



LAW OFFICES OF  
**JOHN MIKHAIL**  
www.lawofficejohn.com



المحامي  
**جون ميخائيل**

نحن نتحدث العربية  
الإستشارة مجانية  
**FREE Consultation**

**(310)806-1231**

معكم في الأوقات الصعبة  
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney  
Fee if No Recovery  
Car Accidents



**Serving all of Southern California**

Notice

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

**HERO**  
TRADE AutoSales LLC  
BUY • SELL • TRADE IN

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



أمانى صهيون



أهابي 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 المستشار

**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

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جون هندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / سمونيل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعي

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الغنيم - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

## الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا يقود احتفالات جماهيرية حاشدة في مختلف الولايات لدعم المنتخب المصري في كأس العالم 2026



مع شركتي Zoya وGDO، وبمشاركة المهندس هشام ستيتة نائب رئيس الاتحاد، والمبايستر عادل إسكندر رئيس اللجنة الفنية بالاتحاد، والمهندس هشام جابر أمين عام الاتحاد، وبالتعاون مع الفنان أحمد الدبركي والأستاذة دينا نجدى إلى جانب أعضاء الاتحاد وحشد كبير من أبناء الجالية المصرية والعربية.

وسادت أجواء وطنية مميزة قبل انطلاق المباراة، حيث رفرفت الأعلام المصرية وتعالق الهتافات والأغاني الوطنية، في مشهد جسد روح الانتماء والوحدة بين أبناء الجالية، بينما قدم المنتخب المصري أداءً قويا أمام المنتخب الإيراني، لتنتهي المباراة بالتعادل الإيجابي (1-1)، مؤكدة استمرار الروح القتالية والعزيمة التي تميز أداء الفراعنة في البطولة. وأكد مسؤولو الاتحاد أن هذه التجمعات الجماهيرية لم تكن مجرد فعاليات لمناجاة مباريات كرة القدم، بل تحولت إلى رسالة وطنية تؤكد أن المصريين في الخارج يقفون صفاً واحداً خلف منتخبهم ووطنهم، وأن الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا يواصل أداء رسالته في تعزيز الروابط بين أبناء الجالية المصرية، وترسيخ قيم الانتماء والوحدة الوطنية، وجمع المصريين تحت علم مصر في مختلف الولايات الأمريكية.

وتواصلت الاحتفالات وسط أجواء من الفخر والحماس، مع التأكيد على استمرار الاتحاد في تنظيم الفعاليات الجماهيرية لمساندة المنتخب المصري طوال مشواره في كأس العالم 2026، في صورة تعكس وحدة المصريين أينما كانوا، وإيمانهم بأن تشجيع المنتخب الوطني مسؤولية وطنية تجمع القلوب قبل أن تتجسد مصر... وتتحيا جماهيرها الوفية في كل مكان، ومغا خلف منتخبنا الوطني حتى النهاية.

في مشهد وطني يجسد قوة تلاحم أبناء الجالية المصرية في الولايات المتحدة مع وطنهم الأم مصر، واصل الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا برئاسة رجل الأعمال السيد / رأفت صليب والمهندس هشام ستيتة نائب رئيس الاتحاد بالساحل الغربي والاستاذ / عصام يوسف نائب رئيس الاتحاد بالساحل الشرقي، والكابتن إيهاب زنجار رئيس اللجنة الرياضية بالاتحاد قيادة وتنظيم أكبر التجمعات الجماهيرية في عدد من الولايات الأمريكية، لمؤازرة المنتخب المصري خلال مشواره في بطولة كأس العالم 2026، مؤكداً دوره الوطني في توحيد أبناء الجالية خلف راية مصر في مختلف المحافل الدولية.

ففي مدينة سياتل، قاد الاتحاد احتفالات جماهيرية حاشدة عقب الأداء البطولي الذي قدمه المنتخب المصري أمام نظيره البلجيكي، بعدما نجح الفراعنة في انتزاع تعادل مستحق أمام أحد أقوى منتخبات العالم، في مباراة اتسمت بالإصرار والروح القتالية ونالت إشادة الجماهير والمتابعين. وامتلأت شوارع سياتل ومحيط الاستاد بألاف المصريين وأبناء الجالية الذين رفعوا الأعلام المصرية ورددوا الهتافات الوطنية، في أجواء عكست حجم الفخر بما قدمه المنتخب الوطني، وسط حضور بارز لرئيس الاتحاد السيد رأفت صليب، والمهندس هشام ستيتة نائب رئيس الاتحاد، والكابتن إيهاب زنجار رئيس اللجنة الرياضية، والسيدة دينا جرجس وكيل الاتحاد في ولايتي واشنطن وسياتل، والمهندس عصام إسكندر المستشار المالي والإداري، إلى جانب عدد كبير من أعضاء الاتحاد الذين شاركوا الجماهير فرحتها بالأداء المشرف.

وفي ولاية كاليفورنيا، نظم الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا أكبر تجمع للمصريين لمناجاة مباراة المنتخب المصري أمام المنتخب الإيراني، وذلك بالتعاون

## 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 حمايتك أنت وعائلتك منذ عام 1992

متخصصون بكافة قضايا حوادث السيارات وإصابات العمل

Car Accident Specialist

Vist:  
www.MashneyLaw.com

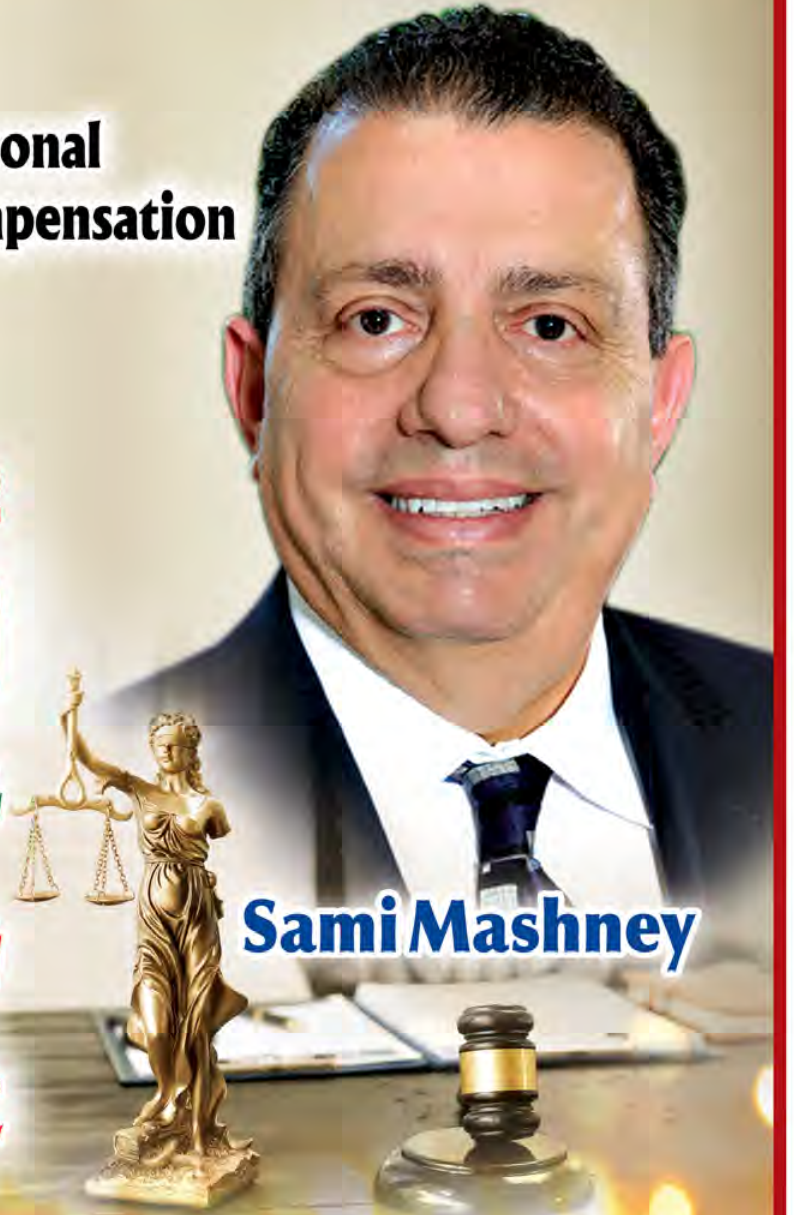
Tel:  
800-555-6655

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

## حصرياً لكاريزما.. الدكتور باسم أيوب: الطب الوقائي هو مستقبل الطب، والعلاج يبدأ قبل المرض

أكثر من مليار مشاهدة علي منصات التواصل الاجتماعي..  
ورسالة واحدة.. الوقاية ليست رفاهية وصحتك تبدأ من طبقتك..  
رحلة تغير بدأت من المرأة وانتهت بإنقاذ حياة الآخرين



#تكتوككايه حكاية  
د. بالاسم أيوب

Exclusive to Charisma Newspaper

وأن يبدأ رحلة جديدة مع نفسي، عنوانها: استعادة الصحة قبل أن أبحث عن أي نجاح آخر.

س- كيف ساهمت تجربتكم الشخصية في تغيير نظرتكم إلى المرضى الذين يعانون من السمنة؟

ج- باختصار، أنا من الأشخاص الذين إذا تعثروا في خطأ يوماً، لا يحتملون أن يروا غيرهم يسير في الطريق نفسه. لذلك أجدني أتحدث، وأحذر، وأدعو بأصرا، بل بشغف قد يراه البعض مبالغاً فيه، حتى لا يقع من أعرفه أو حتى من لا أعرفه في الأخطاء التي دفعت تمنها من عمري وتجربتي. لماذا أفعل ذلك؟ لا أملك إجابة قاطعة. كل ما أعرفه أنني أشعر بأنه واجب أخلاقي تجاه الآخرين، وأنها الطريقة التي تربيت عليها، وهذا ما عرسه الخالق في قلبي: أن تكون التجربة نعمة إذا أنقذت بها إنساناً من ألم كنت قد ذقته من قبل.

س- لماذا تعتبرون السمنة مرضاً مزمناً وليس مجرد مشكلة في المظهر الخارجي؟

ج- لأن السمنة ليست مجرد زيادة في الوزن، بل هي بوابة لأكثر من 256 مرضاً ومضاعفة صحية، تبدأ بارتفاع ضغط الدم، ومقاومة الإنسولين، والالتهابات المزمنة، ولا تنتهي عند التدهور المبكر للذاكرة وزيادة خطر الإصابة بمرض ألزهايمر. كما تمتد آثارها إلى الأم الركبتين والمفاصل ومعظم أجزاء الجسم، والصداع المزمن، وتصلب الشرايين، وضعف عضلة القلب الذي قد يقود إلى فشلها المبكر. وتشير دراسات حديثة أيضاً إلى ارتباط النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الصناعية فانقة المعالجة باضطراب صحة الأمعاء وزيادة نفاذيتها، وهو ما قد يسهم في تفاقم بعض اضطرابات المناعة والالتهابات المزمنة. لذلك، فإن السمنة ليست عبئاً على المظهر فحسب، بل تهديداً حقيقياً لصحة الإنسان وجودة حياته.

س- ما أبرز المفاهيم والمعتقدات الخاطئة الشائعة حول فقدان الوزن؟ ولماذا يفشل كثيرون في الحفاظ على نتائج الحمية الغذائية رغم نجاحهم في إنقاص الوزن؟

ج- أكبر المفاهيم الخاطئة حول فقدان الوزن هو اعتقاد الناس أن التحدي الحقيقي يكمن في إنقاص الوزن، بينما الحقيقة مختلفة تماماً. فبالنسبة لمعظم الأشخاص، فقدان الوزن ليس هو العقبة الأكبر، بل إن الحفاظ على الوزن الجديد هو المعركة الحقيقية. والأرقام تؤكد ذلك؛ إذ تشير الدراسات إلى أن أكثر من 90% ممن يتجحون في إنقاص أوزانهم يستعيدون معظم ما فقدوه خلال خمس سنوات. لذلك كان السؤال الذي شغلني: ما الذي يفعله أولئك القلة، الذين لا تتجاوز نسبتهم 10%، ليستطيعوا الحفاظ على أوزانهم لسنوات؟

الإجابة لم تكن في حمية غذائية سحرية أو دواء خارق، بل في تغيير جذري لأسلوب الحياة وطريقة التفكير تجاه الطعام. هؤلاء لم يتعاملوا مع الحمية كمرحلة مؤقتة، وإنما تبثوا نمط حياة جديداً يعتمد على تناول الطعام الطبيعي الحقيقي، ويفضلون الأطعمة العضوية كلما أمكن، والوجبات المنزلية الطازجة، مع تقليل تناول الطعام خارج المنزل إلى الحد الأدنى.

وفي المقابل، يبتعدون قدر الإمكان عن الأطعمة الصناعية، والوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والعصائر المحلاة، والزيوت النباتية الصناعية والدهون المصنعة، لأنها من أبرز أسباب عودة الوزن واضطراب الصحة.

لكن الطعام وحده لا يكفي؛ فالحفاظ على الوزن يرتكز أيضاً على ممارسة النشاط البدني بانتظام ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، وإدارة الضغوط النفسية، ومنح الجسم قسطاً كافياً من النوم الجيد، لأن النوم والتوتر يؤثران بصورة مباشرة في الهرمونات المنظمة للشهية وحرق الدهون.

باختصار، الحمية الغذائية قد تنقّص الوزن، أما تغيير نمط الحياة فهو وحده القادر على الحفاظ عليه.

أن كل واحد منهم يحمل مزيجاً مختلفاً من شخصيتي وشخصية والدتهم، وكان الله أعاد توزيع صفاتنا بينهم بنسب متباينة، فخرج كل واحد منهم بشخصية فريدة ومميزة، في مشهد يعبت على الدهشة والبهجة معاً.

وأنا متزوج من الدكتورة ماريان، رفيقة رحلة العمر لما يقارب خمسة وعشرين عاماً، والتي أعتبرها بحق أحد أهم أسباب نجاحي في الحياة، وشريكة كل خطوة وإنجاز.

ورغم أن الطب كان رسالة حياتنا، فإن أياً من أبنائنا لم يرغب في أن يسلك هذا الطريق. فقد عاشوا تفاصيل المهنة عن قرب، وشاهدوا ما تحمله من مشقة، وطول ساعات العمل، والسهر المتواصل، والضغط النفسية المزمنة، وحجم المسؤولية الهائل الذي يتحمله الطبيب وهو يسابق الزمن لإنقاذ حياة الآخرين.

ولذلك لم أستطع يوماً أن أقنع أحداً منهم باختيار دراسة الطب، ولا أشعر بأي حزن تجاه قرارهم. بل أتفهم اختيارهم تماماً، لأنني أعرف ثمن هذه الرسالة أكثر من غيري. وكل ما أتمناه لهم هو أن يحققوا النجاح والسعادة، وأن يصحوا أفضل مني ومن والدتهم، أيّاً كان المجال الذي يختارونه... فليس شرطاً أن يكون طريق النجاح هو الطب.

س- كيف توفّقون بين مسؤولياتكم كطبيب ومؤثر صحي وبين دوركم كأب وزوج داخل الأسرة؟

ج- الفضل يرجع لنصفي الحلو د. ماريان لأنها شايلة البيت وتهيء لي فرصة خدمة الناس والعمل بلا انقطاع وهي سعيدة لنجاحي أكثر مني وهذا يندر في اليومين دول! نجاحنا واحد وبيتنا واحد وهدفنا واحد واحنا واحد! لا أرى حياتي دونها ولا أتمتع بأي شيء دونها!

س- كيف بدأت رحلتكم في عالم الطب، وما الذي دفعكم لاختيار هذا التخصص؟

ج- نشأت في بيت كان الطب فيه رسالة قبل أن يكون مهنة. فوالدي، أحد أشهر أطباء صعيد مصر على مدار نحو خمسين عاماً، وأحد مؤسسي واحد من أكبر مستشفيات الحميات بمدينة نجع حمادي بمحافظة قنا، لم يورثني حب الطب فحسب، بل عرس في وجداني معناه الحقيقي؛ أن الطبيب يضع المريض قبل نفسه، وأن رسالته الإنسانية تقوم على الرحمة، والأمانة، وتحمل المسؤولية بكل إخلاص.

س- تحدثتم في أكثر من مناسبة عن معاناتكم الشخصية مع السمنة، كيف كانت تلك المرحلة من حياتكم؟

ج- لقرابة عقيد من الزمان، حين كان نظامي الغذائي "عادياً" كما يراه كثيرون؛ وجبات سريعة، ومشروبات غازية، وأطعمة معلبة ومصنعة، قفز وزني إلى ما يتجاوز 100 كيلو جرام. وبدأ جسدي بين تحت وطأة مقاومة الإنسولين، والكبد الدهني، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع إنزيمات الكبد، فضلاً عن الصداع المزمن وسوء جودة النوم. والمفارقة أن كل ذلك كان يحدث رغم محاولاتي المتكررة في صالات الرياضة، وكأنني كنت أظن أن ساعة من التمرين قادرة على إبطال مفعول السموم التي كنت أتناولها كل يوم، أو أن الرياضة وحدها تستطيع أن تعالج ما يفسده الطعام الصناعي.

س- ما اللحظة التي أدركتم فيها أن عليكم تغيير نمط حياتكم بشكل جذري؟

ج- في عامي 2012 و2013، مررت بوحدة من أقدس محطات حياتي؛ إذ أصبت بمرض شديد وقاس، اضطرت على إثره إلى الخضوع لعملية جراحية كبرى. هناك، وعلى سرير المرض، لم أعد طبيياً يشرح للناس قيمة الصحة، بل أصبحت مريضاً يختبر معناها بكل جوارحه. عندها أدركت يقيناً أن الصحة هي ذلك التاج الذي لا يراه إلا من فقده، وأنها أعظم نعمة يتوّج الله بها رؤوس الأصحاء. ومن تلك اللحظة، اتخذت قراراً حاسماً بأن أغير حياتي تغييراً جذرياً،

عندما يتحدث الطبيب بلسان المريض..  
لقاء مع الدكتور باسم أيوب حصرياً..  
على صفحات جريدة كاريزما

الدكتور باسم أيوب يكشف أخطر المفاهيم الخاطئة عن السمنة والتغذية..

في عالم تتزايد فيه معدلات السمنة والأمراض المزمنة بشكل غير مسبوق، يبرز اسم الدكتور باسم أيوب كأحد أبرز الأطباء العرب في الولايات المتحدة الذين كرسوا مسيرتهم المهنية لنشر الوعي الصحي ومساعدة الناس على استعادة حياتهم وصحتهم من خلال العلم والتجربة الشخصية معاً.

الدكتور باسم أيوب، MD, FHM, DABOM، طبيب مصري أمريكي حاصل على البورد الأمريكي في الطب الباطني وطب السمنة، وتلقى تدريبه الطبي في منظومة كليفلاند كليك الأمريكية، إحدى أعرق المؤسسات الطبية في العالم. كما يمتلك خبرة تتجاوز 25 عام في مجال الطب الباطني وعلاج السمنة، ويؤمن بأن العلاج الحقيقي لا يقتصر على وصف الدواء، بل يقوم على شراكة حقيقية بين الطبيب والمريض من خلال خطط علاجية شخصية مبنية على الأدلة العلمية وتركز على الإنسان ككل، جسداً وعقلاً ونفساً.

وما يميز قصة الدكتور باسم أيوب أنه لم يكن طبيباً يعالج المرضى فحسب، بل كان مريضاً أيضاً خاض بنفسه رحلة طويلة مع السمنة ومضاعفاتها الصحية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والكبد الدهني والارتجاع المزمن واضطرابات النوم والإرهاق المستمر. هذه التجربة الشخصية دفعته للبحث بعمق عن جذور المشكلة وأسباب أمراض العصر الحديثة، ليصل إلى قناعة راسخة بأن نمط الحياة والتغذية الصحية يمثلان حجر الأساس في الوقاية والعلاج وتحقيق التعافي المستدام.

ومن هذا المنطلق أطلق مبادرة «HEALTHY 4 EAT»، التي تحولت إلى منصة توعوية متكاملة تهدف إلى بناء مجتمع أكثر وعياً بالصحة والتغذية وإدارة الوزن، كما أسس مشروعه الإعلامي الشهير «تكتوكايه حكاية»، الذي استطاع من خلاله الوصول إلى أكثر من مليار مشاهدة عبر منصات التواصل الاجتماعي، مقدماً محتوى عربياً مبسطاً يجمع بين الطب الحديث والتثقيف الصحي والتنمية الذاتية والصحة النفسية بأسلوب قريب من الناس ومؤثر في حياتهم اليومية.

وفي هذا الحوار الخاص مع جريدة كاريزما، نلتقي بالدكتور باسم أيوب لننظر على رحلته المهمة من معاناة شخصية إلى رسالة إنسانية وصحية، ونناقش معه أحدث أساليب علاج السمنة، وأخطر المفاهيم الخاطئة المنتشرة حول الغذاء والحمية، ورؤيته لمستقبل الطب الوقائي، إضافة إلى نصائحه العملية لكل من يسعى إلى حياة أكثر صحة وسعادة وتوازناً.

س- من هو الدكتور باسم أيوب بعيداً عن الألقاب الطبية والشهادات الأكاديمية؟

ج- أنا مصري صعيدي الأصل، أتتمي إلى أرض عُرفت بقوة الإرادة وصدق الانتماء. ومنذ طفولتي، كانت القراءة شغفي الأكبر، أتهم الكتب بشغف لا يعرف الاكتفاء، وأعتبر العلم رفيق رحلتي الدائم. ورغم أن حلمي في البداية لم يكن أن أصبح طبيباً، فإنني أحمد الله على هذه النعمة؛ فقد منحني شرف أن أخدم الملايين بعلمي، وأن تتحول مهنتي إلى رسالة، وتصبح لحياتي قيمة تتجاوز حدود ذاتي، وأثراً يبقى في حياة الآخرين. فما أجمل أن يعيش الإنسان لنفسه، لكن الأجل أن يعيش أيضاً من أجل الناس.

س- قبل أن تبدأ حديثنا عن الطب والصحة وعلاج السمنة، نود أن نتعرف على الدكتور باسم أيوب الإنسان والأب.. كم عدد أبنائكم وما أعمارهم؟ وهل ترون في أحدهم ملامح طبيب المستقبل أو شغفاً بالسير على خطاكم كما سرتم أنتم على خطي والدكم؟ وما شعورك إذا اختار أحد أبنائكم أن يكمل هذه المسيرة الطبية؟

ج- نعم الله عليّ بثلاثة أبناء؛ ابنة في العشرين من عمرها، وابن في السادسة عشرة، وابنة في الحادية عشرة. وأكثر ما يدهشني فيهم

اسم «تكتوكاية حكاية»: لأن كل فيديو لم يكن مجرد معلومة عابرة، بل حكاية قصيرة تحمل رسالة، وتجربة، ودرسا صحيا يمكن أن يغير حياة إنسان.

**س- هل توقعتم أن تحققوا هذا الانتشار الكبير والوصول إلى ملايين المشاهدين؟**

ج- المفارقة أن هذا الانتشار كان هدفاً وضعت أمام عيني منذ البداية، وكنت أؤمن بالله أولاً، ثم أتق بأنني سأصل إليه يوماً ما. لكن بعد أن تحقق، أدركت كم كان الطريق أصعب بكثير مما تخيلت، وكم كانت فرص النجاح في الحقيقة ضئيلة للغاية. والأغرب أنني بدأت هذه الرحلة وأنا لا أملك خبرة حقيقية بعالم المنصات الرقمية؛ حتى إنني أنشأت هاشتاغ #تكتوكاية حكاية دون أن أدرك أن ذلك أن وظيفة الهاشتاغ هي الوصول إلى الجمهور المهتم، لا ابتكار أسم جديد فقط. كانت معرفتي بوسائل التواصل محدودة جداً، لكن الله وفقني وسخر لي أشخاصاً آمنوا برسائتي قبل أن يؤمن بها كثيرون. ولا أنسى فضل عدد من الإعلاميين والمؤثرين الذين وقفوا إلى جانبي وساندوني في بداياتي، وفي مقدمتهم أنت يا أ. وأهل لطف الله لو كنت ناسي أفكر! من أوائل اللي صدقوا فيا وفي رسائتي وساعدوني وقدموني لفنائه كاريما وللشاشة الصغيرة وللبرامج المؤثرة والمشهورة على شاشات التلفزيون.

**س- ما سر نجاح المحتوى الطبي المبسط على وسائل التواصل الاجتماعي؟**

ج- أؤمن أن سر نجاح أي محتوى طبي لا يكمن في براعة صانعه بقدر ما يكمن في صدق رسالته. فعندما يكون الهدف الحقيقي هو خدمة المشاهد، لا البحث عن الشهرة أو صناعة «المؤثر»، تصل الرسالة إلى القلوب قبل العقول. الناس تميز بالفطرة بين من يسعى إلى نفعها، ومن يسعى إلى استثمار اهتمامها. لذلك، كلما أصبح المشاهد هو محور الرسالة وغايتها، لا وسيلة لتحقيق الانتشار، كان التأثير أعمق، والثقة أكبر، والنجاح أكثر استدامة.

**س- كيف توازنون بين الدقة العلمية وسهولة وصول المعلومة للجمهور؟**

ج- إنها مهمة شاقة، وأحياناً تبدو أقرب إلى المستحيل، لكنني أحاول قدر استطاعتي. فأعلم عندما يُقدّم بصورته الجافة قد يكون دقيقاً، لكنه لا يصل إلى الناس بسهولة، لأن المعرفة وحدها لا تكفي إذا اقتضت الأسلوب الذي يجذب المتلقي. والتحدى الحقيقي هو أن تحافظ على الأمانة العلمية، وفي الوقت نفسه تقدم المعلومة بلغة بسيطة، خفيفة، وقريبة من الناس، دون إخلال بجوهرها.

وهنا يأتي دور «تكتوكاية حكاية»: أن نحول المعلومة الطبية إلى حكاية ممتعة، قد ترسم ابتسامة، لكنها في الوقت نفسه تزرع معرفة صحيحة تبقى في ذهن المشاهد وتؤثر في حياته.

**س- ما أكثر سؤال يتكرر عليكم من المتابعين يومياً هذه الفترة؟**

ج- أكثر سؤال يتكرر عليّ هذه الأيام هو: «هل أنت متفق مع نظام الطببات يا دكتور باسم؟»

وإجابتي دائماً واضحة وصریحة: لا، بالتأكيد لست متفقاً معه، ولم أكن كذلك يوماً. ومع كامل الاحترام لذكرى صاحبه، فإنني لا أستطيع أن أؤيد منهجاً يحرم أضعمة طبيعية ومغذية مثل البطيخ والماتجو والحليب والبيض وورق العنب، بينما يطرح آراء أخرى أراها بعيدة تماماً عن المنطق والعلم، كإباحة التدخين وأكل النوتولا وضرب النساء؛ أو غيرها من الطروحات المثيرة للجدل.

وبصراحة، كنت أشاهد بعض مقاطعه أحياناً، لا لأستقي منها معلومة علمية، بل لأنني كنت أتعامل معها وكأنها مشاهد كوميدية؛ إذ بدت لي بعض الأفكار المطروحة أقرب إلى المبالغة منها إلى الطرح الطبي الرصين. لذلك أؤمن دائماً بأن المرجعية في التغذية يجب أن تكون العلم الموثوق والأدلة الطبية، لا الآراء الشخصية أو الاجتهادات التي تقتصر على السند العلمي.

**س- كيف ترون تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الثقافة الصحية لدى المجتمع؟**

ج- لا شك أن وسائل التواصل الاجتماعي أحدثت ثورة حقيقية في نشر الوعي الصحي، وجعلت المعلومة الطبية أقرب إلى الناس من أي وقت مضى. لكنها، في الوقت نفسه، فتحت الباب أمام كم هائل من المعلومات المتضاربة، حتى أصبح أكثر سؤال أسمع من المتابعين هو: «نصدق مين؟»

وربما ينتظر البعض مني أن أجيب: «صدقوني أنا!» لكن إجابتي مختلفة تماماً. لا تصدق شخصاً لأنه الأشهر أو الأعلى متابعة، بل صدق من تعرف أن رسالته تسبق مصلحته، وأن هدفه الحقيقي هو صحة الناس، لا جمع المشاهدات، أو تحقيق الأرباح، أو بيع المنتجات. فالمحتوى الصحي أمانة، ومن يستحق ثقته هو من يقدم العلم بصدق، حتى عندما لا يحقق له ذلك شهرة أو مكسباً.

**س- ما رأيكم لمستقبل الطب الوقائي خلال السنوات القادمة؟**

ج- أعتقد أن مستقبل الطب يتجه بقوة نحو ما يُعرف بـ (Medicine 2.0)، بل وربما (Medicine 3.0)؛ أي الانتقال من طب يركز على علاج المرض بعد حدوثه، إلى طب يهدف إلى منع المرض قبل أن يبدأ. وهذا يعني الاهتمام بالغذاء الحقيقي، والنوم الجيد، والنشاط البدني، والصحة النفسية، وتقليل التوتر، والاعتماد على أحدث وسائل التشخيص للكشف المبكر عن عوامل الخطر، بدلاً من انتظار ظهور المرض ثم الاكتفاء بوصف الأدوية.

ولست ضد الأدوية أو العقاقير إطلاقاً، فهي من أعظم إنجازات الطب الحديث، وقد تنقذ حياة الملايين. لكنني أرى أنها يجب أن تكون جزءاً من منظومة العلاج، لا المنظومة كلها. فمتى أمكن تصحيح المشكلة من جذورها عبر تغيير نمط الحياة المدعوم بالأدلة العلمية، فهذا هو الخيار الأول والأفضل. أما إذا لم يكن ذلك كافياً، أو كانت حالة المريض تستدعي التدخل الدوائي، فلا شك أن الأدوية تصبح ضرورة لا غنى عنها.

لا تقل أهمية، مثل الفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، والألياف، والعناصر النادرة، والبروبيوتيك، والبريبايوتيك، والبوسبايوتك. هذه المغذيات الصغيرة هي التي تصنع الصحة، وتحافظ على وظائف الجسم، وتحميه من الأمراض، رغم أن كثيرين لا يدركون قيمتها.

وعندما يغيب هذا الغذاء الحقيقي ويحل محله الطعام الصناعي فانق المعالجة، تصبح النتيجة الطبيعية هي ما نراه اليوم من انتشار غير مسبوق للسمنة والأمراض المزمنة. وليس من قبيل المصادفة أن يعاني ما يقرب من 4٠٪ من المجتمع من السمنة؛ فهذه ليست أزمة إرادة، بل هي في المقام الأول نتيجة طبيعية لهيمنة الطعام الصناعي الذي أصفه دائماً بأنه طعام ميت؛ بملاً المعدة، لكنه لا يغذي الخلايا ولا يمنح الجسم ما يحتاجه ليلقى معافى.

**س- كيف يمكن للإنسان أن يبدأ رحلة التغيير دون الشعور بالحرمان؟**

ج- الحقيقة أن البداية لا تكون بالحرمان، بل بالعودة إلى الغذاء الطبيعي الذي خلقه الله لنا. فقبل أن تملأ الأظعمة الصناعية موائدنا، كان غذاؤنا الطبيعي غنياً بكل ما نشتهي: الفواكه الطازجة، واللحوم، والدجاج، والحمام، والبط، والإوز، والعسل الطبيعي، بل وحتى الحلويات التقليدية في الأعياد، مثل الكنافة وغيرها، وكانت أذ طعاماً وأكثر قيمة غذائية مما نأكله اليوم. لم تكن المشكلة يوماً في الطعام الطبيعي، وإنما في أننا ابتعدنا عنه وتعمد تفكيرنا، حتى أصبحتنا نظن أن الحياة الصحية تعني الحرمان. بينما الحقيقة أبسط من ذلك بكثير؛ فكل ما نحتاج إليه هو أن نستعيد علاقتنا بالغذاء الحقيقي الذي خلقه الله لنا، وعندنا سنكتشف أن الطريق إلى الصحة ليس طريقاً للعذاب، بل طريقاً للمتعة والتوازن والحياة.

**س- كيف ولدت فكرة منصة HEALTHY 4 EAT؟**

ج- ولدت فكرة منصة HEALTHY 4 EAT بالطريقة نفسها التي ولدت بها فكرة برنامجي «تكتوكاية حكاية»؛ بدأت كفكرة بسيطة راودتني، ثم تحولت إلى رسالة أؤمن بها وأسعى لنشرها.

لكنني أردتها هذه المرة في إطار أكثر احترافية وتنظيماً، لتكون منصة متخصصة تقدم المعرفة الصحية الموثوقة بأسلوب علمي مبسط، وتساعد الناس على استعادة علاقتهم الطبيعية بالغذاء الحقيقي، بعيداً عن الضجيج والمفاهيم الغذائية الخاطئة.

**س- ما الرسالة الأساسية التي تسعون إلى إيصالها من خلال هذه المنصة؟**

ج- رسالتي الأساسية من خلال منصة HEALTHY 4 EAT بسيطة وواضحة: الحل لا يكمن في الحميات المعقدة أو الوصفات السحرية، بل في العودة إلى الغذاء الطبيعي الحقيقي الذي خلقه الله لنا، كما كان يُعد في البيوت قديماً. أدعو إلى استبدال الأظعمة الصناعية فانقة المعالجة بالغذاء الطازج، وأحد من السكريات المضافة والزيوت النباتية الصناعية، والتخلص من ثقافة الوجبات السريعة والسندوتشات الجاهزة التي أصبحت جزءاً من حياتنا اليومية.

