

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الأربعاء (1-30) أبريل 2026 العدد 98 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك Wednesday - (April 1 - 30) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 98

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



المهندس أسعد النجار مرشح عمدة لوس أنجلوس من هندسة المدينة إلى قيادة بلديتها

Exclusive

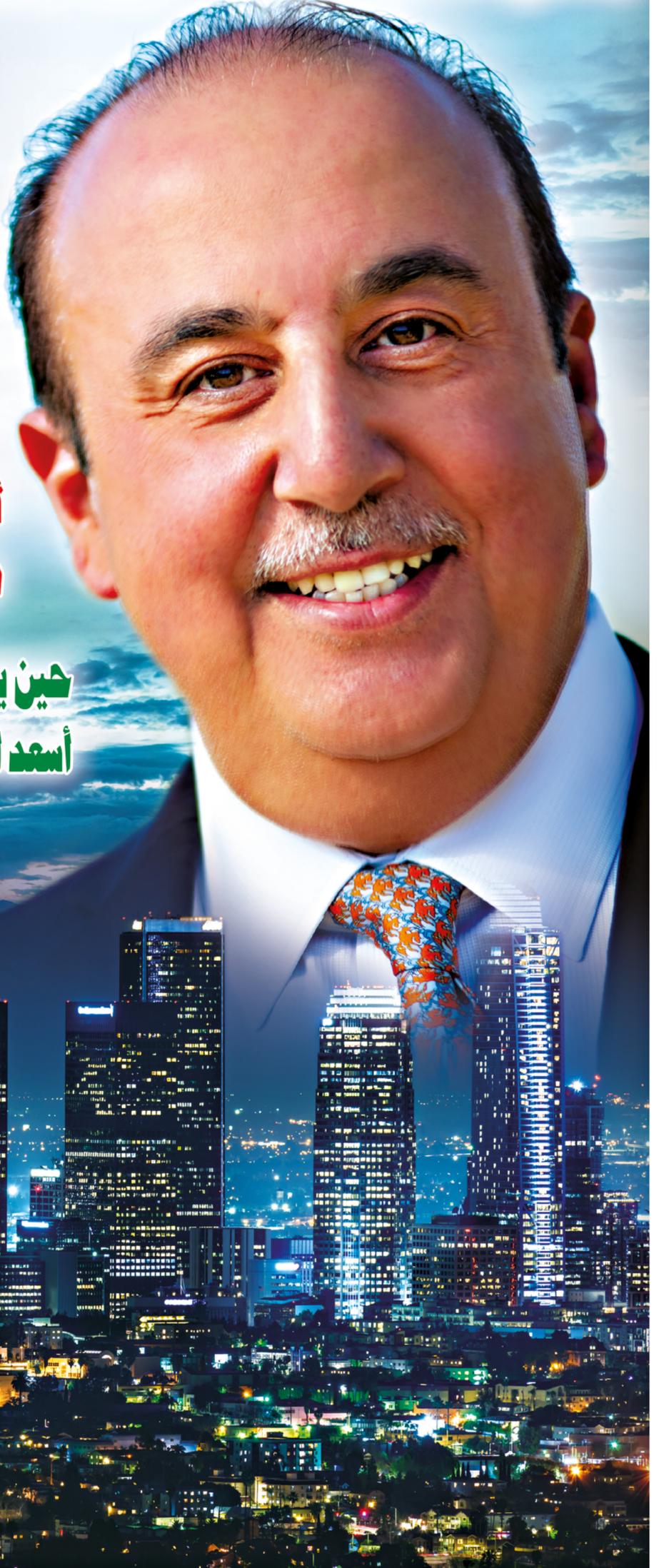
مرشح بخبرة التنفيذ لا الوعود..

م. أسعد النجار يتحدث لكاريزما..

أسعد النجار: لوس أنجلوس مدينة للجميع..
وهذه خطتي لتحقيق ذلك..

ثلاثة عقود داخل مؤسسات لوس أنجلوس..
هل تقوده إلى مكتب العمدة؟

حين يتحدث المهندس بلغة الحلول:
أسعد النجار ورؤية إدارة المدينة من الداخل





LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents



Serving all of Southern California

Notice

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

HERO
TRADE AutoSales LLC
BUY • SELL • TRADE IN

نتحدث العربية والأسبانية والإنجليزية
We speak Arabic, Spanish, and English



أمانى صهيون



أهاسي نهسي

HERO TRADE AUTOSALES LLC



بيع وشراء واستبدال كافة أنواع السيارات
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأسعار
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 المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

Email: info@charismadaily.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
Email: waelloutfalla@yahoo.com

Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572,
Northridge, CA 91328 - 0572 USA

لكل الجالية العربية بأمريكا
ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية
رياضية - موضة - أمومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانيل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / صموئيل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعي

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الغنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

HOLLYWOOD
ARAB
FILM
FESTIVAL
APRIL 17th TO 20th 2026

THE CULVER THEATER
9500 CULVER BLVD, CULVER CITY, CA 90232

HOLLYWOOD
ARAB FILM FESTIVAL
5TH EDITION
April 2026

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



**MASHNEY
LAW OFFICES**
The Law Firm to Trust

خبرة أعوام طويلة
وموضع ثقة العرب الأمريكيان
لحمايتك أنت وعائلتك
منذ عام 1992

Protecting You & Your Family Since 1992
المحامى سامى بشاره المشنى

Auto accidents
Personal injury
Workers Comp

حوادث السيارات
الإصابات الشخصية
تعويضات العمال

المهندس أسعد النجار: رؤية جديدة لقيادة لوس أنجلوس نحو مستقبل أكثر أماناً وازدهاراً

أسعد النجار يطرح رؤيته لمستقبل لوس أنجلوس: بنية تحتية أقوى ومدن أكثر أماناً وفرص أكبر للشباب



قام بالحوار رئيس التحرير
وائل لطف الله

Exclusive to Charisma Newspaper

**أسعد النجار في حوار خاص مع كاريزما:
لوس أنجلوس قادرة على أن تكون نموذجاً
عالمياً للمدن الحديثة.**

من الهندسة إلى السياسة:

**أسعد النجار يدخل سباق عمدة لوس أنجلوس
برؤية إصلاحية شاملة.**

**مرشح عمدة لوس أنجلوس أسعد النجار:
مواجهة التشرذم وتطوير البنية التحتية أولوية
المرحلة القادمة.**

**أسعد النجار.. خبرة هندسية عميقة ورؤية
قيادية لمدينة لوس أنجلوس.**

في مدينة بحجم وتعقيد لوس أنجلوس، حيث تتشابك قضايا البنية التحتية والنقل والإسكان والأمن والخدمات العامة، تبرز شخصيات تجمع بين الخبرة التقنية العميقة والرؤية القيادية القادرة على تحويل التخطيط إلى واقع.

ومن بين هذه الشخصيات يبرز اسم المهندس / أسعد النجار، أحد أبرز الكفاءات الهندسية التي خدمت المدينة لأكثر من ثلاثة عقود ونصف داخل منظومة الأشغال العامة ومشروعات النقل والبنية التحتية.

النجار من أصول عربية عراقية أصيلة، ويعرف بين زملائه وقيادات العمل البلدي بقيم الشرف والنزاهة والأمانة المهنية، وهي القيم التي شكّلت جزءاً أساسياً من مسيرته الطويلة في العمل العام، وأسهمت في بناء سمعة مهنية تقوم على الالتزام والمسؤولية وخدمة المجتمع.

وخلال مسيرته المهنية الممتدة لأكثر من ٣٥ عاماً في إدارة الأشغال العامة بمدينة لوس أنجلوس - مكتب إنارة الشوارع، تدرج النجار في مواقع المسؤولية الهندسية والإدارية حتى أصبح مديراً هندسياً أول ومدير برامج في قطاع مشروعات النقل، حيث شارك في تصميم وإدارة والإشراف على عشرات المشروعات الاستراتيجية المرتبطة بالبنية التحتية والنقل العام، بالتعاون مع جهات رئيسية مثل هيئة النقل في لوس أنجلوس MTA وإدارة النقل LADOT و CALTRANS وLAWA، ضمن مشروعات ضخمة تصل قيمتها إلى مليارات الدولارات.

وقد أسهم النجار في تطوير العديد من المشروعات الحيوية المرتبطة بأنظمة إنارة النقل، والبنية التحتية للأنفاق والجسور، وأنظمة الإنارة الذكية LED، ومشروعات الطاقة الشمسية والرياح، وأنظمة المراقبة والتحكم المتقدمة، إضافة إلى مشاركته في تطوير معايير المدينة في مجالات الاستدامة وكفاءة الطاقة والتقنيات الذكية.

كما لعب دوراً مهماً في التنسيق بين المؤسسات الحكومية المختلفة، والتعامل مع مكتب عمدة المدينة، ومجلس الأشغال العامة، ومكاتب أعضاء مجلس المدينة، والمجالس المجتمعية، بما يعكس خبرة عميقة في الربط بين المشروعات الهندسية واحتياجات السكان وتحسين جودة الحياة داخل الأحياء المختلفة في لوس أنجلوس.

وفي الأول من مارس عام ٢٠٢٥ أعلن المهندس / أسعد النجار ترشحه رسمياً لخوض انتخابات عمدة مدينة لوس أنجلوس لعام ٢٠٢٦، مقمداً رؤية تستند إلى الخبرة العملية والإدارة التقنية لمعالجة أبرز التحديات التي تواجه المدينة اليوم، وفي مقدمتها تعزيز الأمن، ومواجهة أزمة التشرذم، وتوفير السكن الميسر، وإعادة تأهيل البنية التحتية، ودعم المشروعات الصغيرة، وتحسين الخدمات العامة، إلى جانب الاستعداد الأمثل

فقد أدى عجز القيادة عن التعامل بفعالية مع أزمة الميزانية إلى خلق بيئة غير مستقرة، دفعت العديد من الكفاءات والخبرات المتميزة إلى التقاعد المبكر أو الانتقال إلى القطاع الخاص. هذا التزييف في العقول والخبرات ترك المدينة تعاني من نقص خطير في الكوادر، في وقت يواجه فيه العاملون المتبقون ضغوطاً هائلة، بعدما تضاعفت أعباء العمل عليهم في ظل هذه الإدارة، الأمر الذي يهدد كفاءة الأداء واستمرارية تقديم الخدمات بالشكل المطلوب.

س- قضية التشرذم أصبحت من أكبر التحديات في لوس أنجلوس. ما هي رؤيتك الواقعية لمعالجة هذه الأزمة التي تؤثر على آلاف العائلات؟

ج- لا تحتاج لوس أنجلوس إلى دراسة جديدة؛ بل تحتاج إلى قيادة تمتلك الإرادة لتفعيل الأدوات المتاحة بالفعل. فمنذ عام ٢٠١٥، يوجد مخطط رئيسي شامل يمتد على ٢٧٧ صفحة، وضع لمعالجة أزمة التشرذم من خلال تقديم رعاية متخصصة للأسر ولمن يعانون من الإدمان. وقد استندت مدن مثل بيفرلي هيلز، كولفر سيتي، بوربانك، وإيرفاين إلى هذه الاستراتيجية في إدارة أزماتها الخاصة، بينما لا يزال هذا المخطط في لوس أنجلوس حبيس الأدراج، في وقت تواصل فيه شوارع المدينة دفع الثمن.

س- مع اقتراب استضافة أولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٨، كيف يمكن تطوير البنية التحتية للمدينة لتكون جاهزة لهذا الحدث العالمي الكبير؟

ج- تعاني بنيتنا التحتية الحالية من تقادم واضح نتيجة سنوات طويلة من إهمال أعمال الصيانة الأساسية. ومع عدم مواكبة الإصلاحات الضرورية في وقتها، نجد أنفسنا اليوم أمام ميزات متضخمة لمجرد إعادة الشوارع والأرصفة والأشجار وأنظمة الإضاءة إلى مستوى مقبول. ولا يقتصر هذا الإهمال على ذلك فحسب، بل يمتد ليشمل مرافق مواقف السيارات، وأنظمة النقل، وشبكات الخدمات الأساسية.

والحقيقة الواضحة أن المدينة لا تملك القدرة على تمويل هذه التحديات الضخمة بمفردها. ومن ثم، فإن الحل العملي الوحيد للاستعداد لاستضافة أولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٨ (LA٢٨) يتمثل في تبني نموذج الشراكات بين القطاعين العام والخاص (P3). فمن خلال جذب الاستثمارات الخاصة، يمكن تحديث البنية التحتية بشكل شامل، وتقديم تجربة عالمية المستوى تليق بالألعاب الأولمبية وتمتد آثارها الإيجابية إلى ما بعدها.

س- كيف يمكن لمدينة لوس أنجلوس دعم المشروعات الصغيرة والمتوسطة التي تشكل العمود الفقري للاقتصاد المحلي؟

ج- بالنسبة لي، تمثل الشركات الصغيرة والمتوسطة العمود الفقري لاقتصاد مدينة لوس أنجلوس. فهي تخلق فرص عمل محلية، وتحافظ على الهوية الثقافية للأحياء، وتدفع بعجلة الحراك الاقتصادي داخل مختلف المجتمعات.

ومن شأن السياسات التي تركز على تقليل العوائق، وتوسيع فرص الوصول إلى التمويل، وتعزيز الطلب المحلي، أن تسهم بشكل كبير في تقوية هذا القطاع الحيوي. ورغم وجود برامج قائمة بالفعل مثل مراكز دعم الأعمال التابعة للمدينة (BUSINESS SOURCE CENTERS) التي تقدم استشارات مجانية، وبرامج تدريب، ومساعدة في إجراءات التراخيص إلا أن العديد من الشركات لا تزال تواجه تحديات حقيقية، أبرزها ارتفاع التكاليف، وتعقيد اللوائح التنظيمية، وصعوبة الوصول إلى مصادر التمويل.

لاستضافة أولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٨. ويقدم النجار نفسه كمرشح يجمع بين الخبرة الميدانية في إدارة المشروعات الكبرى والفهم العميق لاحتياجات المدينة وسكانها، مؤكداً أن مستقبل لوس أنجلوس يتطلب قيادة قادرة على تحويل الخطط إلى إنجازات ملموسة على أرض الواقع، وفي هذا الحوار مع صحيفة كاريزما، نتعرف عن قرب على رؤيته لمستقبل المدينة، وخبرته المهنية، وأبرز القضايا التي يسعى إلى معالجتها إذا ما نال ثقة الناخبين في الانتخابات المقبلة واليكم الحوار كامل.

س- نود أن نتعرف أكثر على بدايات رحلتك الشخصية والمهنية؛ متى وصلت إلى الولايات المتحدة الأمريكية؟ وم كم كان عمرك في ذلك الوقت؟ وكيف كانت تجربتك الأولى في الاستقرار وبناء حياتك هنا؟ كما نود أن نعرف كم عدد أبنائك، وكيف بدأت رحلتك مع الهندسة: هل اخترت هذا التخصص منذ البداية، وهل درست الهندسة في الولايات المتحدة أم في بلدك الأصلي؟

ج- وصلت إلى لوس أنجلوس عام ١٩٨٢، بالتزامن مع اقتراب عيد ميلادي الثامن عشر، لبدء رحلتي الأكاديمية في جامعة جنوب كاليفورنيا (USC). ومنذ حصولي على درجة البكالوريوس وحتى استكمال دراساتي العليا، كانت كل خطوة مدروسة بعناية، وتهدف إلى بناء مستقبلي وفتح آفاق جديدة من الفرص.

أنا متزوج من أريج، وهي مهندسة مدنية تعمل لدى مدينة لوس أنجلوس. ولدينا اثنان، هبة وهدى، وتواصل حالياً دراستهما في جامعتي كاليفورنيا - لوس أنجلوس (UCLA) وجامعة جنوب كاليفورنيا (USC).

وقد قادني شغفي الدائم بعالم الهندسة إلى التخصص في الهندسة المدنية والإنشائية بجامعة USC. وخلال مسيرتي المهنية مع مدينة لوس أنجلوس، أتيت لي الفرصة للمشاركة بدور محوري ضمن فرق التصميم والتنفيذ، حيث ساهمت في مجموعة واسعة من المشاريع، بدءاً من أنظمة إنارة الشوارع وتنظيم المرور، وصولاً إلى تطوير شبكات الحافلات السريعة وتوسعة خطوط القطار الخفيف.

س- بعد أكثر من ٣٥ عاماً من العمل الهندسي وخدمة مدينة لوس أنجلوس، ما الذي دفعك لاتخاذ قرار الترشح لمنصب عمدة المدينة في هذا التوقيت؟

ج- ترسّخ طموحي للترشح لمنصب عمدة مدينة لوس أنجلوس منذ عام ١٩٨٩، حين انضممت إلى العمل في المدينة حاملاً رسالة واضحة تتمثل في خدمة المجتمع والارتقاء بمستوى المعيشة. وعلى مدار السنوات، وبالتوازي مع مسيرتي المهنية في مجال الهندسة، كرست جهودي للعمل العام من خلال التطوع ضمن لجان السلامة التابعة لشرطة لوس أنجلوس وإدارة الإطفاء، والمشاركة في مجالس الأحياء، إلى جانب قيادة مبادرات لعدد من المنظمات غير الربحية. وخلال الأحد عشر عاماً الماضية، لعبت دوراً محورياً في تعزيز الحوار والتقارب بين الأديان، حيث عملت على مد جسور التواصل بين المعبدين والكنائس والمساجد تحت مظلة القيم الإيمانية المشتركة.

لقد أسهم هذا المزيج الفريد من الخبرة التقنية، والقيادة المجتمعية، والعمل الأهلي، في منحي رؤية متكاملة ومؤهلات متنوعة تؤهني لقيادة مدينة لوس أنجلوس بفاعلية في منصب العمدة.

س- من خلال خبرتك الطويلة في إدارة مشاريع البنية التحتية والنقل في لوس أنجلوس، ما أبرز التحديات التي تواجه المدينة اليوم، وكيف يمكن معالجتها بشكل عملي؟

ج- نحن نشهد اليوم تداعيات سوء الإدارة المالية بشكل واضح.



الجالية المصرية والعربية وتعزيز التواصل مع المجتمع الأمريكي؟

ج- تلعب «كاريزما» دورًا رياديًا في نقل صوت الجالية العربية في الولايات المتحدة، مع طموح واضح لأن تكون الجسر الذي يربط حملاتنا ورسائل مجتمعنا بوسائل الإعلام الأمريكية المحلية.

وحتى الآن، لا تزال الجالية العربية تعاني من حالة تهميش واضحة، وكأنها «اليتيم المنسي» داخل هذا المجتمع. ومن هنا، تبرز الحاجة الملحة إلى دعم «كاريزما» كمشروع إعلامي يعبر عنا، لضمان استمراره ونجاحه في إيصال صوتنا إلى المنصات المؤثرة.

س- ما الرسالة التي تودون توجيهها إلى أبناء الجالية العربية في لوس أنجلوس وكاليفورنيا، خاصة فيما يتعلق بالمشاركة المدنية والعمل المجتمعي؟

ج- للأسف، تعاني جاليتنا اليوم بشكل عام من ضعف المشاركة في العمل المدني، كما تفتقر إلى التنظيم الكافي الذي يمكنها من دعم المرشحين العرب بشكل فعال. وعلى الرغم من وجود بعض المؤسسات ذات الطابع الديني التي تشجع أعدادًا محدودة على الانخراط في الحياة السياسية، إلا أنه لا يوجد حتى الآن مسار حقيقي وواضح يؤدي إلى تحقيق النجاح.

رسالتنا الدائمة إلى أبناء الجالية هي ضرورة التوجه إلى صناديق الاقتراع، واختيار المرشح الذي يرويه الأكثر قدرة على خدمة مصالح مجتمعنا، والعمل في الوقت ذاته على تمهيد الطريق أمام شبابنا ليكونوا جزءًا فاعلًا على طاولة صنع القرار في المستقبل.

س- إلى أي مدى تعتقدون أن مشاركة المهاجرين وأبناء الجاليات المختلفة يمكن أن تسهم في تطوير الحياة السياسية والاقتصادية في المدن الأمريكية الكبرى؟

ج- يرتكز شعار حملتي الانتخابية على مبدأ «متحدون من خلال التنوع»، إيمانًا بأن هذا النهج هو السبيل لجمع مختلف الجاليات المتفرقة في نسيج واحد، وبناء ائتلاف حقيقي لمدينة لوس أنجلوس كأرض جامعة للفرص، نتخدم حاضرنا وتمهد الطريق لأجيالنا القادمة.

إن غياب الانتماء الحقيقي والولاء لهذا الإحساس المشترك يهدد وجودنا، ويجعلنا عرضة باستمرار للتحديات التي تمس حقوقنا وحرياتنا. لذلك، فإن ترسيخ روح الانتماء والوحدة ليس خيارًا، بل ضرورة لضمان حضورنا الفاعل ومستقبلنا المستقر داخل هذا المجتمع.

وفي ختام هذا الحوار الخاص، تتقدم صحيفة كاريزما بخالص الشكر والتقدير إلى المهندس/ أسعد النجار على مشاركته رؤيته وخبرته مع قراء الصحيفة، وعلى إتاحتها هذه الفرصة للحديث عن مستقبل مدينة لوس أنجلوس والتحديات التي تواجهها في المرحلة القادمة.

ويعكس هذا الحوار جانبًا من مسيرة مهنية طويلة امتدت لأكثر من ثلاثة عقود في خدمة المدينة من داخل منظومة العمل الهندسي والإداري، وهي خبرة يسعى النجار إلى توظيفها في تقديم رؤية عملية لمستقبل لوس أنجلوس تقوم على تطوير البنية التحتية، وتعزيز الأمن، ومعالجة قضية التشرّد، ودعم الاقتصاد المحلي، والاستعداد للاستحقاقات العالمية المقبلة مثل أولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٨.

وتؤمن كاريزما بأن الحوار مع الشخصيات القيادية وصنّاع القرار يشكل نافذة مهمة أمام القراء لتعزف عن قرب على الأفكار والبرامج التي يمكن أن تسهم في تشكيل مستقبل المدن والمجتمعات. ومع اقتراب الانتخابات المقبلة، تبقى مثل هذه اللقاءات مساحة للحوار البناء والتفاعل الديمقراطي، بما يعكس روح مدينة لوس أنجلوس كمدينة للتنوع والفرص والطموح المشترك.

ج- بصفتي عمدة للمدينة، سأعمل على تشجيع إنشاء مساكن ميسورة التكلفة، وهو الملف الذي شهد تأخيرًا لعقود طويلة. كما سأقوم بتطبيق حوافز ومكافآت داعمة لتمكين الشركات الصغيرة من النمو واستعادة عافيتها، بما يسهم في تنشيط الاقتصاد المحلي وتعزيز استدامته.

س- أنتم من أصول عربية عراقية. كيف أثرت جذوركم الثقافية على رؤيتكم للعمل العام وخدمة المجتمع في الولايات المتحدة؟

ج- لقد منحني جذوري الروح والدافع لحمل رسالة الانتماء المجتمعي، والعمل على توحيد الجاليات المختلفة ضمن نسيج واحد متنوع يعكس هوية مجتمع لوس أنجلوس. كما أن ثراء التراث العربي في مجالات الطب، والرياضيات، والعلوم، والقانون، وغيرها من مجالات الخدمة، زودني بالأدوات والمعرفة التي تؤهني لأكون في موقع القيادة، ممثلًا لمجتمعنا على طاولات صنع القرار.

س- ما هي أهم الأولويات التي ستعملون على تحقيقها خلال أول عام في حال فوزكم بمنصب عمدة مدينة لوس أنجلوس؟

ج- بصفتي مهندسًا مدنيًا إنسانيًا يتمتع بخبرة تتجاوز ٣٦ عامًا في الخدمة العامة بمدينة لوس أنجلوس، أترشح لمنصب عمدة المدينة في عام ٢٠٢٦ تحت رؤية «هندسة لوس أنجلوس أقوى». ترتكز منصتي على استبدال الخطاب السياسي بالنهج التقني الدقيق، وتعزيز الانضباط المالي، وتقديم حلول عملية وفورية قائمة على البيانات لإدارة شؤون المدينة. وقبل الشروع في معالجة وحل القضايا المرتبطة بالتشرد، وحقوق المهاجرين، ودعم الشركات الصغيرة، وغيرها من الملفات الحيوية، تتمثل أولوياتي الثلاث الرئيسية فيما يلي: استنادًا إلى ثلاثة محاور أساسية تهدف إلى تحديث إدارة المدينة واستعادة ثقة الجمهور:

(١) المساءلة المالية والتدقيق خلال ٩٠ يومًا: أتهدد بإجراء مراجعة شاملة وفورية لميزانية المدينة وإعادة توزيعها، مع تحويل الموارد من «المشروعات الشكلية» إلى الخدمات الأساسية مثل النظافة، وتخفيف الازدحام المروري، وتعزيز السلامة العامة.

(٢) السلامة العامة والاستعداد للطوارئ: تركّز خطتي على تزويد فرق الاستجابة الأولى (المدنيين والعناصر النظامية) بكامل الإمكانيات، والاستفادة من خبرتي الهندسية لتحديث أنظمة الوقاية من حرائق الغابات، وتعزيز جاهزية الاستجابة للكوارث.

(٣) تحديث البنية التحتية: من خلال توظيف خبرتي التقنية، أسعى إلى تسريع إصلاح الأرصفة والحفر، والتحول إلى إنارة الشوارع بتقنية LED الشمسية، وتطبيق حلول للحد من سرقة الأسلاك النحاسية، إلى جانب تسهيل وتسريع إجراءات تصاريح البناء لدعم الإسكان الميسر.

س- كيف ترون دور الإعلام في تثقيف الجمهور وتعزيز الوعي بالقضايا العامة، والمساهمة في توجيه الرأي العام نحو ما يخدم مصلحة المجتمع؟

ج- تلعب وسائل الإعلام العالمية بشكل عام، ووسائل الإعلام في الولايات المتحدة بشكل خاص، دورًا محوريًا في توسيع نطاق الوصول والتأثير، حيث تمتلك قدرة مباشرة على توجيه الرسائل وصياغة المخارجات بشكل استباقي. ومع ذلك، وللأسف، لا تزال الجالية العربية تعاني من ضعف التمثيل داخل الإعلام الأمريكي، الذي لا يوفر حتى الآن الدعم الكافي لقضاياها واهتماماتها. وفي ظل هذا الواقع، يظل الخيار متاح أمام الجالية العربية هو الاعتماد على وسائل الإعلام العربية كمنصة أساسية للوصول والتواصل مع جمهورها.

س- في هذا السياق، ما رأيكم للدور الذي تقوم به صحيفة كاريزما من خدمات إعلامية وتثقيفية وإخبارية في خدمة

س- عملت لسنوات طويلة في مشاريع هندسية وتقنية للمدينة. كيف يمكن للتكنولوجيا والابتكار أن يلعبا دورًا أكبر في إدارة المدن الحديثة؟

ج- أرى أن الابتكار والتكنولوجيا الذكية يمثلان أدوات أساسية لإعادة «هندسة» مدينة لوس أنجلوس، بما يحولها إلى مدينة أكثر أمانًا وكفاءة، وإلى نموذج حقيقي لمدينة المستقبل. وتقوم رؤيتي، التي أطلقت عليها «هندسة لوس أنجلوس أقوى»، على التحول من نمط الإدارة السياسية التقليدية إلى منهج يعتمد على الدقة التقنية والنهج الهندسي المتقدم.

وعلى مدار ثلاثة عقود، قمت بتطوير وتنفيذ أنظمة مرورية متقدمة، إلى جانب أنظمة إضاءة مؤتمتة ومكاملة مع تقنيات مراقبة بيئية حديثة. إن الأتمتة تمثل المستقبل، وهي المفتاح لبناء مدينة ذكية متطورة تكنولوجياً، تضمن أعلى مستويات الأمان والكفاءة لسكانها.

س- السلامة العامة ومعدلات الجريمة من القضايا التي تشغل سكان لوس أنجلوس. ما رؤيتك لتحقيق التوازن بين تعزيز الأمن وتحقيق العدالة الاجتماعية؟

ج- بصفتي مرشحًا لمنصب عمدة المدينة، ترتكز رؤيتي للسلامة العامة على فلسفة «السلامة أولاً»، وهي مقاربة شاملة تدمج مبادئ العدالة الاجتماعية من خلال تعزيز المساواة المجتمعية، وحماية المهاجرين، وتوسيع خدمات الصحة النفسية. أنظر إلى السلامة العامة باعتبارها «حقًا أساسيًا»، وأسعى إلى تجاوز الشعارات السياسية التقليدية نحو تحقيق نتائج ملموسة وقابلة للقياس.

وعلى مدار الخمسة والعشرين عامًا الماضية، شاركت بشكل تطوعي في لجان السلامة التابعة لشرطة لوس أنجلوس (LAPD) وإدارة الإطفاء (LAFD)، كما ساهمت في العديد من برامج التدريب المجتمعي، في إطار التزامي المستمر بدعم وتعزيز أمن المجتمع.

س- لوس أنجلوس مدينة متعددة الثقافات والجاليات، كيف يمكن للإدارة المحلية تعزيز التعايش والتواصل بين هذه المجتمعات المختلفة؟

ج- سأواصل جهودي الممتدة على مدار أربعة عقود، والتي شاركت خلالها في تنظيم وإدارة فعاليات ثقافية، ومنصات للحوار بين الأديان، إلى جانب مبادرات تهدف إلى دمج الشباب وتعزيز التنوع المجتمعي.

