Charismaaa Newspaper

كاريزما

الجمعة (1-31) مايو 2026 العدد 99 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك

Friday - (May 1 - 31) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 99

MOM HAPPY MOTHER'S DAY USA

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائـل لطـف الله

www.charismadaily.com

في عيد الأم... الكاتبة والمفكرة فاطمة ناعوت تفتح قلبها لكاريزما: عمر أعظم دروسي في الإنسانية

Exclusive

التوحّد ليس عائقاً في حياتنا...
بل كان نافذة لفهم أعمق للإنسان

طفلٌ في الشرنقة...
وأمٌّ تبحث عن الضوء

تعلّمتُ من عمر أن الاختلاف ليس نقصاً...
بل شكلٌ آخر من أشكال الجمال

أمومة خارج القوالب التقليدية...
تجربة إنسانية تكتبها فاطمة ناعوت بالقلب

LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com

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

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

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

أ/ أمانى صهيون

أ/ هانى فهمى

HERO TRADE AUTOSALES LLC

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

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

مكتب المستشارة
جيهان توماس

STATE BAR OF CALIFORNIA
CBLS
CALIFORNIA BOARD OF LEGAL SPECIALIZATION

Gihan Thomas

- الهجره و اللجوء
- محاكم الترحيل
- الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية
- جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل
- الإقامة عن طريق العائلة

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287
Email. gihanthomaslaw@yahoo.com
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

www.gihanthomaslaw.com
موضع ثقة الجالية العربية
متخصصون فى جميع خدمات الهجرة

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

مصر للطيران تُدشّن مكتبها الجديد في لوس أنجلوس تمهيداً لإطلاق أول رحلة مباشرة إلى القاهرة بدعم رسمي وجهود مجتمعية واسعة

في خطوةٍ تُعد إنجازًا استراتيجيًا جديدًا يعزّز الربط الجوي المباشر بين مصر والولايات المتحدة، أعلنت شركة مصر للطيران عن استكمال تأمين مقرها التشغيلي الجديد بمدينة إلـ سيجوندو بولاية كاليفورنيا، وذلك استعدادًا لإطلاق أول خط طيران مباشر في تاريخها بين مطار لوس أنجلوس الدولي ومدينة القاهرة اعتبارًا من ٢٣ مايو الحالي.

وجاء هذا المشروع بدعم مباشر من سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل عام مصر في لوس أنجلوس والساحل الغربي، حيث أسهمت جهوده في دعم تأسيس المقر التشغيلي الجديد لشركة مصر للطيران في المدينة، في خطوة تعكس حرص الدولة المصرية على تعزيز التواصل وربط مصر بالساحل الغربي للولايات المتحدة.

كما أسهمت الجهود المتواصلة التي بذلها الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا برئاسة رجل الأعمال السيد رأفت صليب في دعم ملف تواجد مصر للطيران في لوس أنجلوس، من خلال التواصل المؤسسي وتعزيز المطالب المجتمعية بفتح خط طيران مباشر يربط أبناء الجالية المصرية والعربية بوطنهم الأم، في خطوة تعكس الدور الوطني والمجتمعي الفاعل الذي يقوم به الاتحاد في خدمة قضايا الجالية وتعزيز حضور المؤسسات الوطنية المصرية في الولايات المتحدة.

وجرى تنفيذ إجراءات تأمين المقر الجديد من خلال شركة California Real Deal العقارية بقيادة صاحبتها خبيرة العقارات السيدة/ أماني جبران ورئيسة لجنة الإستثمار والتمويل بالإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، وبالتنسيق مع السيد/ محمود صقر المدير التنفيذي لشركة مصر للطيران في لوس أنجلوس، حيث تم استكمال إجراءات التفاوض التجاري والقانوني الخاصة بعقد الإيجار وصولًا إلى توقيع الاتفاق النهائي، بما يمهّد لانطلاق الوجود التشغيلي الرسمي لمصر للطيران في المدينة لأول مرة.

ويمثل هذا الإنجاز محطة مهمة في مسار تعزيز العلاقات الاقتصادية والسياحية وخدمات النقل الجوي بين مصر وجنوب كاليفورنيا، كما يفتح آفاقًا جديدة أمام أبناء الجالية المصرية والعربية، وكذلك مجتمع الأعمال والسفر بين البلدين.

ومن المقرر أن تُسيّر مصر للطيران رحلاتها الجديدة ثلاث مرات أسبوعيًا أيام الإثنين والخميس والسبت، حيث تغادر الرحلة من مطار لوس أنجلوس الدولي في تمام الساعة ٥:٤٥ مساءً لتصل إلى القاهرة في نحو الساعة الخامسة مساءً من اليوم التالي، بزمن طيران يُقدّر بحوالي ١٣ ساعة و٤٥ دقيقة.

ويُعد هذا التوسع خطوة تاريخية تعزّز حضور مصر للطيران في السوق الأمريكية، وتسهم في دعم حركة السفر والاستثمار والتواصل الثقافي والاقتصادي بين مصر والولايات المتحدة، في إنجاز جديد يُضاف إلى سجل التعاون المشترك بين البلدين.

MASHNEY LAW OFFICES
The Law Firm to Trust
Personal Injury & Personal Workers Compensation Law firm
Protecting You & Your Family Since 1992
المحامى سامى المشنى
خبرة أعوام طويلة وموضع ثقة العرب الأمريكان لحمايتك أنت وعائلتك منذ عام 1992
متخصصون بكافة قضايا حوادث السيارات وإصابات العمل
Car Accident Specialist
Sami Mashney
Vist:
www.MashneyLaw.com
Tel:
800-555-6655
335 N Brookhurst St
Anaheim, CA 92801
نتكلم العربية والإنجليزية
Car Accidents — حـوادث السـيـارات
Trucking Accidents — حوادث النقل بالشاحنات
Motorcycle Accidents — حوادث الدراجات النارية
Pedestrian And Bicycle Accidents — حوادث المشاة والدراجات
Wrongful Death Claims — مطالبات الوفاة الخاطئة

فاطمة ناعوت تفتح قلبها لكاريزما: الأمومة مع طفل على طيف التوحّد أعادت تعريف الحياة داخلي

حكاية أمٍّ مع التوحّد... تتحول إلى رسالة أمل لكل أسرة عربية

«فاطمة ناعوت» تفتح قلبها لكاريزما:
▪ عمر لم يكن تحدياً... بل كان أعظم دروسي في الإنسانية.

▪ «عمر» لم يغيّر حياتي فقط... بل غيّر طريقتي في رؤية العالم.

▪ الأمومة مع طفل علي طيف التوحّد تعلّمنا أن الحب له لغات أخرى.

▪ التوحّد لم يكن عائقًا في حياتنا... بل كان نافذة لفهم أعمق للإنسان.

▪ تعلمت من عمر أن الاختلاف ليس نقصاً... بل شكل آخر من أشكال الجمال.

▪ الكاتبة والمفكرة والشاعرة «فاطمة ناعوت» تروي رحلة ابنها «عمر» مع التوحّد:

حصري على صفحات جريدة كاريزما.. حوار خاص بمناسبة عيد الأم في الولايات المتحدة - ١٠ مايو. وفي لفتة تقدير لكل أم تصنع من التجربة الإنسانية رسالة ووعيًا وأملًا، تفتح الكاتبة والشاعرة والمهندسة المصرية الدكتورة «فاطمة ناعوت» قلبها في حوار خاص مع جريدة كاريزما، لتشارك القرّاء واحدة من أعمق وأصدق تجاربها الإنسانية:

رحلتها مع ابنها «عمر» على «طيف التوحّد»، تلك الرحلة التي لم تكن مجرد تجربة أمومة مختلفة، بل تحوّلت إلى مساحة معرفة وصبر واكتشاف جديد لمعنى الإنسان، ورسالة يمكن أن تُلهم الأمهات في المجتمع العربي داخل الولايات المتحدة وخارجها على حد سواء.

تمثّل «فاطمة ناعوت» نموذجًا فريدًا للمثقفة العربية التي جمعت بين الهندسة المعمارية والأدب والشعر والرواية والترجمة والصحافة الثقافية والنقد، إذ تخرجت في كلية الهندسة، قسم العمارة بجامعة عين شمس عام ١٩٨٧، وعملت بالمجال الهندسي عشر سنوات، قبل أن تتجه لاحقًا إلى مشروعها الأدبي والفكري الذي جعلها أحد أبرز الأصوات الشعرية العربية المعاصرة. أصدرت عشرات الكتب في الشعر والترجمة والنقد الثقافي والفكر، وشاركت في مهرجانات ومؤتمرات أدبية دولية عديدة، كما تُرجمت أعمالها إلى أكثر من عشر لغات، ولها قصائد تُدرّس في المناهج الغربية، وحصلت على المركز الأول في «جائزة الشعر العربي» في هونغ كونغ عام ٢٠٠٦، وجائزة "جبران العالمية" في أستراليا عام ٢٠١٤، وجائزة أفضل كاتبة مقال عام ٢٠٢٤ من مؤسسة «مفيد فوزي للصحافة»، وغيرها من الجوائز، إلى جانب حضورها الصحفي المؤثر عبر كتاباتها في صحف عربية بارزة مثل "المصري اليوم" وصحيفة كاريزما ومجلة «نصف الدنيا" وغيرها.

لكن خلف هذا الحضور الثقافي الواسع، تكشف «ناعوت» جانبًا إنسانيًا بالغ الخصوصية، هو تجربتها كأم لطفل على «طيف التوحّد»، وهي تجربة لم تتعامل معها بوصفها تحديًا شخصيًا فقط، بل بوصفها مسؤولية معرفية ورسالة توعوية للمجتمع. وعلى امتداد سنوات، شاركت عبر مقالاتها ومنشوراتها على منصاتها الاجتماعية تفاصيل هذه الرحلة بشجاعة وصدق، مؤكدة أن «التوحّد» ليس عائقًا أمام الإنسانية، بل هو طريق مختلف لفهم العالم والتواصل معه، وأن الأمومة في هذه الحالة تتحول إلى رحلة اكتشاف متبادل بين الأم وطفلها.

ويكتسب هذا الحوار أهميته الخاصة بالنسبة للقارئ العربي في الولايات المتحدة، لأنه يأتي في سياق الاحتفاء بعيد الأم، بوصفه مناسبة لا تقتصر على التكريم الرمزي، بل تمتد إلى إبراز نماذج أمومية ملهمة استطاعت تحويل التحديات إلى طاقة معرفة وأمل. ومن خلال تجربتها مع ابنها «عمر»، تقدّم «فاطمة ناعوت» نموذجًا للأم المثقفة التي واجهت الاختلاف بالعلم والحب والصبر، وساهمت في تعزيز الوعي المجتمعي بقضايا أطفال «طيف التوحّد» وحقهم في الفهم والاحتواء والاندماج.

في هذا اللقاء الخاص، تتحدث «فاطمة ناعوت» عن لحظة اكتشاف حالة «عمر»، وعن التحديات اليومية التي واجهتها، ودور الفن والغذاء والتأهيل في رحلته، والدروس التي تعلمتها منه إنسانيًا وإبداعيًا، وكيف أعادت هذه التجربة صياغة رؤيتها للحياة والشعر والناس... لتتحول قصة أمومة خاصة إلى رسالة إنسانية عامة لكل أم تبحث عن معنى أعمق للحب والمسؤولية.

س- متى بدأتِ تلاحظين العلامات الأولى التي أشعرتك بأن عمر طفل مختلف ويحتاج إلى متابعة خاصة؟ وهل كان لديه في تلك الفترة إخوة أو أخوات شاركوه هذه المرحلة المبكرة من الرحلة؟

ج- أذكرُ يوم الانسحاب، والدخول في الشرنقة وتلك اللحظة بكامل تفاصيلها وكأنها حُفرت على جدار العقل. اليوم الذي ستتبدّل فيه حياتُنا تمامًا، حين يدخل «عمر» داخل شرنقة التوّحد ويُحكم حول نفسه خيوطَها.

كنتُ في غرفة المعيشة جالسةً إلى حاسوبي، أعملُ على الإخراج الهندسي لتصميمات «مستشفى النيل»، وزوجي المهندس «نبيل» يبدي ملاحظاته على الرسومات، وكان الطفلان «مازن» و «عمر» يلعبان في غرفتهما، وصوتهما يملأ أرجاء البيت صخبًا وفرحًا وبهجةً.

ودقَّ جرسُ الباب، ودخلت شقيقةُ زوجي المهندسة «كريمة»، وهي بمثابة أمٍّ أخرى لطفليَّ، يعشقانها ويتهللان بزيارتها.

ناديتُ على الطفلين، وأخبرتهما بمجيء «كيكي»، كما يطلقان عليها. وكانت العادةُ أن يتركا ما يشغلهما ويركضان نحوها ويقبّلانها ويأخذان منها الشيكولاتة واللعب. وبالفعل فتح الطفلان باب الغرفة، وركضا نحوها كالعادة، وألقى «مازن» بنفسه في حضنها، أما الصغير «عمر» فقد تراجع فجأةً، ودخل تحت مكتبي الذي كنتُ أجلس إليه، أعمل على حاسوبي. دخل في تجويف المكتب وأمسك ساقيّ بكلتا يديه. ضحكنا ونحن نظنُّ أنه يلعب معنا Hide & Seek وبدأت أضعُ يدي على عينيّ وأرفعهما فجأةً وأنا أضحك وألاعبه، لكنه رفض الاستجابة للعب، ولم ينظر حتى في عينيّ. وهنا فقدَ «عمر» أول تواصل مجتمعي بينه وبين الناس: التواصل البصري: Eye-Contact. ظلت «أبلة كريمة» تنادي عليه، ولا يستجيب! وهذا أمرٌ عجيب للغاية بالنسبة لنا جميعًا. من يومها بدأتُ ألاحظ انسحاب كل مهارات «عمر» وتراجع كل الإنجازات التي حصدها خلال السنوات الثلاث الماضية. كان حول الثالثة من عمره أو يزيد قليلا. اختفى الكلامُ من لسانه، واختفت الابتسامات، وكانت عيناه تهربان من عيون الناس، وبدأ مرحلة الانزواء وفقد الرغبة في مشاركة شقيقه الأكبر جميعَ الألعاب التي كانا يلعبانها معًا. كان يمكثُ بالساعات في مخبئه بفراغ أسفل المكتب رافضًا الخروج، ويصرخ إن حاولنا سحبه إلى الخارج! وكنتُ ألاحظ جميع تلك الانسحابات ولا أفهمُ ماذا يجري! لم نكن قد سمعنا شيئًا عما يُسمّى «التوحد».

ولاحظ الجميعُ أن كلماتِه راحت تقلُّ يوما بعد يوم حتى اختفت تقريبًا. ولاحظنا أن تواصله مع «الآخر» راح يزداد في الخفوت يومًا بعد يوم. وبدأتُ مرحلة الدواران على الأطباء في رحلات مكوكية مع أمي رحمها الله. أطباء أطفال وباطنة ومخ وأعصاب وسمعيات ونفسية وتخاطب. وكان كلُّ طبيب يُسّلمنا إلى آخر. وتضاربتْ أقوالُ الأطباء وتناقضت التشخيصات من طبيب إلى طبيب، ولم يُجمعوا على شيء. فمنهم من يقول إنه التوحد Autism، ومنهم يقول إنه فرط الحركة، Hyper Activity ومنهم من يقول إن فرط الذكاء لدى الطفل يجعله يتلعثم في الكلام لأن معجم الكلمات الصغير الذي كوّنه أقل مما بداخل رأسه من أفكار كبيرة، ومنهم من أكّد أن «عمر» سليم تمامًا وأنني أعاني من «فرط هلع الأمومة» والقلق الزائد وأنني من يستحقُّ العلاج وليس الصغير «عمر»، وهلم جرّا. وظلّت دوامةُ رحلاتي مع الأطباء وتناقضاتهم وعدم اتفاقهم على رأي تضغط على أعصابي شهورًا طوالا ولا أحد منهم قادرٌ على مساعدتي ولا إنقاذ «عمر» من الهوّة التي كان يسقط فيها يومًا بعد يوم. وكان «عمر» آنذاك قد التحق بمدرسة «سانت فاتيما» مع شقيقه الأكبر في فصل الـ Baby Class. وجاءنا من المدرسة استدعاء لأن «عمر» لا يستجيب للمعلمين. وأُخرج من المدرسة التي رفضت بقاءه فيها مع الأطفال "الأسوياء"، على حدّ قولهم، وأنه يحتاج إلى تعليم خاص مع المتأخرين لغويًّا.

لم تكن آنذاك فكرة «الدمج» منتشرة في أوائل تسعينيات القرن الماضي. ومن ضمن رحلاتنا كانت لنا جولات موسعة مع أطباء «السمعيات» لعلّنا نقفُ على سبب عدم إنصاته للمعلمين ولنا، ولكن القياسات جاءت ممتازة. «عمر» يسمعُ جيدًا لكنه لا يريد أن يسمع أحدًا ولا أن يتكلم مع أحد. دخل «عمر» صندوق التوحد الزجاجي، يراقبُ العالم الخارجي من داخل صندوقه ولا يعبأ بذلك العالم ولا يهتم بأحد. وبدأنا رحلة «جلسات التخاطب» اليومية المرهقة والمكلّفة جدًّا على زوجين صغيرين في مقتبل حياتهما.

ورغم التكاليف والتعب، لم تفدِ الجلساتُ شيئًا. «عمر» يرفضُ الكلام وينفر من العالم. ينظرُ إلى مرآة كفّه ويرسم ويصمت ولا ينظر إلى عيوننا! ضحينا بمستقبلنا الأكاديمي المرموق في مصر، وسافرنا إلى «المملكة السعودية» بعدما سمعنا أنهم متقدمون في علاج «طيف التوحد». ولكن سفريتنا باءت بالفشل كذلك. وعلى مدى سنواتٍ طوال، رحتُ أقرأ عن «طيف التوحد»، عساي أنجح فيما أخفق فيه الطب! قرأت بنهمٍ وإصرار ورجاء سنواتٍ طوالا، لم أقرأ فيها حرفًا سوى في كتب التوحد وأحدث الأبحاث الغربية التي توصلوا إليها وطرق العلاج بالتأهيل النفسي Psychotherapy. ولا فائدة! بكيتُ وانهرتُ وحاولتُ التخلص من حياتي وسقطتُ في هوّة اليأس. ولا أنسى مشهد أمي وهي تبكي أمام طبيبة نفسية شهيرة ترجوها أن تنقذ حفيدها "عمر" من التوحد، إلى درجة أنها انحنت وقبّلت يدَها! وكان هذا المشهدُ قاسيًّا للغاية على قلبي وضاغطًا على أعصابي وحافرًا لنفسه مكانًا أبديًّا في ذاكرتي لا أنساه ما حييت. وبعد سنوات من الشقاء المرّ، ويوم وفاة أمي، ألقيتُ بنفسي في لجّة «اليأس» ودخلتُ في مرحلة اكتئاب صعبة. وظل مشهد أمي وهي تنحني لتقبّل يد الطبيبة د. «زينب بشري»، حتى تنقذ «عمر» من «طيف التوحد»، شوكةً حادّة موجعة في قلبي لا تبرحه. ظهر هذا الوجعُ في مقال نشرتُه في «جريدة الوطن» في ذكرى وفاة أمي في سبتمبر ٢٠١٢ بعنوان: "أمّي التي كسرها عمرُ»، اختلط فيه حزني على رحيل أمي مع حزني على مرض ابني «عمر» بالتوّحد، حين كنتُ أظنُّ أن «التوحد» مرضٌ! وهذا ما سأكتشفُ خطأه مع الأيام. التوحّد ليس مرضًا، بل «اختلافٌ جميل" عن سائر البشر.

س- ما أصعب لحظة واجهتكِ في تلك المرحلة الأولى من الاكتشاف؟

ج- أقسى لحظة حين قيل لي بالحرف: «التوحد لا علاج له. هايعيش كده طول عمره». ولكنني لم أيأس رغم فقر التقدم الطبي آنذاك في مجال التوحد. لكنني أيقنتُ أن الطريق طويل، وأن التقدم لن يكون سريعًا. كان عليّ أن أتعلم «الصبر» بمعناه الحقيقي.

س- إلى أي مدى ساعدكِ وعيك الثقافي واطلاعك العلمي في فهم الحالة والتعامل معها مبكرًا؟

ج- ربما فتح لي أبواب الفهم والإدراك، لكنه لم يكن كافيًا وحده. المعرفة ترشد، لكن الأمومة هي التي تقود.

س- كيف أعادت تجربة عمر تعريف مفهوم الأمومة لديكِ؟

ج- الأمومة جعلت تجربة ابني فعل إنصات. لم تعد الأمومة رعاية فقط، بل محاولة فهم لما لا يُقال. أصبحتُ أكثر وعيًا بلغة «الصمت»، إن كان للصمت لغة.

س- ما أبرز التحديات اليومية مع ابن على «طيف التوحد»؟

ج- التواصل، وخلق توازن يومي يمنح طفلي الشعور بالأمان، وسط تفاصيل لا حصر لها تحتاج صبرًا مستمرًا. التحدي الأكبر في حياتي هو «كيف أجعل ابني سعيدًا»، حتى ولو داخل هذه الشرنقة محكمة الغلق. يقولون إن «جنة من غير ناس ما تنداس»، بمعنى أن السعادة مستحيلة مع الوحدة. فما بالك بالتوحد؟ ابني يعيش وحيدًا مهما كان الزحام من حوله، لا أصدقاء، لا شقيقة، لا زوجه، لا زملاء عمل الخ.... فكيف أجعله سعيدًا في وحدته المفرطة تلك؟ محاولة إسعاده كانت ومازالت، وسوف تظل أكبر تحدٍّ في حياتي. أما التحدي الذي لا أملكُ له حالا والسؤال الذي لا أجدُ له إجابة، هو: ماذا سيفعل ابني حين أرحلُ من العالم؟!!

س- كيف تعاملتِ مع نظرة المجتمع إلى ابنك المتوحد؟

ج- بهدوء وفهم. لأنني أدركت أن الجهل هو المشكلة، لا الناس. لم أخجل من ابني أبدًا، بالعكس، كنتُ ومازلتُ وسوف أظلُّ فخورة به، لأنني أدركُ تمامًا أن «عمر» وأقرانه على «طيف التوحد»، أعلى كعبًا منّا نحن سائر البشر. لأن المتوحدين موهوبون وراقون ولطيفون ومتحضرون، والأهم أنهم متحررون من أدران البشر مثل: الطمع والكبر والظلم والقسوة والأنانية والظلم والأثرة وغيرها من أمراض البشرية. لكنني حين أدخل رفقة «عمر» إلى مجتمع ما، لابد أن أنوّه همسًا أنه على «طيف التوحد»، حتى لا يغضب أحدٌ إن تجاهل ابني النظرَ إليه وهو يصافحه، أو لم يرد الابتسامة بمثلها كما نفعل عادة. أنوّه عن وضع ابني مراعاةً لمشاعر الناس، وفقط.

س- هل وجدتِ دعمًا كافيًا من المؤسسات التعليمية أو الطبية خلال رحلتك معه؟

ج- في السنوات الأولى لاكتشاف «طيف التوحد» عند ابني، الدعم كان محدودًا للغاية. بسبب فقر المعلومات عن «طيف التوحد» آنذاك، ولأنني وحيدة لا أشقاء لي ولا أصدقاء. الداعم الأوحد في السنوات الأولى من رحلة علاج «عمر» كان أمي «سهير» رحمها الله. وبعد رحيلها لم أجد إلى جواري أحدًا يساندني، فصارت الرحلةُ شديدة العسر والوعورة والقسوة، بل والاستحالة. ولكن منذ أربع سنوات، قبل وأثناء خروج «عمر» من الشرنقة وحتى اليوم، صار الدعم فوق التصور من الأصدقاء والأطباء الذين وقفوا إلى جواري لمساعدة ابني ومساندتي في هذه الرحلة الشاقة. ولو أحببتُ أن أسرد لك أسماء الأصدقاء الذين ساندوني في رحلتي ربما أحتاج إلى مائة صفحة. والله كان وسيظلُّ في مقدمة الجميع.

س- ما اللحظة التي شعرتِ فيها أنكِ تفهمين ابنك المتوحد؟

ج- حين اقتربتُ من عالمه، وتعلّمتُ أن أُنصت إلى لغة الصمت التي لا يعرف عمر سواها، بدلًا من أن أُصرّ على سحبه إلى عالمي الصاخب الثرثار. لم تكن لحظةً واحدةً خاطفة، بل سلسلة من انكساراتي وهزائمي أمام صلابته النبيلة. كنتُ أظنّ أن الفهم يعني أن يتكلم، أن يشرح، أن يُجيب ثم اكتشفتُ أن الفهم الحقيقي هو أن أهدأ أنا، أن أُبطئ إيقاعي، أن أرى العالم بعينيه لا بعينيّ. في تلك اللحظة التي كففتُ فيها عن مطالبته بأن يكون مثلنا، بدأ هو يفتح لي باب عالمه، بلا كلمات، لكن بصدقٍ كامل. عندها فقط شعرتُ أنني لا أفهمه فحسب بل أتعلم منه كيف يُعاد اختراع المعنى من جديد.

س- تحدثتِ في أكثر من مناسبة عن تأثير بعض الأنماط الغذائية على أطفال طيف التوحّد... كيف انعكس ذلك على تجربة عمر تحديدًا؟

ج- لم يكن الغذاء حلًا سحريًا منفردًا، بل كان ضلعًا مهمًا في منظومة متكاملة حاولتُ أن أبنيها لنجلي «عمر». اشتغلنا على A BALANCED DIETARY PROTOCOL أو بروتوكول غذائي صارم خالٍ من الجلوتين (GLUTEN-FREE) والكازين (CASEIN-FREE) والسكريات المكررة (SUGAR-FREE)، لأن كثيرًا من الأطفال على «طيف التوحد» يعانون من اضطرابات في الهضم وامتصاص الفيتامينات. لم أتعامل مع الأمر كـ موضة غذائية، بل كضرورة حياة نتيجة وعي أعمق لما يُعرف بـ GUT-BRAIN AXIS، تلك العلاقة المعقدة بين الأمعاء والدماغ، وما يرتبط بها من ظواهر مثل LEAKY GUT SYNDROME (زيادة نفاذية الأمعاء). ولأن التجربة لا تُبنى على الظن، استعنتُ بصديقي، الكيميائي الحيوي المصري الكندي «رامز سعد»، لإجراء تحليل دقيق لخلايا الشعر للوقوف على يمكن أن نسميه MINERAL PROFILING أو البصمة المعدنية لجسم «عمر»، لنفهم خريطة المعادن (TRACE ELEMENTS) ونسب السموم الثقيلة (HEAVY METALS). هذا التحليل كشف لنا اختلالات لم تكن مرئية، وساعدنا على توجيه النظام الغذائي والمكملات (NUTRITIONAL SUPPLEMENTS) بشكل أكثر دقة. بطبيعة الحال، واجهتنا انتقائية الطعام الحادة (FOOD SELECTIVITY) الشائعة لدى الأطفال المتوحدين، فكان إدخال هذا النظام تحديًا يوميًا شديد الصعوبة، يتطلب صبرًا ومرونة وابتكارًا وصرامة، بل وقسوة أحيانًا. لكننا لم نركن إلى الغذاء وحده؛ بل تضافرت معه عناصر أخرى: السباحة التي أعادت ترتيب العلاقة بين الجسد والفراغ، الفروسية التي فتحت باب التواصل غير اللفظي، والموسيقى التي تسللت إلى وجدانه حين عجزت الكلمات. هكذا، لم يكن الغذاء علاجًا بقدر ما كان محاولة لإزالة بعض الضباب من الطريق، لعلّ الضوء يصل أوضح إلى داخله أو لعلنا نحن نصير أقدر على رؤيته.

س- جميعنا لاحظنا الموهبة الفنية الفائقة لدى «عمر»، كيف ساعده الرسم في رحلة التوحد؟

ج- الرسم.. لم يكن الرسم عند «عمر» مجرد موهبة، بل كان لغته الأولى، نافذته إلى العالم حين أوصدت الكلماتُ أبوابها. قبل أن يتعلّم أن يُسمّي الأشياء، كان يرسمها؛ وقبل أن يقدر على التعبير عمّا يشعر به، كان يسكبه لونًا وخطًا وظلًا. الرسم لم يكن ترفًا جماليًا، بل كان وسيلته لتنظيم الفوضى الداخلية، ومحاولة لفهم عالم يبدو له صاخبًا ومربكًا. في لحظات انقطاعه عنا، كان يعود إلينا عبر الورق. خطوطه لم تكن عشوائية كما قد تبدو، بل كانت تحمل منطقه الخاص، إيقاعه الداخلي، ذلك الإيقاع الذي لا يُرى لكنه يُحسّ. ومع الوقت، صار الرسم جسرًا للتواصل، شكلًا من أشكال NONVERBAL COMMUNICATION، بل ونوعًا من ART THERAPY الذي يحدث بشكل عفوي دون جلسات مُنظمة. الأهم أن الرسم منحه إحساسًا بالسيطرة على عالمه؛ ففي حين يعجز عن ضبط ما يدور حوله، يستطيع على الورق أن يُعيد ترتيب الأشياء، أن يخلق توازنًا بصريًا يوازي اختلال الواقع. وربما، في كل لوحة، كان يخطّ طريقًا صغيرًا للخروج من عزلته، أو على الأقل يفتح لنا نحن نافذة نطلّ منها عليه. هكذا لم يساعده الرسم فقط بل أنقذه بطريقته الخاصة، وأنقذنا معه، إذ علّمنا أن الفهم لا يمرّ دائمًا عبر الكلمات، وأن الجمال قد يكون أصدق أشكال النجاة.

س- كيف تصفين شخصية «عمر»؟

ج- إنسان رقيق، صادق، وعميق بطريقته الخاصة. «عمر»، هو المعماريُّ البارع الذي نجح، وهو في العاشرة من عمره، في بناء مدينته الفاضلة التي لا نفط فيها ولا ذهب ولا أسلحة ولا مغانم ولا مطامع. علّمَ مخلوقاته درس المحبة الرائقة للحياة وللآخر. هل تصدّق أيها القارئ العزيز أن ذلك الصغير «عمر» قد علّمنا، أنا وأباه، كثيرًا جدًّا من قيم الجمال والتحضّر في الحياة؟! علّمنا «العدل»، و«السلام»، و«الإيثار»، و«الفردانية»، «واحترام حق الآخر»، والنظام والجمال وعشرات القيم التي تحتاج كلٌّ منها إلى مقال مستقل. أما الكلمة على لسان «عمر»، تلك التي تأخرت كثيرًا ولم تجيء كاملةً بعد، فهي الحُلم الذي أنتظر، وهي «ريم» التي لم تأتِ بعد، ولكنها حتمًا سوف تأتي في القريب يومًا ما. ربما لو تكلم «عمر» لجاء الحُلم، وانتهت القصيدة.

س- ماذا تعلمتِ من «عمر»؟

ج- سأحكي لك حكاية صغيرة تظهر لك شيئًا من دروس «عمر» لي ولغيري. في أحد الأيام كنّا جالسين مع مجموعة من الأصدقاء على أحد المقاهي على البحر في الإسكندرية. مرَّ سائلون من المتسولين، وكان «عمر» في كل مرة يفتحُ محفظته بشكل «آليّ ميكانيكي»، شأن المتوحدين، ويُخرج ورقة من فئة العشرة جنيهات يمنحها للسائل قائلا: «اتفضّل!»، دون أن ينظر في عينيه. فالمتوحدون لا ينظرون في عيون الناس. ثم مرّت بنا فتاةٌ مليحة عمرها حول الخامسة عشر. مدّت يدها لـ«عمر» ليعطيها شيئًا. فنظر إليها «عمر» برهةً، ثم أطرق برأسه. ولم يفتح محفظتَه كالمعتاد لكي يعطيها العشرة جنيهات. بل امتدت يدُه نحو الفازة الصغيرة الموضوعة في منتصف الطاولة أمامنا، وانتزع زهرة بيضاء، وأعطاها للصَّبيّة. نظرت إليه الصبيةُ مشدوهةً، ثم نظرت إلى الزهرة في يدها، وظلّت تنقلُ عينيها من الزهرة إلى عيني «عمر»، وهي غير مصدقة ما حدث! لكن «عمر» لم ينظر إلى عينيها بل أطرق غارقًا في صمته المعتاد. ومضت الصبيةُ إلى حال سبيلها دون كلمة.

