس في 3/9/صدر في 11 /3/1971 القرار الجمهوري رقم 384 لسنة 1971 بتعيين الأنبا أنطونيوس مطران سوهاج قائمًا مقام البابا، حتى يتم انتخاب البابا البطريرك. ولما أراد المجمع المقدس أن يختار بطريركًا للكنيسة دون الالتجاء إلى الانتخابات كان الأنبا شنودة صاحب أكثر الأصوات في المجمع. ولما رؤى تنفيذ لائحة انتخاب البطريرك وأجريت الانتخابات كان واحد من الستة الذين رشحوا للكرسي المرقسي. ولما أعيدت التذكيات كان واحدًا من الستة ثم صار واحدًا من الخمسة في عملية التصفية الأخيرة. وفي يوم الاحد 31/10/1971 أجريت القرعة الهيكلية بين الثلاثة الأولين الحائزين لأكثر الأصوات وهكذا قالت السماء كلمتها وأعلنت موافقتها على تنصيب الأنبا شنودة بطريركًا مستحق مستحق مستحق.

تنصيبه بطريركًا يوم 14/11/1971 :

حقًا كان يومًا رائعًا مجيدًا في سجل التاريخ احتفلت به الكنائس جميعها في سائر أنحاء الكرازة داخل القطر وخارجه.

اكتظت الكاتدرائية المرقسية بالعباسية على كثرة سعتها بالآلاف من الصباح الباكر خلاف الألوف الذين شهدوا الحفل.

وقد رحب بالاختيار الإلهي ملايين الناس في مصر وفي بلاد الكرازة وغيرها كما رحبت به كافة الشعوب المسيحية في أنحاء العالم ورجال الدولة وأرباب المعرفة داخل البلاد.

الكنيسة القبطية من المحلية إلى العالمية :

لاشك أن عهد قداسة البابا شنودة الثالث قد شهد تطورًا هائلًا وواضحًا وهو انتقال الكنيسة القبطية من المحلية إلي العالمية.

ومع أن كنيستنا القبطية الأرثوذكسية كانت علي مدي تاريخها كنيسة كارزة، إذ شهدت في عصورها الأولى كرازة امتدت شمالًا وجنوبًا، وشرقًا وغربًا، إلا أن هذا الملمح انحسر بعض الشيء في عصور تالية، ثم عاد إلي الظهور مرة ثانية في عهد قداسته.

أما اليوم وبعد جهاد ممتاز من مثلث الرحمات قداسة البابا شنوده الثالث، والعديد من أبنائه الأساقفة والكهنة والرهبان والأراخنة والشعب القبطي فقد امتدت الكنيسة إلي قارات العالم.

العوامل التي ساعدت على انتشار الكنيسة القبطية في العالم:

هناك عدة عوامل ساعدت على انتشار الكنيسة القبطية حاليًا في كل أنحاء العالم.

1- شخصية وتعليم ومواقف قداسة البابا شنودة:

لاشك أن قداسة البابا يمتلك شخصية موسوعية للثقافة: اللاهوتيَة والكتابيَة و الكنسيَة والعامة، كما أنه استطاع بما يملك من "كاريزما" Charisma إن يكون له حضور واضح في المحافل الدولية والمسكونية، وكذلك في الصحافة والقنوات الفضائية والدوريات والإنترنت والإذاعة.. وذلك من خلال اجتماعه الأسبوعي منذ كان أسقفًا للتعليم وحتى الآن، وكذلك كتبه التي زادت عن المائة كتاب، ومقالاته وحواراته التلفزيونية والإذاعية والصحفية. وقد تم ترجمة الكثير من كتب قداسته إلي أكثر من 15 لغة....

ونذكر هنا لقاءات قداسته مع الكثير من الملوك والرؤساء في أمريكا وأوربا وإفريقيا والخليج والعالم العربي، كما نذكر له شهادات الدكتوراة الكثيرة التي نالها من العديد من الجامعات في أنحاء العالم لجهوده العلمية والإنسانية والثقافية والوطنية كما نذكر مفاتيح المدن التي أُهديت لقداسته، ومواقفه الذائعة الصيت سواء في القضية الفلسطينية، كما أن أحداث سبتمبر في عهد الرئيس الراحل أنور السادات، وما فعله على رجل المواقف، الذي رفض محاولات التطبيع مع إسرائيل مانعًا الأقباط، من زيارة القدس، إلا بعد تحريرها من الاحتلال.

2- انتشار الكنائس والأديرة والإكليريكيات في مصر والمهجر :

صدق من دعا قداسة البابا "كاروز المهجر" فهو بلا شك من بذل أقصي الجهود في رعاية أبنائه الأقباط في أكبر وأصغر تجمعاتهم، إذ جاهد في بناء المئات من الكنائس في أمريكا وكندا وأوربا وأستراليا والدول العربية، بالإضافة إلي مئات أخري داخل مصر، بناها قداسته وأبناؤه الأساقفة والكهنة والأراخنة الأقباط.

كما امتدت الكنيسة القبطية بعد وصولها بكثافة إلي تجمعات الأقباط في المهجر إلي أماكن أخري كثيرة مثل:

الصين واليابان وهونج كونج وفيجي والمكسيك وماليزيا وسنغافورة وتايلاند وباكستان.... إلخ.

كذلك أسس قداسته أديرة قبطية وإكليريكيات جديدة داخل وخارج مصر، دعمًا للإيمان الكنسي في كل العالم.

3- المواقف الوطنية والاجتماعية والإنسانية :

لقداسة البابا نشاط بارز في مختلف الموضوعات المطروحة على الساحات: الوطنية والاجتماعية والإنسانية... وقد شهد عهد قداسته حضورًا مكثفًا للكنيسة في أمور مثل:

أ- الحوار المسيحي الإسلامي: في جلسات ممتدة لسنوات.. وعلاقات وثيقة مع فضيلة شيخ الأزهر وكبار القيادات الإسلامية. مع حضور قداسته للمؤتمرات الإسلامية العالمية وإلقائه محاضرات فيها.. تكون موضع تقدير عالمي.

ب- القضية الفلسطينية : في علاقة مشهودة بالزعيم الراحل ياسر عرفات وفي موقف مشهود ضد زيارة الأقباط للقدس المحتلة، ودعم مستمر لحقوق الفلسطينيين في مختلف وسائل الأعلام، وفي كل زيارات قداسته لأنحاء العالم.

4- رحلات قداسته حول العالم:

قام قداسته برحلات كثيره بلغت 39 رحله اسهمت في عالمية الكنيسة القبطية . لقد استطاع مثلث الرحمات قداسه البابا شنوده الثالث الخروج بالكنيسة القبطية من المحلية إلي الإقليمية... ومن الإقليمية إلي العالمية... شهادة للإيمان الحيّ الذي استودعه الرب في كنيستنا المقدسة، من خلال الكتاب المقدس، والآباء الكارزين والتقليد الرسولي.... حتى صار قداسته علامة بارزة في تاريخ كنيستنا المجيدة.

في عهد قداسته تمت سيامة أكثر من 116 أسقف وأسقف عام؛ بما في ذلك أول أسقف للشباب، أكثر من 600 كاهن وعدد غير محدود من الشمامسة في القاهرة والإسكندرية وكنائس المهجر.

* أولى قداسته اهتمامًا خاصًا لخدمة المرأة في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية.

* بالرغم من مسؤوليات قداسته العديدة والمتنوعة إلا أنه يحاول دائمًا قضاء ثلاثة أيام أسبوعيًا في الدير، وحب قداسته لحياة الرهبنة أدى إلى انتعاشها في الكنيسة القبطية حيث تم في عهده سيامة المئات من الرهبان والراهبات.. وكان أول بطريرك يقوم بإنشاء العديد من الأديرة القبطية خارج جمهورية مصر العربية وأعاد تعمير عدد كبير من الأديرة التي اندثرت.

* في عهده زادت الابارشيات كما تم إنشاء عدد كبير من الكنائس سواء داخل أو خارج جمهورية مصر العربية، وانتقلت الكنيسة القبطية من المحلية إلى العالمية..

* تم تقديس وعمل الميرون المقدس والغاليلاون في عهده سبعة مرات: 1981 - 1987 - 1993 - 1995 - 2004 - 2005 - 2008.

* لُقِّب بـ "بابا العرب" لمواقفه الوطنية الكبيرة على المستوى المحلي والعربي.

* قضى طول حياته في البطريركية صائمًا، وكان يفطر في ليالي الأعياد فقط، واليوم التالي يعود للصوم النباتي.

* عانى قداسته من أمراضٍ عدة عبر حياته، كان أكبرها هي آلام الغضروف في الظهر (العمود الفقري)، كما أصيب بمرض السرطان في الرئتين (ولم ينتشر المرض في أجزاء أخرى كما توقع الأطباء). كما كان لديه بعض المشاكل الصحية في الكلية، وكان يقوم بعمل غسيل كلية لسنوات طوال، وأحيانًا أكثر من مرة في الأسبوع. كما عانى من مشاكل صحية في القلب والسكر والضغط.. كما تعرَّض لكسر عام 2006 م. وهو في سن كبير، وخضع لعملية خاصة لهذا الغرض.

* وقد تنيَّح قداسة البابا شنودة الثالث يوم السبت 17 مارس 2012 (الساعة الخامسة والربع مساءً حسب التقرير الطبي)، عن عمر يناهز 89 عامًا. وتم صلاة الجناز على جسده الطاهر يوم الثلاثاء 20 مارس 2012، وسط حضور العديد من ممثلي الكنائس في العالم ورجال السياسة ومئات الآلاف من الشعب المسيحيين والمسلمين..

* تم وضع الجثمان الطاهر في مدفن خاصة في دير الأنبا بيشوي ببرية شيهيت، مصر. بركه صلاته وشفاعته فلتشملنا جميعا.

سيدى صاحب القداسة مثلث الرحمات قداسه البابا شنوده الثالث

لقد كنت نعمه الراعى الذى يبذل نفسه عن الخراف من ذا الذى يستطيع أن يدخل الى أعماق هذا القديس. الذى لامست روحه الرب. نحن نحاول فقط أن نجول حول الاطار الخارجى لقداسه البابا.

أما الصورة الحقيقيه لقداسته فهى قدس أقداس لا نستطيع أن نقترب إليها إلا بالصلاة، والسنين المقبله سوف تكشف لكل الاجيال المقبله. كيف كان عصر قداسه البابا شنوده الثالث علامه متميزه فى تاريخ الكنيسة الارثوذكسية المصرية.

أننا كلنا مدينون لك بأيماننا. فلقد أعطيت بعداً جديداً للتعليم والكرازة. لقد حفظت لنا الايمان عبر خمسون عاماً منذ أن تم سيامتك أسقفاً للتعليم سنه 1962م.

خمسون عاماً حافله بالعطاء والانجازات هى بالحقيقه علامه قويه ومضيئه فى تاريخ الكنيسه. لذا فأننا من أعماق قلوبنا نستطيع أن نقول، أن العظماء لا يموتون ولا يرحلون. العظماء باقون ومخلدون فى القلوب. القديسين لا يرحلون القديسين باقون معنا. يتشفعون من أجلنا.. سيدنا لقد غبت عنا بالجسد .لكنك حاضر معنا .فأنت الغائب الحاضر.أبداً لن ننساك. يامن كنت مدرسة فى الفضائل. لقد رأينا فيك حكمه أبينا سليمان . وصبر أبينا أيوب الصديق . لقد رأينا فيك أيمان أبينا ابراهيم . لقد كنت ياسيدى البابا مدرسة فى الفضائل. جمعت فى شخصك بين فضائل الانبياء والرسل، كنت ولم تزل مثالاً قوياً نقتدى به فى الصبر والايمان والاحتمال والمحبه والحكمه والبلاغه .كنت علامه بارزة ومضيئة فى هذا الزمان. كنت ولاتزال مسيرة عطاء تمتد لأجيال وأجيال.كنت شجاعاً دائماً فى كلمتك مع الرؤساء وذوى النفوذ .كنت رمزاً شامخاً وقدوة عظيمة لسيدك فى الغفران والتسامح والمحبة. يامن كنت ولاتزال آية معزية وحكمة نازلة لنا من السماء، كان أسمك نظير جيد وقلما وجد فى هذه المسكونة نظير لك . أعمالك تتحدث عنك وعن عظمتك ياسيدى. ومن ذا الذى يستطيع أن يحصرها كاملة. لقد كنت ضيفاً خفيفاً وغالياً من السماء، خسرتك الارض وربحتك السماء. وأستقبلتك ربوات ربوات من السمائيين فرحين متهللين، أذكرنا ياسيدنا أمام راعى الرعاة الأعظم ليتراءف علينا ويرحمنا ويباركنا.