س- ما الرسالة التي تود توجيهها إلى الشباب في لوس أنجلوس، خاصة فيما يتعلق بالتعليم وفرص التدريب والعمل؟

ج- الرسالة واضحة تمامًا، وتنمحو حول تعزيز برامج التدريب المتقدم، وإنشاء مراكز تعليم متعددة اللغات، وتشجيع الشباب على الانخراط في العمل السياسي المحلي، إلى جانب تطوير مساراتهم المهنية.

س- كيف تتصور مستقبل مدينة لوس أنجلوس خلال السنوات العشر القادمة إذا تم تنفيذ رؤيتك وبرنامجك الإصلاحي؟

ج- في إطار إدارتي، سأبدأ بتطبيق خطة شاملة مكونة من ٢٧٧ صفحة لمعالجة أزمة التشرّد، بما يسهم بشكل مباشر في تعزيز أمن الأحياء والمجتمعات المحلية. ومع تنفيذ هذه الخطة، ستشهد بيئة الأعمال والمكاتب انتعاشًا ملحوظًا، لا سيما صناعة السينما التي تضررت بشكل كبير في ظل الإدارة الحالية. كما سننعم بسياسة صارمة تقوم على عدم التسامح مطلقًا مع أي شكل من أشكال التمييز.

س- في ظل التغيرات الاقتصادية وارتفاع تكاليف المعيشة في كاليفورنيا، ما السياسات التي يمكن أن تتبناها المدينة للحفاظ على الطبقة المتوسطة ومنع نزوح السكان إلى ولايات أخرى؟



(كتالوج أمريكا) .. دليلك العملي للنجاح والمعيشة في أمريكا.. من واقع التجربة

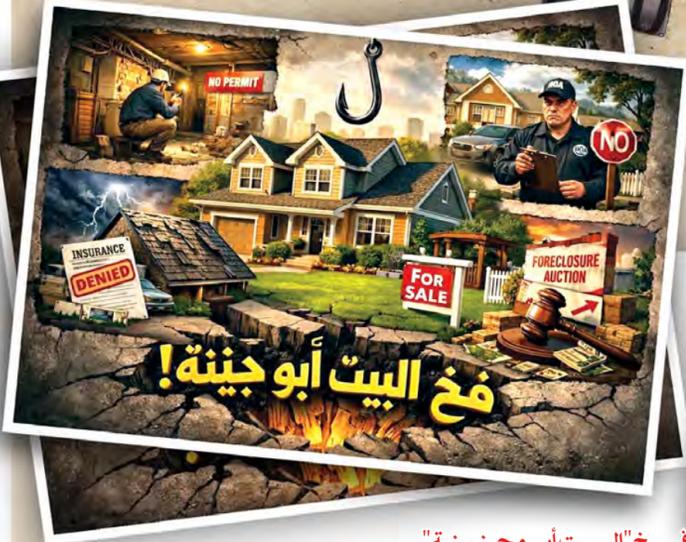


بفلم المهندس / سامي شحاتة

مهندس معماري وصانع محتوى - (Architect & Content Creator)

samy.shehata@yahoo.com

خاص لخدمة كاريزما



فخ البيت أبو جينة..

4 أسرار هندسية وقانونية في عقارات أمريكا "السمسار" يبخببها عنك!

أول ما المغترب يستقر في أمريكا ويظبط ال (Credit Score) بتاعه، بيبدأ يراوده الحلم الأكبر: "البيت الأمريكي" .. بيت مستقل، بحديقة خلفية واسعة (Backyard)، وجراج كبير. دي بالنسبة لنا علامة "النجاح" والوصول.

بتروح للسمسار (Realtor)، بيفرجك على بيت أحلامك، ربحته حلوة، متلون جديد، والمطبخ يفتح النفس. بتوقع العقد وأنت طابر من الفرحة.. أوقات بعد كام شهر، بتكتشف إنك اشتريت "كابوس مالي وقانوني" ملوش آخر!

بصفتي مهندس معماري وتخصصي في مراجعة المخططات وتصاريح البناء، بشوف كوارث يومية بتحصل لمشتريين دفعوا ثمنهم عمرهم لأنهم اشترىوا بـ "عاطفة المهاجر" مش بـ "عقلية المستثمر". السمسار وظيفته بيع وياخد عمولته (Commission)، لكن "السيستم" مايرحمش.

إليك 4 أفخاخ رئيسية لازم تفحصها بنفسك قبل ما تمضي ورقة واحدة:

1. الكارثة المدفونة:

التعديلات بدون تصريح (Unpermitted Work) دي أكبر غلطة بيوقع فيها المشتري. تلاقي البيت فيه "غرفة زيادة" متقفلة في الجراج، أو برجولة ضخمة في الحديقة الخلفية، أو مساحة تخزين مبنية بشكل شيك. المشتري بيفرح بالساحة، لكن الكارثة إن المالك القديم غالباً بناها مع مقاول "بالبلدي" من غير ما يطلع تصريح بناء من المدينة (Building Permit).

* السيستم يعمل إيه؟ لو مفتحش المدينة اكتشف التعديل ده (حتى لو بعد 10 سنين)، المخالفة بتنزّل باسم المالك الحالي (أنت). المدينة هتجبرك إما تدفع غرامات مهولة وتجيب مهندس يعمل مخططات بأثر رجعي، أو الأسوأ: يصدرولك قرار "إزالة" (Demolition) وتهدي اللي اشتريته بفلسوك!

* الزئونة: ممتقش في كلام السمسار. خد عنوان البيت، وادخل على موقع المدينة (City Portal) قسم ال (Building Inspections)، وشوف "تاريخ التصاريح" (Permit History). لو لقيت تعديل في الواقع مش موجود في الورق الرسمي.. اهرب، أو اطلب تخفيض ضخم من السعر.

2. ديكتاتورية ال HOA (اتحاد الملاك الأمريكي):

ناس كتير بتفتكر إن ال Homeowners Association زي "اتحاد الملاك" في بلادنا، بندفع 50 دولار عشان البواب ونظافة السلم!

في أمريكا، ال HOA هي "حكومة مصغرة" ليها سلطة قانونية مرعبة عليك وعلى بيتك. * الفخ: ممكن تشتري البيت وتكتشف إن ممنوع تركن عربية شغلك (لو عليها لوجو شركة) في الشارع، ممنوع تدهن باب بيتك بلون مختلف، ممنوع تبني سور للحديقة، وفي بعض الأماكن ممنوع تاجر بيتك أصلاً!

* الرعب الحقيقي: لو اتأخرت في دفع رسوم ال HOA، أو تكررت غراماتك بسبب إنك "مقتصبتش حشاش الحديقة"، من حق ال HOA قانوناً إنها ترفع قضية وتأخذ بيتك وتبيعه في المزاد (Foreclosure) عشان تسد ديونك!

* الزئونة: قبل الشراء، اطلب وثيقة ال (CC&Rs) الخاصة بالحي. اقرأ المنوعات كويس جداً، واسأل عن ميزانية ال HOA؛ لو ميزانيتها مكسورة، هيعملوا (Special Assessment) ويجبروك تدفع آلاف الدولارات فجأة لتصليح سقف أو طريق في المجمع.

3. كابوس "عمر السقف" وشركات التأمين (Roof Age & Insurance):

أنت لقيت لقطة.. بيت سعره ممتاز جداً، وكل حاجة فيه تمام. بتجري تخلص ورق البنك، وتيجي عند خطوة التأمين الإجباري (Homeowners Insurance) تلاقي الشركات كلها بترفض تأمين عليك، أو بتطلب مبالغ فلكية! ليه؟

* السر: سقف البيت (Roof) عمره الافتراضي قرب يخلص (مثلاً بقاله 15 سنة). في ولايات كتير خصوصاً اللي فيها أعاصير أو أمطار غزيرة، شركات التأمين بترفض تغطي أي بيت سقفه قديم.

* النتيجة: هتضطر تدفع من جييبك لـ 20 ألف دولار لتغيير السقف فوراً عشان البنك يرضى يديك القرض!

* الزئونة: في تقرير الفحص (Inspection Report)، ركز جداً على 3 حاجات: عمر السقف، حالة التكييف المركزي (HVAC)، ومواسير السباكة. دي الحاجات اللي بتكسر الظهر مادياً، ولازم تجبر البائع إنه يغيرها أو يخصم تكلفتها من سعر البيت (Seller Concessions).

4. الإيجار الأبدي: الضريبة العقارية (Property Taxes):

فرحة امتلاك البيت بتتسيك إنك في أمريكا "لا تملك الأرض تماماً". أنت بتدفع ضريبة عقارية سنوية للمدينة والمقاطعة.

* الفخ: السمسار بيقولك "الضريبة الحالية 3000 دولار في السنة". فبتحسب ميزانيتك على كده. اللي مبيقولهاوش إن الضريبة دي محسوبة على "سعر البيت القديم" لما المالك الأول اشتراه من 10 سنين. بمجرد ما أنت تشتريه بالسعر الجديد العالي، المدينة بتعمل "إعادة تقييم" (Reassessment)، وتلاقي الضريبة نطت لـ 7000 دولار في السنة اللي بعدها، والقسط الشهري بتاعك زاد بشكل يكسر ميزانيتك!

* الزئونة: ادخل على موقع ال (Property Appraiser) بتاع المقاطعة، وشوف نسبة الضريبة كام، واضربها في السعر اللي "أنت" هتشتري بيه مش السعر القديم، عشان تعرف قسطك الحقيقي هيبقى كام.

الخلاصة: "الحلم الأمريكي" حقيقي وموجود، بس محتاج اللي يقرأ "الكتالوج" بتاعه. شراء العقار هنا مش مجرد جدران وألوان، دي عملية "هندسية وقانونية" معقدة. متخليش فرحة البدايات تعميك عن قراءة المخططات والمستندات. استثمر في (Home Inspector) قاسي ومبيجاملش، وراجع ورق المدينة بنفسك.. لأن في أمريكا، القانون لا يحمي المغفلين، ولا يحمي العاطفيين!.



لوتري 2026..

وداعاً لعصر "الفهولة" والنصب رسمياً!

أمريكا تعيد ضبط "السيستم" بـ 4 قرارات ثورية

إذا كنت واحداً من ملايين الحالمين بالهجرة العشوائية إلى الولايات المتحدة الأمريكية (Green Card Lottery)، فامسح كل ما تعرفه عن طرق التقديم السابقة وركز معي جيداً. يوم الأربعاء، 11 مارس 2026، كان يوماً فاصلاً في تاريخ هذا البرنامج؛ حيث أصدرت وزارة الخارجية الأمريكية قرارات رسمية حاسمة ستغير قواعد اللعبة تماماً، وبدأ تطبيقها الفعلي منذ 10 أبريل 2026.

في "كتالوج أمريكا"، دأبنا على شرح "السيستم" الأمريكي بعين تحليلية هندسية. واليوم، نحل هذه التغييرات لنؤكد أنها ليست إجراءات تعجيزية، بل هي عملية "تنظيف" شاملة للنظام، تهدف لفتح باب النصب والتلاعب الذي وصل لأرقام مرعبة، ويهدد فرصة الناس الذين يقدمون بجديّة وأمانة.

التحليل: لماذا تحرك "العم سام" الآن؟

الأرقام لا تكذب. كشفت الخارجية الأمريكية أنه في قرعة واحدة فقط (DV-2025)، تم اكتشاف حوالي 2.5 مليون طلب وهمي أو احتيالي! عصابات ومكاتب نصب محترقة تقوم بسرقة بيانات الناس والتقديم لهم آلاف المرات بشكل عشوائي لزيادة فرص الفوز، وعندما يكسب الضحية "بالصدفة"، يبدأ مسلسل الابتزاز بمبالغ تصل إلى 15 ألف دولار مقابل إعطائه "رقم التأكد" (Confirmation Number) اللازم للمقابلة. هذه الإجراءات الجديدة جاءت لتقصف جبهة هؤلاء المحتالين وتحمي بياناتك.

الزئونة: أهم 4 تغييرات جذرية في نظام "اللوتري" الجديد:

لكي لا تضع فرصتك بسبب خطأ بسيط، إليك تفاصيل التعديلات الجديدة:

1. الجواز ليس مجرد بيانات.. بل "إثبات بصري":

عاد شرط جواز السفر الساري كشرط أساسي لملاء الاستمارة، ولكن مع إضافة إجراء "رخص" جداً على المحتالين: لم يعد كافياً كتابة رقم الباسبور وبياناته فقط، بل يلزمك التعديل الجديد بعمل ماسح ضوئي (Scan) لصفحة البيانات والتوقيع، ورفعها كملف مرفق داخل استمارة التقديم الإلكترونية.

• الخلاصة المهنية: مفيش باسبور ساري بصورة منه = مفيش تقديم.

هذا الإجراء يمنع المكاتب من التقديم الوهمي لأسماء لا تملك باسبورات.

2. لأول مرة.. "رسوم الدولار" لإثبات الجديّة:

قررت الحكومة الأمريكية فرض رسوم رمزية جداً قيمتها دولار واحد فقط (\$1) عند كل تسجيل.

• التحليل: الهدف هنا ليس جمع المال، بل هو إجراء تقني وأمني بامتياز لتقليل ال (Spam) والطلبات الوهمية المؤتمتة التي تقوم بها "الروبوتات" التابعة لمكاتب النصب. الدفع يتطلب بطاقة بنكية، مما يضمن أن من يقدم هو إنسان حقيقي وله أثر مالي يمكن تتبعه.

3. تعديلات "قانونية" دقيقة في المصطلحات:

لضمان دقة البيانات من الناحية القانونية والاتحادية، تم تغيير بعض المصطلحات داخل الاستمارة:

• بدل سؤال "العمر" (Age)، أصبح السؤال عن "تاريخ الميلاد" (Date of Birth) بدقة.

• بدل كلمة "النوع" (Gender)، سيتم استخدام كلمة "الجنس" (Sex) بناءً على أوامر تنفيذية اتحادية صارمة للدقة.

4. شروط التعليم واللغة (الثوابت):

لا تستمع للإشاعات؛ لا يوجد أي تعديل في متطلبات اللغة الإنجليزية أو المؤهل الدراسي أثناء مرحلة التسجيل. الشروط ثابتة كما هي: إما شهادة ثانوية عامة (أو ما يعادلها)، أو خبرة عمل سنتين في وظيفة مؤهلة (خلال الخمس سنوات الماضية). التأكيد من هذه الشروط يتم فقط وقت "المقابلة" في السفارة لمن يحالفه الحظ بالفوز.

توصية "كتالوج أمريكا": هذه التعديلات ستطبق على "اللوتري" الجديد (المتوقع فتحه في أكتوبر 2026). إذا كنت لا تملك جواز سفر سارياً، فابدأ في إجراءات استخراجك من الآن لتكون جاهزاً.

تذكر دائماً: التقديم يتم "أونلاين" عبر الموقع الرسمي للحكومة الأمريكية فقط (dvprogram.state.gov)، وبشكل مجاني تماماً (فيما عدا رسم الدولار الجديد).

أي موقع آخر أو أي شخص يطلب مبالغ كبيرة مقابل التقديم غالباً ما يكون نصاباً. "السيستم" الآن أصبح أكثر عدلاً وإنصافاً لصاحب الحق.. فلا تضعه بـ "الفهولة".





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

خاص لجريدة كاريزما
www.eat4healthy.com

فيه المنشور المصاحب لدواء التخسيس! انت بتأخذه مش سنة ولا سنتين
عشان تخس! ده مش كورس مقويات حضرتك! لا المفروض الهدف \$\$\$
إنك تأخذه لغاية آخر لحظة في عمرك! والمفروض لو تم احتمال الأعراض
الجانبية وهي كتير وكل واحد ونصيبه في لعبة الروليت الروسي بتاعته!
أنه لا يتم التوقف عن الدواء لظالماً أراد المريض أن يحافظ على فقدان الوزن
ولكن ما لا يعرفه الملايين أن تقريبا 50% من الناس في خلال عام من بداية
العقار سيتوقفون عن أخذ العقار لأسباب مختلفة؛ من أعراض جانبية و
تكلفة أو مجرد عدم سعادة بسبب عدم القدرة على الاستمتاع بأروع ما
في حياة البني آدم و هو الأكل! وما لا يتكلم عنه أحد و عجبني! أن حوالي
75% يقفون العقار لأسباب مختلفة في خلال عامين!! ده معناه بالعامة! أن
الوزن كله التي تم خسارته نعم "كله" هيرجع في بضعة شهور قليلة أحيانا في
شهر أو اثنين وأحيانا سنة، ولكنه سيرجع كله نعم كله! وأساء! فها أنت يا
عزيزي! سجين؟! أسير؟! الحقنة! مدى الحياة لو احتملت أعراضها الجانبية!
ومحكوم عليك للابد بيها! ده بفترض إنك واحد من المحظوظين في عالم
الروليت الروسي! ومهما خسيت! اليوم اللي هيبجي فيه وما تقدرش
تأخدها وتعددت الأسباب! كن مستعدا لإحباط رجوع الوزن كله! بل وأساء
من الأول! الوزن اللي بيرجع ثاني المرة ديه كله دهون! العضلات راحت
خلاص! مش هترجع ثاني! صعب جدا إلا لو كنت لسه في عشريناتك بالكثير
تلاتيناتك من عمرك! وده مصحوب بوهن و ضعف مزمنين و عمر أقصر
بكتير! مع أبو الطب قال من أكثر من 2000 سنة "ليكن غداؤك دواءك؛ و
دواؤك غذاءك".

ياحقنة يا بلاش!.. هل بلاش أحسن!؟

هناك للأسف قطاع عريض من الناس لسان حالهم! ما عنديش إرادة ولا نفس
لمحاولة أخرى فاشلة! إيدني مسدس روليت الحقنة وخلصني من مرض
السمنة، إذا سألني يعني لو مش ناوي أعمل حاجة بسبب إحباطاتي السابقة
وفشلي في موضوع الدايت بييجي 100 مرة! مش هاعمل ولا حاجة مش ناوي
أروح الجيم مش ناوي أعمل دايت مش ناوي أغير حياتي مش ناوي أعمل
صيافات متقطعة مش ناوي أقرأ عن التغذية مش ناوي ابطل أكل الإدمان!! و
لا حاجة!.. هناك فقط طبعا الحقنة والجراحات فعلا أفضل من بلاش خالص!
إلا لو طبعا تلعت تعيس الحظ و مالكتش حظ في لعبة الروليت الروسي زي
الممرضة الإنجليزية مس ماكجان!.. هل السمنة أفضل!؟ لا! بأمراضها أم
أجرب حاجة جديدة وأخذ الخطر بتاع الحقنة الأسبوعية المعجزة السحرية
اللولبية أو خطر جراحة تغيير المسار أو تكميم المعدة ولا أفضل في رأيك يا
دكتور إني ماعلمش ولا حاجة!؟ لا أعمل حاجة! بس قبل ما أعملها أعرف
عنها كل حاجة! وإسأل عنها كويس! ديه عاملة زي الجواز كده! اختيار شريك
حياة! هل مستعد أنك تفضل على الحقنة فعلا طول العمر! و لما توقف بعد
سنة ولا تبين بنسبة 75% مستعد كل الوزن يرجع ثاني و في مخيلتي بعد 10-
سنتين نسبة الإقلاع عن الحفن تستصل ل90%! و طبعا كل الوزن هيرجع
تاني و أسوأ!.. بس السؤال لو فكرت لحظة إنك ممكن تكون كل معلوماتك
عن الدايت وتجارب حياتك وفشلك غالبا كانت بسبب معلومات خاطئة عن
تغيير أسلوب الحياة، دايت متعسف و حرمان سعرات! و جهل في مجال
علم التخسيس الصحي و ده تخصصي! لأن الملايين خسروا وزنه و مرض
مقاومة الأنسولين و السكر النوع الثاني و الضغط و الاكتئاب بتاع زيادة الوزن!
بأنواع مختلفة من الحمية! من لو كارب أو كارنيفور أو كيتو أو حياة شبه نباتية
أو حتى صيافات متقطعة و نظام الوجبة الواحدة OMAD و الرياضة و
منهم كاتب هذه المقالة! أيوه أنا! حياتي و قنواي المفروض تشهد لكلامي
و تبقى دليل على نجاح الدايت تقريبا ال 10 سنين، و أروع شيء اليوم كله
بأكل و متعتي في الأكل و بالأكل و الطبخ و المطبخ لا توصف! بل و زادت بس
بشرط طبيعي 100% و التركيز على البروتينات الصحية و الدهون الصحية
لأنها أهم سبب للشبع الحقيقي الدائم، مش حكمة مطبخ اليومين دول 50%
كربوهيدرات و خبز و نشويات و سكريات مضافة و أضف على هذا كارتة
اسمها أكل بره و أكل صناعي!.. أهم حاجة في رحلتي أي تخسيس ناجحة مش
حاجة واحدة بل هي تغيرات تدريجية طفيفة في مختلف نواحي الحياة
منها مثلا النوم الجيد 8 ساعات ليلا، و منع المشروبات الغازية و أشباهها من
العصائر و منع أكل بره تماما و المكسيات و المعبات و المقرمشات و الحلويات
و المملحات صناعيا! عموما منع الأكل الصناعي و خفض الكربوهيدرات و
الامتناع عن الخبز لو أمكن تماما حتى الحبة الكاملة منه! و البرز الأبيض مؤقتا
إلى حين خسران الوزن الزائد كله و الوصول للوزن المثالي، و منع الأكل قبل
النوم ب 2 ساعات. و بطبيعة وجودي على السوشيال ميديا كصانع محتوى
و كمرريض سمنة سابقا، و وجود ملايين المتابعين في حياتي يصني قصص
نجاح بالونات و نشرت الكثير منها، و لازلت أنشر، و كلها دون استخدام الحقن
و دون اللجوء للجراحات و منها قصص نجاح مذهلة بطرق شتى، بدون
اكتئاب بدون هشاشة عظام بدون التهاب في البنكرياس، بدون ارتشاح أمعاء،
بدون إمساك و لا إسهال بدون حرمان من روعة أكل ربنا، بدون قلق، بدون
تدمير جهاز المايكروبيوم، بدون تكلفة مادية بدون عيودية حقنة التخسيس
و سجنها حتى لو ذهبي! لكنه سجن! بلا شك! و بدلا من أن يصبح الأكل هو
العدو الأول للدود الذي يجب أن نغف له بالمرصاد؛ فنتجاشاه و لو حتى بقص
معدة خلقها ربنا! أو بشلل معدة! بالعكس الأكل يصبح عنصرا و عاملا أساسيا
و الوسيلة الوحيدة المضمونة للتخسيس الصحي إنك تأكل و تشبع و الأكل ده
ما يتخنىش و ده "اسم اللعبة"! لأنه بكل بساطة يا حضرات القبل اللي موجود
في الرفعة ولا يتحدث عنه أحد هو سبب وباء مرض السمنة في العالم كله هو
الأكل الميت الأكل الهزيل السريع المريع فاقد الشيء و هو الحياة! الأكل المليء
سعرات اللي مفهوش غير قليل جدا من الفيتامينات و المعادن و مضادات
الأكسدة و البروبيوتيك و الفينولات و الأوميغا 3 و تقليل من الدهون الصحية
و البروتينات الصحية و لكنه غني بالسوموم فقط! يحتوي على الكثير جدا من
السعرات الفاضية Empty Calories السبب في إدمان المخ البشري للأكل
فنعرف الآن تأثير الخلطة الصناعية الجهنمية السامة (السكر + الدهون +
المخ) معا على مركز المتعة Bliss Point بلخ فيصبح الأكل عقارا و ادمانا
و هانت أسير الأكل الصناعي و دلقتي بيوهومك إن مفتاح السجن هو طبعا
الحقنة!

دكتور باسم أيوب

مرريض سمنة سابقا، طبيب متخصص أمراض السمنة حاليا!

نفس الأكل الزبالة Junk Food و ما نغيرش و لا حاجة! بس ناكل أقل منه!
يعني محاولة بانسة في رأيي لتقليل جرعة سموم الأكل!

فين المعجزة؟ وليه معجزة!؟

وتقترب أرقام تخسيس هذه العقاقير إلى منطقة لم يقترب منها أي عقار
في التاريخ تقترب من نسب تخسيس الجراحات مثل تغيير المسار Gas-
tric Bypass أو تكميم المعدة Gastric Sleeve و لكن دون مشروط
جراحي!

الوجه القبيح للحقنة المعجزة!؟

يتهاقت الجميع للوصول لهذه الحقنة لتخسيس يصل ل 25% من الوزن الكلي
بمجرد حقنة أسبوعية و أحيانا مدفوعة بالتأمين الصحي بل ومنصوح بيها
من الطبيب أيضا! ويتكلم الجميع عن قدراتهم على ارتداء الملابس القديمة من
20-30 سنة ولا يتحدث أحد عن الوجه الآخر للعبة أو الوجه القبيح!؟ من
اكتئاب في خلال شهور لدى العديد بسبب فقدان القدرة على الشعور بالسعادة
من متعة الأكل التي كانت تأتي بسهولة بسبب إدمان السكر، عادة سينية اعتادها
هذا الإنسان طيلة العمر قبل الحقنة، و لكنها كانت طريقته المفضلة للسعادة و
ذهبت السعادة مع الريح و الحقنة، و المشكلة أنه لم يتعلم كيف يتمتع بمتعة
سعادة الأكل الطبيعي الحقيقي زي الفاكهة و العسل و المكسرات و اللحوم
مثلا!، يأتي الإمساك المزمن فقد لا يتبرز البعض لأكثر من أسبوع، و عند
البعض الغثيان و الإسهال، و البعض الآخر القلق المزمن و يصف القليلون تعب
مزمن Fatigue، و البعض يصفه بعدم الاستمتاع بالحياة عموما Anhe-
donia، رغم الحصول على أهم هدف، أو ما يبدو للملايين أهم هدف.. و هو
المظهر الجيد و الجسم الرشيق، و لكن قد يكون هذا أهم شيء في الحياة لمثلي
هولييود، لأن مظهرهم أهم حاجة في حياتهم! و الذين اشتهروا بما عرف ب
"وش أوزمبك Ozempic Face"، هذا الوجه النحيف و العيون الداكنة
المدفونة في حجرتها، هذا الوجه الذي قد يقلق البعض فيسأل "و عى يكون
عندك سرطان و مخبي!؟" و هو نتيجة الضمور الشديد في عضلات الوجهة
نتيجة "معاة الحقنة"، و هذا من أهم "الوجوه القبيحة" كناية غير مقصودة-
لهذه العقاقير و من أهم الأعراض الجانبية حيث أنه في حالة التخسيس الصحي
مثل حمية أكل البحر المتوسط أو كيتو أو كارنيفور دايت أو حتى حياة شبه
نباتية بس أكل صحي طبيعي، مع برنامج رياضي و نوم صحي و مكملات
صحية، يتم خسارة حوالي 20% من كلي خسارة الوزن من الكتلة العضلية
و الباقي دهون من فقدان الوزن يعني حوالي 80% دهون و لكن معظم الأبحاث
غير المدفوعة أشارت إلى فقدان قد يصل إلى 50% من الكتلة العضلية و الباقي
من الدهون، و نحن نعرف الآن علميا جيدا خطورة هذه الأرقام، و نعرف
أن من أهم عوامل الصحة و مؤشرات التنبؤ بطول العمر Longevity &
Health span هو الكتلة العضلية خصوصا بعد سن الأربعين، و حين
يتم خسران أي كتلة عضلية بعد سن الأربعين و الخمسين من الصعب جدا
جدا! و قد يستحيل رجوعها مرة أخرى، حتى إن قرر المريض أن يقف العقار
و يذهب إلى الجيم بالساعات يوميا لأنها هي سنة الحياة بعد سن الأربعين، و ما لا
يتحدث عنه البعض أيضا أنه في حالات نادرة و بعد شهور أو سنتين من الحقنة
يشخص البعض نادرا بشلل حركة المعدة و الأمعاء و قد يستطيع البعض
التعايش معها و كأنها ثمثم بخص مقبول "حاجة بلاش كده" للنيولوك New
Look و لكنها قد تكون كابوسا يوميا في حلم تخسيس الحقنة المعجزة، و قد
ظن البعض خطأ أنه إذا تم إيقاف الحقنة سيتم الشفاء من هذه المشكلة طبعا،
و لكن في البعض شلل المعدة GastroParesis استمر إلى ست شهور
و أحيانا عام و أكثر بعد إيقاف الحقنة، بسبب ضمور مزمن في الأعصاب و منها
العصب الحائر Vagus Nerve، هل تفهم هذه الأماسة عزيزي القاريء!؟
معدتك تبقى اتشلت و مش بتتحرك و قد أشار لهذا بعض مشاهير مصر من
الممثلين في قصتهم مع حقنة التخسيس و منهم.. خالد الصاوي! اللي قال على
منصات السوشيال ميديا "أخذت حقن التخسيس و كانوا هيموتوني".