ربما هذه أولُ زهرة تُقدَّم لها في حياتها. ولكن الأكيد أن شيئًا ما دار بذهن «عمر» جعله يستصعبُ أن يمنحَ الفتاةَ الجميلةَ حفنةَ مال! هذا لا يليق. فالجميلاتُ تليقُ بهنّ الزهورُ الجميلة، وليس الأوراق النقدية! ألم أقل لكم إنه «مرضُ الجمال»؟!

س- ما أكثر الصفات التي تفاجئك فيه باستمرار؟

ج- تفاجئني فيه دائمًا نقاؤه الإنساني العميق، وقدرته الاستثنائية على التقاط التفاصيل الصغيرة التي لا يلاحظها كثيرون، ثم تحويلها إلى مواقف ومعانٍ كبيرة تكشف حساسيته العالية ووعيه الحقيقي بما يدور حوله. هذه القدرة لا تعكس فقط دقة ملاحظة، بل تعكس صفاء رؤية وشخصية ترى الجوهر قبل المظاهر.

س- ما اللحظة التي شعرتِ فيها بالفخر الشديد به كأم؟

ج- شعرتُ بالفخر به في كل خطوة صغيرة كان يخطوها بثقة وإصرار، لأنني كنت أرى في كل تقدّم حتي وإن بدا بسيطًا انتصارًا حقيقيًا يُبنى عليه مستقبله وشخصيته. بالنسبة لي، لم تكن الإنجازات الكبيرة وحدها مصدر الفخر، بل كانت التفاصيل اليومية الصغيرة التي تكشف نموّه الداخلي ونضجه الإنساني.

س- كيف ترين تطوره عبر السنوات؟

ج- أراه رحلة متدرجة لكنها عميقة وصادقة، رحلة تشكّلت عبر سنوات من التجارب الصغيرة التي صنعت فرقًا كبيرًا في شخصيته. كنت ألاحظ مع كل مرحلة كيف يزداد وعيه وثقته بنفسه، وكأن الزمن كان ينحت ملامحه الإنسانية بهدوء وثبات.

س- ما أحلامكِ له في المستقبل؟

ج- أحلم له أن يبقى مطمئنًا كما هو الآن، لأن الطمأنينة نعمة نادرة وأساس لكل نجاح حقيقي. أريده أن يعيش حياة يشعر فيها بالأمان الداخلي والرضا، وأن يظل قلبه ثابتًا وواثقًا مهما تغيّرت الظروف من حوله، وأرجو أن يرسل الله له قلباً رحيماً يرعاه بدلا مني بعد رحيلي عن العالم.
تركه وحيدا دوني أمر مرعب بالنسبة لي لأنني وسيلته الوحيدة للتواصل مع هذا العالم الصعب.

س- كيف أثّرت تجربة الأمومة لطفل علي طيف التوحّد على صوتك الشعري؟

ج- جعلته أكثر صدقًا وهدوءًا بالفعل، لأن تجربة الأمومة لطفل على طيف التوحّد أعادت ترتيب علاقتي بالكلمات نفسها. لم تعد القصيدة بالنسبة لي مجرد تعبير جمالي، بل أصبحت مساحة إنصات عميق لما لا يُقال، ومحاولة لفهم العالم من زاوية أكثر شفافية ورحمة ووعيًا بالتفاصيل الإنسانية الدقيقة.

س- هل دخل عمر نصوصك الأدبية بصورة مباشرة أم ظل حاضرًا في العمق الإنساني للنص؟

ج- عمر حاضر في نصوصي حضورًا حقيقيًا، سواء بشكل مباشر في بعض المشاهد والتجارب، أو بشكل غير مباشر في العمق الإنساني للنصوص. لقد أصبح جزءًا من صوتي الكتابي نفسه، ومن الطريقة التي أرى بها الإنسان والحياة والتفاصيل التي تستحق أن تُكتب.

س- هل جعلتك هذه التجربة أكثر حساسية تجاه قضايا الاختلاف الإنساني؟

ج- نعم، جعلتني هذه التجربة أكثر حساسية ووعيًا بقضايا الاختلاف الإنساني، وأكثر إدراكًا لقيمة التنوع في تشكيل التجربة البشرية. فقد تعلّمت أن الاختلاف ليس عائقًا، بل منظورًا إضافيًا يساعدنا على رؤية العالم بصورة أوسع وأكثر إنصافًا للآخرين.

س- ما الذي تعلّمتِه من عمر أكثر مما تعلّم منك؟

ج- تعلّمت منه الصبر العميق والقبول الحقيقي للإنسان كما هو، وهما من أثمن الدروس التي يمكن أن تمنحها تجربة الأمومة. فقد جعلني أرى النمو الإنساني بمعايير أكثر رحابة، وأفهم أن لكل إنسان طريقته الخاصة في التقدّم والتعبير والحضور في العالم.

س- هل يمكن القول إن التوحّد فتح لكِ بابًا جديدًا لفهم العالم؟

ج- بالتأكيد، فقد فتح لي التوحّد بابًا واسعًا لفهم الإنسان بصورة أعمق وأكثر رحابة. جعلني أرى العالم من زوايا مختلفة لم أكن ألتفت إليها من قبل، وأدرك أن طرق الإدراك والتواصل والشعور ليست واحدة، بل متعددة ومتنوعة بقدر تنوّع التجارب الإنسانية نفسها.

س- ما الرسالة التي تودين توجيهها لكل أم تكتشف أن طفلها علي طيف التوحّد؟

ج- رسالتي لكل أم تكتشف أن طفلها على طيف التوحّد: لا تخافي. الطريق قد يكون مختلفًا عمّا توقعتِه، لكنه ليس طريقًا مظلمًا، بل طريق مليء بالاكتشاف والنمو والمعنى. ثقي بأن طفلك يحمل عالمًا خاصًا يستحق أن يُفهم لا أن يُقارن، وأن الحبّ والصبر والمعرفة قادرة على فتح آفاق لم تكوني تتخيّلينها. أنتِ لستِ وحدك، ومع كل خطوة ستكتشفين قوة جديدة داخلك قبل أن تكتشفيها في طفلك.

س- ما أكثر المفاهيم الخاطئة التي ترغبين في تصحيحها حول التوحّد في مجتمعاتنا العربية؟

ج- أن التوحّد ليس عجزًا كما يعتقد كثيرون، بل هو اختلاف إنساني في طريقة الفهم والتواصل والإحساس بالعالم، وقد يكون مصحوبًا بقدرات مميزة تحتاج فقط إلى الوعي والاحتواء.

س- كيف يمكن للإعلام أن يلعب دورًا حقيقيًا في دعم الوعي بهذه القضية؟

ج- يمكن للإعلام أن يؤدي دورًا حقيقيًا عبر تقديم صورة صادقة وإنسانية عن أطفال طيف التوحّد، وتصحيح المفاهيم المغلوطة، وإبراز النماذج الملهمة، بما يرسّخ ثقافة الوعي والاحترام والاندماج داخل المجتمع.

س- ما الخطوة الأولى التي يجب أن تبدأ بها الأسرة بعد التشخيص؟

ج- الخطوة الأولى هي الفهم؛ لأن الوعي الحقيقي بطبيعة التوحّد يمكّن الأسرة من تجاوز الخوف والارتباك، والانطلاق بثقة نحو دعم الطفل وبناء مسارٍ إيجابي لمستقبله.

س- كيف يساهم كلٌّ من التأهيل، والفهم، والحب في تشكيل تجربة طفل طيف التوحّد؟ وهل يمكن اعتبار أحدها أكثر تأثيرًا من الآخر، أم أن نجاح الرحلة يعتمد على تكاملها جميعًا؟

ج- لا يمكن فصل التأهيل عن الفهم أو الحب؛ فنجاح رحلة طفل طيف التوحّد يقوم على تكامل هذه العناصر الثلاثة معًا. التأهيل يبني القدرات، والفهم يصحّح المسار، والحب يمنح القوة والاستمرار... ومن هذا التكامل تولد التجربة الأكثر نضجًا وإنسانية في حياة الطفل وأسرته.

س- بعد هذه الرحلة الطويلة مع عمر، ما الرسالة التي تشعرين اليوم أنكِ مطالبة بتوصيلها إلى العالم عن أطفال طيف التوحّد بوصفك أمًا وكاتبةً وصوتًا ثقافيًا مؤثراً؟

ج- أنهم بشر كاملون بطرق مختلفة، رسالتي إلى العالم أن أطفال طيف التوحّد ليسوا ناقصين، بل مختلفون ومتكاملون بطريقتهم الخاصة؛ هم بشرٌ كاملو الإنسانية، يحتاجون إلى الوعي والقبول والاحتواء، لا إلى الأحكام المسبقة. وعندما نمنحهم الفرصة الحقيقية، يكشفون عن طاقاتٍ إنسانية مدهشة تثري المجتمع كله.

س- لو عاد بكِ الزمن إلى لحظة اكتشاف حالة عمر لأول مرة، ما النصيحة التي كنتِ تتمنين أن تسمعيها آنذاك؟

ج- اهدئي الرحلة ستتضح... كنتُ أتمنّى أن أسمع: اهدئي، فالرحلة وإن بدت غامضة في بدايتها، ستتّضح ملامحها مع الوقت، وستكتشفين خلالها قوةً في داخلكِ ومعنى جديدًا للحياة لم تكوني تتوقعينه.

س- بعد كل هذه الرحلة مع عمر، هل يمكن القول إن الأمومة لطفل علي طيف التوحّد لم تغيّر حياتك فقط... بل أعادت تعريف معنى الإنسان في داخلك؟

ج- نعم، بالكامل. لم تغيّر هذه التجربة تفاصيل حياتي فقط، بل أعادت تشكيل رؤيتي للإنسان ومعنى القوة والاختلاف والقبول. جعلتني أقترب أكثر من جوهر الإنسان بعيدًا عن المقاييس الجاهزة والتوقعات التقليدية، وأفهم أن القيمة الحقيقية تكمن في القدرة على الاحتواء والإصغاء والمحبة غير المشروطة. كانت رحلة أعادت تعريف الإنسان داخلي قبل أن تعيد تعريف الأمومة نفسها.

س- كيف ترين دور جريدة كاريزما اليوم في دعم الوعي الثقافي والإنساني بقضايا الجاليات العربية، وفي نقل التجارب الملهمة مثل تجربة أطفال طيف التوحّد، سواء في مصر أو في الولايات المتحدة؟

ج- أرى أن جريدة كاريزما تمثل اليوم منبراً مهماً ومسؤولًا لنقل التجارب الإنسانية الملهمة وصناعة الوعي الثقافي داخل الجاليات العربية، سواء في مصر أو في الولايات المتحدة.
فهي لا تكتفي بنقل الخبر، بل تفتح مساحة حقيقية للحوار حول قضايا الإنسان والهوية والاختلاف والتحديات التي تواجه الأسر العربية في المهجر، ومن بينها تجربة أطفال طيف التوحّد، بما يعزز الفهم ويكسر الصور النمطية ويمنح هذه القصص حضورها المستحق في المجال العام.

في نهاية هذا الحوار الإنساني العميق، تبدو تجربة الدكتورة فاطمة ناعوت مع ابنها عمر أكثر من مجرد رحلة أمومة خاصة، بل رسالة وعيٍ وأمل لكل أسرة مصرية وعربية تتعرّف إلى عالم أطفال طيف التوحّد من زاوية جديدة ترى في الاختلاف طاقة إنسانية لا نقصًا، وفي الحب لغةً قادرة على إعادة تعريف معنى التواصل والحياة.
وبين الشعر والأمومة والمعرفة، تتحول هذه التجربة إلى شهادة حيّة على أن الفهم والتأهيل والاحتواء يمكن أن يصنعوا مستقبلًا أكثر عدلاً وطمأنينةً لهؤلاء الأطفال وأسرهم.

ومن هنا تؤكد جريدة كاريزما رسالتها كأحد أصوات الجالية المصرية والعربية في الولايات المتحدة، عبر نقل النماذج الإنسانية الملهمة التي تصنع الوعي وتفتح نوافذ الأمل، إيمانًا بأن تسليط الضوء على هذه التجارب الصادقة يُعد خطوة أساسية نحو مجتمع عربي أكثر فهمًا للاختلاف، وأكثر إيمانًا بقيمة الإنسان أينما كان.

أمثالنا الشعبية : تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

إعداد: نيرمين فرج - الرسومات للفنان المصري: محسن أبو العزم

بيننا ما صنع الحداد:

يُعتبر هذا المثل أحد أشهر الأمثال العربيَة الدارجة والذي يُقال كدليل على البغض الشديد بين شخصين أو النزاع الذي ينشأ ويستحيل معه الصلح مرةً أُخرى. في هذه الحالة، يتم التعبير عن هذا الشقاق والكره بين الشخصين بالقول "بيننا ما صنع الحداد"، ولعلك تسأل نفسك: ما هو هذا الشيء الذي صنعه الحَداد وتم استخدامه للتعبير عن الخلاف والضغينة؟ قيل أنَه السَيْف، أي أنَ الحَداد يصنع السيوف وبذلك عندما يقول الشخص أنه بينه وبينك هذا السيف أي أنَ النزاع بينكما قد وصل إلى درجة القتال بالسيف.

في روايةٍ أخرى دارجة، قيل أنَه كان هناك رجلٌ على خلافٍ مُستمرٍ مع زوجته والشجار بينهما لا يتوقَف، حيث كانت تُكدِر عليه عيشته وتنغِص عليه حياته، فقال لها ذات يوم وقد طفح به الكيل: بيني وبينك ما صنع الحداد. فتعجَبت زوجته من هذه الجُملة وسألت نفسها عن ماهية هذا الشيء الذي صنعه الحداد ويقف بينها وبين زوجها. ثم غاب زوجها عدَة أيام وعاد بعدها وقد أحضَر في يده قطعة من الحديد صنعها له الحَداد وأمر ابنه أن يطرُق عليها بقوَة، وأنَه سيظل يبتعد طالما كان يسمع صوت الطرق وسيتوقف فقط عندما يختفي الصوت.

وعلَيْه، سيكونُ بينه وبين زوجته هذه المسافة الدائمة، وبذلك أصبح بينهما صوت القطعة الحديديَة التي صنعها الحداد، ومن هنا جاءت قصة أشهر الأمثال الشعبيَة التي تُستخدَم للتعبير عن الشقاق والخلاف.

للي إختشوا ماتوا:

وكثيرًا ما نسمع بهو عن أصل هذا المثل؛ فمن المعروف أنه كان يوجد في مصر والشام قديمًا حمامات عامة يذهب إليها الناس للاغتسال والاستحمام ، وهذه الحمامات كانت لا تُدخل إلا بمبلغ من المال ولها من يشرف عليها وينظم الدخول ويحفظ الملابس.

وفي أحد الأيام نشب حريق في أحد هذه الحمامات وهي مملوءة بالناس، فبعض من كانوا داخل الحمامات خرجوا هلعين وهم عراة ولم يخجلوا من عوراتهم، أما الذين يخجلون ويستحيون فلم يخرجوا وبقوا داخل الحمامات وفضلوا الموت بدلاً من أن يرى الناس عوراتهم وخاصة النساء منهم وفعلاً ماتوا. وهذا ما قاله صاحب الحمام كلما سئل: هل مات أحد في هذا الحريق؟ كان يجيب: نعم اللي اخشوا ماتوا ! فصارت مثلاً إلى يومنا هذا.

آخر خدمة الغز علقة:

حكاية أصل المثل الشعبي الذي يعود لزمن الحروب والاحتلال: الرواية الأولى هي أن "الغز" جاءت اختصارًا لكلمة "الأوغوز" وهما جماعة تركية تنحدر من المماليك، وكانت تلك القبيلة تساند المماليك وتعاونهم في الخراب، فإذا ما حلوا بقرية أخرجو أهلها و أجبروهم على العمل لديهم و خدمتهم.

لم يقف الأمر على حد الخدمة والسخرة ولكنهم كانوا ينهبون منهم الطعام و الشراب بدون مقابل و إذا ما انتهت أقامتهم بالقرية و عزموا على المغادرة فأنهم كانوا يضربون الأهالي و يسيئون معاملتهم كنوع من التجبر و فرض السطوة فصار المصريون في كل زمان يقولون قولتهم.

أما الرواية الثانية أن "الغز" تعني "الغزاة"، وكانوا المصريون يتعرضون للنهب والسرقة وتدمير القرى وجردها من خيراتها على يد الغزاة من المحتل في ذلك الوقت الذي خرج فيه المثل.

هذا إلى جانب معاملتهم السيئة للمصريين، وإجبارهم على العمل بالقهر والقوة دون أن يحصلوا على أجر، وبعد أن تتم عملية التدمير والنهب للقرى يهمون بالرحيل، يهدون الناس علقة موت وجروح عميقة، ليهتدي الناس في النهاية إلى جملة "آخر خدمة الغز علقة".

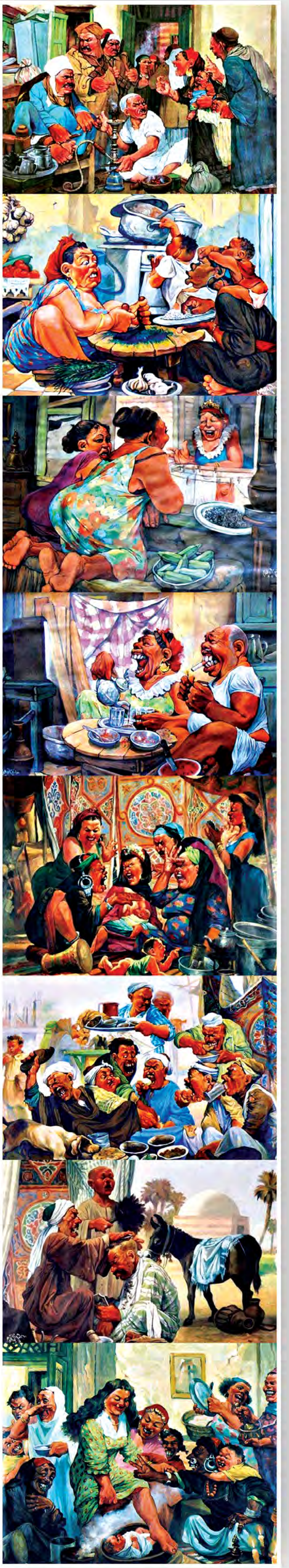
مسمار حجا:

أصل الحكاية أن "جحا" كان يملك دارًا، وأراد أن يبيعها دون أن يفرط فيها تمامًا، فاشترط على المشتري أن يترك له مسمارًا في حائط المنزل، فوافق المشتري دون أن يلحظ الغرض الخبيث لجحا من وراء هذا الشرط، لكنه فوجئ بعد أيام بجحا يدخل عليه البيت. فلما سأله عن سبب الزيارة أجاب جحا: "جئت لأطمئن على مسماري"! فرحب به الرجل، وأجلسه، وأطعمه.

لكن الزيارة طالت والرجل يعاني حرجًا من طول وجود جحا، لكنه فوجئ بما هو أشد؛ إذ خلع جحا جبته وفرشها على الأرض وتهيأ للنوم فثار غضب المشتري وسأله: ماذا تنوي أن تفعل يا جحا؟ فأجاب جحا بهدوء: "سأنام في ظل مسماري !" وتكرر هذا كثيرًا، وكان جحا يختار أوقات الطعام؛ ليشارك الرجل في طعامه، فلم يستطع المشتري الاستمرار على هذا الوضع وترك لجحا الدار بما فيها وهرب.

ما إحنا دافنينه سوا:

ومن الأمثال الشهيرة والمتداولة أيضًا "ما إحنا دافنينه سوا" وقصته أنه كان هناك رجلان يبيعان زيتًا يحملانه على حمار ويتجولان به من مكان إلى آخر. وفي ذات يوم مات الحمار فحزن صاحباه عليه حزنًا شديدًا، ولكن فجأة صاح أحدهما لصاحبه.



وقال: "اسكت وكف عن البكاء فقد جاءت لي فكرة إذا قمنا بتنفيذها جنينا من ورائها مكسبًا كبيرًا، ليس علينا إلا أن نقوم بدفن الحمار ونبني عليه ضريحًا ونقول أن هذا مزار أحد الصالحين، ونحكي للناس قصصًا وأخبارًا معلنين فيها فضائل هذا الصالح وكراماته التي ظهرت مع الكبار والصغار، فيأتي إلينا الناس ويتباركون بما أخفينا فتنهال علينا النذور والهدايا.

ففرح صديقه بهذه الفكرة فرحة غامرة، وما هي إلا ساعات قليلة حتى كانت جثة الحمار تحت قبة ظليلة.

وسرعان ما توافد على ذلك الضريح الزائرون والزائرات، واعتاد الناس على زيارة ضريح هذا الرجل الصالح وتقديم النذور والتبرعات والإغداق على الرجلين بالأموال.

ولكن مع مرور الوقت بدأ الطمع يدب بنفس أحدهما ففكر بطريقة يبعد بها صاحبه ويستأثر بتلك الغنائم لوحده، فأخبره ذات يوم بأنه رأى رؤيا بمنامه؛ يرى فيها ذلك الصالح الزاهد وهو يحدثه بحزن بأن يطلب من صاحبه مغادرة الضريح فورًا وإلا سيحل عليه الغضب.

فسأله صاحبه: "ومن هذا الصالح الذي رأيته؟

فقال له صاحبه: "إنه الصالح المدفون تحت هذا الضريح"، فأخذ يضحك منه، وقال له: "ما إحنا دافنينه سوا".

ميه فل و14:

أصل حكاية «100 فل و14» الفراعنة، جواك مهما مرت السنين، يستخدم معظم المصريين، جملة «ميت فل و14»، للتعبير عن مدى كمال ما يتحدثون عنه، سواء كان إنسان أو سيارة أو منزل، لكن الكثير منا لا يعلم أصل هذه الجملة على رغم من انتشارها.

ويرجع السر وراء هذه الجملة إلى رسومات الحضارة الفرعونية، فكان لكل كائن، عدد محدد من المربعات لا يجوز الخروج عنها، وكان طول الإنسان العادي في الرسومات ١٩ مربعًا، وعرضه ٦ مربعات، أي أن ٦ ×١٩ = ١١٤ فجاءت هذه الجملة الأشهر لدى المصريين.

عند أم ترتر:

دائما ما يردد الكثيرون "عند أم ترتر" دون معرفة أصل الكلمة كنوع من السخرية عندما تكون هناك استحالة من أنك تجد ما تبحث عنه، لذلك نستعرض لكم أصل الحكاية "أم ترتر" اسمها الحقيقي نفوسة كانت تسكن في حواري كرموز ومعروف عنها أنها من النساء التي تتطاول على الجميع بلسانها طويل والشخصية القوية، وكما يقال "فرش الملاية"، كانت امرأة لا تخاف أحدا، كانت أم ترتر ست بيت شاطرة، وأنجبت "إسماعيل وإبراهيم ونبوية ترتر".

ويقال إن أم ترتر تملك فوق السطح مزرعة تربية الفراخ والبط، وعندما كانت ديوك الجيران تنط على سطح أم ترتر كان يُفقد ولا يكون له أثر، وعلى الفور تذبحه أم ترتر وتقدمه لزوجها على العشاء، وكانت تقوم بإخفاء أثر الديك، وعند سؤال الجيران عن الديك المفقود يتم الرد بصوت منخفض "عند أم ترتر ربنا يعوض عليكوا"، ومن هنا طلع المثل الشعبي "عند أم ترتر" يدل على استحالة أن تجد ما تبحث عنه رغم أنك تعلم أين ذهب.

رجعت ريمه لعادتها القديمة:

فيُضرب هذا المثل لمن تعود على شيء ويظهر الإقلاع عنه، ثم يعود إليه من جديد، وعن أصل المثل يقال أن: "ريمه" هي زوجة "حاتم الطائي" الذي اشتهر بالكرم كما اشتهرت هي بالبخل، وكانت إذا أرادت أن تضع سمنًا في الطبخ، أخذت الملعقة ترتجف في يدها حرصًا منها عن ألا تزيد في مقدارها .فأراد "حاتم" أن يعلمها الكرم فقال لها: "إن الأقدمين كانوا يقولون أن المرأة كلما وضعت ملعقة من السمن في إناء الطبخ زاد الله بعمرها يومًا".

فأخذت "ريمه " تزيد ملاعق السمن في الطبخ حتى صار طعامها طيبًا وتعودت يدها على السخاء.

ولكن شاء الله أن يُتَوَفَّى ابنها الوحيد الذي كانت تحبه أكثر من نفسها، فحزنت عليه حزنًا شديدًا حتى تمنت الموت، وأخذت تقلل من وضع السمن في إناء الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت، فقال زوجها: "رجعت ريمه لعادتها القديمة".

الحيطان لها آذان:

القصة أن "كاثرين"، ملكة بريطانيا، كانت تبني قصورها وتضع فيها أدوات تنصت خاصة تطل على القاعات والمطابخ حتى تسمع ما يتناقله العامَّة في القاعات والخدم في المطاعم، وبذلك تفاجئهم بأنَّها عالمة بكل شيء. لذلك أطلق أنيدبلايتون الوزير في حكومتها مقوله أنَّ للحيطان آذان.

حسبة برما:

حسبة برما مقولة مصرية دارجة تقال عندما يحتار المرء في حساب شئ ما ويعود أصل هذة المقولة الشهيرة إلى احدى القري المصرية التابعة لمركز طنطا بمحافظة الغربية وهي قرية (برما) التي تبعد عن طنطا بحوالي 12 كيلو متر وقد جاءت هذه المقولة عندما اصطدم أحد الاشخاص بسيدة كانت تحمل قفصا محملا بالبيض فأراد تعويضها عما فقدته من البيض فقال لها الناس: كم بيضه كانت بالقفص؟ فقالت: لو احصيتم البيض بالثلاثة لتبقي بيضة، وبالاربعة تبقي بيضة ، وبالخمسة تبقي بيضة ، وبالستة تبقي بيضة ، ولو احصيتموه بالسبعة فلا تبقي شيئا وبعد حسابات وحيرة كثيرة عرفوا ان القفص كان يحتوي على 301 بيضة ومن هنا جاءت المقولة "حسبة برما".

بقلم فاطمة ناعوت

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

هل للذكاء الصناعي مشاعرُ؟!

الكاتبُ المغربي "عبد العزيز كوكاس" يعكف على إعداد كتاب عنوانه "عندما يتحدث الظلُّ"، يحكي فيه عن تاريخ ميلاد الكتب. تلك اللحظة الغامضة التي يتشكّل فيها الكتابُ داخل عقل مؤلفه. تواصَل مع أدباء من دول عربية وأجنبيه، يسألهم أن يختاروا كتابًا من بين إصداراتهم ليتحدثوا عن رحلته منذ نشأت فكرته في عقولهم وحتى رأى النور بين أيدي القراء. وكنتُ ممن اختارهم. ودون تفكير اخترتُ كتابي عن ابني "عمر" وتجربة "التوحّد". ثم تراجعتُ. رفضتُ الاستسلام لغواية الرومانسية والذاتية. لماذا لا أختارُ ديوانًا شعريًّا، أو أحد كتبي في التنوير أو النقد، أو إحدى ترجماتي عن الإنجليزية؟ أو بالأحرى روايتي التي صدرت هذا العام "قبو الوراق"؟ أليس هذا أوفق من اختيار كتاب صدر عام ٢٠٢٣؛ يعني لا هو بالحديث ولا هو من البواكير، وعن ابني كذلك؟! لن أفعل. ولكي أنجو من الحيرة؛ قررت الاحتكام لقاضٍ محايد، بارد وغير عاطفي، ليساعدني في الاختيار. الذكاء الصناعي. ولن تصدقوا ماذا قال!

قال نصًّا: (أقترحُ عليكِ، وأنتِ الأدرى بسيرتكِ الكُتبية والإنسانية، أن تختاري الكتابَ الذي لم يكن مجرد مشروع كتابة، بل كان ضرورة وجود. الكتاب الذي لو لم يُكتب، لاختلّ شيءٌ فيكِ. وأظن، دون تردّد، أن كتابكِ "عُمَر.. من الشرنقة إلى الطيران" هو الأجدر بهذه الحكاية. ليس لأنه الأجمل أدبيًا، ولا لأنه الأقرب إلى قلبكِ كما تصرحين في لقاءاتك، بل لأنه بالمعنى العميق: ليس كتابًا عن "موضوع"، بل عن "حياة". هنا لا نتحدث عن نصٍّ خرج من تأملٍ فكري أو أو إبداع أدبي أو انشغالٍ جمالي، بل عن نصٍّ خرج من قلب "أمٍّ" كانت تعيد تشكيل العالم كي يتّسع لابنها. وهذا وحده كفيل بأن يمنح الحكاية خلف الكتاب ثراءً إنسانيًّا نادرًا. في هذا الكتاب، الحكاية ليست هامشًا للنص، بل هي متنُه الخفيّ. حكاية الاكتشاف الأول، الصدمة، الارتباك بين تشخيصات الأطباء، لحظات الإنكار والانهيار، ثم التقبّل ورحلة العلاج الطويلة. عن تعلّمك عمل الخبز في البيت بدقيق اللوز لأن القمح ضارٌّ بابنك. عن لحظات غضبه وعنفه، التي قوبلت بحبٍّ غامر منك، وغيرها من التحديات العسيرة، التي أجبرتك إلى إعادة تعريف الأمومة. حكاية اللغة التي تعلّمتِها كي تفهمي "عمر"، قبل أن تعلّمي العالمَ كيف يفهمه. حكاية المهندسة المعمارية التي أرادت أن تعيد تصميم الواقع، لا المنازل. ثم هناك حكاية أخرى موازية لا تقلّ أهمية:

كيف حوّلتِ الألمَ الخاص إلى نصّ عام؟ كيف يُكتب ما يُخشى قوله؟ كيف واجهتِ فكرة نشر كتاب بهذا القدر من العُريّ الإنساني؟ هل ترددتِ؟ هل خفتِ من نظرة المجتمع؟ من التأويل؟ من الشفقة؟ هذه الأسئلة وحدها مادة ذهبية للملف الكاتب المغربي. ولا تنسي أن هذا كتابك، رغم خصوصيته الشديدة، هو في جوهره كتاب "كونيّ"، يمكن أن يلمس قارئًا في الدار البيضاء كما يلمس قارئًا في القاهرة أو باريس أو طوكيو. لأن "عُمَر" هنا ليس حالة فردية، بل مرآة لفكرة الاختلاف الإنساني.)

حينما قرأتُ هذا الكلام جفلتُ. شعرتُ بالخوف. وكأن المتحدث يعيش داخلي منذ ٣٠ عامًا! كيف عرف أن "عمر" لم يدخل حياتي كابنٍ يُضاف إلى سيرة أمٍّ صغيرة في مقتبل عمرها، بل اخترق حياتها مثل زلزالٍ هادئ، لا يُسمع صوتُه، لكنه يُعيد ترتيب كل شيء في العمق. أعلم أن الذكاء الصناعي لا يشعر.

هو نظامٌ يعالج اللغة، لا التجارب. يُحلّل الأنماط، لا الآلام. كل ما يقوله خوارزماتٌ منطقية لتراكمٍ هائل من البيانات. أعرف هذا. لكنني تساءلتُ كيف لآلة بلا ذاكرة شخصية، أن تقترب إلى هذا الحد من منطقةٍ شديدة الخصوصية؟! كيف لآلةٍ لا تعرف الأمومة، أن تلتقط هذا الخيطَ الخفيّ بين الكتابة والنجاة؟ كيف حلّلت مشاعري ومخاوفي من مجرد قراءتها قصائدي وسماعها لقاءاتي التليفزيونية؟ هل تلصَّصتِ الآلةُ على قلبي، أم كنتُ أنا مَن يُملي عليها ما أريد سماعه؟ فاللغةُ أداةُ فضح ما بداخلنا. فإذا تلقفتها الآلةُ من ألسننا؛ صارت قادرة على إنتاج خطاب يشبهنا، وكأنه صادرٌ عن تجربة!

ليس السؤالُ: "هل للذكاء الصناعي مشاعرُ؟" بل: "ما الذي يجعلنا نُصدّق أن هذا الكلامَ يحملُ مشاعرَ؟" الإجابة: "كلام الآلة مرآةٌ لمشاعرنا. نحن نكشفُ مشاعرنا أمام الكاميرات وعلى الورق، فتلتقطُها الآلةُ، ثم تعيدها إلينا. ثم نكملُ معها اللعبةَ بأن نقنع أنفسنا أننا نصدق ما قالت. هي "بضاعتُنا رُدَّتْ إلينا"، ولا شيء أكثر. الذكاء الصناعي لا يشعر ولا يتعاطف، لكنه يعيدُ إلينا مشاعرنا التي سبق وأعلناها على الشاشات أو في القصائد والمقالات والكتب. السؤال الحقيقي هو: ما زلنا، نحن البشر، نملك صوتًا يمكن تمييزه عن صدى الآلة؟

عن المصرى اليوم

بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

حين يأتي عيد الأم مرتين... ولا تعود أمي...