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

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: استشاري صحة نفسية ترى أن كل شعور له جذور في التجربة الأولى. تربط بين الطفولة، أنماط التعلّق، الجهاز العصبي، والمعتقدات الداخلية. تستخدم أدوات العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، فهم الصدمات، وإعادة بناء صورة الذات.

تنويه مهني: هذا المحتوى توعوي نفسي، ولا يُعدّ علاجًا أو جلسة إرشاد فردية.

أمونة: فتاة مصرية عفوية، صادقة، تضحك وهي متوترة. ناجحة في نظر الناس... لكن في داخلها صوت يقول: "أنا مش كفاية."

العنوان الرئيسي لحوار هذا العدد
«أنا مش مزيفة...
بس عمري ما حسّيت إني أستحق»
متلازمة الدجّال..
(فهم شامل: الأسباب – الجذور – الأعراض – الشخصيات – العلاج – التعافي)

المشهد.. **أمونة** (تجلس وتضحك بخفة):
بصي يا دكتورة... أنا محتاجة أسألك سؤال بقاله سنين جوايا.
هو أنا فعلًا شاطرة؟
ولا أنا بس بعرف أمثل الدور كويس؟
د. راما: ليش بتحسي إنك بتمثلي؟
أمونة: عشان كل ما أنجح...
أقول حظ. كل ما حد يمدحني... أقول بيجامل. كل ما أغلط... أقول أهو ده أنا الحقيقية.
د. راما: اللي عم توصفيه اسمه متلازمة الدجّال.

أولًا: ما هي متلازمة الدجّال؟
هي نمط تفكير نفسي يجعل الإنسان:
* يشك في استحقاقه لنجاحه.
* ينسب إنجازاته للحظ.
* يقلل من قدرته رغم الأدلة.
* يخاف من "الانكشاف".
* يعيش في ضغط دائم للحفاظ على صورته.
هي ليست اضطرابًا مرضيًا، بل تشوّه إدراكي متكرر مرتبط بصورة الذات.

ثانيًا: كيف تتكوّن؟ (الجذور العميقة).
د. راما:
خلينا نرجع للطفولة:
1) التقدير المشروط: لو الطفل تعلّم أن الحب مرتبط بالإنجاز: "كوني الأولى – ما تغلطي – لازم تنجحي" بيكبر وهو يرى أن قيمته تُكتسب... لا تُعطى.

2) المقارنة المستمرة: المقارنة تخلق رسالة داخلية: "هناك دائمًا من هو أفضل منك".

3) الكمالية: الكمالية تقول: لازم أكون كاملة علشان أستحق. لكن الكمال مستحيل. فيبدأ سباق لا ينتهي.

4) التعلّق: القلق في نمط التعلّق القلق، الإنسان يخاف فقدان القبول. فيحاول إثبات نفسه باستمرار.

5) الصدمات الصغيرة غير المرئية مش لازم تكون صدمة كبيرة. أحيانًا جملة متكررة: "انتبهي لا تغلطي"، تكفي لبناء خوف مزمن من الخطأ.

ثالثًا: ماذا يحدث داخل الدماغ والجسم؟
عند النجاح، بدل الشعور بالأمان:
* يرتفع هرمون التوتر (الكورتيزول).
* يدخل الجهاز العصبي في حالة استعداد.
* يبدأ التفكير القلقي.
* يظهر توتر عضلي أو أرق.
الجسم لا يحتفل... الجسم يستعد للامتحان القادم.

رابعًا: كيف تظهر متلازمة الدجّال في الحياة اليومية؟
* صعوبة تقبّل المديح * إرهاق بعد الإنجاز * مقارنة مستمرة * جلد ذات * خوف من التجارب الجديدة * مبالغة في التحضير خوفًا من الخطأ * إحساس دائم بأن النجاح مؤقت.
أمونة: أنا فعلًا بعد أي إنجاز بحس بتوتر... مش فرح.
د. راما: لأن داخلك في صوت قديم يقول: "لا ترتاحي... لسه ممكن تخسري."

خامسًا: شخصيات مشهورة عانت من متلازمة الدجّال رغم نجاحهم الكبير، اعترفوا بشكوكهم:
• Maya Angelou مايا أنجيلو قالت إنها بعد كل كتاب كانت تخاف أن يكتشفوا أنها لا تستحق نجاحها.
• Albert Einstein ألبرت أينشتاين عبّر عن شعوره بأنه "محتال غير مستحق" رغم إنجازاته العلمية.

• Michelle Obama ميشيل أوباما تحدثت عن شكوكها الداخلية رغم مكانتها العالمية.
• Natalie Portman ناتالي بورتمان قالت إنها شعرت أنها قُبلت في هارفارد بالخطأ.

أمونة: يعني حتى دول؟
د. راما: المشكلة ليست في الكفاءة... بل في صورة الذات.

سادسًا: كيف نميّز بين التواضع ومتلازمة الدجّال؟
التواضع: أعرف قيمتي... ولا أتباهى.
متلازمة الدجّال: لا أرى قيمتي أصلًا.

سابعًا: خطة التعافي الشاملة:
د. راما: التعافي مش بإسكات الصوت الداخلي، بل بإعادة تدريبه.
1) فصل الإحساس عن الحقيقة:
الإحساس ≠ الدليل.
2) دفتر "أدلة الاستحقاق":
اكتبي: * إنجازاتك * الجهد المبذول * المهارات التي اكتسبتها
3) إعادة تعريف الخطأ: الخطأ = تجربة تعلم وليس كشف هوية.
4) تقليل المقارنة: المقارنة تشوّه الإدراك.
5) العمل على معتقدات الطفولة
اسألي نفسك:
"متى بدأت أشعر أني لازم أكون كاملة؟"
6) تقبّل المديح بدون تفسير:
قولي فقط: "شكرًا"، ولا تضيفي "بس..."
7) العلاج النفسي عند الحاجة خصوصًا إذا ارتبطت المتلازمة بصدمات أو قلق مزمن.

ثامنًا: الجانب الروحي والإنساني:
أحيانًا الإنسان يخلط بين التواضع وإنكار النعمة. الاعتراف بالجهد ليس غرورًا.
هو صدق مع الذات.

الخلاصة العميقة:
متلازمة الدجّال هي فجوة بين:
نسخة قديمة من نفسك تربّت على الشك، ونسخة جديدة كبرت... وتطورت... ونجحت...
الصوت القديم يحاول حمايتك، لكنه لا يعرف أنك لم تعودي تلك الطفلة.

رسالة الحوار:
ليس كل شك ضعف...
وليس كل خوف حقيقة...
أحيانًا أنتِ فقط لم تُحدّثي صورتك عن نفسك بعد.
والوعي هنا لا يُلغِي المشاعر... بل يمنحها معناها وحدودها الصحيحة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني
ومبتكر فن الجرافيكاتير

أنا الشعب

كانت إجابة
" مز يكا "
لصديقه "حففي"، عندما بادره بسؤاله الشهير: بتفهم في السياسة ياد يا مزيكا؟..
فكان الرد العبقري من "مزيكا" بعد أن أنجعص وتآلط في الجلوس واضعًا رِجل على الأخرى، مباغتًا حنفي:
(أنا الشعب).
المشهد كوميدي ومحبب إلينا، من المسرحية الشهيرة التي لازالت تسعدنا وتضحكنا الى الآن "المتزوجون"، للراحلين العظماء "سمير غانم"، "جورج سيدهم"، "نجاح الموجي"، بينما ما يدهشني ما الذي استدعى أداء الألاطة والفشخرة لدى "مزيكا" عند اعترافه لحنفي أنه الشعب؟..
خاصة أنه في استكمال المشهد الذي عبر فيه مزيكا عن فهمه لسياسة الوفاق، بأنها: (يا بخت من وفق راسين في الحلال)، ما كان من حنفي إلا أن قذفه بسُبه تنم عن انزعاجه من جهله المتنامي قائلا:
(دي سياسة أمك دي).
لا أعلم لماذا تذكرت هذا المشهد الكوميدي، وأنا أتابع تصريحات السيد رئيس الوزراء، وهو يبدأ ولايته الثالثة لترأسه للحكومة الغراء، حين صرح بأن عام 2026 سيكون عام الرخاء للمواطن المصري، وهو يستعرض إنجازات حكومته في رفعة شأن المواطنين..
وبعد أن انتهيت من وصلة الضحك، وأعقبتها بوصلة بكاء.. قفز الى ذهني هذا العبقري المغلوب على أمره "مزيكا"، وذلك لإيماني أن "مزيكا" بالفعل هو النموذج المثالي الذي يُمثل الشعب المصري بكل ما فيه من تناقضات..

غُلب على صبر على فهلوة على طيبة على جهل على أنعرة على مهيصة على هري على آلاطة على خفة دم..
حتى في طريقة رقصه الشهيرة.
كلنا "مزيكا".. انا الشعب.
أنا الشعب اللي طول عمره بيدفع فواتير خطاياه وخطايا حُكامه.
أنا الشعب اللي بيرضى بقليله وبيستحمل كل حاجة، إلا التفريط في الأرض والكرامة.
أنا الشعب اللي بيتضحك عليه وهو عارف وبيسيبها تمشي.
أنا الشعب الغلبان اللي طول عمر الحكومات تحسسه أنه عالة عليها.
أنا الشعب اللي بيبدع في صناعة الديكتاتورات.
أنا الشعب اللي مش بيفكر في انتخابات ولا تعديلات ولا استفتاءات..
عشان بيفكر بس في لقمة عيش لولاده.

انا الشعب اللي الحكومة بتعامله معاملة مرات الأب.. ضرب وبهدلة وتعذيب، وف الآخر تقول عشان أربيه.
انا الشعب اللي بيحاسب على كل الفواتير، خيانة وغباء وجهل وعظمة وسوء إدارة.. عشان صابر وراضي.

أنا الشعب اللي مهما طال تاريخه وعظمت حضارته، إلا أنه هيفضل كومبارس.. المخرج عاوز كدة.
انا الشعب اللي بقى يخاف من يوم الخميس على عكس عادته.. عشان بيتصب ف مصلحته قرارات من شأنها القضاء على ما تبقى من حلم الخميس القديم.
أنا الشعب اللي فاكر نفسه زي ما قالت أم كلثوم: أنا الشعب أنا الشعب، لا يعرف المستحيل..
لكن الحقيقة هي اللي قالها مزيكا:
أنا الشعب.. ويا بخت من وفق راسين في الحلال.
أنا الشعب اللي طول عمره بيجري يجري يجري يجري..
عشان بس يضمن أنه يفضل واقف في مكانه... احنا مزيكا.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي

مثلث برمودا: الغموض العلمي بين الأسطورة والتفسير العلمي

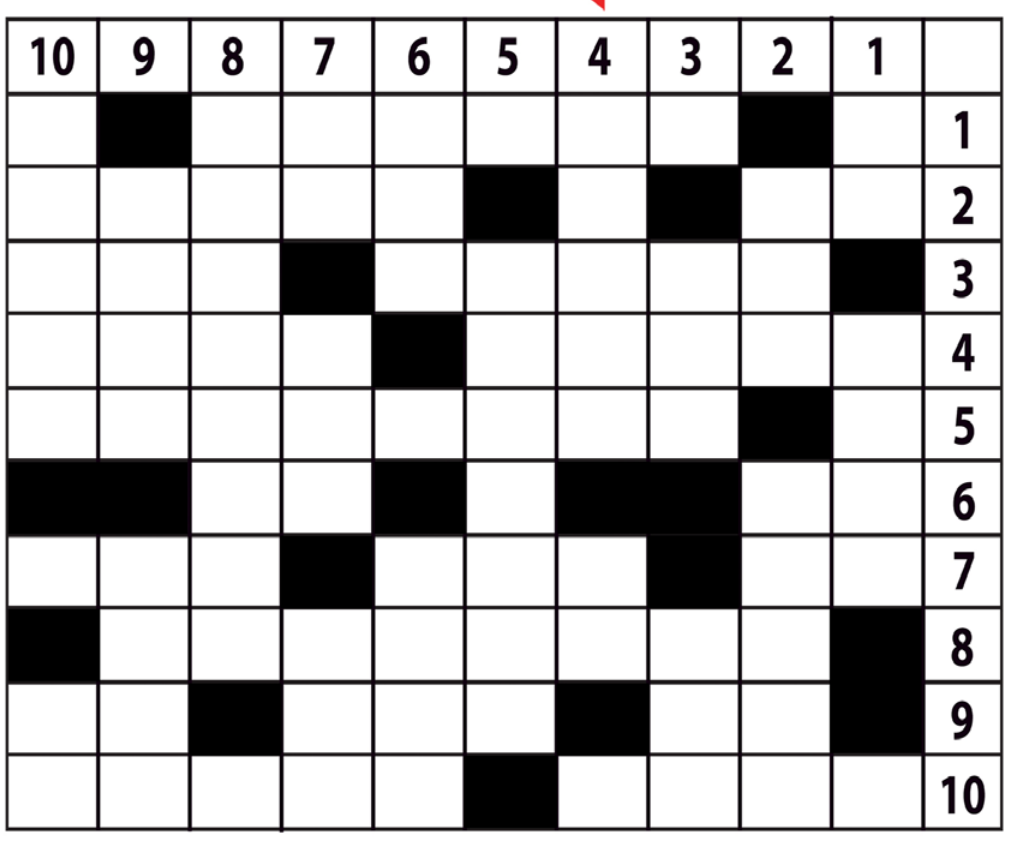
في قلب المحيط الأطلسي، هناك منطقة تعرف بمثلث برمودا، شهدت اختفاء سفن وطائرات دون أي أثر، وأحيطت بالأساطير والخرافات التي قالت بأنها تبتلع كل ما يعبرها. يمتد المثلث بين ثلاث نقاط تقريبية:
ميامي في ولاية فلوريدا، جزر برمودا، وسان خوان في بورتوريكو، وعلى الرغم من شهرته، فإن المثلث ليس منطقة رسمية معترف بها على الخرائط البحرية أو الجوية، بل هو توصيف إعلامي وثقافي. وقد شهدت المنطقة العديد من الحوادث الغامضة التي غذت هذه الأسطورة، أبرزها اختفاء الرحلة 19 عام 1945، وهي خمس طائرات تدريب تابعة للبحرية الأمريكية مع طاقمها، دون إرسال أي إشارة استغاثة ولم يُعثر على الحطام أو الجثث. كما اختفت السفينة USS Cy-clops عام 1918 مع أكثر من 300 شخص على متنها دون أي أثر، وكذلك اختفت السفينة Carrol A. Deering عام 1921 على ساحل كارولينا الشمالية، بينما اختفت طائرة شحن ستانفورد 441 عام 1963 على طريقها من فلوريدا إلى بورتوريكو. كما فقدت سفن صيد وتجارية صغيرة غير مجهزة للطوارئ في المنطقة، وغالبًا لم تُسجل هذه الحالات رسميًا، مما أضاف شعورًا بالغموض حول المثلث.
ظهرت العديد من التفسيرات الغير علمية مثل النشاطات الفضائية، أو وجود مدينة أطلانتس الغارقة، أو بوابات زمنية، لكنها جميعًا تفتقر إلى دليل علمي. بينما التفسيرات العلمية تؤكد أن معظم الحوادث يمكن تفسيرها بعوامل طبيعية معروفة. فالمنطقة تقع في مسار الأعاصير المدارية، ما يجعل السفن والطائرات عرضة للخطر، كما يمر فيها تيار الخليج السريع (Gulf Stream) الذي يحرك الحطام بسرعة كبيرة، ويصعّب العثور عليه. وتشير الدراسات الجيولوجية إلى إمكانية انفجار فقاعات غاز الميثان من قاع البحر، مما يقلل طفو السفن فجأة أو يسبب مشاكل للمحركات. كما تلعب الأخطاء البشرية والأجهزة الملاحية القديمة دورًا في الكثير من الحوادث، إذ يمكن للاختلافات الطفيفة في المجال المغناطيسي أن تضلل البوصلة إذا لم يتم تصحيحها. إضافة إلى ذلك، يحتوي قاع المثلث على خنادق بحرية عميقة تصل إلى 9000 متر، والانزلاقات الطينية أو الأمواج الهائلة الناتجة عن تغييرات مفاجئة في الأعماق يمكن أن تبتلع السفن الصغيرة. وقد حاول العديد من العلماء تفسير الظاهرة، منهم لورانس كوش الذي أظهر أن كثيرًا من الحوادث مبالغ فيها، وكارل كروزيلنيكي الذي أكد أن الظروف الجوية الطبيعية هي السبب الرئيس، وجوزيف موناهان الذي درس تأثير فقاعات الغاز على الطفو والاستقرار. وتؤكد منظمات علمية مثل الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA) ووكالة ناسا أن معدل الحوادث في المثلث لا يتجاوز المتوسط العالمي، وأن الظروف الطبيعية والتقلبات الجوية والملاحة هي عوامل كافية لشرح معظم الحوادث. تشير الكتب العلمية إلى أن انتشار أسطورة المثلث بدأ في الخمسينات والستينات مع أولى التقارير الصحفية، ثم توسعت عالميًا في السبعينات عبر أعمال تشارلز بيرلتز وجون سبنسر، التي ربطت بين الظاهرة وأحداث غامضة وأساطير قديمة. كتاب لورانس كوش The Bermuda Triangle Mystery Solved يعتبر مرجعًا علميًا نقديًا، حيث حلّل البيانات الرسمية من خفر السواحل وشركات التأمين وأظهر أن كثيرًا من القصص كانت مبالغ فيها أو غير دقيقة. أما كتاب The Bermuda Triangle لتشارلز بيرلتز، فيركز على الجانب القصصي والأسطوري للظاهرة، فيما تقدم بعض الكتب العربية مثل خفايا مثلث برمودا: الأسطورة والعلم نظرة تحليلية وعلمية للأحداث مع تفنيد الأساطير.
الدراسات العلمية الحديثة تشمل تحليل تركيب قاع البحر، حيث أشارت بحوث في مجلة Geophysical Research Letters إلى وجود طبقة صخرية غير معتادة تحت قاع المثلث قد تؤثر على سلوك التيارات البحرية والطقس، وبالتالي على حوادث المرور. تقارير NOAA الرسمية وملاحظات خفر السواحل الأمريكي تؤكد أن عدد الحوادث في المثلث لا يتجاوز المعدل الطبيعي مقارنة بمناطق أخرى من المحيط، وأن معظم الأسباب تعود إلى الأعاصير والأمواج العاتية وتقلبات الطقس. كما أظهرت الدراسات الحديثة تأثير الأمواج الهاوجة Rogue Waves والانبعاثات الغازية المفاجئة والأعاصير المدارية على الطفو واستقرار السفن والطائرات.
إن دراسة مثلث برمودا تعلمنا أهمية التحقق من صحة المعلومات والإحصاءات، وأن العوامل الطبيعية أقوى من الخيال، وأن تطور الأجهزة الملاحية الحديثة يقلل من المخاطر بشكل كبير. الغموض الذي يحيط بالمثلث يُظهر قدرة الطبيعة على إنتاج أحداث تبدو خارقة، لكنها في الواقع قابلة للفهم والتحليل العلمي. استخدام الكتب العلمية الموثوقة مثل The Bermuda Triangle Mystery — Solved ومواد NOAA، Geophysical Research Letters يعرّف الباحثين على الفروق بين الأسطورة والتحقيق العلمي الرصين، ويظهر كيف يمكن للعلم تفكيك الأساطير القديمة ببراهين منطقية قوية، ويؤكد أن عالمنا مليء بالأسرار الطبيعية التي تنتظر من يدرسها بعين العلم والمنطق.
في النهاية، يظل مثلث برمودا رمزًا للجاذبية الغامضة التي تجمع بين الواقع العلمي والأسطورة الشعبية. رغم أن الأدلة تشير بقوة إلى أن معظم الحوادث يمكن تفسيرها بتيارات بحرية قوية، أعاصير مفاجئة، فقاعات غاز الميثان، والأخطاء البشرية، إلا أن الطبيعة خلقت في هذه المنطقة أحداثًا تبدو أحيانًا وكأنها تتحدى المنطق. الغموض الذي يكتنف المثلث ليس مجرد قصص ترفيهية، بل تذكير دائم بأن المحيطات، بتياراتها، وغيومها، وأعماقها المجهولة، لا تزال تخبئ أسرارًا تنتظر من يجرؤ على اكتشافها. كل اختفاء، كل حادثة، كل موجة عاتية، تضيف صفحة جديدة إلى لغز المثلث، مما يجعله أحد أكثر المواقع إثارة للخيال والبحث العلمي في العالم، حيث تلتقي الأسطورة بالعلم في حلقة مفرغة لا تنتهي من الغموض والتساؤل.. وحتى يومنا هذا مازل لغز مغلق ؟

كلمات متقاطعة

تأليف واعداد/ مرڤت موريس

خاص لجريدة كاريزما **حل العدد السابق**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ك	ى	ى	ف		ل	ى	ب	ى	أ
2	أ	س	ب	أ	ن	ى	أ		ن	
3	ل	ت	ك	ت		س	ن		م	ح
4	ى	ك	ت	ن	ى			ن	ى	س
5	ف	م		ح	س	أ	م	ح	س	ن
6	و	ل	ى	م		ن	أ	ر		ش
7	ر		ش	أ		ج	ر	س		ح
8	ن	ى	ت	م		و	ك		خ	أ
9	ى	ج	ر	هـ		ل	و	م		ت
10	أ	ل	ى		ج	أ		ر	و	هـ



الكلمات الأفقية:

١- من رجال الله (معكوسة).
٢- حرف حزم - يحاكيك.
٣- تثآر (معكوسة) - مجنون ليلى.
٤- أوانى كبيرة الحجم (معكوسة) - ذورق.
٥- مؤرخ وفيلسوف إجتماعى.
٦- خذ - شتم (معكوسة).
٧- آلة موسيقية - أرمل - يتبع.
٨- أغنية لمحمد فوزى (معكوسة).
٩-متشابهان - رب - صديق.
١٠- عاصمة سوريا - بلد عربي (معكوسة).

الكلمات الرأسية:

١- سئم - نهيأ.
٢- شعوب (معكوسة) - من الأعمال الفنية المصورة.
٣- تلا - من المشروبات (معكوسة).
٤- إختفى - للتعريف.
٥- مدينة تطل على البحر الأبيض المتوسط (معكوسة).
٦- منزل - أوجاع (معكوسة).
٧- رمز رياضى - عضو فى جسم الإنسان - جميل.
٨- موقعة إنتصر فيها المسلمون على التتار.
٩- وعاء دموى (معكوسة) - يتخلى (معكوسة).
١٠- يربحن - متشابهان.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفى بلامون

كاتبة متخصصة فى المشورة الأسرية

نـقـيَ قـلـبـك... قبل أن تُفتِّش في قلوب الآخرين

في زمنٍ صار فيه الحكم على الناس أسرع من التفكير، والنقد أسهل من الإصلاح، أصبحنا نُجيد تفتيش عيوب الآخرين أكثر مما نُجيد مواجهة عيوبنا. نراقب تصرفاتهم، نُحلّل نواياهم، ونُصدر أحكامًا قاسية، بينما قلوبنا قد تكون أولى بالتطهير والمراجعة. نقِّ قلبك قبل أن تُفتّش في قلوب الآخرين... فالقلب إذا صلح، صلحت النظرة، واستقامت الأحكام، وهدأت الكلمات.