لعبة الروليت الروسي The Russian Roulette و سمعنا مؤخرا
عن حالات وفاة منها واحدة في إنجلترا في 2 سبتمبر 2024 الممرضة ميس
ماجوران التي عملت في النظام الإنجليزي لأكثر من 30 سنة كممرضة، و
بدأت لمدة أسبوعين فقط حقنة مونجارو Mounjaro و بعدها دخلت
المستشفى بالتهاب حاد في البنكرياس و توفاه الله بعد مجرد جرعتين،
و كانت جرعات قليلة و لكن تتحدث وكالة أخبار البي بي سي BBC في
مقالها الشهيرة عن McGowan التي ماتت عن عمر يناهز ال 58، و
أشارت إلى سبب الموت في شهادة الوفاة! تسم Toxic Shock و هبوط
حاد في الدورة الدموية نتاج التهاب عنيف حاد في البنكرياس-Pancreati-
tis بسبب دواء التخسيس مونجارو، و هذه ليست أول مرة ولا حالة منفردة
فقد تحدثت وكالات الأنباء في أستراليا عن حالات وفاة أخرى بسبب تلك
العقاقير، و أخيرا و ليس أخرا تشير بعض الأبحاث أنه بسبب الجوع المزمن
قد تؤدي هذه العقاقير إلى هشاشة عظام مبكرة، و يعاني البعض من ارتشاح
الأمعاء بسبب الإمساك المزمن الذي يؤدي إلى مجاعة محققة في الميكروبيوم
أو البكتيريا النافعة بالأمعاء لأنها باتت تتغذى على الطبقة المخاطية للأمعاء
بسبب الجوع المزمن، مما أدى إلى إنتقال البكتيريا التي أصبحت غير نافعة
و شرسة و جوعانة موت! من الأمعاء الغليظة و الدقيقة للدم عبر جدار
الأمعاء الذي أصبح بدوره مريضا هزليا غير قادر على القيام بأبسط دور له!
و هو حماية الدم من سموم الأكل و البكتيريا و سمومها LPS، مما يؤدي
إلى التهاب مزمن بالأمعاء أولا و حالة شبه جنون في الجهاز المناعي، الذي
يصبح بمثابة مريض بارانويا Paranoid خايف من كل حاجة و يبهتاجم
كل حاجة، و ده يؤدي إلى جهاز مناعة منهك ضعيف، غير قادر على الدفاع
عنه ضد المرض عند أمس الحاجة! للأسف لا زال المريض يأكل أكلة المفضل
جدا! الأكل الصناعي، و الأيس كريم، و البرجر و سندويشات و حلويات بره!
و زيتو أكل بره النباتية الملهبة! و سكريات مضافة و مشروب عالي الفركتوز
HFCS و مضادات حيوية و مواد حافظة و مسرطنات و محسنات نكهة و
أنواع صناعية و قمع و دقيقه الأبيض الملايين جلوتين اللي بيدمر جدار الأمعاء.

السجن الذهبي:

أوزمبك للابد! مونجارو مع الأشغال الشاقة المؤبدة.. ما لا يعرفه الملايين أن هذه
عقاقير مثلها مثل عقاقير الضغط و السكر و الكولسترول و هدفها أن يتم التزام
المريض بها طول العمر!، للحصول على نفس النتائج \$\$\$\$ و هذا ما ينصح به

السحلية المتوحشة Gila Monster، اسمها هيبلا مونستر أو وحش هيبلا
Gila Monster، سحلية و جدها العلماء من أكثر من عقدين من الزمان
قادرة على الحفاظ على مستوى سكرها ثابتا لفترات طويلة بالأسابيع و
الشهور دون أكل، و اكتشفوا وجود هرمون اسمه Exendin-4 في لعاب
السحلية هذه، و هو بمثابة سم موجه للاعداء، و هو مشابه جدا للهرمون من
هرمونات الشبع GLP-1 في جسم الإنسان ولكنه مستقر لفترات أطول عن
الهرمون الذي يكونه جسم الإنسان الذي لا يدوم إلا لدقائق معدودة خصوصا
لو جرعات عالية خارجية، و هنا كانت شرارة البدء لاكتشاف دواء جديد دواء
"معجزة" في هذا الوقت اسمه Exenatide أو Byetta و كان هذا العقار
الذي هو في صورة حقن يومية هدفه زيادة الأنسولين من البنكرياس بصورة
طفيفة في جسم البني آدم، و بالتالي خفض السكر في الدم، و لكن كانت المفاجأة
-التي تساوي مليار دولار- أن العلماء و الأطباء اكتشفوا مع الاستعمال الإكلينيكي
باتت هناك نسبة ملحوظة جدا من فقدان الوزن، كمرض جانبي! و خصوصا
مع استعمال نفس هذا الهرمون أو شبيهه هرمون GLP-1 في صورته
ليراجلو تايد Liraglutide اليومية المعروف بسا كسندا
Saxenda، نسب غير معهودة من التخسيس قد تصل ل 10% من الوزن
الكلي و عندها تمت الأبحاث على جرعات أعلى و هدفها هذه المرة مش مرض
السكر النوع الثاني! بل فقط التخسيس و التركيز على فقدان الوزن، و كانت
بداية الدواء الشهير أوزمبك Ozempic الذي مادته العلمية سيماجلوتايد
Semaglutide، الحقنة الأسبوعية التي كان هدفها أولا فقط مرض
السكر النوع 2، و لكن تم تعديلها وزيادة الجرعة من نفس المادة العلمية في
هيئته الجديدة Wegovy و هو جرعة أعلى، و كانت النتائج مذهلة فقد
يصل التخسيس إلى معدل 15% من الوزن الكلي! و بعد هذا تمت ولادة عملاق
التخسيس الرجل الأخضر في مجاله، مونجارو أو Tirzepatide و زيبياوند
Zepbound وهي أيضا حقن أسبوعية و يصل معدل فقدان الوزن معها في
خلال شهور أو سنة إلى 25% من الوزن الكلي! و أكثر في البعض في خلال عام أو
عامين إلى 50 كجم من خسارة الوزن! و هنا ما قد يؤدي إلى نتائج غير معهودة
طبعا خصوصا دون اللجوء إلى تدخل مشروط جراحي! مجرد حقنة -لا و
إيه- ليست يومية بل أسبوعية!

سر المعجزة!؟

هرمونات ال GLP1 و GIP التي يحاكيها مونجارو Mounjaro و
زيبياوند Zepbound هم هرمونات شبع و رغم الزيادة الطفيفة للأنسولين
التي قد تسبب فيها معظم هذه العقاقير، و لكنه بسبب شعاعها هيبلا، فيدخل
الهرمون الجسم و يظل في الدم و الجهاز الهضمي ليس كالهرمون الطبيعي
الذي تفرزه الأمعاء بعد الأكل لدقائق معدودة أو على الأكثر ساعات بل لأسبوع
في هذا العقار! يتسبب هذا في مجاعة اختيارية، في نقص رهيب في السرعات
حاد قد يصل إلى 50% من السرعات المطلوبة يوميا و بالتالي تخسيس سريع
غريب "مريب" جدا مماثل ما سمعنا عنه في المجاعات و الحروب، و تعمل هذه
الهرمونات على الأمعاء فتسبب حركة بطيئة جدا في المعدة و الأمعاء الدقيقة
و في حالات نادرة قد تصل إلى شلل تام- و هذا يؤدي إلى شبع بسبب وجود
الأكل في المعدة و الأمعاء بدلا عن ساعات معدودة لكن أيام قليلة و قد تصل
لأسبوع، و يعمل أصلا هذا الهرمون جي إل بي 1 أو GLP-1 أيضا بتأثيره
بأوامر الشبع على المخ و جعله يحس بالشبع رغم واقع الجوع، مشوب بشبع
صناعي زائف رهيب غير حقيقي كاذب و ليس عن استحقاق، و لا نتاج أكل
صحي كما أراد الخالق! و نتيجة هذا الهيبار سريع في تلال و جبال من الدهون
البيضاء، بعد سنتين من تحويشها! و لكن هذا يؤدي إلى خلطة رهيبة في النظام
الهرموني و هنا غير مرغوب فيه! و كان لسان حال المخ "أنا مش فاهم حاجة،
إزاي شبعان قوي و مش بأكل نص سعراتي! أنا حاسبها كويس! و مش مبسوط
بالأكل زي زمان و إزاي في عشرات الإندازات من أماكن أخرى منها الدهون
المنهارة يحدث الهيبار في مخزون الجسم من الدهون و إنخفاض رهيب في
هرمون الشبع ليبتن Leptin لكن بردوا شبعان! في حاجة غلط! و نقص حاد
في المغذيات الأساسية!؟"، فعلا المخ يكاد أن يفقد صوابه! و في البعض يفعل هذا
فعلا بعينه في صورة إكتئاب حاد! لأن الجسم به هرمونات جوع أهمها على
الإطلاق جريلين Ghrelin و هذا تفرزه المعدة و العديد من هرمونات الشبع
و منها ليبتن Leptin، كوليسستوكاينين Cholecystokinin و جي إل
بي 1-GLP و 2-GLP و أوكسنتوموديولين Oxyntomodulin و جي إي بي
GIP و أخيرا الأنسولين نعم و ده هرمون شبع على عكس
المتوقع! و معظم هذه الهرمونات المفروض يتم إفرازها من الأمعاء الدقيقة
و الغليظة و من البنكرياس طبيعيا كنتيجة للأكل الطبيعي الغني بالبروتين و
الألياف و الفيتامينات و المعادن و الدهون المشبعة و غير المشبعة، و يكون نتيجة
هذا الأكل الحقيقي شبع حقيقي، يؤدي إلى عدم احتياج الجسم إلى طاقة أو
مغذيات أخرى! و هنا ما لا يقدر على عمله الأكل الصناعي الميت الفاضلي
السعرات! و هنا هو مريض الفرس! المشكلة مش مجرد سعرات يا حضرات!
بل نوع السعرات! و إدمان الأكل الصناعي! و الفرق في بحر الكربوهيدرات
و السكريات الصناعية العميق! بل على العكس السبب في إدمان الأكل و عدم
الشبع الدائم! و ديه خطتها يا حضرات ناكل و مانشبعش! فأنك أكثر فنتنخ
أكثر و أكثر و نحبط من محاولتنا البانسة في دايت حرمان السرعات الخيaban
و البويو دايت Yoyo Dieting لغاية ما نبقي محتاجين الحقنة أو المشروط
ظنا إنه "ما فيش فايدة" و "مالهاش حل خلاص!"

وباء العصر مش كوفد! لا السمنة:

حوالي أكثر من مليار يعانون غالبا من مرض السمنة و أكثر من 2 مليار من
زيادة وزن و كبد دهني و مقاومة الأنسولين، و قد يصل إلى 50% من الناس الآن
يعانون من مرض السمنة و هو الكتلة الجسمية BMI أكثر من 30، و هنا يؤدي
إلى مقاومة أنسولين و دهون الكبد و تصلب شرايين و أمراض الكولسترول
و السكتات الدماغية و الأزمات القلبية، و مرض الزهايمر و العشرات من
الأمراض الأخرى من أمراض العصر بسبب الأكل الصناعي، في الواقع أكثر
من 236 مرض لهم علاقة بالمرض الأم؛ مرض السمنة Obesity و الذي
هو عرض لمرض أكبر وهو الأكل الصناعي الذي ابتلى به القرن العشرين! و
الحل! المفروض بديها يبقى الحل تغيير فكر الناس و التنوعية بسبب المشكلة
الرئيسي و هو الأكل الصناعي! لكن لا! تمكنت الشركات في وجود إحباطات
فشل محاولتنا الخاطئة سابقا! ما اقتناعنا أن الحل الوحيد هو تغيير مسار
المعدة أو اختراع حقنة تتأخذ طول العمر علشان نفضل "مبسطين" و ناكل

الشهادة بالزور

في الكتاب المقدس تظهر الوصية أن الله يريد أن يكون كلام الإنسان صادقاً، لأن الكلمة قد تبني حياة إنسان أو تدمرها، تعد الشهادة بالزور من أخطر الخطايا التي حذر منها الكتاب المقدس، لأنها لا تضر شخصاً واحداً فقط، بل يمكن أن تفسد العدل وتؤدي إلى ظلم الأبرياء. فالشاهد عندما يقف ليقول ما رآه أو سمعه، يكون مسؤولاً أمام الله والناس أن ينطق بالحق. لكن عندما يختار الإنسان الكذب أو تحريف الحقيقة، تتحول الشهادة إلى أداة ظلم بدلاً من أن تكون وسيلة لإظهار الحق.

معنى الشهادة بالزور:

الشهادة بالزور تعني أن يقول الإنسان كلاماً غير صحيح عن شخص آخر، أو أن يختلق قصة أو يغير الحقيقة ليؤدي غيره أو ليحقق مصلحة شخصية. وقد حذر الله من ذلك بشكل واضح في الوصايا العشر في سفر الخروج حيث يقول: "لا تشهد على قريبك شهادة زور". (خروج 20:16) هذه الوصية تظهر أن الكذب في الشهادة ليس مجرد خطأ بسيط، بل خطية كبيرة لأنها قد تدمر حياة إنسان بريء.

لماذا تعتبر الشهادة بالزور خطية خطيرة؟

الشهادة الكاذبة خطيرة لأنها تضرب أساس العدل في المجتمع. فالعدالة تعتمد على قول الحقيقة، وإذا كذب الشهود فلن يستطيع القاضي أو المسؤول أن يعرف الحق. ولهذا وضع الله نظام الشهود في القضاء حتى لا يُدان إنسان بدون دليل، كما جاء في سفر التثنية: "على فم شاهدين أو ثلاثة شهود تقوم كل كلمة" (تثنية 19:15) لكن إذا كان الشهود أنفسهم يكذبون، فإن هذا النظام يفقد قيمته ويصبح الظلم ممكناً.

ماذا قال الرب نفسه عن الشهادة بالزور؟

"شاهد الزور لا يتبرأ، والذي يتفوه بالأكاذيب لا ينجو". (سفر الأمثال 19:5)
"هذه الستة يبغضها الرب، وسبعة هي مكرهته نفسه: عيون متعالية، لسان كاذب، ويدان سافكتان دماً بريئاً، قلب ينشئ أفكاراً رديئة، أرجل سريعة الجريان إلى السوء، شاهد زور يفوه بالأكاذيب، وزارع خصومات بين إخوة" سفر الأمثال (19:6-16)

الأضرار التي تسببها الشهادة بالزور:

- الضرر الأول هو ظلم الأبرياء، فقد يعاقب إنسان لم يفعل شيئاً بسبب شهادة كاذبة. وهذا ظلم كبير أمام الله والناس.
- الضرر الثاني هو انتشار الفساد في المجتمع. فإذا اعتاد الناس على الكذب في الشهادة، ستضعف الثقة بين الناس ولن يعود العدل موجوداً.
- أما الضرر الثالث فيعود على الشخص نفسه. فالإنسان الذي يشهد بالزور يفقد احترام الناس وثقتهم، ويصبح معروفاً بالكذب. كما أن ضميره قد يتعب بسبب ما فعله، لأنه يعلم في داخله أنه شارك في ظلم شخص آخر.

أمثلة من الكتاب المقدس عن الشهادة بالزور:

- الشهادة الكاذبة ضد نابوت: من أشهر الأمثلة قصة نابوت في سفر الملوك الأول. عندما أراد الملك آخاب أن يأخذ كرم نابوت ورفض نابوت، دبّرت إيزابل خطة شريرة حيث أحضرت شهوداً كذبة اتهموا نابوت بالتجديف فأتوا برجلين من بني بلعالم وجلسا تجاهه وشهدا عليه" (1ملوك 13:21) وبسبب هذه الشهادة الكاذبة قُتل نابوت ظلماً. لكن الله لم يترك الأمر بلا حساب، بل أعلن دينونته على آخاب وإيزابل.
- الشهادة الكاذبة ضد يسوع المسيح حتى يسوع المسيح نفسه تعرض لشهادات كاذبة أثناء محاكمته. فقد حاول رؤساء الكهنة أن يجدوا شهود زور ضده كما ورد في إنجيل متى: "أما رؤساء الكهنة والمجمع كله فكانوا يطلبون شهادة زور على يسوع لكي يقتلوه" (متى 26:59). وهذا يوضح أن الشهادة الكاذبة كانت وسيلة استخدمها الناس لتحقيق أهدافهم الشريرة.
- الشهادة الكاذبة ضد استفانوس



كما حدث الأمر نفسه مع استفانوس في سفر أعمال الرسل: "وأقاموا شهود زور" (أعمال 6: 13) وقد أدت هذه الشهادة إلى قتله ظلماً.

4. الاتهام الكاذب ضد يوسف
يوسف الصديق تعرض لاتهام غير صحيح عندما اتهمته امرأة فوطيفار ظلماً بأنه حاول أن يسيء إليها "جاء إليّ العبد العبراني الذي جلبته لنا ليبدأعيني" (تكوين 39:17) وبسبب هذا الاتهام الكاذب ألقى يوسف في السجن رغم براءته.

5. الشهادة الكاذبة ضد إرميا النبي
النبي إرميا تعرض أيضاً لاتهام باطل عندما اتهمه بعض القادة بأنه يحاول الهرب إلى الكلدانيين "قبضوا على إرميا وقالوا له: أنت ساقط إلى الكلدانيين" (سفر إرميا 37:14) وبسبب هذه التهمة الكاذبة سُجن إرميا ظلماً.

6. الاتهامات الكاذبة ضد دانيال
دبّر بعض رؤساء المملكة خطة لإيقاع دانيال لأنه كان أميناً ومحبوباً من الملك. فوضعوا قانوناً يمنع الصلاة لأي إله غير الملك، وعندما وجدوه يصلي اتهموه أمام الملك "إن دانيال الذي من بني سبي يهودا لم يجعل لك أيها الملك اعتباراً" (دانيال 6:13). وبسبب هذا الاتهام ألقى دانيال في جب الأسود، لكن الله أنقذه وأظهر براءته للمسيح.

7. الاتهامات الكاذبة ضد بولس الرسول
في العهد الجديد اتهم بعض اليهود بولس الرسول باتهامات غير صحيحة أمام الحكام الرومان "وجدنا هذا الرجل مفسداً ومهتجاً فتنه" (أعمال 24:5). كانت هذه شهادة غير صحيحة وكان هدفها إيقاع الأذى ببولس بسبب خدمته للمسيح.

عقوبة الشهادة الكاذبة في الكتاب المقدس:

لم يكتف الكتاب المقدس بالتحذير من الشهادة بالزور، بل أوضح أيضاً أن لها عقوبة. ففي الشريعة القديمة كان الشخص الذي يشهد كذباً يُعاقب بنفس العقوبة التي كان يريد أن تقع على الشخص الذي اتهمه ظلماً. وقد ورد ذلك في سفر التثنية حيث يُطلب من القضاة التحقيق جيداً، وإذا اكتشفوا أن الشاهد كاذب يُعامل بحسب الشر الذي قصده لغيره. هذا يظهر أن الله يهتم بالعدل ويرفض الظلم والكذب. ففي سفر التثنية جاء: "تفعلون به كما نوى أن يفعل بأخيه." (تثنية 19:19). أي أن الشاهد الكاذب كان يُعاقب بنفس العقوبة التي أراد أن تقع على الشخص الذي اتهمه ظلماً.

دعوة إلى قول الحق:

تحتل مسألة الصدق في الشهادة مكانة أساسية في الكتاب المقدس، لأن الشهادة هي إحدى الوسائل التي يظهر بها الحق ويُحفظ بها العدل بين الناس. فعندما يقف الإنسان ليشهد، فإنه لا يتكلم أمام البشر فقط، بل يقف أيضاً أمام الله الذي يعرف القلوب والنيات. ولهذا السبب شدّد الكتاب المقدس على خطورة الشهادة الكاذبة، لأنها قد تؤدي إلى ظلم الأبرياء وتدمير حياة الآخرين.
الله يدعو الإنسان دائماً إلى الصدق. فقول الحق يحمي المجتمع ويمنع الظلم. كما أن الإنسان الصادق يعيش بسلام مع ضميره ومع الله. لذلك يجب على الشاهد أن يتحلّى بالشجاعة والأمانة، وأن يقول الحقيقة حتى لو كان ذلك صعباً. وقد جاء في سفر زكريا: "تكلّموا بالصدق كل واحد مع قريبه" (زكريا 8:16) فالصدق في الشهادة يحفظ المجتمع من الظلم ويجعل العدالة ممكنة.

خاتمة:

الشهادة بالزور ليست مجرد كذبة عابرة، بل خطية خطيرة قد تدمر حياة الآخرين وتفسد العدل في المجتمع. لذلك يؤكد الكتاب المقدس على أهمية الصدق في الشهادة وبحث الإنسان على أن يكون أميناً في كلامه وأفعاله. فالشاهد الصادق يساهم في نشر العدل والسلام، أما الشهادة الكاذبة فتجلب الظلم والفساد.



الوطن للجميع... بأمر الرئيس

على مدار العام الذي اختطف فيه الإخوان عرش مصر، وطوال فترة "اعتصام المثقفين" التي أفضت إلى "ثورة ٢٠١٣" الخالدة، سمحت نفسي بتعديل شعار "ثورة ١٩" لأختتم جميع مقالاتي بجريدة "المصري اليوم" بهذه العبارة: "الدين لله، والوطن لمن يحب الوطن". فالدولة، كما أفهمها، بيت كبير، سقفه القانون، وأعمدته العدالة، وأرضيته الكرامة الإنسانية، وجدرانه المحبة والتحضر والعمل والتعاون على النهوض بالوطن. بيت يدخله الجميع بأسمانهم لا بمللهم، بوطنيته وانتمائهم لا بطوائفهم، بإنسانيتهم وعلمهم وعظمتهم لا بعقائدهم. فعين نأمل فكرة "الدولة" في معناها العميق، نجدّها فكرة أخلاقية قبل أن تكون فكرة سياسية. الدولة ليست جماعة دينية، ولا نادياً عقدياً، ولا حزباً طائفيّاً. الدولة مساحة العيش المشترك، حيث يتجاور المختلفون كما تتجاور الأشجار في الغابة: لكل شجرة شكلها، ولكل جذورها، لكن ظلال جميع الأشجار تتقاطع في النهاية؛ لتظلل الجميع، دون تمييز.

من هنا جاءت كلمات الرئيس "عبد الفتاح السيسي" في حفل إفطار "أكاديمية الشرطة" واضحة وبسيطة في أن: "الدولة فيها ناس مسلمة ومش مسلمة، وناس مؤمنة ومش مؤمنة. هل الدولة معموله خد لوحده؟ الدولة معموله لكل الناس. عايز نعمل ممارسة دينية تقدم فهمك للدين بشكل كويس. الدولة مش معموله للمسلمين بس، معموله لكل الناس".

هذه الفكرة الواعية، التي طبقها الرئيس "السيسي"، قولاً وعملاً، منذ بداية حكمه، هي ذات الفكرة التي نقولها منذ سنوات وعمود، والتي يقولها كل عقل نظيف، وما طالنا إلا الأسباب والتكفير والملاحقات القضائية.

لماذا نؤمن بفكرة "وطن دون تمييز"؟ لأننا ببساطة نحلم بالعيش في مجتمع عادل متحضر، لا يفتش في صدور الناس، ولا يُصنّفهم عقدياً وفق الهوية، بل ينظر إلى مواهبهم وإنجازاتهم ووطنيتهم وغيرتهم على دولتهم. وهو ما نسميه: "حقوق المواطنة"؛ التي تجعل المواطن شريكاً في بناء الوطن، ضامناً لكامل كرامته وحقوقه، دون احتماؤهم بأكثريّة تجبر، ولا خضوع أقلية تتشربنق. فالأكثريّة والأقلية مفهوم سياسي يُطلق على "الوافدين"، لا على أصحاب البلد، مهما اختلفت عقائدهم.

فالإيمان الحقيقي لا يخاف الاختلاف، بل يدرك أنه أحد أسرار الخلق. فلو شاء الله لجعل البشر أمة واحدة، لكنه ترك في الوجود فسحةً للاجتهاد، ومساحةً للتعدد، حتى يظل الإنسان كأنثاً حرّاً، لا نسخاً مكررة. الدولة، في معناها الإنساني والسياسي، ليست حارساً للعقائد، بل حارسةً للحقوق. العقيدة شأن القلب، والعمل شأن

عن المصري اليوم

"لعبة العلاقات"

في مسرح الحياة، لا نتحرك وحدنا... بل نتشارك في خيوط غير مرئية اسمها العلاقات. بعضها يرفعا كأجنحة خفيفة، وبعضها يُنقل أرواحنا. وكان الحياة لعبة دقيقة، قواعدنا المشاعر، وقطعها البشر، أما الفوز الحقيقي فيها فهو أن تعرف أي علاقة تستحق أن تبقى فيها، وأي منها يجب أن نسحب بهدوء. "لعبة العلاقات"

فالعلاقات الإنسانية ليست نوعاً واحداً، بل طيف واسع من الروابط النفسية، تتشكل من الشخصية والتربية والخبرة والوعي. ومن أبرز هذه الأنواع العلاقة الصعبة.

هي العلاقة التي تنمو فيها النفس كما تنمو الشجرة في تربة خصبة. فيها احترام متبادل، وحدود واضحة، ومساحة كافية لكل طرف ليكون نفسه دون خوف.

في هذه العلاقة يستطيع الإنسان أن يعبر عن رأيه، ويختلف دون أن يخشى الرفض أو الإهانة. الحوار فيها هادئ، والخلاف لا يتحول إلى معركة بل إلى فرصة للنهوض. مثال ذلك صديقنا يختلفان في الرأي حول موضوع ما، لكنهما يستمعان لبعضهما باحترام، ولا يحاول أحدهما تطحيب الآخر أو التقليل منه، بل يسعى كل طرف لفهم وجهة نظر الآخر، بل والنمو معا للأفضل.

تلك النوع من العلاقات إذا دخلنا فيها يجب أن نحافظ عليها بالتقدير والامتنان. ولا نأخذها كأمر مضمون دائماً. علاقة أخرى تشبه نباتاً طفيلياً يلتصق حول الشجرة حتى يضعفها هي العلاقة السامة. قد تنبؤ في بدايتها جذابة وقوية، لكنها مع الوقت تستنزف الطاقة النفسية وترتك الإنسان متقلاً بالضيق.

فيها تظهر بعض العلامات الواضحة كالتقليل من قيمة الآخر، السيطرة والتحكم، اللوم المستمر، واستنزاف المشاعر دون مقابل.

مثال ذلك الشخص الذي لا يسمعك إلا ليجادلك، ليذكرك بأخطائك أو يجعلك تضعي وتظهر أفضل ما عندك فقط لإرضائه وعلى حساب سعادتك دون تقدير. ومع مرور الوقت يشعر الطرف الآخر بالتعب النفسي، وقد يفقد ثقته بنفسه.

فيجب التعامل مع هذه العلاقة إذا أدركناها بوضوح حدود واضحة، ولا ندخل بقدر الإمكان في جدالات تؤدي بنا إلى اللاشيء. وأحياناً يكون الموضوع ما، لكنهما يستمعان لبعضهما بالهدوء لكي ننفذ أنفسنا منها.

وهناك العلاقة التي تُفسّر وفق التربية والنشأة. أحياناً لا تكون المشكلة في نية الطرفين، بل في اختلاف الخلفيات التي نشأ فيها كل شخص. فالتربية تشكل طريقة فهمنا للكلمات



والسلوكيات.

ما يراه شخص اهتماماً قد يراه آخر تدخلاً. وما يراه أحدهم صراحة قد يراه الآخر قسوة. مثال ذلك شخص تربى في بيئة تعبر عن الحب بالكلمات الكثيرة، وآخر نشأ في بيت يعبر عن الحب بالأفعال فقط. علينا محاولة فهم خلفية الطرف الآخر، والتوضيح بدل الافتراض.

وتوجد علاقة قائمة على التفسير الشخصي للكلمات. الكلمة نفسها قد تحمل معاني مختلفة حسب من يسميها. فكل إنسان يفسر الكلام من خلال تجاربه السابقة وحالته النفسية.

لهذا قد يحدث سوء فهم كبير بسبب جملة صغيرة أحياناً. مثال ذلك شخص يقول: "كنت مشغولاً فلم أرد على الهاتف." قد يفسرها شخص على أنها مجرد انشغال، بينما يفسرها آخر على أنها تجاهل متعمد.

في علم النفس يسمى هذا "التفسير الذاتي للرسائل"، حيث يملأ العقل الفراغات بما يتوقعه أو يخشاه. في هذا النوع من العلاقات، يجب ألا نبني قصص كاملة في عقولنا دون دليل.

فأحياناً أيضاً لا تكون المشكلة في الكلمات... بل في الطريقة التي نسميها بها.

أما العلاقات الاعتمادية فهي العلاقات التي يشعر فيها أحد الطرفين أنه لا يستطيع العيش أو اتخاذ قرار دون الآخر. في هذا النوع يذوب الفرد في الطرف الآخر، وقد يتنازل عن رغباته أو شخصيته خوفاً من فقدان العلاقة.

هنا يجب أن يكون هناك استقلال شخصي، وبناء الثقة بالنفس. والحفاظ على مساحة فردية لكل طرف. فالعلاقة السليمة تقرب الناس... لكنها لا تذيب شخصياتهم.

وأخيراً العلاقات السطحية القائمة على المجاملة أو المصالح العابرة. قد تكون لطيفة لكنها لا تصل إلى العمق النفسي. فيها يتبادل الناس الكلام والابتسامات، لكنهم لا يشاركون مشاعرهم الحقيقية.

هذه العلاقات هي جزء طبيعي من الحياة الاجتماعية مطلوب لواصلتها الحياة ولا يجب أن نتوقع أي عمق عاطفي منها.

في النهاية العلاقات ليست مجرد لقاءات بين أشخاص، بل هي لقاء بين عقول وتجارب وتفسيرات ومشاعر مختلفة. وكلما فهمنا هذه اللعبة أكثر، عرفنا كيف نتحرك فيها بحكمة.