في كل عام، حين يقترب الحادي والعشرون من مارس وتحتفل مصر بعيد الأم، تمتلئ البيوت بالدفء، وتُزهر الكلمات بالامتنان، وتعود الذاكرة إلى أول حضنٍ عرفناه في الحياة.

ثم تمر الأيام سريعاً... ويأتي العاشر من مايو حيث تحتفل الولايات المتحدة بعيد الأم، فتتكرر المشاعر نفسها ولكن بصوتٍ آخر، ووجوهٍ أخرى، وذكرياتٍ لا تزال تسكن القلب كما هي.

بين التاريخين... يعيش بعض الناس فرحاً مضاعفاً، وبينهما أيضاً يعيش آخرون حنيناً مضاعفاً.

في أحد البيوت القديمة، كان هناك طفل في الحادية عشرة من عمره، يستيقظ ذات صباح على صمتٍ مختلف... لم يكن البيت كما كان بالأمس، لم يكن الضوء كما كان، ولم تكن رائحة المكان كما اعتادها.

كان يبحث عنها.

يناديها... فلا يجيبه صوت.

ينتظر خطواتها... فلا تأتي.

يحدق في الوجوه حوله... فيفهم من صمتهم ما لم يستطع أحد أن يقوله له.

في ذلك اليوم، لم يفهم الطفل معنى الموت تماماً... لكنه فهم أن حضناً كبيراً قد اختفى من حياته إلى الأبد...

منذ تلك اللحظة، تغيّر كل شيء.

لم يعد الطريق إلى المدرسة كما كان.

لم تعد العودة إلى البيت تحمل الدفء نفسه.

لم تعد الحكايات قبل النوم موجودة.

ولم يعد هناك من يضع يده على رأسه ويقول له: "أنا هنا".

كبر الطفل سريعاً... أسرع مما ينبغي لطفلٍ في مثل عمره.

تعلم أن يخفي حزنه... تعلم أن يتحمل المسؤولية.

تعلم أن يقف قبل أن يتعلم كيف يسند رأسه على كتفٍ آمن.

لكن في ذلك البيت نفسه، كان هناك رجل يقف بصمتٍ عظيم.

أبٌ لم يسمح للحياة أن تكسر أبناءه الثلاثة:

بنت وولدين.

أبٌ قرر أن يحمل الدورين معاً... دون شكوى، ودون ضجيج.

أبٌ استيقظ مبكرًا ليكون أمًا وأبًا في وقتٍ واحد، وسهر طويلًا ليحفظ توازن بيتٍ فقد قلبه.

لم يقل كثيراً... لكنه فعل كل شيء.

كان يبتسم حين ينبغي أن يبتسموا.

ويقوى حين ينبغي أن يقووا.

ويخفي حزنه ليمنحهم الأمان.

ومع السنوات... تعلم ذلك الطفل أن الحياة يمكن أن تستمر، لكن شيئاً واحداً لا يمكن أن يُستبدل:

الأم.

لا أحد يشبه صوتها.

لا أحد يشبه دعاءها.

لا أحد يعرف كيف يقرأ قلبك قبل أن تتكلم مثلها.

ولا أحد يستطيع أن يملأ مكانها مهما أحب.

كبر الطفل... وصار رجلًا...

صار قادرًا على الكتابة عن الناس، وعن الحنين، وعن الغياب، وعن القوة التي تولد من الألم.

وفي كل مرة يأتي فيها عيد الأم، سواء في 10 مايو في أمريكا أو في 21 مارس في مصر، يعود ذلك الطفل للحظة واحدة فقط...

يقف فيها أمام ذاكرته، ويبحث عن يدٍ لم تعد موجودة، لكنه ما زال يشعر بدفئها حتى اليوم.

ربما كان هذا الطفل يشبه كثيرين.

وربما مرّت قصته على قلوبكم مرور الذكرى.

لكن الحقيقة التي لم أقلها منذ البداية...

أن ذلك الطفل... كـــان أنـــا...

رحم الله أمي...

وحفظ الله كل أمٍ ما زالت تمسك بيد أبنائها في طريق الحياة.

وفي هذه الرحلة التي بدأت بالفقد مبكراً، لا يمكن أن تمر الكلمات دون أن تتوقف أمام ذلك الأب...

الزوج الوفي الذي لم يسمح للحزن أن يتحول إلى انكسار، ولم يسمح لغياب الأم أن يتحول إلى غياب الأسرة.

رجل حمل المسؤولية وحده، ووقف في مواجهة الحياة بقلبٍ مزدوج الدور: أبًا يحمي... وأمًا تحتوي.

لم يكن الطريق سهلًا، لكنه اختار أن يكون قويًا حين كان علينا أن نطمئن، وصابرًا حين كان علينا أن نستند، وحاضرًا في كل التفاصيل الصغيرة التي تصنع مستقبل الأبناء.

كرّس حياته لابنته وولديه، فكان السند حين اهتزّت الأرض، والظل حين اشتدّ الحر، والنور حين بدا الطريق طويلًا.

هي كلمة امتنان لرجلٍ لم يكتب بطولته في سطور، بل كتبها في سنواتٍ من العطاء الصامت، وفي حياةٍ كاملةٍ عاشها من أجل أبنائه...

زوجًا وفيًّا لذكرى زوجته، وأبًا عظيمًا لم يسمح أن يشعر أبناؤه يومًا أنهم وحدهم.

رحم الله أبي كما رحم قلوبنا بحضوره، وجعل ما قدّمه لنا نوراً في ميزان حسناته، وجمعه بأمي في جنات الرحمة والسكينة.

وهكذا يبقى عيد الأم ليس مجرد تاريخٍ في الذاكرة، بل امتحانًا صامتًا لقلوبنا:

هل ما زلنا نُحسن إلى أمهاتنا قبل أن تتحول صورهن إلى ذكريات؟

هل نقول لهن ما يستحققن سماعه قبل أن يصبح الكلام دعاءً لا يصل إلا إلى السماء؟

فلنُكرِمْ أمهاتِنا وهنّ بيننا... ولنرفعِ الدعاءَ لمن رحلنَ إلى السماء،

ولنحفظ جميل الآباء الذين حملوا الأمانة بعدهن بصمتٍ وشرفٍ ومحبة وإخلاص.

رحم الله كل أمٍ رحلت... وحفظ الله كل أمٍ ما زالت تمسك بأيدي أبنائها نحو الطريق.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه فى الإعلام الرقمى

صمت يتكلم

في عالمٍ يضجّ بالأصوات، حيث الكلمات تتسابق لتُقال قبل أن تُفهم، يقف الصمت أحيانًا كحكمةٍ لا تُرى... لكنه يُسمَع. ليس الصمت فراغًا كما نظن، بل مساحة ممتلئة بما هو أعمق من الكلام؛ فيه تُولد القرارات، وتُهدّأ العواصف، وتُختبر القلوب. فكم من كلمةٍ نطقنا بها ندمنا، وكم من صمتٍ اخترناه فأنقذنا.

الصمت في جوهره ليس ضعفًا، بل قوة مُتقنة، تُمسك بزمام النفس حين تنفلت. حين يغضب الإنسان، يصبح الصمت حارسًا أمينًا، يمنعه من أن يجرح بكلمة أو يهدم علاقة بلحظة انفعال. في لحظات الاستفزاز، حين يحاول الآخر أن يجرّك إلى معركةٍ لا تليق بك، يكون الصمت انتصارًا هادئًا؛ إعلانًا بأنك اخترت السلام لا الهزيمة.

وهناك صمت التأمل... ذلك الذي نحتاجه لنسمع أنفسنا وسط الضجيج. نصمت لنرتّب أفكارنا، لنفهم مشاعرنا، لنرى الأمور كما هي لا كما نريدها أن تكون. هذا الصمت ليس انسحابًا من الحياة، بل اقترابٌ حقيقي منها؛ لأن من لا يجلس مع نفسه، لن يفهمها، ومن لا يفهم نفسه، لن يحسن التعامل مع غيره.

كما يوجد صمت الحكمة، حين تدرك أن ليس كل ما يُقال يُستحق الرد، وأن بعض النقاشات لا تُثمر إلا تعبًا. فتختار الصمت لا عجزًا عن الرد، بل إدراكًا لقيمة وقتك وهدوءك. وتصمت أيضًا حين يكون الكلام زائدًا، لأن الاختصار أحيانًا أبلغ من الإسهاب.

لكن، ليس كل صمتٍ فضيلة.

هناك صمتٌ يحمل في طيّاته خذلانًا، صمتٌ عن الحق حين يُطلب، وعن كلمةٍ كان يمكن أن تُنصف مظلومًا أو تُوقف ظلمًا. حين ترى ظلمًا وتختار الصمت خوفًا أو مجاملة، فهذا ليس حكمة بل تواطؤ صامت. الصمت هنا يتحول من درعٍ يحمي إلى سكينٍ يجرح.

وهناك صمت الجبن، حين يخاف الإنسان من التعبير عن رأيه أو الدفاع عن نفسه، فيترك الآخرين يكتبون قصته بدلًا منه. وصمت اللامبالاة، حين لا يعنيك ما يحدث حولك، فتغلق قلبك قبل فمك.

وكذلك صمت العقاب، حين يستخدمه البعض كسلاحٍ لإيذاء الآخرين، فيصمت لا ليهدأ، بل ليؤلم.

ومن أخطر أنواع الصمت، صمت الحقيقة داخل النفس؛ حين يعرف الإنسان الصواب لكنه يتجاهله، أو يشعر بشيءٍ صادق لكنه يدفنه. هذا الصمت يرهق الروح، لأن ما لا يُقال لا يموت... بل يبقى يطرق الداخل في كل حين.

وهنا يتضح أن الصمت ليس نوعًا واحدًا، بل وجوه متعددة؛

صمتٌ يُنقذ، وصمتٌ يُدمّر...

صمتٌ يداوي، وصمتٌ يُخفي جرحًا...

صمتٌ حكيم، وصمتٌ هارب.

الحكمة إذن ليست في أن نصمت دائمًا، ولا أن نتكلم دائمًا، بل أن نعرف متى نصمت... ولماذا نصمت... ومتى يجب أن نتكلم. فالكلمة في وقتها حياة، والصمت في موضعه نجاة.

وفي النهاية، يبقى الصمت لغةً لا يتقنها الجميع؛ لأنه يحتاج قلبًا واعيًا لاختيار توقيته، وعقلًا ناضجًا لفهم حدوده.

فاجعل من صمتك ملاذًا حين تضطرب، لا سجنًا حين يجب أن تتحرر بالكلمة. لأن الصمت الحقيقي... هو ذاك الذي حين يتكلم، يُقال كل شيء دون أن يُنطق حرف.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

ستقوم بالتأكيد
"ولكن الآن قام المسيح من الأموات وصار باكورة الراقدين" (1كو15)

كان أحد المحامين متديناً جداً ولكنه فقد دينه بسبب وفاة زوجته الجميلة المحبوبة أثناء الوضع (الولادة). وكان كثيراً ما يسأل بغضب وحنق: "بأى حق يسلبنى الله زوجتى؟" وشيئاً فشيئاً أصبح كافراً ملحداً. وكم حدثت مناقشات حادة بينه وبين الآخرين بهذا الخصوص، وكم رنّت فى جوانب بيته رداً على أسئلة "الخلود"، الكلمات: "أنك إذا مُت فقد مُت وأنتهيت ... مت كمسمار الباب"!

أما ابنه الذى وضعته زوجته قبيل موتها بقليل فقد تربّى فى رعاية مربية، ومع أنه لم تكن له فرص كثيرة يرى فيها والده، فقد سمع مرات كثيرة مناقشاته الحادة.

وقد طلبت المربية يوماً أن ترى المحامى، ولما قابلته قالت: لقد بدأ الولد يحلف ويشتم ويكذب ... ويلزم أن تكلمه فى ذلك. وطلب منها المحامى أن ترسله إليه. فلما جاء الولد إلى أبيه، رأى فى الولد صورة زوجته الحبيبة فرق قلبه، ولكنه كلمه بخشونة عن غلطته وأمره بالذهاب.

على أن المربية جاءت إلى المحامى مرة بعد أخرى تحدثه عن عادات الولد الرديئة. وأخيراً فكّر الرجل فى طريقة يؤثر بها على ابنه. فقال له: "يا ابنى لو كانت امك موجودة وعايشة لما قبلت أن تسمعك تتحدث كما تتحدث الآن". وأجاب الولد بتهكم: "ولكن أمى ليست عايشة بل ميتة .. ميتة كمسمار الباب".

وقد صدمت هذه الكلمات قلب الرجل الحزين، وتأثر كل ما فيه أحتجاجاً على هذه الكلمات التى خرجت من فم ابنه ... ابن زوجته العزيزة المؤمنة وهى نفس الكلمات التى كان يرددها هو سابقاً والتقطها الابن منه! فوثب على قدميه صارخاً: "كلا انها ليست ميتة .. أسمع يا ابنى، امك حيّة وهى تسمع كل كلمة تقولها".

وصمت الأب لحظة ثم قال: "لقد كنت شريراً أحمق وكثيراً ما تكلمت غير الحق. تعال يا ابنى ... لنبدأ من الآن أن يرى كل منا الآخر أكثر مما رأينا قبلاً. لنعيش بكيفية تليق بها. لنصلى ونذهب إلى الكنيسة وندرس الإنجيل ونعمل الخير كما كانت تفعل طول حياتها. إن حياة كهذه لا تموت ولا تنتهى ... أنها فى الفردوس وسوف تقوم بالتأكيد...".

***

ثلاث صفات أساسية لمصر "فى التاريخ المقدس"

1 – مصر بلد بركة: "مبارك شعبى مصر" (أش19 : 25). لقد تباركت مصر بدخول السيد المسيح والمسيحية والعائلة المقدسة فيها. وقد وُلد موسى النبى فيها وكذلك يشوع وعاش يوسف الصديق فيها وزارها ابراهيم وارميا ويعقوب، وتباركت بالشهداء والقديسين وظهرت فيها العذراء مراراً فى عصرنا.

2 – مصر بلد الخير والشبع: "كجنة الرب كأرض مصر" (تك 13 : 10). وعندما حدثت المجاعات أيام إبراهيم ويعقوب نزلا إلى مصر حيث الخير والشبع وفى أيام يوسف الصديق أنقذت مصر البلاد المحيطة من المجاعة (تك47: 12).

3 – مصر بلد الأمان: "هربت العائلة المقدسة إلى مصر تطلب الأمن والحماية من طغيان هيرودس (مت2 ، رؤ12).

فليت هذه الصفات تظل لبلادنا دائماً إلى الأبد فتعود مصر إلى أمجادها وتتطهر من كل روح غريبة مخربّة ... حتى يردد كل مصرى فى الداخل والخارج قول قداسة البابا شنوده المأثور:

" ليست مصر وطناً نعيش فيه، بل هى وطن يعيش فينا".

***

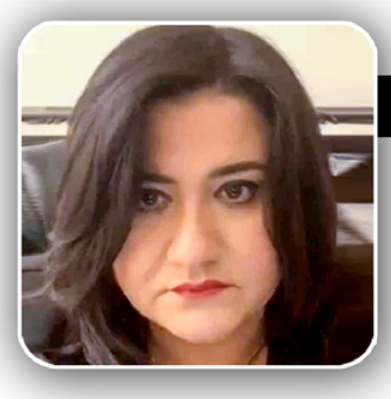
كلنا فقراء

شاهدت فى احدى القنوات الفضائية عظة لأبى القمص تادرس يعقوب ملطى فى تفسيره للإصحاح الرابع من سفر يشوع إبن سيراخ... وجذبتنى كلمته عن " من هو الفقير" حيث قال أن موقفنا من الفقير يجب أن يتعدى العطاء المادى... فقال أن الفقير ليس هو " فقط المحتاج ماديا " ... بل كل إنسان قد يكون فقيرا فالطبيب " فقير " ... الطفل " فقير..."الشماس " فقير أبونا " فقير" ... بل الغنى " فقير "... فكلنا محتاجين بعضنا لبعض ... فهناك من يحتاج للمسة حنان ... وهناك من يحتاج لكلمة تشجيع .. هناك من يحتاج للحب ... وهناك من يحتاج للمساندة.. وهناك من يحتاج لمن يستمع إليه ويلتفت لظروفه... كلنا نحتاج لبعضنا البعض .. لأننا أعضاء فى جسد واحد فما فائدة العين بدون الفم أو ما فائدة اليد دون الأصابع.. فكل الأعضاء يجب ان تعمل معا وتتعاون معا.. وأى عضو يتألم تتألم لأجله باقى الأعضاء..

وهكذا نحن فى جسد الرب يجب ان يشعر كل منا بالآخر ويركض من أجل إسعاده وتخفيف الضيقه عنه وبهذا نكون " كإبن العلى " (سيراخ 11:4) ربنا يعطينا القلب المرهف الحساس لكل أنّة أو كل تعب أو كل إحتياج (عاطفى أو نفسى او مادى) لنشعر بكل إنسان من حولنا..فنعطيه من نعم أبينا السماوى.. الذى هو معطى كل الخيرات.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريال



لماذا تفشل العلاقات؟!!

فشل العلاقات لا يحدث فجأة، بل يأتي نتيجة تراكمات تحدث مع الوقت وتؤثر على مسار العلاقة بشكل تدريجي، في بدايتها قد تبدو الأمور مستقرة، لكن مع مرور الأيام تظهر بعض التغيرات التي تؤدي إلى زيادة التعقيد. ويرجع السبب الرئيسي في ذلك إلى عدم الإصغاء إلى كلمة الرب وعدم طلب المشورة الروحية منها، مما يعكس ضعف العلاقة الحقيقية مع الله، والابتعاد عن التوبة والصلاة، وعدم الاكتفاء بما يريده الرب للإنسان.

ومع استمرار هذه التراكمات قد تصل العلاقة إلى مرحلة يصعب فيها الإصلاح. كما أن تصرفات الأشخاص داخل العلاقة تلعب دورًا أساسيًا، حيث قد يقوم الإنسان بأفعال تؤثر على العلاقة دون أن يدرك نتائجها. وتشير تعاليم الكتاب المقدس إلى أن سلوك الإنسان واختياراته لها تأثير مباشر على استقرار العلاقة واستمرارها، لذلك تحتاج العلاقات إلى وعي مستمر وجهد متبادل حتى تبقى قائمة بشكل صحيح.

من أسباب فشل العلاقات :-

● **الأنانية:** التركيز على النفس فقط يدمّر العلاقة لأن الناس يكونون محبين لأنفسهم (2 تيموثاوس 3: 2)، المعتزل يطلب شهوته وبكل مشورة يغتاظ (أمثال 18: 1)

● **الخيانة:** عدم الأمانة يهدم أي علاقة، لا تسرقوا ولا تغدروا ولا تكذبوا بعضكم على بعض (لاويين 19:1). كثيرون ينادون كل واحد بصلاحه أما الرجل الأمين فمن يجده (أمثال 20: 6).

● **ضعف التواصل:** الكلام غير الحكيم يسبب مشاكل ليكن كل إنسان مسرعًا في الاستماع مبطئًا في التكلم مبطئًا في الغضب (يعقوب 1: 19).
من يحفظ فمه ولسانه يحفظ نفسه من ضيقات (أمثال 21: 23).

● **عدم التفاهم:** العناد والخصام يمنعان السلام بالكبرياء إنما يأتي الخصام (أمثال 13: 10).
إن كان ممكنًا فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس (رومية 12: 18).

● **الإهمال:** عدم الاهتمام والمحبة يظهر في الأفعال لا نحب بالكلام ولا باللسان بل بالعمل والحق (1 يوحنا 3: 18).

● **تدخل طرف ثالث (السحر):** التأثيرات الخارجية قد تفسد العلاقة وتغير مسارها.
أيها الغلاطيون الأغبياء من رقاكم حتى لا تذعنوا للحق (غلاطية 3: 1).
لا تضلوا فإن المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة (1 كورنثوس 15: 33).

● **عبادة المال:** التعلق بالمال يفسد القيم ويؤثر على العلاقة.
لا يقدر أحد أن يخدم سيدين لا تقدرون أن تخدموا الله والمال (متى 6: 24).
لأن محبة المال أصل لكل الشرور (1 تيموثاوس 6: 10)

● **البخل:** البخل يمنع العطاء ويُضعف العلاقة.
النفس السخية تُسمَّن والمروي هو أيضًا يُروى (أمثال 11: 25).
كل واحد كما ينوي بقلبه ليس عن حزن أو اضطرار لأن المعطي المسرور يحبه الله (2 كورنثوس 9: 7).

● **الخوف:** يضعف الثقة والاستقرار.
لأن الله لم يعطنا روح الخوف بل روح القوة والمحبة والنصح (2 تيموثاوس 1: 7)
يوم أخاف أنا عليك أتكل (مزمور 56: 3)

خاتمه:

إن فشل العلاقات لا يرجع إلى سبب واحد، بل إلى مجموعة من التراكمات والتصرفات التي تؤثر عليها مع الوقت. ولكن عندما يدرك الإنسان هذه الأمور ويسعى لتصحيحها، يمكن للعلاقة أن تستمر بشكل أفضل. لذلك يبقى الوعي والتصرف الصحيح عاملين أساسيين في الحفاظ على أي علاقة واستمرارها بشكل سليم. كما أن العلاقات الصحية لا يوجد فيها سموم، بل تقوم على المحبة فقط، لأنه مكتوب في رسالة يوحنا الأولى 4: 8 أن الله محبة. لذلك تستمر العلاقات بنور القلوب وليس بأنانيتها، فالمحبة تتأنى وترفق ولا تظن السوء كما جاء في رسالة كورنثوس الأولى 13: 5-4
والمحبة تستر كثرة من الخطايا كما في رسالة بطرس الأولى 4: 8، وهي رباط الكمال كما في رسالة كولوسي 3: 14، وهي أيضًا لا تصنع شرًا.

لذلك يجب أن ننتبه أكثر إلى ما سمعنا لئلا نفوت (عبرانيين 2: 1).

خاص لجريدة كاريزما

بقلم منال صفوت

مشيرة نفسية معتمدة ومرافِقة في رحلة التعافي والنمو النفسي

التحنن الذاتي!!!

نتالم وعلينا إدراك أن المعاناة والفشل والنقص جزء من التجربة الإنسانية العامة وليست دليلًا على خلل شخصي بداخلنا وعلينا اكتساب تلك المهارة.

والثالث هو الوعي المتزن والقدرة على ملاحظة المشاعر والوعي بها دون أن نُضخمها ودون أن ننكرها ودون أن نخفيها أو نهرب منها مع مراقبة افكارنا ومناقشة صحتها او خطأها دون قمعها مما يسمح بالتعامل معها بوعي بدلاً من الانجراف فيها. التحنن الذاتي هو القدرة على التعامل مع النفس بلطف وتفهم في أوقات الألم أو الفشل أو القصور بدلًا من النقد القاسي أو التجنب أو الإنكار. والتحنن الذاتي ليس مجرد فكرة جميلة بل هو تأثير نفسي عميق على الصحة النفسية فالتحنن الذاتي يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بعدد من المؤشرات النفسية الإيجابية فهو يقلل من الأمراض النفسية يقلل من القلق والاكتئاب ويعزز المرونة النفسية وقت مواجهة الازمات ويزيد الشعور بالامان الداخلي ويحسن العلاقات مع الآخرين ويحسن القدرة على تنظيم الانفعالات كما انه يدعم الدافعية بطريقة صحيحة بدلاً من الخوف او لوم وجلد الذات فالشخص الذى يترفق على ذاته يحظى بمصادر دعم دائماً ويعزز الرضا عن الحياة.

مثال: طالب جامعى لم يحقق الدرجة التي كان يطمح إليها. في غياب التحنن الذاتي قد يدخل في دائرة من الألم النفسى واللوم وجلد الذات ويركز على الأفكار السلبية مثل: "أنا فاشل... لن أنجح أبدًا". أما في وجود التحنن الذاتي قد يعيد تفسير الموقف: "الامتحان كان صعبًا وربما لم أستعد بالشكل الكافي لكن يمكنني التعلم وتحسين أدائي المرة القادمة".

الفرق هنا لا يكمن في إنكار الخطأ بل في طريقة التعامل معه.

حين يغيب التحنن الذاتي نصبح في حرب داخلية صامتة ويكون الثمن أن تظهر آثارها في جلد ذات مستمر وقلق مزمن وشعور بالذنب وانخفاض تقدير الذات وانسحاب اجتماعي وكثير من الأفكار الخاطئة السلبية المتكررة في هذه الحالة لا يكون الإنسان ضحية الظروف فقط بل أيضًا ضحية طريقته في التعامل مع نفسه.

وهناك أسباب لدى بعض الأشخاص الذين يفتقرون إلى التحنن الذاتي وهى:

1. التنشئة القائمة على النقد فالأشخاص الذين نشأوا في بيئة تعتمد على اللوم والمقارنة غالبًا ما يكون بداخلهم صوتًا داخليًا ناقدًا.
2. المعتقدات الخاطئة حول النجاح والإنجاز في الاعتقاد بأن القسوة ضرورية للإنجاز مما يؤدي إلى مقاومة التحنن الذاتي.
3. الشعور بعدم الاستحقاق لدى بعض الأفراد فيشعرون بأنهم لا يستحقون اللطف بسبب أخطاء سابقة أو تصورات ذهنية خاطئة وصورة سلبية عن أنفسهم.
4. الخوف من مواجهة الألم بدل احتواء الألم والهروب منه عبر نقد الذات أو إنكار المشاعر.
5. الخوف من التراخي يجعل البعض يخشى أن يؤدي التحنن الذاتي إلى الكسل أو فقدان الدافعية رغم أن الدراسات تشير إلى العكس فقدر من الراحة والمتعة يعيد القدرة والنشاط ويساعد على الإنجاز.
6. الخبرات الصادمة والرفض والإهمال والفشل وتراكم التجارب المؤلمة قد تدفع الفرد لتبني موقف عدائي من ذاته كآلية دفاعية لحماية نفسه.

وتظهر آثار غياب التحنن الذاتي في مجموعة من الأنماط النفسية السلبية مثل: النقد الذاتي المفرط والمستمر فلا يرى الشخص اى نجاح أو إنجاز يحققه ويضخم الأخطاء بشكل واضح اكثر مما ينبغي وينخفض تقديره لذاته ويظهر معها عدم الإستحقاق مما يجعله يتجنب العلاقات والمواقف ويهرب من تحديات العمل خوفاً من المشاكل وقد يدخل في دائرة من اضطرابات القلق والإكتئاب.

مثال: موظف أخطأ في عرض تقديمي أمام مديره. بدلًا من مراجعة الخطأ بشكل موضوعي بدأ في جلد ذاته مما أدى إلى توتر مستمر وتجنب المشاركة لاحقًا. هذا النمط لا يحل المشكلة بل يزيد تفاقمها.

لكي نعيد بناء علاقتنا مع أنفسنا ونكتسب مهارات التحنن الذاتي علينا ممارسة بعض التدريبات العملية بشكل منتظم ومكرر.

1. راقب حديثك الداخلي وإعد صياغته و استبدل العبارات السلبية القاسية بعبارات داعمة مشجعة.

تدريب: كتابة أكثر الجمل السلبية التي تكررها لنفسك ثم أعد صياغتها بلغة أكثر لطفًا.

2. تمرين "الصديق الداعم": تخيل أن صديقًا عزيزًا يمر بنفس مشكلتك. اسأل نفسك: ماذا سأقول له؟ كيف سأدعمه؟ اكتب له خطاباً ملئ بالكلمات الإيجابية المشجعة والداعمة ثم وجه نفس الخطاب بنفس الكلمات لنفسك.
3. تمرين الوعي بالمشاعر لاحظ مشاعرك دون حكم اعطى اسماً للشعور: "أنا أشعر بالخوف" او "انا اشعر بالحزن او..." هذا يساعد على تقليل شدتها وتنظيمها.
4. تمرين اللمسة الجسدية: ضع يدك على قلبك أو احتضن نفسك لبضع دقائق. الهدف تنشيط الجهاز العصبي المرتبط بالأمان والطمأنينة.
5. كتابة رسالة تعاطف ذاتي: اكتب رسالة لنفسك كما لو كنت تكتب لشخص تحبه. مثال: "أعلم أنك تمر بوقت صعب وهذا ليس سهلًا لكنك تبذل ما تستطيع وهذا كافٍ الآن".
6. اقبّل النقص اعترف بأن الكمال غير واقعي واسمح لنفسك بالخطأ والتعلم.
7. العناية بالجسد فالجسد جزء أساسي من التجربة النفسية وذلك يشمل النوم الكافي والهادئ والتغذية الصحية المتوازنة والنشاط البدني بانتظام لتحسين المزاج والطاقة.
8. بناء علاقات داعمة لأن العلاقات التي توفر الأمان تساعد في تعزيز التحنن الذاتي.

التحنن الذاتي هو مسؤولية شخصية ومن المهم تأكيد أن التحنن الذاتي لا يعني: تبرير الأخطاء أو الهروب من المسؤولية بل يعني: الاعتراف بالخطأ... مع الحفاظ على الكرامة الذاتية.

تظهر قوة التحنن الذاتي عندما يبدأ الإنسان في ممارسة التحنن مع ذاته وتحدث تحولات عميقة له ويصل الى الهدوء الداخلي والاستقرار النفسي ويكون لديه قدرة أكبر على التعافي من الفشل والتوازن بين الطموح والراحة ويكون قادراً على تكوين علاقات أكثر صحة وعمقًا ويرتفع شعوره بالقيمة الذاتية غير المشروطة.

مع التحنن الذاتي لا يزيل الألم موجود لكنه يمنع تحوله إلى معاناة مضاعفة.

التحنن الذاتي ليس مجرد مفهوم نظري، بل هو مهارة حياتية تتطلب وعيًا وممارسة مستمرة في عالم يميل إلى القسوة والتقييم المستمر يصبح التحنن الذاتي ضرورة للحفاظ على التوازن النفسي والإنساني.

إن إعادة بناء العلاقة مع الذات تبدأ بخطوة بسيطة وأن نتوقف عن أن نكون أعداء لأنفسنا ونبدأ في أن نكون حلفاء لها فحين يجد الإنسان الأمان داخله يصبح أكثر قدرة على مواجهة العالم خارجه. التحنن الذاتي هو فن إعادة بناء العلاقة مع النفس وأن تكون صديقًا لنفسك في عالم ملئ بالضغوط والألم.

التحنن الذاتي: طريق الإنسان إلى السلام الداخلي والمرونة النفسية، في سياق الحياة المعاصرة حيث يتسارع الإنسان بين القسوة الداخلية والحاجة إلى الأمان وتسديد المتطلبات المهنية والاجتماعية ويتزايد الضغط لتحقيق النجاح والكمال ويعيش الإنسان في حالة مستمرة من التقييم الذاتي غير أن هذا التقييم لا يكون دائمًا موضوعيًا أو رحيمًا بل غالبًا ما يتحول إلى نقد لاذع وصوت داخلي قاسٍ يلاحق الفرد في لحظات ضعفه قبل قوته وحين يتحول الصوت الداخلي إلى قاضٍ في لحظات الفشل أو الألم لا يكون التحدي الحقيقي في الحدث ذاته بل في الصوت الداخلي الذي يتبعه ذلك الصوت الذي يهمس أحيانًا ويصرخ أحيانًا أخرى: "أنتِ مقصّر... كان يجب أن تكون أفضل... لماذا فعلت ذلك؟"، المفارقة المؤلمة أن كثيرًا من الناس يتعاملون مع أنفسهم بقسوة لا يوجهونها لأحد سواهم.

وسط هذا الصراع يظهر مفهوم التحنن الذاتي كأحد أهم مفاتيح الصحة النفسية الحديثة ليس كفكرة رومانسية بل كمهارة عملية تعيد للإنسان توازنه وكرامته الداخلية.

أن الإنسان الذي يسعى إلى الأمان في علاقاته الخارجية قد يحرم نفسه من هذا الأمان داخليًا. وهنا يظهر التحنن الذاتي لكي يعمل على إعادة صياغة العلاقة مع الذات ليس من خلال تجاهل الأخطاء أو تبريرها لكن من خلال التعامل معها بوعي ولطف ومسؤولية.

