

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الاثنين (30-1) يونيو 2026 العدد 100 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك Monday - (June 1 - 30) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 100

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



رحلة فيرت تاريخ مصر

العدد الـ 100 من صحيفة كاريزما



LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم في الأوقات الصعبة

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents



Serving all of Southern California

Notice

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

HERO
TRADE AutoSales LLC
BUY • SELL • TRADE IN

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



أمانس صهيون



أهابس فهسي

HERO TRADE AUTOSALES LLC



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

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / صموئيل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الاجتماعي

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الغنيم - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



إنجاز تاريخي لمصر.. أول رحلة مباشرة لمصر للطيران تهبط في لوس أنجلوس بعد 25 عاماً من الانقطاع

والعلاقات المصرية الأمريكية. وشهدت صالة الوصول بالمطار استقبالاً حافلاً عكس حجم الفخر والاعتزاز بهذا الإنجاز، الذي يُنتظر أن يساهم بشكل مباشر في تعزيز حركة السفر والسياحة والاستثمار والتبادل التجاري بين مصر والولايات المتحدة، خاصة مع ما تمثله ولاية كاليفورنيا من أهمية اقتصادية وسكانية كبرى. وفي تصريح مؤثر بهذه المناسبة، أكد سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي أن استئناف الرحلات المباشرة بين القاهرة ولوس أنجلوس يُعد تنويجاً لسنوات من العمل المكثف والجهود المخلصة، قانلاً:

“بعد مرور ربع قرن، وتنويجاً لجهود مكثفة ومخلصة بذلت على مدار السنوات القليلة الماضية، يعمرنا شعور عظيم بالفخر لرؤية ناقلتنا الوطنية المتميزة عالمياً، مصر للطيران، تستأنف أخيراً رحلاتها المباشرة من وإلى لوس أنجلوس. وبذلك، أصبحت مصر اليوم أقرب بكثير إلى كاليفورنيا وإلى الساحل الغربي بأكمله.”

وأضاف أن هذه الخطوة سيكون لها أثر إيجابي كبير على قطاعات السياحة والاستثمار، فضلاً عن دورها المهم في تعزيز الروابط بين المصريين الأمريكيين ووطنهم الأم مصر، مؤكداً أن هذا الإنجاز يُمثل مصدر فخر لكل أبناء الجالية المصرية في الولايات المتحدة. كما توجه بالشكر لحضور رجل الأعمال السيد رافت صليب كرئيس للاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا.

وينظر إلى هذه الرحلة باعتبارها بداية مرحلة جديدة من الانفتاح والتواصل المباشر بين مصر والساحل الغربي الأمريكي، ورسالة قوية تؤكد مكانة مصر المتنامية على خريطة الطيران والسياحة العالمية.

في مشهد تاريخي يعكس عودة الجسر الجوي المباشر بين مصر والساحل الغربي الأمريكي، استقبل مطار LOS ANGELES INTERNATIONAL AIRPORT EGYPTAIR أول رحلة مباشرة للناقلة الوطنية القادمة من القاهرة إلى لوس أنجلوس، وسط أجواء احتفالية مميزة وحضور رسمي ومجتمعي كبير، في خطوة تُعد من أبرز الإنجازات في تاريخ الطيران المصري الحديث.

وجاءت الرحلة بقيادة كابتن طيار محمد عليان، الذي ترأس الوفد الرسمي وقاد بنفسه هذه الرحلة التاريخية، التي أعادت الربط المباشر بين مصر وكاليفورنيا بعد غياب دام ربع قرن، في حدث يحمل أبعاداً اقتصادية وسياحية ووطنية كبيرة.

وكان في مقدمة مستقبلي الرحلة السيد جون أكرمان، الرئيس التنفيذي لشركة «لوس أنجلوس وورلد JOHN ACKERMAN»، إلى جانب سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربي، ورجل الأعمال الأستاذ رافت صليب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، والأستاذ محمود صقر مدير مصر للطيران بلوس أنجلوس، والأستاذ أحمد وجدي مدير مصر للطيران بنيويورك، وذلك وسط حضور مميز من ركاب هذه الرحلة التاريخية، إلى جانب الإعلاميين الذين حرصوا على توثيق هذه اللحظة الاستثنائية ومنهم الإعلامية ثيودورا إسكندر مسؤول الإعلام السياحي في الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا والمذيعة بقناة سي سات.

كما توجه الحضور بالشكر والتقدير إلى قناة سي سات والإعلامية هايدي سعد المدير التنفيذي للقناة على التغطية الإعلامية المتميزة لهذا الحدث التاريخي، الذي سيظل علامة فارقة في مسيرة الطيران المصري

الاتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



MASHNEY
LAW OFFICES

Personal
Injury & Personal
Workers Compensation
Law firm

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

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

متخصصون بكافة قضايا حوادث السيارات وإصابات العمل

Car Accident Specialist

Vist:
www.MashneyLaw.com

Tel:
800-555-6655

335 N Brookhurst St
Anaheim, CA 92801

نتكلم العربية والإنجليزية

- Car Accidents
- Trucking Accidents
- Motorcycle Accidents
- Pedestrian And Bicycle Accidents
- Wrongful Death Claims

- حوادث السيارات
- حوادث النقل بالشاحنات
- حوادث الدراجات النارية
- حوادث المشاة والدراجات
- مطالبات الوفاة الخاطئة



Sami Mashney



التاريخية في أنها تحمل تراثاً إنسانياً عظيماً هو ملك لكل إنسانية، وروعه أن هذا الحدث التاريخي والتراثي جرى في مصر - التي تمثل قلب العالم. وقد تمثل المعنى الديني والروحي في البعد الكتابي، حيث وردت نصوص عنه في العهد الجديد، ووردت نبوءات عنه في العهد القديم. كما أن هناك بعداً وحقيقته أثرية، فما زالت هناك أثاراً تؤكد مجيء العائلة المقدسة لأرض مصر منها أديرة، وكنائس أثرية، وهياكل، ومذابح أثرية، ومغائر دينية، وصخور، وأحجار، وأبار وأشجار. وهذه الآثار تمتد على طول البلاد الواقعة على مسار الرحلة ويضاف لذلك الأيقونات الأثرية، والمخطوطات والقطع الفنية، والأديرة والكنائس الأثرية القديمة.

وهناك أيضاً بعد حضاري يمثل جزءاً من الهوية المصرية وتلامساً مع البعد التاريخي، فرحلة العائلة المقدسة في أرض مصر هي من المكونات الأساسية للحضارة المصرية القبطية بل زادت أهمية أرض مصر بين العالم لأنها أرض الطيبة التي قدمت الحماية واحتضنت العائلة المقدسة منذ وقت مبكر من التاريخ، بل بني في معظم مسار العائلة المقدسة الأديرة والكنائس التي عمرت مصر بالإيمان بالله، كما حملت قيماً إنسانية رائعة تتمثل في المحبة، والسلام والتعايش على أرض مصر.

المشروع القومي لمسار العائلة المقدسة:

انطلاقاً من توجهات السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، تعمل الحكومة المصرية على تذليل جميع العقبات أمام المشروع القومي لإحياء مسار العائلة المقدسة، حيث يمثل مسار العائلة المقدسة إضافة هامة للمزارات السياحية خصوصاً السياحة الدينية باعتبار أن طريق المسار يعد أحد المقاصد الدينية التاريخية.

تطوير ٢٥ موقعا أثريا

تستهدف الخطة التنفيذية للمشروع تطوير ٢٥ موقعا أثريا تتضمن المناطق الأثرية التي سارت وعاشت فيها العائلة المقدسة بالمحافظات خلال رحلتها لمصر، وبحث وتذليل أي معوقات تقف أمام تنفيذ المشروع، بالإضافة إلى تقديم كل محافظة رؤيتها فيما يخص التطوير خلال الفترة المقبلة، واحتياجاتها لوضعها في الخطة التنفيذية.

أهمية المشروع

يعتبر هذا المشروع المهم من أهم المشروعات القومية التي تحمل الخير لمصر، ويحظى باهتمام الدولة وكافة الجهات المعنية لتنشيط السياحة الدينية، ودعم الاقتصاد المصري وتوفير فرص عمل وتطوير البنية التحتية. الجدير بالذكر أنه سيتم إنشاء كيان مسنول عن الإشراف على تنفيذ كافة الأعمال المطلوبة لتطوير مسار العائلة المقدسة يضم ممثلين من وزارتي السياحة والآثار والكنيسة ومجلس النواب والإشراف على أعمال الصيانة الدورية لهذه المناطق.

ينقسم المشروع إلى عدة مراحل، وتضم مرحلة التشغيل التجريبي لعدد خمسة مواقع أثرية في محافظتي القاهرة والبحيرة وهي كنيسة أبوسرجة في مصر القديمة وكنيسة العذراء في المعادي وأديرة وادى النطرون الثلاثة (دير السريان - الباراموس - الأنبا بيشوي)، كما تتضمن المرحلة الأولى أديرة جبل الطير والمرق ودرنكة بمحافظة المنيا وأسيوط، كما تتضمن المرحلة الثانية باقي محافظات المسار مثل تل بسطا في الشرقية وسخا بكفر الشيخ وسمنود بالغربية.

إن مسار العائلة المقدسة ليس مجرد مشروع سياحي، ولكنه محور عمراني متكامل، حيث إن الآثار الإيجابية المتوقعة له تشمل تنمية المجتمعات الفقيرة والمهمشة بطول المسار، وذلك بتوفير فرص العمل المتناهية والصغيرة، بعد أن يتم تدريب الصناع والحرفيين بالمجتمع المحلي على إنتاج السلع السياحية، كما تشمل الفوائد أيضاً دخلاً سياحياً كبيراً، وتنمية للمجتمعات العمرانية التي تخدم السكان المحليين، بالإضافة إلى الزائرين حيث ستكون هناك طرق جديدة، فضلاً عن تجميل المناطق المحيطة بتلك المواقع بطول مسار رحلة العائلة المقدسة، الذي يمتد إلى ٢٥٠٠ كيلو متر (ذهاباً وعوداً)، ويشمل تنمية ٢٥ موقعا عمرانياً من شمال سيناء شرق البلاد وحتى مصر الوسطى عند أسيوط.

إن الدولة المصرية حريصة على افتتاح مسار العائلة المقدسة بصورة تليق باسم مصر وحضور دولي رفيع المستوى وشخصيات دينية وثقافية وسياسية كبرى بعد استكمال كافة مراحل البنية التحتية للمشروع والحفاظ على ما تم إنجازه بكافة المحافظات خلال الفترة الماضية، وهو الأمر الذي يجب أن يستمر ويتم وفقاً للتوقيتات المحددة لنتهي مختلف محافظات الجمهورية في أقرب وقت من كافة الأعمال المحددة بمسارات المشروع المختلفة.

وقد تم تكليف هيئة التنمية السياحية بالاستمرار في دراسة الأسلوب الأمثل لوضع البرامج الخاصة بالترويج لنقاط المسار وبحث إنشاء شركة لإدارة المشروع، كما تم الاتفاق على أن يكون جهاز التنسيق الحضاري استشاري عام للمشروع. وانفقت كافة أجهزة الدولة المشاركة في هذا المشروع الضخم على إعطاء المزيد من الاهتمام بتحسين مخرجات المشروع ليتواكب الافتتاح مع مناسبة دينية هامة خلال الشهور القادمة.

وتهرب العائلة المقدسة من قرية قسقام وتتجه نحو بلدة مير ميره تقع على بعد ٧ كم غرب القوصية وقد أكرم أهل مير العائلة المقدسة أثناء وجودها بالبلدة وباركهم الرب يسوع والسيدة العذراء.

ومن مير ارتحلت إلى جبل قسقام حيث يوجد الآن دير المحرق ومنطقة الدير المحرق هذه من أهم المحطات التي استقرت فيها العائلة المقدسة حتى سمي المكان بيت لحم الثاني. يقع هذا الدير في سفح الجبل الغربي المعروف بجبل قسقام نسبة إلى المدينة التي خربت ويبعد نحو ١٢ كم غرب بلدة القوصية التابعة لمحافظة أسيوط على بعد ٢٢٧ كم جنوبي القاهرة. مكثت العائلة المقدسة نحو ستة أشهر وعشرة أيام في المغارة التي أصبحت فيما بعد هيكلًا لكنيسة السيدة العذراء الأثرية في الجهة الغربية من الدير ومذبح هذه الكنيسة حجر كبير كان يجلس عليه السيد المسيح. وفي هذا الدير ظهر ملاك الرب ليوسف في حلم قائلًا قم وخذ الصبي وأمّه واذهب أرض إسرائيل لأنه قد مات الذين كانوا يطلبون نفس الصبي.

وفي طريق العودة سلكوا طريقاً آخر انحرف بهم إلى الجنوب قليلاً حتى جبل أسيوط المعروف بجبل درنكة وباركته العائلة المقدسة حيث بنى دير باسم السيدة العذراء يقع على مسافة ٨ كم جنوب غرب أسيوط. ثم وصلوا إلى مصر القديمة ثم المطرية ثم المحمة ومنها إلى سيناء ثم فلسطين حيث سكن القديس يوسف والعائلة المقدسة في قرية الناصرة بالجليل.

وهكذا انتهت رحلة المعاناة التي استمرت أكثر من ثلاث سنوات ذهاباً وإياباً قطعوا فيها مسافة أكثر من ألفي كيلو متر ووسيلة مواصلاتهم الوحيدة ركوبة ضعيفة إلى جوار السفن أحياناً في النيل وبذلك قطعوا معظم الطريق مشياً على الأقدام محتملين تعب المشي وحر الصيف وبرد الشتاء والجوع والعطش والمطاردة في كل مكان فكانت رحلة شاقة بكل معنى الكلمة تحملها السيد المسيح وهو طفل مع أمه العذراء والقديس يوسف بفرح لأجلنا.

دلالات وبراهين:

مصر واحة الأمن ومهد الأديان

عرفت مصر منذ فجر التاريخ بأنها واحة الأمن والأمان وموطن الحضارات ومهد الأديان. وخير مثال على ذلك احتضانها لكثير من أنبياء العهد القديم؛ ومن بينهم إبراهيم، ويعقوب، والنبي موسى -الذي تهذب بحكمة المصريين- ويوسف الصديق - الذي جاء إلى مصر أيام فرعون حتى أصبح وزيراً؛ بل نجد أكبر مثالاً على أن مصر خطاها الأنبياء والقديسون هو رحلة العائلة المقدسة، وقد سارت العائلة المقدسة في البلاد من أقصاها إلى أقصاها لتباركها، ولكي تحطم الوثنية بأصنامها وتغرس غرساً روحياً مباركاً بدوم مع الزمن. احتضت العائلة المقدسة في حضان مصر وباركت أرضها. فقد نشرت جامعة كولون بألمانيا لأول مرة بردية أثرية ترجع إلى القرن الرابع الميلادي تتحدث عن فترة وجود السيد المسيح والعائلة المقدسة في مصر؛ مؤكدة أن طفولة السيد المسيح استمرت ثلاث سنوات وأحد عشر شهراً. وقد كتبت البردية باللهجة القبطية الفيومية، وتؤكد أحد المصادر المهمة أن البردية تؤكد أن البركة قد حلت بمصر وأن شهر بشنس هو أكثر شهور السنة بركة؛ لذا نجد الكنيسة القبطية تحتفل في اليوم الرابع والعشرين منه -والذي يوافق ١ يونيو- من كل عام بذكرى دخول العائلة المقدسة إلى مصر.

مصر بلد السلام

تحمل رحلة العائلة المقدسة لمصر الكثير من المعاني والقيم التي يجب أن يتحلى بها الجميع، أهمها أن مصر بلد للسلام والاطمئنان، وأن رحلة المسيح فيها ملأت ربوعها بالبركة؛ فكل الأديان السماوية أكدت أن مصر هي واحة الأمان. كما تتمثل العظة الكبيرة من هذه الرحلة في الاقتداء بهؤلاء العظماء في طريقة معيشتهم البسيطة وتعاملهم بالمودة مع الناس؛ فمصر هي أرض التعايش والضيافة، أرض اللقاء والتاريخ والحضارة والسلام، وهي الأرض المباركة عبر العصور بدم الأبرار والشهداء الثمين؛ فهي التي عاش فوقها القديس يوسف، والعذراء مريم والطفل يسوع والكثير من الأنبياء. ويقال أيضاً إن الأوثان ارتجفت آنذاك في عهد الرومان من هيبة يسوع، وتزلزلت الأرض تحت أقدامها ومالت بتلقها الحجري فتحطمت وتكسرت أمام رجلي الصبي القادم على مصر. وقد روي المؤرخون هذه الحادثة أيام حكم الرومان فقالوا: «إن الأصنام كانت تتكسر لدي ظهوره أمامها والبراري أقمرت من شياطينها، وذابت قلوب كهنة الأصنام خوفاً وهلعاً فهرعوا إلى حكام مصر لينصروهم على القادم الصغير ولكنه لم يكن سلطان الظلمة له سيطرة عليه». وفي أثناء هروب العائلة المقدسة من بلدة إلى أخرى، كان يؤمن بعض المصريين بيسوع ولكنه كان يجد الكره والعداوة من بعضهم الآخر ومن كهنة الأوثان وخدامها لفقدانهم أرزاقهم؛ فحلت على الأولين بركته وحلت على الآخرين هيبته. وكما تحطم تماثال داجون أمام تابوت العهد المقدس سقطت التماثيل عند مجيء يسوع، فلم تقو على مواجهة حضوره.

مصر الحضارة والانسانية

تحمل هذه الرحلة في طياتها دلالات ومعانٍ حضارية، وتاريخية وثقافية؛ بل تحمل أيضاً مفاهيم إنسانية راقية؛ وتتمثل المعاني

وقد ظهر قدم السيد المسيح على حجر ومنه أخذت المدينة اسمها بالقبطية وقد أخفى هذا الحجر زمناً طويلاً خوفاً من سرقة في بعض العصور واكتشف هذا الحجر ثانية من حوالي ١٢ عاماً فقط.

وإذا كانت العائلة المقدسة قد سلكت الطريق الطبيعي أثناء سيرها من ناحية سمندو إلى مدينة سخا فلا بد أنها تكون قد مرت على كثير من البلاد التابعة لمحافظة الغربية وكفر الشيخ ويقول البعض إنها عبرت في طريقها في براري بلقاس. ومن مدينة سخا عبرت نهر النيل (فرع رشيد) إلى غرب الدلتا وتحركت جنوباً إلى وادى النطرون (الاسقيط) وقد بارك السيد المسيح وأمّه العذراء هذا المكان.

ومن وادى النطرون ارتحلت جنوباً ناحية مدينة القاهرة وعبرت نهر النيل إلى الناحية الشرقية متجهه ناحية المطرية وعين شمس. ومنطقة المطرية وهي بالقرب من عين شمس (هليوبوليس - اون) وتبعد عن مدينة القاهرة بحوالي ١٠ كم وفي هذا الزمان كانت عين شمس يسكنها عدد كبير من اليهود وكان لهم معبد يسمى بمعبد أونياس. وفي المطرية استظلت العائلة المقدسة تحت شجرة تعرف إلى اليوم بشجرة مريم. وانبع الرب يسوع عين ماء وشرب منه وباركه ثم غسلت فيه السيدة العذراء ملابس الطفل يسوع وصبت الماء على الأرض فنبتت في تلك البقعة نبات عطري ذو رائحة جميلة هو المعروف بنبات البلسم أو البلسان يضيفونه إلى أنواع العطور والأطياب التي يصنع منها الميرون المقدس. ومن منطقة المطرية وعين شمس سارت العائلة المقدسة متجهه ناحية مصر القديمة وارتاحت العائلة المقدسة لفترة بالزيتون وهي في طريقها لمصر القديمة. ومرت وهي في طريقها من الزيتون إلى مصر القديمة على المنطقة الكائن بها حالياً كنيسة السيدة العذراء الأثرية بحارة زويلة وكذلك على العزاوية بكلوت بك.

ووصلت العائلة المقدسة إلى مصر القديمة وتعتبر منطقة مصر القديمة من أهم المناطق والمحطات التي حلت بها العائلة المقدسة في رحلتها إلى أرض مصر ويوجد بها العديد من الكنائس والأديرة. وقد تباركت هذه المنطقة بوجود العائلة المقدسة ولم تستطع العائلة المقدسة البقاء فيها إلا أياماً قللت نظراً لتحطم الأوثان فأثار ذلك سخط والى القسطنطين فأراد قتل الصبي يسوع. وكنيسة القديس سرجيوس (ابو سرجه) بها الكهف (المغارة) التي لجأت اليه العائلة المقدسة وتعتبر من أهم معالم العائلة المقدسة بمصر القديمة. وارتحلت العائلة المقدسة من منطقة مصر القديمة متجهه ناحية الجنوب حيث وصلت إلى منطقة المعادي إحدى ضواحي منف -عاصمة مصر القديمة. وقد أقلتت في مركب شراعي في النيل متجهه نحو الجنوب بلاد الصعيد من البقعة المقام عليها الآن كنيسة السيدة العذراء المعروفة بالعدوية لأن منها عبرت (عدت) العائلة المقدسة إلى النيل في رحلتها إلى الصعيد ومنها جاء اسم المعادي ولايزال السلم الحجري الذي نزلت عليه العائلة المقدسة إلى ضفة النيل موجوداً وله مزار يفتح من فناء الكنيسة.

ومن الأحداث العجيبة التي حدثت عند هذه الكنيسة أنه في يوم الجمعة الموافق ١٢ مارس ١٩٧٦ م وجد الكتاب المقدس مفتوحاً على سفر أشعياء النبي الإصحاح (١٩-٢٥) مبارك شعبي مصر طافياً على سطح الماء في المنطقة المواجهة للكنيسة من مياه النيل. وبعد ذلك وصلت العائلة المقدسة قرية دير الجرنوس (أرجانوس) على مسافة ١٠ كم غرب أشنين النصارى - مركز مغاغة.

وبجوار الحائط الغربي لكنيسة السيدة العذراء توجد بئر عميقة يقول التقليد ان العائلة المقدسة شربت منها. مرت العائلة المقدسة على بقعة تسمى إباى ايسوس (بيت يسوع) شرقى البهنا ومكانه الآن قرية صندفا (بنى مزار) وقرية البهنسا الحالية تقع على مسافة ١٧ كم غرب بنى مزار.

ورحلت العائلة من بلدة البهنسا ناحية الجنوب حتى بلدة سمالوط ومنها عبرت النيل ناحية الشرق حيث يقع الآن دير السيدة العذراء بجبل الطير (أكورس) شرق سمالوط ويقع هذا الدير جنوب معدي بنى خالد بحوالي ٢ كم حيث استقرت العائلة بالمغارة الموجودة بالكنيسة الأثرية. ويعرف بجبل الطير لأن الوفاً من طير البوقيرس تجتمع فيه. ويسمى أيضاً بجبل الكف حيث يذكر التقليد القبطي أن العائلة المقدسة وهي بجوار الجبل - كادت صخرة كبيرة من الجبل أن تسقط عليهم فمد الرب يسوع يده ومنع الصخرة من السقوط فامتعت وانطبعت كفه على الصخر. وفي الطريق مرت على شجرة لبخ عالية (شجرة غار) على مسافة ٢ كم جنوب جبل الطير بجوار الطريق المجاور للنيل، والجبل الواصل من جبل الطير إلى نزلة عبيد إلى كوبرى المنيا الجديد ويقال إن هذه الشجرة سجدت للسيد المسيح له المجد وتجد أن جميع فروعها هابطة باتجاه الأرض ثم صاعدة ثانية بالأوراق الخضراء ويطلق عليها شجرة العابد. وتغادر العائلة المقدسة من منطقة جبل الطير وعبرت النيل من الناحية الشرقية إلى الناحية الغربية واتجهت نحو الأشمونيين (أشمون الثانية) وحدثت في هذه البلدة كثير من العجائب وسقطت أوثانها وباركت العائلة المقدسة الأشمونيين. وارتحلت العائلة المقدسة من الأشمونيين واتجهت جنوباً حوالي ٢٠ كم ناحية ديروط الشريف فيليبس. ثم تغادر من ديروط الشريف إلى قرية قسقام (قوست قوصيا) حيث سقط الصنم معبودهم وتحطم فطردهم أهلها خارج المدينة وأصبحت هذه المدينة خراباً.

أمثالنا الشعبية : تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

تضع السمن عند الطهي بأصغر ملعقة لديها، وذات يوم أراد زوجها أن يعلمها الكرم ففروى لها قصة من الأثر أن الأقدمين قالوا كلما قامت المرأة بوضع ملعقة سمن زائدة بالإناء عند الطهي كلما ازداد الله في عمرها يوماً، فأخذت حليمة تستخدم السمن بسخاء عند الطهي حتى تعودت على ذلك وأصبح طعامها طيباً.

وفي يوم أصابها مصيبة عندما توفي ابنها الوحيد والذي كانت تحبه كثيراً، حزنت عليه بشدة حتى وصل بها الأمر أنها تمننت الموت، لذا عادت تقمل السمن في الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت، فقال الناس "رجعت حليمة لعاداتها القديمة" وانتشر المثل بسبب تلك القصة.

- "الديك الفصيح من البيضة يصيح" -

في إحدى الحكايات، كان هناك ديك صغير بدأ يصيح بطريقة مميزة منذ ولادته. فأصبح المثل يُقال عن الأشخاص الذين تظهر علامات تميزهم منذ الصغر.

أصل المثل إنه كان فيه زمان في مكان من الأماكن الشعبية الموجودة في مصر ديك صغير ضعيف، ولكن صوته في الصباح كان عال جداً بشكل لافت للنظر، كان أعلى وأقوى من الديوك الكبيرة الثانية، وكان صوت صياحه يعلى كل ما يشوف حرامي يحاول يسرق أو يشوف أي شيء يحس إنه خطر حوالبه.

ومن يومها وهم أخذوا الديك الصغير ده قدوة للشخص الّي بيتكلم بشكل صريح وواضح من بدون ما يخاف من أي حاجة، بغض النظر عن حجمه أو مكانته بين الناس.

- "من برة هالله هالله ومن جوة يعلم الله" -

يحكى أن أحد التجار كان يمتلك متجرًا يبدو جميلاً ومرتباً من الخارج، لكن داخله مليء بالفوضى والبضائع الفاسدة. فأصبح المثل يُقال عن الأشخاص أو الأشياء التي تبدو جيدة في الظاهر لكنها سيئة في الباطن.

تعود جذور هذا المثل إلى التراث العربي القديم، حيث كانت المجتمعات تركز على المظاهر والظاهر في تقييم الأشخاص. يُظهر المثل كيف يمكن للأفراد أن يظهروا في مظهر الفضيلة والتقوى أمام الآخرين، بينما قد يكون لديهم دوافع وأفكار خفية تتناقض مع هذه الصورة. يُذكرنا هذا المثل بأن الله وحده يعلم ما في القلوب، في حين أن البشر غالباً ما يكونون مخدوعين بالمظاهر فقط.

- "جات الحزينة تفرح ملقش مطرح" -

يحكى أن كانت هناك عائلة كبيرة مشهورة بالكرم، اسمها "تفرح"، وفي يوم ما، نزل للقرية شاه بندر التجار وكان اسمه "مطرح"، ونصحه أحد الأهالي بالجلوس بضعة أيام بمنزل عائلة "تفرح"، والذي أعجب بكرم ضيافتهم وحسن خلقهم، لذلك قرر أن يخاطب ابنتهم والتي اسمها "حزينة"، لابنه الذي اسمه "إلهة".

ولكن كانت حزينة معروفة بعصبيتها الشديدة، ويوم ما، تعاملت بشدة مع خطيبها "إلهة"، الأمر الذي أغضبته بشدة، واعتذرت له "حزينة"، لكنه لم يقبل الاعتذار، وقرر الانتقام منها، بعدم الذهاب للعرس، ومن هنا جاء المثل الشعبي الشهير، "جات الحزينة تفرح، مالقت لها مطرح"، والذي ظل يتداول حتى الان للتعبير عن عدم اكتمال الشيء الذي يرغب في حدوثه.