فهي لعبة العلاقات.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اعسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرأف

الطيور السجينة

كان رجل يقف على رصيف أحد الشوارع الكبيرة ومعه قفص عصافير كبير ولا يلاحظ ولد صغير أن القفص كان ممتلئاً بطيور كثيرة من أنواع مختلفة. فسأل صاحب القفص:

- من أين حصلت على هذه الكمية من الطيور؟
- من كل مكان. فأنا أغريهم بفتات الخبز وأتظاهر بأنى صديقهم، ولما يقتربون أمسكهم وأطبق عليهم بالمصيدة والقيهم بهم داخل القفص.
- وماذا تفعل بهم بعد ذلك؟
- واجاب الرجل بفظاظة: أنا أغيظهم وأحركهم واهيجهم بعضا رقيقة معي فيتصادمون مع بعضهم البعض ويتقاتلون ومن لا يموت منه أنا أقتله ولن يفلت احد منى!
نظر الولد الى الرجل يحزن متعجباً ما الذى يدعو له ذلك وماذا يستفيد من هذه القسوة؟ ثم عاد ونظر الى هذه الطيور الحبيسة المسكينة التى لا تستطيع الدفاع عن نفسها ولا أمل لها فى النجاة ...

وسأل الولد: هل أستطيع أن اشتري هذه الطيور؟

وأخفى الرجل ابتسامه الرضى مدركاً انه يستطيع أن يكسب جيده لو لعب بأوراقه بذكاء وقال بتردد.

- حسناً ان القفص غالى الثمن، وأنا صرفت وقتاً طويلاً فى جمع كل هذه الطيور. الكل مقابل عشرة دولارات بالإضافة للجايكيت التى أنت تلبسها.

وصمت الولد قليلاً فأنا كل ما معه هوالعشرة دولارات والجايكيت جيدة ويعتز بها وأخيراً أخرج النقود التى معه وأعطاهم للرجل ثم خلع جايكته وسألهم له أيضاً. ثم أمسك بالقفص وفتح بابه وأطلق الطيور فى سماء الحرية.

إلى هنا انتهت القصة فهل توحى لنا بشىء؟

ان عدو نفوسنا الخالدة، الشيطان، يقف على قارعة طريق الحياة ممسكاً بقفص كبير ضخم جداً. هذا القفص ممتلئ من كل نوع من البشر الشباب والشيوخ، الرجال والنساء من جميع الأجناس والشعوب.

جاءه ابن الانسان وسأله:

- من اين اثبت بكل هؤلاء الناس؟

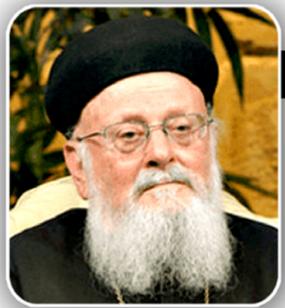
أغريتهم بالخمر والدخان والمخدرات والشهوات الجسدية، والأكاذيب والغضب والكراهية والطمع ومحببة المال وأباطيل العالم والملاهي، أنتظرهم بأنى صديقهم وأريد سعادتهم حتى يتمنوا معى فاصطادهم وأحبسهم فى هذا القفص.

- وماذا تنوى ان تفعل بهم الآن؟

- سأعطيهم يتوغلون فى الشر ويصيروا عبيداً مسلوبى الإرادة لى وللخطية وأملأ عقولهم بالتمرد على الله فيدمرون أنفسهم.

ثم ماذا بعد ذلك؟

الذين لا يدمرون أنفسهم، سوف أفضى أنا عليهم حتى ياتوا معى الى



جهنم.
وتقدم السيد المسيح وقال: "أنا سأشتري هؤلاء الناس منك؟"

- زمجر ايليس وقال: تستطيع. ولكن هذا الثمن باهظ جداً سوف يكلفك حياتك وكل دمك!

وهكذا دفع الرب يسوع ابن الله حياته ثمناً لك على صليب الجلجثة لإطلاق سراحك من مصيدة الشيطان إلى حرية مجد أولاد الله. لقد فتح المسيح ابواب الجحيم ليسترد كل من اقتنصهم الشيطان ويرد لكل من يؤمن به حياته وحيثه وكرامته وأبديته السعيدة.

ألم يقل له المجد أنا هو الباب ان دخل بى أحد يخلص ويدخل ويخرج (أى ينعم بأخرية) ويجد مرعى (يو: 10) : 9، وقال أيضاً: "ان حركم الأبى فبالحقيقة تكونون أحراراً (يو: 8: 36).

مقبول ولكن غير مفهوم

كان أحد الوعاظ يشرح عقيدة التالوث القدوس ولكنه لا حظ وجوم الشعب فسألهم "هل أنتم فاهمين؟" فقالوا: لا. تحبّر الواعظ كيف يقرب هذه الحقائق اللاهوتية لأذهانهم وبينما هو عائد الى بيته لاحظ أن خروفاً يأكل برسيمًا، وأن بعض الأوز أيضاً يأكل البرسيم معه، فخطرت له خاطر يساعده على الشرح ..

فلما تقابل مع مستمعيه فى الاجتماع التالى سألهم: "عندما حاولت شرح التثلث لكن قلت مش فاهمين. وبينما كنت أسير فى طريق منزلى رأيت خروفاً يأكل البرسيم فهل هذا معقول ومقبول؟ أجابوا: نعم.

وأضاف: وأيضاً رأيت بعض الأوز يأكل البرسيم. فهل هذا معقول؟ قالوا: نعم وطبيعى.

فاستطرد قائلاً: البرسيم فى بطن الخروف يطلع صوف، والبرسيم فى بطن الأوز يطلع ريش. معقول؟ أجابوا: معقول!

فسألهم: ولكن فاهمين كيف؟ أجابوا: لا.

وهنا قال لهم: إذا كانت الحقائق المادية اليومية البسيطة التى نراها نصدقها وان كنا لا نفهمها، فهل نتوقع أن نفهم كل الحقائق اللاهوتية الأسمى من عقولنا والروحية غير المنظورة ... اننا لا نستطيع أن نخضعها لعقولنا القاصرة التى لا تفهم إلا الأمور المادية المنظورة. نحن نصدق التلفزيون والكمبيوتر والتليفون اللاسلكى وان كنا لانفهم كيف تعمل.

وإما الحقائق اللاهوتية والروحية فنقبلها بالإيمان بناء على الاعلانات الألهية. ولولا ان طلب السيد المسيح من الرسل ان يعمدوا باسم الأب والأبى والروح القدس (مت: 28: 19 ، 3: 16 ، 17).

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلى

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة الجبرات والمواجهات

أسهل الطرق وصولاً هي الصراحة والوضوح والمواجهة بالواقع وإن كانت الحقيقة مؤلمة، المبررات هي جزء من تحميل التصرفات بحثاً عن إقناع الآخر بوجهة النظر دون المساس بمواجهة الحقيقة في كثير من الأحيان، وأحياناً المبررات من أجل الاعتذار وإيضاح وجهة النظر المخالفة للآخرين، فكل منا له فلسفه خاصة به ، أحياناً تكون من أجل تحليل الموقف بالشكل الواقعي الصادم وأحياناً تحمل في طياتها كثير من المبررات المسكينة التي تعمل على الخروج الأمان من الأزمة، متى تصبح المبررات من نصايها السليم بتوضيح وجهة النظر الحقيقية بمواجهة الموضوع على أرض الواقع ؟

يحدث ذلك لو كانت وجهة النظر سليمة مليون بالمنة وتحتاج فقط للتوضيح السليم للموقف والتصرفات دون التلاعب المغرض لإخفاء الحقيقة بعض من المبررات الكاذبة، وهنا فقط تصبح المبررات بمثابة المواجهات تماماً دون الحياذ عن الحق أو تبرير الخطأ والتماس الأعذار، المواجهات أحياناً تقوم بالدور المناسب جداً لإظهار الحقائق ولكن يجب الاستماع الجيد لجميع الأطراف ولكل منا وجهة نظره الخاصة التى بها بعض المبررات الخاصة أيضاً وهذه المبررات أماناً تكون صادقة هادفة توضح رؤية صاحبها تماماً، أما أن تصبح هي الدليل الأقوى للإدانة واليقين التى نحتاج إليه عندما نسأل لماذا حدث هذا ؟

الحقيقة أن كانت المواجهة هي علاج كثير من المشاكل لكن أيضاً ممكن أن تسبب في النهاية سواء سالياً أو إيجاباً، لكن المبررات أحياناً تمنح الفرصة الثانية لعل وعسى تكون وجهة النظر الأخرى صحيحة ودائماً نضع كافة الاحتمالات إلى أن يثبت العكس (كما يقال)، نستطيع أن نقول إن المبررات أحياناً تكون طوق نجاة لحل المشاكل وصولاً للتفاهم جميع الأطراف معاً بشرط الانصات الجيد ومنح الفرصة للمناقشات دون التحيز أو الاحتداد أو الغضب الخ.

لبننا نضع أنفسنا محل بعضنا البعض ، وننصت لوجهة النظر الأخرى أو نتقبل الحكم لطرف ثالث محايد تماماً لنصل لأقرب الحلول، ولكن على الطرف الثالث الانصات جيداً والحكم بالعدل والمساواة و عدم التحيز لأي طرف، جهة التحكيم يجب أن تكون مختارة بعناية خاصة جداً وذات سمعة طيبة من حيث النزاهة وعدم المحاباة ومنها هيئة لل قضاء أحياناً ويخضع لها الجميع والحكم بالقانون وروح القانون أيضاً.

هنا تجتمع المواجهات مع المبررات فى حضور هيئة التحكيم المنتقاه وصولاً للتوافق بين جميع الأطراف لتحييها جميعاً تحت راية العدل ودائماً حق الرد مكفول للجميع بكافة الطرق الشرعية، أولي اهتمامات الباحثين ورجال العلم والفلسفة هي العلاقات الإنسانية والعلاقات الأسرية، لكي نصل الى كيفية نجاح الأسرة (داخليا وخارجيا) فى التعامل مع الأهل والأصدقاء والجيران بعضهم لبعض وتحقيق التوازن النفسى والشخصية السوية هى التى تسعى لتتوافق وفتح لفة الحوار والنقاش البناء وصولاً لوضع الحل المناسب لأي مشكلة مهما كانت كبيرة أو صغيرة تجنبنا الوصول لساحات الحاكم أو الأحكام العرفية ، وللحفاظ على سلامة الأسرة وكيانها وللحفاظ على علاقتها مع الآخرين سعياً للسلام والوفاق.

وهناك صفات لكل شخصه تشابه أو تختلف مع الشخصيات الأخرى منها (الشخصية الودودة أو الحاسمة أو الدرامية



أو العاطفية أو الترجسية أو المتحكمة أو المترددة أو السلبية أو المتسامحة أو الشخصية الغيور أو الضعيفة أو السياسية أو العصبية أو السطحية ... الخ.

ولكي نصل إلى تقارب وجهات النظر وللتحقيق هذا الانسجام بين كافة الأطراف يجب ان نفهم ونتفاهم (كيفية التعامل مع الشخصيات بكافة أنواعها المختلفة المتعددة) لتحقيق الاستقرار المجتمعي والاستقرار الأسري أيضاً، فكل شخصية تختار وتميل في كثير من الأحيان للشخصية المختلفة عنها وتفر من الشخصية المتشابهة معها وأحياناً العكس بالعكس، لذلك يجب علينا جميعاً الإهتمام بفهم كل شخصية على حدا من مواصفات وسلوك وطريقة تفكير والرد عليها وأي حدود نضعها فى التعامل معها وخصوصاً الشخصيات المتعبة منها الشخصية الترجسية وهي تقريبا من أصعب وأعقد الشخصيات فى التعامل لأنها تختلط فى الفكر والتصرفات الى الشخصية المتزنة الواقفة من حالها وكثيره الشكوى وخلق المبررات ومواجهة المشاكل بعنف وتكبر والتصميم على الرأي ووضع الأخطاء على الآخرين بكافة الطرق، ف الشخصية الترجسية تبدو فى أول التعامل أنها شخصية ودودة وبسيطة وصاحبة مشوار كفاخ ولها من القصص والبطولات الآلاف الحكايات وأنها شخصية قاندة ومتمكنة من أدواتها ولها من الثقة بالنفس باع كبير وكل أقوالها واجبة النفاذ فهي شخصية تقود ولا تتقاد وصاحبة نفوذ ومن الصعب التأقلم معها فأنها لا تعترف بالخطأ ودائماً هي على ثواب و لا تقبل النصيحة أو التعديل عليها ودائماً تشكو من الشراء لها سواء بالنزل أو العمل و تترين وصولاً لأهدافها الخاصة (تعتبر بالحقيقة أنها شخصية وصولية) وتسمى لاستئلال أقرب ما لها و من أهم صفات الشخصية الترجسية هي الخوف (من المجهول و من الموت أو المرض و كل الخوف من أن تكشف حقيقتها أمام من يهتم بها و أمام شخص ملوماً بها و يفضح أمرها فيظهر منها تقيض أفعالها عن ما سبق)، ومن صفات الشخصية الترجسية تضع نفسها كمحور لكل من حولها وكثيراً ما تتجاهل مشاعر الآخرين و لا تبالي بدموع أحد ، تهتم بالزينة الخارجية لتصبح محور اهتمام كل من حولها سعياً وراء النجاح الزائف، وأفضل وسيلة للتعامل مع الشخصية الترجسية الغير سوية هي الابتعاد عنها ووضع حدود لأي علاقة معها سواء كانت أسرية أو اجتماعية أو مهنية وتجنب النقاش الحاد معها و وضع حدود للمدح أو الذم لها فهي كغاية لها تضع تقييم لنفسها فما نقوله نحن عنها غير مقبول وغير مسموع فالشخصية الترجسية لا تخطئ كما تمنع نفسها بذلك ولذلك تحتاج لفترة علاج نفسى طويل الأمد لتتحقق المعجزة بالتغيير عن أنماط سلوكها فهي صاحبة سلوكيات غير مناسبة للجمع، وعكس الشخصية الترجسية الشخصية الودودة فهي شخصية عاطفية تسعى لتحقيق الاستقرار النفسى والاجتماعى والتفانى و الأسرى و تحقيق التعاون المشترك مع زملاء العمل وتقبل مبررات الآخرين و تسمح بالنقاش و تستمع كثيراً وهذا عكس تماماً الشخصية الترجسية.

القرارات دقيقة أو صحيحه لذلك من الأفضل تاجيل القرارات المهمة حتى تهدأ المشاعر.

4 - التعبير عن المشاعر بطريقة آمنة مثل التحدث مع شخص موثوق به أو الكتابة أو الحركة أو المشي فكلها أدوات تعطي قدر من الأمان للشخص.

كيفية التعامل مع المشاعر الصعبة: من المهم احترام تلك المشاعر والإقرار والاعتراف بها فالغضب غالباً يشير الى انتهاك الحدود والشعور بالظلم والإحباط والتعامل الصحي مع الغضب يشمل ملاحظة اشارته المبكرة ثم الابتعاد مؤقتاً والتعبير بالكلمات وليس بالأذى واما عن التعامل مع الحزن فالحزن هو شعور طبيعي عند الفقد أو خيبة الأمل أو الصدمة ويمكن التعامل معه بإعطاء الشخص وقتاً لنفسه والتعبير عن المشاعر وطلب الدعم أما التعبير عن القلق فيمكننا القول أن القلق مرتبط غالباً بالخوف من المستقبل وهو شعور يساعد في تقليله وأن نتعامل معه بالتركيز على اللحظة الحالية والتفكير البطنيء وتقبل التفكير الكارثي وتسمى مهارة التركيز على اللحظة الحالية بمهارة (هنا والان) أي أن يكون لدينا التركيز الكامل في اللحظة الحالية. من المهم إدراك وفهم المواقف التي تولد مشاعر قوية وان يصبح الإنسان واعياً بالمواقف والاسباب التي تغير مشاعره بعض هذه المواقف قد تكون نقداً أو رفضاً أو فقداً أو شعور بعدم التقدير أو صراعات في العلاقات أو التعرض للضغوط عندما يفهم الإنسان المحفز العاطفي الخاص به يصبح أكثر قدرة على التعامل مع مشاعره بوعي ويكون أكثر قدرة على بناء علاقة صحية مع المشاعر وهذه العلاقة تقوم على عدة مبادئ:

أولا تمييز المشاعر والاقرار بها ثم احترامها وفهم رسالتها والقدرة على التعبير عنها بطريقة صحيحة وعدم الحكم على الذات ولوم النفس والإحساس بالذنب بسبب هذه المشاعر. عندما يتعلم الإنسان هذه المهارات يصبح أكثر توازناً وقدرة على التعامل مع الحياة.

عينا ان نتذكر ان كبت المشاعر ورفضها وعدم قبولها يصيب اجسادنا بالأمراض النفس جسمانية وتظهر الأعراض المرضية واضحة ولكن خلف هذه الأعراض بصرخ الجسد من الألم النفسى والتعبير عن المشاعر يزيد الوعي بها .

المشاعر ليست ضعفا بل هي جزء أساسي من إنسانيتنا والإنسان الذي يتعلم فهم مشاعره يصبح أكثر قدرة على فهم نفسه وفهم الآخرين والوعي بالمشاعر مهارة يمكن تطويرها بالممارسة والتأمل والانتباه لما يحدث داخلنا والتركيز فيما يحدث على مستوى الجسد من أعراض فكلما بصحتنا أكثر وعياً بمشاعرنا أصبحنا أكثر قدرة على العيش بصحة والارتان.

شارك بـمشاعرك مع أشخاص موثوق بهم وسط مجتمع آمن وصحي دتم بـمشاعر طيبة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم منال صفوت

مشيرة نفسية معتمدة ومرافقة في رحلة التعافي والنمو النفسي

مشاعري من حقي

يتحكم في الشعور نفسه لكنه يستطيع ان يتحكم في طريقة التعبير وكيفية إدارة هذه المشاعر.

هناك فرق مهم بين الشعور والتصرف بناء على هذا الشعور فمثلا من الطبيعي ان اشعر بالغضب لكن ليس من الصحي أن أؤدي الآخرين بسبب الغضب اذا كل المشاعر مقبولة لكن ليس كل السلوكيات مقبولة كل المشاعر مقبولة ما عدا مشاعر الحقد فهذا الشعور غير مقبول وغير صحى لانه مؤذي للشخص وللآخرين.

وعن انواع المشاعر يمكننا ان نقسم المشاعر بشكل عام الى نوعين رئيسيين مشاعر ايجابية ومشاعر سلبية المشاعر الايجابية هي المشاعر التي تمنح الإنسان شعورا بالراحة والسكينة والسعادة مثل الفرحة الحب الامتنان الحماس السلام الرضا هذه المشاعر تساعد الشخص على تحسين الصحة النفسية وعلى زيادة الطاقة وتعزيز العلاقات لكن حتى هذه المشاعر الايجابية تحتاج الى وعي حتى لا تتحول الى اندفاعية او تتجاهل للواقع.

اما النوع الاخر من المشاعر فهو ما يسمى بالمشاعر السلبية وهي المشاعر الصعبة او المؤلمة ويسمىها البعض مشاعر سلبية لكنها هي في الحقيقة مشاعر صعبة وليست سيئه مثل الحزن الغضب الخوف القلق الإحباط الخجل الشعور بالرفض هذه المشاعر رغم صعوبتها الا انها مهمة جدا لانها تخبرنا أن هناك شيء يحتاج الى الانتباه والتغيير.

ومع وهج المشاعر الصعبة والمؤلمة يتوقف المخ العقلانى المسؤول عن المنطق والتفكير ويكون المحرك الأول هو الجهاز الحوئى في المخ العاطفى للإنسان وهنا ناتى الى أهمية الوعي بالمشاعر ليكون لدينا القدرة على إدارتها وقيادتها واقتصد هنا ان يكون الانسان قادرا على تمييز ما يشعر به وعلى فهمه وعلى القدرة على تسمية هذه المشاعر والتعامل معها بوعي وهذا ما يسمى بالذكاء العاطفي وهو مهارة يمكن تعلمها وتطويرها.

كيف اكون واعياً بـمشاعري؟

هناك عدة خطوات تساعد الإنسان على زيادة وعيه بـمشاعره أولها التوقف والانتباه. اول خطوة مهمة هي ان يتوقف الانسان للحظة ويسأل نفسه ماذا اشعر الان فكثيرا من الناس يعيشون مشاعرهم دون ان ينتبهوا لها او يدركوها ايضا. ملاحظه الجسد فالمشاعر غالبا تظهر في الجسد بأشكال مختلفة متعددة مثل تتارع نظرات القلب وتوتر العضلات أو ضيق في الصدر وعدم القدرة

المشاعر هي جزء أساسي من التجارب الإنسانية لا يوجد إنسان يعيش دون مشاعر وهي اللغة الداخلية التي تعبر بها عن احتياجاتنا وتجاربنا وتفاعلنا مع العالم من حولنا هي مجموعة من الأحاسيس النفسية وردود الأفعال تجاه المواقف المختلفة لا نستطيع إيقافها أو منعها مثلها مثل الاحاسيس الجسدية وكثير من الناس تعلموا منذ الصغر ان بعض المشاعر مقبولة وبعضها مرفوض لذلك يحاولون احيانا اخفاء مشاعرهم و تجاهلها أو انكارها لكن الحقيقة النفسية ان كل المشاعر طبيعية ومشروعة وما يحتاج الإنسان الى تعلمه ليس إلغاء المشاعر بل علينا ان نفهمها ونكون واعيين بها ونتعلم كيفية إدارتها بطريقتة صحيحة عندما يصبح الانسان واعيا بـمشاعره يصبح أكثر قدرة على فهم نفسه وأكثر قدرة على التواصل مع الآخرين وأكثر قدرة على اتخاذ قرارات أكثر توازنا في حياته.

المشاعر هي استجابة نفسية وجسدية داخلية تحدث عندما يتعرض الإنسان لموقف أو فكره أو تجربه معينه فعندما يتعرض الإنسان لموقف ما يحدث داخله تسلسل نفسى طبيعي فالموقف يعطينا مشاعر والمشاعر خلفها فكره ويتبعها رد فعل وسلوك قد يكون هذا السلوك إيجابى او سلبى فمثلا صديق لم يرد على رسالتك او لم يأتى فى الموعد المحدد فقد ينتج عن هذا مشاعر مثل الحزن أو الغضب أو القلق أو الغيظ ويتبعها فكره ربما انه يتجاهلني او ان غير مهم وينتج بناء على هذه المشاعر الأفكار وسلوك اندفاعى او سلوك انسحاب و هذا لا يكون رد فعل للمشاعر فى حد ذاتها لكن يرجع الى الطريقة التي تفسر بها هذا الموقف.

وهنا يأتى الحديث عن أهمية المشاعر فى حياة الانسان فهي ليست عبئا عليه كما يعتقد البعض بل لها وظائف نفسية مهمة جدا فالمشاعر تساعدنا على فهم نفسنا كما انها تعكس ما يحدث بداخلنا فالحزن قد يدل على فقد أو خيبة امل او غضب وقد يدل على انتهاك حدودنا والفرح يدل على تحقيق شيء ما مهم بالنسبة لنا أو تحقيق إنجاز فالمشاعر تبينها الى احتياجاتنا خلف هذا الشعور وكل شعور يحمل رساله فالحزن يشير لاحتياجنا الى الدعم والغضب قد يشير الى الحاجة الى حماية الحدود والقلق قد يشير الى الحاجة الى الأمان.

كما أن المشاعر تساعد في اتخاذ القرارات فهي تلعب دور مهم في توجيه قراراتنا وتساعدنا على معرفة ما يناسبنا وما لا يناسبنا.

المشاعر تقوى العلاقات عندما يستطيع الإنسان التعبير عن مشاعره بصدق تصبح علاقته اكثر عمقا واكثر صحة مع الآخرين ويكون قادر على تفهم مشاعرهم والمواودة معهم.

المشاعر حق طبيعي للإنسان فمن أهم المفاهيم النفسية الصحيحة أن المشاعر حق إنساني طبيعي لا أحد يملك أن يمنع الإنسان من الشعور وقد لا يستطيع الشخص أن



على النفس أو الشعور بالثقل للجسد أو شعور بالدفء والسخونة الجسد في أحيانا كثيرة يخبرنا بما نشعر به قبل ان ندركه بالعقل وهنا تأتي أهمية ادراك وتسميه المشاعر وهذه نقطة ثانية ان تسمية المشاعر خطوه مهمه جدا في الوعي العاطفي فبدلا من ان اقول انا متضايق يمكن القول أنا حزينا أنا محبط أنا قلق أنا خائف أنا غاضب كلما كان اسم الشعور ادق أصبح فهمه اسهل واصبح واضحا وهذه مهارة تأتي بالتركر وبالتركيز والوعي فكلما استطعنا ان ندرك كيف نسمي مشاعرنا و تلامسنا معها بقدر مازاد الذكاء العاطفى لدينا.

ثم ننقل الى مرحلة اخرى وهي أهمية تقبل المشاعر فكثير من الناس يحاولون مقاومة مشاعرهم أو انكارها لكن القاعدة النفسية تقول ان ما نقاومه يستمر ويزيد فكلما قاومنا مشاعرنا المؤلمة زاد الألم وتحول الى معاناة لذلك من الأفضل أن يقول الإنسان لنفسه من الطبيعي ان اشعر بهذا الآن التقبل لا يعني الاستسلام بل يعني الاعتراف بما يحدث داخلى وهنا ياتي أهمية التعامل مع المشاعر القوية فاحيانا تكون المشاعر شديده جدا مثل الغضب الشديد او القلق أو الحزن العميق او مشاعر الصدمه وفي هذه الحالة يمكن استخدام بعض الخطوات نتعلم بها كيف نقبل مشاعرنا وهي:

1 - التوقف قبل رد الفعل عندما تكون المشاعر قوية من الأفضل ان يتوقف الإنسان قبل ان يتصرف او يتخذ سلوك معين.

2 - التنفس ببطء أن التنفس العميق يساعد على تهدئة الجهاز العصبي ويمكن استخدام تمرين بسيط يسمى (4-2-4) شهيق ببطء من الانف لمدة أربع عدات ثم الاحتفاظ بالهواء في عدتين ثم نخرج الزفير ببطء من الفم بعدد اربعه او ست عدات.

ويمكن أن تستخدم مهارة التنشيت قم بالتركيز في عد الارقام بشكل تنازلي يبدأ من رقم 100 وتراجع الى رقم صفر. او نركزونستخدم حواسنا فيما يدور حولنا ماذا نرى وماذا نسمع من أصوات وماذا نشم من روائح وهكذا.....

3 - تأجيل القرار عندما تكون المشاعر عالية لا تكون



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

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 استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارات

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

شريف للهجرة



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

714-491-0748

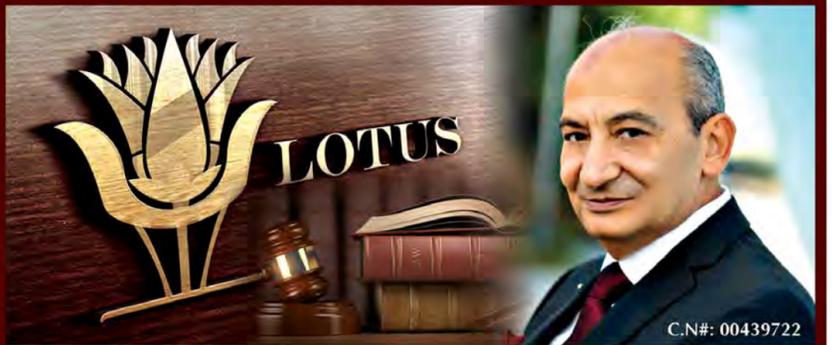
www.immigrationland.net

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



لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.
Immigration consultant
Egyptian legal consultant
Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا
مستشار للقوانين المصرية بأمريكا
مهامى بالنقض والدستورية العليا بمصر

- متخصصون في 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

أمسية رمضانية دافئة جمعت الدبلوماسيين ورجال الأعمال ونخبة من أبناء الجالية المصرية والعربية على مائدة مصرية أصيلة



دفع وروعة هذه الليلة. وقد عبر الحضور عن تقديرهم الكبير للضيافة وكرم الاستقبال، مؤكدين أن مثل هذه اللقاءات تساهم في تعزيز الروابط الاجتماعية والإنسانية بين أبناء الجالية المصرية والعربية في الولايات المتحدة. وكانت بالفعل أمسية رمضانية رائعة سادتها أجواء الود والمحبة والتواصل بين الجميع. رمضان كريم وعيد فطر مبارك... وكل عام وأنتم بخير.

تصوير: عنتر بارح

الصفحي وحرمه، والدكتور هشام العسكري وحرمه، والمستشارة القانونية جيهان توماس والدكتور محفوظ جريس وحرمه، إلى جانب نخبة متميزة من القيادات وأبناء الجالية من العلماء والأطباء ورجال الأعمال ورجال الدين والمثقفين والإعلاميين الذين شرفوا هذه الأمسية الرمضانية المباركة.

وأضفت الأمسية طابعاً فنياً مميزاً، حيث أظريت الحضور بصوتها العذب المطربة إيمان عبد الغني، بمشاركة الدكتورة راما، والمطرب سيمو وبحضور المايسترو عادل إسكندر، ما أضاف على اللقاء أجواءً فنية جميلة زادت من

وجمع القلوب حول قيم المحبة والتواصل التي يحملها شهر رمضان المبارك.

وشهدت الأمسية حضور سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي قنصل مصر العام في لوس أنجلوس والساحل الغربي، إلى جانب سعادة السفير الحسيني عبد الوهاب القنصل المصري السابق في لوس أنجلوس وزوجته، كما شارك في اللقاء السيد/ محمد طاهر وزوجته، ورجل الأعمال السيد/ رأفت صليب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وزوجته، إضافة إلى عدد من أعضاء الهيئة التأسيسية للاتحاد. كما كان من بين الحضور الدكتور هشام

في أجواء رمضانية مفعمة بالمحبة وروح العائلة، أقام رجل الأعمال السيد مايك خطاب وزوجته السيدة نجوى خطاب، بمشاركة كريماتهم داليا وسارة وسلمي، مائدة إفطار رمضانية مصرية مميزة في ولاية كاليفورنيا، جمعت نخبة من القيادات والشخصيات البارزة وأبناء الجالية المصرية والعربية، إلى جانب عدد من الأصدقاء من مختلف الثقافات.