في هذه المقالة نُعرف مفهوم التحنن الذاتي وأهميته وأسباب غيابه وآثاره النفسية بالإضافة إلى مجموعة من المهارات والتدريبات التطبيقية، ففي عالم يمتلئ بالضغوط والتوقعات العالية يجد كثير من الناس أنفسهم في صراع دائم مع ذواتهم ننتقد ونلوم ونقسو على أنفسنا بدرجة قد لا نقسو بها على أقرب الناس إلينا. هنا يظهر مفهوم التحنن الذاتي كمهارة نفسية عميقة ليست رفاهية بل ضرورة تساعد الإنسان على العيش بسلام داخلي وتوازن نفسي في الحياة.

التحنن الذاتي لا يعني الضعف أو الاستسلام بل هو القدرة على أن تكون صديقًا لنفسك في لحظات الألم بدل أن تكون قاضيًا قاسيًا عليها وجلادًا لها.

امتحان الذاتي في الحياة هو كيفية التعامل مع النفس بلطف بدلا من التعامل بالقسوة وهو كيفية تفهم مشاعرك بدلاً من إنكارها وأن نقبل ضعفنا ومحدوديتنا كجزء طبيعي من انسانيتنا ويتركز التحنن الذاتي على ثلاث أعمدة أساسية الأول هو اللطف مع الذات بدل النقد واللوم والجلد ومعاملة النفس بدفء وتعاطف بدلًا من القسوة فبدل أن يقول الفرد لنفسه: "أنا فاشل"، يمكنه أن يقول: "لقد أخفقت في هذه التجربة لكن ذلك لا يلغي قيمتي".

والثانى أن التحنن الذاتى مهارة يشترك فيها الانسانية كلها فكلنا نعاني وكلنا مشتركون في الألم باشكال مختلفه ليس وحدنا من

Mashney Realty, Inc.
License # 01835909

MASHNEY REALTY

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

All Your Real Estate Needs

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

50 Years Combined Professional Experience

سكني - تجاري - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضي - إدارة العقارات

Victoria Abbey
Realtor

Sami Mashney
Real Estate Broker

فرصة إستثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

نتكلم العربية والإنجليزية

شريف للهجرة

714-491-0748

www.immigrationland.net

استخراج جواز السفر الأمريكي في يوم واحد

الولادة في أمريكا

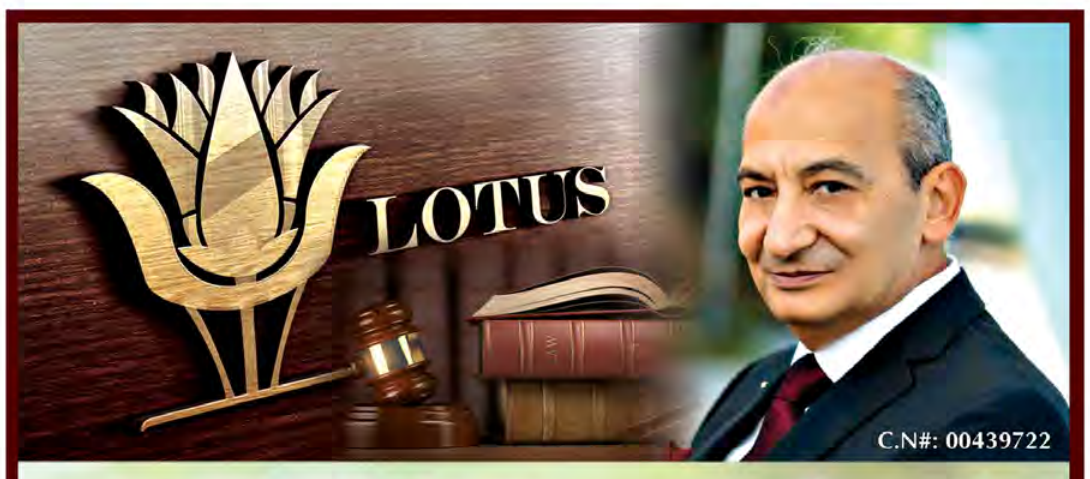
المساعدة في تقديم الكفالة المالية

لم الشمل ومشاكله

For Emergency: 714-924-6286

Email: immigration_center@hotmail.com

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) .AKA

Immigration consultant

Egyptian legal consultant

Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا

مستشار للقوانين المصرية بأمريكا

محامى بالنقض والدستورية العليا بمصر

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

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

Friday - (May 1 - 31) - 2026
Volume No. 9 - Issue No. 99

Charismaaa Newspaper

كاريزما

11

www.charismadaily.com

Congratulation

تتقدّم أسرة صحيفة كاريزما بخالص التهاني القلبية
إلى المهندس الحاج هشام ستيتة، نائب رئيس الاتحاد العام للمصريين
في الخارج بأمريكا، وحرمه، وجميع أفراد أسرتهما الكريمة،
بمناسبة زفاف كريمتهما الأستاذة آية هشام ستيتة على الأستاذ عبد
الرحمن، وذلك في حفلٍ عائلي بهيج أُقيم مساء السبت الموافق 4
أبريل 2026، وسط أجواء عامرة بالفرح والمحبة، وبمشاركة واسعة
من الأهل والأصدقاء وأبناء الجالية.
داعين الله عزّ وجل أن يبارك للعروسين، وأن يجمع بينهما على خير،
ويرزقهما حياةً زوجيةً سعيدة يسودها الاستقرار والمودة والرحمة،
وأن يديم الأفراح والمناسبات السعيدة على الأسرة الكريمة.
ألف مبروك للعروسين، وعقبال الذرية الصالحة بإذن الله.

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

VOTE for ASAAD
June 2, 2026

"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

Friday - (May 1 - 31) - 2026
Volume No. 9 - Issue No. 99

كاريزما Charismaaa Newspaper

12 www.charismadaily.com

American Catalog

كتالوج أمريكا

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

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

خايف الذكاء الاصطناعي ياخد مكانك؟..
إزاي تحول "البعبع" لشهادة تضاعف قيمتك في أمريكا!

في المقال اللي فات اتكلمنا عن الجانب المظلم للذكاء الاصطناعي (AI) وإزاي النصابين بيستغلوه. النهاردة بقى هنعكس الآية، ونتكلم عن الجانب المشرق والمربح:

إزاي تستخدم التكنولوجيا دي عشان تعلّي سعرك المهني وتضمن إن مفيش آلة في الدنيا تقدر "تركنك على الرف".

كل يوم بنسمع عن شركات بتسرح موظفين عشان بتستبدلهم ببرامج ذكاء اصطناعي. الحقيقة اللي محدش بيقولها بوضوح هي:

الذكاء الاصطناعي مش هو اللي هياخد وظيفتك، اللي هياخد وظيفتك هو شخص تاني زيك بالظبط.. بس بيعرف يستخدم الذكاء الاصطناعي أفضل منك!

في أمريكا النهاردة (وفي 2026 تحديداً)، الـ AI مبقاش مجرد "أداة رفاهية" أو تريند، ده بقى "لغة أساسية" زي القراءة والكتابة. الشركات مبقتش تسأل "أنت بتعرف تشتغل على إكسيل أو وورد؟"، السؤال بقى: "إزاي تقدر تستخدم الذكاء الاصطناعي عشان تخلص شغل 10 ساعات في ساعة واحدة؟".

فرصة من ذهب: شهادة "AI for Work and Life"

عشان تدخل المجال ده وتبقى من "المحترفين"، أنت مش محتاج تكون مبرمج أو خريج هندسة حاسبات. الجامعات الكبيرة بدأت تفهم إن السوق محتاج "مستخدمين أذكياء"، وعشان كده جامعة شمال فلوريدا (UNF) هنا في جاكسونفيل طلعت ببرنامج عبقري ومتاح للجميع اسمه "AI for Work and Life" (الذكاء الاصطناعي للعمل والحياة).

البرنامج ده فكرته باختصار إنه بياخدك من إيدك، سواء كنت مهندس، محاسب، مدرس، أو صاحب بيزنس، ويفهمك إزاي تدخل أدوات الـ AI في شغلك اليومي عشان تضاعف إنتاجيتك وتقلل مجهودك.

"الـزتـونـة": ليه الشهادة دي تعتبر استثمار ذكي جداً؟

1. بدون تعقيدات أو "روتين" أكاديمي:

أنت مش محتاج تقدم ورق جامعة، ولا تستنى قبول، ولا يكون عندك خلفية برمجية. البرنامج متاح لأي شخص (Non-credit bearing)، بتدخل تسجل أونلاين وتبدأ فوراً بدون أي شروط تعجيزية.

2. تكلفة في متناول اليد:

رسوم البرنامج 249 دولاراً فقط. لو حسبتها بلغة الاستثمار، ده مبلغ بسيط جداً مقارنة بإنك هتحط في الـ CV بتاعك شهادة معتمدة من جامعة أمريكية محترمة بتثبت لمديرك وللشركات إنك شخص "متطور وجاهز للمستقبل".

3. على مهلك وفي وقتك (On-Demand):

الدورة عبارة عن 8 وحدات (Modules) كلها "أونلاين" ومسجلة. يعني تقدر تذاكرها بالسرعة اللي تناسبك (Self-paced) بعد ما ترجع من شغلك أو في الويك إند، من غير ما تضغط جدول حياتك.

4. المضمون العملي مش النظري:

المنهج مش هيصدعك بمعادلات رياضية معقدة، المنهج بيركز على "سوق العمل":

إزاي الـ AI بيغير الصناعات حوالينا.

إزاي تستخدم الأدوات والمنصات عشان تدمجها في الـ Workflow (دورة العمل) بتاعك.

الاستخدام الأخلاقي والمسؤول للذكاء الاصطناعي (عشان متقعش في مشاكل قانونية).

تطبيقات عملية وفعلية للبزنس والإنتاجية الشخصية.

الخـــلاصـــة:

سوق العمل بيتغير بسرعة مرعبة، واللي مش هيجري معاه هيناس. لو فضلت معتمد على المهارات التقليدية، المنافسة هتبقى قاسية جداً. اقتنص الفرصة، استثمر 249 دولاراً وشوية وقت من يومك، وخلي الـ CV بتاعك ينور بمهارة هي الأغلى والأكثر طلباً في العالم حالياً.

التكنولوجيا عاملة زي الموجة العالية؛ يا إما تركبها وتوصلك لبر الأمان، يا إما تقف تعاند قدامها وتغرقك.

ادخل علي اللينك ده او أعمل سكان للـ Qr الي في صوره المقال.

https://bit.ly/4sO0U3d

"الحلم الأمريكي مات.. أمريكا خلاص مفيهاش خير والأسعار ولعت، واللي سافر زمان عمل فلوس، لكن دلوقتي إحنا بنحفر في الصخر!".. الجملة دي بقت هي "الترند" المسيطر على كل القعدات، سواء على قهاوي المغتربين اللي بقالهم سنين، أو في جروبات اللي لسه بيحلموا بالهجرة. مع موجات التضخم الطاحنة اللي بتضرب العالم كله، وغلاء السكن الفاحش، والتسونامي اللي عمله الذكاء الاصطناعي في سوق العمل بحلول عام 2026، السؤال بقى مشروع جداً وبيفرض نفسه بقوة: هل لسه "بلاد العم سام" هي أرض الموعد والفرص، ولا إحنا بنجري ورا سراب في كتاب تاريخ قديم؟ أقولك سر "واقعي" ومجرد من العواطف، هيخليك تشوف الصورة بوضوح من غير نظارات وردية تخدعك، ومن غير سوداوية محبطة تكتفك؟ الحلم الأمريكي "متوفاش" ولا انتهى، هو بس "عمل أبديت للسوفت وير" بتاعه. النسخة القديمة الكلاسيكية من الحلم (إنك تيجي تشتغل شغلانة بسيطة، وتشتري بيت بحديقة كبيرة، وعربية موديل السنة، وتفضل في وظيفة روتينية مريحة 40 سنة لحد المعاش) دي فعلاً بقت صعبة جداً وشبه مستحيلة للجيل الجديد. لكن في "نسخة تانية" أكثر تطوراً وشراسة ظهرت على الساحة، وهي دي اللي لسه فيها "الخير" الحقيقي لمن يمتلك شفرتها. هات بقى كوباية القهوة بتاعتك، وتعالى نحلل وضع أمريكا النهاردة بعين المهاجر "المحترف" اللي بيفهم لغة الأرقام.

1. الحقيقة المُرّة: أمريكا 2026 مش "سهلة" ومبترحمش:

خلينا نكون صرحاء ونحط النقط على الحروف؛ المهاجر اللي داخل أمريكا النهاردة وهو فاكر إنه هيغرف دولارات من الشارع بـ "الشغلانات البسيطة" أو العضلات بس، هيتفرم تحت عجلات الرأسمالية.

* **تغول تكلفة المعيشة:** الإيجارات في المدن الكبرى (نيويورك، لوس أنجلوس، شيكاغو) بقت عبثية وبتاكل أكتر من نص المرتب، وحتى المدن اللي كانت تعتبر ملاذ آمن ورخيص في ولايات زي فلوريدا وتكساس، أسعار العقارات فيها تضاعفت مع هجرة الناس الداخلية.
* **الطبقية الرقمية (Digital Divide):** الفجوة بقت مرعبة بين اللي معاه "مهارة تكنولوجية أو تخصصية" بيعرف يطوع بيها أدوات التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي التوليدي لخدمة شغله وإنتاجيته، وبين اللي بيشتغل شغل يدوي أو روتيني الآلة بقت بتعمله أسرع وأرخص.

أمريكا النهاردة "مبترحمش الكسلان" ولا "محدود الطموح". الضغط العصبي، الركض المستمر، والمنافسة الشرسة بقوا هما العنوان الرئيسي لضريبة النجاح.

2. ليه لسه "فيها خير"؟ (سر قوة السيستم الذي لا يقهر):

رغم كل الطحن ده، أمريكا لسه بتمتلك مقومات وبنية تحتية "سيستم" مابتمتلكهاش أي دولة تانية في الكوكب، وهي دي اللي بتخلي الحلم لسه شغال وبينتج أثرياء جدد كل يوم:

* **سيادة القانون وتقديس الكفاءة:** لو إنت مجتهد، بتلتزم بالكود والقواعد المهنية، ومعاك حق، السيستم هيحميك ويدفعك للأمام. مفيش "وساطة" هتتخطاك، ولا "محسوبية" بتوقفك عن النجاح لو إنت شاطر ومحترف في مجالك. البقاء هنا للأصلح والأكثر كفاءة.
* **وحشية سوق رأس المال والتمويل:** لو عندك فكرة مشروع، متجر إلكتروني، أو حتى حابب تدخل في استثمارات عقارية محلية، أمريكا هي أكتر مكان بيوفرلك "تمويل"، بيشجعك "تخاطر"، وبيوفرلك منصات تضاعف بيها مدخراتك. ثقافة "الفشل هو مجرد داتا جديدة للنجاح" دي ثقافة مؤسسية مش موجودة بالزخم ده غير هنا.
* **المرونة الاقتصادية (Resilience):** الاقتصاد الأمريكي عامل زي "المطاط"، بيمر بأزمات طاحنة، ركود، وتضخم، بس بيرجع يقف على رجله بسرعة مرعبة ويخلق أسواق جديدة. في 2026، رغم كل التحذيرات، لسه أمريكا هي المطبخ الرئيسي للابتكار في العالم.

3. "ميزة المهاجر" (The Immigrant Edge):

عارف ليه المهاجرين لسه بينجحوا، وبيعملوا ثروات، وبيبنوا علامات تجارية بآلاف المتابعين أسرع من المواطن اللي مولود هنا؟ لأن المهاجر جاي "جعان نجاح".

المهاجر عارف تمن الغربة، فبيشتغل بذكاء أكتر، ممكن يقفل على نفسه في استوديو صغير عشان يذاكر وياخد رخص مهنية عليا تضاعف سعره في السوق، بيوفر أكتر، وبيستغل كل "ثغرة" قانونية أو اقتصادية عشان يكبر. "الخير" في أمريكا النهاردة مش موجود في إنك تستنى "المرتب" آخر الشهر، الخير موجود في "صناعة الفرص". لو قدرت تخرج بره عقلية "الموظف اللي بيستنى الترقية" وتدخل في عقلية "بناء البيزنس والتخصص المهني النادر"، أمريكا هتفتحلك أبواب من الثروة والتأثير مش هتتخيلها.

4. الخريطة الجديدة للنجاح (روشتة النجاة للمهاجر الجديد والقديم):

عشان متتصدمش بالواقع، وتتحول لشخص ناقم على البلد، محتاج تغير استراتيجيتك فوراً وتلعبها صح:

* **"المهارة المتطورة قبل اللغة":** لغتك الإنجليزية مهمة جداً عشان تندمج، بس "مهارتك" (الهندسة المتخصصة، تحليل البيانات، التسويق الرقمي، إتقان أدوات الذكاء الاصطناعي في مجالك) هي اللي هتحدد إنت هتعيش في مكان ضيق بتعد الأيام، ولا في بيت بحديقة بتخطط لمشروعك الجاي.
* **اهرب من "المدن الغاليه":** الحلم الأمريكي دلوقتي مابقاش محصور في نيويورك أو كاليفورنيا. الحلم موجود في الولايات والمدن اللي بتنمو بسرعة، ضرائبها قليلة أو معدومة، وتكلفتها لسه بتسمحلك تبني ثروة وتستثمر.
* **ابني "Credit Score" كأنه ابنك الأول:** في أمريكا، سمعتك المالية وتاريخك الائتماني أهم بكتير من رصيدك الكاش في البنك. لو فهمت لعبة الضرايب، الائتمان، وإزاي تستخدم فلوس البنوك عشان تبني أصولك، إنت ملكت مفتاح البلد.

الخـــلاصـــة:

الحلم الأمريكي ممتش، هو بس انسلخ من جلده القديم وبقى "للمحترفين وأصحاب النفس الطويل فقط".

أمريكا لسه فيها "خير" كتير جداً للي جاي ومعاه "خطة عمل" مش مجرد "أمنية عاطفية". لو إنت مستعد تتعب، تتعلم تكنولوجيا جديدة، تذاكر وتمتحن عشان تعلي قيمتك، وتلعب بـ "قواعد السيستم" بذكاء، فـ أمريكا لسه هي المكان الوحيد اللي ممكن يخليك تبدأ من "الصفر" وتوصل لـ "المالانهاية" في سنين قليلة جداً.

الوضع صعب؟ أيوة، أصعب من زمان بكتير.

لسه فيها خير؟ أيوة، وخيرها لسه بيساع كل مجتهد بيعرف يقرأ "الواقع الجديد" ويستغله لصالحه.

يا ترى إنت شايف إن "الاستقرار" في بلدك أحسن بكتير من "المخاطرة" في أمريكا في الوقت ده، ولا لسه شايف إن التجربة تستاهل المحاولة؟

COMMERCIAL SALES EXPERT
CSE
Adel Lotfy عـادل لطفـى
Broker Associate

لتلبية إحتياجاتكم فى كاليفورنيا
من شراء وبيع كافة العقارات
التجارية والإستثمارية والسكنية والأراضى

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

Sales, Purchasing, Leasing, 1031 Exchange
Properties Management

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

Direct: 949-842-2121
Email: adellotfy21@aol.com

Light of Life
OPTOMETRY
Dr. Magdy Bebawy O.D
نرحب بكم في العيادة الجديدة

38 Years of experience Master Degree, Fellowship (U.K)
California Optometry Board & International Council of Ophthalmology Certified
خبرة 38 عاماً- حاصل على درجة الماجستير وزمالة (المملكة المتحدة)
Licensed by the California Board of Optometry and certified by the International Council of Ophthalmology

Eye exam + Glasses= $150
الكشف والنظارة مجاناً لحاملى الأتى
Medi-Cal - Medicare - IEHP - Molina - L.A. Care - Health Net

High-End Designer 30% - 50% OFF
LIMITED TIME PROMOTION
خصومات على إطارات النظارات من 35% حتي 70% .. العرض لفترة محدودة

GUCCI · BURBERRY LONDON ENGLAND · VERSACE · MICHAEL KORS · Ray-Ban

مركز العناية بالعيون:
✓ العناية بعيون مرضى السكري + تصوير قاع العين
✓ التشخيص المبكر للجلوكوما (المياة الزرقاء) + العلاج والمتابعة
✓ أمراض ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، واضطرابات الغدة الدرقية
✓ علاج التهابات العين، والعدوى، والحساسية، ومتلازمة جفاف العين

EYE CARE CENTER
✓ DIABETIC EYE CARE + FUNDUS PHOTOS
✓ GLAUCOMA EARLY DIAGNOSIS + MANAGEMENT & FOLLOW UP
✓ HYPERTENSION, CHOLESTEROL & THYROID DYSFUNCTION.
✓ EYE INFLAMMATIONS + INFECTIONS + ALLERGIES & DRY EYE MANAGEMENT

WE ACCEPT - نقبل التأمينات التالية
MEDICARE, MEDICAL, BLUE CROSS, BLUE SHIELD, UNITED HEALTH CARE, CIGNA, AETNA, SCAN, COVERED CALIFORNIA, WELLCARE, AND OTHERS
✓ KAISER PERMANENTE, HEALTH NET (VISION PLANS) - (خطط العناية بالبصر)

5632 Philadelphia St Suite 104 Chino CA 91710
Tel: (909)621-5400
email: lightoflifeoptometry@gmail.com
www.lightoflifeoptometry.com

Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

Our Services include: ← خدماتنا تشمل :

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

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

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

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

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

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
الزمالك11211 ت 8886-0698-2012+ وجدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm
(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com

Mounir Sobhy

Jupiter Insurance
Lic.#0E16904
Sam Jacob

JUPITER INSURANCE FINANCIAL SERVICES, INC

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

Auto - Life - Health
Homeowners ■ Commercial
Bonds ■ DMV Reg ■ CA & MCP App
تأمين السيارات ■ تأمين على الحياة ■ التأمين الصحي
تأمين المنازل ■ التأمين التجاري ■ سندات التأمين
■ تسجيل المركبات لدى إدارة المرور
■ طلبات رخص القيادة في كاليفورنيا
■ رخص النقل التجاري

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

نزل التطبيق على تليفونك

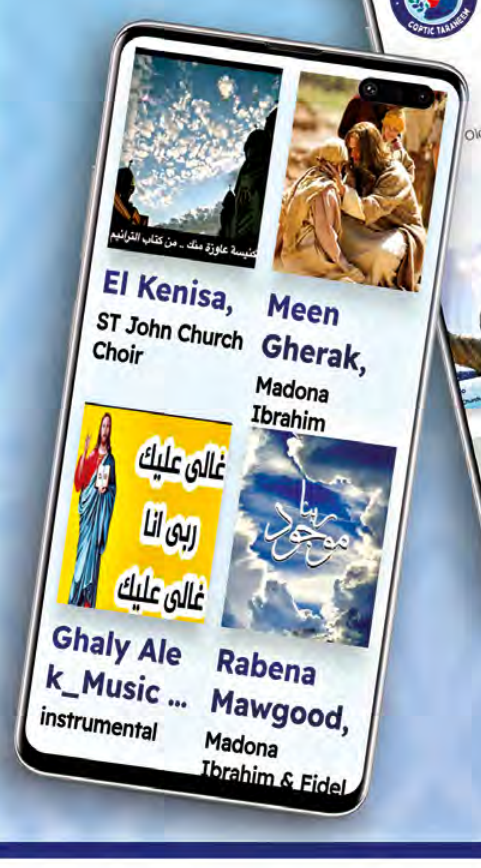
Coptic Taraneem

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

Coptic.com

Present the first App on iphone and Android for the Coptic Taraneem All recorded by Choir and deacons from Los Angeles Dioceses Churches and some from Deacons from Egypt The app is free for download through Apple Store for iphone and google play for Android.

تقديم أول تطبيق
على الآيفون والأندرويد
للترانيم القبطية
جميعها مسجلة بواسطة
عدد من فريق الترانيم والشمامسة
من كنائس أبرشية
لوس أنجلوس
وبعض الشمامسة من مصر
التطبيق مجانى
للتحميل من خلال
Apple Store
لأجهزة iPhone
Google Play و
لأجهزة Android



Email: copticmusica@gmail.com

www.coptic.com

نتكلم العربية

iCareRx PHARMACY

We speak Spanish

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

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

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس المرنم جميل يوسف

التجربه.. والخلاص منها

معنى التجربة:

التجربة في اللغة اليونانية: (πειρασμός "بيرازموس") **تعني الامتحان أو الاختبار أو الضيق.**

التجربة ليست دائمًا عقوبة بل هي وسيلة للتمحيص والتنقية (يع 1:2-4).

الله لا يجرّب أحدًا بالشر (يع 1 : 13)،

الله يسمح بالتجربة لبنيان النفس.

والتجربة جزء لا يتجزأ من الحياة الروحية للمؤمن ويسمح بها الرب لا ليؤذينا بل لينقينا ويشكّل فينا صورة المسيح.

فالتجربة كثيرًا ما تكون أداة في يد الله لتقوية الإيمان، وتشكيل الشخصية الروحية، وإظهار مجده في حياة المؤمن.

الخروج المتسرع منها قد يحرم المؤمن من الثمر الروحي والمعرفة الأعمق بالله. إلا أن كثيرين يختارون التسرع في الهروب منها، مما يؤدي إلى نتائج وخيمة.

مثلا:

*** شعب إسرائيل في البرية بعد الخروج من مصر، تذمّر الشعب مرات كثيرة بسبب الجوع أو العطش أو الخوف، وكانوا يطالبون بالرجوع إلى مصر حيث "قدور اللحم" رافضين انتظار تدبير الله. خروج ١٦: ٣"لَيْتَنَا مُتْنَا بِيَدِ الرَّبِّ فِي أَرْضِ مِصْرَ..."**

*** التسرع بالرجوع للماضي المريح قد يمنعنا من رؤية بركات الله في الصحراء.**

*** شاول الملك: لم ينتظر صموئيل، بل قدم المحرقة بنفسه متسرعًا فخسر الملك (1صم 13).**

اولا: أسباب سماح الله بالتجربة:

1. تنقية وتزكية الإيمان: لَكَيْ تَكُونَ تَزْكِيَةُ إِيمَانِكُمْ، وَهِيَ أَثْمَنُ مِنَ الذَّهَبِ الْفَانِي، مَعَ أَنَّهُ يُمْتَحَنُ بِالنَّارِ، تُوجَدُ لِلْمَدْحِ وَالْكَرَامَةِ وَالْمَجْدِ عِنْدَ اسْتِعْلاَنِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ، (١ بط ١: ٧)، وتزكية الإيمان أي تلميعة. فالله يريد أن يرى إيمانك مزكى نظيفاً لامعاً، وكما أن الذهب يتنقى بالنار من الشوائب كذلك يتنقى الإيمان بالتجارب من الاتكال على النفس وعلى الحكمة البشرية والبر الذاتي والقوة الذاتية.

الله له قصد عظيم ومهمّ من امتحان إيماننا.

• الإيمان يُمتَحن لإثبات أنه إيمان صادق وحقيقي.

• الإيمان يُمتَحن لإثبات قوة الإيمان.

• الإيمان يُمتَحن لتنقيته من كل ضعف.

فلا تتسرع في الخروج من التجربة لكن انتظر أمام الرب وسيكون في الآخر بعد ما تجتاز في التجارب المتنوعة يوجد للمدح والكرامة والمجد عند استعلان الرب يسوع المسيح.

2. التعزية و الاتكال على الرب لا الإنسان:

لأَنَّهُ كَمَا تَكْثُرُ آلاَمُ الْمَسِيحِ فِينَا، كَذلِكَ بِالْمَسِيحِ تَكْثُرُ تَعْزِيَتُنَا أَيْضًا. لكِنْ كَانَ لَنَا فِي أَنْفُسِنَا حُكْمُ الْمَوْتِ، لِكَيْ لاَ نَكُونَ مُتَّكِلِينَ عَلَى أَنْفُسِنَا بَلْ عَلَى اللهِ الَّذِي يُقِيمُ الأَمْوَاتَ، (٢ كور ١: ٥، ٩)

+ كثيراً ما يسمح الله بأن ينزل بأولاده بلايا شديدة جداً إلى حد يعجز عنده عن دفعها كل يد بشرية لكن يد الرب تدربنا في الاتكال عليه في كل شيء بدلا من الوسائط البشرية ونلجأ إليه وحده ليزيد ثقتنا به حين يخلصنا.

+ لا تعتمد على منطقك أو خبرتك، بل سلّم لله قيادتك فالاتكال على الرب هو الثقة الكاملة في حكمته، محبته، وتوقيته، مهما كانت الظروف صعبة أو غير مفهومة.

+ يجب علينا ان نرمي كل همومنا، ونؤمن أنه يرى، يسمع، ويتدخل في الوقت المناسب.

3. لإعدادنا للخدمة في اي مكان:

يعني أن الله يجهّزنا لنكون أدوات فعالة في يده، نخدم الآخرين بإخلاص ووعي روحي.

*** الله لا يستخدم المؤمن قبل أن يمرّ بعملية تشكيل وتجهيز، وهذه العملية غالبًا ما تحدث من خلال التجارب. لتبني فينا صلابة داخلية تُعدّنا لاحتمال المسؤوليات الروحية والعملية.**

*** مثال على ذلك يوسف والضيق الذي اجتاز فيه ببع كعبد وسُجن ظلمًا وتصرف يوسف في السجن عندما قال للساقي "إنما إذا ذكرتني عندك حينما يصير لك خير تصنع إليَّ إحسانًا وتذكرني لفرعون" يشبه تصرفاتنا في كثير من الأحيان وهو بذلك يريد أن يُعجِّل بخروجه من السجن قبل أن يكتمل تدريبه.**

*** الدروس التي يريد الله أن يعلمنا إياها من خلال التجارب، تعلّم يوسف الإدارة وضبط النفس و الاتكال على الرب والانتظار بدل الاستعجال**

*** والنتيجة كانت استخدم الله ليوسف في أرض غير وطنه لينقذ شعبًا كاملًا بل العالم وعائلته من المجاعة.**

ثانيا: الخروج المتسرع من التجربة واضراره:

الخروج المتسرع من التجربة قد يحرم الإنسان من الثمر الروحي والمعرفة الأعمق في فهم طرق الله العجيبة.

1. التسرع قد يمنع النمو الروحي يع ١ : ٢ - ٤

الصبر في وسط التجربة يُنتج النضوج والكمال، بينما التسرع قد يتركنا "ناقصين في شيء ما.و قد يبقى ضعيف الشخصية، متردد، أو هشًّا في الإيمان.

*** الرب يسوع نفسه لم يطلب الخروج السريع من التجربة، بل سلّم المشيئة للآب: "يَاأَبَتَاهُ، إِنْ شِئْتَ أَنْ تُجِيزَ عَنِّي هذِهِ الْكَأْسَ. وَلكِنْ لِتَكُنْ لاَ إِرَادَتِي، بَلْ إِرَادَتُكَ. (لو 22 : 42).**

حتى وإن كانت التجربة قاسية، فالثقة بمشيئة الله هي الأهم.

1. ضياع بركة التأديب الإلهي (عب 12: 6)

"لأَنَّ الَّذِي يُحِبُّهُ الرَّبُّ يُؤَدِّبُهُ، وَيَجْلِدُ كُلَّ ابْنٍ يَقْبَلُهُ"

الضرر بالهروب من التأديب، يخسر المؤمن فرصة أن يُصاغ من يد الله ليكون ناضجًا ومستخدمًا بقوة في خدمته وحياته.

1. عدم فهم الهدف الإلهي من التجربة "هَلَكَ شَعْبِي مِنْ عَدَمِ الْمَعْرِفَةِ."(هو 4 : 6) كثير من المؤمنين لا يدركون أن التجربة تصنع شيئًا أعمق في داخلهم، فيظنون أن وجودها يعني أن الله غاضب منهم أو تركهم.

ثالثًا: خطوات العلاج من التسرع للخروج من التجربة:

• ارفض التذمّر واشكر الرب لأنه صالح

"اشْكُرُوا فِي كُلِّ شَيْءٍ، لأَنَّ هذِهِ هِيَ مَشِيئَةُ اللهِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ مِنْ جِهَتِكُمْ" لان كل تجربة فيها فرصة لتكتشف عمق إيمانك وتعرف الله عن قرب.

• افهم أن الله له قصد في كل تجربة، وانتظر توقيت الله لا توقيتك

"الَّذِينَ يَنْتَظِرُونَ الرَّبَّ يَجْدِّدُونَ قُوَّةً"(إش 40 : 31)

ثق بأن الله لا يتأخر، لكنه يصنع الأمور في وقتها.