القلب... منبع السلوك:

القلب هو مصدر النية، ومنبع المشاعر، ومركز القرار. وإذا امتلأ بالحسد، أو الغضب، أو الكِبر، انعكس ذلك على نظرتنا للناس. نرى أخطاءهم مضخّمة، ونُفسّر تصرفاتهم بسوء ظن، ونُحاكمهم بلا رحمة.
أما إذا كان القلب نقيًّا، فإنه يلتمس الأعذار، ويبحث عن الخير، ويُحسن الظن.
كم من خلافٍ اشتعل بسبب قلبٍ ممتلئ، وكم من علاقةٍ انكسرت لأن أحد الطرفين كان يُفتّش في العيوب بدل أن يُصلح نفسه!

لماذا نُحب تفتيش عيوب الآخرين؟

لأن النفس أحيانًا تهرب من مواجهة تقصيرها، فتجد راحةً مؤقتة في تسليط الضوء على أخطاء غيرها.
الانتقاد يمنح شعورًا زائفًا بالتفوق، وكأننا حين نُظهر عيب غيرنا نُخفي عيوبنا.
لكن الحقيقة أن الانشغال بالناس لا يُصلحنا، بل يُبعدنا عن أهم مهمة في حياتنا: تزكية النفس.

نقاء القلب... قوة لا ضعف:

البعض يظن أن التسامح أو إحسان الظن ضعف، لكن الحقيقة أنه قوة داخلية عظيمة.
القلب النقي لا يحمل ضغينة، ولا يُخزّن الأحقاد، ولا يعيش أسير الماضي.
هو قلب مرتاح، مطمئن، خفيف الحمل.
أما القلب الذي يُفتّش في قلوب الناس بحثًا عن الزلل، فهو قلب مُرهَق، مُثقَل، دائم الشك.

كيف نُنقّي قلوبنا؟

•بالمحاسبة الصادقة للنفس: اسأل نفسك قبل أن تنتقد غيرك، هل أنا خالٍ من هذا العيب؟
•بالتواضع: تذكّر أنك بشر، تخطئ كما يخطئ غيرك.
•بإحسان الظن: ليس كل تصرف سيئ مقصودًا، وليس كل كلمة تحمل نية سيئة.
•بالدعاء وطلب الهداية: اطلب من الله قلبًا سليمًا، فالقلب بين يديه.
•بترك المقارنات: المقارنة الدائمة تولّد الحسد، والحسد يُعكّر صفاء القلب.

مرآة الداخل أهم من عدسة الخارج:

نحن بحاجة إلى مرآةٍ نرى بها أنفسنا بصدق، لا عدسةٍ نُكبّر بها أخطاء الآخرين.
لو انشغل كل إنسان بإصلاح قلبه، لقلّ النقد، وارتفع مستوى الرحمة بين الناس، وساد السلام في البيوت والمجتمعات.
ليس المطلوب أن نتجاهل الخطأ، بل أن نُصلح أنفسنا أولًا، وننصح بحبٍّ لا بتشفٍّ، وبنية الإصلاح لا بنية الفضيحة

قبل أن تُفتّش في قلب غيرك، اسأل نفسك:

هل قلبي خالٍ من الحسد؟ هل لساني نظيف من الغيبة؟ هل نيّتي صافية حين أتكلم؟ نقِّ قلبك... لأن القلب إذا صفا، صفَت الحياة من حولك. واذكر دائمًا: إصلاح الداخل هو الطريق الحقيقي لتغيير الخارج

أثر نقاء القلب على حياتك اليومية:

عندما ينقّى قلبك، ستجد أن كل شيء من حولك أصبح أخف. العيش مع الآخرين يصبح أسهل، لأنك تتعامل معهم بلا تحامل، وتفهم تصرفاتهم بلا سوء ظن.
ستلاحظ كيف تقلّ المشاكل البسيطة، وكيف تختفي المشاحنات التي كانت تزعجك بلا سبب. قلبك النقي يجعل التعامل مع الناس تجربة هادئة، بدل أن تكون مليئة بالشكوك والانتقادات.

تعلم التسامح والرحمة:

القلب النقي لا يحمل ضغينة، بل يرحم من أخطأ في حقه، سواء كان صديقًا، قريبًا أو حتى زميلاً. التسامح لا يعني ضعفًا، بل قوة وشجاعة حقيقية. كل مرة تسامح فيها، تكون قد أفرغت جزءًا من سموم قلبك، وأفسحت المجال للسلام والسكينة.

الصدق مع النفس:

التفتيش في قلوب الآخرين أحيانًا يُخفي خوفنا من مواجهة حقيقتنا.
لذلك، كن صادقًا مع نفسك دائمًا: ما هي نقاط ضعفي؟ ما هي الأخطاء التي أكررها؟ متى كنتُ جارحًا أو ظالمًا دون قصد؟ الإجابة الصادقة على هذه الأسئلة هي الخطوة الأولى نحو تطهير القلب.

العناية بالروح:

نقاء القلب يحتاج أيضًا إلى غذاء للروح: قراءة، تأمل، دعاء، وممارسة أعمال الخير. كل فعل إيجابي تنفذه يترك أثرًا في قلبك، ويجعله أنقى. وكل لحظة صبر أو إحسان تقلل من حسدك وغضبك، وتزيد من سكينة قلبك.

تأثير القلب النقي على المجتمع:

المجتمع الذي يسود فيه الناس بقلب نقي يكون أكثر تماسكًا ورحمة. حين يركز كل شخص على إصلاح نفسه أولًا، تقل الانتقادات غير البناءة، وتنتشر المحبة، وتصبح العلاقات أكثر صدقًا ودفئًا.

هكذا يبدأ التغيير من الداخل، وينعكس على العالم الخارجي.
نقِّ قلبك قبل أن تُفتّش في قلوب الآخرين، فالقلب هو مرآة روحك، وكل ما يظهر فيها هو انعكاس داخلك. اجعل رحلتك مع نفسك رحلة صادقة، مليئة بالمحاسبة، التسامح، والنية الصافية.
فحين تصفى القلوب، تصفو الكلمات، وتزدهر العلاقات، ويصبح كل يوم فرصة جديدة للخير والمحبة.

خطوات عملية لنقاء القلب يوميًا:

ليس نقاء القلب فكرة مجردة، بل رحلة يومية تحتاج إلى وعي وانتباه مستمر. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكن لكل شخص أن يبدأ بها:
1.التوقف عن المقارنة:
كثير من الانشغال بعيوب الآخرين يبدأ بالمقارنة المستمرة. تذكّر أن لكل شخص ظروفه وخبراته، وأن التركيز على نفسك هو الطريق الحقيقي للنمو.
2.مراجعة الكلمات قبل النطق:
قبل أن تقول شيئًا عن الآخرين، اسأل نفسك: هل كلامي مفيد؟ هل ينم عن محبة أو نية صافية؟ أم هو مجرد انتقاد أو تعريض؟ هذه المراجعة البسيطة تحفظ قلبك ولسانك من السموم.
3.الامتنان والرضا:
قل "الحمد لله" يوميًا على كل ما لديك، فالقلب الذي يعتاد على الامتنان لا يسكنه الحسد، ولا يبحث عن عيوب الآخرين لتقدير نفسه.
4.ممارسة الصدق مع النفس:
خصص وقتًا يوميًا للتفكير في أفعالك، نواياك، وتصرفاتك. اسأل نفسك: هل تصرفت بما يرضي ضميري؟ هل أستطيع تحسين سلوكي غدًا؟
5.الابتعاد عن الأحاديث السلبية:
الابتعاد عن الغيبة والنميمة ومتابعة الأخبار السلبية عن الآخرين يحمي قلبك من السموم. فالقلب النقي يحتاج إلى جوٍّ صحي يقيه من الغضب والحسد.
6.الاستعانة بالدعاء:
اطلب من الله قلبًا نقيًا، وراحةً في صدرك، ونعمة الرؤية الصافية. الدعاء يربط القلب بالقيم الروحية، ويذكّره بالهدف الأسمى للحياة: السلوك الحسن والمحبة للناس.

قصة واقعية تلهم:

تخيل شخصًا دائمًا يلاحظ عيوب زملائه في العمل وينتقدهم بلا توقف. مع الوقت، بدأ هذا الشخص يشعر بالضغط النفسي والتوتر، وعلاقاته بدأت تتدهور.
في المقابل، قرر شخص آخر أن يراجع نفسه أولًا، يصحح أخطاءه، ويعامل الآخرين برحمة وإحسان. قلبه أصبح أهدأ، زملاؤه بدأوا يثقون به، وبدأ يشعر بالراحة النفسية والاحترام الحقيقي.
هذه القصة البسيطة تبرهن أن نقاء القلب ليس رفاهية، بل أساس الحياة السليمة والعلاقات المستقرة.
نقِّ قلبك قبل أن تُفتش في قلوب الآخرين، فالصفاء الداخلي ينعكس على كل شيء من حولك.
اجعل حياتك رحلة مع نفسك: بالصدق، بالتسامح، بالمحاسبة اليومية، وبالنية الصافية.
فالإنسان الذي يركز على تحسين نفسه، يخفف من الظلم، ويزرع الحب، ويترك أثرًا إيجابيًا لا يُنسى في مجتمعه.

أثر نقاء القلب على الصحة النفسية:

القلب المليء بالحسد والانتقاد لا يضر الآخرين فقط، بل يؤذي صاحبه أيضًا. الانشغال بعيوب الناس يولّد توترًا داخليًا، قلقًا مستمرًا، ويجعل الشخص يعيش في دائرة من الغضب والإحباط.
أما القلب النقي، فهو مصدر سكينة وطمأنينة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، وأكثر استعدادًا للتسامح وفهم الآخرين.

أثر نقاء القلب على العلاقات:

عندما يكون قلبك صافيًا، تصبح علاقاتك أعمق وأكثر صدقًا. ترى الناس بعين العفو، وتستمع إليهم بإنصاف، وتفهم تصرفاتهم بدون افتراضات سيئة.
الحياة الاجتماعية تصبح أكثر هدوءًا، والمجتمعات أكثر ترابطًا. لأن كل شخص ينقّي قلبه يساهم بشكل مباشر في نشر السلام والمحبة من حوله.

نصائح لتطبيق نقاء القلب في حياتك اليومية:

• ابدأ يومك بالتأمل أو الدعاء: ركز على صفاء قلبك قبل أي نشاط.
•اقضِ وقتًا في التأمل الذاتي: قبل النوم، راجع تصرفاتك ونواياك.
•احفظ لسانك: حاول ألا تنتقد أو تجرح أحدًا بلا سبب.
•عامل الناس كما تحب أن تُعامل: المبدأ الذهبي يبني قلبًا صافيًا ويقوي العلاقات.
•مارس الامتنان: التقدير لما لديك يقلل من الحسد ويزيد من صفاء القلب.
نقِّ قلبك قبل أن تُفتّش في قلوب الآخرين، فالنظرة إلى الآخرين بعين نقية تبدأ من الداخل. كلما صفا قلبك، أصبح كلامك أكثر لطفًا، وتصرفك أكثر حكمة، وحياتك أكثر هدوءًا وسعادة.
تذكّر: الصفاء الداخلي هو سرّ السلام الحقيقي، وهو الطريق لتغيير العالم من حولك بداية من نفسك.

نقاء القلب... مفتاح السعادة الحقيقية:

السعادة ليست في امتلاك الأشياء أو السيطرة على الآخرين، بل في صفاء القلب وطمأنينة النفس. من قلب صافي، تنبع مشاعر صافية، وتتحرك الأفعال بوعي وحب، وتصبح الحياة أخف وأجمل. القلب المليء بالحقد والحسد يُثقل الروح، ويُفقد الإنسان متعة اللحظة، بينما القلب النقي يملأ الحياة بالسكينة والرضا.
نقِّي قلبك... فالقلب الصافي يفتح أبواب النور لكل من حولك.

المراهق بين الصحة النفسية والصدمات العائلية

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

تمر مرحلة المراهقة بتغيرات كبيرة في الجوانب الجسدية والعاطفية والفكرية، وهي من أكثر المراحل حساسية في حياة الإنسان. في هذه الفترة، يبدأ المراهق في البحث عن هويته واستقلاله، ويحتاج إلى بيئة أسرية آمنة تحتويه وتفهم احتياجاته النفسية. إن ما يلقاه المراهق من احتواء، اهتمام، وحوار إيجابي من والديه ينعكس بشكل مباشر على صحته النفسية، فينشأ واثقاً من نفسه، متوازناً في مشاعره، وقادراً على مواجهة تحديات الحياة.