وقد تميزت الأمسية بأجواء دافئة وتنظيم راق، حيث قدم إفطار شرقي مصري شهى أعاد للحضور أجواء المائدة الرمضانية الأصيلة،





بين روحانية الوداع وفرحة العيد... الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا يحتفي بـرمضان ويستقبل الفطر في لوس أنجلوس

التي يجسدها شهر رمضان، مؤكداً أن هذه المناسبة، بما تحمله من معاني الصيام والتسامح، تتكامل مع فرحة العيد في تعزيز روح التلاحم بين أفراد المجتمع.

كما شهدت الأمسية مشاركة المهندس أسعد النجار، المرشح لمنصب عمدة مدينة لوس أنجلوس، الذي أشاد بالدور الحيوي للجالية المصرية، مؤكداً أن مثل هذه المناسبات تعزز روح الشراكة والتعاون بين مختلف الجاليات.

وتخللت الحفل فقرات اجتماعية وترفيهية متنوعة، من بينها السحب على الجوائز، في أجواء رمضانية مميزة عكست روح الانتماء والتواصل، وجمعت الحضور في لحظات تجمع بين وداع رمضان واستقبال فرحة عيد الفطر المبارك.

وفي ختام الأمسية، أعرب الإتحاد العام للمصريين في أمريكا عن خالص شكره وتقديره لجميع الحضور، مؤكداً استمراره في تنظيم الفعاليات التي تعزز وحدة الجالية وتدعم حضورها الإيجابي في المجتمع، كل عام وأنتم بخير... ومصر دائماً بخير.

تصوير / أيمن سعد

على الهوية الثقافية والوطنية في مثل هذه المناسبات.

وشهدت الأمسية حضور سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل عام جمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس والساحل الغربي، الذي أكد في كلمته أهمية الدور الذي تقوم به الجاليات المصرية في الخارج في تعزيز الروابط مع الوطن الأم، والمساهمة في بناء جسور التواصل الثقافي والإنساني بين الشعوب.

كما شارك نياقة الأنبا سريابون، مطران إيبارشية لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، مشيداً بهذه اللقاءات التي تعكس روح المحبة والوحدة بين أبناء الجالية، خاصة في هذه الأيام التي تجمع بين روحانية رمضان وفرحة العيد.

وفي السياق ذاته، أكد المهندس هشام ستيتة، نائب رئيس الإتحاد، أهمية العمل الجماعي والتعاون بين أبناء الجالية، مشيراً إلى أن مثل هذه الفعاليات التي تجمع بين توديع الشهر الكريم والاحتفال بعيد الفطر تسهم في تعزيز الروابط المجتمعية.

ومن جانبه، تناول فضيلة الشيخ محمد عطية القيم الإنسانية

لوس أنجلوس :

في أجواء روحانية مفعمة بالمحبة والتآخي، حملت معاني توديع شهر رمضان الكريم والاحتفاء بقدوم عيد الفطر المبارك، نظم الإتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة الأمريكية أمسيته الرمضانية السنوية وحفل الإفطار الجماعي للجالية المصرية، وذلك مساء الأحد 15 مارس 2026 بمدينة جلدنيل في لوس أنجلوس، بحضور واسع من أبناء الجالية المصرية والعربية، إلى جانب نخبة من الشخصيات الدبلوماسية والدينية والمجتمعية.

وجاءت هذه الأمسية، التي أقيمت برئاسة رجل الأعمال السيد رأفت صليب، رئيس الإتحاد، في إطار الحرص على تعزيز الروابط بين أبناء الجالية، وترسيخ روح الوحدة والانتماء، خاصة في هذه المناسبة التي تجمع بين وداع الشهر الفضيل واستقبال أجواء عيد الفطر المبارك بما تحمله من قيم التسامح والتواصل.

وأكد رأفت صليب في كلمته أن هذه اللقاءات السنوية تمثل مساحة حقيقية لتعزيز التقارب بين أبناء الجالية، ودعم دورهم الإيجابي داخل المجتمع الأمريكي، مشيراً إلى أهمية الحفاظ





Adel Lotfy عادل لطفى Broker Associate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

DRE# 01104445



لتلبية إحتياجاتكم في كاليفورنيا
من شراء وبيع كافة العقارات
التجارية والإستثمارية والسكنية والأراضي

Sales, Purchasing, Leasing, 1031 Exchange &
Properties Management.

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

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

Direct: 949-842-2121

Email: adelotfy21@aol.com



Lic.#0E16904
Sam Jacob

JUPITER INSURANCE FINANCIAL SERVICES, INC



We speak Arabic, Spanish, and English
تحدث 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:

Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

Tax Services:

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

Accounting, Bookkeeping
and Payroll Services:

- Bookkeeping Services
- Sales tax returns and reconciliations
- Payroll services and payroll tax returns

Consulting Services:

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

خدماتنا تشمل:

المراجعة وتدقيق الحسابات:

- مراجعة واعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

- اعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
- شركات المساهمة والمسؤولية المحدودة
- تشكيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر واعداد
مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في إختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- اعداد دراسات الجدوي الإقتصادية للمشروعات
- اعداد 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 0698-8886-2012 + وحدى صباح

Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947

www.hanna-cpa.com

نتكلم العربية

iCareRx PHARMACY



www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak
Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن نوا جدكم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي علب الادوية باللغة العربية



17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com



FREE SAME
DAY DELIVERY



360 Adult Day care

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

لزيد من الإستعلامات إتصل الآن

Reda Beshai 714-504-7332



نقوم بإستقبالكم مجاناً
من ليس له وسيلة للإنتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً
الكان معد لراحتك، به جميع الإحتياجات الطبية
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام
جميع الخدمات التقدمة مجاناً

جميع خدماتنا مجاناً
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بعلى الطلب
لأن العدد محدود جداً

Call to schedule a tour
657-231-9059

Professional Services

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

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



NABIL HANNA

Accountant and Tax Professional

Member of the California Society

of Tax Consultants Member

of the California Tax Education Council

■ نرحب بأبناء الجالية ■ الإستشارة الأولى مجاناً

Entity Formation LLC.S, CORPORATIONS
Tax Representation

■ إعداد ضريبة الدخل للأفراد والشركات.

■ خدمات الرواتب للعاملين.

■ خدمات إعداد ضريبة المبيعات.

■ حل جميع المشاكل مع الضرائب.

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

Call us Off Tel: (714)591-5473

Cell:(714)290-7524 - Cell:(949)468-7088

Email: mainline335@aol.com

Address: 12900 A Garden Grove Blvd, Ste 254, Garden Grove, CA.92843

Asaad Alnajjar

For L.A. Mayor 2026

Engineer a Stronger Los Angeles.

www.AsaadForMayor.com

Paid for by Asaad Alnajjar for L.A. Mayor 2026 (FPPC ID #1479527)
12021 Wilshire Blvd., Suite 355, Los Angeles, CA, 90025
Additional information is available at ethics.lacity.gov.

ASAAD ALNAJJAR for LOS ANGELES MAYOR



"As a candidate for Mayor, I bring 35 years of hands-on experience serving the people of our great city. I know how Los Angeles works—and more importantly, how it should work. I will bring that knowledge to the Mayor's Office to make our city safer, more affordable, address homelessness, and tackle traffic gridlock.

My first step will be to empower L.A.'s 99 neighborhood councils to address challenges at the grassroots level. While we face significant obstacles, we also have the resources, expertise, and determination to build a better, stronger Los Angeles."

— Asaad Alnajjar

Asaad Alnajjar
For L.A. Mayor 2026

Para Español, visite:
www.AsaadForMayor.com

Contact:
(818) 727-0033
asaad@lamayor2026.org



**VOTE
for
ASAAD**
June 2, 2026



خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

ماذا نفعل وسط المخاوف مزمو 27



هناك بعض الدراسات الحديثة التي تربط بين الحالة النفسية والمزاجية وبعض الأمراض العضوية، كما أن هناك علاقة بين الإيمان والأمل وتجاوز محن المرض والصعاب، وهذا يؤكد على محاولة صفاء الحالة الذهنية.

حاول داود في مزمو 27 وهو يعيش حالة من الاضطراب والقلق أن ينشد هذه الأناشيد التي تزرع بذور الأمل والرجاء وتجنّي ثمار الإيمان في الحياة. فينشده داود أناشيد الأمل في وسط عالم مضطرب، فيقول: "الرّب نوري وخالصي، ممّن أخاف؟ الرّب حصن حياتي، ممّن أرتعب؟ (مزمو 27: 1)، انتظر الرّب. ليتشدنّ ولتشدج قبلك، وانتظر الرّب." (مزمو 27: 14).

في وسط ما يثار من حولنا من أمور مقلقة في مستويات عديدة نستطيع أن نستدعي من الذاكرة كلمات الوحي التي تشجعنا "الرّب نوري وخالصي، ممّن أخاف؟

الرّب حصن حياتي، ممّن أرتعب؟ (مزمو 27: 1) والملاحظ هنا أن المزمو يبدأ بالرب وينتهي بالرب ويأتي اسم الرب 14 مرة في المزمو ليعلم أنه وسط متغيرات الحياة وتقلباتها يكون الرب هو المحور، وهذه الرسالة تبعث الأمل، فلست وحدك ولن تكون، فالرب معك يضمن الطريق ويرتفع بك على المحن والصعاب.

في المزمو نجد أمرين، هما:

1- أسباب الاضطراب والقلق،

2- بواعث الأمل والرجاء.

أولاً: أسباب الاضطراب والقلق:

تعددت مصادر القلق وأسباب في مزمو 27، ويمكن أن نجتاز في مثيلاتها أو أمور مقلقة أخرى، ويوردها داود حصراً وهي كالتالي:

1- قلق من ناحية الأشرار الذي يحاولون تحطيم الجسد، فيقول: "عندما اقترب إلى الأشرار ليأكلوا لحمي" (مزمو 27: 2).

2- المضايقين: وردت كلمة مضايقي مرتين، هما: "مضايقي وأعدائي عثروا وسقطوا" (مزمو 27: 2 ب)، "لا تسلمني إلى مرام مضايقي" (مزمو 27: 12).

3- الأعداء: وردت كلمة أعدائي ثلاث مرات في المزمو، وهي: "مضايقي وأعدائي عثروا وسقطوا" (مزمو 27: 2 ب)، "والآن يرتفع رأسي على أعدائي حولي" (مزمو 27: 6) علمني يا رب طريقك، وأهديني في سبيل مستقيم بسبب أعدائي" (مزمو 27: 11).

4- جيش: عمل منظم "إن نزل عليّ جيش لا يخاف قلبي" (مزمو 27: 3).

5- حرب: حدث منظم "إن قامت عليّ حرب ففي ذلك أنا مطمئن" (مزمو 27: 3 ب).

6- يوم الشر: "الله يخبئني في مظليته في يوم الشر" (مزمو 27: 5).

7- شهود زور: "الله قد قام عليّ شهود زور ونافت ظلم" (مزمو 27: 12).

8- ناقت ظلم: "الله قد قام عليّ شهود زور ونافت ظلم" (مزمو 27: 12).

9- الشعور بالوحدة: "إن أبي وأمي قد تركاني والرّب يضمّني" (مزمو 27: 10)

من خلال التسع أسباب التي أوردها داود في المزمو فهو يعاني من أعمال فردية من الأشرار والمضايقين والأعداء، بجانب أعمال منظمة مثل جيش، وأحداث منظمة مثل حرب، في توقيت غير مناسب وهو يوم الشر، مع الانهيار في الجانب الأخلاقي المتمثل في شهود زور وناقت الظلم، وإعلانه عن أنه يعيش الوحدة في صورة فقد الأب والأم.

أمام كل هذه الاضطرابات والقلق الصعبة والتي أنت كلها معاً وجميعها في مزمو واحد وكان المصاب لا تأتي فرداً، وهي كفيّة بأن تقتنع داود وأي داود من جذوره، ولكن المدهش في الأمر أن داود لم يهمل هذه الاضطرابات لم ينسها أو يتناساها ولكنه اقر بوجودها وخطورتها في الوقت نفسه. وحول هذه الأمور إلى عوامل إيجابية طيبة في حياته من خلالها يتمسك ببواعث الأمل والرجاء وتتعلق عيناه بالرب وليس بالظروف.

ثانياً: بواعث الأمل والرجاء:

في ظل ما واجهه داود فيما سبق من أسباب عديدة للقلق والاضطراب نجد أن لديه أمل ورجاء في الرب، فإن كانت الأسباب تسعة لكنه يردد الرب أربعة عشرة مرة، فهو منشغل بالرب أكثر من الظروف التي يجتاز فيها، وبواعث الأمل والرجاء تبني على:

أولاً: صورة واضحة عن الرب:

عبر داود في مزمو 27 عن صورة واضحة عن الرب، فهو: نوري، خالصي، حصن حياتي،

يخبئني، يسترني، يرفعني، فيقول: "الرّب نوري

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

"المسيح قام بالحقيقة قام"

نرى الوحي الإلهي في رسالة كورنثوس فإن قد قمتم مع المسيح فاطلبوا ما فوق حيث المسيح جالس عن يمين الله.

اهتموا بما فوق لا بما على الأرض. لأنكم قد متم وحياتكم مستترة مع المسيح في الله. متى أظهر المسيح حياتنا فحينئذ نظهرون انتم أيضاً معه في المجد. فاميتوا اعضاءكم التي على الارض.

الزنا النجاسة الهوى الشهوة الرديئة الطمع الذي هو عبادة الاوثان_ الأمور التي من أجلها يأتي غضب الله على أبناء المعصية (كو 3: 1-6).

حتى كما أقيم المسيح من الأموات بمجد الاب هكذا نسلك نحن أيضاً في جدة الحياة؟

عالمين هذا: ان انساننا العتيق قد صلب معه للبطل جسد الخطية. كي لا نعود نستعبد أيضاً للخطية (رو 6: 4-6) ...

من كلمات القديس يوحنا ذهبي الفم:

يا للعجب انه قد رفع اذهاننا إلى فوق وكيف ملاها بالالهام القدير! فلا يكفى القول "الأمور التي هي فوق" بل و"حيث المسيح جالس" بل وأكثر "حيث جالس عن يمين الله" ومن هذه النقطة كان يعدهم ليروا الارض.

ومن كلمات القديس أوغسطينوس:

يزعم البعض ان القيامة هي للجسم فقط. لهذا يقولون ان تلك القيامة الأولى (التي في سفر الرؤيا) هي قيامة جسدية فقط، ولكنها قيامة للنفس أيضاً كما كتب وتكلم الرسول وايضا كان بالتأكيد حينما قال "ان كنتم قد كنتم مع المسيح،

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريمة

"ونسيت أنها امرأة"

كانت تستيقظ قبل أن يستيقظ الصباح نفسه... توظف الشمس في عينيه، وتوظف الحياة في بيت

اعتاد أن يبدأ بها وينتهي عند تعبه. كانت تمشي على أطراف قلبها كي لا توقظ هموم الآخرين، وتخفي دموعها في زاوية المطبخ، وتبتسم وكان الحياة لم تضع على كتفيها جبالاً من الصبر.

هي التي حين جاع الجميع أطعمتهم...

وحيث تعبوا أسندتهم...

وحيث انكسروا جمعت شتاتهم بيديها المرتجفتين.

هي التي كانت زوجة...

تخيط من الصبر ثوباً لبيت كامل، وتحرس أحلام رجلٍ قد لا يرى كم سهرت لتبقى أحلامه مضاة.

كانت أمًا...

والأم ليست كلمة، والأم وطنٌ كامل يمشي على قدمين.

الأم هي تلك التي تنسى طعم النوم، لكنها تحفظ تفاصيل وجوه أطفالها وهم نامون.

هي التي تقف بين الحياة وأبنائها كجدارٍ من الدعاء، تقاات عنهم بصمت، وتحارب الدنيا بانتمامة تخفي ألف تعب.

وكانت أختًا...

تحمل عن اخوتها نصف الطريق، وتخفي خوفها كي لا يخافوا، وتعطيهم القوة بينما قلبها يرتجف في الداخل.

وكانت عاملة...

تخرج إلى الحياة كجندية لا يعرفها أحد، تواجه العالم بقلب متعب، ثم تعود إلى بيتها لتبدأ عملاً آخر...

عمل الحب...

كانت كل شيء... كانت الحزن حين يبرد العالم، والصوت حين يسكت الجميع، والنور حين يطول الظلام.

وكانت تقاات بصمت...

وتضحي بصمت...



فاطلبوا ما فوق " ونفس المعنى نراه في عبارة أخرى " كما قام المسيح من الموت بمجد الاب هكذا نسلك نحن أيضاً في جدة الحياة "...

فاليقامة عموماً:

كما في سفر الرؤيا (رؤ 20: 6) مبارك ومقدس من له نصيب في القيامة الأولى هؤلاء ليس للموت الثاني سلطان عليهم، بل سيكونون كهنة لله والمسيح، وسيملكون معه الف سنة.

والان قد قام المسيح من الأموات وصار باكورة الراقيدين. ثم الذين للمسيح في مجيئه. (1 كو 15: 20-23).

فقيامه السيد المسيح لنا القيامة من الموت الابدي، وبقوة حياتنا المسيحية الروحية يتجدد الانسان المانت بوسائل النعمة بداية من المعمودية ثم تناول من جسد المسيح الذي انتصر على الموت واعطانا حياة البر والغفران من الموت الابدي وصرنا خليقة جديدة في المسيح ربنا.

ولذا حين يصلى الانسان قانلا المسيح قام بالحقيقة قام. لابد حينما تكمل هذه الصلاة قائلين " واقامنا معه " لابد أن نحافظ على ما قدمه السيد المسيح الإله المتجسد لنا بل للبشرية كلها وجب علينا ان نمارس الأسرار المقدسة مثل الاعتراف والتناول لتتخلص من الخطايا التي تمنع المؤمن من دخول الفردوس.

الله يعطينا جميعاً أن نحيا روحياً بصدق حتى يكون لنا نصيباً صالحاً في الأبدية.

فالمسيح قام بالحقيقة قام...



وتتعب بصمت... حتى جاء يوم نسيت فيه نفسها. نسيت ضحكها القديم، ونسيت أحلامها الصغيرة، ونسيت أنها كانت يوماً فتاة لها قلبٌ يريد أن يدلل...

لا أن يتحمل. نسيت أنها إنسانة تعبت، وأن لها دموعاً تحتاج من يمسحها، وأنها أحياناً تحتاج كتفاً...

لا أن تكون هي الكتف للجميع.

مرت السنوات...

وهي تعطي... وتعطي... وتعطي... حتى نسيت شيئاً واحداً فقط... نسيت أنها امرأة. امرأة خلقت لتحب، لا لتستهلك.

إمرأة قلبها ليس مخزناً للام، بل حديقة تحتاج من يسقيها بالاهتمام. امرأة لو عرف العالم قيمتها لركع احتراماً أمام تعبه.

فإن رأيت امرأة صامتة اليوم...

اعلموا أنها ربما أخفت خلف صمتها ألف تضحية. وإن رأيت أمًا متعبة... فقبلوا يديها، فهي حملت العالم دون أن تطلب شيئاً.

وكانت عاملة...

وإن رأيت زوجة صابرة... فأخبروها أن قلبها بطل لا يراه أحد. وإن رأيت امرأة قوية... فلا تنسوا أن القوة ليست لأنها لا تتعب، بل لأنها لم تجد من يحمل عنها التعب.

سلامٌ على كل امرأة حملت الحياة في قلبها ومضت... حتى



بثلم / صموئيل نيسر
خاص لجريدة كاريزما

كالعاده الملك مازال يحطم الأرقام تحطيمًا!

أصبح محمد صلاح أول لاعب أفريقي يتجاوز حاجز الـ 50 هدفًا في دوري أبطال أوروبا. بتسجيله هدفًا خلال فوز ليفربول (4-0) على غلطة سراي الأخيرة في إياب دور الـ 16 لدوري الأبطال، دخل الجناح المصري أسطورة كرة القدم. كانت الدقيقة 62 من المباراة تاريخية. صلاح، كعادته، تمركز بذكاء داخل دفاع الفريق التركي وأنهى الهجمة بهدوء أعصاب. بهذا الهدف، وصل إلى هدفه الخمسين في دوري الأبطال. بهذا الإنجاز، يتفوق صلاح على أساطير أفريقيا في البطولة، إذ يمتلك ديبديبه دروغبا، أسطورة تشيلسي، 44 هدفًا، فيما سجل صامويل إيتو 30 هدفًا. ويكمل ساديو ماني ورياض محرز قائمة الخمسة الأوائل برصيد 27 و20 هدفًا على التوالي. هكذا يرسخ صلاح مكانته كأحد أبرز نجوم الكرة الأفريقية، وقادر على منافسة أفضل اللاعبين في العالم.

قصة صلاح مع دوري أبطال أوروبا لا تقتصر على ليفربول فقط. فقبل التألق في أنفيلد، كان المهاجم المصري قد سجل بالفعل مع بازل السويسري وروما الإيطالي، برصيد هدفين وهدف واحد على التوالي. هذا التنوع يؤكد قدرته على التأقلم مع بطولات وأساليب لعب مختلفة، مع المحافظة على مستوى أداء استثنائي.

"أفريقيا تكسب في الملعب وليس على الورق" رسالة نارية من جمهور الترجي للكاف

ماذا يقصد جمهور فريق الدم والذهب؟ أثار لافتة رفعتها جماهير الترجي التونسي أمام مقر الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (كاف) في القاهرة، حالة من الجدل، على هامش مواجهة الفريق أمام الأهلي المصري، في إياب ربع نهائي دوري أبطال أفريقيا.

وبحسب ما نشره موقع بلا كورة المصري، فقد شملت اللافتة عبارة تحمل انتقادًا مباشرًا للمنظومة القارية، حيث حملت جملة "أفريقيا تكسب في الملعب وليس على الورق"، في إشارة اعتبرها كثيرون تشكيكًا في نزاهة القرارات التحكيمية والتنظيمية للاتحاد الأفريقي لكرة القدم.

وتزامن ظهور اللافتة مع تواجد عدد من جماهير الترجي في القاهرة، رغم إقامة المباراة بدون حضور جماهيري بقرار من الاتحاد الأفريقي، وهو القرار الذي جاء على خلفية عقوبات سابقة طالت النادي الأهلي.

وكان الترجي قد نجح في حسم بطاقة التأهل إلى نصف النهائي بعد تفوقه في مجموع مباريات الذهاب والإياب، حيث انتهت مباراة القاهرة بفوز الفريق التونسي بنتيجة 3-2، علما بأنه انتصر في لقاء الذهاب بهدف دون رد.

وفي اليوم ذاته ودع بيراميدز حامل اللقب البطولة أمام الجيش الملكي، في القاهرة.

كما غادر المصري بورسعيد بطولة الكونفيدرالية على يد شباب بلوزداد الجزائري.

ديوكوفيتش يفقد فرصة المنافسة على 1.1 مليون دولار ديوكوفيتش قلص جدوله بشكل كبير في السنوات الأخيرة

انسحب نونفاك ديوكوفيتش، من بطولة ميامي المفتوحة، بسبب الإصابة التي يعاني منها.

وقالت صحيفة "ذا صن"، إن اللاعب المصنف الثالث عالمياً، البالغ من العمر 38 عاماً سيغيب مرة أخرى عن ثاني بطولة ماسترز 1000 لهذا العام.

يواجه اللاعب المخضرم خطر فقدان مكانه على منصة التتويج في تصنيفات التنس، حيث يلاحقه ألكسندر زفيريف عن كثب. فاز بأول ألقابه الأربعين القياسية في بطولة الماسترز في فلوريديا في عام 2007.



موقت للاعبين المغرب خلال مباراة الحسم أمام غينيا احتجاجاً على التحكيم، قبل استئناف اللقاء الذي انتهى بالتعادل (1-1). وترى غينيا أن الحادثة لم تعالج قانونياً في حينها، مطالبة بتطبيق اللوائح بأثر رجعي، في خطوة قد تفتح نقاشاً واسعاً داخل الكاف حول إمكانية مراجعة نتائج تاريخية وحسم الجدل القائم بشأن أحد أقدم الألقاب.

بدأ الجهاز الفني والإداري لمنتخب مصر حصر أسماء اللاعبين المحترفين ومزدوجي الجنسية؛ لمتابعتهم بشكل دقيق قبل المعسكر الحالي في بداية الاستعداد لكأس العالم 2026

ورصد الجهاز الفني والإداري بعض الأسماء من المحترفين ومزدوجي الجنسية، أبرزهم سوني شارلس لاعب بولتون الإنجليزي، ورضوان حمزاوي لاعب أوكسير الفرنسي، وسليم طلب لاعب هيرتا برلين الألماني، وتيبو جبريال لاعب ماينز الألماني، عمر عبد المجيد لاعب هامبورج الألماني، وكريم أحمد لاعب ليفربول الإنجليزي، عمر فايد أوركورا البرتغالي.

ويدخل منتخب مصر بقيادة حسام حسن ودخل منتخب الفراعنة معسكراً مغلقاً استعداداً لخوض مباراتي السعودية وإسبانيا (احتمالية الغائها) الشهر الجاري بإسبانيا بعد نقلها من الدوحة في خضم أحداث الحرب الجارية في الخليج العربي وذلك ضمن برنامج الاعداد لبطولة كأس العالم.

ويذكر أن حسام حسن قد أعد تقرير فنياً بعد بطولة أمم أفريقيا الأخيرة في المغرب والتي حصل المنتخب على المركز الرابع بها، 3 توصيات من أجل تدعيم وتطوير أداء المنتخب في المرحلة المقبلة.

توصيات حسام حسن للنهوض بمنتخبنا القومي

أولي التوصيات هي العمل على تسهيل الاحتراف الخارجي للاعبين المصريين في الخارج، والتواصل مع الأندية بهدف السماح للناشئين واللاعبين الصاعدين بالاحتراف في سن صغيرة، وهو ما يساهم في تدعيم المنتخب بلاعبين مميزين في ظل الطفرة الكبيرة لكرة الأفريقية.

تقليل عدد المحترفين لتوصية الثانية: العمل على الأجانب في الدوري المصري، حيث تأثر المنتخب بمشاركة هؤلاء المحترفين في بعض المراكز، مثل الظهير الأيسر وقلب الدفاع والمهاجم الصريح.

أما التوصية الثالثة فتتعلق بمنح الفرصة للاعبين المواليد 2005 و2006 و2007 بمشاركة في الدوري الممتاز مع فرقهم ما يساعد على إكسابهم الخبرات اللازمة والدفع بهم في المنتخب الأول.

وبخصوص التنظيم، حملت اللجنة الجامعة الملكية المغربية مسؤولية تصرف جامعي الكرات، مع تخفيض الغرامة المفروضة إلى 50 ألف دولار، كما قررت الإبقاء على غرامة 100 ألف دولار بسبب التدخل في منطقة تقنية الفيديو (VAR). أما بخصوص حادثة استعمال الليزر، فقد تم تخفيض الغرامة إلى 10 آلاف دولار، مع رفض باقي الطعون المتعلقة بهذا الجانب.

بهذا القرار، تطوى واحدة من أكثر القضايا إثارة للجدل في تاريخ كأس أمم إفريقيا، وسط تداعيات منتظرة على المستويين الرياضي والقانوني. بهذا القرار، تطوى واحدة من أكثر القضايا إثارة للجدل في تاريخ كأس أمم إفريقيا، وسط تداعيات منتظرة على المستويين الرياضي والقانوني.

السنغال: قرار غير عادل والقضية لم تنته بعد!

كشفت وكالة فوت أفريقيا الإخبارية أن الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم وجهت طالبا رسميا للنجم السنغالي ساديو ماني، بإعادة جائزة أفضل لاعب في مونديال أفريقيا 2025، كان قد نالها خلال تتويجه غير المستحق مع منتخب بلده باللقب.

وجاء طلب الكاف لساديو ماني، بعد إلغاء نتيجة المباراة النهائية بسبب انسحاب منتخب أسود التيرانغا. وأشارت "فوت أفريقيا" إلى أن الكونفدرالية الإفريقية قررت منح جائزة أفضل لاعب في كأس إفريقيا للأمم الأخيرة للنجم المغربي إبراهيم عبد القادر دياز، الفائز أيضا بلقب هداف المنافسة الإفريقية التي جرت بالمغرب.

قالت السنغال إن "المعركة لم تنته بعد" بعد أن جردها الاتحاد الأفريقي لكرة القدم من لقب كأس الأمم الإفريقية 2026 ومنحه للمغرب. وقال الاتحاد السنغالي لكرة القدم إنه سيستأنف ضد قرار الكاف أمام محكمة التحكيم الرياضية ووصفه بأنه "قرار غير عادل وغير مسبق وغير مقبول ويسيء إلى سمعة كرة القدم الإفريقية".

وقال عبد الله سيدو سو الأمين العام للاتحاد السنغالي لقناة آر تي إس 1 التلفزيونية السنغالية "هذا القرار يعد خيانة للأمانة ولا يستند إلى أي حكم قانوني". وأضاف "شعرنا أن هيئة المحلفين لم تكن هناك لتطبيق القانون، ولكن لتنفيذ أمر". فيما قال بعض لاعبي السنغال أنهم لن يتخلوا عن ميداليات الفوز.