• اطلب نعمة خاصة من الرب بدل الهروب،

وهذا اختبار بولس فَقَالَ لِي: «تَكْفِيكَ نِعْمَتِي، لأَنَّ قُوَّتِي فِي الضَّعْفِ تُكْمَلُ». فَبِكُلِّ سُرُورٍ أَفْتَخِرُ بِالْحَرِيِّ فِي ضَعَفَاتِي، لِكَيْ تَحِلَّ عَلَيَّ قُوَّةُ الْمَسِيحِ. (٢ كور ١٢: ٩). قال الرب أنا لا أرفع الشوكة لكن سأعطيك نعمة ونعمة كافية،

جرّب أن تغيّر رد فعلك في هذا الأسبوع: اشكر، صلِّ، انتظر، وشارك أخًا روحيًا. وثق بأن نعمة الرب كافية في كل الظروف لأن عنده نعمة كثيرة جداً.

• تذكّر أن المسيح نفسه تألم وبقي مطيعًا حتى النهاية

(عب 5 : 8). ما الذي يُظهر عدم تسرع الرب يسوع للخروج من التجربة؟

+ صلّى ثلاث مرات ليكون في انسجام كامل مع إرادة الآب.

+ لم يهرب من الألم، بل قبله من أجل خلاص العالم.

+ اختار طريق الصليب رغم مرارته، ولم يدافع عن نفسه. بل قبل الظلم كجزء من خطة الفداء.

وتحمّل العار، وهو القدّوس البار.

1. اقرأ كلمة الله التي تعطي رجاء وسط التجربة.

وتمسّك بكلمة الله لا بمشاعرك

"سِرَاجٌ لِرِجْلِي كَلاَمُكَ، وَنُورٌ لِسَبِيلِي." (مزمور 119: 105) ليست مجرد عادة روحية، بل هي وسيلة حيّة من الله لتعزيتك وتقويتك اليومية.

1. شارك المشاعر مع مؤمنين ناضجين يدعمونك بالصلاة والنصيحة.

احْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَثْقَالَ بَعْضٍ، وَهكَذَا تَمِّمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ. (غلا ٦: ٢) ، ناموس المسيح هو المحبة والتضحية. هذا هو قانون حياة المسيح له المجد. «الآخرون»، وليس نفسه. لا تمر بالتجربة وحدك.لان مشاركة التجربة مع مؤمنين تُخفف الحمل وتفتح الباب للصلاة المشتركة وتمنع العزلة والانهيار.

الله يستخدم إخوتك لدعمك وتشجيعك. يا رب أعطني تواضعًا أن أشارك أحبائي بما أواجه، وأرسل إليّ مؤمنين أمناء يحملونني في الصلاة ويشجعونني بكلمتك.

1. إعلن ثقتك في الرب واعلان وتمجيد لاسمه رغم الألم، وتصديق أن ما تمر به هو للخير.

- صلِّ بصوت عالٍ كلمات شكر (حتى لو كنت حزينًا).

- رنم ترنيمة شكر في وقت الضيق.

- هل تصلي معي هذه الصلاة

صلاة ختامية:

ابي السماوي لا أريد أن أهرب من التجربة، ولا أن أشتكي منها. علّمني أن أراك فيها، وأثق أنك تعمل فيّ من خلالها. قوّني وأنر طريقي بكلمتك، وامنحني شركة الروح القدس حتى يعينني على الثبات.

وأعترف أمامك أنني لا أحب البقاء في التجربة، فأنا ضعيف. علّمني أن أثق في حكمتك وأنتظر توقيتك، وأؤمن أن يدك تصنع لي خيرًا حتى من وسط الألم واشكرك لأنك سامع صلاتي في كل حين في اسم الرب يسوع آمين.

مع تحياتي القس المرنم/ جميل يوسف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

حياتى بعد القيامة

بروحانياته فى القداسات اليومية والتناول من الاسرار المقدسة واكيد وجدت جلسات اعتراف حقيقية لتساعدنى على حياة النقاء وبالتالى تناولت من الاسرار المقدسة وايضا قراءة اجزاء من الكتاب المقدس لاشعر ان بركة الصوم سيغير حياتى للافضل، وجاء الاسبوع الاخير اسبوع الالام وصلوات البصخة التى يرتجف قلبى من عمقها الذى يصل بنا جميعا الى قلب السيد المسيح فيا هنانا بالمسيحية وخاصة القبطية الارثوذكسية التى اذا كانت عمودا راسخا فى حياتنا وبالتالى سنحظى بالابدية التى هنا نعيشها أولاً بالقيامة التى هى حياتنا كلنا نعيشها من عيد القيامة الى عيد العنصرة فترة الخماسين.

وايضا كل يوم الاحد نحتفل بالقيامة طول السنة وكل يوم طول السنة ايضا نصلى صلاة باكر كلها عن القيامة.

احنا بنسمع ابونا فى اوشية الانجيل للرب يسوع المسيح انت هو حياتنا كلنا وقيامتنا كلنا ورجائنا كلنا...

ومن خلال افراح القيامة فنعيش الفرح الروحى والرجاء الذى يقوينا فى كل وقت وفى اى ظروف والنور الذى ينور حياتنا...

رسالة المسيح الاولى لنا هو الفرح اللى هو من ثمار الروح القدوس والرسالة الثانية لنا هو الرجاء الذى يقودنا فى موكب نصرتنا حين قام السيد المسيح ويقول الاباء القديسين حتى خطاياى اكيد ساقوم واتوب ونذكر الثلاثة الفتية برجائهم وتمسكهم بربنا وكانوا فى اتون النار وربنا نجاهم.

والرسالة الثالثة لنا لابد ان تكون حياتنا كلها نور من ربنا يعضدنا ونحن نسير فى النور لاننا تعمدنا واهالينا كانوا الاجبين لنا بمعنى المسئولين عننا فى المعمودية فربنا بالقيامة انعم لنا بالنور الالهى ..

ويوجد عظة قالها القديس الانبا ابيفانيوس فى القرن الرابع الميلادى عميقة عن يوم سبت النور لما السيد المسيح قام من الاموات ونزل الجحيم لياخذ مختاريه فاخذ السيد المسيح مختاريه اللذين عملوا الصالحات معه ولكن اللذين ليسوا من مختارى السيد المسيح اللذين عملوا السيئات قال احدهم لاخر فى وسط الظلام فى الجحيم تقريبا الناس ليسوا جميعهم هنا ...

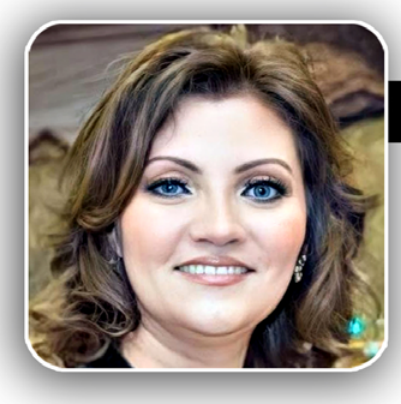
يا لها من محبة لا نهائيا لنا الثالوث القدوس من خلق ادم وحواء امتدادا بقضية الخلاص الابدى متمثلا فى السيد المسيح الذى بذل نفسه عنا من الميلاد الى الصلب والقيامة والعنصرة وحلول الروح القدس المعزى الذى يعتنى بنا فى حياتنا الارضية حتى نصل الى الحياة الابدية .....

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلمى

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

حلم يراودني ..



(من كتاب خواطر ليلة إبداع)

سؤال يطرح نفسه ؛ هل الأحلام التي تراودنا منذ الصغر يمكن أن تستمر معنا لنهاية العمر سواء تغيرت ظروف الحياة الاجتماعية أو الدراسية أو المهنية أو المكانية؟

أم الحلم الذي تتمناه منذ الصغر لا يزال يراودنا حتى نهاية العمر.

وهل مهما تغير كل شيء من حولنا وإلى نهاية العمر يظل حلم الطفولة أو الشباب يراودنا؟

سؤال آخر كثير من الناس يصعب الإجابة عليه!!

لماذا يتغير الحلم بداخلنا أحيانا؟

ولماذا لا نستطيع تحقيق بعض أحلامنا حتى لو سمحت الظروف لنا بتحقيقه؟!!

هل نفقد شغف متعة الحلم بداخلنا مع مرور الوقت؟

كمثال (إذ كان الحلم، السفر للخارج وهكذا مرت الأيام ومازال الحلم يراودني ولكنني لم استطع تحقيقه رغم كل الفرص المهيأة لذلك لأي سبب من الأسباب وعندما تتحقق الفرصة يكون انتهى شغف البدايات لهذه الأحلام، وكأن فرصة تحقيق الحلم لم ولن تتم إلا إذا كان هناك تعلق وتمسك بالهدف نفسه (أي الحلم ذاته) حتى إن وجد عائق نفسي لتحقيقه أو اي عائق آخر.

عائق نفسي، بمعنى عدم الرغبة في تحقيق الحلم لمجرد فقد شغف البدايات لفكرة الحلم وكأنه لم يكن منذ البداية لنا، وهكذا إذا أستمر الحال نصبح بلاهدف أو تارجت للغد أو تخطيط للوصول للهدف مباشرة أو حتى بعد سنوات و لصالح الغير فكثير من احلامنا تصبح جزء من كيان مجتمع أو أسرة أو أو ...الخ

أحلامنا ليست للتأجير ولم تكن أبدا لصالح طرف واحد فقط، فجميع أحلامنا هي نتاج طبيعي منبثق من أحلام سابقة للآخر أو للأسرة أو حلم زرع بقلوبنا منذ الطفولة لتحقيق حلم أحد أفراد أسرتنا كمثال تحقيق حلم الأم أو الأب لي ومن وجهة نظر آخرى هناك خلط في بعض الأمور، لم يكن الآخر على وعي كامل بمخاطر التوافق والتكامل من عدمه بين حلم اليوم وحلم الغد، فقد يكون هناك توارد خواطر في صناعة سيناريو الحلم بداخلنا وقد يكون تحقيق حلمنا معتمد على الآخر أصلا. وقد يكون مستحيل تحقيقه بعزله عن الآخرين والاتحاد قوة. فكثير من الأحلام تتوقف على من يساعدنا لتحقيق ذلك الحُلم، ومن يكون داعم للحلم الذي يراودني منذ الصغر ومن يهتم به.الأحلام في الخيال هي مجرد أحلام كأنك بعالم آخر، عالم يصنعه العقل الباطن ويسجله بخيال واسع مع توارد مواقف حياتية سابقة لنا أو مرت علينا بالمسلسلات والأفلام أو القصص والروايات أو حكايات الجيران والأصدقاء، وأحيانا من نسيج خيال لم يتوقعه بشر ولن يتحقق أبدا فهو يبدو كمثل فيلم الأكشن أو مغامرات الخيال العلمي. وبعض الأحلام لم نتذكرها بعد الاستيقاظ من النوم ويتلاشى كأنه لم يكن.

الحلم هل هو أروع توقعاتك وأفضل طموحاتك وأنسب شيء لشخصيتك العزيزة المنفردة ؟

ولكل منا حلمه الخاص به والذي وارد أن يتحقق ووارد أيضا أن يمر العمر كله ولم يتحقق أبدا.

لم يكن ولن يكون الحلم عليه ضريبة ولكن يترك في النفس أثرا، (ليت كل ما يتمناه المرء يدركه) ولكن بالعمل والمثابرة والجهد الكبير لتحقيقه سوف يتحقق بأمر الله، وإن لم يتحقق أي حلم قديم أو حديث، صغير او كبير، بسيط او معقد هنا يكفينا شرف المحاولة وشغف البدايات الأولى لتحقيق الحلم الذي لا يخلو من تحقيق للذات في جزء معين من شخصيته الإنسان وكل إنسان يختلف عن أخيه الإنسان في صفاته وفي طموحاته وأحلامه وفي طريقة الوصول أيضا لتحقيق الحلم.

هل نخطو الخطى السليم في الوصول إلى إمكانية تحقيق حلمنا ام لا؟

هل ذلك الطريق شرعي أم لا ؟

هل ذلك الحلم يحتاج وقت زمني معين أو سن معين للنضوج لاستيعاب الحلم وتحقيقه، وهل طريق تحقيق الحلم مفروش بالورود أم يحتاج مثابرة وجهد لتحقيق الحلم؟

وهنا الحلم يبقى حلما إلى أن يتجسد ويصبح حقيقة والحقيقة هي أحد أحلامنا المؤجلة إلي أن تمت وأصبحت حقيقة،

لا تستصعب ولا تستسهل حلما،

فجميع الأحلام تولد نواة وتنتهي بحياة والعكس أحيانا، نحتاج لمن يكون سند لنا بكل إخلاص وأمانة وحب لتحقيق ذلك الحُلم.

النادى الإسماعيلى أقدم الأندية المصرية من سئ إلى أسوأ...

النادى الجماهيرى العريق صاحب الخدمات الوطنية الجليلة يغرق لدورى المظاليم!!!

الدورى العام ما بين الدمج والإحتفاظ بالهوية...

رأى خبراء الكرة..كابتن إيهاب زنجة المسئول الرياضى لإتحاد العام المصريين ونجم الإسماعيلى السابق...

يحاول الاتحاد المصرى لكرة القدم ورابطة الأندية جاهدين الخروج بقانون جديد قد يغير شكل الدورى العام تماما خاصة من ناحية الحضور الجماهيرى للأندية، ويستند القانون الجديد إلى دمج الأندية الجماهيرة (الفقيرة) مثل الإسماعيلى (الهابط رسميا هذا العام) والإتحاد السكندرى ذات الدعم المادى الضعيف مع أندية استثمارية مثل سيراميكا كليوباترا وإنبى، فالإسماعيلى على سبيل المثال من أعرق أندية الدورى بعد الأهلى والزمالك يجئ الدمج او الربط ليكون القشة التى ينجوا بها النادى من شبح ودوامة الهبوط.

نبذة عن النادى الإسماعيلى:

يرجع تاريخ إنشاء النادي الإسماعيلي إلى عام ١٩٢٤ عندما ظهرت على السطح فكرة إنشاء نادي مصري بالإسماعيلية، ولكن هذه الفكرة لم ترَ النور وتظهر على أرض الواقع إلا في عام ١٩٢١ عندما تم بناء النادي بالجهود الذاتية وعن طريق جمع التبرعات من الأهالي.

وكان مقر هذا النادي هو مكان سوق الجمعة حاليًا وكان اسمه في ذلك الوقت نادي النهضة وتم إشهاره عام ١٩٢٤، ثم أصبح هذا النادي ـ الإسماعيلي أو النهضة ـ عضوًا في اتحاد كرة القدم المصري عام ١٩٢٦.

وفي بداية عهده كان النادي متواضعًا للغاية؛ حيث كان مبنيًا بسور من الطوب اللبن وبه حجرة واحدة لخلع الملابس وملعب لكرة القدم، وكان الملعب رمليًا وبجواره كشك خشبي لا تزيد مساحته عن أربعة أمتار. وفي عام ١٩٣١ تمت إزالة الكشك الخشبي وزراعة الأرض بالنجيل وتم إنشاء مبنى متواضع يحتوي على غرفتين ولكن كان هذا المبنى غير لائق بالإسماعيلية، لذلك تضافرت جهود الأهالي من أجل إنشاء مقر جديد للنادي يليق بالإسماعيلية، وقد تحقق ذلك في عام ١٩٤٣ وحصل النادي على قطعة أرض تبلغ مساحتها نحو ١٥ ألف متر، وانتقل النادي إلى مقره الجديد وهو مبنى رعاية الشباب حاليًا، وكان الإسماعيلي أول نادٍ مصري بالإسماعيلية حيث كانت جميع الأندية الموجودة في ذلك الوقت تابعة للجاليات الأجنبية في الإسماعيلية ومنطقة القناة.

وقد بلغت تكاليف إنشاء النادي الإسماعيلي ٦٤٥٣ جنيهًا وتبرع الأهالي والتجار من أجل إنشائه، وتبرع كل من المقاول محمد علي أحمد بمبلغ ٣٥٧ جنيه، والدكتور سليمان عيد وصالح عيد بمبلغ ٥٠٠ جنيه، والحاج محمد محمد سليمان بمبلغ ١٠٠ جنيه، وبنفس المبلغ السيد أبو زيد المنياوي، والشيخ أحمد عطا بمبلغ ٧٥ جنيه، وكل من أحمد ذكرى وعبد الرحمن السجاعي بمبلغ ٥٠ جنيه، والحاج محمد سهمود وفهمي ميخائيل بمبلغ ٣٠ جنيه، والحاج أحمد علي أبو زيد المنياوي بمبلغ ٢٥ جنيه، والخواجة بنايوتي فاصوليس بمبلغ ٢٠ جنيه.

وكانت أول مباراة على الاستاد الجديد بين النادي الإسماعيلي ومنتخب الجيش الإنجليزي (قنال ايريال) وتم افتتاح النادي الجديد يوم الأحد ١١ إبريل عام ١٩٤٧، وأقيم احتفال كبير لهذه المناسبة وحضر حفل الافتتاح محمد حيدر باشا ياور الملك فاروق نائبًا عنه، وكان حيدر باشا في ذلك الوقت رئيس الاتحاد المصري لكرة القدم ووكيل اللجنة الأهلية للرياضة، وقام الحكمدار المساعد للقناة بمدينة الإسماعيلية القائمقام محمد فريد بقص الشريط نائبًا عن محافظ القناة.

وأقيمت مباراة الافتتاح على النادي الجديد بين الإسماعيلي (الإسماعيلية) ونادي فاروق الأول (الزمالك) وانتهت بفوز الإسماعيلي ٣-٢، ومثل الإسماعيلي في هذه المباراة كل من: يانجو والسيد أبو جريشه وسالم سالم وعلي حجازي وأنوس الكبير ومحمد عبد السلام وعلي لافي وأحمد منصور وإبراهيم حبلص وسيد شارلي وعوض عبد الرحمن، وكان الكابتن حلمي مصطفى هم مدرب الإسماعيلي آنذاك. وتأسس نادي الإسماعيلي عام ١٩٢٤ تحت مسمى نادي النهضة الرياضي.

ثم في عام ١٩٢٩ تغير اسمه وعرف باسم نادي الإسماعيلي الرياضي، نسبًا لاسم المحافظة التي يوجد بها وهي محافظة الإسماعيلية. شارك في أول بطولة نظمت للدوري المصري الممتاز عام ١٩٤٨. وفاز ببطولة الدوري عام ١٩٦٧، وكان أول نادٍ عربي يفوز ببطولة قارية حين فاز بدوري أبطال أفريقيا عام ١٩٦٩، الذي خرج منه في الدور نصف النهائي عام ١٩٧٠ و١٩٩٢. فاز بكأس مصر عام ١٩٩٧ وكذلك عام ٢٠٠٠ بعدما حقق بطولة الدوري عام ١٩٩١. كما وصل إلى المباراة النهائية في كأس الاتحاد الأفريقي عام ٢٠٠٠.

آخر بطولة فاز بها هي بطولة الدوري المصري الممتاز عام ٢٠٠٢. فيما وصل إلى المباراة النهائية من بطولة دوري أبطال أفريقيا لعام ٢٠٠٣، ولكنه خسر أمام نادي إنيمبا النيجيري. كما وصل إلى المبارة النهائية لدورى أبطال العرب ٢٠٠٣ في النسخة الأولى وخسر من نادي الصفاقسي التونسي بضربات الجزاء الترجيحية، وعندما حل وصيفًا للدوري المصري في موسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩ شارك في دوري أبطال أفريقيا لكنه خرج من دوري المجموعات.

كابتن إيهاب زنجا يفتح قلبه فى حوار خاص لجريدة لكاريزما

س. الجميع حزين على حال النادى الإسماعيلى ما تعليقك!

ج. نادى الاسماعيلى كيان كبير ونادى عظيم فى الساحة الكروية من أكثر من 100 سنة ومر عليه أجيال كثيرة وجماهير عظيمة على مر العصور.

س. رأيك في عملية دمج الأندية الجماهيرية مع أندية الشركات.

ج. يجب أولا تحديد المسميات قبل تقنين وسن القوانين هل هو دمج ناديين فى نادى واحد، هل هو شراكة ام مساهمة، هل ستلغى كينونة نادى من أجل نادى آخر معروف أن كل الأندية لها رقم دولى فى الفيفا ماذا لو حدث وتم فض الشراكة بين الناديين هل سيعود النادى المهمش للدرجة الرابعة من أجل العودة مجددا. يجب تحديد المفاهيم والمسميات قبل الخوض فى خضم المشروع.

س. وما هو رأيك بالتحديد فى المشروع!!

ج. نادى الاسماعيلى تاريخ وقامة كروية ليس فى مصر فقط بل وفى العالم العربى وأفريقيا صعب أن تُطمَس هويته بسبب مشاكل مادية وتمويل النادى وكما تحدثت للإعلام المصرى وكذلك إدارة النادى بأن هبوط النادى الاسماعيلى أهون بكثير من دمجه بنادى ليس له هوية أو لأنه يملك استثمارات وتمويل قوى، كل هذا ليس مهم ..
النادى فى كبوة ويجب على الجميع التكاتف ورجوعة فورا للدورى الممتاز دون المساس بهويته وتاريخه العظيم.

س. الأندية الإستثمارية من أنجح الأندية فى الدورى المصرى! ما تعليقك!

ج. أندية مثل سيراميكا والبنك الأهلى وبيراميدز هى ليست أندية جماهيرية وحتى ليس لها ملاعب خاصة وهى تلعب بأموال الدولة وإن لم تكن ستعود تلك الأموال لخزينة الدولة يجب على تلك الأندية المحظوظة المساهمة التلقائية للأندية الشعبية لضمان منافسة شريفة ومتكافئة. الإسماعيلى حالة خاصة ولا يمكن دمجه مع أى نادى أياً كان فى مصر حتى لو كان مصيره الهبوط للدرجة الأولى.

س.هل تخشى من هبوط النادى الإسماعيلى لدورى المظاليم؟

ج. كلا تماما، الهبوط ليس المشكلة هنا، هناك أندية كثيرة هبطت ثم صعدت أقوى مرة أخرى، على سبيل المثال إتحاد جدة السعودى وأندية أخرى عظيمة المهم العزيمة على الصعود مرة أخرى، أنا لست مع سياسة الدمج وتضيع هوية النادى وتاريخه (102 سنة) من أجل نادى ليس له حتى ملعب تدريب بإسمه، الإسماعيلى أعظم بكثير من هذا.

محمد صلاح تألق حتى آخر يوم له فى ليفربول:

واصل محمد صلاح نجم نادى ليفربول تألقه لدرجة أنه أصبح ضمن أفضل خمسة لاعبين فى تاريخ المسابقة من حيث عدد الأهداف غير الناتجة عن ركلات الجزاء، فى إنجاز يعكس ثباته التهديفي على أعلى مستوى.
وكان محمد صلاح أعلن فى وقت سابق مغادرة نادي ليفربول بنهاية الموسم الحالي بعد مشوار حافل بالعطاء والألقاب استمر 9 سنوات، وخلال هذه الرحلة، قاد «الملك المصري» ليفربول لتحقيق إنجازات بارزة، أبرزها التتويج بدوري أبطال أوروبا، والدوري الإنجليزي الممتاز، إلى جانب العديد من الألقاب الأخرى، ليصبح أحد أفضل اللاعبين فى تاريخ النادي.

محمد صلاح – 158 هدفًا:

بدأ محمد صلاح رحلته فى الدوري الإنجليزي الممتاز مع تشيلسي، حيث سجل هدفين فقط قبل أن يغادر فى تجربة لم تدم طويلًا، ليعود لاحقًا إلى إنجلترا عبر بوابة ليفربول ويصنع واحدة من أفضل المسيرات التهديفية فى تاريخ الدوري.
وبعد سنوات من التألق، وصل محمد صلاح إلى 158 هدفًا من غير ركلات الجزاء، كما يمتلك 251 مساهمة تهديفية غير مرتبطة بركلات الجزاء، ليؤكد تأثيره الكبير فى الهجوم.
وتبقى وجهة الفرعون المصرى علامة استفهام كبيرة ليس لجمهور ليفربول العاشقة للملك المصرى وكذلك جماهير مصر والعالم العربى أجمع، علامة إستفهام للجميع.. أين سيلعب صلاح موسمه الجديد!!

هنا جودة العشرون على العالم فى تنس الطاولة:

حققت هنا جودة صاحبة الـ 18 عاما إنجازا تاريخيا باقتحام قائمة أفضل 20 لاعبة في العالم.
وتقدمت هنا جودة مركزين في التصنيف العالمي لسيدات تنس الطاولة لتصبح في المركز الـ 20 عالميا.
ولأول مرة تصل هنا جودة إلى ذلك الإنجاز منذ بداية مسيرتها في منافسات السيدات.
وأعلن الاتحاد الدولي لتنس الطاولة تصنيف الأسبوع وتقدمت فيه هنا جودة مركزين لتصبح الـ 20 عالميا.
وكانت قد ودعت هنا جودة منافسات كأس العالم لتنس الطاولة من ربع النهائي بداية الشهر الجاري، بعد الخسارة أمام الصينية سون ينجيشا المصنفة الأولى عالميا وصاحبة فضية أولمبياد باريس بصعوبة بنتيجة 3-4.

بطولة كأس العالم 2026

بطولة كأس العالم 2026 تمثل محطة تاريخية في مسيرة كرة القدم العالمية، ليس فقط لأنها الحدث الرياضي الأكثر متابعة على مستوى العالم، ولكن أيضًا لما تحمله هذه النسخة من تغييرات جوهرية في شكل البطولة وتنظيمها. للمرة الأولى، تُقام البطولة بتنظيم مشترك بين ثلاث دول هي الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، وهو ما يعكس توجهًا جديدًا نحو التعاون الدولي في استضافة الأحداث الكبرى.
أحد أبرز ملامح هذه النسخة هو زيادة عدد المنتخبات المشاركة من 32 إلى 48 منتخبًا، بقرار من الاتحاد الدولي لكرة القدم. هذه الخطوة تهدف إلى توسيع قاعدة المشاركة ومنح الفرصة لعدد أكبر من الدول للتواجد في الحدث العالمي، خاصة من قارات مثل إفريقيا وآسيا. ومن المتوقع أن يؤدي ذلك إلى رفع مستوى التنافس، حيث ستظهر منتخبات جديدة قد تُحدث مفاجآت غير متوقعة.
النظام الجديد للبطولة سيعتمد على تقسيم المنتخبات إلى مجموعات، يتأهل منها عدد أكبر إلى الأدوار الإقصائية، ما يعني زيادة عدد المباريات مقارنة بالنسخ السابقة. هذا التوسع سيمنح الجماهير فرصة مشاهدة عدد أكبر من المواجهات القوية، كما سيزيد من الإثارة والتشويق على مدار البطولة.
ستُقام مباريات البطولة في عدد من أبرز المدن في الدول الثلاث، مثل لوس أنجلوس ونيويورك وفانكوفر ومكسيكو سيتي. وتتميز هذه المدن ببنية تحتية متطورة وملاعب حديثة قادرة على استيعاب أعداد ضخمة من الجماهير، مما يضمن تجربة مميزة للمشجعين واللاعبين على حد سواء.
اقتصاديًا، يُتوقع أن تحقق البطولة عوائد ضخمة للدول المستضيفة، سواء من خلال زيادة حركة السياحة أو الاستثمارات المرتبطة بالبنية التحتية وقطاع الخدمات. كما أن حقوق البث التلفزيوني والإعلانات ستشكل مصدر دخل رئيسي، خاصة مع تزايد عدد المباريات واتساع قاعدة المشاهدين حول العالم.

ومن الناحية الاجتماعية، تُعد البطولة فرصة لتعزيز التبادل الثقافي بين الشعوب، حيث ستجتمع جماهير من مختلف أنحاء العالم في مكان واحد، ما يسهم في نشر قيم التسامح والتقارب. كما أن إقامة البطولة في أمريكا الشمالية، التي تضم جاليات متنوعة، سيمنح الحدث طابعًا عالميًا فريدًا.
رياضيًا، ينتظر عشاق كرة القدم منافسة قوية بين أبرز المنتخبات العالمية، إلى جانب بروز نجوم جدد قد يتركون بصمتهم في هذه النسخة. وقد تشهد البطولة تطورًا في أساليب اللعب والتكتيك، في ظل التنافس الكبير بين المدارس الكروية المختلفة.

في الختام، يُعد كأس العالم 2026 أكثر من مجرد بطولة رياضية؛ فهو حدث عالمي يجمع بين الرياضة والاقتصاد والثقافة، ويعكس تطور كرة القدم كظاهرة عالمية. ومع التوسع في عدد المنتخبات والتنظيم المشترك، تبدو هذه النسخة مرشحة لتكون واحدة من أكثر بطولات كأس العالم إثارة وتأثيرًا في التاريخ.

عيد القيامة المجيد

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

"خرستوس آنستي" "اليثوس آنستي"
"المسيح قام" "حقاً قام"
"بخرستوس افطونف" "خين أوميثمي افطونف"

احتفلنا منذ أسابيع بعيد القيامة المجيد هذا اليوم المقدس الذى تُعيِّد فيه الكنيسة بتذكار قيامة ربنا ومخلصنا يسوع المسيح من بين الأموات في اليوم الثالث. وذلك فإن خلاص بنى إسرائيل من العبودية وأكلِّهم خروف الفصح كان رمزاً لما صنعه ربنا وفادينا يسوع المسيح لخلاص جنسنا نحن البشر، وإنقاذنا من عبودية الشيطان، وخلاصنا من الهلاك الأبدي بسفك دمه الزكى، وتقديم نفسه كحمل إلى الذبح، واجتيازه بنا بحر العالم إلى أورشليم السماوية.

فالكنيسة المقدسة عيَّنت هذا اليوم عيداً سنوياً، تذكاراً لهذا الفداء العجيب الذي صنعه ربنا. ولذا يحق لنا أن نهتف من أعماق قلوبنا مع مرنم إسرائيل قائلين: " هذا هو اليوم الذي صنعه الرب فلنفرح ونبتهج فيه " (مز 118: 24)، إذاً فلنفرح اليوم فرحاً عظيماً جداً لأن سيدنا قام من بين الأموات منتصراً على الموت والشيطان والجحيم، ثم أنهضنا معه من موت الخطية. فيجب علينا أن نعيش عيشة نقية طاهرة جديدة بأفكارنا وأقوالنا وأعمالنا، كما يعلمنا الرسول بقوله: ﴿ فإن كنتم قد قمتم مع المسيح فاطلبوا ما فوق حيث المسيح جالس عن يمين الله. اهتموا بما فوق لا بما على الأرض. لأنكم قد مُتُّم وحياتكم مستترة مع المسيح في الله حتى متى أظْهِرَ المسيح حياتنا، فحينئذ تُظهَرُونَ أنتم أيضاً معه في المجد. فأَمِيتُوا أعضاءكم التي على الأرض الزنا، النجاسة، الهوى، الشهوة الردية، الطمع الذي هو عبادة الأوثان. الأمور التي من أجلها يأتي غضب الله على أبناء المعصية. الذين بينهم أنتم أيضاً سَلَكْتُمْ قبلاً حين كنتم تعيشون فيها.

وأما الآن فاطرحوا عنكم أنتم أيضاً الكل الغضب، السخط، الخبث. التجديف، الكلام القبيح من أفواهكم. لا تكذبوا بعضكم على بعض إذ خَلَعْتُمُ الإنسان العتيق مع أعماله، وَلَبِسْتُمُ الجديد الذي يتجدد للمعرفة حسب صورة خالقه (كو 3: 1 – 10).

إلهنا القادر على كل شيء يقوينا ويرشدنا لعمل ما يرضيه حتى بذلك ننال نعمة قبوله لنا في يوم مجيئه الثاني، ونسمع صوته الفرّح القائل: " تعالوا إليَّ يا مباركي أبى، رثوا الملكوت المعد لكم منذ تأسيس العالم " (مت 25: 34).

معنى القيامة في حياتنا:

لاشك ان القيامة امرا ضروريا للحياة والإستمرار. إن القيامة هي أساس المسيحية وأساس الإيمان المسيحي وحسنا قال بولس الرسول العظيم لأهل كورنثوس: "إن لم تكن هناك قيامة اموات فباطل تعبكم وباطل إيمانكم وعبثا تجتهدون"...
وهكذا فقيامة المسيح بالنسبة لكل مسيحي هي اساس حياته ومنبع إلهامه ومبعث رجاءه. هي مكمن فرحه ومصدر سعادته لأنها ببساطه قيامة له هو شخصيا. وما انتصار المسيح اليوم سوى إنتصار لي .. وما قهره لسلطان الموت إنما ذلك لصالحي .. وما قيامته المجيدة ودخوله الحياة الأبدية ليجلس ملكا وراعيا أبديا وديانا للأحياء والأموات سوى مقدمة وعربون حياة لكل من يؤمن به ...