أما في حال غياب هذا الدعم، فقد يعاني المراهق من صراعات داخلية واضطرابات نفسية ناتجة عن الإهمال أو القسوة أو غياب التواصل الأسري.

لذلك، دعونا نناقش معاً كيف يمكننا (تربية مراهق يتمتع بصحة نفسية سليمة)، ونحميه من الصدمات والمشاكل التي قد تؤثر في مستقبله وشخصيته.

من اهم الأمور الأساسية التي تساعد على بناء المراهق نفسيا هو تسديد احتياجاته الأساسية النفسية كما يلى:

أولاً: الحاجة للشعور بالحب والود المتبادل:

تُعدّ الحاجة إلى الحب والقبول من أهم الاحتياجات النفسية التي يقوم عليها بناء شخصية المراهق. ففي هذه المرحلة الحساسة، يعاني كثير من الشباب من الشعور بالرفض أو بعدم التقدير، ويصعب عليهم تصديق أنهم محبوبون لذواتهم كما هم. لذلك تراهم أحيانًا يحاولون جاهدين كسب محبة الآخرين بوسائل ظاهرية؛ كالمبالغة في الاهتمام بالمظهر الخارجي، أو التنازل عن بعض القيم والمبادئ من أجل الانتماء إلى مجموعة معينة تمنحهم الإحساس بالقبول والانتماء.

من هنا تبرز أهمية أن نُقدّم للمراهق الحب غير المشروط، أي أن نُحبهم لأنهم أبناؤنا، لا لأنهم يحققون ما نريده منهم. إنهم بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم مقبولون كما هم، بعيوبهم قبل مميزاتهم، وأن يجدوا فينا نغمة الود المتبادل التي تُشعرهم بالأمان والدفء.

ويأتي هذا الود من خلال الحوار الطيب، والحديث الهادئ المتبادل الذي يُعبّر عن الاحترام والاهتمام الحقيقي بشخص المراهق ومشاعره.

يحتاج الأبناء إلى أن يشعروا بالقبول والمحبة غير المشروطة مهما كانت حالتهم أو أخطاؤهم، وأن يلمسوا اهتمام من حولهم بهم. فعندما لا يجدون هذا الاهتمام، أو حين يواجهون محبة مشروطة بالنجاح أو السلوك المثالي، تقل محبتهم لأنفسهم ويضعف إقبالهم على الحياة، وقد يُصاب بعضهم بالاكتئاب أو الانعزال. - تبدأ الصدمة عندما يفتقد كلمات الحنان والاحتواء، أو حين يُواجَه بالصراخ والانتقاد بدل الحوار.

تقصير الوالدين في التواصل العاطفي يجعل المراهق يشعر بالوحدة والبرد الداخلي حتى وهو يعيش بينهم، فيتكوّن جدار نفسي بينه وبين أسرته، ويبحث عن دفءٍ بديل في الخارج.

أما عندما يعيش المراهق في جوّ من الود والقبول الحقيقي، فإنه ينمو نفسيًا بشكل سليم، ويكتسب الثقة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع نفسه ومع المجتمع.

ثانياً: تحقيق الذات والإحساس بالكفاءة:

يحتاج المراهق في هذه المرحلة إلى أن يثبت ذاته ويشعر بقدراته، فهو يسعى لأن يرى نفسه شخصًا مؤثرًا وله قيمة بين الآخرين. يتحقق ذلك من خلال النجاح في عملٍ أو إنجازٍ معين، أو

إن المراهق لا يكتفي بمجرد أن يفعل، بل يحتاج إلى أن يُرى ويُقدَّر، وأن يعترف من حوله بما يحققه من نجاح، مهما كان بسيطًا. هذا الاعتراف يدعم ثقته بنفسه ويعزز إحساسه بالكفاءة والجدارة.

لكن حين يُقصّر الأهل في دعمه أو يقللون من إنجازاته، تبدأ الصدمة في داخله.

كلمات مثل "لماذا لم تكن مثل غيرك؟" أو "هذا أمر بسيط لا يستحق الفخر" تُضعف ثقته بنفسه.

تقصير الأسرة في تشجيعه أو في الاعتراف بقدراته يجعله يشك في نفسه، فيفقد الحافز، ويتراجع.

وهكذا تتحول الرغبة في النجاح إلى قيدٍ داخلي يربطه بالألم لا بالإنجاز.

أما عندما يجد من يشجعه، ويمنحه الفرصة للتجربة والخطأ دون خوف من العقاب أو السخرية، فإنه يتطور بثقة، ويتعلم الاعتماد على نفسه، ويُكوّن هوية مستقلة قوية تساعده على مواجهة تحديات الحياة بثبات.

ثالثاً: الحاجة إلى الحياة الاجتماعية والشعور بالانتماء:

يُعدّ الشعور بالانتماء من أهم الاحتياجات النفسية في حياة المراهق، فهو بحاجة إلى أن يشعر أن له مكانًا ينتمي إليه، ومجموعة تقبله كما هو، وتشاركه اهتماماته وأفكاره. وأول وأهم مكان يجب أن يوفر له هذا الشعور هو المنزل؛ فليكن البيت هو المأوى الدافئ الذي يجد فيه الأمان والقبول والراحة، فلا يضطر إلى البحث عن انتماء بديل خارج الأسرة. لكن الانتماء لا يقتصر على العائلة فقط، فالمراهق يحتاج أيضًا إلى حياة اجتماعية نشطة، من خلال المشاركة في أنشطة مختلفة مثل الكنيسة أو النادي أو فرق الرياضة (كرة القدم، السلة، المسرح، أو أي نشاط جماعي آخر). هذه التجمعات تمنحه فرصة لتكوين صداقات صحية، وتنمية روح التعاون والانتماء لمجموعة إيجابية.

إن تقصير الأهل في بناء بيئة أسرية داعمة هو من أكثر الأسباب التي تخلق فجوة نفسية بين الأبناء والوالدين ، فقدان الشعور بالانتماء يسبب اضطرابًا نفسيًا عميقًا في حياة الشباب، وقد يدفعهم أحيانًا إلى الانجذاب نحو مجموعات سلبية أو منحرفة بحثًا عن القبول الذي لم يجدوه في بيئتهم الأصلية. لذلك، علينا أن نحرص على احتواء أبنائنا داخل الأسرة والمجتمع، وأن نوفر لهم بيئة يشعرون فيها بالأمان والانتماء الحقيقي.

رابعاً: الحاجة إلى المدح والتشجيع:

يُعتبر المدح والتشجيع من الاحتياجات الأساسية لكل إنسان، غير أن أهميتهما تتضاعف في مرحلة المراهقة، إذ يشكّلان ركيزة أساسية في بناء شخصية المراهق وصورته عن نفسه. فالكلمة الطيبة، والنظرة الداعمة، والإشادة بجهوده وإنجازاته ، حتى الصغيرة منها تزرع في داخله الثقة بالنفس، وتدفعه إلى المثابرة والتطور.

المدح في هذه المرحلة لا يكون مجرد مجاملة، بل هو عنصر حيوي في تكوين الهوية، إذ يساعد المراهق على تكوين فكرة إيجابية عن ذاته، ويشعره بأنه موضع تقدير واحترام.

لكن من المهم أن يكون هذا المدح صادقًا واقعيًا، لا مبالغًا فيه ولا منافقًا، لأن المراهق بطبيعته يستطيع أن يميز بين التشجيع الحقيقي والتصنع.

لذلك، في تربية أبنائنا علينا أن نتوخى الحكمة في تعاملنا معهم؛ فلا نُكثر من التوبيخ والانتقاد، بل نستخدم التوجيه اللطيف والمدح الصادق وسيلةً لدعمهم وتحفيزهم.

فحين يشعر المراهق أن والديه يقدّرانه بصدق، ويشجعانه بحب، فإن ذلك يسد أحد أهم احتياجاته النفسية، ويقوده إلى نضج نفسي صحي وثقة قوية بنفسه.

خامسا: الحاجة إلى الحرية والاستقلالية:

من أبرز سمات مرحلة المراهقة رغبة الشاب أو الفتاة في الاستقلال عن الأهل وإثبات الذات بصورة منفصلة. فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى اتخاذ قراراته بنفسه، وتجربة الحياة وفق رؤيته الخاصة، ليشعر بأنه أصبح مسؤولًا وناضجًا.

إنّ الحرية المدروسة والموجَّهة تُعدّ من أهم العوامل التي تُسهم في بناء شخصية متوازنة، لأنها تمنح المراهق الفرصة ليكتشف ذاته، ويميّز بين الصواب والخطأ من خلال الخبرة المباشرة.

لكن حين يُقصّر الأهل في منحه الثقة، ويُفرطون في السيطرة والخوف، يشعر بالاختناق.

التحكم الزائد أو المراقبة المستمرة تولّد صدمة تُعرف بـ"الاختناق النفسي"، فيفقد المراهق إحساسه بالحرية ويبدأ بالتمرد أو الكذب لحماية ذاته.

التقصير في منح مساحة من الحرية المتوازنة لا يحمي الأبناء كما يظن البعض، بل يخلق فجوة عاطفية ويُفقد العلاقة الدفء والاحترام المتبادل.

من المهم أن يتعلم الآباء فن الموازنة بين الحرية والمسؤولية؛ فالمراهق يحتاج إلى مساحة للتعبير عن رأيه، واختيار بعض أموره الشخصية، ضمن حدود من الاحترام والثقة المتبادلة.

وعندما يُمنح هذه الثقة، فإنه غالبًا ما يُظهر نضجًا أكبر ويكون أكثر التزامًا بالمسؤولية.

إن الاستقلالية ليست انفصالًا عن الأسرة، بل هي خطوة نحو النضج، تساعد المراهق على بناء هويته الخاصة، وتجعله يشعر بأنه قادر على إدارة حياته بثقة، مع بقاء جذوره ثابتة في محبة أسرته وتوجيهها الداعم.

سادساً: الحاجة إلى النجاح والإنجاز:

يُعدّ الشعور بالنجاح والإنجاز من أهم المشاعر التي تساهم في نضج شخصية المراهق وبناء ثقته بنفسه. فمن الطبيعي أن يسعى الإنسان في أي مرحلة من حياته إلى تحقيق أهدافه وإنجاز المهام التي يُكلَّف بها أو التي يضعها لنفسه، فذلك يُشعره بالكفاءة والقدرة على مواجهة تحديات الحياة.

لكن ماذا يحدث إذا لم نمنح أبناءنا الفرصة لتجربة النجاح بأنفسهم؟

وماذا لو جردناهم من فرص التعلم والخبرة، وقمنا بكل شيء بدافع الخوف عليهم من الفشل أو الحزن؟

في الحقيقة، حبنا الزائد إذا اقترن بالحماية المفرطة قد يتحول دون قصد إلى عائق أمام نموهم النفسي. فحين نحرمهم من خوض التجارب بأنفسهم، نحرمهم أيضًا من لذة الإنجاز، ومن الإحساس بالفخر الذي يُكسبهم الثقة والاستقلالية.

على سبيل المثال، قد يمنع بعض الآباء أبناءهم في سن المراهقة من الحصول على رخصة القيادة خوفًا عليهم من المخاطر، في حين أن مثل هذه الخطوة تمثل بالنسبة للمراهق رمزًا للنجاح والنضوج والمسؤولية.

إن المحبة الحقيقية ليست في الحماية المطلقة، بل في فتح الأبواب أمام الأبناء ليجربوا، ويخطئوا، ويتعلموا، ويشعروا بأنهم قادرون على تحقيق أهدافهم بأنفسهم.

فمن خلال النجاح، ولو كان بسيطًا، يتعزز شعور المراهق بقيمته الذاتية، ويتكوّن لديه الإصرار والعزيمة لمواصلة التطور والنمو بثقة وإيجابية.

سابعاً: ا الحاجة إلى الإيمان والتربية الدينية:

قد يظن البعض أن التربية الدينية هدفها فقط إعداد الأبناء للحياة الروحية أو ضمان دخولهم السماء، لكن في الحقيقة، الإيمان يلعب دورًا أعمق بكثير في تكوين شخصية المراهق وبنائه النفسي.