عندما نعود إلى الغذاء الذي فطر الإنسان عليه، نستعيد صحتنا وعافيتنا ونمنح أجسادنا ما تحتاجه حقاً، دون حرمان أو تعقيد.

**س- ما أبرز قصص النجاح التي أثرت فيكم شخصياً من خلال عملكم مع المرضى؟**

ج- من أكثر قصص النجاح التي تلامس قلبي وتمنحني دافعا للاستمرار، تلك الرسائل التي أتلها من أشخاص غيروا حياتهم بالكامل. أرى من كان يزن ما بين ٣٠٠ و٤٠٠ رطل، ثم يصل إلى نحو ١٦٠ رطلاً، لا لأنه اتبع حمية مؤقتة، بل لأنه غير أسلوب حياته جذرياً. وأرى مرضى كانوا يعانون من داء السكري من النوع الثاني، ووصل لديهم السكر التراكمي إلى مستويات مرتفعة تقارب ١٤٪، ثم تحسنت حالتهم حتى لم يعودوا بحاجة إلى الإنسولين أو كثير من الأدوية، تحت إشراف أطباهم المعالجين. وما يعيدني في النفس الأمل حقاً ليس مجرد انخفاض الأرقام على الميزان أو في التحاليل، بل التحول الكامل الذي يحدث في حياة الإنسان؛ من شخص أنهكه المرض وأفقدته شغفه بالحياة، إلى إنسان يستعيد صحته وحيويته وثقته بنفسه، ويعود إلى أسرته وعمله ومجمعه بطاقة جديدة وحياة مليئة بالأمل. هذه اللحظات هي أعظم مكافأة يمكن أن أحصل عليها.

**س- كيف تقيسون نجاحكم بعدد المتابعين أم بعدد الأشخاص الذين تغيرت حياتهم؟**

ج- أقيسه بالأمرين معاً؛ لأن كليهما يقود إلى الآخر. فكلما ازداد عدد المتابعين، اتسعت دائرة التأثير، وكلما تغيرت حياة الناس نحو الأفضل، جاء المزيد من المتابعين عن قناعة وثقة، لا مجرد الشهرة.

لكنني أؤمن أن كلمة مؤثر على منصات التواصل الاجتماعي لا ينبغي أن تعني السعي وراء الأرقام أو الأضواء، بل تعني أولاً وأخيراً القدرة على إحداث تغيير حقيقي في حياة الناس. وأكثر ما أخشاه هو أن تأخذني الشهرة، كما أخذت كثيرين، إلى الغرور أو أن تُسبني جوهر الرسالة التي بدأت من أجلها.

لم يكن هدي يوماً تحقيق مكاسب مادية بقدر ما كان هدي أن أمتع الآخرين من الوقوع في الأخطاء نفسها التي وقعت فيها. وكما قلت مراراً: «أفعل ما أفعله حتى لا يكرر أحدٌ أخطائي ويعيش معاناتي.» لهذا أسأل نفسي دائماً: ما قيمة تأثيري؟ هل أحرك الناس فقط لتحقيق أرباح أو زيادة في المشاهدات، أم أدفعهم فعلاً إلى أن يعيشوا حياة أكثر صحة وسعادة؟ والإجابة الحقيقية عن هذا السؤال ليست عندي، بل عند الأشخاص الذين تغيرت حياتهم بالفعل، وده تقدر تسأل فيه الناس.

**س- كيف جاءت فكرة «تكتوكاية حكاية» علي وسائل التواصل الاجتماعي؟**

ج- كانت البداية مع مقاطع الفيديو القصيرة على منصة «تيك توك»، حيث كنت أشارك الناس حكاية أو رسالة صحية في كل مقطع. ومع مرور الوقت، تحولت تلك الفكرة البسيطة إلى هوية مميزة حملت

**س- هل تعتقدون أن الأدوية الحديثة وحقق علاج السمنة تمثل الحل النهائي أم أنها تحمل مخاطر؟**

ج- قد تمثل هذه الأدوية والحقق حلاً مناسباً لفئة من الناس، خاصة لمن لا يرغبون في خوض معركة تغيير نمط الحياة بأنفسهم، ويفضلون الوصول إلى النتيجة عبر ما يعرف بـ «الطريق المختصر» أو Short Cut. لكن هذا الطريق له ثمن، ليس فقط من الناحية المادية، بل وربما من الناحية الصحية أيضاً.

فنحن ما زلنا لا نعرف إلا القليل عن التأثيرات بعيدة المدى لهذه العقاقير، بما فيها حقن إنقاص الوزن الشائعة حالياً، سواء اليومية أو الأسبوعية. صحيح أنها أثبتت قدرتها لدى كثير من المرضى على خفض الوزن، وتحسين ضغط الدم، وتقليل مقاومة الإنسولين، وعلاج الكبد الدهني، وخفض مؤشرات الالتهاب، إلا أن الصورة ليست وردية بالكامل.

فهناك آثار جانبية يعاني منها بعض المستخدمين، مثل الغثيان المزمن، والإمساك المزمن، واضطرابات النوم، والانتكاس، وقد تشير بعض الدراسات إلى احتمال تأثيرها في توازن الميكروبيوم، أي البكتيريا النافعة في الأمعاء، وهو مجال لا يزال بحاجة إلى المزيد من الأبحاث. كما أن نسبة قليلة جداً من المرضى قد تتعرض لمضاعفات أكثر خطورة، مثل بطء شديد أو شلل في حركة المعدة أو الأمعاء.

ورغم كل ذلك، فإنني أرى أن هذه الأدوية قد تكون أفضل من السمنة نفسها، ولكن في حالة واحدة فقط: عندما يكون الشخص غير قادر فعلياً على تغيير نمط حياته. لأن العلاج الحقيقي والمستدام للسمنة لا يزال يبدأ من تغيير أسلوب الحياة؛ أي الاعتماد على الغذاء الصحي الطبيعي، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والنوم الجيد، وإدارة الضغوط النفسية، فهذه هي الركائز التي لا يمكن لأي دواء أن يحل محلها.

أما إذا كان الإنسان يعاني من سمنة المفرطة للغاية، كأن يقترب وزنه من ٤٠٠ رطل، ولا يستطيع أو لا ينوي إجراء أي تغيير في نمط حياته، وأصبح الخيار الوحيد أمامه هو الحقن أو العقاقير أو عدم العلاج مطلقاً، ففي هذه الحالة أرى أن استخدام الدواء أفضل من لا شيء. فالسمنة المفرطة قد تحرم الإنسان من ١٢ إلى ٢٠ عاماً من متوسط عمره المتوقع، وعندما قد تكون فوائد العلاج أكبر من مخاطره.

**س- كيف يمكن تحقيق التوازن بين الغذاء الصحي والاستمتاع بالحياة؟**

ج- هذه هي الرسالة التي أكرس جهدي لإيصالها كل يوم، عبر مقاطع الفيديو التي أقدمها في برنامجي «تكتوكاية حكاية» على منصات التواصل الاجتماعي، ومن خلال مقالاتي في صحيفة كاريما وعدد من الصحف الأخرى، إضافة إلى اللقاءات والبرامج التي أشارك فيها عبر القنوات الفضائية. رسالتي ببساطة أن الحياة الصحية ليست مرادفاً للحرمان، ولا تعني أن نخوض حرباً يومية مع الطعام، بل هي رحلة للعودة إلى الفطرة التي خلقنا الله عليها؛ إلى الغذاء الطبيعي الحقيقي الذي يغذي الجسد، ويحفظ الصحة، ويمنحنا متعة الأكل دون شعور بالذنب أو الحوف.

إن التوازن الحقيقي يبدأ عندما نعيد بناء علاقتنا بالطعام، ونترجح في العودة إلى تناول الغذاء الطبيعي بنسبة تقترب من ١٠٠٪، مع الابتعاد قدر الإمكان عن الأظعمة الصناعية فانقة المعالجة التي غزت موائدنا، وأصبحت جزءاً من تفاصيل حياتنا اليومية. وعندما نتجح في هذه العودة، يتحول الطعام من سبب المرض إلى مصدر للصحة، ومن عبء نفسي إلى متعة حقيقية، فنعيش حياة أكثر نشاطاً وحيوية، ونستمتع بما نأكل دون حرمان، ودون أن نظل أسرى معركة لا تنتهي مع الطعام.

**س- ما العلاقة بين السمنة والصحة النفسية؟**

ج- العلاقة بين السمنة والصحة النفسية علاقة وثيقة ومتبادلة؛ فكل منهما يؤثر في الآخر بصورة عميقة. فالسمنة قد تؤدي إلى تراجع الثقة بالنفس، وزيادة معدلات القلق والانتكاس، نتيجة ما يتعرض له المصاب من تهمر أو وصمة اجتماعية وأحكام قاسية لا تستند إلى فهم حقيقي لطبيعة هذا المرض. كما قد يشعر كثيرون بعدم القدرة على مواكبة متطلبات الحياة جسدياً ونفسياً، وهو ما ينعكس على جودة حياتهم وإنتاجيتهم.

ولا يقتصر تأثير السمنة على الفرد وحده، بل يمتد إلى المجتمع أيضاً، إذ تُحمل أنظمة الرعاية الصحية وشركات التأمين أعباء مالية كبيرة، خاصة مع حالات السمنة المفرطة وما يصاحبها من أمراض مزمنة ومضاعفات صحية متعددة.

ومع ذلك، أرفض تماماً النظرة السلبية التي يتبناها البعض تجاه مرضى السمنة؛ ففي نهاية المطاف، هو مريض يستحق الدعم والعلاج والاحترام، لا السخرية أو الإذانة. فالرحمة والفهم هما بداية العلاج، لأن «لا حرج على المريض»، ومن واجبي أن نسانده لا أن نزيد من معاناته.

**س- ما أبرز الأخطاء الغذائية التي تلاحظونها في مجتمعاتنا العربية؟**

ج- إذا أردت أن أختصر الإجابة في كلمة واحدة، فسأقول: ابتعدنا عن الطعام الحقيقي. فقد تحولت موائدنا إلى مزيج من الوجبات السريعة، والأظعمة الجاهزة، والمشروبات الغازية، والمعلبات، والأغذية المحفوظة، ووجبات الميكروويف، وسندوتشات الاستعجال، والحلويات اليومية، والمقرمشات، والمقلبات، حتى أصبح هذا النمط الغذائي هو القاعدة لا الاستثناء.

وفي المقابل، نسينا طعام أجدادنا الذي عاشوا عليه قبل خمسين أو مئة عام؛ الطعام الذي كان يزرع في الأرض، ويُحصد، ويُحلب، ويُطهى في المنزل، ثم يُؤكل طازجاً كما خلقه الله، دون مصانع أو إضافات أو مواد حافظة. واليوم، أصبحنا نتناول أظعمة مرّ على تصنيع بعضها عام أو عامان، وربما أكثر، ثم نفتتح بأننا ما زالت غذاء صحياً!

ولذلك أكرر دائماً: ليس كل ما يؤكل يعد غذاءً. فالغذاء الحقيقي لا يقتصر على المغذيات الكبرى؛ كالكاربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، بل يحتوي أيضاً على عشرات المغذيات الدقيقة التي



إلى أسلوب حياة نابض بالحياة، لا إلى نمط استهلاكي فاقد للحياة.

**س- ما النصيحة الذهبية التي توجهونها لكل شخص يريد أن يبدأ رحلة تحسين صحته اليوم؟**

ج- أنصح الجميع بأن يجعلوا الحركة جزءًا ثابتًا من يومهم، والحركة حياة. وأن يمنحوا أجسادهم قسطًا كافيًا من النوم، فالنوم ليس راحة فحسب، بل هو تعافٍ وإصلاح للجسد. وأن يجعلوا الصيام جزءًا من نمط حياتهم، فهو يمنح الجسد فرصة للتشافي، وأن يحرصوا على تناول الطعام الطبيعي الصحي الذي يمدهم بما يحتاجون إليه من غذاء حقيقي.

وباختصار: تحرّكوا بما يكفي، وناموا بما يكفي، وصوموا باعتدال، وتناولوا الطعام الذي خلقه الله كما هو؛ ففيه، بإذن الله، الخير والبركة والصحة.

**س- ما الرسالة التي تودون توجيهها للشباب العربي المهتم بمجال الطب والصحة؟**

ج- لا تجعل المال هو البوصلة التي تختار بها تخصصك، بل اجعل شغفك ورسالتك في خدمة الإنسان هما الدافع الأول. اختر المجال الذي تحبه، والذي تشعر أنك قادر من خلاله على تخفيف آلام الناس وصنع أثر حقيقي في حياتهم، وستجد أن الرزق سيأتي في وقته، بإذن الله.

وأؤمن أن الله لا يكافئ الطبيب المخلص بالمال وحده، بل يزرقه بركة تمتد إلى حياته وأسرته وعمله، فتشمل كل ما يلمسه. فعندما يمتلئ القلب بالخير والعطاء والإخلاص، ويكون المريض هو الأولوية قبل أي مكسب، تتحول مهنة الطب من مجرد وسيلة لكسب العيش إلى رسالة إنسانية عظيمة، ويصبح النجاح الحقيقي ثمرة طبيعية لهذا الإخلاص.

**س- بصفتكم أحد الأعضاء المؤسسين للجنة الأطباء والعلماء في الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، ما الذي أضافته لكم هذه التجربة على المستويين المهني والإنساني؟ وكيف يمكن للعلماء والأطباء المصريين في المهجر أن يسهموا في خدمة المجتمع المصري داخل الولايات المتحدة وخارجها؟**

ج- هذه التجربة شرفًا كبيرًا بالنسبة لي، ولا أخفي أنني كثيرًا ما أتساءل بيني وبين نفسي: هل كنت أستحق هذه الثقة؟ فأمریکا تزخر بقامات علمية وطبية كبيرة قدّمت للوطن والإنسانية ما هو أكثر بكثير مما قدمته أنا. لذلك، أعتبر هذه الدعوة تكليفًا قبل أن تكون تكريمًا، وأشكر الله عليها، وأسأله أن يعيننا على أن نترك نموذجًا يُحتذى به للشباب الجالية المصرية والعربية في مختلف الولايات الأمريكية.

ويشرفني دائمًا العمل وسط هذه الكوكبة المتميزة من العلماء والأطباء، في بيئة يسودها الإخلاص وروح العطاء والعمل الجماعي. وأدعو الله أن يديم الصحة والعافية على أخي العزيز الأكبر رجل الأعمال الأستاذ رافت صليب، رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج، وعلى نائبه الكريمين الأستاذ هشام ستيتة، صاحب القلب النبيل والطيب، والأستاذ عصام يوسف، الرجل المتجهد والخلاق، وكل من يعمل بإخلاص وتفانٍ لخدمة أبناء الجالية المصرية والعربية.

وأؤمن بأن الأطباء والعلماء المصريين في المهجر يمتلكون مسؤولية ورسالة أكبر من حدود تخصصاتهم؛ فبإمكانهم نقل خبراتهم، ودعم المبادرات الصحية والتعليمية، وتوجيه الأجيال الجديدة، وبناء جسور التعاون بين الوطن وأبنائه في الخارج، ليظل العلم وسيلة للعطاء، والوطن حاضرا في القلوب مهما ابتعدت المسافات.

**س- بعد كل هذه الرحلة المهنية والإنسانية، ما هي الرسالة التي تتمنى أن يتذكرها الناس دائمًا عندما يسمعون اسم الدكتور باسم أيوب؟**

ج- أتمنى أن يرتبط اسمي دائمًا بفكرة واحدة: أن السيرة الطبية تُبنى بخدمة الناس، لا بكرة الحديث عن الذات. فما يبقى في ذاكرة الناس ليس ما نقوله عن أنفسنا، بل ما نتركه من أثر في حياتهم.

ولطالما كان قدوتي في ذلك الدكتور السير مجدي يعقوب؛ فهو أحد أعظم من أنجزوا في الطب والإنسانية، ومع ذلك نادرًا ما يتحدث عن نفسه أو عن إنجازاته، لأن أعماله هي التي تتحدث عنه. فإذا كان أصحاب الإنجازات الكبيرة يتركون أفعالهم تنطق باسمهم، فكيف لي أن أسبق عملي بالكلام؟ أفضل دائمًا أن يروي الناس ما وجدوه مني، لا ما أقوله أنا عن نفسي.

**س- أخيرًا.. ما المشاريع والأهداف التي تعملون عليها خلال المرحلة المقبلة؟**

ج- في «تكتوكايت حكاية» هناك دائمًا جديد، لأن رسالتنا لا تتوقف عند شكل واحد من المحتوى. أعمل حاليًا على إطلاق سلسلة من الإنفوجرافيك المسبب الذي يحول المعلومات الطبية المعقدة إلى محتوى بصري سهل وسريع الفهم، إلى جانب تطوير أفكار جديدة للتوعية الصحية تناسب مختلف الفئات.

كما أستعد، بإذن الله، لتقديم مجموعة من اللقاءات والحوارات الجديدة، سواء عبر المنصات الرقمية أو القنوات الفضائية أو المواقع الكبيرة، أو من خلال لقاءات ميدانية داخل مصر وخارجها قريبًا، بهدف الوصول إلى جمهور أوسع، ومواصلة نشر الوعي الصحي بأسلوب علمي مبسط، يجمع بين المعلومة الموثوقة والطرح القريب من الناس. فالمشوار لا يزال في بدايته، وما هو قادم بإذن الله يحمل الكثير من الأفكار والمفاجآت.

تتقدم أسرة صحيفة كاريزما بخالص الشكر والتقدير والامتنان إلى الدكتور باسم أيوب على هذا الحوار الحصري والثري، الذي خص به الصحيفة، وأثرى من خلاله قراءها بمعلومات علمية قيّمة، ورؤية إنسانية ملهمة، ورؤى متعمقة حول الطب الوقائي، والتغذية الصحية، وعلاج السمّة.

ونتمن هذا التعاون الإعلامي الطبي المتميز، الذي يعكس حرص الدكتور باسم أيوب على نشر الوعي الصحي، وإيصال الرسالة الطبية الموثوقة إلى أبناء الجالية المصرية والعربية، متمنين له دوام التوفيق والنجاح، ومزيّدًا من العطاء والإنجاز في مسيرته المهنية والإنسانية. كل الشكر والتقدير، مع خالص الأمنيات بدوام الصحة والنجاح.

**س- هل تعتقدون أن الذكاء الاصطناعي سيغير طريقة تقديم الرعاية الصحية؟**

ج- بكل تأكيد... لقد بدأ هذا التغيير بالفعل، وما نراه اليوم ليس سوى البداية. فالذكاء الاصطناعي سيصبح شريكًا أساسيًا في مستقبل الطب، بدءًا من تحليل الأشعة والبيانات الطبية، مرورًا بالمساعدة في التشخيص ووضع الخطط العلاجية، وصولًا إلى تقديم رعاية صحية أكثر دقة وسرعة وتخصيصًا لكل مريض، لكن رغم كل هذا التطور يبقى الذكاء الاصطناعي أداة في يد الإنسان، لا بديلًا عنه. فالطبيب الحقيقي لا يقدم العلم وحده، بل يمنح المريض التعاطف، والخبرة، والحكمة، وهي أمور لا تستطيع الآلة أن تحاكيها بالكامل. وأقولها دائمًا بانتسامة: نعم، إنه «طبيب المستقبل... لكنه طبيب صناعي لعام يزاد صناعية! وربما لهذا السبب هو ليس طبيعيًا أصلًا! هاهاها.

**س- ما أهم نصيحة تقدمونها للوقاية من أمراض العصر؟**

ج- إذا أردت أن أختصرها في جملة واحدة فسأقول: عيش كما عاش أجداد أجدادك، قدر الإمكان. كل طعامًا طبيعيًا حقيقيًا، وامش أكثر، وتحرك كل يوم، وتم ليلاً نومًا كافيًا، وتعرّض لأشعة الشمس باعتدال، فهذه العادات البسيطة التي فطر الله الإنسان عليها كانت، وما زالت، من أقوى وسائل الوقاية من كثير من أمراض العصر. وكلما اقتربنا من نمط الحياة الطبيعي، ابتعدنا عن الأمراض التي صنعتها أنماط الحياة الحديثة.

**س- إذا كان بإمكانكم تغيير عادة صحية واحدة لدى الناس، فماذا ستكون؟**

ج- إذا كان عليّ أن أغير عادةً صحيةً واحدة فقط، فستكون بلا تردد الاعتماد على الأطعمة الصناعية فائقة المعالجة. ففي رأبي، هي الجذر المشترك لكثير من أمراض العصر، بعدما حلت تدريجيًا محل الطعام الطبيعي الذي عاش عليه أجدادنا لعقود طويلة. لقد اعتدنا أن نأكل ما يُصنع في المصانع أكثر مما نأكل ما خلقه الله في الطبيعة، وهنا بدأت رحلة التراجع الصحي. ولو عاد الناس إلى الطعام الحقيقي الطازج، المعد في البيوت بقدر الإمكان، لكانت هذه الخطوة وحدها قادرة على إحداث تحول هائل في صحة الأفراد والمجتمعات.

**س- ما أصعب موقف مررتم به خلال مسيرتكم الطبية؟**

ج- أصعب ما مررت به كان أن أجد نفسي، وأنا الطبيب، في موقع المريض؛ أبحث عن العلاج ولا أجد من يستطيع أن يقدمه لي بالصورة التي أحتاجها. كانت لحظة قاسية هزّت كثيرًا من قناعاتي، وأجبرتني على إعادة النظر في الفكرة التي تربينا عليها، وهي أن لكل مرض قرصًا أو كبسولة. عندها أدركت أن التعافي الحقيقي قد يبدأ أحيانًا بتغيير أسلوب الحياة، لا بمجرد إضافة دواء جديد. تلك التجربة لم تغير صحتي فقط، بل غيرت طريقة تفكيري ورؤيتي للطب والشفاء.

**س- من الشخص الذي كان له أكبر تأثير في حياتكم المهنية؟**

ج- على المستوى الشخصي، يظل والدي هو القدوة الأولى في حياتي؛ الطبيب الإنسان، الذي أطال الله في عمره، وقد بلغ اليوم الخامسة والثمانين، أمضى منها ما يقارب خمسين عامًا في خدمة مرضى صعيد مصر. منه تعلمت أن الطب رسالة قبل أن يكون مهنة، وأن المريض يجب أن يسبق كل اعتبار.

أما على المستوى المهني العالمي، فلا أجد من أثر في رؤيتي للطب والطبيب أكثر من السير الدكتور مجدي يعقوب. لقد أعاد تشكيل مفهومي للمهنة في مرحلة عمرية يكون فيها تغيير القنوات أمرًا بالغ الصعوبة. وما زلت أرى، بكل قناعة، أنه حالة استثنائية يصعب أن تتكرر. وأقولها عن تجربة عشتها لما يقارب ربع قرن خارج مصر، واطلعت خلالها على تجارب ومدارس طبية كثيرة: لا أعتقد أن هناك من يشبه السير مجدي يعقوب، ولا أتوقع أن يتكرر مثله، لا في مصر ولا خارجها. فهو نموذج نادر يجمع بين العبقريّة العلمية، والإنسانية، والتواضع، والإخلاص في أسمى صورته.

**س- كيف تحافظون على توازنكم بين العمل والحياة الشخصية؟**

ج- إذا كان في حياتي نصفًا أجمل، فهو زوجتي العزيزة د. ماريان؛ فهي الشريك الحقيقي وراء هذا التوازن. بذاتها، وحكمتها، وروح المرأة المصرية الأصيلة، استطاعت أن تجعل المستقبل ممكنًا، فتمنح بيتنا وأولادنا وزوجها حقه كاملًا، وكأنها تمتلك قدرة خاصة على تطويع الوقت وإعادة ترتيب عقارب الساعة. ولولا دعمها وإدارتها الرائعة لشؤون الأسرة، لما استطعت أن أحقق هذا القدر من التوازن بين مسؤولياتي المهنية وحياتي الشخصية.

**س- ماذا تعلمت من مرضاكم على مدار سنوات العمل؟**

ج- أعظم ما تعلمته من مرضاي هو التواضع. فقد علموني أن أضع نفسي دائمًا مكان المريض، لأننا جميعًا، عاجلاً أم آجلاً، سنمر بتجربة المرض، أو سنرى من نحب يمر بها. وعندما يدرك الطبيب هذه الحقيقة، يتعامل مع المريض بعين الإنسان قبل عين الطبيب. لذلك أؤمن أن الطب رسالة إنسانية سامية، يجب أن ترتقي دائمًا فوق الحسابات المادية، وأن يبقى الإنسان فيها أعلى من المال.

**س- لكم تجربة مميزة في الكتابة والتوعية الصحية عبر جريدة كاريزما، كيف تقيمون هذه التجربة؟**

ج- حبيبتي كاريزما مديّة يا.. وائل...! كاريزما ليست مجرد جريدة بالنسبة لي، بل لها مكانة خاصة في قلبي. كانت أول من منحتني مساحة حقيقية لأكتب أفكارى المختلفة وغير التقليدية بكل حرية، دون قيود أو مجاملات، وهو أمر نادر في عالم الإعلام.

والفضل في ذلك يعود إلى الرؤية الحكيمة لرئيس تحريرها، الأستاذ وائل

لطف الله، الذي أقدر فيه احترامه للكلمة وإيمانه بأن الرسالة الصادقة أهم من الإثارة الرخيصة. وفي مرحلة كنت فيها أحتاج إلى النقد البناء بقدر حاجتي إلى التشجيع، وجدت في كاريزما بيئة إعلامية راقية تُنضج الفكرة ولا تقيدها.

ولذلك، سنتظ لكاريزما مكانة خاصة في وجداني. فهي صحيفة اختارت أن تنتصر للمصداقية، وأن تتعد عن الابتدال والضحج، وأن تجعل احترام القارئ أساس رسالتها. وكما نقول بالمصري: الأستاذ وائل «ينقيها على الفِرَازة»: فلا ينشر إلا ما يليق بالمهنة، ويحترم عقل القارئ، ويخدم الناس بصدق ومحبة.

**س- ما أهمية وجود إعلام عربي متخصص يقدم محتوى صحياً موثوقاً للجاليات العربية في الولايات المتحدة؟**

ج- أرى أن وجود إعلام عربي مهني وموثوق يخدم الجاليات العربية في الولايات المتحدة ليس رفاهية، بل ضرورة قصوى. فحين تقف خلف المنصة مؤسسة إعلامية محترمة، يقودها رئيس تحرير وفريق من الكتاب يؤمنون بأن الحقيقة تسبق السبق الصحفي، يصبح القارئ مطمئنًا إلى أن ما يقرأه قائم على المصداقية، لا على ملاحقة «الترند» أو الإثارة على حساب الحقيقة.

ولهذا أؤمن أن صحيفة كاريزما تمثل نموذجًا يستحق الدعم والتشجيع، لأنها اختارت منذ البداية أن تبني ثقة القارئ قبل أن تبحث عن الأرقام والمشاهدات، وهو نموذج أتمنى أن يُحتذى به في الإعلام العربي بأمريكا.

وأستطيع أن أستشهد بموقف شخصي يعكس مكانة هذه الصحيفة لدي؛ ففي الأشهر الماضية كنت منشغلاً للغاية، فتوقفت عن تقديم البثوث المباشرة، وقلّلت إلى حد كبير من إنتاج الفيديوهاوت، كما اعتذرت عن العديد من اللقاءات التلفزيونية والمؤتمرات. لكن عندما وصلني اتصال من كاريزما، لم أتردد لحظة، وكانت إجابتي بكل ترحيب: «أمين». فهناك مؤسسات إعلامية، مثل كاريزما، لا تكتفي بتلبية طلب الحوار معها، بل تستحق أن تكون جزءًا منه وبالفعل لي باب أكتب فيه شهريًا معهم باسم (صحتك X اكلك).

**س- كيف يمكن للمقالات الصحية أن تساهم في تغيير سلوك المجتمع بشكل إيجابي؟**

ج- أو من أن المقال الصحي الأكثر تأثيرًا ليس بالضرورة الأطول، بل الأقصر والأكثر تركيزًا. عندما يجب على سؤال يشغل ذهن القارئ، أو يلامس مشكلة يعيشها، يصبح أكثر قدرة على تغيير السلوك وإحداث الفرق.

لكن الحقيقة أن إيقاع الحياة السريع لم يعد يمنح الناس وقتًا لقراءة المقالات الطويلة كما كان في السابق. لذلك أرى أن المستقبل يكمن في تقديم المعلومة بأساليب أكثر ابتكارًا وجاذبية، مثل الإنفوجرافيك، والرسوم التوضيحية، والاستكشافات القصيرة التي تجمع بين المتعة والفائدة.

وأتمنى أن أرى في جريدة كاريزما صفحة متكاملة من هذا النوع؛ صفحة نابضة بالحياة، تضم معلومات صحية مبسطة، وحقائق طبية، ولمحات اجتماعية ومالية، وربما شيئًا من الطرفة الذكية أيضًا، لتصبح المعرفة أقرب إلى القارئ وأكثر رسوخًا في ذهنه.

وأعلم أن كاريزما تقدم بالفعل جزءًا من هذا المحتوى، لكنني على يقين بأننا نستطيع دائمًا أن نقدم أكثر، وأن نطور الفكرة باستمرار بما يليق احتياجات القارئ ومواكبة تطوراتها لأن كاريزما دائمًا متطورة وتسعّي لتكون في المقدمة دائمًا.

**س- ما الرسالة التي تحرّصون على إيصالها من خلال مقالاتكم الشهرية في جريدة كاريزما؟**

ج- رسالتي بسيطة، لكنها في رأبي مفتاح كثير من مشكلاتنا الصحية: العودة إلى الطبيعة. فالطعام الحقيقي الذي خلقه الله لنا، والحركة، والنوم الجيد، والتعرض للشمس، ليست أفكارًا قديمة، بل هي أساس الصحة الحديثة.

أما الحلول السريعة التي تعد الناس بمعجزات في أيام، فهي في الغالب مجرد أمل هزيل؛ سريع الظهور، سريع الزوال، ولا يعالج جذور المشكلة. الحياة الحقيقية تبدأ عندما نبتعد عن كل ما هو مصطنع، ونعود







خاص لجريدة كاريزم

## بقلم القس اغسطينوس حنا

### قصص قصيرة وطرائف

#### أتمه رجل في العالم

انه شاب أسباني ورت عن أبيه عدّة ملايين من الدولارات وتزوج من فتاة جميلة أكثر منه ثراء. وبعد ستة شهور من الزواج ماتت زوجته وورث زوجها كل ثروتها. وقال لنفسه " هذا نصيبى ولن اتزوج ثانية وسأخصص كل أموالى وأموال زوجتى لمن هم في حاجة الى المساعدة.

وايبدأ بالقصر الذى كان يقيم فيه بأن تركه وأعدّه دار ضيافة لكبار السن، ياكلون ويشربون وينامون فيه مجاناً بلا مقابل حتى يلقون ربهم وختل قلوبهم من الأهات وعيونهم من الدموع!

وقام ببناء أكبر مستشفى في اسبانيا أسماها "مستشفى السامرى الصالح" واستعان بكبار الخبراء في تشييد المستشفى واعادها على أحدث النظم من ناحية غرف النوم والعمليات والآلات الجراحية والنظافة والطعام وكل ما يخطر على البال لراحة المرضى النزلاء. وكانوا يعاملون نفس معاملة بيت الضيافة فيعاجون ويأكلون وينامون بلا مقابل! وخصّص لنفسه حجرة في المستشفى لأقامته ومهمته الوحيدة هي خدمة المرضى، ينظف لهم الفراش ويحمل لهم الطعام ويؤدى لهم آية مطالب لراحتهم في ساعة من ساعات الليل او النهار، وحين كان يحس بالتعب يذهب الى غرفته لى يستريح استعداداً لخدمة المرضى من جديد.

وعلى مسافة قريبة من المستشفى قام ببناء كنيسة تعتبر من أجمل كنائس اسبانيا من ناحية روعة المبانى والأيقونات واللوحات الزيتية والزجاج الملون تحيط بها حديقة جميلة، وأحضر لها أرغن ضخّم وأستخدم عازفاً بارعاً وأحد كبار أساتذة الموسيقى الايطاليين ليعزف عليه معظم أيام الأسبوع روائع الموسيقى الدينية العلية كالميسيا لهاندل، وآلام المسيح لباخ، وسحر يوم الجمعة العظيمة لپارسيفال، وأنشيد الميلاد، والقداس لبيتهوفن، والسلام لك يا مريم (أفا ماريًا) لشوبرت... الخ.

وكانت أبواب الكنيسة تظل مفتوحة طوال أيام الأسبوع نهائياً وليلاً يأتي اليها الكثيرون للصلاة والعبادة والتأمل والاستماع الى الموسيقى الدينية والترانيل والأحان وقضاء فترات خلوه روحية.

وفي كل يوم أحد كان الرجل يستيقظ في الصباح الباكر ويذهب الى المزارع ليحضر الورود والأزهار وزنايق الحقل، ثم يتوجه الى الكنيسة وينسجها في الزهريات ويقوم بتوزيعها في ارجاء الكنيسة لينعم الشعب برائحتها ومناظرها التي أبدع الخالق في صنعها، اثناء قداس الأحد.

وفي أحد الأيام ذهب الى مصنع للخام واشترى قطعة كبيرة وحفر عليها بضع كلمات ووضعها داخل احدى غرف المستشفى التي اغلقها واحتفظ بمفتاحها معه، وكتب وصيته من ثلاث صور أودع احداها في دار البلدية والثانية في الكنيسة والثالثة في المستشفى.