- "الطبع يغلب التطلع" -

من القصص لهذا المثل فقد كان هناك أعرابي يرعى غنمه في إحدى البوادي، ففتر على جرو صغير، فأخذه ليربيه؛ ظنا منه بأنه جرو كلب، فقام هذا الراعي بالاعتناء به أفضل عناية، وخصص أفضل نعاجه ليطعمه من حليبها حتى أصبحت تلك النعجة بمثابة الأم الخنون لذلك الجرو، وممرت الشهور، وكبر هذا الجرو حتى أصبح قويا، وفي ذات صباح قام الراعي كعادته ليرعى غنمه، فصد من هول ما رأى في حظيرة الأغنام، حيث وجد أن ذلك الجرو قد ذبح النعجة التي هي بمثابة أمه، وذلك بأن قام بقطع رأسها ونهش لحمها وعندما عرف الراعي بأن ذلك الجرو إنما هو جرو ذئب وليس كلب وقف مصدوماً وأنشد مخاطباً ذلك الذئب قائلاً:

بقرت شويتهى وفجعت قلبي وكنت لساتنا ولدا ريبب..
غذيت من دزها ولبثت فينا ويحك من أنباك بأن أباك ذيب..
إذا كان الطبع طبع سوء فلا ينفع أدب ولا تاديب..

- "الجار قبل الدار" -

تعود أصول هذا المثل إلى جذور عربية إذ يُردد هذا المثل في عدد كبير من البلاد العربية لاسيما مصر ويقولوه المصريون "اختر الجار قبل الدار".

وخلف هذا المثل قصة تعود إلى رجل كان جار لأبي دف البغدادي واشتدت حاجة هذا الرجل وكثرت عليه ديونه، فما كان منه إلا أن يلجأ لبيع بيته، وبالفعل عرض منزله لبيع مقابل 1000 دينار، وكان منزله يُقدر بـ 500 دينار فقط، وهكذا أخبره معظم جيرانه ولما كرر عليه أبي دف البغدادي معلومة تقدير المنزل بـ 500 دينار، فقال له إني أبيع المنزل بـ 500 دينار، والجيران بـ 500 دينار فتفاجأ أبا دف البغدادي برده فما كان منه إلا أن قدم له العون والمساعدة وسدد له ديونه، وأكد الرجل أنه عندما اشترى منزله قبل 20 عام كان يفكر في الجيرة التي ربطته بهم علاقة أخوة وصداقة ووجد منهم طيبة أصل، ولما تزوج أبنائه ورحلوا عنه رفض أن يترك عشرته وجيرته التي يرى قيمتها من قيمة منزله.



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

- "ضربني وبكى وسبقني واشتكى" -

عن قصة المثل، يحكى أن كان هناك رجلان اسمهما «أحمد وصلاح»، فكان صلاح طيب القلب، وحسن الأخلاق، وكان متزوج من أخت أحمد «ميرفت»، وكان أحمد يرث أملاكاً وبيوتاً عن أبيه.

أما صلاح فكان ضيق الرزق والحال، وفي يوم أتى أحمد لأخته ليعطيها جزء بسيط مقابل ميراثها، فرفضت ميرفت وطلبت من أخيها إتقاء الله في توزيع الميراث، فقال لها أخيها أن زوجها هو من جعلها تنمرد عليه.

فدافعت ميرفت عن زوجها، وتركها أخيها وذهب، وظل يردد بين الناس أن صلاح جعل أخته تنمرد عليه رغم ما قدمه له من معروف، فذهب الناس لصلاح لمعاتبته على ما فعل فلم يقل شي سوى هذا المثل «ضربني وبكى وسبقني واشتكى».

- "هي ماشية بالكوسة" -

يتردد هذا المثل باستمرار عند الحديث عن الوساطة وتقليد المناصب بالرشاوى وعدم اشتراط وجود الكفاءة.

فتعود قصة هذه المثل، قديماً كانت تفتقر القرى لآلات التبريد، لحفظ الخضروات والفواكه، وكانوا يعتمدون على الوكالة المغطاة لحفظ الخضروات، وكانت الكوسة معروفة أنها سريعة التلف، وكان هناك طابور طويل يقف فيه الناس لأخذ منتجاتهم، وكان هناك رجل إنتاجه كله كوسة فقط، كان لا يقف في طابور ويدخل سريعاً حتى لا يتلف محصوله.

فكان يقف الحارس على باب الوكالة وينادي المزارعين "كوسة يدخل"، وإن تدمر أحد الواقفين في الطابور في محاولة لتعدي دور الآخرين فكان ينهر، ويقولون له: "انتفضل"، من هنا ظهرت كلمة "هي كوسة" وبات يردد الناس هذا المثل حتى يومنا هذا.

- "اللي يخاف من العفريت يطلع له" -

اكتشف العلماء أن من يعاني من رهاب تجاه بعض الأمور، كالعناكب أو الفئران، مثلاً، يغير من طريقة رؤيته وملاحظته لها بالمقارنة مع أقرانه الذين لا يعانون من الرهاب، تطبيقاً للمقولة الشهيرة: من يخاف العفريت يراه، أي: من عظم خوفه من العفريت يظهر له يضرب لمن يفكر في الأمر المكروه فيقع فيه. ويقال: اللي يخاف من العفريت تطلع له أم أربعة وأربعين. أم أربعة وأربعين: حشرة مضرّة كثيرة الأرجل. ومعنى تطلع: تظهر. يضرب فيمن يخشى شراً ويتقيه فيصاب بما هو أشد منه. ومعنى أم هنا: صاحبة. ويقال أيضاً: اللي يخاف من القرد يزكبه. أي: من خاف وجبن من القرد استضعفه وتجرأ على ركوب كتفيه. يضرب في أن إظهار الخوف مجلبة للاستخفاف بالشخص والجرأة عليه.

- "البعيد عن العين بعيد عن القلب" -

يحكى أن شخصاً كان يحب صديقاً لكنه ابتعد عنه لفترة طويلة، ففترت العلاقة تدريجياً. فأصبح المثل يُقال عند الإشارة إلى تأثير البعد على المشاعر.

- "قالوا للحرامي احلف، قال جاك الفرغ" -

أصل المثل تعود روايته لرجل في قديم الزمان كان يجول في البلاد وجميع الاسواق محتال.

يجول علي كل التجار مشجعا التجار علي تقديم التبرعات الفقراء والمحتاجين وعلي ذلك كل التجار كانوا يستجيبون لذلك النداء حيث اقدام علي تقديم التبرعات له اعتقادا منهم بانه سيسلم للفقراء والمحتاجين المال دون سؤال.

وذات يوم سمع المحتال بحضور تاجر جديد في السوق وانه ثري فذهب اليه لكي يطلب منه التبرعات الفقراء.

وافق التاجر مشترطاً عليه الحلف بانه سيعطي الفقراء والمحتاجين. فتعهد له المحتال بان يحلف ولكن بشرط ان ينتظره للغد حتي يثبت كلامه ويحلف له.

وافق التاجر واثناء عوده المحتال اخذ يفكر كيف يستطيع ان يقنع التاجر ويثبت له كلامه ويحلف له ولا يكتشف احتياله اخذت ترواضه افكار كثيرة أثناء عودته حتي انتهى الي فكره لا يستطيع ان يكتشفها احد.

توجه إلى البيت واثناء عودته طلب من زوجته أن تخلع ملابسها هي وطفليها وتذهب معه إلى الصحراء.

اطعته زوجته وخلعت ملابسها هي وطفليها وارتدت الملابس التي قدمها التاجر له وبها صره من الدنانير وعنثا جاء بزوجته وطفليها يقدمهم التاجر علي انها ارملة وكانت في العراء ومن الفقراء وليس لها ملابس.

فلما رآها التاجر تعاطف معها ومع طفليها وأعطى لهم صره ثانيه بعدما اقسام له المحتال بانه حقيقي ينادي على التشجيع لتقديم التبرعات.

فسررت الزوجه ورددت قولها. قال للحرامي احلف جه الفرغ".

- "رجعت ريما لعاداتها القديمة" -

يرجع أصل هذا المثل إلى قصة قديمة وهي قصة "حليمة" زوجة حاتم الطائي، فالمثل الصحيح هو "رجعت حليمة" وليست ريما، ولكن المثل انتشر بهذا المسمى، وحليمة هي زوجة حاتم الطائي الرجل الذي اشتهر بالكرم والجلود على كل المحيطين به، وكانت زوجته تتصف بالخل بين جيرانها.

يحكى أنها كانت تقتصد في استعمالها لكل شيء، حتى أنها كانت



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

الصورة والسيارة

صباح أحد أيام 1998، وعند مغادرة (ن) للدير، بعد زيارة قصيرة متجهًا إلى القاهرة، سألوه إذا كان ممكنًا أن يرافقه في سيارته أحد رهبان الدير الذي يريد أن يقوم بزيارة لأحد المرضى في حي المعادي ويحمل له معه صورتين للسيدة العذراء كبركة. وافق (ن) بالطبع، فقط رجا أن يمضي إلى البنك في مصر الجديدة قبل أن يغلق ابوابه ويعدها يتجه مع الأب الراهب إلى المعادي. بعد حوالي ساعتين كانت السيارة أمام البنك، ونزل (ن) مسرعًا قبل الواحدة والنصف بدقيقتين ليحلق بالبنك قبل منع دخول العملاء .. وبقي الأب الراهب في السيارة. كان الزحام شديدًا داخل البنك، ومضى حوالي الساعة قبل أن يخرج (ن) من البنك ليستكمل المهمة التي كانت تنتظره.

عندما خرج (ن) إلى الطريق وجد الأب الراهب واقفًا ينتظر ودهش لعدم وجود السيارة. وقال له الأب الراهب في براءة أن شخصًا جاءه بعد دخول (ن) مباشرة إلى البنك وبنهه إلى أن السيارة تقف بشكل خاطئ أمام المدخل وأنه سيوقدها إلى مكان قريب أفضل. فنزل الأب الراهب من السيارة وظل في انتظار عودة الشخص دون جدوى!

لما عرف (ن) أنه قد مضى على أخذ السيارة أكثر من ساعة كاملة فقد فطن إلى أن لصًا قد سطا على السيارة ولا بد من التصرف. فمضى إلى أحد أصدقائه واقترض منه سيارة، وقصد مع الأب الراهب أولًا إلى قسم الشرطة للإبلاغ عن سرقة السيارة، واتجه بعد ذلك إلى المعادي ليوصل الأب الراهب إلى غايته.

طوال الطريق إلى المعادي، ظل الأب الراهب يلوم نفسه بصوت مسموع ويصلى كأنه يصارع. وأخذ يعاتب العذراء التي كانت السيارة تحمل صورتها، كيف لم تمنع سرقتها وتحميه من الحرج الذي وقع فيه. كان المطر يتساقط بغزارة فأحب (ن) أن يمضي سريعًا إلى البيت المقصود، ولكن الأب الراهب طلب التوقف أمام كنيسة العذراء. بعد فترة استأنفت السيارة حركتها في اتجاه بيت المريض، ونزل الراهب وودع رفيقه.

في اليوم التالي، وبعد نهاية العمل وقف (ن) أمام مبنى مركز التجارة العالمي عند كورنيش النيل في انتظار تاكسي يوصله إلى بيته في مصر الجديدة. ولم يفتن إلى أنه يقف في الناحية الخطأ (اتجاه شبرا) وتجاهله أكثر من تاكسي إلا أنه بعد بعض الوقت مر به تاكسي، وفيه راكبان، متجه إلى الزيتون، وركب بجوار السائق. عن طريق شبرا بدأ التاكسي يقترب من قصر القبة لينتجه بعدها إلى الزيتون. ولما كان البيت في منطقة روكسي القريب فقد رجا (ن) السائق أن يوصله أولًا. وفي مسيرته دخل في شارع خطأ فبهنته الراكبتان إلى أنه ليس الشارع المقصود. فرجع من شارع مواز بما جعله يمر أمام كاتدرائية عذراء الزيتون وكنيسة الظهور.

في لحظة سريعة انتبه (ن) إلى أن سيارته المسروقة تقف في أنتظاره أمام كنيسة ظهور العذراء فصرخ يطلب من السائق التوقف (هاتفًا) سيارتي! ونزل من التاكسي وتطلع إلى العذراء يشكرها على استجابتها السريعة وعلى هذا التبرير الذي لا يمكن أن يقع في دائرة المصادفات. وعرف من عمال الكنيسة أن السيارة تقف في هذا المكان منذ قبل غروب الأمس.

أدخل (ن) مفتاح السيارة الاحتياطي في باب السيارة، التي لم يصيها خدش فانفتح، وفي جهاز الحركة فدار المحرك. ونظر حوله فوجد أنه لم يفقد إلا الجاكيت والحقيبة ولم يكن بهما شئ ذو بال. وكانت صورتا العذراء على المقعد الخلفي في غلافهما كما هو. اتصل (ن) بالشرطة لإيقاف البحث عن سيارته، ثم اتصل هاتفيا بالأب الراهب الذي كان لم يزل في المعادي يخبره بما جرى ليمجد معه الله ويشكره وأمه العذراء الشفيعة التي ساعدت استجابة الصلوات سريعًا واعادت السيارة بعد ساعات، وحفظتها أمام بيتها، وربتت مجي (ن) السريع إليها.

بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com
الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

شهادات عليا... على رف الانتظار



لا أحد ينتبه إلى تلك اللحظة القاسية التي تتحوّل فيها الأحلام الوردية إلى عبء ثقيل. لحظة أن يكتشف الإنسان أن ما ظنّه سلماً للصعود قد صار مقعدًا للانتظار.

ترد إلى صندوق بريدي رسائل لا تُحصى من حملة الماجستير والدكتوراه الذين وصلوا الليل بالنهار يحصلون العلم، ليرسموا على وجوه أبائهم وأمهاتهم إنسامة الرضا حين يكمل تعبهم بوظيفة تليق بكفاحهم ومكاناتهم العلمية.

لكن لحظات الفرح تتوقّف عند زغرودة الأهميات في حفلات التخرج، لحظة تحويل عقدة كاب التخرج بغيوبها من اليمين لليسا، ثم تعقبها شهورٌ وسنوات من الانتظار الثقيل لعمل يرثى للعلم اعتبارًا، وللعمر بعض ما أنفقه في الطريق، إيمانًا بأن التفوق العلمي هو الطريق للحياة الكريمة.

لا يمكن إنكار أن الدولة اليوم تقف أمام معادلة صعبة. جهاز إداري مُتخَم، وموازنة مثقلة بالديون، ومسؤوليات مضطردة لا تتحمل مزيدًا من التضخم الوظيفي. فكرة التعيين الشامل لم تعد ممكنة؛ لأن الواقع الاقتصادي لا يسمح بها. لكن الاعتراف بهذه الحقائق لا ينبغي أن يتحول إلى ذريعة للصمت، وتجاهل معاناة آلاف وجدوا أنفسهم عالقين بين استحقاق معطل وواقع لا يجيب. أولئك المنتظرون طاقات علمية معطلة، من المتفوقين الذين اختاروا طريق البحث والدراسة والابتكار. والخلل يكمن في فجوة تشاسعت بين مخرجات التعليم واحتياجات سوق العمل. فجوة جعلت بعض التخصصات، خاصة النظرية والإنسانية، أكثر عرضة للبطالة، بينما بقيت مسارات أخرى أكثر مرونة أو ارتباطًا بالسوق.

حين ننظر إلى تجارب دخلت مثلنا في مشكلة الانفجار السكاني، مثل الصين، لا نجد الحلّ في التوظيف الحكومي، بل في بناء اقتصاد قادر على امتصاص المعرفة وتحولها إلى إنتاج. منذ إصلاحات "دونغ شياو بينغ"، مهندس النهضة الصينية الحديثة، الذي نقلها من حالة الركود الاقتصادي إلى قوة اقتصادية كبرى، اتجهت السياسات إلى خلق فرص عمل في الصناعة والتصدير، وربط التعليم باحتياجات الاقتصاد، لا العكس. لم يكن الطريق سهلًا ولا خاليًا من الكلفة، لكنه كان طريقًا واضح الهدف: تشغيل الناس عبر الإنتاج، لا عبر المكاتب. والتجربة ليست بالطبع قابلة للاستنساخ، فلكل بلد سياقه المجتمعي الخاص. لكن السؤال: هل نريد دولة توظف الشهادات، أم دولة تشغل العقول؟

لكن العدل يستوجب الجمع بين: إنصاف الحاضر، وبناء المستقبل. إنصاف الحاضر يقتضي معالجة

استثنائية مرهونة بزمن محدد، تفتح باب التعيين وفق معايير شفافة تراعي الأقدمية والسن، لا كسياسة دائمة، بل كجسر عبور ينصف جيل الأعلام الموجه الذي انتظر طويلًا. أما بناء المستقبل، فيتطلب إعادة نظر جذريًا في العلاقة بين التعليم وسوق العمل: توجيه التخصصات، دعم التعليم التطبيقي، تشجيع القطاع الخاص على استيعاب الكفاءات العلمية، وخلق مسارات عمل خارج الإطار الحكومي التقليدي.

الأهم من كل ذلك هو وضوح الرؤية. لأن الغموض وضبابية المستقبل يرهقان المواطن بحق، ويشعره بأنه غير مرئي. من حق المواطن أن يعرف، مبكرًا، أين يقف، وما الذي ينتظره، وما الخيارات المتاحة أمامه في الغد. ذلك كفيلاً بأن يجعله قادرًا على اتخاذ قرار، بدل أن يظل معلقًا في المنطقة الرمادية بين الأمل المؤجل واليأس غير المكتمل. المسألة ليست صراعًا بين قدرات الدولة وحق الأفراد، بل اختبار لقدرة على تحقيق توازن عادل بينهما. فلا الدولة تستطيع أن تتحمل ما يفوق طاقتها، ولا المواطن ينبغي أن يُترك وحده مثقلًا بدفع ثمن تحولات لم يكن طرفًا في صنعها.

حملة الماجستير والدكتوراه يكتبون رسائلهم، لي ولغيري من الكتاب وعلى صفحاتهم الاجتماعية، لا بحبر أكاديمي أنيق كما دأبوا، بل بحبر مرّ مُستقى من محبرة كسر الحاضر وانهباء الحلم، تختلط فيها سنوات الجهد الطويل بإحساس موجه بأن الطريق الطويل الذي سلوكه بإيمان وصبر ومثابرة، قد انتهى إلى باب موصد. سنوات من السهر، والبحث، والاقتطاع من العمر لصالح المعرفة، ثم يجدون أنفسهم في مساحة رمادية بين الاستحقاق المؤكد والتأجيل المبهم. بين ما قيل لهم يومًا عن "قيمة العلم"، والشهادة بوصفها سلاحًا في اليد، وبين ما يواجهونه اليوم على أرض الواقع من تجاهل وتعطيل يفتقر حتى لوعيد في غد قريب أو بعيد. إنه سؤال عن قيمة العلم في مجتمع يرفع شعار العلم طريقًا للغد. وسؤال عن كيف تدير الدولة طاقاتها العلمية. وسؤال عن العدالة بين أجيال سارت على القاعدة نفسها، ثم فوجئت بأن القاعدة تغيرت في منتصف الطريق.

احترام العلم لا يكون بالشعارات، بل بكيفية التعامل مع أصحابه بما يليق بهم. أولئك المتفوقون الذين يرفعون أصواتهم رفضًا للكسل، لا يطلبون امتيازًا استثنائيًا، بل يطلبون أن يجد علمهم مكانًا في هذا الوطن. لا أن يبقى معلقًا على جدار الانتظار، مثلما تعلق شهاداتهم الرفيعة على جُدُر في الصالونات.

عن المصري اليوم



سأله الأب الراهب عن صورتين فطمأنه (ن) على وجودهما فدعا إلى أن يأخذهما كبركة، ولكن (ن) اعتذر لأنهما في الأصل يخصان الشخص المريض الذي يزوره الأب الراهب. فقال له الأب الراهب لابس. أليست هناك ورقة ملفوفة بجوار صورتين. فلما رد بالإيجاب، قال له أذن خذ هذه هدية.

حمل (ن) صورتين إلى الأب الراهب في المعادي حسب الترتيب. وكانت للسيدة العذراء تحمل بسوع الطفل، ولما عاد بيته فتح الورقة الملفوفة فوجد داخلها صورة العذراء كما ظهرت على قباب كنيسةها بالزيتون!! المجد لك يارب وسلام لأمم العذراء.

أغرب من الخيال
كان رجل دائم التذمر على الله ففي ليلة ظهر له ملاك وقال له: غداً سيأتي إليك شخص فاخرج معه وتأمل فيما يحدث، ولا تعلق على شيء مما ترى، ففي الصباح طرق بابُه إنسان فرحب به ثم خرج معه، ودخلا بيت رجل فقير لم يكن يملك سوى ملعقة ذهب، فأكرمهما لكن الرجل بدلاً من أن يكافئه، سرق الملعقة الذهب وخرج! ثم ذهب بعد ذلك لرجل غني احتقرهما، لكن الرجل أهدها الملعقة الذهب! ثم ودّعه بعد ذلك دخلا كوخ رجل ربح بهما، لكنه وهو خارج أشعل ناراً فاحترق الكوخ وما بداخله! ثم دخلا بيتاً كان صاحبه لا يملك سوى ابن، ومن شدة احترامه أرسله معهما ليعرفهما الطريق، لكن على غير المتوقع أمسك الرجل بالطفل وأغرقه في البحر، كل ذلك يحدث والرجل في ذهول!

ولم يهدأ إلا بعد أن أخذ الرجل الآخر يفسر له هذه المواقف الغريبة، فماذا قال له؟ الرجل الأول الذي دخلنا بيته تقيًا، لكن الملعقة الذهب التي كانت عنده اشترها من رجل سرقها من عند الملك، ورجل الملك يبحثون عنها وسيقتلون من يجدها عنده، ولهذا السبب سرقت الملعقة من عند الرجل التقي الكريم، وأعطيتها للرجل الشرير البخيل الذي أهاننا، حتى إذا وجدوها عنده يقتلونه فيموت بشره. والرجل الثالث الذي حرقنا كوخه كريماً، وأراد الله أن يعطيه مالا ليحس به على الفقراء، ولهذا حرق الكوخ لكي عندما يحفر لبيع أساس بيت جديد، يجد تحت الكوخ كنزاً مخفياً يستخدمه في أعمال الخير، أما الرجل الرابع الذي أغرقت ابنه فانه علمه السابق يعرف أنّ الطفل كان سيعيش في الفساد، ولهذا أراد أن يحفظ اسم أبيه طاهرًا، فأما الابن حتى لا تتلوث سمعة الأب. فصمت الرجل المتذمر، ولم يقل سوى آية معلّنا بولس الرسول: " ما أبعد أحكامه عن الفخص وطرقه عن الاستقصاء! ". أليس النحات لكي يصنع تمثالاً جميلاً، يكسر ويتقرب في المرمر بالطريقة والأزميل! ألا يستخدم الرسام اللون الأسود، بل ويضيفه إلى الألوان الأخرى الهادئة الجميلة لتخرج أيقونته كما يريد؟ هكذا الله أيضاً كثيراً ما يستخدم أزميل التجارب وسواد الأشرار، حتى تظهر صورة الأبرار في أروع منظر لها، فلا تقل أين الله عندما تألم؟ لأنّ الله معنا في أحراننا وفي أفراننا وهو يعرف احتياجاتنا، قد لا يُعيد عنا الضيقات، ولكنه يعطينا القوة حتى نتجاوزها، وإن كان في بعض الأحيان يبدو ساكتاً، إلا أنه كما قال صفنيا النبي: " سنكث في مخبئته " (صفنيا:3:17)، وإن كان الله لم يعطنا وعداً بأن تكون سماء حياتنا خالية من الغيوم، إلا أنه أعطانا وعداً بأنه سيكون معنا بصفة مستمرة كل الأيام: " ها أنا معكم كل الأيام إلى انتهاء الدهر! " (مت:28:20)، فإن " كان الله معنا فمن علينا " (رو: 8:31).

إلى شعور حقيقي بأنه محبوب ومفهوم وأمن. والأهم من كل ذلك أن الاكتئاب ليس ضعفاً، وليس كسلاً أو قلة إيمان أو إرادة، بل حالة صحية معقدة قد تتداخل فيها أسباب نفسية وبيولوجية واجتماعية. وبعض الأشخاص يحتاجون إلى مساعدة متخصصة تماماً كما يحتاج المريض الجسدي إلى العلاج.

ورغم ذلك، تبقى التفاصيل الصغيرة قادرة على صنع فرق حقيقي؛ فنظيم النوم، أو المشي يوميًا، أو تقليل العزلة، أو العودة لهواية قديمة... كلها خطوات بسيطة لكنها قد تعيد للنفس جزءًا من توازنها المفقود. ولا تنتظر أن تأتيك الرغبة دائمًا كي تبدأ، فالحياة كثيرًا ما تكافئ الذين يتحركون رغم ثقلهم الداخلي.

في النهاية السعادة ليست حالة دائمة، ولا مادة سحرية داخل الدماغ، بل لحظات من التوازن يعيشها الإنسان حين يعتني بنفسه بصدق، ويمتدح روحه حقها من الراحة، وقلبه حقه من الضمائية.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

"كيمياء الروح"

والشهيبة، وتوازنه يساعد الإنسان على الشعور براحة داخلية أكبر.

ومن الأمور التي قد تساعد على تحسينه: الرياضة والمشي، والتعرض المعتدل للشمس، التغذية المتوازنة والراحة النفسية وأخيرًا الصلاة والتأمل والهدوء الروحي.

لكن لا ينبغي أن نختزل الاكتئاب أو القلق في "نقص هرمون"، لأن بعض الجروح أعمق من أن تعالجها مادة كيميائية وحدها.

أما الإندورفين Endorphin، فهو ما يشبه المسكن الطبيعي الذي يفرزه الجسم لتخفيف الألم ومنتج شعور مؤقت بالراحة والطاقة. وقد يزداد أيضًا مع التمارين الرياضية أو الضحك أو الأنشطة الممتعة وبعض الأطعمة

يتحدث الكثير عن "هرمونات السعادة"، وكأنها مفاتيح سحرية تفتح أبواب الراحة النفسية، بينما الحقيقة أن الدماغ يعمل عبر شبكة معقدة من المواد الكيميائية العصبية التي تؤثر على المزاج والطاقة والدافع والشعور بالأمان.

فالديوبامين Dopamine هو المادة المرتبطة بالشعور بالإنجاز والتحفيز والسعي نحو المكافأة. فيشعر الإنسان باندفاع داخلي عندما يحقق هدفًا أو ينجز مهمة كان يؤجلها. وقد يساعد على دعمه: النوم المنتظم، إنجاز خطوات صغيرة يومية، الحركة والنشاط البدني أو الابتعاد عن التوتر المستمر.

لكن المشكلة في أن البعض أصبح يبحث عن "جرعات سريعة" من المتعة عبر الهاتف والتببيئات والمحتوى القصير، مما قد يجعل العقل يعتاد الإثارة اللحظية ويفقد استمتاعه بالأشياء البسيطة مع الوقت.