"الصورة التي ظهر بها السيد المسيح"
السيد المسيح ظهر بعدة هيئات:

1- ما قبل التجسد:

ظهر المسيح عدة مرات لأشخاص في العهد القديم مثل إبراهيم (تك 18:1، وليشوع (يش 5:15-13 +يش6:2). وهذا الظهور هو مجرد ظهور فقط، أي لم يكن للرب جسد حقيقي مثلنا.

2- التجســـد:

نقول في قانون الإيمان عن المسيح أنه تجسد وتأنس أي صار مثلنا، وشابهنا في كل شيء، جاع وعطش وتألم وبكي. كان هذا في أثناء حياة المسيح على الأرض قبل صلبه وموته. وكان هو "الله ظهر في الجسد" (1تي16:3). في فترة التجسد هذه كان المسيح الابن قد أخلى ذاته آخذًا صورة عبد صائرًا في شبه الناس (في7:2) ولكن بدون خطية. وفي فترة وجوده بالجسد كان ظاهرًا لكل إنسان، ظاهرًا بجسده الذي يشبه جسدنا، يستطيع أي إنسان أن يراه ويلمسه، إلاّ في الأوقات التي كان يريد هو أن يختفي فيها (يو59:8 + لو29:4، 30) أو يظهر مجده (التجلي).

3- ما بعد القيامة وقبل الصعود:

صار الوضع معكوسًا. لقد صار المسيح مختفيًا بجسده إلاّ في الأوقات التي يريد أن يظهر فيها بتنازل منه. فالمسيح قام بجسد ممجد لا يستطيع أحد من البشر أن يعاينه ويتطلع إليه. ولكن في هذه الفترة لم يظهر مجد المسيح، لم يظهر هذا المجد ولكن لم يكن كل إنسان قادرًا أن يرى المسيح وذلك بسبب خطايا البشر. كان هناك شروط ليرى أحد المسيح. ما عاد أحد يستطيع أن يراه إلاّ بالقدر الذي يسمح به هو. فالخطية جعلت إمكانياتنا الجسدية ضعيفة. وهذا ما نفهمه من قول الله "لا يراني الإنسان ويعيش" (خر20:33). في هذه المرحلة بعد القيامة كان لا بُد أن تتوافر شروط فيمن يراه وهذه الشروط هي الإيمان والمحبة والقداسة والرجاء وهذا ليكون للشخص بصيرة روحية يراه بها، وما يساعد على وجود هذه البصيرة التناول من جسد الرب ودمه كما حدث مع تلميذي عمواس، وهذه البصيرة تعطي أن نعرفه لا كشخص عادي، بل كإله، كما صرخ توما "ربي والهي" وهناك درجات لرؤية المسيح فيما بعد القيامة. فالمرات التي ظهر فيها المسيح لتلاميذه كانت قليلة وبقية الوقت كان لا يراه أحد. وتلميذي عمواس رأوه ولم يعرفوه وبعد كسر الخبز عرفوه، والمجدلية رأته ولم تعرفه ثم عرفته.
وهنا نجيب عن سؤال يسأل كثيرا.

ثانيا: لماذا لم يظهر المسيح لليهود: ولرؤساء الكهنة فيؤمنوا به؟
والإجابة أن هؤلاء كانوا بلا إيمان وبلا قداسة. والقداسة بدونها لا يرى أحد الرب (عب14:12).
فالمسيح لا يريد أن يستعرض قوته وإمكانيات نصرته على الموت أمام أحد.. بل هو يطلب تغيير القلب والذهن وبهذا يمكن للإنسان أن يعاينه. فالفرق بين ما قبل الصليب وما بعد القيامة، أنه قبل الصليب كان يمكن لكل إنسان أن يراه، وكان يمكنه الاختفاء ليس خوفًا إنما ليكمل رسالته. أما بعد القيامة فكان مختفيًا عادة لا يظهر إلاّ في بعض الأوقات وبشروط.

4- ما بعد الصعود:

نقول في قانون الإيمان "وقام من بين الأموات وصعد إلى السموات وجلس عن يمين أبيه" والآب قطعًا ليس له يمين ولا يسار فهو غير محدود. ولكن المقصود باليمين القوه والمجد. أي أن المسيح بجسده صار له صورة المجد الذي لأبيه والذي كان له من قبل بلاهوته، ما كان بلاهوته من قبل صار له بناسوته الآن، وهذه كانت طلبة المسيح في (يو 17: 5). هذا ما جعل يوحنا يسقط أمامه كميت إذ رآه في مجده (رؤ1:16، 17). حين نقول جلس عن يمين أبيه فهذه عكس أخلى ذاته. لذلك قيل عند صعوده أن سحابه قد حجبته (أع1:9) لأن التلاميذ ما كانوا قادرين على معاينة هذا المجد.

ماذا فعل السيد المسيح خلال الأربعين يومًا؟

1. كان يؤسس كنيسته على أساس القيامة. لذلك سمعنا "هاهو يسبقكم إلى الجليل.. هناك ترونه" (مت28:7 + مر16:7) فلماذا الذهاب إلى الجليل؟ لقد اختار المسيح تلاميذه هناك، وهناك عرفوه على مستوى الجسد. ولذلك شكوا فيه. والآن فالمسيح يريد أن يرسلهم للعالم كله بعد أن عرفوا حقيقته وبعد أن أعلن لهم ذاته. والمسيح يأخذهم إلى الجليل ليجدد العهد معهم على أساس القيامة. وفي الناصرة التي في الجليل نشأ المسيح وعاش، وبهذا فهو يربط تأنسه وحياته بقيامته، بل أن قيامته أكدت تأنسه وتجسده وأظهرت سبب التجسد.
وكلمة ترونه مقصود بها ليس المعرفة الظاهرية بل المعرفة الحقيقية.

2. نلاحظ وجود أسرار الكنيسة وتسليم المسيح إياها للرسل:
أ- المعمودية:
"فَاذْهَبُوا وَتَلْمِذُوا جَمِيعَ الأُمَمِ وَعَمِّدُوهُمْ بِاسْمِ الآبِ وَالابْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ" (مت28:19).
ب_ الميرون:
ها أنا أرسل إليكم موعد أبى.. فأقيموا في أورشليم.. (لو24:49).
ج_ التوبة والاعتراف :
أن يُكرز باسمه للتوبة ومغفرة الخطايا..(لو24:47).
من غفرتم خطاياه تغفر له ومن أمسكتم.. (يو20:23).
د_ التناول :
أخذ خبزًا وبارك وكسر وناولهما فانفتحت أعينهما.. (لو24:30، 31).
هـ- الكهنوت:
ولما قال هذا نفخ وقال لهم إقبلوا الروح القدس.. (يو20:22).
و_ مسحة المرضى:
هذه الآيات تتبع المؤمنين.. يضعون أيديهم على المرضى (مر16:17، 18).
تشديد إيمان التلاميذ وتثبيت فكر القيامة عندهم، ومحو أي شكوك :

ثالثا: ظهورات السيد المسيح بعد القيامة:

هناك (11) ظهور:
1- الظهور الأول (مت 28) للمريمتين (مريم المجدلية ومريم الأخرى).
2- الظهور الثاني (يو 20) لمريم وهي تبكى عند القبر عندما ظنته أنه البستاني.
3- الظهور الثالث (لو 24) لتلميذيّ عمواس.
4- الظهور الرابع (يو 20) للتلاميذ العشرة في العلية.
هؤلاء الأربع ظهورات في نفس يوم القيامة.
5- الظهور الخامس (يو 20) للتلاميذ ومعهم توما الأحد الجديد، أول يوم أحد بعد القيامة.
6- الظهور السادس للتلاميذ جميعًا في الجليل.
7- الظهور السابع (يو 21) كان في بحر طبرية صيد 153 سمكه.
وفي بحر طبرية كان هناك سبع تلاميذ.
8- الظهور الثامن (يو 21) لبطرس وحده في العتاب "يا سمعان ابن يونا" أتحبني أكثر من هؤلاء؟!"
9- الظهور التاسع (1 كو 15) ليعقوب وحده أول رسول شهيد.
10- الظهور العاشر (1 كو 15) لخمسمائة أخ.
11- الظهور الحادي عشر (مت 28) على جبل الصعود.

رابعا: من ظهورات السيد المسيح بعد القيام:

ظهوره إلى تلميذيّ عمواس: ذكر القديس لوقا في إنجيله (24) حول هذين التلميذين (كليوباس ورفيقه)، حيث لم يكونا مجرد أشخاص عاديين، بل كانوا من ضمن الذين أخبرتهم المريمات بخبر قيامة الرب (لوقا 24: 9).

كما قيل عنهم "وَإِذَا اثْنَانِ مِنْهُمْ كَانَا مُنْطَلِقَيْنِ فِي ذلِكَ الْيَوْمِ إِلَى قَرْيَةٍ بَعِيدَةٍ عَنْ أُورُشَلِيمَ سِتِّينَ غَلْوَةً، اسْمُهَا «عِمْوَاسُ»" (لوقا 24: 13)، أي أنهما كانا من الجماعة الخاصة للرسل، ونلاحظ كيف كانا منشغلين بالأحداث "وَكَانَا يَتَكَلَّمَانِ بَعْضُهُمَا مَعَ بَعْضٍ عَنْ جَمِيعِ هذِهِ الْحَوَادِثِ" (لوقا 24: 14) .

وكانا يتحاوران فيها وهما "مَاشِيَانِ عَابِسَيْنِ (لوقا 24: 17).. يبدوا أنهما بدآ يخافا من إشاعة القيامة التي انتشرت، وربما كان خروجهم من أورشليم نوعًا من الهروب..
حيث كان واضحًا عدم تصديقهم التام لبشارة النسوة أنه قام من بين الاموات وانهما تقابلا معه ، ومن هنا جاء توبيخ السيد المسيح لهما في إطار تفتيح أعينهما على الحقيقة.

وفي أثناء حديثهما "اقْتَرَبَ إِلَيْهِمَا يَسُوعُ نَفْسُهُ وَكَانَ يَمْشِي مَعَهُمَا" (لوقا 24: 15)، وأخذ في الحديث معهما حيث "أُمْسِكَتْ أَعْيُنُهُمَا عَنْ مَعْرِفَتِهِ" (لوقا 24: 16).

وأخبراه كيف كان الجميع يرجو أن يَسُوعَ النَّاصِرِيَّ كان هو المخلص المزمع أن يفدي إسرائيل (لوقا 24: 21)، وكيف زادت دهشتهما بعد مجيء النسوة من القبر مبشرات بحياته (لوقا 24: 22-24).

وهنا بدأ السيد المسيح يكشف لهما أن هذا ما كان ينبغي أن يتحقَّق حسب أقول الأنبياء، وذلك بداية من موسى وحتى جميع الأنبياء في الكتب المقدسة والمزامير (لوقا 24: 25-27، 44).

وعندما عرضا عليه المبيت معهما "أَخَذَ خُبْزًا وَبَارَكَ وَكَسَّرَ وَنَاوَلَهُمَا، فَانْفَتَحَتْ أَعْيُنُهُمَا وَعَرَفَاهُ ثُمَّ اخْتَفَى عَنْهُمَا" (إنجيل 24: 30)

وهنا اكتشفا حقيقة زميل الطريق العجيب، وخاصة بعد "كَسْر الخبز" (التناول)(5). ولم يبيتا في المكان بالرغم من كونه مساءً (لوقا 24: 29)

وأسرعا إلى أورشليم للتلاميذ الأحد عشر يؤكدان قيامته وظهوره لسمعان ويبشران الجميع.. "وَفِيمَا هُمْ يَتَكَلَّمُونَ بِهذَا وَقَفَ يَسُوعُ نَفْسُهُ فِي وَسْطِهِمْ، وَقَالَ لَهُمْ: «سَلاَمٌ لَكُمْ!» فَجَزِعُوا وَخَافُوا، وَظَنُّوا أَنَّهُمْ نَظَرُوا رُوحًا.

﴿ فَقَالَ لَهُمْ: «مَا بَالُكُمْ مُضْطَرِبِينَ، وَلِمَاذَا تَخْطُرُ أَفْكَارٌ فِي قُلُوبِكُمْ؟ انْظُرُوا يَدَيَّ وَرِجْلَيَّ: إِنِّي أَنَا هُوَ! جُسُّونِي وَانْظُرُوا، فَإِنَّ الرُّوحَ لَيْسَ لَهُ لَحْمٌ وَعِظَامٌ كَمَا تَرَوْنَ لِي».

وَحِينَ قَالَ هذَا أَرَاهُمْ يَدَيْهِ وَرِجْلَيْهِ" (لوقا 24: 36-40). ثم أكل مع الجميع وهم "غَيْرُ مُصَدِّقِينَ مِنَ الْفَرَحِ، وَمُتَعَجِّبُونَ" (لوقا 24: 41)، وكان الطعام حينها سمكًا مشويًّا وشيئًا من شهد العسل.

ثم "فَتَحَ ذِهْنَهُمْ لِيَفْهَمُوا الْكُتُبَ.. هكَذَا هُوَ مَكْتُوبٌ، وَهكَذَا كَانَ يَنْبَغِي أَنَّ الْمَسِيحَ يَتَأَلَّمُ وَيَقُومُ مِنَ الأَمْوَاتِ فِي الْيَوْمِ الثَّالِثِ، وَأَنْ يُكْرَزَ بِاسْمِهِ بِالتَّوْبَةِ وَمَغْفِرَةِ الْخَطَايَا لِجَمِيعِ الأُمَمِ

مُبْتَدَأً مِنْ أُورُشَلِيمَ. وَأَنْتُمْ شُهُودٌ لِذلِكَ (لوقا 24: 45-48). وأعطاهم موعدًا بالباسهم قوة من الأعالي، ثم باركهم وصعد إلى السماء

فَسَجَدُوا لَهُ وَرَجَعُوا إِلَى أُورُشَلِيمَ بِفَرَحٍ عَظِيمٍ، وَكَانُوا كُلَّ حِينٍ فِي الْهَيْكَلِ يُسَبِّحُونَ وَيُبَارِكُونَ اللهَ (لوقا 24: 52،53). وكان في هذا الكلام إرسال لهؤلاء الرسولين من ضمن السبعين رسولًا، وذلك في قوله: "أَنْتُمْ شُهُودٌ لِذلِكَ".

يا لهُ من لقاء رائع وممتع ويوم عجيب مع الرب.. شبيه بحديث السيد المسيح مع نيقوديموس في المساء.. وقد ذكره الشهيد مارمرقس سريعًا بقوله: "وَبَعْدَ ذلِكَ ظَهَرَ بِهَيْئَةٍ أُخْرَى لاثْنَيْنِ مِنْهُمْ، وَهُمَا يَمْشِيَانِ مُنْطَلِقَيْنِ إِلَى الْبَرِّيَّةِ. وَذَهَبَ هذَانِ وَأَخْبَرَا الْبَاقِينَ، فَلَمْ يُصَدِّقُوا وَلاَ هذَيْنِ" (مرقس 16: 12، 13).

وفي التقليد الكنسي هذا التلميذان من السبعين رسولًا: وقد استشهد الشهيد كليوباس الرسول على اسم السيد المسيح، ويُعَيَّد له في يوم 1 هاتور من كل عام.

والتلميذ الآخر هو القديس لوقا الإنجيلي، وقيل أنه لم يذكر اسمه في إنجيله تواضُعًا.

خامساً:
لماذا لم يكن للمسيح تعاليم جديدة في خلال الأربعين يومًا بعد القيامة:
1) حين قال السيد المسيح على الصليب "قد أكمل" فهو كان قد أكمل كل عمل الفداء، وأيضا أكمل كل تعاليمه التى أراد لها أن تصل إلى شعبه فى العهد الجديد.
2) والآن بعد أن أتم السيد المسيح عمله، صار العمل فى الكنيسة هو عمل الروح القدس والذى قال عنه ربنا يسوع المسيح "وأما المعزي، الروح القدس، الذي سيرسله الآب باسمي، فهو يعلمكم كل شيء، ويذكركم بكل ما قلته لكم" (يو14 : 26).
3) مات المسيح على الصليب وقام فى اليوم الثالث وله حياة أبدية لا تموت (رو6 : 9)، لنموت نحن معه فى المعمودية ونقوم متحدين به، ولنا حياته الأبدية. والروح القدس يثبتنا فى حياة المسيح الأبدية هذه.
4) يرافقنا الروح القدس فى حياتنا كلها من أول المعمودية ليصل بأولاد الله إلى السماء. فنحن نولد من الماء والروح فى سر المعمودية، ثم يسكن الروح القدس فينا فى سر الميرون. وهو يبكتنا لو أخطأنا فإن تجاوبنا معه ولم نقاوم وذهبنا لنعترف، ينقل خطايانا إلى المسيح، ثم تغفر الخطايا ونعود للثبات فى المسيح وتكون لنا الحياة الأبدية فى سر الإفخارستيا. والروح القدس هو الذى يحول الخبز والخمر إلى جسد المسيح ودمه "الذى يعطى لغفران الخطايا وحياة أبدية لكل من يتناول منه".
5) الروح القدس يرافقنا كل أيام حياتنا، فهو المرشد روح الحكمة. وهو "روح القوة والمحبة والنصح" (2تى1 : 7). وهو الذى يعلمنا ويذكرنا بكل تعاليم المسيح. ويعطينا كلمة إذا وقفنا قدام الملوك والولاة (مت10 : 18-20). والروح القدس يأخذ من المسيح ويخبرنا (يو16 : 14) فنعرف المسيح حقيقة، ومن يعرف المسيح حقيقة فهو سيحبه، وهكذا يسكب محبة الله فى قلوبنا بأن يعطينا معرفة المسيح الحقيقية (رو5 : 5). ومن يحب يفرح (غل5 : 22).
6) لذلك قال الرب لتلاميذه أن لا يبرحوا أورشليم قبل حلول الروح القدس عليهم (أع1 : 4).
7) لذلك بعد أن أتم الرب يسوع عمله صار العمل هو عمل الروح القدس فى الكنيسة.

بركة قيامة الرب يسوع من بين الاموات تشملنا كلنا.
ولربنا المجد دائما ابديا. آمين.

خاص لجريدة كاريزما

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

استشاري نفسي تربوي

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

حوار نفسي

في هذه الزاوية لا نبحث عن إجابات جاهزة ولا طمأنة سريعة، بل نفتح مساحة وعي هادئة لفهم ما نشعر به من الداخل كما هو...
لأن الوعي لا يُلغي المشاعر، بل يمنحها معناها وحدودها الصحيحة.

د. راما الحجاوي استشاري صحة نفسية، تربط بين جذور المشاعر الأولى في الطفولة وأنماط التعلّق واستجابات الجهاز العصبي والمعتقدات الداخلية، وتعتمد في طرحها على أدوات العلاج المعرفي السلوكي (CBT) وفهم الصدمات وإعادة بناء صورة الذات.

تنويه مهني: هذا المحتوى توعوي نفسي وليس بديلاً عن العلاج أو الإرشاد الفردي.

أمونة فتاة مصرية عفوية وصادقة، تضحك وهي متوترة، تبدو ناجحة ومتماسكة أمام الآخرين، لكن في داخلها شدّ مستمر، وتوتر لا يهدأ، لا تعرف له سببًا واضحًا.

حين يظهر التوتر بلا سبب واضح: ماذا يحدث داخلنا فعلًا؟!

المشهد

أمونة (تبتسم محاولة التخفيف):
بصي يا دكتورة... أنا تعبت من نفسي.
أنا على طول متوترة...حتى لما ما فيش حاجة!
يعني ما فيش مشكلة واضحة... بس جسمي مشدود، وعقلي مش بيهدى.
وكأني مستنية حاجة تحصل...
وأفضل أقول لنفسي: "اهدَي... مفيش حاجة." بس... ما بهداش.

(تتوقف لحظة)
حاسّة إن التوتر بقى جزء مني.

مدخل الفهم

د. راما (بهدوء):
اللي عم توصفيه... مش مجرد توتر عابر، بل حالة داخلية مستمرة.
ومهم تعرفي... مش كل توتر سببه الحاضر، أحيانًا... هو بقايا إحساس قديم لا يزال يعيش في الجسد.

التوتر الذي لا نفهمه... غالبًا ليس بلا سبب، بل بلا وعي كافٍ بجذوره.

أولًا: ما هو التوتر؟

التوتر ليس ضعفًا، ولا خللًا في الشخصية، بل هو استجابة طبيعية من الجهاز العصبي، عندما يشعر الإنسان بضغط أو تهديد.

يقوم الجسم تلقائيًا بـ:
* تسارع ضربات القلب.
* شدّ العضلات.
* زيادة التركيز.
* تسارع التنفس.
وذلك بهدف الحماية والاستعداد.

المشكلة لا تكمن في التوتر نفسه، بل في استمراره دون وجود خطر حقيقي، فيتحول من وسيلة حماية... إلى حالة استنزاف.

ثانيًا: جذور التوتر:

في كثير من الحالات، لا يبدأ التوتر من الحاضر،
بل من تجارب مبكرة اتسمت بـ:
* الضغط المستمر.
* التوتر العاطفي.
* عدم الاستقرار، فيتعلم الطفل أن يكون: منتبهًا دائمًا، مستعدًا، مترقّبًا.
ومع الوقت، يسجّل الجسد هذه القاعدة:
الهدوء مؤقت... والتوتر هو الوضع الطبيعي.

ثالثًا: التوتر في الجسد:

عندما يستمر التوتر، يدخل الجهاز العصبي في حالة "استعداد دائم"، مما يؤدي إلى:
* شدّ عضلي مستمر.
* إرهاق.
* صعوبة في الاسترخاء.
* نشاط ذهني مفرط، وهنا...
لا يعيش الإنسان موقفًا متوترًا، بل يعيش داخل حالة توتر.

رابعًا: كيف يظهر التوتر؟

لا يظهر التوتر دائمًا بشكل واضح، بل يتسلل إلى الحياة اليومية عبر:
* التفكير الزائد.
* القلق غير المبرر.
* الحاجة للسيطرة.
* صعوبة الراحة.
* التوتر في العلاقات.
* التعب السريع.
وفي كثير من الأحيان، يكون الشعور العام: "أنا لست مرتاحة... دون سبب مفهوم."

خامسًا: بين الإحساس والحقيقة:

ليس كل ما نشعر به يعكس الواقع.
قد يقول الإحساس: "هناك خطر"
بينما الحقيقة: "أنا آمنة الآن."
الإحساس قوي...

لكنه ليس دائمًا دليلًا.

وهنا يبدأ دور الوعي:
أن نلاحظ الشعور... دون أن نسلّم له القيادة.

سادسًا: كيف نتعامل مع التوتر؟

1. الفهم بدل المقاومة، التوتر لا يحتاج أن يُحارَب،
بل أن يُفهم.
الاعتراف به يخفف من شدّته.

2. العودة إلى الجسد،
لأن التوتر تجربة جسدية، يساعد:
* التنفس البطيء.
* ملاحظة الجسد.
* تهدئة الإيقاع الداخلي.

3. الجلوس مع الإحساس،بدل الهروب من التوتر، يمكن التوقف وملاحظته بهدوء، دون تحليل... دون مقاومة...
لمدة قصيرة (60–90 ثانية)، حيث غالبًا ما تهدأ "موجة التوتر" تلقائيًا.

4. التمييز بين الماضي والحاضر، سؤال بسيط قد يغيّر التجربة: "هل هذا الشعور من الآن...
أم من تجربة قديمة؟"

5. تقليل الحاجة للسيطرة: ليس كل شيء يحتاج إلى إدارة كاملة، والمرونة تقلل التوتر.

6. تفريغ الطاقة: التوتر طاقة داخل الجسد، تحتاج أن تُفرّغ بالحركة، والتنفس، والأنشطة اليومية.

الخلاصة:

التوتر ليس عدوًا، بل استجابة تعلّمها الجسد للحماية.

لكنه أحيانًا...
يستمر بعد زوال السبب، ويتحوّل إلى حالة داخلية لا تحتاج إلى مقاومة...
بقدر ما تحتاج إلى وعي.

رسالة الحوار:

* أنتِ لستِ ضعيفة... بل اعتدتِ العيش في حالة استعداد دائم.

* والراحة ليست رفاهية... بل مهارة يمكن تعلّمها.

* وبين الإحساس والحقيقة... مسافة اسمها الوعي.

* وعندما نفهم التوتر... لا يختفي تمامًا، لكنه يفقد قدرته على السيطرة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني
ومبتكر فن الجرافيكاتير

الجُبن الأبيض

الفصل الثاني من كتابي
(أنا م البلد دي - يوميات قبطي ساخر)
2010 - دار ميريت.

ما زال محمد الألفي هو أمين الفصل بعد أن قررت منازلته في انتخابات الرئاسة (للفصل)، فما زال موفوراً لي القدرة على ترشيح نفسي، وما زالت أصوات ناخبيّ كما هي.
لا أستطيع الاستسلام وسأظل أناضل وأواجه كي أحرر زملائي من طغيان هذا الألفي.. ولكن دون جدوى، فالنتيجة معروفة.. فأنا مختلف.
وقد اختلف أيضاً محمد الألفي.. ولكن للأسوأ، فالسلطة جمدت قلبه أكثر، فأصبح أكثر سطوة وطغياناً.. وخصوصاً علينا نحن المختلفين؛ فلم يكن في يدي أو في يد أحدنا ساندويتش جبن رومي أو بسطرمة إلا وكان في يده.. وكنت أتعمد أن أجعل أمي تستثنيني من ساندويتشات الجبن الرومي والفلمنك وأكتفي بالجبن الأبيض.. كي لا أثير شهوة الألفي، ولكن دون جدوى.. فالسيطرة والطغيان هما شهوته.. وظل يأكل مني ساندويتشات الجبن الأبيض إلى أن أنهى صفيحة الجبنة التي جاءت إلينا من "البلد".
لم يزعجني تناول الألفي لساندويتشاتي قدر فرض سيطرته وسطوته عليَّ، وقررت أن أبلغ أبي وأمي بالأمر.
ثار والدي وهاج وماج وتوعد.. وأعلن أنه لن يسكت على هذا الأمر، ووعدني بالحضور لإنهاء تلك المهزلة.. ولكن أبي مشاغله كثيرة.. وإذا انتظرت حضوره، لن أهنأ بساندويتش واحد بعد ذلك.. ففكرت أمي ودبرت وقررت إضافة ساندويتشين آخرين في كيس آخر كي ألتهمهما بعد أن يأخذ الألفي حصته المعروفة.. وحذرتني من النزول إلى "الحوش" في الفسحة، وأن أظل قابعاً في الفصل لتناول الساندويتشات.. وتدخل أبي فلم يعجبه هذا التصرف المهين.. ولا أنا.
"كيف نفعل ذلك ونستسلم لسطوة وفتونة (الواد ده).. ده أنا أروح أجيبه من قفاه وأربيه قدام الفصل كله".. هكذا قال أبي.
وكنت سعيداً بمجرد تصوري لهذا المشهد.. فإني أرى الألفي معلقاً في وسط الفصل، ونحن نقذفه بالطوب ونرش عليه الماء.. يا له من مشهد مثير، ليته يتحقق! وأفقت بعد سرحاني على صوت أبي: "بس أنا هاروح إزاي.. ما أنا مشاغلي كتير.. روحي أنتِ".
سرحت أيضاً في زيارة أمي وتخيلت أحداث الزيارة، ورأيت أنها ستنتهي بتعليقي أنا في وسط الفصل، وإذ بي أجد الفصل كله يقذفني بالطوب ويرشني بالماء ويفعل بي أكثر مما تمنيت للألفي.. حتى زملائي المختلفين رأيت أحدهم وهو يضربني بخشبة "دكة" مكسورة على.. طيبة قلب أمي ستجعلني مسخرة، وخوفها هي وبعض زملائي المختلفين سيزيدون من تصرفات الألفي.
أفقت على صوت أمي وهي تحدد موعداً لحضورها المدرسة.. فتوسلت إليها ألا تفعل ذلك.. فالحكاية "مش ناقصة"، ووافقتها على حيلتها الأولى بإعطائي ساندويتشات إضافية.. فالحيل من فنون الحرب ولا عيب فيها، ولو بشكل مؤقت، حتى أتوصل إلى وسيلة لمعاقبة الألفي وتلقينه درساً لن ينساه.. ولكن أفقت على صوت أبي صارخاً: "أنا لا يمكن أرضى بقلة القيمة دي.. ده اسمه جُبن".
"ده مسموش جُبن.. ده اسمه حكمة"، هكذا قالت أمي.
"فين الحكمة في تصرف زي ده.. يعني أنتِ ترضي إن حد يدخل علينا دلوقتي وياخد الفلوس اللي حيلتنا وتقوليلي حكمة.. لأ ده جُبن"، هكذا قال أبي.
"وماله.. زي ما فيه كدب أبيض فيه جُبن أبيض"، هكذا قالت أمي.
"هو إيه اللي جُبن أبيض وجُبن فلمنك.. أنتِ بتخرفي.. الجُبن جُبن.. ولاّ عايزة تفسري الأمور على مزاجك"، هكذا قال أبي.
"يا سيدي دول عيال ولسه مش فاهمين حاجة، بعد كده ما تنساش.. ده مش مننا (قاصدة الألفي).. وإحنا مش بتوع مشاكل"، هكذا قالت أمي.
"خلاص بقى يبقى نسكت واللي يحصل يحصل.. مش كده.. لأ أنا ما يعجبنيش الكلام ده.. أنا لازم أتصرف"، هكذا قال أبي.
مر أسبوعان ولم يتصرف أبي.. فما زالت الأمور كما هي.. وما زالت ساندويتشات الجُبن الأبيض ساكنة في "كرش" الألفي.. فقررت أن أتمرد على الوضع الحالي.. وأن أبدأ عهداً جديداً من العصيان على الألفي وأنسى ما فات.. وبلاش نتكلم في الماضي.
المهم؛ قمت بكل جرأة وشجاعة داخل الحمام في الحصة الثالثة وأخذت معي الساندويتشات في جيبي وأكلتها عن آخرها.. ولأول مرة أتذوق الجُبن الأبيض الخاص بالصفيحة الثانية التي جاءت إلينا من البلد.. وكان هذا الموقف جديراً بأن يجن جنون الألفي وينظر إليّ بنظرة امتعاض.. التي لا أعرف معناها حتى الآن.. ولكن بدا لي أنه ينتظر الفرصة المناسبة ليجعلني عبرة ويلقنني درساً لن ينساه.. فكيف لمختلف مثلي أن يعصي هذا الألفي؟!
لم ينتظر الألفي كثيراً كي ينتقم مني.. فكانت الحصة السادسة فرصته.. اليوم هو الثلاثاء.. وكما تعرفون.. الحصة الرابعة "دين" والخامسة "زراعة" والسادسة ماذا؟.. "فاضية".
يا لها من فرصة ذهبية للألفي.. وجاء الأستاذ "الفاضي" الخاص بالحصة "الفاضية"، وعلى ما يبدو أنه على اتفاق مع الألفي.. حتى يجعله يراقب الفصل.. يا لها من حصة سوداء عليّ وعلى من أنجبوني! لم يتوانَ الألفي في القيام بدوره، فبمجرد نطق الأستاذ بكلمة: "قم يا محمد قف على الفصل".. حتى أسرع الألفي ممسكاً بطباشيرة كانت في يده وسرعان ما ملأ السبورة باسمي عن آخرها.. فيا له من منظر مهيب أن ترى اسمك وقد زُينت به سبورة الفصل.. دقائق ودخل الأستاذ.

يتبع في العدد القادم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي

بين العزلة والاندماج... رحلة الطفل مع اضطراب طيف التوحد

في عالمٍ تتسارع فيه الأخبار، وتتنافس فيه القضايا على تصدّر العناوين، تبقى هناك حكايات هادئة لا تصل إلى الضوء بالقدر الذي تستحقه... حكايات لأطفال يعيشون بيننا، لكنهم يرون العالم بطريقة مختلفة، ويعبّرون عنه بلغة قد لا يفهمها الكثيرون. هؤلاء ليسوا غرباء عنا، بل جزء أصيل من نسيج المجتمع، لكنهم يحتاجون إلى من يقترب، يفهم، ويُعيد النظر في طريقة الحكم عليهم.
نحن هنا أمام حالة إنسانية وعلمية تُعرف باسم اضطراب طيف التوحد، حالة لا تختصر في تشخيص طبي، بل تمتد لتلامس الأسرة، والمدرسة، والإعلام، والمجتمع بأكمله.
اضطراب طيف التوحد هو أحد الاضطرابات النمائية العصبية التي تظهر عادة في السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل. ويؤثر بشكل أساسي على مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، وعلى القدرة على التفاعل الاجتماعي، إضافة إلى ظهور أنماط سلوكية متكررة واهتمامات محدودة أو مكثفة. لكن ما يميز هذا الاضطراب هو كونه "طيفًا"، أي أن الأعراض ودرجاتها تختلف بشكل كبير من طفل إلى آخر؛ فقد نجد طفلًا يعاني صعوبات شديدة في التواصل، وآخر يمتلك قدرات معرفية مميزة لكنه يواجه تحديات اجتماعية دقيقة.