توابع قرار كاف: غينيا تطالب بكأس 1976

أعلن الاتحاد الغيني لكرة القدم عن تقدمه بطلب رسمي إلى الاتحاد الإفريقي (الكاف) لإعادة فتح ملف نهائي كأس أمم إفريقيا 1976، الذي توج به المنتخب المغربي، مستنفاً إلى واقعة انسحاب

في جو رياضي عربي جميل لجاسي تتفوق على نفسها في دورة كروية جديدة

في جو رياضي عربي أصيل ومبهج تجمع فيه العديد من شباب الجاليات العربية وفي دورة كروية وتحتفل فيه جالياتنا العربية بعيد الفطر المبارك وتنظيم ناجح من مؤسسة لجاسي المتخصصة في تدريب وتنظيم الساحرة المستديرة.

وفي حوار خاص لرئيس ومدير المؤسسة صرح الكابتن إيهاب زنجار لجريدة كاريزما بأن لجاسي تفتخر بتجميع وتنظيم مثل هذه المنتديات الكروية العربية الجميلة والتي تدل على الروابط المتينة للدول العربية وشبابها الواعي والواعد.

وعن الجانب التنظيمي صرح الكابتن صموئيل ونيس بأن الدورة الكروية اشترك فيها اثني عشر فريق من حوالي عشر دول مختلفة وجاءت الأجواء التنظيمية في أجمل صورها، خاصة حيادية الحكام واحترام قراراتهم وخلال أكثر من خمسون مباراة خرجت جميعها على الوجه الأمثل في شكل تنظيمي رائع.

ويذكر أن مؤسسة لجاسي قد وفرت حكام للدورة على أعلى مستوى على رأسهم الكابتن أشرف حنفي والكابتن تامر سمير والكابتن أندريا بيشوي.

خروج محبط متتالي للأندية المصرية في البطولات الأفريقية

يوم سى وغريب للكرة المصرية وسيناريو غير متوقع وصعب على جماهير الكرة المصرية ولأول مرة منذ 2019 يخلو نصف النهائي من الفرق المصرية.

- خروج حامل اللقب لدوري الأبطال رغم تحقيق نتيجة إيجابية في مباراة الذهاب.
- خروج الأهلي الركن الثابت في المربع الذهبي لسنوات طويلة.
- خروج النادي المصري من ربع النهائي.
ويتبقى نادي الزمالك للحفاظ على ماء وجه سمعة الكرة المصرية صاحبة السيادة على البطولات الأفريقية منذ إنشائها.

تعنت تحكيم واضح تحت مظلة تحكيمية مشوهة تعين حكام مباريات كما تشاء اسط مثال تعين حكما مغربيا لمباراة الترجي التونسي رغم وجود فريقين منافسين أساسيين في البطولة وخلو السجل التحكيم من أي حكم مصري!!

تعالى تام وسافر عن ضربات جزاء واضحة وضوح الشمس للفرق المصرية، جو ارهابي جماهيري مرعب لا نراه الا في دول الشمال الأفريقي أشياء يندى لها الجبين وسط اتحاد أفريقي مغيب وضعيف الشخصية، ولا تظهر في الساحة إلا شخصية واحدة وهي شخصية (قبضائية) الكرة الأفريقية.. فوزى لقعج ونفوذ السافر على منظمى الكرة الأفريقية ورئيس اتحادها ضعيف الشخصية.

وتبقى كرة قدم مصر دون مدافع عن حقوقها المهضومة وتسلب حقوقها في كل بطولة تدخلها ويكفيها وبلا فخر وجود مبنى الاتحاد الأفريقي بالقاهرة ونقول دائما خذوا اتحادكم بعيدا واعطونا حقوقنا المهضومة.. وعجسى!

الكاف في خبر كان! ينزع اللقب من السنغال ويعطيه للمغرب

في قرار حاسم، أعلنت لجنة الاستئناف التابعة للكونفدرالية الإفريقية إعتبار المنتخب السنغالي منزهراً بالانسحاب في نهائي كأس أمم إفريقيا "المغرب 2026 مع إقرار فوز المنتخب المغربي بنتيجة (3-0)، وذلك تطبيقاً للمادة 84 من لوائح المسابقة.

وجاء هذا القرار عقب الطعن الذي تقدمت به الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم، بخصوص تطبيق المادتين 82 و84، حيث قضت اللجنة بقبول الطعن شكلاً ومضموناً، مع إلغاء القرار السابق الصادر عن لجنة الانضباط.

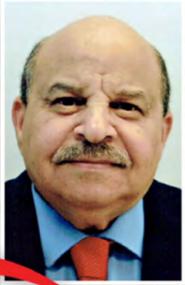
وأكدت لجنة الاستئناف أن سلوك المنتخب السنغالي يندرج ضمن الحالات المنصوص عليها في المادة 82، والتي تتعلق برفض اللعب أو الانسحاب، معتبرة أن الجامعة السنغالية لكرة القدم خالفت اللوائح المعمول بها، وهو ما استوجب إعلان خسارتها للمباراة على البساط.

كما قررت اللجنة رفض باقي الطلبات والتعويضات المقدمة في هذا الملف.

وفي سياق متصل، أصدرت اللجنة جملة من القرارات التأديبية المرتبطة بأحداث المباراة، أبرزها تخفيف العقوبة الصادرة في حق الدولي المغربي إسماعيل صبياري، حيث تم تعديلها إلى الإيقاف لمبارتين، واحدة منهما موقوفة التنفيذ، مع إلغاء الغرامة المالية التي كانت محددة في 100 ألف دولار، رغم تأكيد ارتكابه مخالفة تأديبية.



1700 عام عن تولد مجمع رهبنة القبط
سنة 8325



6

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

قداسة البابا كيرلس السادس :

السادس من بين الرهبان المرشحين .. وكان الاساقفة والارباخنة اتفقوا على تقديم خمسة فقط من المرشحين . وعلى اخر لحظة ولظروف خاصة ينتخب الراهب الخامس وبذلك يكون القمص مينا المتوحد هو (الاسم الخامس). ثم تجرى الانتخابات بين الرهبان الخمسة لاختيار (ثلاثة) للقرعة الهيكلية.. ويحصل الراهب مينا على اقل نسبة من الاصوات للثلاثة الاوائل .. ويدخل القرعة الهيكلية التي جرت في ابريل 1959م وتم فرز الاصوات لاختيار الثلاثة الحائزين على أعلى الاصوات، ثم اجريت القرعة الهيكلية يوم الأحد 19 ابريل 1959 م. وفاز فيها القمص مينا المتوحد. وفي يوم الأحد 10 مايو تمت مراسم السبامة ودعى باسم كيرلس السادس مع أن الجميع كانوا يتوقعون تسميته مينا، ولكن البابا كان قد رأى في حلم البابا كيرلس الخامس فطلب أن يحمل اسمه.

سبامته بابا الإسكندرية:

اصطحبه الالباء الأساقفة -حسب طقس الكنيسة- من ديره إلى مقر البطريركية، وفعلاً قصدوا دير البراموس ومنه إلى البطريركية صباح الأحد 10 مايو 1959م. منذ رسامته أصبح بابيه في المقر البابوي بالازبكية مفتوحاً أمام الجميع ليلاً ونهاراً متخذاً من الشباب تلاميذ له، وكانت خدمته متعددة الجوانب.

من الناحية الروحية كان دائم الصلاة أمام المذبح بمحبة وروحانية ألهمت قلوب الشعب فحذب الجميع إلى محبة الله والكنيسة. بعد ظهور القرعة الهيكلية بايام عزم قداسة البابا كيرلس السادس على تعمير دير قديس المحبوب مار مينا الذي خرب في القرن العاشر وعادت الصلوات والأحان والحياة الرهبانية إلى تلك البقعة بمربوط، وكذلك عزم أديرة بريه شهيت وأديرة الوجه القبلي، كما وضع حجر أساس كاتدرائية جديدة ومبنى للكلية الإكليريكية بمنطقة الأنبا رويس بالإضافة إلى كنائس عديدة وأديرة للرهبان.

أما من الناحية الثقافية فبالإضافة إلى تشجيع المعاهد الكنسية ورسمته أسقفين أحدهما للتعليم والآخر للبحث العلمي، فقد أقام مبنى خاص للطباعة التي أهدتها إليه كنيسة النمسا. ومن الجانب الوطني فقد أثر البابا أن يبدأ خدمته في مصر بما نهج عليه الباباوات على مر العصور، فقام بزيارة رئيس الجمهورية جمال عبد الناصر يوم الجمعة 12 أكتوبر من نفس العام.

مرّت مرحلة كان فيها جمال عبد الناصر يصوّب سهامه ضد الأقباط بكل قوته. وساءت العلاقات بينه وبين البابا. لم يكن لدي البابا ملجأ إلا الصراخ إلى الله وطلب شفاعة مار مرقس كاروز الديار المصرية.

بعمل معجزى فانق تحوّلت العداوة إلى صداقة، فصار البابا والرئيس صديقين حميمين يزور أحدهما الآخر، وقد ساهمت الدولة في سدّ العجز في إيرادات البطريركية، واشترك الرئيس في حفل وضع حجر الأساس للكنيسة المرقسية الكبرى بالأنبا رويس.

الاهتمام بالعلم الخارجى:

في عصره أقيمت كنائس لرعاية الأقباط في أوروبا ورسم مطرانا للكرسى الأورشليمي للحفاظ على أملاك الكنيسة القبطية هناك. وفي أفريقيا نظم الكنيسة في أثيوبيا رعوياً وإدارياً ورسم لها بطريركا (جالثيق) هو الأنبا باسيليوس الذي تمت رسامته في مصر في يونيو سنة 1959 م. وحضرها الإمبراطور هيلسباسيلى وأهدى البابا وشاح سليمان الأكبر، كما زار البابا أثيوبيا في أكتوبر 1960 م. ولاقى فيها ترحيباً فاق الوصف.

هنا ولأول مرة في العصر الحديث نسمع عن الجامعات المسكونية، فقد تراس البابا كيرلس السادس مؤتمر الكنائس الأخرى واللاهوتية المنعقد في أديس أبابا في يناير سنة 1965 م. متفقاً مع بطريرك إنطاكية وبطريرك الأرمن وجالثيق الكنيسة السريانية بالهند على عدة قرارات تؤدي إلى تعميق المفاهيم الأرثوذكسية اللاهوتية.

العمل الكرازي :

أما عن العمل الكرازي فقد أوفد البابا عام 1960 م. من افتقد الكنيسة في دول شرق أفريقيا، وحضور مؤتمر مجلس كنائس أفريقية ومؤتمر الشباب الأفريقي، وفي نفس الوقت شجع قسم الدراسات الأفريقية في معهد الدراسات القبطية لإعداد جيل من الخدام اللاهوتيين والمدنيين للعمل في ربوع أفريقيا، وجاءت وفود أفريقية للدراسة في المعاهد اللاهوتية القبطية بمصر.

نظرة الدولة للمهاجرين في أيام جمال عبد الناصر:

كاد أن يغلق الرئيس عبد الناصر الباب على المصريين من جهة ذهابهم إلى أمريكا الشمالية وأستراليا، وكان الجهاز الحكومى المصرى يتطلع إلى أي مهاجر - وكان معظمهم من المسيحيين - أنهم خونة. وكاد غالبية المهاجرين يقطعون الأمل حتى في زيارتهم إلى بلدهم المحبوب لديهم وهي مصر.

كان المهاجرون يخشون الذهاب إلى أية سفارة أو قنصلية مصرية أو أن يتلقوا بأحد المسؤولين، ويبدلون كل الجهد نحو إخفاء عناوينهم لنلا نساء إليهم أو إلى أقربائهم في مصر. كانت الكنيسة في ذلك العصر لبين حجري الرحي، فهي كنيسة وطنية تتخضع بكل القلب للسلطة الزمنية، وتحمل كل حب وولاء لمصر، وفي نفس الوقت هي الأم التي لن تتجاهل أو تتخلى عن أولادها أينما وجدوا.

تجلى السيدة العذراء مريم:

من الأحداث الهامة في جيرة البابا كيرلس السادس، تجلى السيدة العذراء فوق قباب كنيسها بحي الزيتون بالقاهرة منذ ليلة 2 إبريل سنة 1968 م. ولدت سنتين وأربعة شهور متتالية. وصاحب تجلى ظهورات سمائية مثل الحمام وروائح بخور ذكية، بالإضافة إلى معجزات شفاء كثيرة لمسيحيين ومسلمين على السواء.

عبر تاريخها الطويل قدمت الكنيسة القبطية الأرثوذكسية للكنيسة الجامعة باباوات قديسين مجاهدون أبطال وعلماء أفذاذ ساهموا في نشر الإيمان الصحيح وبرزوا على ساحه الكنيسة كمدافعين عن التراث الرسمى الخالد. نذكر منهم البابوات: القديس اتناسيوس. والقديس كيرلس الكبير والقديس ديسقورس.

ويعد مثلث الطوبى والرحمات قداسة البابا كيرلس السادس من مصاف أولئك الباباوات المجاهدين الذين خدموا الكنيسة والحضارة والإنسانية بالمواهب الجمه التي أسبغها الله عليه. ومع أن رياسة هذا البابا العظيم لم تدم غير احدى عشرة سنة وعشر شهور الا ان الاعمال التي قام بها والاحداث التي جرت في عهده تساوى اضعاف هذه المده. فما أكثر العجائب التي صنعها عن محبه وتفانيه للقبط وللمسلمين سواء بسواء . والتي ما زال يعملها بعد انتقاله. في تذكارة نياحه قداسه الخامس والخمسون نتذكر سيرته العطرة.

الرب يحفظ لنا وعلينا حياة ابينا البابا المعظم الانبا تواضروس الثانى ويديم حبريته لسنوات عديدة.

نشأته:

وُلد الطفل عازر في 2 أغسطس سنة 1902 م. من أسرة تقيّة مشبعة بروح القداسة وكان الثانى بين اخوته، وعاشت الأسرة معظم حياتها في دمنهور نازحين من طوخ النصارى، وكان بيتهم معط استراحة الرهبان ومنهم شيخ اسمه القمص تادرس البراموسى الذي قال لأمه عنه يوماً: إنه من نصيبنا. وفي الإسكندرية أتم عازر دراسته الثانوية، وعمل في شركة ملاحه، وفضة قدم استقالته من العمل معلناً رغبته في الرهبنة، حاولت الأسرة والأنبا يوانس مطران البحيرة والمنوفية آنذاك تثنيته عن عزمه، لكنه كان قد عرف الطريق إلى الله.

رهبنته:

ساعده الأنبا يوانس في طريق الرهبنة بموافقة أخيه ووالده والتحق بالكلية الإكليريكية بمهمشة، وفي 27 يوليو سنة 1927 م. دخل دير البراموس بتوصية من المطران، ومنذ ذلك الحين لبس جلباباً أسود وطافية سوداء. وقد منحه الله نعمه في عيني القمص عبد المسيح المسعودى الذي كان ابناً له وكان هو أب حنون مدقق معه، ورسم راهباً في بداية الصوم الكبير يوم الاثنين 25 فبراير سنة 1928 م. وتسمى باسم الراهب مينا.

انصّف بالتواضع الحم وخدمة الشيوخ، بالإضافة إلى حبه للقراءة في سير الالباء وتعاليمهم، فاهتم بمكتبة الدير. وكانت أحب القراءات إليه كتابات مار اسحق السريانى مما جعله ينسخها في خمسة مجلدات، ثم أصدر مجلة شهرية كتوصية أبيه الروحي أسماها "مينا الخلاص" كتبها بخط يده بعدد رهبان الدير.

سبامته قساً:

رُسم قساً الأحد 18 يوليو 1931 م. على يد أنبا ديمتريوس مطران المنوفية ودرس بعدها في الكلية اللاهوتية بحلوان. ومنذ تلك اللحظة استمر في تأدية صلاة عشية وباكر والقداس كل يوم.

حياة الوحدة:

بعد خمس سنوات فقط من رهبنته غادر الدير إلى مغارة للتوحد، وكان يعاود الرجوع إلى ديره مساء كل سبت ويغادره مساء كل أحد. وزاره أنبا يوانس البابا في وحدته مع سانح أمريكي يرغب الكتابة عن الرهبنة، ومعه مدير مصلحة الآثار شخصياً الدكتور حسن فؤاد، وبعد مدة سكن في طاحونة في مصر القديمة بموافقة مدير مصلحة الآثار، الذي كان قد زاره من قبل في قلايته. ولم يكن للطاحونة باب ولا سقف، وزامله فيها ذنب كان يأتيه كل مساء ويشرب معه القهوة وفي الصباح يغادر الطاحونة، ثم بمعونة المحبين بنى للطاحونة سقفاً ودور ثاب ليكون هيكلًا، ودبر له الله شماساً ليصلي معه القداس كل يوم.

رئيس دير الأنبا صموئيل المعترف:

بمشورة الأنبا يوساب القانم مقام بطريركي بعد نياحة أنبا يوانس البابا المائة والثالث عشر، أصبح القس مينا المتوحد رئيساً لدير الأنبا صموئيل القلموني، الذي بدأ بتعميره ثانية وتعمير كنيسة العذراء فيه، وكرسه أنبا اتناسيوس ورقاه قمضا فيها، وعادت الحياة إلى الدير على يد ذلك الناسك البسيط.

بناء كنيسة مار مينا بمصر القديمة:

وفي مصر القديمة بناء على رغبته تم شراء أرض أقام عليها كنيسة باسم مار مينا، بعد أن فشل في تعمير دير مار مينا بمربوط، وأقام هو على سطح الكنيسة وأقام فيها بعض غرف للخدمة، وتعليم الشباب الحرف، وسكناً للغرباء، وعاود إصدار مجلة "مينا الخلاص"، وتخرج من المغتربين الذين سكنوا تحت رعايته الجيل الأول من الرهبان الشباب. وأعطاه الله مواهب كثيرة منها الإفراز وشفاء الأمراض وإخراج الأرواح النجسة مع أنه ظل غارقاً في صمته وصلواته وأصوامه ودموعه إلى أن وقع عليه الاختيار ليكون بطريرك الكرازة المرقسية.

وأثناء ذلك كان بطريرك البابا يوساب الثانى قد تبيخ في 13 نوفمبر 1956 م. وظل الكرسى البابوي شاغراً إلى 10 مايو 1959 م. وقد استمرت الصلوات والمشاورات والأصوام لكي يعطي الرب راعياً صالحاً لكنيستته، وبدء التفكير في اجراء الانتخابات لاختيار بطريرك الجديد للكرازة المرقسية.

قصة اختيار البابا كيرلس السادس :

قبل ان يغلق باب الترشيح بيوم واحد قام المنتخب الأنبا اتناسيوس القانم مقام وقتها بتقديم تركية للراهب المتوحد مينا البراموسى رغم رفضه وبقيت مشكلة اخرى لقد كان ترتيب الراهب مينا

بمقام الأستاذ / مجدى سعد الله
الكاتب والباحث - ماجستير فى التاريخ القبطى

استرجاع رفات كاروز الديار المصرية القديس مار مرقس الرسول:

من الأحداث الهامة في عصره استرجاع رفات كاروز الديار المصرية القديس مار مرقس الرسول يوم 23 يونيو سنة 1986 م.، بعد غياب حوالي أحد عشر قرناً، واستمرت الاحتفالات ثلاثة أيام شاركت فيها الدولة والكنائس الأخرى. صداقته للقديسين: لم نسمع قط عن إنسان له صداقة مع القديسين مثل البابا كيرلس السادس الذي كثيراً ما كان يراهم ويحاورهم، خاصة صديقه الحميم مار مينا العجايب.

نباخته:

في 9 مارس سنة 1971 م. تحققت انطلاقته نحو مشتهى نفسه بعد جهاد مع مرض استمر خمس سنوات، ولم تدم باباويته سوى 11 سنة وعشرة شهور، وظل جالساً على الكرسي البابوي ثلاثة أياملقى عليه أبناءه نظرة الوداع ثم ضل عليه بالكاتدرائية الكبرى بالأزبكية. ثم بعد ذلك نُقل جثمانه الطاهر ليُدفن تحت مذبح الكاتدرائية الضخمة التي كان قد شيدها في دير مار مينا بمربوط وذلك تحقياً لوصيته.

والآن أرجو أن تسبحوا إلى أن أقدم لكم هذه الشهادة القوية من نياحه الخبر الجليل الأنبا غريغوريوس عن قداسه مثلث الرحمات البابا كيرلس السادس.

— (لاشك ان قداسة البابا كيرلس السادس ظاهرة روحية في جيلنا تستحق التسجيل للتاريخ. وتكون حلقة للوصل ذهبية في سلسله طويله من تاريخ طويل حافل بالأمجاد الروحانية للكنيسة القبطية الأرثوذكسية

— وعلى الرغم من ان البابا كيرلس السادس لم يكن خطيباً او واعظاً منبرياً. بل لم يكن من اصحاب المؤهلات العلميه العاليه ولم يكن كذلك من اصحاب القلم، فلم يولف كتاباً، ولم يحرق مقالات طويله، ومع ذلك قد ترك على قلوب الملايين في مصر وخارج مصر في كل افريقيا وآسيا وأوروبا وأمريكا. اثارا عميقه ابعد غورا من ان يغطها النسيان.

وسيزل اسمه في ذاكرة الاجيال مقترنا بالعبادة والقداسة والفضيلة. مع البساطة الصادقه. والوداعة الحقيقيه والرؤيا الباطنيه. والكشوف الروحانية. فكان ومايزال عند الكثيرين في صفوف الانبياء بما توافر له من الجلاء البصرى. والجلاء السمعى والجلاء الحسى والرؤيا لبعض الماضى. وبعض الحاضر وبعض المستقبل.

— ان المعرفه التي تميز بها البابا كيرلس هي من نوع ذلك العلم الذي يعرف بانه العلم اللدنى، اى العلم الذي من قبل الله. انه علم من الله مباشرة يتولد من منحه عليه، وقوة عاليه على الطبيعه او بالأحرى فوق الطبيعه.

— لقد مضى على نياحه البابا كيرلس السادس سنوات طويله ومع ذلك فهو حتى في ذاكرة الناس كأنه مازال على قيد الحياة بالجسد. بل ان كثيرين مازالوا يعاملونه ويعاملهم. تماما كما كان في الجسد حياً.

— يرشدهم ويوجههم. ويعينهم ويغيثهم ويحل مشاكلهم وينقذهم من مازقهم ويعالج أمراضهم. ويزورهم في الليل والنهار. في النوم وفي اليقظه بصوره منظوره حيناً. وبصوره غير منظوره حيناً آخر.

— وفي جميع الأحوال بابوة حانيه ورعايه ساهرة، لقد صار سريع الاستجابة لمن يستغيث به. ولا يقتصر نشاطه على حدود جغرافيه فقد صار يناديه محبيه ممن يؤمنون بصلواته التي تقتدر كثيراً في فعلها في كل أنحاء مصر. بل ومن القبط ممن هاجروا الى كل أنحاء العالم.

— لقد وجد الناس في البابا كيرلس السادس رجل دين يلمس احتياجاتهم الروحيه والنفسية والصحيه.. فاستغاثوا به فأعانتهم واستعانوا به فأعانتهم.. طلبوا بركنه فياركهم، سأله فاجابهم ولم يخيب رجاء احد. كانت له لسه شافيه وصلواته لها قوة عظيمه فعاله.

— بالإضافة الى ما حياه الله من كشف روحانى، ولكن الأشد غرابه وانا اشهد بذلك. ان البابا كيرلس السادس كانت في حياته موهبه الانتقال بالروح عبر المسافات. فكان يظهر لبعض الناس في بيوتهم. ويعينهم على حل مشاكلهم. ويخلصهم من ضيقاتهم. ويصلى عنهم ويباركهم.

— ثم تغادر روحه المكان ولا يبقى لوجوده فيه دليل مادي غير بخور او ريحه زكية عطرة. بالإضافة الى ما يتركه من صور ذهنية في ذاكرة الذين زارهم. وتزداد الدهشة اذ يلتقى به الناس بعد ذلك. فيجدونه عارفاً بزيارته لهم.

— بل انه في حديثه مع من زارهم. يتم ما بدأه معهم. وهو في هذا شبيهاً بالישع النبي الذي ذهب بالروح وراء تلميذه جيحزى (٢. الملوك ٥: ٢٦) وكذلك مثل الأنبا رويس. وبالرهبان السواح الذين ينتقلون بالروح او بالجسد.

— وهو ما يعرف بالاختطاف العقلى والاختطاف بالجسد. على نحو الاختطاف الذى حدث للقديس فيلبس الشماس. حينما انتقل بالجسد من غزه الى اشدود (اعمال ٨: ٢٦، ٢٩، ٤٠).

— وكل هذا عرفه الناس عملياً في حياة البابا كيرلس من غير رغبه منه في اعلان. وهذا يدل على احساس عميق عنده بان هذه القدره موهبه من الله. لا فضل له فيها، وهبه الله اياها ليخدم بها الناس.

— كان يعلم في قرارة نفسه انه انسان بسيط في علمه. ولقد لازمه هذا الإحساس في كل حياته. ولذلك فانه يكي كثيراً يوم أبلغوه باختياره بطريركاً... وقد لازمه هذا الإحساس كل أيام حبريته.

فظل متواضعا على الحقيقة. فلم يَزعم او ينسب لنفسه ما يؤمن في أعماقه انه ليس له. بركة صلواته وشفاعاته المقبولة امام الهنا تشملنا جميعاً.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. راما الحجاوي

phdramahijawi@gmail.com
www.dramahijawi.com

حوار نفسي

استشاري نفسي تربوي

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



أولاً: ما الذي تخافه البنت فعلاً؟

د. راما: إنت مش خايفة من الشخص... ولا من الفكرة بعد ذاتها، إنت خايفة تعيشي نفس الشعور اللي شفتيه، التعب... فقدان الذات... التحمل الزائد... وهذا بيصير لأن الطفلة ما بتتعلم العلاقات بالكلام... بتتعلمها بالإحساس.

أمونة: يعني أنا أخذت إحساس... مش القصة؟

د. راما: بالضبط... إنت ما أخذتي تفاصيل حياة أمك... أخذتي حالتها النفسية وهي فيها. وهذا الإحساس صار جواتك كأنه "تحذير داخلي".

ثانياً: كيف تتكوّن هذه المخاوف (الجذور العميقة)...

د. راما: خلينا نرجع شوي لبداية الموضوع. الطفلة بتراقب كل شيء: نظرات أمها، تعبيرها، صمتها، وبدون ما تنتبه... بتكون رسالة داخلية: "هاي هي العلاقة".

ومع التعلق العاطفي... تمتص مشاعر الأم بدون وعي. ومع الوقت... الجسم يستجلب: القرب = ضغط... الحب = مسؤولية ثقيلة ويتكون معتقدات مثل:

"لازم أتحمّل"، "العلاقة صعبة"، وأحياناً... مش لازم يكون في حدث كبير، تعب مستمر يكفي يخلق خوف دائم.

أمونة: أنا عمري ما فكرت كده... بس منطقي جداً.

ثالثاً: ماذا يحدث داخلها عندما تكبر؟
د. راما: لما تكبري وتدخل علاقة... جسمك ما يتعامل مع الواقع الحالي فقط، بل مع الذاكرة القديمة.
ف: يرتفع التوتر يظهر القلق يزيد التفكير ويطلع إحساس "أهربي" حتى لو الشخص أمن.

أمونة: ده اللي بيحصل بالضبط...

د. راما: وهذا الوعي... هو بداية التحرر.

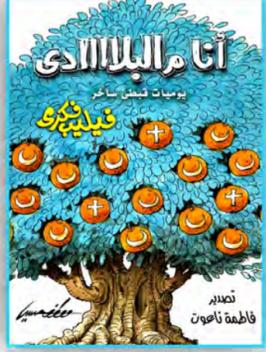
الخلاصة العميقة:
الخوف من الارتباط ليس دائماً خوفاً من الحب... بل خوف من قصة قديمة لم تفهم بعد.
رسالة الحوار: إنت مش أمك... حتى لو حملتي جزء من إحساسها اللي شفتيه كان نموذج...
مش قدر ووعي... هو اللي يقرر هل تعيشي... أو تكتبي قصة جديدة لأن الوعي لا يلغي المشاعر...
د. راما: لأنك عم تعيشي بنمط قديم...

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني
ومبتكر فن الجرافيكاتير

الحصة الرابعة.. دين



من كتابي (أنا م اللادى - يوميات قبلي ساخر)
2010 - دار ميريت.

كان يوم الثلاثاء بالنسبة لي هو أهم أيام الأسبوع وأقربها إلى قلبي عكس ما نشعر به جميعاً تجاه الثلاثاء.. فهو غالباً يوم رخس.. غلس.. ليس له طعم كباقي أيام الأسبوع.. لا هو أجازة موظفين ولا حلاقين ولا ليلة أجازة ولا يوم خروج أو فسحة.. يوم ملوش لازمة محشور بدون داعي وسط الأسبوع. ولكن في سنة رابعة تالت كان الأمر مختلفاً، فكان الثلاثاء بالنسبة لي أحلى أيام الأسبوع حيث إن جدول حصص يوم الثلاثاء يقول: الحصة الأولى عربي.. الحصة الثانية حساب.. الحصة الثالثة رسم.. ثم الفسحة تليها الحصة الرابعة دين.. والحامسة زراعة.. والسادسة فاضية.

يا له من يوم جميل.. لا يورقه سوى العربي والحساب على الريق.. ولكن باقي اليوم متنع خصوصاً الحصة الرابعة، حيث إن الحصة الرابعة بالنسبة لي، هي ماتش كورة محترم في فناء المدرسة..