والسيروتونين Serotonin يرتبط بالشعور بالهدوء النفسي والاستقرار وتنظيم النوم



خاص لجريدة كاريزما

بقلم منال صفوت

مشيرة نفسية معتمدة ومرافقة في رحلة التعافي والنمو النفسي

الصدمة النفسية: كيف تؤثر علينا؟ وكيف يمكن التعافي منها؟



ومن أنواع الصدمات:

1. صدمات الطفولة وتأتي من الإهمال العاطفي والعنف الجسدي واللفظي والاعتناء الجنسي أو فقدان أحد الوالدين أو مشاهدة الخلافات العنيفة أو التمرر المستمر على الطفل والحرمان مما يؤثر على عدم الشعور بالأمان وتظهر اضطرابات تتعلق وصعوبة الثقة بالنفس وبالأخرين وفرط الحساسية والخوف وضعف تقدير الذات كما تظهر مشاكل في تنظيم المشاعر والميل للانسحاب أو العدوانية واضطرابات القلق والانتاب مستقبلاً كما أن الطفل قد يحمل نفسه مسؤولية ما حدث فينشأ وهو يشعر بالخزي أو الذنب دون وعي.
 2. صدمات المراهقة وتأتي من الرفض الاجتماعي والعنف المدرسي والفشل المؤلم والإذلال والضغط النفسي الحاد أو الخيانة العاطفية وتظهر الصدمة في صور التمرد والعنف وإيذاء النفس واضطرابات الأكل والادمانات والانسحاب الاجتماعي ونوبات هلع وقلق وتؤثر على الهوية الشخصية وصورة الذات والعلاقات الاجتماعية والإحساس بالقيمة والالتزام.
 3. صدمات الرشد والبلوغ وتأتي من الحوادث والكوارث والحروب والفقد المفاجئ والطلاق والانفصال والاعتداءات والخيانة والأزمات الاقتصادية الحادة وتؤدي إلى اضطراب كرب ما بعد الصدمة والقلق المزمن والانتاب واضطرابات النوم أو الكوابيس أو التوتر الدائم أو الانفصال العاطفي أو صعوبات العلاقات الزوجية أو الادمانات أو مشاكل جسدية مزمنة. ويلاحظ كثير من الناجين أنهم يعيشون في حالة تأهب دائم وكان الخطر ما زال قائماً حتى بعد انتهاء الحدث.
 4. الصدمات الثانوية وهي تحدث عندما يسمع الشخص أو يشاهد معاناة الآخرين بشكل متكرر مثل الأطباء والمعالجين النفسيين والمسعفين والعاملين في الإغاثة أو مشاهدة مشاهد العنف القاسية باستمرار.
- وتجمل أعراض الصدمة في: أعراض نفسية مثل الخوف الشديد والقلق والتوتر والحزن والانهيار والشعور بالخزي أو الذنب و فقدان الأمان.
- أعراض معرفية تكون واضحة في ضعف التركيز والتشوش والأفكار السلبية وصعوبة اتخاذ القرار.
- أعراض جسدية واضحة مثل تسارع ضربات القلب واضطرابات النوم وآلام العضلات ومشاكل الهضم والإرهاق المستمر.
- أعراض سلوكية وتشمل العزلة والتجنب والعصبية ونوبات الغضب والتعلق الزائد أو الانسحاب.
- وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الإنسان قادر على التعافي والنمو بعد الصدمات إذا توفرت له بيئة آمنة ودعم مناسب وأساليب علاج فعالة فعند التعرض لحدث صادم يحتاج الإنسان أولاً إلى الشعور بالأمان وليس إلى النصائح أو اللوم.

خطوات مهمة تساعد في علاج الصدمة:

1. من المهم الابتعاد عن مصدر الخطر وتوفير الأمان ووجود شخص دائم وهادئ فوجود شخص آمن ومفهم من أقوى عوامل التعافي مع تجنب الضغط على صاحب الصدمة للكلام.
 2. تنظيم التنفس البطيء والعميق يساعد الجهاز العصبي على الخروج من حالة الخطر.
 3. استخدام تقنيات تساعد الشخص على العودة إلى اللحظة الحالية بدل الغرق في الذكريات أو الذعر.
 4. كتابة المشاعر والأفكار تساعد على تفريغ الألم وتنظيم المشاعر وفهم الذات.
 5. الرسم والموسيقى والحركة تساعد الدماغ على التعبير عن المشاعر التي يصعب وصفها بالكلام.
 6. عدم إجبار الشخص على تذكر الحدث الصدمي. بعض الناس يحتاجون وقتاً قبل الحديث عن الصدمة.
 7. تقديم الاحتواء والكلمات الداعمة بدل الأحكام لأعطاء الشخص قدر من الأمان.
- ويهدف العلاج إلى استعادة الأمان وتنظيم الجهاز العصبي ومعالجة الذكريات المؤلمة وإعادة بناء الثقة بالنفس والآخرين وتحسين القدرة على الحياة والتواصل.
- ويبقى السؤال هل يمكن الشفاء من الصدمة؟ نعم يمكن التعافي بدرجات كبيرة جداً إن الجهاز العصبي لديه قدرة كبيرة على التعافي حين يتوفر له الأمان والدعم والنوعي والعلاج المناسب والعلاقات الصحية والرحمة والتحنن مع الذات بل إن بعض الأشخاص يخبرون ما يسمى بالنمو ما بعد الصدمة حيث يخرج الإنسان من التجربة أكثر وعياً بنفسه وأعمق فهماً للحياة وأكثر قوة ومرونة وأكثر تعاطفاً مع الآخرين لكن التعافي يحتاج وقتاً وأماناً ودعمًا وصبراً ورحمة بالذات.
- ويبقى العلاج النفسي خطوة مهمة في رحلة التعافي ليس فقط لتخفيف الألم بل لإعادة بناء الإنسان من الداخل واستعادة قدرته على الحياة والشعور بالأمان والارتباط بالآخرين من جديد الصدمات النفسية ليست مجرد أحداث عابرة بل تجارب قد تغير طريقة الإنسان في الشعور والتفكير والعلاقة مع العالم والإنسان يملك قدرة مذهلة على التعافي عندما يجد الأمان والفهم والدعم المناسب. إن التعافي لا يحدث سريعاً لكن يشعر الإنسان أحياناً أنه تحسن ثم تعود بعض المشاعر والذكريات تتراجع مرة أخرى وهذا جزء طبيعي من رحلة التعافي والشفاء. إن فهم طبيعة الصدمة يساعدنا على التعامل برحمة مع أنفسنا ومع الآخرين ويمتحننا وعياً بأن كثيراً من ردود الأفعال المؤلمة ليست ضعفاً أو خللاً بل محاولات للنجاة قام بها العقل والجسد في لحظات الخطر والعلاج من الصدمة هي إعادة بناء الإنسان من الداخل واستعادة قدرته على الحياة فكثر من ردود الأفعال التي نكرهها في أنفسنا بدأت يوماً كوسيلة لحماية من الألم.
- التعافي من الصدمة لا يعني نسيان الحدث بل يعني أن يفقد الحدث سيطرته على حياة الإنسان.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريل

الغيرة

الغيرة الشريرة:

تعتبر من أخطر الصفات لأنها تفسد القلب وتدفع الإنسان إلى الكراهية والانقسام وحتى العنف، الكتاب المقدس يوضح كيف أن الغيرة كانت سبباً في سقوط كثيرين عبر التاريخ. أول خطية ارتبطت بالكبرياء والرغبة في الارتفاع كانت عندما قال الشيطان في قلبه "أصعد إلى السماوات أرفع كرسيي فوق كواكب الله أصير مثل العلي" (سفر اشعيا 14:13-14).

ومن هذه الخطية دخل السقوط والفساد إلى العالم لأن القلب عندما يمتلئ بالكبرياء والغيرة يبتعد عن الله ويفتح باباً للظلمة.

والغيرة كانت أيضاً سبب قتل هابيل إذ يقول الكتاب عن قايين "فاغتاظ قايين جداً وسقط وجهه" — (سفر التكوين 4:5) ثم بعد ذلك "وقام قايين على هابيل أخيه وقتله" — (سفر التكوين 4:8) فالغيرة لم تكنف بالحسد الداخلي بل تحولت إلى كراهية ثم إلى قتل ودمار.

وهكذا يحدث أيضاً في حياة البشر عندما يفتح الإنسان قلبه للحسد والكراهية بدلاً من المحبة والحق. فك من بيوت ذمّرت، وك من علاقات انتهت بسبب الغيرة والافتراء والكذب.

انتهت علاقة أختين بسبب الغيرة؛ فقد كانت الأخت الكبرى مثلاً للتضحية والمحبة تجاه أختها الصغرى. كانت تذهب إليها يومياً لتخدمها، وتحبها بمحبة صادقة من القلب، وتحميها وتضلي لأجلها كل يوم. حتى إن زوجها كان يضربها ويهينها بسبب ذهابها المستمر لخدمة أختها والصلاة لأجلها، ومع ذلك ظلت ثابتة في محبتها وصرها.

لكن الأخت الصغرى كانت تقابل هذه المحبة بالاذى؛ ففسدت أختها في مشكلات كثيرة، وكانت تعتدي عليها، وتزرع الخصومات بينها وبين أصدقائها، وتفسد حياتها مع زوجها. كما كانت تخبر الناس أن أختها هي سبب المشكلات، بينما الحقيقة كانت عكس ذلك تماماً.

وبعد هذا الانفصال كادت الأخت الكبرى أن تدخل في اكتئاب شديد، لأنها أدركت أن أختها لا تريد أن تتغير ولا تقبل الحق. لكن النهاية كانت مخيفة، لأن الشر لا يبقى بلا ثمر؛ فالإنسان عندما يسلم قلبه للحسد والكذب والخذاع يفتح أبواب الظلمة على حياته. ولذلك يقول الكتاب: "الرَّجُلُ اللَّيْمُ يَبْشُرُ خِصَامًا، وَالثَّمَامُ يَفْرُقُ الْأَصْدِقَاءَ." — (سفر الأمثال 16:28) وما حدث بعد ذلك كان دماراً كاملاً؛ إذ امتلأ بيت الأخت الصغرى بالكذب والخذاع والظلمة، وتأذى الأولاد أيضاً، لأن الخطية لا تؤدي شخصاً واحداً فقط، بل تمتد لتفسد كل ما حولها.

وكان هناك أيضاً خادمٌ جدًا يعبد المال والشهرة، ويتكلم باسم الرب بينما قلبه بعيد عن الله. كان يقول: "قال الرب"، لكنه لم يكن ممتلئاً من روح الله، بل كان يعيش حياة مزيفة بالكامل، وسط الزنى والسرقة والخذاع. وكان يغار بشدة من خادم آخر أمين مع الرب، لأن النور دائماً يفضح الظلمة.

فبدأ يزرع الخصومات، ويشوه صورة الخادم الأمين، ويحاول أن يرفع نفسه بالكذب والخذاع. لكن الله كشف أعماله، وانفضحت أسراره كلها، وظهر ما كان يفعله من سرقة ونهب وخذاع، لأن الكتاب يقول: "لأنه ليس خفي لا يُظهر، ولا مكتوم لا يُعلم ويُعلن." — (انجيل لوقا 8:17).

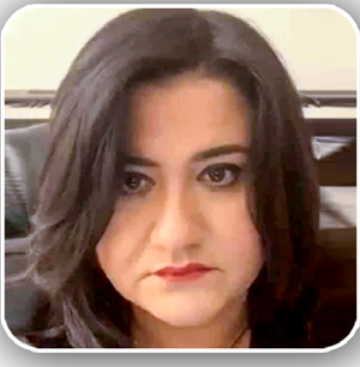
فالغيرة الشريرة جعلته يحارب الإنسان الأمين بدلاً من أن يتوب ويرجع إلى الله، فكانت نهايته مزرّة، لأن الإنسان الذي يبني حياته على الكذب والخذاع يسقط في النهاية مهما حاول أن يظهر بصورة القداسة. ولذلك يقول الكتاب: "قَبْلَ الْكَسْرِ الْكِبْرِيَاءُ، وَقَبْلَ السُّقُوطِ تَشَامُخُ الرَّوْحِ." — (سفر الأمثال 16:18)

الكتاب المقدس يذكر أمثلة كثيرة عن الغيرة الشريرة:

غيرة إخوة يوسف منه لأن أباه أحبه والأحلام كانت معه "فحسده إخوته" — (سفر التكوين 37:11).

غيرة شاول من داود عندما صار الناس يمدحون داود "فاغتاظ شاول جداً ومن ذلك اليوم كان شاول يعادي داود" — (سفر صموئيل الأول 9-18:8).

والغيرة أيضاً كانت سبباً في إلقاء دانيال في جب الأسود لأن رؤساء المملكة حسدوه بسبب نعمة الله عليه "فكان دانيال هذا مفضلاً على الوزراء والمرازية لأن فيه روحاً فاضلة" — سفر دانيال 6:3 ولهذا سعوا لإهلاكه والقوه في الجب. كما أن الغيرة والحسد كانا من أسباب فساد الشعب وانقسامه عبر العصور لأن "لأنه حيث الحسد والخصام هناك التشويش وكل أمر زديء" — رسالة يعقوب 3:16.



الغيرة الدينية الفاسدة مثل غيرة رؤساء اليهود من المسيح "لأنه عرف أنهم أسلموه حسداً" — (انجيل متى 27:18). كانوا يغارون من محبة الناس للمسيح وسلطانه.

أما عن بطرس فالكتاب لا يقول إنه كان يغار من يوحنا الحبيب لكن بعد قيامة الرب سأل عن مصير يوحنا فقال "يا رب وهذا ماذا؟" — (انجيل يوحنا 21:21).

فأجاب الرب "إن كنت أشاء أنه يبقى حتى أجيء فماذا لك؟ اتبعني أنت؟" — (انجيل يوحنا 21:22). والرسول بولس أيضاً تعرض لغيرة الناس وحسدكم "فلما رأى اليهود الجموع امتأوا غيرة" — (سفر أعمال الرسل 13:45).

الغيرة الجسدية بين الناس وهي الغيرة الناتجة من الشهوات أو حب الامتلاك أو التفاخر "لأنه حيث الحسد والخصام هناك التشويش وكل أمر زديء" — (رسالة يعقوب 3:16).

ولذلك يحذر الكتاب المقدس جداً من الغيرة الشريرة إذ يقول "لأن الغضب يقتل الأحمق والغيرة تُميت الغبي" — (سفر أيوب 5:2). كما أن الغيرة والحسد كانا من أسباب فساد الشعب وانقسامه عبر العصور لأن "لأنه حيث الحسد والخصام هناك التشويش وكل أمر زديء" — (رسالة يعقوب 3:16).

الغيرة الصالحة أو المقدسة:

لكن توجد أيضاً غيرة مقدسة وهي الغيرة على الله والحق مثل غيرة إيليا وفينجاس حين رأى الشعب يسقط في الخطية وعبادة الأوثان فقام بدافع الغيرة لله ووقف ضد الشر فقال الرب عنه "فبنجاس رذ سخطي عن بني إسرائيل بكونه غار غيرتي في وسطهم" — (سفر العدد 25:11).

عندما يملأ الروح القدس القلب بثمره يمتلئ القلب بالغيرة المقدسة وهي الغيرة على الله والحق مثل غيرة إيليا وفينجاس حين رأى الشعب يسقط في الخطية وعبادة الأوثان فقام بدافع الغيرة لله ووقف ضد الشر فقال الرب عنه "فبنجاس رذ سخطي عن بني إسرائيل بكونه غار غيرتي في وسطهم" — (سفر العدد 25:11).

أمثلة على الغيرة المقدسة الصالحة:

غيرة المسيح على بيت الله عندما طهر الهيكل "غيرة بيتك أكتني" — (انجيل يوحنا 2:17).

غيرة بولس الرسول على المؤمنين ليس لأنه يريد مجداً لنفسه بل لأنهم يشتموا مع الرب "فإني أغار عليكم غيرة الله" — (رسالة كورنثوس الثانية 11:2).

كيف نعرف إن الغيرة شريرة أم مقدسة؟!

الغيرة الشريرة تتعب القلب، وتجعل الإنسان يقارن نفسه بالآخرين، ويفرح بسقوط غيره، ويكره نجاح الناس، وتقوده إلى الخصام والانقسام. ولذلك يقول الكتاب: "الحسد تحز في العظام." — (سفر الأمثال 14:30)

أما الغيرة المقدسة فهي غيرة تدفع الإنسان إلى القداسة، وتغار على الحق، وتحب الخير للآخرين، وتطلب مجد الله لا مجد النفس. فهي نابعة من المحبة والطهارة ومخافة الرب. ومن أجمل الآيات التي تشرح هذا المعنى: "المحبة لا تحسد." — (رسالة كورنثوس الأولى 13:4)، وأيضاً: "لا نستحل مجداً باطلاً محاكين بعضنا بعضاً وحاسدين بعضنا بعضاً." — (رسالة غلاطية 2:6)

فالكتاب المقدس يفرق بوضوح بين الغيرة الشريرة الناتجة من الحسد والكبرياء والكذب، وبين الغيرة المقدسة الناتجة من محبة الله والحق والقداسة.

هناك غيرة شريرة تفسد القلب، وتأتي من المقارنة وعدم الرضا، وغالباً ما تقود إلى الكراهية والخصام وربما العنف. وقد كانت الغيرة سبباً في سقوط كثيرين عبر التاريخ، لأن القلب الممتلئ بالحسد يبتعد تدريجياً عن السلام والمحبة. أما الغيرة الحسنة المقدسة، فهي تدفع الإنسان للتوبة والاقتراب من الله، وتشجعه أن يعيش في الحق والمحبة دون أن يهدم الآخرين أو يكرههم.

فكن غيوراً للحق، لا غيوراً من الناس... وتب إلى الله بقلب نقي.



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوددة - 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 استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

نتكلم العربية والإنجليزية

شريف للهجرة



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

714-491-0748

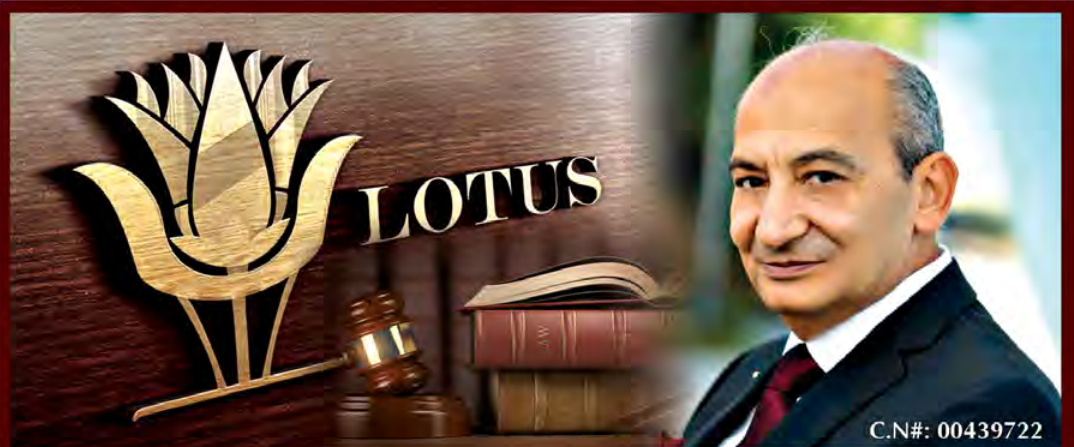
www.immigrationland.net

استخراج جواز السفر الأمريكي في يوم واحد
الولادة في أمريكا
المساعدة في تقديم الكفالة المالية
لم الشمل ومشاكله

For Emergency: 714-924-6286

Email: immigration_center@hotmail.com

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



لوتس LOTUS

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

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

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

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

MOSAICQUE
DIFFERENT BEATS, ONE RHYTHM.

Al Sahel Beach Party

Khaled Selim

Salim Kassis - DJ Nara -
PASÉA HOTEL - SPA
21080CA-1, HUNTINGTON BEACH, CA 92648, UNITED STATES

BOOK YOUR TICKETS NOW:
949 - 278 - 0242

Eventy.com
Eventy

HOTEL Zessa
GOLDEN WAY
HERC
ST. MARY PHARMACY
Capital PRINTING



بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

حين تغيب الحدود..
يُستباح الإنسان..

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

حين نضع حدوداً، نحن لا نبتعد عن الآخرين، بل نقرب منهم بطريقة أكثر نضجاً واتزاناً.

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

الحدود أيضاً ليست تعالياً ولا انسحاباً من العلاقات كما يظن البعض، بل هي وعي واضح يحمي الإنسان من الاستنزاف ويمنح العلاقات فرصة البقاء دون تشوه أو إنهك.

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

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

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

يبدأ الأمر بسيطاً: إنسان حاضر دائماً، بابه مفتوح، وقته متاح، وكمية «ولا يهمك» تسبق التفكير.

في البداية يُقابل هذا العطاء بالامتنان... ثم يتحوّل إلى توقع، ثم إلى طلب دائم... ثم إلى حق مكتسب لا يُناقش... لا أحد يسأل: هل تعبت؟ هل تأخرت؟ هل بقي لك ما يكفي لنفسك؟ ومع الوقت يرتفع الصوت، ويتحوّل العتاب إلى اتهام...

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

والحقيقة أنه لم يتغير، بل تذكر نفسه بعد

أن نسيها طويلاً اكتشف متأخراً أن الثقة بلا وعي تُدرب الآخرين على تجاوزك، وأن القرب بلا حدود يُغري البعض بنسيان من تكون، وأن الطيبة حين لا يحرسها الوعي تُقرأ كضعف لا كقيمة.

فالحدود لا تُنقص من إنسانيتنا، بل تحميها، ولا تُقلل من محبتنا، بل تُنقيها. هي الخط الفاصل بين العطاء والإنهاك، وبين الاحترام والاستباحة، وبين أن تكون حاضراً في حياة الآخرين وأن تختفي من حياتك أنت.

من حقلك أن تحب، لكن ليس على حساب نفسك، ومن حقلك أن تتق، لكن ليس بلا وعي، ومن حقلك أن تعطي، لكن ليس بلا سقف.

أخطر ما في كسر الحدود أنه لا يوجع دفعة واحدة، بل يُفقدك نفسك بالتدريج. تستيقظ يوماً لتكتشف أنك صرت تبرر الإساءة، وتلتصم الأعداء للتطاول، وتفتنع نفسك أن الصمت حكمة، بينما هو في الحقيقة انسحاب بطيء من ذاتك.

وحين تُقرر أخيراً أن تقول «كفي»، لن يُصدق لك أحد، بل سيغضب من اعتاد أن يأخذ بلا حساب، وسيتهكم من استفاد من غياب الحدود أنك تغيرت وتبدلت، بينما الحقيقة أنك فقط توقفت عن السماح للآخرين بأن ينسوك من أنت.

حتى في أسمى صور المحبة، لم تلغ الحدود يوماً، ولم تكن الرحمة مرادفاً للتسبب أو المجاملة على حساب الحق.

فالسيد المسيح، وهو مثال المحبة الكاملة، كان حاسماً عندما تطلب الموقف ذلك. فعندما حاول بطرس أن يتدخل بدافع عاطفة صادقة لكنها بلا وعي روحي، جاءه الرد واضحاً وقاطعاً:

«أفهب عني يا شيطان! أنت مغترّة لي، لأنك لا تهتم بما لله لكن بما للناس» (متى 16: 23).

لم يكن هذا قسوة، بل تصحيحاً، ولم يكن رفضاً للشخص، بل رفضاً للفكرة.

فالخزم هنا لم يلغ المحبة، بل حماها من أن تتحرف عن مقصدها فتتجلى الحقيقة كاملة: القرب لا يمنع التصحيح، والمحبة لا تلغي الحزم، والحدود لا تتعارض مع الإيمان ولا مع الإنسانية.

وفي النهاية، نحن أمام خيارين لا ثالث لهما: إما أن نضع حدودنا بوعي الآن، أو ننتظر حتى تُفرض علينا بطريقة أقسى، بعد أن نكون قد خسرنا أنفسنا باسم الطيبة والجذعنة والشهامه والتشجيع.

في البداية يُقابل هذا العطاء بالامتنان... ثم يتحوّل إلى توقع، ثم إلى طلب دائم... ثم إلى حق مكتسب لا يُناقش... لا أحد يسأل: هل تعبت؟ هل تأخرت؟ هل بقي لك ما يكفي لنفسك؟ ومع الوقت يرتفع الصوت، ويتحوّل العتاب إلى اتهام...

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

والحقيقة أنه لم يتغير، بل تذكر نفسه بعد

Medical - Mental - Social

360 Adult Day care

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

لزيد من الإستعلامات إتصل الآن
Reda Beshai 714-504-7332

جميع خدماتنا مجاناً
Medi-cal

رجاء الإسراع بطلب
لأن العدد محدود جداً

Call to schedule a tour
657-231-9059

Professional Services

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

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

كاميرتك مش أزرار وخلص... دي خريطة كنز

لو عرفت كل زر فيها صورك هتدخل مستوى ثاني تماماً

الصورة بتشرح أجزاء كاميرا Canon DSLR وكل لون محدد وظيفة مهمة تعال نفهمها ببساطة ومن غير تعقيد

معين النظر | Viewfinder
التصوير الاحترافي يبدأ من هنا
دقة أعلى
تحكم أفضل في الإطار
ممتاز في الشمس القوية

زر الغالق | Shutter Button
نص ضغطة = تركيز
ضغطة كاملة = صورة
التوقيت الحظ يصنع لحظة العمر

الفلاش | Flash + Flash Button
إنقاذ الصور في الإضاءة الضعيفة
مش كل صورة محتاجة فلاش
استخدمه بذكاء

الشاشة الخلفية | LCD Display
تشوف الصور
تراجع الإعدادات
تتحكم في القوائم
بدونك أنت بتصور أعمى

الفرص الرئيسة | Main Control Dial
تعديل سريع
تحكم مرن
احترافي بدون تعقيد

الفرص الأوضاع | Mode Dial
ده عقل الكاميرا
لغة واحدة تغير شكل الصورة بالكامل

العدسة والتركيز | Lens + Focus Switch
قلب الصورة
الطابع الفني
أنت القائد

أزرار الاتجاهات | Cross Keys
تحكم في ISO
White Balance
Autofocus
اختصارات ذكية توفر وقتك

كارت الذاكرة | Memory Card Slot
هنا تحفظ لحظاتك
كارت سريع = تصوير أسرع
وأمان أكبر

زر التشغيل | Power Switch
صغير
بس من غيره ولا صورة ولا
حكاية

الخلاصة: مش الكاميرا اللي بتصنع الصورة المصور هو الأساس
افهم أزرار كاميرتك وشوف الفرق بعينك



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



بقلم المهندس / سامي شحاتة

مهندس معماري و صانع محتوى - (Architect & Content Creator)

samy.shehata@yahoo.com

خاص لدرجة كاريزما



أكبر إحباط ممكن يواجه

أي حد يبدو على شغل في أمريكا، هو إحساس

"الثقوب الأسود".

تدخل على مواقع التوظيف زي Indeed أو Glassdoor، تقعد ساعات تملئ بيانات، ترفع ال CV، وتجاوب على أسئلة ملهاش آخر، وتضغط (Submit) .. وبعدها؟ صمت تام يكسر العضم، أو إيميل آي مستفز أوله: "We regret to inform you" .. (نأسف لإبلاغك).

لو ده بيحصل معاك، فالمشكلة مش في كفاءتك ولا في خبرتك، المشكلة إنك بتلعب اللعبة بقواعد سنة 2010 في سوق عمل شغال بقواعد 2026.

في أمريكا النهاردة، التقديم التقليدي على الوظائف بقى مجرد "تحصيل حاصل". الشركات الكبيرة والمديرين مبقوش يستنوا الموظف الشاطر يجيله، هما اللي بقوا يدوروا عليه. وهنا بييجي دور السلاح النووي في عالم التوظيف: منصة "لينكد إن" (LinkedIn).

التحليل الهندسي: ليه "لينكد إن" مابقاش مجرد رفاهية؟

ناس كتير بتعامل مع لينكد إن على إنه "فيسبوك بس بالبدلة"، أو مجرد مكان ترفع عليه نسخة من ال CV بتاعك وتسا. دي أكبر كارثة مهنية ممكن تعملها في حق نفسك.