إن الحياة الدينية المتوازنة تُعلّم المراهق القيم والمبادئ التي تُرشد سلوكه، وتساعده على فهم ذاته وحدوده، وتمييز الصواب من الخطأ، مما ينعكس إيجابًا على تصرفاته الداخلية والخارجية.

عندما ينشأ الأبناء على أساس من الإيمان الحقيقي والمحبة والضمير الحي، فإنهم يكتسبون طمأنينة داخلية تحميهم من القلق والضياع، وتمنحهم اتزانًا نفسيًا وأخلاقيًا يساعدهم على مواجهة تحديات الحياة بثبات وثقة. الصدمة الروحية تحدث حين يرى المراهق تناقضًا بين القيم المعلنة والسلوك الواقعي داخل البيت.

اذن الإيمان ليس مجرد طقوس، بل هو قوة داخلية تغرس في النفس قيم المسؤولية، الصدق، العطاء، والرحمة، وتجعل المراهق يرى في نفسه قيمة أعمق من المظاهر، ويشعر بأنه جزء من غاية أكبر وأسمى.

الخلاصة: المراهقة مرحلة حاسمة في تكوين الشخصية، والصحة النفسية فيها تتشكل من حب، دعم، وتقدير الأسرة. عندما يشعر المراهق بالقبول والانتماء، ويُعطى الفرصة لتجربة النجاح واكتساب الثقة، ينمو متوازنًا وقويًا أمام تحديات الحياة. أما غياب هذا الدعم أو التعرض للصدمات العائلية، فيترك أثرًا عميقًا على شخصيته ويعيق نضجه، مما يجعل الاهتمام النفسي والعاطفي للأسرة ضرورة لا غنى عنها.

التأديب أم العقاب؟ الاختيار الذي يُشكِّل روح الطفل

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

بحسب كل المعايير العلمية الحديثة فإن أسلوب التربية يُحدث فرقًا حقيقيًا. لكن بعيدًا عن الدراسات والإحصاءات والنظريات التنموية، هناك حقيقة أعمق يعرفها كل أب وكل أم في أعماقهم: الطريقة التي نصحح بها أخطاء أبنائنا تُشكِّل صورتهم عن أنفسهم، وعن الحب، وعن السلطة، بل وحتى عن الله.

في رحلتنا مع أبناءنا نواجه الكثير من التحديات ولا ننسى انهم ايضا لهم تحدياتهم الخاص ولذا يتوجب علينا ان نكون لهم السند والدعم في مواجهة هذه التحديات.

على مدار سنوات عملي مع أسر من خلفيات وثقافات مختلفة، يتكرر أمامي سؤال مباشر:

"ما هي الطريقة الصحيحة لمعاقبة طفلي؟"
وإجابتي غالبًا ما تكون مفاجِئة:
لنبدأ بتغيير السؤال.
السؤال الحقيقي ليس: كيف نعاقب؟
بل: كيف نُؤدِّب؟

قد يبدو الفرق بسيطًا في اللغة، لكنه عميق في المعنى. إنه فرق بين فلسفتين في التربية... وفرق بين مستقبلين مختلفين لأطفالنا.

للأسف انه هناك تكلفة الخفية للعقاب، العقاب يقوم في جوهره على السيطرة. يهدف إلى إيقاف السلوك من خلال الخوف، أو الألم، أو الحرمان، أو الإهانة أحيانًا. قد يكون جسديًا، وقد يكون نفسيًا. قد يظهر في صورة صراخ أو تهديد أو سخرية أو عزل. وأحيانًا يبدو "خفيفًا"، لكنه يُقدَّم بطريقة تحمل رفضًا بدل التوجيه.

العقاب غالبًا ما ينجح سريعًا. يتوقف الطفل عن الفعل. يسود الصمت. يشعر الوالد باستعادة السيطرة. لكن في الداخل، يحدث أمر مختلف تمامًا.

حين يُعاقَب الطفل بقسوة، ينتقل جهازه العصبي إلى وضع "النجاة". يتوقف الدماغ عن التعلم، ويدخل في حالة دفاع. في تلك اللحظة، لا يفكر الطفل في القيم أو الأخلاق. بل يسأل نفسه في العمق: "هل ما زلت محبوبًا؟ هل ما زلت آمنًا؟ "

تشير أبحاث علم النفس التربوي إلى أن التربية القائمة على الخوف قد تُقلِّل السلوك في المدى القصير، لكنها لا تبني ضبطًا ذاتيًا داخليًا. الطفل يتعلم أن يتجنب المكاشفة والمصارحة، لا أن يتجنب الخطأ. يتعلم كيف يُخفي، لا كيف يُصلح.

ومع التكرار، قد يبدأ الطفل بربط الخطأ بهويته. بدل أن يفهم: "تصرفي كان خاطئًا"، يستنتج: "أنا شخص سيئ." وهنا يتحول التصحيح من تعديل سلوك... إلى تشكيل شعور دائم بالنقص.

لأن العقاب هو سيطرة على الطفل والتحكم فيه من خلال الخوف. اما التأديب فهو تدريب الطفل وتعليمه اتّباع القواعد لاكتساب سلوك مُعيَّن أو لابتعاده عن سلوك آخر خاطئ وتعديل سلوكه.

دعونا نتفق اننا جميعا نحب أبناءنا.. حب لا حدود له .. ولكن كيف لنا أن نتسبب في ألم من نحبهم.. حيث أن العقاب يسبب ألم نفسي بالغ واحيانا يصحبه ألم جسدي .. أن الألم يتسبب ف مشاكل نفسية كثيرة لأبنائنا.. ومن خلاله نرسل الي مشاعرهم رسائل ان المحب يمكنه ان يؤلم المحبوب.. ونشكل وجدانهم وندرب عقولهم على تقبل فكرة ان الأذى مقبول طالما أن المتسبب في الألم محب لهم .. وهنا يكمن الخطر .. الصديق المؤذي مقبول ان يتسمر في حياته.. وبعد سنوات سوف نري شريك الحياة مسموح له أن يستمر في الأذى طالما محب له..

لو علمت أن الألم يشوه الحب في اذهان اطفالنا.. ويشوه صورة الله المحب في وجدان أبناءنا.. كما قال الكتاب المقدس "الله محبة" .. أن الاطفال يحبون الله من خلال حبهم لنا كرعاه لهم وأباء وحينما نقوم بمزج الحب بالألم.. يعرفون عن الله صورة مشوهه .. صوره الإله القاسي المراقب المعاقب.. وهذا عكس الصورة الحقيقة للخالق الحاني المحب الرحوم.. فكروا دائما ماذا ننقش في وجدان أبناؤنا عن الحب والعلاقات؟! وحينما نتكلم عن العلاقات فهي تبدأ من العلاقة بالله الخالق وعلاقة الابوة والبنوة وكل علاقات الصداقة والزمالة والاخوة والعلاقات العاطفية..

أيها الآباء والأمهات .. تذكر معي اول مرة تم عقابك أن كان بالضرب او المنع والحرمان من شيء تحبه.. ماذا كان شعورك نحو من يعاقبك ؟ ما اسم شعورك في هذه اللحظة؟ هل هو شعور مريح؟ أم انه شعور مؤلم؟ محفور بداخلك!

كيف كنت تري نفسك؟ هل كنت تقدرها؟ ام كنت تشعر بالعار والخزي منها؟ ولا تحترمها؟

هل تعلمت اي درس يفيدك في حياتك؟ هل تعلمت كيف تتصرف في نفس الموقف مستقبلا؟ هل تعلمت من الخطأ؟ ام انك فقط تعلمت كيف لك أن تتجنب الخطأ؟ وقد يكون اسلوب ونمط فكري اصبح هو حل وطريقة حياة!! وما هي الرسالة من العقاب؟ للأسف الشديد لا شيء نتعلمه من العقاب غير الألم ويتم برمجة العقل على اتباع اسلوب التجنب والهروب من الألم.

صحيح أن العقاب يعطي للأهل نتيجة سريعة بتنفيذ الأمر ولكن ماذا أحدث من آثار سلبية ! وماهي إثاره النفسية على الاجل الطويل ؟

هل يساعد العقاب في التربية السليمة ؟ هل يساعد العقاب على النمو النفسي ؟ او العقلي ؟ او الجسدي؟ بالعكس تماما العقاب يسبب ألم نفسي ينتج عنه صدمات نفسية ويعاني الإنسان من متلازمة ما بعد الصدمة والتي تتسبب في نوبات القلق والهلع التي قد يعاني منها الإنسان طيلة حياته ان لم يلجأ لمتخصص للعلاج.. ويزيد من رغبة الشخص ان يعيش دور الضحية و يشعر بالظلم والقهر والخوف وعدم الأمان.

وبدلً من أن يكون الاب والام هم مصدر الامان للطفل يتحولا إلى الجلاد الذي يعتمد عليه الطفل لتحديد بصله حياته .. ويخرج إلى المجتمع شخص لا يعرف ماذا يريد من الدنيا .. لا يفهم نفسه ولا قدراته ولا امكانياته وغير قادر على تحمل المسؤولية ولا اتخاذ القرارات. . شخص متردد محتاج شخص اخر يتخذ له قرارات حياته... او قد يتحول هو ذاته الي الجلاد، الناقد "اللى ميعجبهوش العجب، يطلب كل شيء وكل حد صح" يرفض الخطأ ويجلد من يخطأ ويؤذي من يحبهم ، أذى النفسي او الجسدي، ويتمتع بظلم وقهر الآخرين.. حتى اكثر الناس حبا لهم.

ويأتي السؤال الاهم كيف نؤدب ابناؤنا وما هو الحل؟

كلمة "تأديب" في أصلها تعني التعليم والتدريب. وهي مرتبطة بمفهوم التلمذة، أي التعلُّم والنمو.

التأديب لا يسأل: كيف أوقف هذا الآن؟
بل يسأل: ماذا يحتاج طفلي أن يتعلم هنا؟
الفرق جوهري... التأديب يهدف إلى بناء قدرات داخلية، مثل:
تنظيم المشاعر، التفكير قبل الفعل ،تحمّل المسؤولية ،فهم العواقب، بالإضافة الى قدرتة التعاطف مع الآخرين.
العقاب يبني خوفًا خارجيًا...أما التأديب فيبني ضميرًا داخليًا...وهذا هو الفرق بين طفل مطيع... وإنسان ناضج.

ان "اسلوب تحمل العواقب"، هذا الأسلوب يخلق شخص ناضج وقادر على تحمل المسؤولية وقادر على توقع عواقب القرارات وبالتالي قادر على اتخاذ قرارات سليمة بنسبة اكبر في المستقبل..
أيها الآباء والأمهات.. برجاء ان تسأل نفسك قبل ان تفكر في تأديب ابنك.. ما هي الدوافع التي جعلت ابني يفعل الخطأ، ما هي احتياجاته؟ ماهي مشاعره؟

فكر في احتياج ابنك وسدده .. هل ابنك خائف؟ طمنه وطبطب عليه.. تفهم ان ابنك يواجه تحدي مع نفسه واحتياجاته.. بالإضافة الى الضغوط المجتمعية من حوله..

الأطفال لا يفصلون بسهولة بين السلوك والهوية. عندما يخطئون، يكونون في حالة هشاشة نفسية. فإذا جاء التصحيح مقرونًا بالإهانة أو الغضب، فإن الرسالة التي تصلهم لا تتعلق بالفعل فقط، بل بذاتهم.

تخيل طفلًا سكب العصير على السجاد... في المشهد الأول، يسمع: "أنت دائمًا مهمل! كم مرة أقول لك انتبه!"
الرسالة التي تصل إليه ليست: "كن أكثر حذرًا"، بل: "أنت مهمل."
في المشهد الثاني، يسمع: " حصل خير ..الحوادث تحدث. دعنا ننظف معًا. في المرة القادمة أمسك الكوب بيدين."
هنا يتعلم المسؤولية دون أن تُمس كرامته...الفارق ليس في وجود التصحيح، بل في الطريقة.
ومع تكرار هذه اللحظات الصغيرة، تتكون لدى الطفل قناعات عميقة عن نفسه وعن علاقاته. ..هل أستحق الحب رغم أخطائي؟ أم أن الحب مشروط بالكمال؟

دعونا نشرح كيف نطبق اسلوب تحمل العواقب حيث انه مبني على مبدأ الاتفاق مع الطفل في حالة حدوث فعل او تصرف ما .. وهناك مبادئ لابد من اتباعها..