وفي هذه الوصية طلب شيئاً واحداً انه عند وفاته يدفن تحت مدخل الكنيسة بحيث يمر الداخلون اليها على قبره وان توضع قطعة الرخام فوق القبر. وكان طوال أيام الأسبوع لا عمل له الا خدمة المرضى في المستشفى وزياارة المسنين في دار رعايتهم للأطمئنان عليهم في عطف وسرور ونشاط، فاذا أمتدحه أحد قال: " ما أنا سوى عبد يحاول ان يتشبه بسيدى الذى غسل أرجل تلاميذه " ويوم الأحد يخصه للعبادة طوال حياته، فلما مات دفنوه حسب رغبته اسفل مدخل الكنيسة، وذهبوا الى المستشفى وأحضروا قطعة الرخام ووضعوها فوق القبر طبقاً للوصية



## فاطمة ناعوت

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

### الذي أورتني قلباً عاطلاً عن البغضاء

كلما صدمنى ما بالعالم من تعصب واستعلاء وظلم، أتساءل: أين تولد البغضاء، ومن الذى يربعاها حتى تنمو وتتجب جميع ما سبق من أجتة شوها؟

نحن، جميع البشر، صنيعة يد العلى الرحمن الذى وسعت رحمته كل شيء، فمن الذى نزع الرحمة من القلوب واستبدل بها الغلاظة والفظاظة والتعجيز والاستقواء؟

أؤمن أن البغضاء لا تولد فجأة في الشوارع ولا في ساحات الحروب ولا على طاولات المفاوضات السياسية. بل تولد غالباً في غرفة صغيرة في بيت صغير، يتعلم فيه طفل أن ينفر ممن لا يشبهه، ويسخر ممن يختلف عنه، ويخاف من كل ما يجهله. وفي المقابل، تولد الرحمة في بيت صغير يقول فيه أب لابنته إن البشر جميعاً يستحقون الاحترام والحب والرحمة، دون شرط، ودون سب، ودون قرابة، ودون مشابهة، ودون مصالح ودون انتظار المقابل.

هذا «عيد الأب»، الذى يوافق يوم الأحد الثالث من شهر يونيو من كل عام.

عيدٌ خجول يأتي على استعجاب، دون جلبة، ويمرّ دون أن ينتبه أحد. رغم أن الأب الصالح هو أحد أخطر الجسور التي تعبر عليها القيم من جبل إلى جبل، وأحد أهم حراس ذاكرة الضمير الإنسانى. فالأب ليس الرجل الذى يمنح أبناءه اسمه فحسب، بل من يمنحهم البوصلة الأخلاقية. قد يترك لهم مالاً أو بيتاً أو أرضاً تكون لهم عوناً في وعاء الطريق، وقد يمنحهم تاريخاً أو مجدداً يختالون به، لكن أعظم ميراث يتركه أب لابنانه هو شتلة القيم النبيلة التي يفرسها الأب في طمى طفولتهم، فتزهر مع الأيام وتغدو جزءاً من نسيج أرواحهم، يفرسونها في أبنائهم فيما بعد، فتستمر دورة النبالة والتحصن والإنسانية، من جبل إلى جبل.

لهذا دائماً ما أتذكر أبى، وأعتبره أحد نبلاء هذا العالم، لأنه علمنى الدرس الأعظم الذى شكّل وجدانى ورسم خارطة حياتى كلها:

«ألا أكره». لم يورثنى أبى أرضاً ولا عقاراً ولا ثروات. ورثت عنه «فكرة». لم يعلمنيها وعظاً وإرشاداً وأوامر وتلقيناً، بل سلوكاً وفعلاً وأسلوب حياة.

علمنى: «احترام الإنسان» فى المطلق، دون قيد أو شرط أو نفعية. علمنى: «الانتحياز إلى العدل» دون حسابات قبلية أو عقديّة، ودون خوف من بطش المتعصبين. علمنى: «الانتصار للحق»، مهما خفت صوته وضعفت شوكتة. علمنى:

«البحث عن الجمال» مهما عرّ وشخ. علمنى: «الشك فى الأحكام الجاهزة» مهما تجبر الدوجمانيون. علمنى أن محبة خلق الله جميعاً

شرط من شروط حب خالق الخلق، وأن من امتلأ قلبه بحب الله، ما تبقى فيه مساحة لبغضاء.

علمنى أن الرحمة ليست ضعفاً، بل منتهى القوة، وأن الاختلاف ليس تهديداً، بل منتهى التراء البشرى. كثير من فقدهوا آباءهم مبكراً، ومع ذلك ما زالوا يستشربونهم كل يوم دون أن يشعروا. فى المواقف الصعبة، يقفون أمام مرايا خيالهم، ويسألون أنفسهم: ماذا كان أبى سيفعل لو كان هنا؟ وحين يختارون الصدق بدل الكذب، أو الرحمة بدل القسوة، والعدل بدل الظلم، والجسارة بدل الخوف، يكون الأب الراحل قد أجاب بالفعل، بل يكون حياً عصياً على الموت، فى مقابل موت آباء وهم مازالوا أحياء، لأنهم أخفقوا فى رسم ضمائر أبنائهم بألوان النبالة. فالأب العظيم هو القادر على صوغ أبناء أحرار يختارون الصعاب القيمة، مهما دفعوا من أثمان، ولا يستوحشون طريق الخير لقلته سالكيه.

حين أتأمل العالم من حولى، فأرى بشرًا يرفعون رايات الكراهية باعتبارها فضيلة، ويتعاملون مع القسوة كأنها علامة قوة وسلطان، ويلفظون الرحمة باعتبارها ضعفاً وخوذاً، أتساءل: متى تعلموا ذلك؟ وكيف سمح لهم آباؤهم بكل هذا التشوه الروحى والتصدع الخلقى والتخبط المعرفى؟ ودون تفكير أشير بأصبع الاتهام إلى الأب الذى أخفق فى حمل التبعة، وأفسد الميراث الذى تركه لأبنائه.

لم يجلس أبى يوماً ليحدثنى عن فضائل التسامح، ومكرمة التراحم. ولم يلق على محاضرات عن قبول الآخر، ولم يرفع أصبعه معذراً من التعصب. لكنه كان يعيش ما يؤمن به، ببساطة، فكانت حياته هى الدرس. كان يدعو بالرحمة لجميع الموتى دون تمييز، وبالشفاء لجميع مرضى بنى الإنسان. فى صباح يوم الجمعة كان يخرج مع جارنا «أنكل وسيم». يذهب أبى إلى المسجد ليؤذن بصوته الجميل ويوم المصلين، ويذهب جارنا إلى الكنيسة. ثم يلتقيان، بعدما يؤدى كل شعائره، على مائدة الطعام يقتسمان الخبز والملح. يحترم كل عقيدة صاحبه، ويجلّ إنسانيته جاره. كل منهما مطمئن إلى إيمانه بالقدر الذى يسمح له باحترام إيمان غيره. ذلك هو جوهر الإيمان بالله، وجوهر الوجود الإنسانى القويم، والسمو الأخلاقى. فى «عيد الأب»، أدعو لأبى بحسن المقام، ولجميع أساتذتى الذين علمونى أن ثقل الإنسان بقدر ما منح الآخرين من محبة وعطاء. كل عام وكل أب نبيل حتى لا يموت.

عن المصرى اليوم



وقد وجدوا جملة مكتوبة عليها تقول: "هنا يرقد أتمه رجل فى العالم أين هو من عظمة الخالق" ادعو له عند دخول الكنيسة. قرأت هذه القصة وقلت فى نفسى: "وأين أنا من أتمه رجل فى العالم"!!!

\*\*\*

#### هل عقلك مثل المنخل؟

أوصى رئيس الدير الراهب الجديد أن ينفذ نصيحة المزمور الأول فى تطويب الرجل الذى يلهج فى ناموس الرب نهائياً وليلاً. ولكن الراهب شكى بأن عقله لا يحفظ ولا يحتفظ بشئ مما يقرأه وانه سريع النسيان.

فأعطاه رئيس الدير منخلًا وقال له: اذهب الى ذلك البئر القريب واملأ هذا المنخل بالماء! ومن أجل الطاعة ذهب الراهب الى البئر واغترف الماء بالمنخل ولما عاد كان الماء قد تسرب لأن المنخل كله ثقوب وخروم.

قال له رئيس الدير: اذهب مرة أخرى واملاها. وحينما عاد الراهب كان الماء قد تسرب مثل المرة السابقة. وتكرر ذلك فى المرة الثالثة والرابعة. وأخيراً سأل رئيس الدير ذلك الراهب: هل تسرب الماء، ولكن ما أريك من المنخل نفسه ألم يفتسل ويصير أكثر نظافة؟

فأجاب الراهب: هذا صحيح.

وهنا افهمه رئيس الدير بأن هذا ما يمكن أن يحدث معنا فاذا لم يكن لدينا القدرة على الحفظ أو كان عقل أحدنا مثل هذا المنخل لا يحتفظ بالماء، إلا أن كلمة الله دائماً تغسلنا وتقديسنا وتنظف عقولنا وقلوبنا وأفكارنا وتغسلنا وتغسلنا وترشدنا وتعزينا وتغذيها وتقويها. فهل ذاكرتك ضعيفة لا تحتفظ بكلمة الله وآيات الانجيل، وهل عقلك مثل المنخل؟

إذن فاسمح لى أن أصحك بالآتى:

1- استمر اقرأ وكرر ولا تكف ولا تفشل فكلمة الله تغسل وتنقى قلوبنا وتغسلنا لتلاميذه: "أنتم الآن أقباء لسبب الكلام الذى كلمتكم به" (يو:15).

2- قد تكون هذه حرب من الشيطان خرمائك من هذا الكنز الحى، فلا تستسلم له ولا تصدقه.

3- إن كلمة الله غذاء ضرورى تعيش به لحفظ وبنيان حياتك الروحية وليست مجرد معلومات للمعرفة والحفظ. فقد قال الرب يسوع: "ليس بالخبز وحده يعيا الانسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله" (مت: 4: 4، 4: 4، 4: 4، 4: 4).

4- ان ذاكرتك تحتاج الى تدريب على الحفظ فأبدأ بالآيات القصيرة والسهلة والمشهورة وكررها كثيراً واستعملها فى الصلاة وفى حديثك مع الآخرين حتى تثبت (تث: 6: 6).

5- راجع واحفظ هذا الشاهد الأخير وأعمل به. فمادام يقول الرب فى سفر التثنية 6: 6 انه يشير الى عشرة مناسبات فى حياتك اليومية، فيقول "لتكن هذه الكلمات التى أنا أوصيك بها اليوم على قلبك، وقضها على أولادك، وتكلم بها حين تجلس فى بيتك، وحين تمشى فى الطريق، وحين تنام وحين تقوم، واربطها علامة على يدك، وتكن عصائب بين عينيك، واكتبها على قوائم أبواب بيتك، وعلى أبوابك" (تث: 6: 6-8).

سحرها. لأن جزءاً من فرحة الوصول يكمن فى أننا لا نعرف متى تأتي الهدايا التي تخبئها لنا الأيام.

ولو علم الإنسان أثر كل كلمة يقولها قبل أن ينطق بها، لربما صمت كثيراً، أو تردد طويلاً. لكن الحياة تمنحنا فرصة أن نتعلم بالتجربة، وأن ننضح خطوة بعد أخرى، لا دفعة واحدة.

فليس كل ما يخفى عنا خسارة، وليس كل مجهول يدعو إلى القلق.

أحياناً يكون الجزء الذى لا نعرفه هو الجزء الذى يسمح لنا بأن نعيش بخفة، وأن نستيقظ كل يوم دون أن نحمل فوق أرواحنا أكثر مما تحتمل.

ولعل أجمل ما فى الحياة أنها لا تكشف أوراقها دفعة واحدة، بل تمنحنا من المعرفة ما يكفي لنواصل السير، وتترك الباقي خلف ستار رقيق، حتى لا تصبح الرحلة أثقل من أن نعيش لو كنا نعلم.



خاص لجريدة كاريزم

## بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه فى الإعلام الرقى

### "لو تعلم"

عليه.

وفي الجهة الأخرى من المشهد، تخيل لو أن الإنسان كان يعرف عدد الأيام المتبقية له فى هذه الدنيا؛ كيف كان سيستقبل أيامه؟ وكيف كان سينظر إلى المستقبل؟

ربما كانت الأيام ستفقد عفويتها، وسيتحول الزمن من رقيق نعيشه إلى رقم نراقبه بخوف.

ولو علم منذ اليوم بمرض سيصوره بعد سنوات، فربما كان سيهدر سنوات عافيته قلقاً على سنوات لم تأت بعد، ويعيش أما سابقاً لأوانه.

ثم إن العالم من حولنا مليء بأشياء لا نراها؛ طرق لم نسلكها فجنبتنا المتاعب، قرارات لم

نتخذها فابتعدنا عن الندم، ومواقف مرت بجوارنا دون أن تتحول إلى أعباء نحملها على أكتافنا.

ولو علم الإنسان كيف كانت ستؤول إليه بعض الأمنيات التي ألح في طلبها يوماً، ثم لم تتحقق، لاكتشف أن كثيراً من الخيالات التي أحزنته كانت فى حقيقتها أبواب نجاة أغلقت فى الوقت المناسب.

فليس كل ما تمنيناه كان صالحاً لنا، وليس كل ما فقدناه كان يستحق أن يبقى.

ولو كشف لنا ما يدور فى الغد من مفاجآت جميلة، لفقدت لحظات الانتظار شيئاً من

جرت العادة أن يظن الإنسان أن المعرفة المطلقة نعمة لا نضاهى، وأن امتلاك الإجابات كلها هو الطريق الأقصر إلى الطمأنينة. لكن الحياة، على ما يبدو، لا تسير بهذه الطريقة. لأن الأبواب لم تخلق لتُفتح.

هناك من يذكر بك بخير دون أن تعلم، ومن يتسم حين يراك، ومن يحتفظ لك بمودة صامتة لا يجيد التعبير عنها.

وهناك أثر جميل تركته يوماً فى حياة أحدهم، ولا يزال يعيش فيه بينما أنت لا تتذكر حتى لحظة حدوثه.

ولو انكشف لنا كل ذلك، لربما تغيرت طريقتنا فى النظر إلى الناس، ولأصبحت الحياة أكثر دفئاً مما نظن.

ولو وصلت إلينا كل كلمة قيلت عنا فى غيابنا، وكل انتقاد عابر، وكل نيممة مرّت على ألسنة الآخرين، لامتلأت الذاكرة بما لا يستحق البقاء، وتبدلت وجوه كثيرة فى أعيننا، ولأصبحت العلاقات أكثر هشاشة مما هي



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم منال صفوت

مشيرة نفسية معتمدة ومرافقة في رحلة التعافي والنمو النفسي

### الشعور بالذنب.. حقيقة أم وهم

يمر معظم الناس على مدار سنوات العمر بداية من الطفولة مروراً بسن المراهقة ثم الشباب وحتى الشيخوخة بتجارب مختلفة يشعرون خلالها بالذنب تجاه أفعال قاموا بها أو قرارات أو أفكار تراودهم وقد يكون هذا الشعور مؤقتاً ومفيداً لكنه قد يستمر في بعض الوقت لفترات طويلة ويصبح جزءاً من نظرة الإنسان إلى نفسه مما يسبب القلق والكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

حديثنا اليوم هو رحلة استكشاف عن مشاعر الذنب لنفهم ما هو الشعور بالذنب وما أسبابه وهل الشعور بالذنب سلبي تماماً أم هناك شعور بالذنب ايجابي وهل يمكن أن يتسبب هذا الشعور في الأمراض النفسية التي تؤثر علينا وما هو المنظور الروحي للذنب هل ممكن التحرر من الذنب المرضي وما هو السبيل إلى التعافي والشفاء.

بعد الشعور بالذنب أحد أكثر المشاعر الإنسانية تعقيداً وتأثيراً في حياة الإنسان فهو شعور طبيعي وصحي في كثير من الأحيان يساعد الفرد على مراجعة سلوكه وتصحيح أخطائه وإحباطه على علاقاته الاجتماعية والاخلاقية إلا أن هذا الشعور قد يتحول في بعض الحالات إلى عبء نفسي ثقیل عندما يصبح مبالغاً فيه أو غير واقعي فيؤدي إلى المعاناة النفسية واستنزاف الطاقة العاطفية ويؤثر سلباً على جودة الحياة.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.



الإنسان لا يولد وهو يشعر بالذنب بل تتشكل هذه المشاعر تدريجياً من خلال التفاعل مع البيئة والمجتمع وتلعب الاسره دوراً رئيسياً في تشكيل مفهوم الخطأ والصواب عند الطفل فيتعلم من والديه ما هو مقبول وما هو مرفوض ومشاعر الذنب المبالغ فيها عندما يلام الطفل باستمرار أو يربط بين الحب والطاعة أو يتعرض للنقد القاسي ويشعر انه مسؤول عن مشاعر الآخرين وتساعد القيم الدينية على تنمية الضمير الأخلاقي لكنها قد تتحول إلى مصدر للذنب المرضي إذا فهمت بطريقة صارمة أو مشوهة ونجد ان مجتمعات كثيرة تشجع على الشعور بالمسؤولية الجماعية بشكل كبير مما يجعل الفرد يشعر بالذنب تجاه أمور ليست تحت سيطرته وقد تؤدي الصدمات النفسية إلى ظهور مشاعر الذنب لدى الشخص حين يشعر انه نجا من حادث أو كارثة بينما تعرض اشخاص آخرون لذلك هذا يختلف السمات الشخصية للأشخاص ذو الحساسية المرتفعة أو الساعون إلى الكمال فهم أكثر عرضة للشعور بالذنب عندما يمتنى الشخص الوصول إلى الكمال في كل سلوك له وحينما لا يصل يسمى ذلك فشل فيبدأ في جلد الذات والذنب الوهمي ويفعل ان الكمال لله وحده الرغبة في الكمال تسبب تضخم الشعور بالذات ويكون الشعور بالذنب الوجه المقابل للمثالية وتأتي مشاعر الذنب عندما يأتي شعور داخلي بعدم الاستحقاق نتيجة لوجود عبارات سلبية تم زرعها في النفس منذ الصغر على تشوه صورتنا الذاتية عن أنفسنا كما ان الانانية وحب الذات تجعلنا نرسم صورة مثالية لانفسنا امام الناس فلا نسمح لانفسنا بالخطأ ولنلوم أنفسنا بشدة لكي لا تتشوه تلك الصورة المثالية وعندما نسلك عكس ما يرضى المجتمع أو الآخرين يقوموا بتحميلنا مشاعر الذنب بشكل غير لفظي مثل تعبيرات الوجه ولغة الجسد والتغيرات الساخرة المستهزئة والصمت المستنكر أو الكلمات اللاذعة والملاحظات التي تقال بدون تفكير فكلمها طرق تؤدي لمشاعر الذنب ولها تأثيرها القوي وتعطى إيجاباً راسخ في ذهن الطفل وتولد لديه افكاراً بانه مسؤول عن كثير من الأحداث السيئة في حياته وقد تكون كلمات الاهل في لحظات الغضب قد ينسأها الابوان ولكنها تترك اثرها الذي لا يمحي على الشخص الذي قيلت له وتولد وتزيد مشاعر الذنب والنقص بسبب التنشئة القاسية من الاباء المسيطرين.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.

الإنسان لا يولد وهو يشعر بالذنب بل تتشكل هذه المشاعر تدريجياً من خلال التفاعل مع البيئة والمجتمع وتلعب الاسره دوراً رئيسياً في تشكيل مفهوم الخطأ والصواب عند الطفل فيتعلم من والديه ما هو مقبول وما هو مرفوض ومشاعر الذنب المبالغ فيها عندما يلام الطفل باستمرار أو يربط بين الحب والطاعة أو يتعرض للنقد القاسي ويشعر انه مسؤول عن مشاعر الآخرين وتساعد القيم الدينية على تنمية الضمير الأخلاقي لكنها قد تتحول إلى مصدر للذنب المرضي إذا فهمت بطريقة صارمة أو مشوهة ونجد ان مجتمعات كثيرة تشجع على الشعور بالمسؤولية الجماعية بشكل كبير مما يجعل الفرد يشعر بالذنب تجاه أمور ليست تحت سيطرته وقد تؤدي الصدمات النفسية إلى ظهور مشاعر الذنب لدى الشخص حين يشعر انه نجا من حادث أو كارثة بينما تعرض اشخاص آخرون لذلك هذا يختلف السمات الشخصية للأشخاص ذو الحساسية المرتفعة أو الساعون إلى الكمال فهم أكثر عرضة للشعور بالذنب عندما يمتنى الشخص الوصول إلى الكمال في كل سلوك له وحينما لا يصل يسمى ذلك فشل فيبدأ في جلد الذات والذنب الوهمي ويفعل ان الكمال لله وحده الرغبة في الكمال تسبب تضخم الشعور بالذات ويكون الشعور بالذنب الوجه المقابل للمثالية وتأتي مشاعر الذنب عندما يأتي شعور داخلي بعدم الاستحقاق نتيجة لوجود عبارات سلبية تم زرعها في النفس منذ الصغر على تشوه صورتنا الذاتية عن أنفسنا كما ان الانانية وحب الذات تجعلنا نرسم صورة مثالية لانفسنا امام الناس فلا نسمح لانفسنا بالخطأ ولنلوم أنفسنا بشدة لكي لا تتشوه تلك الصورة المثالية وعندما نسلك عكس ما يرضى المجتمع أو الآخرين يقوموا بتحميلنا مشاعر الذنب بشكل غير لفظي مثل تعبيرات الوجه ولغة الجسد والتغيرات الساخرة المستهزئة والصمت المستنكر أو الكلمات اللاذعة والملاحظات التي تقال بدون تفكير فكلمها طرق تؤدي لمشاعر الذنب ولها تأثيرها القوي وتعطى إيجاباً راسخ في ذهن الطفل وتولد لديه افكاراً بانه مسؤول عن كثير من الأحداث السيئة في حياته وقد تكون كلمات الاهل في لحظات الغضب قد ينسأها الابوان ولكنها تترك اثرها الذي لا يمحي على الشخص الذي قيلت له وتولد وتزيد مشاعر الذنب والنقص بسبب التنشئة القاسية من الاباء المسيطرين.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.

يعرف الشعور بالذنب انه ألم نفسي وعقلي يصاحبه شعور بالندم والاسف والتوتر وتآبيب الضمير يقود إلى لوم الذات والرغبة والشهيدة في عقابها مع إقرار الفرد بمسؤوليته على الخطأ الأخلاقي الذي ارتكبه ويتبعه رغبة ملحة في الاعتراف والاعتذار وإصلاح الخطأ وتعويض الآخر عن الأذى الذي لحق به وهو يختلف عن الشعور بالخزي الذي يركز على الذات كمصدر للمشاعر السلبية ويرى الإنسان نفسه كشخص سيء وانه يجملته هو الخطأ وليس الخطأ في السلوك الذي ارتكبه ثم يلوم نفسه على فعله ويصدر حكماً شخصياً على ذاته مما يؤدي إلى تغيير في تقديره لذاته ويحتقر ذاته ويرى نفسه عاجزاً وصغيراً في عيني نفسه.

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم نيفين سوربال

### عوامل النفس الضعيفة

من أخطر أمراض هذا العصر ليس فقط ضعف الجسد، بل ضعف الشخصية وضمور الوعي الداخلي؛ فالإنسان قد يمتلك علماً ومظهرًا قويًا، لكنه من الداخل يكون عاجزاً عن اتخاذ القرار، سهل الانقياد، فاقداً للتمييز، لا يعرف قيمته ولا رسالته.

ضعف الشخصية لا يبدأ دائماً من قلة الإمكانيات، بل كثيراً ما يبدأ من صورة الإنسان عن نفسه؛ عندما يصدق أنه بلا قيمة أو بلا قدرة، فيعيش أسير الخوف ورأي الناس والظروف. ومع الوقت يضعف التفكير، ويتكسب الوعي، ويفقد الإنسان القدرة على رؤية الحق واتخاذ الاختيارات الصحيحة. وهذا الضعف قد يفتح الباب لكوارث كثيرة: قرارات خاطئة، علاقات مؤذية، اضطرابات داخلية، هروب من المسؤولية، واستسلام لأفكار تهدم النفس. فالإنسان الذي يفقد وعيه بذاته وبالله يصبح مثل سفينة بلا قيادة تحركها الرياح.

لذلك اهتم الكتاب المقدس بعلاج الإنسان من الداخل؛ فلم يغير الله ظروف موسى أولاً بل غير نظرتة لنفسه، ولم يعط جدعون جيشاً عظيماً بل كشف له هويته قائلاً: "الرَّبُّ مَعَكَ يَا جَبَّارَ الْبَأْسِ" (قضاة 12:6). فالشفاء الحقيقي يبدأ عندما يستيقظ الوعي الروحي، ويعرف الإنسان من هو في نظر الله، لأن أعظم ضعف هو أن يجهل الإنسان القوة التي وضعها الله فيه.

ونجد في الكتاب المقدس أمثلة توضح أسباب ضعف الإنسان وما يراه الرب:

1. صغر النفس (الإحساس بالعجز وعدم القدرة):  
موسى: "فقال موسى للربِّ... لست أنا صاحب كلام... بل أنا ثقيل الفم واللسان" (خروج 4:10).  
سبب الضعف: نظر موسى إلى إمكانياته المحدودة أكثر من قدرة الله. "فإذن أذهب وأنا أكون مع فكمك" (خروج 12:4).

جيدعون: "بماذا أخلص إسرائيل؟ ها عشريني هي الذي... وأنا الأصغر في بيت أبي" (قضاة 6:15).  
سبب الضعف: رأى نفسه صغيراً، لكن الله رأى فيه القوة. "الرَّبُّ مَعَكَ يَا جَبَّارَ الْبَأْسِ" (قضاة 6:12).

2. الاحتياج (الجوع - الخوف - التعب - الضغط):  
إيليا: "طلب الموت لنفسه وقال: قد كفى الآن يا ربِّ" (1 ملوك 19:4).

سبب الضعف: التعب والخوف والاحتياج جعله يصل إلى الانكسار. "فم وكل لأن المسافة كثيرة عليك" (1 ملوك 19:7).

عيسو: "ها أنا ماضٍ إلى الموت، فلماذا لي بكوريته؟" (تكوين 32:25).

سبب الضعف: الاحتياج الجسدي جعله يبيع ما له قيمة روحية. "فأكل وشرب وقام ومضى، فاحتقر عيسو الكوريته" (تكوين 25:34).

3. الضمير الموسوم (تبدل الإحساس الروحي):  
"في رياء أقوال كاذبة، مؤسومة ضمائرهم" (1 تيموثاوس 2:4).

شاول الملك: "فقال شاول... قد أقضت كلام الربِّ. فقال صموئيل: وما هو صوت الغمِّ هذا في أذني؟" (1 صموئيل 14:15-13).

سبب الضعف: الضمير عندما يتبدل يبدأ الإنسان يبرر الخطأ بدل أن يتوب. "لأن التمرّد خطيئة العرافة، وألعناد كالأوثن والتراقيم" (1 صموئيل 15:23).

4. الرباط الروحي وروح الضعف:  
المراة المنحنية: "وإذا امرأة كان بها روحٌ ضعفٌ ثماني عشرة سنة، وكانت منحنية، ولم تقدر أن تنتصب البتة" (لوقا 13:11).

سبب الضعف: كان هناك رباط روحي جعلها

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم نور بيتار

### إعلامية ومقدمة برامج متخصصة في التسويق العقاري كل الطرق باتت تؤدي إلى مصر

أكتب مقالي الأولى بكل تقدير ومحبة لما قدمته مصر والشعب المصري من دعم ومساعدة وأخوة صادقة لأبناء وضي سوريا خلال آخر 15 عاماً.

منذ سنين كانوا يقولوا "كل الطرق تؤدي إلى روما"، بما أن روما كانت عاصمة أكبر إمبراطورية في العالم القديم. أما أنا اليوم بكل فخر أقول:

كل الطرق باتت تؤدي إلى مصر. ماضي وحضارة الفراعنة ما زال لغزاً يحير منات العلماء، ويوقظ ألوف الأرواح حول العالم. واليوم، مع التطور التكنولوجي والبنية التحتية الضخمة، أصبحت مصر في دائرة اهتمام الكثيرين، وكيف لا، وهي أصل الحكاية.

منذ عام 2012، فتحت مصر أبوابها لمئات الآلاف من السوريين ومنحتهم فرصة بناء حياة جديدة. الكثير منهم أصبح جزءاً أساسياً من النسيج الاقتصادي المصري، وهذا يجد ذاته دليل على قوة المجتمع المصري وقدرته على الاحتضان والتكامل.

ارتباطي بمصر له جذور عميقة من أيام الطفولة. تربينا على الأفلام والمسلسلات المصرية، وعلى قيم الوحدة الوطنية العربية.

ولما كبرنا تعرّفنا على عائلة مصرية عزيزة علينا، ومن خلالهم زرت شرم الشيخ أكثر من مرة. أما القاهرة فلم يكن مقدراً لي زيارتها بعد، واليوم وأنا في بداية الأربعين أفهم السبب: كان مكتوب لي أن أنزل إليها وأنا مثقفة ومبتلعة روجي حضارات هذه الأرض الطيبة.



عاجزة ومقيدة. "هذه، وهي ابنة إبراهيم، قد ربّطها الشيطان ثمانين عشرة سنة" (لوقا 13:16).

العلاج: "يا امرأة، إنك مخلولة من ضعفيك" (لوقا 12:13).

5. السحر والخداع الروحي:  
شاول والعرافة: "فقال شاول... فتشوا لي على امرأة صاحبة جان" (1 صموئيل 7:28).

سبب الضعف: لما ابتعد عن صوت الله طلب مصدراً آخر للإرشاد.  
"لا يُوجد فيك... من يعرف عرافة ولا ساحر" (تثنية 10:18).

6. عدم الفهم الروحي:  
التلاميذ: "أخنتي الآن لا تشعرون ولا تفهمون؟" (مرقس 8:17).

سبب الضعف: وجود المعرفة بدون فهم روحي يسبب ضعفاً. "لهم أعين ولا يبصرون، ولهم أذان ولا يسمعون" (مرقس 8:18).

تلميذا عمواس: "أيها الغيبان والبطنيا القلوب في الإيمان" (لوقا 24:25).

سبب الضعف: عدم فهم مقاصد الله جعلها يفسران الأحداث بحسب الظروف لا بحسب كلمة الله. "ثم ابتدأ من موسى ومن جميع الأنبياء يفسر لهما الأمور المختصة به في جميع الكتب" (لوقا 24:27).

7. عدم التمييز:  
يشوع والجبونيون:  
"فاخذ الرجال من زادهم، ومن قم الرب لم يسألوا" (يشوع 14:9).

سبب الضعف: اعتمدوا على الظاهر ولم يطلبوا إرشاد الرب. "فقطع لهم يشوع والرؤساء عهداً ليخوبهم" (يشوع 9:15).

بطرس:  
"أذهب عني يا شيطان... لأنك لا تهتم بما لله لكن بما للناس" (متى 23:16).

سبب الضعف: المحبة بدون تمييز قد تقود لفكر غير موافق لله. "لأنك لا تهتم بما لله لكن بما للناس" (متى 23:16).

في النهاية نرى أن أسباب ضعف الشخصية والوعي الروحي متعددة؛ فقد يبدأ الضعف من صغر النفس الذي يجعل الإنسان ينسى قوة الله العاملة فيه، أو من الاحتياج والضغط التي تدفعه إلى اتخاذ قرارات خاطئة، أو من الضمير الموسوم الذي يجعل الخطيئة تبدو أمراً عادياً. كما أن الرباط الروحي قد يقيد الإنسان ويطل حريته الروحية، بينما يقوده السحر والخداع الروحي إلى طلب القوة أو الإرشاد بعيداً عن الله. كذلك فإن عدم الفهم الروحي يجعل الإنسان يرى الأحداث دون أن يدرك قصد الله منها، أما عدم التمييز فيؤدي إلى الخلط بين صوت الله والأفكار البشرية. لذلك يؤكد الكتاب المقدس: "وأما الطعام القوي فللبالغين... الذين سبب التمرن قد صارت لهم أخواس مُدرّبة على التمييز بين الخير والشر" (عبرانيين 14:5). فالضعف الحقيقي ليس في قلة الإمكانيات، بل في غياب الوعي الروحي. وكلما اقترب الإنسان من الله، وعرف هويته فيه، وتدرّب على التمييز الروحي، تحرر من أسباب الضعف وسار في القوة التي أعدها الله له.

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم نور بيتار

### إعلامية ومقدمة برامج متخصصة في التسويق العقاري كل الطرق باتت تؤدي إلى مصر

أكتب مقالي الأولى بكل تقدير ومحبة لما قدمته مصر والشعب المصري من دعم ومساعدة وأخوة صادقة لأبناء وضي سوريا خلال آخر 15 عاماً.

منذ سنين كانوا يقولوا "كل الطرق تؤدي إلى روما"، بما أن روما كانت عاصمة أكبر إمبراطورية في العالم القديم. أما أنا اليوم بكل فخر أقول:

كل الطرق باتت تؤدي إلى مصر. ماضي وحضارة الفراعنة ما زال لغزاً يحير منات العلماء، ويوقظ ألوف الأرواح حول العالم. واليوم، مع التطور التكنولوجي والبنية التحتية الضخمة، أصبحت مصر في دائرة اهتمام الكثيرين، وكيف لا، وهي أصل الحكاية.