الإحصائيات في أمريكا بتقول إن أكثر من 95% من ال (Recruiters) أو مسؤولي التوظيف بيعتقدوا بشكل أساسي على لينكد إن عشان يصطادوا الكفاءات. ال HR هنا بيكسل بفرز 1000 سي في ال (Active Candidates) يعني ناس بتقدم على الشغل، وبيفضل يدور بنفسه على ال (Passive Candidates) يعني ناس شاطرة ومستقرة في شغلها بس فاتحة باب الفرص الجديدة.

لينكد إن مش مجرد شبكة اجتماعية، ده "محرك بحث" (Search Engine) زيه زي جوجل بالظبط. الخوارزميات بتاعته شغالة بـ (SEO) وكلمات مفتاحية، ولو بروفائلك مش منظم هندسيا، إنت حرفياً "شبح" مفيش ولا مدير توظيف هيشوفك حتى لو كنت اينشتاين زمانك.

"الرتونة": إزاي تقلب الطرايبزة وتخلي الشغل هو اللي يدور عليك؟

1. ال Headline (عنوانك مش المسمى الوظيفي بتاعك):

أكبر غلطة بشوفها إن واحد يكتب تحت اسمه: "Civil Engineer at XYZ Company". الخوارزمية مش تهتمم بيبك، ومسؤول التوظيف مش هيتشده. العنوان ده هو أهم سطر في البروفايل، ده ال (Billboard) أو يافطة الإعلانات بتاعتك.

الصح إيه؟ استخدم تركيبة (المسمى + التخصص الدقيق + القيمة اللي بتقدمها).

مثال: لو أنت مهندس معماري أو بتشتغل في مراجعة المخططات، بدل ما تكتب "Architect"، اكتب: "Architectural Engineer | Building Plans Examiner | Expert in Building Codes & 3D Modeling | Streamlining Approvals for Large-Scale Projects".

بالطريقة دي، ال HR بيكتب في خانة البحث كلمة (Building Codes) أو (Plans Examiner)، بروفايلك هيطلع في أول صفحة.

2. قسم ال About (ده مش نعي، ده إعلان تجاري!) الناس بتكتب في ال About بجراف ممل جداً عن تاريخ تخرجهم. ال HR معندوش وقت يقرأ قصة حياتك.

حول القسم ده لـ "عرض مبيعات" (Sales Pitch). إبدأ بسؤال يبشدا الانتباه، اتكلم عن "المشاكل" الي إنت بتعرف تحلها للشركات، وحتط إنجازاتك بلغة الأرقام. وفي الآخر، اكتب بوضوح التكنولوجيا أو البرامج الي بتعرف تستخدمها (AutoCAD, Revit)، أو حتى أدوات الذكاء الاصطناعي الي بتسرع شغلك، لأن دي الكلمات الي الروبوتات بتدور عليها.

3. فح الدائرة الخضراء (Open to Work): فيه جدل كبير على السوشيال ميديا: هل أحط الإطار الأخضر بتاع (Open to Work) على صورتي ولا لا؟

نصيحة من جوه السوق: لو إنت عاطل تماماً ومحتاج شغل فوراً، حطها. لكن لو إنت بتشتغل وعازب وتحسن وضعك وتحيلك عروض أقوى، إياك تحطها. السيكلوجية بتاعة مسؤولي التوظيف بتجذب أكثر للشخص الي "مش متاح بسهولة".

الحل السحري: ادخل على إعدادات لينكد إن، واختر إنك (Open to Work) بس خليها تظهر لـ (Recruiters Only). كده الإطار الأخضر مش هيطهر للناس العادية ولا لمدير في الشغل، بس ال HR معاها حساب مدفوع هيشوف إنك مستعد تسمع عروض.

4. التفاعل أهم من الشهادات (Networking Strategy):

لينكد إن بيكافئ الناس النشيطة. لو عملت بروفايل عالمي وقفلته، محدش هيشوفك. السر في "التفاعل الذكي". ابحت عن مديري الأقسام في الشركات الي بتعلم تشتغل فيها. متعلمش (Connect) وتبعثله مسج تقوله "أنا عازب شغل". دي طريقة منكرة جداً (Desperate). بدل كده، تابعه، ولما ينزل بوست عن مشكلة في الصناعة بتاعتكم، ادخل اكتب كومنت "تقيل" ومحترم بوضوح إنك فاهم. مرة في الثانية، هو الي هيدخل بروفايلك يشوف مين الشخص الذي ده، ولما تفتح وظيفة في فريقه، إنت أول واحد هيفتكره.

5. قسم التوصيات (Recommendations): السي في العادي بيقول "أنا شاطر"، بس لينكد إن بيخلي "الناس هي الي تقول إنك شاطر". اطلب من زمائك القدام، أو مديرك السابق، أو حتى عميل اشتغلت معاها، إنه يكتبلك توصية قصيرة على بروفايلك. وجود (Social Proof) أو دليل اجتماعي على كفاءتك بيضمن أي مدير جديد إنه بيعين شخص موثوق فيه، ومبيكونش خايف وهو بيعرض معاك العقد.

الخلاصة: في أمريكا، الشطارة لوحدها مبتاكلش عيش لو محدش يعرف إنك شاطر. "لينكد إن" هو الميكروفون الي بتسمع بيه السوق صوتك وكفاءتك. وقف تضيع وقت في رمي السير الذاتية في البحر، واستثمر ساعتين من وقتك كل يوم في بناء شبكة علاقات قوية و بروفايل منظم على ال SEO.

الفرص الكبيرة مبتتنش في الإعلانات، الفرص الكبيرة بتبعثت في رسايل ال (Inbox) على لينكد إن للناس الي عرفت تسوق لنفسها صح. جاهز تطبط بروفايلك!!!

من بين كل الصدمات

اللي بياخذها المهاجر العربي على دماغه أول ما

يوصل أمريكا، بتيجي صدمة "فاتورة المستشفى" في المركز الأول بلا منازع.

تخيل معايا السيناريو المتكرر ده: تصحى في نص الليل بمغص جامد أو دور برد كاسر عضمك، ويحكم العادة وال "سيستم" اللي اتربينا عليه، تركب عربيتك وتطير على طوارئ أقرب مستشفى (ER). هناك، يدخلوك، يقيسوا الضغط، يدوك حماية مسكن، ويمكن تحليل دم بسيط. ساعتين زمن وترجع بيتك زي الفل وتفتكر إن الحوار خالص. بعد شهر، تفتح صندوق الوسطة تلاقي ظرف فيه فاتورة بـ 4000 أو 5000 دولار!

أول صرخة هتطلع منك: "يا جماعة أنا مامن! إزاي يندفعلي الرقم ده؟"

أهلاً بيك في السيستم الطبي الأمريكي... النظام الأعقد، والأعلى، والأكثر استنزافاً للفلوس في العالم، التأمين هنا مش "كارت سحري" .. ده "عقد شراكة مشروط" في بلادنا، كارت التأمين معناه إنك تكشف وتعالج بلاش أو بمبلغ بسيط جداً. لكن هنا في أمريكا، التأمين عبارة عن نظام مالي كامل شغال بشروط وأرقام لازم تفهمها كويس، وإلا ممكن تدفع آلاف الدولارات وانت فاكتر إن كل حاجة منقطعة.

وعشان متفهمش في الفح ده، لازم تفهم الأربع مصطلحات دول:

ال Premium (القسط الشهري) ده الاشتراك اللي بيخصص منك كل شهر عشان التأمين يفضل شغال، سواء استخدمته أو لا.

ال Deductible (المبلغ اللي عليك الأول) وده أهم رقم في البوليصة كلها.

ببساطة: ده مبلغ لازم تدفعه من جييبك بالكامل قبل ما شركة التأمين تبدأ تساعدك.

يعني لو ال Deductible عندك 2000 دولار، فأول 2000 دولار علاج في السنة غالباً عليك بالكامل.

ال Co-pay و Co-insurance (نسبة المشاركة) بعد ما تعدي ال Deductible، الشركة برضه غالباً مش هتدفع 100%. ال Co-pay: مبلغ ثابت لكل كشف، زي 30 أو 50 دولار.

ال Co-insurance: نسبة مشاركة، يعني الشركة تدفع 80% وإنت تدفع 20%.

ال Out-of-Pocket Maximum (حد الحماية) وده أهم رقم لازم تبص عليه

وإنت بتختار تأمينك. ده أقصى مبلغ ممكن تدفعه من جييبك خلال السنة كلها،

لو وصلته بسبب عملية أو مرض كبير، بعدها التأمين يغطي 100% لباقي السنة.

الرتونة بقى... إزاي متفلسش بسبب المستشفى؟

1. متروحش ال ER إلا لو الحالة خطيرة فعلاً، ال ER معمول للحالات الكبيرة: جلطات، حوادث، نزيف، مشاكل تنفس خطيرة... إلخ. لكن مغص، برد، حرارة، التهاب؟ روح Urgent Care، ودي موجودة تقريباً في كل مكان، وسعرها أرخص بفرق ضخم، وغالباً أسرع كمان. ممكن تدفع 50 أو 100 دولار بدل آلاف.

2. السؤال الصح اللي يحملك من الفواتير المرعبة، أكبر غلطة ناس كتير بتعملها إنها تسأل: "Do you take my insurance?" ودي إجابة خادعة جداً. لأنهم ممكن يقولوا "أيوه" لكن يكونوا خارج شبكة تأمينك.

السؤال الصح دايماً:

"Are you IN-NETWORK with my exact plan?"

لازم تتأكد إنهم داخل شبكة خطتك بالتحديد، مش اسم شركة التأمين بس.

3. اطلب ال Itemized Bill فوزا لو جالك رقم يخض، متدفعش فوزا.

اطلب فاتورة تفصيلية فيها كل حاجة اتحسبت عليك. أوقات كتير بيبيخ في أخطاء، رسوم مكررة، أو حاجات متسعة بشكل غريب جداً، ومجرد إنك طلبت التفاصيل، بيخليهم يراجعوا الفاتورة من أول وجديد.

4. تفاوض... ومتكسفش، لو الفاتورة فوق قدرتك، متنطش، لأنها ممكن تروح لـ Collection وتأثر على ال Credit Score بتاعك.

اتصل بالمستشفى وقولهم بصراحة إنك مش قادر تدفع الرقم ده.

واسأل عن: Financial Assistance أو Charity Care. مستشفيات كتير جداً عندها برامج تخفيض حسب الدخل، وأحياناً بيقبلوا الفاتورة بشكل كبير أو يعملوا تقسيط مريح بدون فوائد.

الخلاصة: في أمريكا، الوعي بالتأمين الصحي مهم جداً زي العلاج نفسه.

افهم تأمينك، اعرف إمتي تروح ER وإمتي تروح Urgent Care،

اتأكد إن المكان ال IN-NETWORK، ومنتدفعش أي فاتورة قبل ما تراجعها.

عشان هنا ممكن تدخل المستشفى بسبب مغص بسيط...

وتخرج بفاتورة تعمل 5000 دولار!!!



Adel Lotfy عادل لطفى Broker Associate



DRE# 01104445



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

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

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

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

Direct: 949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com



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

5632 Philadelphia St Suite 104 Chino CA 91710

Tel: (909)621-5400

email: lightoflifeoptometry@gmail.com

www.lightoflifeoptometry.com

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)

Accept: VSP - EyeMed - Spectera - Davis
(No Insurance) → Eye exam + Glasses = \$150

الكشف والنظارة مجاناً لهاملى الأتى

Medi-Cal - Medicare - IEHP - Molina - L.A. Care - Health Net

High-End Designer 30% - 40% OFF LIMITED TIME PROMOTION

Kodak blue light blocker 20% off

خصومات على إطارات النظارات من 30% حتى 70% .. العرض لفترة محدودة

GUCCI



BURBERRY



VERSACE



MICHAEL KORS



Ray-Ban

EYE CARE CENTER مركز العناية بالعيون

✓ العناية بعيون مرضى السكري + تصوير قاع العين

✓ التشخيص المبكر للجلكوما (المياه الزرقاء) + العلاج والمتابعة

✓ أمراض ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، واضطرابات الغدة الدرقية

✓ علاج التهابات العين، والعدوى، والحساسية، ومتلازمة جفاف العين

✓ DIABETIC EYE CARE + FUNDUS PHOTOS

✓ GLAUCOMA EARLY DIAGNOSIS + MANAGEMENT & FOLLOW UP

✓ HYPERTENSION, CHOLESTEROL & THYROID DYSFUNCTION.

✓ EYE INFLAMMATIONS + INFECTIONS + ALLERGIES & DRY EYE MANAGEMENT

ونقبل أيضاً التأمينات التالية - WE ACCEPT

MEDICARE, MEDICAL, BLUE CROSS, BLUE SHIELD, UNITED HEALTH CARE,
CIGNA, AETNA, SCAN, COVERED CALIFORNIA, WELLCARE, AND OTHERS

✓ KAISER PERMANENTE, HEALTH NET (VISION PLANS) - (خطة العناية بالبحر)



JUPITER INSURANCE FINANCIAL SERVICES, INC

Lic.#0E16904
Sam Jacob



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

drivers who
switched saved
an average of
\$468*

Sameh Messiha
818-599-9215
1965 Yosemite Ave Ste 210
Simi Valley
CA Insurance
Agent #: 0H71044



Allstate

*Net 1 avg. annual savings for new auto customers surveyed in 2022 who switched to Allstate. Prices may vary based on how you buy. Subject to terms, conditions, & availability. Allstate Fire & Casualty Ins. Co. & affiliates: 3100 Sanders Rd, Northbrook, IL, © 2023 Allstate Insurance. GM20095-1

تأمين على السيارات بأسعار منافسة
نعدكم بخدمة مميزة

للاستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي

Cell : 818-599-9215

Protection you need at lower rates you want.
Drivers who switched to Allstate saved an
average of \$468. Call me to switch today.

Call or stop by to see how much you can save.

Office: 818-253-2020



نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak Spanish



نوصيك كافة الادوية الي اماكن نواجدكم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي عب الادوية باللغة العربية



17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com



FREE SAME
DAY DELIVERY

Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

Our Services include:

Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

Tax Services:

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

Accounting, Bookkeeping
and Payroll Services:

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

Consulting Services:

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

خدماتنا تشمل:

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

خدمات الضرائب:

- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
- شركات المساهمة والمسؤلية المحدودة
- تمثيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر واعداد
مرتبات العاملين

- إمساك الدفاتر والسجلات المالية
- إعداد إقرارات ضريبة المبيعات الشهرية والتسويات الدورية
- إعداد ضرائب المرتبات والتسويات الدورية

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في اختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوي الاقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 0698-8886+2012-0698-8886
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com

June 14

512 Bradford Ave, Placentia, CA 92870, USA

SCAN FOR TICKETS

ملحوظة... المهمة في الزمكان

TOP SECRET

ST. ANTHONY COPTIC ORTHODOX CHURCH



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس المرثم جميل يوسف

افضوا ولا تخطنوا

لا تسرع بزوجهك إلى الغضب، لأن الغضب يستقر في حوض الجهال. (الجامعة ٧: ٩) يذكر الكتاب المقدس الغضب بشكل متكرر (أكثر من 500 مرة)، مما يعكس أهميته. ويميز الكتاب المقدس بين الغضب المقدس والغضب الخاطى.

- الغضب المقدس يمثله الرب يسوع وهو يظهر الهيكل، ويعلم محبة الله وعدله ويؤدي إلى تغيير بناء.

- الغضب الخاطى ينبع من دوافع أنانية ويؤدي إلى الدمار.

عزيزي القارئ هل تعاني من سرعة الغضب سواء في مواجهة المشاكل الصغيرة أو الكبيرة؟ لا تقلق.. أنت لست لوحدها! يوجد الكثير من الناس يعانون من التسرع في غضبهم.

أولاً: الغضب وتعريفه:

يقول الرسول بولس (أغضبوا ولا تخطنوا. لا تغضب الشمس على غيظكم، (٤: ٤) استخدمت كلمتان يونانيتين في العهد الجديد للإشارة إلى الغضب.

معناه: (شغف - طاقة) - معناه: (إثارة - غليان).

الغضب هو طاقة معطاة من الله لمساعدتنا في حل مشاكلنا. واليك بعض الأمثلة عن الغضب في كلمة الله: + مواجهة بولس الرسول لبطرس الرسول بسبب التفرقة العنصرية بين اليهود والأمم في غلاطية 2: 11-14.

+ غضب الرب يسوع بشأن تدنيس بعض اليهود للعبادة في هيكل الله في اورشليم (يوحنا 2: 18-13).

لاحظ أن هذه الأمثلة للغضب لم تكن دفاعاً عن النفس، بل دفاع عن آخرين أو عن مبدأ يتفق مع كلمة الله.

+ يعرف الغضب في علم النفس بأنه شعور يمز فيه الإنسان يظهر فيه سلوكيات وأفكار عدائية.

+ الغضب هو ثورة داخلية، وفقدان لتحكم الإنسان في طريقة تفكيره وتصرفاته (عدم تحكمه في أعصابه).

يصاحب الغضب (في أغلب الأحيان) تهور يؤدي إلى أخطاء في الكلام والأفعال (صموئيل الثاني 12).

فالغضب ضعف إنساني وكلما نضج الإنسان وتهذب كلما قل انفعاله، وتحكم في تصرفاته.

ثانياً: التسرع في الغضب وأسبابه:

1- الكبرياء:

موقف نعمان رئيس جيش ملك ارام الذي غضب من أيشع لأنه لم يعامله كما كان يتوقع لما ذهب لمقابلته فاعتبر ذلك إهانة له «رجع ومضى يغيب» (2 ملوك 5: 11، 12).

2- رفض التوبخ:

يذكر لنا في كلمة الله عن الملك آسا، الذي جانه حناني الرائي حاملاً له توبيخاً من الرب بسبب أنه لم يستند على الرب بل على البشر «فغضب آسا على الرائي ووضع في السجن لأنه اغتاض منه من أجل هذا» (2 أخبار 16: 7-10).

وكم من المؤمنين يثورون وترتفع أصواتهم عندما يواجهون توبيخاً لتصرف خاطئ أو عمل غير لائق!

3- اغاظة الآخرين:

وهذا ما حدث مع موسى، الرجل الحليم الذي احتمل الشعب كثيراً طوال 40 سنة. فقد تسببت سرعة غضب موسى في مشاكل له في مصر، كما جلبت له المشاكل في البرية أيضاً ففي حادثة مريه قام موسى بضرب الصخرة بغضب لكي يوجد ماء للشعب. ولكنه، لم يعطي المجد لله ولم يتبع توجيهات الله المتعددة بدقة. وبسبب ذلك، منعه الله من دخول أرض الموعد (عدد 20: 11).

هذا يعلمنا أنه لا عذر لنا إن كنا نغضب ونخطئ بسبب اغاظة الآخرين لنا.

4- الغيرة ومشاعر الحقد:

وهذا واضح في قايين (أول من ذكر عنه في الكتاب أنه اغتاض)، لما رأى أن الله نظر إلى أخيه هابيل وقربانه ولم ينظر إليه ولا إلى قربانه «اغتاض جناً وسقط وجهه (أي تغير شكل وجهه)» (تكوين 4: 5). وإذ أطلق العنان لغضبه، قام على أخيه وقتله.

لننبه حتى لا نحتفظ في قلوبنا بأي مشاعر حقد نحو الآخرين، ولنطرح عنا هذه الخطيئة كلبية (بطرس 1: 2).

5- البغضة والكراهية:

امتلاً قلب شاؤل الملك بالكراهية لداود، وخطط للتخلص منه. ولما أحس بتعاطف يونانان مع داود وإخلاصه له، انفجر في الغضب، وتكلم بأحط العبارات مع يونانان (صموئيل 20: 30).

إني أتعجب كيف يمكن لشخص، من المفترض أنه رجل محترم، أن يثور إلى الحد الذي فيه ينقلت لسانه ويسب ابنه (الأمير)! إنه الغضب: وأه من عدم التحكم في النفس!

6. التجارب السيئة السابقة:

هناك الكثير من حالات الغضب السريع المرتبطة بتجارب سابقة تعرّض لها الشخص وظل أثرها السلبي مرفقاً له، وخاصةً كالتعرض للتتمرر أو التمييز في فترة معينة من حياته، أو سوء المعاملة من البيبة

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

الأمان مع الله

في حياة اتسمت بالعملية والسرعة الزائدة فقد الكثير منا المفاهيم والمبادئ المسيحية التي نشأنا عليها ..

في زحمة الحياة نفقد أعلى حب وهو حبه لذاته بصورة روحية بناءة (تحب قريبك كنفسك) (متى 22: 39) فمن أكثر الآيات التي تخيفنا (ان لك اسما انك حي وانت ميت) (روا: 1: 3) الخطيئة وحدها هي التي تبعدنا عن

الله .. فالله لا يبعد ولا يقترب من احد ولكن نحن من نغير موقعنا تجاه الله، لان كل خطيئة وفكر لا يرضى قلب الله يجعلنا نبتعد عن الله

ونخجل في صلواتنا ... اشتياق الانسان للصلاة لا يعوقه سوى الخطيئة... اخطر شخص في الحياة هو فاقد الرجاء ولاننا نحب الله لانه

احبنا اولاً (يوحنا 4: 19) ... لان الله يشرق شمس على الابرار والاشرار فهذا اعظم رجاء

كيف ؟ فالله لا يفرق في عطياه فهو يحب الجميع حتى الخطاه... فالله لم يياس من اللص اليمين لآخر دقاتك في حياته فياليتنا لا نياس

من الرجوع الى الله وحبه العجيب ...

تقليد الاخرين في الحياة يبعدها عن الله ولاننا نسخته اصلية ولسنا تابعين، فكل منا مخلوق على صورة الله ومثاله (تكوين 1: 26) الله لم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

عندما يغيب الضمير

تري في هذه الأيام تجمعات شبابية تدور حوارات بينهم ونقاشات حول كيفية مواجهة صعوبات الحياة والتغلب على أزمات المجتمع في العصر الحديث، وقد أجمع الكثير منهم على أمر واحد، وهو التغيير الواضح في الأخلاق العامة؛ فكل يتهم الآخر بالفسح والخداع والكذب والنفاق وحب الذات واغتصاب الحقوق.

والسؤال الذي يفرض نفسه: كيف تغير حال البشر إلى هذا الحد؟

وأين ذهبت المبادئ والقيم والأعراف التي تربت عليها الأجيال السابقة لا تتبدل بالمصالح؟

والأغرب من ذلك أن كثيراً من الأسر تتحدث بالأمر نفسه، لكنها لا تخطو خطوة حقيقية نحو فهم ما حدث لابنائنا، فلذات أكبادنا، وكيف أصبح كل واحد يتهم أخاه بأبشع الصفات ولم ينظر نهائياً تصرفاته وردود أفعاله خصوصاً لو جاء أحد عليه أو اغتصب جزء من حقه

وكانها القيامة جاءت ولن ولم ندري متى؟! وبالطبع لم أقصد التواني أو الاستخفاف بما يحدث بالمجتمع من تغيرات رغم كل التطور والوعي والتثقيف ونحن بأزهي عصور التكنولوجيا.

وياليتنا كنا جميعاً من الزمن الجميل الذي مضى وولي، ويا ليتنا جميعاً عشنا زمن ابائنا وأجدادنا؛ ذلك الزمن الجميل الذي كانت فيه الكلمة عهداً، والوعد موثق لا تنقض، بل كانوا لا يظلمون أحداً، ولا يعاملون على حساب الحق، أصحاب شرف ومروءة وأصالة.

كلما سمعنا قصص هؤلاء العظماء شعرنا بالفخر والانتفاء، لأنهم كانوا نماذج حقيقية لإنسان الشريف. لم يكن التفاؤل بينهم المال أو المنصب أو العلم فقط، بل بالأخلاق وحسن التصرف والوفاء بالكلمة.

ولا زال الناس يسبحون إلى الآن لصاحب المبدأ قائلين بكل اعتزاز: "هذا رجل أصيل... ابن أصول".

كانت الحياة بهذا الزمن الخالد غير تلك الحياة بالفعل، وبالتأكيد كان هناك غنى وفقير وكان هناك متعلم وغير متعلم وكان هناك بسيط وأصحاب النفوذ وإنما كان لا يفرق بين هذا وذاك إلا الأخلاق وحسن التصرف.

الحكم بذاك العصر وغيره ليست بالمبادئ أو المستوى الثقافي أو المهني بل بسمو الأخلاق والأصحاب الكلمة الواحدة.

هناك بين الناس من يلتزم بكلمته وبعهده وهنا يشار إليه بكل فخر (هذا الشبل من ذاك الأسد فلان ابن فلان)، وهكذا نشم رائحة عبق الزمن الجميل ونقول هكذا يتعامل أولاد الأصول أصحاب المبادئ من ورتوا أبائهم و أجدادهم فنجلس مع هؤلاء نستمع إليهم ونتعلم منهم

حكايات وقصص ممتعة كلها إخلاص ووفاء من عصر مضى ولكن سيرة هؤلاء الأبطال باقية وخالدة، ومن خلال سيرتهم العطرة نتعلم معاني الإنسانية والكرامة والعدل، ونستمد منهم القوة والصبر والاجتهاد، ونبتاهي بحمل أسمائهم وصفاتهم الطيبة.

فقد علمونا كيف نحترم الكبير، ونحتوي الصغير، ونتمتع مسؤولية قراراتنا مهما كانت العواقب.

وإلى أي مدى نصبر ونتمتع الحياة مهما مرت علينا المحن والتجارب التي يختبر بها المعادن النفيسة وخصوصاً الذهب كلما انكوى بانار كلما ظهر وبع وحتى إن انصهر يعاد تشكيله من جديد ويصبح أفخر مما كان عليه وهكذا نحن بعد المحن والتجارب نجد أننا أصحاب الخبرات و أصحاب التميز بما صرنا عليه ووصنا إليه وبصير الوضع الجديد بعد احتمال التجربة بشكر وبعد مرورها بسلام أفضل بكثير من الوضع السابق بكل تأكيد وبشهادة الآلاف من البشر، والعجيب!

كيف صنعت هذه البيوت الأمانية من هم بغير شرف ولا أمانة؟

كيف يحملون هؤلاء أسماء أبائهم وأجدادهم في يوم من الأيام؟

وهل كانوا على قدم الخير وقد غيرتهم المحن والتجارب



يخلق انسان ليكون تابع لآخر... ياليتنا نتخلى عن كلمات واسلوب سلبى باستخدامنا مش هنجح... مش هاقدر... متعودتش على الجو الروحى، يقول الاباء الروحيين وايضا العلماء ان خبرة الفشل هى من اعظم محفزات النجاح...

اسرع طريق للنجاح هو الطريق المستقيم. فالسلوك بامائة هو افضل الطرق التى تضمن لنا النجاح داخل دائرة المسيح... معلمنا بولس الرسول يقول (استطيع كل شى فى المسيح الذى يقوينى) (رسالة فيلبس 4: 13)

اخيرا حين نكون امناء تجاه الله ... والله ضابط الكل وحافظ كل شى ... ستكون حياتنا اقرب الى الله والذى يكون قريبا من الله ستكون حياته هادئة مملوءة سلام وروحانية بعيدة عن ابليس العدو اللدود الذى لا يياس ان يحارب اولاد الله ليفقدهم الابدية والسما...

الهنا القوى الذى احبنا الى المنتهى معلقا على الصليب من اجل أن نكون معه فى السماء يعطينا حياة الغلبة والنصرة الى الابد...

الحياةية و غيرت تفكيرهم ومبادئهم وضعت نفوسهم و انشقوا عن القطع بالعصيان والغضب والكراهية ومحبة النفس والكبرياء والتمرد... الخ ترى اليوم فنة فقدت هذا الإرث الأخلاقي؛ أشخاصاً غلبت عليهم الأنانية والمكر والخداع، حتى أصبح البعض ناجحاً و محبوباً ظاهرياً، لكنه مكروه اجتماعياً، لأن نجاحه بني على الغدر واغتصاب الحقوق.

وهناك من تفوق مهنيًا أو دراسيًا، لكنهم فشلوا إنسانيًا وأسرًا.