يتم التشكيل في الفسحة وتم القرعة في بداية الحصة الرابعة.. ولا يزعبنا سوى الإجابة على هؤلاء المتطفلين عن السؤال المتكرر.. إنتو عليكو إيه؟.. علينا دين.. ثم نظرة إلى وجوهنا.. لبتكشفا فوراً أننا هؤلاء المختلفون.. ثم يقذفونا بالدعاية الطيفية: وهو انتوا عندكم دين.. تعقبها نظرة مهملة ويتركونا تجري ونلهو ونسدد أحوالاً تاريخية.

ريمون أبدير هو الطفل الوحيد الذي لا يشاركننا متعة اللعب، حيث إنه يقع على الدكة المكسورة الموجودة أمام حنفيات المبه المفتوحة على طول.. ممسكاً بكتاب ويظل يقرأ فيه إلى بداية حصة الزراعة التي لم تكن في متعة حصة الدين.. الزراعة لها أساذ.. هو أي نعم مالهوش لازمة.. لكنه يبقى كاتم على نفسنا.. أساذ الزراعة بيخلينا نلعب من غير صوت.. طب هو فيه لعب من غير صوت.

ولنا تأتي الحصة السادسة والأخيرة وهي باه هي وظروفها.. وفيها نعود إلى فصولنا ويدخل أساذ فاضي هو راخر كالحصة..

إما رخم زي "رفعت سكسيد" بتاع الإنجليزي ويقوم يسألنا في المنهج أو يراجعنا.. أي غناتة وخلاص أو على الأقل يطلع الواد محمد الأنفي أمين الفصل يقف علينا ويعطيه فرصته للانتقام من أعدائه والانتقام من المختلفين أمثال.. فهو لا يجينا مش عارف ف.. كنا دائماً نحن المختلفين نتمركز

موضوع السنة والشبعة يظهر في وقت الأزمات، خصوصاً لو حد يستخدمه في السياسة. لكن في نفس الوقت، ناس كثير بقت مشغولة بحياتها اليومية أكثر. لما تبقى شايل هم الشغل والأسعار والأمان، بتلاقي إن الانقسامات دي بتفقد جزء من أهميتها عند بعض الناس، حتى لو لسه موجودة في الصورة العامة.

لو رجعتا نبص على تجارب قرية زي العراق وسوريا ولبنان، هنلاقي إن الحرب غيرت كل مجتمع بطريقة مختلفة. في أماكن زودت الانقسامات، وفي أماكن خلت الناس تتأقلم بشكل غريب مع الواقع. مفيش نموذج واحد يتكرر، لكن في حاجة مشتركة بينهم كلهم، إن مفيش مجتمع خرج من الحرب زي ما كان قبلها. والتأثير مش يوقف عند حدود المنطقة. أي حاجة بتحصل هناك بتوصل للعالم كله، سواء في الاقتصاد أو الهجرة أو حتى في طريقة تفكير الدول في بعضها. العالم كله بيتابع، لأنه عارف إن اللي بيحصل هنا ممكن يتعكس عليه بشكل مباشر.

في الآخر، الإحساس العام إن المنطقة كلها في حالة إعادة ترتيب. مفيش شكل نهائي واضح لسه، وكل الاحتمالات موجودة.

لكن الأكيد إن الناس نفسها بتتغير، وده ممكن أهم من أي تغيير سياسي. لأن اللي بيحدد المستقبل فعلاً مش بس القرارات الكبيرة، لكن كمان رد فعل الناس العادية على اللي بيحصل حواليهم.

(في العالم سيكون لكم ضيق ولكن تقوا انا قد غلبت العالم).



مش بعلاقة جديدة.

خامساً: لماذا نكرر ما لا نريده؟
د. راما: الدماغ ما بيدور على الأفضل بيدور على المألوف. حتى لو كان مؤلم. لأنه بالنسبة له: "المعروف = أمن"

أمونة: يعني ممكن أعيش نفس الإحساس... بدون ما أقصد؟

د. راما: نعم... إذا ما كان في وعي. لأن الماضي يفسر ما نشعر به... لكنه لا يتحدّد ما سنعيشه.

سادساً: هل نحن انعكاس لأمهاتنا؟

د. راما: إحنا مش نسخة... لكن نحمل: أنماطهم.. مخاوفهم.. طرفهم، الفرق هو: بدون وعي → تكرار.. مع وعي → اختيار

سابعاً: خطة التعافي:

د. راما: التغيير يبدأ من الفهم... مو من الضغط على نفسك. الفصلي بين الإحساس والحقيقة الإحساس لا يساوي الدليل وأسالي نفسك: "هذا من الحاضر... ولا الماضي؟"

ولا تهربي فوراً... خلي مساحة ملاحظة وإذا جاءك شعور الهروب... جربي تجلسي مع الإحساس لمدة 60-90 ثانية فقط، بدون تحليل أو قرار. غالباً الجسم يهدأ...

ووقتها تختارين بوعي، مش برده فعل. راجعي معتقداتك، مين علمك إن الحب تعب؟

واكتبي نفسك بوضوح: ما الذي أخاف أن يحدث؟ وهل هذا يحدث الآن... أم أتخيله؟ أعيدي تعريف الحب، الحب - أمان - توازن - حدود

وانتهي لعطائك هل تعطين من حب... أم من خوف؟ واهتمي بجسمك لأن الخوف إحساس جسدي أيضاً وأحياناً... ما نشعر به ليس خطراً حقيقياً، بل ذاكرة قديمة تظهر في الجسد، والدعم النفسي يساعدك تفكي النمط من جذوره.

أمونة (بهدهوء): أنا مش خايفة من الجواز... أنا خايفة أعيش نفس الإحساس.

د. راما: وهذا الوعي... هو بداية التحرر.

الخلاصة العميقة:

الخوف من الارتباط ليس دائماً خوفاً من الحب... بل خوف من قصة قديمة لم تفهم بعد.
رسالة الحوار: إنت مش أمك... حتى لو حملتي جزء من إحساسها اللي شفتيه كان نموذج...
مش قدر ووعي... هو اللي يقرر هل تعيشي... أو تكتبي قصة جديدة لأن الوعي لا يلغي المشاعر...
د. راما: لأنك عم تعيشي بنمط قديم...

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي

(بين الحرب والسلام)

مش لأنهم عايزين كده، لكن لأن الظروف بتجبرهم. وده بيخلي التغيير يحصل أسرع بكثير من أي وقت عادي. في حالة إيران، الموضوع باين بشكل أوضح شوية. المجتمع هناك أصلاً كان شايل ضغوط كثير قبل أي تصعيد، سواء اقتصادي أو اجتماعي. وفيه فجوة واضحة بين ناس عايزة تعيش بشكل أبسط وأكثر حرية، وبين واقع فيه قيود كثير. لما الحرب أو التوتر يدخلوا على الخط، الضغط ده بيزيد، وبيخلي كل حاجة مكشوفة أكثر.

وقت الحرب، غالباً بيظهر نوع من التماسك، أو على الأقل شكله كده. الناس بتخس إن في خطر، فبتقرب من بعض، أو على الأقل بتأجل خلافاتها. لكن تحت السطح، المشاعر مش بتختفي.

القلق موجود، والضيق موجود، وعدم الرضا كمان موجود. بس كله بيتخزن لحد ما اللحظة تعدي. وبصراحة، اللي بيحصل بعد الحرب هو اللي بيكشف كل حاجة. ساعتها الناس بتبدأ تتكلم وتسال وتفكر بصوت عالي. هل اللي حصل كان مستاهل؟ هل الوضع الحالي ينفج يكمل؟ هل في حاجة لازم تتغير؟ في إيران، الاحتمالات

في ظل ما يحدث حولنا في جميع انحاء العالم تقريبا من مشكلات اجتماعية وسياسية واقتصادية وحروب ومجاعات وتوقعات غير مسبوقة حرب عالمية ثالثة نحن جميعا نبصت عن السلام والامان وبشدة ولذلك اردت ان استعير كلمات مؤثرة جدا.

السيد الرئيس الراحل: محمد انور السادات:

جاءت مقولة الرئيس المصري الراحل محمد انور السادات "يا أيها الأم التكلّي" في خطابه التاريخي أمام الكنيست الإسرائيلي في 19 نوفمبر 1977، كدعوة مؤثرة للسلام ووقف الحروب. قال فيها: "يا أيها الأم التكلّي، ويا أيها الزوجة المترمة، ويا أيها الابن الذي فقد الأخ والأب، يا كل ضحايا الحروب، املاوا الأرض والفضاء بترايل السلام، املاوا الصدور والقلوب بأمال السلام".

الحرب والتحويلات الاجتماعية في الشرق الأوسط: قراءة تحليلية في الحالة الإيرانية والإقليمية.

الحرب في الشرق الأوسط دلوقتي مش مجرد أخبار بنسمعها أو تحركات عسكرية تحصل على الأرض. اللي واضح لأي حد يتابع هو إن في حاجة أعمق بكثير بتتغير، حاجة ليها علاقة بطريقة عيش الناس نفسها، بشكل علاقاتهم، وبظنرتهم للحياة حواليهم. الموضوع مش بس مين كسب ومين خسّر، لكن إزاي المجتمعات نفسها بتتبدل من جوه.

لو بصينا لفكرة الحرب بشكل عام، هنلاقي إنها دائماً كانت لحظة تنكسر الرتين القديم. الحاجات اللي كانت ثابتة بتتهز، واللي كان طبيعي بيبقى محل سؤال. الناس بتضطر تعيد ترتيب أولوياتها، وتفكر بطريقة مختلفة.



مفتوحة. ممكن نشوف تغييرات بسيطة، أو خطوات أوسع شوية ناحية الانفتاح، أو حتى تحولات أكبر لو الضغط وصل لمرحلة معينة.

الحرب كمان بتأثر على العلاقات بين الناس بشكل واضح. في ناس بتقرب من بعض جداً، لأنهم بيعدوا بنفس الظروف. وفي ناس تانية بتبعد، بسبب الخوف أو الاختلاف في المواقف. الفجوة نفسها بتتغير. مش بتختفي، لكنها بتبقى أكثر حذراً. كل واحد بيعبسها بشكل مختلف.

وعلى مستوى المنطقة، العلاقات بين الدول أكيد بتتوتر، لكن الغريب إن الشعوب أحياناً بيكون عندها مساحة أهدى شوية. ممكن ناس تتعاطف مع ناس في بلد تانية رغم إن حكوماتهم في خلاف. وممكن برضه يحصل العكس، حسب الخطاب اللي يتقال وحسب التجارب اللي الناس بتمر بيها.

كلمات
متقاطعة



تأليف وإعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
م	ا	ب	ن	ي	ء	ء	م	ل	1	
د	ك	ق	ل	د	ك	ق	ل	د	ك	2
س	ق	ي	س	ق	ي	س	ق	ي	س	3
ر	ب	ق	ا	ر	ج	ا	ر	ج	ا	4
م	ب	ا	ب	ن	خ	ل	د	و	ن	5
هـ	ا	و	ب	س	ب	س	ب	س	6	
د	ف	ا	ي	م	ي	ل	ي	ل	7	
ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	8	
ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	9	
م	د	م	د	م	د	م	د	م	10	

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

الكلمات الرأسية:

- 1- للكتابة - تجدها في كلمة (نيرفانا).
- 2- نقائص - على الشاطي.
- 3- لا (باللغة الإنجليزية) - فات (معكوسة).
- 4- أبو الأنبياء (معكوسة).
- 5- هدم - حسرة (معكوسة).
- 6- مال (معكوسة) - أراضي مستوية (معكوسة).
- 7- من الفواكة (معكوسة) - أخبرت.
- 8- يخفيها - لؤلؤ.
- 9- حليم - ماركة شاي.
- 10- أعلى رتبة كهنوتية - يعترف (معكوسة).

الكلمات الأفقية:

- 1- ظلم - من الحيوانات - سكب.
- 2- حل - من المهمن (معكوسة).
- 3- بركات (معكوسة) وسيلة مواصلات قديماً.
- 4- فيلم بطولة عبد الحليم حافظ وزبيدة ثروت.
- 5- من أقاربى (معكوسة).
- 6- نعل - بغضة (معكوسة).
- 7- للنفس - مطر شديد (معكوسة).
- 8- هرب - في الوجه - حرف موسيقي (معكوسة).
- 9- أصلح - تستطيب (معكوسة).
- 10- قصر على نهر النيل.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بلانسون

كاتبة متخصصة في الثورة الأرية

كيف تسيطر على العناد عند الأولاد؟



احتضني قبيل أن تعاقبيه:

الحضن وقت الخطأ لا يفسد التربية، بل يرمم القلب. قولي له: "أنا زعلانة من التصرف... لكن بحبك جداً." وتبدأ فرقي دائماً بين الخطأ وصاحب الخطأ.

ابنك ليس نسخة منك:

قد يكون عنيباً لأنه صاحب شخصية قيادية. قد يجادل لأنه ذكي. قد يصبر لأنه يعرف ماذا يريد. وجميعها صفات رائعة... إذا وجهت بحكمة.

رسالة لكل أم:

لا تضغطي على نفسك لتكوني أما مثالية. يكفي أن تكوني أما واعية... تتعلم من أخطائنا... وتعتذر إن أخطأت... وتبدأ من جديد.

تذكري:

الأم التي تربي بالحُب والحزم معاً، لا تخسر احترام أولادها... بل تكسب قلوبهم مدى الحياة. فالسيطرة ليست في رفع الصوت، ولا في كثرة العقاب، بل في قلب مطمئن... وصوت هادئ... وحدود واضحة.

وعندما يكبر طفلك يوماً ما، لن يتذكر عدد المرات التي قلت فيها "لا"... بل سيتذكر كم مرة احتوتيه حين احتاجك رسالة إلى كل أب...

أيها الأب:

أنت لست مجرد مُعيل للأسرة، أنت الأمان، والصوت الثابت، والظل الذي يحميهم به أولادك حين تضيق بهم الدنيا. قد تظن أن دورك ينتهي عند توفير الاحتياجات، لكن الحقيقة أن حضورك العاطفي أهم من أي شيء آخر. كلمة منك تبني... ونظرة منك تزرع ثقة... واحتواء منك يصنع رجلاً أو امرأة قوية في المستقبل. ابنك يحتاجك قريباً لا بعيداً، لا تترك التربية كلها على عاتق الأم. اقترب من ابنك، اسمعه، العب معه، أسأله عن يومه. حين يرى فيك الصديق قبل القاضي، سيفتح لك قلبه بدل أن يغلقه.

سابقاً: كوني قديراً:

لا تجعل القسوة أسلوبك الوحيد، الحزم مطلوب، نعم... لكن القسوة الزائدة تصنع خوفاً لا احتراماً. والطفل الذي يخاف منك اليوم، قد يتعد عنك غداً. كن قديراً قبل أن تكون أمراً. إذا أردته صادقاً... كن صادقاً. إذا أردته هادئاً... كن هادئاً. إذا أردته محترماً... عامله باحترام. فألاب مدرسة صامته يتعلم منها الأبناء دون أن يشعروا. حين يعاندك... لا تكسره، تذكر أن العناد أحياناً علامة شخصية قوية.

رسالة لكل أب:

أولادك لا يحتاجون أباً مثاليًا... بل يحتاجون أباً حاضراً. أباً يسمع، ويحتوي، ويخطئ ثم يعتذر، ويغضب ثم يعود فيضم. فكن لهم الأمان قبل أن تكون السلطة، والقلب قبل أن تكون الصوت العالي. سيكبرون يوماً ما... وسيكون عنك. فاجعل ذكراك في قلوبهم دفناً... لا خوفاً أيها الأب... أينها الأم... العناد ليس خصماً لك، بل رسالة تحتاج أن تُقرأ جيداً.

ثالث عشر: افصلوا بين السلطة والعصبية:

السلطة تعني وجود حدود واضحة، أما العصبية فهي فقدان السيطرة. حين يرى الطفل أنك تتحكمون في أعصابكم، سيتعلم هو أيضاً التحكم في نفسه. أما إذا رأى الغضب والانفجار، فسيتعلم أن الصراخ هو وسيلة الحل.

رابع عشر: اتفقوا أمامه ولا تختلفوا عليه:

من أهم أسباب زيادة العناد أن يرى الطفل تناقضاً بين الأب والأم. إذا قالت الأم "لا" وقال الأب "نعم"، سيتعلم الطفل كيف يلعب على هذا الاختلاف. الاتفاق بينكم قوة... والتناقض ضعف.

خامس عشر: استخدموا العواقب لا الانتقام:

العقاب ليس إذلالاً، بل نتيجة طبيعية للسلوك. مثلاً: إذا كسر لعبته بإهمال، يتحمل فترة بدون لعبة جديدة. بهذا يفهم أن لكل فعل نتيجة، دون أن يشعر بالإهانة.

سادس عشر: امدحوا المحاولة لا النتيجة فقط:

عندما يحاول أن يهدأ أو يطيع حتى لو ببطء، قولوا له: "عجبني إنك حاولت تسمع الكلام." الطفل الذي يشجع على المحاولة يقل عنده العناد تدريجياً.

واخيراً: كل لحظة صبر منك اليوم... هي استثمار في شخصية متزنة غداً.

كل احتواء الآن... هو علاقة قوية في المستقبل.

لا تشغلي بكسب المعركة الصغيرة، واهتمي بكسب القلب الكبير.

فالسيطرة الحقيقية ليست أن تقول كلمتك الأخيرة... بل أن تصل كلمتك إلى قلبه.

أولاً: افهم السبب قبل أن تعاقب:

العناد غالباً يكون نتيجة: • رغبة في لفت الانتباه • تقليد سلوك الكبار • شعور بالغيرة • إرهاق أو جوع • إحساس بعدم الأمان، أسألي نفسك: هل طفلي يعاند لأنه يريد أن يسمع صوته؟ أم لأنه لا يجد من يفهمه؟ الفهم نصف الحل.

ثانياً: الهدوء هو مفتاح السيطرة:

عندما يعاند الطفل ويصرخ، لا تواجهيه بالصراخ. هدوءك يعطيه رسالة أنك أنت القائدة للموقف. الصوت العالي يزيد العناد، أما الحزم الهادئ فيشعره بالأمان.

ثالثاً: أعطيه خيارات محدودة:

بدلاً من قول: "اليس هدمك حالاً"، قولي: "تحب تلبس القميص الأزرق ولا الأحمر؟" بهذا يشعر أنه يختار، وفي نفس الوقت ينفذ المطلوب.

رابعاً: لا تحولي كل شيء إلى معركة:

ليس كل موقف يستحق الصدام. اختاري المعارك المهمة فقط (الأمان، الاحترام، الواجبات الأساسية). أما الأمور البسيطة، فتجاهلها أحياناً يقلل العناد.

خامساً: كافئي السلوك الجيد:

الطفل يتكرر منه السلوك الذي يلفت الانتباه. امدحيه عندما يتصرف بهدوء ويلتزم بالكلام: "أنا فخورة بك لأنك سمعت الكلام بسرعة." التشجيع أقوى من العقاب.

سادساً: ضعي قوانين واضحة وثابتة:

الطفل يحتاج حدوداً واضحة. إذا قلت "لا"، يجب أن تبقى "لا"، التردد يجعل الطفل يجرب العناد مرة بعد مرة ليبري هل سيتغير القرار أم لا.

سابعاً: كوني قديراً:

إذا كنت أنت تعاندين أو ترفعين صوتك عند الغضب، سيتعلم منك نفس الأسلوب، القدوة أقوى من ألف نصيحة. العناد ليس مشكلة يجب كسرها، بل طاقة تحتاج إلى توجيه. الطفل العنيد اليوم قد يكون شخصية قوية وواثقة غداً، إذا تعاملنا معه بحكمة وحب. السيطرة الحقيقية ليست في إخضاع الطفل، بل في كسب قلبه وعقله معاً.

ثامناً: اختاري الوقت المناسب للنقاش:

لا تناقشي طفلك وهو في قمة غضبه، ولا أنت متوترة. انتظري حتى يهدأ، ثم اجلسي بجانبه وتحديثي بهدوء: "أنا زعلت لما حصل كذا... تحب تقولي ليه عملت كده؟" الحوار بعد الهدوء يفتح القلب، أما النقاش وقت الغضب يغلغه.

تاسعاً: لا تهددي بما لا تستطيعين تنفيذه:

بعض الأمهات يقلن: "لو عملت كده مش هتخرج ثاني أبناً!" ثم لا ينفذ التهديد، التكرار بدون تنفيذ يضعف هيبتك. قولي فقط ما يمكنك تطبيقه، وكوني ثابتة عليه.

عاشراً: العناد أحياناً طلب حب:

بعض الأطفال يعاندون لأنهم يشعرون أن الاهتمام يأتي فقط وقت الخطأ. خصصي وقتاً يومياً له وحده، حتى لو عشر دقائق فقط. حضن، كلمة حلوة، لعب بسيط... سيظهر أنه مهم، ولن يحتاج للعناد لي جذب انتباهك.

الحادي عشر: علميه التعبير بدل العناد:

قولي له: "لو أنت زعلان، قول أنا زعلان... لكن من غير صراخ." ساعديه أن يضع اسماً لمشاعره. الطفل الذي يعرف كيف يعبر، يقل عنده التمرد.

الثاني عشر: تذكري أن المرحلة ستتم:

العناد في عمر السنتين أو الثلاثة مختلف عن سن السابعة أو المراهقة، كل مرحلة لها طبيعتها. الصبر في هذه السنوات يبني علاقة قوية للمستقبل. لا تجعل العناد يكسر علاقتك بطفلك. أنت لا تربي طفلاً فقط، بل تبني إنساناً. كوني قوية... لكن حنونة. حازمة... لكن عادلة. واضحة... لكن قريبة من قلبه.

فالسيطرة الحقيقية ليست أن يسمع الكلام خوفاً منك، بل أن يطيعك حباً وثقة أحياناً تنسى أننا أطفالاً يوماً ما... كنا نغضب، ونبكي، ونصر على رأينا، لأننا سنين، بل لأننا كنا نبحث عمّن يفهمنا.

طفلك حين يعاندك لا يقول لك: "أنا أتحدك"... بل يقول بطريقة الخاصة: "أنا هنا... اسمعيني... افهميني... احتويني."

لا تجعل العناد معركة كرامة:

عندما يتحول الموقف إلى "مين يكسب؟"، يخسر الطرفان.

الطفل يخسر شعوره بالأمان، والأم تخسر لحظة احتواء. تذكري أن الهدف ليس أن تثبت أنك الأقوى، بل أن تعلميه كيف يكون قوياً باحترام.



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

Silvana Mikhail
Marriage & Family Counselor

Empower Your Journey, Embrace Your Potential

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

BOOK NOW

+347-851-0222

SilvanaMikhailEvolve

@Silvana_Mikhail



WWW.SilvanaMikhail.Com



مثلاً نقتدي به

بقلم / ماريان إدوارد - مشير وأخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

ماجستير في المشورة - مقدمة برامج أسرية ("أنا وبيتي"، "أسرار في الدار")

خاص لجريدة كاريزما

كثير من الناس يقولون:

• هذا الشخص لا يستحق الغفران • لقد أخطأ كثيراً • لقد غفرت له مرات كثيرة، لكن الحقيقة أن الغفران ليس من أجل الشخص المخطئ فقط، بل من أجلنا نحن أيضاً. فعدم الغفران يجعل القلب سجيناً للمرارة والرغبة في الانتقام.

أما الغفران فيحرر القلب.

كما أن الرب يسوع علمنا في الصلاة الربانية أن نقول:

"واعفر لنا ذنوبنا كما تغفر نحن أيضاً للمذنبين إلينا."

(متى 6: 12).

وهنا نضع مقياساً واضحاً: على قدر ما تغفر للآخرين، ننال نحن أيضاً الغفران.

والغفران لا يعني أن ننتظر حتى يعترف الشخص بخطئه أولاً، بل أحياناً نحتاج أن نغفر قبل أن يعتذر. وهذا لا يمكن أن يحدث إلا بقوة الروح القدس الذي يعمل في قلوبنا.

مثلاً: على الصليب رغم الألم الشديد قال:

"يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون." (لوقا 23: 34).

حتى في أصعب لحظات حياته خرجت من فمه كلمات غفر.

رابعاً: نقتدي به الصلاة والخدمة:

إن الرب يسوع، رغم أنه لم يكن محتاجاً إلى الصلاة لأنه هو الله نفسه، إلا أنه كان يصلي لكي يعلمنا نحن كيف نصلي، ونقتدي به. فنراه في الصباح الباكر جداً يخرج ليصلي، وكأنه يريد أن يعلمنا أن نبدأ يوماً مع الله. فمهما كانت مشغوليات الحياة وضغوطها، نستطيع أن نخصص وقتاً لله في الصباح الباكر، نلتقي معه وجهاً لوجه، ونتحد به ونمتلئ من روحه، فنقدر أن نواجه تحديات اليوم بقوة وسلام.

«وفي الصباح الباكر قام، وذهب إلى مكان منفرد، وصلى هناك.» (مرقس 1: 35).

كما نراه أيضاً في بستان جثسيماني يصلي بلجاجة حتى صار عرقه كقطرات دم، وكأنه يعلمنا أن الصعوبات الكبيرة والجبال العالية في حياتنا لا يمكن أن نتغلب عليها إلا بالصلاة والإلحاح أمام الله.

«فسمعه يقول: يا أبتاه، إن كان ممكناً فليذهب عني هذا الكأس. لكن ليكن لا مشيئتي، بل مشيئتك.» (متى 26: 39)

وفي خدمته كان الرب يسوع أعظم مثال للعطاء والتضحية، إذ كان يتفاني في خدمته للناس. فقد كان يسيير مسافات طويلة، قد تصل إلى ست ساعات، من أجل خلاص نفس واحدة. وكان يتحمل كلام الناس وانتقاداتهم من أجل شفاء إنسان محتاج.

«إن الإنسان لم يأت ليخدم، بل ليجد ويعطي نفسه فدية عن كثيرين.» (مرقس 10: 45).

وعندما لمس الأبرص، رغم أن الشريعة في العهد القديم كانت تعتبر من يلمس الأبرص نجساً، تحمّل الرب يسوع نظرة الفريسيين وانتقاداتهم، لكنه لأنه القدوس لم ينتجس، بل بالعكس أعطى الشفاء والطهارة للمريض. «وطالما كان الناس يتكلمون عنه ويقولون: هو أمسك بالمرضى فشفاهم.» (لوقا 6: 19).

لقد كان الرب يسوع يخدم جميع الناس، ليس فقط من يظنهم الناس مستحقين، بل الجميع بلا تمييز. وكان يراعي الجميع ويكرز بالحق لكل إنسان. وهكذا يعلمنا أن نتبع خطواته ونتمثل به في محبتنا وخدمتنا للآخرين.

«أحبوا أعداءكم، باركوا لاعينكم، أحسنوا إلى مبغضيك، وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم.» (متى 5: 44).

«هكذا يجب أن تكون محبتكم، كما أحببتكم أنا.» (يوحنا 15: 12).

تطبيق عملي:

الكتاب يحذرنا من خطورة اللسان:

"الموت والحياة في يد اللسان." أمثال 18: 21

"اللسان نار." يعقوب 3: 6 لذلك دعوة الله لنا أن تكون كلماتنا:

• كلمات تشجيع • كلمات بناء • كلمات بركة "لا تخرج كلمة ردية من أفواهكم بل كل ما كان صالحاً للبناء." أفسس 4: 29

ثانياً: نقتدي به في المحبة:

المحبة التي علمنا إياها المسيح ليست مجرد كلمات، بل حياة وعمل.

"يا أولادي، لا تحب بالكلام ولا باللسان بل بالعمل والحق" يوحنا 3: 18

والكتاب يصف المحبة قائلاً:

"المحبة تتأني وترفق... المحبة لا تحتد... لا تطلب ما لنفسها... لا تظن السوء... تصبر على كل شيء... والمحبة لا تسقط أبداً." (1 كورنثوس 13

لقد أحبنا الله محبة أبدية.

"محبة أبدية أحببتك." إرميا 31: 3 وهذه المحبة لا تعتمد على ما قدمناه أو ما نستحقه.

"ولكن الله بين محبته لنا، لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا."

رومية 5: 8

لذلك نحن مدعوون أن نحب ليس لأن الناس يستحقون الحب، بل لأن الله أحبنا أولاً.

فنحب حتى عندما:

• لا يكون الشخص كما توقعنا • أو عندما يجرحنا • أو عندما لا يعلمنا كما ينبغي، فنحن أيضاً كثيراً ما نجرح قلب المسيح بخطايانا، ومع ذلك يستمر في محبتنا.

لكننا لن نستطيع أن نحب بهذه الطريقة إلا عندما نمتلئ من محبة المسيح.

فعندما نمتلئ قلوبنا بمحبة الله، فإن هذه المحبة تفيض تلقائياً على الآخرين.

أمثلة من حياة المسيح:

1. محبته للخطاة.. جلس مع العشارين والخطاة.

"لم أت لأدعو أبراراً بل خطاة إلى التوبة." لوقا 5: 32

2. محبته للمرضى.. كان يشفي المرضى ويحنو عليهم.

"تحن عليهم وشفى مرضاهم." متى 14: 14

3. محبته للأطفال.. "دعوا الأولاد يأتون إليّ ولا تمنعوهم." متى 19: 14

4. محبته لتلاميذه حتى النهاية: "إذ كان قد أحب خاصته الذين في العالم أحبهم إلى المنتهى." يوحنا 13: 1

محبة بلا شروط: محبة الله ليست بسبب استحقاقنا.