منذ عام 2012، فتحت مصر أبوابها لمئات الآلاف من السوريين ومنحتهم فرصة بناء حياة جديدة. الكثير منهم أصبح جزءاً أساسياً من النسيج الاقتصادي المصري، وهذا يجد ذاته دليل على قوة المجتمع المصري وقدرته على الاحتضان والتكامل.

ارتباطي بمصر له جذور عميقة من أيام الطفولة. تربينا على الأفلام والمسلسلات المصرية، وعلى قيم الوحدة الوطنية العربية.

ولما كبرنا تعرّفنا على عائلة مصرية عزيزة علينا، ومن خلالهم زرت شرم الشيخ أكثر من مرة. أما القاهرة فلم يكن مقدراً لي زيارتها بعد، واليوم وأنا في بداية الأربعين أفهم السبب: كان مكتوب لي أن أنزل إليها وأنا مثقفة ومبتلعة روجي حضارات هذه الأرض الطيبة.



هذا الارتباط تعمق أكثر بعد انتقالنا إلى لوس أنجلوس سنة 2012. سنة 2013 احتضنتنا أوركسترا ليالي زمان بقيادة المايسترو عادل إسكندر موهبة ابنتي ليا داوود، ومن سنة 2017 ولغاية اليوم أنا المقدمة الرسمية لأوركسترا. كما عملت مذيعة في إذاعة بلا مزيكما من سنة 2019، وفي 2024 كنت مقدمة Hollywood Arab Film Festival.

من كل هذه المحطات، زاد حبي وامتناني لمصر.

ولهذا قررت أطلق زاويتي الشهرية "أنا جولة البيت مع نور" في جريدة كاريزما، بالتعاون مع منصتي I AM Home Tours

كل شهر راح أكون معكم بكل صدق ووضوح، نحكي عن سوق العقارات في لوس أنجلوس، عن كل ما يخص منزلكم وما يتعلق به، وعن فرص الاستثمار في مصر. اسمي نور، ومعني المفتاح

مؤسسة منصة I AM Home Tours  
www.iamhometours.com  
إلى اللقاء الشهر القادم.



Mashney Realty, Inc.  
License # 01835909



# MASHNEY REALTY

## All Your Real Estate Needs

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

50 Years Combined Professional Experience

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



Victoria Abbey  
Realtor



Sami Mashney  
Real Estate Broker

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

# Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

تتكلم العربية والإنجليزية

## شريف للهجرة



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

# 714-491-0748

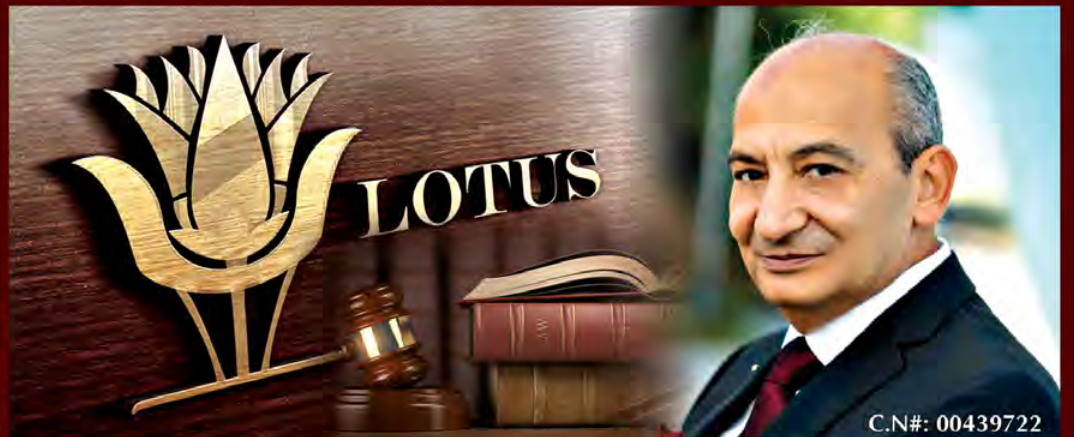
www.immigrationland.net

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

For Emergency: 714-924-6286

Email: immigration\_center@hotmail.com

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



C.N#: 00439722

## 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 بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصري معتد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM



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



بقلم المهندس / سامي شحاتة

مهندس معماري وصانع محتوى - (Architect & Content Creator)

samy.shehata@yahoo.com

خاص لدرجة كاريزما



في أمريكا، الكارثة مش دائما بتبدأ لما العاصفة تخبط الباب... أوقات الكارثة الحقيقية بتبدأ بعدها. الكهرباء تقطع، الشوارع تتعرق، الأكل ييوز، العربية تتهدل، البيت يدخل فيه مية، والأهم من كل ده: تتكشف إن التأمين الي كنت فاكهه "هيشيل الميلة" مش هيغطي الي حصل أصلا. كل سنة مع بداية موسم الأعاصير، خصوصا في ولايات زي فلوريدا وتكساس وجورجيا وكارولينا والولايات الساحلية، ناس كتير بتتعامل مع الموضوع بمنطق: "يا عم دي شوية مطر وريح وهتعدي". لكن أمريكا مش تتعامل مع الكوارث بالعواطف، هنا في سيسيم، تأمين، وثائق، مسؤولية شخصية، وتحذيرات رسمية. والي مش فاهم الكاتالوج ممكن يدفع تمن الغلطة من جيبه، ومن أعصابه، ومن مستقبله المالي. موسم الأعاصير في المحيط الأطلسي بيبدأ من 1 يونيو ويستمر لحد 30 نوفمبر، وحتى لو التوقعات بتقول إن الموسم أقل أو قريب من الطبيعي، ده لا يعني إنك تطمن وتنام. لأن عاصفة واحدة بس كفاية بتغير حياة عيلة كاملة في ليلة واحدة.

"الزوتونة" هنا مش إنك تخاف... الزوتونة إنك تجهز بدري...

1. اعرف بيتك على الخريطة... مش كل شارع زي التاني: أول غلطة بيعق فيها ناس كتير إنفا تفتكر إن الخطر واحد على المدينة كلها. الحقيقة إن بيتك ممكن يكون في منطقة فيضانات، وبيت صاحبك الي على بعد 10 دقائق لا ممكن أنت تكون في Evacuation Zone يعني منطقة ممكن يطبلوا منها الإخلاء وقت الخطر، وغيرك لا. وممكن تكون بعيد عن البحر، لكن قريب من نهر أو مجرى مائي أو منطقة تصريف ضعيفة فتتغرق قبل الناس الي على الساحل. ادخل على موقع المقاطعة أو المدينة وابحث عن: Flood Zone - Evacuation Zone - Storm Surge Map لا تعتمد على كلام الجيران ولا على إحساسك. الخريطة الرسمية أهم من أي رأي. لو اكتشفت إن بيتك في منطقة خطر، ده مش معناه إنك تسيب البيت وتعيش مروع، لكنه معناه إنك لازم تكون أدق في التأمين، التخزين، ومكان ركن العربية، وخطة الإخلاء.

2. راجع التأمين قبل العاصفة... مش بعدها دي أهم نقطة في المقال كله.

ناس كتير عندهم Homeowners Insurance أو Renters Insurance وينفتكر إن كده خلاص، أي حاجة تحصل التأمين هيديف. المفاجأة الكبيرة إن أغلب تأمينات البيت العادية لا تغطي أضرار الفيضان. يعني لو الهوا كسر شبك أو جزء من السقف انصر، ده ممكن يدخل تحت نوع معين من التغطية حسب وثيقتك. لكن لو الية دخلت البيت من الأرض بسبب فيضان، ممكن تتكشف إن ده محتاج Flood Insurance منفصل. والكارثة الأكبر؟ تأمين الفيضان غالبا مش بيبدأ فوراً. في حالات كتير بيكون فيه فترة انتظار حوالي 30 يوم قبل ما الوثيقة تشتغل. يعني مينفعش تسمع إن في إعصار جاي بعد أسبوع وتقول: "أحق أشتري تأمين دلوقتي". لو أنت صاحب بيت، راجع مع شركة التأمين: هل عندي Flood Insurance؟ هل عندي Hurricane Deductible؟ الـ Deductible كام؟ هل السقف متغطي؟ هل الجراج والمحتويات متغطية؟ هل العربية متغطية لو غرقت؟ ولو أنت مستاجر، افهم إن تأمين صاحب البيت غالبا بيحمي المبني، مش حاجتك الشخصية. عفشك، هودمك، اللابتوب، الكاميرا، الأوراق، والأجهزة دي مسؤوليتك أنت، وممكن تحتاج Renters Insurance أو Flood Contents Coverage حسب وضعك.

3. صور كل حاجة في البيت قبل ما تحتاج تثبت إنها كانت موجودة: بعد الكارثة، شركة التأمين مش هتدفع بناء على "والله كان عندي تلفزيون غالي" أو "كان عندي لاب توب جديد". لازم إثبات. امسك موبايلك ونف في البيت فيديو واحد واضح: الصلاة، المطبخ، الأجهزة، الأثاث، الكمبيوتر، الكاميرات، الأدوات، الملابس الغالية، وأي حاجة ليها قيمة. صور السيريليا نمبر للأجهزة دي تقدر، واحتفظ بالفوتير المهمة على Google Drive أو iCloud أو إيميلك. الفيديو ده ممكن يكون الفرق بين مطالبة تأمين متحرمة وبين صداد شهر. والأهم: بعد العاصفة، لو حصل ضرر، صور كل حاجة قبل ما تنظف أو ترمي. متصلّش بسرعة قبل ما توثق الضرر، إلا لو الإصلاح ضروري لمنع خطر أكبر. احتفظ بكل الإيصالات، حتى لو اشترت قماش، خشب، مروحة، فندق، أو أكل بسبب الإخلاء.

4. شنطة الطوارئ مش رفاهية: دي تأمين حياة في بلادنا، أوقات بنضحك على فكرة "شنطة الطوارئ". لكن في أمريكا، لما الكهرباء تقطع 3 أيام، والمحال تغلق، والبنزين يخلص، والإنترنت بقع، ساعتها هتفهم قيمتها. جهز شنطة أو صندوق طوارئ فيه: مية تكفي كام يوم - أكل لا يحتاج نلاجة أو طبخ - كشاف وبطاريات - باور بانك مشحون - راديو صغير لو متاح - أدوية أساسية وأدوية الأمراض المزمنة - إسعافات أولية - كاش فئات صغيرة - نسخ من الأوراق المهمة - شواحن - مناديل ومطهرات - أكل للأطفال أو الحيوانات لو عندك - مفتاح احتياطي - قائمة بأرقام الطوارئ والعائلة، الكاش مهم جداً، لأن وقت انقطاع الكهرباء أو الشبكات، الكروت ممكن ما تشتغلش. وخلي العربية دايماً فيها بنزين كفاية أو مشحونة لو كهربائية، لأن وقت التحذير الناس كلها بتجري على المحطات في نفس اليوم.

5. أوراقك أهم من الكنية والتلفزيون: العربي في أمريكا عنده أوراق لو ضاعت ممكن تعمل له صداد كبير: باسبور، جرين كارد، رخصة، سوشيال، تصريح عمل، عقود، تأمين، أوراق هجرة، شهادات، أوراق طبية، وأحياناً أوراق ضرائب. حط الأصل في مكان عالي وجاف داخل كيس ضد المية أو صندوق محكم. وصور نسخ واضحة واحتفظ بيها أونلاين. متخليش كل حاجة في درج قريب من الأرض. الفيضان مش بيستأذن، والمية لو دخلت البيت هتبدأ من تحت. لو اضطررت تخرج من البيت، الأوراق دي لازم تطلع معاك قبل أي حاجة تانية. التلفزيون بتعوض، لكن ضياع ورقة هجرة أو إثبات هوية ممكن يفتح عليك دوامة طويلة.

6. عربيتك ممكن تكون أول ضحية: ناس كتير بتحمي البيت وتنسى العربية. لكن في الفيضانات، العربية ممكن تروح في لحظة. متسيبش عربيتك مركونة في مكان منخفض، جراج تحت الأرض، أو جنب مصرف معروف إنه بيغرق. لو في تحذير قوي، حاول تركنها في مكان أعلى وأمن. وراجع تأمين العربية: هل عندك Comprehensive Coverage؟ لأن ده غالبا النوع الي يدخل في أضرار الفيضانات أو سقوط الأشجار أو الكوارث الطبيعية. لو تأمينك Liability فقط، غالبا أنت بتحمي الطرف الثاني، مش عربيتك. وقاعدة ذهبية: لا تقود وسط مياها. ست بوصات من المياها الجارية ممكن توقعك، وعمق أكبر ممكن يحرك العربية نفسها. "أنا هلحق أعدي" دي جملة ناس كتير دفعت ثمنها غالي.

7. خطة الإخلاء لازم تكون مكتوبة مش في دماغك: وقت الخوف، الدماغ بتلخبط. عشان كده لازم تعرف من دلوقتي: هتروح فين لو طبلوا منك إخلاء؟ مين الشخص الي هتكلمه؟ هل عندك فندق بديل؟ هل عندك صديق أو قريب في مدينة بعد؟ لو عندك حيوان أليف، هل المكان يقبله؟ لو الكهراء قطعت، هنتواصل إزاي؟ لو الشبكة وقعت، نقطة التجمع فين؟ لو المدينة طلبت Evacuation، ما تعملش فيها بطل. وأمر الإخلاء مش معموله عشان تضايقتك، معموله لأن خدمات الطوارئ ممكن ما تعرفش توصلك بعد كده.

الخلاصة: موسم الأعاصير في أمريكا مش محتاج رعب، ولكنه محتاج احترام، احترام للسيستم، احترام للتحذيرات، واحترام لفكرة إنك مسؤول عن نفسك وبيتك وأوراقك قبل ما الحكومة أو شركة التأمين تدخل الصورة. راجع التأمين، اعرف منطقتك، جهز شنطة الطوارئ، صور ممتلكاتك، احفظ أوراقك، وخلي عندك خطة خروج واضحة، في أمريكا، الشاطر مش الي يقول "رنا بيستر" ويس... الشاطر هو الي يقول "رنا بيستر"... ويجهز نفسه كأن العاصفة جاية بكرة. لأن العاصفة ممكن تعدي في ساعات، لكن الغلطة في الاستعداد ممكن تفضل تدفع ثمنها سنيين.

تخليط المشهد ده: حاجز تذكرة، واخذ اجازة من الشغل، دافع فندق، مرتب شطنتك، وصاحي بدري عشان تلحق الطائرة. توصل المطار واثق إن كل حاجة تمام، الموظف ييص على رخصتك، وبعدها تسمع الجملة الي ممكن توپظ الرحلة كلها: "Your ID is not acceptable". هنا تتكشف إن المشكلة مش في التذكرة، ولا في الشنطة، ولا في موعد الطائرة... المشكلة في حنة البلاستيك الي في محفظتك. أهلاً بيك في عالم الـ REAL ID. ناس كتير في أمريكا لسه فاكهه إن أي Driver License أو State ID ينفع للسفر الداخلي، زمان الكلا ده كان يمشي بسهولة. لكن بعد تطبيق قواعد REAL ID، الموضوع تغير، الرخصة العادية مش دايماً كفاية عشان تدخل من بوابة التفتيش الأمني في المطار... والأخطر إن ناس كتير مش هتكتشف ده غير يوم السفر.

يعني إيه REAL ID أصلاً؟ الـ REAL ID مش كارت جديد منفصل، ومش جنسية، ومش دليل إنك مواطن أمريكي. ببساطة: هو نسخة من رخصة القيادة أو بطاقة الهوية بتاعت الولاية تكون مطابقة لمعايير أمنية اتحادية. يعني الحكومة الفيدرالية بتقول للولايات: "لو عايزين الرخصة دي تتقبل في المطارات والمنشآت الفيدرالية، لازم تكون طالعها بمعايير تحقّق أقوى". إزاي تعرف إن رخصتك REAL ID؟ بص في أعلى الكارت، غالباً في الزاوية، لو لقيت علامة نجمة Star، غالباً الرخصة متوافقة مع REAL ID. لو مفيش نجمة، أو مكتوب عليها كلام زي: REAL ID Purposes - Not for Federal Identification - Federal Limits Apply - Not for REAL ID Purposes لازم تتنبه. الكارت ده ممكن يكون صالح للقيادة داخل الولاية، لكنه مش بالضرورة صالح للمرور من TSA في المطار للسفر الداخلي. دي نقطة مهمة جداً:

رخصة القيادة ممكن تخليط تسوق قانوني، لكنها مش شرط تخليط تسافر طيران داخلي. مين الي محتاج REAL ID؟ أي شخص عمره 18 سنة أو أكثر وعايز يسافر طيران داخلي داخل الولايات المتحدة، لازم يكون معاه واحد من التين: إما رخصة أو State ID متوافقة مع REAL ID أو وثيقة بديلة مقبولة من TSA الأطفال تحت 18 سنة عادة مش مطالبين بهوية عند السفر الداخلي مع مرافق بالغ، لكن شركة الطيران نفسها ممكن يكون لها قواعد، خصوصاً في حالات معينة، فدانما راجع شركة الطيران قبل السفر. طيب لو معنديش REAL ID... أقدر أسافر؟ أيوة، ممكن، بشرط يكون معاك بديل مقبول. أمثلة لو البديل الي غالباً TSA تقبلها: جواز سفر أمريكي جواز سفر أجنبي ساري Passport Card Green Card / Permanent Resident Card - في بعض الحالات - Employment Authorization Card Global Entry أو بطاقات Trusted Traveler - Military ID - Enhanced Driver License من بعض الولايات يعني لو أنت مهاجر ومعك جرين كارد سارية أو باسبور ساري، ده غالباً يتنقذك من مشكلة الرخصة غير المتوافقة. لكن النصيحة العملية: لا تعتمد على الذاكرة. قبل السفر، ادخل على موقع TSA وشوف قائمة الهويات المقبولة، لأن التفاصيل والتطبيقات ممكن تختلف حسب الحالة.

الفخ الأكبر للمهاجرين الجدد: المهاجر العربي أول ما يطلع رخصة أمريكية بيحس إنه "كده بقى تمام". وده صحيح من ناحية القيادة والتعاملات اليومية. لكن في السفر الداخلي، الموضوع مختلف. ممكن يكون معاك رخصة شكلها رسمي، عليها صورتك، ويستخدّمها في البنك والعبادة والمحللات... ومع ذلك ما تنفعش في المطار لأنها مش REAL ID. الفخ الثاني: إن بعض الناس بتفتكر إن طالما عندها صورة من الباسبور أو صورة من الجرين كارد على الموبايل يبقى كده تمام... في المطار غالباً محتاج أصل الوثيقة، مش صورة على التليفون. الفخ الثالث: إن ناس كتير بتروح DMV أو Tax Collector Office أو غير أوراق كاملة، وبعد ساعتين انتظار يطلع ناقصه إثبات عنوان أو ورقة سوشيال أو إثبات وضع قانوني، ويرجع من غير ما يعمل حاجة.

"الزوتونة": تعمل إيه قبل السفر؟

- افتح محفظتك دلوقتي: قبل ما تكمل المقال، بص على رخصتك أو الـ State ID. هل عليها نجمة؟ لو عليها نجمة، غالباً أنت تمام. لو مفيش نجمة، حط الموضوع على قائمة الأولويات. ما تستناش قبل السفر بأسبوع. مواعيد DMV تكون بعيدة، والأوراق ممكن تحتاج وقت، والكارت الجديد ممكن يتبعث بالبريد.
- لو سفرك قريب، خليك في الأمان وخذ الباسبور أو الجرين كارد: لو عندك رحلة قريبة ومش متأكد من الرخصة، خد معاك وثيقة بديلة قوية: باسبور ساري أو جرين كارد سارية. متاخدش صورة، خد الأصل الرحلة مش وقت تجارب.
- جهز أوراق REAL ID قبل ما تجهز موعد: غالباً هتحتاج: إثبات هوية - إثبات وضع قانوني داخل أمريكا - إثبات Social Security Number أو ما يعادله حسب حالتك، الإثبات عنوان باسمك وأي مستند تغيير اسم لو اسمك تغير بالزواج أو الطلاق أو المصكمة أمثلة لإثبات العنوان: عقدي إيجار، فاتورة كهرباء أو إنترنت، كشف حساب بنك خطاب رسمي واصل على نفس العنوان، المهم: الاسم لازم يكون متطابق قدر الإمكان بين المستندات. إن اسمك في الباسبور بطريقة، وفي السوشيال بطريقة، وفي الرخصة بطريقة تانية، جهز نفسك لصدا. عالج الموضوع بدري.
- لو أنت في فلوريدا، لازم تروح مكتب فعلي أول مرة: في ولايات كتير، وأشهرها فلوريدا، لو أنت عايز تكون REAL ID compliant لأول مرة، غالباً لازم تروح مكتب خدمة رخص أو Tax Collector بنفسك ومعك الأوراق الأصلية، مش كل حاجة هتتعمل أونلاين. احجز موعد بدري، وراجع صفحة "What to Bring" قبل ما تروح لأن موظف الشباك مش هيجمالك، يا أوراقك كاملة، يا هترجع.
- متفتكرش إن REAL ID يعني عن الباسبور في السفر الدولي دي غلطة خطيرة: الـ REAL ID ينفع للسفر الداخلي داخل أمريكا وللدخول لبعض المنشآت الفيدرالية. لكنه لا يعني عن جواز السفر في السفر الدولي. يعني لو رايح مصر، كندا، المكسيك، أوروبا، أو أي دولة خارج أمريكا، لازم باسبور حسب حالتك. REAL ID مش بديل للباسبور الدولي.
- لو وصلت المطار من غير ID مناسب... متعتمدش على الحظ: أحياناً TSA ممكن تعمل إجراءات تحقق إضافية، وفي بعض الحالات ظهرت برامج تحقق برسوم للمسافرين الي مش معاهم REAL ID أو بديل مقبول. لكن دي مش خطة سفر محترمة. ليه تخلي رحلتك كلها متعلقة بمزاج الزحمة، ووقت الموظف، ونظام المطار، وإجراءات تحقق إضافية؟ في أمريكا، الي يجهز ورقه بدري يكسب. والي يقول "اكيد هيمشوني" ممكن يدفع تمن الثقة الزيادة.
- أعمل Checklist سفر قبل أي رحلة داخلية: قبل أي سفر داخلي، أسأل نفسك: هل رخصتي عليها نجمة؟ لو لا، هل معايا باسبور أو جرين كارد أو ID بديل مقبول؟ هل الوثيقة أصلية وسارية؟ هل الاسم مطابق لتذكرة الطيران؟ هل معايا وقت كفاية في المطار لو حصل أي تأخير؟ هل الأطفال أو المرافقين محتاجين أوراق إضافية من شركة الطيران؟

الخلاصة: في أمريكا، التفاصيل الصغيرة ممكن توقف يومك كله. تذكرة الطيران لو حدها مش كفاية. الحجز لو حده مش كفاية. إنك "ساكن في أمريكا" أو "معاك رخصة" مش كفاية. السفر الداخلي بقى محتاج فهم لقواعد الهوية الجديدة. شوف رخصتك، دور على النجمة، جهز بديل لو محتاج، وطلع REAL ID قبل ما تحتاجه. الـ REAL ID مش موضوع معقد، لكنه من النوع الي لو طنشتنه، هيظهرلك في أسوأ وقت: عند بوابة المطار، قبل الطائرة بدقايق، والموظف يقولك: "مش هيغطي تعدي".

الزوتونة النهائية: قبل ما تهجز الطائرة، راجع هويتك، وقبل ما تجهز الشنطة، جهز ورقك. لأن في أمريكا، مش كل الي معاه تذكرة... يعبر يسافر.



ENJOY THE UTMOST LEVELS OF COMFORT ON THE A350-900

The only non-stop carrier to **EGYPT**

3

Weekly flights

From **LOS ANGELES TO CAIRO**



[egyptair.com](http://egyptair.com)

**EGYPTAIR** 

STAR ALLIANCE 



## 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  
نرشب 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 لهاملي الآتى

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

مركز العناية بالعيون EYE CARE CENTER

✓ 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  
✓ كخط العناية بالبحر - (خطط التأمينات التالية)



## JUPITER INSURANCE FINANCIAL SERVICES, INC

Lic.#0E16904  
Sam Jacob



We speak Arabic, Spanish, and English

تتحدث العربية والأسبانية 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

\*Not 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. GM20295-1

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 عبب 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 الفاتر 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 2012-0698-8886 و جدى صباح  
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

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



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

شركة القبول الوحيد للمتقدم لهذه الخدمة  
مضمونة تقبل Medi-Cal



نقوم باستقبالكم مجاناً  
من ليس له وسيلة للانتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً  
المكان معد لإراحتك، به جميع الإحتياجات الطبية  
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين  
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام  
جميع الخدمات المقدمة مجاناً

جميع خدماتنا مجاناً  
نقبل الـ Medi-cal

رجهاء الإسراع بملئ الطلب  
لأن العدد محدود جداً

Call to schedule a tour  
657-231-9059

Professional Services

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

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

MOSAIQUE  
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  
CORONA PARK  
MERC  
LUXURY KAGDA ALI  
ST. MARY PHARMACY  
Gihan L. Thomas  
The Capital PRINTING  
Charisma Newspaper



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس المرمن جميل يوسف

## الجهاد الحسن

الشاهد: (اتي 6: 12) "12 جاهد جهاد الإيماني الحسن، وأمسك بالحياة الأبدية التي إنلها دعيت أيضاً، واعتزفت الاعتراف الحسن أمام شهود كثيرين"

- يحكي أن دولة من الدول أعلنت مسابقة للجري لإمتلاك الأراضي والأرض التي ستجري فيها، بشرط أن ترجع قبل غروب الشمس، فبدأ المتسابقون، أكتفى البعض منهم بقطعة أرض صغيرة، وهناك من جري أكثر ليحصل على قطعة أرض أكبر من غيره، لكن تلاحظ أن متسابق جري مسافة أكبر من الباقين، وعندما وجد أن الشمس ستغرب ويخسر المسابقة جري بأقصى سرعة ليصل قبل غروب الشمس وبالفعل نجح.

- لكن عندما ذهب القائمين على المسابقة لتهنئته عشروا عليه جثة هامدة.

- تعلم من ذلك أن هناك من يجاهد في الحياة الأرضية بأقصى قوته ليحصل على المال، الأراضي، الممتلكات، الترقية، (لكيل يقني) ولكنه لا يجاهد الجهاد الحسن.

- بني الرسول بولس فكرة الجهاد علي ما نراه في الملاعب الأولمبية.

- الجهاد كلمة تعني أنك تناضل لكي تحصل علي الجائزة.

- وأيضاً كلمة الجهاد تحمل العديد من المعاني فهي تحمل معنى رياضي، تحمل معنى عسكري.

- وأيضاً هي تحمل صيغة الفعل في اللغة اليونانية المضارع المستمر، فالجهاد عملية متواصلة.

- هناك من يجاهد الجهاد الحسن.

- مثل الرياضي الذي يحرم نفسه من الأكل والراحة حتي يفوز بالأكيليل.

- هذا الجهاد يؤدي إلي الحياة الأبدية.

1- الجهاد ضد الخطية:

يضع أماننا الوحي المقدس صورتين:-

أ- صورة المصارع:

(عب: 12: 3-1) "لذلك نحن أيضاً إذ لنا سحابة من الشهود مقننار هذه محيطية بنا، لنطرح كل ثقلنا وأخطيتنا المحيطية بنا بسهولة، ولنحاضر بالصبر في الجهاد الموضوع أمامنا، ناظرين إلى رئيس الإيماني ومكملته يسوع، الذي من أجل الشهور الموضوع أمامه احتمال الصليب مستهيناً بالخزي، فجلس في يمين عرش الله. فتفكرنا في الذي احتمال من الأخطا مقاومة لنفسه مثل هذه لئلا نكلوا ونخوروا في نفوسنا. ثم تقاوموا بعد حتى النعم مجاهدين ضد الخطية".

سحابة الشهود عانوا من الاضطهاد، وحرموا أنفسهم من اللذات في سبيل إرضاء الرب، وصبروا وبنات وتحملوا بإيمان وصبر.

لذلك يطلب منا أن نجاهد بالصبر، أي تركض بشبات وانضباط وننخلي عن كل ما يعيقنا من ثقل يؤخر تقدمنا، هذا الثقل هو الخطية.

طرح الخطية المحيطية بنا، فالحياة المسيحية ليست سهلة، لكن يوجد جهاد مستمر ضد الخطية، يجعلنا نقاوم حتى الدم مجاهدين ضد الخطية.

الذي يجعلنا نفعل ذلك هو النظر إلى رئيس الإيماني فهو احتمال الصليب مستهيناً بالخزي.

وأيضا ضرورة النظر إلى رئيس الإيماني يجعلنا لا نكل ولا نخور. بل يجعلنا نقاوم مجاهدين ضد الخطية.

الجهاد حتى الدم ضد الخطية يجعلنا نختر الموت علي أي مساومة مع الأثم.

ب- صورة المتسابق:

(كو9: 24-27) "24 أنسنتم تعلمون أن الذين يركضون في الميدان جميعهم يركضون ولكن واحداً يأخذ الجعالة؟ هكذا اركضوا لكي تتألوا. 25 وكل من يجاهد يضبط نفسه في كل شيء. أما أولئك فليكني يأخذوا أكليلاً يقني ولما نحن فأكليلاً لا يقني. 26 إذ إذا أركض هكذا كانه ليس عن غير يقين. هكذا تضارب كآني لأضرب الهواء. 27 بل أقمع جسدي وأستعبد حتى بعد ما كرزت للأخريين لا أصير أنا نفسي مزقوفاً".

المتسابق الذي يجاهد ضد الخطية يضبط نفسه في كل شيء، أي لا يأخذ حريته تماماً، ولا يعطي للجسد ملذاته.

المتسابق وهو يجاهد ضد الخطية يفعل كل ما يجعله يفوز بالسباق.

المتسابق وهو يجاهد ضد الخطية يجمع جسده ويستعبده، أي لا يعطيه اللذات والشهوات، فهو يفرض علي نفسه نظاماً صارماً لكي يفوز بالجعالة (المكافأة).

2- الجهاد في احتمال الآلام لأجل المسيح:

(1: 30) "30 إذ لكم الجهاد عينه الذي رأيتموه في، وأن تسمعون في".



ترجمة كتاب الحياة: "مجاهدين الجهاد عينه الذي رأيتموه في والذي تسمعون الآن أنه في". هم رأوه وهو يتألم في فيلبي، وسمعو عنه أنه ما زال يتألم لأجل المسيح، فهو يكتب لهم الرسالة وهو في السجن لأجل المسيح.

العدو يحارب المؤمنين بإثارة الناس ضدهم لكي يرجعوا عن الإيمان، لكن المؤمن يجاهد وهو يتحمل الآلام لأجل المسيح.

الذي يجعل المؤمن يجاهد في احتمال الآلام لأجل المسيح هو:-

1- الألم هبة: "وهب لكم لأجل المسيح لأن تؤمنوا به فقط بل أيضاً تألموا لأجله".

فالمسيح تألم لأجلنا تاركاً لنا مثالا لكي تتبع خطواته. الكلمة اليونانية المترجمة هنا بكلمة "تألموا" هي باسكو pasko وهي تعني:-

أ- الاضطهاد.

2- الألم الجسدي المرتبط بالاضطهاد: (أع 28: 5) (مت: 17: 15)

3- التألم وقت التجربة: (عب: 2: 18)

4- المصاعب: (2كو2: 26)، (غل 4: 3)

ب- الآلام يقابلها أمجاد:

"فإن كنا نتألم معه لكي نتجدد أيضاً معه" (رو: 8: 17) فالآلام الزمان الحاضر لا تقاس بالمجد العتيق (رو: 8: 18)

3- الجهاد في الخدمة:

( 2 تي: 4: 7) "7 قد جاهدت الجهاد الحسن، أكملت الشفي، حفظت الإيمان"

الرسول بولس يضع حافزاً أمامنا كخدام: أن نجاهد في طريق الخدمة فهو قد سمي رسول الجهاد.

جاهد لتتم خدمتك، جاهد لتكتمل سعيك. فهو الذي قال عن نفسه (أع 20: 23) "لست أحتسب لشي ولا نفسي ثمينة عندي حتى أتم بفرح سعي والخدمة التي أخذتها من الرب يسوع لأشهد ببشارة نعمته الله"

جاهد لتحفظ الإيمان.

لقد استخدم الرسول بولس أثناء خدمته صورة السباق، وكيف أن المؤمن هو رياضي يجاهد في سباق حتى يصل إلي خط النهاية.

الجهاد في الخدمة له صور كثيرة:-

1- جهاد الكرازة بالإنجيل:

(4: 3) "3" فطلب إلى أفودية وأطلب إلى سنتيخي أن تفتكرا فكرياً واحداً في الرب. نعم أسألك أنت أيضاً، يا شريكي المخلص، ساعد هاتين اللتين جاهدتا معي في الإنجيل، مع أكليمنس أيضاً وباقى العالمين معي، الذين أسلموهم في سفر الحياة".

أفودية وسنتيخي جاهدتا معي في الإنجيل. فهما كرزتا بالإنجيل وعظوا به، وتلمنا كثيرين من النساء والأولاد.

هنا ما فعله الرسول بولس وفعلة أفودية وسنتيخي وفعله خدام الرب في كل مكان الجهاد لتوصيل رسالة المسيح، وبذل الجهود لأجل أن تصل كلمة الله لكل شخص (كو: 29) "29" الذي ننادي به منذرين كل أنسان، ومعلمين كل أنسان، بكل حكمة، لكي نخضر كل أنسان كاملاً في المسيح يسوع. 29 الأملر الذي لأجله أتعب أيضاً مجاهداً، بحسب عملي الذي يعمل في بقوة".