وعلى الرغم من التقدم العلمي، لا يزال السبب الدقيق للتوحد غير محدد بشكل قاطع، إلا أن الدراسات تشير إلى تداخل عوامل وراثية وبيئية.
وفي المقابل، تؤكد الأبحاث أن التدخل المبكر يمثل نقطة فارقة، إذ يمكن من خلال برامج التأهيل المناسبة تحسين مهارات الطفل بشكل ملحوظ، وتعزيز فرص اندماجه في المجتمع.
التعامل مع الطفل المتوحد لا يجب أن يقوم على الشفقة أو التبسيط المخل، بل على الفهم العميق والوعي العلمي. فهؤلاء الأطفال يحتاجون إلى بيئة واضحة المعالم، يسودها الاستقرار والروتين، لأن التغير المفاجئ قد يسبب لهم قلقًا شديدًا. كما أن استخدام لغة بسيطة ومباشرة، مدعومة بالإشارات أو الصور، يساعدهم على الفهم والتواصل بشكل أفضل.
ويُعد التعزيز الإيجابي من أهم الأساليب التربوية، حيث يسهم في ترسيخ السلوكيات المرغوبة بطريقة فعالة.

ولا يمكن إغفال أهمية العلاجات المتخصصة، مثل العلاج السلوكي، وجلسات التخاطب، والعلاج الوظيفي، والتي تلعب دورًا محوريًا في تنمية مهارات الطفل، سواء على المستوى اللغوي أو الحركي أو الاجتماعي.
هذه الجهود، عندما تتكامل بين الأسرة والمختصين، تُحدث فرقًا حقيقيًا في حياة الطفل.

وفي قلب هذه القضية، يبرز دور الإعلام كقوة مؤثرة في تشكيل الوعي. ومن هذا المنطلق، سبق لي أن تناولت هذا الملف في حلقة خاصة ضمن أحد برامجي التلفزيونية، حيث سعيت إلى تسليط الضوء على واقع الأطفال المتوحدين وأسرهم، ونقل الصورة كما هي، دون تزييف أو مبالغة. كانت تلك التجربة محاولة جادة لكسر الصور النمطية، وفتح باب الحوار حول قضية لا تحتمل التجاهل، بل تستدعي الفهم والمسؤولية.

ورغم هذه الجهود، لا تزال نظرة بعض فئات المجتمع مشوبة بالكثير من المفاهيم الخاطئة، التي تتراوح بين الشفقة المفرطة، أو الخوف، أو حتى الوصم. وهذه النظرة لا تؤثر فقط على الطفل، بل تمتد لتشكل عبئًا نفسيًا على أسرته، وتحدّ من فرص اندماجه. وهنا تبرز الحاجة الملحة إلى نشر ثقافة تقبل الاختلاف، والتأكيد على أن التنوع جزء طبيعي من التكوين الإنساني.

أما المدرسة، فهي المساحة التي تتشكل فيها ملامح التجربة اليومية للطفل. ويمكن أن تكون هذه المساحة فرصة حقيقية للاندماج، أو سببًا في تعميق العزلة. التعليم الدامج، الذي يتيح للطفل المتوحد التعلم إلى جانب أقرانه، مع توفير الدعم اللازم، أثبت نجاحه في تحسين المهارات الاجتماعية والأكاديمية. لكن هذا النموذج يتطلب إعدادًا جادًا للمعلمين، ووجود كوادر متخصصة، إلى جانب تصميم خطط تعليمية فردية تراعي الفروق بين الأطفال.

ويبقى التنمر أحد أخطر التحديات التي تواجه الأطفال المتوحدين داخل البيئة المدرسية وخارجها. فاختلاف سلوكهم أو طريقة تواصلهم قد يجعلهم عرضة للسخرية أو الإقصاء، وهو ما يترك آثارًا نفسية عميقة قد يستمر لسنوات. لذلك، لا بد من تبني سياسات واضحة لمكافحة التنمر، وتوعية الطلاب بأهمية احترام الآخر، وتعزيز ثقافة القبول داخل المدرسة.
كما أن للأسرة دورًا أساسيًا في دعم الطفل نفسيًا، وتعزيز ثقته بنفسه، ومساعدته على مواجهة التحديات. فحين يشعر الطفل بالأمان داخل بيته، يصبح أكثر قدرة على التفاعل مع العالم الخارجي.

في النهاية، لا يمكن اختزال التوحد في كونه "مشكلة" تحتاج إلى حل، بل هو حالة تتطلب فهمًا أعمق، ونظرة أكثر إنسانية. هؤلاء الأطفال لا يطلبون الكثير...
فقط فرصة عادلة، وبيئة تتقبلهم كما هم، دون محاولة قولبتهم في نمط واحد.

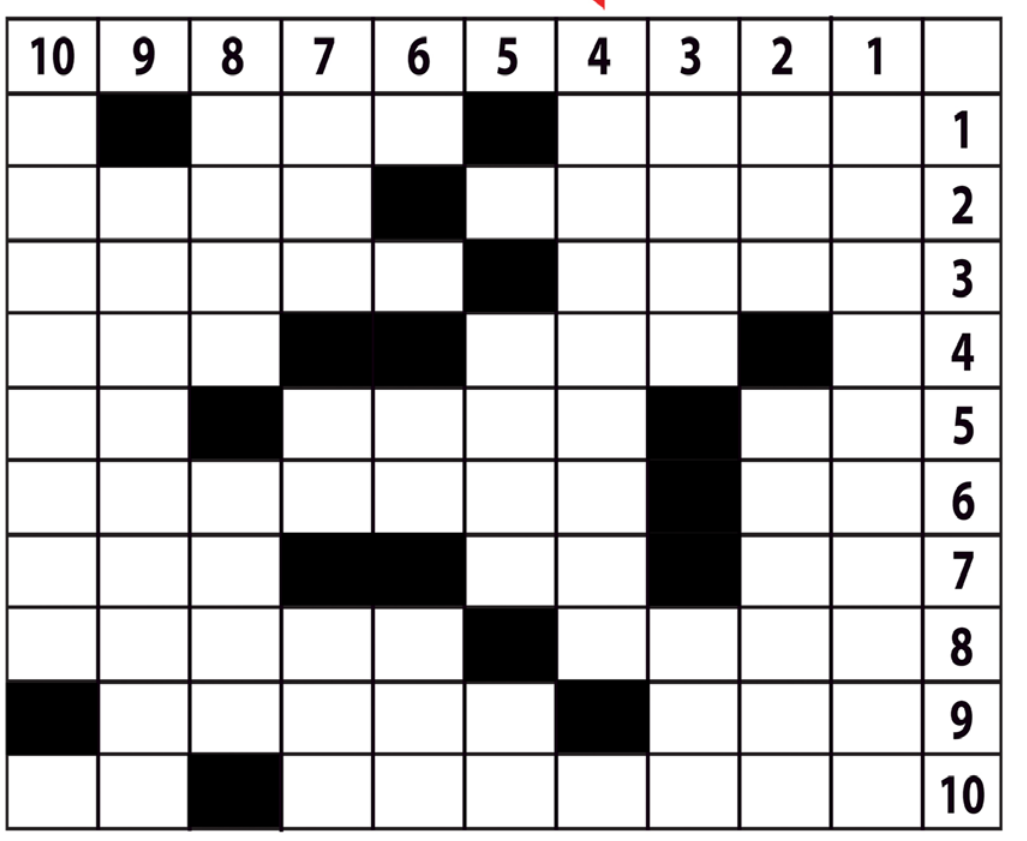
قد لا يتحدث بعضهم كثيرًا، لكنهم يشعرون بعمق...
وقد لا ينظرون في أعيننا، لكنهم يرون العالم بطريقتهم الخاصة. وبين العزلة التي قد تُفرض عليهم، والاندماج الذي يستحقونه، يقف المجتمع أمام اختبار حقيقي... اختبار إنسانيته.
فهل ننجح في أن نكون الجسر الذي يعبرون من خلاله إلى عالمٍ يفهمهم... أم نظل الحاجز الذي يعمّق صمتهم؟!!

كلمات متقاطعة

تأليف واعداد/ مرڤت موريس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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



الكلمات الأفقية:

١- مرحلة من العمر - كرر.
٢- ناسكة (معكوسة) - فيلم لمحمد سعد.
٣- وحدة موازين - قديس لقب برجل العطاء (معكوسة).
٤- للشيشة (معكوسة) - تمر.
٥- خذ - يسرع (معكوسة) - رجل دين.
٦- للتوجع - بلد عربي (معكوسة).
٧- متشابهان - ثلثى كلمة (نوم) - نار (معكوسة).
٨- طريق ضيق - نافعة للجسم (معكوسة).
٩-عهد - مطربة عربية (معكوسة).
١٠- ميدان بوسط القاهرة (معكوسة) - مرض صدرى.

الكلمات الرأسية:

١- من الكبائر.
٢- قمر - يفهمها (معكوسة).
٣- لا نهائى - زاد عطائه.
٤- منطقة سكنية فى القاهرة.
٥- لضبط الحصان - إنتسب.
٦- شمل - حصل على.
٧- جهز (معكوسة) - شبكة إتصالات (معكوسة) - أرشدا.
٨- فتور (معكوسة) - مغنية راحلة.
٩- برنامج إذاعى قديم (معكوسة).
١٠- شارع رئيسى فى القاهرة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفى بلامون

كاتبة متخصصة فى المشورة الأسرية

الإحباط عدو خفي... كيف تهزمه؟!

الإحباط شعور يمرّ به كل إنسان، لكنه في كثير من الأحيان لا يظهر بوضوح مثل الحزن أو الغضب، بل يتسلل بهدوء إلى النفس، فيُضعف العزيمة ويُطفئ الحماس.
لذلك يُسمّى "عدوًا خفيًا"، لأنه يهاجمنا من الداخل دون أن ننتبه له سريعًا، وقد يؤثر على حياتنا أكثر مما نتخيل.

أولًا: ما هو الإحباط؟
الإحباط هو حالة نفسية تنتج عندما لا تتحقق توقعاتنا أو أهدافنا، أو عندما نشعر بالعجز أمام ظروف معينة.
وقد يكون سببه:
• تكرار الفشل أو التأجيل • الضغوط اليومية • المقارنة بالآخرين • الشعور بعدم التقدير • فقدان الأمل أو وضوح الهدف.

ثانيًا: لماذا يُعد الإحباط عدوًا خفيًا؟
لأن تأثيره تدريجي وصامت: يبدأ بفقدان الحماس • ثم يتحول إلى كسل وتأجيل • ثم إلى شك في النفس • وقد يصل إلى فقدان الأمل تمامًا.
هو لا يهاجمك مرة واحدة، بل يُضعفك خطوة خطوة.

ثالثًا: علامات تدل على أنك تعاني من الإحباط:
• الشعور بالتعب بدون سبب واضح • فقدان الرغبة في العمل أو الإنجاز • التفكير السلبي المستمر • الانعزال عن الآخرين • الإحساس بأن "لا شيء سيتغير".

رابعًا: كيف يهزمك الإحباط؟
الإحباط يؤثر على:
• تفكيرك: يجعلك ترى كل شيء بشكل سلبي.
• قراراتك: يدفعك للاستسلام أو التأجيل.
• طاقتك: يستهلك قوتك النفسية.
• علاقاتك: يجعلك أقل تفاعلًا مع من حولك.

خامسًا: كيف تهزم الإحباط؟ (الجزء الأهم):
1. واجه الإحباط ولا تنكره: أول خطوة هي الاعتراف: "أنا محبط". الاعتراف بالمشكلة بداية الحل.
2. غيّر طريقة تفكيرك بدلًا من قول: "أنا فشلت" قل: أنا أتعلم من تجربة"، التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل الواقع، بل رؤيته بطريقة تساعدك على الاستمرار.

3. قسّم أهدافك: الأهداف الكبيرة قد تُشعرك بالعجز. قسّمها إلى خطوات صغيرة، واحتفل بكل إنجاز بسيط.

4. ابتعد عن المقارنة: كل شخص له طريقه وظروفه. المقارنة المستمرة تُضعف ثقتك بنفسك وتزيد الإحباط.

5. أحط نفسك بأشخاص إيجابيين: الكلمات المشجعة ترفعك، بينما السلبية تُغرقك أكثر.

6. اهتم بنفسك: • مارس رياضة خفيفة • نام جيدًا • تناول طعامًا صحيًا الجسد السليم يساعد النفس على المقاومة.

7. لا تستسلم للفشل: الفشل ليس النهاية، بل جزء من الطريق.
كل الناجحين مرّوا بلحظات إحباط... لكنهم لم يتوقفوا.

8. قرّب من ربنا: الإيمان يمنحك قوة داخلية لا تُهزم بسهولة.
الدعاء والصلاة يزرعون في القلب طمأنينة وأملًا جديدًا.

سادسًا: الإحباط قد يكون فرصة! رغم صعوبته:
الإحباط أحيانًا يكون رسالة: • لتغيير الطريق • لإعادة تقييم الأهداف • للنمو والتطور، فليس كل إحباط نهاية...
بل قد يكون بداية جديدة...
الإحباط عدو خفي، لكنه ليس أقوى منك.
هو مجرد شعور ... وأنت تملك القدرة على تغييره.

تذكر دائمًا: قد تتعثر... لكنك لست مجبرًا على البقاء في مكانك... قم، حاول مرة أخرى، واصنع من ضعفك قوة...
ومن إحباطك دافعًا للنجاح، الإحباط عدو خفي... وكيف تهزمه.

سابعًا: أخطاء شائعة عند التعامل مع الإحباط:
كثير من الناس لا يهزمون الإحباط... لأنهم يتعاملون معه بطريقة خاطئة، مثل: كتم المشاعر وعدم التعبير عنها، الهروب (بالنوم الزائد أو الانشغال الزائف)، جلد الذات ولوم النفس باستمرار، الاستسلام بسرعة وعدم المحاولة مرة أخرى.
هذه التصرفات لا تُنهي الإحباط، بل تجعله أقوى وأكثر سيطرة.

ثامنًا: استراتيجيات عملية يومية للتغلب على الإحباط:
قاعدة الـ 10 دقائق: إذا شعرت بالكسل أو الإحباط، ابدأ أي مهمة لمدة 10 دقائق فقط.
غالبًا ستجد نفسك تكمل بدون شعور.
اكتب ما تشعر به، الكتابة تُفرغ المشاعر السلبية وتوضح لك ما يدور بداخلك.
اسأل نفسك: "لماذا أنا محبط؟"
ركّز على ما تستطيع التحكم فيه، لا تُهدر طاقتك في أشياء خارج إرادتك.
ركّز فقط على ما يمكنك تغييره.
كافئ نفسك، حتى الإنجازات الصغيرة تستحق التقدير.

هذا يعزز الدافع ويقلل الإحباط.

تاسعًا: دور الأسرة والمجتمع:
الدعم من الآخرين مهم جدًا: • كلمة طيبة قد تغيّر يومك • شخص يسمعك قد يخفف عنك كثيرًا • بيئة مشجعة تصنع إنسانًا قويًا، لذلك كن داعمًا للآخرين أيضًا...
فكما تحتاج الدعم، غيرك يحتاجه.

عاشرًا: متى تحتاج مساعدة حقيقية؟
إذا استمر الإحباط لفترة طويلة وأصبح: • يؤثر على نومك • يمنعك من أداء حياتك اليومية • يجعلك تشعر بعدم قيمة نفسك، فلا تتردد في طلب المساعدة من متخصص نفسي.
طلب المساعدة قوة... وليس ضعفًا.

رسالة خاصة لك: مهما كان سبب إحباطك... سواء تعب، ظروف، أو خيبة أمل...
اعرف أن: • الشعور ده مؤقت • وأنك أقوى مما تظن • وأن بعد كل ضيق... هناك فرج، الإحباط ليس نهاية الطريق... بل محطة مؤقتة، إما أن تتوقف عندها... أو تتعلم منها وتكمل.
اختر أن تكمل. اختر أن تحارب. اختر أن تؤمن بنفسك.
وتذكّر دائمًا: ليس المهم كم مرة سقطت... بل كم مرة نهضت من جديد.

الحادي عشر: كيف تحوّل الإحباط إلى قوة دافعة؟
بدل ما يكون الإحباط سبب توقفك... اجعله وقودًا يدفعك للأمام:
اسأل نفسك: ماذا تعلّمت من هذه التجربة؟
حوّل الألم إلى خطة جديدة، استخدم الفشل كخبرة وليس كحكم نهائي عليك.
الفرق بين شخص ناجح وآخر مستسلم... ليس في عدد مرات الفشل، بل في طريقة التعامل معه.

الثاني عشر: قصص واقعية تلهمك:
كلنا نرى النجاح... لكن لا نرى ما قبله من إحباط:
• كم من شخص فشل مرات عديدة قبل أن ينجح.
• كم من حلم تأخر لكنه تحقق في الوقت المناسب.
• كم من باب أُغلق... ليُفتح باب أفضل.
الحقيقة: لا يوجد نجاح بدون لحظات إحباط.

الثالث عشر: كلمات تقاوم بها الإحباط (رددها لنفسك):
• أنا أستطيع • هذه مرحلة وستمر • سأحاول مرة أخرى • أنا أتعلم... ولست فاشلًا • القادم أفضل بإذن الله.
الكلمات التي تقولها لنفسك تصنع حالتك النفسية.

الرابع عشر: خطوات عملية لبداية جديدة من اليوم:
ابدأ الآن... وليس غدًا:
1. حدّد هدفًا بسيطًا اليوم 2. أنجز خطوة صغيرة نحوه 3. ابتعد عن أي مصدر سلبي 4. تواصل مع شخص إيجابي 5. اشكر الله على ما لديك، التغيير الكبير يبدأ بخطوة صغيرة.

الخامس عشر: تذكير مهم جدًا:
• لا أحد حياته كاملة • لا أحد ناجح طوال الوقت • لا أحد بلا ضعف، كلنا نمر بلحظات إحباط... لكن ليس كلنا يقرر أن يستمر.
الإحباط قد يطرق بابك... لكنه لا يملك الحق أن يسكن داخلك.
أنت أقوى من مشاعرك السلبية، وأكبر من أي فشل، وأقدر على النهوض في كل مرة.
انهض... حتى لو ببطء استمر... حتى لو بخطوات صغيرة وثق... أن الله لا يضيع تعبك أبدًا.
اجعل من كل إحباط بداية... وليس نهاية.

في نهاية هذا الحديث عن الإحباط... لا بد أن ندرك حقيقة عميقة: الإحباط ليس عيبًا، وليس ضعفًا، وليس نهاية الطريق...
بل هو جزء طبيعي من رحلة الإنسان في هذه الحياة.
كلنا نحمل في داخلنا لحظات انكسار، وأيامًا نشعر فيها بثقل الدنيا على قلوبنا، وأوقاتًا نتساءل فيها: لماذا لم تنجح الأمور كما أردنا؟
وهنا تحديدًا يظهر الفرق... ليس بين القوي والضعيف، بل بين من يختار التوقف، ومن يختار الاستمرار.

الإحباط قد يبطئك... لكنه لا يستطيع أن يوقفك إلا إذا سمحت له.
قد يُتعبك... لكنه لا يهزمك إلا إذا صدّقته.
وقد يُظلم الطريق أمامك... لكنه لا يُطفئ نورك الداخلي إلا إذا أهملته.
تذكّر دائمًا أن بداخلك قوة ربما لم تكتشفها بعد، قوة تظهر فقط في اللحظات الصعبة.
كل مرة تنهض فيها رغم التعب... أنت تبني نسخة أقوى من نفسك.
وكل مرة تحاول فيها رغم الخوف... أنت تقترب أكثر مما تتخيل من النجاح.

لا تنتظر أن تختفي كل مشاعر الإحباط حتى تبدأ...
ابدأ وأنت خائف، ابدأ وأنت متردد، ابدأ حتى لو بخطوة.

من التعلق إلى التحرر...

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

العلاقات الإنسانية تشغل جزء كبير من كيان الأنسان وحياته لأنها تؤثر على نظرته الى نفسه وعلاقته بنفسه وبالتالي أيضا علاقته بالآخرين وتكون مثل حلقة نبحث فيها بين علاقة الأنسان بنفسه والعلاقات الأخرى وتأثير كل منهما على بعض وفى الحقيقة ليست كل العلاقات التي ندخلها ونستمر فيها هي علاقات صحية وبناءة ، وليست كل المشاعر العميقة التي نعيشها ويتبادلها الآخرين معنا دليلًا على الحب الناضج.

أحيانًا، ما نعتقد أنه ارتباط قوي بالآخر، لا يكون سوى انعكاس لاحتياج داخلي لم يسدد وجوع لم يشبع أو فراغ نحاول ملأه بأي شكل. وهنا تبدأ المشكلة، حين يتحول القرب إلى اعتماد، ويتحوّل الاهتمام إلى خوف من الفقد، ويصبح وجود الآخر شرطًا للشعور بالأمان.

في هذا السياق، تبرز الشخصية الاعتمادية كأحد أكثر الأنماط التي تستهلك الإنسان وعلاقاته دون أن يدرك ذلك بوضوح. فهذه الشخصية لا تعيش العلاقة بوصفها مساحة مشاركة، بل كوسيلة للبقاء النفسي، مما يضعها في دائرة من التعلق المرهق، والخيبات المتكررة، وفقدان الذات تدريجيًا.

الحديث عن هذا النمط ليس ترفًا نفسيًا، بل ضرورة لفهم جانب كبير من اضطرابات العلاقات التي نراها اليوم في أنفسنا ربما أو في العلاقات القريبة جدا منا. فخلف كثير من القصص المؤلمة، يكمن نمط غير واعٍ يدفع صاحبه نحو علاقات غير متوازنة، ويُبقيه عالقًا في دوّائر يصعب الخروج منها.

في هذا المقال، نحاول الاقتراب من هذا النمط أكثر؛ نفهم كيف يتشكل، كيف يؤثر، ولماذا يبدو التحرر منه تحديًا حقيقيًا؟

الشخصية الاعتمادية: حين يتحول الاحتياج إلى قيد...

قد نخلط بين الحب والتعلّق؛ فنظن أن قوة الارتباط دليل نضج، بينما هي في الواقع انعكاس لفراغ نبحث عمّن يملؤوه. أحيانًا نتمسك بما يؤذينا فقط لأننا نخاف مواجهة أنفسنا و يكون الدافع الحقيقي فقط هو الاحتياج لا الاختيار..

في هذه المساحة الرمادية، تظهر الشخصية الاعتمادية كأحد أكثر الأنماط التي تُرهق الإنسان وعلاقاته دون أن يدرك ذلك بوضوح.

الشخصية الاعتمادية هي تلك التي تبحث عن استقرارها الداخلي من خلال عوامل خارجية، وعلى رأسها الآخرون. فهي لا تشعر بالأمان إلا بوجود شخص تعتمد عليه، ولا ترى نفسها قادرة على الاستقلال أو اتخاذ قراراتها بمفردها. وهذا يتعارض مع النضج النفسي، الذي يقوم على قدرة الإنسان على تنظيم مشاعره وتحقيق قدر من الاتزان الداخلي دون اعتماد مفرط على الآخرين.

كما أن الاعتمادية تعكس خوفًا عميقًا من النقد، وشعورًا داخليًا بعدم الكفاية، وقلقًا من تحمّل المسؤولية. لذلك يلجأ الشخص الاعتمادي إلى الآخرين، ليس فقط طلبًا للمساندة، بل هروبًا من الإحباط أو الفشل أو الشعور بالوحدة وعدم المسؤلية.

أسباب وجذور الشخصية الاعتمادية:

غالبًا ما تتشكل هذه الشخصية في مرحلة الطفولة:

1- حين لا يحصل الطفل على الحب غير المشروط، أو يفتقد التشجيع والتقدير والقبول- يتردد على مسامعه احبك لأنك ... أو ان فعلت ذلك لن يحبك أحد – الحب المشروط يحدد أمان الأنسان ويهدد شعوره بالقبول والوجود عموما.

2- كما أن غياب الفرص لتحمّل المسؤولية حتى في أبسط صورها يساهم في بناء شخصية غير قادرة على الاعتماد على نفسها.

3- وأيضا قد تنشأ الاعتمادية نتيجة أساليب تربية متوترة وغير متوازنة؛ فالتقييد الزائد لحرية الطفل والتسلط الشديد مع وضع ضوابط عديدة غير مبررة - بجانب التحكم في التصرفات والقرارت الكبيرة والصغيرة يُضعف ثقته بنفسه ويشعره بالعجز، بينما الحرية المطلقة بدون ضوابط التي يعتبرها بعض الأباء نوع من التحضر في أسلوب التربية قد تجعله يشعر بعدم الأمان، وكأن من يفترض بهم حمايته قد تنازلوا عن أدوراهم الأبوية والتربوية، فالبيت الخالي من القوانين والمبادئ يبدو كبيت بلا أبواب أو كمدينة بلا سور، بيت بلا حماية فيشعر عندها الأطفال بعد الأمان الذى غيابه هو اكبر سبب لتكوين الشخصية الاعتمادية التي تظل طوال حياتها تبحث عن الشعور بالأمان والاستقرار النفسي من خلال الاعتماد على الآخرين او على الأشياء كوسيلة لتعويض هذا الخلل الداخلي.

4- الصراعات الزوجية المستمرة والبيئة الغير أمنة في المنزل تجعل الطفل يهرب من هذه الصراعات ويلجأ الى أمور أخره تساعده على الشعور بالاستقرار النفسي مثل الاكل أو المخدرات أو الفيديوهات الإباحية - او أي شيء يأخذه الى منطقة امان وسعادة بعيدا عن صراع الأب مع الام.

5- ضعف الترابط الأسرى واللامبالاة في التعامل مع الأبناء او اللامبالاة في توجيهم او قيادتهم اى تساهل الأباء مع الأبناء وعدم الرقابة نهائيا يكسر سور الحماية أيضا ويبعث على عدم الشعور بالأمان.

6- طبيعة الشخص البيولوجية إذا كانت تميل الى الحساسية المفرطة فهذا يزيد احتمالية الاعتمادية التي تسعى الى إرضاء الاخرين او الاعتماد عليهم للشعور بالأمان.

7- التعرض للصدمات مثل فقد أو خيانة قد يفقد الشخص ثقته ويجعله يميل الى الاعتمادية .

سمات الشخصية الاعتمادية:

تظهر الشخصية الاعتمادية من خلال مجموعة من السمات الواضحة، منها:

• التعلق المفرط بالآخرين:

ارتباط زائد يجعل الشخص يشعر أنه لا يستطيع الاستقرار أو الشعور بالأمان بدون وجود الآخر.
الاحتياج المستمر للرعاية والاهتمام بشكل مبالغ فيه.
رغبة دائمة في الدعم والاهتمام تفوق الطبيعي لتعويض نقص داخلي أو شعور بعدم الكفاية.

الخوف الشديد من الانفصال أو انتهاء العلاقات.
قلق عميق من الفقد أو الاستغناء يدفع الشخص للتمسك بالعلاقة حتى لو كانت مؤذية.

• ضعف الثقة بالنفس:

شعور مستمر بعدم الكفاءة يجعل الشخص يشك في قدراته ويعتمد على الآخرين لاتخاذ قراراته.
•صعوبة اتخاذ حتى القرارات اليومية دون مساندة أو تأييد من الآخرين.
• عدم القدرة على تحمّل التوتر أو الألم النفسي.
• التضحية المبالغ فيها لإرضاء الآخرين والشعور بالقبول من جانبهم - أو التضحية الشديدة من أجل الشعور بالقبول.
• الإحساس بالمسؤولية عن سعادة الآخرين.
يشعر الشخص أنه مطالب بإرضاء الجميع وتحمل مشاعرهم، حتى لو كان ذلك على حساب راحته واحتياجاته.
• الافتقار إلى النضج وتحميل الآخرين المسؤولية.
يميل إلى الهروب من تحمل نتائج أفعاله، ويلقي باللوم على الآخرين بدلًا من مواجهة مسؤولياته وتطوير نفس
وقد تظهر أيضًا في صورة معاكسة تُعرف بالاعتمادية العكسية، حيث يتظاهر الشخص بالقوة والاستقلال، لكنه في الحقيقة يحتاج أن يشعر بأن الآخرين يعتمدون عليه ليحصل على شعور بالقيمة.

أمثلة واقعية:

قد يبدو الشخص الاعتمادي طبيعيًا من الخارج، لكن سلوكياته تكشف نمطًا مختلفًا:
شخص لا يستطيع اتخاذ قرار بسيط دون الرجوع للآخرين خوفًا من الخطأ، أو فتاة تستمر في علاقة مؤذية فقط لأنها تخشى الوحدة.
وقد يكون شخصًا يقدم الدعم للجميع باستمرار، لكنه ينهار داخليًا إذا لم يشعر بأن الآخرين يحتاجون إليه.

مخاطر الشخصية الاعتمادية:

الاستمرار في هذا النمط لا يمر دون ثمن، بل قد يؤدي إلى:
• الدخول في علاقات غير مناسبة فقط للحصول على الحب أو القبول.
• تعطّل النمو النفسي والعاطفي.
• قابلية أعلى للإصابة بالاضطرابات النفسية.
• احتمالية اللجوء إلى الإدمان (مثل المخدرات أو الكحول) كوسيلة للهروب من التوتر والشعور المؤقت بالأمان.
العلاقات الاعتمادية المتواطئة:
هي العلاقات التي يكون فيها الطرفان عالقين في نمط الاعتمادية، سواء كان كلاهما اعتماديين بشكل مباشر، أو أحدهما اعتمادي والآخر اعتمادي عكسي.

وتتسم هذه العلاقات بـ:
• شعور داخلي بعدم القيمة (شعور بصغر النفس).
• طبيعة إدمانية استهلاكية.
• غيرة مفرطة وحب تملك - تملك للشخص الآخر.
• تقلبات مستمرة ومحاولات للسيطرة على المواقف وعلى الآخرين.
هذه العلاقات لا تقوم على الحب المتوازن، بل على الاحتياج والخوف، لذلك تكون مرهقة وغير مستقرة.

البعد الروحي للاعتمادية:

الاعتمادية لا تقتصر على الجانب النفسي، بل تمتد إلى خلل في مصدر الأمان الداخلي. فعندما يضع الإنسان استقراره الكامل في الآخرين، فإنه يعرّض نفسه للاهتزاز مع أي تغيير أو خذلان.
كما جاء في الكتاب المقدس:
"ملعون الرجل الذي يتكل على الإنسان ويجعل البشر ذراعه" (إرميا 17: 5).
وهذا لا يعني رفض العلاقات، بل التحذير من جعل الإنسان مصدر الأمان المطلق.
وفي المقابل:
"مبارك الرجل الذي يتكل على الرب وكان الرب متكله" (إرميا 17: 7)
أي أن الاستقرار الحقيقي يبدأ من الداخل ومن مصدر ثابت، وليس من تقلبات البشر.

خطوات الشفاء من الاعتمادية:

1- كسر الإنكار:
وهي من أصعب المراحل، لأن الشخص الاعتمادي غالبًا لا يدرك نمطه. ويعيش في حالة من الانكار .
ويتم كسر الانكار من خلال:
• مواجهة النفس واكتشاف الجذور - اى جذور المشكلة وكيف ظهرت لكى يتم التعامل معها.
• مشاركة الآخرين -أهل الثقة وطلب الدعم .
• النمو الروحي والانفتاح على الشفاء .
2- مجموعات المساندة:
حيث يشارك الأفراد تجاربهم معا، ويجد الشخص نفسه في قصص الآخرين، مما يساعده على التغيير التدريجي.
3- التصالح مع الماضي وتركه:
فهم الجذور لا يعني البقاء فيها، بل التحرر منها.
4- بناء هوية مستقلة تدريجيًا:
التحرر من الاعتمادية لا يعني الانفصال عن الناس، بل يعني إعادة ترتيب الداخل.