والسؤال لهؤلاء الماكرين إذ كنت لا تخافون القانون ولا تهابون السجون فما هو الحال عندما تفقون أمام الله يوم الحساب؟

لماذا يستهين البعض بصر الله وستره علينا؟ لماذا يرد الإنسان الغيبة بالإحسان، والظلم بالعدل، والجفاء بالوفاة؟

ماذا صنعت منك الحياة رجل شريف ذو مهابة ووقار وصاحب كلمة وعهد وصانع قرار ، ام صنعت منك مسئول أو متهور لا يعرف ماذا يفعل فى عصر غوغاء مليء بهذه الأشكال ولسان حالك بيرر الأفعال ويقول : (الجميع يفعلون هكذا وأكثر)

لكن الحقيقة أن الدنيا ما زالت بخير، وما زال فيها كثير من الشرفاء وأصحاب المواقف النبيلة، أولئك الذين يعيشون لحماية الأرض والعرض، ويؤمنون أن قيمة الإنسان فيما يقدمه من خير، لا فيما يملكه من مال.

ولو كنت ترى أن العالم مليء بالوحوش، وأن عليك أن تصيح مثلهم لتنجو؛ فلماذا لا تبدأ أنت بالتغيير؟ لماذا لا تكن القدوة؟!

ابداً بنفسك، ولا تنتظر أن يبدأ غيرك. تخيل لو صنعت خير في حق إنسان و كنت سبب فرحة حقيقية في قلبه سواء كان صغيراً أو كبيراً، والنتيجة... لما شعرت بضيق الدنيا مهما اشتدت عليك الظروف في يوم من الأيام.

رغم قسوة الحياة وتسارعها، ورغم اختلاف الناس ثقافياً وتعليمياً واجتماعياً، يبقى هناك شيء واحد وهو الأهم كيف تفكر؟

وهل ستفكر بنفسك فقط أم سيكون اهتمامك بكل من حولك فتنح جميعاً بمركب واحد.

ابداً بنفسك ولا تنتظر من هم حولك بالبداية، ألف ميل يبدأ بخطوة، لو أردت أن تكون عظيماً، اصنع هذا بأقوالك وأفعالك،

إن أردت أن تكون عظيماً، فاصنع عظمك بأقوالك وأفعالك، وإن أردت سيرة طيبة كمثل التي تركها الصالحون من قبلنا، فاصنع لنفسك تاريخاً نقياً، قائماً على الصدق والوفاء والإخلاص. فالضمير هو الحارس الحقيقي للإنسان، وهو النور الذي يحميه من السقوط مهما كثرت الفتن والأمراض النفسية و إن غاب الضمير فقل على الدنيا سلاماً.

"الضمير ينجي صاحبه" كما قيل بالفعل: "الصدق ينجي صاحبه".

لا تبحث عن انتقام أو انقسام لكي تريح، جمع ولا تفرق وتجعل نفسك في مقدمة الصفوف وإن كانت الحركة تصل بك إلى الاستشهاد، فكلمة شهيد ليست فقط هو شهيد الحرب ولكن هناك انتصارات عظيمة ضد حروب الشيطان تجعل منك شهيد بدون شهادة، لم أر يوماً إنساناً تعفف عن مال غير ه فافتقر، بل إن العفة تبدأ من الداخل وتنتهي بالعزة والكرامة واحترام الناس.

دع الخلق للخلاق، وسر في طريق النجاة، وتذكر دائماً أن نهاية الطريق الوقوف جميعاً أمام الله، حيث نحاسب أولاً على ضماننا، قبل أقوالنا وأفعالنا.



بقلم / صموئيل ونيس
خاص لجريدة كاريهما

وبعد نهاية المباراة، عاد إلى الملعب وذرف بعض الدموع وهو يواجه المشجعين الذين أشدوا له نشيد النادي الشهير «لن تسير وحدك أبداً». وقال صلاح لشبكة «سكاي سبورتنس»: «من الصعب الرحيل عن ليفربول، لكن هذه هي الحياة. أنظر إلى الوراء وأسأل نفسي: هل كنت سأرغب في أكثر مما حققته؟ ليس حقاً. جماعياً وفردياً، فزنا بكل شيء».

وأضاف «أهم شيء عندما ترحل هو أن ترى ما نراه اليوم: الجماهير تقدر ما قدمته للنادي. حب الجماهير هو ما يهمني أكثر من أي شيء». وأكد الجناح البالغ 33 عاماً أنه لن يعود إلى ليفربول، في وقت لم يعرف بعد ناديه المقبل.

شهدت الرياضة المصرية يوم الأحد 24 مايو العديد من الأخبار المهمة وأبرزها، كشف مصدر في الأهلي موقف برشلونه من شراء حمزة عبد الكريم نهانيا، واقترب سيف الدين الجزيري أن يصبح أول الراحلين عن الزمالك في الميركاتو الصيفي. سيف الدين الجزيري أول الراحلين عن الزمالك في الميركاتو الصيفي، اقترب التونسي سيف الجزيري مهاجم فريق الزمالك من الرحيل عن صفوف القلعة البيضاء خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، في ظل تراجع مشاركته الأساسية مع الفريق خلال الفترة الأخيرة.

مصدر في الأهلي يكشف موقف برشلونه من شراء حمزة عبد الكريم نهانيا يتربح النادي الأهلي وصول عرض رسمي من نظيره برشلونه الإسباني من أجل تفعيل بند الشراء النهائي لـ حمزة عبد الكريم مهام القلعة الحمراء الذي يلعب مُعازٍ للعلاق الإسباني على سبيل الإعارة.

اتحاد الكرة يُطالب الأهلي والزمالك وبييراميدز بمستندات تسوية الديون قبل 31 مايو

أرسل اتحاد الكرة خطابات إلى الأندية التي تقدمت بطلبات عبر منصة الرخصة الأفريقية للحصول على الرخصة، وعلى رأسها الأهلي والزمالك وبييراميدز لتقديم مستندات تثبت عدم وجود غرامات أو مستحقات متأخرة عليها في موعد أقصاه 31 مايو الحالي.

الأهلي يُخطر أفشة باغلاق عروض الصيف والعودة بعد انتهاء الإعارة للاتحاد

تلقى محمد مجدي أفشة لاعب الأهلي اتصالاً هاتفياً خلال الأيام الماضية من مسنولو القلعة الحمراء، أكدوا له خلاله بإغلاق ملف العروض التي وصلته على مدار الأسابيع الماضية سواء من الاتحاد السكندري أو من أي أندية أخرى.

حمزة الجمل مديراً فنياً للاتحاد السكندري في الموسم الجديد

توصل مسنولو نادي الاتحاد السكندري، لاتفاق مع حمزة الجمل المدير الفني السابق لفريق إبي على تولي تدريب زعيم الثغر في الموسم الجديد، ليقود سيد البلد في الموسم الجديد بعد تأكد بقاء الفريق في الدوري الممتاز.

حسام عبد المجيد يُوَجَّل حسم مستقبله انتظارا لكأس العالم

يتربح حسام عبد المجيد مدافع فريق الزمالك الفترة المقبلة قبل حسم موقفه النهائي بشأن مستقبله، في ظل تركيز اللاعب على الظهور بشكل قوي خلال بطولة كأس العالم المقبلة، أملاً في رفع أسهمه الفنية وتسويق نفسه بصورة أفضل على المستوى الأوروبي.

المصري يفتتح باب التفاوض لضم عمر الساعي من الأهلي بعد كأس عاصمة مصر

استقر مسؤولو النادي المصري، على حسم مصير عمر الساعي لاعب الأهلي المعار إلى الفريق حتى نهاية الموسم الجاري، عقب الانتهاء من بطولة كأس عاصمة مصر، وذلك لمنح اللاعب الهدوء اللازم للتركيز على المشاركة مع الفريق.



FIFA WORLD CUP 2026

UNITED STATES | CANADA | MEXICO
ONE WORLD. ONE GAME. ONE DREAM.

المنتخب	عدد اللاعبين
البرازيل	5
المغرب	4
الهند	4
الولايات المتحدة	3
فرنسا	2
إيطاليا	2
الولايات المتحدة	1
إسبانيا	1

ناصر ساويرس.. إنجاز مصري في إنجلترا

أستون فيلا تُوَجَّح بالدوري الأوروبي 2025/2026 لأول مرة في تاريخه يوم 20 مايو، بعد فوز 3-0 على فرايبورج في نهائي إسطنبول. والإنجاز ده يحسب لأوناي إيمري، ويحسب أكثر مالك النادي المصري ناصر ساويرس.

قبل ناصر، أستون فيلا كان في أزمة مالية خانقة. هبط من البريميرليج 2016، والمالك الصيني اللي جه بعده معرفش يحل حاجة، وقضى النادي سنتين في الدرجة الثانية.

سنة 2018 ناصر ساويرس مع ويس إيدينز استحوذوا على 55% من النادي. النتيجة المباشرة كانت صعود للبريميرليج 2020.

وفي 2022 ناصر اتعاقد مع أوناي إيمري بعد ما سمع منه المشروع كله وسابه يشتغل بحرية من غير تدخل.

حصاد على وجه السرعة:

2024: تأهل لدوري أبطال أوروبا لأول مرة من 43 سنة.
2025: وصول لربع نهائي البطولة.
2026: لقب الدوري الأوروبي الأول في تاريخ النادي.

ناصر ساويرس استحق اللحظة دي لأنه أمن في مدرب عنده رؤية، وصبر، وأدى له الحرية يشتغل. إنجاز مصري محترم على الأراضي الإنجليزية

قال النجم المصري محمد صلاح الأحد وهو يُسدل الستار على تسع سنوات حافلة باللقاب مع ليفربول إن «حب الجماهير هو ما يهمني أكثر من أي شيء»، وذلك عقب التعادل مع برنتفورد 1-1 في أنفيلد في المرحلة الثامنة والثلاثين الأخيرة من الدوري الإنجليزي في كرة القدم. وقدم الدولي المصري...
قال النجم المصري محمد صلاح الأحد وهو يُسدل الستار على تسع سنوات حافلة باللقاب مع ليفربول إن «حب الجماهير هو ما يهمني أكثر من أي شيء»، وذلك عقب التعادل مع برنتفورد 1-1 في أنفيلد في المرحلة الثامنة والثلاثين الأخيرة من الدوري الإنجليزي في كرة القدم.

وقدم الدولي المصري تمريرته الحاسمة الأخيرة بقميص «الريدز» أمام برنتفورد (1-1)، قبل أن يغادر أرضية ملعب أنفيلد وسط تصفيق حار من الجماهير.
وودع صلاح النادي إلى جانب المدافع الاسكتلندي أندي روبرتسون الذي انضم بدوره عام 2017. وسجل صلاح 257 هدفاً مع ليفربول، ولا يتقدمه في قائمة هدافي النادي التاريخيين سوى إيان راش (346) وروجر هانت (285). كما أحرز عدة ألقاب مع النادي، بينها دوري أبطال أوروبا ولقبان في الدوري الإنكليزي الممتاز.

بطولة فريدة قد تُعيد رسم ملامح اللعبة عالمياً.

الزمالك يتوجح بلقب الدوري المصري ويتأهل مع فريق بيراميدز لدوري أبطال أفريقيا والأهلي إلى الكونفدرالية

توج فريق الزمالك بلقب الدوري المصري الممتاز لكرة للموسم الجاري 2025 / 2026 بعد صراع ثلاثي شرس حتى اللحظات الأخيرة.

وحسم الزمالك لقب الدوري بالفوز 1 / 1 صفر على ضيفه سيراميك كلبواترا، ليحقق اللقب للمرة 15 في تاريخه، والأولى منذ آخر تتويج له في موسم 2021 / 2022.

رفع الفارس الأبيض رصيده إلى 56 نقطة في الصدارة متفوقاً بفارق نقطتين فقط عن بيراميدز صاحب المركز الثاني الذي فاز بصعوبة على سموحة بنتيجة 2 / 1 في مباراة أقيمت بنفس التوقيت.

وفي مواجهة ثالثة، فاز الأهلي على المصري البورسعيدي بنتيجة 2 / 0 صفر في مباراة أقيمت على ملعب برج العرب، لينتهي الموسم في المركز الثالث برصيد 53 نقطة، ويتجه للمشاركة في كأس الكونفدرالية الأفريقية.

أما الزمالك بطل الدوري ووصيفه بيراميدز، فقد ضمنا المشاركة في النسخة القادمة من دوري أبطال أفريقيا. وعلى ستاد القاهرة، تقدم الزمالك بهدف مبكر سجله المهاجم الفلسطيني عدي الدباغ بعد مرور ثماني دقائق، بتسديدة قوية يسراه من داخل منطقة الجزاء.

وفي الثواني الأولى من الشوط الثاني، أحرز الأنجولي شيكو بانزا هدفاً ثانياً للزمالك، حيث خطف الكرة من المدافع وراوغ محمد بسام حارس المرمى، وسدد في الرمي الخالي.

ولكن تدخلت تقنية حكم الفيديو المساعد "فار" بإلغاء الهدف بداعي وجود مخالفة ضد شيكو بانزا. واستمرت الإثارة في المباراة باحتساب ركلة جزاء لسيراميك، سددها المغربي أحمد بلحاج، ولكن محمد عواد حارس الزمالك تصدى لها ليحافظ على نظافة فريقه.

وكان الزمالك يكفيه نقطة التعادل لحسم تتويجه رسمياً بلقب الدوري، ليستعيد البطولة التي غابت عن خزائنه منذ أربعة أعوام، ويعود للمشاركة في دوري أبطال أفريقيا بعد مشاركته في كأس الكونفدرالية الأفريقية بالموسم الثلاثة الأخيرة.

كما صالح الزمالك جماهيره بعد صدمة خسارة لقب كأس الكونفدرالية بالهزيمة بركلات الترجيح أمام اتحاد العاصمة الجزائري في المباراة النهائية، يوم السبت الماضي.

ورد الزمالك اعتبره من سيراميك الذي أطاح به من دور ال 16 لكأس مصر هذا الموسم، ليتجمد رصيد سيراميك عند 44 نقطة في المركز الرابع.

كأس العالم 2026 كأس بطولة فريدة لم تحدث من قبل

كل ما تريد معرفته عن كأس معشوقة الملايين.. كرة القدم

تُعد بطولة كأس العالم 2026 واحدة من أهم الأحداث الرياضية المنتظرة في تاريخ كرة القدم، ليس فقط بسبب شعبيتها العالمية، ولكن أيضاً لما تحمله هذه النسخة من تغييرات جذرية في نظام البطولة وتنظيمها. فمن المتوقع أن تكون هذه النسخة الأكبر والأكثر إثارة منذ انطلاق البطولة الأولى عام 1930.

تنظيم غير مسبوق

لأول مرة في تاريخ البطولة، سيتم تنظيم كأس العالم في ثلاث دول هي الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. ويُعتبر هذا التنظيم المشترك خطوة تاريخية تعكس تطور كرة القدم وانتشارها، كما يعزز التعاون بين الدول الثلاث في استضافة حدث عالمي بهذا الحجم.

زيادة عدد المنتخبات

من أبرز التغييرات في هذه النسخة هو رفع عدد المنتخبات المشاركة من 32 إلى 48 منتخباً، ما يمنح فرصة أكبر للدول من مختلف القارات للمشاركة في هذا الحدث العالمي. وسيتم تقسيم المنتخبات إلى مجموعات جديدة بنظام مختلف، مما يزيد من عدد المباريات ويمنح الجماهير متعة كروية أطول.

نظام البطولة الجديد

سيعتمد الاتحاد الدولي لكرة القدم نظاماً جديداً يتضمن 12 مجموعة، تضم كل مجموعة 4 منتخبات. ويتأهل إلى دور الـ 32 أول وثاني كل مجموعة، بالإضافة إلى أفضل 8 منتخبات تحتل المركز الثالث، ما يضيف مزيداً من الإثارة والتنافس حتى اللحظات الأخيرة في دور المجموعات.

البنية التحتية والاستعدادات

تستعد الدول الثلاث بشكل مكثف لاستضافة البطولة، حيث يتم تطوير الملاعب والبنية التحتية ووسائل النقل لاستيعاب ملايين الجماهير. ومن المتوقع أن تشهد المدن المستضيفة طفرة اقتصادية كبيرة نتيجة تدفق السياح من جميع أنحاء العالم.

التأثير الاقتصادي

تشير التوقعات إلى أن البطولة ستدر مليارات الدولارات على الدول المستضيفة، من خلال السياحة، والإعلانات، وحقوق البث. كما ستوفر فرص عمل كبيرة في مجالات متعددة مثل الضيافة، النقل، والخدمات.

التكنولوجيا في البطولة

من المتوقع أن تشهد هذه النسخة استخدام أحدث التقنيات في التحكيم، مثل تقنية الفيديو (VAR) بشكل أكثر تطوراً، بالإضافة إلى استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء وتحسين تجربة المشجعين داخل الملاعب وخارجها.

المنتخبات المرشحة

تظل المنتخبات الكبرى مثل منتخب البرازيل ومنتخب فرنسا ومنتخب الأرجنتين ومنتخب ألمانيا من أبرز المرشحين للفوز باللقب، لكن زيادة عدد الفرق قد تفتح الباب أمام مفاجآت غير متوقعة من منتخبات صاعدة.

المنتخبات العربية والأفريقية

تُعد هذه النسخة فرصة ذهبية للمنتخبات العربية والأفريقية لزيادة حضورها في البطولة، خاصة مع زيادة عدد المقاعد المخصصة لكل قارة. وقد نشهد تألق منتخبات مثل منتخب المغرب أو منتخب السنغال أو منتخب مصر.

الجماهير والأجواء

من المتوقع أن تكون الأجواء الجماهيرية استثنائية، خاصة مع تنوع الثقافات بين الدول الثلاث المستضيفة. وستشهد الملاعب حضوراً جماهيرياً ضخماً، إضافة إلى الفعاليات المصاحبة التي ستقام في المدن المختلفة.

التحديات المتوقعة

رغم الإيجابيات، تواجه البطولة بعض التحديات مثل التنقل بين الدول الثلاث، واختلاف التوقيت، وضمان تنظيم سلس للمباريات. إلا أن الخبرة الكبيرة للدول المستضيفة قد تساعد في تجاوز هذه العقبات.

في النهاية، يُتوقع أن يكون كأس العالم 2026 نسخة تاريخية بكل المقاييس، سواء من حيث عدد المنتخبات أو حجم التنظيم أو التأثير العالمي. وستكون فرصة رائعة لعشاق كرة القدم للاستمتاع



بمقام الأستاذ / مهدي سمعان
الكاتب والباحث - ماجستير في التاريخ القبطي

رحلة غيرت تاريخ مصر...



السيد المسيح
يبدخل أرض
مصر ويبارك
شعبها وأرضها
في اليوم الرابع
والعشرين
من شهر
بشنس
القبطي
(١٥
يونيو)
تعيد كنيسةنا الأرثوذكسية

في مصر بعيد دخول السيد المسيح أرضنا ومباركة بلادنا المصرية في هذا العيد المبارك نتذكر بعدا رعويا كبيرا وهو ان بلادنا المصرية انفردت بهذا الاحتفال وسط كل بلاد العالم. لقد تقدست مصر بدخول السيد المسيح أرضنا ومباركته بلادنا المصرية ومع العذراء القديسة مريم والقديس يوسف النجار والقديس سالومي.

جاءوا جميعا مع يسوع المسيح الطفل الالهى هاربين من وجه هيرودس ملك اليهود الذي اذ علم بميلاد المسيح من المجوس الذين جاءوا من المشرق (بلاد الفرس او ايران) بناء على ما علمهم زرادشت ZARATHUSTRA الذي قال لهم (ان بكراتجبل يجنين، هو الكلمة مقيم السماء.

فاذا رايت نجمة فاذهبوا واسجدوا له وقدموا له هداياكم ولما جاء المجوس في مكب عظيم مع هداياهم وتقابلوا مع هيرودس الملك انزعج واضطرب هو وكل اورشليم معه . وجمع كل رؤوس الكهنه وكتبه الشعب وسألهم :
(اين ينبغي ان يولد المسيح) فقالوا له : (في بيت لحم التي باقليم اليهوديه لانه هكذا كتب :

(وانت يا بيت لحم بارض يهوذا لست الصغرى بين ولايات يهوذا لان منك يخرج الذي يرعى شعبى) وعند ذلك اختلى الملك هيرودس بالمجوس وتحقق منهم عن ميلاد المسيح ثم بعث بهم الى بيت لحم قائلا (اذهبوا وابحثوا عن الصبي بالتدقيق فاذا وجدتموه فاخبروني لكي اجيء انا ايضا واسجد له) استمع المجوس الى الملك وانصرفوا واذا النجم الذي راوه في المشرق يتقدمهم حتى جاء ووقف في الموضع الذي فيه الصبي .

وحين اتوا الى البيت راوا الصبي مع مريم امه فخرؤا وسجدوا له وقدموا له هداياهم من ذهب ولبان ومرم ثم اوحى اليهم في حلم الا يرجعوا الى هيرودس لانه حين رايء المجوس قد سخرؤا منه استشاط غضبا وامر ان يقتل كل الاطفال في بيت لحم وكل نواحيها من ابن سنتين فأقل وفقا للزمان الذي تحققه من المجوس مت 2: 16 وفي هذه الاثناء (اذا ملاك الرب قد ظهر ليوسف في حلم قائلا : قم وخذ الصبي وامه وأهرب الى مصر وأمكث هناك حتى اقول لك فان هيرودس سيبحث عن الصبي ليهلكه. فقام واخذ الصبي وامه ليلا وانطلق الى مصر ومكث هناك حتى موت هيرودس لبيت ما قاله الرب وما تنبأ به هوشع النبي (من مصر دعوت ابني) مت 2: 15-13

خرج يوسف كأمير الملك وخرجت معه سيدتنا كلنا العذراء القديسه مريم وتمضى حمارا وتحمل على ذراعها الرب يسوع ويوسف النجار بجانبها يقود الحمار وتصحبهما سالومي . وقد اجتمعت كل التقاليد الشرقيه والغريبه على ان مريم العذراء ركبت حمارا وسار يوسف النجار الى جانب الحمار ممسكا بمقوده حسب المتبع عاده في الشرق .

لقد خرج يوسف من ارض فلسطين متجها صوب مصر ولم يكن يعلم الى اين يمضى فيها فكان في ذلك شبها بابينا ابراهيم الخليل الذي اطاع امر الرب وترك أرضه وعشيرته وكل بيت ابيه وخرج وهو لا يعلم الى اين ياتي . (ميمر البايا تاوفيلس البطريرك 23) دخل المسيح الرب ارضنا الظاهره على ذراعى ام النور فتباركت بقدمه بلادنا وتم بذلك قول الوحي الالهى :
(وحي من جهه مصر هوذا الرب راكب على سحابه سريعه وقادم الى مصر، فترتجف اوتان مصر من وجهه ويذوب قلب مصر في داخلها) اش 19: 1 وقال لنا اباؤنا القديسين :

ان السحابه التي ركبها الرب في قدومه الى مصر هي مريم العذراء، لان مريم هي في بياض السحابه وطهارتها ونقاوتها. وفي خفتها ورفقتها وسموها ورفعتها .

جاء في كتاب (الدفنار) تحت اليوم الرابع والعشرين من بشنس (اسبح الرب مخلصي وامجد امه العذراء. السحابه الخفيفه التي نزلت الى مصر، اعنى مريم العذراء القديسه وهي حامله ربنا يسوع المسيح) وكما يروى المؤرخون فان اوتان مصر قد ارتجفت من هيبه الرب وجلال الوهيبه، كانت الاصنام تتكسر لدى ظهوره امامها. لذلك ذابت قلوب المصريين خوفا وعلها ودشنه وفرعا. وهذا هو سر ايمان البعض منهم والكره والعداوة في بعضهم الاخر .

لقد اتخذ الرب من شر هيرودس الملك تبريرا لان يدخل مصر فيباركها ويبارك شعبها . كان يمكن ان يرحل المسيح الى اى بلد اخر غير مصر . لكنه شاء ان يذهب الى ارض مصر . لتنال بلادنا شرف لا يادنيه شرف . يكفيننا شرفا وبركه ان يقول الرب عنا وعن بلدنا مصر وعن شعب مصر :

(مبارك شعبي مصر) وتدلنا مصادرنا الكنيسيه التاريخيه على ان العائله المقدسه دخلت مصر عن طريق صحراء سيناء من جهه(الفرما) بالقرب من بيلوزيوم PELUSIUM (تسمى الان تينيه) الواقعة بين مدينتي العريش وبورسعيد، واتوا أولا الى مدينه (بسطة) او بونتيس (وهي الان تل بسطة) بالقرب من الزقازيق، وهناك اُنع السيد المسيح عين ماء. وقد سقطت اصنام المدينه امامه، فلم يقبل الكهنه وأهل المدينه اقامة العائله المقدسه في مدينتهم وأساءوا معاملتها، فنزحت الى إحدى ضواحيها، وهناك وجدوا شجرة فمكثوا عندها أياما، وغسلت العذراء مريم ملابس المسيح طفلا وأحمته، فسمي المكان (المحمة)، وهي الان بلدة (مسطرد). وقد بنيت فيما بعد كنيسه في هذا

المكان باسم العذراء مريم لا تزال قائمه الى اليوم ويقصد اليها الزوار المصريون والأجانب. وقد رجعت العائله المقدسه الى (المحمة) مرة أخرى في طريق عودتها الى فلسطين.

ومن المحمة رحلت العائله المقدسه الى (بليس). ويروى التقليد أن في بليس شجرة استظلت تحتها العائله المقدسه، ولذلك صارت تسمى بشجرة العذراء مريم، يجلبها المسيحيون والمسلمون على السواء. ويدفن المسلمون من حولها أمواتهم الأعزاء تبركا بهذه الشجرة.

ويروون أن عسكر نابليون بونابارت (1821-1769) م عندما مروا ببليس أرادوا أن يقطعوا من هذه الشجرة خشبا يطبخون به طعامهم. فلما ضربوها بالفأس أول ضربه بدأت تدمي، فارتعب العسكر ولم يجروؤا بعد ذلك على أن يمسوها. ويقوم في هذه البقعة الآن جامع عثمان بن الحارس الأنصاري في وسط المدينه عند ملتقى شارع الأنصاري بشارع البغدادي.

وتركت العائله المقدسه ببليس، وذهبوا الى (منية جناح) ومنها الى ميت سمونود (سمونود). وكانت تعرف في مصر القديسه باسم (ذب نثر-هيكل الله) والمعروف أن الكنيسه الحاليه المكرسه باسم (القديس أبانوب) بنيت على أنقاض كنيسه قديمه باسم العذراء مريم، أقيمت على نفس البقعه التي اقامت فيها العائله المقدسه. ويقول المسيحيون في سمونود انه كان في وقت ما عند شرقية الكنيسه بئر أتبعه السيد المسيح بنفسه وباركه. وبعد سمونود ذهبوا الى (البرلس) (المطلع)، ثم عبروا الفرع السينيني للنبيل الى الجبهه الغربيه حيث (سختا ايوس) وهي (سختا) الحاليه في مركز كفر الشيخ، وقديما كانت تسمى (خاست).

وهناك أثر قديم قيل انه حجر من قاعدة عمود وقف السيد المسيح عليه، فانقطع أثر قدميه على الحجر فسمي المكان (كعب يسوع). وكان الناس يأتون من الأقاليم البعيده والبلاد المجاوره ويضعون في موضع القدم زيتا ويحملونه الى أرضهم وينتفعون به كثيرا.

وقد بنيت في نفس البقعه كنيسه باسم العذراء مريم ويجوارها مغطس. ويضم الكنيسه والمغطس دير ظل عامرا بالرهبان الى نهايه القرن الثاني عشر الميلادي، سمي بدير المغطس ذكره الشيخ الموثمن أبو المكارم سعدالله بن جرجس بن مسعود انه في جهه منية طانة بالغربيه.