2- الجهاد في الصلاة:

جاهد يعقوب في الصلاة، حتى حصل علي البركة. (تك: 32: 28) "فبقي يعقوب وحده. وصارعه إنسان حتى طلع الفجر. 25" وقال رأى أنه لا يقدر عليه ضرب حتى فخذته فانخلع حتى فخذ يعقوب في مصارعتيه معه. 26 وقال: أطلقني لأنه قد طلع الفجر. فقال: لا أطلقك إن لم تباركني. 27 فسأله: ما اسمك؟ فقال: يعقوب. 28 فقال: لا ينعي اسمك في ما بعد يعقوب بل إسرائيل لأنك جاهدت مع الله والناس وقدرت".

كان جهاد يعقوب في الصلاة صلوات بدموع لكي يحقق الرب له طلبه.

(هو: 12: 3) "3" في البطن قبض بعقب أخيه ويقوته جاهد مع الله. 4 جاهد مع الملك وعلب بكى وأستر حمة. وجة في بيت إيل وهناك تكلم معنا".

الرسول بولس يطلب من المؤمنين أن يجاهدوا في الصلوات من أجله.

(رو: 15: 30) "30" فطلب إليكم أيها الإخوة برئنا يسوع المسيح وبمخبة الروح أن تجاهدوا معي في الصلوات من أجلي إلى الله لكي أقمذ من الذين هم غير مؤمنين في اليهودية مع تحياتي وصلوا لأجلي

القس المرمن جميل يوسف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

## الشعب والقناعة كنز لا يفنى

كثيرون منا لا يصدقون ان الشعب والقناعة كنز لا يفنى... او اننا نتكلم عن شيء في الماضي.

ولكن كما يخبرنا الذين سبقونا وعاشوا بأن القناعة هي سلام دائم... فالقناعة هي أن تكتفى بما تفتنيه.

أولاً: القناعة ستجعلك تختبر مفهوم البركة في حياتك... لان بركة الرب هي تغنى ولا يزيد معها تعب (أم 22:10) والبركة في حياتنا لها معنى مزدوج فالله يعطينا الخير ويمنع عنا الشر...

الكنيسة تعلمنا كيف نفتنى القناعة الممزوجة بالبركة... لابد أن نعطي العشور لنختبر الآية ( هاتوا العطور وجربونى ملاكى) ( 10:3 )... فلنتعود أن نشكر الله على كل شيء ونثق أن الله يعطينا ما يتناسب معنا ...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

ثانياً: القناعة تضمن لنا أن نشبع بالله... فالنفس الشبعانة تدوس العسل... والنفسية الجائعة كل مر حلو ( أم 7:27) فالإنسان الذى له علاقة حقيقية مع الله لا يصارع في تقسيم الميراث مع إخوته...

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلى

## الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة احذر التأويل والمنقول

في زمن باتت فيه الأخبار تنتقل بسرعة البرق، أصبح من السهل أن يكتب الجميع، وأن ينشر الجميع، وأن يختتم كثيرون منشوراتهم بكلمة واحدة: «منقول»، وكأنها ترفع عنهم مسؤولية الكلمة وأثرها.

لكن الحقيقة أن الكلمة أمانة، فالمثل يقول: «إن خفت فلا نقل، وإن قلت فلا تخف»، لأن الصدق وحده هو ما يمنح صاحبه القوة والثبات.

كيف لك أن تنادي بلا صوت؟! وأن يسمعك من له أذان للسمع وقلب مستنير يرى ويسمع ويتفاعل مع كل طرفة عين، وهمسة صوت حتى لو كانت النبرة مبسوطة من الخوف أو الألم أو الاضطراب النفسي والاجتماعي، هكذا نريد أن يصبح كل مسؤول أب لرعاياه،

وإن كان خيراً كاذباً يجب التحقق والتدقيق لمعاور الخبر ومفرداته فهناك من يتعمد نشر الأخبار الكاذبة وبث روح الخوف أو الفتن أو التضليل... الخ،

ومن هنا تبرز أهمية التحقق من الأخبار والشائعات التي تتداولها وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي. فكم من خير كاذب صيغ لإثارة الخوف، أو بث الفتنة، أو تضليل الرأي العام، أو صرف الانتباه عن قضية أكثر أهمية. لذلك فإن الواجب يقتضي البحث عن مصدر الخبر، وظروف ظهوره، وتوقيتته، والجهات المستفيدة من انتشاره، ومدى صحة ما يتضمنه من معلومات.

ولهذا فإن كل مسؤول، في أي مؤسسة حكومية أو مدنية، مطالب بتحري الدقة والشفافية،

فهناك الكثير من الاخبار والشائعات التي تدور في شوارع المحافظات، ومن له الحكمة والبصيرة سرعة الرد القاطع الذي لا يترك مجال للمهاترات بين أبناء الوطن الواحد بين كثير من الشك.

ولذلك على كل مسؤول في أي هيئة أو كيان من كيانات المجتمع سواء المدني أو الحكومي أن يتحري الدقة في الوصول لأهداف المرغزين أصحاب الاخبار الواهية أو أصحاب الشكاوي بالادلة والبراهين النافية للشك أو التعميم فهو صاحب الخبر الحقيقي ومثبت بأوراق أو أحداث حقيقية وللأسف ضاع حقه وسط الشك والظن في كل الاخبار من كثرة الشائعات والتأويلات الكاذبة،

وهنا يحدث مالم يحمد عقباه ؛ ضاع حق أصحاب الحقوق وكذبنا الصدق، وبالمقابل أحياناً صدقنا الكذب،

إذ توانى المسؤول عن اظهار الحقيقة والرد على كل استفزاز في بيان شامل للصحافة والإعلام والمنصات الإلكترونية ليصل لكل مواطن الحقيقية بكل نزاهة وشفافية وأن يقوم بعلاج الأمر بشكل أو آخر مهما كان التصغير من داخل الهيئات والمؤسسات الحكومية أو المدنية. فالواجهة بالحقيقة شرف،

ويكفيها شرف النزاهة والشفافية وحسن التصرف والرد الراجع الذي لا يحمل أكثر من تفسير أو منطق،



أيضا ياليتنا نحب الله كما هو احبنا... وكمان قال القديس أوغسطينوس حب الله وافعل ما تشاء... محبتنا لربنا هي التي تقدنا إلى حياة القناعة...

ثالثاً: القناعة ستجعلنا نعيش في اطمئنان... يوجد نوعية من الناس يقصدسون المكتنبات كالأملاك والذهب والفضة فيسقطون في تجربة وفخ وشهوات كثيرة غبية ...

وفي الجانب الاخر أصبحنا نسمع عن الأمراض المفاجئة التي تنهى حياة الانسان... محبي المكتنبات بعيدا عن حراسة الله لهم .. قد تعزلهم عن حماية الله لهم ... (لانه حيث يكون كنزكم هناك يكون قلبكم ايضا) ( 34:12 ).

أخيراً: نحاول أن نضع الله رقم واحد في حياتنا.

وكما يقول وينصح كل من اختبر حياة القناعة وكانت حياتهم مشمرة ومباركة في كل النواحي...

أخيراً: نحاول أن نضع الله رقم واحد في حياتنا.

وكما يقول وينصح كل من اختبر حياة القناعة وكانت حياتهم مشمرة ومباركة في كل النواحي...

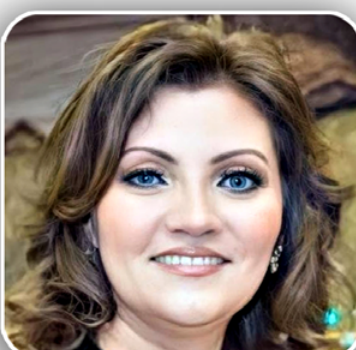
أخيراً: نحاول أن نضع الله رقم واحد في حياتنا.

وكما يقول وينصح كل من اختبر حياة القناعة وكانت حياتهم مشمرة ومباركة في كل النواحي...

أخيراً: نحاول أن نضع الله رقم واحد في حياتنا.

وكما يقول وينصح كل من اختبر حياة القناعة وكانت حياتهم مشمرة ومباركة في كل النواحي...

أخيراً: نحاول أن نضع الله رقم واحد في حياتنا.



ولابد أن يقدم المسؤول حل تجاة مسؤوليته المباشرة عن أي أزمة داخل المحافظة تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر عن زعزعة الأمن واستقرار الوطن وسلامة المواطنين الشرفاء.

الرد الراجع لكل من تصور له نفسه أنه يستطيع أن يصدر شائعة تهدد حياة المواطن الذي يحيا تحت راية العدل والمساواة،

(فنحن لدينا قانون عادل ولا أحد فوق القانون)،

وعلى المواطنين تحري الدقة قبل أن يصبح شريكا في نشر الاخبار الكاذبة والشائعات حتى لا تضيع الحقيقة وسط الأكاذيب المغرضة عن طريق وسائل السوشيال ميديا وهو الجانب المظلم من استخدام التكنولوجيا الحديثة،

ويجب أن نبحث عن مصادر الاخبار من الصفحات الرسمية للحكومة المصرية سواء الوزارات أو الهيئات والمؤسسات،

وأن يراعى كلا منا الله في نقل كل كلمة منقولة (لا يعفى) من الإدانة بمجرد كتابة قول (منقول) بنهاية الخبر.

يجب علينا جميعاً تحري الدقة في كل (خبر منقول) قبل اعلانه أو بثه من خلال صفحاتنا وقنواتنا لنحفظ بلادنا من اي اعتداء مقصود أو غير مقصود.

بلدنا أمانة وحمايتها واجب على كل مصري شريف مصر بلد الأمن والأمان بكل أولادها المخلصين سواء بالكيان العسكري شرطة وجيش أو سواء بأي موقع حكومي ومسؤول من القادة الشرفاء أو مواطن بسيط يحمل اسم مصر بالبطاقة الشخصية بخانة الجنسية... مصري ابن مصري،

فهذه الأرض المقدسة مصر أم الدنيا كلها محروسة من رب السماء والأرض ومحروسة بعرق ودماء شهداؤها الأبطال وأولادها الشجعان ومحروسة بالمواجهة الشريفة لكل خبر كان حقيقة أو كذب دون تأويل أو هروب من البحث والتدقيق بكتابة منقول،

فكثير من المشاكل سببها قول سمعنا أو قيل كذا أو منقول عن أو تداولت بالسوشيال ميديا، اخطط الشك باليقين واليقين بكثير من الشكوك،

احذر التأويل والمنقول واسعى جاهدا بالبحث عن كل خبر من مصدره الأصلي وهنا تتحول كلمة منقول إلى كلمة نقلا عن الصفحة الرسمية لوزارة كذا أو الصفحة الرسمية للهيئة العامة للاستعلام.



بقلم / صموئيل ونيس  
خاص لجريدة كاريزها

"لا نريد العودة للفندق، التاكو هنا يغير مجرى الحياة".

## 2. رحلة الطيران الخاطئة ومقاعد "الكنبة"

بسبب إقامة البطولة في ثلاث دول شاسعة، تعقدت خطط السفر لبعض الجماهير. مشجع برازيلي متحمس حجز تذكرة طيران على عجل لحضور مباراة في مدينة Kansas City (كانساس سيتي) الأمريكية.

ولكن بسبب تشابه الأسماء والسرعة، حجز بالخطأ إلى مدينة برازيليا في بلده البرازيل! لم يكتشف الأمر إلا وهو في المطار يستعد للصعود الطائرة ليجد نفسه عانداً إلى نقطة البداية. الطريف في الأمر أنه لم يستسلم؛ فتح هاتفه وشاهد المباراة من صالة المطار في البرازيل مع عائلته عبر الفيديو، وهو يرتدي قميص المنتخب ويصرخ وكأنه في الملعب.

## 3. الجد الذي هزم "التكنولوجيا"

في هذه البطولة، تم الاعتماد بشكل كبير على التذاكر الرقمية والتطبيقات الذكية لدخول الملايين إلى الملاعب. أحد المشجعين كبار السن من أوروغواي وصل إلى بوياوات استاد "أزتيكا" ولم يعرف كيف يفتح التطبيق لإظهار تذكرته، وكان خلفه طابور طويل من آلاف المشجعين المستعجلين.

بدلاً من الغضب، بدأ الجد بالصراخ بحماس وتشجيع بصوت عالٍ جداً وأخذ يرقص رقصة شعبية أوروغوانية. تفاعل معه الجمهور وأمن الاستاد وظنوا أنه احتفال رسمي، ومن شدة الحماس والأجواء الجميلة التي صنعها، قام رجال الأمن بتسهيل دخوله ومساعدته في فتح هاتفه وسط تصفيق وتشجيع كل من كان في الطابور، ليتحول من "معطل السير" إلى "بطل البوابة".

## 4. كائن فضائي في المدرجات؟

في إحدى مباريات المنتخب الأمريكي، ظهر مشجع في المدرجات وهو يرتدي زياً كاملاً لكائن فضائي أخضر اللون، ويحمل لافتة مكتوب عليها: "جنت من كوكب آخر فقط لأرى إن كان 'الاسكور' أفضل من كرة القدم الكونجية!".

اللقطه الطريفة أن الكاميرا التقطته وهو يأكل "الهور دوغ" بشرائه من فتحة صغيرة في قناع الفضائي، مما جعل المعلق يترك تحليل المباراة لمدة دقيقتين ليتحدث عن "كيف يأكل الفضائيون التقائق الأمريكية في كأس العالم".

## لاعب النمسا غير العادي!!

من أغرب أصول اللاعبين المشتركين في مونديال 2026.. لاعب فريق النمسا دافيد ألبا. ولد في ألمانيا - وعاش في النمسا - أبوه نيجيري - أمه فيلبينية - زوجته دنماركية - جده كونغولي - يعيش حالياً في إسبانيا - عائلته تعيش في إنجلترا - ألبا مسيحي والده مسلم وأمه بوذية.

## حضن حسام التصويري للحكم المساعد.

خلال المباراة الافتتاحية لمنتخب مصر في دور المجموعات أمام بلجيكا والتي انتهت بالتعادل، حدثت واقعة أصبحت ترننا وكان بطلها المدير الفني للفراعنة حسام حسن. فخلال الدقائق الأخيرة من عمر المباراة، اعترض حسام حسن على قرار الحكم بعدم معاينة مدافع الشياطين الأحمر ماكسيم دي كويبر بعد اعاقته لاعب منتخب مصر أحمد سيد زيزو ولم يكن اعتراض حسام حسن عادياً، بل أقدم على محاكاة طريقة اعتراض كويبر لزيرو في واقعة انتشرت على منصات التواصل الاجتماعي.

تقدم أسرة جريدة كاريزها كل الأمنيات القلبية لمنتخبنا العربية ونخص بالذكر المنتخب المصري والمغربي والجزائري بعد وصول الثلاثة لدور الـ 32 وخروج باقي المنتخبات العربية دون حتى التمثيل المشرف وهي منتخبات قطر والعمان وتونس والأردن والسعودية وذلك بعد هزائم مذهلة وقاصية وإقصاءات متتالية. وصعود الفرق الثلاثة جاء عن عزيمة الفوز وإثبات الذات وحيث قابل منتخب مصر منتخب أستراليا ومنتخب المغرب منتخب هولندا ومنتخب الجزائر واجه منتخب سويسرا والجريدة ماثلة للطباعة.



## FIFA كأس العالم 2026 أمريكا-كندا-المكسيك البطولة الأعظم بكل المقاييس

منذ انطلاق بطولة كأس العالم عام 1930، شهدت البطولة العديد من التطورات، لكن النسخة الحالية من كأس العالم 2026 تُعد نقطة تحول تاريخية في مسيرة اللعبة. فهذه النسخة لا تقتصر على زيادة عدد المنتخبات أو المباريات، بل تقدم نموذجاً جديداً في التنظيم والتكنولوجيا والتجربة الجماهيرية، مما يجعلها واحدة من أكثر النسخ طموحاً في تاريخ الاتحاد الدولي لكرة.

## أولاً: أكبر بطولة كأس عالم بكل المقاييس:

أبرز ما يميز البطولة الحالية هو مشاركة 48 منتخباً لأول مرة بدلاً من 32، وهو ما يمنح عدداً أكبر من الدول فرصة الظهور على المسرح العالمي. كما ارتفع عدد المباريات إلى 104 مباريات، وهو رقم غير مسبق، ما يزيد من الإثارة ويمنح الجماهير فرصة مشاهدة مواجهات أكثر تنوعاً.

## ثانياً: استضافة ثلاث دول لأول مرة:

تُقام البطولة في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك وهي المرة الأولى التي تُنظم فيها كأس العالم في ثلاث دول معاً. ويهدف هذا النموذج إلى الاستفادة من البنية التحتية الضخمة والملاعب الحديثة وشبكات النقل المتطورة، مع تقديم تجربة جماهيرية تمتد عبر قارة كاملة.

## ثالثاً: نظام منافسات أكثر عدالة:

اعتمد الاتحاد الدولي نظاماً جديداً يتكون من 12 مجموعة تضم كل منها أربعة منتخبات، ويتأهل أول وثاني كل مجموعة بالإضافة إلى أفضل ثمانية منتخبات تحتل المركز الثالث إلى دور الـ 32. ويمنح هذا النظام فرصاً أكبر للمنافسة ويقبل من خروج المنتخبات القوية مبكراً بسبب مباراة واحدة.

## رابعاً: ثورة تكنولوجية داخل الملاعب:

تشهد البطولة استخدام أحدث التقنيات في تاريخ كأس العالم ومنها: تقنية التسلسل شبه الآلي المطورة لاتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة. تطوير كاميرات الحكم لتقديم زوايا مشاهدة أفضل. استخدام أنظمة الذكاء الاصطناعي لتحليل الأداء الفني لجميع المنتخبات المشاركة، بما يضمن تكافؤ الفرص حتى للمنتخبات الأقل إمكاناتاً.

## خامساً: تجربة جماهيرية غير مسبوقة:

تتميز البطولة الحالية باستخدام تطبيقات رقمية متطورة لتسهيل شراء التذاكر، والتنقل بين المدن، والحصول على المعلومات الفورية، إضافة إلى تغطية إعلامية تعتمد على تقنيات حديثة تمنح المشجعين تجربة أكثر تفاعلاً داخل الملاعب وخارجها.

## سادساً: انتشار عالمي أوسع:

مع مشاركة 48 منتخباً، ارتفع تمثيل القارات المختلفة وأصبحت منتخبات من آسيا وأفريقيا وأمريكا الشمالية وأوقيانوسيا تحظى بفرص أكبر للمشاركة، وهو ما يعزز عالمية اللعبة ويزيد من قاعدة المشجعين حول العالم.

## سابعاً: أرقام قياسية متوقعة:

يرى العديد من المتابعين أن زيادة عدد المباريات والمنتخبات تجعل هذه النسخة مرشحة لتخطيم أرقام قياسية في عدد الأهداف، والحضور الجماهيري، ونسب المشاهدة التلفزيونية، مع استمرار النقاش حول تأثير توسيع البطولة على المستوى الفني للمباريات.

## وأخيراً وليس آخراً..

كأس العالم 2026 بداية مرحلة جديدة في تاريخ كرة القدم العالمية، فهي تجمع بين التوسع في المشاركة، والتطور التكنولوجي، والتنظيم المشترك بين ثلاث دول، مع تقديم تجربة أكثر شمولاً للجماهير والمنتخبات. ورغم التحديات التنظيمية التي ترافق أي حدث بهذا الحجم، فإن البطولة تؤكد أن كرة القدم لا تزال الرياضة الأكثر قدرة على جمع شعوب العالم تحت راية المنافسة والشغف، وتفتح الباب أمام مستقبل أكثر تطوراً للبطولات العالمية.

## ردود أفعال عنيفة واتهام أبو تريكة ب"تسييس الرياضة"

انطلقت حملات غاضبة ورددود أفعال عنيفة بعد تصريحات نجم منتخب مصر معلق قنوات بي إن الرياضية والمقرب بأمير القلوب محمد أبو تريكة عبر منصات وحسابات المهتمين بشأن الرياضة العربية يتهمه ب"تسييس الرياضة" وتحويل

تقدم جزء من قدم لاعب إيران، وبالتالي تم احتساب اللعبة تسلا. وقرر الحكم البولندي سيمون مارشينيك حكم نهائي كأس العالم 2022 بين فرنسا والأرجنتين إلغاء الهدف بعد العودة لتقنية الفيديو.

## كأس الجوائز الأعلى بكل المقاييس:

يبلغ إجمالي الجوائز المالية لكأس العالم 2026 ويخصص منها نحو 655 مليون دولار. ويخصص منها 29 مليون كمكافآت أداء للمنتخبات الـ 48 المشاركة. يحصل المنتخب الفائز باللقب على الجائزة الأكبر نحو 50 مليون دولار وهو الرقم الأكبر في تاريخ البطولة الأولى شهرة على الإطلاق.

## تفاصيل الجوائز المالية حسب المراكز والمراحل

البطل: 50 مليون دولار  
الوصيف: 33 مليون دولار  
المركز الثالث: 29 مليون دولار  
المركز الرابع: 27 مليون دولار  
المراكز (5 إلى 8) المتأهلون للدور ربع النهائي: 19 مليون دولار لكل منتخب.  
المراكز (9 إلى 16) - المتأهلون لثمان النهائي: 15 مليون دولار لكل منتخب.

المراكز (17 إلى 32) - المنتخبات المشاركة في دور الـ 32: 11 مليون دولار لكل منتخب.

المراكز (33 إلى 48) - المنتخبات المغادرة من دور المجموعات: 9 ملايين دولار لكل منتخب [1, 2, 3] إلى جانب هذه الجوائز المرتبطة بالأداء، تمنح إدارة البطولة مبلغاً ثابتاً قدره 12.5 مليون دولار لكل دولة (مقسمة إلى 10 ملايين مكافأة تأهل للنهائيات، و 2.5 مليون رسوم مشاركة واستعداد ثابتة).

## عجائب وطرائف المونديال ضياح في المكسيك.. والسبب "التاكو"!

في الأيام الأولى للبطولة، قرر مشجعان من إنجلترا استكشاف مدينة مكسيكو سيتي قبل مباراة منتخبهما. خرجا من الفندق للبحث عن "أفضل تاكو في المدينة" بناءً على نصيحة من الإنترنت.

المشكلة؟ نسبيا اسم الفندق تماماً، ولم يكن لديهما إنترنت في هواتفهما! انتهى بهما الأمر بالتنقل من مطعم تاكو إلى آخر لمدة 6 ساعات، ليس بحثاً عن الفندق، بل لأنهم وقعوا في حب الأكل المكسيكي.

عندما عثرت عليهما الشرطة السياحية أخيراً بناءً على بلاغ من أصدقائهما، كانا يجلسان مع مشجعين مكسيكيين يغنون ويرتدون "السامبريرو" (القبعات المكسيكية الشهيرة)، وقالوا للشرطة بدموع الفرح:

الاستوديوهات التحليلية على شاشات القنوات الرياضية واسعة الانتشار وذات البث الحصري في العديد من المظاهرات العالمية وإتهام أبو تريكة بتحويلها إلى منابر سياسية ودينية وإلى حد وصل إلى المطالبة بإبعاده عن المشهد الرياضي، بزعم أنه يحرج شبكة "بي إن سبورتنس" ويقحم قضايا لا علاقة لها بالمباريات.

ومن بين الحسابات التي برزت في هذا الاتجاه والتي تناوبت على وصفه بأنه "متاجر بالقضايا" و"مرتزق" و"إخوانجي"، في لغة هجومية اتسمت بالتحريض الشخصي أكثر من النقاش المهني. وسرعان ما جاء إعتزازا سريعاً من تريكة على نفس القناة والتي يشاهدها ملايين المشاهدين وحيث لأمه محواره سعدون الكواري على حوضه في المواضيع السياسية ووعده تريكة على عدم الخوض في أي موضوعات غير الرياضية.

أسوأ ما في محمد أبو تريكة، حين يحول استوديو التعليق على مباريات الساحرة المستديرة وبالأخص في أهم حدث كروي عالمي وهو كأس العالم هروباً من السياسة ومشاكلها وبحثاً عن الترفيه لساعات قليلة يومياً خلال ثلاثين يوماً، لا لنحاصر مجدداً خطاب سياسي داخل قناة رياضية" ويتناسى المشاهدين بأن أبو تريكة "مطرودا من مصر" و"مستودا من قطر" وليس محللاً سياسياً.

## هدف إيران الملقى المثير للجدل!

شهدت مباراة مصر وإيران إلغاء هدف لصالح الأخير في نهاية مباراة المنتخبين للمجموعة السابعة في بطولة كأس العالم 2026، وخاصة شهد هدف الفوز لإيران لفظاً وجدلاً بسبب تواجد ياسر إبراهيم مدافع المنتخب، في مكان أقرب للمرمى من مهاجم إيران، فماذا يقول القانون؟

لعبة هدف إيران الملقى شهدت تناقل الكرة بين أقدام لاعبي المنتخبين داخل منطقة جزاء «الفراعنة»، وتصدى مصطفى شويبر لتسديدة لاعب إيران، محمد قرباني، لكن الكرة تحولت إلى زميله شجاع خليل زاده، الذي حولها بدوره إلى داخل الشباك مسجلاً هدفاً قاتلاً كان كفيلاً بتغيير ترتيب المجموعة، ليصبح منتخب إيران في المركز الثاني، ويتراجع المنتخب المصري إلى المركز الثالث، لكن تدخلت تقنية الفيديو لتغيير قرار احتساب الهدف.

بحسب ما أظهرت خطوط تقنية الفيديو، كان «شجاع» حينما خرجت الكرة من زميله متقدماً على جميع لاعبي منتخب مصر، عدا ياسر إبراهيم، ووقتها كان مصطفى شويبر حارس المرمى خلف الكرة، وبحسب القانون، يعتبر المهاجم متسللاً إذا كان متقدماً على ثاني آخر مدافع في لحظة لعب الكرة، وفي هذه اللحظة كان آخر مدافع ياسر إبراهيم، وثاني آخر مدافع حمزة عبد الكريم مهاجم الفراعنة، لكن خطوط التسلسل أظهرت

## كركم ولا "بودرة الذهب"



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



لا بد منه لنمو أي سرطان! أكلنا الصناعي يحتوي على ٤٠ ضعف السكر الطبيعي في أكل زمان! "عايزنا نرجع زي زمان قول للزمان إرجع يا زمان!" فعلا! بس حاضر! "إرجع يا زمان" .. ويلا ناكل الكركم!.

أن نسبة امتصاص الكركمين تعلقو 2000٪ مع استعمال الفلفل الأسود لوجود مادة البيبيرين Piperine وقد تجده في زجاجات بودرة الكركمين مضافا لتزويد الفائدة والامتصاص!.

منذ قرابة الـ ٤٠٠٠ - ٥٠٠٠ عام تعرف العالم على نبات الـ Turmeric أو "الورس" وبه تلك الصبغة الذهبية اللون والمفعول المدعو "كركمين" Curcumin، وهو المعروف أيضا علمياً بنبات "Curcuma Longa"، وسأحاول جاهداً إقناعك عزيزي القاري أن تصطبغ بهذا الذهب Turmeric بل ذهب الإبريز بداخله المدعو "كركمين"، وهو فعلا قد يسبب لوناً أصفرًا للجلد للذين يأكلونه لفترات كبيرة!.

التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتيزمي يتحسن ويستجيب بصورة مذهلة علمياً للكركم حتى بالمقارنة بالادوية الحديثة والتي الكثير منها يسبب أعراضاً جانبية ومنها خلو جيوبك من الأموال التي تكلف الآلاف الدولارات الأدوية الحيوية Biologics وهو ما يسمى الآن علاج هادف Targeted Therapy وكأنه لم يعرف العالم ولا العلم هذا النوع من العلاج قبل هذه الأدوية! ولكن هذا أبعد ما يكون عن الصحة لأن الكركم وغيره من مضادات الأكسدة في البهارات والفيتمينات في الخضروات والفاكهة لطالما فعلت هذا البشرية بأقل تكلفة! ولكن بيدوان الأكل الصناعي سلب صحتنا وبدلاً عن إعادة النظر في الأكل الصناعي وتبديله بالطبيعي ومنه الكركم والجوزيل والقرقة والكومون والبصل والثوم والبذور والحبوب والبقول وزيت الزيتون والمكسرات! وجهت الرأسمالية بعبويها القليلة أنظار العالم كله بغسيل مخ بارع إلى المكملات الغذائية Supplements وبدائل الأكل الصحي والأدوية البيولوجية الخ الخ ولكن لا يخفى عليك عزيزي القاري أن مشكلة الكركم قد تكمن في رخصه ووفرته وأنه The Proverbial Too Good To Be True رابع ورخيص وفعال لدرجة لا يصدقها العقل البشري الذي تم غسله بالأفكار الخاطئة المروجة Promulgated بالشركات التي تبغي فقط الربح المادي بأي وسيلة صحية كانت أم مضرة! ولازم بقى "الغالي تمنه فيه" والله مش دائماً! هل فعلا بعض الشنط النسائية تصل إلى ١٠ آلاف دولار وأكثر والفساتين ١٠٠ الف دولار؟! هل فعلا الغالي دائماً تمنه فيه؟! ما هي أرخص كتب العالم! أعظمها!؟!

أشارت كثير من الأبحاث لحماية الكركم للجسم من العجز المبكر وهذا لخصائصه المعروفة كمضاد رائع قوي شمشوني التأثير Samsonite للأكسدة والحماية من الشوارد الحرة Free Radicals التي من شأنها تدمير وتشويه وتعجز أنسجة الجسم والأعضاء! ولكن تحول مادة الكركمين Curcumin دون هذا بكفاءة وبراعة بالغة يحسدها عليها جميع شركات الأدوية والعقاقير التي تقف "مبهورة" بإعجاز هذا البهار الذهبي اللون الإبريزي غني وقوى المفعول! لأنه من صنع الخالق! ولهذا في ٥٠٠٠ سنة لم يصد الكركم لأنه ذهب "أصيل المعدن".

تعرفت عليه كهبار أساسي في المأكولات بعد هجرتي لأمريكا من قرابة العشرين عاماً، ومداعبتي كمصري "أكيل" لكل مطابخ العالم بأمريكا وهو ما يميز أمريكا كـ Culinary World Scene كمطبخ عالمي! وبالذات المطبخ الهندي! ولا يوجد مطعم هندي أو قائمة أكل هندي لا تحتوي على هذا البهار السحري المفعول الذي من شأنه الإبهار كهبار! المطبخ الهندي من أصح المطابخ العالمية ومنها الكثير مبني على علم طب الأيورفيديك Ayurvedic Medicine أو علم الحياة! وهذا المطبخ شهرته البهارات "المهجرة" بسبب احتوائها على أعلى نسب ممكنة بسهولة "مجرد ملعقة" من مختلف مضادات الأكسدة التي تتخصص في تهدئة سرعة قطار العمر الذي يهرول بنا بضجيج "مصفرًا" مذكراً إيانا بقرب ميعاد الوصول! وعله القطر الوحيد في العمر الذي إجتمع جميع ركابه على رغبة واحدة وهي "يارب القطر يتأخر"، فتلك المحطة هي التي يتهافت المباريات على تأخير الوصول إليها! ولأجل هذا نحتاج إضافة الكركم إلى وقود قطار حياتنا!.

ومن آثاره التي عرفها العالم مؤخراً جداً في بدايات الألفية الجديدة! تأثيره على زيادة مادة سحرية طبيعية في الأعصاب المركزية والمخ اسمها BDNF Brain Derived Neurotrophic Factor والذي ترجمته المادة المخية المنمية للأعصاب! وهو اسم ليس فقط على مسمى! بل جريء جداً Audacious لأنه من المعارف عليه علمياً على الأقل لأواخر القرن العشرين والألفية السابقة! إن خلايا المخ التالفة لا تتجدد وليس لها هذه القدرة التي تتحلل بها معظم أنسجة وخلايا الجسم! أو على الأقل هذا ما صدقناه وعرفناه خطأً لأن هذه المادة BDNF قلبت كل الموازين فهي من شأنها التنام وتجديد الخلايا العصبية حتى المخي منها! وهنا يتجلى إعجاز الكركم لأنه ولك أن تتخيل عزيزي القاري أنه بعد آلاف السنين من علم الأيورفيديك Ayurvedic Medicine أو ما ترجمته علم وطب ومعرفة الحياة بالهند! تثبت الأبحاث الآن أن الكركم يزيد من هذه المادة السحرية BDNF التي تتجدد شباب المخ وتمنع مرض وشبح الزهايمر الذي يترى بالكثيرين منا الآن!.

وكما يقول الأمريكيان "Its claim to fame" أو سبب شهرته؟ علم الحياة! أو ما يدعى بالأيورفيديك Ayurvedic Medicine، وهو نبات له قدسية خاصة في الحضارة الهندية، والحقيقة العلم الغربي تأخر جداً في اكتشاف هذا الكنز من الذهب المدفون والإبريز الصافي الذي يحمل في جزيئاته أكسيرا لكثير من الأمراض ولذكر القليل منها وليس للحصر! يحمل مضادات للخلايا السرطانية، للعجز المبكر، الكوليسترول المرتفع، مضادات التهابات مزمنة وحاده، وحماية المعدة والكبد والاسنان من الأمراض، مضادات الزهايمر ومضادات تصلب شرايين وأمراض القلب والسكتا الدماغية، والتهابات المفاصل حتى الروماتيزمي منها، ولعلاج مرض ومضاعفات مرض السكري، التهابات واحتقان الحلق، أمراض المناعة الذاتية وضعف المناعة وعلاج ومنع أمراض الجلد! وهذا لذكر القليل لفوائده العديدة!