١- الاتفاق المسبق:

لو فعلت هذا سوف يترتب عليه ما يلي ..
مثلا لو كسرت لعبتك ولم تحافظ عليها .. لم اشتري لعبة جديدة..
لو اخترت هذا الفعل .. اعلم ان له عواقب وهذا اختيارك .. وبالتالي * يتعلم الطفل كيف يختار وكيف يتخذ قرار والخوف ليس هو المحرك للاختيار.

٢- ان تكون العواقب من جنس العمل:

فمثلا نتفق مع الطفل على وقت محدد لاستخدام الموبيل بحيث لا يتعارض مع الواجبات المدرسية..
ولو لم ينجز المطلوب منه مش مسموح باستخدام الموبيل ..
او يكون الاتفاق انه لو كسر اللعبة، لم يتم شراء بديل لها ..
• يتعلم الطفل الحكمة في التفكير والاختيار وان العواقب مترتبة على افعاله ويتعلم احترام الحدود والقوانين.

٣- العواقب محدد ة بوقت او فعل ما:

في مثل الموبيل .. لو ان الاتفاق سحب الموبيل إلى أن ينجز واجباته .. فلابد ان يكون بوقت محدد بفعل معين او لمدة محددة
"لما تخلص الواجب مثلا او لمدة نصف ساعة"
• يتعلم الطفل ان لكل شيء وقت وحجم .. وان لكل ضيق نهاية .. ومع كل بداية هناك درس يتعلمه

٤- لابد أن نتعامل باحترام مع الطفل:

اشرح الأول الاتفاق المسبق وأوضح انه اختيار الطفل واطلب منه ينفذ .. فمثلا عند الاتفاق على سحب الموبيل لحين الانتهاء من الواجبات المدرسية .. لا نتعامل بعنف ونخطف الموبيل من يده او بصوت عالى او اهانة
• لابد ان نؤكد للطفل انه كائن محترم .. حتى نرفع قيمته الذاتية ونزيد من تقديره وحبه لنفسه ويتعلم انه يستحق الاحترام من الاخرين وينعكس هذا على سلوكه مع الآخرين.

عزيزي الأب وعزيزي الأم.. إليك خطوات عملية للتأديب الواعي:

1. اضبط نفسك أولاً:

الأطفال يستعيرون هدوءنا أو فوضانا. قبل التصحيح، خذ نفسًا عميقًا. الهدوء يُعلِّم أكثر من الصراخ.

2. افهم الدافع:

السلوك رسالة... الطفل الذي يضرب قد يكون غاضبًا أو محبطًا.
الذي يكذب قد يخاف من الرفض... صحح السلوك، لكن افهم الشعور.

3. وضّح التوقعات:

بدل "كن جيدًا"، قل "استخدم كلمات لطيفة"... الوضوح يقلل الصراع.

4. نفّذ العواقب بهدوء:

"اتفقنا أن الهاتف بعد الواجب. يمكنك استخدامه عندما تنتهي."... دون تهديد أو سخرية.

5. أعد التواصل بعد التصحيح:

أكد لطفلك أن محبتك ثابتة... "أنا أحبك دائمًا، حتى عندما نُصحِّح الأخطاء."... الاتصال هو أساس الأمان.

أي نوع من البالغين نريد أن نُربي؟
التربية ليست إدارة طفولة، بل إعداد مستقبل.
هل نريد أبناء يطيعون خوفًا؟.. أم أفرادًا يتحملون المسؤولية ويفكرون باستقلال؟
هل نريدهم أن يتجنبوا الخطأ خوفًا؟.. أم أن يتعلموا منه بشجاعة؟
العقاب يبني اعتمادًا خارجيًا... التأديب يبني قيادة داخلية.

أن الهدف من أن نكون اباء أن نثمر ونكثر كما قال الكتاب المقدس "أَثْمِرُوا وَاكْثُرُوا وَامْلأُوا الأَرْضَ" وان يكون الثمر صالح.

باختصار شديد، الابوة هي بركة ونعمة وايضا مسؤولية أن ننشئ شاب/شابة قادر أن يكون ناجح في الحياة وسعيد.. وكما ذكرنا في العدد السابق عن "النمو النفسي للطفل"، حتى نكون سعداء وناجحين نحتاج أن تكون نفوسنا ناضجة كما نضجت عقولنا واجسادنا..

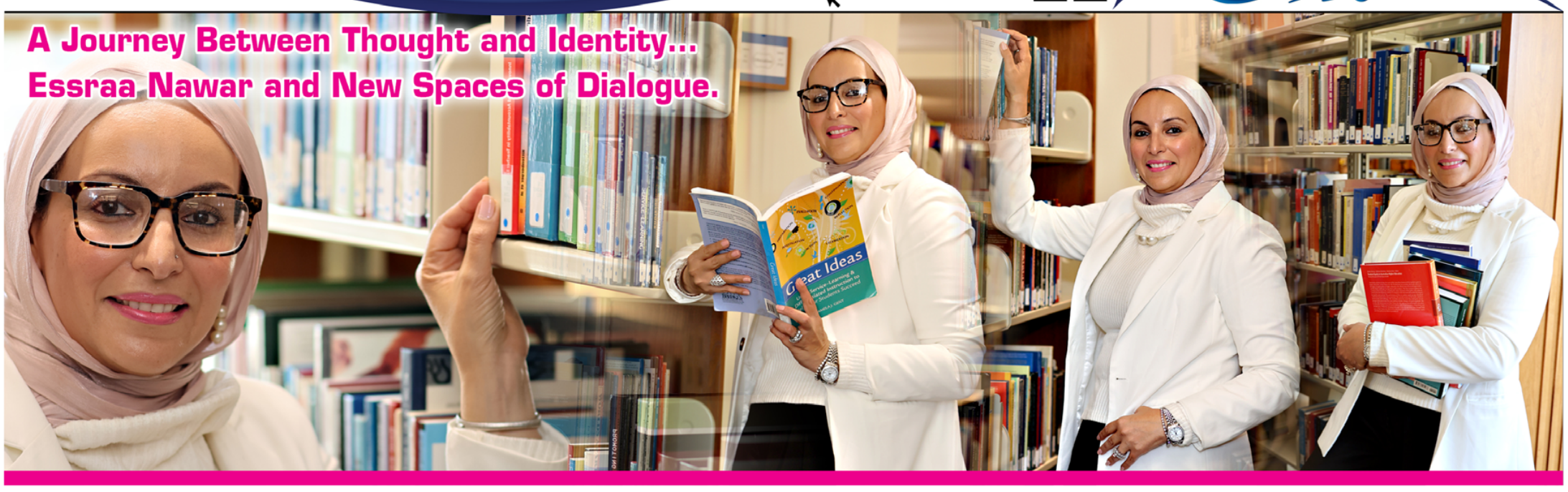
نحاول نخرج للكون أشخاص سعداء .. مسؤولين عن أفعالهم
قادرين على اسعاد أنفسهم ومن هم تحت مسؤوليتهم.. وَأَنْتُمْ أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغِيظُوا أَوْلَادَكُمْ، بَلْ رَبُّوهُمْ بِتَأْدِيبِ الرَّبِّ وَإِنْذَارِهِ.افسس ٤:٦

من قلب رسالتي إلى كل أبٍ وأمٍ يحملان في أيديهما مستقبل إنسان...
اعلموا أن كل لحظة تصحيح ليست موقفًا عابرًا، بل بذرة تُزرع في أعماق طفل.
إما أن تكون بذرة خوفٍ ينمو في صمت... أو بذرة حكمةٍ تزهر وعيًا ومسؤولية.
التأديب الواعي ليس تهاونًا، بل أرقى درجات القيادة الأبوية.
هو أن تختاروا بناء الإنسان، لا كسر السلوك.
هو أن تنظروا إلى أبعد من اللحظة، إلى ما سيصير إليه هذا الطفل بعد سنوات.
حين نؤدّب بمحبة، نحن لا نُضعف سلطتنا... بل نُطهّرها من الغضب، ونُغلفها بالاحترام.
نحن لا نبحث عن صمتٍ مؤقت،.. بل نزرع ضميرًا حيًا يدوم.
نُعلِّم أبناءنا أن الخطأ ليس وصمة، بل فرصة للنضج.
أن المسؤولية ليست عبئًا، بل قوة داخلية.
أن الحب لا يتزعزع عند أول زلة، بل يثبت ويحتضن ويقوّم.

حين نصحّح بوعي، نحن نقول لطفلنا:
"أنت أكبر من خطئك، وأقوى من ضعفك، وأنا معك لتتعلم."
التربية الواعية ليست طريقًا سهلاً، لكنها طريق مثمر.
هي اختيار يومي أن نبني الهوية بدل أن نهزّها، أن نرفع القيمة الذاتية بدل أن نُضعفها،
أن نُخرج إلى العالم إنسانًا يعرف نفسه، ويحترمها، ويحترم غيره.
معًا، نختار أن تكون بيوتنا مساحات أمان لا ساحات خوف.

معًا، نزرع في قلوب أبنائنا شجاعة الاختيار، وحكمة القرار، وطمأنينة الحب الثابت.
وفي كل مرة نقف أمام خطأ صغير، نتذكر:
لسنا فقط نصحح موقفًا...
بل نُشكّل مستقبلًا.

A Journey Between Thought and Identity... Essraa Nawar and New Spaces of Dialogue.



5. How has motherhood influenced and shaped your leadership and humanitarian vision?

Motherhood was the deepest transformation in my life.
As an immigrant Muslim mother living thousands of miles away from my family, I used to ask myself daily:
Am I Muslim enough?
Am I Egyptian enough?
Am I American enough?
These questions were not conflict they were a journey of awareness.
Motherhood forced me to confront my identity honestly, because I was no longer living it for myself alone, but transmitting it to my children.
I discovered that there is no contradiction in being Muslim, American, and Egyptian at the same time. Identity is not a single choice it is integration.
From a leadership perspective, motherhood made me more humane and less judgmental.
I learned that leadership is not a loud voice, but a safe environment.
Not imposing conviction, but empowering a person to be themselves.
As a mother, I realized that narrative matters.
That is why I dedicated years of my life to breaking stereotypes, changing narratives, and what I now call "Disrupting Narratives."
Motherhood did not slow my journey.
It deepened it.
It made me believe that the strongest form of leadership begins at home,
then extends to the institution,
then to society.

6. When did you realize that your role was no longer confined to the academic sphere, but had evolved into a broader and deeper societal mission?

I realized it when I began noticing that my very presence carried a message.
I was not only an academic working in a university library.
I was a Muslim, Egyptian, hijab-wearing woman in a leadership role within an American institution.
And in many spaces, I was "the first" of my kind.
At first, I believed my work was about developing programs, building strategies, and raising funding.
But over time, I began hearing comments, noticing stereotypes, and seeing misunderstandings about who the Muslim woman is and who the Egyptian abroad is.
That is when the shift happened.
It was no longer only about managing academic initiatives
it was about changing narratives.
I became aware that I was not representing only myself.
I began working consciously to break misconceptions, empower Muslim and Egyptian women, and present a different image an image that combines faith, professionalism, leadership, and integration.
From there, my passion for Changing Narratives was born.
Then it evolved into something deeper: Disrupting Narratives.
I realized that knowledge is power,
but narrative shapes awareness.

SECOND: Academic Leadership and Artificial Intelligence:

7. As Associate Dean of Libraries for Artificial Intelligence Initiatives at Chapman University, how do you balance technology with human values?

I do not see artificial intelligence as a replacement for the human being, but as a tool that reveals who we are.
Technology by nature is neutral,
but the values we embed in it determine its direction.
In my work, I deal with AI as a multiplier.
It can multiply creativity,
or multiply bias.
That is why I always place the human being at the center.
We focus strongly on AI Literacy.
We do not teach only how to use the tool, but how to think about it.
How to evaluate outputs.
How to understand bias.
How to ask: Who designed this system?
For whom? And who might it exclude?
Balance begins at three levels:
First, governance.
We do not use a tool simply because it is available. We ask: What is its impact? What are its risks? Who might it exclude?
Second, culture.
We teach students and faculty to engage with AI critically, not with blind fascination.
Third, human dignity.
Any technological initiative must respect privacy, justice, and accessibility for all.
I believe the future of libraries is not in replacing humans,
but in empowering them.
The real challenge is not only to be technologically advanced,
but ethically advanced.