ثم سارت العائله المقدسه الى الغرب في (وادي النظروي) وهو الذي صار فيما بعد عامرا بالأديرة والرهبان. بعد ذلك اتجهت العائله المقدسه الى (أون) (أو عين شمس) في المكان المعروف حاليا ب (المطرية) وقد كانت مشهوره في مصر القديمه بجامعتها العريقه. واستظلوا تحت شجرة تعرف الى اليوم (بشجرة مريم). وهناك أنع السيد المسيح عين ماء وشرب منه وباركه، وغسلت فيه العذراء ملابسها وصبت غسلتها على الأرض، فنبتت في تلك البقعه نبات عطري ذو رائحة جميله هو البلسان أو البلسان، يستخدمونه في صنع المبرون، وبعد تقديسه بالصلوات يستخدمونه في تداوين الكنائس ومشملاتها، وفي الطقوس الدينيه الأخرى.

ومن هناك ساروا جنوبا الى (الفسطاط) في المنطقه المعروفة ب (بابيلون) مصر القديمه، وسكنوا المغارة التي توجد الان بكنيسه القديس سرجيوس أو (أبي سرجه) ويبلغ طول المغارة عشرين قدما وعرضها خمسه عشر قدما، وليست بها نوافذ. وتعد الكنيسه من أقدم الكنائس التي بنيت في مصر.

وقد تهدمت فيما بعد، فقام بترميمها نحو سنة 1073م ابن السرور يوحنا بن يوسف، المعروف بابن الأبح، كاتم سر الخليفه المستنصر الفاطمي (1036-1094) ويبدو أنهم لم يستطعوا البقاء في بابيلون إلا أياما قلائل لا تزيد عن أسبوع نظرا لأن الأوتان تحطمت أمام السيد المسيح وهربت منها شياطينها.

الأمر الذي أثار والي الفسطاط، فأراد قتل الصبي يسوع بعد أن تبين أنه بسببه حدث للأصنام ما حدث، فسارت العائله المقدسه الى (منف) أو منفس Memphis وكانت عاصمه مصر قديما، واسمها (من نقر) - ومعناها (المقبره الجميله - أو الميناء الجميل)

وأقلعت العائله المقدسه الى الصعيد في مركب شرعي بالنيل من البقعه القائمه عليها الآن كنيسه العذراء ب (المعادي). ثم جاءوا الى بقعه شرقي (البهنسا) بمركز بني مزار تسمى (أباي ايسوس) أي (بيت يسوع)، أقاموا فيها أربعة أيام. كما يروى القديس قرياقوس أسقف بهنسا في عظه له باللغة القبطيه وجدت مكتوبه على ورق البردي. وبنيت فيها كنيسه. وفي القرن الخامس للميلاد زاد عدد كنائسها عن اثنتي عشرة كنيسه وكان بها أديرة كثيره للرجال بلغ عدد رهبانها عشرة آلاف راهب، وأديرة للنبات قدر عدد راهباتها باثنتي عشرة ألف راهبه.

ثم عبروا بعد ذلك النيل الى شاطئه الشرقي وجاءوا الى المنطقه المعروفة ب (جبل الطير) بالقرب من (سمالوط). ويروي أبو المكارم أنهم، وهم في النيل، كادت سخره كبيره من الجبل أن تسقط عليهم، وذلك بفعل امره ساحره، فذعرت مريم العذراء، لكن السيد المسيح مديده ومنع السخره من السقوط، فامتنت، وانطبت كفه على الصخر وصار الجبل لذلك يعرف أيضا ب (جبل الكف) والكنيسه التي بنتها فيما بعد الملكه هيلانه باسم العذراء مريم صارت تعرف بكنيسه (سيدة الكهف).

ومن جبل الطير رحلت العائله المقدسه الى (الأشمونين) بمركز ملوي على بعد 300 كيلو متر جنوبي القاهره. وكان اسمها بالمصريه القديمه (خمنو) أي (ثمانية) وذلك بالنظر الى عدد آلهتها (الثمانية) وأكبرهم (تحتوت) الرموز إليه بطائر اللقلق . وقد تطورت الكلمه فصارت تكتب بالقبطيه (شمون). ولما كانت المدينه القديمه قد اندثرت وحلت محلها مدينه أخرى

بنفس الاسم، لذلك سميت المدينه الجديده (أشمونين) أي أشمون الثانيه. وفي العهد اليوناني البطلمي سميت (هيرموبوليس (Hermopolis). ويقول المؤرخ سوزومينوس الذي عاش في النصف الأول من القرن الخامس في كتابه (تاريخ الكنيسه) يقال انه كان في الأشمونين شجرة تسمى بيرسيا (Persis) وهي من نوع شجر الغار وقيل إنها من شجرة البج وفي اللحظه التي اقترب فيها المسيح من باب المدينه انحنت الشجرة الى الأرض على الرغم من علوها...

وفي نفس الوقت انكفأت جميع أوتان مصر على وجوها... وفي الأشمونين أقام السيد المسيح الموتى وأخرج الشياطين من كثيرين، وجعل العرج يمشون، والعمي يبصرون، والخرس يتكلمون، والبرص يطهرون. وفي كلمه واحده انه صنع هناك كل العجائب.

ومن الأشمونين ذهبت العائله المقدسه الى قرية تسمى (فيليس) phylace أو philes وهي الان (ديروط الشريف) وتبعد عن الأشمونين جنوبا بنحو عشرين كيلو مترا، وهي أيضا على الضفة اليسري للنبيل، وأقاموا في هذه القرية أياما، ثم اتجهوا الى القوصيه القديمه (وكانت تسمى بالمصريه القديمه قوست) فلم يرحب أهلها بهم وطردهم، وذلك عندما رأوا معبودهم سقط وتخط، وهو تمثال البقره حاتحور التي ترمز للإلهة ايريس.

فهربت العائله المقدسه الى قرية (ميره) على بعد 8 كيلو مترات شرقي (نزالي جنوب) وهي الان (مير)، ومنها الى جبل قسقام حيث يقوم الآن دير السيدة العذراء الشهير بالمحرق ويبعد نحو 12 اثنى عشر كيلو مترا غرب بلدة القوصيه الحاليه التي تقع في محافظة أسبوط على بعد 327 كيلو مترا جنوبي القاهره، 48 كيلو مترا شمال مدينه أسبوط.

وفي دير (المحرق)، وفي الجهه الغربيه منه توجد الكنيسه الأثرية وتعد أقدم كنيسه في مصر كلها. وهيكلها هو نفس المغارة التي سكنتها العائله المقدسه وأقامت فيها ستة أشهر وعشرة أيام، وهي أطول مدة أقامتها العائله المقدسه في رحلتها التي تنقلت فيها من مكان الى آخر .

ويقول المؤرخ المقريري تحت اسم (الدير المحرق) (يزعم النصراني أن المسيح عليه السلام أقام في موضع الدير المحرق ستة أشهر وأياما).

وتجمع كل المصادر التاريخيه والكنيسيه على أن منطقه دير المحرق في جبل قسقام هي آخر بقعه في صعيد مصر بلغتها العائله المقدسه في رحلتها التاريخيه من الشمال الى الجنوب.

وأن هناك رأى القديس يوسف النجار خطيب العذراء مريم الحلم الذي أعمله فيه الملاك بموت هيرودس الملك، وأمره أن يعود إلى فلسطين (فلما مات هيرودس، إذ ملاك الرب يظهر في حلم ليوسف في مصر قائلا: قم وخذ الصبي وامه وأذهب الى أرض إسرائيل، فقد مات الذين كانوا يبتغون قتل الصبي (انجيل متي 2: 19-21).

وهذا بالطبع لا يمنع أن تكون العائله المقدسه، بعد أن تلقت في جبل قسقام الأمر بالرجوع الى أرض فلسطين قد سلكت في عودتها طريقا انحراف بها الى الجنوب قليلا حتى جبل أسبوط. فقد كانت أسبوط آنذاك مرسى سفن وكان لا بد للعائله المقدسه من أن تذهب جنوبا الى أسبوط حتى يستقلوا المركب التي تعود بهم إلى الشمال.

وهناك تقليد شفاهي يروي أنها اختبأت وقتا ما في مغارة بجبل أسبوط وهي المشهوره الآن بدير العذراء بجبل أسبوط والمعروف أن العائله المقدسه كانت هاربه ومطارده ولم تكن ظروفها ميسره حتى تسلك في سيرها طريقا مستقيما، فلا بد أنها عرجت على بضع أماكن أخرى غير التي ذكرناها تقتضيها رحلتها المحوطه بظروف شاقه غير طبيعيه.

مدة إقامة العائله المقدسه في مصر: وقد اختلفت المؤرخون في تقدير المدة التي أقامتها العائله المقدسه في مصر وفي اعتقادنا أن المدة تزيد قليلا على ثلاث سنوات ونصف، وقد تصل الى أربع سنوات. ذلك أن بعض المصادر تنص على أن إقامة العائله المقدسه في مصر استغرقت أكثر من ثلاث سنوات ونصف، أو ثلاث سنوات وسبعه أشهر ولا بد أن استغرقت رحلة العوده بضعة شهور أخرى منذ أن غادرت جبل قسقام حتى وصلت أرض فلسطين، في الطريق العكسي الذي سلكته من فلسطين الى قسقام.

وبعد أليس هذا شرفا اختص الله به مصر وحدها من دون بلاد العالم كلها، بأن يلجأ السيد المسيح إليها وأمه العذراء القديسه مريم؟ إنه حقا شرف عظيم وبركه جزيله... أليس هذا هو قول الوحي الالهى في الكتاب المقدس مبارك شعبي مصر إشعيا (19: 25).

المراجع التاريخيه:
- اعيادنا السديديه الصغرى السبعه. مثلث الرحمات الانبا غريغوريوس. اسقف الدراسات اللاهوتيه والثقافه القبطيه والبعث العلمى .
- تفسير الانجيل للقديس متى. مثلث الرحمات الانبا غريغوريوس . الأستاذ ذكى شنوده . د. مراد كامل . د. باهور لبيب . أستاذ حلمى مراد .
مجموعه مقالات نشرت في جريده وطنى بعنوان (مصر في المسيحيه) (ومصر حمت من لجأوا إليها ولأدوا بها) الصادره يونيو ، يوليو 2004 مثلث الرحمات الانبا غريغوريوس .



خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. راما الحجاوي

استشاري نفسي تروبي

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

بين الندم... والسلام مع النفس لماذا يبقى بعض الناس عالقين في الماضي؟

في هذه الزاوية، لا نحاول إنكار الألم، ولا البحث عن كلمات سريعة تُطفئه... بل نفتح مساحة وعي هادئة، لنفهم الندم كما يعاش من الداخل... بصوته الخافت، وأسئلته المتكررة، وبذلك الثقل الذي يبقى أحياناً داخل الإنسان لسنوات.

لأن الوعي لا يغير الماضي... لكنه قد يغير علاقتنا به. بقلم: د. راما الحجاوي استشاري صحة نفسية تقدم طرحاً نفسياً متكاملاً، يربط بين المشاعر الإنسانية، وأنماط التفكير، وأثر التجارب الماضية على الإنسان نفسياً وجسدياً. وتعتمد في رؤيتها على: العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، وفهم الصدمات النفسية، وإعادة بناء العلاقة مع الذات بوعي ورحمة. عن العلاج أو الإرشاد الفردي.

شخصية الحوار: أمونة شاتة مصرية عفوية وحساسة، تفكر كثيرًا بالماضي... تبدو طبيعية وسط الناس، لكن عقلها يعود مرارًا إلى مواقف تلمنن لو أنها تصرف فيها بشكل مختلف. ودائمًا تبدأ بحديثها بـ "ياريت..."

المشهد: أمونة (تضحك محاولة التخفيف): بصبي يا دكتور... أنا بجد تلمنن من دماغى. كل شوية أرجع لحاجات قديمة، وأقول:

"ياريتني ما قلت..." "ياريتني ما سكت..." "ياريتني اخترت غير..." "ياريت الزمان يرجع دقيقة بس..." وأفضل أعيد نفس الموقف في دماغى، كآني يحاول أصحح الموقف بالتفكير.

(تتوقف لحظة) وأوقات بحس... إنى همما عديت، لسه جوايا حاجة من قاندر تسامحتنى. مدخل الفهم د. راما (بهدهوء): الندم يا أمونة ليس شعورًا غريبًا أو نادرًا.

كل إنسان تقريباً يحمل داخله شيئاً يلمنن لو عاد الزمان ليغيره. قد يكون: * قرارًا * علاقة * كلمة * فرصة ضائعة * أو حتى لحظة صمت كان يحتاج فيها للكلام لكن المشكلة تستحق دائمًا في الندم نفسه...

المشكلة تبدأ عندما يتحول الندم من مراجعة للتجربة، إلى إقامة دائمة داخل الماضي. فالإنسان لا يتبع فقط من الذي حدث... بل من إعادة عيشه داخلها كل يوم.

أولاً: ما هو الندم؟ الندم هو شعور يظهر عندما نشعر أنه كان يمكن أن نتصرف بطريقة أفضل.

هو مقارنة مؤلمة بين: "ما حدث فعلاً" و "ما كنا نلمنن أن يحدث." لكن هناك نقطة مهمة جدًا...

الندم لا يأتي إلا للإنسان الواعي. فالإنسان غير الواعي غالبًا لا يراجع نفسه أصلاً. ولهذا... أحياناً يكون الندم دليل نضج، وليس دليل ضعف.

ثانياً: لماذا يؤلنا الندم بهذا الشكل؟ لأن العقل البشري يحاول دائماً فهم الأمر والسيطرة عليه. فعندما يحدث شيء مؤلم، نبدأ بالتفكير: "لو أنني انتهت..." - "لو أنني رفضت..." - "لو أنني تكلمت..." - "لو أنني اخترت بطريقة مختلفة..." وكان العقل يعتقد أن إعادة التفكير المستمرة قد تغير الماضي، لكن

في لحظة ما، قد ينسى الإنسان اسم شارع مر به بالأمس، أو يفش طويلاً عن نظارته التي يكتشف لاحقاً أنها كانت بين يديه طوال الوقت. نضحك أحياناً على هذا النسيان العابر، لكن الأمر يصبح مختلفاً تماماً حين يتحول النسيان إلى فقدان بطنى للهوية نفسها. هنا يبدأ الحديث عن مرض الزهايمر؛ ذلك المرض الذي لا يسرق الذاكرة فقط، بل يسرق تفاصيل الإنسان الصغيرة، وملامحه التي يعرفها أحباؤه جيداً. في السنوات الأخيرة، لم يعد الزهايمر مجرد مصطلح طبي يتداول داخل المستشفيات ومراكز الأبحاث، بل أصبح قضية إنسانية واجتماعية عالمية تثير الخوف والقلق داخل ملايين البيوت. فالعالم الذي يعيش اليوم تحت ضغط نفسي وعقلي متواصل، بدأ يواجه نوعاً جديداً من الأمراض المرتبطة بالعقل والذاكرة والقدرات الذهنية، حتى أصبح كثير من العلماء يصفون الزهايمر بأنه أحد أخطر أمراض القرن الحادي والعشرين.

ومع ارتفاع متوسط الأعمار عالمياً، وتغير نمط الحياة بصورة دائمة، بدأت معدلات الإصابة بالخرف والزهايمر ترتفع بشكل لافت، الأمر الذي دفع المؤسسات الطبية العالمية إلى تكثيف أبحاثها لفهم المرض بصورة أعمق، والبحث عن وسائل جديدة للعلاج والوقاية. ومن الناحية العلمية، يُعتبر الزهايمر الشكل الأكثر شيوعاً من الخرف، وهو مرض عصبي تنكسي يصيب الدماغ تدريجياً، ويؤدي إلى تراجع الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرات الإدراكية بصورة مستمرة. ويحدث المرض نتيجة تلف الخلايا العصبية داخل المخ، خاصة في المناطق المسؤولة عن تكوين الذكريات واتخاذ القرار والفهم والإدراك. وتوضح الأبحاث الطبية الحديثة أن السبب الرئيسي للمرض يرتبط بترامك نوعين من البروتينات غير الطبيعية داخل الدماغ، هما بروتين "بيتا أميلويد" وبروتين "تاو". حيث تتجمع هذه البروتينات بصورة غير طبيعية حول الخلايا العصبية وداخلها، فتؤدي إلى تعطل عملية الاتصال بين الخلايا، ثم تبدأ الخلايا العصبية بالموت تدريجياً.

وقد كشفت الدراسات العصبية عن أولى المناطق التي تتضرر غالباً هي منطقة "الحصين"، وهي المنطقة المسؤولة عن تكوين الذكريات الجديدة، ولهذا يبدأ المرض عادةً بالنسيان القريب، بينما تبقى الذكريات القديمة محفوظة نسبياً في البداية.

كما تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الالتهابات المزمنة داخل الدماغ، في

phdramahijawi@gmail.com
www.drramahijawi.com

حوار نفسي



د. راما

أمونة



كنت أتخذ قراراتتي بوعي تلك المرحلة، وبحسب المي واحتياجي وقتها."

وبدل: "أنا فحشت" قد تقولين: "كنت أحاول النجاة بالطريقة التي عرفتها حينها."

الشفاء يبدأ عندما نتوقف عن النظر لنسختنا القديمة بقسوة، ونبدأ بفهمها كإنسان كان يتألم... ويحاول قدر استطاعته.

تساعاً: مسامحة النفس أمونة: يعني ممكن الإنسان يسامح نفسه... حتى لو أخطأ فعلاً؟

د. راما: طبعاً. مسامحة النفس لا تعني أن الخطأ كان صحيحاً... بل تعني: أن الإنسان قرراً لا يبقى سجين أسوأ لحظة في حياته.

أحياناً... أنت لا تتعجبين أن تعودي للماضي لتغيريه، بل تتعجبين فقط... أن تتطري لنفسك القديمة برحمة أكبر.

ولهاذا... القسوة المستمرة على النفس لا تشفى، بل تبقى الجرح مفتوحاً.

عاشراً: أنواع الندم 1. الندم الصحي وهو الذي يقول: "تعلّم... وانضج... وتقدّم." هذا النوع يجعل الإنسان أكثر وعياً ونضجاً.

2. الندم المؤذي وهو الذي يحبس الإنسان داخل الماضي، ويجعله يعيش في: "لوم دائم * خوف * جلد للذات * وشعور مستمر بالذنب، وهذا... لا يعود الندم وسيلة وعي، بل يتحول إلى استنزاف نفسي.

الحادي عشر: كيف نتعامل مع الندم؟ 1. الفصل بين الخطأ وقيمتك أنت لست أسوأ قرار اتخذته.

2. توقف عن محاكمة نفسك بوعي اليوم أسأل نفسك: "هل كنت أمك هذا الوعي وقتها فعلاً؟"

3. اسمح لنفسك بالحزن بعض أنواع الندم تحتاج حزنًا حقيقياً... لا إنكاراً.

4. غير السؤال بدل: "ليش عملت هيك؟" أسأل: "ماذا تعلمت؟" "كيف أصبحت أوعي اليوم؟"

5. سامح نفسك: وأصعب مسامحة الحياة... هي مسامحة النفس.

سامح نفسك... لأنك كنت تحاول، لأنك كنت تريد التخريب.

6. العودة للحاضر: الإنسان لا يحتاج دائماً أن يعود للماضي... بل يحتاج السلام معه.

تمرين تأملي بسيط. د. راما: اغمضي عينيك للحظة يا أمونة... وفكري بشيء نادم عليه.

(صمت قصير) والان أسألي نفسك: "هل أحتاج فعلاً العودة للماضي؟ أم أحتاج فقط... أن أتوقف عن معاقبة نفسي بسببه؟" لكن الشفاء الحقيقي هو:

أن تتذكره... دون أن يكسرنا كل مرة. الخلاصة: الندم ليس دائماً عدواً. أحياناً... يكون بداية وعي، ودليل نضج، وفرصة لفهم أنفسنا بشكل أعمق. لكن المشكلة ليست في الندم نفسه... بل عندما نحوله إلى بيت نسكن داخله سنوات.

رسالة الحوار * الندم لا يعني أنك ضعيف... بل يعني أنك أصبحت ترى بوعي أكبر. * وبعض الناس لا يتألمون من الماضي فقط... بل من طريقتهم في تفسيره. * والإنسان لا يحتاج دائماً العودة للماضي... بل يحتاج السلام معه. * وبين التعلّم من التجربة... وجدل الذات، توجد مساحات اسمها الرحمة بالنفس. * وعندما نسامح أنفسنا بصدق، لانمحو الماضي... بل نتوقف عن معاقبة أنفسنا به.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكرى

الكاتب الصحفي والناقد الفني
ومبتكر فن الجرافيكاتير

الجبن الأبيض

يا لها من فرصة ذهبية للألفي.. وجاء الأستاذ "الفاضي" الخاص بلحظة "الفاضية"، وعلى ما يبدو أنه على اتفاق مع الألفي.. حتى يجعله يراقب الفصل.. يا لها من حصة سوداء على وعلى من أنجبوني! لم يتوان 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.. فإياها من منظر مهيب أن ترى اسمك وقد زينت به سبورة الفصل.. دقائق ودخل الأستاذ.

"إيه ده يا ألفي؟ أنت كاتب اسمه 100 مرة؟" هكذا قال الأستاذ.

"ما هو كل ما كان يتكلم كنت يكتب اسمه يا أستاذ"، هكذا قال الألفي.

"وهو ده اللي كان عامل الدوشة دي كلها؟" هكذا قال الأستاذ.

"أيوه يا أستاذ"، هكذا قال الألفي.

وفي لحظة تاريخية لم اعتدها، رأيت حسن ربيع.. صديقي.. رأيتني في شمخ وزهو وهو يمتلكه عفريت الصدق وأمانة الضمير.. كلام كبير جداً.. يقف ويقول في ثقة:

"يا سلام... اشمعني يعني.. ما هو الثاني اتكلم من غير إذن"، هكذا قال حسن ربيع (في سره).

"أوه هه"، هكذا قال الفصل كله.

"أنت يا بني أنت.. مين اللي قالك تتكلم من غير ما تستأذن؟" هكذا قال الأستاذ موجهاً كلامه لربيع.

"ما أنا.. ما أنا"، هكذا قال حسن ربيع.

"ولا كلمة.. اطلع بره أنت والحياوان المكتوب اسمه على السبورة (أنا).. قفوا وارفعوا أيديكم ل فوق"، هكذا قال الأستاذ.

وظلعت أنا وحسن بجوار السبورة ورفعنا أيدينا ل فوق.

"الله يخرب بيتك جيت تكلمها عمتيتها.. حد قالك تتسحب من سناك وتكلم.. عاملي فيها عنتر بن شداد؟" هكذا قلت أنا (في سرى).

وبعد حوالي 10 دقائق مرت علينا كالدهر.. فرقع الأيدي بالنسبة لي شيء مهين جداً وموول أيضاً.. لست أنا من يقف "ليتذبذب" ويرفع يده أمام الفصل كله.. هذه مهزلة.. لو كان يضربني بضع ضربات بالعصا لكان أهوون. هكذا قلت أنا (في سرى).

خُبط باب الفصل وإذا بي أجد أبي داخلًا علينا.. كالأسد المغوار، تبدو عليه الهيبة والوقار.. وشكله يوحي بأنه سيبتاجر.. وما إن رأته حتى "زغر" بعينيه.. وضم حاجبيه.. وشم ساعديه (كان أبي مفتول العضلات.. مشربن الفلنكات.. عريض المنكبين.. سلووخ).. واقترب من الأستاذ.

"أنا ويا أمر الطالب الذي يقف هناك"، هكذا قال أبي.

"يا أهلاً يا سيدي.. طب والله كويس إنك جيت وشفت عماليل ابنك بنفسك.. ده كلام يا أستاذ؟ فين دور الأسرة؟ أنتم عايزين المدرسة تعلم وتربى وتكبر وتعمل كل حاجة.. ده اسمه كلام يا حضرة!" هكذا قال الأستاذ.

"يا نهار أسود.. وقعته سوده.. أبويا ما

التشوش والارتباك نفسها التي يعيشها المريض، حتى يشعر المتفرج وكأنه داخل عقل مصاب بالزهايمر. ولم تكن السينما المصرية بعيدة عن هذا الملف الإنساني المهم، فقد تناولت المرض أيضاً من خلال فيلم زهايمر للفرناندو كوريس، والذي قدم فيه شخصية رجل أعمال ثري يُصاب بالزهايمر، فتبدأ حياته في التغير بصورة مؤلمة تتجمع بين الدراما والبعد الإنساني والكوميديا الحزينة أحياناً. ونجح الفيلم في تلمس الوضوء على معاناة المرضى نفسياً، وعلى نظرة المجتمع والأسرة للمريض، كما كشف حجم الألم الذي يعيشه الإنسان حين يبدأ في فقدان ذاكرته تدريجياً. ورغم أن العمل حمل بعض الجوانب الكوميديية، فإنه استطاع تقريب المرض إلى الجمهور العربي، ولفت الانتباه إلى خطورته الإنسانية والاجتماعية. وعلى مستوى الأبحاث الطبية، لا يزال العلماء حول العالم يساقون الزمن لإيجاد علاج نهائي للمرض. وقد ظهرت خلال السنوات الأخيرة أدوية جديدة تهدف إلى إبطاء تطور الزهايمر عبر تقليل تراكم البروتينات الضارة داخل الدماغ، لكن هذه العلاجات ما تزال في مراحل التطوير والمتابعة. كما يتجه العلم حالياً إلى استخدام الذكاء الاصطناعي وتقنيات التصوير العصبي الحديثة للكشف المبكر عن المرض قبل ظهور الأعراض بسنوات، وهو ما قد يفتح الباب مستقبلاً أمام فرص أكبر لعلاج والوقاية. ويؤكد الأطباء أن الوقاية ما تزال السلاح الأهم في مواجهة الزهايمر، وذلك من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، والنوم الجيد، والقراءة وتنشيط العقل، والتغذية الصحية، وتقليل التوتر، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، وعلاج الضغط والسكر وأمراض القلب. فالدماغ، وكذلك ما يؤكد العلماء، يحتاج إلى التدريب والعناية مثل أي عضو آخر في الجسم. ويبقى الزهايمر في النهاية أكثر من مجرد مرض عصبي؛ إنه حكاية إنسانية مؤلمة عن الذاكرة والهوية والزمن. مرض يجعل الإنسان يفقد أجزاء من نفسه ببطء، ويجعل العائلات تعيش حالة انتظار مؤلمة بين الأمل والخوف. وربما تكون الحقيقة الأكثر قسوة أن مرض الزهايمر لا ينسى فقط أسماء الناس أو الأماكن، بل قد ينسى تاريخه بالكامل، بينما يبقى أحياءه متمسكين بما تبقى من ذكرياته. ومع ذلك، يبقى الحب والرحمة والاحترام أقوى من المرض أحياناً، لأن الإنسان حتى وإن فقد ذاكرته، يظل بحاجة إلى من يشعر بأنه ما زال حاضراً. وما زال محبوباً.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

اعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي

زهايمر

واضطرابات الأوعية الدموية، والعوامل الوراثية، قد تلعب دوراً مهماً في تطور المرض. وهناك أيضاً دراسات متقدمة تبحث العلاقة بين الزهايمر وبين اضطرابات النوم، خاصة أن الدماغ يقوم أثناء النوم العميق بالتخلص من السموم والبروتينات الضارة، وهو ما يجعل الحرمان المزمن من النوم عامل خطر حقيقياً على صحة الدماغ. وتوجه أبحاث أخرى إلى دراسة تأثير الضغوط النفسية المزمنة على المخ، بعدما لاحظ العلماء أن التوتر المستمر يؤدي إلى ارتفاع هرمون "الكورتيزول"، الذي يضرب بمرکز الذاكرة والتربيز داخل الدماغ إذا استمر بمعدلات مرتفعة لفترات طويلة. ولهذا بدأ كثير من العلماء يترجون سؤالاً مهماً: هل أصبح العقل البشري ضحية لنمط الحياة الحديث؟

فإنسان اليوم يعيش وسط ضغوط غير مسبوقه: ساعات عمل طويلة، قلق اقتصادي دائم، توتر عصبي مستمر، عزلة اجتماعية، إدمان الشاشات والهواتف، سرعة هائلة في تدفق المعلومات، وقلّة النوم والراحة النفسية. كل هذه العوامل جعلت الدماغ في حالة استنفاد دائم، وهو ما دفع بعض الباحثين للحديث عن العلاقة بين ضغوط الحياة الحديثة وبين زيادة معدلات التدهور المعرفي والزهايمر. ولا يزال الجدل العلمي مستمراً حول مدى تأثير هذه الضغوط بشكل مباشر على المرض، لكن المؤكد أن نمط الحياة الصحي أصبح عنصراً أساسياً في حماية الدماغ وتأخير التدهور العقلي. ويبدأ الزهايمر عادةً بصورة خادعة، حيث تبدو الأعراض في البداية بسيطة وغير مقلقة: نسيان المواعيد، تكرار الأسئلة، فقدان الأشياء الشخصية، صعوبة تذكر الكلمات، وضعف التركيز والانتباه. لكن مع تطور المرض، تصبح الأعراض أكثر قسوة: نسيان أسماء أفراد الأسرة، صعوبة إجراء الحوارات، اضطرابات السلوك والانفعال، فقدان القدرة على



التخاذ القرارات، الشروذ الذهني المستمر، واضطراب إدراك المكان والزمان. وفي المراحل المتقدمة، قد يفقد المريض القدرة على التعرف على الوجوه أو الحركة أو حتى الكلام بصورة طبيعية، ليصبح معتمداً بالكامل على الآخرين. والمؤلم في الزهايمر أن المريض لا يفقد ذاكرته فقط، بل يفقد إحساسه بالأمان والسيطرة على حياته. ففي المراحل الأولى، يدرك المريض أن ذاكرته بدأت تخونه، ويشعر بالخوف والارتباك والإحراج الاجتماعي، بينما يحاول أحياناً إخفاء أعراضه عن المحيطين به. أما الأسرة، فتعيش رحلة طويلة من الألم النفسي والإنساني. فأالب الذي كان يحفظ تفاصيل حياة أبنائه يتحول فجأة إلى شخص يحتاج إلى من يرشده، والأم التي كانت مصدر الحنان والأمان قد تنظر إلى أبنائها وكأنها تراهم للمرة الأولى.