هل تعانين عزيزتي القارئة من متلازمة ما قبل الطمث Premen- strual Syndrome أو الـ PMS وهو ما تعاني منه الملايين من السيدات، عليك أن تجربي الكركم بحوالي أسبوع يومياً قبل الدورة وبضعة أيام بعدها وقد تجددين أخباراً يوجد حلاً وملاًماً للآلام والمزاج الهورموني المزعج لكي ولأجبانك وقد تنفج أساريك في وسط الدورة التي لطالما جاءت مزعجة!.

هل تعلم عزيزي القاري أن حوالي 6 مليون أمريكي يعانون من هذا المرض الذي يسرق أعز ما يملكه الإنسان "الذاكرة" والقدرة على التركيز وفي مراحل المتأخرة جداً حتى القدرة على الكلام والتبول والتبرز! ولقد رأيت كطبيب ممارس ومعالج لهذا المرض الكثيرين لا يعرفون ليس فقط أحفادهم وأولادهم بل أنفسهم وأهم إنجازات حياتهم! ولكن من رفق الخالق بنا وضع الكثير من مضادات هذه التغييرات في المخ التي تؤدي إلى الزهايمر ومنها تراكم الـ Beta Am- yloid Plaques ومعظم هذه المضادات توجد في الأكل النباتي وعلى رأسه الكركم والأفوكادو والزنجبيل وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، وما أروع يد الخالق في تجليها في خلق "الطبيب الداخلي" الـ "Inner Physician" الذي يعمل في أوج قوته في قمة لحظات الجوع والصيام فقد أثبتت الأبحاث أيضاً أن الصيام المطولة لأكثر من ١٨ ساعة تزيد مادة الـ BDNF أيضاً وأخيراً الرياضة أيضاً! وهو علم الأوتوفاجي أو الانتهام الذاتي Autophagy الذي نال الباحث يوشينوري أوسومي Yoshinori Ohsumi جائزة نوبل لعام ٢٠١٦ لشرحه للعالم ماهية العملية بعد دراسة أكثر من ٣٠ سنة في المجال!.

عزيزي القاري لو هناك شركة أدوية استطاعت تصنيع كبسولة أو قرص له كل هذه الخصائص السحرية! لا أشك حظي في بيعه بالمليارات وقد يكون أول قرص يباع بالتريليونات من الدولارات! ولكن لماذا يجب أن تكون فوائد الأكل في داخل كبسولة أو قرص تجاري، هدفه الربح المادي؟! حتى لو كان مصحوباً بالكثير من الأعراض الجانبية! من أين لنا بهذا الداء المدعو "إدمان الدواء" ولابد أن يكون قرصاً أو كبسولة ليكن له نصيب الأسد في علاج أمراض حياتنا! بصراحة؟ غسيل مخ Brain Wash؟! كم من مرة اتضح إن شركة أدوية ما لم تكن على حق؟ وتم سحب الدواء من الأسواق لقتله الآلاف! ولكن في نفس الوريد In The Same Vein هل سمعت مرة عن سحب "الكركم" من الأسواق؟ أو سحب "الكومون" أو "الفلفل الأسود" أو الزنجبيل أو حتى البنسون أو القرقة وما أحلى "قرقة" أكل رينا وبهارات أكله؟ "قرقتها حلوة"، لم ولن يحدث لأنه أكل الطبيعة ومن يد الخالق المهندس الأعظم الذي خلق الإنسان وخلق له الأكل الطبيعي الذي منه البهارات بجمال الوانها "تبهرننا" بالوان "البهارات" التي أثبت العلم أنها سر سحرها ومفعولها وقوتها في الوانها! وهذا هو سر الكركمين Curcumin في نبات التيرميريك Turmeric أو الورس، هذا الكركمين قد يمثل حوالي ٣٪ فقط من النبات ولكن هذه النسبة الضئيلة هي سر "إبهار" هذا البهار للعالم كله ومؤخراً في القرن الثامن عشر فقط الجزء الغربي منه! الغرب جاي للماتش بتاع الكورة متأخر جداً ولهذا Skepticism abounds كثر الشك الذي ليس له داعي على الإطلاق ولا يجب محاولة إختراع العجلة مرة ثانية Reinventing The Wheel لأن الهند استعملت هذا من حوالي ٥٠٠٠ سنة، وبكل بساطة عاميتنا المصرية "شغل إيدين رينا أحسن كثير"، ويا إما هأصدق شركة تلهث وراء الفلوس أو أصدق يد الخالق التي فقط تصنع أحسن ولكل داء في أكله دواء، وانه يخلق كل ما هو جميل فانه جميل ويحب الجمال!.

وله تأثير البلسم على القولون! وبالذات التقرحي Ulcerative Coli- tis وقد تطرقت بعض الطرق القديمة إلى الحفنة الشرجية الكركمية Turmeric Enema ولكنه فعلاً أيضاً طبعاً عن طريق الفم! ومفبيش داعي ناخده من زاوية غلط!.

الهند وخصوصاً المناطق الريفية منها! (الأقل تأثراً بالأكل الغربي) تعد من أقل البلاد بلاءً بمرض الزهايمر بنسبة ٣٪ في خلال ١٠ سنين في بحث تابع المسنين من سن الستين إلى سن السبعين! ونفس البحث كشف عن نسبة مروعة في أمريكا ١٨٪ لنفس الفترة ونفس العمر! وليست جينات! لأن الهنود يصابون بالمرض بنفس النسبة المروعة ١٨٪ بعد هجرتهم لأمريكا! انه الأكل يا حضرات! وهذه كارثة تتجم عن البعد عن الأكل الطبيعي، الذه من صنع يدي الخالق الأكل الذي به دواء لكل داء! وله تأثير فعال على مرضى الاكتئاب وتحسين جودة النوم وتعلق هذه الخصائص أيضاً بتأثيره البلسمي على المخ!.

### الكركم:

يجب معرفة أنه له العديد من طرق الاستعمال منها إضافته مطحوناً كنبات للمأكولات، النبات الذي هو "ابن عم الزنجبيل" كعائلة زنجبيلية Zingiberaceae و Curcuma Longa عائلات شبيهة جداً! ولا يعلو هذا النبات عن ٣ أقدام أو المتر الواحد عن الأرض! لكن الـ Rhizome تحت الأرض منه هو الذي فيه السر الكركمي المكنون، فعلك ساعدتني في فتح كنز بهارات الشرق الأقصى الذي يقدمه لك ماهاراجا من الهند!؟!

ولا تكتمل مقالة عن فوائد مادة غذائية دون ذكر فائدته للجلد وشبابه وتقليل تجاعيد وكراميش الجلد Skin Wrinkles والتي جزء كبير منها يسبب التعرض المفرط للشمس ولكن نسبة كبيرة أيضاً ترجع إلى نقص علاج السماء الرياني للجلد المنهك بسبب الشوارد الحرة التي تملأ أكلنا الصناعي أكثر من عشرات المرات تلك التي في أكل رينا الطبيعي! ولهذا قد نكون في حاجة ماسة لكبر قدر ممكن من هذا التأثير البلسمي للكركمين على الجلد ولا سيما القبض على هذه الشوارد الحرة Free Radicals وسجنها في زنزانه "ليه العمر بييجرى، ده لسه بدري" وله آثار رائعة على جلد الذين يعانون من مرض الصدفية Psoriasis أو حتى الصور الشديدة منها التي تؤثر على المفاصل Psoriatic Arthritis.

تأثير مادة الكركمين على جدار الأوعية الدموية Endothelium "مبهر" لأنه يشابه تأثير الرياضة اليومية لقرابة الساعة وحبه أسبرين من غير تعاطيها ولا يوجد أي شيء آخر قادر على هذا Capable Of The Feat وهذا عن طريق مضادات الأكسدة والالتهابات التي تسبب تصلب الشرايين أيضاً له تأثير إيجابي على الكوليسترول! ومن المعروف أنه يقلل الدهون الثلاثية TG في الدم والجدير بالذكر أنه يقلل التهابات الكبد Hepatitis ان كانت بسبب الدهون على الكبد أو شرب الكحوليات!.

هل من أعراض جانبية لفرط استعماله، تذكر بعض الأبحاث والمقالات أنه قد يؤدي لزيادة حدوث حصاوي الكلى لإحتوائه على أوكسالات ولكن هذه قليلة جداً في مستخلص الكركمين منه! وانه قد يؤدي إلى الحساسية والطفح في القليل من الناس، أو نقص الحديد لتقليل امتصاصه! ولكن هذا لو بكميات كبيرة! لا ينصح به بكميات علاجية للحوامل فقد يسبب انقباضات مبكرة في الرحم مما قد يؤدي إلى خطر فقدان البيبي أو الجنين ورجاء الحرص أثناء الرضاعة أيضاً لقلته للمعلومات Paucity Of Data! ولو تعاني من مرض المرارة أو حصاويها ينصح بالتوقف عن الكركم ومتابعة طبيبك إلى أن تعالج من هذه المشكلة والتي هي نتيجة أصلاً لأكل صناعي هزيل سريع مريع فاقد الشيء وهو الحياة فلا يعطيه! "أكل ميت"! هل أكلك ميت؟! أم "مفعم الحياة"؟! Vegetable = Vegetare = Full Of Life لا بد من معرفة مكوناته: ملعقة واحدة كبيرة حوالي ١٠ جرام تحتوي على حوالي ٣٠ سعر حراري من الكربوهيدرات وحوالي ٢ جم اليف و٧ جم نشويات وأقل من نصف جرام دهون! و٣٪ كركمين!.

هل يذهلك ان تعرف انه يسبب خلايا السرطان الجديدة ان تنتحر Apoptosis؟! وينشط الكثير من الجينات الحاملة التي تساعد على هذا! يقتل خلايا السرطان بالذات القولون والمريء والبنكرياس والثدي، ويمنع انتشارها ويحرمها من نمو الشرايين لإمداد خلايا السرطان بالغذاء! منطقي جداً صح! لكن للأسف الأكل الصناعي يرتكب هذه الجريمة الشنعاء في أجسامنا لسكريات صناعية تعشقها خلايا السرطان ٦ إلى ١٠ مرات أكثر من الخلايا الطبيعية! السكر الذي

وأخيراً وليس أخراً! كيفية استعماله؟ يوجد على هيئة النبات الجذري نفسه Rhizome الذي حضرتك تراه في الصورة وهذا طبعاً يمكن طحنه واستعماله، أو شراء الكركمين نفسه وهو المستخلص الـ ٣٪ من نبات الكركم أو الورس الذي هو سر سحر وقوة ولون وجمال الكركم! ويضاف هذا للعديد من المأكولات والعصائر وطبعاً لبن بالكركم!.



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم د. راما الحجاوي

استشاري نفسي تربوي

### بين الإحساس والحقيقة حوارات نفسية تشبه حديث الصديقات بوقفي أعمق

كأس العالم من منظور نفسي حين تتحول الكرة إلى انتصاف... وتصبح الأغنية وطنًا

phdramahijawi@gmail.com  
www.drramahijawi.com



تتحمس... وأوقات نبكي؟

د. راما: لأن الأغنية الوطنية لا تدخل إلى الذاكرة ككلمات فقط... بل ترتبط بالهوية، والذكريات، والانتماء، وتشير دراسات في علم النفس الاجتماعي إلى أن الغناء الجماعي يعزز الشعور بالترابط والانتماء بين الأفراد، ويمتجهم إحساساً بأنهم جزء من جماعة واحدة.

ولهذا... قد يسمع الإنسان أغنية وطنية وهو بعيد عن بلده، فيشعر فجأة وكأنه عاد إلى بيته، وعندما يغني الآلاف اللحن نفسه في الوقت نفسه... لا يصبح الصوت مجرد غناء... بل يتحول إلى شعور جماعي يصعب وصفه بالكلمات.

ثانياً: لماذا يصبح الغريب قريباً؟

أمونة: أنا فعلاً حسيت إن الناس اللي ما أعرفهمش بقوا قريبين مني... بس لأنهم يبشجعوا نفس المنتخب. د. راما: وهذا طبيعي جداً، أنا كاردنية، خلال وجودي في سان فرانسيسكو لحضور مباريات كأس العالم... كنت أرى الشماغ الأردني من بعيد... في الفندق... وفي الشارع... وقرب الملعب. لا أعرف الشخص... ولا يعرفني، لكن بمجرد أن تلتقي العيون... تبتسم... وترفع أيدينا بالسلام... وكأننا نعرف بعضنا منذ سنوات.

هنا ما نسميه في علم النفس الهوية المشتركة. ففي الغربة... يصبح العلم أكثر من علم... والشماغ أكثر من لباس... والأغنية أكثر من لحن... كلها تتحول إلى رسالة تقول: "أنت لست وحدك".

ثالثاً: لماذا نبكي عند أول هدف؟

أمونة: طيب ليه أول هدف يخلى الناس تصرخ، ونبكي، ونحضن بعض؟ د. راما: لأن الهدف لا يكون مجرد كرة دخلت المرعى. في تلك اللحظة... يشعر المشجع أن جزءاً من هويته انصهر... وكان الفرح لم يعد للاعبين فقط... بل لكل من يحمل هذا الانتماء. البكاء هنا ليس ضعفاً... بل تعبير إنساني عن مشاعر ظلت تتراكم: انتظار... وفرح... وفخر... وحنين... ثم خرجت كلها في لحظة واحدة.

رابعاً: الجمهور واللاعبون... علاقة نفسية متبادلة؟

أمونة: يعني التشجيع فعلاً بيأثر على اللاعبين؟ د. راما: بكل تأكيد، فاللاعب لا يلعب بعجده فقط... بل بعقله، ومشاعره، وقلبه بنفسه. وعندما يشعر أن الجمهور يقف خلفه... يزداد إحساسه بالدم والانتصاف. لكن هنا نقطة مهمة... هناك فرق كبير بين الدعم... وبين الضغط. أن نقول للاعب: "نحن معك" يختلف كثيراً عن أن نقول: "كل أملنا عليك". الأولى تمنحه قوة... أما الثانية فقد تزيد من شعوره بالضغط النفسي.

خامساً: عندما يجتمع العرب في الرياضة.

أمونة: أجمل حاجة شفتها... إن جماهير الأردن والجزائر كانوا يفرحوا مع بعض... ويرقصوا مع بعض... ويغنون مع بعض. حسيت إن مفيش كراهية... ولا حساسية. د. راما: وهذا كان من أجمل المشاهد التي عشتها. الرياضة في أجمل صورها لا تلقى المنافسة... لكنها تترك مساحة للمحبة والاحترام، أنا كاردنية... رأيت

في هذه الزاوية، لا نتحدث عن كرة القدم بوصفها مباراة فقط، ولا عن كأس العالم كحدث رياضي عابر... بل نتناول أن فهم ما الذي يحدث داخل الإنسان عندما يرفع علم بلده، ويردد أغانيه الوطنية، ويسافر ساعات طويلة ليقيم بين جمهور لا يعرفه، لكنه يشعر فجأة أنه يشبهه وينتمي إليه. لأن بعض اللحظات الرياضية لا تبقى في الذاكرة بسبب النتيجة فقط، بل بسبب الشعور الذي تركته فيها. بقلم: د. راما الحجاوي استشاري صحة نفسية، تقدم طرخاً نفسياً يربط بين المشاعر الإنسانية، والانتماء، والهوية، وأثر التجارب الجماعية على الإنسان نفسياً واجتماعياً. وتعتمد في رؤيتها على العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، وعلم النفس الاجتماعي، وفهم العلاقة بين الفرد والمجموعة.

توحيه مهني: هذا المحتوى توعوي نفسي، ولا يعد بديلاً عن العلاج أو الإرشاد الفردي. شخصية: الحوار... أمونسة... فتاة مصرية عفوية واجتماعية، تعشق الأجواء الجماهيرية، والأغاني الوطنية، وروح المصريين في التشجيع. جاءت لتشجيع منتخب مصر، لكنها وجدت نفسها تتأثر أيضاً بما شاهدته من تلاحم عربي بين جماهير مختلفة.

الشهد... أمونة: بصي يا دكتورة... أنا كنت فاكرة إن كأس العالم يعني مباراة، ونتيجة، وفوز وخسارة، بس لما حضرت وشفيت الناس، حسيت إن الموضوع أكبر بكثير. المصريين لما يتجمعوا، تحسي إن في بيت كامل تفتح فيجأة الأكل، والضحك، والهجة، والهزار، والأغاني، والتشجيع... كأننا أخذنا حصة من مصر وجبنها فمنا. بس أكثر حاجة أثرت في... إني شفت جماهير عربية تفرح لبعض. شفت الأردنيين والجزائريين يرقصوا مع بعض، ويفغون مع بعض، وبياركو لبعض. وقتها حسيت إن الرياضة ممكن تظهر أجمل ما في الإنسان.

هوليه التشجيع يعمل فينا كل ده؟

مدخل المفهم

د. راما: قبل أن أجيبك يا أمونة... خلال حضوري فعاليات كأس العالم، لم أكن أراقب المباريات فقط، بل كنت أراقب أيضاً المشاعر الإنسانية التي ولدتها، كنت أرى الشماغ الأردني من بعيد... فأبتسم تلقائياً. وأرى العلم الأردني... فأشعر وكأن جزءاً من الوطن حضر إلى هنا، وهنا أدركت أن ما يحدث ليس مجرد تشجيع... بل تجربة إنسانية عميقة.

من منظور نفسي، التشجيع هو أحد أشكال التعبير عن الانتماء، والانتماء من الاحتياجات النفسية الأساسية للإنسان. وعندما يرتدي الإنسان ألوان وطنه، أو يرفع علمه، أو يردد أغنيته الوطنية، فهو لا يتفاعل مع اللون أو الصوت فقط... بل مع كل ما يمثله ذلك داخله: الأهل... الطفولة... الذكريات... اللهجة... والحنين.

أولاً: لماذا تؤثر الأغاني الوطنية فينا؟

أمونة: هو ليه الأغاني الوطنية بالذات بتخلينا

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني  
ومبتكر فن الجرافيكاتير  
شهيدة لقمة العيش..  
والبوفتيك..



(الفقر مش عيب)...

تتكرر تلك الجملة كثيراً على أذاننا، وبخاصة في الأفلام والدراما المصرية، وكأنها قول مأثور أو حكمة تتوارثها الأجيال..

وتسمع الجملة بصوت عجوز وأداء حزين في نهاية الفيلم دائماً، بينما أحداث الفيلم تتساق مع الواقع المؤلم الذي يؤكد عكس تلك النظرية الخزعبلية التي ينادون بها بينما يرسلون عكس مضمونها..

فما من عمل درامي أو سينمائي تتردد فيه تلك الجملة، إلا وتجده يرسخ بكل قوة عكس ما تعنيه، وهو أن الفقر عيب! التتمر على الوظائف البسيطة كالسباك والبواب والزبال (جامع القمامة) يشير إلى أن الفقر عيب..

التمتمر على الأميين وأنصاف المتعلمين كالسباك والبواب والزبال (جامع القمامة) يشير إلى أن الفقر عيب..

يؤكد أن الفقر عيب.. التتمر على ملابس الفقراء والريفيين يؤكد أن الفقر عيب..

التمتمر على لكناات البسطاء والشعبيين يؤكد أن الفقر عيب.

اسم فيلم (الببب البواب) من أكثر الأسماء المنتمرة والتي تنادي بتلك

الطبقية والعنصرية في السخرية من البواب الذي حاول أن يخرج عن الإطار وتطلع أن يكون (ببب)، وفي النهاية جاءت رسالة الفيلم تدعو إلى

ضرورة أن يعود كل فرد إلى مقعده في المنظومة، وألا يغادر البواب دكة الاحتياطي أو دكة البواب!

وهناك إعلامي شهير، كلما أراد أن يسب أحد الأشخاص الخونة أو الخارجين على القانون، يصفه بـ"الزبال".

والدراما ما هي إلا تجسيد خافت لواقع أكثر إيلاًماً.

أكثر ما أصابني بالرعب من هذه النظرية التي تشدق بها وننادي بعكسها، هي تلك المدخلات التي تمت مع السيدة المكلومة، والدة "هدير" الضحية الشابة التي لقت مصرعها في حادث مؤسف وهي تقف على

عربة شاي وقهوة، بسبب سيارة يقودها طفلان..

الحادث أصاب الشعب المصري بأكمله بالحزن على الضحية الشابة



جماهير الأردن تدعم منتخبها بكل صدق... ثم تبارك للجزائر، وتفرح معها. ورأيت الجماهير الجزائرية تتبادلها المحبة نفسها.

هذا المشهد أكد لي أن حب الوطن لا يتعارض مع احترام الآخر. وأن الروح العربية قادرة على أن تجعل المنافسة وسيلة للتقارب... وليس للخلاف.

سابعاً: مصر والأردن... اختلاف التجربة ووحدة الشعور.

أمونة: أنا كمصرية حسيت إن المصريين بيأخذوا روحهم معاهم في كل مكان... والضحك... والأغنية... حتى وقت التوت، لازم يكون في خفة دم. د. راما: وهذا جزء جميل من الهوية المصرية. وكل شعب لديه طريقته الخاصة في التعبير عن الفرح المصري يعجز بالضحكة واللمة، والأردني يعجز بالشماغ، والهتاف، وروح الشامسي، والجزائري يعجز بالحماس، والرقص، والطاقة، لكن في النهاية... كل هذه الطرق تقول الرسالة نفسها: نحن نحب أوطاننا... ونحب أن نفرح معاً.

ثامناً: متى يصح التشجيع صحياً؟

أمونة: يعني التشجيع كله جميل؟ د. راما: يكون جميلاً عندما يبقى في مساحة الحب. يدعم اللاعب... ولا يعطسه. يفرح بالفوز... ولا يهين الخاسر. يحزن... لكن دون إساءة أو تعصب. فالرياضة وجدت لتجمع الناس... لا لتفرقهم.

الخلاصة: كأس العالم ليس مجرد بطولة رياضية، بل مساحة إنسانية، يلتقي فيها الانتماء بالهوية، والذاكرة بالمشاعر. قد ناتي لتشجيع منتخبات مختلفة... لكننا نغادر حاملين شعوراً واحداً... أن أجمل ما في الرياضة ليس الهدف وحده... بل قدرتها على أن تجعل الفرياء أهلاً... والأغنية وطناً... والعلم ذاكرة... والتشجيع لغة حب وانتماء.

رسالة الحوار:

- \* الأغاني الوطنية لا تحرك الحماس فقط... بل توقظ الذاكرة والانتماء.
- \* الغربة تجعل الرموز الوطنية أكثر حضوراً وتأثيراً في النفس.
- \* الجمهور قد يكون مصدر قوة للاعبين عندما يمتجهم الدعم والضغط.
- \* الرياضة في أجمل صورها تجمع الشعوب ولا تفرقها.
- \* والانتماء الحقيقي لا يكتمل إلا عندما يجتمع حب الوطن مع احترام الآخرين.

وفي النهاية... قد تنتهي المباراة بصافرة الحكم... لكن الشعور الذي صنعتته في قلوبنا قد يبقى سنوات، لأن بعض الانتصارات لا تقاس بعدد الأهداف، بل

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فريد عوض

### ميشامح



وجمال الصلاة فيها وشارع النبي دنيايل ووسط البلد المنشيه، ومحطة الرمل وبحري وقلعة قاتباي وأبو قير، ومكتبة الاسكندرية والمتاحف المتحف الروماني وعمود السوراي والكثير من الأماكن التي لها ذكريات جميلة في حياتنا. ولكن أريد أن اذكر اننا نحب مصر ولا ننكر فضلها علينا ولكن مازالت الامور الاقتصادية والاجتماعية تسير الي التقدم ببطن شديد وهناك معاناه من ارتفاع الأسعار وارتباك المرور والشكل العشوائي لكورنيش إسكندرية ليس هناك تناسق في الألوان بالاضافة الي دفع رسوم دخول الشواطئ وانتشار الكلاب الضالة على الشواطئ، أما الشواطئ الحاصه لا يستطيع أحد ان يدفع رسوم الدخول لها، ايضا ظاهرة قله وجود اشارات المرور على البحر حيث يضطر المراد الي عبور الشارع بين السيارات بما يؤدي الي الكثير من الحوادث والوفيات.

ايضا هناك ظاهرة أصبحت منتشرة جداً وهي ظاهرة التسول في كل مكان واري ان ظاهرة التسول أصبحت مهنة مريجه جداً حتي اني سمعت قصص كثيرة عن سيدات لديهم عشرة اولاد صغار يعملون

لصالحها ويجنون أموال طائلة من الماره بطريقة بسيطة ولا أحد يوقف تلك الظاهرة من المسؤولين. وهناك أمر آخر هو جمع أموال ركن السيارات parking من بعض المواطنين أعطوا لنفسهم رخصه للسماح لركن السيارات مقابل مبلغ يطبله من المواطن.

ولا أعلم لماذا لا تقوم الدولة بعمل أماكن لركن السيارات بمقابل مادي يعود بالكثير لخزانه الدولة.

أيضاً لاحظت في زيارتي للأسكندرية أن هناك من العمارات التي كانت تأخذ الطابع اليوناني بكل جماله وتراثه الرائع بدأت هذه العمارات في تغير شكلها بطريقه تحزن، أصبح الفن والتراث اليوناني البيزنطي الجميل يتلاشي.

ولكن لا أنسى أن قلوب ونخوة وجدعة الشعب المصري مازالت موجوده.

وايضاً لاحظت حرية المواطن والفتيات تلبس ما تشاء في حدود التقاليد ولم أجد أي خروج عن المألوف للفتيات المسيحيات وإحساس الأمن والأمان في الشارع، أيضاً رأيت الكثير من الجاليات العربية المنتشرة في كل مكان، الكثير من السودانيين واليبيين والأفارقة والسوريين الذين ملكوا الكثير من الأعمال وخصوصاً المطاعم وهي من الشعوب الناجحه في العيش والعمل في مصر.

عمار يا مصر.. مصر تعتبر كل الوافدين من الأخوه العرب وغيرهم أهل، لا تعتبرهم من المهاجرين... ويتم معاملتهم معاملة المصريين بل وأحياناً أفضل.

تحيا مصر... ودعواتنا دائماً أن تعود مصر إلي أيام الزمن الجميل ويكون هناك فصل بين الدين والدولة...

كلمات  
مقاطعة



تأليف وإعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ه	غ	ي	م	ز	ر	أ	و	ل	ع	1
م	س	ق	أ	ي	و	س	ه	ل	ع	2
س	ا	ق	ر	ه	س	ه	ر	س	ي	3
ه	و	ي	ر	د	ج	د	ل	ع	ل	4
ع	م	ر	س	ي	س	ه	ر	م	ع	5
ت	ط	ل	س	و	ن	ز	ت	ي	ت	6
ر	ر	ي	ر	أ	ق	د	أ	ر	7	
ب	أ	ل	ت	م	ر	ه	ت	ي	ب	8
ن	ج	م	س	ي	ج	م	أ	ب	9	
س	ر	ب	ب	ل	س	ن			10	

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

الكلمات الرأسية:

- 1- ممثل كوميدى مصري راحل - ضمير الغائبات.
- 2- مثال للصبر (معكوسة) - ضمير متصل (معكوسة).
- 3- من أدوات النظافة (معكوسة) - سهل.
- 4- رمز رياضي (معكوسة) - عاصمة كوريا الجنوبية - قسم.
- 5- حاجة.
- 6- بلد إفريقي (معكوسة).
- 7- منطقة سكنية بالأسكندرية - بئر.
- 8- أمانى (معكوسة) - يحن.
- 9- راقصة مصرية.
- 10- برنامج إذاعي قديم.

الكلمات الأفقية:

- 1- من التوابل - ضرير (معكوسة).
- 2- من المهن - تاج.
- 3- من آثاا البيت المصري - للأقفال (معكوسة).
- 4- خيال - من أنواع المانجو (معكوسة).
- 5- من الأسماء الخمسة - يعتنى.
- 6- بحر - يزين (معكوسة) - حبوب القهوة.
- 7- يداوي (مبعثرة).
- 8- من محافظات مصر - نيازك.
- 9- هادئة (معكوسة) - يسى.
- 10- خوف - من حيوانات المزدود.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفى بالامون

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

اصنع من تجاربك الصعبة خيراً لمن حولك

تعد التجارب الصعبة جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، فلا يكاد يوجد شخص لم يمر بظروف مؤلمة أو أوقات عصيبة تركت أثراً في نفسه. قد تكون هذه التجارب خسارة، أو مرضاً، أو فشلاً، أو خيبة أمل، أو ضيقاً مادياً، أو مشكلة عائلية. وبينما يختار البعض أن يعيشوا أسرى لهذه الآلام، يختار آخرون أن يحولوا جراحهم إلى مصدر نور، وأن يجعلوا من معاناتهم وسيلة لمساعدة الآخرين. وهنا تظهر أعظم صور القوة الإنسانية، حين يتحول الألم إلى عطاء، والتجربة القاسية إلى رسالة خير تمتد آثارها إلى من حولنا.

التجارب الصعبة مدرسة للحياة:

التجارب ليست مجرد أحداث نمر بها ثم تنتهي، بل هي مدرسة تعلمنا دروساً لا يمكن أن نتعلمها من الكتب أو الكلمات. فعندما يمر الإنسان بظروف صعبة، يكتسب فهماً أعمق للحياة، ويتعلم الصبر والتحمل، ويكتشف جوانب من شخصيته لم يكن يعلم بوجودها. فالشخص الذي ذاق مرارة الفشل يعرف كيف يشجع من تعثر، والذي مر بأزمة مالية يفهم معاناة المحتاجين، والذي عاش الألم النفسي يستطيع أن يشعر بمن يمررون بالضيق. وهكذا تصبح التجارب مصدراً للحكمة والخبرة والرحمة.

الألم الذي يبقى حبيساً يرهق صاحبه:

كثيرون يحتفظون بالألم داخل قلوبهم لسنوات طويلة، فتتحول الذكريات المؤلمة إلى عبء ثقيل يعيق تقدمهم. فكلمة استعادوا ما حدث لهم عاد الحزن ليملاً نفوسهم من جديد. لكن حين يقرر الإنسان أن يستخدم تجربته لمساعدة الآخرين، فإنه يمنح لمعاناته معنى جديداً. فبدلاً من أن تكون التجربة مجرد ذكرى مؤلمة، تصبح وسيلة لبث الأمل، وعندها يشعر أن ما مر به لم يكن بلا فائدة.

كيف تتحول التجربة إلى خير؟

تحويل التجارب الصعبة إلى خير لا يحدث تلقائياً، بل يحتاج إلى وعي وإرادة. ويمكن تحقيق ذلك بعدة طرق:

أولاً: مشاركة الخبرة:

عندما يتحدث الإنسان عن تجربته بصدق، فإنه يساعد الآخرين على تجاوز مخاوفهم. فكثير من الناس يشعرون بالوحدة أثناء أزماتهم، لكن سماع قصة شخص مر بالمحنة نفسها ونجح في تجاوزها يمنحهم الأمل والقوة.

ثانياً: تقديم الدعم النفسي:

ليس من الضروري أن تمتلك حلولاً لكل المشكلات، فوجودك بجانب شخص يمر بأزمة قد يكون أعظم دعم تقدمه له. أحياناً يحتاج الإنسان إلى من يسمعه ويفهم مشاعره أكثر من حاجته إلى النصائح.

ثالثاً: استخدام الخبرة في خدمة الآخرين:

قد تتحول تجربة شخصية إلى مشروع أو مبادرة أو عمل تطوعي يساعد الكثيرين. فكم من شخص عانى مشكلة معينة ثم أصبح سبباً في تخفيف معاناة آخرين يواجهون المشكلة نفسها.

رابعاً: نشر الأمل بدلاً من الشكوى:

الحديث المستمر عن الألم يضاعف تأثيره، أما مشاركة الدروس المستفادة منه فتجعل التجربة أكثر إيجابية. فالتناس لا يحتاجون إلى سماع حزم المعاناة فقط، بل يحتاجون إلى معرفة الطريق الذي ساعد على تجاوزها.

الأشخاص الأكثر تأثيراً هم أصحاب التجارب:

غالباً ما يكون أكثر الناس تأثيراً في حياة الآخرين هم أولئك الذين مروا بصعوبات حقيقية. لأن كلماتهم تخرج من واقع عاشوه، لا من أفكار نظرية. فعندما يتحدث شخص عن الصبر وهو لم يختبر المعاناة، قد تبدو كلماته جميلة لكنها تفترق إلى العمق. أما عندما يتحدث شخص خرج من قلب الألم، فإن كلماته تصل إلى القلوب لأنها صادقة ومبنية على تجربة حقيقية.

لا تجعل مرارتك تنتقل إلى الآخرين:

بعض الناس يسمحون لتجاربيهم المؤلمة بأن تجعلهم أكثر قسوة وتشاؤماً وغبناً، فينقلون الألم إلى من حولهم. لكن الخيار الأفضل هو أن تتحول التجربة إلى مصدر تعاطف ورحمة. فالإنسان الذي عرف معنى الحزن يجب أن يكون أكثر قدرة على مواساة الآخرين، والذي ذاق مرارة الظلم ينبغي أن يكون أكثر حرصاً على العدل، والذي احتاج يوماً إلى المساعدة يستطيع أن يكون سنداً لغيره.