"ولكن الله بين محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا." (رومية 5: 8).

لذلك نحن مدعوون أن نحب حتى من لا يستحق من وجهة نظرنا.

"أحبوا أعداءكم. باركوا لاعينكم." متى 5: 44.

والكتاب يصف المحبة:

"المحبة تتأني وترفق.. لا تحتد لا تطلب ما لنفسها.. لا تظن السوء. المحبة لا تسقط أبداً." (1 كورنثوس 13).

ثالثاً: نقتدي به في الغفران:

الغفران من أصعب الأمور التي يواجهها الإنسان.

فكثيراً ما نجد صعوبة كبيرة في أن نغفر لمن أساء إلينا، خصوصاً إذا كانت الإساءة من أشخاص قريبين إلى قلوبنا.

فعندها يكون الألم أكبر، ويصبح الغفران أصعب.

لكن الكتاب يقول:

"كما غفر لكم المسيح هكذا أتم أيضاً." (كولوسي 3: 13)

يحاول كل إنسان في هذه الحياة أن يجد قدوة يقتدي بها ويسير على مثالها.

فالبعض يجد قدوته في الأب أو المعلم أو المدرب، والبعض الآخر قد يتخذ ممثلاً مشهوراً أو لاعب كرة أو أحد المشاهير مثلاً أعلى له. بل قد يصل الأمر أحياناً إلى أن يتخذ بعض الناس شخصيات غير صالحة أو قادة جماعات شريرة قدوة لهم، لأنهم يرون فيهم صفات تعجبهم أو نجاحاً يريدون تقليده.

فالإنسان بطبعته يميل إلى تقليد من يعجب به، ويحاول أن يسير على خطاه، طامعاً أن يصبح مثله أو على الأقل يشبهه في بعض الصفات.

وهكذا يسعى الكثيرون إلى تغيير حياتهم ليصيروا صورة من ذلك الشخص الذي يقتدون به، طامعاً في المدح أو النجاح أو الاحترام الذي يحظى به ذلك المثال.

ولكن إن كنا مسيحيين ونريد أن نعيش حياة مؤثرة في هذا العالم، فلن نجد قدوة كاملة نقتدي بها سوى الرب يسوع المسيح.

فهو الذي جاء إلى أرضنا، وعاش بيننا، وشاركنا الأمانا وتجاربنا، ليعطينا مثلاً عملياً كيف نعيش على هذه الأرض وكيف نواجه الصعوبات والألام.

يقول الكتاب المقدس:

"لأنكم لهذا ذعيتم، فإن المسيح أيضاً تألم لأجلنا، تاركاً لنا مثلاً لكي تتبعوا خطواته." (1 بطرس 2: 21)

وقد يظن البعض أن يسوع استطاع مواجهة كل التحديات لأنه ابن الله، ولكن دعونا نتذكر أنه أيضاً عاش كإنسان كامل واختبر آلام الطبيعة البشرية وتجاربها.

"مجرب في كل شيء مثلنا بلا خطية." (عبرانيين 4: 15)

لذلك إن أردنا أن نمثل بالمسيح ونعيش مثله، فنحن نحتاج إلى معونة الروح القدس.

فنرفع قلوبنا بالصلاة طالبين أن لا نطفئ الروح فينا، بل نمتلئ به ليعطينا القوة لتبصر مشابهي صورة المسيح.

"بل نتغير إلى تلك الصورة عينها من مجد إلى مجد كما من الرب الروح." (2 كورنثوس 3: 18)

أولاً: نقتدي به في الكلام:

كان الرب يسوع مثلاً عظيماً في الكلام الهادي المملوء بحكمة ومحبة.

يقول الكتاب:

"لا يصيح ولا يرفع ولا يسمع في الشارع صوته." (إشعياء 42: 2)

قد يعتقد البعض أن يسوع لم يتعرض للمواقف المستفزة التي تعرض لها نحن اليوم، ولكن الحقيقة غير ذلك. فقد تعرض لرب يسوع للشتائم والاتهامات والإهانات والشكوك أيضاً من الفريسيين والكهنة وحتى بعض الشعب.

ومع ذلك:

"إذ شتم لم يكن يشتم عوضاً." 1 بطرس 2: 23

لم تخرج من فمه كلمة إهانة أو سخريّة، بل كانت كلماته دائماً للبناء والتشجيع.

"لا تخرج كلمة ردية من أفواهكم بل كل ما كان صالحاً للبناء." أفسس 4: 29

كانت كلمات يسوع كلمات حياة لمن يسمعها، وليست كلمات موت أو استهزاء.

لكن دعونا نسأل أنفسنا بصدق:

• كم مرة خرجت من أفواهنا كلمات غير لائقة؟

• كم مرة جرحنا الآخرين بكلماتنا؟

• كم مرة ساهمنا في التنمر أو الإهانة؟

• كم مرة كنا سبباً في تحطيم نفسية شخص آخر؟

إن الكتاب يقول:

"اللسان نار، عالم الإثم." يعقوب 3: 6

لذلك هي دعوة لنا اليوم أن نضبط ألسنتنا.

فلنصلي مع داود النبي: "اجعل يا رب حارساً لفي. احفظ باب شفتي." مزمور 141: 3

ولنبداً أيضاً أن نطق كلمات حياة وبركة على حياتنا وعلى عملنا وعلى من حولنا، ونوقف الكلمات السلبية حتى التي ننتقلها عن أنفسنا.

فلنستيقظ وننتبه لما يخرج من شفاهنا، ونكون قدوة في الكلام.

بين السمعة والمسؤولية... كيف نربي إنساناً يرى الله قبل أن يرى الناس؟!



بقلم / سيلفانا ميخائيل

باحثة دكتوراه في الإرشاد الأكلينيكي - الصحة النفسية - الزواج والأسرة

Ph.D. Researcher in Clinical Counseling - Mental Health - Marriage & Family

خاص لجريدة كاريزما



في عمق كل إنسان، هناك صوت هادئ، صوت لا يسمعه أحد، لكنه يوجه كل شيء.. هذا الصوت هو ما نزرعه في أولادنا منذ الصغر، إما أن يكون صوت وعي ونور، أو صوت خوف وتبرير.

في رحلتي مع الوعي الإنساني، أو من أن التربية الحقيقية لا تبدأ عندما يخطئ أبناؤنا... بل قبل ذلك بكثير.

تبدأ عندما نزرع فيهم بوصلة داخلية تقودهم حتى في غيابنا، وتبقى معهم عندما لا يكون هناك من يراقبهم سوى ضمائرهم. التربية الحقيقية، كما أو من بها، ليست أن نمنع أبناؤنا من الخطأ، بل أن نعلمهم كيف يعيشون بضمير حي، حتى عندما لا يراهم أحد.

وهنا، أجد أن قيمتين تشكلان العمود الفقري لهذا الضمير اعتبرهما حجر الأساس في بناء إنسان ناضج، متوازن، وقادر على قيادة حياته بوعي: السمعة الداخلية... والمسؤولية الصادقة.

أولاً: السمعة... ليست ما يراه الناس، بل ما نعمله في داخلنا:

نخطئ عندما نعلم أبناؤنا أن السمعة تعني "ماذا سيقول الناس؟". لكن في عمقها الحقيقي، السمعة هي، الانسجام بين من أنا في العلن... ومن أنا في الخفاء. عندما نربي أبناؤنا على هذه الفكرة، نحن لا نربيهم على الخوف من الحكم، بل على احترام ذواتهم. نعلمهم أن: كل اختيار يترك أثراً. كل تصرف يكتب سطرًا في قصة حياتهم. وأن الإنسان لا يبنى بلحظة، بل بتراكم قرارات صغيرة يومية.

السمعة ليست قناعاً نرتديه أمام الناس، بل هي هوية تتشكل في اللحظات التي لا يراها فيها أحد.

وهنا يأتي دورنا كأهل، أن نحول مفهوم السمعة من "صورة خارجية" إلى "قيمة داخلية". فنربي طفلاً يسأل نفسه، "هل أنا فخور بما فعلت؟" بدلاً من "هل سيكتشف الآخرون ما فعلت؟"

السمعة... عندما تكون عين الله هي المعيار:

أذكر موقفاً بسيطاً لكنه عميق جداً... طفل صغير كان يلعب في غرفة، ووجد قطعة حلوى ليست له. نظر حوله... لم يكن هناك أحد... مَدَّ يده... ثم توقف.

وعندما سألته والدته لاحقاً: "لماذا لم تأخذها؟"

قال جملة لا تنسى: "لأن ربنا شافيني". هذا الطفل لم يكن يخاف من عقاب... بل كان يعيش علاقة.

وهنا الفرق الجوهرى، هل نربي أبناؤنا على "عيون الناس"... أم "عيون الله؟" الكتاب المقدس يضع هذا المبدأ بوضوح

ماذا كنت تشعر؟ ماذا يمكن أن نفعنا بشكل مختلف؟

نحن لا نربي فقط سلوكاً... نربي وعياً.

4. اربطه بالله لا بالخوف:

اجعل الطفل يشعر أن الله ليس شرطياً يراقبه...

بل أبا يحبه ويقوده... "وتعرفون الحق، والحق يحرزكم" (يوحنا 8:32)

عندما نربي أبناؤنا على السمعة الداخلية والمسؤولية الواعية، نحن لا نحميهم فقط من الأخطاء... بل نعددهم للتعامل مع أخطائهم عندما تحدث.

نشئ إنساناً قادر أن:

يفكر قبل أن يتصرف..

يتحمل عندما يخطئ..

ويُدرك أن كل اختيار له أثر يتجاوز لحظته

وهذا هو جوهر التربية الواعية:

أن نعلم أبناؤنا أن الحرية الحقيقية لا تأتي من فعل ما نريد... بل من فهم تبعات ما نختار.

في العمق... ما الذي نزرعه حقاً؟

نحن لا نربي أبناؤنا فقط ليكونوا "أولاداً مؤدبين..."

بل ليكونوا أشخاصاً:

- يحترمون أنفسهم..

- يتحملون قراراتهم..

- يعيشون بضمير حي..

- ويقفون أمام الله بقلوب صادقة..

لأن الحياة ستضعهم يوماً في مواقف... لا أم فيها... ولا أب... ولا رقابة... وفي تلك اللحظة، لن يتقدم ما قلناه لهم... بل ما أصبحوا عليه من الداخل.

من قلب رسالتي...

من قلب رسالتي لكل أب وأم يسعون لتربية جيل مختلف؛ يسعون لتربية جيل أكثر وعياً واتزاناً؛

تذكروا أنكم لا تربيون سلوكاً مؤقتاً... بل تشكلون إنساناً سيعيش مع اختياراته لسنوات طويلة.

ازرعوا فيهم أن السمعة ليست ما يقال عنهم... بل ما يعرفونه عن أنفسهم. وأن المسؤولية ليست عبئاً... بل طريق النضج الحقيقي.

تذكروا أن أعظم ما يمكن أن تتركوه في أبناؤكم... ليس تعليمًا، ولا نجاحًا، ولا إنجازًا... بل ضميرًا حيًا.

ضميرًا يختار الصبح حتى عندما يكون الخطأ أسهل...

ويعترف عندما يخطئ...

ويعود دون خوف...

ويعيش أمام الله بصدق.

لأن السمعة الحقيقية لا تُبنى أمام الناس...

بل في حضرة الله.

ولأن المسؤولية ليست عبئاً...

بل الطريق الوحيد نحو إنسان ناضج... حر... وحقيقي.

لأن أبناؤنا لن يتذكروا كل ما قلناه لهم...

لكنهم سيعيشون طوال حياتهم بنتائج ما تعلموه منا.

و دون هذا الجسر، يبقى الإنسان عالقاً في نفس الدائرة.

المسؤولية... عندما يتحوّل الخطأ إلى نقطة تحوّل:

في كثير من الأحيان، يخاف الأبناء من الاعتراف بالخطأ...

ليس لأنهم لا يعرفون أنه خطأ، بل لأنهم يخافون من رد فعلنا. وهنا نحن كأهل نصنع الفرق. هل نغلق الباب أمام الصدق؟ أم نفتح باب العودة؟

أذكر فتاة صغيرة كسرت شيئاً في البيت... اختبأت، وبقيت ساعات في خوف. وعندما جاءت لتعترف، كانت ترتجف أكثر من كسر الشيء نفسه. في تلك اللحظة، لم يكن السؤال: "لماذا كسرته؟"

بل: "هل تشعرين بالأمان لتقولي الحقيقة؟" التربية الواعية تدرك أن الهدف ليس طفلاً لا يخطئ... بل طفلاً يعرف كيف يعود.

قصة داود... الاعتراف الذي أعاد الحياة:

الملك داود أخطأ خطأ كبيراً... وكان يمكنه أن يُنكر، أو يُبرر، أو يهرب. لكن ما جعله رجلاً بحسب قلب الله،

لم يكن أنه لم يخطئ... بل أنه عندما واجه نفسه، قال:

"أخطأت إلى الرب" (2 صموئيل 12:13)

وفي المزمور 51، نرى قلباً منسحقاً، لا يبرر، بل يعترف، "قلباً نقياً خلق فيّ يا الله" (مزمور 51:10).

هذا هو جوهر المسؤولية.

أن لا أبرر... أن لا أسقط... أن لا أهرب...

بل أن أمتلك شجاعة المواجهة.

كيف نزرع هذه القيم عملياً؟

دعوني أكون واضحة جداً هنا لأن هذه النقطة هي الفاصل الحقيقي:

1. لا تربط الحب بالسلوك: عندما يشعر الطفل أن حبه مشروط، سيتعلم إخفاء الخطأ... لا تصحيحه. قول له دائماً:

"أنا أحبك... لكن هذا التصرف غير مقبول."

2. ان تكون نموذجاً حياً: إذا أخطأت... اعتذر... نعم، اعتذر لطفلك. هذا لا يقلل منك، بل يعلمه أقوى درس، أن الكبار أيضاً يتحملون مسؤولية أفعالهم.

3. علمه لغة المشاعر والمسؤولية: بدل: "أنت غلطت"... قول له... "ماذا حدث؟"

عميق، "أمّام عيني الرب طرقت

الإنسان، وهو يزن كل سبيله" (أمثال 5:21). عندما يفهم الطفل أن حياته مكشوفة أمام محبة الله، تنمو داخله رقابة داخلية لا تحتاج إلى شرطة خارجية.

السمعة هنا لا تعني: "كيف أبوء؟" بل، "هل أنا صادق مع نفسي... ومع الله؟"

قصة يوسف... السمعة التي بُنيت في الخفاء:

واحدة من أعمق القصص التي أعود إليها دائماً هي قصة يوسف.

شاب صغير، بعيد عن أهله، في أرض غريبة... لا أحد يعرفه، لا أحد يراقبه. وكانت الفرصة أمامه مفتوحة ليفعل ما يشاء، دون أن يحاسبه أحد. لكن رده كان صادماً في عمقه، "كيف أضغ هذا الشر العظيم وأخطئ إلى الله؟" (تكويين 39:9)

لاحظوا... لم يقل: "سأفضح" لم يقل: "سأخسر سمعتي" بل قال: "أخطئ إلى الله" هنا تُبنى السمعة الحقيقية.

يوسف لم يُبنى في القصر... بل بُني في الغرفة المغلقة، في اللحظة التي لم يكن فيها أحد يراه.

وهذا ما نحتاج أن نزرعه في أبناؤنا، أن هويتهم لا تُحدددها المواقف الكبيرة... بل القرارات الصغيرة في الخفاء.

ثانياً: المسؤولية... الشجاعة التي تميّز الإنسان الناضج:

في كثير من البيوت، يتم التعامل مع الخطأ إما بعقاب قاسٍ... أو بتجاهل مريح.

لكن بين هذين الطرفين، تضع أهم مهارة يحتاجها الطفل في حياته، تتحمل المسؤولية. المسؤولية ليست أن لا نخطئ،

بل أن نمتلك الشجاعة لنقول، "نعم، أخطأت... وأنا مستعد أن أتحمّل نتيجة اختياري."

عندما نربي أبناؤنا على ذلك، نحن لا نُثقلهم... بل نُحررهم من دور الضحية، ومن الهروب، ومن تكرار نفس الأنماط.

علينا أن نعلمهم أن:

- الخطأ لا يلغي قيمتك... لكن الهروب منه قد يُضعفك.

- الاعتراف بالخطأ لا يُصغرك... بل يرفعك.

- الاعتذار ليس إهانة... بل قوة أخلاقية.

- وأن لكل فعل نتيجة... سواء رأيناها فوراً أو بعد وقت.

- المسؤولية هي الجسر بين الخطأ... والنضج.

From Engineering to Politics: Asaad Alnajjar Enters the Los Angeles Mayoral Race with a Reform Agenda



7- Having worked for decades in engineering and technology-driven city projects, how do you see innovation and smart technology shaping the future of urban management?

I view innovation and smart technology as tools for “re-engineering” Los Angeles into a safer, more efficient “city of the future”. My vision, “Engineering a Stronger Los Angeles,” emphasizes transitioning from political management to technical precision. For 3 decades I have introduced and constructed advanced traffic systems, automated lighting systems with incorporated environmental monitoring systems. Automation is the future to facilitate a safe technologically advanced smart city.

8- Public safety and crime remain key concerns for Angelenos. What is your vision for balancing public safety with social justice?

As a mayoral candidate my vision for public safety is built on a “Public Safety First” philosophy that integrates social justice through community accountability, immigrant protection, and expanded mental health services. I view public safety as a “fundamental right” and aims to move beyond political slogans toward measurable results. For the past 25 years I have been volunteering for safety committees for LAPD and LAFD and have participated in many community training venues.

9- Los Angeles is one of the most diverse cities in the world. How can city leadership strengthen unity and cooperation among its diverse communities?

I will continue my ongoing efforts the past 4 decades in which I participate & organize cultural events, interfaith venues and youth diversity integration.

10- What message would you like to share with young people in Los Angeles regarding education, career opportunities, and professional development?

The message is very clear to enhance advanced training internships, establish multi-lingual education centers and encourage the youth to be involved in the local politics in addition to the professional career development.

11- How do you envision the future of Los Angeles over the next

decade if your vision and policies are implemented?

Under my administration I will first apply an extensive 277 page plan to address homelessness that will result in enhanced Neighborhood Safety. Once this is implemented our businesses and offices will flourish specially the movies industry that has demolished under the current administration. There will be zero tolerance for discrimination.

12- With the rising cost of living in California, many middle-class families are leaving the state. What policies would you pursue to help retain residents and strengthen the middle class in Los Angeles?

As a mayor I will encourage the building of affordable housing that has been delayed for decades. Also, I will implement bonuses and incentives to help small businesses grow and get back on their feet to benefit the local economy.

13- You come from Iraqi Arab roots. How have your cultural and heritage background influenced your vision of public service and community engagement in the United States?

My roots gave me the spirit to carry the community belonging message and to unite among other communities to serve as one diversified Angeleno group. The richness of the Arab Heritage in medicine, math, science, law and other aspects of services gave me the tools to be top leader representing our community at the decision making tables.

14- If elected Mayor of Los Angeles, what would be the top priorities you plan to focus on during your first year in office?

As a civil structural engineer with over 36 years of public service in Los Angeles, I am running for Mayor in 2026 under the vision of “Engineering a Stronger Los Angeles”. My platform emphasizes replacing political posturing with technical precision, fiscal accountability, and practical, data-driven immediate solutions to city operations.

Before I can tackle and resolve issues related to Homelessness, Immigration right and small business support and other important issues my top 3 priorities would be:-

Based on my three core pillars

aimed at modernizing city management and restoring public trust:

- 1) Fiscal Accountability & 90-Day Audit: I pledge to immediately audit and rebalance the city budget, shifting funds from “vanity projects” to essential services like sanitation, traffic relief, and public safety.
- 2) Public Safety & Emergency Preparedness: My plan focuses on fully equipping first responders (Civilian & Sworn personnel) and utilizing his engineering background to modernize wildfire prevention and disaster response systems.
- 3) Infrastructure Modernization: Leveraging my technical expertise, as I aim to fast-track sidewalk and pothole repairs, upgrade to solar LED street lighting, copper wire theft prevention measures and streamline building permits for affordable housing.

15- How do you view the role of the media in educating the public, raising awareness of key issues, and helping guide public opinion toward what best serves the interests of society?

The global media in general and specially the media in the USA plays a great role in outreach and does directly control the output in advance. Thus far unfortunately the Arab community is under served by the USA media and doesn't provide any support. So far the only available venue for the Arab Community is to use Arab media for outreach.

16- In this context, how do you evaluate the role played by Charisma Newspaper in providing media, informational, and educational services to the Egyptian and Arab communities, while also strengthening their connection with the broader American society?

Charisma is playing a leading role to carry the voice of the Arab community in the USA and hopefully will be the bridge to get our campaigns and community messages to the local USA media. So far we are the ignored orphan of this society and we as a community must support Charisma to ensure its success.

17- What message would you like to deliver to members of the Arab community in Los Angeles and across California, particularly regarding civic participation and community engagement?

Unfortunately today our community in general is not involved in civic participation and lacks the organization to support Arab candidates. We have few religious based organizations that encourages limited numbers to be involved in politics but no real path to success is established. What I tell the community is go out and vote to the best candidate you feel will serve our community and set the ground for our youth to be an active part of the decision making table.

18- To what extent do you believe that the participation of immigrants and diverse diaspora communities contributes to the development of political and economic life in major American cities?

My campaign motto has been United Through Diversity as this path will have me bring together all the little islands of communities to build a coalition of a Los Angeles for all main land of opportunity for us now and to our youth and future generations. Without loyalty to the sense of belonging we will not exist here and we will always be challenged for our rights and freedoms.

In closing, Charisma Newspaper extends its sincere appreciation to Engineer Asaad Y. Alnajjar for joining us in this special interview and for sharing his insights and vision with our readers regarding the future of the City of Los Angeles and the challenges it faces in the years ahead.

This conversation reflects a professional journey spanning more than three decades of public service within the city's engineering and infrastructure systems. Through this experience, Alnajjar presents a practical vision for Los Angeles focused on strengthening infrastructure, improving public safety, addressing homelessness, supporting small businesses, and preparing the city for major global events such as the Los Angeles 2028 Olympic Games.

At Charisma, we believe that engaging with civic leaders and decision-makers provides readers with valuable perspectives on the ideas and policies shaping the future of our communities. As the upcoming election approaches, dialogues like this serve as an important platform for constructive discussion and democratic engagement in a city defined by diversity, opportunity, and shared ambition.

Asaad Alnajjar: A New Vision to Lead Los Angeles Toward a Safer and More Prosperous Future

Asaad Alnajjar Outlines His Vision for Los Angeles: Stronger Infrastructure, Safer Communities, and Opportunities for Youth



Interview Conducted by Editor-in-Chief: Wael Loutfalla

LA Mayoral Candidate Asaad Alnajjar: Addressing Homelessness and Rebuilding Infrastructure Are Top Priorities.

Asaad Alnajjar in an Exclusive Interview with Charisma: Los Angeles Can Become a Global Model for Modern Cities.

Asaad Y. Alnajjar... Deep Engineering Expertise and a Leadership Vision for the City of Los Angeles.

In a city as vast and complex as Los Angeles where issues of infrastructure, transportation, housing, public safety, and municipal services intersect leaders who combine deep technical expertise with a clear strategic vision are essential to turning plans into tangible results. Among those distinguished figures stands Engineer Asaad Y. Alnajjar, one of the most prominent engineering professionals who has served the city for more than three and a half decades within the framework of public works and major transportation and infrastructure projects. Alnajjar is of proud Iraqi Arab heritage and is widely recognized among colleagues and municipal leaders for his values of integrity, honor, and professional accountability. These principles have shaped a long and respected career in public service and have helped build a professional reputation grounded in commitment, responsibility, and dedication to community service.

Over the course of more than 35 years with the City of Los Angeles Department of Public Works Bureau of Street Lighting, Alnajjar steadily advanced through key engineering and managerial roles to become a Senior Engineering Manager and Program Manager in the transit projects sector. In this capacity, he has contributed to the design, management, and oversight of dozens of strategic projects related to infrastructure and public transportation, working in collaboration with major agencies such as the Los Angeles County Metropolitan Transportation Authority (MTA), the Los Angeles Department of Transportation (LADOT), Caltrans, and Los Angeles World Airports (LAWA), within large scale initiatives valued in the billions of dollars. Throughout his career, Alnajjar has played a significant role in developing vital projects involving transportation lighting systems, tunnel and bridge infrastructure,

smart LED lighting technologies, solar and wind energy initiatives, advanced monitoring and control systems, as well as contributing to the development of city standards in sustainability, energy efficiency, and smart technologies.

He has also been instrumental in coordinating between various governmental institutions and working closely with the Mayor's Office, the Board of Public Works, City Council offices, and community councils, reflecting a deep understanding of how engineering projects must align with community needs and contribute to improving the quality of life across Los Angeles neighborhoods.

On March 1, 2025, Engineer Asaad Y. Alnajjar officially announced his candidacy for the 2026 Los Angeles mayoral election, presenting a vision grounded in practical experience and technical leadership to address the city's most pressing challenges. His priorities include enhancing public safety, confronting the homelessness crisis, expanding affordable housing, rehabilitating aging infrastructure, supporting small businesses, and improving public services, while also ensuring the city's readiness to host the 2028 Los Angeles Olympic Games.

Alnajjar presents himself as a candidate who bridges hands on experience in managing major infrastructure projects with a deep understanding of the needs of the city and its residents, emphasizing that the future of Los Angeles requires leadership capable of transforming plans into measurable achievements on the ground.

In this interview with Charisma Newspaper, we take a closer look at his vision for the future of Los Angeles, his extensive professional experience, and the key issues he aims to address should he earn the trust of voters in the upcoming election.

1- To help our readers learn more about your personal and professional journey, could you tell us when you first arrived in the United States and how old you were at the time? What were your early experiences like as you began building your life here? We would also like to know about your family how many children do you have and how your journey with engineering began. Was engineering a field you always intended to pursue, and did you study it in the United States or in your home country?

I arrived in Los Angeles in 1982,

just around my 18th birthday, to begin my academic journey at USC. From my bachelor's degree through to higher education, every step was a deliberate move toward building my future and opening doors to new opportunities.

I am married to Areij, a civil engineer for the City of Los Angeles. We have two daughters, Hiba and Huda, who are currently pursuing their studies at UCLA and USC.

My lifelong fascination with engineering led me to pursue Civil and Structural Engineering at USC. My career with the City of Los Angeles has allowed me to play an integral role on design-build teams, where I've worked on everything from street lighting and traffic systems to the expansion of rapid buses and light rail.

2- After more than 35 years of engineering service with the City of Los Angeles, what motivated you to run for Mayor at this time?

My ambition to run for Mayor of Los Angeles first took root in 1989, when I joined the City with a mission to serve our community and elevate our standard of living. Over the years, alongside my engineering career, I have dedicated myself to public service by volunteering with LAPD and LAFD safety committees, serving on Neighborhood Councils, and leading initiatives for various non-profit organizations. For the past 11 years, I have also been a bridge-builder in the interfaith community, working to unite temples, churches, and mosques through shared faith.

This unique combination of technical expertise, civic leadership, and community advocacy has provided me with the diverse qualifications necessary to lead our city as Mayor.

3-Based on your extensive experience managing infrastructure and transit projects in Los Angeles, what do you consider the city's most pressing challenges today?

We are witnessing the consequences of fiscal mismanagement. The leadership's inability to address the budget crisis has created an unstable environment, forcing our most experienced personnel into early retirement or toward the private sector. This 'brain drain' has left the city dangerously understaffed, with a remaining workforce that is overwhelmed and stretched thin by a workload

that has doubled under this administration's watch.

4- Homelessness has become one of the most critical issues in Los Angeles. What is your realistic plan to address this crisis?

Los Angeles doesn't need a new study; we need a leader who will actually use the tools we already have. Since 2015, a 277-page master plan has existed to tackle homelessness through specialized care for families and those battling addiction. Beverly Hills, Culver City, Burbank, and Irvine have all looked to these strategies to manage their own crises, yet in Los Angeles, this roadmap remains on the shelf while our streets continue to suffer.

5- With the upcoming Los Angeles 2028 Olympic Games, how should the city upgrade its infrastructure to be fully prepared for this global event?

Our current infrastructure is an aging system that has suffered from years of deferred maintenance. Because we've failed to keep up with basic repairs, we now face an inflated budget just to bring our streets, sidewalks, trees, and lighting back to an acceptable standard. This neglect extends to our parking facilities, transit systems, and utilities.

The reality is that the city cannot fund these massive upgrades alone. The only viable solution to prepare for LA28 is to leverage Public-Private Partnerships (P3s). By bringing in private investment, we can modernize our infrastructure and deliver a world-class experience for the Olympics and beyond.

6- How can the City of Los Angeles better support small and medium-sized businesses that form the backbone of the local economy?

For me small and medium-sized businesses are the backbone of the economy in Los Angeles. They create local jobs, sustain neighborhood culture, and drive economic mobility across communities. Policies that reduce barriers, expand access to capital, and increase local demand can significantly strengthen this sector. Programs already exist such as the city's Business Source Centers that offer free consulting, training, and permitting help but many businesses still struggle with high costs, regulatory complexity, and access to financing.

PENCE

WEALTH MANAGEMENT

Planning For Your Dreams

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

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

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



Laila Pence, CFP®, AIF®

President
LPL Registered Principal

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

Financial Services

Financial Planning
Retirement Planning
Tax Planning

Philanthropy
Estate Planning
Investment Management



1.800.731.3623



PenceWealth.com

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

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

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

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

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

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