كثير من الأسر تعاني من الإرهاق النفسي والجسدي نتيجة الرعاية المستمرة للمريض، خاصة في المراحل المتقدمة التي يحتاج فيها إلى متابعة دائمة على مدار الساعة. كما تتحمل العائلات أعباء مادية كبيرة بسبب تكاليف العلاج والرعاية الصحية. ولأن الزهايمر يحمل هذا العمق الإنساني المؤلم، فقد تناولته السينما العالمية في عدد من الأعمال المهمة، التي حاولت نقل معاناة المرضى وأسرها بصورة واقعية ومؤثرة.

من أبرز هذه الأعمال فيلم Still Alice، الذي قدم قصة أستاذة جامعية ناجحة تُصاب بالزهايمر المبكر. تتبدا رحلة مؤلمة مع فقدان الذاكرة والخوف من اختفاء هويتها. كما تناول فيلم The Father المرض بصورة نفسية عميقة، حيث جعل المشاهد يعيش حالة

التشوش والارتباك نفسها التي يعيشها المريض، حتى يشعر المتفرج وكأنه داخل عقل مصاب بالزهايمر. ولم تكن السينما المصرية بعيدة عن هذا الملف الإنساني المهم، فقد تناولت المرض أيضاً من خلال فيلم زهايمر للفرناندو كوريس، والذي قدم فيه شخصية رجل أعمال ثري يُصاب بالزهايمر، فتبدأ حياته في التغير بصورة مؤلمة تتجمع بين الدراما والبعد الإنساني والكوميديا الحزينة أحياناً. ونجح الفيلم في تلمس الوضوء على معاناة المرضى نفسياً، وعلى نظرة المجتمع والأسرة للمريض، كما كشف حجم الألم الذي يعيشه الإنسان حين يبدأ في فقدان ذاكرته تدريجياً. ورغم أن العمل حمل بعض الجوانب الكوميديية، فإنه استطاع تقريب المرض إلى الجمهور العربي، ولفت الانتباه إلى خطورته الإنسانية والاجتماعية. وعلى مستوى الأبحاث الطبية، لا يزال العلماء حول العالم يساقون الزمن لإيجاد علاج نهائي للمرض. وقد ظهرت خلال السنوات الأخيرة أدوية جديدة تهدف إلى إبطاء تطور الزهايمر عبر تقليل تراكم البروتينات الضارة داخل الدماغ، لكن هذه العلاجات ما تزال في مراحل التطوير والمتابعة. كما يتجه العلم حالياً إلى استخدام الذكاء الاصطناعي وتقنيات التصوير العصبي الحديثة للكشف المبكر عن المرض قبل ظهور الأعراض بسنوات، وهو ما قد يفتح الباب مستقبلاً أمام فرص أكبر لعلاج والوقاية. ويؤكد الأطباء أن الوقاية ما تزال السلاح الأهم في مواجهة الزهايمر، وذلك من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، والنوم الجيد، والقراءة وتنشيط العقل، والتغذية الصحية، وتقليل التوتر، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، وعلاج الضغط والسكر وأمراض القلب. فالدماغ، وكذلك ما يؤكد العلماء، يحتاج إلى التدريب والعناية مثل أي عضو آخر في الجسم. ويبقى الزهايمر في النهاية أكثر من مجرد مرض عصبي؛ إنه حكاية إنسانية مؤلمة عن الذاكرة والهوية والزمن. مرض يجعل الإنسان يفقد أجزاء من نفسه ببطء، ويجعل العائلات تعيش حالة انتظار مؤلمة بين الأمل والخوف. وربما تكون الحقيقة الأكثر قسوة أن مرض الزهايمر لا ينسى فقط أسماء الناس أو الأماكن، بل قد ينسى تاريخه بالكامل، بينما يبقى أحياءه متمسكين بما تبقى من ذكرياته. ومع ذلك، يبقى الحب والرحمة والاحترام أقوى من المرض أحياناً، لأن الإنسان حتى وإن فقد ذاكرته، يظل بحاجة إلى من يشعر بأنه ما زال حاضراً. وما زال محبوباً.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيقي بالأمون

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

أكثرنا من عمل الرحمة... طريق الإنسان نحو إنسانية أعمق

في زمن تتسارع فيه الحياة وتزداد فيه الضغوط، أصبح الإنسان في حاجة ماسة إلى الرحمة، لا كقيمة أخلاقية فقط، بل كأسلوب حياة يعيد التوازن إلى النفس والمجتمع. فالرحمة ليست مجرد شعور عابر، بل هي فعل يومي، وموقف إنساني، ونور يضيء طريق العلاقات بين الناس.

الرحمة مع الأطفال:

الأطفال يحتاجون إلى الحب أكثر من أي شيء آخر:
• التعامل معهم بلطف وصبر
• تعليمهم الرحمة ليكبروا عليها
• عدم استخدام القسوة في التربية

فالطفل الذي ينشأ في بيئة رحيمة، يصبح إنساناً رحيماً في المستقبل.

الرحمة حتى مع الحيوانات:

الرحمة لا تقتصر على البشر فقط، بل تشمل كل كائن حي:
• عدم إيذاء الحيوانات
• إطعامها والعناية بها
• التعامل معها بلطف

فالقلب الرحيم لا يفرق بين إنسان وحيوان، بل يرى الحياة في الجميع.

الرحمة في وقت الخلاف:

أصعب اختبار للرحمة هو عند الغضب:
• ضبط النفس وعدم الرد بالقسوة
• محاولة فهم الطرف الآخر
• اختيار العفو بدلاً من الانتقام
فالرحمة في هذه اللحظات تظهر قوة الإنسان الحقيقية.

ثمار الرحمة في حياتنا:

• راحة نفسية وطمأنينة داخلية
• محبة الناس واحترامهم
• بركة في الحياة والعمل
• رضا داخلي لا يشتري
فالرحمة لا تعود فقط على الآخرين، بل تعود على صاحبها أضعافاً.

دعوة للتطبيق:

نبدأ من اليوم:
• نسأل عن جارٍ غاب
• ندخل السرور على يتيم
• نعين أرملة
• نبتمس في وجه من نقابل
أعمال صغيرة، لكنها عظيمة عند الله وعند الناس.
في عالم يمتلئ بالتحديات والضغوط، تبقى الرحمة هي النور الذي لا ينطفئ، والقوة التي لا تقهر. ليست الرحمة ضعفاً، بل هي أعظم صور القوة، لأنها تحتاج إلى قلب حي يشعر، وعقل واع يدرك، ونفس صادقة تسعى للخير.

فلنجعل الرحمة أسلوب حياتنا، لا مجرد كلمات نرددتها. لننشئها في بيوتنا، وبين جيراننا، ومع كل محتاج حولنا. لأن كل عمل رحمة، مهما كان صغيراً، قد يكون سبباً في تغيير حياة إنسان، أو رسم ابتسامة، أو إزالة ألم.
أكثرنا من عمل الرحمة... فالعالم يحتاج إلى قلوب رحيمة أكثر من أي وقت مضى الرحمة مع النفس

كثيراً ما ننسى أن نكون رحيماً بأنفسنا:

• لا نحمل نفسك فوق طاقتها
• سامح نفسك على الأخطاء وتعلم منها
• امنح نفسك وقتاً للراحة
فالإنسان الذي لا يرحم نفسه، يصعب عليه أن يرحم الآخرين.
الرحمة تبدأ من الداخل ثم تمتد إلى كل من حولنا.

الرحمة في العمل:

بيئة العمل قد تكون مليئة بالضغوط، لكن الرحمة تُغيّر كل شيء:
• التعاون بدلاً من التنافس المؤذي
• مساعدة الزملاء بدلاً من تجاهلهم
• تقدير جهود الآخرين
الرحمة في العمل تخلق بيئة صحية، تزيد الإنتاج وتُقوي العلاقات.

الرحمة بالكلمة:

الكلمة قد ترفع إنساناً أو تكسره:
• اختر كلماتك بعناية
• ابتعد عن الجرح والسخرية
• استخدم الكلام الطيب دائماً
فالكلمة الطبية صدقة، وأثرها قد يبقى في القلب لسنوات.
الرحمة في التربية

تربية الأبناء على الرحمة هي أساس بناء مجتمع سليم:

• علمهم التعاطف لا القسوة
• كن قدوة في أفعالك قبل أقوالك
• ازرع فيهم حب الخير للآخرين
فالطفل يتعلم بالقوة أكثر من الكلام.

الرحمة في الخفاء:

أجمل أنواع الرحمة هي التي لا يراها أحد:
• مساعدة دون إعلان
• صدقة دون تصوير
• دعاء بظهر الغيب

هذه الرحمة الصادقة تُنمّي القلب وتقرب الإنسان من الله.
الرحمة كرسالة حياة أكثرنا من عمل الرحمة، فكل ابتسامة، وكل كلمة طيبة، وكل يد ممدودة... تبني عالماً أفضل، وتزرع النور في القلوب، وتترك أثراً خالدًا في هذه الحياة.



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد / مرثت موريس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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

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

الكلمات الرأسية:

- 1- شاعر القطرين.
- 2- نصف كلمة (بالوعة) - من المرتفعات - دون (معكوسة).
- 3- سحبوا (معكوسة) - ينتج.
- 4- ماركة سيارات (معكوسة).
- 5- ملابس - وسيلة مواصلات قديمة.
- 6- بارع - خوف.
- 7- الاسم القديم لمدينة قها (معكوسة) - عظم.
- 8- مصل مضاد للسموم (معكوسة) - تجس.
- 9- أول الظلمة - أحد أبناء إبراهيم.
- 10- برنامج إذاعي صباحي.

الكلمات الأفقية:

- 1- ال..... هو مؤسس علم الجبر - ثلثي كلمة (لغة).
- 2- حيوان جبلي (معكوسة) - النداء - حلف.
- 3- يسحق - منطقة أثرية بمحافظة الجيزة.
- 4- من الأقارب - قصص.
- 5- إنتسب - صورة قرآنية - الحج الأصغر (معكوسة).
- 6- هل - مرض عصبي خطير ومميت (معكوسة).
- 7- أنظر (معكوسة) - ثلثي كلمة (ندا).
- 8- الجزء المأكول من النبات - منزل (معكوسة).
- 9- في السماء - مصطلح يطلق على الشخصية المستقلة.
- 10- مجموعة من الطيور - نسرق (معكوسة).



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

Silvana Mikhail
Marriage & Family Counselor

Empower Your Journey, Embrace Your Potential

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

BOOK NOW

+1347-851-0222

SilvanaMikhailEvolve

@Silvana_Mikhail



WWW.SilvanaMikhail.Com

كبار السن هم كنز الخيرة والحكمة، لكنهم في كثير من الأحيان يحتاجون إلى من يشعر بهم ويهتم بهم:

• الاستماع إليهم باهتمام واحترام
• مساعدتهم في أمورهم اليومية
• تقدير تعيهم وتاريخهم
• عدم إهمالهم أو إشعارهم بأنهم عبء
الرحمة مع كبار السن تعكس أخلاق المجتمع، فكل إنسان سيصل إلى هذه المرحلة يوماً ما.

الرحمة مع المرضى:

المرضى لا يحتاج فقط إلى الدواء، بل إلى كلمة طيبة ولمسة حنان:

• زيارته والسؤال عنه
• الدعاء له وتخفيف آلامه بالكلام اللطيف
• مساعدته فيما لا يستطيع القيام به
الرحمة هنا قد تكون سبباً في رفع معنوياته وتسريع شفائه.

الرحمة مع الفقراء والمحتاجين:

ليس كل محتاج يطلب، فهناك من يخفي حاجته حياة:
• تقديم الصدقات بسراً دون إحراج
• مشاركة الطعام والملابس



بثلم / ماريان إدوارد - مشير وأخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

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

خاص لجريدة كاريزما

وتربية الأبناء، والأزمات الاقتصادية، كلها عوامل قد تؤثر على استقرار العلاقة الزوجية إذا لم يتم التعامل معها بحكمة. وفي بعض الأحيان يُفرغ الإنسان ضغوطه النفسية في شريك حياته دون قصد، فيصبح سريع الغضب أو قليل الصبر، مما يؤدي إلى زيادة التوتر داخل البيت. لذلك من المهم أن يدرك الزوجان أن المشكلة قد لا تكون في الطرف الآخر نفسه، بل في الضغوط المحيطة بهما. كما أن التعاون بين الزوجين في تحمل المسؤوليات يخفف كثيراً من الأعباء النفسية. فعندما يشعر أحد الطرفين أنه يتحمل كل شيء بمفرده، قد يتولد لديه شعور بالإرهاق أو عدم التقدير. أما المشاركة والدعم المتبادل فيخلقان روحاً من التفاهم والشراكة الحقيقية.

ومن المهم أيضاً ألا تتحول المشكلات المادية إلى سبب دائم للخلافات، لأن الاستقرار النفسي والتفاهم أهم بكثير من مستوى الرفاهية المادية. فكثير من الأسر البسيطة تعيش في سعادة بسبب وجود المحبة والتعاون، بينما تعاني أسر أخرى من التفكك رغم توفر الإمكانيات المادية.

الجانب الروحي وأثره في استقرار الأسرة:

يلعب الجانب الروحي دوراً مهماً في دعم الحياة الزوجية وتقوية العلاقة بين الزوجين، لأن العلاقة مع الله تساعد الإنسان على اكتساب صفات مثل الصبر والتسامح والمحبة وضبط النفس. فالإنسان الروحي يكون أكثر قدرة على احتواء شريكه والتعامل مع الخلافات بهدوء وحكمة. كما أن الصلاة تساعد على تهدئة النفس والتخلص من مشاعر الغضب والتوتر، وتجعل الإنسان أكثر استعداداً للغفران والمصالحة. وعندما يصل الزوجان معاً، يشعرون بوحدة روحية وعاطفية تزيد من قوة العلاقة بينهما. والحياة الروحية لا تعنى فقط ممارسة الطقوس، بل تعنى أيضاً تطبيق القيم الروحية في الحياة اليومية، مثل الرحمة والاحترام والتواضع وخدمة الآخر بمحبة. فهذه القيم تجعل البيت أكثر دفئاً واستقراراً، وتخلق بيئة صحية للأبناء أيضاً.

أهمية الجلسات الأسرية والحوار المستمر:

من الوسائل المهمة للحفاظ على نجاح الحياة الزوجية تخصيص وقت منتظم للحوار الهادئ بين الزوجين، بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية. فالحوار المستمر يمنع تراكم المشاعر السلبية ويساعد على حل المشكلات أولاً بأول قبل أن تكبر. وخلال هذه الجلسات يمكن لكل طرف أن يعبر عن مشاعره واحتياجاته وما يزعجه أو يسعده دون خوف أو توتر. كما يمكن استغلال هذا الوقت في الحديث عن الأحلام المستقبلية والخطط الأسرية وتقوية العلاقة العاطفية بين الزوجين. وتساعد هذه الجلسات أيضاً على زيادة التفاهم والحميمية، لأن الإنسان بطبيعته يحتاج إلى الشعور بأنه مسموع ومفهوم من شريك حياته. وكلما زادت مساحة الحوار الصادق، قلت فرص حدوث سوء الفهم والخلافات المستمرة.

خاتمة:

وفي النهاية، تبقى الحياة الزوجية رحلة طويلة تحتاج إلى وعي ونضج وصبر من كلا الطرفين. فالزواج الناجح لا يخلو من المشكلات، لكنه يقوم على القدرة على مواجهة هذه المشكلات بروح من المحبة والاحترام والتفاهم. وعندما يدرك الزوجان أن هدفهما الحقيقي ليس الانتصار في الخلافات، بل الحفاظ على العلاقة وبناء أسرة مستقرة، يصبحان أكثر قدرة على تجاوز الأزمات وتقوية الروابط بينهما. كما أن الاهتمام بالحوار الجيد والتواصل الفعال والدعم النفسي والروحي يساعد على خلق بيت يسوده السلام والأمان والمحبة.

لذلك فإن نجاح الحياة الزوجية لا يعتمد فقط على الظروف أو المشاعر، بل يعتمد بالدرجة الأولى على رغبة الطرفين في الاستمرار والتفاهم والعمل المشترك لبناء حياة مستقرة وسعيدة تقوم على الاحترام والمحبة والتعاون.

وفي كثير من الأحيان تكون الأناية سبباً رئيسياً في زيادة المشكلات الزوجية، لأن كل طرف ينشغل بما يريده هو فقط دون النظر إلى احتياجات شريكه. أما عندما تسود روح المحبة والتضحية، يصبح الزوجان أكثر استعداداً للتنازل والتفاهم من أجل استمرار العلاقة واستقرار الأسرة. كما أن المحبة الحقيقية تساعد على الغفران وتجاوز الأخطاء البسيطة، لأن الإنسان الذي يحب بصدق لا يحتفظ دائماً بسجل للأخطاء، بل يحاول أن يبدأ من جديد ويحافظ على مشاعر الطرف الآخر. ولهذا فإن العلاقات الزوجية التي تقوم على الرحمة والتسامح تكون أكثر قدرة على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

أهمية التواصل الفعال بين الزوجين:

يعد التواصل الجيد من أهم عوامل نجاح الحياة الزوجية، لأنه الوسيلة الأساسية لفهم المشاعر والاحتياجات والأفكار بين الزوجين. فالكثير من المشكلات لا تحدث بسبب سوء النية، بل بسبب سوء الفهم الناتج عن ضعف التواصل. ويظن بعض الأزواج أن التواصل يقتصر على تبادل المعلومات اليومية المتعلقة بالمنزل أو الأولاد أو المصروفات، بينما التواصل الحقيقي أعمق من ذلك بكثير. فهو يشمل التعبير عن المشاعر والحديث عن المخاوف والاحتياجات، ومشاركة التفاصيل الصغيرة التي تقرب الزوجين من بعضهما البعض. وعندما يغيب التواصل الجيد، تبدأ المسافات النفسية في الظهور تدريجياً، وقد يشعر كل طرف أنه يعيش بمفرده حتى وإن كان تحت نفس السقف. ومع الوقت قد يتحول هذا الصمت إلى برود عاطفي يؤثر على استقرار العلاقة الزوجية. ولذلك يحتاج الزوجان إلى تخصيص وقت للحوار اليومي بعيداً عن ضغوط الحياة والانشغال الدائم بالهاتف أو العمل. فالاهتمام بالحديث البسيط، والسؤال عن المشاعر، والاستماع باهتمام، كلها أمور تساعد على تقوية الترابط العاطفي وتقليل فرص حدوث سوء الفهم.

ومن المهم أيضاً أن يشعر كل طرف بأنه يستطيع التعبير عن نفسه بحرية دون خوف من السخرية أو التقليل من مشاعره. فالشعور بالأمان النفسي داخل العلاقة يشجع على الصراحة والشفافية، ويجعل حل المشكلات أكثر سهولة.

الحوار الناجح وأثره في تقليل الصراعات:

الحوار هو المفتاح الأساسي لحل الخلافات الزوجية بطريقة ناضجة. فالكلمات قد تكون وسيلة لبناء العلاقة وتقويتها، وقد تكون سبباً في جرح المشاعر وزيادة التوتر إذا استخدمت بطريقة خاطئة.

ومن أهم صفات الحوار الناجح أن يكون قائماً على الهدوء والاحترام المتبادل. فعندما يبدأ النقاش بالصراخ أو الاتهامات، يتحول الحوار من محاولة لحل المشكلة إلى معركة يحاول فيها كل طرف الدفاع عن نفسه أو إثبات أنه على حق.

كما أن الاستماع الجيد يُعتبر جزءاً مهماً من الحوار. فكثير من الناس يستمعون فقط من أجل الرد، وليس من أجل الفهم. بينما الحوار الصحي يحتاج إلى انصات حقيقي ومحاولة فهم مشاعر الطرف الآخر ووجهة نظره حتى وإن لم يكن هناك اتفاق كامل معه.

ومن الأخطاء الشائعة أيضاً أثناء الخلافات استرجاع أخطاء الماضي أو التحدث عن عدة مشكلات في وقت واحد. فهذا الأسلوب يجعل النقاش أكثر تعقيداً ويمنع الوصول إلى حل واضح. لذلك من الأفضل التركيز على المشكلة الحالية فقط ومحاولة معالجتها بهدوء.

ويُفضل كذلك اختيار الوقت المناسب للحوار، لأن مناقشة المشكلات أثناء الغضب أو الإرهاق قد تؤدي إلى نتائج سلبية. فالحوار الناجح يحتاج إلى استعداد نفسي وهدوء يسمح للطرفين بالتفكير بشكل منطقي ومتزن.

تأثير الضغوط النفسية والمادية على الحياة الزوجية:

لا يمكن فصل الحياة الزوجية عن الضغوط التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية، سواء كانت ضغوطاً مادية أو نفسية أو اجتماعية. فالمسؤوليات الكثيرة، ومتطلبات العمل،

تعد الحياة الزوجية من أعمق العلاقات الإنسانية وأكثرها تأثيراً في حياة الإنسان، لأنها لا تقوم فقط على الارتباط الرسمي بين رجل وامرأة، بل على المشاركة الكاملة في المشاعر والأفكار والمسؤوليات والأحلام. فالزواج علاقة طويلة المدى تحتاج إلى مجهود مستمر من الطرفين حتى تستمر بصورة صحية ومتوازنة. ومن الطبيعي أن تمر هذه العلاقة بفترات من التفاهم والهدوء، وأحياناً بفترات من الاختلاف والتوتر، لأن كل إنسان يحمل داخله شخصية مختلفة وطريقة خاصة في التفكير والتعبير والتعامل مع المواقف الحياتية.

ولهذا فإن وجود الخلافات بين الزوجين لا يُعتبر دليلاً على فشل الزواج، بل هو أمر طبيعي يحدث في جميع البيوت بدرجات متفاوتة. فالحياة اليومية بما تحمله من ضغوط اقتصادية ومسؤوليات أسرية وتحديات نفسية قد تؤدي أحياناً إلى سوء تفاهم أو اختلاف في وجهات النظر. لكن الفرق الحقيقي بين العلاقة الناجحة والعلاقة المضطربة يكمن في الطريقة التي يتعامل بها الزوجان مع هذه الخلافات. فهناك من يحول المشكلة إلى فرصة للتفاهم والنمو وتقوية العلاقة، وهناك من يسمح للمشكلات الصغيرة بأن تتراكم حتى تتحول إلى فجوة كبيرة يصعب علاجها.

وتشير الدراسات النفسية والاجتماعية إلى أن أغلب المشكلات الزوجية لا تنشأ بسبب المشكلة نفسها، بل بسبب أسلوب التعامل معها. فكثير من الأزواج لا يفتقدون الحب بقدر ما يفتقدون مهارات التواصل والحوار والتفاهم. لذلك فإن بناء حياة زوجية مستقرة لا يعتمد فقط على المشاعر، بل يحتاج إلى النضج النفسي والقدرة على الاحتواء والتسامح والتعاون.

الاحترام أساس الاستقرار الزوجي:

يُعتبر الاحترام من أهم الركائز التي تقوم عليها الحياة الزوجية السليمة، لأنه يمنح كل طرف الشعور بالأمان النفسي والتقدير. فعندما يشعر الإنسان أن شريك حياته يحترمه ويقدر شخصيته وآراءه ومشاعره، يصبح أكثر راحة وقدرة على التعبير عن نفسه دون خوف أو توتر.

والاحترام لا يقتصر فقط على الكلمات المهذبة، بل يظهر أيضاً في طريقة التعامل اليومية، مثل حسن الاستماع وعدم التقليل من رأى الطرف الآخر، وعدم السخرية من مشاعره أو أفكاره حتى إن كانت مختلفة. فكثير من المشكلات الزوجية تبدأ عندما يشعر أحد الطرفين بأنه غير مقدر أو أن شريكه يستخف به أمام الآخرين أو داخل البيت.

كما أن احترام الاختلاف أمر ضروري جداً في الحياة الزوجية، لأن الزوجين ليسا نسخة متطابقة من بعضهما البعض. فلكل منهما خلفية مختلفة وطريقة تفكير وشخصية واحتياجات خاصة. لذلك فإن محاولة فرض السيطرة أو إجبار الطرف الآخر على التفكير بنفس الطريقة غالباً ما تؤدي إلى التوتر والصراع المستمر.

ومن صور الاحترام أيضاً احترام الخصوصية، واحترام التعب والمجهود الذي يبذله كل طرف، بالإضافة إلى احترام الحدود النفسية والمشاعر الإنسانية أثناء الخلافات. فالخلاف يمكن أن ينتهي مع الوقت، لكن الإهانة أو التقليل من الكرامة قد يترك أثراً نفسياً طويل المدى يصعب نسيانه.

المحبة الحقيقية ودورها في حل الخلافات:

الحياة الزوجية لا يمكن أن تستمر بصورة صحية اعتماداً على المشاعر العاطفية فقط، لأن المشاعر بطبيعتها تتأثر بالظروف والضغوط والتغيرات اليومية. لذلك تحتاج العلاقة الزوجية إلى نوع أعمق من الحب، وهو الحب القائم على العطاء والتضحية والاحتواء.

فالمحبة الحقيقية تظهر في وقت الأزمات والخلافات أكثر من الأوقات السهلة. عندما يخطئ أحد الطرفين ويجد من شريكه تسامحاً واحتواءً بدلاً من القسوة والإهانة، فإن ذلك يعمق العلاقة ويجعلها أكثر نضجاً. كما أن الحب الحقيقي لا يركز فقط على أخذ الحقوق، بل يهتم أيضاً بتقديم الدعم النفسي والعاطفي للطرف الآخر.