8. What is the biggest challenge you face in promoting an ethical and accessible AI culture for everyone?

The biggest challenge is assumption.
The assumption that people "know."
That they understand how AI works.
That they can distinguish between truth and generated content.
That they are aware of biases and algorithmic frameworks.
This assumption is dangerous.
We live in a moment where everyone uses the tools,
but very few understand the context.
There is fascination, and there is fear—but between them there is a missing space called awareness.
The challenge is not providing the tool.
The tools are available.
The challenge is building culture.
A culture that asks before using.
Verifies before publishing.
Understands that speed does not equal accuracy.
AI spreads quickly,
but ethical culture does not spread at the same speed.
My role is to slow the pace slightly
so that use does not precede understanding.

9. How do you see the future of physical libraries in the age of artificial intelligence? Will their role shift from being repositories of information to hubs for critical dialogue and analytical thinking? Are libraries truly at risk of disappearing?

Libraries existed thousands of years ago.
Before printing.
Before the internet.
Before artificial intelligence.
They were never tied to one format.
They were tied to one idea: organizing knowledge and making it accessible with justice.
Yes, publishing industries change and some print formats decline.
But reading has not disappeared it has reshaped itself.
Libraries are not threatened with extinction.
They are called to redefine their role.
They are no longer merely repositories of information.
They are incubators for critical dialogue,
laboratories for information literacy,
and centers for AI literacy.
AI makes access to information faster,
but it makes the need for verification deeper.
As long as humans need thinking,
safe spaces for discussion,
and infrastructure of trust,
libraries will continue.
Perhaps in different forms.
But they will remain.

10. How do you empower students to overcome the fear of rapid technological transformation and turn that anxiety into positive energy that drives innovation and adaptability? In light of this accelerating digital landscape, how can media institutions keep pace and benefit from it intelligently? Do you expect a newspaper like *Charisma Newspaper* to rely entirely on its digital platforms and social media in the future, without the need for a print edition?

First, regarding students.
Fear of technology is natural.
But I always remind them that every generation believed its new tool was "frightening."
What we do is transform artificial intelligence from something vague into something understood.
We bring it into the classroom.
We discuss it openly.
We experiment with it together.
We teach them to ask:
How does it work?
Where does it fail?
How do I use it without losing my voice?
When ambiguity turns into understanding,
anxiety turns into strength.
We focus on three skills:
critical thinking,
verification,
and human creativity that cannot be replicated.
AI may write,
but it does not possess human experience.
As for media institutions, the equation is clear:
speed is no longer a competitive advantage.
quality is.
Media institutions that will survive are those that build strong editorial identity and use technology to expand access not weaken standards.
Digital platforms and social media are essential.
But relying entirely on them without strategy means surrendering to algorithms you do not control.
For a newspaper like Charisma,
I do not think the question is print or digital.
The question is value.
The print edition can become analytical, in-depth, collectible.
Digital platforms can offer live dialogue and engagement.
The future is not eliminating one format,
but integrating both intelligently.
As with libraries,
the issue is not the medium.
The issue is trust.

11. With the rapid digital transformation and the advancement of AI technologies, how has your university library model evolved? Do you still provide printed books alongside electronic resources? Has this transformation affected the library's staffing structure, particularly in terms of replacing certain roles with technological solutions?

When we asked students:
How do you imagine the "library of the future"?
They did not say larger screens.
They did not say more devices.
They did not say design like Apple Store or Microsoft Store.
They said:
We want wooden desks.
We want the warmth of old libraries.
We want focus and quiet.
That was an important lesson.
Digital transformation does not mean turning the library into a technology showroom.
It means preserving its spirit while adding modern tools.
Yes, we provide electronic resources and AI tools.
But we also preserve print books, deep reading spaces, and a sense of belonging.
The library is not a competitor to technology companies.
It is a human alternative to them.
Our model today is hybrid and flexible.
We have advanced digital infrastructure, databases, analytical tools, AI literacy programs.
At the same time, we design spaces that support critical thinking and dialogue—not just fast information consumption.
Regarding staffing, we do not replace humans with technology.
We develop their roles.
Technology handles routine tasks.
But thinking, advising, and building trust remain human functions.
What has changed is not the number of staff,
but the type of skills required.
We now need data experts, digital ethics specialists, advanced research support professionals.
The library of the future is not more digital.
It is more human.

To read the full interview on our website, please scan the QR code.

International Women's Day Spotlight: Essraa Nawar When Human Leadership Converges with the Intelligence of the Future

A Global Vision with Human Roots... The Story of Essraa Nawar.

Essraa Nawar... Where Human Centered Leadership Meets the Intelligence of the Future.

Photography by: Tony Lattimore - Interview Conducted by Editor-in-Chief: Wael Loutfalla

A visionary academic leader at Chapman University who has transformed mentorship into a powerful movement building bridges between heritage and artificial intelligence, and presenting a contemporary model of the Arab woman at the heart of California.

At a time when technology is accelerating and social concepts are rapidly evolving, exceptional individuals emerge those capable of balancing mind and heart, innovation and values, local belonging and global vision. Among these inspiring figures shines Dr. Essraa Nawar, who serves as Associate Dean of Libraries for AI Initiatives at Chapman University in California. She holds three master's degrees in Business Administration, Arts, and Library and Information Science.

She is also advancing her academic journey through the PhD program in Strategic Leadership at Marywood University, in collaboration with the Arab Academy for Science, Technology & Maritime Transport (AAST). This cross-border educational experience bridges American vision with Arab academic expertise and reflects her commitment to developing leaders who think systemically, make decisions in complex environments, and guide institutional transformation in the age of artificial intelligence.

Her journey has not been a conventional academic path, but rather an integrated leadership experience. She has transformed mentorship into an influential movement, connecting heritage with modernity from her participation in TEDx conferences to her initiatives in ethical artificial intelligence, from technology-enhanced fashion projects to her cultural salon, wellness circles, and interfaith dialogue initiatives.

She is married to Dr. Hesham El-Askary, a scientist and researcher specializing in Remote Sensing and Earth Systems Science. He holds several prominent scientific and academic positions, including Professor of Remote Sensing and Earth Systems Science at Chapman University in California, and Executive Vice President of the Egyptian Space Agency a key leadership role in the fields of space and scientific research. He has also contributed in scientific and advisory capacities to international institutions focused on climate change and environmental issues, sharing his expertise at numerous global conferences and forums.

Dr. Essraa Nawar is not only an academic leader, but also a conscious female voice, a bridge between cultures, a safe space for women, and a creator of initiatives that leave a meaningful and lasting impact on society. In this exclusive interview with Charisma Newspaper, we draw closer to her vision, her mission, and her journey as a woman whose influence extends beyond titles and positions reaching hearts and minds alike.

FIRST: Beginnings and Personal Vision:

1- From the shores of Alexandria to leadership platforms in California, how did the features of your journey take shape? Was Alexandria your birthplace and the first launching point in your humanitarian and professional path?

Alexandria is not merely a birthplace.
It is a layer within the soul.
There, between the scent of the Mediterranean Sea and the sound of the recurring waves, my first awareness was formed. I learned that the horizon is open, and that a person can belong to a place without being confined by it.
Yes, Alexandria was the first launching point.
There I lived my first experiences, my first dreams, and my first true sense of identity.
My connection to it was not only emotional but practical as well. I had the honor of being part of a great cultural legacy through my work at the Bibliotheca Alexandrina, and I was proud to contribute, even in a small way, to building that institution which restores to the world the image of a city of knowledge.
Because Alexandria lives within me, I later honored it through a photography exhibition celebrating its spirit, its faces, its sea, and its memory. That exhibition was, for me, a message of loyalty.
But the journey did not stop at the sea.
I moved from Alexandria to Doha, then to multiple cities in the United States.
Every move was not a loss of homeland, but an added layer to the meaning of "home."
I have long asked myself: Where is home?
Is it the place where I sleep?
Or the place where I stand fully present?
I passed through many stages:
A rented room in Virginia.
A small apartment where I gave birth to my first child.
A modest office in Washington where my professional journey began.
A family home in California where we now create our memories.
I attended conferences in cities I never imagined I would reach.
I lived in temporary spaces, but the experiences I lived in them were permanent.
I discovered that home is not geography alone.
Home is the experience that shapes you.
It is the first moment of success.
The first car in Alexandria.
A deep friendship.
The first time you speak at a conference.
The tears of a mother watching her children grow.
I learned to be fully present wherever I am.
To live the moment with full awareness rather than be physically in one place and mentally in another.
I do not see movement as loss.
I see it as privilege.
The privilege of living more than one definition of home.
The privilege of being "absent-present" in more than one place rather than "present-absent" in one place.
Alexandria was the beginning.
But home for me became a network of experiences that shaped me.
And the leadership I practice today in California carries within it the sound of the sea, the memory of the city, and every home I passed through.

2. When you look back on your childhood, how were your earliest traits and aspirations formed? What role did reading play in shaping your awareness and nurturing your early passion? Tell us as well about your family environment growing up and how many siblings you have.

My earliest traits were shaped by curiosity and discipline together.
My father invested early in my education and enrolled me in an American school because he wanted me to master the language deeply. That decision later became decisive when I immigrated to the United States the language was not a barrier, but a bridge.
I used to read everything.
Books. Magazines. Headlines. Even nutrition labels on food boxes.
I was a little nerdy and found joy in understanding and analysis.
I grew up in a loving and supportive family.

I am the eldest of four siblings, and being the eldest plays a major role in shaping character. Your place in the family hierarchy instills responsibility early.
I learned to be a role model, to carry responsibility, to guide.
My father's leadership within our family left a deep mark on me. He did not teach us only through words but through example.
From him I learned that leadership is commitment and that education is long-term investment.
That mixture of love, support, discipline, and constant reading formed the foundation of my personality.

3. We would like to know how you first met Dr. Hisham, and how your relationship developed into marriage. How many children has this union been blessed with?

Our story began in a very funny way.
His sister was my ophthalmologist and one day decided to play the role of "official introducer." At the time, he was completing his PhD at George Mason University in Virginia, and I was finishing my undergraduate studies.
We first met online.
We spoke for hours.
We discovered that we were both nerds with distinction.
The first question he asked me was not about my hobbies or favorite color…
It was: "What's your GPA?"
I laughed, but answered confidently. Thank God, I had been valedictorian. I believe I passed the first test successfully.
Beyond numbers, what united us was respect and shared ambition. The relationship developed into a genuine partnership built on support, not competition.
He is not only a distinguished scientist but one of the kindest and most supportive husbands one could wish for.
We were blessed with three children:
Mohamed (22)
Seif (21)
Hania (15)
Our journey began with a question about GPA and continued into a story of love, partnership, and life.

4. Have any of your children shown exceptional talent or remarkable distinction in a scientific or artistic field? How do you ensure that such talents are discovered, nurtured, and developed to reach their fullest potential? And what advice would you offer to every Egyptian and Arab family striving to identify and cultivate their children's talents in the right way?

Diversity was always the central value in our home.
Diversity of talents, identities, and experiences.
We believe strongly in exposure. We open multiple worlds before our children athletic, artistic, academic and observe where their passion shines.
Mohamed trained in gymnastics for 18 years, reached Level 10, and set a record in Mr. Handstand with five minutes and forty-five seconds.
Seif became a U.S. junior diving champion and also has an artistic side.
Hania is a talented ballerina and pianist who performed with Maestro Adel Eskander for ten minutes.
But beyond sports and art, identity is most important.

In my talk "Muslim Enough? Egyptian Enough? American Enough?" I emphasized that there is no contradiction between being Muslim, American, and Egyptian. Identity is not zero-sum. One can carry roots and wings together.
We also made sure to expose our children to people from different backgrounds, religions, and cultures. They were always part of real interfaith spaces because coexistence is not taught theoretically it is lived daily.
My advice to every Arab family:
Expose your children to diverse experiences.

Expose them to people different from them in religion and culture.
Do not confine them to one circle.
When you discover their passion, invest in it consistently for years.
Talent needs space.
Identity needs confidence.

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