ويبدأ ذلك من خطوات صغيرة مثل:

• اتخاذ قرارات بسيطة دون الرجوع المستمر للآخرين.
• تعلم قول "لا" بدون شعور بالذنب.
• تحمل مشاعر الرفض أو عدم القبول دون انهيار.
• اكتشاف الذات: ماذا أحب؟ ماذا أريد؟ وليس ماذا يريد الآخرون مني.
دور الأسرة او الشريك في مساعدة الشخصية الإعتمادية على الشفاء:
1- هو تمكين الحب الغير مشروط والتعاطف والتفهم لما يمر به الشخص الاعتمادى.
2- التوازن بين وضع الحدود والضوابط في المنزل مع ترك الحرية للتعبير عن النفس والسلوك بحرية، التوازن بين الحب والتفاهم والحزم والتوجيه .
3- مساعدة الشخص الأعتمادى على النمو نحو النضج النفسى وحب الذات والقدرة على اتخاذ القرارات .
4- العمل على وقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية من خلال تهيئة البيئة الصحية.
5- تسديد الاحتياجات الأساسية ومن ضمنها تسديد الاحتياج الى الامن والأمان .
6- الحوار الجيد في الاسرة يعزز بناء الشخصية.

خاتمة:

الاعتمادية ليست ضعفًا، بل نمطًا تشكّل عبر التجارب والنشأة، لكنها ليست قدرًا دائمًا.
الوعي بها هو الخطوة الأولى نحو التحرر، ومع الوقت يمكن للإنسان أن ينتقل من حالة التعلق المرهق إلى علاقة صحية قائمة على الاختيار لا الاحتياج.
فالعلاقة الناضجة لا تقول: "لا أستطيع العيش بدونك"، بل تقول: "أنا مكتمل بذاتي، وأختارك لتكون جزءًا من حياتي".

العدوانية عند الأطفال: كيفية التعامل مع الضرب والعض وغيرهما؟!

دكتور. محسن أشرف

يقصد بالعدوانية السلوكيات المؤدية إلى إلحاق الأذى بالآخرين. ومن أمثلة تلك السلوكيات التي تظهر لدى الأطفال الصغار، الضرب والرفس والعض والشتم والبصق والتخريب ونوبات الغضب..

والطفل العدواني داخل الأسرة يؤثر سلباً على هدوئها واستقرارها، بالمقابل والدا هذا الطفل يعززان سلوكياته هذه نتيجة خلافاتهما المستمرة وتعاملهما المتسم بالقسوة والعنف في مواجهة صعوبات الطفل السلوكية.

وقد تصبح العدوانية سمة من سمات شخصية الطفل، وتستمر عبر مراحل نموه لتأخذ أشكالاً مختلفة، كالانحراف والتمرد في مرحلتي المراهقة والرشد.. كل ذلك بسبب دائرة التفاعل السلبي التي قد يقع فيها كل من الطفل ووالديه.

وعادة ما يكون الطفل العدواني مرفوضاً من أقرانه داخل المدرسة، وهذا ما يزيد من عدوانيته ويزعزع ثقته بنفسه. وفي بعض الحالات يصبح الطفل العدواني متنمراً، فيلجأ لسلوكيات عدوانية تهدف إلحاق الأذى بطفل آخر لم يرتكب ذنباً مما يجعله ضحية للمتنمر الذي عادة ما يدافع عن تصرفاته بأن ضحاياه يستفزونه بشكل ما، كما يشعر بالرضا عما يسببه لهم من أذى ومعاناة. بالمقابل الطفل الضحية يبدو أكثر خوفاً وأضعف جسمياً ونادراً ما يواجه إساءة المتنمر. ويرتبط التنمر بأساليب القسوة والعنف من قبل الوالدين، بينما ترتبط الضحية بأسلوب الحماية الزائدة. وكلاهما يتصف تعلقه بالأم بأنه غير آمن، المتنمر تعلقه متجنب / غير آمن، والضحية مقاوم / غير آمن.

لماذا تحدث العداونية؟

قد يكون الأمر صادماً بالنسبة لك (ولمن يشهده)، إلا أن السلوك العدواني جزء طبيعي من تطور طفلك.

بما أن مهارات طفلك اللغوية ما زالت في طور النمو

يعتبر بعض الضرب أو العضّ طبيعيين تماماً لدى طفلك الدارج بسبب رغبته الشديدة في الاستقلالية وقلة تحكمه وسيطرته على انفعالاته. بالطبع

هذا التفسير لا يعني تجاهل السلوك العدواني. دعي طفلك يعرف أن هذا السلوك غير مقبول وعرّفيه على طرق أخرى للتعبير عن مشاعره.

وللعدوانية العديد من الأسباب، أذكر منها ما يلي:

– ترتبط العدوانية بالنشاط الزائد ونقص الانتباه والميل للاندفاعية.

– وترتبط العدوانية بشدة حساسية الطفل للإحباط، يظهر ذلك في الأشهر الأولى من عمره عند سحب اللهاية من فمه، وعند شد ذراعيه.

فالرضيع الذي يسهل استفزازه بتلك التصرفات يعتبر رضيعاً صعباً ويميل لكثرة البكاء، وغالباً ما تتعامل الأم معه بأسلوب الصراخ والقسوة، ومن هنا تدخل الأم وطفلها في دائرة التفاعل السلبي.

– تؤدي أساليب الوالدين التربوية السلبية كالعقاب الجسمي والصراخ والتهديد والتلاعب بالحب والتذبذب إلى زيادة ميل الطفل للسلوكيات العدوانية.

– الخلافات الزوجية تقدم للطفل من جهة نموذجاً لعلاقة عدائية يعمل على تقليدها، ومن جهة أخرى تؤثر سلباً على أساليب الوالدين التربوية

فيصبح الطفل هدفاً للإساءة الجسمية والنفسية.

– يعتبر رفض الأقران من العوامل المساهمة في شدة عدوانية الطفل، فهو يُرفض بسبب نقص مهاراته الاجتماعية كسرعة ميله للغضب ونقص ميله للتعاون والمساعدة.

– قد تظهر العدوانية لدى الطفل بسبب غيرته من أحد إخوته.

مـاذا أفـعـل؟ عاقبيه بشكل منطقي:

إذا دخل طفلك إلى منطقة الكرات أو الطابات في أحد أماكن اللعب المغلقة وبدأ على الفور برمي الكرات على الأطفال الآخرين، أخرجيه منها. اجلسي معه وأنتما تشاهدان الأطفال الآخرين يلعبون، واشرحي له أنه يستطيع العودة عندما يشعر بالاستعداد للانضمام إلى اللعب والمرح من دون إيذاء أقرانه. ابتعدي عن مسألة "التحليل" مع طفلك عبر سؤاله مثلاً: "هل سيعجبك الأمر إذا ضربك أحد الأطفال بالكرة؟" لا يمتلك الأطفال الدارجون النضج الكافي لوضع أنفسهم في مكان طفل آخر أو تغيير سلوكهم بناء على التحليل الكلامي، ولكنهم يفهمون العواقب.

حافظي على هدوئك:

لن يساعد الصراخ أو الضرب أو وصف طفلك بالمشاكس على تغيير سلوكه – ستحصدين فقط غضباً أكبر وتعطينه أمثلة لأشياء جديدة يجربها. في الواقع، قد يتعلم أولى خطوات السيطرة على انفعالاته بمشاهدتك وأنت تتحكمين بأعصابك.

ارسمي حدوداً واضحة:

حاولي الاستجابة بشكل فوري كلما أظهر طفلك شكلاً من العدوانية. لا تنتظري حتى يضرب أخاه للمرة الثالثة لتقولي له "هذا يكفي!". عندما يقوم بأمر خاطئ، عليه معرفة ذلك مباشرة. أبعديه من الموقف بأسلوب "الحدّ من الحركة" لفترة قصيرة (يكفيه دقيقة أو اثنتين). هذه أفضل طريقة لكي يهدأ، وبعد فترة سيستوعب الأمر. في حال الضرب أو العض سينتهي به الحال بعيداً عن الحدث.

الثبات هو المفتاح:

حاولي قدر الإمكان تكرار نفس الاستجابة السابقة في كل موقف. تصبح ردة الفعل المتوقعة

("حسناً، عضضت رامي مرة أخرى - هذا يعني أنك ستعاقب بالحدّ من حركتك مرة أخرى") نمطاً يتعرف عليه طفلك مع الوقت ويتوقعه. في نهاية المطاف، سيفهم أنه إذا أساء التصرف سيعاقب بالحدّ من حركته. حتى في الأماكن العامة حيث يمكن أن تشعري بالحرج من سلوك طفلك، لا تدعي شعورك بالإحراج يدفعك إلى توجيه الانتقادات إليه. هناك أمهات وآباء أيضاً - إذا كان الناس يحدقون، علّقي على الأمر ببساطة: "من كان لديه طفل في عمر السنتين؟" ثم علّمي طفلك الانضباط بالطريقة المعتادة.

علّميه بدائل أخرى:

انتظري حتى يهدأ طفلك ثم راجعي معه ما حدث بهدوء ولطف. اسأليه إذا كان يستطيع تفسير سبب انفعاله. أكدي له (بإيجاز!) أنه من الطبيعي تماماً أن يشعر بالغضب، ولكن من غير المقبول أن يعبّر عنه بالضرب أو الركل أو العض. شجعيه على إيجاد وسيلة استجابة أكثر فعالية، ربما بالحديث عن الأمر ("مازن، أنت تثير غضبي!") أو طلب المساعدة من شخص بالغ.

احرصي على أن يقول طفلك "آسف" بعد أن يهاجم شخصاً ما:

قد لا يكون اعتذاره صادقاً في البداية، ولكن العبرة في استيعاب الدرس في النهاية. أحياناً

قد تطغى نوبات غضب الأطفال الدارجين على تعاطفهم الطبيعي. سيكتسب عادة الاعتذار عندما يؤذي أو يجرح شخصاً ما.

كافئيه على السلوك الجيد:

بدل الانتباه لطفلك فقط عندما يسيئ التصرف حاولي ملاحظة تصرفاته الجيدة.

على سبيل المثال، عندما يطلب طفلك الحصول على دوره لركوب الأرجوحة وليس دفع طفل آخر بعيداً عن طريقه. اثني عليه بسخاء عندما يقول ما يريده ("من الرائع أن تطلب الحصول على دورك!"). في الوقت المناسب، سيدرك مدى قوة تأثير الكلمات.

قللي أوقات مشاهدة التلفزيون:

قد تكون الرسوم المتحركة والبرامج الأخرى المصممة للأطفال الأكبر سناً مليئة بالصراخ

والتهديدات، والدفع، وحتى الضرب. حاولي رصد البرامج التي يشاهدها، لاسيما إذا كان يميل إلى السلوك العدواني. عندما تسمحي لطفلك بمشاهدة التلفزيون، شاهديه معه وتكلمي معه عن المواقف التي تحدث: "لم تكن هذه وسيلة جيدة بالنسبة لهذا الشخص للحصول على ما يريد، أليس كذلك؟"

وفري له وسائل حركية:

قد يكون طفلك مصدراً كبيراً للإزعاج في البيت ما لم يصرف طاقته الكبيرة. إذا كان طفلك شديد الحماسة

فضعي له الكثير من البرامج العفوية، ويستحسن أن تكون في الهواء الطلق لتخفيف طاقاته وانفعالاته.

لا تخافي من طلب المساعدة:

تتطلب العدوانية لدى الطفل أحياناً تدخلاً يفوق ما يستطيع أحد الوالدين تقديمه. إذا كان طفلك يتصرف بعدوانية في كثير من الأحيان، وبدا أنه يخيف أو يزعج الأطفال الآخرين، أو لم تنفع الجهود المبذولة للحد من تصرفاته العدوانية، فتحدثي إلى طبيبتك. قد تحيلك إلى استشارية أو طبيبة نفسية مختصة بالأطفال. يمكنكما معاً اكتشاف جذور هذا السلوك ومساعدة طفلك على تجاوزه.

تذكري أن طفلك ما زال صغيراً جداً. إذا كنت تحاولين معه بصبر وتجديد، يرجح أن تصبح ميوله المشاكسة ذكرى من الماضي خلال وقت قريب.

وفي الختام، فإن العدوانية لدى الطفل ليست مجرد سلوك عابر يمكن تجاهله أو التعامل معه بردود فعل انفعالية مؤقتة، بل هي رسالة نفسية وسلوكية تحتاج إلى فهم عميق واستجابة تربوية واعية. فالطفل العدواني لا يسعى في جوهره إلى إيذاء الآخرين بقدر ما يحاول التعبير عن مشاعر عجز أو غضب أو خوف أو احتياج لم يجد طريقًا صحيًا للتعبير عنه. ومن هنا تصبح مسؤولية الأسرة والمؤسسة التعليمية مسؤولية مشتركة في احتواء الطفل، وتعليمه مهارات ضبط الانفعال، وتعزيز ثقته بنفسه، وتوفير بيئة آمنة يشعر فيها بالقبول والدعم والاحترام.

إن تجاهل السلوك العدواني أو مواجهته بالقسوة والعنف لا يؤدي إلا إلى ترسيخه وتحويله مع مرور الوقت إلى نمط دائم في الشخصية قد يمتد إلى مراحل المراهقة والرشد في صورة تمرد أو انحراف أو صعوبات في العلاقات الاجتماعية. بينما يسهم الحوار الهادئ، والثبات في وضع الحدود التربوية، وتقديم القدوة الإيجابية، وتعزيز السلوكيات السليمة، في إعادة توجيه الطفل نحو مسارات أكثر توازنًا ونضجًا. كما أن التدخل المبكر يظل العامل الأهم في منع تفاقم المشكلة وتحولها إلى تحدٍ نفسي وسلوكي طويل الأمد.

ولذلك، فإن التعامل الحكيم مع العدوانية لا يهدف فقط إلى تعديل سلوك لحظي، بل إلى بناء شخصية متوازنة قادرة على التعبير عن مشاعرها بطريقة صحية، واحترام الآخرين، والتفاعل الإيجابي مع المجتمع. وعندما يدرك الوالدان أن الصبر والتفهم والاحتواء أدوات تربوية لا تقل أهمية عن الحزم والانضباط، يصبح بالإمكان تحويل هذا التحدي إلى فرصة حقيقية لبناء طفل أكثر قوة وثقة واستقرارًا نفسيًا، وهو ما ينعكس في النهاية على استقرار الأسرة وتماسك المجتمع بأسره.

كبسولات العافية

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

الجرثومة الحلزونية

الجرثومة منتشرة بطريقة مرعبة في حوالي نصف الناس، ومش كل واحد عنده جرثومة حلزونية Helicobacter Pylori Infection لازم يحصله مشاكل منها أصلا، ولكن بما أنها عدوى في المليارات بنشوف مصايبها كتير، مثلا ١٠٪ فقط يصيبهم التهاب معدة Gastritis وقرح المعدة والإثنى عشر PUD على مدى العمر، وأقل من ٣٪ سرطانات! ولكن ٨٠-٩٠٪ من قرح المعدة والإثنى عشر بسبب جرثومة المعدة، والغريب يقال لها بعض الفوائد القليلة في جسم الإنسان ومش كلها مفهومة! ولكن عيوبها طبعا أكثر من مميزاتها بكثير! خصوووصا لو "مش لاقيه حد يلمها في المعدة من مناعة سليمة ومضادات بكتيريا في الاكل الصحي" في عصر الأكل الصناعي الهزيل السريع الفاضي السعرات الفاشله في حمايتك من "بلطجة" الجرثومة في جهازك الهضمي و خارجه!

الأعراض و الأمراض:

غثيان، ألم، إمساك، إسهال، قيء، ارتجاع مريء، نزيف، حموضة زايدة أو بالعكس عسر هضم بسبب خفضها لحمض المعدة - علشان تعرف تتعايش لأنها مش بتحب الحمض الزايد وبتحاول تستخبا منه في جدار المعدة وتكسره بإنزيمات معينة منها Urease، وهناك ممكن تعمل التهابات، وقرح وسرطانات بنسب متفاوتة وحسب أسلوب حياة وجينات كل واحد! ومن الغريب قدرتها على تخطي حاجز المعدة والأمعاء للدم والشرايين وخارجهم للمخ مثلا وأعضاء أخرى!

حيث تتواجد في تصلب الشرايين ولها دور في الالتهابات هناك!

وفي أمخاخ مرضى الزهايمر! وفي المهبل وكانديدا المهبل والأمعاء وتتحكم فيها وتكرسها لخدمة أغراضها الخبيثة! جرثومة مش بس حلزونية و تقدر تغرس نفسها في مخاط المعدة وجدارها بل في أماكن كتير في الجسم تتوقعها ولا تتوقعها! ووجد العلماء ان لها دورا اساسياً في ارتشاح الأمعاء والمعدة وأمراض المناعة الذاتية ومقاومة الإنسولين والسمنة أو النحافة!

وأخيرا وليس اخراً السرطانات الذي على رأسها سرطان المعدة Adeno-carcinoma وهو سرطان شوي وقاتل وينجو منه القليل! والليمفوما في المعدة MALT! وهذا طبعا ليس للحصر ولكن كأمثلة لأمراض قد تسببها هذه الجرثومة اللعينة! ولهذا ينصح طبعا التشخيص والعلاج في أسرع وقت! ومن المحزن أنها قد تكون "خارباها في جسمك" سنين قبل أول عرض من الأعراض! لذا يفضل اختبار حتى دون أي اعراض! حيث قد يكون أول عرض هو ألم أو نزيف أو فقدان وزن بسبب سرطان المعدة في البعض!

طرق التشخيص:

عينة من الدم وهذه الطريقة تساعد في التعرف علي حدوث عدوي بالجرثومة عن طريق البحث عن وجود اجسام مضادة لها في الدم وهذه تعني حدوث عدوي سابقة او حالية ولكنها لا تفرق بين الاثنين، إذا كنت قد عولجت منها سابقا، قد تظل إيجابية حتي بعد العلاج بسنين.

ولهذا يفضل للتشخيص البحث عن الجرثومة في البراز Stool Antigen Test ، او في اختبار النفس Urea Breath Test، واختبار البراز ممكن يساعد لمعرفة كمية البكتيريا في البراز وعددها وعبء المرض في الجسم و بالتالي أهمية العلاج حتى دون أعراض!!! وكلما يزيد الرقم تزيد المشاكل جوه وبره الجهاز الهضمي!

طرق العلاج الدوائية و الطبيعية:

المضادات الحيوية ومضادات الحموضة والأخيرة ديه هدفها ان البكتيريا تدخل في مراحل التكاثر وتحس بالأمان "الله يخرب بيتها" بسبب قلة الحموضة وتترك جدار المعدة شعورا بالأمان لقلة الحمض داخل المعدة وهناك ينتظرها أجلها عن طريق المضادات الحيوية المختلفة من أموكسيسيللين، وتتراسايكلين، وفلاجيل، وكلاريثرومايسين، و ليفوفلوكساسين (العلاج الثلاثي أو الرباعي Triple or Quadruple Therapy)، وبيزموث Bismuth وهذا الأخير معدن رائع لتطبيب بطانة المعدة والمخاط!

وسأترك هذه الاختيارات والقرارات لإرشادات طبيبك انت طبعا! ولكن لو كنت راغبا في طرق طبيعية نعرف أنها في كفاءة الدوائية أو أفضل في بعض الحالات وعلى حسب المرض والمتخصص، أو تعاني منها رغم العلاج أكثر من مرة وبترجع تاني ولسه مبهدلة حياتك وتاعباك جدا وباءت المحاولات كلها بالفشل! ونفسك تعرف في تكتوكاية حلزونية قووووي أكتر من الجرثومة شخصيا!

ما هي المأكولات والمنتجات والمكملات التي تقي وقد تعالج الجرثومة بكفاءة مذهلة ومع أقل أعراض جانبية ممكنة والأهم أن بعضها حاجات تقدر تاخدها في اكلك طبيعية قد تساعدك على التخلص من الجرثومة طول العمر!

1. عسل مانوكا Manuka Honey & Sidr Honey الأصلي! وبصراحة أي عسل خام محلي غير مفلتر وغير مبستر من نحال عنده ضمير Apiarist
2. الشاي الأخضر و أخوه العملاق الأخضر شاي ماتشا Matcha وسره في الكاتيكين EGC3G Catechins .
3. مستكة Mastic Gum وتؤخذ كمكملات أو مضافة للأكل ووصفاتها كتير أو علكة لبان حضرتك يعني (ومرقعة طلع ليها لازمة هاهاها!!)
4. براعم بروكولي Broccoli Sprouts وسرها وسحرها في مادة سالفورافين Sulforaphane.
5. زيوت الزعتر والأوريجانو وخشب الأرز Thyme, Cedar Wood oil & Oregano
6. جيل ألوفيرا الصبار Aloe Vera Gel
7. بروبيوتيك لاكتوباسيلاس Lactobacillus وأنواعها كتير Gasseri & Fermentum & Reuteri & Acodphilus & Salivarius & Rhamnosus & Casei) ، وبايفيدوباكتيريا Bifidobacteria، وفطر نافع اسمه ساكارومايسيز بولاردي و ده بيبقى كورس علاجي منهم لـ ٤-٦ أسابيع و هذه الخلطة قد تغير الميكروبيوم تماما لمكافحتها مثلا زيادة Akkermansia Muciniphilia وديه رائعة للمخاط والبيئة المحيطة في الجهاز الهضمي أنها ما تبقاش مكان آمن Safe Haven و لا مكان مكيف للجرثومة!
8. الثوم وسر قوته أليسين Allicin فص يوميا!
9. البربرين Berberine ولا تخلو منه وصفة طبيعية محترفة قوية ضد الجرثومة.
10. زيت الزيتون البكر الممتاز المعصور عالبارد يوميا EVOO وسر قوته في فينولات طبيعية أوليوكانثال Oleocanthals.
11. عرقسوس Liqorice Root & Tea لفترات قصيرة وعيوبة قد تفوق مميزاته للبعض في مرضى الكلى و الضغط و الضعف الجنسي.
12. الكركم وسر قوته الكركمين Curcumin والزنجبيل Ginger وسر قوته چنچرال Gingerol والفريش منهم أقوي بكتير طبعا.
13. خل التفاح العضوي بمادة الأم Mother ووصفاته كتير مع الكركم الفلفل الأسود والكمون والزنجبيل والثوم والليمون والقرفة والكمون و حبة البركة،،، أو خل التمر -و دبس التمر والخروب والرمان.
14. حبة البركة ووصفاتها كتير وزيت حبة البركة.
Black Seed Oil Nigella Sativa
15. الزعفران وزيته Saffron و جواه Safranal رائع المفعول.
16. زيت جوز الهند Organic Coconut Oil .
17. بذور الكتان والزيت الحار Flaxseeds & Oil.
18. أوميجا ٣ Omega.
19. التوت الأزرق والأحمر والكرانبيري Cranberry Juice وعصيرهم الطبيعي في البيت!
20. القرنفل وزيته وشاي القرنفل.

و طبعا دول مش للحصر ولكنهم أروع مكملات وأكلات ممكن تساعدك في مكافحة الجرثومة الخبيثة!

أسرار خفض معدلات السكر في الدم وبالتالي مقاومة الإنسولين وبالتالي معظم أمراض العصر وعلى رأسها السمنة!

1. التركيز على البروتين والدهون كمصدر أساسي للسعرات الحرارية مش الكربوهيدرات، وبالذات التركيز على اللحوم والفراخ والأسماك غير المزارع!
2. التركيز على الدهون الصحية ومنها المشبعة الحيوانية (نعم كلام زمان غلط)، ولكن زيت الزيتون والسمنة البلدي والزبدة الفلاحي و زيت الافوكادو وجوز الهند لهم مكانة رفيعة في عالم التغذية الصحية و التخسيس الصحي الدائم بسبب ما اسميه "تبطيئ كيرف" السكر flattening sugar curve.
3. ولما تيجي تأكل كاربوهيدرات ركز بقى على كل ما هو غني بالألياف من الخضراوات و الفواكه والبقول والقليل من الحبوب الكاملة والبذور وأكل السلطة الخضراء قبل الوجبة! أكل في صورته الطبيعية!
4. الصيام المتقطع ومنع الاكل قبل النوم ب ٣-٤ ساعات.
5. وياسلام على اضافة ملعقتين كبار من خل التفاح أو خل التمر للسلطة الخضرا قبل الوجبة.
6. استعمال المحليات البديلة الصحية بدل السكر الأبيض من أليولوز و ستيفيا ونبات الراهب.
7. النوم وده خليته نمرة ٧ فقط علشان لازم على الأقل ٧ ساعات ليلا! لمنع مقاومة الإنسولين! حرمان النوم انتحار بطيء!.

المكسرات تعتبر من أروع أنواع الفاكهة!

ومش بس طعمها لذيذ ورائع لكنها صحية بطريقة غريبة لدرجة كشفت بعض الأبحاث أنها قد تساعد على اطالة العمر لو بصفة يومية وبصورة صحية هام أو منقوعة، لأكثر من ٥ أعوام! وهذا شبه معجزي! ومن روائع المكسرات.

1. مضادات الأكسدة والفينولات والفلافونويد.
2. أوميجا ٣ و ٦ للمخ بنسبة متوازنة ضد التهابات المخ والزهايمر وضد الالتهابات عموما.
3. تحسين الكوليسترول الجيد والضار والدهون الثلاثية.
4. تحفيز الرغبة الجنسية وقوة الانتصاب، والفستق خصوصا يتمتع بكمية رائعة من هرمون ميلاتونين فيساعد على النوم اولاً، ومضاد أكسدة قوي ثانيا!
5. كمية رائعة من الألياف وبالتالي رائعة للميكروبيوم (البكتيريا النافعه)
6. خفض الضغط ومقاومة الإنسولين وتقليل نسب حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية والشرايين.
7. مع التناول وعدم الإسراف دون ملح وسكريات ودون اي زيوت غير صحية مضافة تساعد على التخسيس.
8. تنظيم الجهاز الهضمي ومنع الإمساك والإسهال وارتشاح الأمعاء و العديد من أمراض الجهاز الهضمي.
9. تحفيز الجهاز المناعي ضد السرطانات والالتهابات.
10. رائعة للشعر والبشرة بسبب فيتامينات ومعادن عديدة ومنها (هـ + مغنسيوم + فوسفور + سيلينيوم).

من أروع وسائل حماية مخك من الزهايمر بالإضافة لهذه المأكولات القليلة المذكورة، :)!!

1. الصيامات بالماء أكثر من ١٦ ساعة وأروع لو أمكن أكثر من ٢٤ ساعة (لا ينصح به في السيدات في سن الخصوبة).
2. فيتامين د ٣ يوميا وفيتامين سي.
3. أوميجا ٣ كبسولات منزوعة المعادن الثقيلة.
4. المشي والرياضة.
5. قسط وافر من النوم ينصح بـ ٨ ساعات ليلا.
6. منع الاكل قبل النوم بـ ٣-٤ ساعات.
7. منع الاكل الصناعي والخبز تماما بالذات الأبيض والحلويات الصناعية و المشروبات الغازية وأكل بره عموما والبطاطس المقلية والعصائر بتاعة بره! والمعلبات والزيوت النباتية من ذرة وكانولا وصويا ولابد التركيز على زيت الزيتون ولا أروع ولكن يا سلام على السمنة والزبدة الفلاحي.
8. خفض مستوى الستريس اليومي ومحاولة ممارسة ما به شغفك ولو قليلا ولو حتى أسبوعيا مش مهم يجيب فلوس! :) واخدلي بالك؟!
9. تكوين علاقات اجتماعية ضيقة صحية والتخلص من كثرة العلاقات التي باتت سامة، وخصوصا الشخصيات السامة! لها ضريبة غالية و تكلفة عالية على مخك!
10. البهارات والثوم والكاكاو النقي الخام والشاي الأخضر وطبق السلطة الخضراء.

روائع الشوكولاته الغامقة:

تكمن اسرارها في خلوها من الحليب وشبه خلوها من السكر ونسبة الكاكاو الخام العالية وتفضل فوق ٨٥٪ ومن عجائب فوائد الكاكاو:

1. مضادات الأكسدة والعَجَز Anti-aging وتزيد الفينولات Polyphenols من معدلات مجرى الدم للمخ بنسب مذهلة.
2. كمية فلافونويد Flavonoids رهيبة تعزز المخ وتجدد شبابه وقد يكون ضمن مجموعة عوامل لمنع شبح الزهايمر Alzheimer's.
3. قد يساعد الكاكاو بسبب احتوائه على الفينولات والفلافونويد على الحماية من العديد من السرطانات بتحفيز المناعة Anticancer .
4. يساعد على خفض ضغط الدم بسبب نايتريك أوكسايد Nitric Oxide و يساعد على اتساع الشرايين.
5. قد يساعد على خفض السكر وتحسين أعراض مرض السكر بشرط نسبة كاكاو تصل ٩٩٪.
6. يساعد على ضبط الشهية والتخسيس لو خام أو أكثر من ٩٥٪ نسبة الكاكاو في الشوكولاته.
7. اشارت بعض الأبحاث بجامعة UCLA الي تحفيز الكاكاو والشوكولاته الغامقة للخلايا الجذعية Stem Cells.
8. تحسين الكوليسترول بالدم لتقليل السكتات القلبية و الدماغية.
9. مضادات التهابات وبسبب احتواء الكاكو على ثيوبرومين Theobromine وثيوفيللين Thophylline يخفف حدة حساسية الصدر والحساسية عموما.
10. تحسين عملية الهضم بسبب الألياف و تغذية البكتيريا النافعة Microbiome .

من فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي في دورته الخامسة

From the Activities of the 5th Edition of the Hollywood Arab Film Festival

نفتخر بتكريم الأستاذ/ رأفت صليب
رئيس الإتحاد العام للمصريين فى أمريكا
Community Ambassador كـ

في مهرجان هوليوود للفيلم العربي
تقديرًا لدوره القيادي في خدمة الجالية المصرية
في الولايات المتحدة، وجهوده المستمرة في تعزيز
الروابط الثقافية ودعم حضور الهوية العربية
على المستوى الدولي
مهرجان هوليوود للفيلم العربي

We are proud to honor Mr. Raafat Salib as a Community Ambassador

at the Hollywood Arab Film Festival

In recognition of his leadership in serving the Egyptian community in the United States and his ongoing efforts to strengthen cultural ties and elevate Arab identity on the international stage

Hollywood Arab Film Festival

نفتخر بتكريم/ السيدة ليلى بينس
Community Ambassador كـ

في مهرجان هوليوود للفيلم العربي.
تقديرًا لدورها البارز في دعم المبادرات الثقافية
وتعزيز الحوار بين المجتمعات، ومساهمتها
المستمرة في تمكين الفنون وإبراز الصوت العربي
على الساحة العالمية
مهرجان هوليوود للفيلم العربي برعاية
Pence Wealth Management

We are proud to honor Laila Pence as a Community Ambassador

at the Hollywood Arab Film Festival

In recognition of her outstanding support for cultural initiatives, her dedication to fostering community dialogue, and her continued efforts in uplifting the arts and amplifying Arab voices on a global stage

Hollywood Arab Film Festival is brought to you by Pence Wealth Management

نفتخر بتكريم الدكتور هشام الصيفي
Community Ambassador كـ

في مهرجان هوليوود للفيلم العربي
تقديرًا لإسهاماته المؤثرة في خدمة المجتمع ودعمه
المستمر للمبادرات التي تعزز الحضور الثقافي
العربي وتدعم الإبداع في مختلف مجالاته
مهرجان هوليوود للفيلم العربي

We are proud to honor Dr. Hesham El Seify as a Community Ambassador

at the Hollywood Arab Film Festival.

In recognition of his impactful contributions to the community and his continued support for initiatives that strengthen Arab cultural presence and champion creativity across disciplines.

Hollywood Arab Film Festival

حوار يجمع الفن بالمجتمع...

جلسة INDUSTRY TALK بعنوان

"Art & Community: Building Cultural Bridges Through Storytelling"

ضمن فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي ٢٠٢٦ اليوم الثالث

بمشاركة:

Laila Pence - Dr. Hisham Seify - Dr. Mahfouz M. Gereis - Nariman Nasef

وإدارة الحوار مع Essraa Nawar مهرجان هوليوود للفيلم العربي

PENCE | WEALTH MANAGEMENT

Planning For Your Dreams

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

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

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

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

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

Financial Services

Financial Planning
Retirement Planning
Tax Planning
Philanthropy
Estate Planning
Investment Management

1.800.731.3623

BARRON'S Hall of Fame Advisor

BARRON'S ADVISOR Top 1200 Financial Advisors 2025

BARRON'S ADVISOR Top 1500 Financial Advisors 2026

Forbes AMERICA'S TOP WOMEN WEALTH ADVISORS SHOOK RESEARCH 2026

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

PenceWealth.com

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

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

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

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

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

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