الخبر الناتج من التجارب لا يقتصر على الآخرين:

عندما يساعد الإنسان الآخرين من خلال خبراته السابقة، فإنه هو نفسه يستفيد. فهو يشعر بقيمته وتأثيره، ويكتشف أن معاناته لم تكن عبئاً، بل كانت جزءاً من رحلة نضجه ونموه. كما أن مساعدة الآخرين تمنح شعوراً بالسلام الداخلي، لأن الإنسان يرى أن ألمه أصبح سبباً في تخفيف آلام الآخرين، وأن جراحه القديمة تحولت إلى جسور تعبر عليها النفوس المتعبة نحو الأمل.

اصنع من جراحك مصدر قوة:

ليست العظمة في أن تتجنب الألم، فالحياة لا تخلو من التحديات، بل العظمة في أن تجعل من ألمك قوة، ومن سقوطك درساً، ومن دموعك رسالة رجاء. فكل تجربة صعبة تحمل بداخلها فرصة للنمو والتغيير والتأثير الإيجابي. لا تنظر إلى ما فقدته فقط، بل انظر إلى ما تعلمته. ولا تتوقف عند حجم الجرح، بل فكر في عدد الأشخاص الذين يمكن أن يستفيدوا من الخبرة التي اكتسبتها بسببه.

التجارب الصعبة ليست نهاية الطريق، بل قد تكون بداية لرسالة أعظم مما نتخيل. فالإنسان القادر على تحويل ألمه إلى خير، وخسارته إلى عطاء، ومعاناته إلى دعم للآخرين، هو إنسان صنع من الظروف القاسية قوة تبني ولا تهدم. لذلك لا تدع تجاربك تبقى مجرد ذكريات مؤلمة، بل اجعلها نوراً يضيء طريق من يمررون اليوم بما مررت به بالأمس، فربما تكون قوتك سبباً في إنقاذ قلب، أو تشجيع نفس، أو منح أمل لشخص كان على وشك الاستسلام. عندما يصبح الألم رسالة، هناك فرق كبير بين إنسان عاش التجربة وانتهى الأمر عند حدود نفسه، وإنسان آخر جعل من تجربته رسالة تمتد إلى حياة الآخرين. فالتجارب الصعبة تترك في داخلنا أثراً عميقاً، لكن ما يحدد قيمتها الحقيقية هو الطريقة التي نتعامل بها معها بعد انتهائها.



فقد تمر بموقف جعلك تبكي أياماً طويلة، ثم يأتي يوم تجد فيه شخصاً يمر بالموقف نفسه، فتكون كلماتك له بمثابة طوق نجاة. عندها تدرك أن الألم الذي ظننته بلا فائدة كان يعدك لتكون مصدر قوة لغيرك.

لا تحتقر قصتك:

كثيرون يظنون أن قصصهم عادية ولا تستحق أن تُروى، لكن الحقيقة أن هناك أشخاصاً يحتاجون إلى سماعها. فربما تكون المشكلة التي تراها بسيطة هي أكبر معركة يخوضها شخص آخر. قد تكون تجربتك مع الفشل مصدر الإلهام لشخص فقد ثقته بنفسه، وقد تكون تجربتك مع المرض سبباً في رفع معنويات مريض يائس، وقد تكون تجربتك مع الخسارة باباً تعزوية لشخص يعيش الألم ذاته. لذلك لا تقلل من قيمة ما مررت به، فلكل تجربة درس، ولكل درس أثر، ولكل أثر فرصة ليصنع فرقاً في حياة إنسان آخر.

العظماء لم يولدوا أقوياء:

معظم الأشخاص الذين تركوا أثراً جميلاً في حياة الناس لم يولدوا وهم يمتلكون تلك القوة. بل صُنعت شخصياتهم وسط التحديات والضغط والانتكاسات. فالذهاب لا يلمح إلا بعد أن يمر بالنار، والإنسان لا يكتشف قدراته الحقيقية إلا عندما يواجه الصعوبات. لذلك لا تنظر إلى التجارب القاسية كعدو، بل انظر إليها كمرحلة تصنع منك شخصاً أكثر نضجاً وحكمة ورحمة.

كن اليد التي تمتد إليك:

عندما تمر بضيق شديد، غالباً ما تتمنى أن تجد شخصاً يفهمك ويقف بجانبك. وبعد أن تتجاوز مشكلتك، حاول أن تكون أنت ذلك الشخص للآخرين. كن المستمع الجيد، والكلمة المشجعة، والداعم وقت الضعف، والمساند وقت السقوط. فالعالم يحتاج إلى أشخاص يحولون معاناتهم إلى رحمة، لا إلى قسوة، وإلى عطاء لا إلى انغلاق. فأجمل ما يمكن أن يفعله الإنسان هو أن يصبح لغيره ما كان يتمناه لنفسه في أصعب أيام حياته.

الأثر الذي يبقى:

الأموال قد تنفذ، والمناصب قد تزول، والشهرة قد تنسى، لكن الخبر الذي تصنعه في حياة الناس يبقى أثره طويلاً. وكل كلمة أمل تمنحها لشخص متعب، وكل دعم تقدمه لإنسان منكسر، قد يغير حياته أكثر مما تتخيل. وربما لن تعرف أبداً حجم التأثير الذي صنعته، لكن يكفي أن تكون سبباً في ابتسامة بعد حزن، أو قوة بعد ضعف، أو أمل بعد يأس.

فالإنسان الحقيقي ليس من عاش لنفسه فقط، بل من جعل من تجاربه وجراحه وخبراته جسوراً يعبر عليها الآخرون نحو حياة أفضل. ومن أجمل الإنجازات في الحياة أن تتحول الآلام التي كادت أن تكسرك يوماً ما إلى قوة ترفع بها من حولك وتمنحه القدرة على الاستمرار.

لا تسمح للتجربة أن تعزفك بل أن تطورك:

من الأخطاء التي يقع فيها بعض الناس أن يجعلوا تجاربهم الصعبة هي هويتهم الوحيدة، فيعيشون أسرى الماضي ويعرفون أنفسهم دائماً من خلال ما فقدوه أو ما عانوه. لكن التجربة الصعبة لم تأت لتسجك داخلها، بل لتساعدك على النمو والتطور.

فأنت لست مجرد شخص مَرَّ بالفشل، بل شخص تعلم كيف ينهض من جديد. وليست مجرد شخص عاش الألم، بل شخص اكتسب من خلاله قوة وصبراً وفهماً أعمق للحياة. وعندما تتخطى من تجاربك هذه الطريقة، تتحول من عبء يتقل كاهلك إلى رصيد من الخبرة والحكمة.

اصنع من ضعفك نقطة انطلاق:

أحياناً تكون أكبر نقاط القوة في حياتنا مخبأة داخل أضعف لحظاتها. فالإنسان الذي عرف معنى الخوف يصبح أكثر قدرة على طمأنئة الآخرين، والذي عاش الوحدة يعرف كيف يحتوي من يشعر بالعزلة، والذي ذاق مرارة الاحتياج يدرك قيمة العطاء. إن التجارب القاسية تكشف للإنسان معادن لم يكن يعلم بوجودها داخله. فهي تعلمه الصبر عندما يظن أنه لا يستطيع الصبر، وتعلمه الثبات عندما يشعر أنه على وشك الانهيار، وتمنحه خبرة لا تُشتري بثمن.

كل جرح يحمل درساً:

قد لا نفهم الحكمة من بعض الأحداث في وقت وقوعها، لكن مع مرور الأيام تبدأ الصورة في الاتضاح. فتكتشف أن الموقف الذي أبكنا علمنا شيئاً مهماً، وأن الخسارة التي أوجعنا جعلتنا أكثر نضجاً، وأن الطريق الصعب الذي تمنينا الهروب منه كان سبباً في بناء شخصيتنا. لذلك لا تركز فقط على الألم الذي سببته التجربة، بل ابحث عن الدرس الذي تركته وراءها. فكل تجربة تحمل رسالة، وكل رسالة تحمل فرصة للنمو والتغيير.

ترك أثراً طيباً بعد معاناتك:

ليس المطلوب أن تكون شخصاً مشهوراً أو صاحب إنجازات عظيمة حتى تؤثر في الآخرين. فقد يكون تأثيرك في كلمة صادقة، أو نصيحة نابغة من تجربة، أو موقف دعم في وقت يحتاج فيه شخص إلى من يقف بجانبه.

الأثر الحقيقي لا يقاس بحجمه، بل بعمقه. فقد تنقذ كلمة واحدة شخصاً من الاستسلام، وقد تعيد نصيحة بسيطة الأمل إلى قلب محط، وقد يكون وجودك بجانب إنسان متالم أعظم هدية تقدمها له.

الحياة تصبح أجمل عندما نشارك الخبر:

حين يحتفظ الإنسان بخبراته لنفسه فقط، تبقى فائدتها محدودة. أما عندما يشاركها مع الآخرين، فإن الخبر يتضاعف وينتشر. فكل تجربة تتجاوزها بنجاح يمكن أن تصبح خريطة طريق لشخص ما زال يبحث عن مخرج من أزمته.

ولهذا فإن أعظم استثمار يمكن للإنسان أن يقدمه هو أن يحول ما تعلمه من الحياة إلى منفعة للآخرين. فكلمة ساعدت غيرك على تجاوز العقبات، أصبحت تجاربك أكثر قيمة ومعنى.

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



## كيف يكون الإحترام واجب؟



بلم / ماريان إدوارد - مشير وإخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

ماجستير في المشورة - مقدمة برامج أسرية ("لنا بيتي"، "أسرار في الدار")

خاص لجريدة كاريزما

تشكل الأسرة كلها أباء وبناء بتعاليم الكتاب المقدس وتتغير معا بعمل الروح القدس فيهم وعند خضوعهم له يكون لهم نفس الفكر والروح فيكونوا معا في توافق وانسجام واحترام ويتغيروا جميعا معا الى تلك الصورة عينها.

في المذبح العائلي تتعلم كل الأسرة المبادئ المسيحية ليست الروحية فقط عن الله والعلاقة معه بل أيضا عن العلاقات الأسرية العملية مثل محبة الرجل لزوجته وخضوع الزوجة لرجلها واحترام الأبناء لابائهم وعدم إعاطة الآباء لابنائهم.

### 5- يحتاج الأبناء الى تعلم القيم والمبادئ:

يدفع بنا المجتمع الأمريكي الى الاعتقاد بأن بعض المبادئ التي نشأنا عليها كأباء في مصر ليست لها قيمة هنا أو أن الحرية في أمريكا تدفع الشخص الى عمل أي شيء يخطر بباله وكأنه يحيا بدون مبادئ طالما أنه من وجهة نظرهم لا يؤثر على الآخر.

ولكننا كأباء نحاول أن نجيا مختلفين عن هذا المجتمع وان لا نسمح لأولادنا ان ينحرفوا مع تيارات هذا المجتمع الحر لأن الحرية بلا قيود تكون حرة مخربة لذا عندما نشأ أولادنا من المهم أن نسمح لهم بالحرية ولكن الحرية بمفهومها الصحيح مع وجود ضوابط لهذه الحرية وتعليمهم المبادئ والقيم التي تحافظ على أنسانيتهم وعلى كرامتهم والتي تجعلهم أن لا يهينوا أنفسهم ويحترمهم الآخرون وفي نفس الوقت الحرية مع الضوابط التي تسمح لهم باحترام الآخرون، وهذا النوع من المبادئ والقيم لا يختلف باختلاف المجتمع فالاحترام واجب في كل المجتمعات وفي كل العصور ومن جيل الى جيل.

### 6- يحتاج الابناء أيضاً إلى مرونة الآباء:

في الحقيقة ليست كثرة القوانين التي يضعها الآباء لأولادهم حتى يتبعوها هي التي تجعلهم يحترمهم وليس القسوة الشديدة والتسلط هو الذي يجعل الأبناء يهابوا كلمة ابائهم ويقدرها ويحترمها ولا تعتقد من كلامي هذا أن التراخي والتساهل والتدليل هو الذي يقود الأبناء الى محبة الآباء وبالتالي الخضوع والطاعة والاحترام، كلاهما غير صحي فليس الحزم الشديد أو التدليل الزائد ينفع ويصلح لتربية الأبناء سواء في البلاد النامية أو في بلاد الحريات كبلاد المهجر انما يحتاج الأبناء ان يجدوا أب وأم محبين وفي نفس الوقت حازمين، يعاملونهم بطريقة المرين المحبين والحازمين المحبين فيكونوا الآباء مرين ومظهرين المحبة في أمور تصلح للمرونة ولا تؤذيهم بل تعلمهم المسؤولية وأن يكون الآباء حازمين وفي نفس الوقت مظهرين المحبة في أمور لا تتفق مع المبادئ والقيم الصحيحة فالمحبة لا تتعارض مع الحزم.

وهذا يحتاج من الآباء ان يكونوا مميزين متى يفعلوا هذا ومتى يفعلوا تلك.

### 7- يحتاج الأبناء إلى وجود آباءهم:

يحزن الآباء على الحال الذي وصل اليه ابنائهم من عدم احترام الكبير وتقدير الآخر واستهتار بالدراسة وغيرها كثير، ولكن كيف سيتعلم الأبناء الصبح ان لم يكن الاب موجود معهم متفاعل في حياتهم مشتركاً معهم في حياتهم - بعض الآباء في أمريكا تضطر الى العمل طوال اليوم خارج المنزل ويتوقعوا ان أولادهم يسلكون جيداً في غيابهم، كيف يسلكون ان لم يجدوا من يدلهم على الطريق، كيف يميزون الصواب من الخطأ!؟

مهما كانت الأعداء التي تقودك الى تواجدك خارج المنزل بعيداً عن أولادك وعن تربيتهم فانت بلا عذر، لا تلوم إلا نفسك إن لم تجد أبناً حولك في يوم من الأيام يعيشون كما تتمنى ولكن الوقت مازال أمامك للتعامل مع الأمر، خذ مكانك كأب وكره أسرة وكن متواجداً مع أبناًك إسمع لهم وحاوهم وعلمهم وكن قدوة صالحة لهم والرب معك.

الآخرون فيحترمهم ويحترمه أولاده أيضاً.

### 2- يحتاج الأبناء أن يروا احترام الوالدين لبعضهما البعض:

إحترام الشخص للآخر يجعل الآخرون من بعيد أو قريب يبادلونهم نفس الاحترام ونفس التعامل فأن كانت الزوجة تحترم زوجها وتقدره في غيابه أو في حضوره ولا تشكوه للآخرين او تعته بكلمات غير لائقة أمام الأولاد أو حتى مع نفسها فأن هذا سيولد هيبه واحترام للأب اما اذا شاهد الأولاد وسمع تسلط الأم على الأب وعدم احترام سلطته وكلمته بالمنزل وكيف تعامله الأم او تهينه بكلمات قذف او سب وإهانات مستمرة فكيف نتوقع أن يحترم الأبناء الشخص الذي لم تحترمه أمهم، مهما حاول أحد أن يقنعهم بأهمية إحترام الكبير واحترام الآخر فلن يستطيعوا ان يتجاوزوا اذ هم يروا في حياتهم العملية غير ذلك وكما نعرف جميعا يتعلم الأبناء بالمشاهدة والمعايشة أكثر بكثير من التلقين.

وعلى الصعيد الآخر من المهم أن يحترم الأب الأم كشخص بذاته وليس شخصية تابعة فهي شخص له قيمته المنفصلة عن الزوج فيحترم استقلالها ويحترم رأيها ويقدره فلا يسعى الى ادارة المنزل بنفسه متجاهلاً وجودها منفرداً بقراراته بل من علامات إحترام الزوج لزوجته هو إشراكها معه في كل القرارات والحوار المستمر معها بطريقة لائقة تشجع الأبناء على احترام الأكبر منهم ومحاورتهم بأسلوب مهذب.

### 3- يحتاج الأبناء أن يروا إحترام الآباء لهم كأبناء:

نرى في العديد من العائلات والعلاقات ان الآباء يطالبوا ابنائهم بالاحترام وهم لا يحترمونهم.

فكيف نتوقع ان يحترم انسان شخص آخر ان لم يكن يجد الاحترام نفسه من هذا الشخص وخصوصاً أن كان قدوة كما في وضع الآباء مع ابنائهم، وربما يعتقد الآباء ان احترام الأبناء معناه ان يخضع الآباء لأراء الأبناء ويطيعون كلامهم ولذا هذا الاعتقاد يعوقهم على تقديم الاحترام لابنائهم ولكن هذا الاعتقاد ليس صحيح.

### إذن كيف يمكن للآباء ان يعبروا عن أحترامهم لابنائهم؟

- من خلال احترام خصوصيتهم وإعطاهم مساحة من الحرية مع الخصوصية بالتدرج حسب العمر
- احترام وجودهم كأفراد في البيت - ذلك من خلال إشراكهم في أمور وقرارات تخص العائلة ككل ولا ينفرد الآباء بالقرارات فقط - إشراكهم في الحوار في المنزل.
- تقدير كلماتهم والاستماع لهم في أي مشكلة او أي حديث يريدون ان يشاركوه.
- احترام أرائهم حتى ان كانت مختلف معهم ولم توافق عليها.
- احترام طريقة تفكيرهم واختلافهم واختلاف جيلهم.
- احترام اصداقائهم ومجتمعهم مع توجيههم على الصواب والخطأ والتمييز بينهما.

### 4- وجود المذبح العائلي في المنزل:

عدد كبير من العائلات المسيحية لا يهتم بالمذبح العائلي واللقاء مع كل أفراد الأسرة كبار واطفال ملتفين حول الكتاب المقدس في "المذبح العائلي" متعلمين ومهللين ولاهجين في كلمة الله وقد يرجع عدم الاهتمام الى الشعور بأن كلمة الله صعبة لا يستطيعوا قراتها او تفسيرها وقد يرجع آخرون إهمالهم للمذبح العائلي إلى عدم وجود الوقت وخصوصاً في نوعية البلاد التي تعيش فيها حيث الوقت يساوي المال وبالتأكيد يجري الناس وراء المال أكثر من أي شيء آخر طمعا في دخل أوفر او حياة اسعد أو بيت أكبر وآخرون يصيهم الكسل والملل والخلافات الكثيرة في العلاقات فلا يمكن أن يجمعهم لقاء في هدوء معا وأعداء أخرى كثيرة.

في المذبح العائلي أي وقت الصلاة والتأمل في الكتاب المقدس معا

في كل العصور هناك دوما فجوة بين جيل الآباء وجيل الأبناء حيث يعتقد الآباء ان معرفتهم بالأمور أفضل وأشمل وشعارهم أو لسان حالهم كما نقول في مصر "الي يكبر عنك بيوم يعرف عنك بسنة" ويتخيلوا أنهم يعرفون عن أي أمر في الحياة أفضل بكثير من أبائهم لأنهم أكبر منهم ليس بأيام كما يقول المثل لكن بسنين وعلى الصعيد الآخر يعتقد الأبناء ان أهاليهم لم تعد تواكب العصر لا في أفكاره ولا في إمكانياته ويروا ان أفكار الآباء بعيدة كل البعد عن الحياة الواقعية وبالتالي بناء على فكرة الأبناء عن والديهم أو عن الجيل الأكبر عموماً أنهم لا يفهمون في عالمهم الحالي فيتصرفون معهم بطرق غير لائقة مثل التجاهل وعدم احترام وربما قد تصل الى نوع من الأهانة سواء بالكلام أو حتى اهانة بعدم الكلام من خلال النظرات أو الترفع عن الحديث والدخول معهم في حوار.

وبالأكثر نجد هذا الأمر أكثر وضوحاً بين العائلات المصرية التي تربي ابنائها في بلاد المهجر كما حال الكثيرين هنا في أمريكا وللأسف يظهر بعض الأبناء علامات عدم احترام لوالديهم بعد أن يتقنوا اللغة الإنجليزية ويجدوا أبائهم يتراجعون وهم يتقدمون فيشعروا بالقوة عن أهلهم ويبدأوا في سوء معاملتهم. والسؤال: هل لكى يحترم الأبناء أبائهم لا بد أن يكونوا على نفس المستوى التعليمي وعلى قدر معين على من المستوى الاجتماعي؟ شيء محزن عندما نرى الابن أو الابنة اللذان يتعب الوالدين في تربيتهم ويبدلوا قصارى جهودهم في العمل طول النهار حتى يجعلوا من ابنائهم اشخاص مختلفة مقدمة عنهم وحتى يوفروا لهم مستوى اقتصادي واجتماعي أعلى من مستواهم كأباء نجدهم يقابلوا كل هذا بالجحود والتكبر على والديهم وعدم معاملتهم باحترام وبتقدير بل على العكس قد يصل بالأبناء الى معاملة أبائهم كأن والديهم هم الأبناء والأبناء هم الوالدين الذين يقرروا ويأمروا وعلى الطرف الآخر الخضوع والا..

### أذن كيف يحترم الأبناء ابائهم في أيامنا

### وفي بلاد مثل بلادنا بلاد المهجر؟

1- يحتاج الأبناء ان يروا احترام الأب لنفسه واحترام الأم لنفسها: وهذا الاحترام "احترام الشخص لنفسه" ينبع من داخل الإنسان ويستطيع ان يشعر به الآخرون من حوله فأن احترم الشخص نفسه يحترمه الآخرون تلقائياً، واحترام الشخص لنفسه يأتي من مقدار الصورة الذاتية التي يراها عن نفسه فأن كانت صورة الشخص الذاتية حسنة يشعر أن له قيمة وتزداد ثقته بنفسه وعندها يحترم نفسه ويقدرها ويظهر تأثير الصورة الذاتية في كلام الشخص عن نفسه ومعاملاته لها ويستطيع الآخرون ان يروا هذا بوضوح فيحترمهم ويقدروا والعكس صحيح ان كانت الصورة الذاتية غير جيدة فتظهر في علاقة الشخص بنفسه ورؤيته لذاته ولشخصيته فيتصرف بحكم الشخصية المشوهة الضعيفة، فيرى ان ارانه ليس لها قيمة وكلماته غير مؤثرة وليس له دور مهم في الحياة فيتأثر بذلك الآخرون في تعاملاتهم معه فلا يحترمه المجتمع بداية من أولاده وزوجته.

وفي الحقيقة الصورة الذاتية لأي شخص تتأثر بعدة عوامل وقد يعود أساس تكوينها في سن الطفولة ولكن يمكن تطويرها في أي عمر ولذا دعوة لكل شخص لا يشعر بقيمته ولا يجد في نفسه أمر يستحق التقدير أو الاحترام ويعانى من الدونية في أغلب الأحيان بأن يحاول أن يكتشف ذاته ومواهبه ويطورها لأن كل شخص له مواهب وإمكانيات حتى لو بسيطة يحتاج أن يعمل عليها ويطورها ويرى نفسه بشكل مختلف ولا يقارن نفسه بغيره فعندها ترتفع صورته عن نفسه في عينيه وعندها يقدر ويحترم ذاته وتظهر في تعاملاته حتى لنفسه ويراه

## ملف كامل عن بناء علاقة صحية مع المال



# كيف نتحدث مع أطفالنا عن الإنفاق في ظل الوضع الاقتصادي الحالي؟



بقام / سيلفانا ميخائيل

باحثة دكتوراه في الإرشاد الكلينيكي - الصحة النفسية - الزواج والأسرة

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

خاص لجريدة كاريزما

### مثال عملي:

طفلك شاف لعبة في السوق وطلبها فوراً. بدلاً من رفض مباشر أو شراء فوري، قولي له: "أنا شافية إنها عجتك جداً. إيه رأيك نحطها في قائمة الشهر ده، ولو بعد أسبوعين لسه نفسك فيها، نبدأ نحوش لها؟" بهذا التمرين، تساعدنيته تتحرر من الضغط اللحظي، ويتعلم أن ليس كل ما يرغب فيه يجب أن يلبى فوراً.

هذا الدرس لا يحمله فقط مالياً، بل ينمي عنده قوة الإرادة والوعي في كل جوانب الحياة.

### تاسعاً: بناء لغته الخاصة مع المال:

دعي طفلك يتعلم مصطلحات بسيطة. ميزانية، ادخار، أولوية، نفقات، استثمار، عطاء. كرريها بلغة مناسبة لسنة، وارتبطها بحياته اليومية.

مثلاً: "هنقسم مصروفك: جزء للدخار، جزء للطلبات، جزء للخير."

"النهاره تعلمنا نكتب قائمة المشتريات، زي الكبار."

بهذه الطريقة، نربط اللغة الفكرية بالواقع العملي، ويبدأ الطفل يشعر بالتمكين، لا بالعجز أمام المال.

### عاشراً: النموذج الحي:

في النهاية، أنت النموذج. أسلوبك في الحديث عن المال، طريقتك في الشراء، رد فعلك أمام المغريات، كلها رسائل قوية يتلقاها الطفل بدون كلمات.

اجعليه يرى انك كيف تفرحين بنعمة بسيطة. كيف تقرر عدم شراء شيء لأن الوقت غير مناسب.

كيف تدعين الله بالشكر قبل وبعد كل عملية شراء.

نزرع في أطفالنا حب الحكمة قبل المال، وفن التمييز قبل الامتلاك، وثقة لا تهتز بأن الرزق دائماً بيد الرب، وهو يعرف ما نحتاج إليه قبل أن نطلب.

في عالم مليء بالإغراءات والمقارنات، ولكن نحن البوصلة التي تعيد أبناءنا إلى المعنى الحقيقي للوفرة: وفرة النعمة، وفرة القناعة، وفرة السلام الداخلي.

فالل ليس هدفاً، بل وسيلة... وسيلة نبني بها، نعطي بها، نحمل بها، لكننا لا نعرف أنفسنا بها.

نعلم أبناءنا ألا يقبوسوا قيمتهم بما يملكون، بل بما يعرفون ويشعرون ويبدعون ويعطون. نعلمهم أن الغنى الحقيقي يبدأ من الداخل، وأن أعلى ما في الدنيا لا يشتري: الوقت، المحبة، الأمان، الراحة النفسية، والعائلة.

علمي طفلك أن المال لا يصنعه سعيًا... بل السعادة تأتي عندما يعرف كيف يستخدم المال بحكمة، كيف ينتظر، كيف يختار، وكيف يشارك.

اجعلي من كل موقف مالي لحظة تنوير... لحظة بناء لضمير حي ووجدان نقي. "اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره، وهذه كلها تزداد لكم" (متى 6:33).

أي أن الأولويات ليست مادية، بل روحية... فإذا اتزن الداخل، أعطي لنا كل ما نحتاج إليه في الخارج.

ومن قلب رسالتي إلى كل من يسعى حياة أعمق وأجمل، في بيت هادئ، وأسرة متحابية، وأطفال يشرق من وجوههم النور:

اعلم أن الحب الواعي هو أعظم استثمار يمكن أن تقوم به... هو النور الذي يشع من داخلك ليضيء دروب من تحب، هو اللمسة التي تتدأوي، والكلمة التي تبني، والصمت الذي يحتوي، والنموذج الذي يلهم. ربما لا نستطيع أن نغير العالم في يوم،

لكننا نستطيع أن نغير عالم أولادنا... بالنية الصافية، بالتربية الواعية، بالحكمة في التعامل، وبالقرب من الله. معاً، نصنع واقعاً تملؤه المحبة، والوعي، والسلام الداخلي... واقعاً جديداً يبدأ من حوار صغير حول لعبة... وينتهي ببناء إنسان قوي، راق، حكيم، يعرف طريقه... ويتقن أن الرب معه في كل خطوة...

معاً، نصنع واقعاً تملؤه المحبة، والوعي، والسلام الداخلي.

### خامساً: التحكم في الرغبة اللحظية:

في عالم مليء بالمغريات الفورية، من الضروري تدريب الطفل على التحكم في رغبته اللحظية.

ليس كل ما نريده الآن يجب أن نحصل عليه فوراً. كيف ندرجه عملياً؟

عند كل طلب مفاجئ، قولي له:

"هنسجلكها في قائمة الأمنيات ونراجعها بعد فترة."

علميه قاعدة "مهلة التفكير": إذا ظل راغباً في الشيء بعد أسبوع أو أكثر، نعيد تقييم القرار معاً.

ارتبطي الرغبة بالادخار: "لو حوشت جزء كبير من قيمتها، نكمل لك الباقي لما نقدر."

مثال: لو طلب شراء لعبة باهظة الثمن فجأة أثناء التسوق، بدلاً من الرفض الفوري أو الشراء التلقائي، سجليها معه في دفتر الأمنيات، واتفقي أن تراجعها معاً نهاية الشهر.

غالبًا مع مرور الوقت ستقل رغبته أو تتغير أولوياته، وهنا يتعلم الصبر وإدارة رغبته بحكمة.

### سادساً: دروس الوعي المالي العميق:

من خلال هذه المواقف اليومية، أنت لا تبين فقط حاجة آتية، بل تبين شخصية متزنة تعرف:

• أن المال رزق من الله، والسعي مطلوب، لكن القلق غير مفيد.

• أن المال نعمة تستخدم في الخير، ويجب أن تُدار بحكمة.

• أن الرغبة لا يجب أن تسيطر على حياتنا، بل نحن من نوجهها.

• أن التخطيط والتأجيل والادخار هم مفاتيح النجاح في كل شيء وليس فقط في علاقتنا بالمال.

• أضيئي أيضاً مفهوم الكفاية: أن نرضى بما نملك، وأن نفرح بما رزقنا الله، لا بما ينقصنا. هذه النظرة تُشفي من التذمر، وتبني إنساناً متصالحاً مع ذاته.

### سابعاً: التربية المالية - تربية وجدانية وروحية:

كل طلب، كل سؤال، كل لحظة فيها رفض أو تأجيل أو موافقة، هي فرصة ذهبية لتربية وجدانية وروحية قبل أن تكون مادية.

دعي الطفل يراك تفكرين، تختارين، توازنين، وتباركين ما بين يديك. فهكذا يتعلم.

اشركيه أيضاً في أعمال العطاء: التبرع لمتاح، شراء هدية لصديق، تقديم مبلغ بسيط للكنيسة. هذا يزرع فيه أن المال ليس فقط للاستهلاك بل أيضاً للمشاركة والعطاء.

اغرس في قلبه أن المال رزق من الله، وسيلة لا غاية. المال ليس هدفاً نلته وراءه، بل مورد نستخدمه لخدمة حياتنا ومجتمعنا بحكمة ومسؤولية.

علميه أن يشكر الله على ما لديه دائماً، وأن يضع جزءاً من ماله لمساعدة الآخرين ولو كان بسيطاً.

### ثامناً: استغلال كل موقف تربوي:

من أهم المهارات الحياتية التي يحتاج الطفل أن يتعلمها في صغره هي علاقته بالمال: لا تفوتي أي فرصة لبناء وجدانه المالي بشكل عملي، مبني على الطمأنينة والحكمة والامتنان.

فالعالم من حوله يعج بالإعلانات والمغريات، وكل شيء يُقدّم كأنه "لازم الآن"، وهذا يُنشئ جيلاً متسرّعاً، يصعب عليه الانتظار أو التخطيط، فيقع بسهولة في فخ الديون أو الإحباط مستقبلاً.

كيف نساعدته يتدرّب على هذه المهارة؟

• **أجلي له الاستجابة:** لما يطلب شيء، لا تعجلي بالموافقة أو الرفض. قولي له:

"خلينا نفكر في الطلب ده ونشوف إمتى الوقت المناسب نجيبه فيه."

هذا يعطي عقله مساحة يفكر، ويهدأ، وقد تتغير رغبته أصلاً.

• **علميه ينتظر:** مثلاً قولي له:

"لو فضلت عايز الحاجة دي بعد أسبوع، نتكلم فيها تاني. لو نسيته، يبقى مش كانت مهمة قوي."

ستتفاجئين كم مرة سينسى الطفل ما طلبه بعد أيام قليلة!

• **ارتبطي بين الرغبة والادخار:**

"لو فعلاً بتحب الحاجة دي، خلينا نحوش لها سواء، ونكتبها في قائمة الأمنيات."

ما الذي نحتاجه الآن؟ ما الذي يمكن تأجيله لاحقاً؟

قدمي له أمثلة من الواقع: "تخيل لو عندنا 100 دولار فقط، وعندنا 5 أشياء مهمة نحتاجها، كيف نقسمها؟" اجعليه يشارك في هذا التمرين الذهني الذي يحول المفهوم النظري إلى ممارسة عملية.

اشركيه في وضع قائمة الاحتياجات حسب الأولوية. اجعليه يساهم في اتخاذ القرار، مما ينمي لديه حس المسؤولية والانضباط المالي.

ويمكنك أيضاً اصطحابه للتسوق معك مرة، واجعليه يشاهد كيف تختارين الأفضل وفق السعر والجودة والحاجة. علميه معنى "العرض الأفضل" و"المقارنة قبل الشراء".

### ثالثاً: تعليم التمييز بين الاحتياج والرغبة (Need vs Want):

اجعلي الطفل شريكاً في قرار الشراء. قولي له: "تعالى نكتب مع بعض إيه اللي محتاجينه الشهر ده. تعال نشوف إيه الأهم، وإيه اللي ممكن نأجله."

مهارة أساسية حياة الطفل المستقبلية هي التمييز بين الحاجة والرغبة.

علميه أن يسأل نفسه مع كل طلب: "هل أحتاجه فعلاً؟ أم فقط أريده؟"

### مثال عملي:

• احتاج حذاء شتوي = Need

• أريد لعبة جديدة فقط لأنها جميلة = Want

• احتياج: حذاء جديد لأن القديم أصبح ضيق.