غسل الأرجل... حين يتحول التواضع إلى مساحة أمان وشفاء



بثلم / سيلمانا ميخائيل

باحثة دكتوراه في الإرشاد الإكلينيكي - الصحة النفسية - الزواج والأسرة

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

خاص لجريدة كاريزما

3. هناك الشاب الخائر بين ضغوط الهوية، والخوف من المستقبل، واحتياجه لمن يسمعه دون أن يسخر من أسئلته.
4. هناك الطفل الذي لا يعرف كيف يشرح خوفه، لكنه يعبر عنه بسلوك مزعج أو صمت أو تمرد.
5. هناك المسن الذي يخاف أن يصبح عبثاً أو أن ينسى.
6. هناك المريض الذي لا يحتاج فقط إلى دواء، بل إلى يد حانية وكلمة رجاء.
7. هناك أصحاب الاحتياجات الخاصة وأسره، الذين يحتاجون إلى دمج حقيقي ودعم عملي، لا مجرد تعاطف لحظي.
8. هناك المهاجر والغريب عن وطنه، الذي يعيش بين ثقافتين ويحمل حيناً لا يعرف كيف يشرحه.
9. وهناك كل إنسان كسر في علاقة، أو خذل في ثقة، أو فقد الأمان في مكان كان يجب أن يحميه.
هؤلاء لا يحتاجون إلى خدمة شكلية. لا يحتاجون إلى صورة جميلة أو كلمة عامة.
هم يحتاجون إلى قلب ينحني. خدمة غسل الأرجل لهؤلاء تعني أن نراه قبل أن يطلبوا. أن نسال عنهم قبل أن يغيبوا طويلاً. أن نحفظ كرامتهم ونحن نخدمهم. أن نساعدهم بطريقة لا تشعرهم أنهم عبء. أن نصنع لهم مكاناً على المائدة، لا مكاناً على الهامش.

في المجتمع الكنسي... من ثقافة الحكم إلى ثقافة الاحتواء الكنيسة التي تحمل روح المسيح لا تكون فقط مكاناً للصلاة، بل بيتاً للنفوس... بيتاً يجد فيه المتعب راحة. والمكسور رجاء... والخاطئ طريق عودة... والضعيف حماية... والخائر إرشاداً... والمجروح حضناً لا يزيد جرحه.

قال السيد المسيح: "فإن كنت وأنا السيد والمعلم قد غسلت أرجلكم، فأنتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض." (يوحنا 13: 14)
هذه الآية ليست دعوة جميلة للتأمل فقط... إنها تكليف. تكليف لكل خادم، ولكل قائد، ولكل أب وأم، ولكل إنسان يحمل اسم المسيح. أن يغسل أرجل بعضنا البعض يعني أن نخلق ثقافة كنسية آمنة.

ثقافة تعرف أن السلطة الروحية ليست تسلطاً، بل رعاية. وأن التعليم ليس قسوة، بل نور. وأن التصحيح لا يعني الإهانة. وأن السرية ليست رفاهية، بل أمانة مقدسة. وأن الضعفاء ليسوا عبثاً على الكنيسة، بل هم في قلب رسالة الكنيسة.

الكنيسة الواعية لا تنتظر أن ينهار الإنسان حتى تتحرك... بل تلاحظ... تسأل... تترافق... تحمي... وتفتح طرقاً للمساعدة الروحية والنفسية والعملية. وفي المجتمع العام... تحتاج إلى قلوب تعرف كيف تتحني خدمة غسل الأرجل لا تقف عند أبواب الكنيسة. لأن المسيح لم يجب داخل الجدران فقط. محبته كانت تمشي في الطرقات، وتلمس المرضى، وتسمع المهمشين، وتعيد الكرامة لمن فقدوها.

نحتاج غسل الأرجل في البيوت: عندما يسمع الزوج زوجته لا يرد عليها، بل ليفهم تعبها. وعندما ترى الزوجة ضغط زوجها لا تلومه فقط، بل لتفهم صراعه.

وعندما يسمع الوالدان أبناءهم لا كتمرد مزعج، بل كرسائل احتياج تبحث عن لفة.

نحتاج غسل الأرجل في المدارس. مع الطفل الذي يتعرض للتسمم. مع الطالب القلق. مع المراهق الذي يبدو عنيداً، لكنه في الحقيقة يطلب أن يرى.

نحتاج غسل الأرجل في أماكن العمل. مع الموظف المضغوط. مع الإنسان الذي يخفي انهياره خلف الإنتاجية. مع من يحتاج إلى كلمة تقدير تعيد إليه الإحساس بقيمته.

نحتاج غسل الأرجل مع الفقراء، والمرضى، والمهاجرين، واللاجئين، والمهمشين، وكل من شعر أن الحياة دفعته إلى خارج دائرة الاهتمام.

• غسل الأرجل اليوم قد يكون مكالمة.

• قد يكون إصغاء.

• قد يكون سترًا.

• قد يكون مساعدة عملية.

• قد يكون حماية لكرامة إنسان.

• قد يكون كلمة رجاء.

• قد يكون إحالة لمختص.

• قد يكون أن نقول لشخص في لحظة ضعفه: "... لا تواجه هذا وحدك."

الشفاء يبدأ حين يشعر الإنسان أنه آمن.. لا يمكن أن

الناس، ثم يبكي وحده.

هناك من يخدم كثيرًا، لكنه من الداخل فارغ ومتعب.

هناك من ينجح في عمله، لكنه يشعر بفشل عاطفي عميق.

هناك من يحضر الكنيسة بجسده، لكن قلبه يشعر بالغرابة.

هناك من يقول: "أنا كويس"، لأنه لا يملك مساحة آمنة يقول فيها الحقيقة.

الأم النفسية والروحي لا يظهر دائمًا في صورة انهيار واضح...

بل أحيانًا يظهر في صمت طويل... في انسحاب تدريجي... في فقدان الشغف... في عصبية مفاجئة... في تعب دائم... في حساسية زائدة... في حاجة شديدة للاهتمام، أو في هروب كامل من الناس.

وهنا يأتي دور الوعي... فالإنسان الواعي لا يكتفي بما يظهر أمامه، بل يسأل بحب: ما الرسالة وراء هذا السلوك؟.. ما الألم المختبئ خلف هذه العصبية؟.. ما الاحتياج غير المسموع خلف هذا الصمت؟.. ما الجرح الذي لم يجد لفة بعد؟

في رسالتي دائمًا أؤمن أن السلوك ليس كل القصة. السلوك هو الباب، وليس البيت. خلف كل سلوك توجد مشاعر. وخلف المشاعر توجد احتياجات. وخلف الاحتياجات توجد قصة. وخلف القصة توجد نفس تحتاج أن تُرى وتُفهم وتُحب.

غياب المساحة الآمنة... حين نُصلح بسرعة ونفقد القلب... أحيانًا، من كثرة خوفنا على من نحب، نسرع في إعطاء النصائح.

نقول: "هتعدى"... "خليك قوي"... "صلي أكثر"... "غيرك تعب أكثر"... "لا تفكر بهذه الطريقة"... "لا تكبر الموضوع".

قد تكون نيتنا طيبة، لكن القلب المتأمل لا يسمع دائمًا النصيحة كحب. أحيانًا يسمعه كرفض لألمه. كأننا نقول له بطريقة غير مباشرة: "مشاعرك كثيرة"... "ضعفك مزعج"... "الملك غير مقبول"... "ارجع قويا حتى أرتاح أنا".

وهنا نحتاج إلى نضج أعمق... نحتاج أن نعرف أن الاحتواء يسبق التصحيح... والأمان يسبق التغيير... والرحمة تفتح ما تغلقه القسوة.

المساحة الآمنة ليست أن نوافق على كل شيء... وليست أن نلغي الحق... وليست أن نترك الإنسان في دائرة الألم.

لكنها تعني أن نبداً من الحب... أن أقول له: "أنا معك"... أن أريد أن أفهم... "ألمك له مكان عندي"... "لن أحكم عليك قبل أن أسمعك"... "تعال تحمل هذا معاً، خطوة خطوة".

هذه هي خدمة غسل الأرجل في واقعنا اليوم.

الوحدة رغم الزحام... احتياج الإنسان إلى اتصال حقيقي... من أخطر أشكال الألم أن يكون الإنسان معاطا بالناس، لكنه يشعر أنه غير مرئي... قد يكون داخل عائلة كبيرة، لكنه يشعر بالغرابة... قد يكون في كنيسة مزدحمة، لكنه يشعر أن لا أحد يعرفه حقاً... قد يكون ناجحاً اجتماعياً، لكنه من الداخل يشعر أنه وحده... قد يكون له أصدقاء كثيرين، لكنه لا يملك شخصاً واحداً يستطيع أن يقول له: "أنا لست بخير".

الوحدة ليست دائمًا غياب الناس... أحيانًا الوحدة هي غياب الاتصال الحقيقي... والاتصال الحقيقي لا يحدث بالكلام الكثير، بل بالحضور الصادق.

• أن أكون معك بعيني، وقلبي، ووقتي، واحترامي.

• أن أسمعك دون استعجال.

• أن أراك دون أن أختزلك في خطك.

• أن أقرب دون أن أخترق حدودك.

• أن أحتوي دون أن أمتلكك.

غسل الأرجل هو هذا النوع من الاتصال.

اتصال يقول: أنا لا أرى فقط غبار الطريق على قدميك، بل أرى الرحلة التي أزهقتك.

أرى ما مررت به... أرى أنك حاولت كثيرًا. وأنا هنا لأذكرك أن تعبك لا يلغي قيمتك.

الفتاة الهشة... حيث يجب أن تبدأ خدمة غسل الأرجل في كل كنيسة، وفي كل مجتمع، توجد نفوس أكثر هشاشة. ليست أقل قيمة، لكنها أكثر احتياجاً للرعاية.

ليست ضعيفة بمعنى العجز، لكنها مثقلة بتجارب وضغوط لا يستطيع الجميع رؤيتها.

1. هناك الأمومة التي فقدت السند، وتحتاج إلى من يطمئنها أنها لم تصب وحدها في الحياة.

2. هناك المطلة التي لا تحتاج إلى نظرات شفقة أو أحكام خفية، بل إلى كرامة واحتواء وفرصة جديدة للقيام.

في لحظة من أعمق لحظات الحب الإلهي، انحنى السيد المسيح وغسل أرجل تلاميذه.

لم يكن هذا المشهد مجرد طقس ديني، ولا مجرد درس في التواضع، بل كان إعلاناً حياً عن طبيعة المحبة الحقيقية.

محبة لا تقف من بعيد لتراقب، ولا تتحدث من فوق لتعلم، بل تتحني... تقترب... تلمس موضع التعب... وتغسل ما علق بالإنسان من غبار الطريق.

غسل الأرجل هو رسالة تقول للإنسان: أنا أراك في ضعفك... أنا لا أخجل من تعبك... أنا لا أتعال عليك... أنا لا أقرب منك لأدينك، بل لأخدمك.

أنا هنا... لا لأغيرك بالقوة، بل لأحبك إلى أن تستطيع أن تنهض.

وهذا هو جوهر الخدمة الحقيقية... وهذا هو قلب المسيح... وهذا هو ما يحتاجه عالمنا اليوم.

لأننا نعيش في زمن كثرت فيه الأصوات، وقلَّ فيه الإصغاء... كثرت فيه النصائح، وقلَّ فيه الاحتواء... كثرت فيه الأحكام، وقلَّت فيه الرحمة.

وأصبح كثيرين يعيشون بيننا بوجوه مبتسمة، وقلوب منهكة لا يراها أحد.

غسل الأرجل... ليس طقساً بل وعياً روحياً

غسل الأرجل ليس مجرد انحناء بالجسد، بل انحناء بالقلب.

هو أن أتخلى عن كبريائي لأفهم وجع الآخر... أن أضع أحكامي جانباً لأرى الإنسان كما هو... أن أسمع لا لكي أزد، بل لكي أحتوي.

أن أقرب لا لكي أسطر، بل لكي أخدم... أن أكون حاضراً لا لكي أصلح كل شيء فوراً، بل لكي لا يواجه الإنسان ألمه وحده.

في فكر الوعي والعلاقات الناضجة، الإنسان لا يُشفى عندما نضغط عليه لتغيير، بل عندما يشعر بالأمان الكافي ليكشف ما بداخله.

لا يُشفى عندما نقول له: "كن قويا"، بل عندما نسمح له أولاً أن يكون صادقاً.

لا يُشفى عندما نطلب منه أن يتجاوز ألمه بسرعة، بل عندما نرافقه بمحبة حتى يستطيع أن يفهم ألمه، ويتعلم منه، ويتحرر منه.

وهنا يصبح غسل الأرجل أكثر من خدمة... يصبح مساحة أمان... يصبح لغة شفاء... يصبح باباً لاستعادة الثقة.

الثقة... حين يشعر الإنسان أن ضعفه لن يُستخدم ضده الإنسان لا يفتح قلبه إلا في حضرة الأمان... ولا يكشف ضعفه إلا لمن يثق أنه لن يستغله... ولا يتكلم عن وجعه إلا عندما يشعر أن كلماته لن تتحول إلى حكم عليه أو وصمة أو فضيحة.

كم من إنسان صمت لأنه خاف أن يساء فهمه؟

وكم من شخص أخفى ألمه لأنه تعلم أن الضعف غير مقبول؟

وكم من نفس متعبة احتاجت فقط إلى شخص يقول لها: "أنا أسمعك... ألمك حقيقي... وأنت لست وحدك."

الثقة ليست كلمة نقولها... الثقة تُبنى... تُبنى عندما نحفظ السر... عندما نحترم الضعف... عندما لا نستخدم المعرفة كسلاح... عندما لا نفضح من وثق بنا... عندما لا نتحول الأمل إلى موضوع للكلام، بل إلى دعوة للمحبة.

والكتاب المقدس يعلمنا أن الثقة تبدأ من العلاقة مع الله: "توكل على الرب بكل قلبك، وعلى فهمك لا تعتمد." أمثال 5:3

الثقة هنا ليست تجاهلاً للواقع، ولا إنكاراً للألم، بل تسليم واع لقلب الله. أن أقول: يا رب، لا أفهم كل شيء، لكنني أتق أنك تراني... لا أستطيع أن أحمل وحدي، لكنني أؤمن أن يدك تحملي... الطريق غير واضح، لكنني لا أسير وحدي.

ويقول داود النبي: "الرب نوري وخلصي ممن أخاف؟ الرب حصن حياتي ممن ارتعب؟" مزمور 27: 1

هذه الثقة ليست فكرة نظرية... إنها خبرة حياة... خبرة إنسان اختبر أن الله لا يتركة في وادي الظل، ولا يخجل من دموعه، ولا يتعد عنه في ضعفه... لكن كثيرين فقدوا الثقة... ليس لأنهم لا يحبون الله، بل لأنهم جرحوا من أشخاص كان من المفترض أن يعكسوا محبة الله.

ولهذا، فإن خدمة غسل الأرجل اليوم ليست فقط أن نخدم، بل أن نعيد للناس صورة الله الحانية. أن نجعل الإنسان يشعر أن الكنيسة بيت، لا محكمة. وأن المجتمع يمكن أن يكون سندا، لا مساحة للحكم.

الألم غير المرئي... حين يتسم الإنسان وهو يتكسر من الداخل... ليس كل متألم يصرخ. وليس كل مودع يعرف كيف يطلب المساعدة.

وليس كل من يبدو قويا هو بخير. هناك من يضحك أمام

هل ضغطك عالي؟!!



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

يمكن ضغطك بقالو سنين عالي جدا ونفسك تعرف ليه؟
هل لازم أدوية وعقاقير لكل الناس مش دواء واحد ولا اتبين و
لا حتى ٤ ولا ٥ ولساااه عالي؟!!

والناس بتيجي المستشفيات في أمريكا وأكد كل مستشفيات
العالم بأرقام خزعية مرعبة وهم أصلا على كل الأدوية ديه!
طيب ليه؟ وإزاي؟ والحل ايه؟!!

في زمن بقينا فيه عايشين مبدأ قرص وكبسولة لأي مرض
كان!

دون أدنى محاولة حقيقية من بعض بل العديد من الأطباء
لتشخيص حلقة الوصل بين كل أمراض العصر من ضغط
عالي ومقاومة إنسولين وسكري النوع ٢ وكوليسترول مرتفع
والزهايمر وسرطان وأمراض مناعة ذاتية والتهابات مختلفة
وتصلب شرايين يؤدي لأزمات قلبية وسكتات دماغية، و
يتعجب متخصصي الطب الوظيفي وعلم التغذية العلاجية و
الطب البديل من هذه الطريقة المنهجية التي من شأنها دعم
مبيعات الأدوية والعقاقير دون محاولة جادة لتغيير أسلوب
الحياة!.

ومن المعروف أن الضغط العالي في أكثر من ٩٠٪ من الحالات و
الناس غالبا بسبب كام حاجة من اللي تحت دول إن ما كانوا
كلهم في البعض منا!

- يا ترى كام واحد منكم عانى من ضغط الدم المرتفع وما فيش
طبيب واحد كلمه عن ولا ناقشه في كل الحاجات اللي تحت
مذكورة؟

من كام يوم دخلت المستشفى عندي بأمريكا وضغطها
١٥٠/٢٢٠ في الطوارئ وكادت أن تصاب بنزيف في المخ، وهو
ما شفته منات المرات في حياتي بسبب ضغط أعلى وأحيانا
أقل من هذا، وشفيت من حوالي سنة شاب في مقتبل عمره
يعاني من مرض السمنة فقد كان وزنه حوالي ٢٠٠ كجم و
كان ضغطه في تذكرة الدخول ١٧٠/٢٨٠ يعني بالعالمية ده كان
قرب قلبه ينفجر من كتر الضغط العالي ولا زي ما بنقول في
مصر "هيطق من جنبه"!

إيه اللي وصلنا للمرحلة المتأخرة ديه وإحنا في ريعان الشباب،
يعني حتى قبل تصلب الشرايين المتأخر بسبب تقدم العمر؟!
الحاجات اللي ممكن تؤدي لضغط دم عالي وهذا ليس محاولة
مني لحصرهم بل لمناقشة أكثرهم شيوعا!

لو كنت لا تتفاد من رقم ١٣ سأعطيك سببا آخر للتخوف من
هذ الرقم الأسطوري الأصل!

1- هل تعاني من قلة نوم يعني أقل من ٧-٨ ساعات ليل
وتشحن موبايلك بالليل جنبك بكل عناية لـ ١٠٠٪ ومش فارق
معاك ولا يمكن نسيبت تشحن كمبيوتر مخك ١٠٠٪؟ وعجبي!
ما فيش صحة ولا سعادة دون قسط يومي وافر من نوم
صحي ليلي! هل تعرف عزيزي القاريء أنك قد تكون مديونا
لمخك وبالتالي جسمك بعد شهور حرمان نوم، قد تكون
مديونا بنوم قد يحتاج تعويضه بالكامل -علميا- إلى حوالي ١٠
ليالي تعويضية بنوم زائد عن المعتاد ونوم صحي كل ليلة دون
منبهات صباحية للإستيقاظ (لغاية لما يصحو لوحدهم يعني)
لتصل إلى حالة النشاط الجسدي والتركيز والصفاء الذهني و
السعادة العصبية البيولوجية والصحة الجسمانية -منها ضغط

و معظمها بتزود نسب الالتهابات والضغط المرتفع
وتصلب الشرايين ورفع أكسدة الكوليسترول
السيء LDL وتقليل الكوليسترول الجيد HDL وزيادة
خطر الزهايمر وارتشاح الأمعاء مما يؤدي إلى العشرات من
أمراض المناعة الذاتية وفوق كل ده مرض السمنة اللي كان
مرض نادر تقريبا ٢٪ في القرون الماضية ويقتررب الآن من
نصف المجتمع حوالي ٤٢٪ في أمريكا الأم مثلا!.

7- التدخين المسنول عن حوالي ٩٠٪ من سرطان الرئة، له دور
كبير جدا في إرتفاع الضغط أيضا (التدخين ده باشا في حته
سفاح لوحده بيقتل الملايين سنويا).

8- ضغط عصبي هائل من (العيش والعيشة والي عايشينها يا
حووورية على رأي محمد صبحي في مسرحيته الهمجي).

9- أكل قبل النوم مباشرة، بدل ما نسيب ٣-٤ ساعات بين آخر
وجبة والنوم "الصحي" الهادي اللي بينصف الجسم و لا أروع
إعادة تدوير Recycling؟ للمخ والكبد والشرايين.

10- زيادة سكريات وسكر لدرجة بعد ما كنا بنستهلك من
حوالي قرنين ثلاثة بالكثير ملعقة سكر واحدة غلبانة يا عيني
يومية! دلوقتي بقينا مربى أدمية بتمشي وقربت تلزق في
الأرض من "حلاوتها"، بقينا بنستهلك حوالي ٢٠-٥٠ ملعقة
سكر مضاف يوميا للفرد في اكل صناعي ودقيق ابيض و
خلافه من الأكل الصناعي الهزيل السريع المريع فاقد الشيء
لا يعطيه! فاقد الحياة! اكل فعلا ميت!.

11- قلة جوع وصيامات متقطعة (أيوه حضرتك قريت
صح) قلة صيام وجوع صحي،،، "ما تجوع ما تزعلش" كان
عنوان فيديو من فيديوهاتنا، ضمن الحطة الإلهية لصحتنا
فترات جوع بعد فترات شبع وعيد! زي زمان، دلوقتي بقينا
بنعيد في اليوم ٣ مرات وفي شركات بتحاول تقنعنا نعيد ما
بينهم كمان ثلاث مرات في سنكس والذي منه! وده بيرفع
مقاومة الإنسولين على المدى الطويل ويتخن وأهم حاجة
مش "بنتدوق" حلاوة طعم الصيام الإنقطاعي بالماء والجوع
اللي علميا عن طريق عملية الإلتهام الذاتي Autophagy قد
تساعدك على التخلص من معظم مشاكل العصر التي تنجم
عن الطاقة الزائدة ومقاومة الأنسولين وتصلب الشرايين
والضغط المرتفع ودهون الكبد الخ الخ.

12- علاقات سامة مع ناس تحرق الدم وترفع الضغط وتزود
من هورمونات الستيروئيد المزمع وعلى رأسها الكورتيزول (و
ما أكثرهم اليومين دول).

١٣. كحوليات وبيرة وكده يعني:

عزيزي القاريء لتوخي الدقة العلمية،

أحب أن أتوه أنني لا أتكل عن ضغط له علاقة بالغدد الصماء
ولا الكلى الخ وهي حالات نادرة عموما أقل من ١٪، بل ما
يسميه الأطباء ضغط "دون سبب" Essential or Primary Hypertension
رغم كل اللي قلته
ووضحته فوق دول بيقولو "دون سبب" لا ياراهل؟!!

ولا يمكن يلزقوها في الجينات (والله بريئة براءة الذنب من دم
ابن يعقوب)...

وإذا عرف السبب بطل العجب! صح ولا مش صح؟!!

تكتوكاية توطي الضغط ولا مش تكتوكاية؟

دم طبيعي طبعاً- الي ربنا خالقك علشان تعيش بيهم طول
الوقت! بس عمرنا ما بنعرف طعمهم بجد بسبب تقصيرنا
في نومنا! يا ريت "نفوووق" و "نناااام" بقى والكناية مقصودة
هنا!.

2- قلة رياضة ومشى، الرياضة بتقلل مقاومة الإنسولين وهذه
الأخيرة بترفع ضغط الدم جدا، والرياضة بتجدد شباب المخ،
وعلى سبيل المثال عن طريق تعزيز مادة اسمها بي دي إن إف
BDNF في المخ وهي من شأنها تجديد شباب المخ والتشجيع
على تكوين خلايا مخية وعصبية جديدة وبالتالي منع مرض
الزهايمر، والرياضة تشجع أيضا على إفراز هرمون أيريسين
Irisin من العضلات وهذا أيضا يساعد على خفض السكر
في الدم ومنع مقاومة الأنسولين وتحويل الدهون البيضاء إلى
نوع ثاني خالص من الدهون -نفسك فيها من زمان- للأسف
فقدناها في الطفولة "الدهون البيج" ولونها غامق لإحتوائها
على مايتوكوندريا أكثر بكثير من الدهون البيضاء مما يؤدي
إلى زيادة الحرق جدا أضعاف مضاعفة وبالتالي التخسيس
وخفض ضغط الدم طبيعياً دون أدوية!.

3- زيادة ملح مضاف للأكل في الأكل الصناعي وسندوتشات
اكل بره! وأكياس اكل الإدمان!! ملهاش لازمه! وعلى سبيل
المثال بعض أنواع أكل المايكرويف قد تحتوي على أضعاف
كميات الملح التي يحتاجها جسمك في اليوم بحاله في وجبة
واحدة فقط، والفراخ اليوميين دول قد تحتوي على ملح
مضاف لتحتفظ بالسوائل فتزن أكثر حوالي 20٪ وطبعاً باقي
انواع أكل بره من مطاعم فاست فود اللي مليانة إضافات ملح
وهرمونات ومسرطنات ومواد حافظة والمذيبات وملونات
ونكهات الطعم! من الآخر ده أكل ماسخ، لابعين فيه كيميانيا
ومعملياً ليحلوه في فمك عن طريق اللعب على مركز السعادة
وبالتالي الإدمان بالمخ مثلاً Nucleus Accumbens وهي
من أهم مراكز المكافأة لك في المخ وبالتالي التحكم في زيادة
الإنبساط والإنشكاح والمتعة من الأكل!.

الآكل الصناعي بيشتغل عليها ببراعة مدروسة شريرة و
صحتك آخر حاجة تفرق معاهم للأسف! لازم نرجع ناكل
"أكل ربنا" بتاع جدودنا بقى زي ما ربنا خلقه مش متبستر
ومتفتلر ومتعمق ومتملح ومحفوظ ومكيس وملعب ومحل
الخ الخ!.

4- نقص مضادات أكسدة وفيتامينات ومعادن وألياف بسبب
قلة خضروات وفاكهة وبقول ومكسرات صحية وحبوب
كاملة وبدور صحية وزيتون صحية زي زيت الزيتون و
الأفوكادو مثلاً، ونقص في البهارات والأعشاب الصحية و
الشاي الأخضر.

5- زيادة رهيبية في استهلاك اللحوم والسمن والفراخ و
السندوتشات اللي هي الدقيق الأبيض الفاضي السعرات اللي
كان زمان جاي من حبة قمح كاملة مش ملعوب في جيناتها
GMO مليانة فيتامينات ومعادن ومضادات الأكسدة والألياف
ذائبة وغير ذائبة وبقى دلوقتي "أبيض يا ورد"! ولا في الواقع
الميرير "مهيب بستين هباب" رغم بياضه الناصع (بوظ الجيل
كله).

6- زيوت مهدرجة وغير صحية وكانولا وذرّة وعباد شمس
وبذرّة العنب وخلافه من زيوت ابتلونا بيها شركات الأكل



VERA

HOME HEALTH CARE, INC.

WHERE OUR
PATIENTS
ARE THE
PRIORITY



Compassionate
CARE
RIGHT AT HOME.

Guided by Professional
Nursing Care



COMPASSION



COMFORT



TRUST



(661) 773 5974
10 AM - 4 PM



(661) 866-3332
24 hours



FAX: (661) 382 4162



verahomehealthcare@outlook.com



**24876 APPLE ST UNIT D,
NEWHALL, CA 91321**

*We care for you like family,
because you are.*



PENCE

WEALTH MANAGEMENT

Planning For Your Dreams

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

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

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



Laila Pence, CFP®, AIF®

President
LPL Registered Principal

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

Financial Services

- Financial Planning
- Retirement Planning
- Tax Planning
- Philanthropy
- Estate Planning
- Investment Management



1.800.731.3623



PenceWealth.com

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

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

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

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

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

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