• رغبة: حذاء من ماركة معينة فقط لأن صديقه اشتراها.

بهذا التدريب، يتعلم الطفل أن ينظم رغبته، ويتحرر تدريجياً من الضغوط اللحظية التي تجعله يلهث وراء كل شيء يراه.

استخدمي أوراقاً أو لوحاً صغيراً، وقسمي الطلبات إلى خانتين: "ضروري الآن" و"ممكن لاحقاً". علميه أن هذه الخاتنة لا تعني "ممنوع"، بل "حسب الأولويات". بذلك لن يشعر بالحرمان، بل بالمشاركة في القرار.

مثال آخر: لو رغب في شراء جهاز ألعاب، بينما الأسرة تخطط لصيانة المنزل، شاركيه الخطة: "هنخلص صيانة الأحمام أولاً، وبعدها نحوش للجهاز سوا."

هكذا نعلمهم الصبر، والتفكير بالمستقبل، والاحترام للموارد.

كرري هذا النهج في مختلف المواقف: شراء ملابس، خروج للمطاعم، الاشتراك في نشاطات. كل موقف هو مساحة لبناء المفاهيم التي يصعب غرسها بالكلام فقط.

### رابعاً: تخصيص مصروف وتشجيع الادخار:

لابد أن يحصل الطفل على مصروف مناسب لسنه مع توجيه مستمر لكيفية استخدامه.

وشجعيه على الادخار من هذا المصروف. مثلاً:

"لو قدرت توفر نصف ثمن الدراجة اللي بتعلم بيها، إحنا هنكمل لك النص الثاني لما يكون مناسب."

بهذه الطريقة، يتعلم أن الوصول للأهداف يتطلب صبراً وتخطيطاً، وليس تحقيقاً خطياً سريعاً.

### مثال:

طفلك طلب شراء طائرة لعبة بـ30 دولار، وقولي له:

"لو حوشت 15 دولار، أول ما أقدر أكمل لك باقي المبلغ، ونشترها سوا."

هذا يعلمه:

• الصبر • قيمة المال • الفخر بتحقيق الهدف • التحكم في الرغبة اللحظية.

قومي بوضع "صندوق أمنيات" في غرفته، يسجل فيه كل ما يرغب في شرائه.

وفي كل مرة يدخر جزءاً من المال، ضعي ملصقاً أو رمزاً يدل على التقدم نحو الهدف. هذا التشجيع البصري يحفز الطفل على الاستمرار.

وشجعيه أيضاً أن يصمم لوحة أهداف مالية خاصة به، يلصق فيها صوراً لأهدافه: دراجة، رحلة، كتاب جديد، الخ. كلما أحرز تقدماً، احتفلي معه بطريقة بسيطة

ببساطة

في إحدى الأمسيات، جلست مريم مع ابنها آدم يتصفحان معاً كتالوج ألعاب على الإنترنت...

وفجأة صاح بحماس: "ماما! شو في دي! لازم أجيبها... دلوقتي!"

نظرت إليه وابتسمت، لكنها شعرت بشيء من القلق...

هل ترد عليه بـ"ما ينفعش دلوقتي" وينتهي الموقف؟ أم أنها نغتم هذه اللحظة لنزرع فيه درساً سيرافقه عمراً كاملاً؟

وكمل آدم: "ماما، ليه مانشرش اللعبة دي؟!"

سؤال بريء يتكرر بأصوات مختلفة، في كل بيت تقريباً...

لكنه يحمل في طياته فرصة ذهبية: هل نسكت السؤال بشراء سريع؟ أم نغتم اللحظة لبناء وعي مالي يدوم مدى الحياة؟

في ظل الأزمات الاقتصادية، لا يكفي أن نقول "ما فيش فلوس"، نحتاج أن نبني داخل أبنائنا وعياً مالياً متيناً، يجعلهم يعرفون معنى "رزق"، ويفهمون الفرق بين "أنا عايز" و"أنا محتاج"، ويتعلمون أن الحكمة لا تعني الحرمان... بل تعني أن يعرفوا متى ولماذا وكيف تشتري.

أن نرتي أبناءنا لا فقط على القناعة... بل على الفهم، التخطيط، والتمييز بين الرغبة والاحتياج.

في زمن الضغوط الاقتصادية المتزايدة، وارتفاع الأسعار، وكثرة المغريات الاستهلاكية، يجد الكثير من الأهل أنفسهم في صراع بين تلبية طلبات أبنائهم، وتربيتهم على الوعي المالي. كيف نزرع في قلوب أطفالنا العلاقة الصحية مع المال؟ وكيف نوجه طلباتهم المتكررة والمكلفة دون أن نزرع فيهم شعور النقص أو الخوف من المستقبل؟ هذا المقال يقدم خطوات عملية وتربوية بروح مطمئنة وإيجابية.

"فلا تهتموا قائلين: ماذا نأكل؟ أو ماذا نشرب؟ أو ماذا نلبس؟... لأن أباكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها." (متى 6: 31-32).

هذا المقال دليلك العملي لبناء علاقة صحية بين طفلك والمال، بخطوات بسيطة وأمثلة حقيقية... بأسلوب واعي وروح إيجابية.

أولاً: إعطاء الطفل الإحساس بالأمان:

قبل أن نتحدث عن الموارد والميزانيات والطلبات، يحتاج الطفل أن يشعر أنه في أمان. فالطفل الذي يشعر بالخوف من المستقبل أو من فقدان النعم يصعب عليه الإصغاء لأي توجيه. قولي له بهدوء:

"الحمد لله، إحنا مستورين، وربنا بيبارك في بيتنا وموفر لنا احتياجاتنا الأساسية. كل يوم بنشكر ربنا لأنه بيعتني بيتنا ويعرف إحنا محتاجين إيه."

هذه الكلمات تزرع في نفسه الطمأنينة، وتغلق الباب أمام القلق، وهو أول درس في الإيمان بأن الرزق ليس فقط نتيجة العمل بل نعمة من الله.

ومن هنا، شاركيه حكايات بسيطة عن نعم الله في حياة الأسرة. قولي له: "فاكر وقت ما احتجنا نصالح الفسالة وربنا دبر المبلغ؟ ربنا دائماً بيعتني بيتنا. عندما يربط الطفل بين التجربة اليومية وعناية الله، يصبح عنده إيمان داخلي بالطمأنينة.

زرع الطمأنينة في قلب الطفل ضروري حتى لا يرتبط المال عنده بالخوف أو القلق من الندرة. فيتعلم أن المال رزق من الله، يأتي بالبركة والاجتهاد، لا بالخوف والانشغال المستمر.

ثانياً: شرح محدودية الموارد وأهمية ترتيب الأولويات:

بعد أن يشعر بالأمان، نبدأ بتعليمه أن الموارد مهما كانت كثيرة فهي محدودة، وأنه لا يمكن امتلاك كل شيء. لذلك لابد من ترتيب الأولويات بحكمة.

وهذا درس مهم يجب أن يفهمه الطفل، قولي له:

"حتى الناس اللي معاهم فلوس كتير قوي، مش بيشترتوا كل حاجة بيشوفوها، لأن الموارد مهما كانت كتير، لازم نتصرف بحكمة."

مثال:

لو طلب طفلك شراء لعبة إلكترونية باهظة، أسأله:

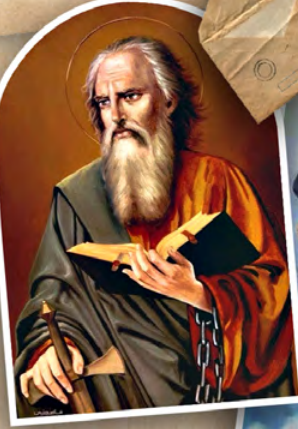
"هل إحنا فعلاً محتاجينها دلوقتي؟ إحنا عندنا لعبة شبيهة، ولسه بنستخدمها، يبقى نقدر نأجل دي شوية."

أو: "عندنا مصاريف المدرسة والشهر ده لازم نركز عليها."



بقلم الأستاذ / مهدي سميد الله  
الكاتب والباحث - ماجستير في التاريخ القبطي

## القديس بولس الرسول... معلم الأمم وصانع القديسين



القديس بولس الرسول وتلميذه الأسقف تيموثاوس.



والسنة الشهور التي أقامها في كورنثوس، كما رافقه طيبة هذه الرحلة التبشيرية حتى نهايتها.

تحيات: ومن كورنثوس كتب بولس رسالته إلى أهل رومية، وأرسل لهم تحيات تيموثاوس حيث كتب يقول: "يسلم عليكم تيموثاوس العامل معي" (رو 16: 21).  
وفيما يتعلق بهذه التحية من تيموثاوس، يجب أن نلاحظ أنه كان من عادة الرسول بولس أن يضم إلى اسمه واحدا أو أكثر من رفاقه في التحية الافتتاحية لرسالته، فنجد اسم تيموثاوس في كورنثوس الثانية (1: 1)، وفيلبي (1: 1) وكولوسي (1: 1) وفليمون (1). كما تجده مع اسم سلوانس في تسالونيكي الأولى (1: 1) وتسالونيكي الثانية (1: 1).

في أفسس: وفي رحلة الرسول بولس التبشيرية الثالثة، رافقه أيضاً تيموثاوس رغم أن اسمه لم يذكر إلا بعد وصوله إلى أفسس، وقد تطلبت هذه الرحلة أسفاراً كثيرة. وقد قضى الرسول في أفسس وحدها أكثر من سنتين، وعندما اقتربت أقامته هناك من نهايتها عزم على الذهاب إلى أورشليم بعد أن يجتاز في مكثونية وخانية. ولذا فقد أرسل أمامه إلى مكثونية اثنين من الذين كانوا يخدمونه: "تيموثاوس وارسطوس" (أع 19: 22).

رسالة إلى كورنثوس: ومن أفسس كتب بولس رسالته الأولى إلى أهل كورنثوس. (1 كو 16: 8)، وذكر فيها أن تيموثاوس كان في طريقه إليهم (1 كو 16: 10)، وظاهر أن ذلك كان امتداداً لرحلته إلى مكثونية وبعد أن أوصى أهل كورنثوس بأن يستقبلوا تيموثاوس استقبالاً حسناً، ذكر أن تيموثاوس يجب أن يعود إليه، وأن يواظبه بتقرير عن حالة الأوضاع في الكنيسة في كورنثوس.

في اليونان: وبعد ذلك سرعان ما وقعت أعمال الشغب في أفسس، وعندما توقفت غادر بولس أفسس قاصداً مكثونية واليونان. وفي مكثونية لحق به تيموثاوس الذي ارتبط اسمه باسم الرسول بولس في التحية الافتتاحية للرسالة الثانية التي كتبها الرسول إلى الكنيسة في كورنثوس. ورافقه تيموثاوس إلى اليونان حيث قضى هناك ثلاثة أشهر، ومن اليونان وإلى الرسول وجهه إلى أورشليم، وقد رافقه تيموثاوس وأخرون (أع 20: 4). نحن رفقاء بولس" (أع 21: 8). ولما ذكر لوقا الذين رافقوا بولس في سفره، كان تيموثاوس واحداً منهم، ومر وابتوراس وعدة أماكن أخرى.

في أورشليم: وأخيراً وصلوا إلى أورشليم حيث القي القبض على بولس، فتوقفت مؤقتاً رحلات الرسول بولس التبشيرية، بيد أن معاونته رفاقه (ومن بينهم تيموثاوس) لم تتوقف.

في رومية: لم يسجل لنا سفر الأعمال كيف قضى تيموثاوس تلك الفترة، حتى نراه ثانية مع بولس الرسول في أثناء سجنه الأول في رومية.

غير أنه منذ وصول الرسول إلى رومية، توجد ملاحظات عديدة عن عمله وخدمته مع الرسول، فلقد ذكر في ثلاث من الرسائل التي كتبها الرسول بولس في ذلك الوقت، في رسالته إلى كولوسي (1: 1) وفي العدد الأول من رسالته إلى فليمون، حيث يقول عنه "تيموثاوس الأخ"، وفي رسالته إلى فيلبي يقول: "بولس وتيموثاوس عبداً يسوع المسيح" (1: 1)، ويكتب لأهل فيلبي عندما كان يتطلع إلى انطلاق سراحه سريعاً، أنه يرجو أن يرسل إليهم تيموثاوس سريعاً.

زيارته لفيلبي: كما سبقت الإشارة يكتب الرسول لكتيسة فيلبي: على إني أرجو من الرب يسوع أن أرسل إليكم سريعاً تيموثاوس لكي تطيب نفسي إذا عرفت أحوالكم. لأنني ليس لي أحد آخر نظير نفسي يهتم بأحوالكم بإخلاص... وأما اختباره فانت تعرفون أنه كولد مع أب خدم معي لأجل الإنجيل. هذا أرجو أن أرسله.. حالا" (في 2: 23).

إرساله للعمل في أفسس: لقد تحقق رجاء الرسول بولس، وأطلق سراحه وعاد تيموثاوس لمراقبته في أسفاره، ولعلهما التقيا مرة أخرى في فيلبي، لأن الرسول بولس لم يفصح عن عزمه على إرسال تيموثاوس إلى هناك فحسب، بل عبر عن رغبته في أن يزور هو شخصياً كنيسة فيلبي سريعاً (فيلبي 1: 26، 2: 24). وابتداء من هذه النقطة يعسر علينا بل يكاد يستحيل، أن نقتفي أثر خطوات الرسول بولس، بيد أنه يخبرنا أنه ترك تيموثاوس نائباً عنه في أفسس (1 تي 3: 1). وبعد ذلك بقليل كتب رسالته الأولى إلى تيموثاوس التي ذكر له فيها تعليماته فيما يختص بالأسلوب الذي يتبع في معالجته للأمر الكنيسة في أفسس إلى أن يعود بولس نفسه إلى زيارة أفسس: "هذا اكتبه إليك راجياً أن أتى إليك عن قريب" (1 تي 3: 14).

وضعه في أفسس: لا يمكن أن نصف وضع تيموثاوس في أفسس كما نراه في الرسالة الأولى لتيموثاوس بأنه كان أسقفاً، ما لم تكن متجنين ظالمين للتاريخ لأن وظيفة الأسقف محصورة في الكنيسة المحلية، أما وضع تيموثاوس بالنسبة لكنائس آسيا فيرجع إلى المركز الذي كان يشغله كمساعد للرسول بولس في عمله التبشيري. كان هذا دوره في الدعوة الرسولية حيث كانت هذه الدعوة تتضمن الأشراف على الكنائس القائمة. لقد كان تيموثاوس يعمل كممثل مؤقت للرسول بولس في خدمته الرسولية في أفسس، كما فعل سابقاً في كورنثوس وتسالونيكي وفيلبي (1 كو 4: 17، 1 تي 3: 2، 3، فيلبي 2: 23، 19). فلم تكن علاقته بأحدى الكنائس أوثق منها بالكنائس الأخرى في آسيا. يتبع في العدد القادم..

يحضر كل انسان كاملاً في المسيح يسوع. وأخيراً قدم حياته ثمناً لحبه لإلهه ومخلصه. لقد استطاع معلمنا القديس بولس الرسول، ان يجذب الكثيرين حوله ويسكب روحه النشطة فيمن تتلمذوا على يديه فاخرج منهم خداماً أمناً ملتزمين بالروح. حملوا لواء الإنجيل وجالوا يبشرون بالمصلوب. لقد اخرجت إرسالية التبشير التي كان يديرها رسول الأمم جماعة من الخدام الممتازين نذكر منهم: تيموثاوس، سلوانس، وستانيس، وفليمون، وانيسيمس، و تيطس، وارسترخس، وايفراس، بالإضافة إلى رفقين هما لوقا ومرقس، فما أحرى الخدام في الكنيسة ان يحذوا حذو القديس بولس الرسول في خدمته الامينة الدقيقة الساهرة. وفيما يلي نقدم بعض من الذين تلمذهم الرسول بولس تلمذة فردية خاصة. وتبواوا مراكز قيادية في الكنيسة.

القديس تيموثاوس الرسول وأسقف أفسس:  
أحد الذين آمنوا على يد بولس:

لقد كان تيموثاوس أحد رفقاء بولس والعالمين معه، ومن الواضح أنه أحد الذين تجددوا على يد بولس نفسه، حيث يصفه الرسول بأنه "ابنه الحبيب والأمين في الرب" (1 كو 4: 17). كما يكتب إلى تيموثاوس: "الابن الصريح في الإيمان" (1 تي 2: 1)، ويخاطبه بالقول: "الابن الحبيب" (2 تي 2: 1).

من مواطني لستره:  
لقد كان يقم في لستره، ويبدو أنه كان فعلاً مواطناً من لستره أو درية، وكلاهما من المدن التي زارها الرسول بولس وبشر فيها في أول رحلة تبشيرية له في آسيا الصغرى (أع 14: 6).

فمثلاً نجد بين رفقاء بولس الرسول اسماً "غايوس الذي وتيموثاوس" (أع 20: 4).

تجديده في لستره:  
يذكر الرسول بولس تيموثاوس قد أنه قد عرف تماماً الاضطهادات والالام التي أصابته في إنذار وأيقونية ولستره (2 تي 3: 11 و 10).

وقد حدثت هذه الاضطهادات في أثناء أول زيارة قام بها بولس لهذه المدن.

أبوه وأمّه: كان أبوه يونانيا وثنيا وقد ذكرت هذه الحقيقة للتأكيد عليها (أع 16: 3 و 1)، وكانت أمه يهودية، ولم يكن قد ختن في طفولته، والأرجح أن ذلك حدث لاعتراض أبيه. وكانت أم تيموثاوس تدعى "افنيكي" وجدته "لونيس" وقد ذكرهما الرسول بالاسم (2 تي 5: 1) حيث تحدث عن "الإيمان عديم الرياء الذي فيك الذي سكن أولاً في جديك لونيس وأمك افنيكي" وهذا دليل على أن افنيكي قد آمنت بالمسيح في أول زيارة تبشيرية قام بها الرسول إلى درية ولستره لأنه في زيارته التالية للمنطقة، نفرا أنها كانت: "امرأة يهودية مؤمنة" (أع 16: 1).

يصبح رفيقاً لبولس في الخدمة: في الزيارة الثانية لدرية ولستره، أعجب بولس بتيموثاوس إعجاباً كبيراً لإيمانه عديم الرياء ولأنه منذ الطفولية يعرف الكتب المقدسة (2 تي 3: 15) ولأنه رأي أخلاقه وتصرفاته المسيحية الكريمة، وصلاحيته للعمل في الخدمة، فاختار "أن يخرج هذا معه" (أع 16: 3) واستجاب تيموثاوس لرغبة بولس.

ختانه: وتوطئة لعمله معه كمبشر مسيحي لكل من اليهود والأمم، قام الرسول بخطوتين، أولاهما هي أنه تخنبا لما قد يبثره اليهود من متاعب قد تضعف من موقف تيموثاوس "أخذته وختنته" (أع 16: 3)، وقد قام بولس بذلك على أساس أن أم تيموثاوس كانت يهودية، فكان الأمر مختلفاً عنده في حالة تيطس الذي رفض بولس أن يسمح بإجراء الختان له (أع 15: 2، 2: 3)، وذلك لأن تيطس كان أممياً بالمولد. تعيينه للخدمة:

كانت الخطوة الثانية، قبل أن يبدأ تيموثاوس خدمته مع الرسول بولس، هي تعيينه بوضع أيدي الشيوخ (في درية ولستره)، فبناء على ما جاء في سفر الأعمال (14: 23) كان قد تم انتخاب شيوخ في كل كنيسة في تلك المنطقة. وقد أولى بولس هذا الأمر أهمية فيشير إليه في رسالته إلى تيموثاوس التي كتبها له بعد ذلك بعدة سنوات: "لا تهمل المهوبة التي فيك، التي كتبها له بعد ذلك بعدة سنوات: أيدي المشيخة" (1 تي 4: 14) ولقد اشترك بولس بنفسه في ذلك، لأنه كتب يقول: "لهذا السبب أذكرك أن تضرم أيضاً مهوبة الله التي فيك بوضع يدي" (2 تي 1: 6).

مراقبته لبولس الرسول: وهكذا بعد أن تم أعداؤه للعمل، رافق الرسول بولس في رحلته التبشيرية الثانية، فكان معه في بيرية (أع 17: 14). ومن الواضح أنه قد صاحبه إلى جميع الأماكن التي توجه إليها حتى ذلك الوقت. وهذا يعني أنه زار معه فريجية وكورة غلاطية وميسيا وترواس ونيابوليس وفيلبي وأمفيبوليس وابولونية وتسالونيكي وبيرية. وبعد ذلك ذهب بولس بمفرده بسبب الاضطهاد في بيرية إلى أثينا (أع 17: 15). ومن هناك أرسل إلى سيليا وتيموثاوس في بيرية يطلب منهما أن يلحقا به في أثينا في اقرب وقت، وسرعان ما وافياه هناك، فأرسلهما للتو في مهمة للكنيسة في تسالونيكي: "إذ لم نحتمل أيضاً استحساناً أن نترك في أثينا وحدنا، فأرسلنا تيموثاوس وأخانا وخدام الله والعامل معنا في إنجيل المسيح حتى يشتمكم ويعظكم لأجل إيمانكم، كي لا يبتزعزع أحد في الضيقات" (1 تس 3: 1-3). ولما أنهى تيموثاوس وسيليا هذه المهمة، عادا للرسول وأخبراه بإيمان المسيحيين في تسالونيكي وبمحبتهم وذكروهم الحسناً لبولس، وانهم مشتاقون لرؤيته، فتعزى بولس بهذه الأخبار المفرحة (1 تس 3: 7، 5).

في كورنثوس: غادر بولس أثينا قبل أن يتمكن سيليا وتيموثاوس من أن يلحقا به فيها، فسبقهما إلى كورنثوس، وبينما كان الرسول هناك، "ولما اتحدت سيليا وتيموثاوس من مكثونية، كان بولس منحصرًا بالروح وهو يشهد لليهود بالمسيح يسوع" (أع 18: 5). ومن الواضح أن تيموثاوس ظل مع بولس في أثناء السنة

كل سنة وأنتم جميعاً طيبين بمناسبة صوم أباتنا الرسل الأطهار، أيام ونحتفل بعيد استشهاده الرسولين بطرس وبولس اللذين استشهدا على يد الامبراطور الطاغية نيرون. بركه صلاة وشفاعه أباتنا الرسل القديسين تكون معنا. وفي هذه المناسبة نتذكر معا معلم المسكونة القديس بولس الرسول، نتذكر تعاليمه وفضائله وجهاده. اسمحو لي ان اقدم لكم في البدء هذه الملحمة المقدسه التي نظمها الروح القدس، وكتبها القديس بولس الرسول، وعاشها الابهاء الروح عملا واختيارا، وهذه هي كلماتها: (الذين بالايمان قهروا ممالك، سدوا افواه اسود، اطفأوا قوة النار.. نجوا من حد السيف تقووا من ضعف.. صاروا اشداء في الحرب. واخرون عذبوا ولم يقبلوا التجارة. واخرون تجربوا في هزء وجلد. ثم في قيود ايضا وجس. رجما، نشروا جربوا، ماتوا قاتلا بالسيف، طافوا في جلود غم، وجلود معزى، معتازين، مكروبين.. مذلين، وهم لم يكن العالم مستحقا لهم. تائهين في برارى وجبال ومغاير وشقوق الارض) عبر 11: 33-38

القديس بولس الرسول: لا اعتقد ان الاتاء المختار وفيلسوف المسيحيه العظيم.. لسان العطر والبناء الحكيم القديس بولس الرسول، يحتاج إلى تعريف أو تقديم.. فهو وان لم يكن قد تتلمذ على يدى الرب في أيام التجسد الالهى، الا انه لم ينقص شيئا عن باقى الرسل، فقد تعب اكثر من جميعهم. مكمل التبشير بالانجيل من أورشليم وما حولها الى الليركون (رو 15: 19). على حد تعبيره. بل وتعدى ذلك اخبرنا الى ايطاليا. لانه كان ينبغى ان يشهد بما للمسيح في روميه عاصمه العالم في ذلك الوقت. اما عن حياة شاول وتربيته قبل معرفته المسيح فمن اللانق ان نسمعه حين يعرف نفسه قانلا:

(انا رجل يهودى طرسوسى) اع 21: 39، (ومن جهه الختان مختون في اليوم الثامن من جنس اسرائيل من سبط بنيامين عبرانى من العبرانيين. من جهه التاموس فريسي. من جهه الغيرة مضطهد الكنيسه. من جهه البر الذى فى التاموس بلا لوم فى 3: 5. ربيت فى هذه المدينه. اورشليم. مؤدبا عند رجلي غملاييل على تحقيق التاموس الابوي وكنت غير الله) اع 22: 3. (وكنتم اقدم فى الديانه اليهوديه على كثيرين من الترابى فى جنس اذ كنت اوفر غيرة فى تقليديات ابائى) عل: 14: 1. ومن هذا يتضح انه رغم اضطهاده للكنيسه فى غيرة ليست حسب المعرفه. كان بريئا يخاف الله الذى عبده من اجداده بضمير طاهر) 2 تي 1.

وهكذا حسب مستحقا ان يظهر له الرب الذى افرزه من بطن امه داعيا اياه بنعمته. لكى يعلن ابنه فيه يبشر به بين الامم جاعلا منه انا مختارا حمل اسمه امام امم وملوك وبنى اسرائيل، واستجاب الشاب الغيور للدعوة ولم يوجد معاندا للرؤيا. وللوقت لم يستشتر لهما ولا دما بل انطلق الى صحراء العربية ليتلمذ على يدى الرب فى مدرسه الروح. (حاسبا ان كل شىء خساره من اجل فضل معرفه المسيح يسوع) وهكنا صار بولس رسولا (لا من الناس ولا بانسان. بل يسوع المسيح والله الاب) عل 1: 1

قام بولس الرسول بجهاد عنيف في منطقته اليهوديه واسيا الصغرى واليونان ومكثونية وإيطاليا وفي كل مدينه بشر فيها تتلمذ على يديه الكثيرين، ساكبا روحه فيهم. منذرا اياهم بدموع مخبرا لهم بكل مشوره الله، وان كان عدد الذين تتلمذوا على هذا المعلم العظيم وتأثروا بسيرته وحياته. لا يقع تحت حصر. فقد كان يهتم بالجماعات التي يخدم فيها. ولم يكن يلقي الكلمه ويتركها. بل رغم كثرة تبشيره واتساع خدمته. لم يهمل كنيسه من الكنائس وقتا من الاوقات وليس اذل على ذلك من كثرة رحلاته. ورغبته الملحة في زيارة الكنائس، ورسالته الكثيرة وقوله عن نفسه: ( الترام على كل يوم. الاهتمام بجميع الكنائس ) 2 كو 11: 8 وكما كان يهتم بالكنائس كجماعات. كان يهتم بكل فرد على حدة ( بل كنا مترفقين في وسطكم كما تربي المرضعة اولادها) 1 تس 2: 7.

كان الرسول بولس يهتم بتلمذه الخدام وتدريبهم. فقد كان يصطعب تلاميذه معه. يرببهم في الروح تحت إشرافه. حتى ينضجوا ثم يقيمهم على الكنائس. فهو لم يقم تيموثاوس على كنيسه غلاطيه او تيطس على كنيسه كريت إلا في آخر رحلة بعد ان خرج من سجن رومية. وكان يوصيهم بدورهم ان يتريثوا في سيامة الخدام. (لا تضع يدا على احد بالعجلة. ويشترط فيمن يسام ان يكون غير حديث الايمان لئلا يتصلف).

طوباك يا قديسنا العظيم. يا من تكملت فيه المحبه فاحببت وبذلت وانفقت. وان كان الرسول بولس قد سمى رسول الامم فهو ايضا رسول المحبه. لانه يتكلم عن المحبه في قوتها وشدتها وكما لها فيقول: ( ان اطعمت كل اموالى وان سلمت جسدى حتى احترق ولكن ليس لي محبه فلا انتفع شيئا) اكو: 13 كم من الاكاييل وضعت لذلك القديس الذى تعب اكثر من جميع الرسل ودعا الناس ان يعيشوا في ملء الله. وكان كل همه ان

## ليلة عربية استثنائية في بيفرلي هيلز.. أحمد سعد وياسمين عبد العزيز يحصدان جوائز الإنجاز من Enigma Magazine



Media Coverage by Charisma Newspaper - USA

Egyptian Stars Ahmed Saad and Yasmin Abd Elaziz Shine in Beverly Hills, Receive Enigma Achievement Awards  
Enigma Magazine - Founder & CEO: Yasmine Shihata

In an extraordinary evening celebrating Arab creativity and success on the global stage, Egyptian superstar Ahmed Saad received the Enigma Achievement Award for Excellence in the Music Industry in recognition of his outstanding artistic career and significant contributions to the music industry. Meanwhile, acclaimed Egyptian actress Yasmine Abd Elaziz was honored with the Enigma Achievement Award, recognizing her remarkable career and lasting impact on Arab television and cinema.

The prestigious awards were presented during Enigma Magazine's 10th Annual Celebration, "Arab Glamour & Success," held in Beverly Hills, California, on June 24, 2026. The elegant gala brought together an impressive gathering of celebrities, entrepreneurs, media personalities, and distinguished Arab and American guests.

Among the notable attendees were renowned businesswoman and financial advisor Laila Pence, President of Pence Wealth Management, accompanied by her husband Dryden Pence; internationally acclaimed real estate developer Mohamed Hadid and his wife; Raafat Salib, President of the General Union of Egyptians Abroad in the United States, accompanied by his wife; Dr. Mahfouz Girgis and his wife; along with a distinguished selection of prominent Egyptian, Arab, and American community leaders from across California. Their presence reflected the prestige of this annual celebration and its growing significance as a platform honoring Arab excellence on the international stage. During the evening, Enigma Magazine presented its prestigious Enigma Achievement Awards to a select group of Arab personalities whose accomplishments have made a significant international impact. In addition to Ahmed Saad and Yasmine Abdel Aziz, this year's honorees included Lebanese-American entrepreneur Eli Kai, in recognition of his outstanding achievements and contributions to entrepreneurship.

The awards were presented by an esteemed panel of previous Enigma Achievement Award recipients, including internationally renowned real estate developer Mohamed Hadid, acclaimed film producer Elie Samaha, and luxury jewelry industry pioneer Pascal Mouawad.

Defined by elegance, sophistication, and celebration, the evening showcased the very best of Arab achievement, where the glamour of the red carpet blended seamlessly with the recognition of excellence and success. The event reaffirmed the growing influence of Arab talent on the global stage while strengthening cultural ties between the Arab world and the United States.

الفنان أحمد سعد والنجمة ياسمين عبد العزيز يتألقان في بيفرلي هيلز ويحصدان جوائز الإنجاز من مجلة Enigma Magazine المؤسس والرئيس التنفيذي: السيدة ياسمين شحاتة.

في ليلة استثنائية احتفت بالإبداع والنجاح العربي على الساحة العالمية، حصد النجم المصري أحمد سعد جائزة Enigma Achievement Award for Excellence in the Music Industry تقديراً لمسيرته الفنية المتميزة وإسهاماته المؤثرة في صناعة الموسيقى، فيما نالت النجمة المصرية ياسمين عبد العزيز جائزة Enigma Achievement Award تكريماً لمسيرتها الفنية الحافلة وتأثيرها الكبير في الدراما والسينما العربية.

وجاء هذا التكريم خلال احتفالية مجلة Enigma السنوية العاشرة بعنوان "Arab Glamour & Success"، التي أقيمت في بيفرلي هيلز بولاية كاليفورنيا يوم 24 يونيو 2026، وسط حضور لافت من نجوم الفن، ورجال الأعمال، والإعلاميين، إلى جانب نخبة من الشخصيات العربية والأمريكية البارزة. وشهدت الأمسية حضور سيدة الأعمال ليلي بنس المستشارة المالية ورئيسة شركة "بنس لإدارة الثروات وزوجها السيد/ درايدن بنس، ورجل الأعمال العالمي محمد حديد وزوجته، ورجل الأعمال السيد رأفت صليب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وزوجته، والدكتور محفوظ جريس وزوجته، إلى جانب بقية مختارة من صفوة المجتمع المصري والعربي والأمريكي في ولاية كاليفورنيا، في مشهد عكس المكانة الرموقة التي يحظى بها هذا الحدث السنوي، وما يمثله من منصة للاحتفاء بالنجاحات العربية على الساحة الدولية.

وشهدت الأمسية تقديم جوائز Enigma Achievement Awards العربية التي حققت إنجازات بارزة وتركت بصمة مؤثرة على المستوى الدولي، حيث ضمت قائمة المكرمين هذا العام، إلى جانب أحمد سعد وياسمين عبد العزيز، رجل الأعمال اللبناني الأمريكي إيلي كاي، تقديراً لإسهاماته وإنجازاته في مجال ريادة الأعمال. وقام بتسليم الجوائز نخبة من الفائزين السابقين بجائزة Enigma Achievement Award، وهم رجل الأعمال العالمي محمد حديد، والمنتج السينمائي إيلي سماحة، ورائد صناعة المجوهرات الفاخرة باسكال معوض.

وجسدت الأمسية، التي اتسمت بالأناقة والرقي، صورة مشرقة للنجاح العربي، حيث امتزج بريق السجادة الحمراء بأجواء الاحتفاء بالتميز والإنجاز، في حدث أكد المكانة المتنامية للمبدعين العرب على الساحة الدولية، ورسخ جسور التواصل الثقافي بين العالم العربي والولايات المتحدة.



# 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 Research receives a fee in exchange for rankings.

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

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

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